

## Designing a proposed electronic counseling program based on some Web 2.0 applications to Reducing family stress of Parents of children with intellectual disabilities

Shrog Aidh Alswat \*<sup>1</sup>, Ali Mohammad Alkalthamy Ashhry<sup>2</sup>

Jeddah University || KSA<sup>1-2</sup>

Received:

29/09/2022

Revised:

22/10/2022

Accepted:

19/10/2022

Published:

30/01/2023

\* Corresponding author:

[SALSWAT0003.stu@uj.edu.sa](mailto:SALSWAT0003.stu@uj.edu.sa)

[uj.edu.sa](http://uj.edu.sa)

Citation: Alswat, S. A;

Ashhry, A. M. (2023).

Designing a proposed

electronic counseling

program based on some

Web 2.0 applications to

Reducing family stress of

Parents of children with

intellectual disabilities.

Journal of Educational and

Psychological Sciences,

7(3), 120–139.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.E290922>

2023 © AJSRP • National

Research Center, Palestine,

all rights reserved.

• Open access



This article is an open

access article distributed

under the terms and

conditions of the Creative

Commons Attribution (CC

BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Abstract:** The current research was aimed at designing a proposed electronic indicative program based on some Web2.0 applications. It is intended for parents who have children with intellectual disabilities to help them alleviate the pressure they are experiencing. Moreover, the experimental single-set design has been adopted and the research sample consisted of (30) targets 15 were mothers 15 were fathers. In order to verify the effectiveness of the proposed program a psychomotor (Alsartawi & Ashakhs, 1998). Indeed, the results emerged difference statistically at (0.05) between the grades of the experimental group members in tribal and post measurements on the scale of psychological pressures for the good of the post measurement.

The researcher recommended to recruit the Web 2.0 applications more widely in various programs and training courses and recommended that attention should be paid to providing mentoring programs with different objectives and purposes for families with disabilities children in an electronic format that serves their cognitive needs and takes into account their different circumstances.

**Keywords:** Counseling program, Web 2.0 applications, social media, Intellectual disabilities, psychological stress.

### تصميم برنامج إرشادي إلكتروني مقترح قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0

### للتخفيف من الضغوط النفسية لدى والدي ذوي الإعاقة الفكرية

شروق عايض الصواط \*<sup>1</sup>، علي محمد الكلثمي الشهري<sup>2</sup>

جامعة جدة || المملكة العربية السعودية<sup>2-1</sup>

**المخلص:** استهدف البحث الحالي تصميم برنامج إرشادي إلكتروني مقترح قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 موجه لوالدي ذوي الإعاقة الفكرية لمساعدتهم على التخفيف من الضغوط النفسية التي يمرون بها، والكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المقترح في التخفيف من تلك الضغوط، تم الاعتماد على التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وتكونت عينة البحث من (30) مستهدفاً (15) أمًا و (15) أبًا، وللتحقق من فاعلية البرنامج المقترح تم اعتماد مقياس الضغوط النفسية (السرطاوي والشخص، 1998)، وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، وأوصى الباحثان بتوظيف تطبيقات الويب 2.0 على نطاقٍ أوسع في مختلف البرامج والدورات التدريبية، كما أوصت بضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية باختلاف أهدافها وأغراضها لأسر ذوي الإعاقة في قالب إلكتروني يخدم حاجاتهم المعرفية وبراعي ظروفهم المختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، تطبيقات الويب 2.0، وسائل التواصل الاجتماعي، الإعاقة الفكرية، الضغوط النفسية.

## المقدمة.

إن العالم اليوم يشهد ثورةً تقنيةً هائلة، شملت جميع المجالات وجعلت الحياة أكثر تسهلاً. وأثرت الساحة المعرفية فمكنت الجميع من الوصول للمعرفة وجعلتها متاحة لكل راغبٍ في التطوير، وعلى قدر من المرونة بما يتناسب مع ظروف كل مستخدم، فحظيت هذه المستحدثات التقنية بانتشار واسع وبإقبال المستخدمين عليها بشكل كبير.

وقد كان لتطبيقات الويب 2.0 الجانب الأكبر من هذا الإقبال والانتشار، فقد أضحت تطبيقات الويب تلك بكثرة انتشارها وتعدد وجهتها التي يقصدها الأفراد للتعبير عن ذواتهم والإدلاء بأرائهم، ومشاركة الآخرين اهتماماتهم وأحداثهم اليومية سواءً كان ذلك كتابةً أو صوراً أو صوتيات، ومساحة تتيح لهم التفاعل دون وجود قيوداً تحد من انطلاقهم فيها وحديثهم من خلالها كتلك القيود التي تعترضهم في واقعهم الحقيقي، الأمر الذي يفسر الإقبال الهائل على هذه التطبيقات واستخدامها حتى باتت جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية (جنيدى، 2018).

وقد برزت الأهمية الكبيرة لهذه التطبيقات من خلال دورها الفاعل في تطوير الجوانب الثقافية والاجتماعية بما تمتلكه من قدرة على تخطي حدود الزمان والمكان، إلى جانب تنوع المعلومات والبرامج التعليمية التي تقدمها مع توفير الوصول السهل إليها وانخفاض تكلفتها، فهي بذلك تعد خياراً متاحاً أمام الأفراد يستقون منه | المعارف ويسهم في تنميتهم، من خلال تلك البرامج التي تُعرض بواسطتها كالبرامج التدريبية والتعليمية (السيد والسيد، 2020).

هذا ويلجأ عدد من المعلمين لدمج تطبيقات الويب 2.0 في حصصهم الدراسية سعياً لتحقيق عدد من الأهداف كإثراء المحتوى وتسهيل المناقشات خارج الفصل وتشجيع العمل التعاوني وإنشاء مجتمع من المتعلمين والمحافظة على ديمومته، حيث توفر تلك التطبيقات منصة يتشارك فيها المعلم والمتعلم لإضافة مقالات إخبارية أو روابط لمقاطع فيديو لتدعيم المحتوى وتقويته، الأمر الذي يشجع المتعلمين على التفكير فيما عرض عليهم من خبرات؛ ولا شك أن ذلك يسهم في بقاء أثر التعلم وجعله عملية تبادلية مرنة بعيدة عن الجمود (Heather et al., 2016).

فقد كشفت دراسة (Prykhodko et al., 2019) عن فاعلية تطبيقات الويب 2.0 عندما تم استخدامها في نظام لتعليم اللغات الأجنبية فقد أسهمت في تحسين عملية التعلم داخل البرنامج، ووطورت كفاءة الطلاب اللغوية وأيضاً كفاءتهم التكنولوجية، وحققت بيئة تعليمية استطاع خلالها المشاركون من الحصول على المعلومة المرادة إلى جانب تدعيم التواصل وتبادل الأفكار.

هذا وإن للإعاقة – والإعاقة الفكرية على وجه الخصوص- أبعاد وتحديات تحتم على الأسرة مواجهتها والتصدي لها ابتداءً من الرعاية اليومية للطفل، مروراً بالصعوبات التي ترافق حالته الصحية، وانتهاءً بسعيها لتعليمه وقلقها على مستقبله، إضافةً إلى ما هناك من مسؤوليات بديهية على تلك الأسرة توفيرها لباقي أفرادها (السهلي، 2018).

وهذا ما يجعل الوالدين عرضة لمواقف حياتية مجعدة وضاغطة، وبؤرة تنطلق منها مشكلات نفسية كالقلق والاكتئاب فقد أشارت دراسة السهلي (2019) إلى مرور أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بعددٍ من الخبرات السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر وانخفاض تقدير الذات، فهم بحاجة إلى كثير من المعلومات حول إعاقه ابنهم، والعديد من المهارات الوالدية للتعامل معه، فنتيجة لقلّة مصادر الدعم أو عدم مناسبتها لظروف كل أسرة أو عدم إتاحتها لهم بشكل مناسب، وبالإضافة إلى اختلاف طفلهم عن باقي الأطفال وما ينطوي عليه هذا الاختلاف من خصائص خاصة ومشكلات؛ كل ذلك من شأنه أن يزيد من معدلات الإحباط ويقلل من مستويات الكفاءة الذاتية لديهم.

الأمر الذي جعل هذه الأسر بحاجة إلى الدعم بشكليته الرسمي وغير الرسمي الذي يعمل على إكسابهم المعلومات الضرورية، والمهارات اللازمة حتى يستطيعوا تربية طفلهم والعناية به وتعليمه بالطريقة المثلى من جهة، ومساعدتهم على التغلب على الحالة النفسية السيئة والضغوط التي يتعرضون لها من جهة أخرى (يوسف وآخرون، 2018).

وقد كانت البرامج الإرشادية بارقة أمل ساعدت الوالدين على تقبل إعاقه ابنهم وتعديل اتجاهاتهم نحوه، وتخليصهم من مشاعر الأسى والذنب تجاهه، وأخذت بأيديهم نحو التغلب على الآثار السلبية لإعاقه ابنهم وزيادة توافقهم،

نظرًا لأن نمو الطفل ذي الإعاقة وتطور شخصيته وتعديل سلوكياته واقترابه من أقرانه العاديين في أسلوب الحياة يأتي متأثرًا بأسرته وسلوكياتها ونظرتها تجاهه (زهرا، 2020).

