

## فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية

د. تماره نصير، أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة جرش، الأردن.

[tnussir@yahoo.com](mailto:tnussir@yahoo.com)

د. زيد الكوري، أستاذ مساعد في المناهج وأساليب التدريس، جامعة جرش، الأردن.

[alkourizaid@gmail.com](mailto:alkourizaid@gmail.com)

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طفل وطفلة من أطفال مرحلة الطفولة المبكرة في لواء قسبة إربد، وأظهرت النتائج أن هناك مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة في ضوء جائحة كورونا، وإن هناك أثر إيجابي للبرنامج التدريبي في خفض الضغوط النفسية ورفع درجة الصحة النفسية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، وأوصت الدراسة توفير فرص الحوار والتفاعل مع أطفال مرحلة الطفولة المبكرة من حين لآخر، ومواجهة مشكلات مرحلة الطفولة المبكرة بقدر من التفكير المنطقي.

الكلمات المفتاحية: النظرية المعرفية السلوكية، الضغوط النفسية، جائحة كورونا، الصحة النفسية.

## مقدمة

انتشر بداية عام (2020م) في العديد من دول العالم فايروس كورونا المستجد "COVID-19" الذي بدأ الانتشار في مدينة ووهان الصينية ومن ثم إلى العالم أجمع، حيث تسبب هذا الفايروس في وفاة الكثير الناس وإصابتهم بهذا الفيروس، مما سببت هذه الجائحة إلى العزل والحظر في كل دول العالم واتباع سياسة التباعد الاجتماعي في جميع المجتمعات.

أحدث هذا الفايروس حالة من الهلع والخوف والقلق بين جميع أفراد المجتمعات بمختلف الأعمار، وتغيرت العديد من أنماط الحياة والعلاقات الاجتماعية، فأشار وانج (Wang et al., 2020) إلى حدوث مستويات عالية من الضغوط والقلق والاكتئاب النفسي وتدني جودة الحياة والصحة النفسية في أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من انتشار الفايروس، في حين توصل كاو (Cao et al., 2020) إلى أن (20.31%) من

الطلبة يعانون من القلق والضغوط النفسية بدرجة منخفضة، بينما (8.49%) يعانون بدرجة متوسطة، بينما يعاني (71.20%) بدرجة مرتفعة وهذا يدل على الآثار السلبية الناتجة جراء هذه الجائحة على الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة.

تعتبر الضغوط النفسية جزء من الحياة فإنه من المستحيل تمامًا تجنب الضغط، ومن الممكن أن يكون الضغط خفيف أو معتدلاً أو قوياً، ومع ذلك يؤدي إلى مشاكل مختلفة، كردود الفعل التي تختلف من شخص لآخر، والتي من شأنها أن تكون لها تأثير على صحة الفرد، كما أن الضغوط النفسية لها تأثير على العلاقات مع العائلة والأصدقاء، فقد أورد مشكان (2006) على أن الضغوط النفسية هي ردة فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحدٍ أو تهديد للشخص، والضغوط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط، ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والفسيولوجية، فالأفراد حين يتعرضون للضغوط النفسية يشعرون بأن هذا الوضع يشكل تحدٍ أو تهديد لهم، هذا التقييم المعرفي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية (ارتفاع ضغط الدم، تعرق اليدين، زيادة سرعة ضربات القلب).

وقد أشار كلا من رزق الله وفرح (2016) أن هناك ثلاث مكونات للضغوط هي المثيرات، والاستجابة، والتفاعل بين المثيرات والاستجابة، وأن أهم مصادر الضغوط النفسية عند الأطفال تتمثل في العلاقة السيئة بين الوالدين أو فقدان أحدهما والتفكك الأسري، وكذلك إهمال الطفل أو نبذه وعدم إشباع حاجاته أو النقص في رعايته وأسلوب الرعاية الوالدية العنيفة، والفقر وضيق المسكن، وقد تشكل المدرسة في بعض الأحيان مصدراً للضغوط النفسية على الطفل وذلك بأشكال كثيرة سواء من حيث المناهج أو أساليب التعامل مع الطفل.

