

تاريخ الإرسال (16-7-2021)، تاريخ قبول النشر (11-9-2021)

* 1

أ.م. د/ نيللى حسين كامل العمروسي

اسم الباحث:

(أستاذ الإرشاد والعلاج النفسي المشارك)

قسم علم النفس - كلية التربية بأبها - جامعة الملك خالد -
المملكة العربية السعودية

1 اسم الجامعة والبلد:

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

nalamrosi@kku.edu.sa

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.30.1/2022/17>

فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني في إدارة الأزمات النفسية لعينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني لإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بقسم علم النفس اللاتي أظهرن درجات منخفضة على مقياس إدارة الأزمات النفسية الذي أعدته الباحثة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020/2019م، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي لملائمته مع إجراءات البحث، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين وهما المجموعة التجريبية وعددها (15) طالبة تعرضن إلى البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي صممه الباحثة، والمجموعة الضابطة وعددها (15) طالبة لم يتعرضن لهذا البرنامج، وقد راعت الباحثة تجانس عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني ودرجة إدارة الأزمات النفسية قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وتم قياس أداء أفراد المجموعتين على مقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج وتوصلت إلى نتائج منها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد (النفسية- الديني - الاجتماعي) والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المجموعة التجريبية، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية، مما يشير إلى نجاح وفعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إدارة الأزمات النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية الدينية لمواجهة الأزمات التي يمر بها طلبة مراحل التعليم العام والجامعي لتخطيها بشكل إيجابي وسوي..

كلمات مفتاحية: (برنامج إرشادي نفسي ديني - إدارة الأزمات النفسية - طالبات الجامعة)

The effectiveness of a religious psychological counseling program in managing psychological crisis A sample of female students from the College of Education at King Khalid University in Saudi Arabia

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of the religious psychological counseling program to manage psychological crises among a sample of students from the College of Education at King Khalid University in Saudi Arabia. The study sample consisted of (30) first-year students from the Department of Psychology who showed low scores on the psychological crisis management scale prepared by it. The researcher is in the first semester of the academic year 2019/2020 AD, and The use of quasi-experimental approach to its suitability with research procedures. The sample was divided, this sample was divided into two groups: the experimental group (15) students were exposed to the psychological and religious counseling program designed by the researcher, and the control group (15) female students who were not exposed to the program, and the researcher took into account the homogeneity of the program. The study sample in the experimental and control groups in terms of chronological age and degree of psychological crisis management before applying the program to the experimental group, and the performance of the members of the two groups was measured on the psychological crisis management scale after applying the program, while the follow-up measurement was taken for the experimental group after four weeks of the program's end and showed Results: There are statistically significant differences between the average ranks of the experimental and control groups in the dimensions (psychological, religious, social) and The degree of the psychological crises management scale immediately after the application of the program, at the level of significance (0.01) in favor of the experimental group, as well as the absence of statistical significant differences between the post and follow-up measurements in the dimensions of the psychological crises management scale, which indicates the success and effectiveness of the religious psychological counseling program in crisis management. Mental. The study recommended the necessity of paying attention to psychological and religious counseling programs to confront the crises experienced by students of public and university education stages in order to overcome its in a positive and even manner.

Keywords: (Psychological and Religious Counseling Program - Psychological Crisis Management - University Students)

المقدمة:

تعد الأزمات والكوارث الطارئة قديمة قدم حياة الإنسان ووجوده على الأرض، حيث يلاحظ أن بعض الأزمات يمكن تجاوزها والسيطرة عليها واحتواؤها، في حين بعضها الآخر يصعب التخلص من آثارها النفسية والانفعالية في المستقبل، وقد ساعد ظهور ثقافة الأزمة على تطوير مدخل جديد للتعامل مع الأشخاص الذين أصبحوا ضحايا لأزمات مختلفة، وذلك من أجل التخفيف من آثارها لدى هؤلاء الأشخاص على المستوى الانفعالي والنفسي والاجتماعي عن طريق استخدام فنيات الإرشاد النفسي (العاسمي، 2013 : 18).

وفي ضوء ذلك؛ يواجه الإنسان في حياته أحداثاً مفاجئة وغير متوقعة ينجم عنها أضرار نفسية ومادية، وهذا ما يعرف بالأزمات، ويرافق الأزمات مجموعة من الآثار النفسية مثل الإحساس بالخطر والتشويش واليأس والقلق والانعزاج، وهنا لابد من التدخل الإرشادي لمساعدة هؤلاء الأفراد لينظروا إلى حياتهم بطريقة تشجع الإحساس بالأمن والتعاؤل، لذلك فإن إرشاد الأزمات يحتل مكاناً بارزاً في الممارسات المهنية للإرشاد النفسي (كامل، 2003 : 11).

نحن نعيش في عصر مليء بالأزمات والكوارث والصراعات ومع هذه الأزمات والأحداث العظيمة كان لابد لنا من الرجوع إلى كتاب الله وسنة نبيه المصطفى عليه السلام. فكما يقول أمير المؤمنين علي رضي الله عنه (إن المسلمين يعرضون عن القرآن فيعرض الله عنهم، ثم يرجعون إلى القرآن فيرجع الله إليهم) (الضبع، 2015 : 148).

وقد اهتم كثير من علماء النفس الغربيين بدور الدين في العلاج النفسي، مثل عالم النفس الأمريكي " وليام جيمس " الذي قال [إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان]، وقال: إن الفرد الذي عمق إيمانه بالله لا يمكن أن تتعكر طمأنينته بالتقلبات التي تحدث في حياته ويظل محتفظاً باتزانته، أيضاً قال " هينو " [أن الدين يمكن أن يعالج كثيراً من المشكلات والأمراض النفسية التي تواجه الفرد] (النجار، 2002 : 276).

وتعرف الأزمة اصطلاحاً بأنها حالة توتر تتطلب قراراً ينتج عنه مواقف جديدة سلبية كانت أو إيجابية (حواش، 2005)، كما تعرف الأزمة بأنها "مشكلة غير متوقعة قد تؤدي إلى كارثة إن لم يتم حلها بصورة سريعة" (نافع، 2017 : 8)، وتستلزم اتخاذ قرار محدد للمواجهة في وقت تكون فيه الأطراف المعنية غير مستعدة أو غير قادرة على المواجهة (حواش، 1998 : 4)، وترى نظرية " ألبرت روبرتس " أن الأزمة هي فترة من عدم التوازن النفسي لا يمكن علاجها باستخدام استراتيجيات التعامل التقليدية، كما أن الأزمة تعتبر نقطة تحول في حياة الإنسان، تؤدي إلى تغيير أساليب حياته المعتاد عليها ويستجيب بأساليب جديدة للتعامل مع الأزمة، تلك الاستجابات قد تساعد على تحقيق التكيف والالتزان النفسي وقد تسبب له مشاكل واضطرابات نفسية، لذلك يعتبر الاستبصار الذاتي والوعي بأهمية الأساليب المناسبة للتعامل مع الأزمة بشكل فعال، والإدراك المنظم للأحداث بأسلوب واقعي، جدير بالاهتمام لإعادة الاتزان النفسي وتخطي الأزمة بشكل إيجابي بناء (Roberts, 2005).

وأكد كانل (2007) Kanel أن الأزمة تستدعي التدخل الإرشادي ببرامج مناسبة واستراتيجيات فعالة لمساعدة الفرد على إعادة النظر لحياته بطريقة تعطيه إحساس بالأمل والتعاؤل وتشعره بالأمن النفسي، وتشجعه على ممارسة أساليب فعالة للتعامل مع الأزمات الناتجة عن الحدث أو الموقف من أجل تكيفه الإيجابي معها وتغلبه على تلك الأزمات بشكل سوي، وذكر (سليمون، 2001 : 12) أن "هانز هارتمان . Hens Hartman" أشار إلى أن الأزمة النفسية وليدة الظروف التي يعيشها الإنسان وأوضح دور خبرات السنوات المبكرة عند معالجة هذه الأزمة.

وذكر فريدريك (2003) Frederick أن أسباب الأزمات يرجع إلى عديد من العوامل مثل سوء فهم الآخرين أو المواقف، انعدام التواصل وافتقاد شخص عزيز، مشكلات اقتصادية ومادية، ضعف القدرة على مواجهة الأزمة، الافتقار للخبرة، الإحساس باليأس وانخفاض الدافعية

وافتراد الإحساس بالأمن النفسي والشعور بخيبة الأمل في الوصول لحل الأزمة. وقد أشارت نتائج دراسة اكسي (2010) Eksi إلى أن الأفراد الذين يستخدمون الاستراتيجيات الدينية والدعم الاجتماعي يتصفون بالتفاؤل والإحساس بالثقة بالنفس.

وتعرف إدارة الأزمات بأنها "السعي نحو التخطيط الهادف لمنع وقوع الأزمة أو احتواء الأضرار الناجمة عنها إذا ما وقعت، والتعلم والاستفادة من خبراتها وأحداثها وذلك من خلال سلسلة من النشاطات التي تقود إلى الإدارة الوقائية أو الاحتوائية للأزمات أو العلاجية" (نافع، 2017 : 8 ، 27)، وقد أشارت (عتيق، 2013 : 138) إلى إدارة الأزمة السيكولوجية بالاعتماد على نموذج يتكون من عدة مراحل أبرزها توفير أخصائيين ذوي مصداقية في العناية الصحية لمناقشة معظم ردود الأفعال العامة ومنها مناقشة استراتيجيات العناية بالذات والتعامل الشخصي والتي تكون ذات قيمة كبيرة في تخفيف حدة ردود الفعل للأزمة.

والهدف العام لإدارة الأزمات هو تحقيق درجة استجابة سريعة عالية وفعالة لظروف المتغيرات المتسارعة للأزمة بهدف درء أخطارها قبل وقوعها والتحكم واتخاذ القرارات الحاسمة لمواجهةها وتقليل أضرارها وتوفير الدعم الضروري لإعادة التوازن إلى حالته الطبيعية. ويتوقف التعامل مع الأزمات على العديد من العوامل المتداخلة التي يتصل بعضها بنوعية أفراد الأسرة وبعضها الآخر بإدراكهم لقيمة الوقت وبدرجة استعدادهم وبنوعية الأزمات التي يتعرضون لها (عامر؛ قنديل؛ السيد؛ ربحان، 2010: 617).

ويمكن القول: إن الدعم الاجتماعي يشمل كلاً من العائلة والأصدقاء والعمل والمهن والدين، فبعض الأشخاص الذين يعيشون أزمة ما، يتلقون الكثير من الدعم المفيد من العائلة والأصدقاء، فهم مستعدون لتقديم الدعم المادي وإعطاء المزيد من الحنان والوقت للأفراد خلال فترة الأزمات، وهذا الدعم الاجتماعي يعمل على تخفيف توترهم، وتصريف انتباههم عن الإحياء المتواصل للصدمة، ويمكن أن يكون لدى هؤلاء الأشخاص العديد من الطرائق المفيدة التي تساعدهم في إدراك الصدمة والتعامل معها. (العاسمي، 2013)

وتعددت النظريات المفسرة للأزمات مثل: نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory: التي تفسر حالة انعدام توازن الفرد عندما يتعرض لأزمة نفسية، بأن سبب تلك الأزمة يكمن في خبرات الطفولة في اللاشعور، لذلك يجب استخدام العلاج المتمركز حول العميل ومساعدته على استدعاء خبرات طفولته إلى حيز الشعور وفهمها حتى يتخلص من أزمته النفسية (James & Gilliland, 2008)، ونظرية النظم Systems Theory: التي تركز على النظم المختلفة التي تحيط بالفرد مثل (اتصاله بالآخرين وانفعالاته وحاجته للإنجاز)، ولم تركز على ما يعانيه الفرد بسبب الأزمة التي يمر بها، وتؤكد على العلاقات الشخصية بين الأفراد لأهميتها في اعتماد بعضهم على بعض (Kanel, 2012)، ونظرية التدخل الأساسية في الأزمات Basic Crisis Intervention Theory: هي نظرية " ألبرت روبرتس" في التدخل في الأزمات: هذه النظرية التي تبنتها الباحثة (لتحديد مدة وخطة البرنامج الإرشادي)؛ لأنها النظرية المناسبة لموضوع البحث الحالي، وقد هدفت هذه النظرية تحديد نموذج يتسم بخطوات متسلسلة ومتراصة تعتمد على العلاج/ الإرشاد المختصر الذي يستغرق فترة تتراوح ما بين 4 - 6 أسابيع، نظراً لأنه يساهم في تقييم المشكلات بشكل سريع بالتالي يتم عمل خطة شاملة لأهداف محددة وأساليب واستراتيجيات علاجية أو إرشادية متنوعة توفر بدائل عديدة وذلك يساعد على التدخل في الأزمات بسهولة ويسر ومن ثم تكون هذه النظرية محققة للأهداف المنشودة بشكل فعال. كل ذلك جعل هذه النظرية أفضل من غير من النظريات الأخرى في التعامل مع الأزمات الطارئة والحادثة (Roberts & Ottens, 2005).

بناء على ما سبق؛ ترى الباحثة أن نظرية " ألبرت روبرتس" في التدخل في الأزمات تلائم نظرية " ألبرت إيليس" في العلاج العقلاني الانفعالي التي استندت عليها في الجانب النفسي عند تصميم البرنامج الإرشادي النفسي الديني للبحث الحالي. ويمكن عرض الاستراتيجيات العلاجية/الإرشادية لنظرية " ألبرت روبرتس" فيما يلي: أوضح روبرتس ويجر (2009) Roberts & Yeager هذه الاستراتيجيات في نموذج الخطوات السبعة للتدخل في الأزمات كما يلي: تقييم درجة الإصابة والحالة الذهنية بصفة عامة للفرد، تأسيس العلاقة ودمج المسترشد، تحديد المشكلة وأبعادها، التعامل مع المشاعر، الكشف عن الحلول البديلة، تطوير خطة العمل: وذلك يتم بتحديد وظائف العمليات المعرفية

(تعريف المسترشد بالحدث الذي تعرض له والعوامل التي كانت سبب أزمته بواقعية، مساعدة المسترشد على تنفيذ أفكاره للوقوف على الأفكار السلبية وإدراك تأثيرها على فهمه لأزمته، يجب على المرشد أن يعيد بناءه الإدراكي المعرفي من خلال تغيير أفكاره السلبية ومعتقداته الخاطئة إلى أفكار إيجابية ومعتقدات صحيحة من الواقع. وأخيراً المتابعة والإنهاء تلك الخطوة الأخيرة في النموذج وفيها يؤكد المرشد للمسترشد أنه مرحب به في أي وقت عند الحاجة، ويمكن أن يحدد له موعد لمتابعة المسترشد حسب طبيعة مشكلته. بناءً على ما سبق؛ تبنت الباحثة هذه النظرية الخاصة بالأزمات النفسية والاستفادة منها في البحث الحالي. أيضاً تبنت نظرية « ألبرت إيليس » Alberet Ellis» في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واتخذت منها أساساً نظرياً للجانب النفسي المكمل للجانب الديني في البرنامج الإرشادي (الذي قامت بإعداده) باعتبارها أحد الاتجاهات الرئيسية في علاج الانفعالات المسببة للأزمات النفسية.

وتشير الباحثة إلى أن البرامج الإرشادية تساهم في تعديل وتقويم شخصية الإنسان وإعادة توازنه النفسي وتمتعه بالصحة النفسية، لذا فإن إرشاد الطلبة الجامعيين وخاصة الطالبات يساعد في تعليمهن استراتيجيات إيجابية للتغلب على الأزمات النفسية وإدارتها بشكل إيجابي، فالأزمات النفسية لدى طالبات الجامعة مشكلة تستحق الدراسة نظراً لما تفرضه المرحلة الجامعية من مواقف مختلفة بجانب أحداث الحياة والظروف الطارئة قد تؤدي إلى شعورهن بالضغط المختلفة بالتالي مواجهتهن لمشكلات متنوعة، ومن ثم معاناتهن من أزمات نفسية تحتاج إدارة سليمة للتغلب عليها. وفي هذا الصدد؛ أسفرت دراسة (العبادي، 1995) عن أن طلاب الجامعة يعانون أزمات نفسية تشمل (اقتصادية، واجتماعية، أسرية، عاطفية، دراسية، صحية)، وأكدت نتائج دراسة وندا (2005) Wanda، أن طلاب الجامعة يعانون من الأزمات النفسية بدرجة مرتفعة.

ومن أهم طرق الإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي الديني الذي يدخل في ديناميات عملية الإرشاد، لأن التدين والعقيدة الدينية السليمة تعتبر أساساً متيناً للسلوك السوي والتوافق والصحة النفسية، والإرشاد الديني طريقة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية (زهرا، 2005: 21).

وجدير بالذكر؛ أن الدين يمثل أهمية كبرى في حياة الأفراد والمجتمعات ويشكل قاعدة إيمانية يُبنى عليها الإرشاد الديني برمته، وقد نص الدين على الاقتداء بالغير في تعديل السلوك، إذ يقول الله تعالى في مُحكم تنزيله: (لَقَدْ كَانَ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [سورة الأحزاب: آية 21]، وفي الحديث الشريف (عن مالك بن الحويرث رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "صلوا كما رأيتموني أصلي" [صحيح البخاري: رقم 631])، فالإرشاد الديني هو فتح علاجي عرفه المسلمون مع بداية الدعوة إلى الله عز وجل، والآن أخذ طابعاً جديداً يتماشى مع العلاج النفسي، العلاج السلوكي المعرفي، العلاج العقلاني الانفعالي، والعلاج عن طريق الإرشاد بأنواعه المختلفة (نور؛ علي، 2018).

وقد أشارت (الحلي، 2016 : 145) إلى أن ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات، يؤدي الفشل في مواجهتها أو التعامل الخاطئ معها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية ومن بينها السلبية، والقلق، والاكتئاب والمخاوف المرضية، وطلاب الجامعة أكثر عرضة للضغط بأنواعها، وأنه من الضروري أن تتعلم الطالبة كيفية مواجهة الأزمات والتعامل معها للحد من التأثير السلبي للأزمات والخروج من الأزمات بأقل خسائر. وأظهرت نتائج دراسة بولا (2000) Paula، أن طالبات الجامعة أكثر معاناة للمشكلات الشخصية والأزمات النفسية.

من هنا ترى الباحثة أن الموضوع الحالي المتمثل في معاناة طالبات الجامعة من الأزمات النفسية، أصبح قضية بحثية في حاجة إلى البحث والتعرف على مدى فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني لإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية، متضمناً معرفة الأزمات النفسية التي مرت بها الطالبة الجامعية في حياتها والمشكلات التي عانت منها وكيف واجهتها

والأعراض التي كانت تشكو منها وكيف تغلبت عليها وكيف خرجت من أزمته، لتبصيرهن بالحلول التي تساعدهن على إدارة أزمتهن النفسية بشكل مناسب وإيجابي، من خلال تعليمها استراتيجيات البرنامج النفسية والدينية وانعكاس تأثيرها على الجانب الاجتماعي في حياتها.

مشكلة البحث وأسئلتها:

لما كانت الحياة الجامعية للطالبة فرصة لتدريبها وتقل مهاراتها في إدارة مشكلات الحياة والتعامل الفعال معها، فإن أسلوب تعامل الطالبة مع أحداث الحياة والأزمات التي تمر بها، يعد أساساً لنجاحها في الحياة وتحقيق التوازن، فليست المشكلة في وجود الأزمات وإنما المشكلة في التعامل مع الأزمة، فقد تلجأ الطالبة إلى حل مشكلاتها بطرائق تقليدية كالإصابة ببعض الأعراض الصحية التي تستدعي الانتقال بعيداً عن مجتمع الأزمة أو الإصابة المصطنعة التي تحقق الغرض نفسه أو القفز فوق الأزمة (هلال، 2004 : 115 - 120).

وتضيف الباحثة أن الطالبة الجامعية في بداية المرحلة الأولى من التعليم الجامعي التي تقابل المرحلة المتأخرة من المراهقة وهي مرحلة جديرة بالاهتمام نظراً لخصائصها ومشكلاتها، تكون خبراتها في الحياة سلبية وقليلة أو طاقتها النفسية منخفضة وليس لديها القدرة على إدارة أزماتها النفسية وتحتاج العون والدعم النفسي والاجتماعي لثقل شخصيتها واستثمار طاقتها حتى تتمكن من مواجهة مشكلات وأحداث الحياة المختلفة والمقدرة على إدارة الأزمات النفسية التي تمر بها في حياتها. ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة وايبي (Wayne, 2005) التي أوضحت نتائجها أن الطالبات الجامعيات حصلن على درجات مرتفعة في استبانة الأزمات النفسية.

ويعيش العالم اليوم في عصر أصبحت فيه الحاجة ملحة لخدمات الإرشاد النفسي والتدخلات الإرشادية المختلفة وعلى وجه الخصوص إرشاد الأزمات الذي عرفه دافينبورت (Davenport 2015) بأنه مجال محدود بوقت الأزمات ويركز على مساعدة الأشخاص من خلال استخدام استراتيجيات وفتيات للتعامل مع الأزمة أو التخلص منها أو التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عنها في المجالات المعرفية والسلوكية والانفعالية المتضمنة في البرامج الإرشادية التي تلعب دوراً هاماً في مساعدة الأفراد للحفاظ على صحتهم النفسية.

ونظراً لأن الهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقتة، هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، فإن الإرشاد النفسي الديني يأتي كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، مقابل الإرشاد الدنيوي " الذي يُقصد به بقية طرق الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر"، وأن الإرشاد الجماعي عملية تربوية ويقوم على أسس نفسية واجتماعية متعددة منها أن الحياة في العصر الحاضر تعتمد على العمل في جماعات، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة. أيضاً يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفاً من أهداف الإرشاد النفسي (زهران، 2005).

في نطاق ذلك؛ يؤكد (غانم، 2016 : 115 - 117) أن الدين جزء أساسي ومهم في البناء النفسي للشخصية، وكلما ازداد الإنسان ارتباطاً بالدين كلما زادت صحته النفسية، لذلك فإن منهج الإسلام يحقق أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم، فالإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاعتزان ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب، والصبر على الشدائد فالإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ" [سورة البقرة : آية 177].

والحاجة إلى البرامج الإرشادية أكدتها عديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من (نور ؛ علي، 2018) بضرورة تطبيق برنامج إرشادي نفسي ديني في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي لعينة من طالبات الجامعة، و(الحلبي، 2016) التي صممت برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى طالبات الجامعة، و (عامر؛ قنديل؛ السيد؛ ريجان، 2010) التي اهتمت بتخطيط وتنفيذ

برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزوجي، و(الظفيري ؛ العجمي ؛ الضفيري، 2012) بتصميم برنامج إرشادي نفسي ديني في تحقيق الأمن النفسي عند طلبة الثانوي، وظهرت فعالية تلك البرامج الإرشادية جميعها.

في نطاق ما سبق؛ وجدت الباحثة أن عديد من الطالبات اللاتي تُدرّس لهن بقسم علم النفس، تظهر عليهن أعراض الأزمات النفسية مثل الحزن واليأس والقلق والتوتر، وأحياناً تتعكس عليهن في صورة أعراض صحية وتجلت مشكلة البحث في أن هؤلاء الطالبات بحاجة إلى اهتمام ومساعدة نفسية لإعادة التوازن النفسي والانفعالي لديهن، خوفاً من تطور الأمر بما يسبب أضرار خطيرة على صحتهن النفسية، وذلك بتعليمهن استراتيجيات نفسية ودينية تساعدهن على إدارة أزمتهن النفسية من خلال برنامج إرشادي، من هنا جاءت فكرة البحث الحالي التي تتلخص في إجراء هذه الدراسة وتصميم برنامج إرشادي نفسي ديني لإدارة الأزمات النفسية لدى طالبات عينة البحث الحالي، يقوم على نظريات نفسية وأسس الدين الإسلامي متمثلاً في مجموعة من الاستراتيجيات والفتيات النفسية والدينية لمساعدة هؤلاء الطالبات على إدارة أزمتهن النفسية، وذلك بتقديم خدمات الإرشاد النفسي الديني العلاجية لهن، حتى تتمكن كل طالبة من إدارة الأزمات النفسية التي تتعرض لها في حياتها حاضراً ومستقبلاً وتفيد مجال العمل بتخصصها مستقبلاً، وتتبع مدى استمرارية فعالية ذلك البرنامج لدى طالبات المجموعة التجريبية.

في ضوء ذلك؛ تبلورت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي: ما فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في إدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، ويتفرع من السؤال الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل يوجد اختلاف بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس البعدي لتطبيق البرنامج؟
- 2- هل يوجد اختلاف بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج؟
- 3- هل يوجد اختلاف بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على التجريبية فقط؟
- 4- هل يوجد اختلاف بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج ؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في هذا البحث في إدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية.
- 2- الكشف عن الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس البعدي لتطبيق البرنامج.
- 3- الكشف عن الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج.
- 4- الكشف عن الفروق بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على التجريبية فقط.
- 5- الكشف عن الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج.

أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها النظرية من الموضوع الذي يتطرق إليه وهو مساعدة الطالبات على إدارة الأزمات النفسية بشكل إيجابي وفعال من أجل إعادتهن إلى حالة التوازن النفسي السوي واستثمار طاقاتهم إلى أقصى حد ممكن للتعايش مع أزمات الحياة المختلفة التي تطرأ عليهن والتغلب عليها بإيجابية وكفاءة عالية، وذلك من خلال تعليمهن استراتيجيات وفتيات نفسية ودينية فعالة في إدارة الأزمات النفسية حاضراً ومستقبلاً. كذلك تصميم مقياس إدارة الأزمات النفسية وتقنيته في البيئة السعودية، وتصميم برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني يستند محتواه على النظريات العلمية مثل نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، ونظرية (ألبرت روبرتس) في التدخل في الأزمات، وعلى الدين

الإسلامي وآيات القرآن الكريم لتأكيد فاعليتها وقدرتها على التأثير في الإنسان في أي مرحلة عمرية ولما لها من قدرة عظيمة في الإرشاد أو العلاج النفسي وتعديل السلوك والأفكار والمعتقدات السلبية. أيضاً العينة المستخدمة في البحث الحالي وهي طالبات الجامعة تلك الشريحة الهامة في المجتمع، فهن أمهات المستقبل المسؤولات عن تنشئة أجيال تنهض بالمجتمع، فكان لابد من توفر القدرة لديهن على إدارة الأزمات النفسية بشكل إيجابي حتى يتمكن من زرع استراتيجيات تلك الإدارة في نفوس أبنائهن مستقبلاً وتحصينهم نفسياً لمواجهة تحديات هذا العصر، عصر التكنولوجيا الذي يتسم بالتغيرات السريعة المتلاحقة من أجل تقدم المجتمع. بالإضافة إلى أنه لا توجد أي دراسة عربية أو أجنبية تطرقت لهذا الموضوع وتناولت متغيرات البحث الحالي بالتحديد - في حدود علم الباحثة، مما يعطي أهمية للبحث الحالي.

كما تستمد أهميتها التطبيقية من إمكانية تعميم هذه الدراسة على كل الطلبة الجامعيين وطلبة المراحل التعليمية المتوسطة والثانوية. وتعليم الطلاب و الطالبات كيفية إدارة الأزمات النفسية في كل مجالات الحياة والتغلب عليها حاضراً ومستقبلاً والحفاظ على الصحة النفسية لديهم، ومساعدة الآخرين المحيطين بهم، وفي مجال عملهم مستقبلاً. مع الاستفادة من نتائج البحث والوصول لمجموعة من التوصيات التي يتوصل إليها البحث الحالي، كذلك استفادة الباحثين المهتمين بظاهرة الأزمات النفسية من مقياس إدارة الأزمات النفسية الذي أعدته الباحثة، والبرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي قامت بتصميمه مستندة على بعض النظريات العلمية والمنظور الإسلامي.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي النفسي الديني:

الإرشاد النفسي الديني : يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية (زهران، 2005 : 347).

كما يعرف الإرشاد النفسي الديني بأنه نوع من العلاج الروحاني الذي نشط في الآونة الأخيرة كأحد الأساليب التطبيقية في علاج كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية والجسمية التي يعاني منها الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وهو ينطلق من معرفة الله عز وجل للفرد ووجوب معرفة الفرد لله عز وجل حتى يطمئن له ويؤمن بالله سبحانه وتعالى ويقدرته على علاجه وشفاؤه من كل مرض وكرب وضيق وقوله تعالى ﴿ أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ..﴾ [سورة النمل: آية 62] (مُعَاذ، 2010: 36).

البرنامج الإرشادي : هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات النفسية والدينية المحددة بجدول زمني محدد وبشكل جماعي يهدف إلى إدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد، وذلك باستخدام بعض الاستراتيجيات والفنيات النفسية والدينية، وهو برنامج له أهمية عظمى يستمدتها من أهميته كإرشاد نفسي وأهميته كإرشاد ديني (إعداد الباحثة).

ويعرف إجرائياً : بأنه عدد جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي أعدته الباحثة، مكون من (12) جلسة جماعية مخطط لها بعناية، مستندة إلى النظريات العلمية (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي " ألبرت ايليس" التي تشمل الأساليب العلاجية المعرفية والانفعالية والسلوكية، ونظرية " ألبرت روبرتس" وهي من النظريات الفعالة في التعامل مع الأزمات نظراً لتركيزها على الأفكار وارتباطها بالمشاعر لدى الفرد عند تعرضه للأزمة)، والمنظور الإسلامي في إدارة الأزمات النفسية.

