



**برنامج إرشادي نفسيّ باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيض  
الضغط النفسيّ الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة**

**حائل**

**A psychological counseling program using distance learning  
platforms to reduce the psychological stress caused by Covid 19  
for primary school students in Hail City**

إعداد

**رقية فريح عبد العزيز الرديعان  
Roqya Freeh Abdul Aziz Al-Radayan**

*Doi: 10.21608/ejev.2022.248801*

استلام البحث : ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٢

قبول النشر : ٨ / ٦ / ٢٠٢٢

الرديعان ، رقية فريح عبد العزيز (٢٠٢٢). برنامج إرشاديّ نفسيّ باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيض الضغط النفسيّ الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل. ٦ (٢٣) ، يوليو ، *المجلة العربية للتربية النوعية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والاداب ، مصر ، ٢٧٣ – ٢٩٤ .

<http://jasg.journals.ekb.eg>

برنامج إرشادي نفسي باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيض الضغط النفسي الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيض الضغط النفسي الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة من المرحلة الابتدائية المقيدين بالصف الخامس بمدارس حائل، في العام الدراسي ٢٠٢٠، واعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي ذات التصميم المجموعة الواحدة (قبلي-بعدي). وقد تكونت أدوات البحث من مقياس الضغوط النفسية البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة/ وتوصلت نتائج الدراسة: إلى وجود ضغوط نفسية لطلبة المرحلة الابتدائية في ظل جائحة (كورونا) وقد كانت بدرجة مرتفعة، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الابتدائية عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، واصلت البحث بضرورة الاهتمام برعاية طلاب المرحلة الابتدائية ومساعدتهم بتخفيض ضغوطهم النفسية وزيادة توافقهم مع ظروفهم الحياتية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي نفسي-منصات التعليم-تخفيض الضغط النفسي-كوفيد ١٩.

### Abstract:

The research aimed to identify the effectiveness of a psychological counseling program using distance education platforms to reduce the psychological pressure caused by Covid 19 for primary school students in the city of Hail, and the study sample consisted of (60) primary school students enrolled in the fifth grade in Hail schools. In the academic year 2020 the researcher relied on the quasi-experimental method with a one-group design (before-post). The research tools consisted of the psychological stress scale and the counseling program prepared by the researcher, and the results of the study concluded: The presence of psychological stress for primary school students in light of the (Corona) pandemic. In addition, it was at a high degree and about the presence of statistically significant differences in psychological stress for primary school students. The research sample before and after the application of the counseling program. The research recommended the need to take care of primary school students and help them reduce their psychological stress and increase their compatibility with their life circumstances.

**Keywords:** psychological counseling program - educational platforms - stress reduction - covid 19.

## مقدمه:

يمر الفرد خلال مراحل حياته المتتالية بفترات حرجة قد تسبب له بعض الصعوبات والمشكلات التي تحتاج إلى توجيه وعلاج، ولأن الطالب يقضي معظم وقته في المدرسة؛ فتعد إدارة المدرسة والمعلم والمرشد النفسي هم الأكثر تأثيراً في شخصية الطالب والأكثر إماماً بصعوباته ومشكلاته، وبالتالي هم الأشخاص الأكثر قدرة على مساعدته في التغلب عليها وحلها.

ولأهمية الإرشاد في حل المشكلات التي يتعرض لها الطالب فقد اتفق التربويون على ضرورة وجود مرشد نفسي مدرسي في كل مدرسة لأداء واجباته وتحمل مسؤولياته تجاه تطوير العملية التعليمية وتحقيق الهدف. النمو السليم المتكامل للطالب. بأبعادها الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية والأكاديمية، وتحمي الطلاب من العديد من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية التي قد تتحول في حالة عدم توفر التوجيه المناسب -إلى اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية تدمر مستقبل الفرد وتهدهد سلامة المجتمع (الحياني، ٢٠٠٨).

لقد كان لوباء COVID-19 تأثير كبير للغاية على حياة المجتمع العالمي، وخاصة في مجال التعليم، ويعد وجود التعلم عن بعد بديلاً للمجتمع لتقليل تأثير تفشي المرض، و يغير هذا البديل اتجاه التعلم المادي إلى التعلم عبر الإنترنت والتعلم الافتراضي، ويعد استخدام تطبيقات الاجتماعات عبر الإنترنت خياراً يوفر العديد من وسائل الراحة للطلاب والمعلمين لتحقيق أهداف التعلم دون التواجد في الفصل. يمكن استخدام أنواع مختلفة من التطبيقات حسب احتياجات واهتمامات الناس، (Pratama, Azman, Kassymova, & Duisenbayeva, 2020) وهو الطريق الأمثل لتطوير البنية الأساسية لبيئة التعليم التي تشمل بشكل أساسي: تطوير مهارات المدرسين والإداريين والفنيين والمرشدين، وتطوير المناهج والمقررات المدرسية، ويعتمد على أنظمة وبرامج التعليم التفاعلي، واستخدام أنظمة الإدارة الإلكترونية واستخدام الإنترنت في المدارس والجامعات بشكل أساسي ودائم؛ باعتباره أحد الوسائل الضرورية المطلوبة في تنفيذ وتطبيق تقنيات التعلم الجديدة (المحيسن، ٢٠٠٩).

ونتيجة لهذا التحول في حياة الطلاب ظهرت العديد من أثناء جائحة COVID-19 منها الصحة العقلية وتشنيت الانتباه وانخفاض التركيز والقضايا النفسية والقضايا الإدارية (Maqableh, & Alia, 2021,106)، حيث يزداد التهديد خاصة لشريحة الطلاب الذين يعتبرون الأجيال القادمة التي يعتمد المجتمع عليها؛ فهم بحاجة إلى رعاية خاصة وتهيئة نفسياتهم من خلال الوقوف على المشكلات التي يعانون منها وتحديدها ووضع حلول لها وإرضاء حاجاتهم النفسية والجسدية والاجتماعية (كمال، ٢٠١٤).

وقد كانت نتائج عديد من الدراسات ومنها دراسة (الأسمرى، ٢٠٢٠) التي أولت بضرورة الوعي بأهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها في الضغوط النفسية للطلاب. ولذا سعى البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيف الضغط النفسي الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل.

**مشكلة البحث:**

تعدُّ الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها الحياة المعاصرة، وهي رد فعل للمتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وجائحة كورونا covid19 قد غيرت بصورة كبيرة شكل التعليم والحياة اليومية، ولذلك فإن الطلاب عامة وطلاب المرحلة الابتدائية خاصة سيعانون من هذه الازمة من الناحية النفسية والاجتماعية والدراسية. وبذلك تحاول مشكلة الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

٢- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لطلبة في تخفيض الضغوط النفسية (المدرسية والمادية والصدقة والأسرية)؟

٣- هل تختلف فاعلية البرنامج تبعاً للنوع؟

٤- هل تختلف فاعلية البرنامج تبعاً لمستوى التحصيل الدراسي؟

**أهداف البحث:**

هدفُ هذا البحثُ إلى التعرف على فاعلية "برنامج إرشادي نفسي باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيض الضغط النفسي الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل".

**فروض البحث:**

١. توجد ضغوط نفسيه لطلاب المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح(تخفيض الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تبعاً لمتغير النوع.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

**أهمية البحث:**

يُعدُّ هذا البحثُ إضافةً للدراسات العربية حول متغيرات الضغوط النفسية (المدرسية والمادية والصدقة والأسرية) على الطلبة؛ لمعرفة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، والتي تنعكس على نفسياتهم وإنجازاتهم، وبالتالي يمكن تقديم أطراً نظريةً مستقبليةً لتفسير الأبعاد العامة للضغوط وعوامل المساهمة في ظهورها، كما إن هذا البحث يفيد في مساعدة المرشدين النفسيين في تخفيض الضغوط النفسية (المدرسية والمادية والأسرية والصدقة)، وكذلك يساعد التربويين وأولياء الأمور في زيادة التحصيل الأكاديمي للطلاب؛ مما ينتج عنه مجتمعٌ معافى ذو مستوى تحصيليٍّ أفضل.

**الأهمية النظرية:**

- ١- دراسة الضغوط النفسية(المدرسية والمادية والصدقة والأسرية) كإحدى الصعوبات التي تواجه فئة من الطلبة، وذلك من خلال العمل على دراسة جوانبه المختلفة، والوصول إلى خفضه من خلال البرنامج الإرشادي.
- ٢- دراسة شريحة مهمة من الطلبة، وهي شريحة ذات أعمار صغيرة، يمكن أن تواجهها الكثير من المشكلات بسبب الإهمال، وبالتالي العمل على حل بعض المشكلات في العملية التعليمية.

٣- قلة البحوث والدراسات التجريبية التي تستخدم برنامجاً إرشادياً موجهاً للمرحلة الابتدائية لخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

٤- يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبات النفسية والتربوية؛ حيث إنها تتناول موضوعاً حيويًا، وهو خفض الضغوط النفسية الناجمة عن التعليم عن بعد في ظل جائحة فيروس كورونا، وبالتالي قد تكون هذه الدراسة نواة لبحوث أخرى في هذا المجال.

#### الأهمية التطبيقية:

يمكن تقديم عددٍ من التوصيات التربوية؛ لإرشاد المربين والمرشدين والنفسيين والتربويين إلى كيفية خفض الضغوط النفسية (المدرسي والمادي والصدقا و الاسري) لطلبة المرحلة الابتدائية، والكشف عن أسباب الضغط لديهم؛ وبالتالي تعديله وتوجيههم الوجهة الصحيحة، مع استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات استغلالاً إيجابياً، يحقق المرجو منهم في هذه المرحلة العمرية المهمة من حياة الفرد واستفادة الطلبة من البرنامج في تعلم مهارات جديدة تمكنهم من خفض الضغط النفسي.

#### حدودُ البحث:

**الحدود المكانية:** يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الابتدائية بمدينة حائل.

**الحدود الموضوعية:** يقتصر البحث الحالي لتعرف على فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتخفيض الضغوط النفسية الناجمة عن كورونا لدى طلبة المرحلة الابتدائية بمدينة حائل عبر منصات التعليم عن بعد.

**الحدود البشرية:** عينت من طلبة المرحلة الابتدائية (الرابعة عشر) للإناث، (النووي) للذكور بمدينة حائل تمثل مجموعة واحدة للتطبيق (قبلي وبعدي) بحيث تكون المجموعة المطبق عليها الدراسة لم يكن لديهم أي برنامج إرشادي مسبق.

**الحدود الزمانية:** يمتد البحث بالزمان الذي طبق فيه وهو الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٢\_١٤٤٣هـ.

#### مصطلحاتُ البحث:

**البرنامج الإرشادي:** يعرفه (حسين، ٢٠٠٤) بأنه: "مجموعةٌ من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات و فنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعةً من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون في معترك الحياة".

**التعريف الإجرائي للبرنامج الارشادي لتخفيض الضغوط النفسية(المدرسية والمادية والصدقا والأسرية):**

تعرف الباحثة البرنامج الارشادي اجرائياً في البحث الحالي بأنه هو ما يتضمنه البرنامج الارشادي من أساليب وطرق وإجراءات تتبع من خلال جلسات تدريبية لتخفيض الضغوط النفسية (المدرسية والمادية والصدقا والأسرية) التي يواجهها الطلبة.

**الضغوط النفسية:**

تعرف بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرف لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعاليه وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى". شقير (٢٠٠٣)

**تعريف الضغوط النفسية اجرائياً في البحث الحالي تعرفه الباحثة بتبينها تعريف الشاوي (٢٠١٠) بأنه:** "حالة من التوترات الشديدة يتعرض لها الفرد نتيجة التأثيرات البيئية، وتسبب لها ضيقاً وشعوراً بعدم الارتياح" وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

**أولاً: الإطار النظري والدراسات السابقة****المحور الأول: الإرشاد النفسي****مفهوم الإرشاد النفسي:**

يعد الإرشاد جزءاً ومكوناً رئيسياً من برامج التوجيه والإرشاد المقدمة في المدارس، والذي يتفاعل فيه المرشدون مع الطلاب لمساعدتهم في تطوير حياتهم، ويعرف الإرشاد بأنه عملية مهنية تسعى لمساعدة الفرد على فهم وإدراك المشكلات التي تواجهه الفرد وضمان الانسجام بين الافراد والبيئة.

ومن هنا تتأكد حقيقة أن البرنامج الإرشادي من الممكن أن يكون أداة أساسية لمساعدة طلبة المدارس من خلفيات اجتماعية و اقتصادية مختلفة لتعزيز النضج المهني لديهم من حيث حياتهم وتزويد المعلومات لهم (علاء الدين، ٢٠١٨).

**من هو التلميذ الذي يحتاج للإرشاد النفسي؟** يحتاج كل التلاميذ إلى خدمات الإرشاد النفسي والمهني فهو لا يقتصر فقط على المنحرفين وغير الأسوياء بل يشمل التلاميذ العاديين، والأصحاء والمرضى على حد سواء فهو عملية متضمنة داخل العملية التربوية وملزمة لها في كل مراحلها (الحسين، ٢٠٠٩).

**الى ماذا تهدف البرامج الإرشادية؟**

تهدف البرامج الإرشادية إلى تزويد الطلاب بالأدوات اللازمة للوعي بشأن أنفسهم والمشكلات التي تواجههم كما تتوفر لهم المساعدات في تعلم كيف يفهمون أنفسهم بشكل أفضل.

**مجالات الإرشاد حسب الفئة المستفيدة:****١- إرشاد الأطفال ( ابتدائي متوسط)**

تمثل الطفولة حجر الأساس في بناء المستقبل، ففيها يتحدد مسار نموه الجسدي والعقلي والإجتماعي والإنفعالي، وفيها يتحدد شخصية ملامح الفرد وتنشكّل قدراته واتجاهاته و يتعلم مفاهيم الالتزام والانتماء والعطاء، وهي ركائز أساسية للشخصية الفعالة المبدعة.

**٢- إرشاد الشباب والمراهقين ( المرحلة الثانوية )**

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات جسمية وجنسية واجتماعية وعقلية وانفعالية تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد(المعيزر، ٢٠١٤).

**العناصر الفعالة في عملية الإرشاد النفسي في مؤسسات التعليم؟**

**١- المدرس:** يعتبر من أهم العناصر الفعالة في عملية الإرشاد لأنه وثيق الصلة بالتلاميذ مما يبسر له ملاحظة أفراد الفصل الواحد.

٢- الأسرة: هي الوسط الذي يستمد منه الطفل أولى معارفه التي سرعان ما تأخذ في التنوع والتطور بحسب نوعية و طبيعة ما تحيطه الأسرة به من رعاية واهتمام، فيها يتوصل إلى معرفة ذاته وتتشكل لديه نظرة وفكر يسمحان له بالفتح تدريجياً على جوانب الحياة (الحسين، ٢٠٠٩).

٣- المجتمع: إن للمجتمع دورٌ كبير في توجيه وإرشاد التلاميذ إلى ما يضمن مصيرهم المأمول لما له من قوة التأثير على الأفراد، وما له من هياكل وطاقات ما لا يتوفر لبيئة أخرى سواه (الحسين، ٢٠٠٩).

#### ومن النظريات المفسرة للإرشاد النفسي:

أولاً: النظرية السلوكية: وهي من أشهر النظريات ومن أشهر مؤسسيها هو جون واطسون وتتخلص هذه النظرية في إن اتجاه السلوك يتحدد بالروابط الموجودة بين المثيرات والاستجابات وهي ما تعرف بالعادات، وتنشأ العادات وتستقر بناء على التعزيز الذي يناله سلوك معين (علاء الدين، ٢٠١٨).

ثانياً: نظرية السمات: تعتبر نظرية السمات الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد المباشر. ومن مؤسسيها (جوردون البرت و ويليم سون) وتنادي النظرية بأن لكل فرد سمات شخصية ثابتة يمكن أن تلاحظ فيه. كما يمكن أن تفرق بينه وبين شخص آخر ومن جانب ثبات هذه السمات فهي أيضاً عامة. ولتفسير ذلك افترض أصحاب النظرية وجود استعدادات عامة شاملة ومعقدة ومتداخلة تعبر عن تهيئ الفرد للسلوك بشكل معين، وتعتبر هذه الاستعدادات أهم مكونات الشخصية وتعرف السمة بأنها: نظام عصبي مركزي عام خاص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما تعمل على اصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري. (مرسي، ٢٠١٣).

ثالثاً: النظرية المعرفية السلوكية: يعتمد الارشاد المعرفي السلوكي للأطفال على افتراض أن السلوك تكيفي يمكن تغييره كما هو الحال مع الكبار وأن هناك تفاعلاً بين أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه، فالتوجه الأساسي في هذا الارشاد، يتجه نحو فهم طبيعة ونمو الأنماط السلوكية للفرد والمصاحبة لها في النواحي المعرفية، وهي مجموعة من المعارف والمعتقدات والاستراتيجيات التي توظف المعلومات بطريقة تكيفية (العطية، ٢٠٠٨).

ثانياً: الضغوط النفسية: إن الضغوط لها تأثير بشكل عام والطلاب بشكل خاص أثر جائحة كورونا covid19 مع زيادة الأعباء والمسؤوليات مما يزيد الضغط على الطالب من الضغوط الاجتماعية من ناحية الأصدقاء والأسرة والمادة والمدرسة، وقد يستجيب لها بشكل أو بآخر من الاضطرابات النفسية والجسمية المختلفة. كما أن الإرشاد يهتم بتدعيم الفرد إلى أقصى حد ممكن من خلال رعاية مظاهر النمو الشخصية وجسماً و عقلياً واجتماعياً وفعالياً. وبناء على ذلك فإن بناء البرنامج الارشادي باستخدام فنيات علاجية قد يفيد في تخفيض الضغط النفسي نتيجة صراعات الحياة. (بوبر، ٢٠٠٧).

#### المحور الثاني: الضغوط النفسية

مفهوم الضغوط النفسية: ويعرف بأنه الشعور بحالة الانضغاط، فيشعر الفرد بالإعباء والإنهاك والانصباب (زياني، ٢٠١٩) وعليه؛ فهناك جانبان لظاهرة الضغط: الجانب الإيجابي: يُعد مفيداً؛ حيث يكون عاملاً محفزاً للفرد لبذل الجهد نحو النمو والتقدم وحسن الأداء، والجانب السلبي: أي: السوء، ويتمثل في الألم أو الكرب الذي يعاني منه الفرد،

وعندما يأتي ذكر الضغط عادةً ما يذهب معناه إلى هذا الجانب، ويتوقف جانب الضغط الذي يسيطر على الفرد على الكيفية التي يتعامل بها مع المواقف والأحداث ومسببات الضغط، وعلى إدراكه لها، ومن ثم اعتبار الضغط مفيداً وحسناً أم سيئاً ومزعجاً (بوبر، ٢٠٠٧).

**مصادر الضغط النفسي:** وتشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية في بعض جوانبها تعدّ مقبولة ومطلوبة، فهي بمثابة عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى، وأن قدرًا من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالة تيقظ ونشاط فالضغوط النفسية تتنوع وتتعدد باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات؛ فقد نجم عن ذلك عدة تصنيفات للضغوط حسب أسس مختلفة، رغم تداخلها، (بو فاتح، ٢٠١٢). ومن هذه الأسس صنف من حيث مرتباتها إلى: ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية)، ومن حيث المجال الذي تحدث فيه، أي: في المجال الاقتصادي، أو السياسي، أو التعليمي..

**وتتمثل الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها تلاميذ المدارس إلى قسمين:** مصادر داخلية: وتشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توترًا وقلقًا، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهاراته ومعتقداته وتوقعاته وأهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي تمثل جميعها أو بعضها، ومصادر خارجية: وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ، ويتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر للضغط النفسي وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية (بو فاتح، ٢٠١٢). وتنقسم هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين فرعيتين هما :

أ- **ضغوط البيئة المدرسية:** وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسي، وفي هذا الإطار، يؤكد العمر والدغيم (٢٠٠٧) إلى أن المدرسة تعدُّ أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ، فمصادر الضغوط فيها ترتبط عادةً بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناءً على نتائج الاختبارات، كما تُعدُّ الرغبة في الحصول على درجاتٍ كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ.

ب- **ضغوط البيئة الاجتماعية:** وتتمثل في مجموعة العوامل النفس اجتماعية خارج حيز المدرسة، ولها بعض الانعكاسات على أدائه، وفي هذا السياق؛ قد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المدارس باختلاف مراحلها، وهي في مجملها تسير في نفس المنحى، وتؤكد في نتائجها هذا التصنيف الذي قدمه إبراهيم (١٩٩٤) رغم اختلاف ترتيب هذه المصادر من دراسة إلى أخرى، وكون التلاميذ قد يعانون من بعضها أو من أغلبها حسب ما تشير إليه نتائج تلك الدراسات (بوفاتح، ٢٠١٢).

**مكونات الضغوط النفسية:**

**للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة، وهي: المثيرات (الأحداث الضاغطة):** وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي إنها كل المتطلبات التي تُمثل تهديدًا للفرد، وقد تكون المثيرات داخلية (صراع)، أو خارجية (كفقدان عزيز). والتقييم: أي: إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة، من حيث طبيعتها وديناميكيته، وآثارها، ومدى قدرته

على التعامل معها أو احتوائها والسيطرة عليها. والاستجابة: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة (زياني، ٢٠١٩).  
والنظريات المفسرة للضغط -نظرية "هانز سيللي، والفرع، والمقاومة، والإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد نفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف (بوبكر، ٢٠٠٧).

وقد سعت الدراسات للتأكيد على استخدام أدوات التعلم الرقمية في تقليل الضغوط الناتجة عن فيروس كورونا ومنها دراسة Prasad, Vaidya, & Mangipudi, (2020) التي اكدت على أن العديد من المنظمات اضطرت إلى اختيار العمل عن بُعد ، والذي يوفر العديد من التحديات والفرص في أعقاب الإغلاق الوطني بسبب Covid-19 ، ومنها الضغوط الموجودة في كل مكان ؛ ، وتأثير الإجهاد المهني والعمل عن بُعد على الرفاهية النفسية ، وتأثير سبعة عوامل مستقلة تسبب الإجهاد بما في ذلك عبء العمل ، والنظير ، والعوامل الفسيولوجية ، والغموض في الدور ، ومناخ المنظمة ، والعوامل النفسية والرضا ، وعامل مستقل ، العمل عن بعد ، على العامل المعتمد للرفاهية النفسية ، وظهرت النتائج بانه يجب تحديد خيارات العمل عن بُعد في جميع القطاعات لتقليل التوتر وتعزيز الرفاهية النفسية ، ودراسة Bsharat, & Behak, (2020) التي اظهرت أن التأثير العالمي لتطبيق فرق Microsoft في تعزيز تعليم وتعلم الطلاب قبل وأثناء فيروس كورونا (COVID-19) كإحدى الخطوات للتوافق مع المناهج الأكاديمية تمكن الطلاب من مشاركة الملفات ومشاركة المحتوى وأنها تشمل خيارات مشاركة الشاشة التي تتيح للمعلمين حرية عرض ما يختارونه أثناء الفصل، مما يشير إلى أنها تخلق جوًا تفاعليًا بين الطلاب والمعلمين والمجتمع داخل الفصل وخارجه

### المحور الثالث: الانتقال الى التعليم عن بعد

أدى اندلاع COVID-19 إلى إغلاق الأنشطة الأكاديمية التقليدية وفتح الأبواب للتعلم الإلكتروني كوسيلة بديلة في جميع أنحاء العالم (UNESCO, 2020) ومع ذلك ، فإن الانتقال من بيئة التعلم التقليدي إلى التعلم الإلكتروني لا يحدث بين عشية وضحاها (Bao, 2020). ويمثل التعلم الإلكتروني احد انظمة التعليم عن بعد المقترن بالوباء المستمر تحديًا كبيرًا للمؤسسات الأكاديمية والطلاب للحفاظ على التعليم والتعلم وثيق الصلة وفعال (Almaghaslah et al., 2018)  
والتعليم عن بعد: هو طريقة للتعلم باستخدام آليات الاتصال الحديثة؛ من حاسب وشبكاتهِ ووسائطهِ المتعددة؛ من صوت وصورَةٍ ورسوماتٍ وآلياتِ بحثٍ ومكتباتٍ إلكترونية، وكذلك بوابات الإنترنت، سواء أكان عن بعد أو في الفصل الدراسي (الموسى، ٢٠٠٢).  
وفي هذا الإطار لابد من التشديد على توافر عناصر عدة الانتقال المرن الى التعليم عن بعد، من هذه العناصر:

- توافر عدد من الاختصاصيين في مجال التدريب التقني والتربوي لتزويد المعلمين بكل ما يلزمهم من تقنيات وأدوات ومهارات لإدارة عملية التعلم عن بعد.
- تشكيل خلية طوارئ تربوية لمتابعة كل المشكلات التي تطرأ على العملية التعليمية، والعمل على إيجاد الحلول اللازمة.

- تكليف إدارات المدارس والثانويات والمعاهد بالتواصل مع المتعلمين وأولياء أمورهم لنشر الوعي وشرح أهمية موضوع التعلم عن بعد وضرورة متابعته مواكبته، وتشكيل خطوط ساخنة لتوفير الدعم النفسي واللوجستي للمتعلمين.
  - تقييم واقعي مستمر لعملية التعليم عن بعد، ووضع التصورات التي تحسن نواتج ومخرجات التعليم. (الهامي، ٢٠٢٠).
- كما يمكن القول بأن التعليم عن بعد: هو عملية تكنولوجية تعتمد على تقنية الاتصالات من حيث إيصال المعلومات إلى المتلقي وربطه بالمصدر في عملية تحاورية متكاملة، ويأخذ مصطلح التعليم عن بعد عدة محاور أساسية مكونة له نوضحها فيما يلي:
١. **المعلم:** وهو المصدر الذي يوجه المعلومات، ويدير العملية بالدرجة الأولى، وهو: (كالمدرس في المدرسة).
  ٢. **المتعلم:** وهو الشخص الذي يتلقى المعلومات من المعلم (كطالب في الصف).
  ٣. **المادة المعلوماتية:** وهي المحتوى الدراسي الذي يقوم المعلم بتصديره للمتعلم.
  ٤. **الوسائط:** وهي الإمكانيات والترتيبات التي تحتاجها العملية في سبيل إيصال المعلومات من المعلم إلى المتعلم، وهي أجهزة الحاسوب والإنترنت (الهامي، ٢٠٢٠).

