

العنوان:	ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لخفضه
المصدر:	المجلة العلمية لكلية التربية
الناشر:	جامعة الوادي الجديد - كلية التربية
المؤلف الرئيسي:	جعيس، عفاف محمد أحمد محمود
مؤلفين آخرين:	علي، سحر مصطفى حسن، الحديبي، مصطفى عبدالمحسن عبدالنواب(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ع17
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2015
الشهر:	فبراير
الصفحات:	428 - 539
رقم MD:	1160581
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، الإرشاد النفسي، طلبة المرحلة الثانوية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1160581



كلية التربية بالوادي الجديد
المجلة العلمية

ضغوط الاقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء
بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج
إرشادي نفسي ديني لخفضه

إعداد

د. مصطفى عبدالمحسن الحلبي
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة اسيوط

د. عفاف محمد أحمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة اسيوط

سحر مصطفى حسن علي
باحثة ماجستير صحة نفسية
كلية التربية - جامعة اسيوط

العدد السابع عشر - فبراير ٢٠١٥

ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لخفضه

إعداد

د. عفاف محمد أحمد جويس

د. مصطفى عبدالمحسن الحديبي

أ. سحر مصطفى حسن علي

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الوعي الديني وضغوط الأقران لدى عينة الدراسة ، ومدى الاختلاف في مستوى ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف التخصص (الشعب العلمية ، الشعب الأدبية) واختلاف الصف الدراسي (الصف الأول الثانوي ، الصف الثالث الثانوي) ، ومدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى العينة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج ، واستمرارية تلك الفعالية خلال فترة المتابعة ، وبلغ فوام. المشاركين بالدراسة ٤١٢ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، انقسمت إلى ثلاث فئات : المشاركون بالدراسة الاستطلاعية ١٠٠ طالبة للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكمترية ، والمشاركون بالدراسة الأساسية ٣٠٠ طالبة للتحقق من الفروض الارتباطية والفارقة للدراسة ، وتم اختيار المشاركين بالدراسة الإرشادية ١٢ طالبة من بينهم بناءً على درجات القطع ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتمثلت أدوات الدراسة في : مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية إعداد الباحثين ، ومقياس الوعي الديني إعداد عهد الرقيب أحمد البحري ، عادل الدمرداش ١٩٩٨ ، وبرنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية إعداد الباحثين ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المشاركين بالدراسة على مقياس الوعي الديني الظاهري وبعدي وضغوط المظهر وضغوط السلوك وضغوط الأقران ككل ، ومسألة بين الوعي الديني الجوهري وضغوط المظهر وضغوط الأقران ككل ، كما أظهر تحويل التباين الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين متغيري التخصص (الشعب العلمية ، الشعب الأدبية) والصف الدراسي (الصف الأول الثانوي ، الصف الثالث الثانوي) على مقياس ضغوط الأقران وأبعاده ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الأقران وأبعاده الثالث باختلاف التخصص لصالح الشعب الأدبية ، وفي بعد ضغوط الفكرة باختلاف الصف الدراسي لصالح الصف الأول الثانوي ، كما أشارت النتائج إلى فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى عينة الدراسة ، واستمرارية هذه الفاعلية خلال فترة المتابعة ، وتم تفسير نتائج الدراسة والدلالات الكليبيكية لضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء نتائج الدراسات ذات الصلة وطبيعة المفاهيم الأساسية للدراسة الحالية ، وبناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة قدمت عدداً من التوصيات .

الكلمات المفتاحية : ضغوط الأقران ، الإرشاد النفسي الديني .

مقدمة الدراسة :

قَالَ تَمَالَى: ﴿ وَيَوْمَ يَعْزُّ الظُّلُمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا نَبِيَّ تَنبَيْتَنِي أَنْخَلْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾ يَا نَبِيَّ لَيْتَنِي لَرَأَيْتُكَ فَاكَلْنَا خَيْلًا ﴿٢٨﴾ ﴾ (سورة الفرقان ، ٢٧- ٢٨)

تعد مرحلة المراهقة إحدى مراحل النمو المهمة في حياة الإنسان ؛ حيث يتشكل فيها معالم بنيانه النفسي ، بالإضافة إلى ما تتميز به من خصائص ومطالب نمو تختلف عن مثيلاتها في مراحل النمو الأخرى ، أبرزها : انخفاض مستوى الثبات الانفعالي في تلك المرحلة ، فتظهر بالشدة والحدة في كثير من المواقف ، والتي لا تتناسب مع مثيراتها ، و لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ، ويلجأ إلى الكثير من الأساليب للتفيس عنها ، ولا يجد سوى الأقران .

وفي بداية مرحلة البلوغ ينتقل الفرد من طور الطفولة إلى طور المراهقة ، والتي يبرز بها الرغبة في التحرر من سلطة الوالدين والالتصاق بجماعة الأقران، كما يبدأ بالبحث عن المثل العليا ، وتوسع دائرة علاقاته بالآخرين (خولة عبد الله السبتي ، ٢٠٠٤ ، ٢٥) (*) ، كما أن لصديقات المراهقات أهمية كبرى في نموهن، فجماعة الأقران هي التي تهئ الجو المناسب للتعاون والتفكير الجماعي، وتُسبغ لديها حاجتها للتقدير، وتتيح لها فرصة النمو الاجتماعي والخُلُقِي السليم، ولكن قد تتحرف الجماعة بنشاطها فتتمو بذلك لدى المراهقة روح التخريب والعدوان والانحراف (محمد زياد حمدان ، ٢٠٠٦ ، ٣٥) .

وجماعة الأقران هي جماعة أولية صغيرة نسبياً ، تقوم على أساس التجانس في العمر والاهتمامات وتسمح لأعضائها بالتفاعل الوجداني وتسهم في إعداد المراهقة للمشاركة الاجتماعية ، إن تأثير الأقران بالغ الأهمية لما يقدمه للمراهقة من نماذج

(٥) يتم التوثيق في هذا البحث كالتالي : (اسم الباحث أو الكاتب ، السنة ، رقم الصفحة أو الصفحات) وتفاصيل كل مرجع مذكورة في قائمة المراجع .

خيرة أو سيئة وبحسب ما يكتسبونه من قيم واتجاهات وسلوك داخل أسرهم و مدارسهم ، وهذا الانتماء يعطى للمراهقة مجال للانطلاق نحو أهداف ذاتية شخصية تغذى روحها وقدراتها الاجتماعية في التفاعل والاستقلال الشخصي عن مؤثرات الأسرة و المدرسة وقد يصل تأثير الأقران على المراهقات إلى التحكم باختيار ألوان الملابس و أساليب تمضية أوقات الفراغ والميل نحو هوايات معينة ، و من هنا تأتي خطورة تأثير الأقران(هناء العابد ، ٢٠١٠، ٢٦، - ٢٧) .

كما أن جماعة الأقران مطلب نفسي و إجتماعي لا يستغنى عنه الإنسان وخصوصاً في مرحلة المراهقة ، بها ترتبط المراهقة ومعها تقضى معظم وقتها و فيها تبت أحلامها و آمالها و مشاعرها وطموحاتها ، فهي بالنسبة لها مصدر للعاطف والفهم والمساندة ، و مكان للاستطلاع والاستكشاف ، وتشير العديد من الدراسات إلى أنه مع بداية التغيرات التي تصاحب بداية المراهقة ، الرغبة في التحرر من سلطة الوالدين والاتجاه إلى جماعة الأقران للحصول على الأمن و التأييد و المساندة و المحاكاة و هذا يرجع إلى التشابه في العمر والتفكير و الاهتمامات والخطورة فسي أن تكون جماعة الأقران منحرفة السلوك وينصاع الأبناء لضغوطها(أميرة محمود إبراهيم ، ٢٠١١، ٥) .

وفي مرحلة المراهقة تحاول الفتاة كسر القيد والخروج بعيداً عن أسرتها بحثاً عن أوار مختلفة للتعرف على هويتها ، تقضى المزيد من الوقت مع صديقاتها ، و هذا من مطالب النمو الصحي ، ولكن المسافة المتنامية بين الآباء وأبنائهم و الاهتمام المتزايد بالأقران يمكن أن يكون مصدراً للصراع والقلق داخل الأسرة ، والرغبة في القبول في واحدة من أقوى الجماعات المؤثرة في المراهقات ، وهذا يدفعها إلى أن تفعل أشياء تدرك تماماً إنها خاطئة وخطيرة ، ولكن على الجانب الإيجابي يمكن لضغوط الأقران أن تلهم المراهقات لتحقيق أهداف لا يمكنهن تحقيقها بمفردهن ، فالمراهقات يفضلن أن يكن في رفقة أقرانهن اللاتي يقمن لهن الدعم المتبادل على النقيض من

الوالدين الذين يريا فيهما الاستبدادية والتسلط ، ولعل هذا من أسباب خطورة ضغوط الأقران (Adesoji , 2010 , 190) .

وكما انعزل الفرد عن أسرته ازيد شعوره بالحاجة إلى تلك الجماعات البديلة حيث توصل بعض الباحثين إلى أن طول مدة الانعزال والانتباه للذين يستثمرهما أولياء الأمور في التعامل مع أبنائهم يرتبط ارتباطا عكسيا باثر جماعة الأقران مما يؤدي إلى اضمحلال تفاعل المراهقة مع الأقران وتجنب الانحدار في الجريمة والانحراف (محمد إبراهيم السيف ، ٢٠٠٣ ، ٤٥) .

إن المستقرىء لما سبق يتبين له ما للأسرة من دور في تأصيل وتعميق قيم الانتماء لدى أفرادها ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه سارة صالح الخمشى (٢٠٠٦ ، ١٣) وهذا ما حدا بالوالدين إلى ضرورة عدم الإتيان بأى أفعال من شأنها أن تشعر الأبناء بأنهم غير مرغوب فيهم وإهمالهم وتوبيخهم ، لما لذلك من أثر سيئ في التكوين النفسي والاجتماعي للأبناء مما تجعل الفرد يحاول أن ينتمي إلى جماعات الأقران محاولا إشباع شعوره بالانتماء والألفة لتلك العشرة والتوافق والانسجام عند التعامل .

ومن أخطر جوانب التأثير بالأقران الجانب الذى يتعلق باتجاهات و سلوك المراهقين، والذي يفرض على المراهقين التطابق مع المجموعة و أيضا ملائمة أفكارهم تبعا لأفكار المجموعة ، كل ذلك سلبى للغاية حيث يقوم الأقران بهدم كل ما قام الآباء ببنائه منذ ولادة أطفالهم و لذلك يجب على الآباء الاهتمام بشدة بالمراهقات لحين تجاوز تلك المرحلة الحرجة ، يجب التحدث معهن كأصدقاء حيث تقتنع المراهقة أكثر عندما تكون مع شخص ذى عقلية متفتحة يظهر القدرة على الحوار و التفهم و اللطف ، إن لم يحدث ذلك سوف تواجه المراهقة الكثير من الأزمات والتي سيتم كبتها بعيداً فى اللاشعور و هذه الاضطرابات سوف تظهر فيما بعد مع المزيد من الاضطرابات النفسية (Boujlaleb , 2006,7) .

وتناولت العديد من الدراسات الآثار السلبية الخطيرة لضغوط الأقران فقد وجدت بعض الدراسات أن ضغوط الأقران ترتبط بالعديد من مشاكل المراهقات ، كأن

تؤدي إلى انتماء المراهقات إلى جماعات أقران ذات اتجاهات معينة أو أفكار عقيدة خاصة (محمد رفقي عيسى، ١٩٩٨، ٨٠) ، فسوء اختيار الأصدقاء قد يدفع بالمراهقة إلى مسالك انحرافية خطيرة وذلك من خلال التقليد أو الخضوع لضغوط جماعة الأقران ، فتؤدي كل التصرفات التي تثبت للأخريين أنها ليست طفلة ويحق لها أن تفعل ما تشاء دون تقدير لعواقب الفعل ، وهذه أول خطوة في طريق الانحراف (زراقة فيروز ، ٢٠٠٥ ، ٢٨٦) ، و كذلك تعاطي المخدرات وشرب الكحول (2, 2006, et al . , Abbey) وهناك آثار أشد سلبية لضغوط الأقران تعاطي الكحول لدى المراهقات الصغيرات من (١٠ - ١٢) سنة و كذلك الاكتئاب و التسرب الدراسي (Kelly et al . , 2012) . كما أنها يمكن أن تكون مؤشراً لتراجع الشعبية وزيادة أعراض الاكتئاب في سن المراهقة المبكرة (3 , 2006 , Allen et al .) ، أو إلى سقوط المراهقة فريسة لاضطراب القلق الذي يدفعها لتعاطي الكحول (138 , 2009) Buckner ، أو تؤدي إلى تعرض المراهقات للعدوى بالأعراض الاكتئابية نتيجة لتأثير أقران يعانون من أعراض اكتئابيه (250 , 2010 , Kiuru et al.) ، وأن جماعات الأقران يمكن أن تكون بمثابة عصابات منحرفة تمارس السرقة وتعاطي المخدرات والتسرب من التعليم و تستطيع التأثير على جوانب مختلفة من سلوكيات المراهقة مثل قصة الشعر، اختيار الملابس، طريقة الحديث (أميرة محمود إبراهيم ، ٢٠١١ ، ٤) .

وتتعرض المراهقات للكثير من الأزمات بسبب اختلاط المشاعر والتطورات الانفعالية ويكون في حاجة إلى فهم مشاعره ومشاعر الآخرين فالأشخاص الذين يعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدا ويفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بكفاءة هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة وهم الأكثر إحساسا بالرضا عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم وبقدرتهم على السيطرة على بنيتهم العقلية بما يدفع بإنتاجهم قدما إلى الأمام (جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٥٨ ؛ السيد كامل الشربيني منصور ، ٢٠٠٧ ، ٣) .

ويمثل الدين Religion ركناً فعالاً في الحياة النفسية للفرد فكما يشير Sink (2004,4) ، و(Cloes 1990,308) ، ومصطفى عبد المحسن الحديبي (2007) إلى أن الحياة الروحية أساس السلوك الإنساني ، فهي التي تحدد استجابات الفرد وتفاعله مع الآخرين، ولذلك يرى Krause et al ., (1990) أن العديد من الاضطرابات النفسية ترتبط بضعف الجانب الروحي للفرد .

ولهذا تشير عدد من الدراسات بارتباط الدين سلباً بالكثير من مظاهر السلوك المضطرب ، و إيجابياً بالكثير من مظاهر الصحة النفسية والتوافق كدراسة إسعاد عبد العظيم البنا (1990) ، وعبد الله جاد محمود (1994) ، و(Azhar et al., 1994) ، و (1995) Azhar et al ., ، ومحمد عبد التواب معوض (1996) ، و Berry (2002) ومن هنا ظهرت اتجاهات حديثة تنادي بأهمية الدين في علاج الاضطرابات النفسية ، ومن رواد هذا الاتجاه (Starke 1990) ، ومحمد عثمان نجاتي (2000) ، (Kelly 1995) ، وعبد الباسط متولى خضر (2000) ، وعاشور دياب (2001) ، وإيمان حسنى محمد العيوطى (2004) ، و هناء يحيى أبو شهبه (2006) ، و مصطفى عبد المحسن الحديبي (2007) ، و سلطان موسى العويضة (2010) .
ورغم هذا الاستحسان المتنامي للإرشاد النفسى الدينى بحثاً ودراسة والذي يظهر فى العديد من الدراسات و التوصيات ؛ وتناول المرافقة واضطراباتها المختلفة بالدراسة فى أنواع العلاج النفسى المختلفة إلا أن هناك ندرة فى تناول ضغوط الأقران بالبحث والدراسة ولاسيما من منظور الإرشاد النفسى الدينى ونظراً لما تتمتع به المرافقات من حماس دينى ، وارتباط الانسياق لضغوط الأقران بالوعى الدينى ، فالدراسة الحالية بصدد محاولة الكشف عن مدى فعالية برنامج للإرشاد النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وهذا ما قد يتضح ويتبلور من خلال مشكلة الدراسة .

مشكلة الدراسة :

هناك بعض المشكلات السلوكية لدى الطالبات لاحظها الباحثون من خلال تفاعلها معهن ، سواء من خلال عرض هذه المشكلات عليهم بمركز الإرشاد النفسي التربوي بكلية التربية ، أو عمل الباحثة كإخصائية اجتماعية بمدرسة ثانوية أو في تفاعلها مع الطالبات في الأنشطة والبرامج المختلفة ، وتتمثل هذه المشكلات في الاستهتار، والتلفظ بألفاظ غير لائقة ، واستخدام الهواتف المحمولة ، وتكوين ما يسمى بالشلل، واستخدام أدوات الزينة داخل المدرسة ، وتقليد بعضهن البعض بدءاً من اختيار الملابس التي لا تتناسب مع أخلاقيتنا ، والهروب من الحصص ، والتزويغ المدرسي

..... الخ

وللوقوف على حجم المشكلة ، وإبراز أهمية تناولها بالبحث والدراسة ، تمت مقابلة (١٠) مراهقات من ذوات ضغوط الأقران بمدرسة خديجة يوسف الثانوية ، و(١٠) من معلمتهم ، طبقت عليهم استبانة مسببات ضغوط الأقران لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية " إعداد الباحثة" ، وتمحورت استجابات المراهقات ذوى ضغوط الأقران حول شعورهن بالتبعية والشعور بالقلق والخوف من النبذ والعزلة من الأقران " لا أتصرف على طبيعتي عندما أكون مع صديقاتي ، أخشى أن أرفض التصرف كما يطلبن مني فيبتعدن عني ، أخشى أن أكون موضع سخريه و استهزاء الجميع " ، والافتقار للقدرة على تحديد الهدف من الحياة وتحقيقه ، بالإضافة إلى الافتقار للمهارات الاجتماعية والعلاقات الحميمة بالآخرين ، الأمر الذي يستوجب تدريبهن على المهارات الاجتماعية للتصرف في تلك المواقف بما يتناسب والقيم الدينية .

وجاءت استجابات معلمي المراهقات ذو ضغوط الأقران لتؤكد ذلك ، ويوضح جدول (١) نتائج تحليل استبانة مسببات التأثير بضغط الأقران لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية " و معلمي الطالبات ذو ضغوط الأقران " .

جدول (١)

نتائج تحليل استبانة مسببات ضغوط الأقران لدى المراهقات بالمرحلة
الثانوية " معلمي ذو ضغوط الأقران " (ن = ١٠)

م	النسب المئوية لاستجابات معلمات المراهقات ذوات ضغوط الأقران ومظاهرها			
	الأسئلة	الاستجابة	العدد	النسبة %
١	ما مدى تأثير طابايتك بضغوط الأقران؟	قوى	٨	٨٠ %
٢	هل لى طالباتك المتصاعون لضغوط الأقران القدرة على اتخاذ قراراتهم بانفسهن بصورة مرضية؟	نادراً	٩	٩٠ %
٣	هل يشعر طلابك المتصاعون لضغوط الأقران بالرضا عن الحياة؟	لا	١٠	١٠٠ %

كما تتسق نتائج تحليل استبانة مسببات تأثير ضغوط الأقران لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية مع أدبيات البحث حول طبيعة ومسببات التأثير بضغط الأقران لدى المراهقات ذوات ضغوط الأقران بالمرحلة الثانوية .

ويعد ضغوط الأقران من أهم الضغوط التي تؤثر على شخصية المراهقات وتتدخل في تطوير أخلاقياتهم ، و يعد الأقران من أكثر العوامل التي تؤثر على النمو النفسي للمراهقات ، وهذا ما أكد عليه (3 , 2006) Boujlaleb بأن أكثر ما يؤثر في المراهقات هو أسرهن والمحيطون بهن ، في نتائج سابقة ، كانت الأسرة هي المسئول الوحيد عن التحكم و التأثير في سلوك المراهقات ، ولكن الأبحاث التي أجريت مؤخرا وجدت أن الأقران لهم التأثير الأقوى على المراهقات ، وخاصة في ما يتعلق بالتحصيل الدراسي .

ويمثل المراهقون القاعدة العريضة في الهرم السكاني وتكمن خطورة مرحلة المراهقة في أنها مرحلة تتغلب فيها العواطف والانفعالات على الحكمة و العقل و التريث ، وكذلك الأساليب الخاطئة التي قد تتبعها الأسرة في التعامل ، سواء كان الأسلوب المتبع إهمالاً أو قسوة أو تديباً أو تذبذباً (شرقى رحيمة ، ٢٠٠٥ ، ٤) .
وتُعزى الباحثة ضغوط الأقران لدى المراهقات إلى ثمة اعتبارات اجتماعية ، وخاصة أساليب التنشئة الاجتماعية ، أو بعض عوامل النمو الاجتماعي ، وطبيعة التركيب النفسي وحجم العلاقات الاجتماعية ، ففي إطار أساليب التنشئة الاجتماعية ، أوضح عماد على مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦ ، ٤٨٩) أن المجتمع الشرقي يتميز بالشدّة والضوابط الوالدية التي تحدد دائرة حياة الأنثى ، والخروج عنها يعد بمثابة خرق للقواعد والأعراف الاجتماعية ، والذي لا يقبله المجتمع من الأنثى ، ولهذا تعاني الأنثى كما أشارت عفاف محمد أحمد جعيس (١٩٩٣) في مجتمعاتنا الشرقية من نقص الفهم المتبادل بينها وبين الآخرين ، مما يعوق مشاركتها في الأنشطة التي يمكن أن تخفف من وطأة معاناتها من العزلة الاجتماعية بحثاً عن معاني حقيقية مقبولة لبيئتها وللآخرين ، ولنفسها من خلال علاقاتها بزميلاتها ، ومعاناتها بالعجز عن المشاركة الاجتماعية مع الآخرين .

ويؤكد ذلك ما ذهب إليه مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١١ ، ٣٢٢) بأن أبرز ما تظهره أساليب المعاملة الوالدية عبر التنشئة الاجتماعية للأبناء الدور المتعاطف للذكر، حيث تهتم الأسرة به ، وتهمل الأنثى ، الأمر الذي يجعلها تشعر بالافتقار إلى كفاية العلاقة بالآخرين داخل المنظومة الأسرية وسطحيته ، وضعف القدرة على التأثير في الآخرين ، وعدم القدرة على إشباع الرغبات الاجتماعية والانفعالية الأساسية ، ويتسق ذلك مع ما ذهب إليه حسين على فايد (٢٠٠٣ ، ١٤٠ - ١٤٢) بأن الإناث تجد دائماً من يفكر لها ويقرر مصيرها ، حتى في مرحلة المراهقة التي تحاول فيها الاستقلال عن الأسرة ، وتكوين هوية ناجحة ، تدرك الفجوة النفسية ، وتتسم علاقاتها بأنماط سلبية ، وعدم مساندة من قبل الوالدين .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه رياض نايل العاسمي (٢٠٠٩ ، ٢٤٢ - ٢٤٣) بأن الأسرة تفرض على الأنثى في البيئة العربية بعض الأساليب التي تكبلها بعدد من القيود التي تقف حائلاً دون قيامها بأدوارها الفعلية في مرحلة المراهقة ، فتشدد الأسرة على حث الأنثى على عدم الاختلاط مع الزملاء ، والتحرك بحساب وفي حدود ، فضلاً عن نظام المراقبة الصارم عليها ، والذي يضيق حركتها التي هي بالأصل محدودة ، الأمر الذي يجعلها في الغالب خجولة وحساسة ومنعزلة وحنزة في تفاعلها مع الآخرين ، وهذا ما ينعكس سلبياً على توافقها مع الآخرين ، على النقيض تحمل الأسرة الذكور الكثير من المسؤوليات باعتبار أنهم رجال ، وعليهم القيام بعلاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين ، وأن صفات الانزواء ، والانتواء ، وعدم مشاركة الآخرين تعد صفات غير حميدة للذكور .

ولذلك تبرز الحاجة إلى تفعيل دور الأقران لدى المراهقات في الرغبة للحصول على المكانة بين الأقران ، حتى وإن كان ببعض السلوكيات المضادة للمجتمع كالتدخين ، وتعاطي المخدرات و يؤدي إلى مزيد من الاضطراب والقلق خوفاً من افتضاح أمرهن ، وتكون الرغبة في الإثارة أكثر لدى مراهقات الطبقات الفقيرة لاعتقادهن بأن حياتهن مملة وتفقد للإثارة والمرح (ناصر إبراهيم المحارب و موسى فهد النعيم ، ٢٠٠٢ ، ٧٣) ، ويعتمد تعلم السلوكيات المضادة للمجتمع من قبل المراهقات على طبيعة ارتباطها بجماعات الأقران المنحرفة : فالارتباط المبكر بالمنحرفين ، وزيادة تكرار الاختلاط بهم ، وقوة و طول مدة هذا الارتباط تزيد من احتمال ممارسة المراهقات للسلوكيات المضادة للمجتمع (Ward et al ., 1994 , 40-41) .

ولجماعة الأقران دوراً شديداً الأهمية في حياة المراهق لما لها من جوانب إيجابية وسلبية ، فابتعاد الوالدين عن الأبناء في هذه المرحلة الحرجة ، وحرمانهم من القرب العاطفي والتفاعل اليومي ، يلجأ الأبناء بالاختيار أو الإيجار إلى الأقران للتعويض النفسي هروباً من البيت والمعارضات الأسرية ، التي ترفع من فرص تأثير الأقران على الأبناء والرضوخ للضغوط المتنوعة المنحرفة والعادية ، ويعاني الأبناء

ضغوط الأقران المنحرفين بالشلل والعصابات أو غيرها ، الأمر الذي يستوجب التدخل الإرشادي أو العلاجي الجماعي (Zarb , 1992 , 10) .

ويؤدي الدين دوراً حاسماً في حياة أفراد الجنس البشري ، فهو الموجه لسلوكهم في شتى مناحي الحياة ، وفي كل مرحلة عمرية من حياتهم ولذلك يشير محمد الغزالي (١٩٩٢ ، ٧٧) ، عبد الفتاح دويدار (١٩٩٣ ، ٢٦٦) إلى أن الإيمان ميلاد جديد لحياة الإنسان ، فالعقيدة حينما تتغلغل في النفس تدفعها إلى السلوك الإيجابي وتساعد الأفراد على الاستقرار مما يحقق الصحة النفسية ، هذا إضافة إلى ما يشير إليه محمد حسين عمار (٢٠٠١ ، ٦) ، ومصطفى عبد المحسن الحنبي (٢٠٠٧ ، ٨) إلى أن وسائل العلاج النفسي السائدة في الوقت الحالي أصبحت قليلة الأثر في النفوس المضطربة من جهة ، كما أن أعداد المرضى أخذت تتزايد بشكل يدعو إلى الدهشة من جهة أخرى ، وهذا ما يتطلب إعادة النظر في هذه الأساليب العلاجية للكشف عن طريق جديد آخر للخلاص، وهذا الطريق هو الإرشاد النفسي الديني .

ولذلك يأتي الإرشاد النفسي الديني كأسلوب إرشادي أجمع العلماء والمرشدون والمعالجون على أنه يقوم على الأصول المستمدة من الرسائل السماوية ، وعلى المرشدين أن يفيدوا من القيم والمبادئ الدينية و الخلقية في عملية الإرشاد تبعاً للمعتقدات الدينية لكل من المرشد والمسترشد ، أما بالنسبة للدين الإسلامي فإن الإرشاد النفسي الديني يقوم على التعاليم المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية وجهود علماء المسلمين في التربية كالإمام الغزالي ، وابن القيم ، وابن سينا ، وغيرهم (عفاف عبد اللطيف محمد ، ٢٠٠٥ ، ٢٧) ، مقابل الإرشاد النفسي الدنيوي الذي يقصد به بقية أساليب ونظريات الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٣ ، ٢٩٧) .

