

جامعة البحرين

برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري



كلية الآداب
قسم علم النفس

الإرشاد الافتراضي لطلبة المدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩): دراسة تقييمية بمملكة البحرين

بحث مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

شيماء محمد اسحاقي

٢٠٠٥٢٦٨٦

إشراف

الدكتور أحمد سعد جلال

أستاذ علم النفس المشارك بقسم علم النفس - جامعة البحرين

مملكة البحرين

نوفمبر ٢٠٢١

نموذج رقم (٢)
صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس
برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري

ناقشت الطالبة/ شيماء محمد إسحاق الرقمة الجامعي: ٢٠٠٥٢٦٨٦
الأطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري.
والمعنونة "الإرشاد الافتراضي لطلبة المدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩):
دراسة تقييمية بمملكة البحرين"
وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/٣٠

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير بتقدير: A.....

(لجنة المناقشة)

الاسم	التوقيع
د. أحمد سعد جلال	مشرفاً
أ.د. جهان العمران	ممتحناً داخلياً
أ.د. بركات حمزة حسن	ممتحناً خارجياً

ملخص الدراسة

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على تداعيات أزمة كورونا (كوفيد ١٩) على مستوى الرفاه النفسي والمدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة بمملكة البحرين، وكذلك الكشف عن أهم مصادر الدعم لديهم، وأيضاً التعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية النفسية والمدرسية، والكشف عن دلالة الفروق في مستوى الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية حسب متغيري الجنس والصفوف الدراسية. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من جميع الطلاب والطالبات بالمرحلة الإعدادية في مدرسة عبد الرحمن كانو الدولية بمملكة البحرين، والذين يبلغ عددهم ٣٧٩ (١٧٤ ذكوراً، ٢٠٥ إناثاً). وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة استطلاع آراء الطلبة حول أثر الإرشاد الافتراضي على الرفاه النفسي والمدرسي خلال جائحة الكورونا من إعداد الباحثة، تتضمن أربعة أجزاء رئيسية: أسئلة المعلومات الشخصية، وأسئلة الرفاه النفسي، وأسئلة الرفاه المدرسي، وأسئلة مصادر الدعم، وتوصلت الدراسة إلى أن تطبيق تقنيات الإرشاد الافتراضي بكثافة في المدرسة خلال أزمة كورونا كلن لها أثر إيجابي على الرفاهية النفسية وكذلك المدرسية للطلاب المراهقين بشكل واضح، حيث تراوحت مستوياتها بين المتوسطة والمرتفعة لدى أفراد العينة، مما يدل على فاعلية الإرشاد الافتراضي في حالة تطبيقه بالشكل الصحيح على نفسية الطلاب وتكيفهم مع الضغوط المختلفة منها جائحة كورونا وتداعياتها. كما تبين أن الإرشاد الأكاديمي الافتراضي ساهم في الحفاظ على مستويات الطلاب التعليمية من خلال تقديم الدعم المستمر لهم حتى في ظل ظروف التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا، حيث جاءت مستويات الرفاهية المدرسية مرتفعة لدى أفراد العينة. كما جاءت مستويات حصول أفراد العينة على الدعم والمساندة مرتفعة، وجاء تفاعلهم مع خدمات الإرشاد الافتراضي المتاحة بشكل إيجابي. وأتضح أنه لا يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية؛ مثل: الجنس، الترتيب الولادي والحالة الزوجية للوالدين على مستويات الرفاهية النفسية والمدرسية لدى أفراد العينة. بينما وجد أثر دال إحصائياً لمتغيري الصف الدراسي ونوع السكن على مستويات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة. كذلك تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستويي الرفاهية النفسية أو الرفاهية المدرسية. حيث يتلقى الطلاب من الجنسين الخدمات الإرشادية بالتساوي. بينما وجدت فروق دالة في مستوى الرفاهية النفسية بين الصفوف الدراسية المختلفة، حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين الصفين الأول الإعدادي والثالث الإعدادي، لصالح الأول الإعدادي، ولم تتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الصفوف الدراسية في مستوى الرفاهية المدرسية. وقدمت الباحثة مجموعة من التوصيات من أهمها ضرورة استمرار خدمات الإرشاد الافتراضي للطلاب إلى ما بعد أزمة كورونا، لضرورة وصول الطلاب لمرشديهم في أوقات مخلة وبمرونة أكبر لزيادة فاعلية العمليات الإرشادية واستمرارية نتائجها الإيجابية.

الإهداء

إلى من قدمت كل عمرها لي وجعلتني ما أنا عليه اليوم.. تاج الرأس أُمي الغالية..

إلى أبي الذي فارقني بجسده، ولكن روحه مازالت معي ترفرف حياتي وتجعلني أقرب
له من أي شخص آخر ليمدني بالقوة للاستمرار ويدلني على الطريق الصحيح..

إلى أفراد عائلتي.. سندي وظهري ومصدر الدعم الأول في حياتي.. فلولاكم لم ولن
أكون..

إلى زوجي.. رفيقي في الكفاح وشريك حياتي الأولى والأخيرة..

إلى فرح.. ابنتي ذات الروح الجميلة.. وجه الخير ومصدر الإلهام في حياتي..

إلى كل من دعا لي بالخير ودعمني في جميع مراحل حياتي..

أهديكم بحثي المتواضع هذا وثمره جهدي

شكر وعرفان

بدايةً، الحمد لله عز وجل والذي وفقنا ويسر لنا تقديم هذا البحث ورفع مكانتنا بين الكثير فالشكر له تعالى على هذا التوفيق.

كما يسُرني تقديم الشكر الكبير لوالديّ الغاليين اللذين تعبوا وسهروا على تربيّتي وتعليمي منذ الصغر، ولأفراد أسرتي الحبيبة ولزوجي الغالي على الدعم المستمر والإيمان بي وبقدراتي وتذكيري باستمرار بأنني أستطيع أن أحقق أحلامي مهما كانت كبيرة أو ظهرت مستحيلة.

وأقدم كامل تقديري وشكري إلى أستاذي الكبير المقتدر الدكتور أحمد سعد جلال المشرف على بحثي المتواضع من أجل ما بذله معي من مجهود وما قام به لمساعدتي ودعمي خلال رحلتي الدراسية وطوال عملي على هذا البحث الذي أسأل الله به أن يضيف قيمة إلى هذا العلم.

والشكر موصول إلى كل الأساتذة بجامعة البحرين والذي يرجع الفضل إليهم بعد الله عز وجل في تلقيني وتعليمي أساسيات مجال علم النفس والإرشاد.

وأوجه الشكر لإدارة جامعة البحرين لتوفيرهم لنا والتسهيل على الطلاب الخدمات المطلوبة، ومساعدتهم بشتى الطرق في كل الأمور التي من شأنها أن تجعل لهم فضاءً مريحاً للدراسة وطلب العلم في نظام.

ووجب علي توجيه الشكر للمجالس العلمية لحرصها على تطوير مجال علم النفس والإرشاد وأشجع من خلال بحثي هذا الطلاب من هذا المجال على طلب المزيد من العلم ومواصلة الدراسة والبحث فيه.

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم
ب	الملخص
ج	الإهداء
د	شكر وعرفان
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
٢	مقدمة
٦	مشكلة البحث
٦	أسئلة الدراسة
٧	أهداف الدراسة
٧	أهمية البحث
٧	حدود الدراسة
٨	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
١٢	أولاً: الإطار النظري
١٢	الإرشاد النفسي
٢٦	الإرشاد الأكاديمي الافتراضي
٣٤	الرفاه النفسي
٣٦	الرفاه المدرسي
٣٩	جائحة كورونا
٤٠	مرحلة المراهقة
٤٤	منصة جوجل التعليمية والإرشادية
٥٨	ثانياً: الدراسات السابقة

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
٦٧	التعليق على الدراسات السابقة
٧٤	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
٧٦	أولاً: منهج الدراسة
٧٦	ثانياً: مجتمع الدراسة والعينة
٨١	ثالثاً: أدوات الدراسة
٨٥	رابعاً: إجراءات الدراسة
٨٥	خامساً: الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: النتائج ومناقشتها والتوصيات	
٨٧	أولاً: للإجابة عن سؤال الدراسة الأول
٩١	ثانياً: للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني
٩٣	ثالثاً: للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث
٩٥	رابعاً: للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع
٩٦	خامساً: للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس
٩٧	سادساً: للإجابة عن سؤال الدراسة السادس
١٠٠	خلاصة النتائج
١٠٢	التوصيات
١٠٢	الدراسات المقترحة
المراجع	
١٠٣	المراجع العربية
١٠٤	المراجع الأجنبية
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٧	توزيع أفراد العينة على متغيري الجنس والصف الدراسي	١
٧٨	الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة	٢
٧٩	الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة	٣
٨٠	نوع وحدة السكن لأفراد العينة	٤
٨٢	معاملات ارتباط أبعاد الاستبانة مع درجتها الكلية وبنود كل بعد مع درجته الكلية	٥
٨٤	معاملات ثبات ألفا للاستبانة	٦
٨٨	مستوى أفراد العينة في الرفاه النفسي	٧
٩١	مستوى أفراد العينة في الرفاه المدرسي	٨
٩٣	إجابات أفراد على أسئلة مصادر الدعم والمساندة	٩
٩٥	أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية النفسية	١٠
٩٦	أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية المدرسية	١١
٩٧	نتائج اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في مستويي الرفاه النفسي والمدرسي	١٢
٩٨	نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية في مستويي الرفاه النفسي والمدرسي	١٣

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
١	البريد الإلكتروني Gmail	٤٦
٢	صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (أ)	٤٧
٣	صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (ب)	٤٨
٤	صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (ج)	٤٨
٢	صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (د)	٤٩
٦	عروض جوجل التقديمية	٥٠
٧	مستندات جوجل	٥١
٨	مراسلات واجتماعات جوجل الشخصية والجماعية	٥٢
٩	دردشة جوجل (أ)	٥٢
١٠	دردشة جوجل (ب)	٥٣
١١	تقويم (مفكرة) جوجل Google Calendar	٥٤
١٢	مواقع جوجل الإلكترونية	٥٥
١٣	خدمات الحوسبة السحابية Google Drive	٥٦
١٤	نماذج واستبيانات جوجل (أداة البحث)	٥٧
١٥	الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة	٧٨
١٦	الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة	٧٩
١٧	نوع وحدة السكن لأفراد العينة	٨١
١٨	مستوى أفراد العينة في الرفاه النفسي	٩٠
١٩	مستوى أفراد العينة في الرفاه المدرسي	٩٢
٢٠	حصول أفراد العينة من مصادر الدعم المختلفة خلال جائحة كورونا	٩٤

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أسئلة الدراسة.
- أهمية البحث.
- حدود الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

أزمة جائحة كورونا (كوفيد-١٩):

إن وباء كورونا (COVID-19) هو مرض معدٍ ناجم عن فيروس كورونا المكتشف حديثاً، ومعظم الأشخاص المصابين به يعانون من بأمراض تنفسية خفيفة إلى معتدلة وسيتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن بعض الفئات الذين يعانون من مشاكل طبية كامنة؛ كأشخاص القلب، والأوعية الدموية، والسكري وأمراض الجهاز التنفسي، والأمراض المزمنة مثل السرطان هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة. وقد انتشر هذا الوباء بسرعة هائلة في العالم بأسره مما أدى إلى إعلان حالة الطوارئ عالمياً، وتأثرت جميع الدول على جميع الأصعدة الاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، والصحية.

وقد أدى كوفيد-١٩ إلى تفاقم مشكلات السلامة النفسية والاجتماعية القائمة ومشاكل الصحة النفسية، وخلق مشاكل جديدة. وتسلط دراسة استقصائية أجرتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً على ١٣٠ بلداً الضوء على الأثر المدمر للجائحة في الحصول على خدمات الصحة النفسية. وقد أدت جائحة كوفيد-١٩ إلى تعطيل أو إيقاف خدمات الصحة العقلية المفصلية في ٩٣% من البلدان في جميع أنحاء العالم، في حين أن الطلب على دعم الصحة العقلية آخذ في الازدياد (نشرة اليونيسيف، ٢٠٢٠).

الإرشاد الافتراضي في المدارس خلال أزمة كورونا:

يتسم العصر الحديث بالتفجر المعرفي والتكنولوجي، وزمن الثورة المعلوماتية، فقد فرضت التكنولوجيا الحديثة نفسها في مختلف المجالات كالتعليم وطرائقه، كما سهلت اتصال المجتمع ببعضه لدرجة أدت إلى وصفها "بالقرية الصغيرة" (بني ياسين وملحم، ٢٠١١).

يعد الإرشاد الافتراضي طريقة لتطبيق التقنيات والبرامج لإرشادية باستخدام آليات الاتصال الحديثة وشبكات التواصل الاجتماعي من خلال الوسائط المتعددة الصوتية والمرئية من خلال شبكة الإنترنت. فالمهم هو أن تصل هذه الخدمات الإرشادية للطلبة حتى وإن كانت عن بعد، وذلك لضرورتها خلال الأزمة التي يمر بها العالم.

وتشير الدراسات إلى أن الإرشاد المدرسي عبر الشبكة الإلكترونية يوفران سبل وطرائق أفضل وأوسع لخلق البيئة التعليمية والتفاعلية ولجذب اهتمام الطلاب وانخراطهم في العملية الإرشادية، فقد تعددت وسائل التواصل وتنوع، مما يؤدي إلى زيادة اختيارات الطلبة للتواصل مع مرشديهم في المدارس بالطريقة الأنسب والأكثر راحة بالنسبة إليهم. فقد يتم التواصل من خلال الدردشة الكتابية، أو من خلال الاتصالات الصوتية أو المرئية بما يتناسب مع الحاجة.

ومن هذا المنطلق فقد سخرت شبكة الإنترنت الاتصال رغم التباعد الزمني والمكاني أحدث خدماتها التقنية لتسهيل عملية الإرشاد الإلكتروني بدءاً من استخدام وسائل العرض الإلكترونية للمحاضرات الإرشادية الجماعية، إضافة إلى استخدام الوسائط المتعددة للإرشاد الفردي والتواصل.

وتعتبر الاستشارة عبر الإنترنت وسيلة فعالة من حيث التكلفة ويمكن الوصول إليها بشكل كبير لتقديم المشورة الأساسية وخدمات الصحة النفسية. على الرغم من أن الاستشارة التقليدية وجهاً لوجه هي الطريقة المفضلة من قبل معظم المهنيين، إلا أن نسبة كبيرة من أولئك الذين يمكنهم الاستفادة من خدمات الاستشارة لا يبحثون عنها في الواقع. وقد أجريت العديد من الدراسات لمعرفة تفضيلات الطلبة بين الاستشارة وجهاً لوجه مقابل الاستشارة عبر الإنترنت، حيث وجدت معظم الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعات يفضلون تلقي استشارات الصحة النفسية عبر الإنترنت. نظراً لقلة استخدام خدمات الاستشارة بشكل عام، حيث إن تقديم خدمات الاستشارة عبر الإنترنت يجب اعتباره وسيلة بديلة للوصول إلى العديد ممن لا يزالون دون علاج.

وقد استخدم عدد من الباحثين تطبيقات الدردشة الشائعة عبر الإنترنت مثل WhatsApp وWeChat لتقديم خدمات استشارية، وتبين من معظم الدراسات في هذا المجال أن الاستشارة النصية عبر الإنترنت أفضل مقارنة مع الاستشارة وجهاً لوجه (Kah, et, al., 2018).

ويعد الإرشاد المدرسي من الأسس المهمة جداً في جميع المدارس، حيث أنه يعد داعماً أساسياً للطلبة خلال مسيرتهم التعليمية، فالمرشد المدرسي هو الداعم الأساسي للطلبة في حال مواجهتهم لأية مشكلات أكاديمية أو شخصية. فطالما كان المرشد هو الملجأ للطلبة والمدرسين خلال اليوم الدراسي لتسهيل عملية التواصل فيما بينهم من جهة؛ وفيما بينهم وأولياء الأمور من جهة أخرى. فالإرشاد النفسي من أهم الخدمات التي أخذت المدرسة الحديثة على عاتقها القيام بها، وذلك بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني للطلبة والوصول بهم إلى أقصى غايات النمو. إذاً الإرشاد هو العملية الرئيسية في عمليات التوجيه وخدماته، وهو العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد النفسي التربوي والمسترشد بقصد تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد (الزبون، ١٩٩٦، ٣٠؛ في: سعيد، ٢٠١٠).

ويستهدف الإرشاد التربوي في المؤسسة التربوية ما يأتي:

١. العمل على خلق جو مدرسي يتيح للطلبة أن يتطوروا وفقاً لقدراتهم وميولهم في المجالات التعليمية والاجتماعية والعاطفية.
٢. رفع مستوى الوعي للحاجات ولطبيعة المشكلات العاطفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية الخاصة بكل ما يتناغم مع مراحل النمو المختلفة.
٣. مساعدة الطلبة ذوي المشاكل والاحتياجات الخاصة للتأقلم والتكيف النفسي والتعليمي والاجتماعي.
٤. تقديم الإرشادات للمعلمين والأهل في كيفية التعامل مع مشاكل الطلبة التعليمية والسلوكية والنفسية.
٥. تقديم الإرشادات الفردية والجمعية للطلبة من أجل تعميق الوعي الذاتي والاجتماعي وكيفية مواجهة الضغط وحل الصراعات، واتخاذ القرارات بما يتعلق بالتخصص الأكاديمي والمهنة مستقبلاً.
٦. تنمية وتدعيم قدرات واتجاهات الطلبة في التعبير عن حاجاتهم وحقوقهم ومتطلبات تخصصاتهم المدرسية والجامعية والمهنية (دويكات، ٢٠٠١؛ في: سعيد، ٢٠١٠).

وهناك أدوار عدة للمرشد النفسي في المؤسسات التربوية والتعليمية تتلخص فيما يلي:

١. أن يساعد الطالب في التغلب على الصعوبات النفسية.
٢. أن يقدم المرشد برامج نمائية ووقائية وعلاجية وبرامج للتدخل في الأزمات والمواقف الطارئة.
٣. أن يساعد المرشد الطلبة ذوي المشكلات الانفعالية والوجدانية في التغلب عليها، وإيجاد حلول مناسبة لها.
٤. يعمل المرشد مع المسؤولين في المدارس والجامعات ويساعدهم على فهم أفضل للطلبة.
٥. مساعدة الطلبة على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية، وذلك من خلال أنشطة وبرامج وفعاليات.
٦. مساعدة الطلبة الجدد على التكيف مع الجو الأكاديمي.
٧. تعزيز السلوكيات الإيجابية والقيم الاجتماعية بين الطلبة والمسؤولين في المدارس والجامعات.
٨. مساعدة الطلبة على اتخاذ القرار.

٩. مساعدة الطلبة على اختيار مهنة المستقبل.

١٠. القيام بزيارات ميدانية لبيوت الطلبة (السهل والرشيدي، ٢٠٠٠، ٧٣؛ في: سعيد، ٢٠١٠).

الأزمات المجتمعية والمدرسية:

يمكن تعريف الأزمة بأنها حدث مفاجئ وغير متوقع قد يسبب اضطرابات نفسية واجتماعية لدى الأشخاص، كما أنها حالة طارئة تؤدي إلى الإزعاج، وزعزعة الاستقرار في المدرسة، أو في المجتمع المحيط بها، وإلى تعطيل العملية التعليمية والتربوية. وبناء على ذلك، فالأزمة هي توقيت حاسم في حياة المستهدفين بها سواء كانوا أفراداً أم جماعات أو منظمة، حيث تفقد الأساليب والمعايير المعمول بها قدرتها على العمل بالشكل المتعارف عليه من قبل، ويؤدي تتابع الأحداث إلى اختلاط الأسباب بالنتائج، مما يفقد الفرد وصانع القرار القدرة في السيطرة على الأمور.

لذلك يجب أن يسعى المرشدون في المدارس دوماً إلى وضع خطط وبرامج إرشادية من شأنها أن تساعد في التقليل من آثار الأزمات، بالإضافة إلى التدريب والتحضر لاستخدامها في الوقت المناسب. ويعرف التدخل الإرشادي في الأزمات بأنه نوعٌ من العلاج قصير الأمد، يهدف إلى مساعدة الفرد الذي يعاني من حالة عدم اتزان نفسي حاد نتيجة لأزمة طارئة مر بها، على إعادة التوازن النفسي والانفعالي لديه، ويحتاج إلى اهتمام وتدخل فوري من قبل المرشد النفسي (العاسمي، ٢٠١٤).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة اجتماعية في إحدى المدارس الخاصة ازدياد الحاجة للإرشاد الافتراضي خلال فترة أزمة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) المستجد، وذلك لتأثر الطلبة نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً بتداعيات هذه الأزمة، ولظهور بعض الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، وعدم تكيف شريحة من الطلبة والمراهقين مع الوضع الراهن الذي قد فرض عليهم جراء هذه الجائحة العالمية، مما جعل توفير خدمة الإرشاد المدرسي النفسي والأكاديمي إلكترونياً حاجة أساسية للعملية التعليمية في المدارس. وفي ظل ظروف التعليم عن بعد، أصبح من اللازم أن تتكيف العمليات الإرشادية المدرسية مع الوضع الجديد ليتم تطبيقها إلكترونياً عبر شبكة الإنترنت من خلال مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي المختلفة لتتضمن إجراء التقييمات النفسية والاستبيانات الإلكترونية لقياس أثر الأزمة على الطلبة من مختلف النواحي، بالإضافة إلى تقديم المعلومات والدعم اللازمين للطلبة وإجراء المقابلات الإرشادية الجماعية والفردية عن طريق الإنترنت.

لذا تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على تأثير جائحة الكورونا ودور الإرشاد الافتراضي ومصادر الدعم على الرفاه النفسي والمدرسي وفق آراء عينة من طلبة المدارس الخاصة متمثلة في طلبة مدرسة عبد الرحمن كانوا.

وبالتالي فإن مشكلة البحث تتمثل في الإجابة عن التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

تتمثل أسئلة الدراسة فيما يلي:

١. ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن كانوا خلال جائحة الكورونا؟
٢. ما مستوى الرفاه المدرسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن كانوا خلال جائحة الكورونا؟
٣. ما أهم مصادر الدعم ودور الإرشاد الافتراضي على مستوى الرفاه النفسي والمدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩)؟
٤. ما أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة؟
٥. ما أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاه المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة؟
٦. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستويي الرفاه النفسي والمدرسي حسب متغيري الجنس والصفوف الدراسية؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

١. التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن كانو خلال جائحة الكورونا.
٢. التعرف على مستوى الرفاه المدرسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن كانو خلال جائحة الكورونا.
٣. التعرف على أهم مصادر الدعم ودور الإرشاد الافتراضي على مستوى الرفاه النفسي والمدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩).
٤. الكشف عن أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة.
٥. الكشف عن أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاه المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة.
٦. التعرف على دلالة الفروق في مستويي الرفاه النفسي والمدرسي حسب متغيري الجنس والصفوف الدراسية؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- زيادة الفهم والمعرفة حول الإرشاد الافتراضي وكل مايتعلق به وبتطبيقاته.
- زيادة وعي المجتمع حول الإرشاد الافتراضي وأهميته خاصة في ظل الظروف الحالية لفيروس كورونا (كوفيد ١٩).
- تتبع الإنجازات العلمية والفكرية في هذا المجال وتيسير الرجوع إليها عند الحاجة.

ب- الأهمية التطبيقية:

- تسليط الضوء على سبل تطبيق الإرشاد الافتراضي في المدارس بشكل أكبر فاعلية.
- الخروج بحلول للتغلب على مشكلات تطبيق الإرشاد الافتراضي في المدارس بمملكة البحرين بقدر الإمكان.

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: طلبة مدرسة عبد الرحمن كانو الدولية بالمرحلة الإعدادية.
- الحدود المكانية: تطبيق جوجل كمنصة رسمية للتعليم الافتراضي في المدرسة.

الحدود الموضوعية: الإرشاد الافتراضي لطلبة المدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩).

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١.

مصطلحات الدراسة:

• **الإرشاد الافتراضي (الإلكتروني):**

هو مساعدة الطالب وإرشاده عن طريق شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، حتي تكون أسرع وأسهل في الوصول.

ويتم فيه استخدام فكرة الإرشاد عن بعد من خلال بيئات الإرشاد الإلكترونية القائمة على الفصول الافتراضية وشبكات التواصل الاجتماعي في عملية الإرشاد (علي، ٢٠١٥).

○ **الإرشاد النفسي الافتراضي:** (التدخل النفسي عن طريق الانترنت):

هو برنامج تدخل أساسه التدخل الذاتي يشغل عن طريق برنامج يعمل من خلال موقع إلكتروني، ويستعمل من طرف عملاء أو مسترشدين يبحثون عن المساعدة في الصحة عموماً أو الصحة النفسية على وجه الخصوص، يحاول هذا التدخل إحداث تغيير إيجابي أو تحسين وتطوير المعارف والوعي والتفهم عن طريق توفير موارد صحية مسموعة واستغلال العناصر التفاعلية الإلكترونية (بن شريك، ٢٠١٤).

والإرشاد الأكاديمي الإلكتروني هو عملية مستمرة ومنتظمة تقوم على التخطيط وتحديد الأهداف توجيه الطالب والتواصل معه من خلال تكنولوجيا التواصل الإلكتروني، ويمكن تعريف الإرشاد الأكاديمي الإلكتروني إجرائياً في هذه الدراسة على أنه منصة إلكترونية يستطيع المرشد الأكاديمي من خلالها التواصل مع طلابه إلكترونياً في أي وقت ومن أي مكان (آل جديع، ٢٠١٦).

• **الرفاه النفسي: (Mental well-being)**

يعرفه منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤) كالتالي:

الرفاهية النفسية ليست مجرد غياب الاضطراب النفسي. بل يتم تعريفه على أنه حالة من الرفاهية يدرك فيها كل فرد إمكاناته الخاصة، بحيث يمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه.^١

¹ <https://positivepsychology.com/what-is-mental-wellbeing/>

وفي تعريف آخر: تشير إلى حالة إيجابية من الصحة النفسية والعاطفية؛ وتشير إلى أن الشخص قادر على العمل معرفيًا وعاطفيًا بطريقة منتجة ومرضية. والرفاهية هي بناء متعدد الأبعاد (سيليجمان، ٢٠١٢) يتضمن أكثر من مجرد أن تكون في مزاج جيد أو شعورك بالسعادة. بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية، تتحقق الرفاهية من خلال التنمية الذاتية المثلى، والحياة الهادفة، وتلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية للاستقلالية والكفاءة والربط المنطقي (Ryan & Deci، 2000).^٢

• الرفاه المدرسي: (Student school well-being)

وهي مجموعة من المشاعر والمواقف الذاتية تجاه المدرسة. ويتم تعريف الرفاهية في المدرسة على أنها مؤشر على جودة الحياة المدرسية، وتساهم في صحة الطلاب الجسدية والنفسية وفي تطورهم. على هذا النحو فهو مرتبط بقوة بعمليات التعلم. تتكون الرفاهية في المدرسة من المكونات المعرفية والعاطفية والجسدية، أي من أفكار المتعلم ومشاعره وأحاسيسه الجسدية. وبالتالي، فهو يختلف اختلافاً كبيراً عن التقييمات المعرفية للفرد؛ مثل: الرضا، أو عن المشاعر الإيجابية المنفصلة؛ مثل: الاستمتاع. كما يمكن وصف الرفاهية في المدرسة من خلال العلاقة بين الجوانب الإيجابية والسلبية للحياة المدرسية (Hascher, 2008).^٣

جائحة كورونا:

مرض فيروس كورونا (COVID-19) هو مرض معدٍ ناجم عن فيروس كورونا المكتشف حديثاً. ومعظم الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 يصابون بأمراض تنفسية خفيفة إلى معتدلة وسيتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص. أما كبار السن، وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية كامنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. وينتشر فيروس COVID-19 في المقام الأول من خلال قطرات اللعاب أو التصريف من الأنف عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. وتتمثل الأعراض الرئيسية للفيروس التاجي (COVID-19) في ارتفاع درجة الحرارة، والسعال المستمر، وفقدان أو تغيير حاسة الشم أو الذوق (W.H.O, 2020).

² <http://unistudentwellbeing.edu.au/wp-content/uploads/2016/08/Defining-MH-Prf05.pdf>

³ https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-1-4419-1428-6_1832

• مرحلة المراهقة:

المراهقة هي المرحلة التي تنتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، ويمكن جمل هذه التغيرات بتغيرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية. وترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد. أما من الناحية الاصطلاحية فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، وجسماً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة Adolescence والتي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي. ويعرفها "انجلسن Angelson": "على أنها مجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حال النضج في وقت واحد، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، وتصبح الفتاة المراهقة امرأة، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية (في: الكيري، ٢٠١٣).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

- ١- الإرشاد النفسي.
 - تعريفه ومفهومه وأهدافه.
 - أنواعه ومجالاته.
 - نظرياته.
- ٢- الإرشاد الأكاديمي.
 - تعريفه ومفهومه وأهدافه.
 - أنواعه ومجالاته.
 - نظرياته.
- ٣- الإرشاد الإلكتروني الافتراضي.
 - تعريفه ومفهومه وأهدافه.
 - أنواعه ومجالاته.
- ٤- الرفاهية النفسية.
- ٥- رفاهية الطالب المدرسية.
- ٦- جائحة كورونا.
 - تعريفها ونشأتها.
 - تأثيرها.
- ٧- مرحلة المراهقة.
 - تعريفها وخصائصها.

ثانياً: الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإطار النظري المتمثلاً في الإرشاد النفسي: تعريفه ومفهومه وأهدافه، وأنواعه ومجالاته، ونظرياته. والإرشاد الأكاديمي: تعريفه ومفهومه وأهدافه، وأنواعه، ومجالاته، ونظرياته. والإرشاد الإلكتروني الافتراضي: تعريفه ومفهومه وأهدافه، وأنواعه ومجالاته. وجائحة كورونا: تعريفها ونشأتها. ومرحلة المراهقة: تعريفها وخصائصها، وتأثيرها. مختوماً بأهم الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع.

أولاً: الإطار النظري:

١ - الإرشاد النفسي:

يعود تاريخ مهنة الإرشاد النفسي في الولايات المتحدة إلى أوائل القرن العشرين وقد بدأ هذا المصطلح كليفورد بيرز (١٩٠٨) والذي دعا إلى تحسين العلاج والوقاية من المرض العقلي.

ويمكن تعريف الإرشاد النفسي بالعمليات التي تحاول الوقاية والتقليل من عدد الحوادث المؤدية للاضطراب، وخفض معدل انتشار الاضطرابات النفسية عن طريق استهداف الأشخاص المعرضين للخطر، أو أولئك الذين هم في مراحل مبكرة من الاضطرابات النفسية، أو تقليل الآثار المنهكة للاضطراب الموجود. كما يمكن تعريفها بالتدخلات الوقائية أو العلاجية المصممة لتقليل حدوث وانتشار وتأثير السلوكيات المشككة والاضطرابات النفسية والعقلية. ويعمل الإرشاد النفسي على ضمان الرفاهية الشخصية (على سبيل المثال، تعزيز الصحة العقلية)، ومبادرات التغيير الاجتماعي لتحسين البيئات التي يتعلم ويعيش ويعمل بها الأشخاص. ويشمل الإرشاد النفسي المحاور التالية:

١. **وقف (منع) السلوك المشكل من الحدوث:** حيث أن حصر معنى الوقاية في الوقاية الأولية أو الفيزيائية فقط هو ضيق للغاية بالنسبة لمهن الصحة العقلية نظراً لتعقيدات المسببات والحلول لمعظم مشاكل الصحة العقلية والاجتماعية، فالوقاية عن طريق الإرشاد قد تساهم كثيراً في الحيلولة دون تطور العديد من الاضطرابات وتساعد تأثيراتها على الأشخاص صحياً وعقلياً واجتماعياً.
 ٢. **تأخير ظهور مشكلة السلوك:** تأمل بعض الجهود الإرشادية ولا سيما تلك المصممة للأطفال والمراهقين، في تأخير ظهور المشكلات السلوكية. بالنظر إلى مدى السلوك الخطر والتجريب الذي يمارسه الشباب، ولكنه من غير الواقعي توقع أن تقضي برامج الوقاية والإرشاد تماماً على هذا السلوك، في حين أنها قد تؤخر من ظهور هذه السلوكيات.
 ٣. **التقليل من تأثير السلوك المشكل الموجود:** إن أحد أهداف البرامج الإرشادية هو التقليل من أثر السلوكيات المشككة والاضطرابات في وقت لاحق من الحياة، فإن البرامج هي أيضاً كالوقاية الأولية من التأثيرات المستقبلية لبعض السلوكيات والاضطرابات.
 ٤. **دعم الجهود المؤسسية والمجتمعية والحكومية التي تعزز من الرفاه الجسدي والعاطفي والنفسي:** حيث تعتبر التدخلات الإرشادية تدخلات منهجية لتغيير البيئات التي يعيش فيها الناس، ويعملون ويتعلمون كيفية منع السلوكيات المشككة، وقد ينصب التركيز من خلالها على التغيير المؤسسي وليس الفردي فحسب.
 ٥. **تقوية المعرفة والمواقف والسلوكيات التي قد تعزز الرفاه العاطفي والجسدي والنفسي للأشخاص:** وتتمثل في البرامج التي تدرس المهارات الحياتية للشباب وإدارة الضغوط للبالغين، واستراتيجيات تعزيز الرفاهية النفسية، وهي أمثلة على تدخلات تعزيز الصحة النفسية والعقلية. فقد تم تصميم هذه البرامج والاستراتيجيات للحماية ضد السلوكيات الحياتية الضارة، والتي يحتمل أن تكون مدمرة على المدى الطويل.
- وتقوم معظم جهود الإرشاد النفسي على الأهداف الرئيسية التالية:

- (١) زيادة التركيز على التدخلات الوقائية والعلاجية المبكرة خاصة مع الأطفال والشباب.
- (٢) التدخلات الوقائية التي تراعي التنوع والإختلاف البشري مع مراعاة إختلاف المسببات والظروف المختلفة للأفراد.
- (٣) التركيز على مجالات التدريب وتعليم المهارات الحياتية للتعامل مع المشكلات والاضغوط المختلفة.

ولسوء الحظ، لا يمكننا الحصول على التطعيم مثلاً ضد الضائقات البشرية والسلوكيات غير الصحية كما نفعل ذلك بشكل فعال للعديد من الأمراض الجسدية. فليس لدينا لقاح للتطعيم ضد الإجهاد أو لقاح لمنع استخدام التبغ. ولكنه على الرغم من ذلك فإن التقنيات الإرشادية الوقائية والعلاجية قد تكون فعالة وذات تأثير إيجابي في العديد من الحالات. ومن جهة أخرى، تعد التدخلات الإرشادية المصممة لمنع الاختلالات النفسية المعقدة أكثر إشكالية لأن العلاقات السببية ليست دائماً واضحة وتتأثر بعوامل كثيرة ومتشابكة، ولكن بالإمكان التركيز على بناء المهارات والأسس التي تعزز التنمية البشرية الإيجابية بهدف تقليل احتمالية حدوث الاضطرابات من خلال تعزيز القدرات لمواجهة المخاطر والمشكلات الحياتية والضغط النفسية (Romano & Hage, 2000).

مناهج ونظريات الإرشاد والعلاج النفسي الرئيسية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

منهج التحليل النفسي هو نوع من المناهج التي تعتمد على نظرية (سيجموند فرويد)، الذي يعتبر مؤسس التحليل النفسي. هذا النوع من العلاج يستكشف كيف يؤثر العقل اللاواعي على الأفكار والسلوكيات، بهدف تقديم البصيرة والقرار للشخص الذي يسعى للعلاج. ويميل العلاج التحليلي إلى النظر في تجارب الطفولة المبكرة لمعرفة ما إذا كانت هذه الأحداث قد أثرت على حياة الفرد، أو ربما ساهمت في المخاوف الحالية. ويعتبر هذا النوع من العلاج خياراً طويلاً الأمد ويمكن أن يستمر لأسابيع أو شهور أو حتى سنوات اعتماداً على عمق القلق الذي يتم استكشافه. ويختلف العلاج التحليلي النفسي عن العديد من أنواع العلاجات الأخرى، ويهدف إلى إجراء تغييرات عميقة الجذور في الشخصية والنمو العاطفي (in: Kabeer, 2017).

الفلسفة الأساسية للنظرية:

بينما يعمل كل معالج بطرق مختلفة وفقاً لاحتياجات الفرد الذي يبحث عن العلاج، يعمل الكثير على الافتراضات التالية:

- يتم تحديد البشر بشكل أساسي من خلال الطاقة النفسية والتجارب المبكرة.

- تعد الدوافع والنزاعات اللاواعية مركزية في السلوك الحالي.
- القوى اللاعقلانية قوية، الشخص مدفوع بدوافع جنسية وعدوانية.
- التطور المبكر له أهمية حاسمة لأن مشاكل الشخصية اللاحقة لها جذورها في صراعات الطفولة المكبوتة.

المفاهيم الأساسية:

يعتمد التطور الطبيعي للشخصية على القرار الناجح والتكامل بين مراحل التطور النفسي الجنسي، وتطور الشخصية المعيب هو نتيجة القرار غير الكافي لبعض المراحل المحددة. الهوية، والأنا، والأنا العليا تشكل أساس بنية الشخصية، والقلق هو نتيجة قمع الصراعات الأساسية. كما ترتبط عمليات اللاوعي بشكل مركزي بالسلوك الحالي.

مناهج النظرية للإرشاد:

١. التنبؤ: النظر في الدوافع غير المقبولة في نفسك تجاه شخص آخر.
٢. الاستبصار والعقلنة: تقديم سبب منطقي أو عقلائي مقابل السبب الحقيقي.
٣. تشكيل وتكوين رد الفعل: أخذ الاعتقاد المعاكس لأن الإيمان الحقيقي يسبب القلق.
٤. الرجوع للماضي والخبرات السابقة: العودة إلى مراحل سابقة من النمو.
٥. الوصول إلى اللاوعي: الخوض في اللاوعي.
٦. التسامي: تغيير الدوافع غير المقبولة في المجتمع والتصرف بها بطريقة مقبولة.
٧. إزالة تشويش اللاوعي: الدفع في اللاوعي.

دور المرشد:

تشجيع وتسهيل عملية التغيير، وإعطاء المسترشد إحساسًا بالأمان والقبول. يستكشف المسترشد بحرية الخبرات الصعبة من ماضيه، ويكتسب البصيرة ويعمل من خلال القضايا التي لم يتم حلها في الماضي. المرشد هو خبير في ترجمة وتفسير ما في داخل العميل.

أهدافها العلاجية:

- مساعدة المسترشد على إدخال اللاوعي في وعيه.

- مساعدة المسترشد في العمل على حل المراحل التي لم يتم حلها سابقاً والخبرات التي ظل عالماً بها.
- إعادة بناء الشخصية الأساسية.
- مساعدة المسترشد في إعادة إحياء التجارب السابقة والعمل من خلال النزاعات المكبوتة.
- تحقيق الاستبصار والوعي الفكري.
- مساعدة المسترشد على التكيف مع متطلبات العمل والألفة والمجتمع (Corey, 2017).

تقنيات العلاج:

التفسير، تحليل الحلم، التداعي الحر، تحليل المقاومة، تحليل التحويل. كلها مصممة لمساعدة العملاء على الوصول إلى صراعاتهم اللاواعية، مما يؤدي إلى البصيرة والاستيعاب النهائي للمواد الجديدة من قبل الأنا. وغالباً ما يتم استخدام التشخيص والاختبار، وعادةً ما تستخدم الأسئلة لفهم تاريخ الحالة.

تطبيقاتها:

يمكن استخدام العلاج التحليلي من قبل أولئك الذين لديهم قلق عاطفي محدد، وكذلك أولئك الذين يريدون ببساطة استكشاف أنفسهم. إن فهم سبب كوننا على هذا النحو غالباً ما يجلب معه شعوراً بالرفاهية وإحساساً أقوى بالذات. نظراً لأن العلاج التحليلي النفسي يعتبر أحد أكثر أنواع العلاج طويل المدى، فقد يكون أقل فائدة لمن يبحثون عن علاجات سريعة تركز على الحلول. العلاج التحليلي هو عملية تدريجية تستغرق وقتاً، ولكن النتائج يمكن أن تغير الحياة. يعتقد البعض أنه نظراً لطبيعة العلاج، فإن عمل التحليل النفسي يناسب بشكل أفضل المخاوف العامة، مثل: القلق أو صعوبات العلاقات، أو القضايا الجنسية، أو تدني احترام الذات، أو الرهاب والخجل الاجتماعي، وصعوبة النوم، هي أمثلة أخرى على المجالات التي يمكن معالجتها في إطار العلاج التحليلي. وأشار النقاد أن العلاج قد لا يكون مفيداً لأولئك الذين لديهم مخاوف أكثر تحديداً أو تعتمد على الوسواس مثل السلوك الوسواسي القهري (Kabeer, 2017).

الإسهامات في مجال الإرشاد وعلم النفس:

أكثر من أي نظام آخر، أثار هذا النهج الجدل وكذلك الاستكشاف وحفز المزيد من التفكير وتطوير العلاج. لقد قدم وصفاً مفصلاً وشاملاً لهيكل الشخصية وأدائها، وسلط الضوء على عوامل مثل اللاوعي كمحدد للسلوك ودور الصدمة خلال السنوات الست الأولى من الحياة. لقد طور العديد من التقنيات للتعصت على اللاوعي وألقى الضوء على ديناميكيات الانتقال والانتقال المضاد والمقاومة والقلق وآليات الدفاع عن الأنا.

القيود:

يتطلب هذا المنهج تدريباً مطوّلاً للمعالجين والكثير من الوقت والمصاريف للعملاء. كما يشدد المنهج على العوامل البيولوجية والغريزية لإهمال العوامل الاجتماعية والثقافية والشخصية. وقد تكون أساليبه غير قابلة للتطبيق لحل مشاكل محددة للعملاء في الطبقات الاجتماعية والاقتصادية الدنيا وليست مناسبة للعديد من المجموعات العرقية والثقافية، كما يفتقر العديد من العملاء إلى درجة قوة الأنا اللازمة للعلاج الانتكاسي والترميمي. فقد نعتبره غير مناسب لبيئة الإرشاد النموذجية (Romano& Hage, 2000).

ب- النظرية السلوكية:

كما يوحي اسم المنهج السلوكي لمؤسسه (فريدريك سكنر) فهو يركز على السلوك، أو تغيير السلوكيات غير المرغوب فيها من خلال المكافآت والتعزيزات وإزالة الحساسية. يعتمد هذا العلاج على الاعتقاد بأن السلوك هو استجابة متعلمة للتجربة السابقة، ويمكن أن تكون غير متعلمة، أو مجددة دون تحليل الماضي للعثور على سبب السلوك. يعمل بشكل جيد مع السلوك القهري والوسواس، والخوف، والرهاب، والإدمان. وقد يتم تدريب الشخص الذي يؤدي خوفه من الجرائم إلى الإفراط في الغسيل، على سبيل المثال، على الاسترخاء وعدم غسل يديه بعد لمس مقبض الباب العام (Hekler; Klasnja; Froehlich& Buman, 2013).

الفلسفة الأساسية:

السلوك هو نتاج التعلم ونحن المنتج والمنتهج للبيئة. لا توجد مجموعة من الافتراضات الموحدة حول السلوك التي يمكن دمجها لتفسير جميع العمليات السلوكية.

المفاهيم الأساسية:

ينصب التركيز على السلوك العلني، والدقة في تحديد أهداف العلاج، وتطوير خطط علاج محددة، والتقييم الموضوعي لنتائج العلاج. يعتمد العلاج على مبادئ نظرية التعلم، حيث يتم تعلم السلوك الطبيعي من خلال التعزيز والتقليد. السلوك غير الطبيعي هو نتيجة الخلل في التعلم. ويركز هذا النهج على السلوك الحالي (Kabeer, 2017).

دور المرشد:

تتنوع أدوار المرشد السلوكي وتشمل كونه استشاريًا ومعززًا وميسرًا. المرشد السلوكي نشط وقد يشرف على أشخاص آخرين في بيئة العمل لتحقيق أهداف العلاج، وقد يقوم المرشدون الذين يستخدمون التعلم الاجتماعي بنمذجة السلوك المطلوب، في حين أن مرشدي الاستطلاع والتكيف الفعال يكونون أكثر توجيهًا وإرشادًا في نهجهم تجاه أهداف العلاج. وقد يختلف استخدام الاختبارات والتشخيص بشكل كبير بين المرشدين السلوكيين (Hekler; Klasnja; Froehlich & Buman, 2013).

أهداف العلاج السلوكي:

بشكل عام، القضاء على السلوكيات غير القادرة على التكيف ومعرفة المزيد من السلوكيات الفعالة، من خلال التركيز على العوامل التي تؤثر على السلوك وإيجاد ما يمكن فعله بشأن السلوك الإشكالي. يلعب المسترشدون دورًا نشطًا في تحديد أهداف العلاج وتقييم مدى تحقيق هذه الأهداف (Corey, 2017).

تقنيات العلاج:

الأساليب الرئيسية هي إزالة الحساسية المنهجية، وطرق الاسترخاء، وحركة العين، وإعادة معالجة إزالة التحسس، وتقنيات التعزيز، والنمذجة، وإعادة الهيكلة المعرفية، والتأكيد والتدريب على المهارات الاجتماعية، وبرامج الإدارة الذاتية، والبروفات السلوكية، والتدريب، والعلاج متعدد الوسائط. التقنيات. يتم التشخيص أو التقييم في البداية لتحديد خطة العلاج. كما يتم استخدام الأسئلة، مثل ماذا وكيف ومتى (ولكن ليس لماذا). عادة ما تستخدم العقود والواجبات المنزلية (Hekler; Klasnja; Froehlich& Buman, 2013).

التطبيقات:

هو منهج عملي يعتمد على التحقق التجريبي من النتائج. يتمتع بإمكانية تطبيق واسعة على الاستشارات الفردية، والجماعية، والزوجية، والعائلية. بعض المشاكل التي يناسبها هذا المنهج هي الاضطرابات الرهابية، والاكتئاب، والاضطرابات الجنسية، والاضطرابات السلوكية للأطفال، والتلعثم، والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى الممارسة السريرية، حيث يتم تطبيق مبادئها في مجالات مثل طب الأطفال، وإدارة الإجهاد، والطب السلوكي، والتعليم، وطب الشيخوخة (Kabeer, 2017).

الإسهامات في المجال الإرشادي:

يتم التركيز على أساليب التقييم والتقويم، وبالتالي توفير أساس للممارسة الفعالة. يتم تحديد مشاكل محددة، ويتم إطلاع المسترشدين على التقدم المحرز نحو أهدافهم. ولقد أثبت المنهج فاعليته في العديد من مجالات الأداء البشري، حيث أن أدوار المرشد كداعم ونموذج ومعلم واستشاري واضحة جداً. لقد مر هذا المنهج بتوسع واسع، وتكثر المؤلفات البحثية فيه. لم يعد نهجاً آلياً، لأنه الآن يفسح المجال للعوامل المعرفية ويشجع البرامج ذاتية التوجيه لتغيير السلوك (Corey, 2017).

القيود:

الانتقادات الرئيسية هي أنه قد يغير السلوك وليس المشاعر حيث إنه يتجاهل العوامل العلائقية في العلاج، كما أنه لا يوفر البصيرة ويتجاهل الأسباب التاريخية للسلوك الحالي. وتتطوي أساليبه على السيطرة والتلاعب من قبل المعالج، وهو منهج محدود في قدرته على معالجة جوانب معينة من الحالات البشرية. وقد تستند العديد من التأكيدات لدى المسترشد إلى مفاهيم خاطئة، في حين أن معالجي السلوك يقومون بالعلاج على أساس هذه الاتهامات والمفاهيم الخاطئة. يتمثل أيضاً أحد القيود الأساسية في أنه لا يمكن دائماً تقييم تغيير السلوك بشكل موضوعي بسبب صعوبة التحكم في المتغيرات البيئية (Hekler; Klasnja; Froehlich & Buman, 2013).

ج- نظرية العلاج السلوكي المعرفي:

هذه النظرية مزيج من العلاجات المعرفية والسلوكية، ويساعد هذا النهج الأشخاص على تغيير أنماط التفكير والمعتقدات والسلوكيات السلبية حتى يتمكنوا من إدارة الأغراض والاستمتاع بحياة أكثر إنتاجية وأقل إجهاداً. تم تطوير العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من قبل (آرون تي بيك، ألبرت إليس، ماكسي مولتسي، مايكل ماهوني، دونالد ميشينباوم، ديفيد بيرنز، مايكل ماهوني، مارشا لينهان، آرثر فريمان، وآخرون). والعلاج السلوكي المعرفي هو نوع من العلاج النفسي الذي يساعد المرضى على فهم الأفكار والمشاعر التي تؤثر على السلوكيات (Abramowitz, 2013).

خصائصه:

- يعتمد على النموذج المعرفي للاستجابة العاطفية.
- هو موجز ومحدود زمنياً.
- العلاقة الإرشادية السليمة ضرورية للعلاج الفعال، وليس التركيز.
- العلاج المعرفي السلوكي هو جهد تعاوني بين المرشد والمسترشد.
- يعتمد على جوانب فلسفة المدرسة الرواقية Stoicism، ولكن ليست كل مناهج العلاج المعرفي السلوكي تؤكد على الرواقية، فيؤكد العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني والعلاج السلوكي العقلاني والعلاج العقلاني الحي على جوانب الرواقية، ولكن لا يعتمد العلاج المعرفي لآرون بيك على الرواقية.

- يستخدم الطريقة السقراطية.
- منظم وتوجيهي.
- يعتمد على نموذج تعليمي.
- تعتمد نظرية وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي على الطريقة الاستقرائية.

الفلسفة الأساسية:

يميل الأفراد إلى دمج التفكير الخاطئ، مما يؤدي إلى اضطرابات عاطفية وسلوكية. الإدراك هو المحددات الرئيسية لما نشعر به ونتصرف به. العلاج موجه في المقام الأول نحو الإدراك والسلوك، ويؤكد على دور التفكير، والقرار، والتساؤل، والقيام، وإعادة القرار. هذا نموذج تربوي نفسي، يركز على العلاج كعملية تعلم، بما في ذلك اكتساب وممارسة مهارات جديدة، وتعلم طرق جديدة في التفكير، واكتساب طرق أكثر فاعلية للتعامل مع المشكلات.

المفاهيم الأساسية:

على الرغم من أن المشاكل النفسية قد تكون متجذرة في الطفولة، إلا أنها تستمر من خلال إعادة التفكير في الوقت الحاضر. نظام معتقدات الشخص هو السبب الرئيسي للاضطرابات، ويلعب الحوار الداخلي دوراً مركزياً في سلوك الفرد. يركز المسترشدون على فحص الافتراضات الخاطئة والمفاهيم الخاطئة واستبدالها بمعتقدات فعالة (Hupp, Reitman&Jewell, 2008).

أهداف العلاج:

تحدي المسترشدین لمواجهة المعتقدات الخاطئة بأدلة متناقضة يقومون بجمعها وتقييمها، ومساعدة المسترشدین في البحث عن معتقداتهم العقائدية والتقليل منها من خلال قوة إدراك الأفكار التلقائية وتغييرها (Abramowitz, 2013).

تقنيات العلاج:

يستخدم المعالجون مجموعة متنوعة من التقنيات المعرفية والعاطفية والسلوكية، وهي أساليب متنوعة مصممة لتناسب الأفراد. فهو علاج فعال، توجيهي، محدود الوقت، يركز على الحاضر ومنظم. تتضمن بعض التقنيات الانخراط في الحوار السقراطي، ومناقشة المعتقدات غير المنطقية، وتنفيذ المهام المنزلية، وجمع البيانات عن الافتراضات التي توصل إليها المرء، والاحتفاظ بسجل للأنشطة، وتشكيل تفسيرات بديلة، وتعلم مهارات التأقلم الجديدة، وتغيير لغة المرء وأنماط تفكيره، ولعب الأدوار، التصوير ومواجهة المعتقدات الخاطئة.

التطبيقات:

يتم تطبيقها على نطاق واسع في علاج الاكتئاب والقلق والمشاكل الزوجية وإدارة الإجهاد والتدريب على المهارات وإدمان المخدرات وتدريب التأكيد واضطرابات الأكل ونوبات الهلع وقلق الأداء والرهاب الاجتماعي. المنهج يعد مفيداً بشكل خاص لمساعدة الناس في تعديل إدراكهم وتطبيق مبادئ المساعدة الذاتية، كما يمكن تطبيقها على مجموعة واسعة من المسترشدين ومع مجموعة متنوعة من المشاكل المحددة (Hupp, Reitman & Jewell, 2008).

القيود:

تميل إلى التقليل من أهمية المشاعر، ولا تركز على استكشاف الصراعات الباطنية أو الكامنة، وفي بعض الأحيان لا تعطي وزناً كافياً لماضي المسترشد (Abramowitz, 2013).

د- العلاج المتمحور حول العميل:

يعرف العلاج الذي يركز على الشخص (PCT) Person Centered Therapy باسم العلاج النفسي المرتكز على الشخص أو الإرشاد الذي يركز على الشخص أو العلاج الذي يركز على العميل أو العلاج النفسي الوجودي. وهي معاهدة ذات نهج إنساني للتعاون والتعامل بالطرق التي ينظر من خلالها الأفراد إلى أنفسهم بوعي بدلاً من كيفية تفسير المرشد لأفكارهم أو أفكارهم اللاواعية. إنه شكل غير توجيهي من العلاج بالكلام تم تطويره بواسطة عالم النفس الإنساني (كارل روجرز) خلال الأربعينيات والخمسينيات من القرن الماضي. اليوم، هو أحد أكثر الأساليب استخداماً في العلاج النفسي (Green, 2000).

المراحل الأربعة لتطور العلاج:

(١) في الفترة الأولى، خلال الأربعينيات من القرن الماضي، طور روجرز ما كان يُعرف بالإرشاد غير التوجيهي كرد فعل ضد النهج التوجيهي والتحليل النفسي التقليدي للعلاج الفردي.

(٢) في الفترة الثانية، خلال الخمسينيات من القرن الماضي، أعاد روجرز تسمية مقاربه للعلاج المتمحور حول العميل ليعكس تركيزه على العميل بدلاً من الأساليب التوجيهية.

(٣) خلال المرحلة الثالثة، والتي بدأت في أواخر الخمسينيات وامتدت إلى السبعينيات، تم تحديد الشروط الضرورية والكافية للعلاج، بحيث "أن تتكون تجربة المرء" من خلال الانفتاح على هذه التجربة، والثقة في تجربة الفرد، والتقييم الداخلي للأفراد، والاستعداد للمشاركة في العملية العلاجية.

(٤) تميزت المرحلة الرابعة، خلال الثمانينيات والتسعينيات، بتوسع الكبير للمنهج حيث وصلت تطبيقاته لمجالات التعليم والصناعة والجماعات المختلفة وحل النزاعات والبحث عن السلام العالمي.

الفلسفة الأساسية:

- اعتبر روجرز الطبيعة البشرية جيدة في الأساس.
- كان يعتقد أنه إذا أعطيت البيئة المناسبة للقبول والدفء والتعاطف، فإن الفرد سيتجه نحو تحقيق الذات.

- تحقيق الذات هو الدافع الذي يجعل الفرد يتحرك نحو النمو والمعنى والغرض.
 - يعتبر علم النفس ظاهري، حيث يتم قبول تصور الفرد للواقع كواقع للفرد.
 - غالبًا ما يُشار إلى التمركز حول الشخص كنظرية ذاتية، بسبب تركيز روجرز على الذات كنتيجة لتجارب حياة الشخص وإدراك الشخص للمقارنات مع الآخرين على أنهم متشابهون أو مختلفون.
 - اعتقد روجرز أن معظم الناس حصلوا على قبول مشروط كأطفال، مما أدى بهم إلى التصرف بطرق تضمن قبولهم.
- ومع ذلك، في حاجتهم إلى القبول، غالبًا ما يتصرف الفرد بطرق لا تتوافق مع الذات الحقيقية. وهكذا، كلما زاد هذا التناقض بين الذات الحقيقية والذات المثالية، زادت عزلة الشخص وعدم تكيفه (Green, 2000).

دور المرشد:

يقوم المرشد بإعداد بيئة يكون فيها العميل آمنًا لاستكشاف أي جانب من جوانب الذات. وتتمثل وظيفة المرشد في تسهيل الاستكشاف من خلال علاقة "أنا وأنت" الخاصة من الاحترام الإيجابي غير المشروط والتعاطف والدفء. كما يستخدم المرشد الاختبارات النفسية في نطاق محدود (Kabeer, 2017).

أهداف العلاج: النظرية المتمحورة حول المسترشد أو العميل معنية مباشرة بالفرد، حيث يقوم المرشد بتوجيه المسترشد نحو:

- الإدراك الواقعي للذات.
- مزيد من الثقة والتوجيه الذاتي.
- الشعور بالقيمة الإيجابية.
- مزيد من النضج والمهارات الاجتماعية والسلوك التكيفي.
- التعامل بشكل أفضل مع الإجهاد.
- العمل بشكل كامل في جميع جوانب الحياة (Green, 2000).

تقنيات العلاج:

يستخدم هذا الأسلوب تقنيات قليلة لكنه يؤكد موقف المعالج. تشمل التقنيات الأساسية الاستماع النشط، والإصغاء، وانعكاس المشاعر، والتوضيح، والتواجد من أجل المسترشد. ولا يشمل هذا النموذج الاختبار التشخيصي، أو التفسير، أو أخذ تاريخ الحالة، أو الاستجواب، أو التحقيق للحصول على المعلومات (Kabeer, 2017).

الإسهامات:

كان لروجرز تأثير كبير في مجال الإرشاد والعلاج النفسي. عندما قدم أفكاره الثورية في الأربعينيات من القرن الماضي، قدم بديلاً قوياً وجذرياً للتحليل النفسي، والنهج التوجيهي الذي كان يمارس بعد ذلك. كان روجرز رائداً في تحويل التركيز العلاجي من التركيز على التقنية والاعتماد على سلطة المعالج إلى التركيز على العلاقة الإرشادية. كانت إحدى مساهمات روجرز في مجال العلاج النفسي هي استعداده لتوضيح مفاهيمه كفرضيات قابلة للاختبار وإخضاعها للبحث. فقد فتح حرفياً مجال البحث، وأظهر العلاج الذي يركز على الشخص التالي:

- إن تعاطف المعالج يلعب دوراً حيوياً في تسهيل التغييرات البناءة في المسترشد.
- تظهر الأبحاث باستمرار أن تعاطف المعالج هو أقوى مؤشر على تقدم المسترشد في العلاج.
- التعاطف هو عنصر أساسي في العلاج الناجح لكل طريقة علاجية.
- التعاطف هو مكون أساسي للذكاء العاطفي.
- إن إحساس المسترشد بالتعاطف من المعالج على عكس معالجي المناهج الأخرى، هو الدافع المتوقع لنتائج الإرشاد الإيجابية (Kabeer, 2017).

القيود:

هناك خطر أن يكون المعالج سلبياً وغير نشط، مما يحد من الاستجابات للتفكير. فيشعر العديد من المسترشدين بالحاجة إلى توجيه أكبر، ومزيد من التنظيم، والمزيد من التقنيات. قد يحتاج المسترشدين الذين يمرون في أزمة إلى مزيد من الإرشادات التوجيهية. كما أنه من الصعب ترجمة الشروط الأساسية للإرشاد إلى ممارسة فعلية في بعض البيئات. ومن جهة أخرى، قد لا يشعر المسترشدون الذين اعتادوا على التواصل غير المباشر بالارتياح للتعبير المباشر عن التعاطف أو الإفصاح عن الذات من جانب المعالج. القيد الآخر هو أن هذا المنهج يمجّد قيمة التقييم الداخلي، في حين أنه في بعض الحالات من المحتمل أن يتأثر العملاء بشدة بالتوقعات المجتمعية وليس فقط بدافع تفضيلهم الشخصي. ونظرًا لأن المرشدين المتمركزين حول الشخص يركزون كثيرًا على الأصالة وعلى أن يقودهم المسترشد، فإنهم لا يضعون نفس التركيز على حدود الوقت والتقنية كما يفعل المعالجون النفسيون، فهم لديهم نظرة إيجابية للغاية ومتفائلة للطبيعة البشرية. إن الفلسفة القائلة بأن الناس جيّدون بشكل أساسي، وأن الفرد يعرف في النهاية ما هو مناسب له هو المكون الأساسي للعلاج الناجح المتمحور حول العميل باعتباره يركز على الحب والتعاطف بشكل أساسي (Green, 2000).

٢. الإرشاد الأكاديمي الافتراضي:

يقصد بالإرشاد المدرسي أو الإرشاد الأكاديمي عملية مساعدة الطلبة في التعامل مع مشكلاتهم التي عادة ما يكون لها تأثير سلبي على أدائهم الأكاديمي أو الدعم الذي يقدم للطلبة من الناحية الأكاديمية والمهنية. وبمجرد مساعدة الطلبة على التكيف عاطفيًا واجتماعيًا، سيتحسن الانضباط بين الطلبة مما يعزز الأداء الأكاديمي (Bullard, 2008).

كما يمكن أن يعرف على أنه عملية قيام المرشدين المحترفين الذين يعملون في المدارس الحديثة والمتحضرة بتعزيز التنمية الأكاديمية والمهنية والشخصية والاجتماعية على خلفية القضايا البيئية والاجتماعية للطلبة. أو عملية دعم مرشدي المدارس للطلاب أثناء استكشافهم للخيارات واتخاذ الخيارات المدرسية والاستعداد للحياة ما بعد المدرسة الثانوية في ضوء التحديات البيئية والاجتماعية التي قد تواجه الطلاب (Glasheen ; Campbell& Shochet, 2013).

وقد أكدت دراسة أجراها (أولالاي، ٢٠٠٣) في جنوب إفريقيا أن هناك علاقة إيجابية بين المفهوم الذاتي الأكاديمي للطلاب والأداء الأكاديمي له، فقد فحصت دراسة أولالاي درجات عينة من الطلاب قبل وبعد تدخلات الإرشاد الأكاديمي من قبل مرشدي المدرسة، ووجدت الدراسة تحسناً ملحوظاً في مستويات غالبية الطلاب الأكاديمية بعد بدء العمليات الإرشادية، وهذا يعني أن هناك تأثيراً إيجابياً للإرشاد الأكاديمي على الطلاب (in: Gachenia, 2021).

وقد وجد الباحثون بأن المرشدين الأكاديميين في كثير من الأحيان قادرون على مساعدة الطلبة على استخدام وقتهم بحكمة، وتشكيل أهداف ملموسة وقابلة للتحقيق مع طلابهم في وقت مبكر من بداية عملية الإرشاد الأكاديمي مما يساعد الطلبة على الأداء الأكاديمي بشكل أفضل لأنهم يصبحون أكثر تركيزاً وتوجهاً نحو الهدف (Lee, 2005).

وفي سياق مبادرات تعزيز أدوار المرشد الأكاديمي، تم تحديد مجموعة من الكفاءات المهمة لمرشدي المدارس الأكاديميين والمهنيين في البيئات التعليمية الحديثة والمتحضرة، والتي تعكس مجموع المعارف والمهارات والمواقف أو المعتقدات اللازمة لدى المرشد الأكاديمي لتعزيز التنمية الأكاديمية والمهنية والشخصية والاجتماعية للطلبة. والتالي هو عدد من هذه الكفاءات التي من المهم تواجدها لدى المرشد الأكاديمي والمجالات التي يجب أن يغطيها:

أ- **الكفاءة الاجتماعية:** يجب أن يكون المرشدون في المدرسة مؤهلين ثقافياً عن طريق امتلاك فيجب أن يمتلكوا الوعي والمعرفة والمهارات اللازمة للتدخل بطرق سريعة، والاستجابة بطريقة مناسبة في مجالات حياة الطلاب الحديثة التي تتميز بالتنوع الثقافي المتزايد.

ب- **مهارات تعزيز وتمكين الطالب:** يجب أن يتمتع مرشدو المدارس بمهارات الإرشاد الفردية والجماعية التي تركز على مفهوم التمكين؛ فالتمكين هو عملية تنمية يدرك فيها الأشخاص العاجزون أو المهمشون بطريقة ما أهمية تقوية الذات على حياتهم، ومن خلال مساعدتهم على اكتساب السيطرة المعقولة على حياتهم لمساعدة أنفسهم والآخرين في مجتمعهم. فبالنظر إلى التحديات الشخصية التي غالبًا ما تواجه الطلاب خاصة الطلبة في المدارس، يجب أن يكون المرشدون قادرين على تجاوز ممارسة الإرشاد التقليدي عند تعزيز التنمية الأكاديمية والمهنية والشخصية والاجتماعية، وأن يتمتعوا بالمهارات اللازمة للمشاركة في التدخل الحديث الذي يسهل عملية تمكين الشباب للاستعداد وللتصدي بشكل مسبق للتحديات العصرية والجديدة التي قد تعيق نجاحهم التعليمي بشكل عام. وكجزء من عملية التمكين، يجب أن يكون المرشدون قادرين على تعزيز تنمية المواقف الإيجابية للطلاب تجاه التحصيل الأكاديمي، وكذلك تعزيز الكفاءة الأكاديمية بينهم. ويجب أن يتضمن الإرشاد من أجل التمكين القدرة على تعزيز الهوية الذاتية الإيجابية والوعي الثقافي لدى الطلبة، لتجنب مخاطر فشل الهوية لدى العديد من الطلبة نتيجة تجاربهم مع العمليات التعليمية والتحديات التي قد تكون قد أثرت سلباً عليهم.