تظهر أعراض عديدة على الطفل الذي يعاني الضغوط النفسية كالاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، والاكتئاب، والفرع، والشعور بالنقص والغيرة)، والاضطرابات الجسمية (فقدان الشهية، والاضطرابات المعوية،

واضطرابات الإخراج والتبول اللاإرادي، واضطرابات الحواس والوظائف الحركية والكلام، إضرابات النوم)، التأخر الدراسي وهو من أهم آثار الضغوط النفسية على الطفل وقد يكون تأخر دراسي عام في كل المواد الدراسية وقد يكون تأخر دراسي خاص في مادة دراسية معينة، وتتعدد مصادر الضغط النفسي وقد أشار هجو (2018) أن من أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المدرسة، والبيت، والعلاقات مع الرفاق، وأن من أعراضها سرعة الغضب أو التغير السريع في الانفعالات وصعوبات في النوم والكوابيس وعدم القدرة على التركيز والتراجع في التحصيل الدراسي والصداع المخاوف غير المبررة أو ازدياد القلق، والعزلة وعدم المشاركة في النشاطات الأسرية أو الابتعاد عن الرفاق وجميعه تؤثر في الصحة النفسية لدى الأطفال.

إن التمتع بالصحة النفسية والخلو من الضغوط النفسية في سن الرشد، يتوقف إلى حد بعيد على الطفولة ومرحلة رياض الأطفال التي يجب تجاوز مختلف مراحلها بنجاح من خلال تلبية متطلبات نمو كل مرحلة بشكل صحيح ومتوازن بعيداً عن الغلو في الإشباع أو الحرمان وإتباع أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية الصحيحة ومساعدة الطفل على حل الصراعات ومواجهة الخبرات المؤلمة وتجاوزها (العميرية).

مما سبق ترى الباحثة ضرورة القيام ببناء برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا ومعرفة مدى وعلاقتها بالصحة النفسية.

أشار كوري (Corey, 2009) أن النظرية المعرفية السلوكية تؤكد على أهمية العمليات المعرفية التي تحدد السلوك، وهي نماذج مبنية على أساس تربوي تعليمي قائم على العلاقات التعاونية بين المرشد والمسترشد، فهي تهدف إلى تعليم المسترشد المهارات التكيفية الضرورية لمواجهة مواقف الحياة المختلفة، وتشجيعها على تحمل المسؤولية وإدارة حياته.

أجرى كامبيل وبراون (Campbell & Browne, 2002) دراسة استهدفت استقصاء فعالية برامج التدخلات النفسية لخفض القلق والاكتئاب وتدني اعتبار الذات لدى عينة من الأطفال المساء إليهم والأطفال الذين تعرضوا للإهمال، وتكونت عينة الدراسة من (9) أطفال تعرضوا للإساءة الجسدية و(10) أطفال تعرضوا للإهمال، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض واضح في مستوى القلق والاكتئاب، وذلك بعد همل متابعة بعد ستة شهور من الدراسة.

أما حسنين (2004) فقد أجرت دراسة هدفت التعرف على الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، تكونت عينة الدراسة من (450) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين 10-12 عام تم اختيارهم عشوائياً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج أنه توجد وبالفعل فروق دالة إحصائية بين الأطفال الذين تلقوا مساندة أسرية كبيرة وبين الأطفال الذين تلقوا مساندة أسرية قليلة بالنسبة للصحة النفسية لصالح الذين تلقوا مساندة أسرية كبيرة.

أما الشديفات (2013) فقد قامت بدراسة هدفت إلى بناء برنامج تدريبي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية واستقصاء فاعليته في تحسين مهارات التقرير الذاتي لدى الطلبة من ذوي صعوبات التعلم في الأردن، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، مكونة من (80) طالب وطالبة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التقرير الذاتي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية على المقياس البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة في تحسين مهارات التقرير الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية وتحسين مستوى مهارات التقرير الذاتي لدى الإناث بعد تنفيذ البرنامج عنها لدى الذكور.

كما وأجرى أبو حماد (2014) دراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبًا من طلبة كلية التربية موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية شملت الأولى (60) طالبًا، وشملت الثانية (60) طالبًا، وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي تكون من (17) جلسة تدريبية، أما طلبة المجموعة الضابطة فلم تتلق أي تدريب على البرنامج، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة لسلوك التوكيدي لديهم للاستجابة البعدية تعزى لتفاعل متغيري المعالجة والمستوى الدراسي.

كما وأجرى الباي (2017) دراسة هدفت التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون، تكونت عينة الدراسة من الأطفال التلاميذ (الذكور والإناث) بعمر (11-12) سنة في مدينة الكوت المركز وبلغ عددهم (145) تلميذا وتلميذة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وأظهرت النتائج انتشار الضغوط النفسية بين الأطفال بدرجة عالية وأن من أهم مصادر الضغط النفسي (طلاق الوالدين، الاستهزاء، صوت الانفجارات، الشعور بالمرض، مرض أحد أفراد الأسرة، قلة توافر بعض الحاجات الضرورية، الحصول على درجات ضعيفة في المدرسة)، إن شعور الأطفال بمستوى الضغط النفسي لديهم أعلى من شعور المعلمين بمستوى الضغط النفسي لدى الأطفال.

وقد أجرت مبارك (2018) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في تنمية مهارات القيادة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المزاوجة، وتكونت عينة الدراسة من (34) طالبة، وتم تقسيمهن

إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج أن عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي على المجموعة التجريبية.

كما وأجرت عبدالله (2018) دراسة هدفت للتعرف على الضغوط وعلاقتها بالانزعاج الانفعالي لدى الطالبات المتفوقات دراسياً في المرحلة الثانوية في منطقة الباحة في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (352) طالبة متفوقة من الطالبات في المرحلة الثانوية في منطقة الباحة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مستوى منخفض للضغط النفسي لدى الطالبات المتفوقات في معظم المجالات (الأسري، والعلاقة مع المعلمات، والعلاقة مع الزميلات، والمجال النفسي، والدرجة الكلية) باستثناء المجال الدراسي والذي كان مستوى الضغط النفسي فيه متوسطاً.

وأجرت عز الدين (2019) دراسة هدفت الكشف عن مستوى اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الأطفال في محافظة ريف دمشق، ومعرفة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والصحة النفسية، ومعرفة الفروق بين الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة، وتكونت عينة الدراسة من (280) طفلاً وطفلة من مرحلة الطفولة المتأخرة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بعض المدارس في محافظة ريف دمشق، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أطفال العينة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ودرجاتهم في مقياس الصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة والأطفال الذين تطورت لديهم الخبرات الصادمة إلى اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

أما شفيق وهاشم (2019) فقد قامتا بإجراء دراسة لمعرفة أثر سنوات الخدمة والتحصيل الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بتعزيز الصحة النفسية للطفل، تكونت عينة الدراسة من (150) معلمة

روضة و(150) طفلا وطفلة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال يتمتعون بمستوى طبيعي من الصحة النفسية، كلما كانت المعلمة ذات سنوات خدمة أطول كلما كان لها علاقة أعلى بمستوى تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال.

### مشكلة الدراسة

شهد العالم في بداية عام (2020م) انتشار فايروس كورونا، فقد حذر أطباء وعلماء نفسانيون (رزق الله وفرح، 2016) من آثار عميقة لوباء كورونا على الصحة النفسية في الوقت الحاضر ومستقبلاً، ودعا هؤلاء الباحثون إلى استغلال أوقات الحجر الصحي في المنازل والحظر الشامل الذي تفرضه أغلب دول العالم، وما يؤكد لنا أن لهذا الفيروس إضافة إلى الأثر الجسدي والذي يتمثل في المكوث والحجر داخل المستشفيات وأخذ العديد من الأدوية التي تساعد على التحسن والتنفس وكذلك الأثر النفسي الكبير للمرضى والمتعافين والمخالطين، أن هذه الجائحة هي الأولى من نوعها.

