" أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية "

د. إسماعيل رضوان

د. عبد الكريم رضوان

الجامعة الإسلامية: غزة

مقدمة:

إن ظاهرة الضغوط النفسية قد اهتم بها الكثير من الباحثين في المراحل العمرية المختلفة وفي العديد من مجالات العمل من أجل الوصول إلى كيفية الوقاية منها. ومنذ أن خلق الله الإنسان وهو يسعى إلى الوصول إلى السعادة الحقيقية، والبعد عما يسبب له المشاكل، كما إن المحنة والابتلاء صفة ملازمة للإنسان حتى قيام الساعة، قال تعالى: **"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"** (البقرة: ١٥٥). لذا فإن الإنسان مطالب في حياته أن يحقق نسبة مقبولة من الرضا النفسي ليتحرر من الضغوط والصراعات (عباس عوض، ١٤:١٩٧٧).

وقد تعرض الشعب الفلسطيني في الأراضي المحتلة عامة وفي قطاع غزة خاصة وعلى مدار سنوات الاحتلال إلى أبشع صور القمع والمجازر والحصار على أيدي قوات الاحتلال الإسرائيلي .

وإن الضغوط النفسية تهدد قدرة الإنسان وتدفعه لإيجاد نوع من التوازن بين متطلبات الحياة والقدرات الذاتية اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات. وأكد على ذلك (غالب، ١٩٧٨: ١٤٣) حيث أشار إلى أن الإنسان عندما ينجح في استيعاب سلوكه فإنه يكون أميناً مع نفسه، ويعترف بأخطائه ونقائصه، ويوازن بين الخير والشر معاً.

وقد تعددت آراء الباحثين حول مفهوم الضغوط إلا أنها تجتمع حول ضرورة توفير مواقف ضاغطة تتبعها استجابة من الفرد لهذه المواقف؛ فيرى لازاروس أن الإنسان عندما يدرك عدم قدرته على التوازن بين متطلبات المواقف وقدرته على الاستجابة لهذه المتطلبات في موقف ذي أهمية، فإنه يشعر بهيمنة الضغوط عليه، ولكن إذا استطاع الاستجابة لتلك المتطلبات فإن الضغط يكون مقبولاً (نشأت شرف الدين، ١٩٩٦: ٣٦٢). ويