

باب التربية:

1- اثر برنامج إرشادي في خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة

The Impact of a Counseling Program in in reducing fear of corona virus students Intermediate stage

بقلم الباحث: م. د. علاء عباس عبد الزهرة

الاختصاص / إرشاد نفسي وتوجيه تربوي

وزارة التربية / المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الأشرف الكلية التربوية المفتوحة

By Dr: Alaa Abass Abdalzhra Algoribe

The Open Educational College

ala.cys83@gmail.com

تاريخ القبول: 2022 /10/22

تاريخ الاستلام: 2022 /10/15

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة وبناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالخوف لدى أفراد عينة البحث الحالي، ويتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة الصف (الثالث متوسط للذكور فقط) في المدارس الحكومية الصباحية التابعة لمديرية تربية النجف الأشرف وللعام الدراسي (2020-2021)، ولتحقيق اهداف البحث، قام الباحث ببناء مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا ووفقاً لنظرية (لازاروس 1991) والمكون من (32) فقرة، وتم التحقق من شروط الصدق والثبات وحساب القوة التمييزية لكل فقرة، كما قام ببناء البرنامج الإرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا، بالاعتماد على النظرية

المعرفية السلوكية لـ(البرت اليس)، وعلى وفق نظام التخطيط والبرمجة والميزانية، وقد بلغت عدد الجلسات (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً، تم تقسيمهم على مجموعتين هما مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة بواقع (20) طالباً في كل مجموعة، إذ تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، في حين لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي معالجة تذكر، وتوصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية: وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، ومن خلال النتائج توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها الاهتمام بشريحة طلبة المرحلة المتوسطة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي و الشعور بالخوف من فايروس كورونا.

Abstract

The Present research aimed to identify the feeling of fear of corona virus among middle school students and to build an indicative program to reduce the feeling of fear of corona virus and to identify the effect of the advisory program in reducing the feeling of fear among members of the current research sample. In the morning public schools of the Directorate of Education in Najaf and for the academic year (2020–2021), and to achieve the objectives of the research, the researcher constructed a measure of fear of fear of Corona virus and according to the theory of (Lazarus 1991) consisting of (32) paragraphs, and the conditions of truthfulness, consistency, and calculation of strength were verified. Discriminatory behavior for each paragraph, and also built an indicative program to reduce fear of the Coronavirus, based on the behavioral cognitive theory of (Albert Ellis) and according to the planning, programming and budget system, The number of

sessions reached (12) sessions, with two sessions per week, and the study sample consisted of (40) students, who were divided into two groups: an experimental group and a control group, with (20) students in each group, as the members of the experimental group were exposed to the counseling program, while Members of the control group were not subjected to any treatment, and the current research reached the following results: There are differences between the experimental and control groups in the post-test for the scale of fear of the Corona virus and for the benefit of the experimental group to which the counseling program was applied and through the results the researcher reached a set of recommendations and proposals that were made. That would interest the segment of middle school students

Key words:

The counseling program and the feeling of fear of the Corona virus

الفصل الأول

مشكلة البحث:

يرى علماء النفس أن الشعور بالخوف من اهم الانفعالات التي يواجهها الإنسان ويشعر بها منذ مراحل مبكرة من حياته، وإذا كان الإنسان هو الموجود البشري الذي لا يكاد يكف عن عدم الشعور بالأمن، فما ذلك إلا لأنه مهدد في كل لحظة بالعديد من المخاطر فهو يتأرجح بين مخاوف تأتيه من البيئة المحيطة به والمخاوف التي تأتيه من داخل ذاته (الوقفي، 1998: 65).

يتضمن الشعور بالخوف جوانب متعددة منها الجانب المعرفي وهو إدراك الفرد لخطر ما، أي المواقف التي تهدد الإنسان، والجانب الفسيولوجي فهو حالة استثارة عامة يشعر بها الإنسان مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس والتعرق.. إلخ، اما الجانب الحركي (النزوعي) فهو الرغبة في الهرب والابتعاد عن مصادر الخطر، وهذه العوامل تشترك في ما بينها في عامل واحد هو وجود خطر يهدد الإنسان، فيدفع به الى الابتعاد عن هذا الخطر، فالإنسان عندما يشعر بالخوف يشعر ككل (الحو، 1988: 40). لذا فإن مشكلة الشعور بالخوف من المشكلات الشائعة التي يعانها المجتمع بصورة عامة والطلبة بصورة عامة وخاصة خلال هذه المرحلة المتمثلة بانتشار جائحة كورونا، فعلى الرغم من مخاطر هذا الخوف وانعكاساته السلبية سواء على الطالب نفسه أو على المجتمع أو على المسيرة التعليمية، فإن الأزمات والأحداث تفجر مكونات نفسية خبيثة، فمثلما تفجر الشجاعة والتضحية والإيثار، سلوكا ايجابياً، في المقابل قد يفجر الإحساس والشعور بالخوف والقلق سلوكا سلبياً (نيستول، 2015: 56).

ولكل ما تقدم، ولخبرة الباحث من خلال عمله في الميدان التربوي وإحساسه، يعاني العديد من الطلبة من الشعور بالخوف من خطر هذا الوباء الذي انتشر في جميع انحاء العالم مما ادى الى ضعف تفاعلهم مع الآخرين وضعف ثقتهم بأنفسهم، وهذا يعد مؤشرا مهما لتعرضهم للعديد من المشكلات النفسية في المستقبل والذي يتطلب إعداد برامج خاصة لمساعدتهم في الحد او التخفيف من هذا الخوف، وهو ما دفع الباحث لإعداد برنامج إرشادي لمعالجة هذه المشكلة والتي لها آثارها السلبية سواء على الطالب وعلى المجتمع وعلى المؤسسة التربوية، ولا سيما عند طلبة المرحلة المتوسطة، ومما يزيد هذه المشكلة وضوحاً هو عدم وجود برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخوف، لذا فإن مشكلة

البحث الحالي تتلخص في:

(إمكانية بناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وهل لهذا البرنامج اثر في خفض الشعور بالخوف لهؤلاء الطلبة؟)

أهمية البحث :

تسعى التربية لبناء الفرد كونه طاقة بشرية ودعامة رئيسة في قوة المجتمع وتماسكه وتقدمه، ونتيجةً للظروف الصعبة والأحداث المؤلمة من انتشار جائحة كورونا وما سببته من تأثيرات سلبية على المجتمع فإن نجاح المؤسسة التربوية وتحقيق أهدافها يتطلب أن تكون على معرفة تامة بالمخاوف التي يعانيها طلبتها من أجل مساعدتهم على التحرر منها وتخفيفها بما تقدمه من برامج وأنشطة مدرسية ملائمة لهذه المرحلة الدراسية المهمة (داوود، 1982 : 25).

إن الشعور بالخوف يعد إشارة إلى تدني كفاية الشخص في أداء المهام الإنجازية ووضعه في محل الرفض والهجر من الآخرين، وله عواقب بشعور الفرد بالخجل والإحراج وتقليل قيمة تقدير الذات، ويرتبط بتوقعات سلبية أكثر من أي معتقدات أخرى حول الأهداف التي لا يمكن تحقيقها مما يسبب القلق (الرحو، 2005: 76).

وبما أن الشعور بالخوف يعتبر احد الانفعالات الرئيسية المؤثرة على البناء النفسي للفرد فإن فهم الانفعالات وضبطها وتوجيهها يعد أمراً ضرورياً، ويتم ذلك من خلال سلسلة من الأساليب المنظمة للانفعالات المختلفة، والقيام بمجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى المحافظة على شخصية الإنسان وإرادته بما يضمن تحرره من مشاعر الخوف فالشعور بالخوف قد يكون طبيعياً ولكنه قد يصل إلى حالة يفقد فيها الفرد الإحساس بالنجاح والتفوق (Mayer,2001, p:31). وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله فئة مهمة من طلبة المرحلة المتوسطة، لكونها مرحلة انتقالية حرجة وحاسمة لها أهميتها وخطورتها لما يترتب عليها من آثار بالغة في نمو شخصياتهم وسلوكهم، كما أنها مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وتتطلب الاهتمام بجوانب النمو الجوانب المختلفة لشخصية الطالب منها الثقة بالنفس ومواجهة تحديات الحياة ومشكلاتها (عدس، 1984: 94).

فالحاجة إلى برنامج التوجيه والإرشاد النفسي في المدرسة، أصبح ضرورة ملحة بالنسبة إلى اعتبارات عديدة، منها انتشار فيروس كورونا وخطورة هذا الوباء على الفرد والمجتمع، وأهمية جعل الطالب متوافقاً سعيداً في المدرسة والأسرة والمجتمع، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية، وضرورة التغلب على مشكلات النمو لدى الطلاب مثل المشكلات الانفعالية، ومشكلات التوافق ومشكلات السلوك العامة (زهران، 1980: 51) .

ولكي يكون البرنامج الإرشادي فعالاً ويحقق الأهداف المرجوة منه فإنه يجب أن ينبثق من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يوجه إليهم هذا البرنامج وتحت ظروف العمل الإرشادي الطوعي الذي يقوم على الإقناع، والاختيار والتقبل (زهران، 2002: 40).

يعد فيروس كورونا واحداً من فصيلة فيروسات واسعة الانتشار تسبب امراضاً تتراوح بين نزلات البرد ومتلازمة الالتهاب الرئوي (MERS) الشائعة إلى الأمراض الأشد حدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ويعتبر سلالة جديدة من الفيروسات لم يسبق اكتشافها (nCoV) ويسمى بـ(السارس) وفيروس كورونا المستجد (Covid-19)، وهناك ارتباط جيني بين فيروس كورونا ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الحادة الوخيمة(السارس) لأن فيروس كورونا سريع الانتشار. ويرى المختصون في هذا المجال أن مصدر فيروس كورونا (Covid-19) غير معروف إلا أن جميع البيانات المتاحة تشير إلى ان منشأ هذا الفيروس حيواني طبيعي وأنه ليس فايروساً مصنعاً (منظمة الصحة العالمية، 2020).

ويرى الباحث أن أهمية البحث تنبثق من حيث طبيعة المشكلة او الظاهرة المتمثلة بفايروس كورونا(Covid-19) المستجد وما يسببه من مرض سريري (أمراض تنفسية) معد، وما يخلفه من ضغوط نفسية لدى بعض الأفراد خوفاً من هذا الوباء. وإن شدة وخطورة هذه الجائحة ينجم عنها العديد من المشكلات النفسية والصحية والتي تؤثر سلباً على الفرد وأسرته وعلى المجتمع عموماً، والتي تسبب بدورها العديد من المشكلات النفسية المتمثلة بالتوتر والقلق والخوف لدى بعض الأفراد، وهذا ينعكس سلباً على الحالة الصحية والجسمية المتمثلة بارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية وأمراض السكري والقرح المعدية والكآبة وانخفاض مناعة الجسم وضعف مقاومته للأمراض، وهذا يتطلب من الفرد ان يتبع أساليب مناسبة في التعامل مع هذه المشكلات من حيث بناء وإعداد

البرامج الإرشادية المناسبة لمعالجة هذه المشكلات.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى:

أولاً : التعرف على الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

ثانياً : بناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخوف لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

ثالثاً : التعرف على اثر البرنامج الإرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا

لدى طلبة المرحلة المتوسطة.ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفرضية الآتية :

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا في الاختبار

(البعدي))

حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على طلاب المدارس المتوسطة التابعة

للمديرية العامة للتربية في محافظة النجف الاشرف للعام الدراسي (2020_ 2021)

تحديد المصطلحات:

أولاً: الأثر: النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهرة في علاقة سببية (الحفني

1975:253)

ثانياً: البرنامج الإرشادي: عرفه كل من آدمز (1980) : عبارة عن خطوات إجرائية

منظمة للتعامل مع المشكلات السلوكية والنفسية والمهنية في جميع مناحي الحياة

(آدمز، 1980 : 74) .

عربيات (2001) :هو خطة تتضمن أنشطة وعمليات تستهدف مساعدة الفرد على

الوعي بسلوكه ومشكلاته، وتدريبه على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن الحلول اللازمة

للمشكلات، وتحرير طاقات الفرد الكامنة وتنمية قدراته ومهاراته (عربيات، 2001: 16).

أما التعريف الاجرائيّ للبرنامج الإرشادي : فهو مجموعة الفنيات والأساليب الإرشادية

على وفق نظرية (البرت اليس) التي قدمها الباحث لأفراد المجموعة التجريبية من أجل

خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا.

ثالثاً: الشعور بالخوف: عرفه كل من

جيرسلد (Jersild 1981): «هو عادة استجابة معقولة منطقية لتهديد ملموس بالخطر» (Bieher, 1981, p.35)

المعموري (1999): «حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يحس بالخطر وتصاحبها تغيرات جسمية» (المعموري، 1999، 37:).

لازاروس (Lazarus 1991): هو حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الفرد عندما يسبب مؤثر خارجي إحساساً بالخطر، او عند مروره بخبرة التوجس والقلق، وقد ينبعث هذا الإحساس من داخل الفرد، وقد يكون من الخارج (Lazarus, 1991, p. 285).

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف لازاروس (Lazarus 1991): للشعور بالخوف لأنه يتلاءم مع أهداف البحث ومع الاطار النظري.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب نتيجة إجاباتهم عن فقرات مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا.

رابعاً: فايروس كورونا (Covid-19): وهو واحد من فصيلة فيروسات واسعة الانتشار تسبب امراضاً تتراوح بين نزلات البرد ومتلازمة الالتهاب الرئوي (MERS) الشائعة الى الأمراض الأشد حدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ويعتبر سلالة جديدة من الفيروسات لم يسبق اكتشافها (nCoV) ويسمى بـ(السارس) وفيروس كورونا المستجد (Covid-19) ويمثل سلالات جديدة من فايروسات كورونا (منظمة الصحة العالمية، 2020).

خامساً: المرحلة المتوسطة: وهي المرحلة الدراسية التي تتوسط مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12 . 15) سنة (وزارة التربية، 91، 1981).

الفصل الثاني

بعض النظريات المفسرة لمفهوم الشعور بالخوف

أولاً: نظرية الغرائز مكدوجل: ترى هذه النظرية أن الشعور بالخوف هو استعداد غريزي كامن في التكوين الأساسي النفسي والبدني للفرد، وأن الشعور بالخوف يأتي بعد نضج المراكز الحسية والعاطفية العليا في الدماغ وأجزاء أخرى من الجهاز العصبي المركزي، فالفرد لا يعيش حالة الخوف إلا بعد اكتمال نمو مناطق في الدماغ، ولكنه قبل ذلك لا يكون متجرداً بشكل مطلق من الشعور بالخوف، إذ إنه يبدي علائم الخوف والحذر بشكل أو بآخر في مواقف معينة أي إن بذرة الخوف موجودة وكامنة ولا تظهر بشكلها المؤلف إلا بعد مرحلة النضج العصبي (عبود، 1988 : 20)

واعتبر (مكدوجل) أن الغرائز عند الإنسان هي ما لديه من استعدادات فطرية تدفعه إلى القيام بسلوك خاص إذا ما أدرك نفسه في موقف أو مجال معين، ومن الغرائز التي أثبت وجودها مكدوجل، غريزة الخلاص أو الهرب، وغريزة الهرب وهي استعداد يستثار في الإنسان إذا ما أدرك نفسه في موقف خطر يشعر إزاءه بانفعال الخوف ويرمي بذلك إلى تخليص نفسه بالهرب، وهذه الغريزة موجودة بالطبع عند الإنسان ولا يتعلمها الكائن الحي، (القوصي، 1975 : 69).

ثانياً: النظرية السلوكية لدولار ومللر(1954): يرى أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالخوف ناتج من خلال الارتباط الزمني والمكاني المتكرر في ظروف انفعالية تثير الشعور بالخوف، وكانت أولى محاولات تفسير هذه النظرية للشعور بالخوف على أساس شرطي للمثيرات والاستجابات المصاحبة لها(كمال، 1983 : 88) فالشعور بالخوف قد يتم تعلمه نتيجة الاشتراط والاستجابة للمثيرات التي تثير انفعال الخوف، وقد تكون نتيجة خبرة مؤلمة فيظهر الفرد غالباً استجابة لمثير الخوف(الريحاني، 1988 : 93).

ثالثاً: نظرية لازاروس (Lazarus 1991): تعد نظرية لازاروس من النظريات المهمة والحديثة والمعتمدة في تفسير الشعور بالخوف إذ يركز الاتجاه السلوكي المعرفي على أساس أن كثيراً من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات خاطئة يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، فالأفراد هم أنفسهم الذين يجدون المشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث

والمواقف التي تواجههم (Conroy, et.al., 2007, p. 347) .

ويرى لازاروس أن الشعور بالخوف قد ينشأ من الصراعات أو من الاحداث الصدمية أو من تأثير الآخرين أو الأفكار الخاطئة التي يحملها الفرد، وكذلك فإن الشعور بالخوف قد يكون بسبب الفجوات الموجودة بين العمليات المعرفية والواقع الذي يعيشه الفرد، حيث لم تزود بالمعلومات الضرورية والعمليات الخاصة بالتعامل مع الموقف، مما يجعلها غير مجهزة للتعامل مع المواقف والاحداث التي تسبب الشعور بالخوف (Lazarus, 1991, p. 214) .

الفصل الثالث

أولاً : منهجية البحث: يعد المنهج التجريبي من أكثر وأفضل الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس، 1998، 84) ، وعليه فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي، وذلك من خلال استعمال مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لغرض تقويم فاعلية بناء برنامج إرشادي في خفض مستوى الشعور بالخوف من فايروس كورونا (كوفيد -19) عند طلاب المرحلة المتوسطة.

ثانياً: التصميم التجريبي: هو برنامج عمل منظم يوضح لنا كيفية تنفيذ التجربة (عبد الرحمن وأنور: 2007، 487)، إذ تعد عملية اختيار التصميم التجريبي من المستلزمات التي ينبغي على الباحث ان يعتمد عليها عند القيام او الشروع بتنفيذ بحث تجريبي إذ يتم التحكم في العوامل المؤثرة في التجربة التي يمكن السيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء العامل المستقل وهو البرنامج الإرشادي (عودة وملكاوي، 987، ص182)، ولغرض تحقيق هدف البحث اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذا الضبط الجزئي للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار البعدي. إن اعتماد الباحث على هذا النوع من التصميم يساعده على ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في الصدق الداخلي أو الصدق الخارجي للتجربة (علام، 1993: 76). يتم إدخال العامل المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك لمعرفة تأثير العامل المستقل في العامل التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول(1) التصميم التجريبي المستعمل للدراسة

ت	المجموعتان	المتغير المستقل	المتغير التابع	التكافؤ بالمتغيرات ذات العلاقة بالمتغير التابع	قياس المتغير التابع
1	التجريبية	برنامج إرشادي	الشعور بالخوف	تكافؤ	قياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا
2	الضابطة	بدون برنامج إرشادي	الشعور بالخوف	تكافؤ	قياس الخوف من فايروس كورونا

ويتطلب تنفيذ التصميم التجريبي في البحث الحالي الخطوات الآتية :

1. تطبيق مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا على طلبة المرحلة المتوسطة.
2. اختيار من تزيد درجة شعوره بالخوف من فايروس كورونا (طلاب الصف الثالث متوسط) عن المتوسط الفرضي للمقياس.
3. اختيار أفراد المجموعة التجريبية والضابطة عشوائياً وإجراء التكافؤ بينهم في عدد من المتغيرات (الدخيلة) .
4. إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الخوف من الفشل (الاختبار القبلي).
5. إدخال المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) إلى المجموعة التجريبية وإبقاء المجموعة الضابطة دون (البرنامج الإرشادي) .
6. إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، لمعرفة اثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في المتغير التابع.

ثالثاً- مجتمع البحث :- يشمل مجتمع البحث الحالي جميع طلاب المدارس المتوسطة للبنين للدراسة الصباحية وللمدارس الحكومية في محافظة النجف الأشرف للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (37121)* طالباً والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2)

أعداد الطلاب في المدارس المتوسطة للبنين في محافظة النجف الأشرف موزعين بحسب القطاعات.

ت	القطاعات	أعداد المدارس المتوسطة للبنين	عدد الطلاب	ت	القطاعات	أعداد المدارس المتوسطة للبنين	عدد الطلاب
1	مركز النجف	46	21344	2	الكوفة	21	11344
3	قضاء المناذرة	8	2907	4	قضاء المشخاب	7	1562
	المجموع	54	24251			28	12906

رابعاً- عينة البحث :- بما أن البحث الحالي يستهدف اثر البرنامج الإرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا، لذا تطلب تحقيق هذا الهدف اختيار عينة مناسبة، وقد وجد الباحث أن عينة تطبيق البرنامج لمعرفة أثره في خفض الخوف من الفشل، ينبغي أن تختار من مدرسة أو أكثر، ولما كان البحث يتطلب تطبيق البرنامج على مدرستين من المدارس المتوسطة للبنين، فقد تم اختيار (متوسطة العباسية للبنين) من قسم تربية الكوفة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف. وبعد تحديد هذه المدرسة تم تطبيق المقياس على طلاب الصف الثالث متوسط والبالغ عددهم (100) طالب ، وبعد تصحيح الإجابات، اختار الباحث (30) طالبا، وهم الذين كانت درجاتهم أعلى من الوسط الفرضي، ليكون (20) طالبا في المجموعة التجريبية، و(20) طالبا في المجموعة الضابطة، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

عدد أفراد عينة البحث موزعة على المجموعات التجريبية والضابطة

المجموعات	عدد العينة
ضابطة	20
تجريبية	20
المجموع	40

خامساً-التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة :-

من أجل ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث ينبغي أن يتم تكافؤ المجموعتين من حيث المتغيرات أو الخصائص التي قد تؤثر في المتغير التابع (داود،1990، 258) ، وإن تحقيق التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أمر ضروري لتصميم البحث، إذ يسعى الباحث إلى أن تكون مجموعات البحث متكافئة حتى لا تكون الفروق في أدائها راجعة إلى الفروق بين المجموعات (أبو علام، 1989: 114) .

ولغرض الضبط والسيطرة على المتغيرات الدخيلة التي قد تهدد السلامة الداخلية لتصميم التجريبي، فقد اختار الباحث مجموعتين (تجريبية و ضابطة) بشكل عشوائي، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الآتية:

1 - التكافؤ في درجات مقياس الشعور بالخوف.

2 - التكافؤ في التحصيل الدراسي للأب.

3 - التكافؤ في التحصيل الدراسي للأم.

4 - التكافؤ في التسلسل الولادي للطالب.

1.الاختبار القبلي لمقياس الشعور بالخوف : لكي يتم التأكد من تكافؤ المجموعتين

(الضابطة والتجريبية) على هذا المتغير، فقد قام الباحث باستعمال قيمة اختبار (مان - وتتي U) للعينات صغيرة الحجم وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير، إذ تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (197) درجة والقيمة الجدولية تساوي (88) درجة، عند مستوى دلالة (0،05) ، وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان، وإجابتهما متجانسة على المقياس والجدول (4) يوضح ذلك :

الجدول (4)

قيمة اختبار (مان - وتني) للتكافؤ في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان - وتني (U^*)	
							المحسوبة	الجدولية
الاختبار القبلي	التجريبية	20	135,2	3,837	435	23,3	197	88
	الضابطة	20	130,0	3,320	375	18,6		

2. التكافؤ في التحصيل الدراسي للاب: تم ترتيب مستويات التحصيل الدراسي من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى ولمعرفة دلالة الفرق أستخدم الباحث اختبار (مربع كاي) وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (3,546) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (7,82) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) ، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً في هذا المتغير بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

قيمة اختبار مربع كآي لمتغير المستوى التحصيلي للاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للاب				قيمة مربع كآي	
			ابتدائية	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس	المحسوبة	الجدولية
التحصيل الدراسي للاب	التجريبية	20	5	5	4	6	3,546	7,82
	الضابطة	20	6	6	5	3		

3. التحصيل الدراسي للأم: تم ترتيب مستويات التحصيل الدراسي من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى ولمعرفة دلالة الفرق أستخدم الباحث اختبار (مربع كاي) وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (5,654) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (7,82) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) ، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً في هذا المتغير بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين جدول (6).

الجدول (6)

قيمة اختبار مربع كآي لمتغير المستوى التحصيلي للأم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للام				قيمة مربع كآي		الدلالة 0.05
			ابتدائية	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس	المحسوبة	الجدولية	
التحصيل الدراسي للأم	التجريبية	20	7	5	4	4	6,654	7,82	غير دالة
	الضابطة	20	4	6	4	6			

4. التسلسل الولادي للطالب: رتب التسلسل الولادي لأفراد المجموعتين كما يلي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع). ولمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير استخدم الباحث اختبار (مربع كآي)، وتبين أن القيمة المحسوبة (2,546) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (7,82) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وبذلك لم تظهر فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان كما موضح في الجدول (7).

الجدول (7) قيمة اختبار (مربع كآي) لمتغير التسلسل الولادي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	التسلسل الولادي				قيمة مربع كآي		مستوى الدلالة
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع	المحسوبة	الجدولية	
التسلسل الولادي	التجريبية	20	5	4	6	5	2,546	7,82	غير دالة
	الضابطة	20	5	6	4	5			

سادساً- أدوات البحث :-

1- مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا:-

لم يجد الباحث أداة لقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا لطلبة المرحلة المتوسطة في العراق حسب علم الباحث ، لذا أصبح من الضروري بناء مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا، ومن خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بهذا المتغير، ولتحقيق أهداف البحث فقد اتبع الخطوات الآتية في بناء المقياس :

أولاً : صياغة فقرات مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا: من أجل تحقيق

أهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا معتمداً على نظرية لازاروس (Lazarus, 1991) ووفق الخطوات العلمية للبناء إذ تم صياغة فقرات المقياس بصورتها الأولية والبالغ عددها (38) فقرة. واعتمد الباحث طريقة ليكرت بوضع مقياس رباعي متدرج أمام كل فقرة (تتطبق عليّ تماماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، لا تتطبق عليّ أبداً) إذ تعطى لها عند التصحيح الدرجات (4، 3، 2، 1) بحسب اتجاه الفقرة على التوالي.

ثانياً: صلاحية الفقرات: قام الباحث بعرض فقرات مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا بصيغته الأولية المؤلف من (38) فقرة على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي، والبالغ عددهم (10) محكمين وبناء على ملاحظات المحكمين وآرائهم تم استبعاد (2) فقرات من فقرات من المقياس .

ثالثاً : التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الشعور بالخوف (حساب القوة التمييزية):

لغرض التحليل الإحصائي للفقرات وإيجاد قوتها التمييزية ودرجة اتساقها واستبعاد الفقرات غير المميزة وإيجاد صدق وثبات المقياس، إذ يشير (Ebel,1972) إلى أن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة والجيدة في المقياس حتى تستطيع أن تمثل الخاصية التي وضعت من أجلها (Ebel,1972,P.392) وإن حساب القوة التمييزية للفقرات يقصد بها قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها الفقرة (الروسان،1991: 87) ، وإن امتلاك الفقرة للقوة التمييزية يمكنها من الكشف بين الدرجات العالية والواظئة بين المستجيبين في المفهوم الذي أعدت لقياسه (تايلر،1989: 100). ومن أجل حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين. يستخدم هذا الأسلوب لمعرفة مدى قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المستجيبين ذوي الدرجات العليا والدرجات الواظئة للسمة أو الظاهرة المراد قياسها في الاختبار (Stanely & Hopkin,1972,p:268).. تم تطبيق المقياس على عينة البحث التي تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددها (200) طالبا، وبعدها تم تصحيح استمارات المقياس وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة، ثم اختيرت نسبة (27 %) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا، وكذلك نسبة (27)

(%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، وسميت بالمجموعة الدنيا. وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (54) استمارة، وذلك لإخضاعها لعملية التحليل الإحصائي للحصول على أقصى درجات التطرف في الاستجابات بين المجموعتين. وبعدها تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا على فقرات المقياس البالغ عددها (36) فقرة، وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات كل من المجموعتين، وعُدَّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تساوي (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (96) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة ودالة إحصائياً باستثناء (4) فقرات تم استبعادها ليصبح المقياس بصيغته النهائية مكوناً من (32) فقرة.

صدق المقياس Scale Validity

ويقصد بصدق المقياس مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف أو جانب محدد، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة (رؤوف، 2001: 87)، فالصدق يعني إلى أي حد يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (منصور، 1984، 490)، ومن أجل التحقق من مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا أُسْتُخْرَجَ نوعان من الصدق هما :

1- **الصدق الظاهري:** تحقق هذا النوع من الصدق بعد أن عرض الباحث فقرات مقياس الشعور بالخوف وبدائله على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، للحكم على مدى صلاحية الفقرات الموضوعية ضمن مجالات المقياس.

2- **صدق البناء:** فقد اعتمد الباحث على القوة التمييزية في حساب هذا النوع من الصدق وحساب درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

مؤشرات الثبات: لقد اعتمد الباحث على طريقتي إعادة الاختبار باستعمال معامل ارتباط بيرسون وطريقة الاتساق الداخلي باستعمال معادلة ألفا كرونباخ، وقد تبين أن الثبات بالطريقة الأولى بلغ (0,86) وبالطريقة الثانية بلغ (0,88)، وكلا المعاملين عُدَّ مقبولاً بالقياس إلى الدراسات السابقة.

الصيغة النهائية للمقياس

وبعد تحليل فقرات المقياس إحصائياً، أصبح المقياس مكوناً من (32) إذ تم حذف (2) فقرتين حسب آراء الخبراء وحذف (4) فقرات لم تكن دالة إحصائياً، وعدد البدائل أمام كل فقرة (4) بدائل وهي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً ، لا تنطبق عليّ أبداً) ، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها. وإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (128) ، وأقل درجة هي (32) ، والوسط الفرضي للمقياس هو (80) درجة عند الانتهاء من بناء المقياس والتحقق من تمتعه بالخصائص السايكومترية من قوة تمييزية، وصدق وثبات.

تطبيق المقياس:

لغرض التحقق من أهداف البحث الحالي، فقد طبق الباحث المقياس والبالغ عدد فقراته بصيغته النهائية (32) فقرة على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (200) طالب، وكان عدد البدائل أربعة، وهي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً)، وأعطيت الدرجات بحسب اتجاه الفقرة (4، 3، 2، 1) على التوالي.

2- البرنامج الإرشادي Counseling Program

بناء البرنامج الإرشادي :-

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية الفردية والجماعية للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي (زهرا، 1998: 11). وقد اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على:

- 1- الاطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس ونماذج بناء البرامج الإرشادية، وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقة ببناء البرامج الإرشادية.
- 2- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية ذات العلاقة المباشرة وغير المباشرة بموضوع (الشعور بالخوف).

خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

بني البرنامج الإرشادي على وفق نموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) اذ يعتبر هذا النموذج أحد الأساليب الإدارية والإرشادية الفعالة في التخطيط، ويهدف الى الوصول الى اقصى حد ممكن من الفاعلية بأقل التكاليف (الدوسري، 1985: 242). ووفقاً لهذا النظام اتبع الباحث في بناء البرنامج الإرشادي الخطوات الآتية:

- 1 - تقدير وتحديد الحاجات في كل موضوع.
- 2 - تحديد الأولويات (الأهمية).
- 3 - تحديد الأهداف.
- 4 - اختيار وتنفيذ الأنشطة المستعملة في البرنامج.
- 5 - تقويم نتائج البرنامج. (Borders & Drury, 1992:487)

أولاً: تحديد وتقدير احتياجات المسترشدين

اعتمد الباحث على نتائج الاختبار القبلي لمقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا كمؤشر لتحديد حاجات الطلبة بإجاباتهم من خلال إجاباتهم عن فقرات المقياس، إذ يكون ترتيب الفقرات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة.

ثانياً : تحديد الأولويات (الأهمية).

تم تحديد الفقرات التي تحتاج الى معالجة حسب أهميتها وأولويتها من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً (كما تم توضيحه في الخطوة السابقة) وتم اعتماد محك وسط البدائل (4، 3، 2، 1) وهو (2,5)، وبذلك فإن أي فقرة وسطها الحسابي أكبر من المحك، وتدخل في جلسات البرنامج الإرشادي، وتكون مشكلة تحتاج إلى علاج أي تمثل حاجة من الحاجات التي يحتاج إليها أفراد العينة لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا، فدخلت في البرنامج (22) فقرة، أما الفقرات التي كان متوسطها الحسابي مساوياً أو أقل من المحك فقد استبعدت من البرنامج ، وكان عددها (10) فقرات، اذ قام الباحث بجمع الفقرات المتقاربة بعضها من البعض كموضوع لجلسة واحدة لتحويل الفقرات الى موضوعات للجلسات الإرشادية وحسب أولويتها.

ثالثاً: تحديد أهداف البرنامج الإرشادي

تم صياغة الهدف العام من البرنامج الحالي، وهو خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وكذلك تم تحديد الأهداف الفرعية الخاصة وفق الحاجات التي تم تحديدها لكل جلسة إرشادية. لهذا فقد حدد الباحث أهدافاً سلوكية فرعية استناداً إلى نظرية السلوكية المعرفية لـ (البرت اليس) ولتحقيق ذلك، تمّ تحديد الهدف الخاص لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة.

رابعاً: اختيار وتنفيذ الفنيات والأنشطة المستعملة في البرنامج.

يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات التي توظف من أجل تحقيق أهدافه، وعلى وفق أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي لـ (البرت اليس) فقد استخدم الباحث الاستراتيجيات والفنيات الآتية :-

1- **تقديم الموضوع:** وهو منح أفراد المجموعة الإرشادية المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة اذ عمل الباحث على توضيح كل موضوع من موضوعات الجلسات وأهميتها.

2- **مناقشة الموضوع:** بعد تقديم المعلومات حول موضوع الجلسة يفسح المجال لأفراد المجموعة الإرشادية بمناقشة موضوع الجلسة وذلك من اجل الاطلاع على آرائهم وأفكارهم ومعتقداتهم حول الموضوع.

3- **تحديد الأفكار غير العقلانية:** يقوم الباحث بالتعرف وتحديد الأفكار غير العقلانية لأفراد المجموعة الإرشادية تجاه موضوع جلسات التداخل الإرشادي من اجل تحديد المواقف التي تثير الشعور بالخوف من فايروس كورونا عند المسترشدين وكيفية التعامل مع الواقع بمنطقية وعقلانية (ابو عطية، 1997: 133)

4- **استعمال فنية الحوار والمناقشة:** وفي هذا الأسلوب يقوم المرشد بتوجيه جزء من الأسئلة لأفراد المجموعة الإرشادية، والغرض من ذلك توضيح عدم صحة هذه الافكار غير العقلانية.

5- **أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية:** في هذا الأسلوب الإدراكي يسعى المرشد النفسي الى مجادلة المسترشد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية والتي ساهمت في نشوء المشكلات التي يعانيتها المسترشد، وهنا يقوم المرشد بدحض الأفكار السلبية عند المسترشد بصورة اكثر مرونة وذكاء (ابو اسعد وعربيات، 2012: 56).

6- **استبدال الأفكار اللاعقلانية:** بعد دحضه الأفكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة

يقوم الباحث بتقديم افكار جديدة تمتاز وتنصف بالمنطقية والواقعية لغرض تعليمهم كيف يتخلون عن اعتقاداتهم اللاعقلانية وتعديل سلوكهم غير المرغوب (العزة، 2000: 95).

7- أسلوب الواجبات الإدراكية (التدريب البيئي): يطلب الباحث من الطلبة ان يكتبوا قائمة بالمشكلات التي يعانونها والتي تسبب لهم الشعور بالخوف من فايروس كورونا وكيفية التعامل معها بإيجابية وبطرق الوقاية الواعية والصحية. يعد هذا الأسلوب وسيلة سريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير (ابوسعدي، 2011: 76).

خامساً : **تقويم البرنامج الإرشادي**: إن عملية تقويم البرنامج الإرشادي عملية مستمرة ملازمة لجميع مراحل التخطيط والتنفيذ، وهي العملية التي يتم عن طريقها تحديد مدى فاعلية ونجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه الموضوعية (الدوسري، 1985: 37) ، وقد اشتمل البرنامج الإرشادي على جميع أنواع التقويم منها، **التقويم التمهيدي** المتمثل بإجراءات الاختبار القبلي، **والتقويم البنائي** ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة إرشادية، والتقويم النهائي الذي تمثل في الاختبار البعدي، ويمكن أن يتم **التقويم النهائي** والمتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغيير الحاصل في مستوى الشعور بالخوف من فايروس كورونا عند طلبة المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال مقارنة درجاتهم على مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا قبل المباشرة بالبرنامج الإرشادي وبعد الانتهاء منه.

• **صدق البرنامج:**

• تم عرض البرنامج بصيغته الأولية على عدد من المحكمين والمختصين في مجال الإرشاد النفسي وبناء البرامج الإرشادية للتأكد من مدى مناسبة الأنشطة والأهداف والفترة الزمنية المناسبة واقتراح التعديلات المناسبة أو الحذف، وقد اخذ الباحث بالمقترحات للحصول على أفضل النتائج. وحرص الباحث على مراعاة بعض الأمور المهمة التي أعتمد عليها في بناء البرنامج الإرشادي لتساعده على نجاح البرنامج، وتحقيق أهدافه.

❖ **جلسات البرنامج الإرشادي**

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي من خلال الخطوات الآتية:

1- وجه الباحث دعوة إلى المجموعة التجريبية والبالغ عددها (20) طالباً ممن

كان لديهم ارتفاع في مستوى الشعور بالخوف من فايروس كورونا لحضور البرنامج الإرشادي، وقد استغرق البرنامج (12) جلسة، وبلغ وقت الجلسة الواحدة (45) دقيقة، وبواقع جلستين في الأسبوع لأيام الأحد والثلاثاء وبذلك استغرقت مدة البرنامج (6) أسابيع من تاريخ (2020 /8/12 ولغاية 2021 /17/1)

2- بعد أن طبق الباحث الاختبار القبلي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة نفذ جلسات البرنامج الإرشادي، وحسب الجدول الزمني للجلسات الإرشادية، حيث كان حضور طلاب المجموعة التجريبية فاعلاً وتقبلهم لجلسات البرنامج الإرشادي وما يحتويه من أساليب وأنشطة مناسبة لكل الجلسات.

3- عُقدت جميع الجلسات الإرشادية في القاعة الإرشادية في بناية مدرسة (م. العباسية للبنين) التابعة لقسم تربية الكوفة /المديرية العامة تربية النجف الاشرف.

4- بلغت المجموعة الضابطة للحضور مع المجموعة التجريبية بموعد إجراء الاختبار البعدي الذي وافق في يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 /1 /19.

5- بعد نهاية الجلسة الأخيرة للمجموعة التجريبية تم جمع المجموعتين التجريبية والضابطة في مكان إقامة البرنامج الإرشادي في المدرسة وتوزيع استمارة (مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا) على جميع الطلاب والبالغ عددهم (40) طالباً لإجراء الاختبار البعدي، وبعد الإجابة عن المقياس جمع الباحث أوراق الإجابة وأنهى اللقاء بالشكر الجزيل للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعاونهما مع الباحث . وكانت موضوعات الجلسات هي (الافتتاحية، أهمية الوعي الصحي الإيجابي، خفض الشعور بالقلق، التغلب على الإحباط، تبني التفكير الإيجابي، أهمية ممارسة النقاول، أهمية الإرادة في تحقيق النجاح، الرضا عن الذات، أهمية تنظيم وإدارة الانفعالات، فهم الانفعالات والتعبير عنها بإيجابية، توكيد الذات).

كما موضح في الجدول(8).

موضوع الجلسات وتاريخها انعقادها

رقم الجلسة	يوم انعقادها	تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الثلاثاء	2020 /8/12	الافتتاحية
2	الأحد	/12 /13 2020	الوعي الصحي الإيجابي
3	الأربعاء	/12 /16 2020	خفض الشعور بالقلق
4	الأحد	/12 /20 2020	كيفية التغلب على الإحباط
5	الأربعاء	/12/23 2020	تبني التفكير الإيجابي
6	الأحد	/12 /27 2020	أهمية ممارسة التفاؤل
7	الأربعاء	2020 /7 /30	أهمية الإرادة في تحقيق النجاح
8	الأحد	2020 /1/3	توكيد الذات
9	الخميس	2021 /1 /7	الرضا عن الذات
10	الأحد	2021 /1 /10	أهمية تنظيم وإدارة الانفعالات
11	الأربعاء	2021 /1/13	فهم الانفعالات والتعبير عنها بإيجابية
12	الأحد	2021 /1 /17	الختامية

❖ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الإحصائية التالية (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، اختبار مان - وتني، اختبار مربع كآي، الاختبار التائي لعينة واحدة) وكذلك تم استخدام برنامج الحاسبة الآلي (SPSS).

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الشعور بالخوف من فايروس كورونا.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا على عينة بلغت (100) طالب، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (96) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (5,657) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98)، عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99)، وتشير هذه النتيجة إلى ان افراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الشعور بالخوف من فايروس كورونا، كما موضح في الجدول (9).

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الطلبة
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,98	25,96	80	5,567	65,543	100

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما بينت نظرية لازاروس المتبناة في هذا البحث بأن الشعور بالخوف ينشأ من وجود أسباب حقيقية وواقعية او معتقدات خاطئة يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، (الرشيدي، 2001: 479). ويرى الباحث أن سبب ارتفاع مستوى الخوف من فايروس كورونا عند طلبة المرحلة المتوسطة هو نتيجة منطقية لما يعانيه بلدنا حالياً من تفشي جائحة كورونا وخطورتها على حياة الإنسان، لذا يجب اتباع البرامج الإرشادية والصحية لتخفيف من وطأة هذا الخوف.

ثانياً الهدف الثاني: بناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا

تم تحقيق هذا الهدف من خلال بناء البرنامج الإرشادي والذي تكون من (12) جلسة إرشادية، وقد اعتمد الباحث في بنائه على نظرية المعرفية السلوكية لـ (البرت اليس)، وقد تم توضيح ذلك في إجراءات الفصل الثالث.

3-الهدف الثالث: التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض الخوف من فايروس كورونا لدى طلبة المرحلة المتوسطة)، ومن أجل التحقق من هذا الهدف وضع الباحث الفرضية الصفرية الفرضية الآتية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الخوف من فايروس كورونا في الاختبار البعدي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس الخوف من فايروس كورونا على المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي، وعلى المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي، وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين اتضح أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (81،54) وبانحراف معياري بلغ (5،032) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (115،4) وبانحراف المعياري (3،722)، ولمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استعمل الباحث اختبار (مان - وتني) للعينات المتوسطة، إذ أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي، إذ إن الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية هو أقل من الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة لأن البحث الحالي يرمي إلى خفض الخوف من فايروس كورونا، وكانت قيمة (مان - وتني) المحسوبة للاختبار البعدي (صفرًا) وقيمة (مان - وتني) الجدولية (127) عند مستوى دلالة (0.05)، وبما أن القيمة الجدولية هي أكبر من القيمة المحسوبة إذن ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا ولصالح المجموعة التجريبية، وقد طبق عليها البرنامج الإرشادي كما موضح في الجدول (10).

نتائج اختبار (مان - وتني) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالخوف من فايروس كورونا في الاختبار البعدي

الدالة 0.05	قيمة مان - وتيني *		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة لصالح التجريبية	127	صفر	11,5	309	5,032	81,54	20	التجريبية
			40,5	512	3,722	115,4	20	الضابطة

تشير نتائج اختبار (مان - وتني) التي أجريت على نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، إلى أن هناك تغيرات إيجابية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى طلاب المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة (العباسي 2004) ودراسة (العباسي، 2008) ودراسة (Apontc & Aponte, 1971) ودراسة (Bass, 2002). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ للأساليب المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية أثراً في خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى الأفراد باستعمال فنياتها الإرشادية والتي كان لها أثر كبير في خفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا لدى أفراد عينة البحث الحالي، ويمكن القول إنَّ الأساليب المعرفية السلوكية في نظرية البيرت اليس لها أثر في إدراكات الأفراد من خلال عملية تعديل البناء، وتعديل أساليب التفكير المشوهة، وتنظيم انفعالاتهم، وكذلك جعل الأفراد يفكرون بطريقة أكثر واقعية ومنطقية خصوصاً في وقت تفشي جائحة كورونا لأن الشعور بالخوف يؤدي الى مشكلات نفسية معقدة كالاكتئاب والقلق والإحباط.