تبعاً للآراء النفسية والتربوية بأن الأطفال هم الفئة الأكثر عرضة للضغوط النفسية، وذلك لعدم اكتمال النضج النفسي والاجتماعي لديهم، والأثر النفسي عميق لدى جميع من يعيشون هذا المرض من محجورين ومخالطين ومصابين ومتعافين وحتى الأثر النفسي الأكبر للعائلة المخالطة للمصاب، ونلاحظ أن من خلال الدراسات التي أجراها العلماء أن أكثر الفئات عرضة للإصابة بالآثار النفسية بالدرجة الأولى هم الأطفال والعاملين في الخطوط الأمامية من أكثر الفئات عرضة للآثار النفسية كلا حسب ظروفه.



ومن ضمن هذه الفئات الأطفال صغار السن وعائلات الأطفال بسبب إغلاق المدارس، وفقد الأطفال للوجبات المدرسية المجانية أثناء تواجدهم في مدارسهم، وأثر العنف الأسري نتيجة الحظر الصحي الإجباري واجتماع جميع أفراد العائلة في نفس المكان، فالأطفال وصغار السن وعائلاتهم من أكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بالآثار النفسية عليهم،

وتكمن مشكلة الدراسة في شعور الباحثة أنه ينبغي العمل على تطوير برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا ومعرفة مدى وعلاقتها بالصحة النفسية.

لذا ارتأت الباحثة عمل هذه الدراسة للتعرف على أثر فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية من خلال الإجابة على أسئلة الدراسة التالية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا؟

السؤال الثاني: هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لفاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا.

- فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية.

### أهمية الدراسة

تدريب الأطفال على التعرف بأنماط التفكير التلقائية التي تنمو عن فهم خاطئ للأمور والواقع، وتدريب الأطفال على التعامل مع تلك الأفكار بموضوعية، إذ يتم مساعدتهم على إدراك الأمور بطريقة أخرى، وتشجيع الأطفال على تصويب الأفكار الخاطئة، وغير التكيفية والاستنتاجات الاعتبائية، والتعميمات وتعظيم الأمور ومساعدة الأطفال في تعلم كيفية تحديد الأفكار الآلية والتشوهات المعرفية غير المنطقية، كما أن أهمية المرحلة العمرية التي تتصدى لها الدراسة وهي الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة حيث تعتبر من أهم المراحل العمرية التي تبدأ بتشكيل شخصية الطفل.

### حدود الدراسة

اقتصرت هذه الدراسة على الحدود الآتية:

حدود موضوعية: التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية.

حدود زمانية: تم تطبيق هذه الدراسة الربع الثالث من عام 2020.

- حدود مكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في مدارس الطفولة المبكرة التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبه اربد.

- حدود بشرية: اقتصرَت هذه الدراسة على عينة من أطفال مرحلة الطفولة المبكرة التابعة لمديرية التربية والتعليم لواء قصبة اربد.

## مصطلحات الدراسة

النظرية المعرفية السلوكية: هي نظرية تدخل قائم على الفنيات المعرفية السلوكية والتي تتميز بأنها مباشرة ومبنية لهدف محدد بفترة زمنية معينة (العبد الله، 2018، 45).

الضغوط النفسية: العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقيمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته (الغامدي، 2014، 23).

الصحة النفسية: حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع ويشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية (عز الدين، 2019، 381).

## الطريقة والإجراءات

### منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الأطفال في مدارس الطفولة المبكرة التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبه إربد، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021/2020)، والبالغ عددهم (8183) طفل وطفلة بحسب القوائم الصادرة عن مديرية التربية والتعليم للواء قصبه إربد.

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) طفل وطفلة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدرسة تقارب حيث تم اختيار هذه الشعبة بالطريقة العشوائية.

### أداة الدراسة

من أجل التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية، تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع كدراسة العبد الله (2018)، والغامدي (2014) بهدف تطوير أداة الدراسة للتعرف فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا وعلاقتها بالصحة النفسية، تكونت الأداة من مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية.