ج- **المنظور المنهجي:** يجب أن يتبنى المرشدون في المدارس منظورًا منهجيًا فيما يتعلق بأدوارهم ووظائفهم الإرشادية بدلاً من التركيز فقط على مسببات المشكلات التي تنشأ مع الطلاب، فمن المهم التركيز على الجوانب التي يجب أن يتطور فيها الطلاب والاهتمام بعمليات التدخل الوقائي والمبرمج.

د- **الدعم والتأييد:** يجب أن يكون مرشدو المدرسة داعمين رئيسيين لطلابهم، ويجب أن يكون لهم دور في الأنظمة الاجتماعية نيابة عن الطلاب بطرق مصممة لإزالة العوائق التي تحول دون النجاح الأكاديمي، لأن المرشدين في المدارس هم وكلاء للتغيير المنهجي ويعملون على التأثير على النظم الاجتماعية والبيئية بالطرق التي سيستفيد منها الطلاب.

هـ-التعاون: يجب أن يكون المرشد الأكاديمي قادراً على التعاون مع الجهات المختلفة والتربويين الرئيسيين لتعزيز تنمية الطلاب، سواء كانت داخل أو خارج المدرسة. ويجب أن يعتمد هذا التعاون على اعتبارات مهمة، وأن يراعي الحقائق الاقتصادية والاجتماعية للعديد من العائلات في المجتمع، وأن يستطيع المرشد أن يصل إلى نقطة إلتقاء مع الطلبة وأسره من نواحي مختلفة؛ مثل إتقان اللغة وتفهم العادات الثقافية لهم. كما يجب أن يتعاون مرشدو المدارس مع أصحاب المصلحة في المجتمع لتعزيز المصالح التعليمية للطلاب. فيكونون قادرين على التنظيم والترتيب مع الجهات المختصة داخل قطاعات الأعمال التجارية والدينية والسياسية لتعزيز عملية التعلم لدى الطلاب.

و- القيادة: يجب أن يكون المرشد الأكاديمي قائداً في المدرسة والمجتمع الأكبر، ويجب أن يكون في طليعة تطوير المبادرات التعليمية الجديدة لتعزيز تنمية الطلبة. كما يجب أن يكون مشاركاً نشطاً في فرق القيادة داخل المدرسة وخارجها. وأن يشارك من جهة أخرى في تطوير سياسات وإجراءات تعليمية جديدة لرفع مستويات التعلم لدى الطلبة (Mau ; Li& Hoetmer, 2016).

ز- دور المرشد الأكاديمي:

يتحدد دور المرشد الأكاديمي في مساعدة الطلبة على:

- التخطيط والاستعداد للتعليم ما بعد الثانوي.
- التخطيط والاستعداد لأدوار عملهم بعد المدرسة الثانوية.
- النمو والتطور الشخصي والاجتماعي.
- تحسين إنجازاتهم وأداءهم خلال فترة تواجدهم في المدرسة (Lee, 2005).

أهداف الإرشاد الأكاديمي:

١. تأسيس قاعدة من البيانات المهمة والأهداف والمعايير للطلبة والمرشدين، التي تساعد في عملية دعم وتوجيه الطلبة في المجالات الأكاديمية والمهنية والشخصية والاجتماعية.
٢. التركيز على الأساليب المختلفة لتقديم البرامج الفعالة للإرشاد المدرسي: التخطيط الفردي للطلبة، والخدمات سريعة الاستجابة، ومنهج الإرشاد المدرسي الجماعي، ودعم النظام المدرسي.

٣. زيادة كفاءة المرشد الأكاديمي في المدرسة؛ من حيث إعداد التقييمات وبرامج الإرشاد المدرسي، وفاعلية استخدام الوقت، وإعداد الخطط والاتفاقيات السنوية، واستخدام البيانات، ووضع خطط العمل والتقييمات.

٤. التأكد من قياس فاعلية برامج الإرشاد المدرسي ومدى مسئوليتها وتأثيرها على تحصيل الطلبة وسلوكهم (Lambie & Williamson, 2004).

الإرشاد الافتراضي:

أتاح استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات فرصاً واسعة في الاتصال والتواصل والتي سهلت عمليات الإرشاد عبر الإنترنت، وساعدت المرشدين في تقديم الدعم اللازم للمسترشدين من خلال جلسات البث الحي، والرسائل النصية، والمحادثات عبر الإنترنت، والبريد الإلكتروني، وغيرها، وبالتالي توفير دعم الصحة العقلية للمسترشدين. وذلك لتوافر الفرصة لديهم لمناقشة القضايا مع المرشدين في أماكنهم الخاصة والمريحة دون الحاجة إلى مقابلتهم جسدياً. وبالتالي، فإن استخدام الحاسوب والاستشارات عبر الإنترنت قد سهل عمل بعض المرشدين الذين يتعين عليهم دائماً تنظيم جداولهم وتحديد مواعيد مع المسترشدين لمقابلتهم وجهاً لوجه، كما خفف العبء على المسترشدين الذين قد يتعين عليهم التخطيط المسبق أو حتى السفر لرؤية أحد المرشدين، مما قد أدى إلى إثراء مهنة الإرشاد ورفع مستوى الأداء لدى المرشدين (Furlonger & Budisa, 2016).

وتم تعريف الإرشاد الافتراضي عبر الإنترنت أيضاً على أنها: عملية لقاء المرشد المحترف مع المسترشد على حدة في بيئة افتراضية باستخدام الوسائل الإلكترونية عبر شبكات الاتصال والإنترنت (Hanley; Ersahin; Sefi & Hebron, 2017).

وقد يعرف على أنه أي نوع من الإجراءات الإرشادية والعلاجية الاحترافية التي تستخدم الإنترنت لتقديم المساعدة للمسترشدين من أجل تحقيق الصحة النفسية والرفاه الشخصي لهم (Currie, 2010).

ومن تعريفاته أنه أي تقديم خدمات صحة نفسية أو علاج سلوكي، دون الاقتصار على الاستشارة والتثقيف النفسي، من قبل ممارس ومرشد مرخص للمسترشد في بيئة افتراضية من خلال تقنيات الاتصال عن بعد؛ مثل الهاتف والبريد الإلكتروني غير المتزامن، أو الدردشة المتزامنة، ومحادثات الفيديو (Mallen; Vogel& Rochlen, 2008).

ويأتي الإرشاد الافتراضي على شكلين رئيسيين، هما:

- ١- **النماذج المتزامنة:** وهي أشكال الاستشارة المتزامنة الفورية، أي الرسائل المرسلة في الوقت الحقيقي والفوري باستخدام تطبيقات مثل ال (Viber، WhatsApp، Telegram، ومحادثات الفيديو).
- ٢- **النماذج غير المتزامنة:** وهي النماذج المتزامنة بمرور الوقت؛ مثل (البريد الإلكتروني) (Furlonger& Budisa, 2016).

فوائد الإرشاد الافتراضي:

تتصف الاستشارة عبر الإنترنت بالعديد من الفوائد، فيما يتعلق بالإفصاح عن الذات، حيث أكدت الدراسات أن العملاء يجدون صعوبة أقل في الكشف عن أنفسهم للمرشدين عبر الوسائل الإلكترونية مقارنة بجلوسات الإرشاد وجهاً لوجه. ومن جهة أخرى، فقد أثبتت الدراسات أيضاً أن معدلات الصدق في الإفصاح قد تزداد مع الإرشاد الإلكتروني، فقد يشعر المسترشدون بأنهم أقل دفاعية وخوفاً وأقل ضعفاً، كما أنهم لا يستطيعون رؤية المرشد أثناء التفاعلات أيضاً، وقد لا يتعين عليهم المجادلة وإعطاء معنى لإشاراتهم، أو ردود الفعل العاطفية الفورية والتي قد تؤثر على المشاعر وتوصيل المشاعر والمعلومات (Mallen; Vogel& Rochlen, 2008).

وفي حالات الاستشارات الإرشادية مجهولة الاسم أو الهوية، فإن شعور المسترشدين بأنهم مجهولون قد يخفف من آلامهم، ويقلل من وصمة العار، ويحسن ثقتهم عند التواصل مع المرشدين بشأن قضاياهم. وبالمثل، فقد يؤدي غموض العملية الإرشادية عبر الإنترنت أيضاً إلى تقليل التوتر والضغط الذي يمر به المسترشد عند الإفصاح عن مشكلته، ونتيجة لذلك فقد تم التوصل إلى أن المسترشدين عبر الإنترنت قد يقومون بالكشف عن معلومات مهمة في وقت أبكر من أولئك الذين يتلقون الإرشاد وجهاً لوجه (Hanley; Ersahin; Sefi& Hebron, 2017).

وكما يوجد جدول زمني للجلسات الإرشادية وجهاً لوجه، فإن هناك جداول للإرشاد عبر الإنترنت، ولكن الفرق الأساسي هو أن عمليات الإرشاد عبر الإنترنت تعتمد على البيانات، فيصبح كل من المرشد والمسترشد أكثر تركيزاً على القضايا التي ستتم مناقشتها، وبالتالي يتم توفير المزيد من الوقت حتى يتمكن المرشد من تقديم خدمات أخرى وأكثر تعمقاً للمسترشد (Hanley; Ersahin; Sefi& Hebron, 2017).

وتعتبر الراحة، وإمكانية الوصول، والتكلفة القليلة، من أهم مميزات الإرشاد عبر الإنترنت. فعلى سبيل المثال، يمكن لكل من المرشد والمسترشد الوصول بسهولة إلى الآخر وعقد الجلسة الإرشادية في أي مكان دون التقيد بحدود غرفة الإرشاد الخاصة بالمرشد. وبالنظر إلى ذلك، يمكن للمسترشدين الحصول على الخدمات الإرشادية في أي مكان، ويستطيع الطلبة خاصة أثناء الإجازات أو الأزمات التي قد تمنعهم من الحضور الفعلي للمدرسة الحفاظ على اتصالهم مع مرشديهم بغض النظر عن المسافة، فيتمكن بذلك المرشدون من متابعة الطلبة دائماً من غير التقيد للحدود الزمانية والمكانية (Currie, 2010).

تحديات الإرشاد الافتراضي:

قد تكون ردود الفعل اللحظية، وتقنيات إعادة الصياغة لزيادة الفهم لدى المرشد من المشاكل والتحديات الأولى لخدمات الإرشاد غير المتزامنة، فقد يكون المسترشدون غير متأكدين مما إذا كان المرشد قد فهمهم بالشكل الصحيح مما قد يخلق بعض المخاوف من جانب المسترشد. لذلك، يرى الباحثون بأنه قد تكون هناك قراءات خاطئة لمشاعر العملاء أثناء الإرشاد عبر الإنترنت.

كما توجد هناك مشكلة أخرى مرتبطة بالإرشاد عبر الإنترنت؛ وهي التأخير الزمني، فقد تؤدي الاستشارات عبر البريد الإلكتروني إلى تأخير الاستشارة أو الاستجابة، نظراً إلى أنها تأتي بشكل غير متزامن. فقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتم إنشاء الاتصال بين الطرفين. وفي بعض الأحيان، قد يدعي المسترشد عدم استلامه للرسائل عبر البريد الإلكتروني إذا كان لا يرغب في الوفاء بالمهام المعطاة له خلال العملية العلاجية. مما قد يتسبب أحياناً بحدوث بعضاً من الغموض وسوء الفهم عندما يحاول كل من المرشد والمسترشد فهم ما تم كتابته في الرسائل بسبب تأخيرها (Bathje; Kim; Rau& Bassiouny, 2014).

ويعتقد الخبراء بأن استخدام غرف الدردشة يحد من السرية للمسترشدين، فقد يتم تسريب المعلومات التي يتم الكشف عنها في غرف الدردشة بسبب إهمال من جانب أي من المرشد أو المسترشد، أو قد يتم اختراق المعلومات كذلك (Bathje; Kim; Rau& Bassiouny, 2014).

وفيما يتعلق بسلوك المسترشدين والمرشدين أو كيفية ارتباطهم في بيئة غير لفظية، فإن إحدى التحديات الرئيسية هي أنهم قد يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم، وإظهار إشاراتهم غير اللفظية، لأن المرشد لا يستطيع المسترشد بوضوح، وإن كان الإرشاد باستخدام محادثة الفيديو فعلى الرغم من أنه يمكنهم رؤية بعضهم البعض (المرشد والمسترشد)، إلا أن بعض الإيماءات الخاصة به أو لغة الجسد قد تكون غير واضحة بشكل كاف. إضافة إلى مشكلة بناء الثقة التي قد تكون عائقاً بسبب اللقاءات الافتراضية، وعدم رؤية المرشد بشكل فعلي (Currie, 2010).

ومما لا شك فيه أن الإرشاد عبر الإنترنت ضروري ومفيد جداً في بعض الظروف والشروط البيئية، ولكنه يأتي حتماً مع عدد من التحديات. فقد يؤدي عدم توفر الإشارات غير اللفظية، والتأخير غير المتزامن، والصعوبات الفنية، وفقدان الوجود المادي إلى جعل الطريقة غير سارة وغير مرضية لبعض المسترشدين والمرشدين. ولكن من ناحية أخرى فإن إخفاء الهوية والتكلفة المحدودة والراحة والخصوصية قد تجعلها أكثر جاذبية للاستخدام (Richard, 2009).

مجالات استخدام الإرشاد الافتراضي وبعض أنشطته:

يمكن تطبيق الخدمات الإرشادية الافتراضية في مختلف المجالات سواء كانت صحية في مراكز الصحة النفسية أو الجسدية، أو تعليمية في المدارس أو في المعاهد والجامعات، أو تجارية في الشركات والمؤسسات المختلفة أو غيرها من المجالات، فهي متنوعة وسهلة التطبيق، ومن الممكن تكييفها على حسب متطلبات كل مجال.

وتشمل طرق الإرشاد الافتراضي تبادل البريد الإلكتروني والمنتديات والدردشة (المراسلة الفورية)، والصوت (التبادل الصوتي فقط)، وكاميرات الويب (على سبيل المثال، الكاميرات التي تنقل الفيديو عبر الإنترنت). وتقدم بعض المواقع الإرشاد والعلاج عبر الإنترنت باستخدام مجموعة متنوعة من طرق الاتصال، كالدردشة عبر الإنترنت والبريد الإلكتروني والصوت.

ويمكن من خلال خدمات الإرشاد عبر الإنترنت تقديم العديد من الأنشطة لمساعدة العملاء في حل مشاكلهم أحياناً دون الحاجة لإجراء محادثة أو محادثة فيديو مع المرشدين. ومن بعض هذه الأنشطة هي المقاطع الكارتونية الإرشادية، والمسرحيات القصيرة، والاستماع إلى البودكاست Broadcast والعديد من التمارين والألعاب الإرشادية (Dowling & Rickwood, 2014).

٣. الرفاه النفسي:

قدم علماء النفس على مر التاريخ أوصافاً مختلفة للأداء النفسي الإيجابي أو الرفاهية النفسية، في سياق الفروع المختلفة لعلم النفس مثل علم النفس النمو أو السريري. من منظور علم نفس النمو، فقد قدم إريكسون (١٩٥٠) مفهوم "الشخصية الصحية" في سياق النظرية الفرويدية. يدرك إريكسون تطور الشخصية كعملية يرتبط فيها كل عامل من عوامل الشخصية بالآخرين، بحيث تعتمد الشخصية ككل على التطور الصحيح لكل مكون من مكوناتها. في تحليله لعملية النمو، يتحدث هذا المؤلف عن كيفية تطور مكونات الصحة العقلية خلال السلسلة التالية من المراحل المتسلسلة: الشعور بالثقة الأساسية، والشعور بالاستقلالية، والشعور بالمبادرة، والشعور بالإنتاجية، والإحساس بهوية الأنا، والعبقرية، والجيل، والنزاهة. خلال كل مرحلة من هذه المراحل قد يحدث تعارض وسيكون تطور الشخص أكثر أو أقل صحة اعتماداً على كيفية حل هذا التعارض. ووفقاً لرؤية إريكسون، فإن تطوير الأنا هو عملية نمو مستمرة، تتقدم طوال عمر الشخص خلال بحثه عن القدرة الفائقة.

يمكن العثور على نفس المنظور للنمو المستمر طوال العمر في نظرية بوهلر (١٩٣٥)، التي تتحدث عما يسمى "منحنى الحياة". خلص بوهلر إلى أنه على الرغم من الفروق الفردية، هناك تسلسل منتظم تظهر فيه الأحداث والتجارب والإنجازات في حياة الناس، وأن التحسن أو التدهور في الرفاه النفسي لا يحدث بالضرورة بنفس معدل التغيرات في الحالة الجسدية.

من منظور علم النفس الإكلينيكي، قدم مؤلفون مثل ماسلو وألبورت وروجرز أوصافاً أخرى للرفاهية. حيث يضمن ماسلو (١٩٥٨) في هرمه الشهير خمسة احتياجات أساسية يجب على الشخص تلبيتها حتى يعمل بكامل طاقتها. يبدأ الشخص بتلبية الاحتياجات الأساسية وبعد تلبية الاحتياجات الأولى، ثم ينتقل إلى التالي في المستوى الأعلى مباشرة.

كما وصف ألبرت (١٩٥٢) الشخصية الناضجة كشكل من أشكال الأداء الإيجابي. في دراسته عن النضج، يتم تحقيق ذلك جزئياً من خلال الزواج حيث تصل الحاجة إلى الانتماء إلى سن الرشد. يُعرّف الشخص الناضج بأنه يمتلك الأنا الممتدة، وتجسيد الذات المرتبط بحس الفكاهة ونوع من الفلسفة التكاملية للحياة، ويمكن اكتساب هذا النضج من خلال سلسلة من مراحل النضج العاطفي.

ويقدم روجرز (١٩٦٣) مفهوم الشخص الذي يعمل بكامل طاقته للإشارة إلى الأشخاص الذين يمكنهم العيش بشكل كامل بكل مشاعرهم وردود أفعالهم. يثق هؤلاء الأشخاص في كيانهم وعملهم، ليس لأنهم معصومون من الخطأ، ولكن لأنهم يستطيعون قبول عواقب أفعالهم ويمكنهم تصحيحها إذا اعتبروها غير مرضية. يمكنهم تجربة كل مشاعرهم ولا يخافون منها، لأنهم منفتحون على الأدلة وهم منخرطون بشكل كامل في عملية كونهم أنفسهم، هؤلاء الناس يعيشون الحياة كاملة ويدركون أنفسهم من خلال تجاربهم الخاصة.

وبالتالي فإن تكامل الدراسات حول الصحة النفسية والجوانب السريرية ونظريات مدى الحياة لها العديد من الجوانب المتقاربة للأداء النفسي الإيجابي، أو الرفاه النفسي. وتاريخياً، اتجهت الأبحاث في مجال الصحة النفسية إلى التركيز على الخلل الوظيفي النفسي، بدلاً من دراسة الجوانب الإيجابية لأداء الإنسان. ولكن هذا المنظور محدود إلى حد ما، لأن تعريفات الصحة النفسية على أنها غياب المرض تتجاهل القدرات البشرية التي تحتاج إلى الازدهار، والسمات الوقائية المرتبطة برفاهيتهم النفسية (ريف وسينجر، ١٩٩٦).

وعندما نشير إلى الرفاه النفسي فإننا نتحدث عن بنية مرتبطة بالأداء الأمثل أو الإيجابي للشخص (Ryan & Deci, 2001).

ولأكثر من ٢٠ عامًا استرشدت دراسة الرفاه النفسي بمفهومين أساسيين. يمكننا أن نجد أولها في عمل برادبيرن (١٩٦٩)، والذي يميز بين التأثير الإيجابي والتأثير السلبي، ويعرف السعادة على أنها تحقيق التوازن بين الاثنتين. والمفهوم الثاني الذي قد اكتسب أهمية بين علماء النفس والاجتماع؛ هو الرضا عن الحياة كمؤشر رئيسي للرفاهية النفسية والعقلية. ويعتبر الرضا عن الحياة مكوناً معرفياً وقد تم تفسيره على أنه مكمل للسعادة، وهو البعد الأكثر تأثيراً في الأداء الإيجابي للشخص (Ingrid, 2010).

٤ - الرفاه المدرسي:

تشير رفاهية الطلاب إلى الوظائف والقدرات النفسية والمعرفية والاجتماعية والبدنية التي يحتاجها الطلاب ليعيشوا حياة مدرسية وشخصية سعيدة ومُرضية، وتؤكد على حق جميع الطلاب في التمتع بحياة سعيدة "هنا والآن"، دمجاً مع "النهج التنموي". والذي يؤكد على أهمية تطوير الطلاب للمهارات لتحسين رفاهيتهم في الحاضر والمستقبل (Ben-Arieh, et al., 2013). ويجب أن يكون تقييم رفاهية الطلاب حساساً لكل من حالاتهم الفعلية وإنجازاتهم "الأداء" والحرية التي يتمتعون بها "القدرات" لمتابعة ما يقدرونه في الحياة (سين، ١٩٩٩).

ويعد الاستثمار في النتائج المستقبلية للأطفال والمراهقين أمراً بالغ الأهمية، ويجب على صانعي السياسات التعليمية والمرشدين المدرسيين الانتباه إلى رفاهية الطلاب ابتداءً من الآن، ولا ينبغي اختزال الأطفال والمراهقين في فئة "الجيل القادم" وتأجيل الاهتمام بهم (Ben-Arieh et al., 2013).

وقد يعني أيضاً التركيز المفرط على تطوير المهارات المستقبلية للطلاب فعلى سبيل المثال، أن الطلاب يقضون جميع ساعات استيقاظهم في الدراسة دون ترك وقت للتواصل الاجتماعي والترفيه في حين أن الطفولة والمراهقة في حد ذاتهما مراحل مهمة جداً من الحياة يجب العيش والتمتع بها (Pisa, 2015).

وتتطلب استدامة رفاهية الطلاب استثمارات في اكتساب المهارات الأكاديمية والمهارات غير المعرفية والتي تعد ضرورية للعمل بشكل جيد في الحاضر والمستقبل. فالرفاهية هي في الواقع حالة ديناميكية، فمن دون استثمارات كافية لتطوير القدرات في الوقت الحاضر يعد من غير المرجح

أن يستمتع الطلاب بالرفاهية كبالغين. لا توجد مقايضة بين "الرفاهية" الآن و"الاستعداد" للمستقبل، وإذا كانت تنمية المهارات متوازنة بشكل جيد مع الأنشطة الاجتماعية والترفيهية الأساسية الأخرى وإذا حدث هذا التطور في بيئة داعمة ورعاية فإن ذلك سوف يضمن استمرارية وتكامل الرفاه للطلاب مدى الحياة (Pisa, 2015).

ولا يتم قياس رفاهية الطلاب من خلال مقياس واحد، ولكنها تتكون من أبعاد وجوانب مختلفة داخل كل بُعد والتي يمكن قياسها بسهولة أكبر. فرفاهية الطلاب هي نتيجة التفاعلات بين أربعة مجالات متميزة ولكنها وثيقة الصلة؛ وهي: المجالات النفسية، والاجتماعية، والمعرفية، والجسدية، يمكن اعتبار كل بُعد كنتيجة وكشرط فيما يتعلق بالأبعاد الأخرى، وفي النهاية بجودة حياة الطلاب بشكل عام (Wright, 2018).

أ- البعد النفسي:

يشمل البعد النفسي لرفاهية الطلاب إحساسهم بالهدف في الحياة، والوعي الذاتي، والحالات العاطفية، والقوة العاطفية. ويتم دعم الرفاهية النفسية من خلال احترام الذات والتحفيز، والمرونة، والأمل والتفاؤل، وقد يعوقها القلق، والتوتر، والاكتئاب، والآراء المشوهة عن الذات والآخرين. وقد نقيس بعض جوانب الرفاهية النفسية من خلال تقارير الطلاب عن دوافعهم للإنجاز والقلق المتعلق بالعمل المدرسي (Wright, 2018).

ب- البعد الاجتماعي:

يشير البعد الاجتماعي لرفاهية الطلاب إلى جودة حياتهم الاجتماعية. ويتضمن علاقات الطلاب مع أسرهم وأقرانهم ومعلميهم ومشاعر الطلاب حول حياتهم الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها (بولارد ولي، ٢٠٠٣). وقد يعد المقياس الرئيسي للرفاهية الاجتماعية للطلاب هو شعورهم الذاتي بالانتماء في المدرسة، ويتم أيضًا قياس جودة العلاقات الاجتماعية للطلاب في المدرسة من خلال تعرض الطلاب المبلغ عنه ذاتيًا للتمتع وتصوراتهم عن إنصاف المعلمين (in: Wright, 2018).

ج- البعد المعرفي:

ويشير البعد المعرفي لرفاهية الطلاب إلى الأسس المعرفية التي يحتاجها الطلاب للمشاركة الكاملة في المجتمع اليوم كمتعلمين مدى الحياة، وكعاملين فعالين، ومواطنين مشاركين؛

وتشتمل على كفاءة الطلاب في استخدام المعرفة الأكاديمية لحل المشكلات بمفردهم أو بالتعاون مع الآخرين، ومهارات التفكير عالية المستوى، مثل التفكير النقدي، والقدرة على مواجهة الأفكار من وجهات نظر مختلفة. وقد يتم قياس الرفاهية المعرفية بشكل أساسي من خلال الأداء عبر المجالات المختلفة (Wright, 2018).

د- البعد الجسدي:

يشير البعد المادي لرفاهية الطلاب إلى صحة الطلاب واعتماد أسلوب حياة صحي، وقد يقاس ذلك من خلال توفر معلومات ذاتية الإبلاغ عن مقدار النشاط البدني الذي ينخرط فيه الطلاب، وما إذا كانوا يأكلون بانتظام وعن حالتهم الصحية والجسدية التي تعد شرطاً أساسياً ومكماً لجميع الأبعاد السابقة (Wright, 2018).

٥. جائحة كورونا:

مرض فيروس كورونا (COVID-19) هو مرض معدٍ ناجم عن فيروس كورونا المكتشف حديثاً. ومعظم الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 يصابون بأمراض تنفسية خفيفة إلى معتدلة، وقد يتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص. أما كبار السن، وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية الكامنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

وفيروسات كورونا تُسبب في البشر عدوى في الجهاز التنفسي والتي تتضمن الزكام وعادةً ما تكون طفيفةً، ونادراً ما تكون قاتلةً مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. ويُشتق اسم "Coronavirus" (عربياً: فيروس كورونا. اختصاراً CoV) من (باللاتينية: Corona)، وتعني التاج أو الهالة، حيث يُشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس، حيث تمتلك خُملاً من البروزات السطحية، مما يُظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية. (International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV), 2020).

وقد تسببت هذه الجائحة العالمية بالكثير من الآثار السلبية على مختلف الأصعدة، فتفاقم الفقر وساءت معدلات الصحة العقلية، مما أدى إلى انعدام الأمن بشكل كبير بسبب COVID-19 وتدابير التباعد الاجتماعي التابعة له، وسيؤثر هذا بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الإدمان، فهو مصدر قلق إضافي والسلوكيات التي تسبب الإدمان تتفاقم عندما يكون هناك عدد قليل من المعززات الإيجابية الأخرى في البيئة؛ مثل الأشياء الممتعة التي يمكن القيام بها وتواجد الأشخاص المقربين والتفاعل معهم. لذلك قد نشهد تفاقمًا في المشكلات لدى الأشخاص الذين يعانون حالياً من مشاكل قائمة، وانتكاساً في الأشخاص الذين قد تعافوا وظهرت الأعراض المرضية في الأشخاص المعرضين للخطر. وبذلك فإنه من الضروري مراقبة ذلك واتخاذ الإجراءات اللازمة للتخفيف من حدة هذه المخاطر من خلال سياسات الحماية والمبادرات المجتمعية (نشرة اليونيسيف، ٢٠٢٠).

ومن المحتمل أن يؤدي انتشار فايروس COVID-19 والتدابير المستخدمة للوقاية منه ومعالجته إلى تفاقم عوامل الخطر المتعددة لبدء السلوكيات المشككة وتفاقمها وانتكاسها. فنحن جميعًا عرضة للتوتر بسبب الاضطرابات التي أحدثها COVID-19 في حياتنا اليومية، وعدم اليقين بشأن المستقبل أو الشعور بالوحدة أو الاكتئاب أو حتى الانتحار الناجم عن التباعد الاجتماعي والتوتر والحزن من مرض أو وفاة الأحباء. ومن المرجح أن تعرضنا هذه المشاعر لخطر متزايد من مجموعة من السلوكيات غير الصحية واستراتيجيات المواجهة السلبية، بما في ذلك تعاطي المخدرات والقمار. ولذلك فإنه من الضروري الوصول المرن إلى الأدوية الأساسية والتدخلات النفسية والاجتماعية الفردية والجماعية المقدمة عبر الإنترنت والهاتف في ظل هذه الجائحة لتخطي مثل هذه الانتكاسات. ومع ذلك، سيكون الوصول إلى خدمات العلاج والصحة النفسية محدودًا أكثر من أي وقت مضى في العديد من البلدان والمناطق، لا سيما بالنسبة لأولئك الأكثر ضعفًا، تمامًا كما هو الحال فيما يتعلق بالحصول على العلاج الطبي لعدوى COVID-19 (Kumar; Malviya & Sharma, 2020).

٦. مرحلة المراهقة:

المراهقة هي مرحلة الحياة الممتدة بين الطفولة والبلوغ التي لطالما شكل تعريفها معضلة. وتشمل المراهقة عناصر النمو البيولوجي وتحولات الدور الاجتماعي الرئيسية، وكلاهما تغير في القرن الماضي. وقد أدى البلوغ المبكر إلى تسريع بداية المراهقة في جميع السكان تقريبًا، بينما أدى فهم النمو المستمر إلى رفع سن نقطة النهاية إلى العشرينات. بالتوازي مع ذلك، يستمر تأخر توقيت تحولات الأدوار بما في ذلك إكمال التعليم والزواج والأبوة في تغيير التصورات الشعبية حول وقت بدء مرحلة البلوغ. ويمكن القول بأن فترة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ تشغل الآن جزءًا أكبر من مسار الحياة أكثر من أي وقت مضى في وقت تؤثر فيه القوى الاجتماعية غير المسبوقة، بما في ذلك التسويق والوسائط الرقمية على الصحة والرفاهية عبر هذه السنوات. ويعد التعريف الموسع والأكثر شمولاً للمراهقة أمرًا ضروريًا للتأطير المناسب من الناحية التنموية للقوانين والسياسات الاجتماعية وأنظمة الخدمة، فبدلاً من سن ١٠-١٩ عامًا توافق تعريف ١٠-٢٤ عامًا بشكل أوثق مع نمو المراهقين والفهم الشائع لمرحلة الحياة الحالية (Sawyer, et al., 2018).

ويطرح تحدٍ آخر من خلال التعريفات غير الحصرية لسنوات النمو، وخاصة المراهقة، حيث يكون الفرد البالغ من العمر ١٦ عامًا طفلًا ومراهقًا وشابًا في نفس الوقت، تتنقل هذه الكلمات معاني مختلفة تمامًا: يقترح الطفل الاعتماد، الشباب يشير إلى الاستقلال، والمراهق يلتقط فكرة الفرد المتنامي القادر على تحمل مسؤولية متزايدة، لكنه لا يزال بحاجة إلى حماية أكثر من الكبار (Sawyer, et al., 2018).

وتعتبر المراهقة فترة أساسية لتأسيس سلوكيات صحية مدى الحياة والتي تتطور في سياق الأسرة والمدرسة والمجتمع. يمكن أن تكون هذه السياقات هيكلية الوطنية، والمساهمة في الدخل والفرص التعليمية، أو قد تكون ذات علاقة بالعوامل الأسرية وتوافر الدعم الاجتماعي ونوعية الحي والبيئة المدرسية. وبدون الوصول المتساوي إلى الموارد والدعم لجميع هذه السياقات، قد يكون بعض الشباب في وضع غير مؤات وأقل فرصة مقارنةً بأقرانهم (Hagell, et al., 2015).

ويوفر العصر الجديد لأهداف التنمية المستدامة والاستراتيجية العالمية لصحة النساء والأطفال والمراهقين فرصة مناسبة لمواجهة التحدي المتمثل في تنفيذ استثمارات متعددة القطاعات للمراهقين، سواءً كان في مكان العمل المستقبلي أو في الحياة الأسرية، وهناك العديد من الأسباب لأهمية الاستثمار في مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ حيث ثبت بأنه يحقق عوائد اقتصادية واجتماعية وصحية كبيرة على الأفراد والمجتمع (Sawyer, et al., 2018).