ولذا تناول البحث الحالي فاعلية بعض تطبيقات الويب 2.0 في تصميم البرامج الإرشادية الإلكترونية المقدمة للوالدين، حتى تأتي مواكبة لمستجدات العصر، وملبية لحاجتهم للتوجيه والإرشاد في ظل التوجه القائم للتعلم عن بعد، ومراعية لظروف انشغالهم بحالة ابنهم، فمن الضروري أن يكون الدعم والمساندة قريبًا من تلك الأسر حتى تستطيع أن تتخفف من وطأة الضغوط النفسية، ويكونوا على درجة من التوافق والايجابية بما يخدم طفلهم ويساعدهم على تقديم الرعاية المناسبة له.

#### مشكلة البحث:

تشكل ولادة طفل من ذوي الإعاقة حدثًا صادمًا لأسرته، ومغيّرًا لمجريات حياتها، وملقيًا على عاتقها الكثير من المسؤوليات وفارضًا عليها مزيدًا من الرعاية والاهتمام، وفي هذا الصدد وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة؛ فقد أثبتت وقوع والدي ذوي الإعاقة الفكرية تحت جملة من الضغوط النفسية حيث أشارت دراسة كلاً من ملال وملال (2022) وإمام (2020) إلى أن شعور أولئك الآباء والأمهات بمشاعر سلبية تجاه ذواتهم واحساسهم بالفشل لعدم إنجابهم أطفال أسوياء، ومرورهم بتجربة إنجاب طفلٍ يحمل إعاقة فكرية جعلهم تحت وطأة الشعور بالحرَج الاجتماعي وبالتالي الانسحاب والبعد عن مختلف التفاعلات الاجتماعية مما يولد مشاعر العزلة والضيق، بالإضافة إلى الإرهاق والتعب المصاحب لرعاية الطفل، والخوف عليه وعلى مستقبله ومدى إمكانية اندماجه مع محيطه، والأعباء المادية المترتبة على حالته وكونه بحاجة إلى مراكز ومختصين وخطط علاجية وما إلى ذلك، كل ذلك أدى إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي تقاسمها تلك الأسر، ليس ذلك فحسب؛ بل امتدادها لتؤثر على جميع مناحي الحياة لديهم، فتقلل من شعورهم بالرضا عن الحياة، وتؤدي أحيانًا إلى عزوفهم عن ممارسة النشاطات والاهتمامات والإقلال من الأنشطة الترويحية؛ هذه الرحلة الطويلة من المعاناة تستدعي تدخلات إرشادية للوالدين وأيضًا برامج رعاية للطفل منذ اكتشاف اعاقته.

من هنا اكتسب الإرشاد الأسري أهمية بالغة في تحسين الحالة النفسية للوالدين ومساعدتهم على تقبل إعاقة ابنهم والتكيف معها، وتوفير الدعم الذي يحتاجونه لتجاوز تبعات هذه الإعاقة، وتعديل اتجاهات وأفكار الوالدين نحوها، وزيادة وعيهم للتعامل مع طفلهم بما يساهم في تنشئته التنشئة السوية، وقد قامت دراسة أبو وردة (2020) بإلقاء الضوء على الدور البارز للبرامج الإرشادية في تحقيق كل ما سبق من القدرة على توفير الدعم وتعديل الاتجاهات وزيادة الوعي، وأثبتت فاعليتها في إحداث الفرق في علاقة الأسرة بابنها وفي تحسين صحتها النفسية.

وبالرجوع إلى خبرة الباحثان في فترة تدريب قضتها كمعلمة تربية خاصة بين الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأسرههم التمسست حاجة الأسر لمثل هذا النوع من البرامج، وإقبالهم على كل ما من شأنه أن يقدم لهم النصح والمشورة، إلا أنه في ظل انشغالهم بأعمالهم، ومتابعة حالة طفلهم ومواعيده الطبية، والسعي للإيفاء بواجباتهم المنوطة بهم تجاه باقي إخوة الطفل، فذلك يقلل من التزامهم بالبرامج الإرشادية المقدمة لهم حضوريًا في المراكز المتخصصة.

هذا ولما تحظى به تطبيقات الويب 2.0 من سهولة الوصول إلى المحتوى في المكان والزمان المناسبين، وإتاحة مشاركة الأنشطة والاهتمامات، وجعل النصح والمشورة في متناول الوالدين، إلى جانب تكلفتها المنخفضة، فقد استدعت الحاجة توظيفها في البرامج الإرشادية المقدمة للوالدين.

ولذا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي:

1- ما فاعلية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المقترح القائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 في التخفيف من الضغوط النفسية لدى والدي ذوي الإعاقة الفكرية؟

**فرضيات البحث:**

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0، 05 بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

**أهمية البحث:**

ستمثل أهمية البحث في جانبين الجانب النظري والجانب العملي وهي كالتالي:

**● الأهمية النظرية:**

- يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية الفئة موضع الدراسة وهم والدي ذوي الإعاقة الفكرية نتيجة لتعرضهم لجملة من الضغوط والأعباء المادية والنفسية، فهم بحاجة للدعم والإرشاد.
- إلقاء الضوء على تطبيقات الويب 2.0 كأداة من أدوات الإنترنت التي تستخدم تقنيات تتسم بالمرونة والتفاعلية بما يخلص المتلقي من الدور السلبي الذي يناط به.
- مواكبة التوجه العالمي نحو التعلم الإلكتروني في كونه الأكثر مرونة والأسهل وصولاً.
- ندرة الدراسات -حسب حدود علم الباحثين- التي تناولت دور تطبيقات الويب 2.0 في البرامج الإرشادية المقدمة لوالدي ذوي الإعاقة الفكرية.

**● الأهمية التطبيقية:**

- توفير برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 يساهم في مساعدة الوالدين على التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم.
- الاستفادة من برنامج البحث الحالي في بناء برامج أخرى مماثلة تخدم حاجات والدي ذوي الإعاقة الفكرية.
- الاستفادة من برنامج البحث الحالي من خلال تطبيقه على والدي ذوي الإعاقة الفكرية خاصة، ووالدي الأطفال ذوي الإعاقات الأخرى عامة.

**حدود البحث:**

تتمثل حدود البحث فيما يلي:

- الحدود البشرية: والدي الأطفال ذوو الإعاقة الفكرية، يقع عمر الطفل ما بين (3-11) سنة.
- الحدود المكانية: روضة الجوهرة بن معمر، التي تقدم خدمات التربية الخاصة للأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بالتعاون والتواصل مع أولياء أمورهم.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1443/1444 هـ.

**2- الإطار النظري والدراسات السابقة.****أولاً- الإطار النظري:****البرنامج الإرشادي القائم على تطبيقات الويب 2.0:**

يعد الإرشاد النفسي عاملاً مهماً لتحسين التوافق النفسي لدى الأفراد، ومساعدتهم على التغلب على ما يعانونه من ضغوط في حياتهم اليومية، فقد كانت العملية الإرشادية في جميع عملياتها ومجالاتها تستهدف إيصال الفرد إلى جودة الحياة والانتقال به إلى أعلى مستويات الصحة النفسية والتوافق النفسي والنضج والسعادة، والتصدي لظروفه الشائكة، ومواجهة أية مشكلات تواجهه في حياته اليومية.

## 1- مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: عبارة عن عدد من الإجراءات المخططة والمنظمة، القائمة على أسس نظرية وعلمية، يهدف إلى تقديم خدمات إرشادية تشمل الجانب الوقائي والعلاجي والنمائي، هذا ويتصف البرنامج الإرشادي بأنه دراسة للواقع وتحديد للمشكلات ووضع الأهداف والحلول، فهو ثابت نسبيًا لكنه يتطلب مراجعة مستمرة (أبو عراد والمفرجي، 2014).

وذكر يوسف وتاوريريت (2017) بأن البرنامج الإرشادي عبارة عن برنامج قائم على نظريات الإرشاد النفسي، يهدف إلى مساعدة الأفراد وتبصيرهم لفهم مشاكلهم التي أدت إلى سوء توافقهم، حيث يعمل على إرشاد وتوجيه الفرد لحل تلك المشكلات، بما يصل به إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية والتوافق والرضا.

## 2- أهداف البرنامج الإرشادي:

تسعى البرامج الإرشادية إلى تحقيق عددًا من الأهداف وهي:

1. العمل على تغيير أو تعديل السلوك المستهدف، حتى يستطيع المسترشد أن يحيى حياةً أكثر رضا وإنتاجية.
  2. تنمية مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف المجهدة أو الضاغطة حتى لا يقع الفرد تحت وطأة الضغوط الحادثة له مما يؤدي به إلى سوء التوافق وعدم الرضا.
  3. العمل على تحسين علاقات المسترشد الشخصية، إذ أن غالبية مشكلات المسترشدين مرتبطة بشكل أو نوع علاقاتهم مع الآخرين، وقد يكون ذلك عائد لنقص مهاراتهم الاجتماعية، فتستهدف البرامج الإرشادية تحسين المهارات الاجتماعية وتنميتها لدى المسترشدين.
  4. تنمية طاقات وإمكانات المسترشد، فذلك يحسن من الفاعلية الشخصية ويقوي إرادتهم في التغلب على السلوكيات المتطرفة مثل/التدخين، أو التغلب على الخجل والانطواء (السدحان وآخرون، 2018).
- وتضيف الباحثان أن من ضمن ما تستهدفه البرامج الإرشادية هو عملها على مساعدة المسترشدين على تحسين عملية اتخاذ القرارات، فقد يكون المسترشد بصدد اتخاذ قرار مهم وحاسم؛ فيأتي دور البرامج الإرشادية في مساعدتها له في تحسين عملية اختياره وليس الاختيار بدلًا عنه، واكسابه مهارة اتخاذ القرار بكفاءة، فهم بذلك يصبحون أفرادًا مستقلين معتمدين على ذواتهم، يعرفون حيثيات الأمر ولم يختاروا هذا الخيار، ومدركين لتفاصيل القرار وعواقبه.