### مقياس الضغوط النفسية

قامت الباحثة باعتماد مقياس الضغوط النفسية الذي أعده أبو مسامح (2010) ، والذي يتكون من (35) فقرة موزعات على أربعة أبعاد وهي:

- البعد الانفعالي، وتتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بالجوانب الانفعالية والوجدانية كالخوف والقلق وما يرتبط بالمشاعر، ويضمن الفقرات (1-2-3-4-5-6-7-8-9).
- البعد المعرفي، وتتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بالوظائف المعرفية للطالبة كالتركيز والانتباه والذاكرة، ويتضمن الفقرات (10-11-12-13-14-15).
- البعد الاجتماعي، وتتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بعلاقات الطالبة في البيئة التي تعيش فيها كالأُسرة والرفاق وتفاعله معهم، ويتضمن الفقرات (16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29).
- البعد الدراسي والأكاديمي، وتتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بمقدرة الطالبة على إقامة علاقات مع زميلاتها ومعلماتها، وطبيعة هذه العلاقة، ونجاحها وفشلها في المدرسة وتتضمن الفقرات (30-31-32-33-34-35).

#### صدق المقياس

تم التأكد من محتوى صدق الأداة، وذلك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين، من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية والآداب وعلم النفس التربوي في الجامعات الأردنية، من ذوي الخبرة والاختصاص، لإبداء ملاحظاتهم من حيث تحديد درجة ملاءمة الفقرات وشموليتها لقياس المحور الذي وردت فيه تلك الفقرات، وتكونت الأداة بصورتها النهائية من أربعة أبعاد و (35) فقرة.

#### ثبات الأداة

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (test-retest)، إذ تم تطبيق الأداة على (30) طفل من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وإعادة تطبيقها عليهم بعد مضي أسبوعين، وبعد ذلك تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين، أما الطريقة الثانية تم

عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach – Alpha). والجدول رقم (2) و (3)، يوضح ذلك.

الجدول (2) معامل ثبات التطبيق بطريقة بيرسون (Parsons Correlation)

الأبعاد	قيم كرونباخ ألفا
البعد الانفعالي	*0.82
البعد المعرفي	*0.81
البعد الاجتماعي	*0.80
البعد الدراسي والأكاديمي	*0.82
الأداة ككل	*0.81

\*دال إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$

الجدول (3) تطبيق كرونباخ ألفا على محاور الدراسة والدراسة ككل

الأبعاد	قيم كرونباخ ألفا
البعد الانفعالي	0.86
البعد المعرفي	0.85
البعد الاجتماعي	0.84
البعد الدراسي والأكاديمي	0.81

الأداة ككل	0.85
------------	------

## البرنامج التدريبي

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج بشكل أساسي على النظرية المعرفية السلوكية، وقامت بالاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية، وأخذ آراء الأساتذة في مجال الصحة النفسية ومجال التربية، وعلى الأسس النظرية أيضا لعلاج الضغط النفسي، وبناء على ما سبق تم توليف البرنامج التدريبي المقترح وإخراجه بشكله النهائي.

## أهداف البرنامج

يهدف البرنامج إلى تخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من مرحلة الطفولة المبكرة في لواء قصبة إربد، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- تعريف أفراد العينة بمفهوم الضغط النفسي، أنواعها، أسبابها، مخاطرها، طرق التخفيف منها.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابي، والثقة بالنفس وتعديل الأفكار السلبية لدى أفراد العينة.
- تنمية التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين لدى أفراد العينة.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية عن طريق التشجيع والتقدير.
- أن يقوم أفراد العينة بالتنفيس الانفعالي والتداعي الطليق، عن مشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم النفسية بحرية.

## صدق البرنامج العلاجي

بعد إعداده بصورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين من المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، مع إجراء بعض التعديلات والتي أخذتها الباحثة بعين الاعتبار لإخراج البرنامج بصورته النهائية.

تم تنفيذ البرنامج وتطبيقه من قبل الباحثة، حيث طبق البرنامج خلال الفصل الدراسي 2021/2020، إذ تم التطبيق البرنامج بمعدل من 45 دقيقة لكل جلسة في خمسة أسابيع بواقع 3 جلسات كل أسبوع، وقد بلغ عدد الجلسات 15 جلسة.

### **الأسلوب المستخدم في تطبيق البرنامج العلاجي**

تم تطبيق البرنامج بشكل جماعي، وذلك لإتاحة التفاعل بين أفراد عينة الدراسة.