ومن ثم يعد الإرشاد النفسي الديني Releigion Phychological Conunseling من أهم الأساليب الإرشادية التي تعمل على علاج الأفراد مما يعانونه من اضطرابات نفسية و سلوكية ، و يساعد على تقديم الوقاية الدينية من الاضطرابات

الذفسنية و السلوكية ، كما أنه يتضمن الاهتمام بالتربية الخلقية وبناء الشخصية السوية القادرة على العمل والانتاج ، والشخصية الإيجابية الفعالة القادرة على التوافق مع ظروف المجتمع والضغوط المختلفة (محمود إبراهيم عبد العزيز ، ١٩٩٨ ، ٧) .
ويتفق هذا مع بعض النتائج التي أسفرت عنها العديد من الدراسات كدراسة إسعاد عبد العظيم البنا (١٩٩٠) ، و (Park et al., 1990) ، و (Azhar et al., 1994) ، و عبد الله جاد محمود (١٩٩٤) ، و محمد المنهدى (٢٠٠٠) ، و عاشور محمد دياب (٢٠٠١) ، و مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٠٧) ، و سهام على عبد الحميد (٢٠٠٨) ، و سلطان موسى العويضة (٢٠١١) بأن المحافظة على الأدعية والأذكار والصلاة من شأنها خفض الاضطرابات النفسية و القدرة على مواجهة الضغوط ، مما يشير إلى أهمية الدين في العلاج النفسى .

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة ، ونتائج تحليل استبانتي مسببات التأثير بضغط الأقران لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية ومعلمهم ، والنسب المتوية بهما ، المعبرة عن حجم المشكلة ، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور في التساؤل الرئيس :- " ما مدى اختلاف ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفضه ؟ " ، وينبثق منه مجموعة التساؤلات الفرعية ، هي :

١- ما العلاقة بين مستوى الوعي الدينى واضطراب ضغوط الأقران لدى المراهقات عينة الدراسة ؟

٢ - ما الاختلاف فى مستوى ضغوط الأقران طبقاً للتخصص الدراسى (الشعب العلمية ، الشعب الأدبية) ، والمستوى الدراسى (الصف الأول الثانوى ، الصف الثالث الثانوى) ؟ .

٣- ما مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة الدراسة ، واستمرارية تلك الفعالية خلال فترة المتابعة ؟

أهداف الدراسة :

يتمثل الهدف الرئيسي في تعرف : " اختلاف ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في خفضه " وينبثق عن هذا الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية وهي :

١ - الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الوعي الديني وضغوط الأقران عينة الدراسة .

٢ - تعرف مدى اختلاف مستوى ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف التخصص (الشعب العلمية ، الشعب الأدبية) ، واختلاف الصف الدراسي (الصف الأول الثانوي ، الصف الثالث الثانوي) .

٣ - تعرف مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى عينة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج ، واستمرارية تلك الفعالية خلال فترة المتابعة .

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

١- الأهمية النظرية :

أ - تسهم الدراسة الحالية في إلقاء مزيد من الضوء على أسباب وحجم مشكلة ضغوط الأقران، فضلاً عن تجسيد ذلك على النمو النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية .

ب- تعد الدراسة الحالية إضافة في مجال البحوث الخاصة بالصحة النفسية ، و الإرشاد النفسي الديني ، الذي لا يزال العديد من الباحثين يترددون في الاقتراب منه ودراسته نظراً لوجود صعوبات في طرق بحثه .

ج - توضيح العلاقة بين مفهوم ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية و الوعي الديني والتخصص العلمي .

٢- الأهمية التطبيقية:

أ - تناولت مشكلة تمس بشكل مباشر قطاعاً محورياً من المجتمع ، لا يمكن إغفال دوره في رقى المجتمع و ازدهاره أو تخلفه ، ألا وهو قطاع المراهقات ، و هن أمهات المستقبل مسئولات عن إعداد وتنشئة أجيال بأكملها .

ب- إذا ما اتسقت النتائج مع الإطار النظري في أن الدين وسيلة للعلاج النفسى من الاضطرابات السلوكية ، فإن ذلك يفتح مجالاً للباحثين في سيكولوجية الدين في إعداد برامج إرشادية للمراهقات لخفض تأثيرهن بضغط الأقران .

ج - ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية ، يمكن أن يساعد في الحد من تفاقم هذه المشكلة التي تفتت بشكل ملحوظ في المستقبل ، وكذلك الإفادة من أداة القياس المستخدمة في ذلك لتحديد ضغوط الأقران ، حيث لا يخفى ما لها من أهمية تطبيقية ، وخصوصاً في مجال الإرشاد النفسى لهؤلاء الطالبات حتى يحققن التوافق النفسى .

أدبيات الدراسة والمفاهيم الأساسية لها :

١- ضغوط الأقران Peer Pressure :

على الرغم من الكتابات المتباينة حول موضوع الضغط النفسى Psychological Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية والجسدية ، إلا أن عبارة أو مصطلح الضغوط لا يعني نفس الشيء لهم جميعاً ، ومع ذلك يمكن القول بأن العامل المشترك في تلك التعريفات العبء Load الذي يقع على كاهل الفرد Organism وما يتبعه من استجابات من جانبها ليتوافق مع التغيير الذي يواجهه (عفاف محمد أحمد جعيع ، ومصطفى عبد المحسن الحديبي ، ٢٠١٤) .

وتبلور بعض التعريفات التي قدمها بعض المنظرين العلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات النفسية والاجتماعية ، حيث تعرف الضغوط النفسية بأنها الحالة التي تنشأ من إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث توازن بين المتطلبات والإمكانات (3 , 2000 , David) ، بينما يعرف (5 , 2001 , Rita) الضغوط النفسية بأنها كمية

الانفعالات السالبة والصعوبات المعرفية التي تتولد لدى الفرد عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة أو متغيرة ، ويتسق ذلك مع ما أوضحه (Joe ، 1999 ، 1008) بأن الاستئارة الانفعالية للضغوط تظهر لدى الفرد عندما يشعر بعجز قدرته الشخصية عن إشباع حاجاته الاجتماعية التي تحدد مكانته بين الآخرين ، في حين يعرف صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠ ، ١٠٠) الضغوط Stress بأنها عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال .

وتشير جماعات الأقران peer group للطلبة المتكافئة في العمر والخلفية والاهتمام ، وهي حالة الزمالة أو الرققة و التي تعنى مخالطة الفرد لأقرانه ، ووجود الأشخاص معاً في ممارستهم لنشاط ما ، سواء كانوا في المدرسة أو المصنع أو الحقل المهني أو النادي أو على ناصية الطريق (مدثر سليم أحمد ، ٢٦٠ ، ١٩٩٨) ، ويتسق ذلك مع ما ذهب إليه علاء الدين كفاقي (١٩٩٨ ، ١٥٤) بأن جماعة الأقران هي تلك الجماعة التي تتكون من مجموعة من الأفراد المتقاربين في السن، أو الميول والاتجاهات، وغيرها، ويربط بينهم مجموعة من الروابط العاطفية والاجتماعية، وهذه الجماعة بنظمها وتقاليدها تمثل أحد الأطار المرجعية للطفل والمراهق ، وما أوضحه ناصر ثابت (١٩٩٢ ، ٣٨) بأنها جماعة يشترك أعضاؤها في ثقافة مشتركة أو عامة ، ويتقارب أعضاؤها في السن .

كما تبرز بعض التعريفات خصائص وتأثير جماعة الأقران ، حيث يرى فؤاد على العاجز (٢٠٠٢ ، ١٧) أن جماعة الأقران أولية تتميز بالتماسك ، وبالعلاقات المودة و تتكون من أعضاء متساويين من حيث المكانة ، و تقوم على مجموعة من الأسس التي تؤدي إلى توثيق صلات الصداقة ، كتقارب العمل الزمني ، و تشابه الميول و تجاور السكن ، والتقارب في النمو الجسمي ، وفي القدرات التحصيلية و العقلية و الذكاء ، و من هذه الأسس إشباع الجماعة الحاجات المباشرة لأفرادها ، و هذه

الجماعة لها دوران رئيسيان هما : (١) الدور الإيجابي : ويتمثل في إعطاء أفرادها فرصة للتعامل مع أفراد متساويين ومنشابهين في العمر واللغة و الميول والتفكير والحاجات ، (٢) الدور السلبي : حيث إن انضمام الشباب لجماعة معينة قبل التعرف على نواياها و أهدافها ، قد يعرضه للأخطار ، فقد يختار جماعة شريرة منحرفة في سلوكها و شاذة في تصرفاتها ، و تكمن خطورة جماعة الأقران في هذه الحالة بإخلاق الفرد لها و الانصياع لأوامر زعيمها و الإحساس التام بالولاء لها ، ما يعقد المشكلة غياب الإشراف الأسرى ، والإرشاد والتوجيه المدرسي والتربوي ، وبوجود الشللية والصحة السيئة في نفسى ظاهرة العنف و العكس صحيح في الصحة الصالحة الطيبة .

ويضيف ميسون محمد عبد القادر (٢٠٠٩، ١٠٢) إلى ذلك أن وسط الأقران من أشد الأوساط تأثيراً في أخلاق الناشئ وتكوين طباعه وتوجيه سلوكه ، واكتسابه للعادات المختلفة ، حيث يرتبط الناشئ بأقرانه في هذا الوسط من نفس عمره والعقلي والنفسى ، و تشده إليهم عواطف قوية تبدأ من تحوله الوجداني الطبيعي من أفراد الأسرة إلى أفراد الزمرة في المدرسة والحي والنادي ، وقد أكدت السنة النبوية الشريفة على أهمية حسن اختيارهم وانتقائهم ، فعن عائشة رضي الله عنها ، قالت : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - : " الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ " (رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ) .

وتعد جماعة الأقران مطلب نفسى واجتماعى للمراهقة ، وضغوط الأقران لها جوانب إيجابية و أخرى سلبية ، وهو من أكثر العوامل التي تؤثر على التنمية النفسية للمراهقات ، كما أن له آثاره القوية على التحصيل الدراسي ، والدافع للإنجاز ، كما أن المراهقات يحصلن على تقدير الذات من المجموعة التي ينتمين إليها ، وهكذا يلعب ضغط الأقران دوراً هاماً في عملية تشكيل الهوية (6, 2006, Nohad) .

وللأقران أهمية بالغة ، وخاصة على المراهقات ، لتأثيرهن البالغ الخطورة في شخصية وسلوك المراهقات وما يتبعها في بعض الأوقات من انزلاقات ، و أيضاً انعكاسات تلك العلاقة على مستوى التحصيل ، واكتساب العديد من المهارات من خلال

التعلم بالأقران ، كما أنه من أخطر جوانب التأثير بالأقران الذي يمس العقيدة فقد وضع لنا رسولنا الكريم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه ، لقول رسول الله - ﷺ - :
" الْمَرْءُ عَلَى بَيْنِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ " (رواه أبو داود) ، وقوله - ﷺ - :
" إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَتَافُحِ الْكَبِيرِ، فَخَالِلُ الْمِسْكِ إِذَا أَنْ يُحْدِثِكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَتَافُحِ الْكَبِيرِ إِذَا أَنْ يُخْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً " (أخرجه البخاري ومسلم) .

حيث يشعر الفرد بالتوافق النفسي والتكيف مع البيئة المحيطة، وتلبي احتياجاته النفسية والاجتماعية ؛ فهي ساحة غنية بالخبرات والتجارب وصال القدرات من خلال الانتماء للجماعة ومشاركة الآخرين . وتوفر الصحبة الأُنس والاطمئنان النفسي، وإل شعور بالأمان والمشاركة الوجدانية، والإفصاح عن الذات وعن بعض المشاكل والهموم، و يلقى صاحب المساعدة في الشدة، والاكتماب والتمتية، وإعداد الشخص لمواجهة المجتمع ؛ حيث إن صحبة الصالحين تعد من أعظم و سائل الثبات على الإيمان، بل إنها مصدر من مصادر الطاقة الإيمانية التي تدفع المرء تجاه السلوك القويم وطاعة الله وحبه وابتغاء رضاه على من سواه (منى ياسر دياب ، ٢٠١٠ ، ٢٧) .

ومن شروط الصحة النفسية أن يكون للإنسان صداقات ، والتي تبرز أهميتها من أن : (١) الإنسان يثق في صديقه الآخر ، (٢) يثق في ذاته، أي تجعل منه إنساناً واثقاً بنفسه ، (٣) تقوم على مجموعة من الأسس كلها تصب في بوتقة الصحة النفسية للفرد ، (٤) يجد من يشاركه آماله ويبوح له بأسراره ، (٥) الصداقة تمد الشخص بمعين من المساندة الاجتماعي ة والصلابة النفسية ،وهما عنصران في مسألة عبور الشخص لأزمات الحياة المختلفة، كما يشعران الشخص بقيمته (محمد حسن غانم ، ٢٠٠٦ ، ١) .

والمستقرى للقصص القرآني والأحاديث النبوية ، يتضح له أن هناك عدد من القصص تعد نماذج لصحبة الأخيار ، يظهر من خلالها آثار الصحبة الصالحة ، والتي يمكن الاستفادة منها في بناء البرنامج الإرشادي النفسي الديني ، ومنها :

١- صحبة رسول الله إبراهيم عليه السلام :

اصطفى الله إبراهيم وفضله على كثير من خلقه ، حيث كان قوم إبراهيم يعبدون الكواكب ، فأنكر عليهم ذلك ، وأخذ يدعوهم إلى توحيد الله ، وكان إبراهيم من أولى العزم من الرسل ، وهو النبي الذي أبتلى بلاءً شديداً فوق قدرة البشر العاديين ، ولكنه صبر ووفى ، ، لذلك كرمه الله تكريماً خاصاً ، و جعل ملته الحنفية هي التوحيد الخالص النقي من الشوائب ، و جعله إماماً للناس .

قال الخازن في تفسيره : " الخلة الاختصاص و الاصطفاء ، و سمي خليلاً لأنه والى في الله ، و عادى في الله ، و قيل أنه تخلق بأخلاق حسنة ، و خلال كريمة ، و قيل أن الخليل هو المحب الذي ليس في محبته خلل ، و سمي إبراهيم خليل الله لأنه أحبه محبة كاملة ليس فيها نقص و لا خلل ، و قيل الخليل من الخلة و هي الحاجة ، و سميت خلة للاختلال الذي يلحق الإنسان فيها ، و سمي إبراهيم خليلاً لأنه جعل فقره و فاقتة إلى الله تعالى " ، ففاز بهذه المنزلة العظيمة و هي الخلة أى المحبة الخالية من الشوائب (الخازن ، ج٤ ، ١٩٢) .

٢- صحبة نبي الله يوسف عليه السلام :

لقد كان لنبي الله يوسف عليه فضل عظيم ، فقد تحمل الكثير من الشدائد و الابتلاءات في حياته ، منها إلقاء إخوته له في البئر و هو طفل صغير ، و حرمانه من والده ، و بعده عنه ، و الطفل في هذه المرحلة يكون بحاجة ماسة لرعاية والديه ، و حرم يوسف عليه السلام من ذلك و تربى في بيت العزيز ، و أبتلى بلاءً شديداً ، و دخل السجن ، و لكنه صبر و تحمل ، و دعى إلى الله و هو في سجنه ، و دعوته للفتيين و كثير من الناس يفتقر إلى مؤنس في سجنه يصبره على الابتلاء ، و يقف بجانبه ، لذا فكانت صحبة يوسف عليه السلام مع فتين السجن صحبة صالحة .

قال الفخر الرازي في تفسيره " يريد صاحبي السجن و يحتمل أيضا لما حصلت مرافقتهما في السجن مدة قليلة أضفيا إليه ، و إذا كانت الرفقة القليلة كافية في كونه صاحبا ، فمن عرف الله و أحبه طول عمره ، أولى بأن يبقى عليه أسم العارف المحب " .

٣- أبو بكر الصديق رضي الله عنه كنموذج للصحة الصالحة :

صحة أبو بكر الصديق للنبي منذ أسلم حتى توفي، ولم يفارقه سفراً ولا حضراً، إلا فيما أنن له في الخروج فيه من حج وغزو، وكفاه فخراً أنه حاز شرف الصحبة في الغار لرسول الله ، و يتجلى صبر ووفاء أبي بكر الصديق ، و عدم تخليه عن رفيق دربه ، و ثباته عند الشدائد .

و كان أبو بكر الصديق ، أحب رفيق لرسول الله عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - : " لَوْ كُنْتُ مَتَّخِذًا خَلِيلًا مِنْ أُمَّي لَاتَّخَذْتُ أَبَا بَكْرٍ ، وَكَيُنْ أَخِي وَصَاحِبِي . " ، فهذا الحديث يبين أن الرسول يحب أبا بكر محبة شديدة ، و قد تجلت في مواقف الصديق رضي الله عنه تثبيته لصاحبه عند الشدة ، و من مقومات الصحة الصالحة ، تثبيت الصاحب لصاحبه في الشدائد ، ورفع الروح المعنوية له (أسماء وجيه أبو صفية ، ٢٠١١ ، ٢٢) .

ويعرف ضغوط الأقران إجرائياً على أنه : " تأثر المراهقات بزميلاتهن من نفس العمر والمجموعة في السلوك والأفعال والأفكار والمعتقدات وحتى اختيار الملابس ؛ بهدف التوافق مع مجموعة الأقران " ، ويقاس من خلال الدرجة على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية .

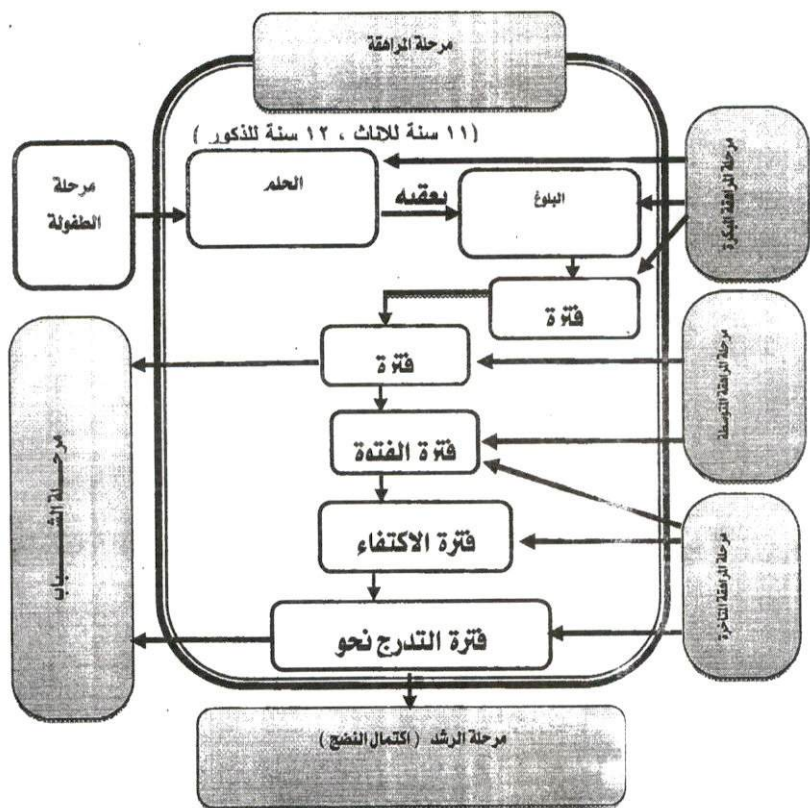
المحور الثاني : طالبات المرحلة الثانوية Secondary School Students

تعد المرحلة الثانوية من أخطر المراحل التي يمر بها الأبناء لما لها من أثر مهم في تشكيل شخصية الفرد ؛ كونها تقابل أهم مراحل النمو الإنساني ، وهي مرحلة

المراهقة المتوسطة ، والتي تعكس إعداد طالبات المرحلة الثانوية للحياة العملية ، كما أنها من المراحل المتميزة في حياة المراهقة ، حيث تعدها لتكون فرداً صالحاً في المجتمع ، مستقيماً في سلوكه ، و اجتياز المراهقة لهذه المرحلة بسلام ، يعنى أنها سوف سوف تمضى في حياتها ، متزنة في تصرفاتها و انفعاليتها ، أما إذا تعثرت المراهقة في هذه المرحلة ، فإن ذلك ينعكس على تكوينها النفسي وسلوكها الاجتماعي فيما بعد .

وتعرف المراهقة إجرائياً بالدراسة الحالية بأنها المرحلة العمرية التي تقابل المرحلة الثانوية التي تتعرض فيها بعض المراهقات لمشكلات تتطلب تدخلاً علاجياً من قبل متخصصين في الإرشاد النفسى ، وفي هذه الدراسة حددت الفترة الزمنية لمرحلة المراهقة " بالمراهقة المتوسطة " من سن السادسة عشرة و حتى التاسعة عشرة ، وذلك تبعاً لطالبات المرحلة الثانوية التي تم انتقاء عينة البحث منها .

إن المستقرى للأطر التنظيرية يتضح له مدى التداخل بين مصطلح المراهقة مع مصطلح الحلم والبلوغ والشباب ، إضافة إلى ذلك فهناك من يرى أن تلك المرحلة العمرية تتميز بفتريات كالفتوة والتميز واليفوع والتدرج نحو الاكتفاء الذاتي ، وحتى يمكن بيان ما بين هذه المصطلحات من قواسم مشتركة والحدود التقريبية الفاصلة بينها ، فإنه يمكن التمييز بين المصطلحات المرتبطة بمصطلح المراهقة من خلال شكل (١) .



شكل (١)

تصور مصطفى الحديبي للتمييز بين المصطلحات المرتبطة بمصطلح المراهقة (مصطفى عبد المحسن الحديبي ، غادة كمال محروس ، ٢٠١٤) ويتسق ذلك مع ما أضحاه مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٤) بأنه إذا كانت الحاجة للإرشاد النفسي والعون تزداد في فترات الانتقال والنمو السريع وزيادة التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو فإن المراهقة هي المرحلة التي ينبغي أن تكثف فيها الخدمات الإرشادية نظراً لكثرة ما يمر به الصغير من تغييرات في جميع مجالات نموه ، ولزيادة الحاج كل من المصالح النفسية والتوقعات الاجتماعية .

وتتعرض المراهقات في مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى من مراحل العمر المختلفة للانحراف، سواء في اتجاهاتها الدينية أو الفكرية أو السلوكية ، فتقع بسهولة في برائن المفسدين، الذين يسعون إلى تحطيم عقائد الشباب وزعزعة إيمانهم ، كما تشير معظم الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن الفراغ يأتي على رأس الأسباب المباشرة لانحراف المراهقات ، وهو المسئول عن الكثير من المشكلات في مرحلة المراهقة مثل : مشكلة التشرذم وجنوح الأحداث ، والانضمام إلى قرناء السوء ، والإدمان ، و كل ما يؤدي إلى تدهور الأخلاق و القيم (عبد الله عادل راغب شراب ، ٢٠٠٣ ، ٥٤) .

وللرفيق السيء الخلق تأثير كبير على الحدث على الجريمة عند المراهق ، حيث أشارت نتائج دراسة إلهام بلعيد (٢٠١٠) عن تأثير أصدقاء السوء على انحراف الأحداث أن ٦٢ % من ٣٠٠٠ حدث مجرم كان يجمعهم في انحرافهم أصدقاء السوء ، كما تبين في بحث أجرى على ١٢٠٠٠ حالة حدث جانح في شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية أن ٩٥ % من السرقات التي قاموا بارتكابها كانت جماعة تتكون من عصابة من أصدقاء سوء من الأحداث ، و يتوقف تأثير جماعة الأقران في شخصية الفرد على نوع هؤلاء الأصدقاء و ميولهم ، فمنهم الصالح و منهم الطالح ، و يكون تأثير هذه الجماعة حسب التنشئة الاجتماعية للطفل منذ الصغر ، فان كانت هذه التنشئة سليمة فان تأثير القيم الأخلاقية التي تصادق المراهق في حياته يكون ضعيفاً أو منعدماً ، و العكس إذا كانت هذه التنشئة غير سليمة ، و كانت الأسرة مفككة ، أو كانت التربية المدرسية غير سليمة ، فلا ملجأ للمراهق إلا تلك الجماعات ، فيكون سلوك جماعة الأقران هو السلوك الوحيد الذي يتبعه المراهق .

٢- الإرشاد النفسي الديني Religious psychological counseling :

تزايد الاهتمام بالبحوث و الدراسات التي تناولت أثر الدين في عملية الإرشاد النفسي لدى الكثير من علماء الصحة النفسية و الإرشاد و العلاج النفسي العرب و الأجانب ، حتى أصبح الإرشاد النفسي الديني يمثل اتجاهاً قوياً في الإرشاد و العلاج النفسي ، فقد ظهرت العديد من الدوريات و المجلات العربية و الأجنبية لسيكولوجية الدين Journal of Relegion Psychology ، ومنها : مجلة النفس مطمئنة ، مجلة علم النفس والعقيدة Journal of Psychology & Theology ، ومجلة البحث الديني Journal of Psychology Research ، و الإرشاد و القيم ، كما ظهرت العديد من المواقع الالكترونية على شبكة المعلومات الدولية لعرض أساليب الإرشاد النفسي الديني ، أسهمت هذه البحوث و الدراسات و تلك المحاولات في صياغة نظرية الإرشاد النفسي الديني (مصطفى عبد المحسن الحديبي ، ٢٠١٣) .

إن أول من عرض الدين من الناحية السيكولوجية عالم النفس Leuba 1992 و كان ذا نزعة موضوعية و اتجاه موضوعي في دراسة الدين ، بمعنى أن دراسة الدين من الزوايا تكون خالية من عنصر الاعتقاد ، أي من الأحكام الشخصية التي تسترعى التجربة أو المنطق ، كما أنه حاول تفسير الظواهر الدينية و الأخلاقية تفسيراً فسيولوجياً مثل التحولات الدينية العنيفة و الشطحات الصوفية ، كما حدد كافة الظروف التي تكشف تلك الظواهر و ما تصاحبها من تغيرات معينة (مصطفى عبد المحسن الحديبي ، ٢٠٠٧ ، ٥٣) .

وقد بدأ الاهتمام بدراسة الإرشاد النفسي الديني بشكل رسمي منذ عام ١٩٨٠ ، و ذلك بعد كتابات Allport 1967 عن الاتجاه الديني ، و Fromm 1977 عن الدين و التحليل النفسي ، هذا الاتجاه ينمو و أصبح له بعض الرواد و الباحثين ، و خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية ، ففي السنوات الأخيرة ظهرت العديد من البحوث و الدراسات الأميركية ، في مجال الإرشاد و العلاج النفسي الديني ، و إصدار العديد من

الدوريات و المجلات المتخصصة في هذا المجال (محمود إبراهيم فرج ، ١٩٩٨ ،
(٢١) .

و نظراً لعجز العديد من أساليب التدخل العلاجي النفسى فى الحد من نسبة انتشار الاضطرابات النفسية فى الآونة الأخيرة ، و ذلك لأنها نابعة من الثقافة الغربية فى الأساس ، فقد ظهرت ضرورة ملحة لاستخدام العلاج النفسى الإسلامى فى علاج الاضطرابات النفسية ، استجابة لعدة مبررات تتمثل فى نظرة الإسلام إلى النفس نظرة كلية متكاملة واحدة ، فضلاً عن أن هذا الأسلوب يتصف بالإنسانية و الأخلاقية ، ومن السهل تطبيقه فى مجتمعاتنا و التفاعل مع مفرداته و الاستجابة لها ، و ذلك لأنها نابعة من ثقافتنا ، باعتبار أن الجانب الروحى يمثل الركن الرابع ، إضافة للأركان الجسمية و النفسية ، و الاجتماعية للصحة النفسية (سليم عمار ، ٢٠٠٢ ، ٢٦) .