## 3- تطبيقات الويب 2.0:

لقد جعلت تطبيقات الويب 2.0 العالم مفتوحًا على مصراعيه، وأصبح على امتداده قرية صغيرة، فأتاحت للمستخدم التواصل مع أشخاص آخرين في أماكن بعيدة ومتفرقة بكل يسر وسهولة ووفرت بيئة مرنة يستطيع من خلالها المستخدم التعارف والتواصل مع آخرين يشاركونه الاهتمامات والأراء ومكنته من تكوين صداقات جيدة معهم (لطروش، 2021).

## أ- ماهية تطبيقات الويب 2.0:

يعتبر مصطلح الويب 2.0 أحد المصطلحات الحديثة التي لا زال الخلاف بين أوساط المهتمين بها قائمًا حول ما يمكن الاتفاق عليه كتعريف دقيق وشامل يجمعون عليه، وهذا لكثرة التطبيقات التي تتيحها الويب 2.0 واستخداماتها المتعددة، بالإضافة إلى خدماتها المتجددة، كما يتطلب هذا التعريف المراجعة المستمرة، ولأغراض البحث فقد تمت الإشارة إلى التعريفات التالية:

عرفها عطية وآخرون (2019) بأنها التطبيقات التي تعتمد على إنشاء شبكات اجتماعية من قبل مستخدميها، وتمثل شبكة الإنترنت وسيلة اتصال تعتمد عليها بشكل رئيس، حيث تعمل على إتاحة مساحة للأفراد للتعبير عن آرائهم الشخصية وأفكارهم ومعتقداتهم، فهي بذلك وسيلة تواصل تجمع بين العالمية والمحلية.

## ب- مميزات الويب 2.0:

تمتاز تطبيقات الويب بالعديد من المميزات مما يجعلها واسعة الانتشار، ومن ذلك ما ذكره (عمران وآخرون، 2020):

- المرونة العالية التي تتمتع بها الويب 2.0 وإتاحة الخيار للمستخدم الاختيار بين تطبيقاتها المختلفة.
  - الوصول السريع للمعلومة المرادة في أي وقت وأي مكان عند الحاجة إليها دون قيود.
  - انخفاض التكاليف فهي أدوات مجانية لا تتطلب أي رسوم.
  - توفير جهد المستخدم عند البحث عما يريد وتخليصه من عناء البحث بالطرق التقليدية.
- فيما أضاف العمري (2018) أن مما يميز تطبيقات الويب 2.0 هو إتاحتها للمستخدمين التعبير عن ذواتهم والإدلاء بأرائهم وأفكارهم، وطرح اهتماماتهم ومشاركتهما مع الغير، وتزويدهم بتطبيقات مشابهة لبيئاتهم الحاسوبية الشخصية من خلال محاكاة أنظمة التشغيل، وتمكينهم من التعديل على قواعد البيانات بحذف أو إضافة أو تغيير للمعلومات، وإتاحة أنظمة تفاعلية تمكنهم من التفاعل ضمن بيئة اجتماعية ملائمة لهم.
- هذا وتتمتع تطبيقات الويب 2.0 باستخدام الكلمات المفتاحية أو ما يعرف بال Tags وذلك ليضيفها المستخدم لما يراه مناسباً، والهدف من ذلك هو تصنيف المحتويات دون أن تكون أقساماً معرفة مسبقاً من قبل إدارة الموقع، بالإضافة إلى تصميم صفحاتها البسيط واستخدامها للمساحات البيضاء والتدرجات اللونية لتظهر بمظهر جذاب وممتع، هذا إلى جانب توظيفها ل RSS في التواصل مع المستخدمين عند إعلامهم بالتحديثات الجديدة عوضاً عن النشرات البريدية، وتوفيرها لقدرة من المرونة يمكن المستخدم من الاختيار بين العديد من التقنيات المتاحة (حسن، 2017).

#### ج- أهمية استخدام تطبيقات الويب 2.0 في التعليم والتعلم:

لقد أثرت تطبيقات الويب 2.0 العديد من المجالات المجتمعية ولعبت دوراً هاماً كأحد أهم المستحدثات التكنولوجية التي ساهمت في تقديم مختلف الخدمات الإلكترونية، وليس الجانب التعليمي بمعزل عن هذا التأثير إذ كان لها دوراً ملموساً في تطوير عملياته. وتمثل أهميتها فيما يلي:

- تعمل على جذب انتباه المتعلمين مما يحقق وصولاً أسرع للمادة العلمية لهم كالمدونات الويكي.
- توفر قدرًا من التفاعلية والمرونة التي بدورها تنقل التعليم إلى التعلم وتحول دور المتعلم من متلقي سلبي إلى مرسل ومشاركة متفاعل.
- تجعل عملية التعلم تعاونية وتكاملية بين المتعلمين، فالجميع يتشاركون في التحرير والنشر والتعليق.
- تساهم في رفع طموح المتعلمين وتشجعهم على أن يكونوا مشاركين في عملية التعلم مما يؤدي إلى تحسين تحصيلهم الدراسي.
- يتوافر بها عدد من الإضافات مثل البحث باستخدام Google وتقنية الويكي التفاعلية، واستخدام الروابط التفاعلية المستخدمة في المدونات (القاضي، 2016).

هذا وتظهر أهمية تطبيقات الويب 2.0 جلياً في توفير المعلومات بوفرة، ومنح المستخدمين الفرصة لتبني الأفكار الجديدة والإدلاء بأرائهم، وإتاحتها بيئة ثرية بفرص تواصلية كثيرة، هذا وتبرز أهميتها في أنها لغة العصر الحديث وجزءاً من التطور الحادث في عصرنا الحالي سواء التقني أو العقلي أو النفسي، وكونها معتمدة على فلسفة الاتصال المباشر، كما وإنها تمكن المستخدمين من إدارة وقتهم بشكل أفضل إذ تغلبت على حدود الزمان والمكان، هذا إلى جانب توفيرها الوصول المفتوح لأعداد هائلة من البشر وإتاحة تبادل المعلومات بينهم وكونها تمثل ثورة في الاتصال الإنساني حيث أتاحت التواصل اللحظي

والتفاعلي بين افراد تربطهم نفس الاهتمامات على خلاف ما كان قبلها من الوسائل الإعلامية أو حتى مواقع الويب ذات الجيل الأول (سليم، 2014).

#### د- أدوات الويب 2.0:

##### 1- تطبيق التليجرام Telegram:

يحظى تطبيق التليجرام بشعبية متزايدة حول العالم إذ يبلغ عدد مستخدميه 400 مليون مستخدم وأكثر، ففي عام 2013 قام الإخوان نيكولاي وبافل دروف Nikolai and Pavel Durov بتطوير تطبيق التليجرام، وهو تطبيق للتواصل متاح بشكل مجاني، يسمح للمستخدمين في نطاقه بالتواصل مع الآخرين بشكل آمن، ويعرف باعتداده على التخزين السحابي، ومما يتميز به التطبيق هو سهولة الاستخدام حيث يتيح للمستخدم تبادل الرسائل النصية والمقاطع سواء المرئية أو الصوتية وجميع أنواع الملفات، كما يمكنهم من إنشاء قنوات ومجموعات بالإمكان أن تضم 200,000 عضو، ويعد من أكثر تطبيقات التواصل أماناً إذ يحتوي على العديد من الميزات التي تحمي خصوصية المستخدم وسرية بياناته (Telegram,2021).

##### تطبيق اليوتيوب YouTube :

ظهر اليوتيوب كموقع ويب متاح لمستخدميه رفع التسجيلات المرئية والمسموعة مجاناً وإمكانية مشاهدتها عبر البث الحي، وتنزيلها ومشاركتها مع الآخرين والتعليق عليها وغير ذلك من الخدمات. تم تأسيسه في فبراير 2005 وقد برز كأحد أهم التطبيقات على فضاء الإنترنت حيث ظهر في فترة وجيزة كمنصة مُرسلة ومستقبل للفيديو، ولاح اسمه ضمن أكبر المؤسسات التقنية ذات التأثير والصدى العالمي (عبد الرحمن وقحوف، 2016).

وقد استطاع تطبيق اليوتيوب في سنوات قليلة التحول إلى أضخم منصة سمعية وبصرية في العالم، وظهوره كمكتبة افتراضية تضم عدداً لا حصر له من الفيديوهات، هذا ويحتل تطبيق اليوتيوب المرتبة الثانية عالمياً ضمن قائمة أكثر التطبيقات تفاعلاً ومشاركة للمحتويات حسب ALEXA PANK، حيث يقضي مستخدموه ما يقارب 19 ساعة على استخدام التطبيق ويرتبط به ما يزيد على 988 ألف موقع إلكتروني (ALEXA,2021).