❖ **التوصيات Recommendations** في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي :

1. من الأفضل أن تقوم وزارة التربية بدورات تدريبية وتطويرية لتعزيز نتائج البحث الحالي وذلك من خلال العمل على خفض الخوف الشعور بالخوف من فايروس كورونا من خلال الدورات والمؤتمرات والبرامج الإرشادية الحضورية أو الإلكترونية.
2. التأكيد على الجوانب الانفعالية المتمثلة بالشعور بالخوف خلال فترة جائحة كورونا

لما لها من آثار بالغة على مواجهة هذا الوباء بصورة منطقية وإيجابية بعيدا عن الخوف والقلق المفرط.

3. اهتمام إدارات المدارس والمدرسين والمرشدين التربويين بهذا الموضوع المهم من خلال إعداد محاضرات مسجلة او مباشرة عبر منصات التواصل المختلفة التي تبث فيها الدروس الإلكترونية.

4. تدريب الطلاب على بعض الأنشطة والفعاليات الصحية والوقائية التي تنمي المهارات الإيجابية في التعامل والتكيف خلال مرحلة فايروس كورونا من خلال تفعيل الإرشاد الإلكتروني المختصر الإلكتروني.

المقترحات Suggestions استكمالاً لنتائج البحث يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسة الشعور بالخوف من فايروس كورونا في المراحل الدراسية الأخرى للوصول بالطلبة الى المستوى المطلوب من التوافق النفسي والاجتماعي.

2. إجراء دراسة مماثلة باستعمال أساليب إرشادية أخرى لخفض الشعور بالخوف من فايروس كورونا غير الأساليب الذي استخدمها الباحث .

3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على الإناث من طالبات المدارس المتوسطة أو الإعدادية.

المصادر والمراجع:

1. ابو اسعد، أحمد عبد اللطيف وعربيات، أحمد عبد الحلیم (2012): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان،
2. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011): العملية الإرشادية دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن.
3. أبو علام، رجاء محمود، شريف، نادية (1989) دراسة التحليل العاملي لأبعاد اختيار الشخصية العملي على عينة من طلبة جامعة الكويت، المجلة التربوية، جامعة الكويت العدد (21) المجلد 0 (6)
4. ابو عطفية، سهام درويش (1997): مبادئ الإرشاد النفسي، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
5. آدمز، جيمس (1980): الإرشاد العملي في الميادين النفسية والتربوية والمهنية ترجمة سبع أبو ليدة، ط1، جمعية المطابع التعاونية، عمان.
6. تايلر، ليونا (1989): الاختبارات والمقاييس، ترجمة : محمد عثمان نجاتي، دار الشوق، بيروت .الحفني، عبد المنعم (1975): معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، م مدبولي، القاهرة.
7. الحلو، محمد وفائي (1999): علم النفس التربوي نظرة معاصرة، ط1، مكتبة الأمل للطباعة والتوزيع، غزة.
8. الدوسري، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد (15)، الرياض، السعودية.
9. الرحو، جنان سعيد (2005): أساسيات في علم النفس، بيروت: الدار العربية للعلوم، ط1.
10. الرشدي، بشير صالح و السهل، راشد علي، (2000): مقدمة في الإرشاد النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح
11. الروسان، سليم سلامة (1991): مبادئ القياس والتقويم وتطبيقاته التربوية والإنسانية، جمعية عمال المطابع التعاونية، عمان، الأردن.
12. رؤوف، إبراهيم، عبد الخالق (2001) التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، دار عمان للطباعة والنشر والتوزيع، ط1
13. الريحاني، سليمان، (1988): المخاوف المرضية في برامج تعديل السلوك الإنساني، الوحدة الثالثة، قسم الإرشاد التربوي والصحة النفسية، عمان.
14. زهران، حامد عبد السلام (1980) التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط1، القاهرة
15. عبد الرحمن، أنور حسين وعدنان، حقي زنكنا (2007): الأنماط المنهجية وتطبيقاتها في العلوم الإنسانية والتطبيقية، بغداد.
16. عدس، عبد الرحمن (1998) علم النفس التربوي، نظرة معاصرة، دار الفكر للطباعة والنشر،

عمان 0

17. عربيات، أحمد عبد الحليم (2001): بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة في الجامعات الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية.
18. العزة، سعيد حسين(2000): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، مكتبة دار الثقافة، عمان.
19. علام، صلاح الدين محمود (1993) الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (1987) ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط 1، الأردن، مكتبة المنار.
21. القوصي، عبد العزيز، (1975): أسس الصحة النفسية، ط5، مكتبة النهضة العربية.
22. كمال، علي (1983) : النفس، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، الطبعة الرابعة، الدار العربية - بغداد.
23. المنسي، حسن (1998): الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
24. منصور، طلعت، وآخرون (1984) أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
25. منظمة الصحة العالمية (2020): موقع المنظمة الرسمي على الإنترنت.
26. نيبستول، مايكل (2015): المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي، ط، ترجمة مراد علي سعد وأحمد عبد الله الشريفيين، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
27. وزارة التربية، (1981) : نظام المدارس الثانوية، رقم (2) .
28. وعبود، مي يوسف، (1988) : تطور المخاوف عند الأفراد في المراحل العمرية المختلفة، مجلة آداب - المستنصرية، العدد السادس.
29. الوقفي، راضي (1998): مقدمه في علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

1. Apontc J.F. ,& Aponte ,C,(1971): **groupprarnd systematic Desensitization without the simultaneous presentation Aversiveseens** ,Relatianttaniany Journal Research & therapy Vool.9.
2. Bass, A. H.(2002) :**self-consciousness and Social Anxiety** W.H, Freeman and Company , San Francisco
3. Borders, Lo & S.M. Drury (1992): **Comprehensive school counseling programs, A review for policy makers and practitioners**, Journal of counseling and development, no. 4, USA, American, Association for counseling and development, March, April 1992.
4. Conroy D. & Kay M. P. & Fifer A. M. (2007): **Cognitive links Between**

- fear of failure and perfectionism**, Journal of Rational – Emotive & Cognitive behavior therapy, Vol. (25), No.(4).
5. Eble , R. L (1972): **Essentials of education measurement Ed , practice hall Englewood cliffs** ,New Jersey.
 6. Lazarus R. S. (1991): **Emotion and Adapation** , Oxford university press, New York Mayer, J. D. (2001):**A Field Guide to Emotional Intel-
ligence In** J. Ciarrochi, J. P . Forgas, & J .D. Mayer, (Eds), Emotional intelligence and everyday life (pp.3–24). New York : Psychology Press.
 7. Stanly & Hopkyn . (1972): **Reality therapy as a better** Alternative Journal of Reality, therapy .