لقد ظهر العلاج النفسى الإسلامى بمنهجية علمية فى بداية الثمانينات من القرن العشرين ، فكانت المحاولة الأولى قد بدأها ، جمال ماضى أبو العزايم فى مستشفى العباسية ، ثم قام : فخر الإسلام بالمحاولة الثانية فى مستشفى القصر العينى ، ثم قام الرضاوى بممارسة هذا العلاج على نطاق واسع فى المملكة العربية السعودية ، فبدأ تطبيقه عام ١٩٨١ م تحت إشراف الأطرونى و الراضى بمستشفى الصحة النفسية فى الطائف و كانت النتائج مشجعة ، ثم استمر تطبيقه من قبل علماء الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية (محمد عبد الفتاح المهدي، ١٩٩٠) .

و يتميز العلاج النفسى الإسلامى فى تصوره الشامل للإنسان و المجتمع و الكون والله - ﷻ - و يتصف باعتباره علاجاً إيمانياً ، و خلقياً ، و واقعياً ، و شمولياً ، و تقويمياً ، و تعزيزياً ، كما يهدف إلى مساعدة الفرد على تعديل سلوكه من خلال السيطرة الواعية عليه ، على نحو يساعد على التصالح مع نفسه ، و مجتمعه و الكون ، و التصالح مع الله - ﷻ - (سلطان العويضة، ٢٠١١، ٢٥-٢٦) ، ويتسق ذلك مع ما أوضحه حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠ ، ٣٣١) أن أسلوب الإرشاد النفسى الدينى أسلوب توجيه و إرشاد و علاج و تربية و تعليم ، يقوم على معرفة الفرد لنفسه و لربه

ولدينه والقيم والمبادئ الروحية و الخلقية ، وهذه المعرفة توجه الفرد في دنياه وتزيده استبصاراً بنفسه وبذنوبه و آثامه وطرق توافقه مع نفسه وبيئته .

في حين عرّف كمال مرسي (١٩٩٥، ٦٨) الإرشاد والعلاج النفسي الديني الإسلامي بأنه عمليات تعلم وتعليم نفسي اجتماعي ، تتم في مواجهة Face to Face بين شخص متخصص في علم النفس الإرشادي (مرشد) ، وشخص آخر يقع عليه التوجيه والإرشاد (المسترشد)، ويستخدم فيه فنيات وتقنيات وأساليب فنية ومهنية ، ويهدف إلى مساعدة المسترشد على حل مشكلاته ومواجهتها بأساليب توافقية مباشرة ، ومعاونته على فهم نفسه ، ومعرفة قدرته وميوله وتشجيعه على الرضا بما قسم الله له ، وتدريبه على اتخاذ قراراته بهدي من شرع الله حتى ينشأ عنده طلب الحلال بإرادته ، وترك الحرام بإرادته ، ويضع لنفسه أهدافاً واقعية مشروعة ، ويفيد من قدرته بأقصى وسعها في عمل ما ينفعه وينفع الآخرين ، ويجد تحقيق ذاته من فعل ما يرضي الله فينعم بالسعادة في الدنيا والآخرة.

وعرّف عبد الستار إبراهيم (١٩١٨، ٢٦) الإرشاد والعلاج النفسي الديني بأنه عملية توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم تتضمن تصحيح وتغيير تعلم سابق خطأ ، وهو إرشاد تدعيمي يقوم على استخدام القيم والمفاهيم الدينية والخلقية ، ويتناول فيه المرشد مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار ، وتعلم مهارات وقيم جديدة تعمل على وقاية وعلاج الفرد من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

والمستقرئ للتعريفات السابقة يتضح له أنها تتضمن عدداً من النقاط المهمة في عملية الإرشاد النفسي الديني ، منها : تصحيح وتغيير التعلم السابق الخاطئ واستبداله بالتعلم الصحيح ، ويعكس ذلك أحد مبادئ النظرية السلوكية والعلاج المعرفي السلوكي ، والعلاج التدعيمي كأحد الاتجاهات العلاجية الحديثة، فضلاً عن الاستبصار والوقاية كنقاط مهمة مميزة للإرشاد والعلاج النفسي الديني، فالإرشاد وقاية، والعلاج يهدف إلى الاستبصار.

وعرّف عادل خضر (٢٠٠٠، ٢٢٠٠) الإرشاد النفسي الديني بأنه محاولة مساعدة الفرد لاستخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة ، و ترى هانم ياركندی (٢٠٠٣ ، ١٥٦) أن الإرشاد النفسي الديني هو استخدام مبادئ وأحكام الدين في توجيه سلوك الأفراد بحيث يتفق مع هذه المبادئ والأحكام، بينما عرّف أحمد علي الأميري (٢٠٠٤، ٣٦٣) الإرشاد النفسي الديني بأنه مجموعة من الأساليب والمعارف والخدمات يقدمها أخصائيون في الإرشاد معتمدين على القرآن والسنة ؛ بهدف تحقيق الصحة النفسية.

ويعرّف طارق الحبيب (٢٠٠٥ ، ١٢) الإرشاد النفسي الديني بأنه طريقة من الطرق الإرشادية التي تستخدم فنيات الدين وقيمه ومفاهيمه في إصلاح عيوب النفس وإرجاعها إلى فطرتها السليمة التي فطرها الله عليها ، في حين يرى محمد عبد الفتاح المهدي (٢٠٠٥) أن الإرشاد النفسي الديني هو إرشاد روحي بمعناه الغيبي غير المحسوس بالإضافة إلى الاهتمام الملحوظ بالعلاج النفسي الذي أخضع للدراسة على صعيد العلم والتجربة أحياناً ، وبذلك يجمع بين الأخذ بالأسباب واللجوء إلى خالقها ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ (الشعراء ، ٨٠) .

كما عرّف روبرت ليهي (٢٠٠٦ ، ٩٣) الإرشاد النفسي الديني بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث يقوم على أساليب ومفاهيم ومبادئ دينية وروحية وأخلاقية بهدف تصحيح وتغيير الأفكار المشوهة ، والتصورات المختلة وظيفياً لدى الفرد في أمور الحياة كلها، ومساعدته على تحمل مشاق الحياة ، وبعث الأمن والطمأنينة في النفس ، وراحة البال ويغمره الشعور بالسعادة ، ويعرف عبد الباسط متولى خضر (٢٠٠٠ ، ٢٢٠) الإرشاد النفسي الديني بأنه محاولة مساعدة الفرد لاستخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة .

وأشارت عفاف عبد اللطيف (٢٠٠٥، ٦٥) إلى أن الإرشاد النفسي الديني مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون (مرشدون) في علم النفس الإرشادي إلى أشخاص (مسترشدون) يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي بهدف مساعدتهم على تجنب الوقوع في مشكلات أو محن نفسية أو اجتماعية أو أسرية، و تقليل آثارها إذا وقعت، و تزويدهم بالمعارف الدينية و العلمية و المهارات الفنية لتحسين توافقهم النفسي - شخصي مع هذه الظروف استرشاداً بالعبادات و القيم الدينية، مثل: التقوى، و التوكل، و الصبر، و الإيمان بالقضاء و القدر، و الدعاء، هذا من ناحية، و من ناحية أخرى استغلال فنيات و أساليب نظريات الإرشاد النفسي بأنواعها كوسائل معينة من مساعدة المسترشد على تحقيق النمو الذاتي و تحمل المسؤولية الاجتماعية و تحقيق أهدافه المشروعة من الناحية الدينية في نطاق قدراته و إمكانياته.

إن المسترشد للتعريفات السابقة للإرشاد النفسي الديني يتضح له أنها قد عرضت للإرشاد والعلاج النفسي الديني كعملية لها أهدافها وفنياتها ومبادئها ومراحلها، ولكن لم تحدد أي الأديان، ولذلك يقصد الباحثون بالإرشاد النفسي الديني الإرشاد النفسي الإسلامي؛ لأن الإرشاد النفسي الديني يشمل على كل الرسائل السماوية، حيث أعطى الدين الإسلامي تصوراً كاملاً عن النفس الإنسانية في صحتها ومرضها، كما أنه الرسالة الخاتمة، التي جاءت لتتاسب كل زمان ومكان وللإنسانية عامة.

ويتضح من العرض السابق لمفهوم الإرشاد النفسي الديني من المنظور الإسلامي أنه ركز على أنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث يستمد أساسياته وفنياته من الإسلام، وأنه ذو فعالية في تخفيف الاضطرابات النفسية، الأمر الذي يسهم في تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي في نهاية المطاف. ويرى الباحثون أن العلاج النفسي الديني هو أحد أنواع العلاج النفسي المحددة المبادئ، والمفاهيم، والأسس، والخطوات، والفنيات التي تهتم بتوجيه المريض إلى الاهتمام بعلاج

الاضطراب الذي يعاني منه وفق المفاهيم الدينية الصحيحة ، والأفكار السليمة التي تساعد على التوافق، النفسي، والاجتماعي ، والروحي.

وتتعدد الأهداف التي يتبعها المرشد في عملية الإرشاد الديني ، ولكن يمكن القول أن المصادر الأساسية لعملية الإرشاد الديني هي {القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وما ورد في قصص الصالحين من عبر وعظات} ، وأن الهدف الأساسي لعملية الإرشاد الديني النفسي هو تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية ، ويشير محمد محروس الشناوي (٢٠٠١ ، ١٨٨) إلى أن الهدف الوحيد للإرشاد من المنظور الإسلامي هو مساعدة المسترشد على العودة إلى طريق الدين الصحيح ، ومساعدته على الالتزام بتعاليمه عقيدة وشريعة ، وقد يتأتى ذلك من خلال الأهداف جميعها التي تراها نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ولكن بعيداً عن التصورات الوضعية ، فالوعي والمسئولية وحل الصراع الداخلي والاهتمام بالآخرين وتغيير السلوك أدوار مهمة ، ولكنها في صورة غير التي نادى بها المنظرون في الإرشاد والعلاج الغربي .

ويقوم الإرشاد والعلاج النفسي الديني على أسس عامة تتمثل في عدد من المسمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والعملية والإرشاد ، وعلى أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وعلى أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية ومطالب النمو ، وعلى أسس اجتماعية تتعلق بحاجات الفرد والمجتمع ، وعلى أسس فسيولوجية تتعلق بالجهاز العصبي والحواس ، ويقوم الإرشاد النفسي الديني على أسس ومبادئ ومفاهيم دينية روحية وأخلاقية (حامد عبد السلام زهران ، ١٩٩٠ ، ٣٠٢) ويسعى علم النفس الديني إلى التأسيس الديني للإرشاد والعلاج النفسي من خلال تأسيس الإرشاد النفسي على أسس ومنطلقات وممارسات دينية تجعل الإرشاد النفسي أكثر كفاءة عند الأفراد في وقايتهم من الاضطرابات النفسية ومساعدتهم على استعادة الصحة النفسية (رشاد عبد العزيز مرسى ، ١٩٩٥ ، ١١٠) ، والتي تقوم على معرفة الفرد بأن الله هو الخالق ولا خالق غيره .

بينما تشير هانم ياركندي (٢٠٠٣، ٦٠، ٦١) إلى أن الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي في ضوء الإسلام ، تتمثل في : قابلية السلوك للتعديل ، والجوانب العقلية تعد جزءاً مهماً في تعديل السلوك، وتصرفات الإنسان تقوم على أساس من الوعي والشعور بها ، والمسئولية فردية وجماعية ، والإرشاد والعلاج يكون بدافع من الشخص نفسه ، وإقرار مبدأ الفروق الفردية ، الإرشاد والعلاج علم ثم عمل ، واختيارية القرار وحرية التصرف ، واختلاف طرائق الإرشاد والعلاج باختلاف الموقف وحالة الفرد ، و العلاج النفسي الديني ينطلق من عدة منطلقات منها أن الإنسان مولود علي الفطرة ، والبيئة التي نشأ بها هي التي تشكله ، والفطرة الإسلامية خيرة ، وان الإنسان أفضل المخلوقات وأكرمها لأنه يفكر ، وأن الإنسان مهياً لبلوغ أعلى درجات الكمال، وأنه يحمل معه عنصر الضعف ، و قد يتعرض للخطيئة والمرض النفسي أثناء حياته.

و من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط - في ضوء ما تم اطلاع الباحثين عليه - عرضت تلك الدراسات العديد من الفنيات : كالأدعية ، و الأذكار ، و الوضوء ، و الصلاة ، و التوحيد ، و قراءة القرآن الكريم ، و أمثلة من حياة الرسول - ﷺ - ، و أسفرت عن فاعليتها في علاج النفس الإنسانية من اضطراباتها المختلفة ؛ لأنها تستمد منهجها و اجراءاتها من القرآن الكريم ، و السنة النبوية ، ويمكن استخدام بعض هذه الفنيات في إطار الفنيات النفسية التي نادى بها نظريات الإرشاد النفسي الحديثة ، لتدعيم تلك الفنيات النفسية بالمحتوى الديني ؛ لتعرف مدى فاعليتها في خفض ضغوط الأقران .

ويعرف الإرشاد النفسي الديني إجرائياً على أنه : " عملية مساعدة الطالبات لاستخدام بعض الأساليب والمبادئ الدينية والنفسية لخفض التوتر والاضطراب الناتج عن تأثير بعض أقرانهن في الأفكار والمظهر والسلوكيات " .

الدراسات ذات الصلة والافتراضات الدراسة :

من خلال المرجعية المسحية للدراسات ذات الصلة حول الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران ، اتضح أنه لا توجد دراسات سابقة - في ضوء ما تم اطلاع الباحثين عليه - في هذا الموضوع لذلك تم عرض بعض الدراسات في محورين هما : دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني مع بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، ودراسات تناولت ضغوط الأقران ، ويمكن الاستفادة منها في صياغة افتراضات ومناقشة نتائج الدراسة الحالية عن الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران .

١-دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني مع بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية :

أجرت إيمان حسنى العيوطى (٢٠١٠) دراسة لأثر الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية و علاقته بتقدير الذات لدى أبناء المطلقات ، هدفت الدراسة إلى فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أبناء المطلقات ، و قد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لتحديد أكثر أنواع الضغوط شيوعاً لدى العينة ، أما الدراسة الميدانية فقد أجريت على عينة قوامها (١١) تلميذة بالمرحلة الثانوية بمتوسط عمرى (١٣,٨) عاماً و انحراف معيارى (١,٦) ، و قد قسمت إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية ، و قد كانت عينات كل من الدراستين الاستطلاعية والميدانية متجانسة من حيث العمر ، مستوى الضغوط من نفس مجتمع العينة ، و قد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية إعداد صبحى الكفورى (٢٠٠٠) و مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات للمراهقين و الراشدين تعريب عادل عبد الله محمد (١٩٩١) ، و برنامج إرشادي نفسي ديني إعداد الباحثة ، و قد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى الدينى ، وهذه الفروق لصالح القياس البعدى ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الضغوط

النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني ، و هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني مباشرة و بعد شهرين من التطبيق ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني مباشرة و بعد مرور شهرين من التطبيق .

وأجرى مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٠٧) دراسة لأثر الإرشاد النفسي الديني فى خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط و هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل المهني باختلاف النوع (ذكور / إناث) و الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) ، و التخصص العلمي (الشعب العلمية / الشعب الأدبية) و الاضطرابات الإكلينيكية ، و الشخصية ، و المشكلات النفسية الاجتماعية لذوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط ، تكونت عينة الدراسة من (٤٦٦) طالباً و طالبة من طلاب كلية التربية ، جامعة أسبوط ، مثلت الفرقة الأولى و الرابعة ، و العلمية و الأدبية ، و قد طبق عليهم أدوات الدراسة المتمثلة فى : مقياس الوعي الديني " أ " إعداد / عبد الرقيب أحمد البحيرى ، عادل الدمرداش ١٩٩٨ و مقياس الصحة النفسية للمراقبين إعداد / عبد الرقيب أحمد البحيرى ، و مقياس قلق المستقبل المهني " إعداد الباحث " ، و تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض قلق المستقبل المهني " إعداد الباحث " على العينة التجريبية البالغ عددها (١٤) طالباً و طالبة من عينة الدراسة الأساسية ، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين دالة إحصائياً بين الوعي الديني (الظاهري - الجوهري) وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف النوع ، والفرقة ، و التخصص الدراسي ، لصالح الذكور ، و الفرقة الرابعة ، و الشعب الأدبية ، وأن ذوى قلق المستقبل المهني يعانون من بعض الاضطرابات الكلينيكية ، و الشخصية ، و المشكلات النفسية الاجتماعية كما في التراث النفسي ، كما أشارت النتائج فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة .

وتناولت دراسة سهام على عبد الحميد (٢٠٠٨) أثر برنامج إرشادي نفسي ديني سلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات ؛ يهدف التعرف على الفروق بين الفتيات المدخنات وغير المدخنات في التوافق النفسي وتقدير الذات مع التدخل لمواجهة سلوك التدخين بالإرشاد النفسي القائم على الإرشاد الديني السلوكي ، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي ، وقائمة تقدير معدل التدخين (إعداد الباحثة) ، ومقياس أسباب التدخين (إعداد فوقية حسن ، ونجوى شعبان ١٩٩٥) ، وبرنامج إرشاد ديني وسلوكي لمواجهة التدخين (إعداد وتطبيق الباحثة) ، أجريت الدراسة على ٧٢ فتاة في مرحلة المراهقة ممن تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٢ سنة مقسمة بالتساوي إلى ٣٦ فتاة مدخنة و ٣٦ فتاة غير مدخنة للمقارنة بين المجموعتين في تقدير الذات و التوافق النفسي ، وتم حصر شروط ومواصفات العينة ، وهي : (١) الاقتصار على الفتيات المدخنات للترجيبة و السجائر واستبعاد الحالات التي تفضل تعاطي مواد مخدرة أخرى مع النرجيلة و السجائر لأنها دخلت في درجات الإدمان ، (٢) الاقتصار على الفتيات المسلمات فقط ؛ كون البرنامج المستخدم في الدراسة قائم على الإرشاد الديني مع الإرشاد السلوكي ، (٣) تم سحب عينة الدراسة الأساسية من الفتيات المدخنات وعددهن ٢٠ فتاة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين كل منهن ١٠ فتيات إحداهن مجموعة ضابطة والأخرى مجموعة تجريبية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد الديني والسلوكي على خفض معدل التدخين تدريجياً حتى أقلع أفراد العينة التجريبية تماماً أثناء جلسات البرنامج ، واتضح ذلك من تطبيق قائمة

تقدير معدل التدخين بل ويعد البرنامج الإرشادي ، ومن الممكن الاستفادة من هذا البرنامج بتطبيقه على الشباب من الجنسين و للتمكن من حد هذا السلوك الضار جداً بصحة الشباب في جميع الأعمار .

وقامت (Azhar et al., (1995) بدراسة للعلاج النفسي الديني للاكتئاب ، هدفت إلى معرفة أثر العلاج النفسي الديني في علاج الاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من ٦٤ مريضاً ، قسموا إلى مجموعتين : المجموعة التجريبية و عددها ٣٢ مريضاً بمتوسط عمري ٣٢,٤ عاماً و انحراف معياري ١٠,٨١ و المجموعة الضابطة و عددها ٣٢ بمتوسط عمري ٣٩,٩ عاماً و انحراف معياري ١٠,٩ ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس هاملتون للاكتئاب ، و استقصاء الاعتقادات الدينية ، و طبق على العينة في البداية مقياس هاملتون على المجموعتين للتأكد من عدم وجود فروق بينهما على المقياس ، و تلقت كل من المجموعتين العلاج النفسي التديمي المضاد للاكتئاب ، و تلقت المجموعة التجريبية بالإضافة إلى ذلك العلاج النفسي الديني و استمر العلاج من ١٥ - ٢٠ جلسة بمعدل جلسة واحدة اسبوعياً و لمدة ٤٥ دقيقة ، و البرنامج العلاجي عبارة عن قراءات القرآن الكريم و السنة النبوية ، و أمثلة من حياة الرسول ﷺ - و التشجيع على الصلاة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بعد مرور شهر و ثلاثة شهور ، و أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل و أفضل و أسرع من المجموعة الضابطة التي حصلت على العلاج التديمي فقط .

وهدفت دراسة محمد علي حسين عمار (٢٠٠١) إلى استخدام برنامج إرشادي نفسي ديني (من منظور إسلامي) في محاولة تخفيف حدة الأعراض الاكتئابية و التحقق من مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني المقترح في تخفيف حدة هذه الأعراض ، و استخدم الباحث مقياس بيك للاكتئاب إعداد رشاد علي عبد العزيز موسى ، و برنامج الإرشاد النفسي الديني إعداد الباحث و تكونت فنياته من المناقشة و الحوار ، و المحاضرة المبسطة ، التنفيس الانفعالي ، و اشتمل البرنامج

على ٣٠ جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ، و تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوى ، تم اختيار (٦٠) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة ليمثلوا العينة التجريبية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، و قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بعد التطبيق القبلى و البعدى لصالح التطبيق القبلى لأفراد المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية برنامج الإرشاد النفسى الدينى المقترح فى تخفيف الأعراض الاكتئابية .

وأجرت هناء يحيى أبو شهبة (٢٠٠٤) دراسة عن فاعلية برنامج إرشادى نفسى دينى لتخفيف الإحساس بالمشكلات لدى المراهقات الجامعيات ؛ بهدف التعرف على نوعية و نوعية و نسبة الطالبات المراهقات بجامعة الأزهر ، وإعداد مقياس لقياس الإحساس بالمشكلات للطالبات المراهقات الجامعيات ، وإعداد برنامج للإرشاد النفسى الدينى للطالبات المراهقات الجامعيات لتخفيف التوتر الناتج عن شعورهن بالمشكلات ، ونشر الوعي بأهمية الإرشاد النفسى عن طريق إنتقال المعرفة من المسترشدين إلى ذويهم و معارفهم ، والكشف عما إذا كان هناك فروق دالة بين درجات عينة البحث من الطالبات الجامعيات على مقياس قائمة الإحساس بالمشكلات قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى الدينى الجامعى ، والكشف عما إذا كان هناك فروق دالة بين درجات العينة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على العينة التجريبية و بعده ، والكشف عما إذا كان هناك فروق دالة بين درجات العينة التجريبية فى مقياس الإحساس بالمشكلات بعد تطبيق البرنامج (البعدى) و المتابعة (بعد شهرين) ، تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية على مرحلتين : المرحلى الأولى : تكونت العينة من ١٥٠٠ طالبة من الكليات العملية و النظرية و ذلك لتجمع المادة العلمية لقائمة الإحساس بالمشكلات ، المرحلة الثانية : تكونت من ٤٠٠ طالبة متوسط أعمارهن ١٨،٤٢ ، بإنحراف معيارى قدره ١،٨ ، لتطبيق قائمة المشكلات ، أدوات الدراسة : (١) قائمة إحساس المراهقات بالمشكلات من إعداد الباحثة . (٢) برنامج الإرشاد النفسى الدينى الجماعى من منظور الإسلام من إعداد الباحثة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن أعلى نسبة فى إحساس المراهقات

بالمشكلات كانت في المشكلات الأسرية ، تليها المشكلات الوجدانية ثم المشكلات الجسمية ثم المشكلات الجنسية و أخيراً المشكلات الدينية ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين كل من أبعاد قائمة الإحساس بالمشكلات والدرجة الكلية لصالح التطبيق القبلي ، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني الجماعي الذي قامت بإعداده ، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات العينة الضابطة في مقياس الإحساس بالمشكلات قبل تطبيق البرنامج على العينة التجريبية وبعد تطبيقه وقد فسرت الباحثة ذلك بأنه لا تأثير لعامل الزمن في تخفيف الشعور بالمشكلات لدى المراهقات الأزهريات الجامعيات ، وهو ما يؤكد أهمية إعداد البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي أعدته الباحثة ومدى احتياج المراهقات الجامعيات إلى مثل هذا البرنامج ، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق البعدي والتطبيق في المتابعة في درجة قائمة الإحساس بالمشكلات والأبعاد الخمس و قد أرجعت الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني الجماعي الذي قامت بإعداده وإستمرار هذه الفاعلية حيث إستمرت لشهرين بعد القياس البعدي .

وهدفت دراسة رشاد عبد العزيز موسى (٢٠٠١) إلى بناء برنامج إرشادي نفسي ديني مستخدماً الأدعية ، والأذكار للتخفيف من حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات ، و غير الملتزمات دينياً ، و تكونت عينة الدراسة من (٤) مجموعات من طالبات الجامعة تشتمل كل مجموعة على (١٠) طالبات ، تم تصنيف هذه المجموعات حسب الالتزام الديني ، و المعاناة من الاضطرابات السيكوسوماتية ، واختار الباحث تجريبيتان ، ومجموعتان ضابطتان ، واستخدم مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية ، ومقياس الالتزام الديني ، وبرنامج الإرشاد النفسي الديني من إعداد الباحثين ، وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى ، و الضابطة الأولى من الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى ، ووجود فروق دالة إحصائياً لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض

الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الثانية ، و الضابطة الثانية من غير ملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى ، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى العينة التجريبية الأولى من الملتزمات دينياً و العينة التجريبية الثانية من غير الملتزمات دينياً .

وهدفنا دراسة جميل محمد قاسم (٢٠٠٨) معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ويتناول المسؤولية الاجتماعية في إطار ديني ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ، حيث قسم العينة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية ، ثم أخضع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي و هو من إعداد الباحث و يتكون من ثلاثة عشر جلسة ، وأسفرت الدراسة عن النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج ، مما يؤكد عدم تأثير هذه المجموعة لأي مؤثرات ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج ، في حين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ؛ مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية المسؤولية الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية .

وأجرى سيد صبحي (١٩٨٠) دراسة بعنوان علاقة الإرشاد الديني بالمسؤولية الاجتماعية لدى المراهق في المدرسة المتوسطة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي للمراهق والذي يتحقق من خلال أساليب الإرشاد النفسي الديني وبين المسؤولية الاجتماعية ، اختيرت عينة الدراسة من أربع مدارس من

المدارس المتوسطة بالمدينة المنورة قوامها (٣٠٠) تلميذاً من تلاميذ الصف العاشر تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٦) سنة ، وتمثلت أدوات الدراسة في : اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية من إعداد عطية هنا ، ومقياس التقدير إعداد الباحث ، اختبار الذكاء المصور ، و قد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق وبين سلوكه الاجتماعي غير السوي ، وتحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع أي أن المراهق لا يميل للتشاجر مع الآخرين أو الخروج على القيم السائدة أو الاعتداء على الممتلكات ، وأن المراهق على علاقة طيبة بأسرته و كذلك بالبيئة المحيطة .

وأجرى محمد درويش محمد (١٩٩٥) دراسة عن مدى فعالية العلاج الديني من خلال الأوراد الدينية في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية العلاج الديني من خلال الأوراد الدينية في تخفيض القلق لدى الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلاب المستوى الثالث من كلية التربية بجامعة عين شمس ، وتمثلت أدوات الدراسة في : قائمة القلق ، وبرنامج علاجي مستخدماً الأوراد المتبعة في الطريقة الشاذلية ، وتم التطبيق على مدار شهر كامل بعد كل صلاة وبشكل فردي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية العلاج الديني متمثلاً في الأوراد الدينية في خفض القلق لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء العلاج مباشرة و استمرارية تلك الفاعلية بعد انتهاء العلاج بشهر .