ويعرف اليوتيوب بأنه أحد أشهر مواقع التواصل الاجتماعي عبر شبكة الأنترنت يسمح للمستخدمين بعرض الفيديوهات المتنوعة ومشاهدتها ومشاركتها مع الآخرين، والسماح لهم بالإدلاء بأرائهم والتعبير عن ملاحظاتهم وأفكارهم عبر التعليق عليها، إضافة إلى ما يوجد عليه من خدمات أخرى مجانية مثل رفع الفيديوهات وإنشاء القنوات (السمان، 2021).

##### تطبيق تويتر Twitter:

يعد تويتر أحد أشهر تطبيقات الويب 2.0 الذي أنشئ على يد جاك دورسي ونوح جلاس في عام 2006، ففي بداياته تم تأسيسه كمنصة تدوين مصغر تسمح للمستخدمين بكتابة آرائهم وأفكارهم بما لا يتجاوز 140 حرفاً للإجابة على سؤال "ماذا يحدث الآن" (Wynne,2017).

توالت على تطبيق تويتر العديد من التحديثات ابتداءً من إضافة ارتباطات تشعبية إلى علامات التجزئة # وتفعيل إعادة التغريد (Retweets)، وانتهاءً بإضافة خاصيتين مهمتين بعام 2017 وهي زيادة عدد الأحرف المسموح بها لكتابة التغريدات من 140 حرفاً إلى 280 حرفاً لإمكانية كتابة التغريدات ذات المحتوى الأطول، وإضافة خاصية الجمع للخبر في سلسلة مترابطة (Thread tweets) لطرح الأخبار والأحداث بشكل تحليلي تفصيلي (Chuck,2019). وتشير الإحصائيات العالمية أن تطبيق تويتر يُنشر من خلاله في الثانية الواحدة-في المتوسط- ما يقارب 6000 تغريدة، أي ما يعادل 350 ألف تغريدة ترسل في الدقيقة و500 مليون تغريدة في اليوم و200 مليار تغريدة في السنة (Internet Live Stats,2021).

ويعرف تطبيق تويتر بأنه شبكة اجتماعية تهدف لتقديم خدمة التدوين المصغر، يقوم مستخدموه بإرسال التحديثات عن طريق تويتر بشكل مباشر أو عن طريق التطبيقات الأخرى التي يطرحها المطورون كخدمة Kazlak فيما لا يتجاوز الـ 280 حرفاً، وتتجلى أهميته في توسيع نطاق الاتصال الاجتماعي، فبإمكان المستخدم التواصل مع الأفراد الذين يختار متابعتهم، والاطلاع على ما يطرحونه ويشاركونه مع الآخرين، ومتابعة أخبار مختلف الجهات من خلاله (القرني، 2017)

#### -تطبيق ZOOM:

ظهر تطبيق ZOOM كأداة للتواصل عن بُعد، وقد كانت بداية انطلاقته في يناير 2013 وبحلول مايو 2013 انضم للتطبيق ما يقارب المليون مشارك، يُعنى تطبيق ZOOM بتقديم برمجيات اتصالية تجميع بين مؤتمرات الفيديو والاجتماعات عن بُعد وأيضاً العمل والتعليم عن بُعد، إذ يعد كقاعة مؤتمرات تسمح للجميع بالمشاركة والتفاعل بين بعضهم البعض، وقد بُني التطبيق بحيث يكون ملائماً لأي تجمع سحابي مثل التعليم أو التدريب عبر الإنترنت أو المحاضرات والندوات العلمية (Rell&Chawla,2020).

هذا ويعرف تطبيق ZOOM بأنه برنامج يهدف إلى إجراء الاجتماعات عن طريق الانترنت، ويتيح مجالاً واسعاً للمحادثات سواءً من خلال الفيديو أو الصوت أو المكالمات الهاتفية، إضافة إلى امتلاكه العديد من المميزات التي يمكن الاستفادة منها وتوظيفها في التعليم أو التدريب أو عقد اجتماعات العمل (أبو قاسم وفرة، 2021).

#### النظريات الداعمة لتطبيقات الويب 2.0:

##### أ- نظرية التعلم الاجتماعي Social learning Theory:

ظهرت نظرية التعلم الاجتماعي لفيجوتسكي مرتكزة على عدد من المبادئ حيث تشير إلى أن التعلم يحدث عند مشاركة المتعلم للآخرين، وأن التفاعل بينه وبين من هم أكثر معرفة وقدرة من شأنه أن يؤثر في طريقة تفكيره وتعامله مع المواقف المختلفة، فتوضح آراء فيجوتسكي أن التعلم الجيد يحدث عندما تقدم للمتعلم إرشادات وتلميحات ومعلومات تساعد على التفكير أكثر مما لو وُضع بمفرده في موقف التعلم وتُرك ليستكشف المفاهيم الجديدة ويحاول تعلمها، فبذلك تمثل نظرية التعلم الاجتماعي أساساً يفسر كيف يمكن توظيف تطبيقات الويب 2.0 في العملية التعليمية واستخدامها من قبل الخبراء والمعلمين والمتعلمين لتقدم الدعم التعليمي المستمر لهؤلاء المتعلمين، إذ تزداد قابلية الفرد المتعلم للتعلم إذا تم مساعدته على بناء الهيكل الذي يضع فيه ما اكتسبه من معلومات جديدة (خميس، 2011).

تمت الاستفادة من هذه النظرية في بناء محتوى التصميم المقترح في جعل الجلسات الإرشادية الإلكترونية جماعية يمكن أن يكتسب المشارك المعلومات الصحيحة حول إعاقة طفله وما إلى ذلك أو معرفة الأساليب الناجعة في مواجهة ضغوطه من خلال سماعه تجارب الآخرين وتفاعله مع ما يكتبونه من تغريدات أو ما يطرحونه في مجموعة التراسل من مواضيع تمس الضغوط النفسية التي يواجهها، وأن يتعلم طرق جديدة لمواجهة مشاكله وحلها عن طريق طرحها في الجلسات التفاعلية وعمل عصف ذهني لكل الحلول الممكنة.

##### ب- النظرية الاتصالية Connectivism Theory:

يشير التعلم في النظرية الاتصالية بأنه تلك العملية التي تحدث داخل بيئة غير خاضعة لحكم الفرد؛ إذ أنه من الممكن أن يحدث في أدوات أو أجهزة غير بشرية. كما تقوم عملية التعلم في ضوء النظرية الاتصالية على تكوين الصلات والترابطات لتوصيل مجموعات المعلومات المتخصصة، مما يؤدي إلى استمرارية عملية التعلم، وتمكن عملية تكوين الروابط من الاطلاع على المزيد من المعلومات التي هي أكثر أهمية من المعرفة الموجودة حالياً (Siemens,2017).

## الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية أحد أهم المشكلات التي تواجه الفرد في العصر الحديث، والتي تختلف باختلاف مواقف حدوثها، حتى باتت جزءاً لا ينفك من حياة ذلك الفرد اليومية والتي تحتم عليه التفاعل معها ومواجهتها، الأمر الذي جعل منها مصدراً للضيق والقلق والخوف والكثير من الأفكار السلبية والأمراض الصحية، وقد تعددت الضغوط النفسية بتعدد مدارس علم النفس وعلماءه، فهناك أنواعاً عديدة لتلك الضغوط يظهر بينها الاختلاف جلياً لأسباب كثيرة، فقد تختلف بسبب وقت حدوث الضغط أو ما ينم عنه من نتائج أو سرعة حدوثه، وقد تختلف بسبب الحدة واللين (الجعافرة، 2016).  
1- تعريفها: هي الأحداث الجارية في بيئة الفرد الداخلية أو الخارجية، والتي تأخذ صفة الشدة والديمومة، مقللة بذلك من تكييف الفرد مع بيئته، الأمر الذي يفضي إلى اختلالات سلوكية ووظيفية، مرتبطة باستجابات جسدية ونفسية (السيد، 2018).

كما ذهبت العامرية (2014) إلى القول بأن الضغوط النفسية هي عبارة عن استجابات نفسية يحدثها مؤثر سلبي، تتصف بالاستمرارية ومستويات عالية من القلق والتوتر، فهي بذلك تمثل قوة خارجية تعمل بدورها على التأثير في نظام الفرد الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي.

## 2- أنواع الضغوط النفسية:

وضع Moor نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط وهي:

1. الضغوط الموقفية: وتتمثل في المشكلات اليومية التي يعترض لها الفرد وهي عادة منخفضة الشدة.
2. الضغوط النمائية: وهي التي تحدث للفرد عبر مراحل نموه المختلفة وترتبط بها.
3. ضغوط الأزمة: وهي التي تحدث نتيجة تعرض الفرد للأزمات والشدائد أو المواقف الضاغطة (الغامدي، 2016).