الرفاهية النفسية لدى المراهقين:

تبدأ نصف حالات الاضطرابات النفسية مدى الحياة بعمر ١٤ عامًا وثلاثة أرباعها بحلول سن ٢٤. وتشير بعض التقديرات إلى أن الغالبية تبدأ قبل سن ١٨ عامًا. ومع ذلك، فإننا نفتقر إلى بيانات تمثيلية محدثة عن الاتجاهات الحديثة في الصحة العقلية لهذه الفئة العمرية. تشير البيانات الأقدم إلى أن حوالي ١٣٪ من الأولاد و ١٠٪ من الفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٥ عامًا يعانون من مشاكل نفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل وفرط النشاط واضطرابات نقص الانتباه. وانخفضت معدلات الانتحار منذ أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين لهذه الفئة العمرية، ولكن كان هناك ٤١٩٢١ حالة دخول إلى المستشفى لإيذاء النفس عن طريق التسمم أو غيره من الوسائل بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ٢٤ عامًا في إنجلترا في عام ٢٠١٤، وهو ما يمثل ارتفاعًا طفيفًا منذ عام ٢٠٠٧/٢٠٠٨. ومع ذلك، فإن غالبية الشباب والمراهقون يصنفون رفاهيتهم النفسية على أنها جيدة (Hagell, et al., 2015).

جوانب التطور والنمو لدى المراهقين:

يحدث التطور في مرحلة المراهقة في المجالات التالية:

التطور البدني:

تشمل السنوات الثلاث أو الأربع من تطور البلوغ طفرة في النمو، ونضج الأعضاء التناسلية، وتطور خصائص جنسية ثانوية، وحيض عند الفتيات. هناك تباين فردي كبير في توقيت بدء البلوغ واكتماله. بشكل عام، تشير الدلائل إلى أن ذروة سن البلوغ في المملكة المتحدة تبلغ حوالي ١٢-١٣ عامًا للفتيات، و ١٣-١٤ عامًا للفتيان (Hagell, et al., 2015).

التطور المعرفي:

كشفت الأبحاث الحديثة بأن الدماغ يخضع لعملية إعادة تنظيم ضخمة و"ضبط دقيق" في سنوات المراهقة. ويبدو أن التغييرات في علم التشريح والأداء تؤدي إلى دماغ أكثر كفاءة وأكثر تكيفاً مع البيئة المحيطة. خلال العقد الثاني من حياتهم، أصبح الشباب أفضل في موازنة المخاطر والتعلم من حيث الخبرة والتفكير الأخلاقي والفكر السياسي والتحكم في الانفعالات (كولمان، ٢٠١١؛ شتاينبرغ، ٢٠٠٥). وهناك تغييرات مستمرة مهمة في "العقل الاجتماعي" وهو جزء الدماغ الذي يقود الفهم والتفاعل مع الآخرين (بلاكمر، ٢٠١١). كما أن هناك أدلة من فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي على أن نمو الدماغ يستمر حتى سن ٢٥ (Hagell, et al., 2015).

التطور العاطفي:

تشمل المهام الرئيسية للمراهقة ترسيخ الشعور بالهوية الشخصية واحترام الذات، وتطوير الاستقلالية وتعلم استراتيجيات المواجهة للتعامل مع أحداث وتحديات الحياة (American Psychological Association, 2002)، حيث يسعى الشباب إلى مزيد من الاستقلال والمسؤولية، كما أن دعم التنمية والصحة العاطفية والرفاهية مهمة لكل من يعيش أو يعمل مع المراهقين (Hagell, et al., 2015).

التطور الاجتماعي:

أصبحت مجموعات الأقران ذات أهمية قصوى حيث أن تأثيرات الأقران قوية جداً في مرحلة المراهقة على الرغم من أن العائلات لا تزال مهمة للغاية (Brown & Bakker 2010). فيبدأ المراهقون في تطوير هويتهم الجنسية والاجتماعية والبحث عن المزيد من العلاقات خارج نطاق الأسرة (Hagell, et al., 2015).

التطور السلوكي:

تعني التغييرات الدماغية أن المراهقين أكثر عرضة من الفئات العمرية الأخرى للبحث عن تجارب جديدة وللمجازفة. ويمكن أن يمثل هذا بعض التحديات لسلامتهم أو قد يوقعهم في بعض المشكلات، ولكنه جزء مهم من عملية التعلم واكتساب الخبرات، حيث يجمع المراهق العديد من السلوكيات الصحية مدى الحياة خلال تجاربه في فترة المراهقة (Hagell, et al., 2015).

٧. منصة جوجل التعليمية والإرشادية:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على منصة جوجل، وهي المنصة الرسمية التي تعتمد عليها المدرسة في جميع عمليات التعليم الافتراضي، وتعد تطبيقات جوجل التعليمية Google Apps من الاختيارات الأفضل من أجل تطبيق الإرشاد الافتراضي خاصة في المدارس؛ حيث إنها تأتي بمجموعة من الأدوات والحلول التعاونية والتشاركية المقدمة من شركة جوجل Google، والتي يمكن الاستفادة منها بشكل كبير في العملية التعليمية والعمليات الإرشادية للطلاب، وتتميز تطبيقات جوجل المجانية بعدة خصائص قلما تجتمع معاً في الشركات الأخرى، مما يجعل العديد من المدارس والمؤسسات التعليمية تختار تطبيقات جوجل في طريقها نحو عالم التعليم والإرشاد الافتراضي.

مميزات تطبيقات جوجل التعليمية والإرشادية:

أ- سهولة الاستخدام والتحرير:

تتميز تطبيقات جوجل بدرجة عالية من السهولة في الاستخدام والتطبيق، حيث يوفر موقع جوجل على الويب أدوات إنشاء المستندات ويسهل عملية التحرير في الوقت الفعلي، بالإضافة إلى أدوات التحكم الفعالة والسهولة.

ب- السرعة والحفاظ على الوقت:

تمكن تطبيقات جوجل من تيسير بعض المهام؛ مثل كتابة المقالات وجدولة مواعيد الدروس والجلسات الإرشادية. كما يمكن لمجموعة من الأشخاص العمل معاً على إحدى المهام في محرر مستندات جوجل، بحيث يطلع كل فرد في المجموعة على التغييرات في الوقت الفعلي بدلاً من انتظار تلقي النسخ عبر البريد الإلكتروني، مما يساعد على ربح وقت ثمين بالإمكان أن يستثمر لتحقيق أهداف جديدة وأكثر ويسهل عملية التعاون والتحالف فيما بين المرشدين من جهة؛ وبين المرشدين والطلاب أو إدارة المدرسة من جهة أخرى.

ج- المجانية والتوفير:

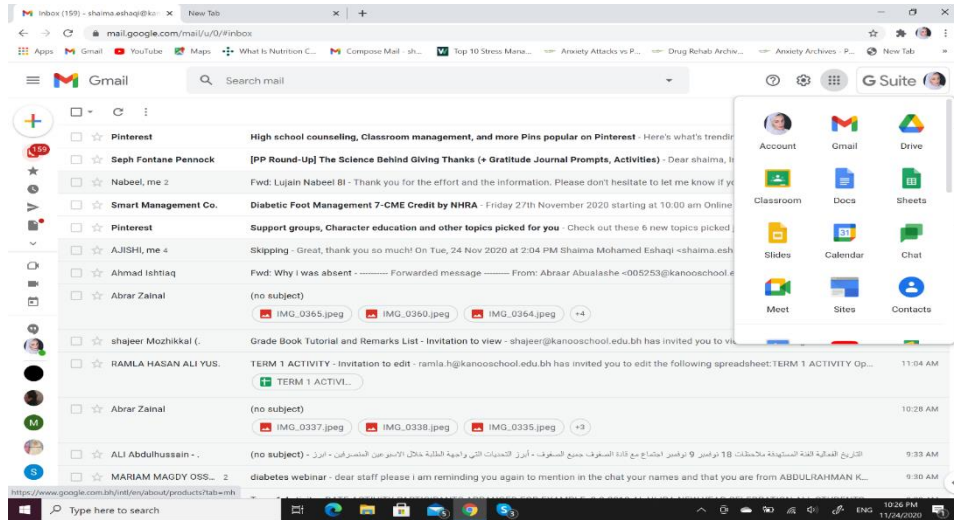
تتميز تطبيقات جوجل بأنها مجانية ومن غير مقابل مادي، كما أن كل تطبيقات جوجل سحابية بمعنى أنها لا تحتاج إلا لمساحة صغيرة على القرص، بالإضافة إلى إمكانية الدخول إلى جميع التطبيقات بحساب جوجل واحد ومن أي جهاز مرتبط بالإنترنت، أو من أكثر من جهاز واحد في الوقت نفسه.

د- الحفاظ على البيئة من خلال توفير سبل التكنولوجيا الصديقة للبيئة:

تساعد تطبيقات جوجل على تقليل الاعتماد على الأوراق من خلال تسهيل تبادل البيانات والمستندات، كما أنها تقلل من انبعاث الكربون حيث تدعم تطبيقات جوجل مراكز بيانات موفرة للطاقة لتشكل بذلك دعماً قوياً للحفاظ على البيئة وحمايتها. وفيما يلي شرح مفصل لخدمات التعليم والإرشاد الافتراضي عبر منصة جوجل الإلكترونية:

١. البريد الإلكتروني: Gmail

هو البريد الإلكتروني الخاص بجوجل، وله مميزات عديدة؛ من أهمها أنه البريد الإلكتروني المطلوب للتسجيل والاشتراك في خدمات مواقع جوجل المختلفة، كما أنه يتميز بقلّة البريد غير المرغوب فيه (الدعائي) المزعج وسعته التخزينية الكبيرة. ويتوفر فيه خاصية البحث داخل صندوق البريد الوارد والمرسل، وميزة تجميع الرسائل المرتبطة بشخص محدد وموضع معين بعضها ببعض. كما أن استخدام بريد جوجل الإلكتروني يتميز بخاصية المحادثة النصية أو الصوتية أو المرئية مع الأشخاص الموجودين في قائمة الاتصال الخاصة بك. والشكل التالي يوضح بريد جوجل الإلكتروني:



شكل (١) البريد الإلكتروني: Gmail

٢. صفوف جوجل التعليمية الافتراضية:

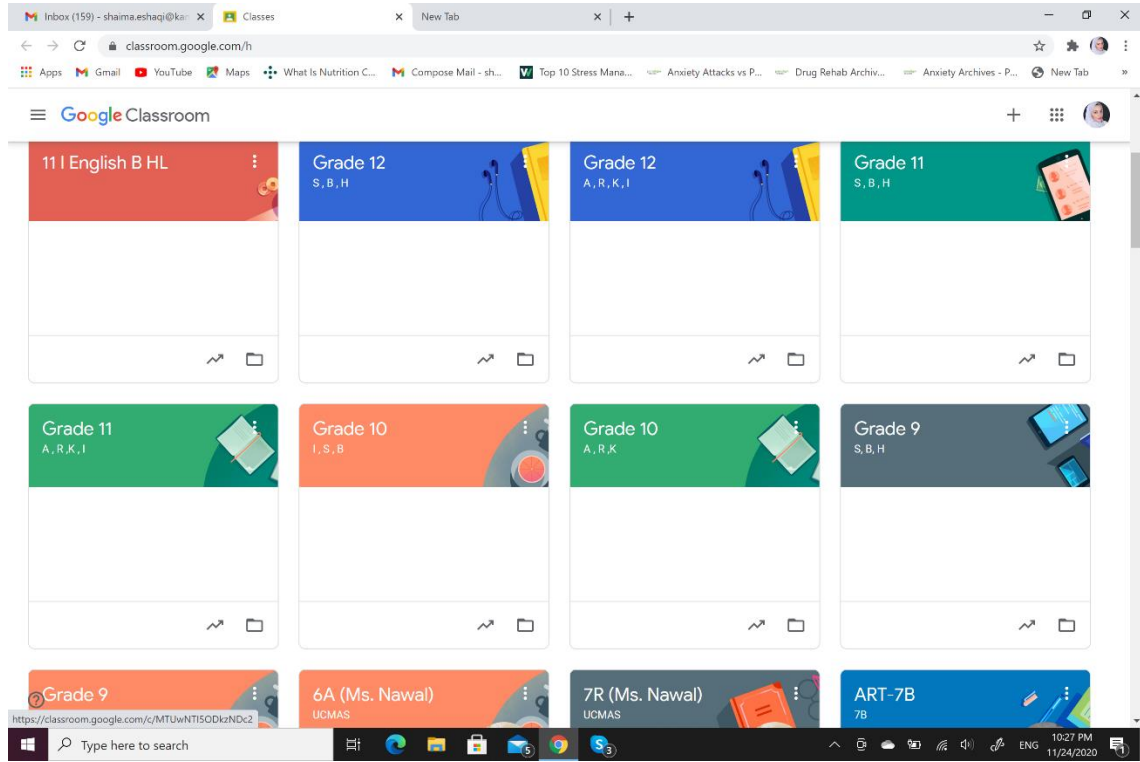
تعاونت جوجل مع المعلمين والمرشدين المدرسين في مختلف أنحاء العالم لإنشاء الصفوف الافتراضية كأداة بسيطة وسهلة الاستخدام تساعد المعلمين على إدارة مهام الدورات التدريبية. ومن خلال هذه الصفوف يمكن للمعلمين إنشاء الصفوف، وتوزيع الواجبات الدراسية، ومنح العلامات، وإرسال التعليقات، والإطلاع على كل شيء في مكان واحد. من خلال الإعداد البسيط والدمج مع "تطبيق جوجل للتعليم، ويساعد تطبيق الصفوف الافتراضية على تنظيم المهام المتكررة والتركيز على أقصى الجهود المبذولة من قبل المعلمين. وتطبيق الصفوف الافتراضية مجاناً للمدارس ويتم تضمينه من خلال الاشتراك في خدمات جوجل للتعليم. وكما في جميع أدوات جوجل التعليمية، يتوافق تطبيق الصفوف من جوجل مع معايير الأمان العالية.

وباستخدام صفوف جوجل، يمكن للمعلمين والطلبة تسجيل الدخول من أي جهاز كمبيوتر أو جوال للوصول إلى الواجبات الدراسية ومواد الدورة التدريبية والتعليقات.

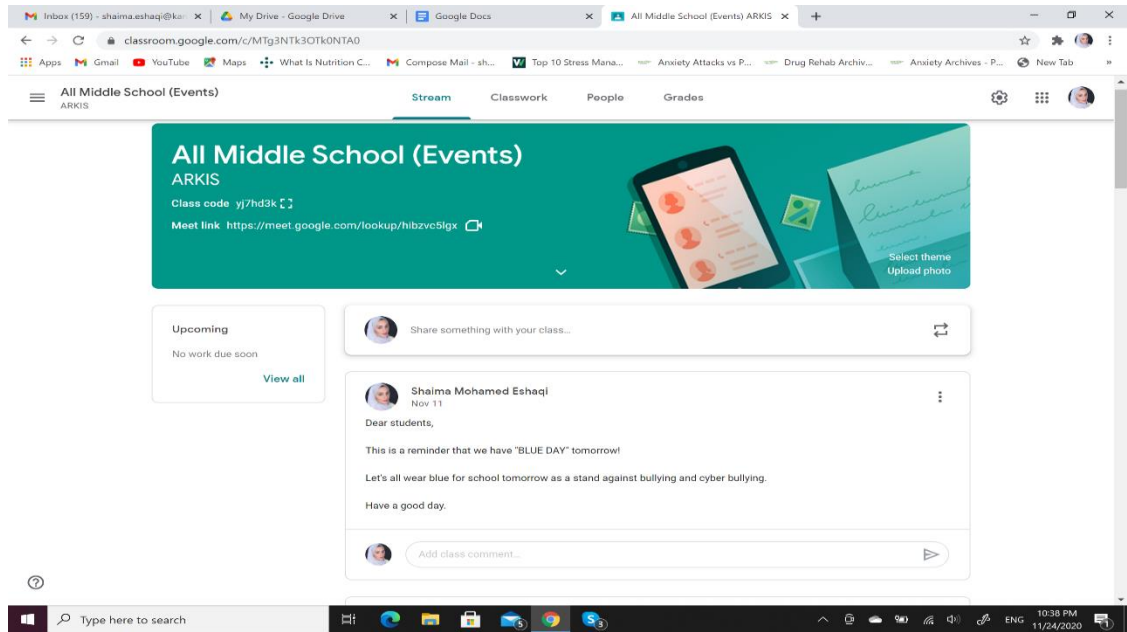
كما يمكن للمعلمين تتبّع مستوى تقدم الطلبة لمعرفة متى يكون الطلبة بحاجة إلى التعليقات الإضافية ومعرفة مكان إضافتها. ومن خلال عمليات مبسطة لسير العمل، يمكن بذل المزيد من الجهد لتقديم الاقتراحات المخصصة والبناءة للطلبة.

وقد تم إنشاء الصفوف بالتعاون الوثيق مع المعلمين والمرشدين للمساعدة على تنظيم المهام اليومية والتواصل وتعزيز التعاون بشكل أكبر للوصول إلى أقصى درجات الفوائد التالية:

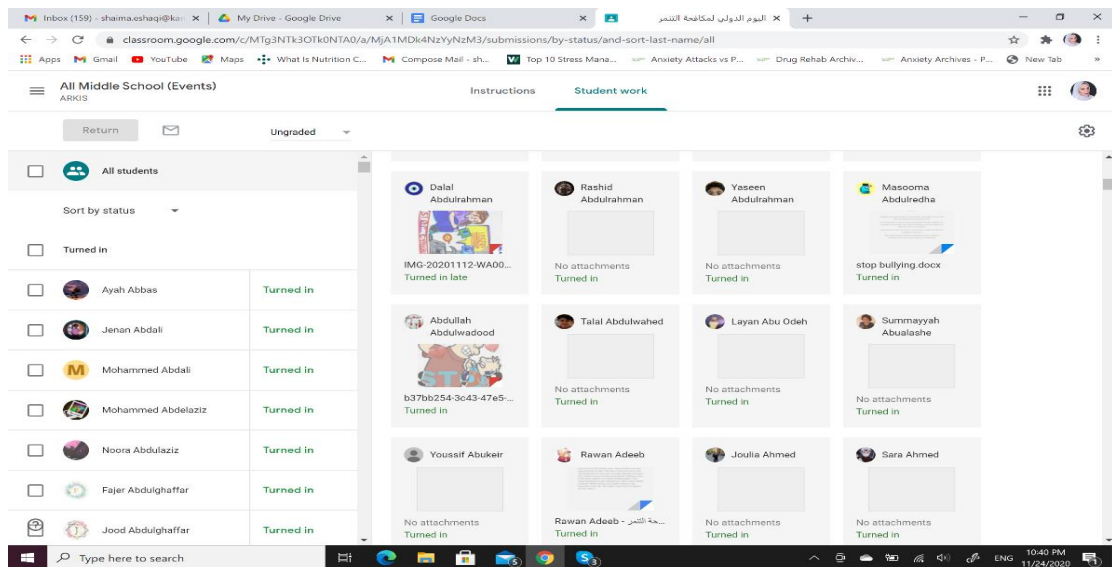
- الاستفادة من الواجبات الدراسية السابقة.
 - توفير الوقت من خلال نسخ الموضوعات والمهام من صف إلى آخر.
 - إضافة تعديلات نهائية حسب الحاجة والنشر إلى أقسام أخرى أو صفوف جديدة.
 - تقديم التعليقات بشكل أفضل وأسرع باستخدام سجل التعليقات.
 - تسهيل عقد مناقشات بالقاعة الدراسية ونشرها وإضافة تعليقات عليها.
 - إدارة أولياء الأمور والطلبة والمُعلمين المتعاونين ومشاهدتهم في صفحة "الأشخاص".
 - تحديد الواجبات الدراسية وتصحيحها بأمان.
 - الحفاظ على تنظيم المواد والموارد في صفحة "الواجب الدراسي".
 - القضاء على تشتيت الانتباه من خلال تقديم الاختبارات للطلبة في وضع القفل.
- وفيما يلي مجموعة من الأشكال التي توضح صفوف جوجل التعليمية الافتراضية:



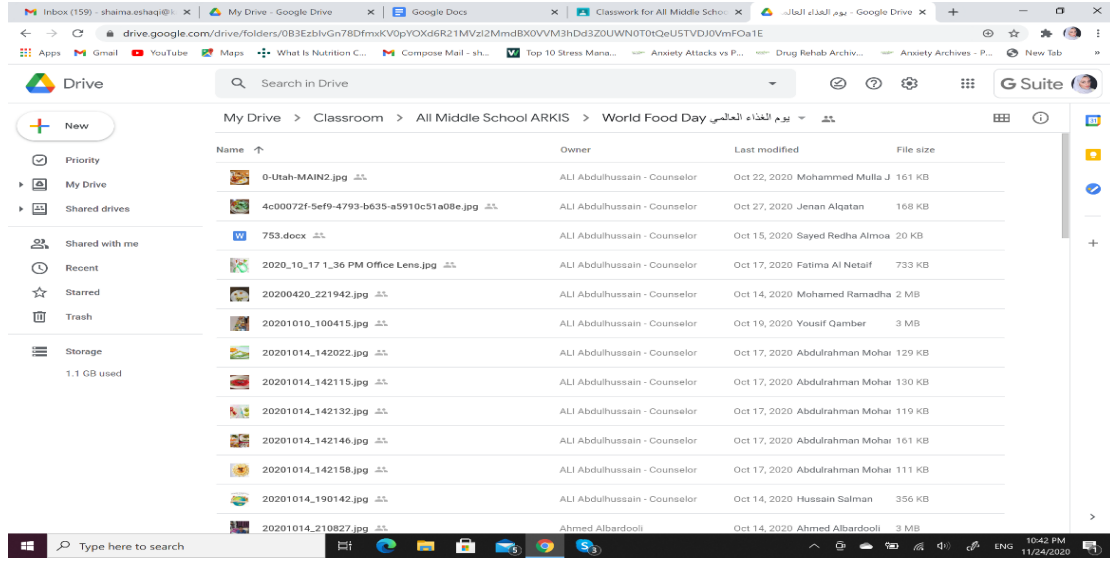
شكل (٢) صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (أ)



شكل (٣) صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (ب)



شكل (٤) صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (ج)

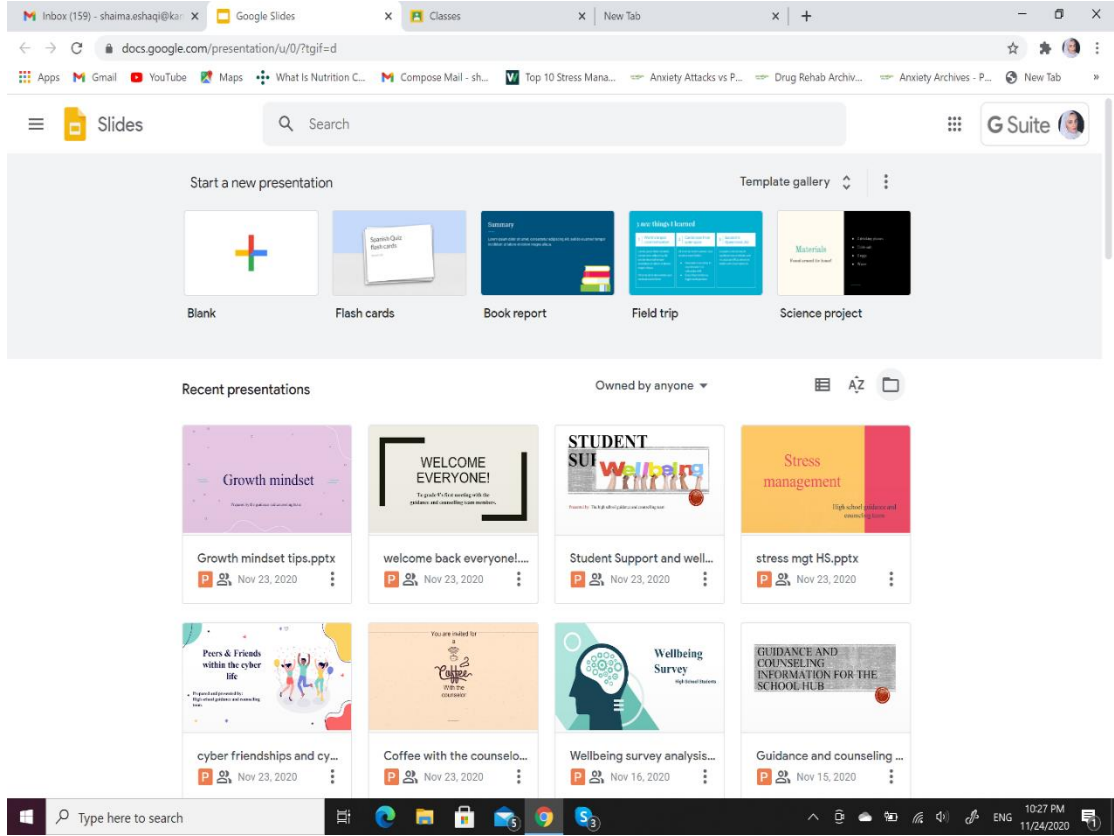


شكل (٥) صفوف جوجل التعليمية الافتراضية (د)

٣. عروض جوجل التقديمية:

باستخدام العروض التقديمية من جوجل، يمكن إنشاء عروض تقديمية وتعديلها والتعاون في العمل عليها مع آخرين وعرضها في أي مكان، وتتيح العروض التقديمية من جوجل الفرصة لإبراز الأفكار عبر عدد من المظاهر المتنوعة والمئات من الخطوط وإمكانية تضمين مقاطع فيديو ورسوم متحركة في العرض التقديمي والمزيد، وبشكل مجاني.

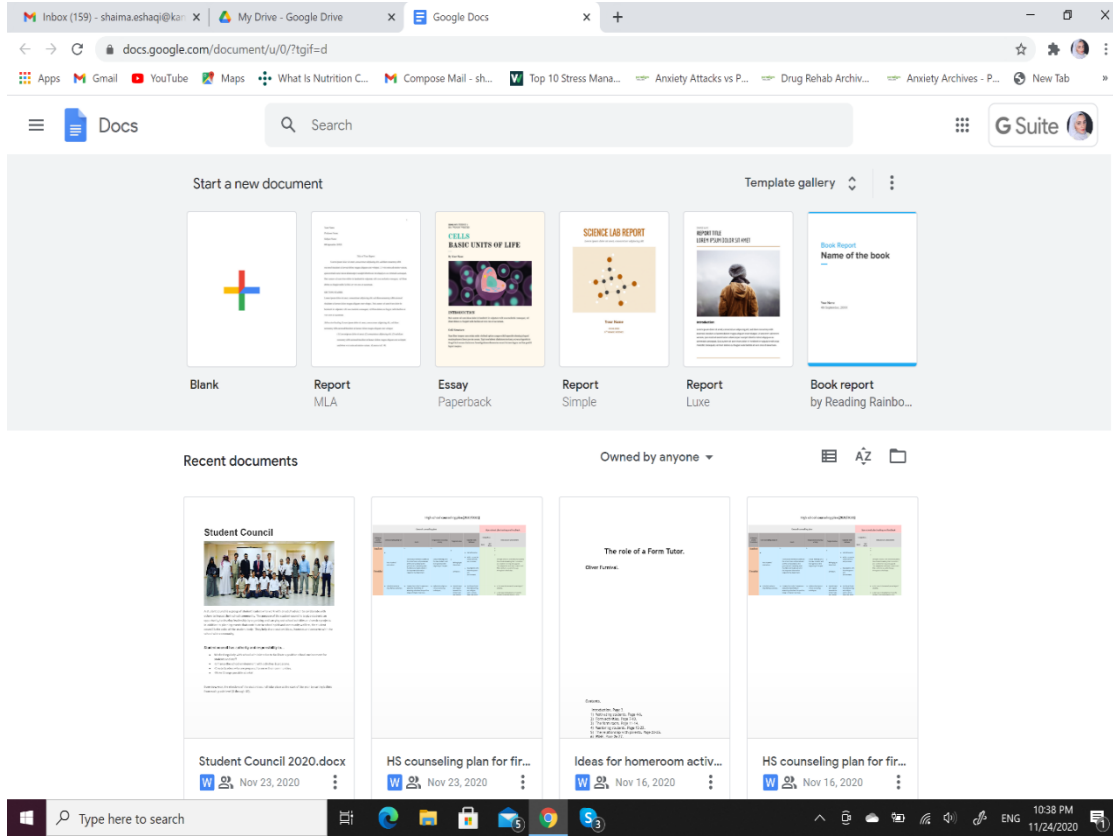
كما يمكن الوصول إلى العروض التقديمية وإنشاؤها وتعديلها أينما بأي مكان، سواء أكان ذلك من الهاتف، أو الجهاز اللوحي، أو الكمبيوتر، حتى في حالة عدم وجود اتصال بالإنترنت. كما يمكن تحويل ملفات ميكروسوفت باوربوينت إلى عروض جوجل التقديمية والعكس. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٦) عروض جوجل التقديمية

٤. مستندات جوجل:

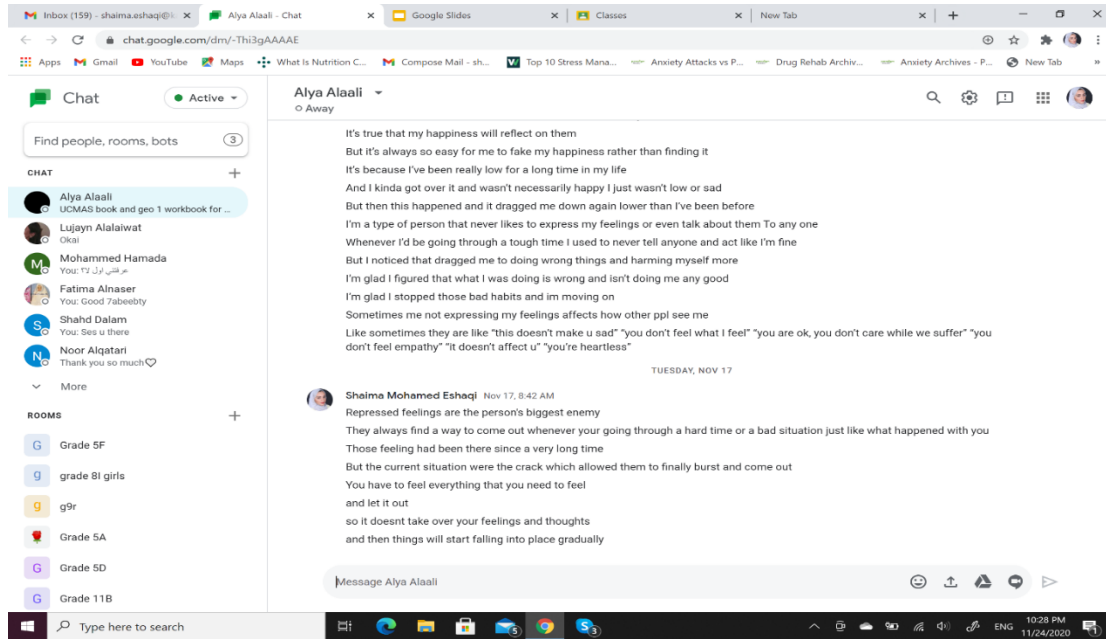
باستخدام مستندات جوجل، يمكن كتابة مستندات وتعديلها والتعاون في العمل عليها مع آخرين في أي مكان. كما تعمل مستندات جوجل على إضفاء الحيوية على المستندات عبر أدوات التعديل والتنسيق الذكية بهدف المساعدة في تنسيق النص والفقرات بسهولة. كما يمكن الاختيار من بين المئات من الخطوط، وإضافة روابط وصورًا ورسومات، وبشكل مجاني. ويمكن الوصول إلى المستندات وإنشاؤها وتعديلها، سواء أكان ذلك من الهاتف، أو الجهاز اللوحي، أو الكمبيوتر، حتى بدون الاتصال بالإنترنت. كما يتم حفظ جميع التغييرات تلقائيًا أثناء الكتابة. ويمكن استخدام سجل النسخ السابقة لعرض الإصدارات القديمة من المستند ذاته، مع ترتيبها بحسب التاريخ والشخص الذي أجرى التغيير. ويمكن تحويل ملفات ميكروسوفت وورد إلى مستندات جوجل والعكس. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٧) مستندات جوجل

٥. مراسلات واجتماعات جوجل الشخصية والجماعية:

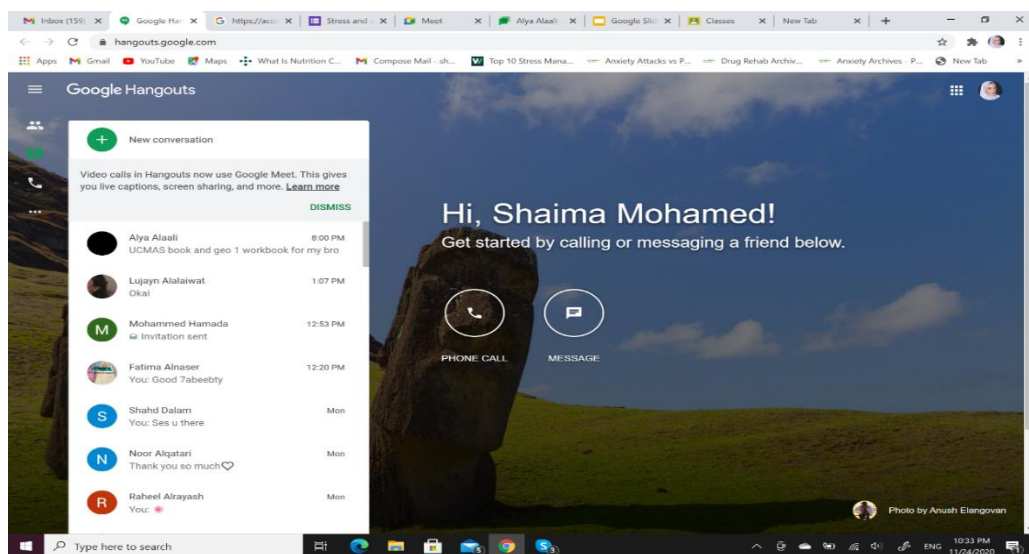
الانضمام إلى الاجتماعات على الإنترنت باستخدام خاصية الاجتماعات أو استخدام إمكانات البحث الفعالة من جوجل للبحث عن الأعضاء في الغرف والمحادثات السابقة والملفات التي تمت مشاركتها. ويسمح برنامج التتبع على خدمات الحوسبة السحابية بمعرفة وقت مشاركة الملفات أو كتابة التعليقات، أو وقت طلب المستخدمين الوصول إلى المستندات. ويتكامل برنامج الاجتماعات مباشرة مع "التقويم" لجدولة الاجتماعات. والشكل التالي يوضح ذلك:



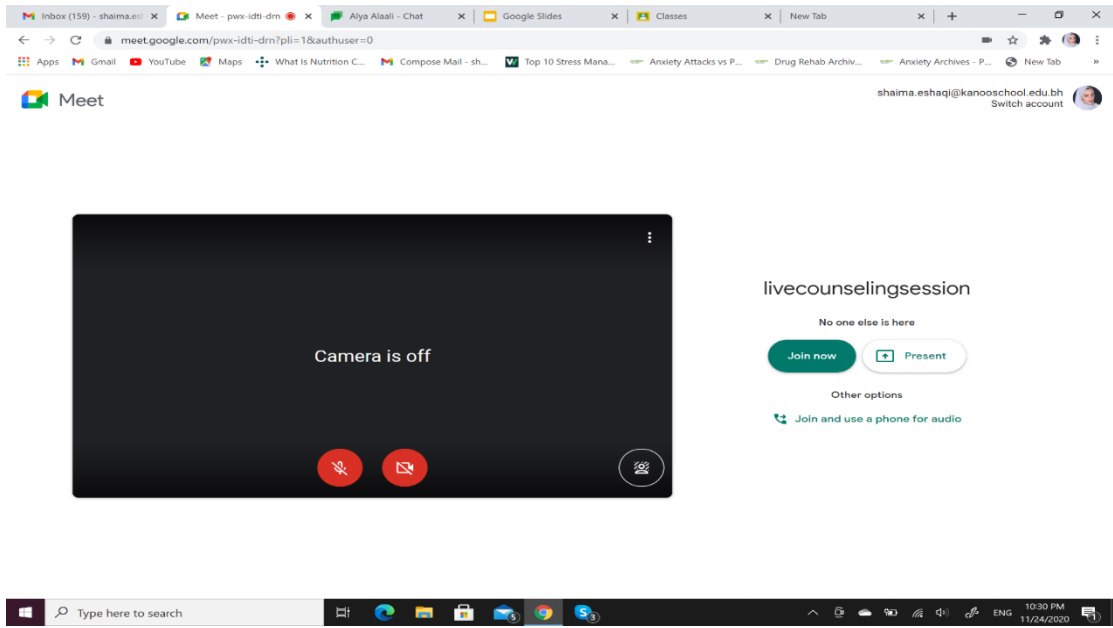
شكل (٨) مراسلات واجتماعات جوجل الشخصية والجماعية

٦. دردشة جوجل:

يتوفر تطبيق دردشة قوغل لمستخدمي جوجل بدون أي تكلفة إضافية. ويمكن تحميل المواد من الحوسبة السحابية أو التعاون في "مستندات" و"جداول بيانات"، و"العروض التقديمية". ويتيح برنامج الدردشة التعاون بسهولة مع العملاء في كتابة أي محتوى من خلال تطبيقات مستندات وجداول البيانات والعروض التقديمية من جوجل. وبالإمكان العثور بكل سهولة على المحادثات أو الملفات السابقة بفضل إمكانية البحث الفعّالة. والأشكال التالية توضح ذلك:



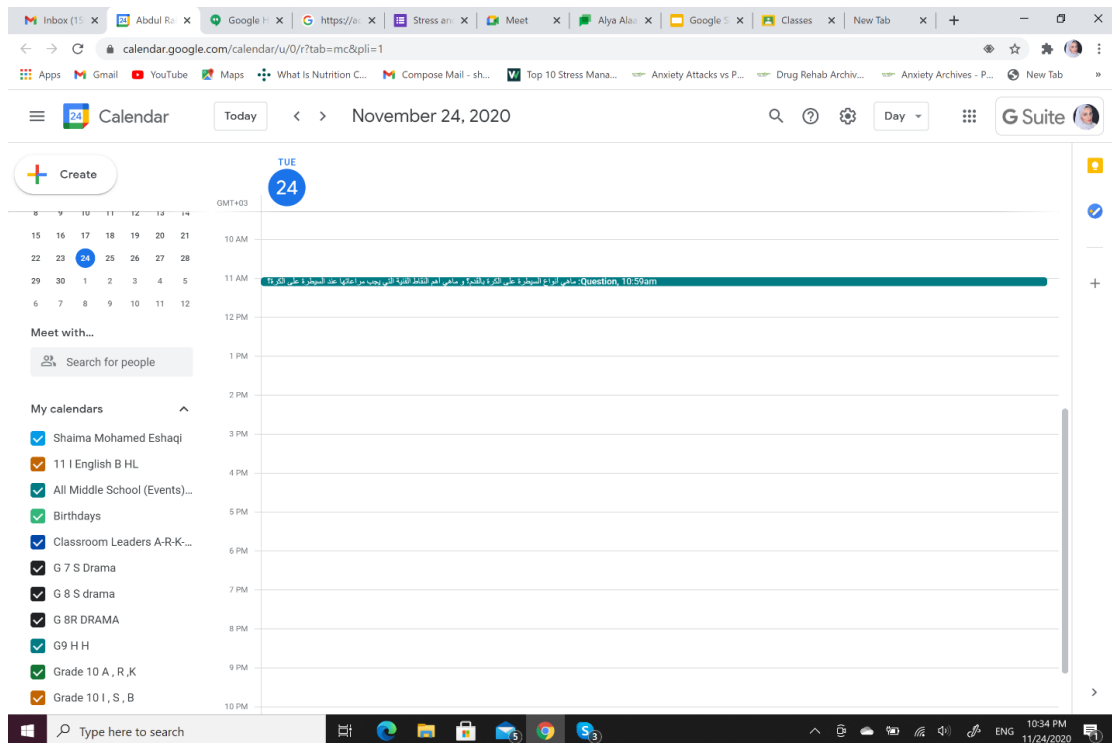
شكل (٩) دردشة جوجل (أ)



شكل (١٠) دردشة جوجل (ب)

٧. تقويم (مفكرة) جوجل: Google Calendar

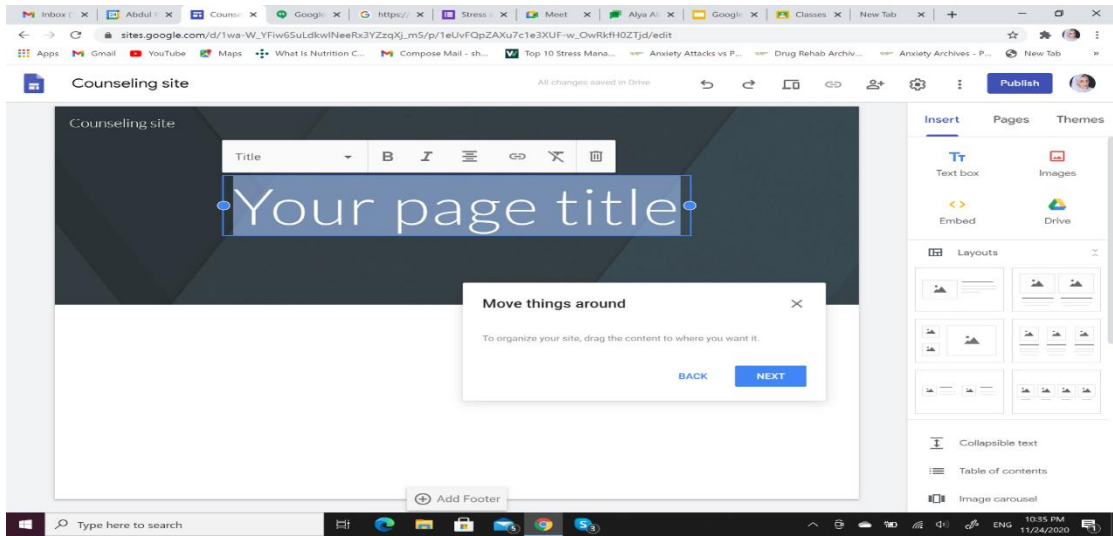
هي خدمة سهلة الاستخدام من جوجل ذات فوائد متعددة. فعن طريق المفكرة يمكن تنظيم المواعيد والمهام المطلوب إنجازها، وتحديد مواعيد تسليم المشاريع وغيرها. وبالرغم من كون المفكرات متوفرة على نطاق واسع سواء الورقية منها أو الموجودة على الهواتف المحمولة أو على الحاسبات الشخصية إلا أن مفكرة جوجل تتيح فرصة مشاركة المفكرة مع الآخرين سواء كانوا طلاباً أو زملاء في العمل أو عملاء ومسترشدون، ويمكن تنسيق المواعيد والاجتماعات والمشاريع المطلوبة وإطلاع الجميع عليها. كما يمكن الوصول إلى المفكرة في جميع الأحوال سواء كان هنالك اتصالاً بالإنترنت عن طريق حاسب أو عن طريق هاتف محمول، وفي حال تعثر الاتصال بالإنترنت فيمكن الوصول لنسخة للقراءة فقط من المفكرة. وتتضمن الخدمات المقدمة إمكانية مزامنة المفكرة مع تطبيقات أخرى مثل ميكروسوفت، وإمكانية إرسال دعوات للموجودين على قائمة الاتصال الخاصة بالبريد الإلكتروني لحضور اجتماع أو التذكير بمهمة أو موعد تسليم. إن استخدام مفكرة جوجل للمعلم مع طلابه أو المرشد مع مسترشديه خصوصاً الأكبر سناً منهم يتيح لهم تنسيق أعمالهم ومشاريعهم، وتذكيرهم بمواعيد التسليم والمواعيد المهمة كمواعيد الاختبارات أو إعلان نتائج الامتحانات والتأكد من أن الجميع على علم واطلاع بهذه المواعيد. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١١) تقويم (مفكرة) جوجل: Google Calendar

٨. مواقع جوجل الإلكترونية:

يمكن إنشاء مواقع تفاعلية وذات جودة عالية بشكل تعاوني للفريق أو المشروع أو الحدث، حيث تظهر هذه المواقع على كل شاشة، من جهاز سطح المكتب إلى الهاتف الذكي. وكل ذلك دون الحاجة إلى تعلّم التصميم أو البرمجة. وتسهل المواقع عرض العمل الخاص أو الجماعي، من خلال إمكانية الوصول السريع إلى جميع المحتويات من تطبيق جوجل سواء كان ذلك مجلداً في الحوسبة السحابية، أو مستنداً، أو تقويماً مشتركاً. ويعد الإنشاء والتعديل أمراً بسيطاً للغاية، بمجرد النقر، أو السحب أو الإفلات. سيعاد ترتيب التصميم تلقائياً من خلال تنسيق على شكل شبكة. حيث سيكون كل شيء في مكانه الصحيح، بحيث يسهل النقل، أو تغيير الحجم، أو إعادة الترتيب. وتسهل المواقع التعاون من خلال التعديل المشترك في الوقت الفعلي، إلى جانب نفس أدوات التحكم الفعالة في المشاركة والتي تستخدم في الحوسبة السحابية والمستندات. وكما هو الحال في المستندات، يمكن العمل معاً والاطلاع على التغييرات التي يجريها كل شخص في الوقت الفعلي أثناء الكتابة. ويمكن للمستخدمين بسهولة إدارة أدوات المشاركة والملكية في المواقع ببضع نقرات فقط. ويحتفظ المحتوى المضمّن بأذونات الأصلية، للتحكم الدقيق والموثوق به، والشكل التالي يوضح ذلك:

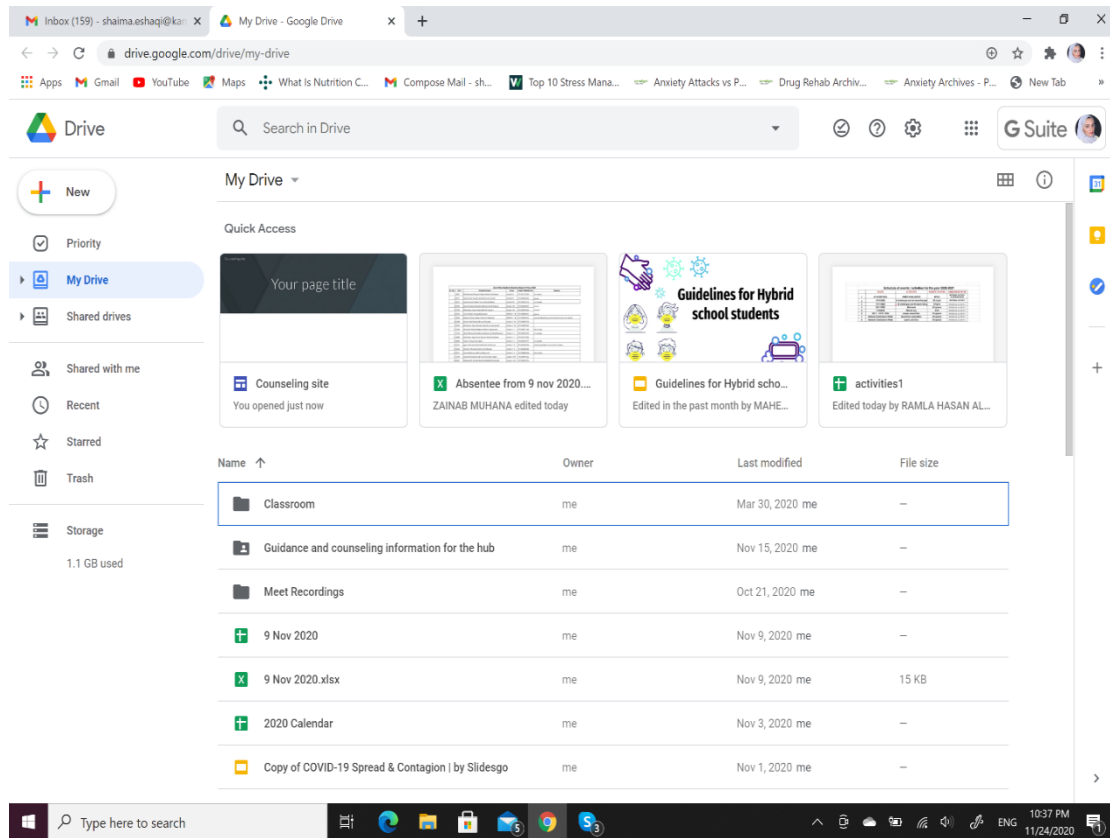


شكل (١٢) مواقع جوجل الإلكترونية

٩. خدمات الحوسبة السحابية Google Drive

ومنها «جوجل مستندات»، وهو أحد التطبيقات المتميزة في جوجل، حيث يساعد على حل مشكلة تبادل المستندات بين أفراد فريق العمل الواحد عن طريق البريد الإلكتروني ليكون المستند متوافراً للجميع في نفس الوقت عبر جوجل مستندات. وحتى نستطيع أن نفهم طريقة عمل التطبيق فعلينا أن نفكر بفريق عمل يتوجب عليه إنهاء كتابة تقرير بموعد أقصاه نهاية الأسبوع، ويتولى إدارة الفريق وتنسيق مهامه أحد الأعضاء، وهو يقوم بإرسال مسودة التقرير للجميع بحيث ينتج عن هذا المستند مستندات مشابهة بعدد أعضاء الفريق، وحين يقوم أحدهم بعمل تعديلات على المسودة فيتعين عليه إرسال المستند للمنسق الذي يقوم بمراجعة التعديلات وإضافتها للمستند الموجود عنده، وإشعار بقية أفراد الفريق بها، وهكذا حتى يتم الانتهاء من كتابة التقرير، وكثيراً ما يصاحب هذه العملية ضغوط ناتجة عن اقتراب موعد التسليم وصعوبة التنسيق، ومن هنا تبرز أهمية جوجل مستندات والذي عن طريقه يمكن لمنسق الفريق أن يقوم بتحميل المستند على التطبيق وإرسال دعوات تحتوي على رابط الموقع لأعضاء الفريق للعمل على تطوير وتحسين هذا التقرير، بحيث يتاح للجميع العمل عليه في نفس الوقت، وتظهر التعديلات التي قام بها أحد الأعضاء مباشرة وقت تعديلها للبقية.

ومن الممكن إجراء محادثات جانبية في نفس جوجل مستندات في حالة لو احتاجوا التحدث والنقاش حول موضوع ما قبل كتابته، وبذلك يتم اختصار الوقت والجهد. ولا يقتصر ذلك على المستندات فيمكن العمل التعاوني على الجداول والعروض التقديمية والرسوم. ويمكن للمعلم الاستفادة من «جوجل مستندات» في المشاريع الجماعية لطلابه بحيث يتغلب على عائق توفر الزمان والمكان المناسبين لاجتماع أعضاء المجموعة الواحدة، كما يمكن أيضاً تتبع الأشخاص الذين قاموا فعلاً بالعمل على المستند والتغييرات التي أجروها، وبالتالي يمكن تحديد أعضاء المجموعة الفاعلين في العمل والمنتجين في حين يتعذر ذلك في طريق العمل الجماعية التقليدية، والشكل التالي يوضح ذلك:

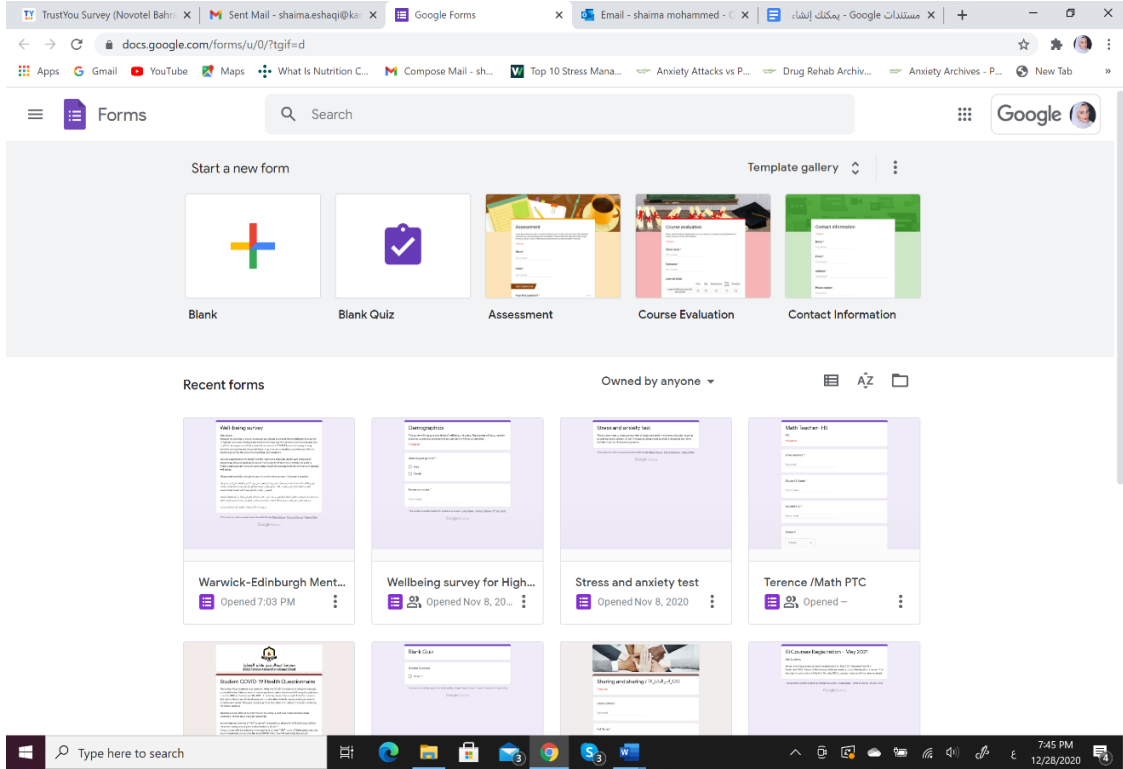


شكل (١٣) خدمات الحوسبة السحابية Google Drive

١٠. نماذج واستبيانات جوجل (أداة البحث):

يمكن تجميع المعلومات الكبيرة والصغيرة وتنظيمها باستخدام "نماذج جوجل"، وكل ذلك مجاناً وبدون أية تعقيدات. كما يمكن إنشاء استطلاع سريع أو تجميع عناوين البريد الإلكتروني أو إنشاء اختبار موجز مفاجئ وغير ذلك الكثير. وبالإمكان الاختيار من بين مجموعة من خيارات الأسئلة، من الاختيار من متعدد مروراً بالقوائم المنسدلة وإلى المقياس الخطي. ويستطيع الباحث إضافة الصور ومقاطع فيديو اليوتيوب أو استخدام تأثيرات من خلال تفرع الصفحة ومنطق تخطي السؤال. وتتسم النماذج بسرعة الاستجابة، ما يعني أنه من السهل إنشاء النماذج وتعديلها والرد عليها على الشاشات الكبيرة والصغيرة. ويتم تجميع الردود على الاستبيانات تلقائياً وبشكل منظم في نماذج قوئل، مع مخططات ومعلومات الردود الفعلية والاطلاع عليها في جداول البيانات التي تسهل عملية الاستفادة منها.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١٤) نماذج واستبيانات جوجل (أداة البحث)

ثانياً: الدراسات السابقة:

في دراسة أجراها كل من شيستر وجلاس Chester and Glass (2006) عن الاستشارة عبر الإنترنت من خلال تحليل وصفي لخدمات العلاج من خلال الإنترنت، بحثت الدراسة في الممارسة للإرشاد عبر الإنترنت. على الرغم من أن الممارسة التقليدية للإرشاد تتضمن تفاعلاً وجهاً لوجه بين المرشد والمسترشد، إلا أن عددًا متزايدًا من الممارسين يقدمون الخدمات الإرشادية أو العلاج عبر الإنترنت. وفي هذه الدراسة، أكملت مجموعه مؤلفة من ٦٧ مرشداً عبر الإنترنت استبياناً يستكشف الخلفيات والخدمات والرسوم وتقنيات الاتصال للممارسين الذين يقدمون الإرشاد عبر الإنترنت للجمهور. وتشير النتائج إلى أن الإرشاد عبر الإنترنت يتم إجراؤه بواسطة مرشدين متمرسين نسبياً، ويتميز باستخدام البريد الإلكتروني. وأن العملاء عبر الإنترنت أغلبهم من الإناث ويتلقين تدخلات قصيرة الأجل نسبياً. على الرغم من أن المجال يبدو أنه يتطور مع زيادة شعبيته، إلا أن بعض المخاوف الأخلاقية التي أثارها الأبحاث المبكرة لا تزال غير معالجة بشكل كافٍ.

وفي دراسة أجراها ريتشارد Richard (2009) في كلية تيرينيتي في دبلن للتعرف عن مميزات وفوائد الإرشاد الإلكتروني (الافتراضي)، تبين أن المدارس تتحمل مسؤولية إيجاد وتطوير التدخلات الإرشادية المناسبة لتلبية احتياجات الطلاب للصحة العقلية والنفسية. ويعد استخدام الطلاب المكثف للتكنولوجيا عنصراً مكملاً لطريقة تواصلهم مع العالم الخارجي، ولذلك يعد إشراك التكنولوجيا والإنترنت في مجال خدمات الصحة النفسية والعقلية قراراً صائباً وعملياً. ويأتي الإرشاد الإلكتروني عبر شبكة الإنترنت مع العديد من الإيجابيات والسلبيات في الوقت نفسه. ولذلك يعد التحقق من فاعلية البرامج الإرشادية الإلكترونية ذا أهمية بالغة، وذلك لضمان تقديم خدمات إرشادية مدعومة بالأدلة والدراسات التي تثبت فاعليتها وقابليتها للاستخدام.

ومن أبرز مميزات الإرشاد الافتراضي عبر الإنترنت هو أنه يسهل عملية الوصول لمختلف عناصر المجتمع مما يفسح المجال للتركيز على الجانب العلاجي للخدمات والتدخلات الإرشادية للمجتمع الإلكتروني السهل في الوصول والتكوين. وتشمل هذه الدراسة تقريراً عن استخدام الإرشاد الإلكتروني في كلية تيرينيتي في دبلن، متضمناً الاستخدامات الأمثل لهذه الخدمات، والإيجابيات والسلبيات للإرشاد الإلكتروني للطلاب مع بيان مدى الرضا لدى المسترشدين من مستوى هذه الخدمات. وتسلط الدراسة الضوء على التأثيرات الإيجابية لهذا التوسع في المجال الإرشادي والفوائد العلاجية للكتابة. كما تم مناقشة كل جلسة إرشادية كمثال إرشادي مناسب لخبرات المرشدين والمسترشدين، وقد أكد أغلبية مستخدمي هذه الخدمات الإرشادية على فاعليتها، وبأن هذه الخدمات تعد داعمة ومكملة لظروف الحياة والمجتمع الحالية. كما تم التركيز على الفوائد الإرشادية كزيادة مجال التواصل والوصول للخدمات الإرشادية، والمرونة في الاستخدام، والحصول على الخدمات الإرشادية عند الطلب وفي الوقت المطلوب، ويعتبر الإرشاد الإلكتروني نقلة نوعية في مجال الخدمات إيصال الخدمات الإرشادية.

وفي دراسة أخرى أجراها كوري Currie (2010) عن الإرشاد الافتراضي للطلبة الملتحقين ببرامج التعليم عن بعد، تبين أن شعبية المدارس الافتراضية في تزايد مستمر في الآونة الأخيرة كطريقة رسمية للتعليم. حيث إن العوامل الاقتصادية والتطورات التكنولوجية مع زيادة طلب أولياء الأمور لهذا النوع من التعليم قد أسهمت في إيجاد بدائل تعليمية أكثر تخصيصاً وابتكاراً مصممة بشكل فردي وعالي الجودة، مما أدى إلى زيادة التحاق الطلبة من مختلف المراحل بالمدارس الافتراضية. ومن الناحية الواقعية، فإن انتشار برامج التعليم عن بعد - أو المدارس الافتراضية - قابل للاستمرار والانتشار بشرط أن تكون خدمات الطلاب المتعلمين الافتراضيين مساوية للخدمات التي يتلقاها الطلاب المتعلمون وجهاً لوجه؛ ومع ذلك، فإن تقديم هذه الخدمات الطلابية قد يخلق تحديات؛ وفي بعض الحالات مشكلات في أخلاقيات الجودة المهنية للإدارة وقسم التوجيه والإرشاد.

وقد ناقش الباحث في دراسته الحاجة إلى تطوير إطار عمل شامل لتقديم خدمات إرشادية تتجاوز الاستخدام المعتاد والمبسط للتكنولوجيا من قبل المرشدين في المدارس التقليدية لتلبية الاحتياجات الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية والمهنية للطلاب المسجلين في البرامج التعليمية عن بعد أو في المدارس الافتراضية. ومع استمرار الاتجاه نحو البرامج التعليمية الافتراضية عبر الإنترنت، فإن الاهتمام بالخدمات مثل الإرشاد الطلابي يستحق دراسة متعمقة ومتأنية. فيمكن للدراسات البحثية والنتائج أن تساعد الممارسين في المجال في تطوير برامج إرشادية افتراضية شاملة للطلاب في البرامج التعليمية عن بعد شاملة لجميع مكونات البرنامج، والتكنولوجيا اللازمة، وتدريب المرشدين، وأخلاقيات المهنة، والسرية وخصوصية الطلاب، وأشكال الاستشارات والخدمات الإرشادية الأكثر فاعلية عبر الإنترنت، بالإضافة إلى الفوائد والقيود والمخاطر. كما يمكن للمسؤولين والمستشارين في المدارس الافتراضية الاستفادة من البحوث والبرامج في مجال خدمات الصحة العقلية والنفسية عن بعد وذلك لمساعدتهم على تطوير برامج إرشادية ناجحة ومتكاملة تلبي احتياجات جميع الطلاب المسجلين.

كما في دراسة لجلاشين وآخرون. Glasheen, et al. (2013) عن تصورات التوجيه والإرشاد المدرسي لإرشاد الطلاب عبر الإنترنت. سعت هذه الدراسة إلى التعرف على سعي مستشاري التوجيه المدرسي في جميع أنحاء العالم إلى إيجاد طرق لتقديم المساعدة المهنية المناسبة لجميع الطلاب. بينما يقوم الشباب بدمج التكنولوجيا عبر الإنترنت في حياتهم اليومية والاتصال بالإنترنت للحصول على المعلومات والتواصل مع بعضهم البعض، لا يقدم مرشدو المدارس في أستراليا الدعم عبر الإنترنت للطلبة. وقد أظهرت هذه الدراسة إجماع مرشدي المدرسة عن تقديم المشورة عبر الإنترنت وأسباب ذلك. وقد تم تطوير استبيان يركز على النية لتقديم الإرشاد عبر الإنترنت بناءً على العوامل الإرشادية التي تفضل استخدام هذه المبادرة. حيث أكمل ٢١٠ من مستشاري التوجيه المدرسي الاستبيان عبر الإنترنت، والذي أظهر أن هناك دعماً مشروطاً لإدخال الإرشاد عبر الإنترنت في البيئة المدرسية.

وأشار المستشارون إلى أنهم سيستخدمون الاستشارة عبر الإنترنت إذا قبل الطلاب استخدامها في بيئة المدرسة، على الرغم من أنهم يتساءلون عن مدى صدق الطلاب في استخدامها. وقد أفاد معظم المستجيبين بانعدام الثقة في فهم الآثار الأخلاقية والقانونية للاستشارة عبر الإنترنت. ومع ذلك، كان غالبية المشاركين على استعداد لإجراء مزيد من التطوير المهني في هذا النمط من الاستشارة. بالإضافة إلى ذلك، سعوا للحصول على تأكيد لفاعلية تقديم المشورة للطلاب عبر الإنترنت قبل الالتزام بها.

وفي دراسة أخرى أجراها اديبويال Adebawale (2014) للتعرف على خدمات التوجيه والإرشاد عبر الإنترنت في جامعة (OAU) Obafemi Awolowo بنيجيريا تم تصميم هذه الدراسة للتعرف على تعامل الطلاب الجامعيين مع خدمات الإرشاد عبر الإنترنت بعد ٢٤ شهرًا. وقد شارك في الدراسة ١٢٠٠ طالباً جامعياً (٩٠٠) طالباً استخدموا الموقع خلال الفترة المحددة، و٣٠٠ طالباً تم اختيارهم عن طريق أخذ عينات عشوائية طبقية من سكن الطلاب، ومجموعتين خارج الحرم الجامعي). وكانت أدوات الدراسة عبارة عن برنامج مرشدي OAU عبر الإنترنت الذي تم تطويره لهذه الدراسة، كذلك تم الاستعانة باستبيان للتعليقات عبر الإنترنت. وقد تم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام النسب المئوية البسيطة وتحليل التباين الأحادي One way ANOVA والتحليلات التمييزية.

وقد أظهرت النتائج أن ٩٤,٩% من الطلاب كانوا يميلون بشكل إيجابي إلى خدمات الإرشاد عبر الإنترنت، وأن ٤٤,٤% منهم كانوا يثقون في هذه النوعية من الإرشاد، بينما كان الفضول السبب وراء هذه النوعية من الإرشاد الإلكتروني عند ٣١,٩٥ منهم، وكان ١٣,٩٥ بسبب الحماس نوع الإرشاد الإلكتروني. ولم تؤثر متغيرات العمر والمستوى الدراسي على النتائج.