إدارة الأزمات النفسية:

الأزمة Crisis:

عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث المسببة للضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى الأفراد المعنيين بالموقف أو الأزمة على مختلف المستويات حتى يتم التوصل لحل يقضي على حدة القلق (مؤمن، 2000 : 1).

الأزمة : هي حالة من عدم التنظيم يحبط فيها الأشخاص فيما يتعلق بأهداف الحياة الهامة أو يوجد ارتباك كبير في حلقات حياتهم، وطرق التكيف مع الضغوط، ويشير مصطلح الأزمة عادة إلى مشاعر الخوف والصدمة، والضغط يكون وقت الأزمة محدوداً حيث لا يتعدى أسابيع قليلة (البربري، 1998 : 4).

إدارة الأزمة Crisis Management:

إدارة الأزمات النفسية (وجهة نظر الباحثة) : تعني استخدام بعض الاستراتيجيات والأساليب الفعالة للتعامل مع الأزمات النفسية التي يواجهها الفرد في حياته تقده توازنه النفسي وتجعله يشعر بالحزن والخوف والقلق والكآبة ... إلخ والضغوط النفسية المترتبة على ذلك، من أجل الاستجابة السريعة والفعالة لظروف الأزمة والتحكم فيها واتخاذ القرارات المناسبة لمواجهتها والحد من أضرارها واستعادة التوازن النفسي والاجتماعي السوي للتعامل مع هذه الأزمات بشكل إيجابي، وذلك بالتفكير بعقلانية والتحكم في المشاعر السلبية والسيطرة عليها باستراتيجيات نفسية ودينية مناسبة وتعلم أساليب جديدة لتطوير الذات والتخطيط السليم والحكم على الأمور في ضوء المعتقدات الدينية والتوكل على الله بصدق ويقين والافتداء بالرسول صلي الله عليه وسلم والاهتمام بالعلاج الإيماني وممارسة العبادات العملية، والتعامل مع الآخرين بثبات انفعالي واحترام نصائحهم واستشارة المختصين لمواجهة الأزمات النفسية وتخطيها بسلام نفسي. وفي ضوء هذا التعريف قامت الباحثة بتحديد أبعاد إدارة الأزمات النفسية في ثلاثة أبعاد هي:

1- البعد النفسي:

يقصد به القدرة على التفكير بعقلانية وقت الأزمة والتحكم في المشاعر السلبية الناجمة عن تلك الأزمة والتعامل مع الأعراض الجسمية المرتبطة بها بشكل إيجابي وممارسة بعض التمارين النفسية مثل التنفس العلاجي والاسترخاء للحفاظ على الصحة النفسية والتمكن من مواجهة الضغوط الناجمة عن هذه الأزمة بثقة بالنفس تجعل الفرد يأخذ قرارات صائبة أثناءها ويضع أهدافاً واقعية عند تخطيطه لمواجهة تلك الأزمة حتى يستطيع تنفيذ خطته بفاعلية وتحقيق أهدافه مع شعوره بالأمل والتفاؤل بالمستقبل ويسعى دائماً لتطوير ذاته بتعلم أساليب جديدة تساعده على مواجهة الأزمات النفسية التي يمر بها في حياته حتى يستعيد قدرته على الاتزان الانفعالي بسرعة عند تعرضه لأي أزمة نفسية.

2- البعد الديني:

يقصد به القدرة على الحكم على الأمور من خلال المعتقدات الدينية والافتداء برسول الله (صلى الله عليه وسلم) في الشدائد والأزمات واللجوء إلى الله والتوكل عليه بيقين وممارسة أساليب العلاج الإيماني المتمثلة في العلاج اللفظي بتريديد لفظ "إنا لله وإنا لله راجعون" لحظة وقوع الصدمة والدخول في أزمة، والعلاج السلوكي بتأدية الصلاة بخشوع تام في أوقاتها وقراءة القرآن الكريم بخشوع وتدبر أثناء الأزمة والدعاء وذكر الله والتصديق لوجه الله الكريم في الشدة والرخصاء، والشعور بالرضا بقضاء الله وقدره واعتبار الآخرة هي المستقر الأبدي وتأمل الكون للشعور بعظمة الخالق سبحانه وتعالى وأنه قادر على تفريغ الهم والكرب والخروج من الأزمة بخير وسلام مع كثرة الاستغفار وشكر الله في السراء والضراء.

3- البُعد الاجتماعي:

يقصد به قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين بثبات انفعالي واحترام آرائهم وقت شدته وأزمته وتقديره لنصائحهم والتقرب إلى أفراد أسرته وأصدقائه وإقباله بمحض إرادته على استشارة الفقهاء في الدين الإسلامي لمساعدته على التعامل مع أزمته ولجؤه إلى المختصين في الإرشاد النفسي لمساعدته على تخطي أزمته النفسية بشكل سوي وبناء.

وتعرف إجرائياً : بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس إدارة الأزمات النفسية المستخدم في هذا البحث، والذي أعدته الباحثة بما يتلاءم مع عينة البحث الحالي في البيئة السعودية.

حدود البحث:

- 1- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بالموضوع الذي يتناوله وهو مدى فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني في إدارة الأزمات النفسية لعينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية.
- 2- الحدود البشرية: طالبات كلية التربية للبنات بأبها بجامعة الملك خالد بالسعودية.
- 3- الحدود المكانية: اقتصر على تطبيق أدوات البحث على طالبات كلية التربية للبنات بأبها بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية
- 4- الحدود الزمنية: تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1440/1441 هـ - 2020/2019 م

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت برنامج إرشادي نفسي ديني:

- دراسة نور؛ علي (2018) أوضحت نتائجها وجود فروق في الأدائين القبلي والبعدي لطالبات جامعة نجران لصالح القياس البعدي.
- دراسة الظفيري؛ العجمي؛ الضفيري (2012) أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي، وذلك لصالح القياس التتبعي، ما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى الأمن النفسي لدى عينة الدراسة.
- دراسة عامر؛ قنديل؛ السيد؛ ریحان (2010) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين محل الإقامة ومهنة ربة الأسرة ونوع الأسرة وعدد سنوات الزواج والمستوى التعليمي لربات الأسر (كمتغير مستقل) وكل الأزمات الاجتماعية والاقتصادية وإدارة الأزمات الأسرية والتوافق الزواجي (كمتغير تابع)، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين مراحل إدارة الأزمات الأسرية وجوانب التوافق الزواجي لدى ربات الأسر عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعليته وتحقيق أهدافه.
- دراسة العيوطي (2004) توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الغضب كسمة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الديني والسلوكي، كما أظهرت النتائج ارتفاع قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني عن مثيلتها للبرنامج السلوكي في خفض حدة الغضب.
- دراسة أنجوس (2001) Angus أظهرت نتائجها فاعلية الإرشاد الديني أو الروحاني بجانب الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الغضب والتدريب على ضبط الغضب لدى الأفراد الذين لديهم مشكلات تتعلق بالتعبير عن الغضب وأشكال العدوان غير التكيفية.
- دراسة خضر (2000) أظهرت نتائجها فاعلية البرامج الثلاثة في خفض حدة الغضب لدى المجموعات التجريبية الثلاثة وكذلك عدم اختلاف التأثير الإيجابي للبرامج الإرشادية الثلاثة، أيضاً عدم اختلاف هذا التأثير في القياس التتبعي بعد مرور شهرين . ولكن تأثير البرنامج المزدوج كان أفضل نظراً للتكامل بين البرنامج الديني الذي يشبع الجانب الروحي وبرنامج المهارات الذي يشبع الجانب المهاري الاجتماعي.

المحور الثاني: دراسات تناولت إدارة الأزمات والمتغيرات ذات الصلة:

- دراسة طشطوش (2020) أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إرشاد الأزمات لصالح المجموعة التجريبية وأن درجات هذه المجموعة التجريبية استمرت في التحسن إيجابياً في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي، حيث كانت الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى احتفاظ المجموعة التجريبية بأثر البرنامج ويدل على فاعلية واستقرار أثر البرنامج.
- دراسة الخوالدة ووطنوس (2018) أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات إرشاد الأزمات والكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقي أفرادها البرنامج الإشرافي، مما يشير إلى إسهام ذلك البرنامج في تحسين مستوى مهارات إرشاد الأزمات لدى المرشدين المتدربين.
- دراسة الحلبي (2016) أظهرت نتائجها أن أكثر الأزمات انتشاراً لدى طالبات كلية التربية هي بالترتيب (الأزمات الدراسية، الانفعالية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية) ويستخدمن أساليب التعامل التقليدية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات، كما أثبتت فاعلية البرنامج المستخدم وقوة تأثيره.
- دراسة الحمد؛ سميران (2015). توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات.
- دراسة الشريف؛ الزبون (2015) توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة واضطراب نوبات الهلع، حيث ظهر ارتفاع درجات العينة الضابطة في القياس البعدي وأبعاده الفرعية مقارنة بالعينة التجريبية، كما وجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة واضطراب نوبات الهلع وجميع أبعادهما الفرعية للمجموعة التجريبية.
- دراسة حسيب (2013) أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية القدرة على إدارة الأزمات لدى مدرّاء المدارس، وتجلّى ذلك في وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس إدارة الأزمات وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، واستمرت فاعلية البرنامج إلى ما بعد انتهاء فترة المتابعة (القياس التتبعي)، وبقاء أثره.
- دراسة العاسمي (2013) أوضحت أن التدخل الإرشادي في حل الأزمة يبدو أنه مفيد للمسترشد المتعرض لأزمة ما، وأن الحصول على كمية قليلة من الدعم النفسي يمكن أن تسبب للفرد الشعور بالراحة والفرح لأقصى الحدود، كما أشار إلى أن الأزمة تستلزم المجازفة فبعض الأشخاص عند تعرضهم لأزمة معينة وتحت ضغط شديد يصبحون لديهم القدرة على تأمل أنفسهم بشكل أكثر تعمقاً وصدقاً من تأملهم لأنفسهم في أوقات السكينة النفسية.
- دراسة عتيق (2013) توصلت إلى أن الأزمات تحدث بسرعة غير متوقعة مما يستدعي التعامل مع الأزمة بتجاوز الطرائق المعتادة في الحل إلى أخرى مبدعة.
- دراسة كيلير (2010) Keller أوضحت نتائجها أن المرشدين المشاركين في البرنامج كانوا أكثر تأهباً ولديهم الاستعداد للتدخل في أزمة الوفاة المفاجئة، عن المرشدين الذين لم يشاركون في ذلك البرنامج التدريبي.
- دراسة الهواري (2007) أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات المرشدين لصالح المجموعة التجريبية تدل على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم.

- دراسة العطوي (2006) توصلت نتائجها إلى أن المرشدين التربويين يمتلكون مهارات التخطيط لإدارة الأزمات ومهارات معرفة الطلبة الذين لديهم أعراض قلق ما بعد الأزمة ومهارات التدخل أثناء الأزمة بدرجات منخفضة.
- دراسة وايني (2005) Wayne أوضحت نتائجها أن الطالبات الجامعيات حصلن على درجات مرتفعة في استبانة الأزمات النفسية بالمقارنة بالطلاب، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر الحالات التي تعاني من الأزمات النفسية لدى الطلاب تتعلق بالموت والتحصيل العلمي والإصابة بالأمراض.
- دراسة واندا (2005) Wanda أثبتت أن طلاب الجامعة يعانون من الأزمات النفسية بدرجة مرتفعة، حيث أن الذكور أظهروا معاناة كبيرة من الأزمات النفسية أكثر من الإناث.
- دراسة بولا (2000) Paula توصلت نتائجها إلى أن الإناث أكثر معاناة للمشكلات الشخصية والأزمات النفسية من الذكور، في حين أظهر الطلاب مشاعر متأزمة لها علاقة بالغضب والعداء بجانب شعورهم بعدم الانتماء والولاء للمجتمع.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- مما سبق يتضح أن موضوع الأزمات النفسية من الموضوعات التي شاعت دراستها في الآونة الأخيرة في التراث النظري، وقد وجدت الباحثة ضرورة إجراء هذا البحث على البيئة السعودية لا سيما طالبات الجامعة أمهات الحاضر والمستقبل حتى يستقن ويفيد المحيطين بهن، حيث إنه لا يوجد - في حدود علم الباحثة - أي دراسة عربية ولا أجنبية تناولت متغيرات البحث الحالي، مما يؤكد أهميته، ويمكن عرض الملاحظات على الدراسات السابقة كما يلي:
- بعض الدراسات أوضحت أن طلاب الجامعة يعانون من الأزمات النفسية بدرجة مرتفعة وخاصة الإناث أكثر معاناة للمشكلات الشخصية والأزمات النفسية، وأن أكثر الحالات التي تعاني من الأزمات النفسية لدى الطلاب تتعلق بالموت والتحصيل العلمي والإصابة بالأمراض. مثل دراسة بولا (2000) Paula، واندا (2005) Wanda، وايني (2005) Wayne، وهذه الدراسات تتفق مع البحث الحالي في العينة من فئة طلبة الجامعة وعلى وجه الخصوص طالبات الجامعة. وأن الأزمات تحدث بسرعة غير متوقعة، والمرشد النفسي يجب أن يعمل ما بوسعه لتعليم المسترشد كيفية تجنب تحويل الصدمات إلى أزمات نفسية، مثل دراسة عتيق (2013)؛ العاسمي (2013).
 - بعض الدراسات استخدمت برامج إرشادية لمعرفة مدى فعاليتها في موضوع الأزمات، وأسفرت عن فعالية تلك البرامج الإرشادية على المجموعة التجريبية في كل منها وبقاء أثرها، مثل دراسة كل من حسيب (2013)؛ الحلبي (2016)؛ الخوالدة وطنوس (2018)؛ طشوش (2020). وهذه الدراسات تتفق مع البحث الحالي في المنهج شبه التجريبي المستخدم بتصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والقياس القبلي والبعدي والتتبعي لأغلبها.
 - في حين يختلف البحث الحالي عن دراسة (الحلبي، 2016) في مواد البحث والعينة حيث أنها قامت بتصميم مقياسي كشف الأزمة والتعامل مع الأزمات وتصميم برنامج إرشادي يعتمد على الفنيات المعرفية والسلوكية فقط والعينة من طالبات جامعة القصيم بالمنطقة الوسطى، بينما في البحث الحالي قامت الباحثة بتصميم مقياس مختلف تماماً ومحدد بأبعاد معينة وهو مقياس إدارة الأزمات النفسية، وتصميم برنامج إرشادي مختلف تماماً وهو البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي يستند إلى النظريات العلمية للجانب النفسي (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ونظرية " ألبرت روبرتس" في التدخل في الأزمات) والمنظور الإسلامي الذي يستند على الدين الإسلامي والمعتقدات الدينية نظراً لما له من تأثير نفسي واجتماعي قوي على الإنسان ويؤدي به إلى مستوى مرتفع من الصحة النفسية، فله فعالية عظيمة في تخطي الأزمات وعلاج الاضطرابات النفسية، وخاصة القرآن الكريم الذي يهتم بكل أمور المسلم ويساهم في تعديل أفكاره السلبية وسلوكياته الخاطئة عن اقتناع واستبصار ذاتي وإحساس بالأمن النفسي، فالإرشاد النفسي من المنظور الإسلامي عبارة عن عملية تعليم نفسي واجتماعي، ويساعد الإنسان على حل مشكلاته ومواجهتها بأساليب سوية ويستطيع اتخاذ قراراته في ضوء العقيدة الإسلامية، لذلك استخدمت الباحثة الإرشاد الديني للتكامل مع الإرشاد النفسي لأنه يساهم بشكل كبير في وقاية الإنسان وعلاجه من كل الأزمات النفسية واستعادة توازنه النفسي وثباته الانفعالي وتوافقه

الشخصي والاجتماعي، ومن ثم تمتعه بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والشعور بالسعادة والتفاؤل في كل جوانب حياته. أيضاً تختلف العينة في البحث الحالي فهي من طالبات جامعة الملك خالد بالمنطقة الجنوبية بالسعودية.

- تتفق كثير من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي الديني مع الدراسة الحالية في كونها دراسة تجريبية تعتمد على المنهج شبه التجريبي، مثل دراسة كل من خضر (2000)، أنجوس (2001) Angus، العيوطي (2004)، (عامر ؛ قنديل ؛ السيد ؛ ريحان، 2010)، (الظفيري؛ العجمي؛ الضفيري، 2012)، وقد ثبتت فعالية تلك البرامج الإرشادية.

- ما يميز البحث الحالي أنه يركز الاهتمام على طالبات المستوى الأول بالمرحلة الجامعية المقيدون بقسم علم النفس واللاتي تنخفض لديهن القدرة على إدارة الأزمات النفسية التي تواجههن، خاصة أن هذا المستوى يقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بما فيها من مشكلات متنوعة تسبب لهن أزمات نفسية مختلفة، بجانب الأزمات التي يتعرضن لها في كل مجالات الحياة مثل الأكاديمية والأسرية والاقتصادية.... إلخ، ويتم استخدام برنامج إرشادي نفسي ديني لثقل هذه القدرة وزيادتها حتى تتأصل فيهن من بداية تخصصهن العلمي لأنهن قدوة في مجال علم النفس، فيتمكن من إدارة أزمتهن النفسية وأزمات الآخرين من حولهن سواء أفراد الأسرة أو المعارف أو في مجال العمل مستقبلاً.
- أوجه استفادة البحث الحالي من الدراسات السابقة:

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الوقوف على نتائج الباحثين فيما يتعلق بمتغيرات البحث، وتكوين قاعدة معرفية يمكن الاعتماد عليها في بناء الخلفية النظرية للبحث، أيضاً إطلاع الباحثة على التراث النفسي والأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس المستخدمة فيها كان له الفائدة في تحديد الأهداف والأبعاد المناسبة لتصميم مقياس إدارة الأزمات النفسية الذي أعدته الباحثة بما يناسب البحث الحالي والعينة المستخدمة فيه، والاستفادة من النتائج والتوصيات التي توصلت إليها الدراسات السابقة في تدعيم نتائج البحث الحالي.

فروض البحث:

تكن أهمية الدراسات السابقة في كونها مؤشر جيد لإفادة الباحثة في صياغة فروض البحث الحالي بناءً على ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسات كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الأزمات النفسية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الأزمات النفسية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس إدارة الأزمات النفسية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس إدارة الأزمات النفسية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي.

إجراءات البحث:

نظراً لأن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني لإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة، وذلك بمساعدتهم على إدارة أزمتهن النفسية بشكل أفضل، من خلال الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج.

قامت الباحثة بتصميم أداة البحث لقياس قدرة الطالبة على إدارة الأزمات النفسية باستخدام بعض المهارات والأساليب النفسية والدينية والاجتماعية للتحكم في مشاعرها النفسية والتخطيط السليم واتخاذ قرارات صائبة والاستناد على المعتقدات الدينية في الحكم على أمور حياتها

والتقرب إلى الله ودعمها اجتماعيا وانعكاس ذلك في تعاملها مع الآخرين بشكل إيجابي سوي، كما قامت الباحثة بالتحقق من خصائص الكفاءة السيكومترية لهذا المقياس وملائمته لعينة البحث الحالي في البيئة السعودية. أيضاً قامت بتصميم البرنامج الإرشادي النفسي الديني مستندة على النظريات العلمية في الإرشاد والعلاج النفسي وعلى الدين الإسلامي لتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وتم تحكيم هذا البرنامج للتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث الحالي.

وتم الاستفادة من النظرية المفسرة للأزمات النفسية المتمثلة في النموذج المحدد بالخطوات السبعة في الدراسة الاستطلاعية من خلال المقابلات غير الرسمية مع الطالبات، التي قامت بها الباحثة وجمعت معلومات من مجموعة طالبات بكلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد، والاستفادة من تلك المعلومات في بناء مقياس إدارة الأزمات النفسية، كذلك الاستفادة من نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وهي نظرية هامة في الإرشاد والعلاج النفسي، في تصميم البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي وتحديد طالبات المجموعة التجريبية اللاتي في حاجة ماسة للاستفادة من البرنامج، وتم إجراء التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لها ومقارنتها بالمجموعة الضابطة، وفرض عدة فروض للبحث واختبار مدى صحتها للوصول إلى نتائج وتفسيرها ومناقشتها والخروج بالتوصيات اللازمة.

• منهج البحث:

المنهج المستخدم في البحث الحالي هو المنهج شبه التجريبي لملائمته مع إجراءات البحث القائمة على تطبيق برنامج إرشادي نفسي ديني بهدف المساعدة في إدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية. وتم استخدام تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية فقط. وتحدد متغيرات هذا البحث على النحو التالي :

1- المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي.

2- المتغير التابع وهو القدرة على إدارة الأزمات النفسية.

• مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها - المملكة العربية السعودية - والذي يتكون من (899) طالبة وعلى وجه الخصوص قسم علم النفس يتكون من (479) طالبة، في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2019 / 2020م - 1440 / 1441هـ.

• عينة البحث:

العينة الأساسية للدراسة التجريبية قوامها (30) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بقسم علم النفس - كلية التربية للبنات بأبها بجامعة الملك خالد بالسعودية، تم اختيارها بطريقة قصدية (من الطالبات التي تُدرس لهن الباحثة بقسم علم النفس، واللاتي شاركن في المقابلات غير الرسمية وحصلن على درجات منخفضة على مقياس إدارة الأزمات النفسية المستخدم في البحث الحالي)، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2019 / 2020م - 1440 / 1441هـ ، تراوحت أعمارهن ما بين (18 - 20) حيث بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهن (18.93) سنة، والانحراف المعياري (0.45)، وبعد ذلك قسمت هذه العينة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة وعددها (15) طالبة والمجموعة التجريبية وعددها (15) طالبة. وقد راعت الباحثة تجانس عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني ودرجة إدارة الأزمات النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي كما يلي:

1- العمر الزمني: تم مجانسة العينة الأساسية في البحث الحالي من حيث العمر الزمني باستخدام اختبار « مان وتيني »

لحساب دلالة الفروق في متوسطي الرتب بين المجموعتين (التجريبية والضابطة). والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) يوضح قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني لعينة البحث

| المتغير | اسم المجموعة | العدد ن | المتوسط | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | متوسط الدلالة |
|--------------|--------------|---------|---------|-------------------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|
| العمر الزمني | تجريبية | 15 | 18.93 | 0.26 | 15.57 | 233.50 | 111.50 | 0.953 | غير دالة |
| | ضابطة | 15 | 18.93 | 0.59 | 15.43 | 231.50 | | | |

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني، حيث بلغ العمر الزمني للمجموعة الضابطة (18.93) بانحراف معياري (0.26) وللمجموعة التجريبية (18.93) بانحراف معياري (0.59). مما يدل على تجانس المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في العمر الزمني .

2- درجة إدارة الأزمات النفسية: أيضاً قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الأزمات النفسية على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، وتم معالجة ذلك إحصائياً باستخدام اختبار « مان ويتي » لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة (العينات الصغرى) للتعرف على مدى التجانس بين مجموعتي عينة البحث (التجريبية والضابطة) والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) يوضح قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة

قبل تطبيق البرنامج على مقياس إدارة الأزمات النفسية

| الأبعاد | اسم المجموعة | العدد ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | متوسط الدلالة |
|---------------|--------------|---------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|
| نفسية | تجريبية | 15 | 14.20 | 213.00 | 93.00 | 0.818 | غير دال |
| | ضابطة | 15 | 16.80 | 252.00 | | | |
| ديني | تجريبية | 15 | 16.57 | 248.50 | 96.50 | 0.668 | غير دال |
| | ضابطة | 15 | 14.43 | 216.50 | | | |
| اجتماعي | تجريبية | 15 | 13.67 | 205.00 | 85.00 | 1.153 | غير دال |
| | ضابطة | 15 | 17.33 | 260.00 | | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | 15 | 15.00 | 225.00 | 105.00 | 0.312 | غير دال |
| | ضابطة | 15 | 16.00 | 240.00 | | | |

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية، حيث تراوحت قيم (Z) بين (0.312 ، 1.153) وهي قيم غير دالة، مما يدل على تجانس العينة في المجموعتين على مقياس إدارة الأزمات النفسية.

مواد البحث :

أولاً: مقياس إدارة الأزمات النفسية :

قامت الباحثة باستطلاع رأي عينة من الطالبات عن طريق المقابلات الجماعية غير الرسمية اختيروا عشوائياً من بعض الأقسام (علم النفس - رياض الأطفال - التربية الخاصة) بكلية التربية للبنات - جامعة الملك خالد بأبها - ومن خلال استجابات هؤلاء الطالبات تم تحديد بعض الأزمات النفسية التي يمرن بها، و تحديد وصياغة الفقرات التي اشتمل عليها المقياس.

أيضاً ساعد في إعداد المقياس الرجوع إلى أدبيات الأزمات وإدارتها وعديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية والمتوفرة على شبكة الإنترنت والمكتبة الرقمية السعودية على موقع جامعة الملك خالد، مثل (العاسمي، 2013) - (عتيق، 2013) - (الضبع، 2015) - (حواش، 2005) - (غانم، 2016) - (الحلبي، 2016) - (الظفيري ؛ العجمي ؛ الضفيري 2012) - (نور ؛ علي 2018)، وأمكن الاستفادة من كل ما سبق في إعداد و بناء وتصميم مقياس البحث الحالي بعنوان "إدارة الأزمات النفسية" في ضوء التعريف الإجرائي الذي توصلت إليه الباحثة، بهدف تطبيقه على عينة من طالبات كلية التربية للبنات - جامعة الملك خالد بأبها - المملكة العربية السعودية .

وصف المقياس :

تكون المقياس في صورته النهائية من (35) فقرة، تمثل ثلاثة أبعاد رئيسية هي (البعد النفسي - البعد الديني - البعد الاجتماعي) وسبق الإشارة إليها، ويدور المقياس حول إدارة الأزمات النفسية باستخدام بعض المهارات والأساليب النفسية والدينية. علماً بأن جميع عبارات المقياس موجبة ما عدا العبارات (32 - 33 - 34 - 35) فهي سالبة. الجدول (3) يوضح المرحلة النهائية لمقياس " إدارة الأزمات النفسية":

جدول (3) يوضح المرحلة النهائية لمقياس " إدارة الأزمات النفسية "

| م | البعد | أرقام العبارات | عدد العبارات |
|----|-----------|--|--------------|
| 1 | النفسي | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 | 12 |
| 2 | الديني | 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 | 13 |
| 3 | الاجتماعي | 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 | 10 |
| 35 | | المجموع | |

الهدف من المقياس :

قياس قدرة الطالبة على إدارة الأزمات النفسية باستخدام بعض الاستراتيجيات والأساليب النفسية والدينية للتحكم في مشاعرها النفسية والاستناد على المعتقدات الدينية وانعكاس ذلك في تعاملها مع الآخرين بشكل إيجابي سوي.

تصحيح المقياس:

تم تصميمه على مقياس التقدير الثلاثي بأوزان متدرجة وهي (تنطبق = 3 درجات ، تنطبق إلى حد ما = 2 درجتين ، لا تنطبق = 1 درجة واحدة)، والعبارات السالبة تصحح بالعكس (تنطبق = 1، تنطبق إلى حد ما = 2، لا تنطبق = 3)، بحيث تكون الدرجة العليا على المقياس هي (105) تشير إلى ارتفاع مستوى القدرة على إدارة الأزمات النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بأبها - جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، وتكون الدرجة الصغرى (35) تشير إلى انخفاض مستوى القدرة على إدارة الأزمات النفسية لدى هؤلاء الطالبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من خصائص الكفاءة السيكومترية لمقياس "إدارة الأزمات النفسية" المستخدم في البحث الحالي، بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (63) طالبة من طالبات أقسام (علم النفس، رياض الأطفال، التربية الخاصة) بكلية التربية للبنات - جامعة الملك خالد بأبها، وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية (البسيطة)، للتحقق من صلاحية أداة البحث "مقياس إدارة الأزمات النفسية". تتراوح أعمارهن ما بين (18 - 20) حيث بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهن (18.89) سنة، والانحراف المعياري (0.54).

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

تم عرض هذا المقياس في صورته الأولى (المبدئية) على مجموعة المحكمين (عددهم " 9 ") من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس الإكلينيكي، وفي ضوء آراءهم وتوجيهاتهم تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة في صياغة قليل من العبارات بما يتلاءم مع طبيعة العينة في البحث الحالي حتى خرج المقياس بصورته النهائية للتطبيق على عينة الحالية.