#### انظمة تقديم خدمات التعلم عن بعد

تعد المنصات أحد أنظمة انظمة التعليم عن بعد أنشأته وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية في خضم جائحة كورونا covid19؛ لتسهيل التعلم على طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية. ونظام إدارة التعميم الإلكتروني "منصة مدرستي" هو مشروع طموح يسعى إلى الاستفادة من دمج التقنية في التعميم؛ ليسهم في تحقيق أهداف التحول الرقمي، وإيصال التعليم إلى الطالب من خلال أنماطه المتعددة: (تزامني - غير تزامني)، ويكون الدخول في منصة مدرستي عن طريق الربط بين حساب مايكروسوفت وحساب (توكلنا)، والذي قامت بإنشائه البيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي، فيدخل المتعلم سواء أكان ذكرًا أم أنثى إلى منصة مدرستي ويقوم بإدخال البريد الخاص والذي أرسل إليهم، ومن ثم يقوم بإدخال كلمة المرور، فتظهر صفحة يستطيع من خلالها الدخول إلى الفصول الافتراضية، وحل الواجبات والاختبارات، وطرح أسئلة على المعتمدين والمعممات، ويتم الدخول إلى الفصول الافتراضية عبر النظام الذي قامت بطرحه شركة مايكروسوفت وهو يتميز Teams Microsoft؛ حيث يتميز البرنامج بسرعه وقدرته على احتمال العديد من المستخدمين في نفس الوقت وتحتوي المنصة على فصول افتراضية، ويستطيع المعلم من خلالها التواصل مع الطلاب صوتًا وصورة، وإدارة العملية التعليمية من خلالها أو البرامج الملحقة بها. (الحمود، ٢٠٢١)

وقد اكدت عديد من الدراسات على ضرورة الاستفادة من هذه الأنظمة ومنها دراسة الجندي، والأحول. (٢٠٢١). (Alavudeen et al., 2021) التي اكدت على ضرورة توظيف المنصات التشاركية (Microsoft Teams) لتنمية الكفايات الرقمية. حيث يعد التعلم الإلكتروني أسلوبًا حديثًا ومرنًا للتعليم ويستخدم كبديل لطريقة التعليم التقليدية أثناء جائحة COVID-19 المستمر. ومع ذلك، تشير الدلائل إلى أن فعالية، ودراسة. (Haider & Al-Salman, 2020) التي اكدت على ضرورة التحول إلى

نموذج التعلم عبر الإنترنت قبل وبعد COVID-19 كبديل للتعليم التقليدي وجهًا لوجه وذلك للتأكد من (١) استخدام الأدوات الرقمية) الهاتف المحمول، الكمبيوتر المحمول، i-pad قبل وبعد COVID-19 ، (2) عادات النوم قبل وبعد COVID-19 ، (3) التفاعل الاجتماعي ، (٤) الحالة النفسية ، و (٥) الأداء الأكاديمي. وفحص العلاقة بين نموذج التعلم الإلكتروني والاضطرابات النفسية. وأكدت على انه يمكن لواضعي السياسات استخدام البيانات لتحديد الاحتياجات النفسية للطلاب واقتراح حلول عملية لرفاههم التعليمي، والتقليل من الضغوط النفسية.

### ثانياً: إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يعرف بأنه: تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع او الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة وملاحظة مما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة (المحمودي، ٢٠١٩). باستخدام المجموعة الواحدة (قَبْلِيّ وَبَعْدِيّ) لتحقيق أهداف الدراسة بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي ومعرفة فاعليته.

**مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الابتدائية بمدينة حائل؛ ذكوراً وإناثاً في الفترة من تاريخ ٧: ٣: ٢٠٢١ إلى تاريخ ٨: ٤: ٢٠٢١م. عيّنة البحث: تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً وطالبة من المرحلة الابتدائية ، الصف السادس، من مدرسة الرابعة عشر للإناث ومدرسة النووي للذكور خلال العام الدراسي ٢٠٢١، الذين تتراوح أعمارهم من (١١ سنة - ١٢ سنة)، وتم اختيارهم بطريقة العينة القصدية بهدف تحقيق أهداف الدراسة وتم أفراد الدراسة حسب النوع الى مجموعتين ذكور وعددهم (٣٠)، وإناث وعددهم (٣٠)

### ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في هذا البحث الأدوات التالية:

#### أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

بههدف قياس مستوى الضغط النفسي لدى العينة؛ ومساعدتهم باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع، ونظراً للخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية خاصة من الناحية النفسية، والدراسية، وعليه؛ فإن المقياس يهدف إلى قياس مدى معاناة الطالب، والبرنامج الإرشادي يساعد الطالب فيما يتعرض له من ضغوط في اليوم وما يواجهه من صعاب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذي طرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات؛ التعليمية، والتكنولوجية، والاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية والأسرية، ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليها الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات. ولبناء البرنامج والمقياس تمت عدة خطوات وهي:

- قامت الباحثة بالخطوات الأتية لبناء مقياس الضغوط النفسية": وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث والادوات السابقة التي تناولت متغيرات البحث.
- صياغة الصورة المبدئية للمقياس، أجريت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية حيث بلغ عدد العبارات (٢١) عبارته موزعه على أربعة ابعاد ثم عرضت الصورة المبدئية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٥) من المتخصصين في علم النفس وأجريت الباحثة بأجراء التعديلات في صياغة العبارات

بما تناسب مع وجهة نظر المحكمين حيث التزمت الباحثة بنسبة ٩٠% فأكثر لاختيار البنود التي تم الاتفاق عليها من المحكمين لاعتماد صدق بنود المقياس.

• التجريب المبتدي للمقياس على العينة الاستطلاعية حيث أجريت الباحثة بتجريب المقياس على عينة استطلاعية لها نفس الموصفات عنه البحث تكون من (٢٠) طالباً وطالبة بهدف التأكد من فهم أفراد العينة لمفردات المقياس واتضح أن جميع العبارات واضحة. وقد اشتمل المقياس في صورته النهائية على البنود التالية:

- البيانات الأولية.
- عبارات وأبعاد المقياس
- تكون المقياس من (٢١) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد (ماديه، مدرسيه، أسريه، صداقة).

#### ١- مقياس الضغوط النفسية:

**طريقة الإجابة والتصحيح:** تمت الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (على درجة الموافقة على أن يختار المفحوص لكل عبارة إجابة واحدة من الإجابات الثلاث التالية (موافق- موافق بشدة- غير موافق)، وتم تحديد طريقة تقدير الدرجات، بحيث تعطى الاستجابة (موافق بشدة) درجة واحدة، والاستجابة (موافق) درجتان، والاستجابة (غير موافق) ثلاث درجات، حيث يشير تقدير (١) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها، بينما يشير (٣) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب.

ويصحح المقياس بحيث تحتسب درجة كل من المقاييس الفرعية على حده، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس، ويحسب مستوى الضغوط النفسية للمفحوص بمجموع الدرجات الكلية التي يحصل عليها في المقياس؛ فكلما كانت الدرجة أعلى، كان مستوى الضغوط النفسية عاليًا، والعكس صحيح؛ إذا كانت الدرجة متدنية كان مستوى الضغوط النفسية إيجابيًا وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٣) درجات، عدد المستويات هي (مرتفع، متوسط، منخفض)، وطريقة التصحيح هي:

$$\frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{3 - 1}{3} = \frac{2}{3} = 0.66$$

- من ١ إلى ١.٦٦ منخفض
- من ١.٦٧ إلى ٢.٣٣ متوسط
- من ٢.٣٤ إلى ٣ مرتفع

**صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين:

**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (٥) محكمين منهم (٢) من أساتذة علم النفس بجامعة حائل و(٣) محكمين من خارج جامعة حائل؛ وذلك لإبداء الرأي من حيث - :خلو بنود المقياس من العناصر الثقافية الغريبة عن المجتمع السعودي، ومدى سلامة البنود من حيث الصياغة اللغوية، ومدى صلاحية البنود لقياس ما وضعت لقياسه فعلا، ومدى اتفاق أبعاد الضغوط مع الهدف من المقياس، وإضافة

أي عبارات جديدة يرون ضرورة إضافتها، وقد تم تفرغ آراء السادة المحكمين في جداول، ومن ثم استبعاد العبارات التي قلّت نسبة الاتفاق عليها.