وهدف دراسة إيمان حسنى العيوطى (٢٠٠٤) إلى إعداد برنامجين إرشاديين أحدهما للإرشاد النفسي الديني والآخر للإرشاد السلوكي ، واختبار مدى فعالية البرنامجين في خفض حدة الغضب كسمة لدى المراهقات ، وتألفت عينة الدراسة من ١٧ طالبة من طالبات الصف الأول الثانوى ، قسمت إلى ثلاث مجموعات هي : المجموعة التجريبية الأولى قوامها (٦) طالبات طبق عليهن برنامج الإرشاد النفسى الدينى ، المجموعة التجريبية الثانية قوامها (٥) طالبات طبق عليهن برنامج الإرشاد السلوكي ، و المجموعة الضابطة قوامها (٦) طالبات ، بالإضافة إلى البرنامجين طبق

عليهن استمارة أسباب الغضب إعداد الباحثة ، اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح ، مقياس المستوى الثقافي للأسرة إعداد عبد الباسط خضر وآمال عبد المنعم ، مقياس الغضب كسمة إعداد Spielberg & London تعريب محمد عبد الرحمن و فوقية حسن عبد الحميد ، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الغضب كسمة و حالة لدى طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى الدينى مباشرة وبعد مرور شهرين متابعة ، و ارتفاع قوة تأثير برنامج الإرشاد النفسى الدينى عن مثيلتها للبرنامج السلوكى .

وأجرى عبد الباسط متولى خضر (٢٠٠٠) دراسة حول مدى فعالية الإرشاد النفسى الدينى والتدريب على تنمية المهارات الاجتماعية و المزوجة بينهما فى خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ، هدفت هذه الدراسة إلى اختبار مدى فعالية الإرشاد النفسى الدينى و التدريب على تنمية المهارات الاجتماعية و المزوجة بينهما فى خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين ، تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٠٠) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي ، ثم تم انتقاء ٤٠ طالباً حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق و تم تقسيمهم إلى المجموعة (١٠) طلاب أفراد المجموعة الضابطة ، و ثلاث مجموعات تجريبية كل مجموعة (١٠ طلاب) بعد أن قام الباحث بعمل تجانس بين المجموعات الأربعة ، و قد استخدم الباحث مقياساً للغضب من Spielberg & London تعريب محمد عبد الرحمن و فوقية عبد الحميد ، كما استخدم مقياساً للمستوى الثقافى للأسرة من إعداد الباحث و كذلك وضع (٣) ثلاث برامج ، واحد دينى وآخر للمهارات الاجتماعية و الثالث مزدوج ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن فعالية البرنامج الإرشادى الدينى فى خفض سمة الغضب عند أفراد العينة ، كذلك نجح برنامج المهارات الاجتماعية فى خفض سمة القلق ، ولكن بشكل أقل فى فعالية البرنامج الدينى ، كذلك البرنامج المزدوج بين الإرشاد الدينى والمهارات الاجتماعية كان له تأثير أعلى من البرنامجين منفصلين .

وأجرى عبد الفتاح الهمص (٢٠٠٢) دراسة عن مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض التوتر لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة ؛ بهدف التعرف على مدى فعالية البرنامج العلاجي المقترح من خلال معرفة الفروق بين المجموعات التجريبية و الضابطة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) مراهق ومراهقة كمجموعتين تجريبيتين ، ومجموعتين ضابطتين قسمت بالتساوي ، وتمثلت أدوات الدراسة في : اختبار المصفوفات المتتابعة ، واستمارة تقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، ومقياس القلق ، وبرنامج العلاج الديني ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الإناث التجريبية والضابطة لصالح الضابطة (الصالح الإحصائي) أي أن الضابطة كان قلقها أكبر ، مما يعني فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح في خفض التوتر.

وهدفت دراسة سلطان موسى العويضة (٢٠١٠) للكشف عن مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة قصدية من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان ، بلغت (٢٠) مصاباً ومصابة ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس لاضطراب ما بعد الصدمة PTSD ، وبرنامج العلاج النفسي - الإسلامي ، اشتمل برنامج العلاج النفسي - الإسلامي على (١٦) جلسة علاجية استمرت كل جلسة ثلاث ساعات ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى فاعلية العلاج النفسي - الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود انخفاض في مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين القياسين البعدي والتبقي لدى أفراد المجموعة التجريبية .

و هدفت دراسة راشد على السهل (٢٠٠١) إلى التعرف على فعالية الإرشاد (السلوكي الجمعي - الديني) في خفض مشكلة الأرق لدى طلبة الجامعة إلى العمل على تنمية مشاعر إيجابية عند الطلبة تجاه عملية النوم من خلال التركيز على بعض القيم

الدينية كالتوكل على الله ، والدعاء ، وقراءة القرآن الكريم على عينة بلغت ٢٧ طالباً و طالبة قسموا إلى مجموعتين : تجريبية ، وضابطة ، تضمنت المجموعة التجريبية خمسة طلاب (٥) و ستة طالبات (٦) ، بينما تضمنت المجموعة الضابطة ستة طلاب (٦) و عشرة طالبات (١٠) ، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في : استمارة قياس حالة النوم ، و البرنامج الإرشادي من إعداد الباحث ، بلغ عدد جلساته عشرة جلسات (١٠) بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً ، مدة كل جلسة ٦٠ دقيقة مستخدماً بعض فنيات الإرشاد الديني كالوضوء ، الصلاة ، الدعاء ، قراءة القرآن الكريم ، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ، نظراً لحدوث تحسن في مستوى التخلص من مشكلة الأرق لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة ، ويرجع ذلك إلى فعالية الإرشاد الديني . كما هدفت دراسة عفاف عبد اللطيف محمد (٢٠٠٥) إلى توضيح فاعلية استخدام أسلوب الإرشاد النفسي الديني في خفض مستوى القلق لدى عينة من طالبات المدارس الفنية الصناعية و تعليم الطالبات أفراد المجموعة التجريبية بعض أساليب التوافق النفسي و الاجتماعي و التنفيس الانفعالي و التمسك بالقيم الدينية ، و تدريب أفراد المجموعة التجريبية على السلوك الديني الصحيح من خلال الحث على أداء العبادات و تطبيق القيم الدينية الأصلية مثل : التسامح ، والعفو ، والتعاون ، والأمانة ، والإيمان ، و الصدق ، واحترام الذات ، ومراقبة الله في السر والعلن خلال التعامل مع النفس والآخرين ، مما يؤدي إلى تحقيق جوانب الصحة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي الصناعي من تتراوح أعمارهن بين ١٤ - ١٧ سنة ، وطبق عليهن مقياس القلق الظاهر للأطفال و المراهقين ، إعداد / رشاد على عبد العزيز موسى ، اختيرت منهن ٣٠ طالبة بناء على ارتفاع درجاتهن على مقياس القلق ، قسمن إلى مجموعتين متساويتين : مجموعة ضابطة ، ومجموعة تجريبية طبق عليها برنامج الإرشاد النفسي الديني بصورة جماعية بواقع جلستين أسبوعياً ، واحتوى البرنامج على ستة عشرة جلسة إرشادية ، بدء من

الجلسة الأولى بالتمهيد والتعارف ، وتناول كل جليستين من البرنامج عرض من أهم أعراض القلق ، وهي : الشعور بالحزن والتشاؤم ، والشعور بالذنب وتوقع العقاب ، والشعور بالغضب ، والشعور بالنقص ، والشعور بالنقص ، والشعور بأحلام اليقظة ، وسوء التكيف الاجتماعي والعائلي ، وتراوحت الجلسة الواحدة من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القلق قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني لصالح البعدي (الصالح النفسي) .

و أجرى محمود خليل أبو دلف (٢٠١١) دراسة بعنوان منهج الدعم النفسي في القرآن الكريم ، استهدفت الدراسة الكشف عن ملامح منهج الدعم النفسي في القرآن الكريم ، من خلال الوقوف على الآيات الكريمة ، ذات العلاقة المباشرة في الموضوع ، و قد استخدم الباحث أسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية ، و قد أظهرت الدراسة أن الدعم النفسي في القرآن الكريم جاء موجهاً للمؤمنين ، بقصد تقوية معنوياتهم و التسرية عن نفوسهم ، و تطوير كفاءاتهم الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية ، و لوحظ أن هذا الدعم يغطي مجالات عديدة في حياتهم ، و تم الكشف في أساليب عديدة فاعلة في تقديم الدعم النفسي ، ذات أبعاد معرفية ونفسية و إجرائية .

و أجرى عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (٢٠٠٧) دراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية و علاقتها ببعض المتغيرات ، هدفت الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية و علاقتها ببعض المتغيرات ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة و بلغ عدد أفراد العينة (٤١٢) من طلبة الجامعات في قطاع غزة ، و هي (الإسلامية - الأزهر - الأقصى) ، و قد استخدم الباحث اختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني ، و مقياس الوعي الديني من إعداد عبد الرقيب البحيري و عادل الدمرداش ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين الوعي الديني و الأفكار اللاعقلانية بمعنى أن

الأفراد ذوو التدين الحقيقي (الجوهري) لديهم أفكار لا عقلانية أقل من أولئك الذين لديهم تدين ظاهري ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المستوى الأول و طلبة المستوى الرابع في الوعي الديني .

وهدفت دراسة زياد بركات (٢٠٠٦) التعرف على تأثير الاتجاه نحو الالتزام الديني في التكيف النفسي والاجتماعي ، و علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي : النوع ، والعمر ، والتخصص ، والتحصيل الأكاديمي ، وعمل الأب ، وعمل الأم ، استخدم لهذا الغرض : مقياس الاتجاه نحو الالتزام الديني ، ومقياس التكيف النفسي و الاجتماعي لطلبة الجامعة ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة منهم (١٠٠) من الذكور، و (١٠٠) من الإناث ، و قد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير جوهري لاتجاه الطلاب نحو الالتزام الديني في مستوى تكيفهم النفسي والاجتماعي الطلبة ذوي التوجه المرتفع ، كما أظهرت الدراسة وجود تأثير المتغيرات : النوع ، والتخصص ، والعمر في الاتجاه نحو الالتزام الديني و ذلك لمصلحة الإناث ، و الطلاب ذوي التخصصات التربوية ، و الطلاب من الفئة العمرية الأقل من (٢٣ سنة) على الترتيب ، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود تأثير جوهري للمتغيرات : التحصيل و عمل الأب وعمل الأم في اتجاه الطلاب نحو الالتزام الديني ، كما نوقشت نتائج الدراسة و تم مقارنتها مع الدراسات السابقة ، وفي ضوء ذلك اقترح الباحث بعض التوصيات كان أهمها دعوة التربويين وأولياء الأمور والمعلمين على حث الشباب التمسك بالقيم الدينية لما له من تأثير في وصولهم لمستوى من الأمن و الاستقرار النفسي .

وأجرى بشير إبراهيم الحجار، وعبد الكريم سعيد رضوان (٢٠٠٥) دراسة بعنوان التوجه نحو التدين لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوجه نحو التدين بشقيه (الجوهري والظاهري) لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة وعلاقته بمتغيرات الجنس ، والمستوى الدراسي ، ونوع الكلية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة الدراسة (٣٧٠) طالباً و

طالبة ، وتمثل حوالي (٢٠.٥ %) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالباً و طالبة من كليات الجامعة بأقسامها المختلفة ، و استخدم الباحث استبانة اشتملت على (٢٧) فقرة لقياس مستوى التوجه نحو التدخين لدى الطلبة ، وتوصلت الدراسة إلى أن التوجه نحو التدخين كان (٨٣.٠٥ %) حيث احتل التدخين الجوهري المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٩.١٤ %) بينما احتل التدخين الظاهري المرتبة الثانية بوزن نسبي (٧٧.٣٩ %) ، كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو التدخين الجوهري والظاهري والدرجة الكلية للاختبار ، أي أنه كلما زاد أحدهما زاد الآخر والعكس صحيح ، وبينت الدراسة أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ، أي أن مستوى التدخين لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور ، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التدخين الظاهري و الدرجة الكلية للاختبار تعزى لمتغير الكلية وذلك لصالح الآداب ، وكذلك وجود دلالة إحصائية لتفاعل الكلية و المستوى الدراسي ، وكذلك لتفاعل الجنس و الكلية و المستوى الدراسي .

٢- الدراسات ذات الصلة باضطراب ضغوط الأقران :

أجرت Nicholas et al., (2003) دراسة عن دور المراقبة الذاتية لدى المراهقين في مواجهة ضغوط الأقران السلبي ، وتقدم هذه الورقة التوجيه النظري ، وكذلك البيانات التجريبية لدعم التحكم الذاتي باعتباره منظم للعلاقة بين ضغوط الأقران والمشكلات السلوكية خلال مرحلة المراهقة. تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب مدرسة طلاب الصف الخامس و السابع قوامها (359 ¼ N) في دراسة طولية للتنبؤ بالتدخين بعد عام واحد، كانت تدار من خلال عشرة بنود في جدول الرصد الذاتي وكذلك التقارير الذاتية للعمر وتدخين السجائر ، وتدابير ضغوط الأقران النشطة (عروض مباشرة) وضغوط الأقران السلبي (المعتقدات المعيارية) ، وأظهرت نتائج الرصد الذاتي أن له تأثيراً ملطفاً على العلاقة بين أشكال الضغط السلبي للأقران وبدائية التدخين ، ولكن لا تؤثر على العلاقة بين الأشكال النشطة من ضغط الأقران والتدخين نظراً لقوة ضغط الأقران لدى الحالات المذكورة في (النصوص البارزة

للاستجابات السلوكية). على وجه التحديد ، وارتفاع المراقبة الذاتية ؛ حيث كان تدخين السجائر سلوك معياري وكان أكثر من ثلاث مرات ونصف المرة أكثر عرضة لإظهار تقدم غير المدخنين على المدخنين في الوقت الحالي لأكثر من سنة واحدة وفي المقابل فإن الذين لا يعتقدون أن التدخين كان السلوك المعياري ، لذا فإن نسبة ظهور الانخفاض في معدل التدخين كانت أكبر لدى الأفراد الذين لديهم مراقبة ذاتية وكانت لا تعتمد على المعتقدات المعيارية .

كما هدفت دراسة (Keenan et al ., 2009) إلى التعرف على العلاقة بين انخفاض مستوى تأكيد الذات وعلاقته بمتغيرات إيذاء الأقران ، ومخاطر الإصابة بالاكتئاب ، والعمر، وتم تطبيق استبانة نموذج الاستعداد للإجهاد ؛ لقياس الارتباط بين إيذاء الأقران والاكتئاب لدى عينة من الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة ، تم استخدام استبانة DSM-IV لقياس أعراض الاكتئاب في سن 9 و 11 ، وقائمة تأكيد الذات ، وتم قياس مدى تعرض المراهقات للإيذاء النفسي بسبب ضغوط الأقران في سن 9 سنوات ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية سالبة بين انخفاض مستوى الحزم وارتفاع إيذاء الأقران في سن 9 سنوات ، وقد تم حساب القيمة التنبؤية لأعراض الاكتئاب في سن 11 سنة ، والسيطرة على الأعراض في وقت سابق للاكتئاب ، كما أسفرت نتائج تفريغ البيانات عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط الأقران والاكتئاب لدى مجموعة من الفتيات اللائي تعرضن لضغوط الأقران السلبية .

بينما هدفت دراسة (Adesoji (2010 إلى التحقق من صحة أن ضغط مجموعات الأقران تعد عامل محدد للتكيف الاجتماعي للمراهقات في المدارس التجريبية ، وقد تم اختبار اثنين من الفروض باستخدام عينة عشوائية قوامها 120 من المراهقات في أربع مدارس ثانوية في ، وتم تطبيق استبيان من تصميم الباحث ، وأظهرت نتائج تحليل البيانات ارتباط ضغط الأقران لدى المراهقات بتكيفهن الاجتماعي ، واختلفت النتائج باختلاف نوع العينة ذكوراً أو إناثاً واستناداً إلى هذه

النتائج تم وضع عدد من التوصيات ، منها : ينبغي أن يكون الآباء قدوة لأبنائهم محاكاة الأبناء لأبائهم ، و ينبغي أن يساعد الآباء أبنائهم في اختيار الأصدقاء الذين يحتفظ بهم أولادهم المراهقون، والعلاقة بين والدين والطفل يجب أن تتسم بالود والحميمية حتى تقدم المراهقة دون تردد على مناقشة مشكلاتها الخاصة مع والدين ، وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي على إدارات المدارس مشاركة الآباء في التوجيه والاستعانة بمستشارين متخصصين من المجتمع المحيط .

وقامت (2011) Chan et al .، بفحص كيفية تأثير الضغط الذي يتعرض له المراهقون من جانب أقرانهم ومدى تأثيره على علاقاتهم بالاستقلال العاطفي عن الآباء والأمهات ، وتم جمع البيانات من ٥٥٠ طالب من طلبة هونج كونج بالمدارس الثانوية باستخدام الاستبيانات ، وأظهرت نتائج النمذجة الهيكلية المعادلة أن السيطرة السلوكية والنفسية للأمهات تتبأت بقبول المراهقين للضغط الذي يتعرضون له من الأقران في الاتجاهات السلبية والإيجابية على التوالي ، وتم تأسيس نموذج وسيط كان فيه دفاء الأمومة مؤشراً ومتبأ سلبياً من حيث قدرة المراهقين على مواجهة ضغط الأقران في مجالات أنشطة الأقران ، و الأنشطة الأسرية والأنشطة المدرسية، وسوء السلوك والتصرفات والتي تتم بواسطة آثار الحكم الذاتي العاطفي المستقل للمراهقين عن الآباء والأمهات ، وتم مناقشة تضمينات برامج الأبوة والأمومة .

وهدفت دراسة (2012) Kelly et al .، فحص مدى قابلية صغار المراهقات في سن (١٠-١٢ عاماً) إلى تعاطي الكحول استجابة لضغوط أقرانهم ، مقارنة بالمراهقات الأكبر سناً (١٣-١٤ عاماً) تكونت عينة الدراسة من ٧٠٦٤ طالبة من المراهقات في الصف السادس (١١ عاماً) أو الصف الثامن (١٣ عاماً) في ٢٣١ مدرسة في ٣٠ حي من أحياء ثلاث ولايات أسترالية ، وأفادت تقارير الملاحظة الشهرية عن تعاطي المراهقات وعدد من أقرانهم الكحول دون علم ذويهم ، وأدى ذلك إلى سوء العلاقات الأسرية ، و اضطرابات نفسية وعضوية مصاحبة للبلوغ ، والتأخر الدراسي ، والاكنتاب، وتكرار الرسوب في المدرسة الثانوية، ويختلف ذلك من أسرة

لأخرى باختلاف تعليم الأب والأم والثقافة السائدة في المنزل ، وتم استخدام نموذج مقياس متعدد المستويات من استخدام الكحول ، أسفرت النتائج عن أن الفريقين الذين تعاطوا الكحول كان مرتبط بتعاطي أقرانهم ، ولكن أظهر طلاب الصف السادس قابلية أكبر للاشتراك في شبكات شرب الكحول مع أقرانهم وأن فرد واحد من أفراد المجموعة يتعاطى الكحول يستطيع إشراك المجموعة أو الثلثة في التعاطي أي أن المراهقات الأصغر سنا أكثر قابلية للاستجابة لضغوط الأقران .

وجاءت دراسة (Luestein 1982) حول تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى جماعات الرفاق في المدارس ، هدفت هذه الدراسة معرفة تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية ، و تكونت العينة من (٢٠) طالب و طالبة من المرحلة الثانوية و تم تطبيق البرنامج عليهم ، توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للبرنامج على تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ و اتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المسؤولية الاجتماعية لصالح تلاميذ المدارس التجريبية و لصالح تلاميذ المدارس الحضرية .

تعقيب على الدراسات ذات الصلة

١ - من حيث الموضوع :

تنوعت الموضوعات التي تناولتها الدراسات ذات الصلة للإرشاد النفسي الديني مع خفض و تخفيف بعض المتغيرات كمصادر الضغوط (أحمد علي الأميري ٢٠٠٤) و علاقته بتقدير الذات (إيمان حسنى العيوطى ٢٠١٠) ، و تخيف الإحساس بالمشكلات (هناء يحيى أبو شهبة ٢٠٠٤ ، حامد عبد السلام زهران ١٩٨٥) ، القلق (عفاف عبد اللطيف محمد ٢٠٠٥ ، ومحمد درويش محمد ١٩٩٥) ، وقلق المستقبل المهني (مصطفى عبد المحسن الحديبي ٢٠٠٧) ، الأرق (راشند على السهل ، ٢٠٠١) ، و التخفيف من حدة الاضطرابات السيكوسوماتية (رشاد عبد العزيز موسى ، ٢٠٠١) ، و خفض التوتر (عبد الفتاح الهمص ٢٠٠٢) ، و خفض مستوى

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (سلطان موسى العويضة ٢٠١٠) ، و مواجهة سلوك التدخين (سهام على عبد الحميد ٢٠٠٨) ، ودراسات تناولت دور الإرشاد النفسى الدينى مع بعض المتغيرات النفسية كالاكتئاب (محمد على حسين عمار ٢٠٠١ ؛ رشاد عبد العزيز ١٩٩٢ ؛ Azhar et al ., 1995) ، والغضب (إيمان حسنى العيوطى ٢٠٠٤ ؛ عبد الباسط متولى خضر ٢٠٠٠) ، وعلاقته بتنمية المسئولية الاجتماعية (جميل محمد قاسم ٢٠٠٨ ؛ سيد صبحي ١٩٨٠) ، وتهدف الدراسة الحالية إلى تعرف فعالية برنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة أسيوط .

٢ - من حيث الأدوات :

توتعت الأدوات التى استخدمتها الدراسات السابقة كمقياس الضغوط النفسية ، مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات للمراهقين والراشدين ، ومقياس الإحساس بالمشكلات للطالبات المراهقات الجامعيات ، ومقياس القلق الظاهر للأطفال و المراهقين ، ومقياس الوعى الدينى ، ومقياس الصحة النفسية للمراهقين ، ومقياس قلق المستقبل المهنى ، واستمارة قياس حالة النوم ، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية ، ومقياس الالتزام الدينى ، واختبار المصفوفات المتتابعة ، واستمارة تقدير المستوى الاقتصادى والاجتماعى ، ومقياس القلق ، و معايير تشخيص (PTSD) وفقاً لمعايير DSM - IV (APA , 1994) ، ومقياس (PTSD) ، ومقياس بيك للاكتئاب ، و اختبار الصحة النفسية التدينية ، واستمارة أسباب الغضب ، اختبار الذكاء المصور ، ومقياس المستوى الثقافى للأسرة ، ومقياس الغضب كسمة ، ومقياس التوافق النفسى ، وقائمة تقدير معدل التدخين ، ومقياس أسباب التدخين ، واختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية ، وتتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات فى استخدام مقياس الوعى الدينى إعداد عبد الرقيب أحمد البحرى ، و عادل دمرداش (١٩٨٨) ، وتتفرد عنها باستخدام مقياس ضغوط الأقران و برنامج الإرشاد النفسى الدينى إعداد الباحثة .

٣ - من حيث النتائج :

تباينت النتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة ، فمنها ما أشارت إلى فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية (أحمد علي الأمينري ، ٢٠٠٤ ؛ وإيمان حسنى العيوطى ، ٢٠١٠) ، وتخفيف الإحساس بالمشكلات (هناء يحيى أبوشهبة ، ٢٠٠٤) ، وخفض القلق (عفاف عبد اللطيف محمد ، ٢٠٠٥ ؛ ومحمد درويش محمد ، ١٩٩٥) ، وخفض قلق المستقبل المهني (مصطفى عبد المحسن الحديبي ، ٢٠٠٧) ، وخفض الأرق (راشد على السهل ، ٢٠٠١) ، وخفض حدة الاضطرابات السيكوسوماتية (رشاد عبد العزيز موسى ، ٢٠٠١) ، وخفض التوتر (عبد الفتاح الهمص ، ٢٠٠٢) ، وخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (سلطان موسى العويضة ، ٢٠١٠) ، وخفض حدة الاكتئاب (محمد علي حسين عمار ، ٢٠٠١ ؛ ورشاد عبد العزيز موسى ، ١٩٩٢ ؛ Azhar et al ., 1995) ، وخفض حدة الغضب (إيمان حسنى العيوطى ، ٢٠٠٤ ؛ وعبد الباسط متولى خضر ، ٢٠٠٠) ، وتنمية المسؤولية الاجتماعية (جميل محمد قاسم ، ٢٠٠٨ ؛ وسيد صبحي ، ١٩٨٠) .

والمستقرى لما سبق يتضح له عدم وجود دراسات شبيهة بموضوع الدراسة الحالية - رغم ما للموضوع من أهمية نظرية وتطبيقية ، و تناوله فئة من أهم فئات المجتمع (المراهقات) فالمرافقة هي أم الجيل القادم ومربيته ، فلا بد من إيلاء مشكلاتها وقضاياها واهتماماتها وحاجاتها الكثير من العناية والاهتمام ، الأمر الذي يعزز بحسب رأى الباحثون من الحاجة لإجراء هذه الدراسة .

إجراءات الدراسة :

١- منهج الدراسة :

استخدمت الباحثون في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي ليلائم متغيرات الدراسة ممثلة في : المتغير التجريبي وهو الإرشاد النفسي الديني بفنائه المختارة في

برنامج الدراسة الحالية ، والمتغير التابع وهو ضغوط الأقران ، والمنهج الوصفي ؛ لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة ، والفرق بين التخصصات (العلمية - الأدبية) ، والفرق الدراسية (الأولى - الثالثة) ، في مستوى ضغوط الأقران ، وهما يمثلان الفروض الارتباطية والفارقة للدراسة الحالية ، وقد استخدمت الباحث اثنين من التصميمات التجريبية للجمع بين مزايا كل منهما ونفاذي عيوبه ، وهما :

١- التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (مجموعة تمر بحالتين تضبط إحداها (الأخرى) ، وقد تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ؛ لمعرفة فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني المستخدم في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية .

٢- التصميم التجريبي ذو المجموعتين (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية) ، وقد تمت المكافئة بينهما ، ثم المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي ؛ لمعرفة تأثير برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ويعد المنهج شبه التجريبي أكثر المناهج مناسبة للدراسة الحالية ، حيث تتكافئ المجموعتين (أو المجموعة الواحدة) في كل الخصائص (الفرقة الدراسية ، والتخصص العلمي ، ومستوى الوعي الديني ، ومستوى ضغوط الأقران) ما عدا المتغير التجريبي الذي يتم إدخاله على المجموعة التجريبية (برنامج الإرشاد النفسي الديني) ، وبالتالي يكون الفرق بين المجموعتين (أو المجموعة الواحدة) في القياس البعدي يرجع إلى فاعلية البرنامج المستخدم .

٢- المشاركون بالدراسة :

انقسمت عينة الدراسة إلى : عينة استطلاعية ، وعينة أساسية ، وعينة إرشادية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها .

أ-الأفراد المشاركون بالدراسة الاستطلاعية :

اختارت الباحثة العينة الاستطلاعية بهدف تقنين أدوات الدراسة السيكمترية ، وقد اشتملت هذه العينة على (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالصف الأول

والثالث بالشعب العلمية والأدبية بمدرسة خديجة يوسف الثانوية بنات بأسبوط ، وذلك لتمثل المتغيرات المطلوبة " والتخصص ، والفرقة " ، ويوضح جدول (٢) الخصائص الديموجرافية للأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية .

جدول (٢)

الخصائص الديموجرافية للأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية

م	الصف الدراسي	الشعب العلمية	الشعب الأدبية	إجمالي المشاركين بالدراسة الاستطلاعية
١	الصف الأول الثانوي	٣٠	٢٧	٥٧
٢	الصف الثالث الثانوي	٢٣	٢٠	٤٣
	إجمالي المشاركين بالدراسة الاستطلاعية	٥٣	٤٧	١٠٠

ب- الأفراد المشاركين بالدراسة الأساسية :

بعد تأكد الباحثة من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية : مقياس ضغوط الأقران (إعداد الباحثة) ، بالإضافة إلى مقياس الوعي الديني (إعداد عبد الرقيب البحيري ، وعادل دمرداس ، ١٩٨٨) ، قامت الباحثة بتطبيقها على طالبات الصف الأول والثالث بالشعب العلمية والأدبية بمدرسة خديجة يوسف الثانوية بنات ؛ بهدف اختيار عينة الدراسة الإرشادية التي تعاني من ضغوط الأقران ، وقد اشتملت هذه العينة على ٣٠٠ طالبة من طالبات الصف الأول والثالث بالشعب العلمية والأدبية بمدرسة خديجة يوسف الثانوية بنات ، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على الاختبارات ، ويوضح جدول (٣) الخصائص الديموجرافية للأفراد المشاركين بالدراسة الأساسية.

جدول (٣)

الخصائص الديموجرافية للأفراد المشاركين بالدراسة الأساسية

م	الصف الدراسي	الشعب العلمية	الشعب الأدبية	إجمالي المشاركين بالدراسة الأساسية
١	الصف الأول الثانوي	١٠٠	٥١	١٥١
٢	الصف الثالث الثانوي	٩٢	٥٧	١٤٩
	إجمالي المشاركين بالدراسة الأساسية	١٩٢	١٠٨	٣٠٠

ج- الأفراد المشاركين بالدراسة الإرشادية :

تكونت عينة الدراسة الإرشادية من ١٢ وطالبة من طالبات الصف الأول والثالث الثانوي ، قسمت إلى مجموعتين : مجموعة ضابطة ، ومجموعة تجريبية ، وقد تم اختيارهم من بين طالبات العينة الأساسية بناء على ارتفاع درجاتهم على مقياس ضغوط الأقران عن درجة القطع للصف الذي به الطالبة ، وممن كان لديهن استعداد لحضور جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ، ويوضح جدولاً (٤) ، و(٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات العينة الأساسية ، وخصائص الأفراد المشاركين بالدراسة الإرشادية من حيث : نوعية المجموعات ، والصف ، والتخصص ، والعدد .

جدول (٤)

المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الأفراد المشاركين بالدراسة الأساسية

على مقياس ضغوط الأقران (ن = ٣٠٠)

الأساليب الإحصائية	المتوسط (م)		الانحراف المعياري (ع)		درجة القطع للصف الأول	درجة القطع للصف الثالث
	الأول	الثالث	الأول	الثالث		
المقياس	٥٧.٧٧	٥٧.٦١	٥.٧٦	٦.٢٣	١.٥ + ع	١.٥ + ع
ضغوط الأقران	٥٧.٧٧	٥٧.٦١	٥.٧٦	٦.٢٣	٦٦.٤١	٦٦.٩٦

جدول (٥)

توزيع الأفراد المشاركين بالدراسة الإرشادية من حيث : نوعية المجموعات ،
 والصف الدراسي ، والتخصص ، والعدد (ن = ١٢)

الإجمالي	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					المجموعة الإجمالي
	العدد	الشعب العلمية		الشعب الأدبية		العدد	الشعب العلمية		الشعب الأدبية		
		الصف الثالث	الصف الأول	الصف الثالث	الصف الأول		الصف الثالث	الصف الأول	الصف الثالث	الصف الأول	
١٢	٦	١	١	٢	٢	٦	١	٢	٢	١	الإجمالي

وقبل البدء في تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني على المجموعة التجريبية ، قامت الباحثة بالمكافئة بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى ضغوط الأقران ، ومستوى الوعي الديني ؛ للتأكد من عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) باستخدام اختبار مان - ويتني **whitney** - **Mann** للأزواج المستقلة ؛ بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **Spss** ، ويوضح جدول (٦) قيمة "Z" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسط رتب المجموعتين في ضغوط الأقران ، والوعي الديني .

جدول (٦)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مستوى الوعي الديني وضغوط الأقران قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض ضغوط الأقران (ن = ٦)

قيمة ز " Z "	المجموعة الضابطة (ن = ٦)		المجموعة التجريبية (ن = ٦)		أبعاده	المقياس
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
NS ١.٢٣-	٤٦.٥٠	٧.٧٥	٣١.٥٠	٥.٢٥	البعد الأول	ضغوط الأقران
NS ٠.٦٧-	٤٣	٧.١٧	٣٥	٥.٨٣	البعد الثاني	
NS ٠.٣٤	٤١	٦.٨٣	٣٧	٦.١٧	البعد الثالث	
NS ٠.٩٧	٣٣	٥.٥٠	٤٥	٧.٥٠	المقياس ككل	
NS ١.١٨	٥٢.٥٠	٦.٧٥	٢٥.٥٠	٤.٢٥	الظاهري	الوعي
NS ١.٢٩	٤٧	٧.٨٣	٣١	٥.١٧	الجوهري	الديني

NS غير دال

ينضح من جدول (٦) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في ضغوط الأقران ومستوى الوعي الديني ، مما يشير إلى تجانس المجموعتين فيها .

٣- أدوات الدراسة :

١- مقياس الوعي الديني Religious Orientation Scale :

أعد هذا المقياس عبد الرقيب أحمد البحيري ، وعادل دمرdash (١٩٨٨) لقياس الوعي الديني الظاهري ، والوعي الديني الجوهري ، يتكون المقياس من صورتين ، الصورة " أ " للمسلمين ، والصورة " ب " للمسيحيين ، واختار الباحث الصورة " أ " لملائمتها لطبيعة الدراسة الحالية ، وتتكون من ٣٤ عبارة ، منهم سبعة عشرة عبارة (١٧) تقيس الوعي الديني الظاهري ، والسبعة عشرة الأخرى (١٧) تقيس الوعي الديني الجوهري ، ولهذه العبارات عوامل تقيسها ، وتمثلت عوامل الوعي الديني الظاهري في : الدين مصدر لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية بالدرجة الأولى ،

والتدين من أجل المراة وهتافات الاستحسان ، وأداء العبادات ابتغاء غير وجه الله ، وعدم الالتزام بتطبيق الشريعة في السلوك اليومي ، والاعتقادات البدعية ، واللجوء إلى الدين عند الشدائد ، بينما تتبلور عوامل الوعي الديني الجوهري في : الإسراع إلى عمل الخير ابتغاء وجه الله ، والتخفيف من معاناة الآخرين ، والالتزام بتطبيق الشريعة في السلوك اليومي ، والالتزام بأداء الصلاة في وقتها ، والوجل عند تلاوة القرآن ، والخوف من الله هروباً إليه ورجاء مغفرته ، والتقرب إلى الله بتدبر كتابه وإتباع سنة رسوله ، والمحاسبة المستمرة للنفس ، والشعور بالسكينة ثمرة الاتصال الدائم بالله .

وقد استخدم معدا المقياس طريقتي صدق المضمون ، وصدق التكوين الفرضي لحساب صدق المقياس ، وطريقة ألفا كرونباك لحساب الثبات، وأشارت هذه الطرق أن المقياس يتمتع بقيمة عالية للصدق والثبات ، وقد استخدم هذا المقياس لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

إعداد الباحثين

ب- مقياس ضغوط الأقران

قام الباحثون بإعداد مقياس ضغوط الأقران ؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف وطبيعة الدراسة ، نظراً للأسباب التالية :

أ- إنه لا يوجد مقياس لضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية - على حد علم الباحثة - في البيئة العربية أو الأجنبية .

ب- عدم صلاحية مقياس جماعة الرفاق (عادل عبد الله محمد ، ١٩٩٢) ، ومقياس جماعة الأقران (مندر سليم ، ٢٠٠١ ؛ Alexandria , 2011) ، للاستخدام في هذه الدراسة ، للأسباب التالية : (١) تعرض هذه المقاييس نشأة و خصائص جماعة الأقران ، وتحتوي على فقرات أو عبارات قليلة تقيس ضغوط الأقران ، الأمر الذي يجعلها غير كافية لقياس ضغوط الأقران ، (٢) لم تركز هذه المقاييس أثار ضغوط الأقران و أبعاد التآثر بالأقران .

مما سبق رأى الباحثون أن من أهم دواعي بناء المقياس أن يعتمد في بنائه على أبعاد ضغوط الأقران التي تسبب ضغوط الأقران للمراهقات ، في ضوء الخصائص النمائية لمرحلة المراهقة ، وقد مر بناء وإعداد المقياس بالخطوات التالية :

- الإطلاع على بعض الكتابات النظرية والدراسات العربية والإنجليزية التي اهتمت بضغط الأقران وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى ، وخاصة مستوى الوعي الديني .

- الإطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية المتعلقة بجماعات الأقران ، و ضغوط الأقران كمقياس جماعة الرفاق (عادل عبد الله محمد ، ١٩٩٢) ، ومقياس جماعة الأقران (مدثر سليم ، ٢٠٠١ ؛ Alexandra , 2011) .

- وفي ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية - الإرشاد النفسي الديني ، والمتغيرات النفسية المرتبطة بضغط الأقران ، وأسبابه ، والآثار المترتبة على الإنصياع للأقران- تم صياغة فقرات المقياس بما يتناسب وأسس الإرشاد النفسي الديني والمتغيرات المرتبطة بضغط الأقران .

- في ضوء الخطوات السابقة تم صياغة مجموعة من الفقرات عددها (٣٦) فقرة لها ثلاثة بدائل : (غالباً - أحياناً - نادراً) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٣- ٢- ١) للعبارة الإيجابية ، و (١ - ٢ - ٣) للعبارة السلبية.

كفاءة مقياس ضغوط الأقران :

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحثون في حساب صدق المقياس على ما يلي :

- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity

تم عرض الصورة الأولية من مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة

النفسية، وقد اشتملت تلك الصورة على (٣٦) عبارة بهدف : التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه ، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم ضغوط الأقران ، ويوضح جدولاً (٧) ، و (٨) بعض العبارات التي تم تعديلها ، والأخرى التي تم حذفها.

جدول (٧)

العبارات التي تم تعديل صياغتها لمقياس ضغوط الأقران

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٢	اختار أصدقائي دائماً بنفسى دون أخذ رأى الآخرين	تفرض بعض زميلاتي صداقتهن على
٣	أخفى عن أسرتى صداقتى ببعض الأشخاص	أخفى صداقتى ببعض الأشخاص
١١	أشعر بأهميتى مع صديقاتى	أشعر بمكانة متميزة وسط جماعة الأقران
٢٥	أستخدم الكثير من الألفظ التى يستخدمها أصدقائى و لا يرضى عنها الآخرين	أستخدم الكثير من الألفاظ غير المقبولة التى تستخدمها: صديقاتى

جدول (٨)

العبارات التي تم حذفها لمقياس ضغوط الأقران

م	العبارات التي تم حذفها
١	أحياناً أشعر أنه لا يوجد من يهتم بى بصورة كافية .
٢	أخفى الكثير من الأسرار عن أسرتى .
٣	أتعرض للنقد دائماً من أفراد أسرتى .

- وفي ضوء آراء المحكمين ثم تعديل (٤) عبارات ، وحذف (٣) عبارات لعدم ارتباطهم بضغوط الأقران ، والتي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين (٩٠ % - ١٠٠ %).

- اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٣٣) عبارة ، وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للمقياس.

وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط		م	معامل الارتباط		م	معامل الارتباط		م
الكلية	البعد الثالث		الكلية	البعد الثاني		الكلية	البعد الأول	
٠٠.٠٢٧	٠٠.٠٢٩	٣	٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٣٦	١	٠٠.٠٥١	٠٠.٠٦٧	٦
٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٣٨	١٢	٠٠.٠٢٧	٠٠.٠٣٨	٢	٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٤٢	١٠
٠٠.٠٢٤	٠٠.٠٣٦	١٧	٠٠.٠٣٧	٠٠.٠٥٢	٤	٠٠.٠٤٣	٠٠.٠٦١	١١
٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٢٩	١٨	٠٠.٠٣٣	٠٠.٠٣٨	٥	٠٠.٠٤٢	٠٠.٠٤٩	١٣
٠٠.٠٣٩	٠٠.٠٤٢	٢١	٠٠.٠٢١	٠٠.٠٢٩	٧	٠٠.٠٥٢	٠٠.٠٤٩	١٤
٠٠.٠٢٤	٠٠.٠٤١	٢٨	٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٣٢	٨	٠٠.٠٤٩	٠٠.٠٦٢	١٥
٠٠.٠٤٠	٠٠.٠٥٧	٢٩	٠٠.٠٢٠	٠٠.٠٢١	٩	٠٠.٠٣٢	٠٠.٠٥٢	١٩
٠٠.٠٣٦	٠٠.٠٥٤	٣٢	٠٠.٠٢٧	٠٠.٠١٥	١٦	٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٦١	٢٣
٠٠.٠٠١	دال عند مستوى		٠٠.٠٢١	٠٠.٠٢٤	٢٠	٠٠.٠٦٥	٠٠.٠٦٨	٢٤
٠٠.٠٠٥	دال عند مستوى		٠٠.٠٢٢	٠٠.٠٤٢	٢٢	٠٠.٠٥٦	٠٠.٠٦٥	٢٦
			٠٠.٠٢٩	٠٠.٠٤٥	٢٥	٠٠.٠٤٨	٠٠.٠٥٩	٣٠
			٠٠.٠٢٧	٠٠.٠٣٨	٢٧	٠٠.٠٦٣	٠٠.٠٦٣	٣٣
			٠٠.٠٢٣	٠٠.٠٤٥	٣١			

يتضح من جدول (٩) أن جميع العبارات دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومستوى ٠.٠٥ ، وبهذا يصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٣) عبارة .

– الصدق العاملي Factorial Validity :

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية ، تم حساب الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis للتحقق من الصدق العاملي لمقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٣٣ عبارة) لدى العينة الاستطلاعية (١٠٠ طالبة) بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد أسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax عن وجود ثلاث عوامل قابلة للتفسير (٣) ، وهذه العوامل الثلاث جذورها الكامنة Eigenvalues أكبر من الواحد الصحيح وفسرت مجتمعة ١١.٤٦ % من التباين الكلي لعبارات المقياس ، بعد حذف التشعبات الأقل من ٠.٣ ، ويوضح جدول (١٠) مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشعبات الأقل من ٠.٣ ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية .

(٣) عند إجراء التحليل العاملي تم استخدام أحد خيارات برنامج SPSS فيما يتعلق بعدد العوامل ، حيث تم تحديد عدد العوامل بثلاث عوامل فقط ، أي الاقتصار على ثلاث عوامل فقط .

جدول (١٠)

مصنوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax وحذف التشبعات الأقل

من ٠.٣ عبارات مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية (ن = ١٠٠)

رقم	العبارات	العوامل بعد التدوير			قيم الشيوع
		الأول	الثاني	الثالث	
٢٣	أشعر بحزن عميق و رغبة حقيقية في الابتعاد عن صديقتي و لكني أخشى مضايقتهن لي أو الوحدة بدونهن	٠.٧١			٠.٥٤
٢٦	أشعر بؤد صديقتي و أحيانا أشعر بالعزلة و الكآبة و عدم وجود من يفهمني	٠.٦٩			٠.٥٢
١٥	أحقق أهدافي مع جماعة الأصدقاء	٠.٦٨			٠.٤٩
٢٤	أقلد صديقتي في اختيار الملابس و الألوان	٠.٦٦			٠.٥٣
٦	أنفذ كل ما تطلبه مني صديقتي دون تفكير	٠.٦٥			٠.٤٤
١١	أشعر بمكانة متميزة وسط جماعة الصديقات	٠.٦٤			٠.٦٢
٣٠	أشعر أنه لا توجد صداقة حقيقية	٠.٦٣			٠.٤٦
١٣	اتصنع ردود أفعال تنافى طبيعتي أحيانا لأتال رضا صديقتي	٠.٤٨			٠.٣٠
١٤	لا أخالف صديقتي مطلقا خوفا من استبعادى من المجموعة	٠.٤٤			٠.٢٣
١٠	أطلب النصح من صديقتي دائما	٠.٣٥			٠.٣١
١٩	تساعدنى صديقتي في اتخاذ الكثير من القرارات المصيرية	٠.٣٢			٠.٣٧
٢٣	لا أستطيع الاستغناء عن تواجدى مع صديقتي	٠.٣١			٠.٦١
٨	لأخفى أى أسرار عن صديقتي		٠.٦٦		٠.٤٧
٧	أفعل الكثير من الأشياء الخاطئة لإرضاء صديقتي		٠.٦٤		٠.٤٢
٥	أتفاهم مع صديقتي و أشعر بالألفة فى وجودهن		٠.٥٨		٠.٤٣
١٦	أعرض للنقد و اللوم دائما من صديقتي		٠.٥٤		٠.٣٧
٤	أشعر بالوحدة عند ابتعادى عن صديقتي		٠.٥٣		٠.٤٤
١	علاقتى بصديقتي أهم شىء فى حياتي		٠.٥٢		٠.٣٠
٢٥	أستخدم الكثير من الألفاظ غير المقبولة و التى تستخدمها صديقتي		٠.٥٠		٠.٣١
٢٢	تجربنى صديقتي على فعل أشياء غير مقبولة و لا أرغب فى فعلها		٠.٤٩		٠.٣٤
٢٠	لا أجادل صديقتي كثيرا و أنفذ أغلب رغباتهن		٠.٤٧		٠.٣٦
٢٧	أقصر فى كثير من واجباتى و دراستى بسبب صديقتي		٠.٤٣		٠.٣٥

تابع جدول (١٠)

مصنوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax وحذف التشبعات الأقل
 من ٠.٣ . لعبارات مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية (ن = ١٠٠)

رقم	العبارات	العوامل بعد التدوير			قيم الشيوع
		الأول	الثاني	الثالث	
٣١	تجنبني بعض الزميلات و ترائي مستهتره بسبب جماعة الأصدقاء التي أنتمى إليها		٠.٤١		٠.٢٨
٢	تفرض بعض زميلاتي صداقتهن علي		٠.٣٨		٠.٢٣
٩	أشعر بالندم على الكثير من الأفعال التي أقوم بها مع صديقاتي		٠.٣٦		٠.٢٥
٢٢	أشعر بأني غير مرغوبة من الجميع و لا يوجد من يهتم بي مطلقاً			٠.٥٦	٠.٣٢
٢١	أسمح لصديقاتي بالتدخل في شئوني الخاصة			٠.٥٥	٠.٣٢
٣	أخفي صداقتي ببعض الأشخاص			٠.٤٧	٠.٣٥
١٢	لا أتصرف على طبيعتي مع صديقاتي أحياناً خوفاً من نقدهن			٠.٤٦	٠.٢٧
٢٩	أشعر أن صديقاتي ترافقتني من أجل المنفعة فقط			٠.٤٦	٠.٣٢
١٨	أشعر بعدم اهتمام صديقاتي بمصلحتي			٠.٤٥	٠.٣١
٢٨	إذا صادفتني مشكلة أطلب النصح من صديقاتي دون تفكير			٠.٤٣	٠.٢٨
١٧	لا أتقبل أي نقد لصديقاتي			٠.٤٢	٠.٣٧
١١.٤٦	الجنز الكامن	٢.٩١	٢.٥٤	٥.٠١	
٣٢.٦٨	النسبة المئوية للتباين	١١.٤٩	٧.٤٨	١٤.٧١	
% ١٠٠	التباين العملي	٣٤.١٢	٢٢.١٦	٤٢.٧٢	

يتضح من جدول (١٠) أن جميع عبارات مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية قد تشبعت بقيم أكبر من أو تساوي ٠.٣ ، الأمر الذي يؤكد على أن المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٣٣) عبارة ، وقد استوعب العامل الأول ١٤.٧١ % من حجم التباين في اثنا عشرة عبارة ، والمستقرئ لها يتضح له أنها تتمحور أعلى تشبعاتها حول افتقار الفرد للقدرة على مخالفة جماعة الأقران، والشعور بالعجز والضياع بدونهم ، ومواجهة العديد من الصعوبات في سبيل تحقيق التوافق مع أفكار واتجاهات جماعة الأقران ، وذلك خوفاً من النبذ و الاستبعاد من المجموعة ،

ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " ضغوط الفكرة " ، في حين استوعب العامل الثاني ١١.٤٩% من حجم التباين في ثلاث عشرة عبارات ، تتمركز أعلى تشبعاتها في الاهتمام بالمظهر ، ومطابقة جماعة الأقران للحصول على التقدير والتقبل ، مسايرة الموضة خوفاً من النقد و السخرية ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " ضغوط المظهر " ، وقد استوعب العامل الثالث ٧.٤٨% من حجم التباين في ثمان عبارات ، ومن خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول التأثير بتقافة الأقران ، و استخدام ألفاظ و مصطلحات جماعة الأقران ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " ضغوط السلوك " .

والمستقرى لعوامل مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية الثلاث التي تم التوصل إليها من التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax ، وحذف التشبعات الأقل من ٠.٣ ، يتضح له أنها تتسق مع طبيعة ضغوط الأقران وأبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة الحالية .

- الصدق التكويني :

قام الباحثون بحساب معامل صدق المقياس ، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على أبعاد مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ؛ وذلك لاعتبار أن كل بعد من أبعاد المقياس يمكن أن يكون محكاً خارجياً للأبعاد الأخرى ، ويوضح جدول (١١) قيم الارتباط بين أبعاد المقياس .

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس ضغوط الأقران

لطلبات المرحلة الثانوية (ن = ١٠٠)

أبعاد مقياس ضغوط الأقران لطلبات المرحلة الثانوية	ضغوط الفكرة	ضغوط المظهر	ضغوط السلوك
ضغوط الفكرة	٠.٠٠٠	* * ٠.٢٤	* * ٠.٣٦
ضغوط المظهر		٠.٠٠٠	* * ٠.٣٤
ضغوط السلوك			٠.٠٠٠

** دال عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس ضغوط الأقران لطلبات المرحلة الثانوية داله عند مستوى ٠.٠٠١ ؛ مما يدل على أن المقياس يقيس جانباً واحداً ، وهو خواء المعنى لطلاب الجامعة .

■ الثبات Reliability :

– طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثون معادلة ألفا كرونباك (صفوت فرج ، ٢٠٠٧) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، ويوضح جدول (١٢) قيم معامل ثبات ألفا كلرونباك لمقياس ضغوط الأقران لطلبات المرحلة الثانوية وأبعاده الثلاث .

– طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest :

استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على أفراد الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٠٠) ، بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول ، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل وأبعاده ، ويوضح جدول (١٢) قيم معامل الثبات لمقياس خواء المعنى لطلاب الجامعة وأبعاده الثلاث .

جدول (١٢)

قيم معامل ثبات مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار (ن = ١٠٠)

قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية
إعادة تطبيق الاختبار	ألفا كرونباخ	
٠.٦٧	٠.٧٤	العامل الأول: ضغوط الفكرة
٠.٥٨	٠.٦٥	العامل الثاني : ضغوط المظهر
٠.٥١	٠.٥٩	العامل الثالث : ضغوط السلوك
٠.٦٥	٠.٦٩	مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية

يتضح من جدول (١٢) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية وأبعاده الفرعية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار ؛ مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل وأبعاده.

٤- برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعداد الباحثين

قام الباحثون ببناء وإعداد برنامج الإرشاد النفسي الديني استناداً إلى أسلوب الإرشاد النفسي التكاملية Integrative Counseling ، مع الأخذ في الاعتبار أهم الفروق الجوهرية بينهما ، وقد تم عرض الصورة المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين من تخصصات مختلفة : دينية ، وتربوية ، ونفسية ، وفيما يلي عرض للأساس النظري للبرنامج ، وأهميته ، وأهدافه ، ومراحله ، وجلساته.

١- الأساس النظري للبرنامج :

لقد كرم الله الإنسان فخلقه بيديه و نفخ فيه من روحه و أسجد له ملائكته ، و فضله على كثير ممن خلق ، و أعطاه نعمة العقل ، و زوده بنور الفطرة ، و جعل خلقته قابلة للتكليف ، إن فعل الخير أثيب ، و إن فعل الشر عوقب ، و هذا هو مقتضى حمل الأمانة التي قبلها الإنسان و أبت السماوات و الأرض أن يحملنها قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّا

عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾ (الأحزاب، ٧٢) ، فهذا الإنسان المكرم لم يخلق عبثاً و لم يترك سدى مصداقاً لقول الله تعالى : ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ ﴾ (المؤمنون ، ١١٥) ، ومن ثم فهو محاسب على ما قدمت يدها إن خيراً فخير و إن شراً فشر ، لقوله تعالى : ﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ ﴾ ﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾ ﴾ (الزلزلة ، ٧ - ٨) .

و قد أخبرنا المصطفى - ﷺ - عن حدود هذه المسؤولية و مجالاتها فقد روى ابن حبان و الترمذي في جامعِهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ جَسَدِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ" ، و الإيمان مصدر الإلزام الخلقى ، له قوته الإيجابية التي تعمل على تنمية المشاعر و تنقيتها و أن القوة الإيمانية تترك بصماتها على اتجاهات السلوك الإنساني ، و لاسيما في مجال العلاقات الإنسانية ، يقول الله تبارك و تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلَّتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَّهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴿٤﴾ ﴾ (الأنفال ، ٢-٤) ،

وبين الحق - تبارك و تعالى - في العديد من آيات القرآن الكريم أن الطريق إلى نفس مطمئنة متوافقة يرتكز على الإيمان بالله - ﷻ - والاتجاه إليه بالدعاء و طلب الشفاء ، لقوله تعالى : ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ (الرعد - ٢٨) .

من بديهيات القول إن الضغوط النفسية و الأحداث الصعبة ، ظاهرة بارزة في الحياة الإنسانية ، يعيشها الإنسان في أوقات و مواقف مختلفة ، ولا يستطيع أن يبقى بمنأى عن الأحداث الضاغطة ، طالما أنه يسعى إلى تحقيق أهدافه في الحياة ، عبر

شبكة من التفاعل مع الآخرين في المجتمع ، حيث يجابه في طريقه ، العديد من العقبات والصعوبات ، مصداقاً لقوله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ (البلد ، ٤) ؛ أي ما يكابده الإنسان و يقاسيه من الشدائد في الدنيا ، مما يستوجب عليه أن يسعى في عمل يريحه من هذه الشدائد ، ويوجب له الفرح و السرور الدائم ، فالإنسان لا يستطيع الهروب من الأحداث الضاغطة ، لأن ذلك يعنى نقص فعاليته ، وقصور كفايته ، و من ثم الإخفاق في الحياة ، و بالتالى فإن عمل الإنسان يفترض أن يتجه نحو تجنب الظروف الضاغطة قدر المستطاع ، و أن يسعى دائماً إلى إعادة التوافق مع البيئة (محمود أبو دق ، ٢٠١١ ، ٤٨) .

ومن أبرز الوظائف التي يؤديها الدين للفرد و الجماعة تحقيق الاستقرار النفسى ، فحينما يصاب الأفراد بالتمزق النفسى ، و الصراعات الداخلية ، يحقق لهم الدين توازناً نفسياً عن طريق ما يسوقه من علاج نفسى ، كما يؤدي دوراً إيجابياً فى الوقاية من أعراض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين ، نظراً لارتباط ارتفاع مستوى التدين بالكثير من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد ، فيؤدي إلى صحة نفسية أفضل ، قدرة على تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة القاسية ، و الشعور بالسعادة و التوافق ، و الرضا و القناعة ، و الإيمان بالقضاء و القدر خيره و شره ، الذى يعين الفرد على مواجهة الضغوط ، و يمنح الثقة ، و القوة لمواجهة التحديات و الأزمات فيكون الملاذ وقت الشدة ، الذى يشعره بالأمان و التوافق ، و هذا يتحقق من خلال : الدعاء ، و الصلاة ، و الشكر مما يوفر له أسمى صور الطمأنينة ، فالعلاج و الإرشاد النفسى الفعال هو الذى يرتبط بتقافة المجتمعات و يتفق مع معتقداتها ، و قيمها (سليمان رجب سيد أحمد ، ٢٠١١ ، ٤٢٩) .