صدق الاتساق الداخلي:

أولاً : صدق مفردات مقياس إدارة الأزمات النفسية:

قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق إيجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لعبارات البُعد المنتمئة إليه والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) يوضح قيمة معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبُعد المنتمئة إليه (ن=63)

| البُعد النفسي | | البُعد الديني | | البُعد الاجتماعي | |
|---------------|---------------------|---------------|---------------------|------------------|---------------------|
| رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط |
| 1 | **0.665 | 13 | **0.656 | 26 | **0.522 |
| 2 | **0.535 | 14 | **0.546 | 27 | **0.459 |
| 3 | **0.728 | 15 | **0.588 | 28 | **0.593 |
| 4 | **0.801 | 16 | **0.570 | 29 | **0.760 |
| 5 | **0.793 | 17 | **0.520 | 30 | **0.683 |
| 6 | **0.726 | 18 | **0.590 | 31 | **0.444 |
| 7 | **0.833 | 19 | **0.496 | 32 | **0.773 |
| 8 | **0.852 | 20 | **0.440 | 33 | **0.797 |
| 9 | **0.739 | 21 | **0.415 | 34 | **0.882 |
| 10 | **0.765 | 22 | **0.442 | 35 | **0.857 |
| 11 | **0.720 | 23 | **0.521 | ** دالة عند 0.01 | |
| 12 | **0.839 | 24 | **0.308 | | |
| | | 25 | **0.541 | | |

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لعبارات البعد المنتمية إليه دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى صدق مقياس إدارة الأزمات النفسية.

ثانياً : صدق أبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية :

قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق إيجاد معامل الاتساق الداخلي للأبعاد وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد مع الدرجة الكلية للأبعاد الأخرى لمقياس إدارة الأزمات النفسية والجدول (5) يوضح ذلك:
جدول (5) يوضح قيمة معاملات ارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للأبعاد الأخرى (ن=63)

| أبعاد المقياس | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------------|---------------------|---------------|
| البعد النفسي | 0.914 | 0.01 |
| البعد الديني | 0.835 | 0.01 |
| البعد الاجتماعي | 0.854 | 0.01 |

يتضح من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية، دالة عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وتمتعه بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الثبات بطريقتين، وهما ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، فقد تم حساب ثبات مقياس إدارة الأزمات النفسية باستخدام طريقة "تحليل التباين" وذلك بحساب معامل ثبات المقياس بمعادلة "ألفا كرونباخ" فقد تم حسابها لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وفي طريقة التجزئة النصفية تم تقسيم المقياس إلى جزئين وحساب قيمة معامل الارتباط بين الجزئين، وذلك بحساب قيمة معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان - براون، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) يوضح حساب معامل الثبات لمقياس إدارة الأزمات النفسية (ن=63)

| الأبعاد | عدد البنود | معامل الثبات | |
|---------------|------------|--------------|-----------------|
| | | ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية |
| النفسي | 12 | 0.845 | 0.824 |
| الديني | 13 | 0.823 | 0.753 |
| الاجتماعي | 10 | 0.813 | 0.885 |
| الدرجة الكلية | 35 | 0.861 | 0.882 |

يتضح من الجدول (6) أن قيم معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ متقاربة وجيدة، حيث أن قيم معاملات ألفا عند حذف قيمة البعد لجميع الأبعاد أقل من قيمة ألفا الكلية، مما يدل على عدم وجود أي بعد يقلل أو يضعف من ثبات المقياس، وقد بلغت قيمة ألفا الكلية (0.861) وهذا يعد معامل ثبات مرتفع، أيضاً باستخدام طريقة "التجزئة النصفية" وحساب معامل الثبات بمعادلة "سبيرمان - براون"، فقد بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.882)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما يدل على ثبات المقياس، ومن ثم فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس إدارة الأزمات النفسية .

ثانياً: تصميم البرنامج الإرشادي النفسي الديني (إعداد الباحثة):

لقد تم بناء البرنامج وإعداده للتطبيق من خلال الخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المتضمنة برامج إرشادية بصفة عامة، والبرامج الدينية والبرامج الإرشادية النفسية الدينية بصفة خاصة.
- دراسة استطلاعية من خلال المقابلات غير الرسمية التي قامت بها الباحثة على طالبات كلية التربية للبنات - جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية نظراً لطبيعة عملها، وتوصلت الباحثة إلى معلومات أخذتها في اعتبارها عند بناء وتصميم البرنامج الإرشادي النفسي الديني للبحث الحالي.
- قامت الباحثة باشتقاق الإطار العام للبرنامج الإرشادي الحالي ومادته العلمية استراتيجياته وفنائه الإرشادية والعلاجية من خلال الرجوع إلى الدراسات والبحوث والكتب التي تناولت نظريات العلاج والإرشاد النفسي وخاصة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ونظرية "ألبرت روبرتس" تعتبر من النظريات الفعالة في التعامل مع الأزمات نظراً لتركيزها على الأفكار وارتباطها بالمشاعر لدى الفرد عند تعرضه للأزمة، والعلاج النفسي من منظور إسلامي لتحقيق التوازن والشمول في الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على إدارة الأزمات النفسية، وفي هذا الصدد أشار (الصنيع، 2002) أن التوازن والشمول في التصور الإسلامي يغطي جميع احتياجات الإنسان الروحية والجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية بلا إفراط ولا تفريط. وجدير بالذكر أن نظرية «ألبرت إيليس» في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي تعتبر في مفترق الطرق بين نظريات الشخصية ونظريات التعلم كما يذكر (عمر، 2003 : 30). كذلك يشير (الشناوي، بدون سنة) إلى أن محور الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي هو التعرف على الأفكار غير المنطقية لإحلال أفكار منطقية محلها، لذا فقد اعتمدت الباحثة على نظرية (ألبرت إيليس) في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي لتتكامل مع الإرشاد الديني في بناء وتصميم البرنامج الإرشادي النفسي الديني للبحث الحالي.
- يقوم البرنامج الحالي على أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية نفسية دينية جماعية لمجموعة من طالبات كلية التربية للبنات بأبها بجامعة الملك خالد بالسعودية.

• أهداف البرنامج:

- الهدف الرئيسي للبرنامج في البحث الحالي هو مساعدة عينة من طالبات الجامعة على إدارة الأزمات النفسية - المقيدتين بكلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية، وذلك الهدف الرئيسي يتفرع منه عدة أهداف فرعية تتمثل فيما يلي:
- 1- مساعدة الطالبات اللاتي تعانين من أزمات نفسية على الاستبصار الذاتي المعرفي وتغيير أفكارهن السلبية ومعتقداتهن اللاعقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية لمساعدتهن على إدارة أزمتهن النفسية.
- 2- تعليمهن الاستراتيجيات النفسية والدينية لإدارة الأزمات النفسية وممارستها في الواقع.
- 3- تحصيل هؤلاء الطالبات دينياً من خلال تشجيعهن على ممارسة الفنيات والأساليب الدينية التي يشملها البرنامج الإرشادي الحالي.

• أهمية البرنامج :

تأتي أهمية البرنامج الإرشادي الحالي من أهمية الهدف الذي يسعى لتحقيقه، من حيث إدارة الأزمات النفسية لعينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، ومساعدتهن على استثمار طاقتهن إلى أقصى حد ممكن في ممارسة الاستراتيجيات والفنيات النفسية والدينية لاستعادة التوازن النفسي والاجتماعي لديهن والخروج من الأزمات النفسية بإيجابية فعالة.

• الطريقة التي يقوم عليها البرنامج:

إرشاد نفسي ديني جماعي، لأنه يعد من أساليب الإرشاد والعلاج الناجحة في التعامل مع أفراد يعانون أزمات نفسية بالرغم من اختلاف أسبابها، كما أن الإرشاد الجماعي يُفترض فيه تجانس مشكلات الطالبات اللاتي تعانين من أزمات نفسية، وهو أسلوب إرشادي اقتصادي، حيث يتم إرشاد هؤلاء الطالبات بصورة عامة وشاملة ومتابعتهن لمعرفة مدى استفادتهن من محتوى الجلسات الإرشادية وتعزيز قدرتهن على إدارة أزمتهن النفسية بشكل إيجابي وسوي.

• عدد جلسات البرنامج :

عدد (12) جلسة لطالبات المجموعة التجريبية، بواقع جلسة جماعية واحدة مدتها ساعتين (120) دقيقة بواقع جلسة واحدة مدة (4) أيام أسبوعياً.

• مراحل تطبيق البرنامج :

يمر البرنامج بأربعة مراحل هامة كالاتي:

1- مرحلة البداية : وتتضمن الجلسة الأولى وفيها تعارف وبناء العلاقة الإرشادية، ثم التمهيد عن البرنامج والاتفاق على مكان الجلسات وزمن كل جلسة ساعتين مدة ثلاث أيام كل أسبوع خلال شهر أربعة أسابيع.

2- المرحلة الانتقالية : وتشمل الجلسات من الثانية حتى العاشرة حيث تم الانتقال بين جلسات الإرشاد النفسي الديني باستخدام فنيات معرفية وفنيات انفعالية وسلوكية، وفنيات دينية.

3- المرحلة النهائية : وتشمل الجلسة الحادية عشر والثانية عشر تم من خلالها التأكيد على ممارسة الاستراتيجيات النفسية والدينية وتشجيع طالبات المجموعة التجريبية ومساعدتهن على وضع خطة خاصة بهن لتجنب الانتكاسة ودعم ثقتهم في قدرتهن على إدارة الأزمات النفسية بشكل إيجابي بناء وبأساليب سوية، ثم تطبيق استمارة تقييم البرنامج الإرشادي النفسي الديني عليهن، وفي الجلسة الأخيرة (الثانية عشرة) تم تطبيق مقياس الأزمات النفسية مرة أخرى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعتين (التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها) و (الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج)، وذلك للتحقق من تأثير البرنامج ومدى فاعليته (المقياس البعدي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ثم قامت الباحثة بإنهاء الجلسة الختامية.

4- المرحلة التتبعية : وهي تضم جلسة واحدة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهر على طالبات المجموعة التجريبية فقط للتأكد من مدى التزامهن باستخدام الاستراتيجيات التي تم تعلمها والتأكد عليها لإدارة الأزمات النفسية بشكل أفضل، ثم تطبيق مقياس إدارة الأزمات النفسية عليهن مرة أخرى وهذا ما يسمى (بالمقياس التتبعي).

• استراتيجيات وفنيات البرنامج:

أولاً: الاستراتيجيات المعرفية السلوكية: وقد شملت (المحاضرة والمناقشة الهادفة، الإقناع، النمذجة، الواجبات المنزلية، فنية الاستبصار الذاتي بالأزمة، تمثيل الأدوار، أسلوب التنفس العلاجي والاسترخاء، تدريب الثقة بالنفس، أسلوب حل المشكلات، فنية إدارة الذات).

ثانياً: الاستراتيجيات الدينية: وقد شملت (قراءة القرآن الكريم بخشوع، الإيمان القوي، التوكل على الله، ذكر الله والدعاء، العبادات العملية، اعتبار الآخرة هي المستقر الأبدي، التوبة والاستغفار، الصبر، الاقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم).

• تقويم البرنامج:

صدق المحكمين: يتمثل صدق البرنامج الإرشادي النفسي الديني في صدق المحكمين، حيث عرضت الباحثة محتوى البرنامج في صورته الأولية على عدد (9) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي والعلاج النفسي، لتحكيم البرنامج وإبداء رأيهم فيه ومدى صلاحيته للتطبيق، وقد تفضل الأساتذة المحكمون بتحكيم هذا البرنامج وأبدوا موافقتهم جميعاً على محتوى البرنامج وأكدوا على أنه برنامج ثري ومفيد نفسياً ودينياً.

ونظراً لحرص الباحثة على تقييم البرنامج بشكل موضوعي ودقيق، تم القياس القبلي والبعدي لمقياس إدارة الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية (التي يطبق عليها فقط البرنامج) والمجموعة الضابطة (التي لم يطبق عليها البرنامج)، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الإرشادية النفسية الدينية للبرنامج على المجموعة التجريبية فقط، وحساب دلالة الفروق في القياسين القبلي والبعدي لمعرفة مدى نجاح البرنامج وفاعليته في إدارة الأزمات النفسية لطالبات المجموعة التجريبية، والتطبيق التتبعي تم بإعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، وذلك لتقييم مدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج الإرشادي النفسي من خلال

حساب دلالة الفروق لأفراد المجموعة التجريبية على درجات المقياس في كل من التطبيق البعدي والتتبعي. ويمكن توضيح محتوى جلسات البرنامج في ضوء المراحل الثلاثة السابق ذكرها في مراحل البرنامج من خلال جدول (7) الآتي:

جدول (7) يوضح ملخص محتوى جلسات البرنامج في ضوء المراحل السابق ذكرها

| المرحلة | الفنيات المستخدمة | | | عنوان الجلسة | رقم الجلسة |
|---------|---|--------------------------|--|--|------------------|
| | الفنيات السلوكية | الفنيات الانفعالية | الفنيات المعرفية | | |
| الأولى | | | المحاضرة والمناقشة والحوار | ترحيب وتعارف والتعريف بالبرنامج وأهدافه. | جلسة (1) |
| الثانية | ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيل | | المحاضرة - المناقشة والحوار والإقناع من أجل زيادة الدافعية للالتزام بالتغيير - الواجب المنزلي. | تعريف الأزمات وأنواعها وأسبابها وضرورة تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية. | جلسة (2) |
| | ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتأمل | النمذجة تمثيل الأدوار | المحاضرة - المناقشة الجماعية - الاستبصار الذاتي - الواجب المنزلي | الأزمات النفسية وكيفية إدارتها بشكل إيجابي وفعال. | جلسة (3) (4) |
| | ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيل | النمذجة تمثيل الأدوار | المحاضرة - المناقشة الجماعية - تدريب الثقة بالنفس - الواجب المنزلي | إدارة الأزمات النفسية من المنظور الإسلامي. | جلسة (5) (6) |
| | ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتأمل | النمذجة تمثيل الأدوار | المحاضرة - المناقشة الجماعية - أسلوب حل المشكلات - الواجب المنزلي | ضرورة التخطيط السليم والتسلح بالإيمان القوي وقت الأزمات لإدارتها بطرق إيجابية بناءة. | جلسة (7) (8) |
| | ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيل | النمذجة تمثيل الأدوار | المحاضرة - المناقشة الجماعية - فنية إدارة الذات | الاستراتيجيات الدينية والأزمات النفسية وضرورة تطوير الذات | جلسة (9) (10) |
| | | | | | |
| الثالثة | | | | - مراجعة الاستراتيجيات النفسية والدينية التي تم تعلمها خلال جلسات البرنامج السابق لمنع الانتكاسة ثم تقييم الطالبات للبرنامج. | جلسة (11) |
| | | | - استمارة تقييم البرنامج - مقياس إدارة الأزمات النفسية | - تطبيق مقياس إدارة الأزمات النفسية في الجلسة الأخيرة الختامية على المجموعتين التجريبية والضابطة. | جلسة (12) |

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل "سبيرمان - براون" لحساب معامل ثبات التجزئة النصفية، معامل الارتباط لبيرسون Pearson correlation coefficient، معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha coefficient، اختبار مان وتي Mann-Whitney لإيجاد الفرق بين مجموعتين مستقلتين (ضابطة وتجريبية)، اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لإيجاد الفرق بين مجموعتين غير مستقلتين (قبلي وبعدي) و(بعدي وتتبعي).