## ثانياً- الدراسات السابقة:

تستعرض الباحثة في هذا الجزء عددًا من أهم الأدبيات والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية، والتي تناولت محاور الدراسة المتمثلة في كلٍّ من: البرامج الإرشادية المقدمة لأسر ذوي الإعاقة، وتطبيقات الويب 2.0، والتي استطاعت الباحثة الاطلاع عليها وفقاً للتسلسل الزمني مرتبةً من الأقدم إلى الأحدث، وذلك على النحو التالي:

### أ- دراسات تناولت البرامج الإرشادية المقدمة لأسر ذوي الإعاقة:

- دراسة عبد اللاه (2019) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين أساليب المواجهة الإيجابية لدى أمهات أطفال طيف التوحد تجريبياً وإكلينيكياً، والمتمثلة عينتها في الجانب التجريبي (16) أمًا و (اثنتان) على الجانب الإكلينيكي، واستخدمت مقياس إدراك الضغوط النفسية ومقياس أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط، وكان من أبرز نتائجها معاناة الأمهات من جملة من الضغوط النفسية التي تعصف بهن مثل الصدمة والرغبة في البكاء، ووقوع الطلاق، والخوف من الإنجاب، وارتباك العلاقات مع الآخرين، والحزن الشديد وغيرها، كما بينت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهن والذي عمل على إكسابهن الأفكار العقلانية وبالتالي تعديل إدراكهن لما يواجهنه من أحداث ضاغطة ومشكلات مصاحبة لوجود طفل توحدي، مما حسن من أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لدى أولئك الأمهات.
- دراسة (Potharst, et al., 2019) بعنوان تجربة رقابية عشوائية لتقييم تدريب الوالدين عبر الإنترنت المقدم للأمهات ذوات الضغوط الوالدية المرتفعة، والمتمثلة عينتها في (76) أمًا قُسمت إلى (43) مجموعة تجريبية و (33) مجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة استبيان الضغوط الوالدية، ثم تلقت المجموعة التجريبية التدريب الإلكتروني بواقع 8 جلسات في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدخل، وكان من أبرز نتائج الدراسة فاعلية التدريب عبر الإنترنت

بنسبة 95% وأثره في التقليل من أعراض الاكتئاب والقلق لدى الأمهات وفي تحسين مستويات العطف على الذات لديهن ومستويات التفاعل العاطفي مع أطفالهن.

- دراسة شعبان (2020) بعنوان برنامج إرشادي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة المُساء معاملتهم وأثر ذلك على السلوك التكيفي لأطفالهن، والمتمثلة عينتها في (15) أمًا يشكلن المجموعة التجريبية، واستخدمت الدراسة مقياس إساءة معاملة الطفل من جانب الأمهات، ومقياس السلوك التكيفي، وكان من أبرز نتائجها انخفاض معدلات الإساءة الجسمية والانفعالية والجنسية والإهمال الوالدي نحو الأطفال لدى الأمهات اللاتي تلقين البرنامج؛ إذ أكدت هذه الدراسة على الأهمية البالغة للبرامج الإرشادية كمدخل مهم للتدخل المبكر حيث ساعد البرنامج الأمهات على التعامل الأمثل مع ابنائهن، ووضّح لهن الأساليب المثلى في التنشئة السوية، وتبصيرهن بمخاطر الإساءة في معاملة أطفالهن على الناحية النفسية والاجتماعية والدراسية والحياتية لهم، كما وأسهم البرنامج في تعديل السلوك اللاتكيفي لدى الأطفال ضحايا الإساءة تبعًا لتعديل أفكار الأمهات وأساليبهن.

#### ب- دراسات التي تناولت تطبيقات الويب 2.0:

- دراسة (Ucar&Yazici,2021) بعنوان اتجاهات طلاب اللغة الإنجليزية نحو أدوات الويب 2.0: دراسة استكشافية، والمتمثلة عينتها في (94) طالبًا من طلاب قسم اللغة الإنجليزية وأدائها، واستخدمت الدراسة استبانة مسحية لمعرفة اتجاهات الطلبة نحو أدوات الويب 2.0، وكان من أبرز نتائجها استخدام غالبية المتعلمين لأدوات الويب 2.0 سواءً لتطوير مهارات الكتابة أو للاستماع إلى الكلمات الجديدة وفهم المفردات أو للقراءة، كما أشارت النتائج إلى إدراك الطلبة لفائدة تلك الأدوات، ولديهم ميول إيجابية نحو استخدامها في عملية تعلم اللغة الإنجليزية، وقد أجمعوا على أن الاستخدام الأكاديمي لتطبيقات التواصل الاجتماعي هو الأكثر تفضيلاً لديهم.

- دراسة برعي وآخرون (2021) بعنوان برنامج مقترح قائم على تطبيقات الويب 2.0 لتنمية مهارات البرمجة V.B.net لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، والمتمثلة عينتها في (40) طالبًا من الصف الثالث الإعدادي، واستخدمت الدراسة اختبار تحصيلي للجانب المعرفي وبطاقة ملاحظة لقياس مهارات الطالب البرمجية، وكان من أبرز نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات الطلاب لصالح التطبيق البعدي؛ وذلك عائد لما توفره تطبيقات الويب 2.0 من بيئة تعليمية جيدة، تشجع الطالب على أن يكون له دور نشط مع أقرانه مما يزيد من الإيجابية في عملية التعلم، وأشارت الدراسة أيضًا إلى دور البرنامج المقترح في زيادة انتباه الطلاب نحو المحتوى المقدم مما أسهم في تطوير مهارات البرمجة لديهم.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من المؤكد أن البحث الحالي استفاد كثيرًا مما سبقه من دراسات فقد حاول الانتفاع من جهود السابقين وتوظيفها في معرفة مشكلة البحث بدقة ومن ثم معالجتها بطريقة شمولية، ومن أوجه الاستفادة ما يلي:

- 1- استفاد البحث الحالي مما سبقه من دراسات في صياغة العنوان البحثي بدقة، والموسوم بـ (تصميم برنامج إرشادي إلكتروني مقترح قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 للتخفيف من الضغوط النفسية لدى والدي ذوي الإعاقة الفكرية).
- 2- استفاد البحث الحالي مما سبقه من دراسات في الوصول إلى المنهج الملائم لطبيعة البحث.
- 3- وظف البحث الحالي توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة البحث وبيان أهميتها خاصة دراسة شعبان (2020) وعبد اللا (2019) وبرعي وآخرون (2021).

- 4- استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في تحديد أدوات البحث كدراسة عبد اللا (2019) والجهني (2019) و (عبد الرحمن وقحوف، 2016).
- 5- استفاد البحث الحالي من دراسة (أبو وردة، 2020) و (السدحان وآخرون، 2018) و (شعبان، 2020) في تصميم التصور المقترح.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته.

#### منهج البحث:

- 1- المنهج الوصفي: وهو المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر والأحداث على طبيعتها كما هي (الكيسي، 2014)، فقد تم استخدام هذا المنهج الذي من خلاله تم الاطلاع على الأدبيات والدراسات سواء العربية أو الأجنبية المرتبطة بمتغيرات البحث، للوصول إلى الخلفية العلمية لأسئلة البحث وما اشتمل عليه من متغيرات.
- 2- المنهج شبه التجريبي: والمقصود به استخدام التجربة العلمية وذلك باتباع سلسلة من الخطوات والإجراءات لضبط تأثير المتغيرات والعوامل الأخرى المحيطة ماعدا المتغير محل الدراسة، وذلك لإثبات صحة أو عدم صحة الفروض موضع الدراسة (ساعاتي، 2014).
- وقد قام الباحثان من خلال هذا المنهج بتقصي التغير الذي أحدثه المتغير المستقل في المتغير التابع (الضابط)، من خلال تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية بالاعتماد على التصميم التجريبي الذي يقوم على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، ومقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق.

#### مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع والدي ذوي الإعاقة الفكرية بمحافظة الطائف، تم اختيار عينة عشوائية قوامها (30) فردًا، والمكونة من (15) أبًا و (15) أمًا كمجموعة تجريبية واحدة، طبقت عليهم أداة البحث قبليًا ثم عرضت عليهم مادة المعالجة التجريبية، ثم طبقت عليهم أداة البحث بعددًا.

#### متغيرات البحث:

يتضمن البحث المتغيرات التالية:

- 1- المتغير المستقل: برنامج إرشادي إلكتروني مقترح قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0.
- 2- المتغير التابع: الضغوط النفسية التي يتعرض لها والدي ذوي الإعاقة الفكرية.

#### أدوات ومواد البحث:

- 1- أدوات البحث: مقياس الضغوط النفسية السرطاوي والشخص (1998).
- 2- مواد البحث: برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0.

#### أدوات البحث:

#### مقياس الضغوط النفسية (السرطاوي والشخص، 1998)

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس الضغوط النفسية التي يعاني منها والدي الطفل ذو الإعاقة الفكرية وما تشتمل عليه تلك الضغوطات من مشاكل والدية ومشاكل أسرية واجتماعية ناتجة عن خصائص الطفل ذو

الإعاقة الفكرية، بالإضافة للمظاهر العامة للضغط النفسي، وقد طورت الباحثان بعض فقرات المقياس من خلال عدد من الإجراءات؛ تمثلت في مراجعة الأدب النظري والدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية والإعاقة الفكرية.

أولاً: صدق مقياس البحث:

أ- صدق المحتوى:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين؛ حيث تم عرض المقياس على عدد (7) محكمين من المتخصصين في علم النفس والتربية الخاصة وتقنيات التعليم ممن لهم إسهامات بحثية وعلمية داخل المملكة، وتم الاستفادة من مقترحاتهم وآرائهم في تحديد مدى وضوح فقرات المقياس ودقتها، ومدى انتماء الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه من عدمه وإضافة أو تعديل بعض الفقرات ومناسبتها لأهداف الدراسة، وتم إجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة في ضوء مقترحاتهم.