كما قام داولينج وآخرون. Dowling et al. (2014) بدراسة عن خبرات المرشدين الذين يقدمون استشارات الدردشة عبر الإنترنت للشباب، حيث تعتبر الاستشارات عبر الإنترنت مجاًلاً سريع النمو، وعلى الرغم من ظهور أدلة على فاعليتها النسبية، إلا أن هناك القليل من الأبحاث حول التقنيات التي يتم تطبيقها في الممارسة العملية، وأي العملاء الذين سيستفيدون على الأرجح من هذه الوسيلة. وبحث هذه الدراسة في تجارب ١٩ طبيباً سريرياً عبر الإنترنت يعملون من قبل خدمة الصحة النفسية للشباب، والتحقق من منظورهم للعملاء عبر الإنترنت، وآرائهم حول أدوار المرشد، والأساليب والتقنيات التي يستخدمونها، والجوانب الفريدة للاستشارة في بيئة على الإنترنت. بشكل عام، وقد رأى الأطباء عبر الإنترنت أن عملاءهم يعانون من مشاكل معقدة للغاية ومستوى عالٍ من الضيق النفسي. وأشاروا إلى أن العملاء والمسترشدين عبر الإنترنت سيستخدمون الخدمة في أغلب الأحيان مرة أو مرتين، وأن البعض قد يستخدم الدردشة عبر الإنترنت كعامل مساعد للإرشاد وجهاً لوجه. ووصف الأطباء عبر الإنترنت أدواراً مختلفة، بما في ذلك: التقييمات، وتقديم الدعم العاطفي، والتدخلات العلاجية. ووفقاً لآراء الأطباء الذين يستخدمون الاستشارات عبر الإنترنت تبين أنهم قد استخدموا مجموعة متنوعة من التقنيات عبر الإنترنت، لكنهم فضلوا التقنيات التي تركز على الشخص، حيث ساعدت في الحفاظ على تفاعل العملاء مع الخدمة.

وفي دراسة أجراها باثجي وآخرون. Bathje, et al. (2014) للتعرف على الاتجاهات نحو الاستشارة المباشرة وجهاً لوجه مقارنة بالاستشارة عبر الإنترنت، أجريت الدراسة على ٢٢٨ طالباً جامعياً كورياً. واختبرت الدراسة نموذجاً مفترضاً يقترح أن الميول العامة (أي إخفاء الذات، والانفتاح على التجربة، وغياب الوجه) ستؤثر على التوقعات الخاصة بالإرشاد (أي وصمة العار الذاتية، وتوقعات الإفصاح)، والتي بدورها، تؤثر على الاتجاه نحو الاستشارات الإرشادية عبر الإنترنت. بينت نتائج الدراسة أن إخفاء الذات كان مرتبطاً بشكل سلبي بالمواقف مقارنة بالإرشاد وجهاً لوجه، والإرشاد عبر الإنترنت.

وفي دراسة أجراها كل من جلاشين وشوشيت وكامبل Glasheen, Shochet and (2015) تبين أن طلبة المرحلة الثانوية يواجهون بعض المشكلات التي قد تؤثر على صحتهم النفسية والعقلية ومستوياتهم الأكاديمية. وعلى الرغم من توفر الخدمات الإرشادية وجهاً لوجه في المدارس؛ إلا أن العديد من الطلبة وعلى الأخص الذكور قد لا يطلبون المساعدة التي قد يحتاجون إليها. وقد اقترحت الدراسة استخدام الإرشاد الإلكتروني كوسيلة فعالة لزيادة سبل التواصل مع الطلاب في المرحلة الثانوية. وقد اشتملت عينة الدراسة على ٢١٥ طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، لقياس مدى توجه الطلبة نحو طلب واستخدام الخدمات الإرشادية الإلكترونية في حالة تواجدها في المدرسة. وقد أظهرت الدراسة أن اختلاف الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في طلب الخدمات الإرشادية الإلكترونية، ولكنها أظهرت أهمية تأثير عامل المرحلة أو السنة الدراسية والخبرات النفسية التي قد مر بها الطالب في مدى حاجته وطلبه لخدمات الإرشاد الإلكتروني. وفي حالة استخدام الطلبة لخدمات الإرشاد عبر الإنترنت، فمن المرجح أن يناقشوا موضوعات حساسة بدلاً من القضايا المهنية.

كذلك في دراسة أخرى أجراها كل من عمله وآخرون Amla, et al. (2015) للتعرف طبيعة العلاقة بين المرشدين عبر الإنترنت وعملاتهم لا سيما عن طريق البريد الإلكتروني، فعلى الرغم من الدراسات العديدة في مجالات خدمة الصحة العقلية عبر الإنترنت والتي تحظى بشعبية متزايدة، إلا أن طبيعة العلاقة بين المرشدين عبر الإنترنت وعملاتهم لا سيما عن طريق البريد الإلكتروني تستحق المزيد من الاهتمام لتعزيز المعرفة في هذا المجال. وقد أجريت هذه الدراسة لاستكشاف ما إذا كان يمكن تطوير علاقة الاستشارة عبر الإنترنت باستخدام الاتصال عبر البريد الإلكتروني. وقد تطوع للمشاركة في هذه الدراسة ستة مرشدين مؤهلين، و٥٩ عميلاً. وباستخدام المنهج النوعي، تم جمع البيانات من مجموعتين من خلال المقابلات الفردية مع المرشدين المشاركين، و٢٠٦ عبر البريد الإلكتروني. وقد بينت النتائج أن المرشدين يصفون العلاقة الإرشادية الإلكترونية بأنها تتضمن الميزات الخمس الآتية: سهولة التأسيس الأولي للعلاقة الافتراضية، والهيكلية، وتعزيز النصوص الإرشادية، وتطوير علاقة النصوص الإرشادية، وسهولة عملية إنهاء العلاقة الإرشادية. حيث تعكس كل ميزة مستوى مختلفاً من العلاقة وخصائص مختلفة.

كما أجرى فيرلونجير وبوديسا (Furlonger and Budisa 2016) دراسة عن مواقع الإنترنت والتطبيقات المتاحة للطلاب الذين يسعون للحصول على المشورة، وما يجب أن يعرفه مستشارو المدرسة عنهم، حيث يتجه الطلاب بشكل متزايد إلى الإنترنت والتطبيقات للحصول على مساعدة الصحة العقلية والنفسية، خاصة مع توافر تقنيات الهاتف المحمول؛ مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية مما ساهم في وصولهم سريعاً وبشكل مجهول الهوية إلى مواقع الإنترنت وبيئات التطبيقات، ولكن ذلك لا يضمن الجودة أو المصداقية. وقد تم إجراء هذه الدراسة التجريبية على شبكة الإنترنت لتقييم مواقع وتطبيقات الإنترنت من حيث قدرتها على تقديم معلومات عالية الجودة وذات مصداقية حول الخدمات الإرشادية والمسترشدين. واستعانت الدراسة بـ ٦٩ موقعاً على الإنترنت، استوفت خمسة منها فقط المعايير المطلوبة، ومن بين ٣٠ تطبيقاً تم تحديدها، استوفت ثمانية منها فقط معايير الجودة والمصداقية، وقد تم التوصل إلى اتفاق بين المراقبين تبلغ نسبته ٩٥,٦٪ لعمليات التضمين و٩٣٪ للجودة والمصداقية. وأشارت النتائج إلى أنه على الرغم من وجود كمية هائلة من المعلومات على مواقع الويب، نادراً ما تفي كل من مواقع الإنترنت والتطبيقات بمعايير الجودة والمصداقية.

وفي دراسة أجراها كل من هانلي وآخرون (Hanley, et al. 2017) دراسة لمقارنة الإرشاد الطلابي عبر الإنترنت بالإرشاد الطلابي وجهاً لوجه، حيث يتم استخدام الاستشارة عبر الإنترنت بشكل متزايد كبديل لإرشاد الطلاب وجهاً لوجه باستخدام تصميم استكشافي للطرق المختلطة، وقد حقق هذا المشروع في هذه الممارسة من خلال فحص أنواع الأهداف العلاجية للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ٢٥ عاماً عبر الإنترنت. ثم تمت مقارنة هذه الأهداف بأخرى محددة في المدارس المعادلة وخدمات الإرشاد المجتمعية. وقد تم تحليل ١١٣٧ هدفًا عبر الإنترنت (عبر عنها ٥٠٤ شابًا)، و ٢٢١ هدفًا وجهاً لوجه (عبر عنها ٢٢٠ شابًا) للمواضيع الرئيسية باستخدام تقنيات نظرية أساسية. وحدد هذا التحليل فئتين أساسيتين هما الأهداف الشخصية، والأهداف الشخصية المرتبطة مباشرة بالآخرين. وقد بين التحليل الإحصائي لهذه الموضوعات أن الخدمات عبر الإنترنت وجهاً لوجه يبدو أنها تُستخدم بطرق مختلفة من قبل الطلاب.

كذلك أجرى أوديسي وآخرون Odaci, et al. (2017) دراسة عن الإرشاد الجمعي واعتماد الطلاب على الإنترنت ورضاهم عن الحياة، وناقشت الدراسة البرامج العلاجية المختلفة؛ مثل العلاج السلوكي المعرفي، والوقاية الأسرية من إدمان الإنترنت. وكان الهدف من الدراسة هو تحليل تأثير الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي على إشكالية استخدام الإنترنت لطلاب الجامعات ورضاهم عن الحياة من أجل تحديد من سيشترك في برنامج الإرشاد عن بعد. وقد تضمنت العينة ٤١٨ طالباً. وتم استخدام مقياس الإدراك عبر الإنترنت، ومقياس الرضا عن الحياة من أجل تقييم برنامج الاستشارة. وأظهرت النتائج أن الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي يقلل بشكل كبير من مستوى استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بين طلاب الجامعات، ويزيد من مستويات الرضا عن حياتهم.

كذلك أجرى كل من جلاشين وآخرون Glasheen et al. (2018) دراسة للتعرف على مدى دمج الشباب في عالم الإنترنت مع واقعهم اليومي، حيث تقبلت المدارس بشكل عام أهمية التكنولوجيا في عملية التعليم. ومع ذلك، فإن هناك استخدام محدود في المدارس لتقديم الإرشاد الإلكتروني للشباب، على الرغم من أن المؤشرات المبكرة تشير إلى أن مرشدي المدرسة قد يكونون مستعدين لتقديم المشورة أيضاً عبر الإنترنت إذا تم دعمهم من قبل مديري المدارس. وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على آراء مديري المدارس الثانوية الأسترالية حول استخدام الإنترنت لتقديم المشورة والإرشاد في المدارس. وقد شارك في الدراسة ٣٣ مديراً، حيث أشاروا إلى فوائد استخدام التكنولوجيا في عملية الإرشاد. وكان مديرو المدارس بشكل عام داعمين لتقديم الإرشاد المدرسي عبر الإنترنت، على الرغم من أن مهم الرئيسي كان الحاجة إلى المزيد من المرشدين والتأثير على عبء العمل لموظفي الإرشاد الحاليين. ومع ذلك، لم يقتنع عدد قليل من مديري المدارس بتقديم الإرشاد عبر الإنترنت وكان لديهم تفضيل أساسي لتجارب التواصل وجهاً لوجه للطلاب. تم اقتراح استراتيجيات لتسهيل قبول الإرشاد عبر الإنترنت من قبل مديري المدارس وتوجيه التنفيذ في المدارس.

كما أجرى كل من كيت وآخرون (Kit et al., 2019) دراسة للتعرف ماذا كان هناك أي مؤلفات حول الإرشاد عبر الإنترنت مع أطفال المدارس الابتدائية الآسيوية، وكان الهدف من هذه الدراسة النوعية الاستكشافية هو المساهمة في الأدب من خلال توفير معلومات حول تجارب الإرشاد عبر الدردشة الحية لـ ٢٣ من أطفال المدارس الابتدائية في سنغافورة، وقد ظهرت ثمانية موضوعات وثلاثة موضوعات فرعية في أربع فئات من البيانات، حيث كان الأطفال متحمسون لطلب المساعدة في حل مشكلاتهم، وتمتعوا بتحالفات علاجية جيدة مع مرشديهم الذين وصفوهم بأنهم جديرين بالثقة وداعمين لاحتياجاتهم العاطفية والعملية. ووجدوا أن تجربة الإرشاد عبر الإنترنت مفيدة لأنهم تمكنوا من الحصول على حلول لمشاكلهم.

وفي دراسة باترسون وآخرون (Paterson et al., 2019) عن مفاهيم الطلاب والمرشدين عن الإرشاد الإلكتروني في إسكتلندا وفنلندا، تبين أن أدبيات الإرشاد عبر الإنترنت تشير إلى أن جودة الإرشاد الفعالة عبر الإنترنت مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بالأساليب المستخدمة والخبرات المكتسبة في دورات التدريب، واقترحت الدراسة أن الإرشاد عبر الإنترنت هو بديل حقيقي للاجتماع وجهاً لوجه. حيث أن في أوروبا أصبحت الاستشارة عبر الإنترنت فكرة واسعة الانتشار. ومع ذلك، قد يفهمها المرشدون أو قد يستخدمونها بطرق مختلفة. لذلك من المهم دراسة كيفية قيام الطلاب المرشدين الذين سيعملون في سياقات مختلفة بتكوين وجهات نظرهم الشخصية حول الإرشاد عبر الإنترنت. وفحصت الدراسة مفاهيم الإرشاد عبر الإنترنت التي يتبناها مرشدو المهنة الذين يتلقون تدريباً إضافياً، يُشار إليهم فيما بعد إلى الطلاب المرشدين. وتشير النتائج المستخلصة من الردود إلى أربعة توجهات مختلفة نحو الإرشاد عبر الإنترنت: التوجهات التقنية، والمتمحورة حول المنظمة، والتوجهات الأخلاقية، والتطور.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة يمكن تحديد الجوانب التي يمكن أن تستفاد منها الباحثة في الدراسة الحالية، من حيث الأهداف والأدوات المستخدمة، والعينات، والمعالجات الإحصائية، وذلك وفقاً لما يلي:

١. من حيث الأهداف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة ما بين تحليل ووصف خدمات وممارسات العلاج من خلال الإنترنت؛ مثل الدراسة التي أجراها كل من شيستر وجلاس (Chester & Glass, 2006)، والتعرف على مميزات وفوائد الإرشاد الإلكتروني (الافتراضي)؛ مثل الدراسة التي أجراها ريتشارد (Richard, 2009) في كلية تيرينيتي في دبلن، ودراسة الإرشاد الافتراضي للطلبة الملتحقين ببرامج التعليم وقياس الأبعاد التي يجب تطويرها لتلبية حاجاتهم ولخلق إطار شامل للتعليم والإرشاد عن بعد؛ مثل دراسة كوري (Currie, 2010). والتعرف على تصورات مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لإرشاد الطلاب عبر الإنترنت؛ مثل دراسة لجلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2013). والتعرف على خدمات التوجيه والإرشاد عبر الإنترنت في OAU؛ مثل دراسة اديبويال (Adebowale, 2014). وعن دراسة خبرات المرشدين الذين يقدمون استشارات الدردشة عبر الإنترنت للشباب؛ مثل دراسة داولينج وآخرون (Dowling et al., 2014)، وللتعرف على الاتجاهات نحو الاستشارة المباشرة وجهاً لوجه مقارنة بالاستشارة عبر الإنترنت؛ مثل دراسة باثجي وآخرون (Bathje, et al., 2014)، ولإقتراح استخدام الإرشاد الإلكتروني كوسيلة فعالة لزيادة سبل التواصل مع الطلاب في المرحلة الثانوية؛ مثل دراسة جلاشين وشوشيت وكامبل (Glasheen, Shochet & Campbell, 2015).

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين المرشدين عبر الإنترنت وعملائهم لا سيما عن طريق البريد الإلكتروني؛ مثل دراسة كل من عمله وآخرون (Amla, et al., 2015). ودراسة مواقع الإنترنت والتطبيقات المتاحة للطلاب الذين يسعون للحصول على المشورة، وما يجب أن يعرفه مستشاري المدرسة عنهم؛ مثل دراسة فيرلونجير وبوديسا (Furlonger & Budisa, 2016). ولمقارنة الإرشاد الطلابي عبر الإنترنت بالإرشاد الطلابي وجهاً لوجه؛ مثل دراسة هانلي وآخرون (Hanley, et al., 2017). ولتحليل تأثير الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي على إشكالية استخدام الإنترنت لطلاب الجامعات ورضاهم عن الحياة؛ مثل دراسة أوديسي وآخرون (Odaci, et al., 2017)، وللتعرف على مدى دمج الشباب في عالم الإنترنت مع واقعهم اليومي؛ مثل دراسة جلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2018)، ودراسة المساهمة في الأدب من خلال توفير معلومات حول تجارب الإرشاد عبر الدردشة الحية لـ ٢٣ من أطفال المدارس الابتدائية في سنغافورة؛ مثل الدراسة التي أجراها كل من كيت وآخرون (Kit, et al., 2019)، وللتعرف على مفاهيم الطلاب والمرشدين عن الإرشاد الإلكتروني في إسكتلندا وفنلندا؛ مثل دراسة باترسون وآخرون (Paterson, et al., 2019).

٢. من حيث الأدوات:

تبين من العرض السابق للدراسات السابقة تعدد الأدوات المستخدمة، فقد استخدم بعض الباحثين استطلاعات الرأي والاستبانات؛ مثل: دراسة شيبستر وجلاس (Chester & Glass, 2006)، ودراسة ريتشارد (Richard, 2009)، ودراسة كوري (Currie, 2010)، ودراسة لجلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2013)، ودراسة جلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2018)، ودراسة داولينج وآخرون (Dowling et al., 2014). بينما قام البعض الآخر بتطبيق برنامجاً إرشادياً عبر الإنترنت ومن ثم تحليل بياناته؛ مثل: دراسة اديبويال (Adebowale, 2014)، ودراسة باثجي وآخرون (Bathje, et al., 2014)، ودراسة جلاشين وشوشيت وكامبل (Glasheen, Shochet & Campbell, 2015)، ودراسة فيرلونجير وبوديسا (Furlonger & Budisa, 2016). كما اعتمدت بعض الدراسات على التحليل الإحصائي لمضمون الأدبيات المنشورة؛ مثل دراسة هانلي وآخرون (Hanley, et al., 2017)، ودراسة باترسون وآخرون (Paterson, et al., 2019).

كما اعتمدت بعض الدراسات التجريبية على إعداد المقاييس الخاصة بها لتحليل وقياس الأثر الإرشادي؛ مثل دراسة أوديسي وآخرون (Odaci, et al., 2017).
ذلك بالإضافة للدراسات النوعية الاستكشافية للمساهمة في الأدب؛ مثل دراسة كيت وآخرون (Kit, et al., 2019)، ودراسة عمله وآخرون (Amla, et al., 2015).

٣. من حيث العينة:

تبين من عرض الدراسات السابقة أن الباحثين طبقوا دراساتهم على عينات متنوعة في بيئات مختلفة، كما تناولت الدراسات الطلبة من مراحل وفئات عمرية مختلفة من الجنسين؛ مثل دراسة ريتشارد (Richard, 2009)، ودراسة كوري (Currie, 2010)، واديبويال (Adebowale, 2014)، وباتيجي وآخرون (Bathje, et al., 2014)، ودراسة جلاشين وشوشيت وكامبل (Odaci, et al., 2015)، وأوديسي وآخرون (Glasheen, Shochet & Campbell, 2015)، وركزت دراسات أخرى على عدد من المختصين من المرشدين والمدراء في المدارس؛ مثل دراسة شيستر وجلاس (Chester & Glass, 2006)، ودراسة لجلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2013)، ودراسة جلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2018)، واعتمدت بعضها على عينة من المسترشدين الشباب؛ مثل دراسة هانلي وآخرون (Hanley, et al., 2017)، والنخبة من الأطباء السريريين والنفسيين؛ مثل دراسة داولينج وآخرون (Dowling, et al., 2014)، وعلى عينات مشتركة من الطلاب والمسترشدين إضافة إلى المرشدين؛ مثل دراسة عمله وآخرون (Amla, et al., 2015)، ودراسة باترسون وآخرون (Paterson, et al., 2019)، ذلك إضافة إلى تحليل المواقع الإلكترونية والأدبيات؛ مثل دراسة كيت وآخرون (Kit, et al., 2019)، ودراسة فيرلونجير وبوديسا (Furlonger & Budisa, 2016).

٤. من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد تبين من عرض الدراسات السابقة أن الباحثين اعتمدوا في معالجة البيانات على أساليب إحصائية مختلفة ومتنوعة؛ كاستخدام النسب المئوية البسيطة، وتحليل التباين الأحادي One way ANOVA، والتحليلات التمييزية؛ مثل دراسة ادبيويال (Adebowale, 2014). والأوزان النسبية؛ مثل دراسة فيرلونجير وبوديسا (Furlonger & Budisa, 2016). وتحليل المضمون؛ مثل دراسة كيت وآخرون (Kit, et al., 2019)، ودراسة باترسون وآخرون (Paterson, et al., 2019)، ودراسة هانلي وآخرون (Hanley, et al., 2017).

٥. من حيث النتائج:

توصلت الدراسات السابقة إلى مجموعة من النتائج يمكن تلخيصها كما يلي:

أ. إن الإرشاد عبر الإنترنت يتم إجراؤه بواسطة مرشدين متمرسين نسبياً، ويتميز باستخدام البريد الإلكتروني. وأن العملاء عبر الإنترنت أغلبهم من الإناث ويتلقين تدخلات قصيرة الأجل نسبياً. على الرغم من أن المجال يبدو أنه يتطور مع زيادة شعبيته، إلا أن بعض المخاوف الأخلاقية التي أثارها الأبحاث المبكرة لا تزال غير معالجة بشكل كافٍ؛ مثل دراسة شيبستر وجلاس (Chester & Glass, 2006).

ب. إن أغلبية مستخدمي الخدمات الإرشادية عن بعد يؤكدون على فاعليتها، وبأن هذه الخدمات تعد داعمة ومكملة لظروف الحياة والمجتمع الحالية. كما تم التركيز على الفوائد الإرشادية كزيادة مجال التواصل والوصول للخدمات الإرشادية، والمرونة في الاستخدام، والحصول على الخدمات الإرشادية عند الطلب وفي الوقت المطلوب، ويعتبر الإرشاد الإلكتروني نقلة نوعية في مجال الخدمات إيصال الخدمات الإرشادية؛ مثل دراسة ريتشارد (Richard, 2009).

ج. إن مع استمرار الاتجاه نحو البرامج التعليمية الافتراضية عبر الإنترنت، فإن الاهتمام بالخدمات؛ مثل الإرشاد الطلابي يستحق دراسة متعمقة ومتأنية. فيمكن للدراسات البحثية والنتائج أن تساعد الممارسين في المجال في تطوير برامج إرشادية افتراضية شاملة للطلاب في البرامج التعليمية عن بعد شاملة لجميع مكونات البرنامج، والتكنولوجيا اللازمة، وتدريب المرشدين، وأخلاقيات المهنة، والسرية وخصوصية الطلاب، وأشكال الاستشارات والخدمات الإرشادية الأكثر فاعلية عبر الإنترنت، بالإضافة إلى الفوائد والقيود والمخاطر. كما يمكن للمسؤولين والمستشارين في المدارس الافتراضية الاستفادة من البحوث والبرامج في مجال خدمات الصحة العقلية والنفسية عن بعد، وذلك لمساعدتهم على تطوير برامج إرشادية ناجحة ومتكاملة تلبي احتياجات جميع الطلاب المسجلين؛ مثل دراسة كوري (Currie, 2010).

د. إن المستشارين سيستخدمون الاستشارة عبر الإنترنت إذا قبل الطلاب استخدامها في بيئة المدرسة، على الرغم من أنهم يتساءلون عن مدى صدق الطلاب في استخدامها. وقد أفاد معظم المستجيبين بانعدام الثقة في فهم الآثار الأخلاقية والقانونية للاستشارة عبر الإنترنت. ومع ذلك، كان غالبية المشاركين على استعداد لإجراء مزيد من التطوير المهني في هذا النمط من الاستشارة؛ مثل دراسة لجلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2013).

هـ. إن ٩٤,٩% من الطلبة كانوا يميلون بشكل إيجابي إلى خدمات الإرشاد عبر الإنترنت، وأن ٤٤,٤% منهم كانوا يثقون في هذه النوعية من الإرشاد، بينما كان الفضول السبب وراء هذه النوعية من الإرشاد الإلكتروني عند ٣١,٩٥% منهم، وكان ١٣,٩٥% بسبب الحماس نحو نوع الإرشاد الإلكتروني. ولم تؤثر متغيرات العمر والمستوى الدراسي على النتائج؛ مثل دراسة ادبيويال (Adebowale, 2014).

و. إن الأطباء عبر الإنترنت قد رأوا بأن عملاءهم يعانون من مشاكل معقدة للغاية ومستوى عالٍ من الضيق النفسي. وأشاروا إلى أن العملاء والمسترشدين عبر الإنترنت سيستخدمون الخدمة في أغلب الأحيان مرة أو مرتين، وأن البعض قد يستخدم الدردشة عبر الإنترنت كعامل مساعد للإرشاد وجهاً لوجه. ووصف الأطباء عبر الإنترنت أدواراً مختلفة، بما في ذلك: التقييمات، وتقديم الدعم العاطفي، والتدخلات العلاجية. وفقاً للأطباء عبر الإنترنت، استخدموا مجموعة متنوعة من التقنيات عبر الإنترنت، لكنهم فضلوا التقنيات التي تركز على الشخص، حيث ساعدت في الحفاظ على تفاعل العملاء مع الخدمة؛ مثل دراسة داولينج وآخرون (Dowling et al., 2014).

ز. إن إخفاء الذات كان مرتبطاً بشكل سلبي بالمواقف تجاه كلا من الإرشاد وجهاً لوجه والإرشاد عبر الإنترنت، في حين كان الانفتاح على التجربة وتوقعات الكشف مرتبطين بشكل إيجابي. ومع ذلك، فإن وصمة العار الذاتية ارتبطت بالمواقف السلبية تجاه الإرشاد عبر الإنترنت، إلا أنها لم تكن مرتبطة بالمواقف تجاه الإرشاد عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، كانت توقعات الإفصاح مسؤولة عن المواقف أكثر من المواقف عبر الإنترنت؛ مثل دراسة باثجي وآخرون (Bathje, et al., 2014).

ح. إن اختلاف الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في طلب الخدمات الإرشادية الإلكترونية، ولكنها أظهرت أهمية تأثير عامل المرحلة أو السنة الدراسية والخبرات النفسية التي قد مر بها الطالب في مدى حاجته وطلبه لخدمات الإرشاد الإلكتروني. وفي حالة استخدام الطلبة لخدمات الإرشاد عبر الإنترنت، فمن المرجح أن يناقشوا موضوعات حساسة بدلاً من القضايا المهنية؛ مثل دراسة جلاشين وشوشيت وكامبل (Glasheen, Shochet and Campbell, 2015).

ط. إن المرشدين يصفون العلاقة الإرشادية الإلكترونية بأنها تتضمن الميزات الخمس الآتية: سهولة التأسيس الأولي للعلاقة الافتراضية، والهيكلية، وتعزيز النصوص الإرشادية، وتطوير علاقة النصوص الإرشادية، وسهولة عملية إنهاء العلاقة الإرشادية. حيث تعكس كل ميزة مستوى مختلفاً من العلاقة وخصائص مختلفة؛ مثل دراسة عمله وآخرون (Amla, et al., 2015).

ي. إنه على الرغم من وجود كمية هائلة من المعلومات على مواقع الويب، نادراً ما تقي كل من مواقع الإنترنت والتطبيقات بمعايير الجودة والمصداقية؛ مثل دراسة فيرلونجير وبوديسا (Furlonger & Budisa, 2016).

ك. إن الخدمات الإرشادية عبر الإنترنت أو وجهاً لوجه يبدو أنها تُستخدم بطرق مختلفة من قبل الطلبة؛ مثل دراسة هانلي وآخرون (Hanley, et al., 2017).

ل. إن الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي يقلل بشكل كبير من مستوى استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بين طلبة الجامعات، ويزيد من مستويات الرضا عن حياتهم؛ مثل دراسة أوديسي وآخرون (Odaci, et al., 2017).

م. إن مديري المدارس بشكل عام داعمين لتقديم الإرشاد المدرسي عبر الإنترنت، على الرغم من أن همهم الرئيسي كان الحاجة إلى المزيد من المرشدين والتأثير على عبء العمل لموظفي الإرشاد الحاليين. ومع ذلك، لم يقتنع عدد قليل من مديري المدارس بتقديم الإرشاد عبر الإنترنت وكان لديهم تفضيل أساسي لتجارب التواصل وجهاً لوجه للطلاب. تم اقتراح استراتيجيات لتسهيل قبول الإرشاد عبر الإنترنت من قبل مديري المدارس وتوجيه التنفيذ في المدارس؛ مثل دراسة جلاشين وآخرون (Glasheen, et al., 2018).

ن. إن الأطفال متحمسون لطلب المساعدة في حل مشكلاتهم، وتمتعوا بتحالفات علاجية جيدة مع مرشديهم الذين وصفوهم بأنهم جديرين بالثقة وداعمين لاحتياجاتهم العاطفية والعملية. ووجدوا أن تجربة الإرشاد عبر الإنترنت مفيدة لأنهم تمكنوا من الحصول على حلول لمشاكلهم؛ مثل دراسة كيت وآخرون (Kit, et al., 2019).

س. إن هناك أربعة توجهات مختلفة نحو الإرشاد عبر الإنترنت: التوجهات التقنية، والمتمحورة حول المنظمة، والتوجهات الأخلاقية، والتطور؛ مثل دراسة باترسون وآخرون (Paterson, et al., 2019).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن القول بأنه قد تمت الاستفادة من تلك الدراسات السابقة في صياغة وتحديد المشكلة البحثية وأهميتها، كذلك تحديد وصياغة أهداف الدراسة الحالية، حيث أنه كان من بين أهداف هذه الدراسات تحليل ووصف خدمات وممارسات العلاج من خلال الإنترنت، والتعرف على مميزات وفوائد الإرشاد الإلكتروني (الافتراضي)، ودراسة الإرشاد الافتراضي للطلبة الملحقين ببرامج التعليم وقياس الأبعاد التي يجب تطويرها لتلبية حاجاتهم ولخلق إطار شامل للتعليم والإرشاد عن بعد، والتعرف على تصورات مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لإرشاد الطلاب عبر الإنترنت، والتعرف على خدمات التوجيه والإرشاد عبر الإنترنت، وعن دراسة خبرات المرشدين الذين يقدمون استشارات الدردشة عبر الإنترنت للشباب، والتعرف على الاتجاهات نحو الاستشارة المباشرة وجهاً لوجه مقارنة بالاستشارة عبر الإنترنت، واقتراح استخدام الإرشاد الإلكتروني كوسيلة فعالة لزيادة سبل التواصل مع الطلاب في المرحلة الثانوية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المرشدين عبر الإنترنت وعملاتهم لا سيما عن طريق البريد الإلكتروني، ودراسة مواقع الإنترنت والتطبيقات المتاحة للطلاب الذين يسعون للحصول على المشورة، وما يجب أن يعرفه مستشارو المدرسة عنهم، ومقارنة الإرشاد الطلابي عبر الإنترنت بالإرشاد الطلابي وجهاً لوجه، وتحليل تأثير الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي على إشكالية استخدام الإنترنت لطلاب الجامعات ورضاهم عن الحياة، والتعرف على مدى دمج الشباب في عالم الإنترنت مع واقعهم اليومي، والمساهمة في الأدب من خلال توفير معلومات حول تجارب الإرشاد عبر الدردشة الحية لأطفال المدارس الابتدائية، والتعرف على مفاهيم الطلاب والمرشدين عن الإرشاد الإلكتروني.

كذلك تم الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار أنسب المناهج والأدوات البحثية المناسبة وكيفية بنائها، بما يحقق أهداف الدراسة ويجب عن تساؤلاتها، حيث استخدمت معظم هذه الدراسات استطلاعات الرأي والاستبانات، الأمر الذي تعتمده الدراسة الحالية والذي يكسبها أهمية علمية وعملية في آن واحد. كما اعتمدت بعض الدراسات على تحليل المضمون لبعض المواقع الإلكترونية.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة والعينة.
- أسئلة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها

يتضمن هذه الفصل عرضاً لمنهج الدراسة المتبع، ومجتمع الدراسة والعينة، وأدوات الدراسة المستخدمة، والأساليب الإحصائية.

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن، من خلال وصف الإرشاد النفسي والأكاديمي بشكل عام أولاً، ومن ثم شرح الإرشاد الافتراضي وخصائصه والتحقق من مدى فاعلية استخدامه مع المراهقين في المدارس الخاصة خلال أزمة كورونا كوفيد-١٩.

ثانياً: مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة عبد الرحمن كانو الدولية، بمملكة البحرين المكونة من ستة عشر صفّاً، ممن تتراوح أعمارهم بين سن الثانية عشرة حتى سن الخامسة عشر، والبالغ عددهم ٣٧٩ (١٧٤ ذكوراً، ٢٠٥ إناثاً).

عينة الدراسة:

تم تطبيق الاستبانة على جميع الطلاب والطالبات بالمرحلة الإعدادية في مدرسة عبد الرحمن كانو الدولية، والذين يبلغ عددهم ٣٧٩ (١٧٤ ذكوراً، ٢٠٥ إناثاً).