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه والفروض التي قامت عليها، يمكن عرض وتفسير نتائج البحث فيما يلي :

اختبار صحة الفرض الأول ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الأزمات النفسية بين متوسطات رتب (أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض طبقت الباحثة مقياس إدارة الأزمات النفسية على أفراد العينة ككل (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني على المجموعة التجريبية فقط دون الضابطة التي لم تتعرض لتطبيق البرنامج، وتم المقارنة بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس إدارة الأزمات ودرجته الكلية، وذلك باستخدام اختبار "مان - ويتي" (Man-Whitney U) لدراسة الفروق بين المجموعتين غير المرتبطة واستخراج قيمة (Z)، والجدول (8) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (8) يوضح قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن=30 طالبة)

| الأبعاد | اسم المجموعة | العدد ن | المتوسط | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---------------|--------------|---------|---------|-------------------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|
| نفسي | تجريبية | 15 | 34.27 | 2.34 | 23 | 345.00 | 0.000 | 4.697 | دالة عند 0.01 |
| | ضابطة | 15 | 20.07 | 3.08 | 8.00 | 120.00 | | | |
| ديني | تجريبية | 15 | 37.13 | 2.72 | 22.87 | 343.00 | 2.000 | 4.610 | دالة عند 0.01 |
| | ضابطة | 15 | 25.00 | 3.25 | 8.13 | 122.00 | | | |
| اجتماعي | تجريبية | 15 | 27.80 | 1.37 | 23.00 | 345.00 | 0.000 | 4.691 | دالة عند 0.01 |
| | ضابطة | 15 | 16.20 | 2.04 | 8.00 | 120.00 | | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | 15 | 99.20 | 5.19 | 23.0 | 345.00 | 0.000 | 4.675 | دالة عند 0.01 |
| | ضابطة | 15 | 61.27 | 5.56 | 8.00 | 120.00 | | | |

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد (النفسي - الديني - الاجتماعي) والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج مباشرة لصالح

المجموعة التجريبية، حيث يتضح الارتفاع في متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس إدارة الأزمات ودرجته الكلية، وقد تراوحت قيم (Z) بين (4.610 - 4.697) وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي النفسي الديني وبين طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن لهذا البرنامج، وذلك يؤكد صحة هذا الفرض و قبوله كلياً، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في البحث الحالي .

تبدو هذه النتيجة منطقية؛ حيث أن متوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية كانت أعلى من متوسطات رتب المجموعة الضابطة، وذلك أوضح أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية ترجع إلى ما اشتمل عليه البرنامج من استراتيجيات وفنيات نفسية ودينية فعالة ساعدت في دعم طالبات المجموعة التجريبية نفسياً ودينيّاً واجتماعياً، لذا أثرت فيهن إيجابياً بشكل كبير وملحوظ، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي النفسي الديني أسهم في تحسين قدرة هؤلاء الطالبات على إدارة الأزمات النفسية، وفي هذا الصدد؛ أشارت (الحلبي، 2016 : 145) إلى أن ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات، يؤدي الفشل في مواجهتها أو التعامل الخاطئ معها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية ومن بينها السلبية، والقلق، والاكتئاب والمخاوف المرضية، وطلاب الجامعة أكثر عرضة للضغوط بأنواعها، وأنه من الضروري أن تتعلم الطالبة كيفية مواجهة الأزمات والتعامل معها للحد من التأثير السلبي للأزمات والخروج من الأزمات بأقل خسائر. وأكدت نتائج دراسة بولا (2000)، Paula أن طالبات الجامعة أكثر معاناة للمشكلات الشخصية والأزمات النفسية. ونظراً لأن هؤلاء الطالبات بالفرقة الأولى من مرحلة التعليم الجامعي في حاجة ماسة إلى تقديم المساعدة والإرشاد لهن حتى يتمكن من تخطي مشكلاتهن الشخصية التي تواجههن في هذه المرحلة العمرية والتعليمية والتي تسبب لهن أزمات نفسية تؤثر على النواحي النفسية والاجتماعية وتنعكس على صحتهم الجسمية في صورة أمراض سيكوسوماتية، لذلك فإن البرنامج الإرشادي الحالي جاء مناسباً لتعليمهن استراتيجيات وفنيات ساعدتهن على تغيير أفكارهن السلبية ومعتقداتهن غير المنطقية واللاعقلانية إلى أفكار إيجابية ومعتقدات منطقية وعقلانية في مواجهة المواقف والأحداث المختلفة التي يتعرضن لها والضغوط النفسية المترتبة عليها بشكل إيجابي وسوي، والاهتمام بقوة الإيمان والتقرب إلى الله بيقين والافتداء بالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في الشدائد والأزمات وعدم التقصير في العبادات العملية والتوكل على الله بصدق والإيمان بالقضاء والقدر والتصدق وقت الأزمات أكثر من الأوقات العادية والصبر، وغيرها من فنيات العلاج الإيماني المستند على الدين الإسلامي (علماً بأن هؤلاء الطالبات متأصل فيهن الدين الإسلامي ولكن ذكرن أثناء الجلسات الإرشادية أنهن يقصرن في بعض الأمور الدينية أحياناً وقت الأزمات، لذا كانت الاستراتيجيات والفنيات الدينية تأكيداً وتدعياً للاهتمام بعدم التقصير في تلك الأمور)، فضلاً عن ممارسة التمرينات النفسية السلوكية مثل التنفس العلاجي والاسترخاء العضلي التدريجي وفنيات التخيل والتأمل، أيضاً ساهمت استراتيجيات البرنامج في تنمية قدرتهن على تحديد أهدافهن والتخطيط المناسب لتحقيق تلك الأهداف واتخاذ القرارات المناسبة بأساليب تعبر عن قدرتهن على إدارة أزمتهن النفسية واستعادة توازنهن النفسي والاجتماعي السوي، ومن ثم تحققت فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني على المجموعة التجريبية وقوة تأثيره بشكل كبير وملحوظ.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الهوري، 2007)، (Keller, 2011)، و(حسيب، 2013)، و(الشريف؛ الزبون، 2015)، و(الحمد؛ سميران، 2015)، و(الحلبي، 2016)، و(الخوالدة؛ طنوس، 2018)، و(طشطوش، 2020) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرد الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (أي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي)، على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية)، لصالح القياس البعدي". للتحقق من

صحة هذا الفرض طبقت الباحثة مقياس إدارة الأزمات النفسية على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه، وتمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية) باستخدام الأسلوب الإحصائي (اختبار ويلكوكسون Wilcoxon) لدراسة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدولان (9) (10) يوضحان النتائج المتعلقة بهذا الفرض:

جدول (9) يوضح المتوسط والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن = 15 طالبة)

| الأبعاد | اسم المجموعة | العدد ن | المتوسط | الانحراف المعياري |
|---------------|--------------|------------|---------|-------------------|
| نفسية | قبلي | 15 | 19.00 | 3.04 |
| | بعدي | 15 | 34.27 | 2.34 |
| ديني | قبلي | 15 | 26.33 | 3.56 |
| | بعدي | 15 | 37.13 | 2.72 |
| اجتماعي | قبلي | 15 | 15.20 | 2.48 |
| | بعدي | 15 | 27.80 | 1.37 |
| الدرجة الكلية | قبلي | 15 | 60.53 | 6.44 |
| | بعدي | 15 | 99.20 | 5.18 |

جدول (10) يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية (قبل وبعد) تطبيق البرنامج على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن = 15 طالبة)

| الأبعاد | نوع القياس | اتجاه الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | مستوى الدلالة |
|---------------|------------|-----------------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| نفسية | قبلي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.0 | 3.417 | 0.01 |
| | | الرتب الموجبة | 15 | 8.00 | 120.0 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 0 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| ديني | قبلي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.0 | 3.413 | 0.01 |
| | | الرتب الموجبة | 15 | 8.00 | 120.0 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 0 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| اجتماعي | قبلي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.0 | 3.417 | 0.01 |
| | | الرتب الموجبة | 15 | 8.00 | 120.0 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 0 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| الدرجة الكلية | قبلي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.0 | 3.413 | 0.01 |
| | | الرتب الموجبة | 15 | 8.00 | 120.0 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 0 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |

تشير نتائج الجدولين (9) (10) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية)، حيث تراوحت قيم (Z) بين (3.413 - 3.417) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذه قيم مرتفعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. مما يدل على تأثير الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني على طالبات المجموعة التجريبية بالتحسن والتغيير للأفضل، وذلك يؤكد صحة هذا الفرض وقبوله كلياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على أسلوب الإرشاد الجماعي والمتضمن للعديد من الاستراتيجيات والفنيات النفسية والدينية، أظهر فعاليته في طالبات المجموعة التجريبية، حيث أن هؤلاء الطالبات في الفرقة الأولى من مرحلة التعليم الجامعي وهذه المرحلة توازي مرحلة المراهقة المتأخرة، وفي هذا الصدد أشار (محمود، 1981) إلى أن المراهقة تقسم إلى ثلاث أقسام: (مبكرة تقابل المرحلة المتوسطة تقريباً، ووسطى تقابل المرحلة الثانوية تقريباً، ومتأخرة تقابل ما بعد الثانوية إلى عمر (21 سنة) تقريباً، والمراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، أيضاً المراهقة كمصطلح تعني فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة وسمات الرشد فهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهقين بحثاً عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون، وهذه المرحلة يحدث فيها تغيرات انفعالية كثيرة يصحبها عدد من الصراعات النفسية تؤدي إلى أزمات نفسية. بجانب الأزمات النفسية في المجال (الأكاديمي والأسري والاقتصادي وغيرها من مجالات الحياة)، في ضوء ذلك؛ فقد راعت الباحثة أن هؤلاء الطالبات أفراد المجموعة التجريبية لا يعرفن كيفية مواجهة أي ضغوط أو أحداث تسبب لهن أزمات نفسية بشكل إيجابي ولديهن أفكار سلبية ومعتقدات غير منطقية، لذلك هن في حاجة ماسة للإرشاد الجماعي وتعليمهن أساليب معرفية وسلوكية وفنيات مناسبة تجعلهن قادرات على مواجهة الأحداث المختلفة والضغوط المترتبة عليها واتخاذ القرارات المناسبة وإدارة أزمتهن النفسية بشكل إيجابي بناء وفعال، وفي هذا الصدد؛ أوضح زهران (2005) أن الإرشاد الجماعي عملية تربوية ويقوم على أسس نفسية واجتماعية متعددة منها أن الحياة في العصر الحاضر تعتمد على العمل في جماعات، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة. أيضاً يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفاً من أهداف الإرشاد النفسي. لذا قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني عليهن متمثلاً في (12 جلسة) خلال أربعة أسابيع وفقاً لـ (نظرية "ألبرت روبرتس" في التدخل في الأزمات)، تضمن أسلوب المحاضرات لتقديم معلومات عن الأزمات النفسية وكيفية التغلب عليها بشكل سوي وتابعها مناقشات جماعية للمساهمة في تغيير أفكارهن بشكل إيجابي وتم إدارة النقاش فيها بطريقة بناءة في جو نفسي آمن يسوده القبول والثقة المتبادلة والتفاهم والود والتعاطف والاحترام، مما دعم ثقتهن بأنفسهن، والاهتمام بالواجبات المنزلية في كل جلسات البرنامج من أجل مراقبة ذواتهن وتقييم سلوكهن، مما جعلهن متابعات باستمرار لأزمتهن ومدى تطورهن وتقدمهن نحو التغلب عليها بتغيير أفكارهن السلبية ومعتقداتهن اللاعقلانية وغير المنطقية إلى أفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية ومنطقية، بذلك يتمكن من نقل أثر التعلم من الموقف الإرشادي أثناء جلسات البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية. أيضاً فنية الاستبصار الذاتي المعرفي بالأزمة وذلك لمساعدة هؤلاء الطالبات على استرجاع المواقف التي سببت لهن الأزمة النفسية وإعادة تنظيم عناصر الموقف وترتيب الأحداث وإدراك الأسباب بوضوح حتى أصبحن على وعي بكيفية التعامل مع أزمتهن النفسية بشكل إيجابي وفعال، وفنية تمثيل الأدوار بهدف تشجيعهن على تطبيق بعض السلوكيات الإيجابية سواء الكلامية أو الفعلية على مواقف من سجلات الواجب المنزلي الخاصة بكل منهن والقيام بتمثيلها لممارسة أنماط مختلفة من السلوك، وعلى بقية الطالبات بما فيهن من أفراد لم يتعرضن لأزمات نفسية في حياتهن وليس لديهن أي خبرة بأساليب التعامل مع الأزمات، التعليق على الموقف لإفادة الجميع في المجموعة التجريبية، فضلاً عن الهدوء والتوازن النفسي الذي يشعرون به عندما دربتهن الباحثة على أسلوب التنفس العلاجي والاسترخاء مع ممارسة تمارين نفسية مثل التخيل والتأمل وذلك في نهاية كل جلسة، وفنية تدريب الثقة بالنفس من خلال حوار كل طالبة مع ذاتها ومع زميلاتها في المجموعة التجريبية، فإن ذلك عزز لديهن الثقة بالنفس والتعامل مع الآخرين بثبات انفعالي واحترام آرائهم والاهتمام بنصائحهم والتقرب إليهم سواء من أفراد الأسرة أو الأصدقاء وقت الشدة والأزمات، وأسلوب حل المشكلات حتى تستطيع كل طالبة أن تخطط لمواجهة أزمتهن وتحقيق أهدافها مع شعورها بالأمل والتفاؤل، ومن ثم تتمكن من التعامل مع الآخرين بثبات انفعالي. كما اهتمت الباحثة بتعليمهن كيفية إدارة الذات

لإكسابهن مهارة إمكانية التعامل مع ذواتهن وإدارتها وتوجيه سلوكياتهن والسيطرة عليها بطرق إيجابية، كما أكدت الباحثة لهن أهمية تطوير ذواتهن وتعلم أساليب جديدة واكتساب مهارات جديدة تساعدن على مواجهة الضغوط الناجمة عن الأحداث والسيطرة عليها واتخاذ القرارات المناسبة، بالتالي إدارة الأزمات النفسية في حياتهن، وذلك باستشارة المختصين في الإرشاد النفسي أو الفقهاء في الدين الإسلامي في أوقات الصدمة والأزمات والالتحاق ببرامج التنمية البشرية المناسبة في أوقات الرخاء حتى تتمكن كل طالبة من ثقل شخصيتها وتطوير ذاتها بما يساعدها على تخطي أزماتها النفسية بشكل سوي.