ب- الصدق البنائي:

للتأكد من فاعلية فقرات المقياس تم التحقق من توفر الصدق البنائي (Construct validity) أو ما يسمى أحياناً الصدق التمييزي أو الاتساق أو التجانس الداخلي ((Internal consistency لفقرات المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون ((Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (34) مستهدفاً من خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج على النحو التالي:

1- معامل ارتباط درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (1) يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية

جدول (1) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس:

م	أبعاد مقياس الضغوط النفسية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	المشكلات النفسية	.951**	.000
2	المشكلات الاجتماعية	.854**	.000
3	مشكلات الخوف من المستقبل	.875**	.000
4	المشكلات السلوكية	.836**	.000
5	المشكلات المادية	.791**	.000

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة  $\alpha=0.01$ .

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، فقد بلغ أعلى معامل ارتباط ( $0.951^{**}$ ) عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,01$ )، وأقل معامل ارتباط ( $0.791^{**}$ ) عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,01$ ). مما يعني أن جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية تتمتع بفاعلية عالية وتقيس ما وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وأيضاً من خلال معامل ثبات التجزئة النصفية. وتم ذلك عن طريق تطبيق المقياس في شكله النهائي على عينة استطلاعية مكونة من (34) مستهدفاً من خارج العينة الأصلية، وتحليل نتائج الاستجابات على مستوى جميع الفقرات، كانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (2).

جدول رقم (2) قيمة معامل ألفا لكرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لثبات مقياس الضغوط النفسية:

م	البيان	عدد الفقرات	معامل الثبات الاتساق الداخلي	معامل ثبات التجزئة النصفية
1	المشكلات النفسية	13	0.90	0.90
2	المشكلات الاجتماعية	9	0.90	0.90
3	مشكلات الخوف من المستقبل	6	0.86	0.90
4	المشكلات السلوكية	5	0.81	0.75
5	المشكلات المادية	5	0.81	0.72
	الكلي للمقياس	38	0.96	0.94

يتضح من جدول (2) إن قيم معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية قيم عالية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بطريقة ثبات التجانس الداخلي ألفا كرونباخ (0.96)، في حين بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بواسطة معامل التجزئة النصفية (0.94)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة. وبالنسبة لمعاملات الثبات لأبعاد المقياس فقد كانت جميعها مرتفعة وتعدت الحد الأدنى المقبول لمعاملات الثبات 0.70.

وهذه النتائج تؤكد صلاحية مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة الأصلية. وبذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية مما يجعلنا على ثقة بصحته وصلاحيته لجمع بيانات الدراسة وتحليلها والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

#### خطوات إعداد البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على بعض تطبيقات الويب 2.0:

لتصميم البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 لقد تم الاطلاع على مجموعة من نماذج التصميم التعليمي مثل نموذج كيمب موريسون روس (Kemp, Morrison & Ross, 2004) ونموذج (خميس، 2015) ونموذج جيرلاك وإيلي (Gerlach & Ely, 1980) ونموذج التصميم التعليمي العام ADDIE، وقد تم اعتماد هذا الأخير نظراً لمميزاته التي ذكرها عبد المنعم ومحمود (2019) والمتمثلة في:

- 1- بساطة استخدامه.
- 2- مناسبه لأي نوع من التعليم أو التدريب.
- 3- توفيره لوقت المصمم وجهده وماله.
- 4- إمكانية إصلاحه والتعديل عليه بسهولة.

#### أولاً: مرحلة التحليل:

وهذه المرحلة تمثل حجر الأساس لجميع مراحل التصميم التعليمي التالية، وقد تمثلت في:

1- تحليل خصائص المشتركين: الفئة المستهدفة بالبرنامج الإرشادي الإلكتروني هم والدي ذوي الإعاقة الفكرية والذين يمتازون بعدد من الخصائص كالتالي:

- تتراوح أعمار المشاركين ما بين (25-45) عامًا، وتتراوح أعمار أطفالهم ذوي الإعاقة الفكرية ما بين (5-11) عامًا.
- المستوى التعليمي للمشاركين بكالوريوس أو امتلاك شهادات دبلوم.
- لدى المشاركين درجات عالية من الضغط النفسي والرغبة في التخلص من ذلك.

- يمتلك المشاركون الرغبة الجادة في الاشتراك في البرنامج الإرشادي الإلكتروني والاستمرار فيه.

## 2- تحليل المصادر العلمية والإمكانات:

لقد تم الرجوع إلى العديد من الأدبيات والمراجع ذات العلاقة بكيفية تصميم البرامج الإرشادية وإنتاجها، والإعاقة الفكرية وخصائصها ومسبباتها، والضغط النفسي وأساليب مواجهتها، كما تم الاطلاع على المراجع ذات الصلة بتطبيقات الويب 2.0 واستخداماتها، والدراسات المتعلقة بنماذج التصميم التعليمي وكيفية تصميم وإخراج البرامج التدريبية الإلكترونية، وذلك للاستفادة منها في صياغة المحتوى العلمي المناسب للبرنامج.

## ثانيًا-مرحلة التصميم Design:

اشتملت مرحلة التصميم على عدد من الخطوات التي تم اتباعها في ضوء ما أسفرت عنه الإجراءات المتبعة في مرحلة التحليل، وهي كالتالي:

1- صياغة الأهداف العامة: لقد كان الهدف العام للبرنامج الإرشادي الإلكتروني هو إرشاد والدي ذوي الإعاقة الفكرية للتخفيف من الضغوط النفسية التي يواجهونها، وتفرغ من هذا الهدف أهداف عامة لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي الإلكتروني بحسب كل موضوع مقرر تناوله في الجلسة.

## 2- تنظيم المحتوى:

تظهر بنية المحتوى التعليمي أو التدريبي بعدد من التنظيمات منها: المحتوى الهرمي أو المنطقي، والتنظيم التوسعي والتنظيم الزمني، والتنظيم الرأسي، والتنظيم الأفقي، وقد تم تنظيم محتوى البرنامج الإرشادي الإلكتروني بناءً على التنظيم الأفقي الذي يهتم بترتيب مكونات المحتوى جنبًا إلى جنب بحيث تكون وحدة واحدة مترابطة ومتماسكة، كما تم استخدام التنظيم التوسعي لرايجلوث الذي يركز على تعليم المتعلم أكثر من مفهوم أو مبدأ أو إجراء تعليمي.

## ثالثًا: مرحلة التطوير Development:

اهتمت هذه المرحلة بترجمة المخططات والسيناريوهات التي كانت كمخرجات لمرحلة التصميم؛ إلى مادة تدريبية حقيقية (برنامج إرشادي إلكتروني قائم على تطبيقات الويب 2.0)، وتحويل المواصفات وشروط الاستخدام الواردة في المراحل السابقة إلى منتج تدريبي جاهز للاستخدام.

## رابعًا: مرحلة التطبيق Implementation:

تمثلت هذه المرحلة بالتطبيق الأولي للبرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 الذي تم إعداده ووضعه موضع التنفيذ الفعلي، وذلك بعد مراعاة عدد من النقاط التالية:

- تم البدء بتطبيق البرنامج بعد أن تم الحصول على الموافقات الرسمية الخاصة بتطبيق أدوات الدراسة.
- تم تحديد عينة الدراسة واختيار أكثر الأسر معاناةً من الضغوط فقد بلغ مجموع العينة عند تطبيق المقياس 22 أسرة؛ تم استبعاد 7 أسر لحصولهم على درجات منخفضة على مقياس الضغوط النفسية، لتصبح عينة الدراسة مكونة من 15 أمًا و15 أبًا.
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية قبليًا على عينة الدراسة.
- بدء تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني وذلك بواقع جلسة أسبوعيًا، وتعريف المشاركين بماهية البرنامج والتطبيقات المستخدمة فيه، وتوضيح الإجراءات المتبعة خلال فترة تطبيق البرنامج، والتأكيد على أهمية دور كل مشارك في أداء الأنشطة المطلوبة خلال الجلسات.
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة بعددًا.

- رصد استجابات مقياس الضغوط النفسية وبطاقة الملاحظة ومعالجتهما إحصائياً.

#### خامساً: مرحلة التقييم Evaluation:

قامت الباحثان في هذه المرحلة بقياس مدى فاعلية وكفاءة البرنامج الإرشادي الإلكتروني المقترح، وذلك عن طريق عدد من الإجراءات ابتداءً بتقييم النموذج الأولي، ومن ثم التقييم البنائي ومعالجة المشاكل التي تواجه المشاركين خلال التطبيق، وانتهاءً بالتطبيق الفعلي للبرنامج الإرشادي الإلكتروني.