وصف العينة:

أ. توزيع أفراد العينة على الجنس والصف الدراسي:

الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة على الجنس والصف الدراسي:

جدول (١)

توزيع أفراد العينة على متغيري الجنس والصف الدراسي

الصف	الذكور		الإناث		الإجمالي	
	عدد	%	عدد	%	عدد	%
الأول إعدادي	65	51.6	61	48.4	126	33.25
الثاني إعدادي	54	38.6	86	61.4	140	36.94
الثالث إعدادي	55	48.7	58	51.3	113	29.81
الإجمالي	174	45.9	205	54.1	379	100

يوضح الجدول السابق أن الذكور من أفراد العينة بلغت نسبتهم ٤٥,٩%، بينما بلغت نسبة الإناث ٥٤,١%، وكانت نسبة طلبة الصف الأول الإعدادي ٣٣,٢٥%، ونسبة الصف الثاني الإعدادي ٣٦,٩٤%، والثالث الإعدادي ٢٩,٨١%.

ب. الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة:

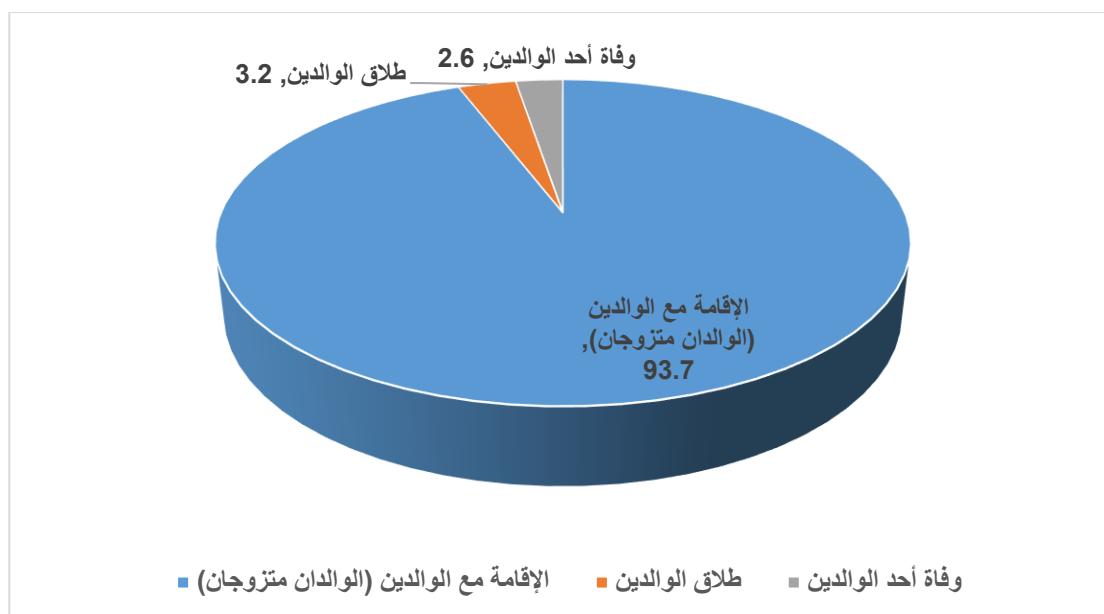
الجدول التالي يوضح متغير الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة:

جدول (٢)

الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة

الحالة	العدد	%
الإقامة مع الوالدين (الوالدان متزوجان)	٣٥٥	٩٣,٧
طلاق الوالدين	١٢	٣,٢
وفاة أحد الوالدين	١٠	٢,٦
غير مبين	٢	٠,٥
الإجمالي	٣٧٩	١٠٠

بالنظر إلى متغير الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة، فالجدول السابق يبين أن ٩٣,٧% من الطلبة يعيشون مع والديهم، وأن ٣,٢% فقط من الطلبة يعانون من حالة طلاق الوالدين، كما أن نسبة ٢,٦% يعانون من وفاة أحد الوالدين. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١٥) الحالة الزوجية لوالدي أفراد العينة

ج. الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة:

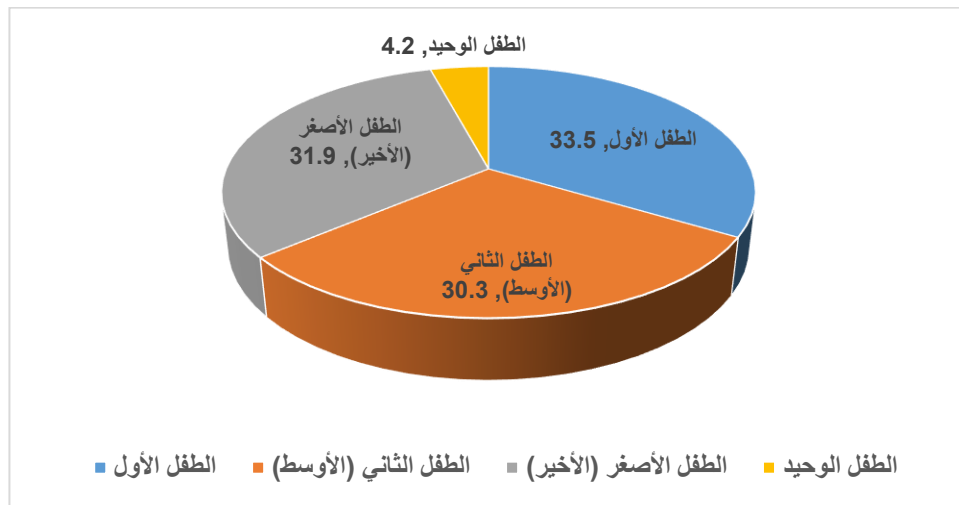
الجدول التالي يوضح متغير الترتيب الولادي لأفراد العينة:

جدول (٣)

الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة

الحالة	العدد	%
الطفل الأول	١٢٧	٣٣,٥
الطفل الثاني (الأوسط)	١١٥	٣٠,٣
الطفل الأصغر (الأخير)	١٢١	٣١,٩
الطفل الوحيد	١٦	٤,٢
الإجمالي	٣٧٩	١٠٠

بالنظر إلى متغير الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة، فالجدول السابق يبين أن ٣٣,٥% من الطلبة يأتون في الترتيب الأول بين الأبناء، وأن ٣٠,٣% من الطلبة يأتون في الترتيب الثاني، كما أن نسبة ٣١,٩% يأتون في الترتيب الأخير، وأخيراً نسبة ٤,٢% من الطلبة هم أطفال وحيدون. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١٦) الترتيب الولادي في الأسرة لأفراد العينة

د. نوع وحدة السكن لأفراد العينة:

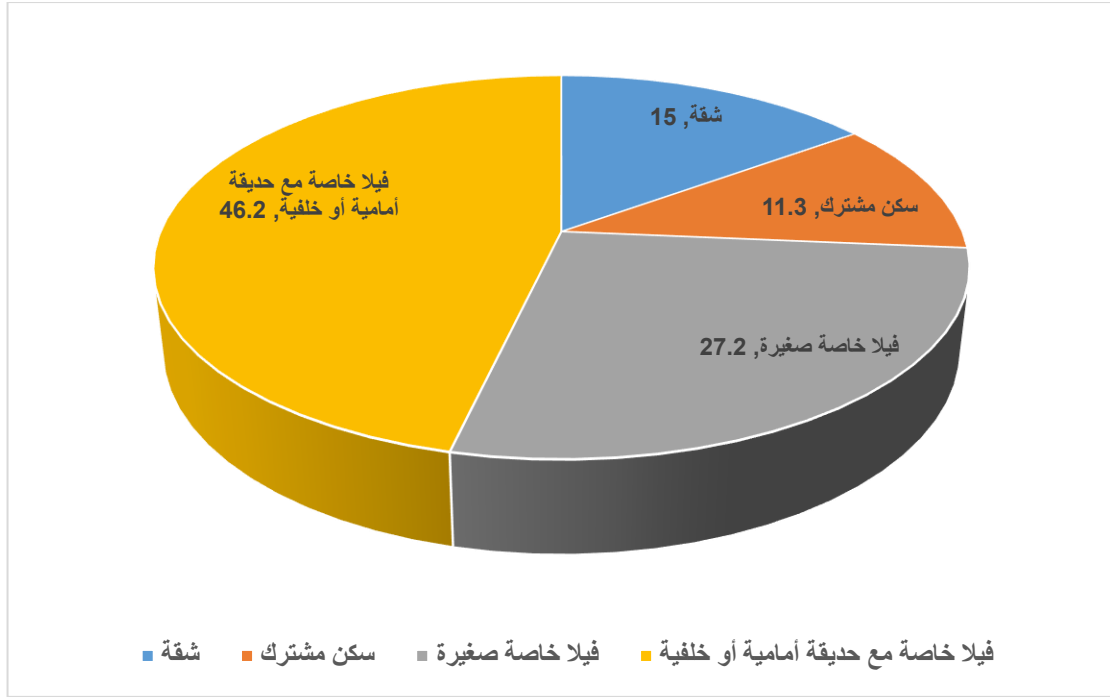
الجدول التالي يوضح متغير نوع وحدة السكن لأفراد العينة:

جدول (٤)

نوع وحدة السكن لأفراد العينة

الحالة	العدد	%
شقة	٥٧	١٥,٠
سكن مشترك	٤٣	١١,٣
فيلا خاصة صغيرة	١٠٣	٢٧,٢
فيلا خاصة مع حديقة أمامية أو خلفية	١٧٥	٤٦,٢
غير مبين	١	٠,٣
الإجمالي	٣٧٩	١٠٠

بالنظر إلى متغير نوع وحدة السكن لأفراد العينة، فالجدول السابق يبين أن ١٥,٠% من الطلبة يعيشون في شقة سكنية، وأن ١١,٣% من الطلبة يعيشون في سكن مشترك مع أفراد العائلة الممتدة أو الأقرباء، كما أن نسبة ٢٧,٢% يعيشون في فيلا سكنية خاصة صغيرة، وأخيراً نسبة ٤٦,٢% من الطلبة يعيشون في فيلا سكنية مع حديقة أمامية أو خلفية. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١٧) نوع وحدة السكن لأفراد العينة

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١) استبانة الرفاه النفسي والمدرسي:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على استبانة، تتضمن أربعة أجزاء رئيسية على النحو

الآتي:

- أسئلة المعلومات الشخصية، مثل: الجنس، والصف الدراسي، والحالة الوالدية، وحالة السكن، والترتيب الولادي في الأسرة.
- أسئلة الرفاهية النفسية، وتتضمن ١٤ بنداً.
- أسئلة الرفاهية المدرسية، وتتضمن ٦ بنود.
- أسئلة مصادر الدعم، وتتضمن بندين.
- وبالنسبة لأسئلة الرفاهية والنفسية وأسئلة المدرسية، تكون الإجابة عليها على النحو الآتي:
 - لا أشعر مطلقاً (درجة واحدة).
 - نادراً (درجتان)
 - أحياناً (ثلاث درجات)
 - غالباً (أربع درجات)

- في جميع الأوقات (خمس درجات)
- وبالنسبة لأسئلة مصادر الدعم، تكون الإجابة عليها على النحو الآتي:
 - لا أوافق مطلقاً (درجة واحدة).
 - لا أوافق (درجتان)
 - محايد (ثلاث درجات)
 - أوافق (أربع درجات)
 - أوافق بشدة (خمس درجات)

أ- صدق الأداة:

تم حساب الصدق التكويني البنائي من خلال الارتباط بين أبعاد الاستبانة ودرجتها الكلية من جهة وبنود كل بعد بدرجته الكلية من جهة أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات ارتباط أبعاد الاستبانة ودرجتها الكلية وبنود كل بعد بدرجته الكلية

البند/البعد	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
١	0.549**	0.511**
٢	0.573**	0.521**
٣	0.572**	0.556**
٤	0.442**	0.410**
٥	0.631**	0.581**
٦	0.367**	0.325**
٧	0.604**	0.605**
٨	0.708**	0.708**
٩	0.532**	0.510**
١٠	0.712**	0.675**
١١	0.530**	0.515**
١٢	0.545**	0.523**
١٣	0.546**	0.534**
١٤	0.719**	0.702**

البند/البعد	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
الدرجة الكلية لبعد الرفاهية النفسية	1.00	0.955**
١	0.725**	0.593**
٢	0.661**	0.572**
٣	0.596**	0.507**
٤	0.652**	0.493**
٥	0.731**	0.669**
٦	0.669**	0.549**
الدرجة الكلية لبعد الرفاهية المدرسية	1.00	0.836**
١	0.849**	0.368**
٢	0.829**	0.401**
الدرجة الكلية لبعد مصادر الدعم	1.00	0.458**

** دال عند ٠,٠١

من خلال الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه وكذلك مع الدرجة الكلية، وأيضا الارتباط بين درجة البعد مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يدل على صدق الاستبانة.

ب- الثبات:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات الاستبانة بطريقة الاتساق الداخلي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات ثبات ألفا للاستبانة

البعد	عدد البنود	معامل ألفا
الرفاهية النفسية	14	0.84
الرفاهية المدرسية	6	0.75
مصادر الدعم	2	0.58
الاستبانة ككل	22	0.88

** دال عند ٠,٠١

من خلال الجدول السابق يتضح أن معاملات ألفا لأبعاد الاستبانة تراوحت بين ٠,٥٨ إلى ٠,٨٤، وكان معامل ألفا للاستبانة ككل ٠,٨٨، وهي معاملات مقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات الاستبانة.

رابعاً: إجراءات الدراسة:

- ١- تم تصميم الاستبانة الخاصة بالدراسة من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدب النظري المرتبط بالموضوع، ثم التحقق من صدقها وثباتها.
- ٢- تم الحصول على الموافقات اللازمة للتطبيق في مدرسة عبد الرحمن كانو.
- ٣- تم تطبيق الاستبانة إلكترونياً على أفراد العينة المستهدفة.
- ٤- تم إجراء التحليلات الإحصائية للاستبانة من خلال الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار ٢٦، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة وكتابة التقرير الختامي.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود الأداة.
- تم استخدام اختبار (ت) T.test للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في مستويي الرفاهية النفسية والمدرسية.
- تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية في مستويي الرفاهية النفسية والمدرسية.
- كما تم استخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي Univariate Analysis of Variant للتعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية على مستويي الرفاهية النفسية والمدرسية.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها والتوصيات

- نتائج الدراسة.
- مناقشة وتفسير النتائج.
- التوصيات.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأهم النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية على عدد ٣٧٩ من طلبة المرحلة الإعدادية في مدرسة عبد الرحمن كانو الدولية، كذلك مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة التي تم عرضها، وأهم التوصيات التي تم استخلاصها من الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة:

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول: "ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن كانو خلال جائحة كورونا؟"

الجدول التالي يوضح مستوى أفراد العينة في الرفاهية النفسية:

جدول (٧)

مستوى أفراد العينة في الرفاهية النفسية

المتغير	الترتيب	المتوسط	الأهمية النسبية*	المستوى
١. أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل	9	3.31	66.20	متوسط
٢. أشعر بأنني ذو فائدة	8	3.33	66.63	متوسط
٣. أشعر بالراحة والاسترخاء	13	3.06	61.17	متوسط
٤. أشعر بالاهتمام بالآخرين	11	3.21	64.14	متوسط
٥. لدي الطاقة للقيام بأنشطة خارج المناهج الدراسية	14	2.66	53.28	متوسط
٦. أتعامل مع المشكلات بشكل جيد	12	3.08	61.54	متوسط
٧. إنني أفكر بوضوح	1	3.71	74.29	مرتفع
٨. أشعر بالرضا عن نفسي	2	3.70	73.99	مرتفع
٩. أشعر بالقرب من الآخرين	10	3.28	65.65	متوسط
١٠. أشعر بالثقة بالنفس	6	3.49	69.89	مرتفع
١١. أتمكن من اتخاذ القرارات بنفسي	3	3.70	73.96	مرتفع
١٢. أشعر بأنني محبوب	5	3.61	72.20	مرتفع
١٣. لدي إهتمامات جديدة	4	3.67	73.39	مرتفع
١٤. أشعر بالبهجة	7	3.37	67.36	متوسط
الدرجة الكلية للرفاهية النفسية		3.37	67.4	متوسط

* تم حساب الأهمية النسبية من خلال المعادلة الآتية: متوسط البند ÷ سقف الدرجة (٥) × ١٠٠

ولحساب مستوى البند تم إتباع ما يلي: بالنسبة للمقاييس الخماسية التي تكون فيها الدرجات متدرجة من ١ إلى ٥ درجات، يتم أولاً حساب طول مدى المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

$$\text{طول مدى المتوسطات الحسابية} = ٥ - ١ = ٤$$

$$\text{طول المدى لكل مستوى من المستويات الخمسة} = ٥ \div ٤ = ١,٢٥$$

وبالتالي يكون مدى درجات المستوى الأول = $١,٢٥ + ١ = ٢,٢٥$ ، وهكذا :

وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

- المستوى المنخفض جداً = مدى الدرجات من ١,٠٠ إلى أقل من ١,٢٥
- المستوى المنخفض = مدى الدرجات من ١,٢٥ إلى أقل من ٢,٥٠
- المستوى المتوسط = مدى الدرجات من ٢,٥٠ إلى أقل من ٣,٧٥
- المستوى المرتفع = مدى الدرجات من ٣,٧٥ إلى أقل من ٤,٠٠
- المستوى المرتفع جداً = مدى الدرجات من ٤,٠٠ إلى ٥,٠٠

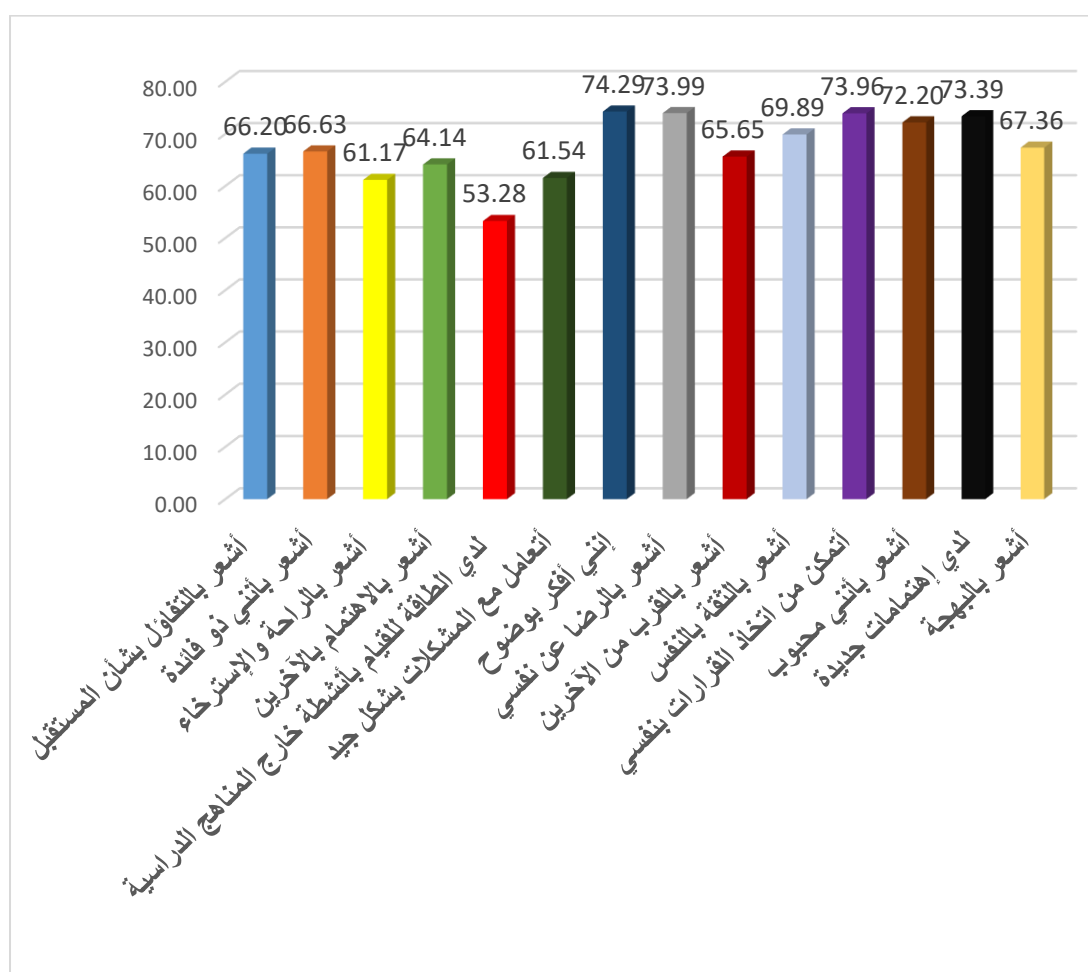
الجدول السابق يوضح أن مستوى أفراد العينة في الرفاهية النفسية خلال فترة جائحة كورونا جاء متوسطاً بشكل عام، بأهمية نسبية ٦٧,٤%، وكان مستواهم مرتفعاً في متغيرات وضوح التفكير بأهمية نسبية بلغت ٧٤,٢٩%، وكذلك في الرضا عن النفس بأهمية نسبية ٧٣,٩٩%، ثم متغير اتخاذ القرارات بالاعتماد على النفس (٧٣,٩٦%)، ومتغير الاهتمامات الجديدة (٧٣,٣٩%)، والشعور بأنهم محبوبون (٧٢,٢٠%)، وأخيراً الشعور بالثقة بالنفس (٦٩,٨٩%). أما باقي متغيرات الرفاهية النفسية فقد جاءت بدرجة متوسطة الأهمية.

ويعزز هذه النتائج ما جاء في دراسة ريتشارد (Richard, 2009) في كلية تيرينيتي في دبلن، والتي قد بينت بأن المدارس هي من تتحمل مسؤولية إيجاد وتطوير التدخلات الإرشادية المناسبة لتلبية احتياجات الطلاب للصحة العقلية والنفسية. حيث يعد استخدام الطلاب المكثف للتكنولوجيا عنصراً مكملاً لطريقة تواصلهم مع العالم الخارجي، ولذلك يعد إشراك التكنولوجيا والإنترنت في مجال خدمات الصحة النفسية والعقلية قراراً صائباً وعملياً، وبأن هذه الخدمات تعد داعمة ومكملة للتكيف مع ظروف الحياة والمجتمع الحالية.

كذلك في دراسة باترسون وآخرون (Paterson, et, al., 2019)، والتي تبين بأن أدبيات الإرشاد عبر الإنترنت تشير إلى أن جودة الإرشاد الفعالة عبر الإنترنت مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بالأساليب المستخدمة والخبرات المكتسبة في دورات التدريب للمرشدين ولمهارات المرشدين، واقتُرحت الدراسة أن الإرشاد عبر الإنترنت هو بديل حقيقي للاجتماع وجهاً لوجه، وبأنه قد يؤدي إلى نتائج إيجابية في حالة تطبيقه بشكل احترافي ومتمكن.

وتفسيراً للنتائج فإن التطبيق الصحيح والتخطيط الاحترافي للتدخلات الإرشادية الافتراضية قد أثرا بشكل إيجابي على معدلات تكيف الطلاب مع الضغوطات الداخلية والخارجية المصاحبة لمرحلة المراهقة من جهة ولجائحة كورونا من جهة أخرى. فشعورهم بالدعم المستمر خلال هذه المرحلة قد أدى إلى ارتفاع مستويات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة.

والشكل التالي يوضح هذه النتيجة:



شكل (١٨) مستوى أفراد العينة في الرفاهية النفسية

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني: "ما مستوى الرفاه المدرسي لدى طلبة مدرسة عبد الرحمن
كانو خلال جائحة الكورونا؟"

الجدول التالي يوضح مستوى أفراد العينة في الرفاهية المدرسية:

جدول (٨)

مستوى أفراد العينة في الرفاهية المدرسية

المتغير	الترتيب	المتوسط	الأهمية النسبية %*	المستوى
١. أشعر بالانتماء للمدرسة	2	4.05	80.91	مرتفع
٢. أشعر بالاهتمام من قبل الآخرين في المدرسة	5	3.39	67.84	متوسط
٣. أشعر بالحماس لتعلم أشياء جديدة في الفصل	4	3.51	70.27	مرتفع
٤. أشعر بالسعادة والرضا خلال عملية التعلم الافتراضي	6	3.18	63.58	متوسط
٥. أنا طالب ناجح	3	3.97	79.36	مرتفع
٦. أنا أبلئ بلاءً جيداً في دروسي ودرجاتي	1	4.16	83.24	مرتفع
الدرجة الكلية للرفاهية المدرسية		3.71	74.20	مرتفع

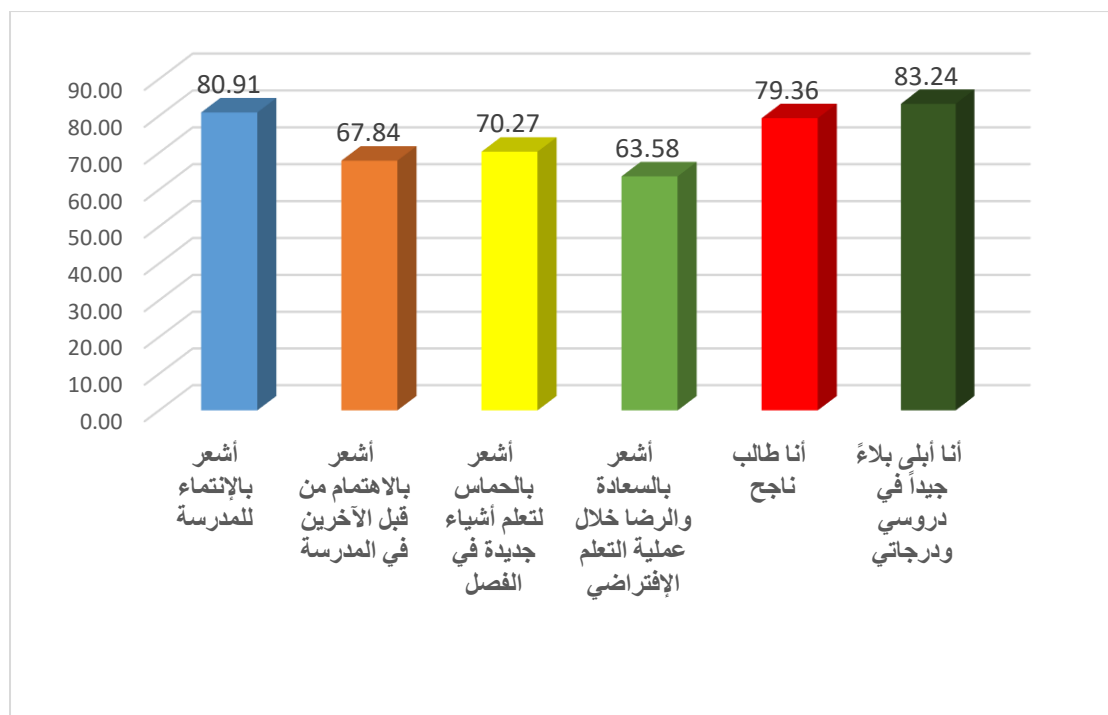
* تم حساب الأهمية النسبية من خلال المعادلة الآتية: متوسط البند ÷ سقف الدرجة (٥) × ١٠٠

الجدول السابق يوضح أن مستوى أفراد العينة في الرفاهية المدرسية خلال فترة جائحة كورونا جاء مرتفعاً بشكل عام، بأهمية نسبية ٧٤,٢٠%، وكان مستواهم مرتفعاً في متغيرات تقديم بلاء جيداً في الدروس والدرجات بأهمية نسبية بلغت ٨٣,٢٤%، وكذلك الشعور بالانتماء للمدرسة بأهمية نسبية ٨٠,٩١%، ثم متغير الشعور بالنجاح (٧٩,٣٦%)، ومتغير الشعور بالحماس لتعلم أشياء جديدة في الفصل (٧٠,٢٧%)، أما باقي متغيرات الرفاهية المدرسية فقد جاءت بدرجة متوسطة الأهمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي أجراها كوري (Currie, 2010)، والتي تبين بأن شعبية المدارس الافتراضية في تزايد مستمر في الآونة الأخيرة كطريقة رسمية للتعليم. حيث أن العوامل الاقتصادية والتطورات التكنولوجية مع زيادة طلب أولياء الأمور لهذا النوع من التعليم قد أسهمت في إيجاد بدائل تعليمية أكثر تخصيصاً وابتكاراً مصممة بشكل فردي وعالي الجودة. حيث ناقش الباحث في دراسته الحاجة إلى تطوير إطار عمل شامل لتقديم خدمات إرشادية تتجاوز الاستخدام المعتاد والمبسط للتكنولوجيا من قبل المرشدين في المدارس التقليدية لتلبية الاحتياجات الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية والمهنية للطلاب المسجلين في البرامج التعليمية عن بعد أو في المدارس الافتراضية تماشياً مع احتياجات المجتمع الحالية.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن عمليات التعلم عن بعد قد تتم بنفس جودة التعلم وجهاً لوجه إذا ماكانت مصاحبة للدعم الأكاديمي الافتراضي اللازم وإذا ماتمت بالشكل الصحيح، بدليل الإقبال الذي أظهرته الدراسات وارتفاع نسب الرفاهية المدرسية في نتائج الدراسة.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١٩) مستوى أفراد العينة في الرفاهية المدرسية

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث: "ما أهم مصادر الدعم ودور الإرشاد الافتراضي على مستوى الرفاه النفسي والمدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة خلال أزمة كورونا (كوفيد ١٩)؟"

الجدول التالي يوضح إجابات أفراد العينة على أسئلة مصادر الدعم والمساندة:

جدول (٩)

إجابات أفراد على أسئلة مصادر الدعم والمساندة

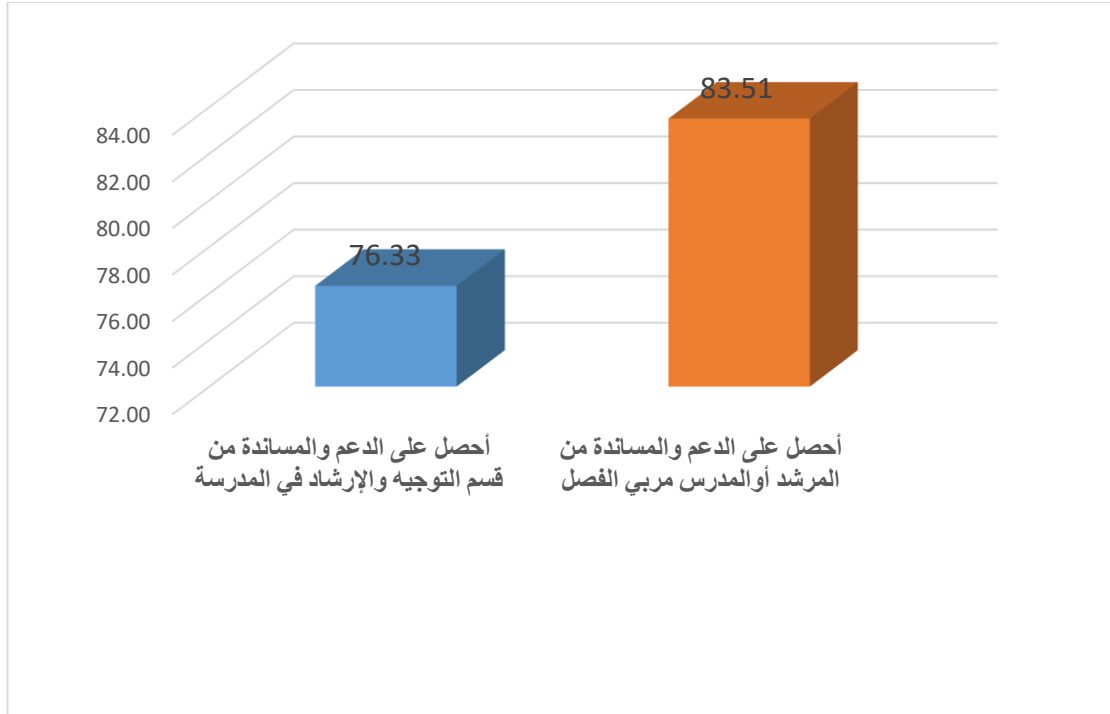
المتغير	الترتيب	المتوسط	الأهمية النسبية %*	المستوى
١. الحصول على الدعم والمساندة من المرشدين خلال التعليم الافتراضي	2	3.82	76.33	مرتفع
٢. الحصول على الدعم والمساندة من المرشد أو مربّي الفصل خلال التعليم الافتراضي	1	4.18	83.51	مرتفع
الدرجة الكلية لمصادر الدعم والمساندة		4.00	79.92	مرتفع

الجدول السابق يوضح أن أفراد العينة يحصلون على الدعم والمساندة من المصادر المختلفة خلال التعليم الافتراضي خلال فترة جائحة كورونا جاء مرتفعاً بشكل عام، بأهمية نسبية ٧٩,٩٢%، وكان مستواهم مرتفعاً سواء في الحصول على الدعم والمساندة من المرشد أو مربّي الفصل خلال التعليم الافتراضي بأهمية نسبية بلغت ٨٣,٥١%، وكذلك الحصول على الدعم والمساندة من المرشدين خلال التعليم الافتراضي بأهمية نسبية ٧٦,٣٣%.

هذا وتؤكد دراسة كيت وآخرون (Kit, et, al., 2019) ذلك، حيث أظهرت بأن الأطفال كانوا متحمسون لطلب المساعدة عبر الإنترنت من مرشديهم لحل مشكلاتهم، وقد تمتعوا بتحالفات علاجية جيدة مع مرشديهم الذين وصفوهم بأنهم جديرين بالثقة وداعمين لاحتياجاتهم العاطفية والعملية. ووجدوا أن تجربة الإرشاد عبر الإنترنت مفيدة لأنهم تمكنوا من الحصول على حلول لمشاكلهم بشكل أكثر سهولة واستمرارية.

كما بينت دراسة عمله وآخرون (Amla, et, al., 2015) بأن المرشدين يصفون العلاقة الإرشادية الإلكترونية على أنها تتضمن الميزات الخمس الآتية: سهولة التأسيس الأولي للعلاقة الافتراضية، والهيكلية، وتعزيز النصوص الإرشادية، وتطوير علاقة النصوص الإرشادية، وسهولة عملية إنهاء العلاقة الإرشادية. حيث تعكس كل ميزة مستوى مختلفاً من العلاقة وخصائصاً مختلفة مما يتوافق مع النتائج الإيجابية التي قد ظهرت في الدراسة لأثر الدعم الإرشادي على مستويات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٢٠) حصول أفراد العينة من مصادر الدعم المختلفة خلال جائحة كورونا

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع: "ما أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة؟" تم حساب اختبار التحليل التباين الثنائي Univariate analysis of variant، والجدول التالي يوضح أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة:

جدول (١٠)

أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية النفسية

المتغير المستقل	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
الجنس	0.000	1	1.516	0.000	0.986

المتغير المستقل	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
الصف الدراسي	2.705	2	1.352	3.040	*0.049
الحالة الزوجية	1.104	2	0.552	1.240	0.291
الترتيب الولادي	2.002	3	0.667	1.500	0.214
نوع السكن	7.633	3	2.544	5.719	**0.001

** دالة عند ٠,٠١

* دالة عند ٠,٠٥

أتضح من الجدول السابق أن الصف الدراسي ونوع السكن كان لهما أثر على متغير مستوى الرفاهية النفسية، وذلك عند مستويي ٠,٠٥ و ٠,٠١، بينما لم يكن لبقية المتغيرات الديموغرافية أثر دال إحصائياً على متغير مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة بمملكة البحرين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسة التي أجراها كل من جلاشين وشوشيت وكامبل (Glasheen, Shochet and Campbell, 2015)، والتي قد أظهرت أن اختلاف الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في طلب الخدمات الإرشادية الإلكترونية، ولكنها أظهرت أهمية تأثير عامل المرحلة أو السنة الدراسية والخبرات النفسية التي قد مر بها الطالب في مدى حاجته وطلبه لخدمات الإرشاد الإلكتروني.

وعطفاً على ما ذكر في النتائج السابقة، فإن نوع السكن قد أثر خاصة خلال جائحة كورونا عند تطبيق اشتراطات حظر التجول والحجر الصحي، لتختلف معدلات التكيف بين من يسكن شقة صغيرة أو منزلاً مشتركاً محدود المساحة ومن يسكن فيلا أثر اتساعاً ذات مساحة أمامية أو خلفية تسمح له باستنشاق الهواء أو ممارسة الرياضة كنوع من أنواع التنفيس الانفعالي ولمساندته على تخطي هذه المرحلة الصعبة والتكيف مع ضغوطاتها.

للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس: "ما أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية المدرسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة؟"

تم حساب اختبار التحليل التباين الثنائي Univariate analysis of variant، والجدول التالي يوضح أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية المدرسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة:

جدول (١١)

أثر المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرفاهية المدرسية

المتغير المستقل	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
الجنس	0.097	1	0.097	0.177	0.674
الصف الدراسي	2.117	2	1.058	1.932	0.146
الحالة الزوجية	1.098	2	0.540	1.003	0.368
الترتيب الولادي	2.247	3	0.749	1.367	0.253
نوع السكن	3.092	3	1.031	1.882	0.132

أتضح من الجدول السابق أن جميع المتغيرات الديموغرافية لم يكن لها أثر دال إحصائياً على متغير مستوى الرفاهية المدرسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الخاصة بمملكة البحرين.

وقد يعود ذلك لحصول جميع الطلبة باختلاف ظروفهم الشخصية للدعم الإرشاد الافتراضي بالتساوي من دون تمييز، مما جعل نسب التجاوب غير مرتبطة بمتغيراتهم الديموغرافية.

للإجابة عن سؤال الدراسة السادس: "هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية حسب متغيري الجنس والصفوف الدراسية؟"

تم حساب اختبار (ت) T. test للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في مستوي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

نتائج اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في مستوي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية

المتغير	الذكور ن = ١٧٤		الإناث ن = ٢٠٥		قيمة ت	دلالة ت
	م	ع	م	ع		
مستوى الرفاهية النفسية	3.367	0.642	3.373	0.732	-0.082	0.935
مستوى الرفاهية المدرسية	3.716	0.739	3.747	0.760	-0.405	0.686

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية.

كما تم حساب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية في مستوي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية في مستويي الرفاهية النفسية والرفاهية المدرسية

المتغير	الصف	م	ع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
مستوى الرفاهية النفسية	الأول الإعدادي ن = ١٢٦	3.515	0.614	5.126	2	2.563	5.492	*0.004
	الثاني الإعدادي ن = ١٤٠	3.359	0.746					
	الثالث الإعدادي ن = ١١٣	3.222	0.675					
مستوى الرفاهية المدرسية	الأول الإعدادي ن = ١٢٦	3.866	0.655	3.279	2	1.640	2.946	0.054
	الثاني الإعدادي ن = ١٤٠	3.659	0.853					
	الثالث الإعدادي ن = ١١٣	3.678	0.695					

* دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية بين الصفوف الدراسية المختلفة، وبحساب اختبار شيفيه Scheffe لعقد المقارنات الثنائية بين أزواج المتوسطات، أتضح

أنه توجد فروق بين الصفيين الأول الإعدادي والثالث الإعدادي، لصالح الأول الإعدادي، بمعنى أن طلبة الصف الأول الإعدادي أفضل في مستوى الرفاهية النفسية من طلبة الصف الثالث الإعدادي.

وقد نفسر ذلك من خلال ما ذكر سابقاً في شرح مرحلة المراهقة والتي قد تأتي بتعقيدات كثيرة كشعور المراهق بالتوتر والقلق، والتقلبات المزاجية، كما جاء في نتائج الدراسة التي أجراها جابر (١٩٨٥) للتعرف على مشكلات طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية، والتي قد تبين من خلالها بأن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهقون كانت بالترتيب: المشكلات المدرسية، والانفعالية، والصحية، والاقتصادية، ومن ثم المشكلات الشخصية والعائلية. والتي قد زادت حتماً مع ظروف جائحة كورونا خاصة لدى الطلبة في المراحل الدراسية العليا المنخرطون في مرحلة المراهقة بشكل أكبر من الطلبة في المراحل الدراسية والعمرية الدنيا، لتجتمع بذلك ظروف الطالب الشخصية مع ظروف وضغوط الجائحة لتشكّل خطراً أكبر على صحتهم ورفاهيتهم النفسية والعقلية.

وهو ما تأكده أيضاً الدراسة التي أجراها كل من جلاشين وشوشيت وكامبل (Glasheen, Shochet and Campbell, 2015)، والتي تبين أن طلبة المرحلة الثانوية وما يقاربها يواجهون بعض المشكلات التي قد تؤثر على صحتهم النفسية والعقلية ومستوياتهم الأكاديمية، وفي حالة استخدامهم لخدمات الإرشاد عبر الإنترنت، فمن المرجح أن يناقشوا موضوعات حساسة بدلاً من القضايا المهنية أو الأكاديمية الاعتيادية.

بينما لم تتضح وجود فروق دالة إحصائية بين الصفوف الدراسية في مستوى الرفاهية المدرسية.

خلاصة النتائج:

- أثر تطبيق تقنيات الإرشاد الافتراضي بكثافة في المدرسة خلال أزمة كورونا بشكل إيجابي على الرفاهية النفسية للطلاب المراهقين بشكل واضح، حيث تراوحت مستوياتها بين المتوسطة والمرتفعة لدى أفراد العينة، مما يدل على فاعلية الإرشاد الافتراضي في حالة تطبيقه بالشكل الصحيح على نفسية الطلاب وتكيفهم مع الضغوط المختلفة منها جائحة كورونا وتداعياتها.
- يساهم الإرشاد الأكاديمي الافتراضي حينما يتم بشكل احترافي ومتنوع في الحفاظ على مستويات الطلاب التعليمية من خلال تقديم الدعم المستمر لهم، حتى في ظل ظروف التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا، حيث جاءت مستويات الرفاهية المدرسية مرتفعة لدى أفراد العينة؛ لما للإرشاد الأكاديمي والدعم المستمر من أهمية ودور أساسي لضمان استمرارية عمليات التعلم عن بعد بأفضل شكل ممكن.
- من الواضح بأن الجهود المكثفة من قبل المدرسة لتوصيل خدمات التعليم والإرشاد عن بعد قد انعكست في ردود الطلاب الإيجابية وشعورهم بالدعم والمساندة من قبل مدرستهم ومرشديهم في المدرسة، فقد جاءت مستويات حصول أفراد العينة على الدعم والمساندة مرتفعة وجاء تفاعلهم مع خدمات الإرشاد الافتراضي المتاحة بشكل إيجابي ومنفتح مما أدى لتحسين عمليات التكيف والتعايش لديهم مع الظروف المستجدة المصاحبة للجائحة.
- أتضح أنه لا يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية؛ مثل الجنس، الترتيب الولادي والحالة الزوجية للوالدين على مستويات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة. بمعنى أن تجاوب الأفراد مع الخدمات الإرشادية والدعم الأكاديمي لم تنحصر على الذكور أو الإناث ولم ترتبط بظروفهم الأسرية خارج المدرسة.

- يوجد أثر دال إحصائياً وذلك عند مستويي ٠,٠٥ و ٠,٠١ لمتغيري الصف الدراسي ونوع السكن على مستويات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة. حيث أن الطلاب في المراحل العليا هم الأكثر وعياً بتداعيات الجائحة وتأثيراتها، وأكثر عرضة للضغوط المختلفة؛ بما فيها الضغوط المصاحبة لمرحلة المراهقة، كما أن نوع السكن قد أثر في وقت الحظر الإلزامي أو الحجر الصحي، فقد يشعر الطالب الذي يسكن في شقة صغيرة أو منزل مشترك بضغط أكبر من الذي يسكن في منزل أكثر إتساعاً مع مساحة أمامية أو خلفية لاستنشاق الهواء النقي أو ممارسة التمارين الرياضية على سبيل المثال.
- لا يوجد أثر لأي من المتغيرات الديموغرافية على مستويات الرفاهية المدرسية لدى أفراد العينة. حيث أن الدعم الأكاديمي والمدرسي يقدم لجميع الطلاب بالتساوي باختلاف الظروف الشخصية لكل منهم.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستويي الرفاهية النفسية أو الرفاهية المدرسية. حيث يتلقى الطلاب من الجنسين الخدمات الإرشادية بالتساوي.
- توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية بين الصفوف الدراسية المختلفة، حيث أنه توجد فروق بين الصفين الأول الإعدادي والثالث الإعدادي، لصالح الأول الإعدادي، بمعنى أن طلبة الصف الأول الإعدادي كانوا أفضل في مستوى الرفاهية النفسية من طلبة الصف الثالث الإعدادي، وقد يعود ذلك لفارق العمر؛ حيث أن طلبة الصف الثالث الإعدادي هم أكثر انغماساً في مرحلة المراهقة مما قد يؤدي إلى زيادة تعقيد أي مرحلة صعبة قد يمرون بها، ومن جهة أخرى فهم أكثر وعياً بالواقع وضغوطات المرحلة الصعبة المصاحبة لجائحة كورونا.
- لم تتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الصفوف الدراسية في مستوى الرفاهية المدرسية، وذلك قد يعود إلى توافر الخدمات الإرشادية وخدمات الدعم الأكاديمي للجميع بشكل متساوي.

التوصيات:

استناداً إلى النتائج التي كشفت عنها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- أن تستمر خدمات الإرشاد الافتراضي للطلاب مابعد أزمة كورونا، لضرورة وصول الطلاب لمرشديهم في أوقات مخلفة وبمرونة أكبر لزيادة فاعلية العمليات الإرشادية واستمرارية نتائجها الإيجابية.
- أن يتم تقديم الإرشاد النفسي والأكاديمي عن بعد على أتم وجه وبمختلف سبله المتاحة لطلبة المدارس الحكومية الذين هم أكثر عرضة للتأثيرات السلبية المصاحبة لأزمة كورونا نظراً لمعدلات الظروف الاجتماعية والبيئية والمادية الأكثر صعوبة لديهم مقارنة بطلاب المدارس الخاصة.
- أن يتم تدريب جميع المرشدين في المدارس الحكومية والخاصة على تطبيقات الإرشاد الافتراضي وخدماته المتاحة ليكونوا أكثر تمرساً واحترافية عند تطبيقه على الطلاب والمراهقين.
- أن يتلقى الطلاب والمراهقين الدعم اللازم في البيت ضمن الأسرة لما يظهره الاستقرار الأسري من فاعلية في خفض معدلات التوتر، وزيادة نسب التكيف مع الأزمات مثل أزمة كورونا.

الدراسات المقترحة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بإجراء البحوث الآتية:

- دراسة وصفية مقارنة مشابهة على طلبة المدارس الحكومية لمعرفة مدى تأثير تداعيات أزمة كورونا عليهم، نظراً لاختلاف ظروفهم البيئية والاجتماعية والمادية، واختلاف نظم تطبيق التعليم والإرشاد عن بعد عن الدرس الخاصة.
- دراسة تجريبية تتضمن قياس أثر الإرشاد الافتراضي في المدرسة من جهة، وتأثيره على نفسية الطلاب وتفاعلاتهم الأسرية في البيت من جهة أخرى.
- دراسة تجريبية لقياس فاعلية برنامج تدريبي مصمم للمرشدين في المدارس لتدريبهم على الإرشاد الافتراضي وتقنياته واستخداماته وقياس أثر هذا التدريب على رفع مستويات خدماتهم الإرشادية وتحسين نتائجها.
- دراسات وصفية عن الإرشاد الافتراضي وكل مايتعلق به، وذلك لندرة الدراسات العربية حوله، ولزيادة الحاجة له والطلب عليه خاصة في الظروف الراهنة.

قائمة المراجع:

أ- المراجع العربية:

أبو عليا، محمد مصطفى (١٩٩٢). سيكولوجية الطفولة والمراهقة: الخصائص والحاجات، ورقة عمل موجهة لدور الإدارة المدرسية، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عُمان.

آل جديع، مفلح (٢٠١٦). الإرشاد الأكاديمي الإلكتروني من وجهة نظر طلاب وطالبات جامعة تبوك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، العدد: (١٧١) الجزء الثاني). مصر.

بن شريك، عمر (٢٠١٤). توظيف الإنترنت في مجال الإرشاد النفسي التربوي (دراسة لمواقع في الولايات المتحدة الأمريكية نموذجاً)، مجلة دفاتر المخبر، مجلد ٩، عدد ١. جامعة الجفلة، الجزائر.

بني ياسين، بسام وملحم، محمد (٢٠١١). معوقات استخدام التعلم الإلكتروني التي تواجه المعلمين في مديرية التربية والتعليم لمنطقة إربد الأولى، الأردن. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح، (٥) ٣.

ربيع، مشعان (٢٠٠٨). الإرشاد التربوي والنفسي من منظور حديث. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

سعيد، ناسو صالح (٢٠١٠). دور المرشد النفسي في المؤسسات التعليمية لوقاية الشباب من آفة المخدرات: مجلة البحوث التربوية والنفسية. العددان السادس والعشرون، والسابع والعشرون. جامعة بغداد، العراق.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). دور المرشد النفسي التربوي في إدارة الأزمات الطارئة في البيئة المدرسية. مجلة دفاتر المخبر، مجلد ٩، عدد ١. الجزائر.

عبد الحميد، محمد (٢٠٠٥). منظومة التعليم عبر الشبكات. القاهرة: عالم الكتب.

عبد الفتاح، يوسف (١٩٨٦)، التنشئة الاجتماعية والشخصية: دراسة مقارنة بين شخصية الأبناء من أمهات مواطنات والأبناء من أمهات أجنبيات، *مجلة شؤون اجتماعية*، العدد التاسع، السنة الثالثة، الإمارات.

الكيري، لحسن (٢٠١٣). *المراهقة: مفهوما، أنواعها ومراحلها*. صحيفة المثقف، المغرب.

نشرة اليونيسيف (٢٠٢٠). *تفادي ضياع جيل الكورونا: اليوم العالمي للطفل تشرين الثاني*، نوفمبر.

ب - المراجع الأجنبية:

Abramowitz, J.A (2013). The practice of exposure therapy: relevance of cognitive-behavioral theory and extinction theory. *Behavior Therapy* 44 (2013) 548-558.

Adebowale, O. (2014). Disposition of Students to Online Counselling: The Obafemi Awolowo University, Nigerian Experience, *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, 10 (3), 49-74.

Allen; Jackie, M.; Ed. (1998). *School Counseling: New Perspectives & Practices*. University of North Carolina, USA.

Amlah, S.; Ramlan, H.; Norazah, N.; Simin, G. and Namyandeh, J. (2015). Online Counseling Using Email: A Qualitative Study, *Asia Pacific Education Review*, 16 (4), 549-563.

Bathje, G. J.; Kim, E.; Rau, E.; Bassiouny, M. A. (2014). Attitudes toward Face-to-Face and Online Counseling: Roles of Self-Concealment, Openness to Experience, Loss of Face, Stigma, and Disclosure Expectations among Korean College Students, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36 (4), 408-422.

BULLARD, L.G. (2008). *Advisors who rock: An approach to academic counseling*. North Carolina State University, USA.

- Chester, A.; Glass, C.A. (2006). Online Counselling: A Descriptive Analysis of Therapy Services on the Internet, *British Journal of Guidance & Counselling*, 34 (2), 145–160.
- Corey, G (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, tenth Edition. Cengage Learning, USA.
- Currie, N. S. (2010), Virtual Counseling for Students Enrolled in Online Educational Programs, *Educational Considerations*, 37 (2), 22–26.
- Dowling, M.J.; Rickwood, D.J. (2014). Experiences of Counsellors Providing Online Chat Counselling to Young People, *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24 (2), 183–196.
- Furlonger, B.; Budisa, S. (2016). Internet Sites and Apps Available to Students Seeking Counselling, and What School Counsellors Should Know about Them, *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, v26 n1 p68–83.
- Gachenia, M. (2021). Challenges counselors face in effecting school counseling programs for academic achievement of secondary school students in Kiambu country, Kenya. International journal of education, *Psychology and counseling*, 6 (38), (March 2021), 24–34.
- Glasheen, K.; McMahon, M.; Campbell, M.; Rickwood, D.; Shochet, I. (2018). Implementing Online Counselling in Australian Secondary Schools: What Principals Think, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40 (1), 14–25.
- Glasheen, K.J. ; Shochet, I.; Campbell, M.A. (2015). Online counselling in secondary schools: would students seek help by this medium? Queensland University, Australia.

- Glasheen, K.J; Campbell, M. A.; Shochet, I. (2013). Opportunities and Challenges: School Guidance Counsellors' Perceptions of Counselling Students Online, *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23 (2), 222–235.
- Green, C.D. (2000). Significant Aspects of Client–Centered Therapy. ISSN 1492–3173. York University, Toronto, Ontario.
- Hagell, A., Coleman, J. and Brooks, F. (2015). Key Data on Adolescence:
- Hanley, T.; Ersahin, Z.; Sefi, A.; Hebron, J. (2017). Comparing Online and Face-to-Face Student Counselling: What Therapeutic Goals Are Identified and What Are the Implications for Educational Providers? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (1), 37–54.
- Hekler, E.; Klasnja, P.; Froehlich, J.; Buman, M. (2013). Mind the Theoretical Gap: Interpreting, Using, and Developing Behavioral Theory in HCI Research. DOI: 10.1145/2470654.2466452, USA.
<https://www.researchgate.net/profile/Ann-agell/publication/282337842>.
- Hupp, S. D. A., Reitman, D., & Jewell, J. D. (2008). Cognitive–behavioral theory. In M. Hersen & A. M. Gross (Eds.), *Handbook of clinical psychology, 2. Children and adolescents* (263–287). John Wiley & Sons, Inc.
- Ingrid E. W. (2010). Psychological Well-Being. Karl–Franzens–University, Graz, Austria.
- International Committee on Taxonomy of Viruses. (2020). the species severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: Classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5, 536–544.
- Kabeer, S.M. (2017). Counseling Approaches. Curtin University, Australia.

- Kassymova, G.; Tokar, O.; Tashcheva, A.; Slepukhina, V.; Gridneva, S.; Bazhenova, N.; Shpakovskaya, E. & Arpentieva, M. (2019). Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crises. *International Journal of education and information technologies*. 13.
- Kit, P.; Teo, C.; Tan, M.; Park, Y. (2019). Singapore Children's Online Counselling Experiences on a Live Chat Portal, *British Journal of Guidance & Counselling*, 47 (3), 304–316.
- Kumar, D.; Malviya, R.; Sharma, P. (2020). Corona Virus: A Review of COVID–19. Galgotias University, India.
- Lambie, G.; Williamson, L. (2004). The Challenge to Change from Guidance Counseling to Professional School Counseling: A Historical Proposition. *Journal of professional school counseling*, Vol.8.
- Lee, C. (2005). Urban School Counseling: Context, Characteristics, and Competencies. *Article in Professional School Counseling*. 8 (3), 184–188.
- Mallen, M.; Vogel, D. & Rochlen, A. (2008). The online counseling practice: The Practical Aspects of Online Counseling: Ethics, Training, Technology, and Competency. *The Counseling Psychologist*, 33(6):776–818, DOI: 10.1177/0011000005278625.
- Marsden, J.; Darke, S.; Hall, W.; Hickman, M.; Holmes, J.; Humphreys, K.; Neale, J.; Tucker, J. & West R. (2020). Mitigating and learning from the impact of covid 19 infection on addictive disorders. Published on behalf of *the Society for the Study of Addiction*, 115 (6).

- Mau, W.; Li, J. & Hoetmer, K. (2016). Transforming High School Counseling: Counselors' Roles, Practices, and Expectations for Students' Success. *Administrative Issues Journal: Connecting Education, Practice, and Research*, 6 (2), 83–95.
- Odaci, H. & Çelik, Ç. (2017). Group Counselling on College Students' Internet Dependency and Life Satisfaction, *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (2), 239–250.
- Osborn, D.; Peterson, G. and Hale, R. (2015). Virtual School Counseling. *Professional School Counseling*, v18 n1 p179–190.
- Paterson, S.; Laajala, T.; Lehtelä, P. (2019). Counsellor Students' Conceptions of Online Counselling in Scotland and Finland, *British Journal of Guidance & Counselling*, 47 (3), 292–303.
- Pisa. (2015). Results (VOLUME III): Students Well-Being.
- Richard, D. (2009). Features and benefits of online counselling: Trinity College online mental health community. *British Journal of Guidance and Counselling*, 37(3), 231 – 242.
- Richards, D. (2009). Features and Benefits of Online Counselling: Trinity College Online Mental Health Community, *British Journal of Guidance & Counselling*, 37 (3), 231–242.
- Rochlen, A.; Zac, J.; Speyer, C. (2004). Online therapy: review of relevant definitions, debates, and current empirical support. DOI: 10.1002/jclp.10263.
- Romano J. & Hage, S. (2000). Prevention and Counseling Psychology: Revitalizing Commitments for the 21st Century. *Article in the Counseling Psychologist*. 28 (6), 733–763.
- Romano, J. & Kachgal, M. (2004). Counseling Psychology and School Counseling: An Underutilized Partnership. *The counseling Psychologist*, 32 (2). University of Minnesota.

Sabella, R.; Poynton, T.; Isaacs, M. (2010). School counselors perceived importance of counseling technology competencies, DOI: [10.1016/j.chb.2009.12.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.12.014). Florida, USA.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D and Patton, G. C. (2018). The age of adolescence: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352464218300221>.

World health organization report, (2020).

Wright, K, (2018). Student Wellbeing and the Therapeutic Turn in Education, *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(2), 141–152.

Zeren, S.; Erus, S.; Amanvermez, Y.; Genc, A.; Yilmaz, M. And Duy, B. (2020). The Effectiveness of Online Counseling for University Students in Turkey: A Non–Randomized Controlled Trial. *European Journal of Educational Research*. 9 (2), 825 – 834.

الملاحق

الملحق (١) الموافقة على التطبيق

 **UNIVERSITY OF BAHRAIN**  

College of Arts
Department of Psychology

كلية الآداب
قسم علم النفس

Date: 24/11/2020

Subject: Permission to Conduct and use survey results.

Dear, Ms. Kate Moskwa

Respected acting school principal at AbdulRahman Kanoo international school.

This letter is to request permission for Mrs. Shaima Mohamed Es'haqi a student at the University of Bahrain, Psychology department, enrolled in the masters in family counseling program to use school survey results or conduct future surveys related to counseling, student psychology and well-being as a part of her Master's thesis studies.

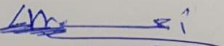
We hope that the school administration will allow her to recruit school student data anonymously to complete her studies, due to the nature of her thesis which is very much relevant to the school environment and could contribute positively to both sides.

The survey results will be pooled for the thesis project and individual results of this study will remain absolutely confidential and anonymous. Should this study be published, only pooled results will be documented.

Your approval to conduct this study will be greatly appreciated. Mrs. Shaima will follow up regarding this matter and I would be happy to answer any questions or concerns that you may have. You may contact me at any time through my email address: ahmedsg@hotmail.com

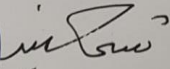
If you agree, kindly sign below and return the signed letter to us. Or alternatively, kindly submit a signed letter of permission on your school's letterhead acknowledging your consent and permission for Mrs. Shaima to conduct the surveys at your school and use the results for her thesis studies, whichever is more convenient.

Sincerely,

Thesis supervisor: Dr. Ahmed Saad Galal 

Head Department: Dr. Shika Ahmed Al Junid

Approved by:

P.O. Box: 32038 - Kingdom of Bahrain
Tel: (+973) 17437176 / 17437177

صندوق بريد: ٣٢٠٣٨ - مملكة البحرين

الملحق (٢) الاستبانة

Well-being survey

Dear student,

Because we care about you and because you matter, we would like to implement this survey to highlight your main feelings and emotions throughout the current circumstances and due to all the consequences of the spread of corona virus COVID-19, such as having to stay home for a long time and the social distancing. In order to be able to provide you with the needed support by the school's counseling team members.

This scale questions was prepared to investigate the determinants of mental well-being.

Please read carefully and submit your form with the most truthful answers possible.

عزيزي الطالب، لأننا نهتم بك، فإننا نرغب بعمل استبيان يهدف إلى التعرف على أبرز المشاعر والعواطف التي تشعر بها في ظل الظروف الحالية لانتشار فيروس كوفيد - ١٩، وما نتج عنها من تحديات تتمثل في البقاء في البيت لساعات طويلة، والتباعد الاجتماعي، وذلك من أجل تقديم قسم الإرشاد الخدمات المساندة المناسبة.

وقد تم وضع أسئلة الاستبانة للتحقيق في محددات الصحة النفسية

يرجى قراءة الأسئلة بعناية، ثم الإجابة على التساؤلات بصراحة.

Personal information

Please select the true answers which reflect your reality.

1. Select your gender:

- Male
- Female

2. Select your grade level:

- Grade 6
- Grade7
- Grade8

3. Home room class:

- 6A
- 6R
- 6K
- 6I
- 6S
- 6B
- 7A
- 7R
- 7K
- 7I
- 7S
- 7B
- 8A
- 8R
- 8K
- 8I
- 8S

4. Select your parents social and marital status:

- Married
- Divorced
- I have unfortunately lost one of my parents

- I have unfortunately lost both of my parents
5. Select your order among your siblings
- Eldest sibling
 - Middle sibling
 - Youngest sibling
 - I am an only child
6. Select the type of accommodation and housing in which you live:
- An apartment.
 - A shared accommodation with another family or relatives.
 - A private small house.
 - A private villa with a front or backyard.

Mental Well-being scale questions:

Below are some statements about feelings and thoughts.

Please select the answer that best describes your experience of each over the last 2 weeks.

1. I've been feeling optimistic about the future
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - All of the time.
2. I've been feeling useful
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - Most of the time
3. I've been feeling relaxed
- None of the time
 - Rarely

- Some of the time
 - Often
 - Most of the time
4. I've been feeling interested in other people
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - Most of the time.
5. I've had energy to do extracurricular activities
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - Most of the time
6. I've been dealing with problems well
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - Most of the time
7. I've been thinking clearly
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often
 - Most of the time
8. I've been feeling good about myself
- None of the time
 - Rarely
 - Some of the time
 - Often

- Most of the time

9. I've been feeling close to other people

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

10. I've been feeling confident

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

11. I've been able to make decisions for myself

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

12. I've been feeling loved

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

13. I've been interested in new things

- None of the time
- Rarely
- Most of the time
- Often
- Most of the time

14. I've been feeling cheerful

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

Student well-being questions

Please answer each statement below by putting a choosing the number that best reflects your degree of agreement or disagreement with that statement. Do not think too long about the exact meaning of the statements. There are no right or wrong answers.

1. I feel like I belong at this school

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

2. I feel like people at this school care about me

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

3. I get excited about learning new things in class

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

4. I feel happy when I am working and learning via virtual school

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

5. I am a successful student.

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

6. I do well on my class work and grades

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time.

Sources of support questions

1. I receive help and support from the guidance and counseling department

- None of the time
- Rarely
- Some of the time
- Often
- Most of the time

2. I receive help and support from my homeroom teacher.

- None of the time
- Rarely]
- Some of the time
- Often
- Most of the time

Summary

The current study aimed to identify the repercussions of the Corona crisis (Covid 19) on the levels of mental, psychological, and school well-being among middle school students in private schools in the Kingdom of Bahrain, as well as revealing the most important sources of support for them, that is in addition to identifying the impact of different demographic variables on their levels of mental, psychological, and school well-being. Moreover, the study reveals the significance of the differences in the levels of mental, psychological, and school well-being according to the variables of gender and grade levels. The study relied on the comparative descriptive approach and the study sample consisted of all male and female students in the middle school stage at Abdul Rahman Kanoo International School in the Kingdom of Bahrain, in a total number of 379 students (174 males, 205 females). In this study, the researcher used two tools; the first one is the Google educational platform, and the second one is a questionnaire prepared by the researcher, which includes four main parts: questions about personal information, questions about mental and psychological health and well-being, questions about school health and well-being, and lastly questions about the sources of support. The study concluded that the application of virtual counselling techniques extensively and professionally in school during the Corona crisis have clearly shown a positive impact on the mental, psychological as well as the school well-being of adolescent students, as their levels ranged between medium and high among the sample members, which indicates the effectiveness of virtual counselling if applied correctly on the psychological state of the students and their adaptation to various pressures, including the Corona pandemic and its repercussions. It was also found that the virtual academic guidance and support contributed to maintaining students' educational and academic levels, by providing them with continuous support even under the conditions of distance learning during the Corona pandemic, where the levels of school welfare were high among the sample members. The levels of the respondents' access to support and assistance were also high, and their interaction with the available virtual counselling services was positive. It turned out that there was no statistically significant effect of the demographic variables, Such as: gender, order among siblings and parents' marital status on the levels of the mental, psychological, and school well-being of the sample members. While there was a statistically significant effect of the variables of the academic grade level and the type of housing on the levels of the mental and psychological well-being of the sample members. It was also found that there are no statistically significant differences between the genders in the levels of mental, psychological, or school well-being, when students of both genders receive counselling services equally. While there were significant differences in the level of mental and psychological well-being between the different grade levels, as there were statistically significant differences between the first grade of middle school and the third grade of middle schools, in favor of the first grade, and it was not clear that there were statistically significant differences between the grade levels in their levels of school well-being.

The researcher presented a set of recommendations, most importantly about the necessity of continuing virtual counselling services for students beyond the Corona crisis once life is back to normal, due to the students need to reach their counsellors at different times and with greater flexibility to increase the effectiveness of counselling processes and the continuity of their positive impact and results.

University of Bahrain

**College of Arts
Department of psychology**



Masters in family counseling program

**Virtual counseling for private school students during
the Corona crisis (Covid 19): an evaluation study in
the Kingdom of Bahrain**

A research submitted to complete the requirements for obtaining a
master's degree in family counseling

Prepared by:

Shaima Mohamed Es'haqi

20052686

Supervised by:

Dr. Ahmad Saad Jalal

Associate Professor of Psychology, Department of Psychology –
University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

November 2021