### **تنفيذ جلسات البرنامج**

تم تنفيذ جلسات العلاج بالرسم على مدى ( 5 ) أسابيع ( 15 ) جلسة بواقع (3) جلسات كل أسبوع، وتستغرق الجلسة ساعة.

### **المعالجة الإحصائية**

تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثاني سيتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للكشف عن الفروق بين التطبيقين، ومربع إيتا للكشف عن حجم الأثر.



## النتائج

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة في السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أطفال مرحلة

الطفولة المبكرة في ضوء جائحة كورونا؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط

النفسية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة في ضوء جائحة كورونا، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة في ضوء جائحة كورونا مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	المعياري الانحراف	التقييم درجة
1	. يضايقتني نقد زملائي لي	1	3.75	0.98	كبيرة
34	يضايقتني عدم اهتمام الأسرة.	2	3.73	0.99	كبيرة
33	يضايقتني العقاب المدرسي.	4	3.67	1.41	متوسطة
19	يزعجني التقليل من أهميتي	5	3.65	1.05	متوسطة
2	يزعجني سرعة بكائي عند مواجهة أي موقف ضاغط.	6	3.64	1.03	متوسطة
4	أشعر بالخجل عندما أكون في جماعة.	8	3.61	1.13	متوسطة
5	تضايقتني سرعة غضبي.	9	3.60	1.08	متوسطة
6	أغضب عندما تجرح مشاعري.	10	3.59	1.14	متوسطة
12	يضايقتني تراكم الواجبات.	11	3.57	1.05	متوسطة
13	أغضب لعدم قدرتي على أداء الواجبات.	12	3.56	1.01	متوسطة
18	أنزعج من تقييد نظام البيت لحريتي.	13	3.54	1.33	متوسطة

17	يضايقتني قبولي للقرارات التي يتخذها والدي نيابة عني.	14	3.52	1.20	متوسطة
10	أغضب لعدم قدرتي على التعبير عن نفسي بوضوح.	15	3.51	1.00	متوسطة
9	أتضايق عندما أكون بالمدرسة.	16	3.49	0.99	متوسطة
8	يضايقتني شعوري بالوحدة حتى لو كنت مع زميلاتي.	17	3.45	0.92	متوسطة
7	يضايقتني شعوري بالغيرة من زميلاتي.	18	3.43	1.09	متوسطة
20	يضايقتني شعوري بالإرباك.	19	3.41	1.01	متوسطة
21	تضايقتني قسوة والدي في تعاملهما معي.	20	3.40	1.00	متوسطة
22	تزعجني كثرة الشجار مع أفراد أسرتي.	21	3.39	1.01	متوسطة
31	أغضب بشدة عندما يتحيز لأحدى الأطفال.	22	3.38	1.13	متوسطة
30	يضايقتني إلزام والدي لي بالحصول على علامة عالية.	23	3.35	1.09	متوسطة
24	يضايقتني عدم قدرتي على مصارحة والدي بمشاكلي.	24	3.34	1.15	متوسطة
25	أغضب لتدخل والدي في اختيار صديقاتي.	25	3.32	1.21	متوسطة
26	يزعجني أن والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	26	3.31	1.19	متوسطة
14	يضايقتني صعوبة التواصل مع صديقاتي.	27	3.30	1.14	متوسطة
29	يزعجني تعامل والدي معي وكأنني طفلة.	28	3.29	0.99	متوسطة
28	أتألم من اتهام زميلاتي لي بالتعالي والتكبر.	29	3.25	0.97	متوسطة
27	أزعج من تدخل والدي في شؤني الخاصة.	30	3.21	1.02	متوسطة
23	يضايقتني تفضيل والدي إخوتي علي.	31	3.19	1.16	متوسطة
11	يضايقتني ضعف قدرتي على الاستيعاب.	32	3.15	1.12	متوسطة
15	أغضب لصعوبة قدرتي على التفاهم مع والدي.	33	3.10	1.06	متوسطة
16	أزعج من تقييد نظام المدرسة لحريتي.	34	2.85	1.08	متوسطة