ب- أهمية برنامج الإرشاد النفسى الدينى في خفض ضغوط الأقران :

تتضح أهمية برنامج الإرشاد النفسى الدينى في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية فيما يلي :

- ١- يقدم البرنامج خدمات إرشادية في المجال الوقائي ، مما يساعد على الحد من الاضطرابات النفسية بصفة عامة ، وضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية بصفة خاصة .
- ٢- يساعد البرنامج الإرشادي النفسي الديني - بعد تطبيقه - تعديل إتجاهات المراهقات وتصوراتهن نحو العلاقات الإجتماعية بصديقاتهن ، والتعرف على الأسس ذات المحتوى الديني لاختيار صديقاتهن .
- ٣- يسهم البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تدريب طالبات المرحلة الثانوية المشاركين ببرنامج الدراسة على قوة الإرادة ، وتحمل المسؤولية ، والثقة بالنفس ، والتوافق ، وحسن التصرف عند مواجهة المواقف الضاغطة بصفة عامة ، وعم الإنصياع لضغوط الأقران بصفة خاصة.
- ٤- يطبق برنامج الدراسة الحالية على مرحلة التعليم الثانوي التي تعد من المراحل المهمة في حياة المراهقة ؛ حيث يتم تشكيل جزء مهم من شخصية المراهقة و تشكيل هويتها و البحث عن الدور المناسب ، والتي تعاني فيها من الاضطرابات النفسية ، ويعد الإرشاد النفسي الديني من أفضل الطرق الإرشادية التي تساعد في علاج ووقاية المراهقات من تلك الاضطرابات ؛ نظراً للأسباب التالية:
 - أ- اعتماد الإرشاد النفسي الديني بالدراسة الحالية على تعاليم وقيم ومبادئ الدين الإسلامي، وليس على النظريات الإرشادية الحديثة فقط .
 - ب- تميز الإرشاد النفسي الديني بالشمولية ؛ نظراً لتناوله الشخصية من جوانبها جميعها: النفسية ، والجسمية ، والاجتماعية ، والعقلية ، والاجتماعية ، والروحية.
 - ج- كون الإرشاد النفسي الديني إرشاد سلوكي ، وعقلاني إنفعالي ، وإرشاد بالواقع ؛ يستهدف تعديل السلوك ، وتعديل الأفكار ، من خلال عمليات إعادة التربية Reeducation في كل منها ، وبناء الشخصية في الإرشاد السلوكي ، والمناقشات الموجبة في الإرشاد العقلاني الانفعالي.

د- يمتاز الإرشاد النفسي الديني بالواقعية ، وتقبل الفرد له ؛ لأنه يتماشى مع الطبيعة الإنسانية ، ومع العقل والمنطق.

هـ - ما تتميز به مرحلة المراهقة من حماس ديني للطلاب .

٥- يسهم البرنامج الإرشاد النفسي الديني بالدراسة الحالية في لفت الأنظار إلى أهمية الإرشاد النفسي الديني والإفادة منه في تحقيق الصحة النفسية للأفراد ، وتوجيههم لتحقيق ذواتهم ، مما ينعكس على تحسين العملية التعليمية والأداء الدراسي ، خاصة لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ج-أهداف برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية :

(١) الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج في الدراسة الحالية إلى محاولة خفض ضغوط الأقران لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بأسلوب باستخدام فنيات إرشادية نفسية دينية .

(٢) الأهداف الفرعية للبرنامج :

انثيق عن الهدف العام للبرنامج مجموعه من الأهداف هي:

- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمعنى الإرشاد النفسي بصفة عامة ، ومعنى الإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة ، فوائده ، أسسه ، وأهدافه.
- زيادة وعي أفراد العينة الإرشادية بأهمية الوقاية من ضغوط الأقران ، من خلال بعض فنيات الإرشاد النفسي الديني المستخدمة في البرنامج ومحتواها الديني .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على فهم أسس إختيار الأصدقاء .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على خفض التوتر الناتج عن الإنصياع للأقران من خلال الوضوء والصلاة .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على ضبط سلوكياتهم ضبطاً راجعاً إلى المحتوى الديني المقدم في البرنامج المتمثل في الذكر ، والصبر ، والدعاء.
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على التفرقة بين الرفيق الصالح ورفيق السوء .

- مساعءة أفرء العفةة الإرشاءفة علف كظم الغفط و ضبط النفس من ءلال المناقشة و ءكوفن العاءاء و اءءساب المهاراء الءباففة من النصوص الءبفةة.
- مساعءة أفرء العفةة الإرشاءفة علف إبراز الءلالاء النفسفة المسءوءاة من الآفاء القرآفةة و الأحاءبء النبوءة الشرففة الءف فءوفها البرنامء الإرشاءف الءالف و قصص الصالءفن مما ءاء فف الأءر لمءالطة الأءفار و ءءنب صءبة رففة السوء.

(٣) الءءف الإءرفف للبرنامء :

ءفض ءرءاء أفرء العفةة الإرشاءفة علف مقفاس ضغوط الأقران المسءءم فف الءراسة الءالفة بعء ءطبفق برنامء الإرشاء النفسف الءبف .

ء- ءطواء عملفة الإرشاء النفسف الءبف :

ءسفر عملفة الإرشاء النفسف الءبف فف هءا البرنامء وفق الءطواء الءالفة :

المرءلة الأولى : وءع ءط الأساس و الءهفةة للإرشاء النفسف الءبف

ءءكون هءه المرءلة من ءلاء ءلساء (الأولى ، و الءاففة ، و الءالءة) ، و فءءء الءءف الءهافف لها فف العمل علف الءءفء الءقفق لءط الأساس (الوءع الراءن لضغوط الأقران عءء أفرء العفةة الإرشاءفة) ، ءفء فءم ءعرف الأسباب الءف أءء إلى الشعور به من ءلال المناقشة و الءوار الءبف ؛ بءءف ءءضفر أفرء العفةة الإرشاءفة للءءول فف عملفة الإرشاء النفسف الءبف، ءفء فءم ءزوفء أفرء العفةة الإرشاءفة بقءر من المءلوماء و ءبصفرهم بالمسءولفاء الملقاة علف ءاهلهم فف عملفة الإرشاء ، ءءف ءءءقق أهءاف هءه المرءلة المءمءلة فف:

- ١- ءعرف أفرء العفةة الإرشاءفة لبعضهم البعض مع الءاءفء علف أهمةءء الءفاعل بفنهم.
- ٢- ءعرف أفرء العفةة الإرشاءفة ببرنامج الإرشاء النفسف الءبف ، و مواءعء ءلساءه .
- ٣- ءعرف أفرء العفةة الإرشاءفة بمسءولفاءهم أثناء ءنففء البرنامء مع الإءارة إلى أهمةءء الءغءفةة الراءعة .

٤- التأكيد على إيجابية أفراد العينة الإرشادية في العملية الإرشادية من خلال قيام كل منهم بدوره.

٥- توفير جو آمن يسهل للمشاركين التعبير عن أعراض الإنصياع لضغوط الأقران ، والأسباب التي تؤدي بهم إلى الشعور بذلك .

٦- وضع خط الأساس للعملية الإرشادية من خلال القياس القبلي لضغوط الأقران (التطبيق القبلي لمقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية).

المرحلة الثانية: عملية الإرشاد النفسي الديني

يقصد بالإرشاد النفسي الديني أسلوب مساعدة الطلاب من خلال بعض الفنيات النفسية ذات المحتوى الديني لخفض درجاتهم على مقياس ضغوط الأقران ، عن طريق وعي كل فرد من أفراد العينة الإرشادية بدوره ومسئوليته في إحداث التغيير المطلوب للتغلب على ضغوط الأقران ، وذلك انطلاقاً من قول الله تعالى : ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (المدثر ، ٢٨) ، فالنفس رهينة بما يسلك صاحبها ، ويأتي قول الله تعالى : ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ﴾ (الرعد، ١١) ، للتأكيد بأن التغيير في الوضع النفسي الذي يغير الفرد من صنع يده لذلك ، مع طلب العون والتأييد من الله - سبحانه وتعالى - ، لذلك يتم مناقشة الطلاب في :

أولاً: أهمية تحمل مسؤولية التغيير المطلوب في وضعهم الحالي ، وأن النتائج التي سوف يكون مآلهم إليها هي من صنع أيديهم ، بقدر الله - سبحانه وتعالى - .
ثانياً: العمل على تغيير السلوكيات الخطأ المتعلقة بالصحة و الأقران ، حتى يمكنهم أن يعيشوا في هدوء واطمئنان نفسي .

وهذا يتطلب منهم التقرب إلى الله - سبحانه وتعالى - ، والذي يمكن أن يتم وفقاً للخطوات التالية:

- ١- خفض التوتر الناتج عن التأثر بالأقران ، وذلك من خلال التدريب على الاسترخاء النفسي باستخدام الوضوء، وتكبير أهمية الصلاة في خفض الضغوط .
- ٢- التدريب على معايشة الواقع من خلال فنية " هنا والآن " ، والاستبصار القصصي . والشكر ، وحسن الخلق .
- ٣- العمل على تنمية الثقة بالنفس من خلال النمذجة ، والاستبصار القصصي ، وتكوين العادات واكتساب مهارات التفاعل مع الآخرين .
- ٤- التدريب على الضبط الذاتي من خلال الصبر ، الذكر، والدعاء.
- ٥- التدريب على حل المشكلات من خلال القصص القرآني، والنمذجة، واكتساب مهارات التفاعل.

المرحلة الثالثة :إنهاء عملية الإرشاد النفسي الديني

يعتمد مدى الإرشاد النفسي على شدة مشكلات العميل ، ويمكن إرشاد حالات ضغوط الأقران في جلسات تتراوح بين (٨ - ١٢) بواقع جلستين أو ثلاث أسبوعياً ، وينتهي الإرشاد النفسي الديني بعد التأكد من اكتساب أفراد المجموعة القيم والمبادئ الدينية ، وخاصة تلك التي تؤكد على معاني الثقة بالنفس حسن الخلق ، ومراقبة الله - ﷻ - في أفعالهم ، بهدف تنمية قدر مناسب من المشاعر الإيجابية التي تمدهم بطاقة روحية تجعلهم يتفاعلن مع الآخرين بأسلوب راقى مع احتفاظهم بهويتهم وفقاً لنموذج الشخصية الإسلامية الملتزمة التي يرضى عنها الله - ﷻ - وحسن الخلق الذي نصت عليه كتب سيرة رسولنا الكريم ﷺ .

المرحلة الرابعة :تقويم برنامج الإرشاد النفسي الديني

يعتمد البرنامج في مرحلة التقويم على ثلاث أنواع من التقويم :

١- التقويم الأولي :

يتم في بداية البرنامج الإرشادي في الجلسة الأولى لتحديد درجة التأثر بضغط الأقران لدى أفراد العينة الإرشادية ، وذلك من خلال تطبيق مقياس ضغوط الأقران (التطبيق القبلي) .

٢- التقييم البنائي المرحلي :

يتم أثناء الجلسات وفي الجلسات من خلال تطبيق مقياس ضغوط الأقران بعد عدد من الجلسات لتغطية فنية معينة ، واستمارة تقييم أهداف الجلسات الإرشادية التي يملؤها أفراد العينة الإرشادية في كل جلسة ، ومن خلال الواجبات المنزلية التي يجب عنها أفراد العينة الإرشادية في نهاية كل جلسة ، والتي يقوم الباحث بمناقشتها معهم في الجلسة التالية.

٣- التقييم النهائي والتتبعي :

يتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، وذلك عن طريق إعادة تطبيق ضغوط الأقران، والمقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة الإرشادية قبل وبعد التعرض للبرنامج الإرشادي ؛ للوقوف على فعالية البرنامج ، ومن خلال تطبيق استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني بغية تعرف مدى رضا أفراد العينة الإرشادية عن البرنامج الإرشادي ، بذكر أوجه الإفادة منه من حيث : الأهداف ، والمحتوى ، وأهم المزايا ، وأوجه القصور ، وأهم ما يود إضافته في تلك الجلسات ، وبعد شهر من تطبيق البرنامج للوقوف على استمرارية أثر البرنامج ، ويوضح جدول (١٣) جلسات البرنامج الإرشادي ومراحله وموضوعات كل جلسة.

جدول (١٣)

جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ومراحله وموضوعات كل جلسة

المرحلة	عنوانها	الموضوعات	أرقام الجلسات	العدد
الأولى	وضع خط الأساس والتهيئة للإرشاد	تمهيد وتعارف	١	١
		التعريف بالإرشاد النفسي الديني	٢	١
		التعريف بضغوط الأقران	٣	١
إجمالي جلسات المرحلة الأولى				
الثانية	عملية الإرشاد النفسي الديني	التعريف بالرفيق الصالح	٤	١
		وضع أسس لاختيار الأصدقاء	٥	١
		التعريف برفيق السوء	٦	١
		خفض الضغوط المترتبة على الإصباح للأقران	٧	١
		التدريب على الضبط الذاتي	٨	١
		تدعيم الثقة بالنفس	٩	١
إجمالي جلسات المرحلة الثانية				
الثالثة	إنهاء العملية الإرشادية	تقييم البرنامج الإرشادي	١٠	١
إجمالي جلسات المرحلة الثالثة				
الرابعة	تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني	التقييم الأولي (التطبيق القبلي)	١	١
		التقييم النهائي	تطبيق استمارة تقييم أهداف الجلسات	
		التقييم النهائي	١١	١
		التقييم التتبعي (بعد شهر من الجلسة الأخيرة)	١	١
إجمالي جلسات البرنامج الإرشادي				
١٢				

هـ- جلسات البرنامج :

اشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتا عشرة جلسة ، طبقت بصورة جماعية ، تم تطبيقها بقاعة مدرسة خديجة يوسف ، و معمل الكيمياء ، استغرقت كل جلسة ما بين (٦٠ - ٩٠ دقيقة) ، تخللها فترة راحة ، يبدأ فيها أفراد المجموعة التجريبية بتنفيذ بعض الأنشطة الخاصة بالجلسة كترديد بعض الأدعية والأذكار، أو مشاهدة بعض فيديوهات عن الصحبة الصالحة و سيرة بعض الصحابة ، ومساوئ صحبة الأشرار لبعض مشاهير الدعاة ، أو الاستماع للآيات القرآنية التي وردت بالجلسة من خلال بعض التسجيلات على الحاسب الآلي لمشاهير القراء " الشيخ محمد صديق المنشاوي ، والشيخ عبد الباسط عبد الصمد ، والشيخ أحمد العجمي " ، أو التفكير في حل بعض المواقف المترتبة على الإنصياع لضغوط الأقران ، قبل العودة مرة أخرى إلى إجراءات الجلسة ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، أيام : السبت ، والأثنين ، والأربعاء من كل أسبوع .

نتائج الدراسة ومناقشتها

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الديني وضغوط الأقران لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لدرجات العينة الأساسية البالغ عددها ٣٠٠ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالصف الأول والثالث بتخصصاتها العلمية والأدبية على مقياسي : الوعي الديني وضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ، ويوضح جدول (١٤) قيمة معامل الارتباط بين المقياسين وأبعادهما .

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين الوعي الديني وضغوط الأقران (ن = ٣٠٠)

رقم	مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية وإبعاده		الوصف الإحصائي		الوعي الديني	
	ع	م	ع	م	الظاهري	الجوهري
١	٢٠.١٤	٢.٧٩	٠.٠٥	-	٠.٢	
٢	٢٢.٢٧	٢.٧٦	* ٠.١٦	-	٠.١٧	**
٣	١٥.٢٧	٢.٨٩	** ٠.٣٩	-	٠.٠٩	
٤	٥٧.٦٨	٦.٠٢	** ٠.٣١	-	٠.١٣	*

* * دال عند مستوى ٠.٠١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الديني الظاهري وضغوط الأقران ، وبعد ضغوط السلوك دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبعد ضغوط المظهر دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠٥ ؛ مما يعني كلما ارتفع الوعي الديني الظاهري لدى طالبات المرحلة الثانوية ، كلما زاد ضغوط الأقران ، الأمر الذي يعكس اهتمام طالبات المرحلة الثانوية ذوي الوعي الديني الظاهري بالمظهر والسلوك المسابر لأقرانهن بغض النظر عن حكم ذلك دينياً .

كما يتضح من جدول (١٤) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الوعي الديني الجوهري وضغوط الأقران لدى عينة الدراسة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠٥ ، وبعد ضغوط المظهر دالة عند إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، ويمكن تفسير الارتباط السالب بينهما على أن ارتفاع المستوى المعرفي للطالبات بالأحكام الدينية والالتزام بها يصاحبه انخفاض في ضغوط الأقران وخاصة ضغوط المظهر ؛ لإدراك الطالبات بافتقار المسابرة وخاصة في المظهر لقبول الاجتماعي والأعراف الاجتماعية التي تعد مصدراً من مصادر التشريع ، وبالتالي فانخفاض الوعي الديني الجوهري يصاحب ارتفاع في

المسايرة للأقران وخاصة في المظهر ، لمبالايتهم في اتباعهم للأقران للحصول على المظهر الاجتماعي الذي يحظى بالقبول لدى الأقران .

ويتسق ذلك مع ما أظهرته نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة بارتباط الوعي الديني سلبياً بالاضطرابات النفسية والمشكلات الاجتماعية ، كالاكتئاب (رشاد عبد العزيز موسى ، ١٩٩٢) ، وقلق المستقبل المهني (مصطفى عبد المحسن الحديدي ، ٢٠٠٧) ، والتكيف النفسي والاجتماعي (زياد بركات ، ٢٠٠٦) ، والافكار اللاعقلانية (عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر ، ٢٠٠٧) .

ويمكن تفسير الارتباط الموجب بين الوعي الديني وضغوط الأقران استناداً إلى الإطار النظري لطبيعة الوعي الديني وأسباب ضغوط الأقران ، ويذكر أسامة أبو سريع (١٩٩٥) أن الإنسان بطبيعته يعد كائنًا اجتماعيًا فان نجاحه في تكوين أصدقاء واستمرار علاقاته معهم يعد شرطاً أساسياً من شروط تمتعه بصحة نفسية وجسمية و استمتاعه بحياة لها معنى ، ويذكر فرج عبد القادر طه وآخرون (٢٠٠٣) أن الوعي هو إدراك الفرد لنفسه ولعناصر الموقف الذي يحيط به ، وتذكر رعدة شريم (٢٠٠٧) أنه لكي يحافظ المراهقون على عضويتهم في جماعة الأقران لابد لهم من تنمية مهارات الكفاية الاجتماعية ، فالمرهقون الذين يفقدون هذه الخصائص يجدون أنفسهم وحيدين أو منعزلين ، وقد يتأثرون سلباً بهذه الخبرات ، فيغالون في التطرف إرضاء لجماعة الأقران ، فيغيرون ملابسهم ومظهرهم أو سلوكهم ، أو يستخدمون لغة ومفردات جماعة الأقران ، والمرهقون الذين يحاولون التكيف مع جماعة تختلف قيمها وأراءها مع أسرهم ، قد يعانون من صراعات وتوترات لا يستهان بها .

ويتسق ذلك مع ما أوضحه رشاد عبد العزيز موسى (١٩٩٧) بأن الدين هو الأساس الذي يبني عليه الفرد فلسفته في الحياة ويخلصه من مشاعر الذنب وينمي الشعور بالإيمان والصبر ، لذا فإن الدين مصدر لتهديب السلوك وتقويم الأخلاق وتحقيق المعاملة الحسنة ، وإقامة قواعد العدل ومقاومة الفساد والفسوضى كما أنه يربط بين قلوب أفراد المجتمع الذي يوجه الفرد بكافة إمكاناته الجسمية والعقلية والانفعالية على أن يشارك

بإيجابية في الحياة للوصول إلى سعادة الفرد والمجتمع ، وما أشار إليه عبد الرقيب أحمد البحري وعادل الدمرداش (١٩٨٨) أن التكين الظاهري هو تلك النظرة للدين باعتباره نمطاً أو شكلاً لخدمة الذات وحمايتها ، والمنفعة الشخصية ، أما الأشخاص الذين يتميزون بالاتجاه الديني الجوهري يجدون حافزهم الأساسي في الدين ، أما الحاجات الأخرى فمهما كان لها من قوة فهي ذات مرتبة أو مغزى أقل في نظرهم .

ونظراً لاختلاف نتائج الدراسة الحالية حول طبيعة العلاقة بين مستوى الوعي الديني و ضغوط الأقران مع العديد من الدراسات التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوعي الديني والاضطرابات النفسية بصفة عامة ، كالأفكار اللاعقلانية (عبد الفتاح عبد القادر محمد ، ٢٠٠٧) ، القلق (رشاد عبد العزيز موسى ، ١٩٩٢ ؛ رجاء عبد الرحمن الخطيب ، ٢٠٠٢) ، قامت الباحثة باختيار حالتين طرفيتين بالفرقة الثالثة ؛ لإجراء مقابلة إكلينيكية للوقوف على البناء النفسي لهما ، و تعرف ديناميات الشخصية طبقاً لمفهوم الوعي الديني (الظاهري - الجوهري) ، وتأثير ضغوط الأقران عليهما ، و يوضح جدول (١٥) المواصفات المختلفة لتلك الحالات .

جدول (١٥)

مواصفات حالتى المقابلة الإكلينيكية (ن = ٢)

الحالات	الفرقة	الوعي الديني	
		ظاهري	جوهري
الحالة الأولى	الثالثة	✓	✓
الحالة الثانية	الثالثة	✓	✓

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بالخطوات التالية :

- ١ - تحديد الحالات التي ستجرى عليها المقابلة الإكلينيكية من العينة الإرشادية بعد تطبيق مقياس الوعي الديني و ضغوط الأقران .
- ٢ - إجراء المقابلة الإكلينيكية فى جلسات فردية (ثلاث جلسات) .

٣ - تحليل مضمون استجابات الحالات ، لتعرف أسباب ضغوط الأقران رغم تدينهن .
الحالة الأولى :

أ - درجات الحالة على المقاييس السيكومترية :

١ - الدرجة على مقياس ضغوط الأقران ٦٧

٢ - الدرجة على مقياس الوعي الديني ٧٦

ب - تاريخ الحالة :

- السن : ١٨ سنة .

- الحالة الاجتماعية : آتسة .

الحالة هي الابنة الوسطى ، رقم (٢) بعد أخ شقيق ، و لها اخت توأم ، و اخت صغرى ، والأبوان على قيد الحياة ، الأب (٥٤) صاحب شركة ، يقضى أغلب الوقت خارج المنزل ، حنون ، و لكنه يترك كل الأمور للأُم لظروف عمله ، الأم (٤٥) موظفة ، تتدخل في جميع شئونى ، سريعة الغضب ، دائمة الريبة فى علاقاتى ، و صديقاتى ، أشعر أحياناً بعدم ثقّتها ، و الأخت التوأم غير مجتهدة تتصرف بطريقة طفولية لا تستجيب لأى توجيه على النقيض تماما من الحالة ، و الحالة لها الكثير من الصديقات ملتزمات دينياً و أخلاقياً ، لها صديقة واحدة على خلاف ذلك ، و لكنها أقربهن إليها .

ج - بيانات عن الدراسة :

الحالة بالشعبة العلمية ، و متفوقة دراسياً ، و ترغب فى الالتحاق بكلية الطب :

د - بيانات عن الحالة النفسية :

تعيش الحالة وسط هذا الاضطراب الأسرى ، يحدث الكثير من الخلافات بينها و بين الأم و بين شقيقتها ، و تشعر كثيراً بأنها فى مقارنة دائمة بشقيقتها ، و تشعر أنها السبب الرئيسى فى شقاء و تعاسة شقيقتها، كما تعاني الحالة من أحب صديقاتها فهى مستهترة ، غير ملتزمة بالصلاة ، لها صداقات مختلطة ، تخفى الكثير من الأسرار عن والدتها ، و لكنها متفوقة دراسياً .

تعانى الحالة من تأثرها الشديد بصديقتها ، و أنها وجهت النصيح لها كثيراً ، و لكم دون جدوى ، و هذا يسبب الكثير من المشكلات و الخلافات بينها ، و بين والدتها ، كما أن الحالة ملتزمة دينياً و أخلاقياً ، و متفوقة دراسياً ، و لكنها تشعر بصراع دائم لأن والدتها غير راضية عن علاقتها بصديقتها ، حتى أنها قطعت علاقتها بصديقتها لإرضاء والدتها ، و لكن والدتها لا تصدق ذلك ، تركز دائماً في دراستها لكنها غير راضية عن آدائها ، دائماً تفكر في صديقتها ، و لكن حدثت الكثير من المشاكل بينهما ، تشعر كثيراً بالذنب و تأنيب الضمير على علاقتها بصديقتها .

الحالة الثانية :

أ - درجات الحالة على المقاييس السيكومترية :

٧٢

١ - الدرجة على مقياس ضغوط الأقران

٧٧

٢ - الدرجة على مقياس الوعي الديني

ب - تاريخ الحالة :

- السن : ١٨ سنة .

- الحالة الاجتماعية : أنسة .

الحالة هي الابنة الوسطى لها أخ شقيق متزوج (٢٧) سنة ، أخت شقيقة متزوجة (٢٥) سنة ، وأخت صغرى (١٤) سنة ، الأب بالمعاش ، الأم متوفية ، الأب طيب ، وحنون ، ولكنه غير مهتم بالتفاصيل .

تعيش الحالة مع الأب ، و الأخت الصغرى ، الحالة تعاني أزمة نفسية شديدة بسبب وفاة الأم منذ حوالي عام تقريباً ، بعد صراع مع مرض السرطان ، كانت أمي تلازمي في جميع أمورى ، كنت أكثر أخواتى ارتباطاً بها ، لا أستطيع تصديق أنها ماتت ، الأب طيب جداً لكنه لا يهتم بى مثل أمي ، لا أجد من يعوضنى غيابها الأخت الكبرى منشغلة فى بيتها ، و أولادها ، الأخت الصغرى ، لا أشعر أن بيننا اهتمامات مشتركة .

وعلى لسان الحالة " لى العديد من الصداقات ، لا أشعر بالرضا عنهم جميعاً ، أشعر بزيغهم ، أرى منهن أشياء مخجلة جداً ، أحيانا أخرج مع بعضنهن ، ولكنى أشعر بالندم بعد ذلك ، و لكنى أبحث عن علاقة تحتوينى ، و توضنى عن غياب أمى .

ج - بيانات عن الدراسة :

الحالة بالصف الثالث الثانوى الشعبة الأدبية غير مهتمة كثيراً بالدراسة .

د - بيانات عن الحالة النفسية :

تذكر الحالة أنها تشعر باليأس و الحزن ، و لا تستطيع التركيز أبداً فى دراستها ، تشعر بالفراغ العاطفي ، و لا تجد من يعوض هذا الفراغ ، أشعر بالكثير من الضيق ، و القلق ، و أجد كثيراً من يفرض نفسه على ، من الزميلات ، لمواساتى و التخفيف عنى ، و أحاول الاندماج فى كثير من الصداقات ، و اعرف الكثير جداً عنهن ، ولكنها أشياء تضايقنى جداً ، و أحاول تركهن لكنى أجد نفسى حزينة أكثر ، أشعر بالوحدة و الحزن الشديد .