#### 4- عرض نتائج البحث ومناقشتها.

- نتيجة فحص الفرض الأول: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الضغوط النفسية. للتحقق من صحة الفرض تم تحليل نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الضغوط النفسية. وذلك باستخدام اختبار T-test لعينتين مترابطتين، والجدول رقم (3) يوضح نتائج المعالجات الإحصائية:
- جدول رقم (3) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي والبعدي) على مقياس الضغوط النفسية على مستوى الأبعاد منفردة ومجمعة:

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم	حجم الأثر
المشكلات النفسية	بعدي	22.34	6.59	-23.897	28	0.00	دالة	0.95
	قبلي	58.97	3.20					
المشكلات الاجتماعية	بعدي	13.93	3.51	-21.783	28	0.00	دالة	0.94
	قبلي	38.14	3.86					
مشكلات الخوف من المستقبل	بعدي	10.93	4.00	-24.666	28	0.00	دالة	0.96
	قبلي	29.31	0.89					
المشكلات السلوكية	بعدي	9.41	2.56	-23.594	28	0.00	دالة	0.95
	قبلي	23.83	1.51					
المشكلات المادية	بعدي	11.00	2.60	-19.168	28	0.00	دالة	0.93
	قبلي	22.72	1.85					
مقياس الضغوط النفسية	بعدي	67.62	16.32	-26.368	28	0.00	دالة	0.96
	قبلي	172.97	8.75					

يلاحظ في الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية ككل، ولكل بُعد على حدة، ولصالح التطبيق القبلي وذلك على النحو التالي:-

- فيما يتعلق ببعد المشكلات النفسية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (58.97) وبانحراف معياري (3.20) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (22.34) وبانحراف معياري (6.59) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة ت (-23.897) عند مستوى

دلالة (0.00)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.95) وهي قيمة كبيرة حسب تصنيف كوهين، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض المشكلات النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

- فيما يتعلق ببُعد المشكلات الاجتماعية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (38.14) وبانحراف معياري (3.86) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (13.93) وبانحراف معياري (3.51) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة ت (-21.783) عند مستوى دلالة (0.00)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.94)، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض المشكلات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

- فيما يتعلق ببُعد مشكلات الخوف من المستقبل فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (29.31) وبانحراف معياري (0.89) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (10.93) وبانحراف معياري (4.00) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة ت (-24.666) عند مستوى دلالة (0.00)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.96)، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض مشكلات الخوف من المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

- فيما يتعلق ببُعد المشكلات السلوكية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (23.83) وبانحراف معياري (1.51) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (9.41) وبانحراف معياري (2.56) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة ت (-23.594) عند مستوى دلالة (0.00)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.95)، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض المشكلات السلوكية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

- فيما يتعلق ببُعد المشكلات المادية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (22.72) وبانحراف معياري (1.85) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (11.00) وبانحراف معياري (2.60) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة ت (-19.168) عند مستوى دلالة (0.000)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.93)، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض المشكلات المادية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

- فيما يتعلق بمقياس الضغوط النفسية بأبعاده مجتمعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (172.97) وبانحراف معياري (8.75) وحدة معيارية، بينما بلغت قيمة متوسطه الحسابي في التطبيق البعدي (67.62) وبانحراف معياري (16.32) وحدة معيارية، ولصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة ت (-) 26.368 عند مستوى دلالة (0.000)، وبلغت قيمة مربع إيتا لحجم الأثر (0.96)، وهذه القيمة تعتبر كبيرة التأثير حسب تصنيف كوهين. وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أي بعد إجراء المعالجة المتمثلة في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

وعليه تشير النتائج السابقة إلى:

• رفض الفرض الأول والذي نصّ على أنه: " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الضغوط النفسية."، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الضغوط النفسية ولصالح القياس البعدي".

ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى ما عمل عليه البرنامج الإرشادي الإلكتروني المقترح في التعامل مع المشكلات النفسية للوالدين من خلال تبصيرهم خلال الجلسات الإلكترونية بماهية الإعاقة وأسبابها وآثارها وما توصل إليه العلم الحديث حولها مما زاد وعيهم حول إعاقة ابنهم كونها المسبب الأول لما يعانون منه من ضغوط نفسية، إلى جانب إتاحتها لهم التعبير عما يقلقهم وعما يعترضهم من مشكلات ومناقشتها أثناء الجلسات سواءً بطرحها داخل مجموعة التراسل على تطبيق Telegram أو بمناقشتها مع الباحثان أثناء الجلسات عبر تطبيق ZOOM واستماعهم لمشكلات المشاركين الآخرين في مساحة عززت لديهم الشعور بوحدة المشكلات وأن ما تعاني منه أسرة واحدة تعاني منه أيضاً باقي الأسر، كما عمل على تعريفهم بالضغوط النفسية والآثار السلبية الناجمة عنها واستعراض تجارب أسر نجحت في التصدي لتبعات إصابة ابنهم بالإعاقة عبر فيديوهات على تطبيق YouTube مما كان له الأثر البالغ في تغيير أسلوب تعاطيهم مع إعاقة ابنهم وشجعهم على مواجهة المجتمع الخارجي؛ إذ أبدوا خلال الجلسات الإلكترونية معاناتهم من عدم تقبل بعض المحيطين لإعاقة ابنهم واختلافه أو من نظرة الشفقة عليهم، بالإضافة إلى ما سعى إليه البرنامج من تعزيز التفكير الإيجابي لدى الوالدين والعمل على استبدال الأفكار السلبية التي يعتنقونها بأخرى أكثر واقعية وإيجابية من خلال التمارين المنزلية عبر تطبيق Twitter إذ أسهم ذلك في مساعدتهم على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهم وتخليصهم من مشاعر الإحباط واليأس، كما ساعدتهم البرنامج على حل المشكلات التي تواجههم بطريقة واعية حيث تخلل الجلسات تدريبهم على فنية حل المشكلات والبحث عن الحلول بمنطقية، إلى جانب ما أتاحتها البرنامج الإرشادي الإلكتروني من تبصير الوالدين بأنفسهم وزيادة وعيهم بذواتهم الأمر الذي أسهم في تخفيف الضغوط النفسية لديهم وجعلهم مستبصرين بجوانب قوتهم وضعفهم.

كما يمكن أن يُعزى التحسن لدى الوالدين وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم إلى كون البرنامج الإرشادي الإلكتروني أتى ملتبياً لحاجاتهم المعرفية؛ فحدوث الإعاقة لدى طفل في الأسرة له تبعات نفسية كبيرة تجعل الوالدين بحاجة ماسة لمعرفة كل ما يخص هذه الإعاقة والتعامل السليم معها، فكان محتوى الجلسات الإلكترونية في قالب علمي تدريبي يجيب عن تساؤلاتهم ويعطيهم المعلومات التي يحتاجونها، كما وأن البرنامج الإرشادي الإلكتروني جاء مراعيًا لظروف الوالدين وانشغالهم بأعمالهم أو بمواعيد حالة طفلهم؛ فقدّمت جميع الجلسات عن بُعد باستخدام تطبيق ZOOM مما أراح عن عاتق الأسر عقبة متابعة البرنامج حضورياً الأمر الذي أسهم في التزامهم بالحضور ومتابعة الجلسات وما يرد فيها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (Pohtarst, et al., 2019) و (عبد اللاه، 2019) و (أبو وردة، 2020) و (شعبان، 2020) التي توصلت إلى فاعلية البرامج الإرشادية وفعاليتها في خفض الضغوط النفسية لدى والدي ذوي الإعاقة ومساهمتها في تنمية التفكير الإيجابي لديهم وتحسين جودة حياتهم.

#### تفسير نتائج البحث في ضوء نظريات التعلم:

تتفق النتائج التي تم التوصل إليها مع نظرية التعلم الاجتماعي حيث أتاحت البرنامج الإرشادي الإلكتروني مساحة للنقاش والتفاعل مع الآخرين مما عمل على إنشاء روابط اجتماعية بين المشاركين تتيح لهم التأثر والتأثير ببعضهم البعض، واكتساب التوجيه والإرشاد في بيئة تواصلية تشابه فيها المشكلات والضغوط ويسعى المشاركون معاً لإيجاد الحلول ومن ثم مشاركتها مع الآخرين، كما وأسهم البرنامج في تغيير طريقة تعامل المشارك مع ما يواجهه من مشكلات وطريقة نظره للأمور من خلال ما أحدثته من احتكاك بين المشاركين باختلاف بيئاتهم وطرائق تفكيرهم.

وتأتي النتائج متفقة مع ما جاءت به النظرية الاتصالية من أفكار حيث أن التعلم قد يحدث في أدوات أو أجهزة غير بشرية، وهو ما تحقق في البرنامج الإرشادي الإلكتروني حيث أن محتوى البرنامج تنوعت طرق تقديمه ما بين (ملفات، مقاطع فيديو وغيرها) إلى جانب الجلسات المقامة عبر تطبيق zoom، ودعت النظرية على إتاحة مساحة خاصة بالمتعلمين ليعرضوا أفكارهم وآرائهم؛ وقد أتاح البرنامج للمشاركين هذه المساحة من خلال شات الدردشة في تطبيق zoom أثناء الجلسات، ومن خلال مجموعة التراسل التي تضم المشاركين وغيرها.

### توصيات البحث ومقترحاته

في ضوء النتائج السابقة يوصي الباحثان ويقترحان ما يلي:

- 1- تشجيع العاملين في ميدان التربية الخاصة من مرشدين وأخصائيين على تقديم البرامج الإرشادية للأسر إلكترونياً بواسطة تطبيقات الويب 2.0.
- 2- دراسة اتجاهات والدي ذوي الإعاقة الفكرية نحو دور تطبيقات الويب 2.0 في زيادة الوعي وتقديم الدعم الاجتماعي لهم.
- 3- دراسة فاعلية توظيف بعض تطبيقات الويب 2.0 في تحسين جودة الحياة وزيادة المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية.
- 4- دراسة فاعلية برنامج إلكتروني للتدخل المبكر قائم على بعض تطبيقات الويب 2.0 للأمهات لتنمية مهارات السلوك التكيفي لدى أطفالهن ذوي الإعاقة الفكرية.
- 5- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على أولياء أمور مختلف الإعاقات الأخرى.