أيضاً الاستراتيجيات الدينية كان لها تأثير عظيم في نفوس هؤلاء الطالبات أفراد المجموعة التجريبية لأنهن نشأن في المجتمع السعودي على الشريعة الإسلامية والدين الإسلامي المتأصل في نفوسهن ولكن بعض الطالبات ذكرن أنهن يقصرن في بعض الأمور الدينية مثلاً تأدية الصلاة أحياناً دون خشوع وقراءة القرآن الكريم دون تدبر لمعاني الآيات الكريمة وغير ذلك، وفي هذا الصدد؛ أشار (الضبيح، 2015: 148) إلى أننا نعيش في عصر ملئ بالأزمات والكوارث والصراعات ومع تلك الأزمات والأحداث، فكان لابد لنا من الرجوع إلى كتاب الله وسنة نبيه المصطفى عليه السلام. في نطاق ذلك؛ أوضح (غانم، 2016: 115 - 117) أن الدين جزء أساسي ومهم في البناء النفسي للشخصية، وكلما ازداد الإنسان ارتباطاً بالدين كلما زادت صحته النفسية، لذلك فإن منهج الإسلام يحقق أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم، فالإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان ويبقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب، والصبر على الشدائد فالإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ" [سورة البقرة: آية 177]. لذلك أكدت الباحثة عليهن ضرورة قراءة القرآن الكريم بخشوع، والإيمان القوي لأنه أول عامل من عوامل العلاج النفسي في الدين الإسلامي، وصدق التوكل على الله سبحانه وتعالى في السراء والضراء فهو سلاح ووقاية للمؤمن المتوكل عليه عز وجل، وتوعيتهن بأهمية ذكر الله والدعاء و شكر الله في وقت الرخاء حتى يستجيب الله لهن وينصرهن وقت الشدة والأزمات، وأهمية العبادات العملية مثل الصلاة بخشوع في أوقاتها وأداء الأمانات والزكاة والصدقة والصيام لأنها تعتبر حصن ووقاية لهن من الأزمات النفسية، واليقين بأن الآخرة هي المستقر الأبدي والتقرب إلى الله بالتوبة والاستغفار، ومن الأحاديث الشريفة للاستغفار (عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَنْ لَزِمَ الاستِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ" رواه أبو داود). وأكدت على التحلي بالصبر لأنه من المؤشرات الهامة للصحة النفسية والتمثل في قدرة الفرد على تحمل مشاق الحياة والصمود في مواجهة الشدائد والأزمات، والافتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم في الأزمات والشدائد التي تعرض لها كثيراً وبالرغم من ذلك تمسك بالدين الإسلامي وثبت على إيمانه، بهذا فإن المسلم يشعر بالأمن النفسي والطمأنينة في قلبه. وقد قال الله تعالى:

" لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا " (سورة الأحزاب: آية 21)

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء حرص طالبات المجموعة التجريبية على حضور الجلسات الإرشادية الجماعية بانتظام ومشاركتهن الفعالة والبناءة والتزامهن بمواعيد تلك الجلسات، واهتمامهن بالواجبات المنزلية وممارستهن لكل الاستراتيجيات النفسية والدينية في مواقف الحياة المختلفة بواقعية و يقين، كل هذا ساهم في تحسين وتطوير قدرتهن على إدارة الأزمات النفسية بشكل إيجابي وسوي. مما يشير إلى نجاح وفعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إدارة الأزمات النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من (العبيوطي، 2004)، (الظفيري؛ العجمي؛ الضفيري، 2012)، (الشريف؛ الزبون، 2015)، (الحلبي، 2016)، (نور؛ علي، 2018) التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

إختبار صحة الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس إدارة الأزمات النفسية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي". للتحقق من صحة هذا الفرض طبقت الباحثة مقياس إدارة الأزمات النفسية على أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لتطبيق البرنامج قبل وبعد (تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط)، وتمت المقارنة بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية) باستخدام الأسلوب الإحصائي (اختبار ويلكوكسون Wilcoxon) لدراسة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدولان (11) (12) يوضحان النتائج المتعلقة بهذا الفرض:

جدول (11) يوضح المتوسط والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج

على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن = 15 طالبة)

| الأبعاد | اسم المجموعة | العدد ن | المتوسط | الانحراف المعياري |
|---------------|--------------|------------|---------|----------------------|
| نفسى | قبلي | 15 | 19.80 | 3.07 |
| | بعدي | 15 | 20.06 | 3.08 |
| دينى | قبلي | 15 | 25.80 | 2.48 |
| | بعدي | 15 | 25.00 | 3.25 |
| اجتماعى | قبلي | 15 | 16.13 | 1.99 |
| | بعدي | 15 | 16.20 | 2.04 |
| الدرجة الكلية | قبلي | 15 | 61.73 | 4.75 |
| | بعدي | 15 | 61.26 | 5.56 |

جدول (12) يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن=15 طالبة)

| الأبعاد | نوع القياس | اتجاه الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | مستوى الدلالة |
|---------|------------|-----------------|-------|----------------|----------------|-------------|------------------|
| نفسى | قبلي | الرتب السالبة | 1 | 2.50 | 2.50 | 1.414 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 4 | 3.13 | 12.50 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 10 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| دينى | قبلي | الرتب السالبة | 2 | 1.50 | 3.00 | 1.342 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 0 | 0.00 | 0.00 | | |
| | بعدي | الرتب المتشابهة | 13 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| اجتماعى | قبلي | الرتب السالبة | 1 | 2.00 | 2.00 | 0.577 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 2 | 2.00 | 4.00 | | |
| | | الرتب المتشابهة | 12 | | | | |

| الأبعاد | نوع القياس | اتجاه الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------------|---------------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| | بعدي | المجموع | 15 | | | | |
| الدرجة الكلية | قبلي | الرتب السالبة | 2 | 4.50 | 9.00 | 0.412 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 3 | 2.00 | 6.00 | | |
| | الرتب المتشابهة | 10 | | | | | |
| | المجموع | 15 | | | | | |
| | بعدي | | | | | | |

تشير نتائج الجدولين (11) (12) إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية)، حيث تراوحت قيم (Z) بين (0.412 - 1.414) وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يؤكد عدم وجود اختلافات تذكر في متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية) في القياسين القبلي والبعدي. وهذا يؤكد صحة هذا الفرض وقبوله كلياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن لتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني، ظلت أساليبهن المعتاد استخدامها في التعامل مع الأزمات النفسية كما هي لم تتغير ولم تتحسن، ومن ثم جاءت استجاباتهن على مقياس إدارة الأزمات النفسية منخفضة في القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة الأخرى التجريبية دون التطبيق عليهن كمجموعة ضابطة، وهذا يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

إختبار صحة الفرض الرابع ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرد الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الأزمات النفسية (أبعاد ودرجة كلية)، في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الأزمات النفسية على أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهر كقياس تتبعي، وتمت المقارنة بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية في القياسين البعدي والتتبعي، باستخدام الأسلوب الإحصائي (إختبار ويلكوكسون Wilcoxon) لدراسة الفروق بين (المجموعات المرتبطة) في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، والجدولان (13) (14) يوضحان النتائج المتعلقة بهذا الفرض:

جدول (13) يوضح المتوسط والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (بعد و متابعة) تطبيق البرنامج

على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن = 15 طالبة)

| الأبعاد | اسم المجموعة | العدد ن | المتوسط | الانحراف المعياري |
|---------------|--------------|---------|---------|-------------------|
| نفسية | تتبعي | 15 | 34.33 | 2.31 |
| | بعدي | 15 | 34.27 | 2.34 |
| ديني | تتبعي | 15 | 37.80 | 1.42 |
| | بعدي | 15 | 37.13 | 2.72 |
| اجتماعي | تتبعي | 15 | 28.07 | 1.27 |
| | بعدي | 15 | 27.80 | 1.37 |
| الدرجة الكلية | تتبعي | 15 | 100.20 | 3.91 |
| | بعدي | 15 | 99.20 | 5.18 |

جدول (14) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس إدارة الأزمات النفسية (ن = 15 طالبة)

| الأبعاد | نوع القياس | اتجاه الرتب | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | مستوى الدلالة |
|---------------|------------|-----------------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| نفسية | بعدي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 1 | 1.00 | 1.00 | | |
| | تتبعي | الرتب المتشابهة | 14 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| ديني | بعدي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | 1.841 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 4 | 2.50 | 10.00 | | |
| | تتبعي | الرتب المتشابهة | 11 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| اجتماعي | بعدي | الرتب السالبة | 0 | 0.0 | 0.00 | 1.633 | غير دالة |
| | | الرتب الموجبة | 3 | 2.00 | 6.00 | | |
| | تتبعي | الرتب المتشابهة | 12 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |
| الدرجة الكلية | بعدي | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | 2.214 | دالة عند 0.05 |
| | | الرتب الموجبة | 6 | 3.5 | 21.00 | | |
| | تتبعي | الرتب المتشابهة | 9 | | | | |
| | | المجموع | 15 | | | | |

يتضح من الجدولين (13) (14) عدم وجود فروق في متوسطات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية، وكما يتضح من الجدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية، حيث بلغت قيمة (Z) (1.00 - 1.841 - 1.633) على التوالي، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية لصالح القياس التتبعي، حيث بلغت قيمة (Z) للدرجة الكلية (2.214) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.05). مما يشير إلى صحة وقبول هذا الفرض جزئياً.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات المجموعة التجريبية حرصن على تعلم استراتيجيات البرنامج النفسية وممارستها في مواقف مختلفة، والتزم بالاستراتيجيات الدينية للوعي بأهميتها وعدم التقصير فيها / إغفالها أو إغفال بعضها كما كن يغفلنها ويقصرن في المواظبة عليها قبل التعرض للبرنامج الإرشادي النفسي الديني، وهذا يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي استمر أربعة أسابيع بواقع 3 جلسات كل أسبوع وكانت مدة كل جلسة ساعتين، ومن ثم فإن (12) جلسة إرشادية جماعية تضمنت استراتيجيات وفنيات نفسية ودينية كان لها دوراً ملموساً في تعلم هؤلاء الطالبات تلك الاستراتيجيات النفسية والالتزام بالفنيات الدينية وانعكاس ذلك على الجانب الاجتماعي في حياتهن والتعامل مع الآخرين بثبات انفعالي واحترام آرائهم وتقدير نصائحهم سواء كانوا من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الفقهاء أو المختصين في الإرشاد النفسي، بالتالي أصبح هؤلاء الطالبات يعدلن أفكاره السلبية ومعتقداتهن غير المنطقية واللاعقلانية

وسلوكياتهن غير المناسبة إلى أفكار إيجابية ومعتقدات منطقية وعقلانية وسلوكيات إيجابية ويستخدم أسلوب حل المشكلات للتخطيط السليم واتخاذ القرارات الصائبة لتحقيق أهدافهن بشكل إيجابي وواقعي، ويحرصن بشدة على التقرب إلى الله في السراء والضراء والافتداء بالرسول صلي الله عليه وسلم في الأزمات ووقت الشدة وعدم التقصير في العبادات العملية والتحلي بالصبر والتوكل على الله بيقين والاهتمام بالعلاج الإيماني وتطوير ذواتهن باستمرار، كل هذا جعل لديهن القدرة على إدارة أي أزمة نفسية يتعرضن لها في حياتهن، لذلك احتفظن بالتحسن الذي تبين في القياس البعدي وحرصن على الاستمرارية في تطبيق كل ما تضمنه البرنامج في كل مواقف حياتهن بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مدة شهر، وعند القياس التتبعي ظهر ارتفاع ملحوظ في استجاباتهن على مقياس إدارة الأزمات النفسية بشكل كلي، تمثل بنسبة (0.05) في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية، وهي أعلى من استجاباتهن في القياس البعدي، مما يشير إلى ازدياد التحسن في قدرات هؤلاء الطالبات على إدارة أزمتهن النفسية بشكل إيجابي ملحوظ وفعال، وقد أكدن أنهن حافظن على الاستمرارية في ممارسة كل الاستراتيجيات والفنيات التي تعلمنها في البرنامج الإرشادي النفسي الديني لأنها واقعية ومفيدة، ولما لها من نتائج إيجابية بناءة في حياتهن وفي التمتع بمستوى عالي من الصحة النفسية.

هذا يدل ويعطي مؤشراً على استمرارية التحسن وازدياد قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على العلاج النفسي المستند على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ " ألبرت إيليس" والمتكامل مع العلاج الإيماني المستند على الدين الإسلامي وآيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة لما لها تأثير عظيم في النفس البشرية، بجانب ممارسة التمرينات النفسية والسلوكية والوعي بأهمية إدارة الأزمة النفسية للخروج منها بشكل إيجابي بناء وفعال من أجل تخطيها بسلام نفسي مع الشعور بالأمل والتفاؤل والإحساس بالثقة بالنفس والمحافظة على مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

وهذه النتيجة تختلف جزئياً مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي المستخدمة في البحوث التجريبية مثل دراسة كل من (طشطوش، 2020)، (الحلبي، 2016)، (حسيب، 2013) التي أوضحت أنه لا توجد فروق دالة بين القياس القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات وأكدت فاعلية البرنامج المستخدم وقوة تأثيره، بينما تتفق جزئياً مع ما أسفرت عنه دراسة (الظفيري؛ الضفيري، 2012) في وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي للمجموعة التجريبية، حيث أظهرت نتيجة هذا الفرض في البحث الحالي وجود فروق دالة إحصائية بشكل جزئي وذلك في الدرجة الكلية للمقياس المطبق على أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي، ومن ثم فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني وازدياد قوة تأثيره بعد الانتهاء من تطبيقه بفترة مدتها شهر، وذلك يؤكد نجاح وفعالية وقوة تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي.

توصيات البحث:

- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية الدينية لمواجهة الأزمات التي يمر بها طلبة الجامعة لتخطيها بشكل إيجابي وسوي.
- يجب تخصيص منهج أكاديمي أو مقرر دراسي خاص بإدارة الأزمات النفسية يكون مادة عامة يدرسها كل طلبة الجامعات على اختلاف تخصصهم.
- ضرورة عقد دورات تدريبية للشباب الجامعي لتوعيتهم بأهمية تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية إلى أفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية ومنطقية.
- الاستمرار في إعطاء دورات تدريبية لطلبة قسم علم النفس على وجه الخصوص دعماً لتخصصهم الأكاديمي بإكسابهم مهارات التدخل في الأزمات النفسية.