تعقيب على حالتى المقابلة الكلينيكية :

من خلال المقابلة الكلينيكية مع الحالتين ، وجد أن أسباب ضغوط الأقران ما يلى :

- حاجة المراهقات إلى الارتباط بالآخرين يعايشون ما يعايشهن من تطورات و تغيرات ، ويشعرون بما يشعر به من مشاعر و أحاسيس .
- الرغبة فى التحرر أو الاستقلال عن الأسرة .
- تعلم واكتساب المهارات الاجتماعية المطلوبة للمشاركة فى حياة الجماعة
- الرغبة فى المساندة الاجتماعية ، و الافصاح عن الانفعالات بدون قيود .
- الحصول على الترفيه ، و المتعة .

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس ضغوط الأقران بأبعاده الثلاثة تعزى لمتغير الصف الدراسي (الأول الثانوي ، الثالث الثانوي) ، ومتغير التخصص (علمي ، أدبي) والتفاعل بين المتغيرين لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس ضغوط الأقران على طالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠٠) ؛ ثم حساب تحليل التباين الثنائي بين المتغيرين الديموجرافيين لطالبات المرحلة الثانوية (الصف الدراسي ، والتخصص العلمي) على مقياس ضغوط الأقران ؛ لمعرفة مدى الفروق بينهم في ضغوط الأقران طبقاً لهذين المتغيرين ، ويوضح جدول (١٦) نتائج تحليل التباين الثنائي .

جدول (١٦)

تحليل التباين الثنائي لمتغير الصف الدراسي (الأول ، الثالث) ، ومتغير التخصص (علمي ، أدبي) والتفاعل بينهما على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠٠)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
ضغوط الفكرة	الصف الدراسي (أ)	٣٤.٧٥	١	٣٤.٧٥	٤.٥٩	٠.٠٥
	التخصص (ب)	٤٥.٢٩	١	٤٥.٢٩	٥.٩٨	٠.٠٥
	التفاعل (أ*ب)	١٠.٦٥	١	١٠.٦٥	١.٤١	غير دال
	الخطأ	٢٢٣٥.٦٧	٢٩٥	٧.٥٨	---	---
	الكلية	١٢٣٥٥٧	٢٩٩	---	---	---
ضغوط المظهر	الصف الدراسي (أ)	٥.٥٧	١	٥.٥٧	٠.٧٥	غير دال
	التخصص (ب)	٤٠.٧٥	١	٤٠.٧٥	٥.٤٦	٠.٠٥
	التفاعل (أ*ب)	١٠.٦٠	١	١٠.٦٠	١.٤٢	غير دال
	الخطأ	٢٢٠٢.١٥	٢٩٥	٧.٤٧	---	---
	الكلية	١٥٠٥٢٢	٢٩٩	---	---	---

تابع جدول (١٦)

تحليل التباين الثنائي لمتغير الصف الدراسي (الأول ، الثالث) ، و متغير التخصص (علمي ، أدبي) والتفاعل بينهما على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠٠)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط الدرجات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
ضغوط السلوك	الصف الدراسي (أ)	٢.٢٨	١	٢.٢٨	٠.٥٩	غير دال
	التخصص (ب)	٥٢.٨٠	١	٥٢.٨٠	٦.٤٢	٠.٠١
	التفاعل (أ*ب)	١١.٠٩	١	١١.٠٩	١.٣٤	غير دال
	الخطأ	٢٤٢٨.٣٧	٢٩٥	٨.٢٣	---	---
	الكلية	٧٢٢٥٩	٢٩٩	---	---	---
ضغوط الأقران	الصف الدراسي (أ)	٤.٠٩	١	٤.٠٩	٠.١٢	غير دال
	التخصص (ب)	٤١٥.٣٣	١	٤١٥.٣٣	١١.٨٦	٠.٠٠١
	التفاعل (أ*ب)	١١.٠٤	١	١١.٠٤	٠.٣٢	غير دال
	الخطأ	١٠٣٣٢.٠١	٢٩٥	٣٥.٠٣	---	---
	الكلية	١٠٠٥٥١٦	٢٩٩	---	---	---

يتضح من جدول (١٦) بالنسبة للفروق في ضغوط الأقران وفقاً للصف الدراسي (الأول الثانوي ، الثالث الثانوي) وجود فروق دالة إحصائية لبعده ضغوط الفكرة ، ووفقاً للتخصص الدراسي (علمي ، وأدبي) وجود فروق دالة إحصائية للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس ككل ، وعدم وجود فروق وفقاً للتفاعل بين متغير الصف الدراسي (الأول الثانوي ، والثالث الثانوي) ، و متغير التخصص (علمي ، وأدبي) ، ولتحديد اتجاه الفروق في تلك الأبعاد أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات للمقارنة بين تلميذات الصف الأول والثالث الثانوي على بعد ضغوط الفكرة ، وبين تلميذات الشعب العلمية والأدبية في الأبعاد الثلاث والدرجة الكلية لضغوط الأقران ، كما هو موضح بجدولي (١٧) ، (١٨) .

جدول (١٧)

الفروق بين المتوسطات على بعد ضغوط الفكرة وفقاً لاختلاف متغير الصف الدراسي

(الأول الثانوي ، الثالث الثانوي) (ن = ٣٠٠)

المتغير	طالبات الصف الأول الثانوي (ن = ١٣٥)		طالبات الصف الثالث الثانوي (ن = ١٦٥)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
ضغوط الفكرة	٢١.٤٦	٢.٨٩	١٩.٨٧	٢.٦٧	١.٩٨	٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على بعد ضغوط الفكرة بين طالبات الصف الأول والثالث الثانوي ، وأن الفرق كان في اتجاه طالبات الصف الأول الثانوي ؛ مما يعني أن طالبات الصف الأول الثانوي أكثر معاناة من ضغوط الفكرة من الأقران مقارنة بطالبات الصف الثالث الثانوي ، ويتسق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات ذات الصلة ، حيث أشارت نتائج دراسة مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٠٧) ، ودراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (٢٠٠٧) ، ودراسة زياد بركات (٢٠٠٦) ، ودراسة بشير إبراهيم الحجار ، وعبد الكريم سعيد رضوان (٢٠٠٥) .

إضافة إلى أن طالبات الصف الثالث الثانوي أكثر نضجاً و أكثر اهتماماً بالتحصيل الدراسي ، و أقل تأثراً بأفكار أقرانهن و ذلك استعداداً لمرحلة جديدة تمثل نقطة تحول فارقة في حياتهن ، وهى الالتحاق بالجامعة ، حيث يذكر (Cobb 2001) أن ضغوط الامتثال لجماعة الأقران تصبح قوية جداً خلال سنوات المراهقة ، و الذروة خلال المراهقة المبكرة عندما يبدأ المراهقات الإحساس بخبرة الانفصال عن الوالدين ، و عندئذ يصبحون أكثر تأثراً بأحكام الآخرين بالمقارنة مع المراحل الأخرى ، أما منتصف المراهقة المتوسطة فيبدأ الامتثال بالانخفاض و يزداد انخفاضاً في مرحلة المراهقة المتأخرة .

جدول (١٨)

الفروق بين المتوسطات على بعد ضغوط الفكرة وفقاً لاختلاف متغير التخصص

الدراسي (الشعب العلمية ، الشعب الأدبية) (ن = ٣٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	طالبات الشعب الأدبية		طالبات الشعب العلمية		المتغير
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠٥	٢.١٩	٢.٨٨	٢٠.٥٦	٢.٦٩	١٩.٨٥	ضغوط الفكرة
٠.٠١١	٢.٥٨	٣.١١	٢٢.٧٥	٢.٤٤	٢١.٩٣	ضغوط المظهر
٠.٠٠١	٢.٧٣	٣.٥٥	١٥.٨٢	٢.٢٨	١٤.٨٩	ضغوط السلوك
٠.٠٠٠١	٣.٥٣	٦.٦١	٥٩.١٣	٥.٣٧	٥٦.٦٨	ضغوط الأقران

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة ت دالة إحصائياً إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ ، ٠.٠٠١ على مقياس ضغوط الأقران وأبعاده الثلاثة " ضغوط الفكرة ، وضغوط المظهر ، وضغوط السلوك " بين طالبات الشعب العلمية والشعب الأدبية ، وأن الفرق كان في اتجاه طالبات الشعب الأدبية ؛ مما يعني أن طالبات الشعب الأدبية أكثر معاناة من ضغوط الفكرة والمظهر والسلوك وضغوط الأقران مقارنة بطالبات الشعب العلمية .

ويتسق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات ذات الصلة ، حيث أشارت نتائج دراسة مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٠٧) ، ودراسة زياد بركات (٢٠٠٦) ، ودراسة بشير إبراهيم الحجار ، و عبد الكريم سعيد رضوان (٢٠٠٥) بأن طالبات الشعب العلمية أكثر انشغالاً بالدراسة ، والتحصيل ، لصعوبة المواد الدراسية ، وتطلعهن للتفوق الدراسي ، و رغبتهن في الالتحاق بكليات القمة .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره أحمد خيرى حافظ (١٩٩١) في دراسته للمخاوف الشائعة لدى الطلبة اليمنيين ، ووفاء مسعود الحديني (٢٠٠١) في دراستها للمخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة بحلوان بأن طلاب الكليات العلمية أقل

خوفاً من طلاب الكليات النظرية ، و يُعزى ذلك إلى أن طلاب الكليات العلمية أقل خوفاً من طلاب الكليات النظرية ، و يرجع ذلك إلى أن طلاب الكليات العملية بما تلقوه من مناهج و تدريبات علمية و عملية قد أتاحت لهم اقترباً و وثيقاً من الواقع و تعاملأً مباشراً مع البيئة المحيطة مما يخفف من حدة المخاوف .

كما يتسق ذلك مع ما أظهرته نتائج دراسة السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٥) بأن الفروق بين طلاب القسم الأدبي والعلمي في إدراك زمن المستقبل من حيث : الأهداف البعيدة ، الأهداف القريبة ، الأهداف الحالية ، تعكس تأثير الدراسة الأدبية في تنمية الخيال ، و تركيز القسم العلمي على إنتاج أو اختبار الحقائق العلمية في الواقع .

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص الافتراض الثالث على : " توجد فعالية دالة إحصائياً لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى أفراد المجموعة التجريبية " .
وللتحقق من صحة هذا الافتراض قامت الباحثة بما يلي :

أ- اختيار أفراد المجموعة العلاجية بناء على ارتفاع درجاتهم على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية عن درجات القطع ، وقد بلغ قوامها ١٢ طالبة ، قُسمت إلى مجموعتين متساويتين : مجموعة ضابطة لا تخضع لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، وعددها ٦ طالبات (٣ بالصف الأول ، ٣ بالصف الثالث) ، ومجموعة تجريبية تخضع لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية النفسية ، وعددها ٦ طالبات (٣ بالصف الأول ، ٣ بالصف الثالث) ، تمت المجانسة بينهما في ضغوط الأقران وأبعاده ، ومستوى الوعي الديني ، وتم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني على المجموعة التجريبية بصورة جماعية ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وقامت الباحثة بحساب الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده قبل التطبيق وبعده باستخدام اختبار " مان - ويتني Mann-Whitney " للأزواج المستقلة ، كما في جدول (١٩) .

ب- حساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده في التطبيق القبلي والبعدي ، ويوضح جدول (٢٠) دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، باستخدام اختبار ويلكوكسون Welcoxon للأزواج المرتبطة .

ج - حساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية وأبعاده في التطبيق القبلي والبعدي ، ويوضح جدول (٢١) دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، باستخدام اختبار ويلكوكسون Welcoxon للأزواج المرتبطة .

د - حساب حجم الأثر لبرنامج الإرشاد النفسي الديني باستخدام معادلة حجم الأثر لـ "كارل " (مجدي عبد الكريم حبيب ، ٢٠٠١) ، ويوضح جدول (٢٢) قيمة حجم الأثر لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده لدى المجموعة التجريبية.

هـ - تطبيق بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ، ثم قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة العلاجية على بطاقات تقييم أهداف برنامج الإرشاد النفسي الديني ، لبيان التأثير التدريجي لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده ، ويوضح جدول (٢٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية

درجات أفراد المجموعة العلاجية على بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني .

و - تطبيق استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني على أفراد المجموعة العلاجية ، ثم فحص إجابات أفراد المجموعة العلاجية عن أسئلة الاستمارة ، للوقوف على مدى رضا أفراد المجموعة العلاجية عن برنامج الإرشاد النفسي الديني ، من حيث أهدافه ، ومحتواه ، وفنياته ، وأهم مزاياه ، وأهم ما ورد به من قصور ، وما يود أن يضيفه ، ويوضح جدول (٢٤) ملخص لاستجابات أفراد المجموعة العلاجية على استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني .

جدول (١٩)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني وبعده

قيمة Z	المجموعة الضابطة (ن = ٦)		المجموعة التجريبية (ن = ٦)		التطبيق	مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
NS ١.٢٢	٤٦.٥٠	٧.٧٥	٣١.٥٠	٥.٢٥	قبلي	ضغوط الفكرة
** ٢.٩١	٢١	٣.٥٠	٥٧	٩.٥٠	بعدي	
NS ٠.٦٧ -	٤٣	٧.١٧	٣٥	٥.٨٣	قبلي	ضغوط المظهر
** ٢.٩١	٢١	٣.٥٠	٥٧	٩.٥٠	بعدي	
NS ٠.٣٤	٤١	٦.٨٣	٣٧	٦.١٧	قبلي	ضغوط السلوك
** ٢.٨٢	٢٩.٥٠	٣.٥٨	٥٦.٥٠	٩.٤٢	بعدي	
NS ١.٣٢	٤٧.٥٠	٧.٩٢	٣٠.٥٠	٥.٠٨	قبلي	ضغوط الأقران
** ٢.٩٣	٢١	٣.٥٠	٥٧	٩.٥٠	بعدي	

NS غير دال

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٢٠)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة
 على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده
 قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني وبعده (ن = ٦)

قيمة ز " z "	مجموع الرتب		متوسط الرتب		مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية
	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية	
NS ١.١٣	---	١٥	---	٣	ضغوط الفكرة
NS ١.١٤	---	١٥	---	٣	ضغوط المظهر
NS ١.١٣	---	١٥	---	٣	ضغوط السلوك
NS ١.٦٨	---	٢١	---	٣.٥٠	ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية

NS غير دال

جدول (٢١)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية
 على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده
 قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني وبعده (ن = ٦)

قيمة ز " z "	مجموع الرتب		متوسط الرتب		مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية
	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية	
** ٢.٢٨	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط الفكرة
** ٢.١٦	١٥	---	٣	---	ضغوط المظهر
** ٢.٢٣	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط السلوك
** ٢.٢١	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٢٢)

قيمة حجم الأثر لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الإقران لدى طالبات المرحلة الثانوية ودلالاتها

مقياس ضغوط الإقران لدى طالبات المرحلة الثانوية	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	انحراف المعياري للضابطة	قيمة حجم الأثر	نوع حجم الأثر	دلالة
ضغوط الفكرة	٢٨.٣٣	١٧.١٧	٠.٩٨	١١.٣٩	كبير	دالة
ضغوط المظهر	٢٨.١٧	٢١.١٧	١.٨٣	٣.٨٣	كبير	دالة
ضغوط السلوك	١٧.٥٠	١٠.٥٠	١.٠٥	٦.٦٧	كبير	دالة
ضغوط الإقران لدى طالبات المرحلة الثانوية	٧٤	٤٨.٨٣	١.١٧	٢١.٥١	كبير	دالة

جدول (٢٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة العلاجية على بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني (ن = ٦)

الجلسة	المجموعة التجريبية		الجلسة	المجموعة التجريبية	
	ع	م		ع	م
١	٢.٥٨	١٨.٣٣	٦	٢.١١	٢٠
٢	٢.٠٤	١٩.١٧	٧	٠.٠١	١٧.٥٠
٣	٢.٠٤	١٩.١٩	٨	٢.٠٤	١٩.١٧
٤	٠.٠١	١٩.٨٣	٩	٢.٠٤	١٩.١٧
٥	٢.٠	٢٠	١٠	١.١٨	١٩.٢٨

يتضح من جدول (١٩) أنه لم يكن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس ضغوط الإقران لطالبات المرحلة الثانوية، وأبعاده قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني، في حين ظهر

فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لخفضه النفسى الدينى لصالح المجموعة التجريبية (الصالح النفسى) ؛ مما يعنى فعالية برنامج الإرشادى النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية .

كما يتضح من جدولى (٢٠) ، (٢١) دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدى على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ، حيث يظهر من جدول (٢٠) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدى على مقياس الشعور ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ، في حين أظهر جدول (٢١) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدى لصالح التطبيق البعدى (الصالح النفسى) ؛ مما يعنى أن تطبيق برنامج الإرشاد النفسى الدينى ذو فعالية فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة أسبوت لدى أفراد المجموعة العلاجية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة ، الذين لم يتعرضوا للبرنامج نفسه .

وبين جدول (٢٣) وجود أثر كبير لبرنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة حجم الأثر ٢١.٥١ ، وهي قيمة عالية مقارنة بالمدى الذي حدده كل من Argle 1973 ، Kless, 1989 (في : علاء الدين سعد متولي ، وعماد أحمد حسن ، ٢٠٠٤ ، ١٤١) على النحو التالي :

- إذا كانت قيمة حجم الأثر تتراوح بين ٠.٢ إلى أقل من ٠.٥ يكون حجم التأثير صغيراً.
 - إذا كانت قيمة حجم الأثر تتراوح ما بين ٠.٥ إلى أقل من ٠.٨ يكون حجم التأثير متوسطاً.
 - إذا كانت قيمة حجم الأثر أكبر من ٠.٨ يكون حجم التأثير كبيراً .
- وهذا يؤكد أيضاً فعالية برنامج الإرشادى النفسى الدينى لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وتتسق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة

بفعالية الإرشاد النفسي الديني ، وفنياته في علاج العديد من الاضطرابات النفسية ، حيث أوضحت دراسة إيمان حسنى العيوطى (٢٠١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى الدينى ، و هذه الفروق لصالح القياس البعدى (الصالح النفسى) ؛ مما يشير إلى فعالية برنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة ، وما أسفرت عنه نتائج دراسة مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٠٧) بوجود فعالية دالة إحصائياً لبرنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى أفراد المجموعة التجريبية (الصالح النفسى) ؛ مما يشير إلى فعالية برنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى عينة الدراسة ، وما توصلت إليه نتائج دراسة أحمد على الأميرى (٢٠٠٤) وأسفرت الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادى الدينى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة .

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسى والإطار النظري بأن أثر العلاقات الاجتماعية الناجحة فى دعم الصحة الجسمية والنفسية للأفراد ، يزيد من التفاعل الاجتماعى للفرد مع الآخرين ، ولذلك ترجع فعالية برنامج الإرشاد النفسى الدينى فى خفض ضغوط الأقران لدى أفراد المجموعة التجريبية بأبعاده الثلاثة ، " ضغوط الفكرة " و " ضغوط المظهر " و " ضغوط السلوك " لما يلي :

١- تركيز برنامج الإرشاد النفسى الدينى للمرافقات على خصائص الصداقة ودورها فى حياة المراهقات ، قدرة الفرد على بناء العلاقات الاجتماعية السليمة مع الآخرين؟ تعريف أفراد العينة الإرشادية بمعنى الإرشاد النفسى بصفة عامة ، ومعنى الإرشاد النفسى الدينى بصفة خاصة ، فوائده ، أسسه ، وأهدافه .

٢- زيادة وعى أفراد العينة الإرشادية بأهمية الوقاية من ضغوط الأقران ، من خلال بعض فنيات الإرشاد النفسى الدينى المستخدمة فى البرنامج ومحتواها الدينى ، ومن أمثلتها :

- خفض التوتر الناتج عن الإنصياع للأقران من خلال الوضوء والصلاة.
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على ضبط سلوكياتهم ضبطاً راجعاً إلى المحتوى الديني المقدم في البرنامج المتمثل في الذكر، والصبر، والدعاء.
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على فهم أسس إختيار الأصدقاء .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على التفارقة بين الرفيق الصالح و رفيق السوء .

٣- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على كظم الغيظ و ضبط النفس من خلال المناقشة وتكوين العادات واكتساب المهارات الحياتية من النصوص الدينية، إبراز الدلالات النفسية المستوحاة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي يحتويها البرنامج الإرشادي الحالي وقصص الصالحين مما جاء في الأثر لمخالطة الأخيار و تجنب صحبة رفقة السوء .

ويتضح من جدول (٢٣) مدى انخفاض هذه الأعراض لدى أفراد المجموعة العلاجية من خلال استجاباتهم على بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني، حيث يظهر مدى استمتاع أفراد المجموعة العلاجية بمحتوى برنامج الإرشاد النفسي الديني، وأهدافه، ومدى تركيزهم فيه، وعبر عن ذلك قيمتي المتوسط والانحراف المعياري للجلسات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للجلسة الأولى (١٨.٣٣) بانحراف معياري (٢.٥٨)، في حين بلغ متوسط الجلسة العاشرة (١٩.٢٨) بانحراف معياري (١.١٨)، الأمر الذي يعني ازدياد تركيز أفراد المجموعة العلاجية لمحتوى برنامج الإرشاد النفسي الديني، وفنياته، بعد توضيح الهدف من البرنامج، وأهميته في خفض اضطراب ضغوط الأقران .

بالإضافة إلى بطاقات تقييم أهداف الجلسات العلاجية، طبقت الباحثة على أفراد المجموعة العلاجية " استمارة تقويم البرنامج الإرشادي النفسي الديني (إعداد الباحثة)؛ لتحديد مدى رضا أفراد المجموعة العلاجية من خلال استجاباتهم عليها من حيث: أهداف البرنامج، ومحتواه، وأهم المزايا، وأوجه القصور، وما يمكن إضافته

، في الجلسة الخاصة بتقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني مع مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ، ويوضح جدول (٢٤) ، ملخص لاستجابات أفراد المجموعة العلاجية على تلك الاستمارة بعد تحليل استجاباتهم .

جدول (٢٤)

ملخص لاستجابات أفراد برنامج الإرشاد النفسي الديني على استمارة التقييم (ن = ٦)

عناصر التقييم	نسبة الرضا والنسبة المئوية		
	الاستجابة	العدد	النسبة %
ملخص لأهم مقترحات أفراد المجموعة العلاجية			
أهداف البرنامج	موافق تماماً	٦	١٠٠ %
محتوى البرنامج	موافق تماماً	٦	١٠٠ %
مزايا البرنامج	موافق تماماً	٥	٨٧.٥٠ %
أوجه القصور	موافق تماماً	٥	٨٧.٥٠ %
آراء أخرى يمكن إضافتها	موافق تماماً	١	١٦.٥٠ %
محتوى برنامج الإرشاد النفسي الديني	شمولية المحتوى ، بالإضافة إلى كونه سهل وبسيط ، وعرضه بطريقة ممتعة ومنطقية ، حيث تم التعريف بضغوط الأقران ، وبعض أسباب الإنصياع لضغوط الأقران ، وأسبابها ، وأسس إختيار الأصدقاء، من خلال بعض فنيات الإرشاد النفسي الديني ، ومواصفات الرفيق الصالح ، و الرفيق السيء ، وتكوين الصداقة ، والعلاقة الحميمة بالآخرين .		
مزايا البرنامج	اكتساب المهارات الاجتماعية التي تمكن المراهقات من التوافق الاجتماعي مع الأقران ، وتكوين الصداقات الناجحة ، والعلاقة الحميمة الآخرين ، التي تحقق بها المراهقة المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات .		
أوجه القصور في البرنامج	عدم كفاية وقت الجلسات ، وعدم مناسبة بعض الجلسات ؛ حيث تسببت في ضياع بعض الحصص الدراسية لدى بعض أفراد المجموعة العلاجية .		
ما يمكن إضافته	الإكثار من آليات التعرف على مصادر الضغوط لمراهقات المرحلة الثانوية لأهمية هذه المرحلة ، واكتشاف مصادر المساندة ، وتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي .		

٤ - نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص الافتراض الرابع على : " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية في التطبيق البعدي ودرجاتهم في التطبيق التتبعي على المقياس نفسه بعد مضي شهر من إنهاء برنامج الإرشاد النفسي الديني " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية على أفراد المجموعة العلاجية بعد أنتهاء برنامج الإرشاد النفسي الديني (التطبيق البعدي) ، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على أفراد المجموعة العلاجية أنفسهم بعد مضي شهر من أنتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي (التطبيق التتبعي) ، ويوضح جدول (٢٥) دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية بأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار " ويلكوكسون Welcxon " للأزواج المرتبطة.

جدول (٢٥)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية وأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي (ن = ٦)

قيمة ز " z "	مجموع الرتب		متوسط الرتب		مقياس ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية
	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية	
** ٢.٢١	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط الفكرة
** ٢.٢٢	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط المظهر
* ١.٩٨	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط السلوك
* ٢.٠٢	٢١	---	٣.٥٠	---	ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية

** دال عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٥) استمرار فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وفعالية برنامج إرشادي نفسي لخفضه العلاج بالمعنى ، وأن نتائج المتابعة أظهرت زيادة في التحسن مقارنة بنتائج بعد التطبيق مباشرة ، حيث انخفضت درجات أفراد المجموعة العلاجية على مقياس ضغوط الأقران لطالبات المرحلة الثانوية ؛ مما يعني فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران ، وأن أفراد المجموعة العلاجية اكتسبوا مهارات جديدة للتوافق مع الأزمات المجتمعية بصفة عامة ، وضغوط الأقران بصفة خاصة و التخلص من التوتر و القلق و اكتساب المهارات الاجتماعية و الحميمية في علاقات توافقية سوية متزنة وضحا لها ديننا الحنيف من خلال كتاب الله و سنة رسوله الكريم ، وهذا ما يهدف إليه برنامج الإرشاد النفسي الديني في مساعدتهم على تقبل ذاتهم وإشباع حاجاتهم النفسية بطريقة سليمة من خلال مساعدتهم وتبصيرهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات و تقييم علاقاتهن بالآخرين بموضوعية ، و توضيح السلوكيات السلبية ، و الآفات الاجتماعية المنتشرة بين المراهقات .

وتستق نتائج الدراسة الحالية وهي استمرار فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض ضغوط الأقران لدى طالبات المرحلة الثانوية مع نتاج العديد من الدراسات ذات الصلة ، حيث أوضحت دراسة إيمان حسنى العيوطى (٢٠١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني مباشرة وبعد مرور شهرين من التطبيق، وما أسفرت عنه نتائج دراسة سهام على عبد الحميد (٢٠٠٨) فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد الديني والسلوكى على خفض معدل التدخين تدريجياً حتى أقلع أفراد العينة التجريبية تماماً أثناء جلسات البرنامج ، واتضح ذلك من تطبيق قائمة تقدير معدل التدخين وبعد البرنامج الإرشادي ، وما توصلت إليه نتائج دراسة هناء يحي أبو شهبه (٢٠٠٤) بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق البعدي والتطبيق في المتابعة في درجة قائمة الإحساس بالمشكلات والأبعاد الخمس و قد أرجعت الباحثة ذلك

إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الجماعي الذي قامت بإعداده وإستمرار هذه الفاعلية حيث إستمرت لشهرين بعد القياس البعدي .