**صدق الاتساق الداخلي للفقرات :** ولمعرفة صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيق صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تقع تحته الفقرات المعنية، وذلك لكل بعد من الأبعاد الفرعية الأربعة التي كشفت عنها نتائج التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (١) قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية.

محاور المقياس	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
المحور الأول: الضغوط المدرسية	٠.٧٢١**	٠.٠٠٠
المحور الثاني (البعد الاسري)	٠.٧٥٢**	٠.٠٠٠
المحور الثالث (الضغوط المادية)	٠.٧٣٧**	٠.٠٠٠
المحور الرابع (ضغوط الصداقة)	٠.٧٩١**	٠.٠٠٠

وعليه من خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي في الجدول يتضح أن ثبات المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من صدق واتساق داخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

**حساب ثبات المقياس:** لقياس ثبات المقياس تم استخدام (معادلة ألفا كرونباخ) بعد أن تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الابتدائية وقد تم استبعادها من العينة الكلية.

الجدول (٢) معامل الثبات العام لمحاور الدراسة الأربعة

المحاور	عدد الفقرات	ثبات المحور
المحور الأول (الضغوط المدرسية)	٦	٠.٧٥٨
المحور الثاني (الضغوط الاسريه)	٥	٠.٧٥٥
المحور الثالث (الضغوط المادية)	٤	٠.٧٦٥
المحور الرابع (الضغوط الصداقة)	٦	٠.٧٣٥
الثبات العام للمقياس	٢١	٠.٨٣٧

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (٠.٨٣٧) لإجمالي فقرات المقياس ، فيما يتراوح ثبات المحاور ما بين ٠.٧٣٥ كحد أدنى وبين ٠.٧٦٥ كحد أعلى ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس "نالي" والذي اعتمد ٠.٧٠ كحد أدنى للثبات.

٢-بناء البرنامج الإرشادي:

أولاً: تعريف البرنامج الإرشادي:

"هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية لطلاب المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا بهدف مساعدتهم وتحقيق نموهم السوي ولتحقيق التوافق النفسي في المدرسة وغيرها".

- ثانياً: البرنامج الإرشادي المقترح لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن فايروس كورونا لطلاب المرحلة الابتدائية (الرابعة عشر) للبنات (النوعي) للذكور ولبناء البرنامج الإرشادي لتخفيف الضغط النفسي للطلاب هناك خطوات عدة هي:
- الاطلاع على العديد من الجلسات الإرشادية التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاتها، وكذلك نتائج الدراسات والأدبيات التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاتها.
  - استشارة العديد من الأساتذة في علم النفس والإرشاد النفسي وتحكيمهم للجلسات الإرشادية. (مرفق في قائمة الملاحق).
  - تم إعداد البرنامج الإرشادي وفق آراء المحكمين وتعليماتهم. وقد تكون البرنامج من عدد (٩) جلسات

الجلسة الأولى: تعارف \_ بناء العلاقات الإرشادية + تطبيق المقياس، والجلسة الثانية: مفهوم الضغط النفسي-الاعراض - الآثار السلبية، والجلسة الثالثة: مفهوم القلق-الاعراض - الآثار السلبية الناتجة الجلسة الرابعة: التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي، والجلسة الخامسة: استخدام السيودراما التمثيل النفسي المسرحي، والجلسة السابعة استخدام فنيات تعديل السلوك، والجلسة الثامنة استخدام أسلوب توكيد الذات، والجلسة التاسعة انهاء البرنامج وتقويمه جلسة ختامية تطبيق بعدي للمقياس. حيث أجرت الباحثة المقياس القبلي للطلبة لقياس الضغط ومعرفة فاعلية البرنامج وتم تطبيق البرنامج عبر المنصات التعليمية (التيتميز teams) حيث كان كل جلسه مختلفة عن الأخرى وتناولت الفنيات المستخدمة مثل الحوار والعرض والمناقشة وكانت مدة الجلسة (٤٥) دقيقة وتنتهي الجلسة بتقويم المرهلي وتم تطبيق البعدي للمقياس بعد الجلسات الإرشادية.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١-النسب المئوية والمتوسطات الحسابيه والانحرافات المعيارية

٢-معامل الارتباط لبيرسون

٣-اختبار T-test لدلالة الفروق.

خامساً: نتائج البحث وتفسيرها:

الفرض الأول : ينص الفرض الأول علي انه: ( توجد ضغوط نفسيه لطلاب المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا): للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام النسب المئوية والانحرافات المعيارية والمتوسط الحسابي، للمحاور الأربعة للضغوط النفسية (المدرسية، المادية، الأسرية، الصداقة)

وفيما يلي جدول (٣) الضغوط نفسيه للطلبة في ظل جائحة covid19

الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	محاور المقياس
٤	٢.١٩	٠.٥١٥	المحور الأول (الضغوط المدرسيه)
٣	٢.٣٧	٠.٤٩٧	المحور الثاني (الضغوط الاسريه)
١	٢.٤٢	٠.٤٨	المحور الثالث (الضغوط الماديه)
٢	٢.٣٩	٠.٤١٥	المحور الرابع (الضغوط الصداقة)
	٢.٣٤	٠.٤٨	المقياس ككل

باستقراء نتائج الجدول (٣) يتضح أي أن الطلاب يشعرون بضغط نفسية (أي بدرجة مرتفعة) في ظل جائحة covid19 حيث كانت نسبة المتوسط الوزني المرجع على المقياس ككل (٢,٣٤) وهى قيمة ومرتفعه وقد كانت ترتيب المحاور حسب درجة التوافر للضغوط جاء المحور الثالث (الضغوط المادية) في الترتيب الأول بمتوسط وزني (٢,٤٢)، وجاء المحور الرابع (الضغوط الصداقة) في الترتيب الثاني بمتوسط وزني (٢,٣٩)، بينما جاء المحور الثاني (الضغوط الاسريه) في الترتيب الثالث بمتوسط وزني (٢,٣٧)، وقد جاء المحور الأول (الضغوط المدرسيه) في الترتيب الرابع بمتوسط وزني (٢,١٩)، وهذا يدل على أن الطلاب يشعرون بالمحايدة تجاه الضغوط النفسية (أي بدرجة مرتفعه) في ظل جائحة covid19.

**الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح تخفيض الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصداقة).

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (T-test) للمجموعتين المترابطتين لمعرفة الفروق بين النتائج قبل وبعد تطبيق البرنامج.

#### جدول (٤) النتائج الضغوط النفسية قبلي وبعدي لتطبيق البرنامج

الابعاد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية المدرسية	قبل	٦٠	٢,١٩	٠,٥١	٠,٥٦٨	٥٩	٠,٥٨	الفروق غير دالة إحصائية
	بعد	٦٠	٢,١٣	٠,٥١				
الضغوط النفسية الأسرية	قبل	٦٠	٢,٣٧	٠,٤٩	٣,٨٧٣	٥٩	٠,٠٠	الفروق دالة إحصائية
	بعد	٦٠	١,٩٧	٠,٥٠				
الضغوط النفسية المادية	قبل	٦٠	٢,٤٢	٠,٤٨	٤,٢٠٨	٥٩	٠,٠٠	الفروق دالة إحصائية
	بعد	٦٠	١,٩٤	٠,٦٢				
الضغوط النفسية بالصداقة	قبل	٦٠	٢,٣٩	٠,٤١	٤,٢١٠	٥٩	٠,٠٠	الفروق دالة إحصائية
	بعد	٦٠	١,٩٩	٠,٥٣				
الدرجة الكلية للضغوط	قبل	٦٠	٢,٣٤	٠,٣٥	٤,١٦٨	٥٩	٠,٠٠	الفروق دالة إحصائية
	بعد	٦٠	٢,٠٥	٠,٤٤٩				

باستقراء نتائج الجدول (٣) عدم وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الضغوط النفسية المدرسية حيث جاءت القيمة الاحتمالية ٠,٥٨ غير داله إحصائية، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية في أبعاده الأخرى (الاسرية، المادية، الصداقة) بين المجموعتين المترابطتين (القبلي والبعدي)، حيث بلغت قيمة (ت) الضغوط النفسية الأسرية (٣,٨٧٣)، الضغوط النفسية المادية (٤,٢٠٨)، ضغوط النفسية بالصداقة (٤,٢١٠)، ولأداة ككل (٤,١٦٨)، وعليه فإنه تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح تخفيض الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصداقة).

الفرض الثالث: ينص على انه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدافة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تبعاً لمتغير النوع).

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبه تبعاً لمتغير النوع (ذكور : اناث) "، تم بإجراء اختبار مان وتني لاختبار الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وجدول (٤) النتائج الضغوط النفسية القبلي والبعدي لمتغير النوع :

الاستنتاج	قيمة احتمالية	قيمة (Z) المحسوبة	قيمة (U) المحسوبة	متوسط الرتب	النوع	أبعاد الضغوط النفسية
الفروق دالة إحصائية	٠.٠٠	٢.٧٩	٢٦٢.٥	٣٦.٧٥	ذكور	الضغوط النفسية المدرسية
				٢٤.٢٥	اناث	
الفروق دالة إحصائية	٠.٠٣	٢.١٤	٣٠٧.٠	٣٥.٢٧	ذكور	الضغوط النفسية الأسرية
				٢٥.٧٣	اناث	
الفروق غير دالة إحصائية	٠.٤٤	٠.٧٨	٣٩٨.٥	٣٢.٢٢	ذكور	الضغوط النفسية المادية
				٢٨.٧٨	اناث	
الفروق غير دالة إحصائية	٠.١٤	١.٤٨	٣٥١.٠	٣٣.٨٠	ذكور	الضغوط النفسية بالصدافة
				٢٧.٢٠	اناث	
الفروق دالة إحصائية	٠.٠١	٢.٤٦	٢٨٤.٠	٣٦.٠٣	ذكور	الدرجة الكلية للضغوط
				٤.٩٧	اناث	

من الجدول (٤) نلاحظ أن الدرجة الكلية لضغوط الطلاب الذكور بلغت (٣٦.٠٣) والطالبات الإناث بلغت (٢٤.٩٧) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية (المدرسية\_ الأسرية) كما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية (المادية- الصداقة) وبذلك تحقق الفرض لصالح الذكور في الضغوط النفسية المدرسية والأسرية وكذلك تحقق الفرض بالدرجة الكلية للضغوط بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

الفرض الرابع: ينص على انه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدافة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي): وللتحقق من صحة الفرض الرابع استخدام اختبار (T-test) للمقارنات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق

جدول (٥) تحصيل الطالبات الإناث قبل وبعد تطبيق البرنامج:

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التحصيل الدراسي
الفروق دالة إحصائية	٠.٠٠	٦.٣٧١	٣.٥٩	٩٣.٦٤	٣٠	التحصيل الدراسي التيرم الأول
			٢.٣٥	٩٦.٨٣	٣٠	التحصيل الدراسي التيرم الثاني

يتضح من الجدول (٥) أن متوسط التحصيل الدراسي للطالبات الإناث في التيرم الثاني بلغ قيمة (٩٦.٨٣) بانحراف معياري (٢.٣٥) وهو أعلى من متوسط التحصيل

الدراسي للطالبات الإناث في التيرم الأول حيث بلغ (٩٣.٦٤) بانحراف معياري (٣.٥٩)، كما جاءت نتيجة اختبار (T) (٦.٣٧١) بقيمة احتمالية (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث جاء التحصيل الدراسي للطالبات الإناث في التيرم الثاني بعد تطبيق البرنامج افضل من تحصيلهن في التيرم الأول قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

#### جدول (٦) تحصيل الطلاب الذكور قبل وبعد تطبيق البرنامج:

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
٣٠	٩٣.٨٩	٤.٠٤	٨.٤٩	٠.٠٠	الفروق دالة إحصائية
٣٠	٩٦.٧٠	٢.٤٨			

يتضح من الجدول (٦) أن متوسط التحصيل الدراسي للطلاب الذكور في التيرم الثاني بلغ قيمة (٩٦.٧٠) بانحراف معياري (٢.٤٨) وهو أعلى من متوسط التحصيل الدراسي للطلاب الذكور في التيرم الأول حيث بلغ (٩٣.٨٩) بانحراف معياري (٤.٠٤)، كما جاءت نتيجة اختبار (T) (٨.٤٩) بقيمة احتمالية (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)،

وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث جاء التحصيل الدراسي للطلاب الذكور في التيرم الثاني بعد تطبيق البرنامج افضل من تحصيلهم في التيرم الأول قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

يتضح من جدول (٥) وجدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج حيث جاء التحصيل الدراسي للطلبة في التيرم الثاني بعد تطبيق البرنامج افضل من تحصيلهم في التيرم الأول قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. وهذا يدل على أثر تطبيق البرنامج علي التحصيل.