- الاهتمام بالاستبصار الذاتي للمواقف والأحداث المسببة للأزمة النفسية من خلال التنظيم الإدراكي لعناصر المواقف والأحداث والوعي بأهمية إدارة تلك الأزمة النفسية بشكل إيجابي بناء وفعال من أجل تخطيها بسلام نفسي وثبات انفعالي.
- الاهتمام بتنفيذ ورش عمل لتوعية الطلبة الجامعيين بحقيقة الواقع الذي يعيشونه والتأكيد على المعاني العظيمة للتوكل على الله وذكر الله والاستغفار والصبر والرضا بالقضاء والقدر والافتداء بالرسول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، وتوضيح أثرها على حياتهم ومساهماتها في التغلب على الأزمات النفسية. أيضاً التأكيد على عدم التقصير في العبادات العملية مثل الصلاة بخشوع وتدبر قراءة القرآن الكريم، والتصديق وقت الشدة والأزمة وغيرها من العبادات حتى تكون عوناً لهم وقت الشدائد والأزمات.

المصادر والمراجع

*القرآن الكريم.

أولاً: المراجع العربية:

- البربري، أحمد حسن (1998). نظرية التدخل في الأزمات في محيط الخدمة الاجتماعية. المؤتمر السنوي الثالث لإدارة الكوارث والأزمات - مصر، (1)، 136 - 168
- حسيب، حسيب محمد (2013). فاعلية التدريب على إدارة الأزمات في تنمية الابتكار الإداري لدى مدرء المدارس الثانوية. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، 23 (2)، 197 - 226
- الحلي، حنان خليل (2016). فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد (10)، (1)، 143 - 189
- الحمد، نايف فدعوس علوان ؛ سميران، تامر حسين علي (2015). فاعلية الإرشاد والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية. المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، جامعة آل البيت، 11 (3)، 211 - 228
- حواش، جمال الدين محمد (1998). إدارة الأزمات والكوارث ضرورة حتمية. المؤتمر السنوي الثالث لإدارة الأزمات والكوارث، كلية التجارة، جامعة عين شمس بالقاهرة.
- حواش، جمال الدين محمد (2005). التفاوض في الأزمات والمواقف الطارئة. القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- خضر، عبدالباسط متولي (2000). فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، العدد الرابع والعشرون، (3)، 217-252.
- الحوالدة، محمد خلف ؛ طنوس، عادل جورج (2018). فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى النموذج التمايزي في تحسين مهارات إرشاد الأزمات والكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين المتدربين في الجامعة الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، 26 (4)، 150 - 184
- زهران، حامد عبد السلام (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى، عالم الكتب.
- سليمون، ريم (2001). الخطط المستقبلية لإدارة الأزمات المدرسية، دراسة نفسية لمستقبلات المواجهة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية، مصر.
- الشريف، ميس سيف الدين يحيى ؛ الزبون، سليم عودة (2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية "ألبرت روبرتيس" في التدخل في الأزمات لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة واضطراب نوبات الهلع لمتضررين من الانفجارات. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

- الشناوي، محمد محروس (بدون سنة). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الصنيع، صالح إبراهيم (2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، (24)، 207 – 234
- الضبع، رفعت عارف (2015). إدارة الأزمات. القاهرة، المكتب المصري للمطبوعات.
- طشطوش، رامي عبد الله يوسف (2020). فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى نموذج التمييز في تحسين مهارات إرشاد الأزمات لدى مرشدي الإصلاح الأسري في الأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 14 (3)، 481 – 502
- الظفيري، نواف؛ العجمي، حمد؛ الضفيري، محمد (2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تحقيق الأمن النفسي عند طلبة الصف العاشر من المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، (32)، 357- 383
- العاسمي، رياض نايل (2013). دور الإرشاد النفسي في إدارة الأزمات الطارئة. مجلة علم النفس، مصر، (26) (96)، 18 – 46
- عامر، نادية عبد المنعم؛ قنديل، سميرة أحمد؛ السيد، أحمد البهي؛ ربحان، الحسيني رجب (2010). برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزوجي. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة - مصر، (18)، 616 – 620
- العبادي، عامر عبد النبي (1995). أثر أساليب إرشاديين التحصين ضد الضغوط و الفعاليات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - الجامعة المستنصرية.
- العطوي، يحي (2006). مدى امتلاك المرشد التربوي لمهارات التعامل مع إرشاد الأزمات في مدارس المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- العيوطي، إيمان حسني محمد (2004). فعالية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عتيق، عائشة (2013). استراتيجيات إدارة الأزمات. دراسات استراتيجية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، (18)، 127 – 146
- عمر، ماهر محمود (2003). العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني، رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الإرشادية : نظرية وممارسة. الطبعة الأولى، الاسكندرية، مركز الدلتا للطباعة.
- غانم، محمد حسن (2016). العلاج النفسي الديني. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- كامل، عبد الوهاب محمد (2003). سيكولوجية إدارة الأزمات المدرسية. الطبعة الأولى، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- محمود، إبراهيم وجيه (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة، دار المعرفة.
- معاذ، ياسر جبريل (2010). علم نفس الشخصية. السودان، مطبوعات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- مؤمن، داليا (2000). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- نافع، سعيد عبده (2017). استراتيجيات إدارة الأزمات والكوارث: بين العلمية والتقليدية. المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، جامعة المجمعة - معهد الملك سلمان للدراسات والخدمات الاستشارية، (10)، 5 – 55
- النجار، عامر (2002). التصوف الإسلامي. الهيئة العامة المصرية للكتاب.
- نور، أسماء عبد المتعال؛ علي، سحر عبد المحسن (2018). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي لدى عينة من طالبات جامعة نجران. المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، (53)، 465 – 488
- هلال، محمد عبد الغني (2004). مهارات إدارة الأزمة بين الوقاية والسيطرة عليها. ط4، القاهرة، مركز تطوير الأداء والتنمية.

الهوري، لمياء (2007). بناء مشروع برنامجي تدريبي لتطوير مهارات المرشدين التربويين وقياس أثره في التعامل مع الأزمات النفسية للمراهقين في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية والمرومنة:

- Al-Abadi, A. (1995). The effect of two indicative methods of immunization against stress and self-efficacy in developing the vitality of conscience among middle school students (in Arabic). Unpublished PhD thesis, College of Education - Al-Mustansiriyah University.
- Al-Asmy, R. N. (2013). The role of psychological counseling in emergency crisis management (in Arabic). Journal of Psychology, Egypt, 26 (96), 18-46
- Al-Ayouti, I. (2004). The effectiveness of two programs of psychological counseling, religious and behavioral counseling in reducing the intensity of anger for a sample of adolescent girls (in Arabic). Master's thesis, Faculty of Education, Zagazig University.
- Al-Barbari, A. (1998). The theory of crisis intervention in the context of social work (in Arabic). The Third Annual Conference on Disaster and Crisis Management - Egypt, (1), 136 - 168
- Al-Dhafiri, N. ; Al-Ajmi, H. & Al-Dhafiri, M. (2012). The effectiveness of a religious psychological counseling program in achieving psychological security for tenth grade mentally gifted students with learning difficulties in the State of Kuwait (in Arabic). Psychological Counseling Journal - Egypt, (32), 383-357
- Al-Halabi, H. K. (2016). The effectiveness of a counseling program in facing and dealing with crises among a sample of Qassim University students (in Arabic). Journal of Educational and Psychological Sciences, 10 (1), 143 – 189
- Al-Hamd, N. F. & Smiran, T. H. (2015). The effectiveness of Islamic counseling and treatment in developing a sense of psychological security among female students of Al-Balqa Applied University (in Arabic). The Jordanian Journal of Islamic Studies, Al al-Bayt University, 11 (3), 211 - 228
- Al-Khawaldeh, M. K. & Tannous, A. G. (2018). The effectiveness of a counseling supervision program based on the differential model in improving crisis counseling skills and perceived self-efficacy among counselors trained at the University of Jordan (in Arabic). The Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, The Islamic University of Gaza, Scientific Research and Graduate Studies Affairs, 26 (4), 150-184
- Al-Najjar, A. (2002). Islamic mysticism (in Arabic). Egyptian General Book Authority. -
- Al-Sana, S. I. (2002). The relationship between the level of religiosity and general anxiety among a sample of students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University in Riyadh (in Arabic). King Saud University Journal, Educational Sciences and Islamic Studies, (24), 207-234
- Al-Sharif, M. S. & Al-zboun, S. O. (2015). The effectiveness of a group counseling program based on Albert Roberts theory in crisis intervention for the treatment of post-traumatic stress disorder and panic attack disorder for those affected by explosions (in Arabic). PhD Thesis, College of Graduate Studies, International Islamic University of Sciences, Jordan.
- Al-Shennawi, M. M. (without a year). Counseling and psychotherapy theories (in Arabic). Cairo, Dar Gharib for printing, publishing and distribution.
- Amer, N. A. ; Kandil, S. A. ; Alsyid, A. E. & Rihan, A. R. (2010). A counseling program for managing family crises and its relationship to marital harmony (in Arabic). Journal of Specific Education Research, Mansoura University - Egypt, (18), 616 - 620
- Angus, W. (2001): A spiritual and cognitive behavioral approach to anger management training. Prolquest Dissertation and theses, section 1312, Part 0525, publication Number AAT MQ64733.
- Atiq, A. (2013). Crisis management strategy (in Arabic). Strategic Studies, Al-Baseera Center for Research, Consultations and Educational Services, (18), 127 - 146

- Atwi, Y. (2006). The extent to which the educational counselor possesses the skills to deal with crisis counseling in the schools of the Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic). Unpublished Master's Thesis, Mutah University, Karak, Jordan.
- Davenport, S. (2015). The efficacy of a Crisis intervention and resilience building training program for counselors training, Unpublished Doctoral Dissertation, Wayne State University, Michigan.
- Eksi, Hail. (2010). Personality and coping among Turkish College Students: A canonical correlation analysis educational sciences: Theory and practice peer reviewed, PDF on ERIC.
- El Hawary, L. (2007). Building a training program project to develop the skills of educational counselors and measure its impact in dealing with adolescent psychological crises in Jordan (in Arabic), an unpublished PhD thesis, Amman Arab University for Graduate Studies, Amman, Jordan.
- Frederick, J. (2003). Conway the Canadian Family in Crisis. Published james lorimer & company: 1 – 320
- Ghanem, M. H. (2016). Religious psychotherapy (in Arabic). Cairo, Anglo-Egyptian Library.
- Haseeb, H. M. (2013). The effectiveness of crisis management training in developing managerial innovation for secondary school principals (in Arabic). Journal of Psychological Studies, Egyptian Association of Psychologists (Ranm), 23 (2), 197-226
- Hawash, J. M. (1998). Crisis and disaster management is an imperative (in Arabic). The Third Annual Conference on Crisis and Disaster Management, Faculty of Commerce, Ain Shams University, Cairo.
- Hawash, J. M. (2005). Negotiation in crises and emergency situations (in Arabic). Cairo, Etrac for printing, publishing and distribution.
- Hilal, M. A. (2004). Crisis management skills between prevention and control (in Arabic). 4th, Cairo, Performance and Development Center.
- Hyena, R. A. (2015). Crisis Management (in Arabic). Cairo, Egyptian Publications Office.
- James, R. & Gilliland, B. (2008). Crisis intervention strategies (7th ed). USA, Belmont: Books Cole, Gengage Learning.
- Kamel, A. M. (2003). The psychology of school crisis management (in Arabic). First Edition, Amman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Kanel, K. (2007). A guide to crisis intervention. Pacific Grove, CA: Cole Publishing Company.
- Kanel, K. (2012). A Guide For Crisis Intervention. (5th ed). USA, Stamford: Gengage Learning.
- Keller, E. (2010). The effectiveness of a personalized school-wide crisis and trauma management training program on sense of preparedness for school counselors in training, Unpublished Doctoral Dissertation. University of Arkansas.
- Khader, A. M. (2000). The effectiveness of religious psychological counseling and training in social skills and integrating them in reducing the intensity of anger for a sample of adolescents (in Arabic). Journal of the College of Education, Ain Shams University, Issue Twenty-four, (3), 217-252
- Mahmoud, I. W. (1981). Adolescence, its characteristics and problems (in Arabic). Cairo, House of Knowledge.
- Moaz, Y. J. (2010). personality psychology (in Arabic). Sudan, Sudan University of Science and Technology Press.
- Momen, D. (2000). The effectiveness of a counseling program in solving some marital problems among a sample of newly married couples (in Arabic). Unpublished PhD thesis, Faculty of Arts, Ain Shams University, Egypt.
- Nafeh, S. A. (2017). Crisis and disaster management strategies: between scientific and traditional (in Arabic). The Arab Journal for Educational and Social Studies, Majmaah University King Salman Institute for Studies and Consulting Services, (10), 5-55
- Nour, A. A. & Ali, S. A. (2018). The effectiveness of a religious psychological counseling program in treating some depression problems resulting from psychological and academic mismatch among a sample of

- Najran University students (in Arabic). Educational Journal, Sohag University - College of Education, (53), 465-488
- Omar, M. M. (2003). Rational Emotive Behavior Therapy: An Analytical View of Albert Ellis Counseling School: Theory and Practice (in Arabic). First Edition, Alexandria, Delta Center for Printing.
 - Paula, M. (2000). Gender differences on MMPI-2 for Colombian university students. Research Report, 241(2), 42 – 56.
 - Roberts, A. R. & Ottens, A. J. (2005). The seven stage crisis intervention models. Oxford Journals, 5 (4).
 - Roberts, A.R. & Yeager, K. R. (2009). The pocket guide to crisis intervention. USA, New York: Oxford University Press, Inc.
 - Roberts, A. R. (2005). Crisis intervention handbook: Assessment, Treatment, and Research. USA, New York: Oxford University Press.
 - Solomon, R. (2001). Future plans for managing school crises (in Arabic), a psychological study of the future of confrontation, an unpublished master's thesis, Tanta University, Faculty of Education, Egypt.
 - Tashtoush, R. A. (2020). The effectiveness of a counseling supervision program based on the discrimination model in improving the crisis counseling skills of family reform counselors in Jordan (in Arabic). Journal of Educational and Psychological Studies, Sultan Qaboos University, 14 (3), 481-502
 - Wanda, E. (2005). Stress on the college campus. [http:// Search ERIC.org/ericda/ED256278.htm](http://Search ERIC.org/ericda/ED256278.htm).
 - Wayne, E. (2005). The measurement of stress among college student. <http://Search ERIC.org/Eric dB/ED339288.htm>.
 - Zahran, H. A. (2005). psychological Guidance and counseling (in Arabic). First edition, World of Books.

مواقع للحديث الشريف عبر الإنترنت:

- <https://dorar.net/hadith/search?q=%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%8A%D9%81+%28%D8%B9%D9%86+%D9%85%D8%A7%D9%84%D9%83+%D8%A8%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%88%D9%8A%D8%B1%D8%AB+%D8%B1%D8%B6%D9%8A+%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87+%D8%B9%D9%86%D9%87+%D9%82%D8%A7%D9%84%20%20%20%20%20%3>

(631) صحیح البخاری: رقم <https://binbaz.org.sa/audios/2653/587>