ويؤكد ذلك على أن ما تم التركيز عليه من خلال برنامج الإرشاد النفسي الديني من إكساب المراهقات مهارات اجتماعية تعينهم على التكيف البناء مع الآخرين ، وتوظيف بعض الفنيات النفسية للتعامل مع الاضطرابات النفسية بمحتوى ديني ، لتغيير المفاهيم غير المتكيفة مع القيم الدينية لدى أفراد العينة الإرشادية عن العلاقة السوية المتوافقة بالأقران ، و الإشتراك معهم في أنشطة لتنمية المشاعر الإيجابية ، و مواصلة التفاعل و المشاركة ، و الحصول على الدعم النفسي و الاجتماعي للتفاعل مع أشخاص متجانسين من حيث الفئة العمرية ، و الميول ، و الاهتمامات ، و الاستمرارية ، بمفاهيم إيجابية صحيحة مستوحاة من الدين و ما يحويه من إرشادات و عظات ، مثل كظم الغيظ ، الصبر ، حسن الخلق ، حسن المعاملة ، و محاولة تكوين اتجاه إيجابي نحو أشخاص متوافقين ، و عدم الإنسياق و التأثر بالسلوكيات المنحرفة .

ويتسق ذلك مع أن الدين يشكل قاعدة أساسية، في البناء النفسي للفرد، حتى في أقصى حالات الشدة، وهو يشكل، معزراً لسلوك الطمأنينة والراحة النفسية لقوله تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد ، ٢٨) ، و عاملاً قوياً، في مواجهة المتاعب، و التغلب على الضغوطات الحياتية (فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢ : ٢٣٠) .

كما تشير هذه النتائج كما أوضح رشاد عبد العزيز موسى (١٩٩٣ ، ٥٥٦) أن أهمية الإرشاد النفسي الديني في أثر سيكولوجية الديني في علاج الاضطرابات النفسية باختلاف أنواعها ، و يذكر حسين فايد (٢٠٠٥ ، ١١٢) أن من أبرز الوظائف التي يؤديها الدين للفرد و الجماعة تحقيق الأستقرار النفسي ، و يؤدي دوراً إيجابياً في أعراض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين ؛ نظراً لارتباط ارتفاع مستوى التدين بالكثير من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد ، فيؤدي إلى صخلة نفسية أفضل ، و قدرة أكبر على مجابهة الأمراض ، و التغلب على آثارها السلبية ، و القدرة على تحمل

الضغوط المختلفة ، ويؤدي الشعور الديني إلى الإحساس بالسعادة والرضا والقناعة ، والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، الذي يعين الفرد على مواجهة الضغوط .

ثانياً: توصيات ومقترحات الدراسة

- 1- بناء على ما أسفرت الدراسة عنه من نتائج ، صيغت التوصيات كما يلي :
 - 1- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض الأول : توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الديني وضغوط الأقران لدى مرافقات المرحلة الثانوية ؛ يمكن التوصية بضرورة إجراء البحوث والدراسات حول الأوضاع النفسية والاجتماعية للمرافقات ، وتقديم البرامج الإرشادية المناسبة لهن في ضوء نتائج هذه الدراسات .
 - 2- نظراً لأن الدراسة الحالية توصلت إلى أن طالبات الصف الأول الثانوي أكثر معاناة من ضغوط الأقران مقارنة بطالبات الصف الثالث الثانوي ؛ يمكن التوصية بالاهتمام بطالبات الصف الأول ، والثاني ، وإشراكهن في الأنشطة الاجتماعية ، العمل على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية .
 - 3- بناء على ما توصلت إليه نتائج الدراسة بأن طالبات الشعب الأدبية أكثر معاناة من ضغوط الأقران مقارنة بطالبات الشعب العلمية ؛ يمكن التوصية بأهمية توعية المرافقات بضرورة التفكير والتحليل قبل الاقتناع بآراء الصديقات ، وإتاحة الفرصة لهن في المشاركة في أوجه النشاط الاجتماعي ، وتوجيههن إلى كيفية تحديد أهدافهن .
 - 4- العمل على التواصل بين الأسرة والمدرسة ، وذلك لدراسة سلوك الطالبات داخل المدرسة وخارجها ، والعمل مع على إيجاد الحلول المناسبة لمشكلات الطالبات المختلفة ، توضيح الدور الذي تقوم به الأسرة في حياة بناتها المرافقات .
 - 5- دعم وتعزيز أواصر العلاقات الأسرية من خلال إتاحة الحوار وفرص التعبير عن الذات، والاحتواء بالحب والحنان والتفهم لكل ما يطرأ على أفراد الأسرة من تغيير ، وتقديم النصح للطالبات بأهمية الأسرى .

قائمة المراجع

- إبراهيم زكي قشوش . (١٩٨٩) . *سيكولوجية المراهقة* . ط ٣ . القاهرة : مكتبة الأجلو المصرية.
- إبراهيم وجيه محمود . (١٩٨١) . *المراهقة خصائصها ومشكلاتها* . القاهرة : دار المعارف .
- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور . (١٩٩٧) . *لسان العرب* . بيروت : دار النهضة العربية .
- أحمد نايل العزيز ، أحمد لطيف أبو السعود . (٢٠٠٩) . *التعامل مع الضغوط النفسية* . فلسطين : دار الشروق .
- أسامة سعد أبو سريع . (١٩٩٣) . *الصدائقة من منظور علم النفس* . القاهرة : عالم المعرفة .
- إسعاد عبد العظيم البنا . (١٩٩٠) . دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني . *بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر* . الجمعية المصرية للدراسات النفسية . ٥١ - ٦٨ .
- أسماء وجيه أبو صفية . (٢٠١١) . *الصحة في ضوء القرآن الكريم* . رسالة ماجستير . كلية أصول الدين . الجامعة الإسلامية . غزة .
- آسيا بنت علي راجح بركأت . (٢٠٠٠) . *العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاحتئاب لدى المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف* . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
- إلهام بلعيد . (٢٠١٠) . *التنشئة الاجتماعية وتأثيرها في سلوك المنحرفين الأحداث* . رسالة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية و العلوم الإسلامية . جامعة الحاج لخضر - باتنة . الجزائر .

- إلهام بنت فريج العويضي . (٢٠٠٤) . أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة . رسالة ماجستير . كلية الاقتصاد المنزلى . المملكة العربية السعودية .
- أميرة محمود إبراهيم عبد الفتاح . (٢٠١١) . أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالانصياع لضغوط الأقران لإتيان السلوك المنحرف لدى المراهقين . رسالة ماجستير . كلية الآداب . جامعة الزقازيق .
- إيمان حسنى محمد الغبوطى . (٢٠٠٤) . فعالية برنامجين للإرشاد النفسى الدينى والإرشاد السلوكى فى خفض حدة الغضب لدى عينة من العراهقات . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- جمعة سيد يوسف . (٢٠٠٧) . إدارة الضغوط . القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث فى العلوم الهندسية
- جميل محمد قاسم . (٢٠٠٨) . فعالية برنامج إرشادى لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة لإسلامية غزة .
- الحافظ عماد الدين ابن كثير . (١٩٨٢) . تفسير القرآن الكريم العظيم . ج ٤ . لبنان .
- حامد زهران . (١٩٨٥) . دور الإرشاد المنبثق من الشريعة الإسلامية فى معالجة مشكلات الشباب العربى المعاصر . الرياض : المركز العربى للدراسات الأمنية
- حامد عبد السلام زهران . (٢٠٠٣) . دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى . القاهرة : عالم الكتب .
- حسن مصطفى عبد المعطى . (٢٠٠٦) . ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها . ط ٢ . الرياض : مكتبة الزهراء .

حسين على فايد . (٢٠٠٥) . **المشكلات النفسية والاجتماعية رؤية تفسيرية** . القاهرة : مؤسسة طيبة .

حسين فايد . (٢٠٠٥) . **العلاج النفسي أصوله و تطبيقاته و أخلاقياته** . القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع .

خالد محمود عبد الوهاب . (٢٠٠٦) . **مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإدمان السعوديين** . مجلة دراسات عربية في علم النفس . ٥ (١) . يناير . ٨٣ - ٨٨ .

خليل عبد الرحمن الطرشاوي . (٢٠٠٢) . **أزمة الهوية لدى الأحداث الجانحين مقارنة بالأسوياء في محافظات غزة** . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة الإسلامية بغزة .

خليلى عبد الرحيم زهاني . (٢٠٠٧) . **مستوى الاحتراق النفسى لدى مربى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة** . أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة .

خولة عبد الله السبتي عبد الكريم . (٢٠٠٤) . **مشكلات المراهقات الاجتماعيه والنفسية والدراسية دراسة وصفية للمراهقات** . رسالة ماجستير . كلية الآداب . جامعة الملك سعود .

دانييل جولمان . (٢٠٠٠) . **النكاء العاطفي** . ترجمة : ليلى الجبالي . الكويت . سلسلة عالم المعرفة . العدد : ٢٦٢ .

رجاء عبد الرحمن الخطيب . (٢٠٠٢) . **التكين و علاقته بالاكتئاب لدى طلبة و طالبات جامعة الأزهر و الجامعات الأخرى** . مجلة علم النفس . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب . ٦٤ (١٦) . ٦ - ٢١ .

رشاد على عبد العزيز موسى . (١٩٩٢) . **أثر التكين على الاكتئاب النفسي** . بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس في مصر . الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية الدراسات الإنسانية للبنات بجامعة الأزهر . يونيو . ١١٣ - ١٣٤ .

رشاد على عبد العزيز موسى . (١٩٩٣) . علم النفس الديني . القاهرة : عالم المعرفة .

رشاد على عبد العزيز موسى . (٢٠٠١) . أثر الدعاء كأسلوب لخفض الاضطرابات السيكوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملترزات و غير الملترزات دينياً . القاهرة : مطبعة الفاروق الحديثة .

رغدة شريم . (٢٠٠٧) . سيكولوجية المراهقة . عمان : دار المسيرة .
زراقة فيروز . (٢٠٠٥) . الأسرة وعلاقتها بإتحراف الحدث المراهق " دراسة نظرية ميدانية على عينة من الأحداث وتلاميذ التعليم الثانوي بولاية سطيف" ، رسالة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة منتوري . الجزائر .

زينب محمود شقير . (٢٠٠٢) . مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية " مصرية - سعودية " كراسة التعليمات . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
سارة صالح الخمشي . (٢٠٠٦) . دور التربية الأسرية في حماية الأبناء من الإرهاب . رسالة دكتوراه . كلية التربية . جامعة الملك سعود .

سامي محمد ملح . (٢٠٠٤) . علم نفس النمو " دورة حياة الإنسان " . عمان : دار الفكر للطباعة .

سعيد رياض . (٢٠٠٨) . موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي . القاهرة : دار الجوزي .

سعيد عبد الغنى سرور . (٢٠٠٣) . مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم . مجلة مستقبل التربية العربية . ٩ (٢٧) . أبريل . ٩ - ١٧ .

سلطان موسى العويضة . (٢٠١٠) . مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من المراجعين

- لعبادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان . مجلة العلوم التربوية والنفسية .
كلية التربية - جامعة البحرين . ١٢ (١) . مارس ١٣٠ - ٣٩ .
- سمير الشبخاني . (٢٠٠٣) . الضغط النفسي : طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية .
بيروت : دار الفكر .
- سهام إبراهيم كامل محمد . (٢٠٠٨) . اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل
مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية و الديموجرافية . رسالة ماجستير
كلية رياض الأطفال . جامعة القاهرة .
- سيد صبحي . (١٩٨٠) . الإرشاد الديني وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية لدى
المراهق في المدرسة المتوسطة . رسالة ماجستير . كلية التربية . المدينة
المنورة .
- السيد عبد الحميد عطية . (٢٠٠٢) . أساسيات ممارسة طريقة العمل مع الجماعات .
الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .
- السيد كامل الشرييني منصور . (٢٠٠٧) . جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي و
سمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق ، المجلة
المصرية للدراسات النفسية . الجمعية المصرية لدراسات النفسية . (٥٧) .
أكتوبر ١ - ٧٩ .
- شرفي رحيمة . (٢٠٠٥) . أساليب التنشئة الأسرية وانعكاساتها على المراهق
دراسة ميدانية بولاية سكرة . رسال ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية
والإسلامية . جامعة الحاج لخضر . باتنة . الجزائر .
- صبحي عبد الفتاح الكفوري . (٢٠٠٠) . فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في
إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث النفسية
والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ٣ (١٥) ، ٩٧ - ١٣٥ .

عاشور محمد دياب أحمد . (٢٠٠١) . فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . *مجلة البحث في التربية وعلم النفس* . كلية التربية . جامعة المنيا . ١٥ (١١) . يوليو . ٤٣٦ - ٤٦٦ .
عاطف غيث . (١٩٨٨) . *قاموس علم الاجتماع* . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

عبد الباسط متولى خضر . (٢٠٠٠) . فاعلية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين . *مجلة كلية التربية* . جامعة عين شمس . (٢٤ ج ٣) . ٢١٧ - ٢٥٥ .
عبد الرحمن مهدي . (١٩٩٥) . *دراسة لمدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين* . رسالة دكتوراه : كلية التربية بينها . جامعة الزقازيق .

عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري ، وعادل دمرداش . (١٩٨٨) . *سلسلة الاختبارات السيكولوجية المصرية المقتنة (٦) مقياس الوعي الديني* . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

عبد الفتاح الهمص . (٢٠٠٢) . *مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة* . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة الأقصى . غزة . فلسطين .

عبد الفتاح محمد دويدار . (١٩٩٣) . *سيكولوجية النمو والارتقاء* . بيروت : دار النهضة العربية .

عبد الله بن حميد السهلي . (٢٠٠٩) . *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى* . رسالة دكتوراه . كلية التربية . جامعة أم القرى .

عبد الله جاد محمود . (١٩٩٤) . بعض محددات الشخصية لدى نوى التخصصات الدينية والعادية من طلاب الجامعة وأثرها على مستوى القلق لديهم . رسالة دكتوراه . كلية التربية ، جامعة أسيوط .

عبد الله عادل راغب شراب . (٢٠١٣) . فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة دكتوراه . كلية البنات للآداب و العلوم و التربية . جامعة عين شمس .

عبد الملك ريمان الدنانى . (٢٠٠١) . الوظيفة الإعلامية لشبكة الإنترنت . رسالة ماجستير . جامعة بغداد . بغداد .

عز الدين غطاس . (٢٠١١) . إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة ورقلة .

عفاف عبد اللطيف محمد على . (٢٠٠٥) . فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في خفض مستوى القلق لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية الصناعية بنات . رسالة ماجستير . كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر .

عفاف محمد أحمد محمود جعيس . (١٩٩٣) . الوحدة النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء والمستوى الاجتماعي - الاقتصادي والجنس والعمر وتأكيد الذات لطلاب وطالبات ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد التاسع ، الجزء الثاني ، ص ص ٥٢٠ - ٥٣٦ .

عفاف محمد جعيس ، مصطفى عبد المحسن الحديبي . (٢٠١٤) . الشعور بالانتماء المهني في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الطلاب معلمي نوى الاحتياجات الخاصة وعلاقته بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة والقلق الاجتماعي " نموذج بنائي " . حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية . كلية الآداب . جامعة القاهرة . فبراير ١٠ . (٢) ١٠٥ - ١٠٠ .

علاء الدين سعد متولي ، و عماد أحمد حسن . (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج مقترح قائم على استراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم في التحصيل الأكاديمي والأداء التدريسي والاتجاه نحو الاستراتيجيات المستخدمة لدى طلاب كلية التربية شعبة الرياضيات ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد الثاني ، السنة التاسعة عشر .

علاء الدين كفافى . (١٩٩٧) . الصحة النفسية . ط ٤ . القاهرة . هجر للطباعة و التوزيع .

على عسكر . (٢٠٠٠) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . ط ٢ . القاهرة : دار الكتاب الحديث .

عماد علي عبد الرازق . (٢٠٠٦) . أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية ، المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٢٤ - ٢٥ ديسمبر ، ٤٢٣ - ٥١٨ .

عيسى الشماس . (٢٠١٢) . الصداقة عند الشباب الجامعي . كلية التربية . جامعة دمشق .

فاروق السيد عثمان . (٢٠٠١) . القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي .

فاروق عبد الرحمن مراد . (١٩٨٦) . معالجة الشريعة الإسلامية لمشاكل انحراف الأحداث . أبحاث الندوة العلمية السابعة . الرياض : المركز العربي للدراسات الأمنية .

فرج عبد القادر طه ، و مصطفى كامل عبد الفتاح ، و حسين عبد القادر محمد ، و شاكراً عطية قنديل . (٢٠٠٣) . موسوعة علم النفس و التحليل النفسي . القاهرة : دار غريب .

- فضل عبد الصمد . (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية و علاقتها بالوعي الدينى ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا " دراسة سيكومترية إكلينيكية " . *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس* . كلية التربية . جامعة المنيا . (٢ ج - ١) . ٢٢٩ - ٢٨٣ .
- فؤاد على العاجز . (٢٠٠٢) . العوامل المؤدية إلى نفشى العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدارس محافظات غزة . *مجلة الجامعة الإسلامية* . كلية التربية . الجامعة الإسلامية . ١٠ (٢) . ١٠ - ٤٤ .
- كاميليا عبد الفتاح . (١٩٩٨) . *المراهقون و أساليب معاملتهم* . القاهرة : دار قباء .
- لطفى عبد الباسط إبراهيم . (١٩٩٤) . عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين . *مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر* . (٥) . ٩٦ - ١٠٨ .
- مجدي عبد الكريم حبيب . (٢٠٠١) . *الإحصاء اللابارامترى الحديث فى العلوم السلوكية* ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- محمد إبراهيم السيف . (٢٠٠٣) . *المدخل إلى دراسة المجتمع السعودى* . الرياض : دار الخريجي للنشر .
- محمد الدر . (٢٠١٠) . *آليات الإنترنت و مسألة أزمة القيم الاجتماعية لطلاب الجامعة* . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة قصى مرباح . الجزائر .
- محمد السيد الزعبلوى . (١٩٩٧) . *تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس* . ط ٣ . بيروت : مؤسسة الكتب الثقافية .
- محمد الغزالى . (١٩٩٢) . *هذا ديننا* . ط ٢ . القاهرة : دار الشروق .
- محمد حسن غانم . (٢٠٠٦) . *الصحة الصالحة . نور يهدى إلى نور* . كلية الآداب . جامعة حلوان .

- محمد درويش محمد . (١٩٩٥) . مدى فاعلية العلاج الديني في خفض القلق لدى طلاب الجامعة . *مجلة التربية* . كلية التربية . جامعة الأزهر . (٥١) . أغسطس ١٨٧ - ٢١٢ .
- محمد رفقي عيسى . (١٩٩٨) . مصادر التطرف كما يدركها الشباب في مصر والكويت "دراسة مقارنة" . *مجلة مركز البحوث التربوية* . جامعة قطر . (١٣) . يناير ٧٧ - ١٠٣ .
- محمد زياد حمدان . (٢٠٠٦) . أسباب تحراف الأبناء . دمشق : دار التربية الحديثة .
- محمد زيد حسن . (١٩٩٥) . الشباب و مستقبله من خلال وثيقة أكتوبر . القاهرة : الهيئة العامة لمطابع الشؤون الأميرية .
- محمد عبد التواب معوض . (١٩٩٦) . أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه . كلية التربية . جامعة المنيا .
- محمد عبد الظاهر ، سيد أحمد . (٢٠١٣) . الضغوط النفسية والعلاج بالتحليل النفسي . القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- محمد عثمان نجاتي . (١٩٨٧) . القرآن و علم النفس . القاهرة : دار الشروق لطباعة والنشر والتوزيع .
- محمد علي حسين عمار . (٢٠٠١) . أثر برنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف بعض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة . رسالة دكتوراه . كلية التربية . جامعة الأزهر .
- محمود إبراهيم عبد العزيز فرج . (١٩٩٨) . أثر الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الإضطرابات السلوكية لدى المراهقين . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة عين شمس .

مدثر سليم أحمد . (١٩٩٨) . سمات جماعات الأقران وعلاقتها ببعض الخصائص
الأسرية ونوع التعليم مجلة كلية الآداب بقنا . جامعة جنوب الوادي . ٢٥٥ -
٣٠٠ .

مروان عبد الله دياب . (٢٠٠٦) . دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين
الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين . رسالة ماجستير .
كلية التربية . الجامعة الإسلامية . غزة .

مصطفى عبد المحسن الحديبي ، وعلى أحمد سيد مصطفى . (٢٠١٣) . علم النفس
الصحي المفاهيم الأساسية ، الرياض : مكتبة الزهراء .

مصطفى عبد المحسن عبد التواب الحديبي . (٢٠٠٧) . فعالية الإرشاد النفسي الديني
في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط . رسالة
ماجستير . كلية التربية . جامعة أسسيوط .

مصطفى عبد المحسن عبد التواب الحديبي . (٢٠١١) . فعالية العلاج بالمعنى في
خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أسسيوط .

مصطفى فهمي . (١٩٨٧) . الصحة النفسية " دراسات في سيكولوجية التكيف " .
القاهرة : مكتبة الخانجي .

مصطفى مفتاح الشقمانى ، محمد أحمد المفتي . (٢٠٠٦) . أحداث الحياة والضغط
النفسية ودورها في الإصابة بالأورام السرطانية " دراسة ميدانية " . المؤتمر
السنوي الثاني للأورام السرطانية ، كلية الآداب ، جامعة ي أكتوبر ، مصراته
ليبيا . ٢٣١ - ٢١٤٨ .

منى ياسر دياب صباح . (٢٠١٠) . الدلالات التربوية لمفهوم الصحة في ضوء
الكتاب والسنة النبوية الشريفة . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة
الإسلامية . غزة .

- ميسون محمد عبد القادر . (٢٠٠٩) . *التفكير الأخلاقي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة* . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة الإسلامية . غزة .
- ناصر إبراهيم المحارب وموضى فهد النعيم . (٢٠٠٢) . *المشكلات الاجتماعية والنفسية للمراهقين في المملكة العربية السعودية* . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة الملك سعود .
- ناصر بن إبراهيم المحارب . (١٩٩٣) . *الضغوط النفس اجتماعية ، الاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية لمصرية للدراسات النفسية ، ٣ ، يوليو ، ٣٣٥ - ٣٧٣ .*
- نبيلة أحمد أبو حبيب . (٢٠١٠) . *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة* . رسالة ماجستير . كلية التربية ، غزة .
- هناء العابد . (٢٠١٠) . *الانتشنة الاجتماعية ودورها في نمو التفكير الإبداعي لدى الشباب السوري* . رسالة دكتوراه . كلية الآداب . جامعة St . Clements العالمية . دمشق .
- هناء يحيى أبو شهبه . (٢٠٠٦) . *التشخيص و الإرشاد و العلاج النفسي في ضوء الإسلام . بحوث مؤتمر العلاج النفسي " رؤية تكاملية "* . كلية الآداب . جامعة المنصورة . ٣٩ - ٧٨ .
- Abbey , A ; Jacques ,A ; Hayman , I & Sobeck , J. (2006) . Predictors of early Substance use among African American and Caucasian communities , Merrill- Palmer Youth from urban and suburban . *Quarterly* . 52 . 305-326.
- Adesoji , A . (2010) . Peer Group Pressure As A determinant of Adolescent Social Adjustment In Nigerian Schools . Asian Pacific . *Journal of Educators and Education* . 25 . 189 - 202 .

- Allen , J ; Porter , M ; & McFarland , F. (2006) . Leaders and fellows in adolescent close friendships: Susceptibility to peer influence as a predictor of risky behavior, friendship instability, and depression. *Development and Psychopathology* . 18 . 155-172.
- Azhar , M ; Varma . S & Dharap , A . (1994) . Religious Psychotherapy In Anxiety Disorder Patients . *ACTA Psychiatric .Scand – Inavica* . 90 (1) . 1 – 39 .
- Azhar , M ; Varma . S & Dharap , A . (1995) . Religious Psychotherapy In Depressive Patients . *Psychother Psychosom* . 63 . 165 – 168 .
- Barker , L .(1999) .*The Social Work Dictionary* . Washington . DC . Nasw . Press .
- Berry , D . (2002) . Does Religious Psychotherapy Improve Anxiety & Depression In Religious Adults ? Areview of Randomized Controlled Studies . *International of Journal Psychiatric Nurse Research* . October . 8 (1) . 875 – 900 .
- Chirstine , A & Jerry , S . (1993) . Daily Stress and the Trajectory of Mood : Spillover , Response assimilation . contrast , chronic negetive affectivity , *Journal of Personality and social Psychology* , 64 (6) , 1053 – 1063 .
- Cobb . N . (2001) . *Adolescence : Continuity ,change and Diversity* , (4th.ed) London , Mayfield publishing Company.
- Cofer, C & Apply , M . (2008) . *Motivation: Theory and research* . New York : Joy Wiley & Sons .
- David , K . (2000) . *For the love of life* , Tikun , 15 (1) , Database : Academic Search Premier .
- Folkman , S. (1984). Personal control and stress coping processes: a theoretical analysis . *Journal of Personality and Social Psychology* . 47 (1) . 156-163 .
- Krause , N .(2000) . Religious doubt and Psychological . Well – being . latter Phases of foster care children & Adolescent . *Journal of Social Work* . 7 (6) . 501 – 503 .

- Lauri , D . (2005). Peraonal , Health , Academic and Environmmntal Predictprs of Stress for Residence hall Students , *Journal of American Collège Health* , 54 (1) , 15 – 29 .
- Lisa , K . (2005) . Assessment of stress in Physician assistant students , *Journal of Instructional Psychology* , 32 (2) , 167 – 181 .
- Luestein ,J . (1982) . Developing Responsible Learning behavior through Peer .*Dissertation Abstracts international* . 16 (7) .768.
- Marjorie , G . (2000) . Stressors and coping Strategies in community College Students , *Ed* 447872 .
- Natalie , S & Neil , B . (2002) . The dynamics of theart and challenge appraisals prior to stressful achievement events , *Journal of Personality and social Psychology* , 83 (3) , 678 – 692 .
- Park , G , Cohen Lawrence , H . & Herb, Lisa. (1990) .Rligiousness and religions coping as lire stress moderators for Catholics Verus. *Personality and social psychology* . 59 (3) . 562 – 572 .
- Richard , A & Nancy , E . (1997) . Regulatory Control and Adults Stress – related Responses to dialy life events , *Journal of Personality and social Psychology* , 73 (5) , 1107 – 1117 .
- Sae , A & Kim , Y . (2012) . Interpersonal Rejection Experiences And Shame as Predictors of Susceptibility To Peer Pressure Among Korean Children . *Social Behavior Personality* . 40(7) . 1213-1232
- Silai , A . (1977) . Current Uses of Corporal punishment in American puplic school . *Journal of Educational psychology* .76 (3) . 213 – 239 .
- Sink , C . (2004) . *Spirituality and comprehensive school Counseling programs* . online .Available at /http://www.Find article's .com.

- Siu , M & Kwok ,W . (2011) . *Adolescents' Susceptibility to Peer Pressure: Relations to Parent- Adolescent Relationship and Adolescents' Emotional . Autonomy From Parents* , Downloaded from yas.sagepub.com at Cairo University on November 27, 2012 .
- Stark , M . (1990) . The Effects of Religions Orientation on professional Burnout among Practicing Psycho therapy . *Dissertation Abstracts International* . (B) .51 (5) . 2636 .
- Ward , D ; Carter, T & Perrin , R. (1994) . *Social Deviance* . Boston: Allyn & Bacon.
- Zarb , J. (1992) . *Cognitive – Behavioral Assessment and Therapy with Adolescents* . New York : Brunner / Mazel.