### قائمة المراجع.

#### أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو عراد، عبد الله علي؛ والمفرجي، سالم محمد. (2014). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لمواجهة فوضى الشباب. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 22، 268-312.
- أبو قاسم، سالم مفتاح سالم؛ وفرة، محيي الدين محمد. (2021). التعليم عن بعد وتطبيقاته: الفرص والتحديات، مجلة القلعة، 16، 127-143.
- أبو وردة، سها عبد الوهاب بكر. (2020). فاعلية جلسات إرشادية قائمة على أساليب المواجهة في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. مجلة كلية رياض الأطفال، 16، 617-693.
- إمام، محمود محمد. (2020). نموذج سببي مقترح للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 21 (1)، 127-157.
- برعي، نجلاء فتحي محمود؛ ومحمد، مصطفى عبد السميع، وكفافي، وفاء مصطفى محمد. (2021). برنامج مقترح قائم على تطبيقات الويب 2.0 لتنمية مهارات البرمجة V.B.net لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية، 3، 199-248.
- الجعافرة، إبراهيم موسى. (2016). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- جنيدى، مها حامد (2018). السوشيال ميديا. دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- حسن، هيثم عاطف. (2017). التعليم والتعلم عبر الشبكات الاجتماعية، رؤية تربوية. دار السحاب للنشر والتوزيع.
- خميس، محمد عطية. (2011). الأصول النظرية والتاريخية لتكنولوجيا التعلم الإلكتروني. دار السحاب للنشر.
- زهران، سناء حامد. (2020، مايو12). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره. الأكاديمية المصرية للتربية الخاصة. <https://www.specialegypt.com/2020/05/counselling.specialneeds.families.html?m=1>
- ساعاتي، فهد سيف الدين غازي. (2014). مناهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية. العربي للنشر والتوزيع.

- السدحان، عبد الله بن ناصر؛ والفريخ، أمل بنت فيصل؛ واللعبون، جميلة بنت محمد؛ والحكي، حسين بن محمد؛ والشريف، خالد بن سعود؛ والعوفي، خالد بن كليب؛ والخليف، شروق بنت عبد العزيز؛ والرشود، عبد الله بن سعد. (2018). تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري. جمعية المودة للتنمية الأسرية.
- السرطاوي، زيدان احمد؛ والشخص، عبد العزيز السيد. (1998). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء الأمور المعوقين. دار الكتاب الجامعي.
- السمان، هاني إبراهيم محمد. (2021). دور اليوتيوب في التوعية بمخاطر الإلتهاب الإلكتروني: دراسة ميدانية على عينة من شباب جامعات الصعيد. مجلة البحوث الإعلامية، 57 (4)، 2073-2128.
- السهلي، عبد العزيز عوض. (2018). الإرشاد في التربية الخاصة. طنطا بوك هاوس للنشر والتوزيع الورقي والالكتروني.
- السيد، عبد السلام مصطفى محمد، والسيد، إبراهيم جابر. (2020). الاقتصاد المعلوماتي والمعرفة الفنية والإبداع. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- السيد، وائل حامد. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3 (1)، 25-48.
- شعبان، سحر محمد سيد. (2020). برنامج إرشادي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة المساء معاملتهم وأثر ذلك على السلوك التكيفي لأطفالهن. المجلة العلمية للتربية الخاصة، 2 (3)، 21-59.
- العامرية، منى عبد الله. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية [رسالة ماجستير، جامعة نزوى].
- عبد الرحمن، شيماء أحمد؛ وقحوف، سمير أحمد. (2016). أثر التفاعل بين أدوات الويب 2.0 والدعم التعليمي على الأداء المهاري والتحصيل المعرفي المرتبط به لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. مجلة التربية، 3 (171)، 574-628.
- عبد اللاد، محمد الصافي عبد الكريم. (2019). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين أساليب المواجهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: دراسة تجريبية- إكلينيكية. مجلة الإرشاد النفسي، 57، 411-489.
- عبد المنعم، منصور أحمد؛ ومحمود، حمدي أحمد. (2019). التصميم التعليمي: النماذج والبرامج التطبيقية. دار الراجة للنشر والتوزيع.
- عطية، إبراهيم أحمد السيد؛ ومرسي، أشرف أحمد عبد اللطيف؛ وعطية، محمود أحمد محمد. (2019). أثر استخدام أساليب العصف الذهني الإلكتروني القائمة على تطبيقات الويب 2.0 في إكساب مهارات تصميم مواقع الويب التفاعلية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بينها، 119 (1)، 29-65.
- عمران، عبد الحافظ عمران بركات؛ وأبو ناجي، محمود سيد محمود سيد؛ ومنصور، ماريان ميلاد. (2020). استخدام استراتيجيات التعلم القائم على المشروعات المدعومة بأدوات الويب 2.0 في تدريس مقرر الحاسب الآلي لتنمية مهارات تصميم المواقع الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة التربوية لتعليم الكبار، 2 (3)، 69-113. <http://search.mandumah.com/Record/1088467>
- العمري، خالد صالح سعيد. (2018). أثر استخدام بعض تطبيقات الجيل الثاني للويب في تنمية الكفايات التعليمية لمعلمي الصفوف الأساسية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 10، 12 - 100. <http://search.mandumah.com/Record/871440>
- الغامدي، غرم الله عبد الرزاق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 7، 8-33.
- القاضي، لمياء محمود محمد. (2016). برنامج قائم على الويب 2.0 وأثره في تنمية مستوى الطموح الأكاديمي وبعض المهارات الحياتية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، 35 (170)، 231-288.
- القرني، عبد الله علي. (2017). اعتماد الشباب السعودي على شبكة التواصل الاجتماعي (تويتر) وعلاقته بمدركاتهم نحو رؤية المملكة العربية السعودية 2030: دراسة مسحية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك سعود.
- الكبيسي، حامد جهاد. (2014). مناهج البحث العلمي في العلوم الإدارية. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- لطروش، عائشة. (2021). تفاعل شبكات التواصل الاجتماعي مع جائحة كورونا. مجلة جيل الدراسات الأدبية والفكرية، 67، 99-118.
- ملال، صافية؛ وملال، خديجة. (2022). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الرفض الوالدي لإعاقة الطفل الذهنية. مجلة العلوم الاجتماعية، 16 (2)، 290-297.

- يوسف، محمد عبد الرحمن؛ والمومني، وفاء عبد الله؛ والشرعة، فيصل خلف. (2018). حاجات أسر الأطفال ذوي الإعاقة وعلاقتها ببعض المتغيرات في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية. دراسات العلوم التربوية، 45 (7)، 254-270.
- يوسف، دلال؛ وتاوريريت، نور الدين. (2017). قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية [أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر].

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- ALEXA. (2021). YouTube.com Competitive Analysis, Marketing Mix and Traffic. <https://www.alexa.com/siteinfo/youtube.com>.
- Chawla, A., & Reill, J. (2020). Corona virus (COVID 19) –“Zoom” Application Boon or Bane. 20 (1).
- Chuck, Murphy. (2019). “Tweet Twist: The Evolution of Twitter”. Boston Digital. [www.bostondigital.com/insights/tweet-twist-evolution-twitter](http://www.bostondigital.com/insights/tweet-twist-evolution-twitter).
- Heather T. Rowan-Kenyon, Ana M. Martínez Alemán, Kevin Gin, Bryan Blakeley, Adam Gismondi, Jonathan Lewis, Adam McCready, Daniel Zepp, Sarah Knight (2016). Social Media in Higher Education. ASHE Higher Education Report, 42 (5), 7-128. <https://doi.org/10.1002/aehe.20103>
- Internet Live Stats. (2021). Twitter Usage Statistics. <https://www.internetlivestats.com/twitter-statistics>
- Potharst, Eva S., Boekhorst, Myrthe G. B. M., Cuijilts, Ivon, Broekhoven, Kiki E. M., Jacobs, Anne, Spek, Viola, Bogels, Susan M., & Pop, Victor M. J. (2019). A Randomized Control Trial Evaluating an Online Mindful Parenting Training for Mothers with Elevated Parental Stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 17-1.
- Prykhodko, A. M., Rezvan, O. O., Volkova, N. P., & Tolmachev, S. T. (2019). Use of Web 2.0 technology tool \_educational blog \_ in the system of foreign Language teaching. *CEUR Workshop Proceedings*, 2433, 256-265.
- Siemens, G. (2017). *Connectivism. Foundations of Learning and Instructional Design Technology*.
- Ucar, Serpil., & Yazici, Yeliz. (2021). An Exploratory Research: ELT and ELL Students’ Tendencies Towards Web 2.0 Tools. *European Journal Education Studies*, 8 (12), 350-336.
- Wynne, Robert. (2017). “Would Public Relations Survive without Twitter”. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/robertwynne/2017/02/13/would-public-relations-survive-without-twitter/?sh=6b3b461871ae>