#### ملخص النتائج:

- توجد فعالية للبرنامج الإرشادي برنامج إرشادي نفسي باستخدام منصات التعليم عن بعد لتخفيف الضغط النفسي الناجم عن كوفيد ١٩ لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة حائل.
- توجد ضغوط نفسية لطلاب المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح (تخفيف الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تبعاً لمتغير النوع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية والمادية والأسرية والصدقة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

### التوصيات:

- وفي ضوء نتائج البحث الحالية توصي الباحثة بالآتي:
١. تطبيق البرنامج الحالي على لطلاب المرحلة الابتدائية حسب فئاتهم وذلك للتعرف على مدى فعاليته وكذلك حدوده مع كل فئة من الفئات المختلفة.
  ٢. العمل على وجود تخصص الإرشاد النفسي لطلاب المرحلة الابتدائية في مراحل التعليم للتوجيه والإرشاد والدعم النفسي بسبب الأزمات والكوارث.
  ٣. عقد لقاءات دورية لأسر وأولياء أمور طلاب المرحلة الابتدائية لتبادل التجارب والخبرات بإشراف مختصين في الإرشاد النفسي لنقل التجارب في التغلب على ما تسببه الأزمات والكوارث لتحقيق التفاعل المستمر.

## المراجع

## المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، لطفي عبدالباسط. (١٩٩٤). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة: منبئات بالتحصيل. *حولية كلية التربية، س*، 11 ع ١١، ٥٥١ - ٥٨٦.
- الاسمري، سعيد (٢٠٢٠). *فايروس كورونا*، منظمة الصحة العالمية.
- بوبر، عائشة (٢٠٠٧). *العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة*، عمان: دار الفكر
- بوفاتح، محمد (٢٠١٢). *مقياس الضغط النفسي المدرسي*، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الاغوط، الجزائر.
- الجندي، حسن عوض حسن، الأحول، مروة نبيل عبدالنبي. (٢٠٢١). *توظيف المنصات التشاركية (Microsoft Teams) لتنمية الكفايات الرقمية في تدريس الرياضيات لدى الطلاب المعلمين واتجاههم نحو التشارك Employing Collaborative platforms (Microsoft Teams) to develop digital competencies in mathematics among student-teachers and their attitude teaching Collaboration towards مجلة تربويات الرياضيات، ٢٤ (٧)، ٢٨٧-٣٨٠. doi: 10.21608/armin.2021.195801*
- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٤). *الإرشاد النفسي والنظرية التطبيقية التكنولوجي*، عمان: دار الفكر.
- الحسين، قرناس (٢٠٠٩). *واقع الإرشاد النفسي والتربوي في مؤسسات التعليم الثانوي من خلال وجهة نظر الأساتذة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة*، الجزائر: دار المنظومة.
- الحمود، ماجد بن عبدالرحمن (٢٠٢١). *واقع تدريب المعلمين عن بعد على استخدام منصة مدرستي الإلكترونية من وجهة نظرهم ومقترحات لتطويرها*، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الامام بن سعود، الرياض.
- الحياني، عصام محمد (٢٠٠٨). *الإرشاد التربوي النفسي (ط٢)*، الأردن: دار الكتب والنشر.
- زياني، مفيدة (٢٠١٩). *محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية للطالبات المقيمت بالابواء الجامعي*، رسالة دكتوراه، جامعة المسيلة، الجزائر.
- الشاوي، سليمان إبراهيم، (٢٠١٠)، *استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض*، رسالة الخليج العربي، السعودية.
- شقير، زينب (٢٠٠٣). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصريه - سعودية)*. (ط٣)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- العطية، أسماء عبدالله (٢٠٠٨). *الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال*، كلية التربية، جامعة قطر.
- علاء الدين (٢٠١٨). *أثر برنامج ارشاد جمعي مهني تربوي في تحسين مهارة الاختبار المهني وتطوير مفهوم الذات*، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الهاشمية، الأردن.

العمر، بدر عمر، و الدغيم، محمد دغيم. (٢٠٠٧). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية. *المجلة التربوية*، مج 21، ع 12، 13 - 49.

كمال، العايب (٢٠١٤). أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الهاشمية. الأردن.

المحيسن (٢٠٠٩). *التعليم الإلكتروني*، مجلة البحث المعيزر، مي سعد (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستقيبات مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية*، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الامام بن سعود الإسلامية، الرياض.

الموسى، عبد الله (٢٠٠٢). *التعليم الإلكتروني مفهومه خصائصه فوائده عوائقه*، ورقة عمل مقدمة لندوة مدرسة المستقبل، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

الهامي، حمد بن سيف، حجازي، إبراهيم (٢٠٢٠). *التعليم عن بعد مفهومه وأدواته واستراتيجياته*، بيروت.

#### المراجع الأجنبية:

- Alavudeen, S. S., Easwaran, V., Mir, J. I., Shahrani, S. M., Aseeri, A. A., Khan, N. A., ... & Asiri, A. A. (2021). The influence of COVID-19 related psychological and demographic variables on the effectiveness of e-learning among health care students in the southern region of Saudi Arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 29(7), 775-780.
- Almaghaslah, D., Ghazwani, M., Alsayari, A., & Khaled, A. (2018). Pharmacy students' perceptions towards online learning in a Saudi Pharmacy School. *Saudi pharmaceutical journal*, 26(5), 617-621.
- Austin, Z., & Gregory, P. (2021). Resilience in the time of pandemic: the experience of community pharmacists during COVID-19. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 17(1), 1867-1875.
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human behavior and emerging technologies*, 2(2), 113-115.
- Bsharat, T. R., & Behak, F. (2020). The impact of microsoft teams' app in enhancing teaching-learning english during the Coronavirus (COVID-19) from the English teachers' perspectives' in Jenin city. *Malaysian Journal of Science Health & Technology*, 7.

- Haider, A. S., & Al-Salman, S. (2020). Dataset of Jordanian university students' psychological health impacted by using e-learning tools during COVID-19. *Data in brief*, 32, 106104.
- Human Behavior Emerging Technol., 2 (2) (2020), pp. 113-115
- Maqableh, M., & Alia, M. (2021). Evaluation online learning of undergraduate students under lockdown amidst COVID-19 Pandemic: The online learning experience and students' satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 128, 106160.
- Prasad, K. D. V., Vaidya, R. W., & Mangipudi, M. R. (2020). Effect of occupational stress and remote working on psychological well-being of employees: An empirical analysis during covid-19 pandemic concerning information technology industry in hyderabad. *Indian Journal of Commerce and Management Studies*, 11(2), 1-13.
- Pratama, H., Azman, M. N. A., Kassymova, G. K., & Duisenbayeva, S. S. (2020). The Trend in using online meeting applications for learning during the period of pandemic COVID-19: A literature review. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 1(2), 58-68.
- UNESCO, 2020. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. COVID-19 Educational disruption and response. UNESCO, Paris, France. URL: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> [accessed October 2020].
- Pratama, H., Azman, M. N. A., Kassymova, G. K., & Duisenbayeva, S. S. (2020). The Trend in using online meeting applications for learning during the period of pandemic COVID-19: A literature review. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 1(2), 58-68.
- Maqableh, M., & Alia, M. (2021). Evaluation online learning of undergraduate students under lockdown amidst COVID-19 Pandemic: The online learning experience and students' satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 128, 106160.