متوسطة	1.00	2.81	35	بغضبي وقوع خلافات بين والدي.	32
كبيرة	0.13	3.42		مقياس الضغوط النفسية " ككل	

- نلاحظ من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.81-3.75)، جاءت في

المرتبة الأولى الفقرة يضايقني نقد زملائي لي بمتوسط حسابي (3.75) ودرجة تقييم كبيرة، وجاءت في

المرتبة الثانية الفقرة رقم (34) يضايقني عدم اهتمام الأسرة. بمتوسط حسابي (3.73) ودرجة تقييم كبيرة،

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (32) بغضبي وقوع خلافات بين والدي " بمتوسط حسابي

(2.81) ودرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.42) بدرجة تقييم كبيرة.

ثانيا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة في السؤال الثاني: هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لفاعلية البرنامج التدريبي المستند على النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية

لدى الأطفال في ضوء جائحة كورونا.

تم تطبيق اختبار (t-test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين بين الجنسين في جميع المجالات وفي

الأداة ككل والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) اختبار (t-test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

في جميع الأبعاد وفي الأداة ككل لمقياس الضغوط النفسية

مجلات الأداة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البعد الانفعالي	قبلي	3.756	0.34	-5.417	30	0.000
	بعدي	2.780	0.38		30	

0.000	30	-8.377	0.37	3.185	قبلي	البعد المعرفي
	30		0.42	2.471	بعدي	
0.000	30	-5.857	0.29	4.017	قبلي	البعد الاجتماعي
	30		0.35	3.145	بعدي	
0.000	30	-4.415	0.471	3.875	قبلي	البعد الانفعالي
	30		0.558	2.821	بعدي	
0.000	30	-7.152	0.842	3.728	قبلي	الأداة ككل
			0.337	3.261	بعدي	

يلاحظ من الجدول (8) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المجالات وفي الأداة ككل، ولصالح القياس البعدي، مما يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي.

### التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- توفير فرص الحوار والتفاعل مع أطفال مرحلة الطفولة المبكرة من حين لآخر.
- مواجهة مشكلات مرحلة الطفولة المبكرة بقدر من التفكير المنطقي.
- إشباع الحاجات النفسية لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة.
- إجراء المزيد من الدراسات على فئة أخرى من الأطفال.

## قائمة المصادر والمراجع

## المراجع العربية

الغامدي، ريم (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالنضج الانفعالي لدى الطالبات المتفوقات دراسيًا في المرحلة الثانوية في منطقة الباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الباحة. المملكة العربية السعودية.

العبد الله، هبه (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في تنمية مهارات القيادة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة الكويت، الكويت.

عز الدين، رازان (2019). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأطفال في محافظة ريف دمشق، مجلة الآداب، 8، 12، 377-408.

مجلس البحوث الوطني (2009). الوقاية ضد الاضطرابات النفسية والعاطفية والسلوكية لدى الأطفال، الصحافة الأكاديمية الوطني (CDC) واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية.

الباوي، علي (2017). مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون، مجلة كلية التربية المفتوحة/ واسط، 1، 14، 1-22.

الشديفات، عوطف (2013). تطوير برنامج تدريبي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية واستقصاء فاعليته في تحسين مهارات التقرير الذاتي لدى الطلبة من ذوي صعوبات التعلم في الأردن. مجلة الطفولة والتربية، 2، 16، 1-44.

أبو حماد، ناصر (2014). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 22، 3، 153-129.

حسنيين، عائدة (2004). الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية/ قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية- غزة، فلسطين.

شفيق، زهراء وهاشم، سجلاء (2019). سنوات الخدمة والتحصيل الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بتعزيز الصحة النفسية للطفل، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 16، 62، 1-33.

هجو، إسماعيل عبد الله محمد (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة تطبيقية على أطفال ولاية جنوب كردفان). (Doctoral dissertation).

العميرية، كفالة بنت حمود بن حمد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي والدي لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من آباء وأمهات أطفال ذوي التوحد بسلطنة عُمان. (Doctoral dissertation).

رزق الله، رفيدة وعلي، فرح أحمد فرح. (2016). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان (Doctoral dissertation)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.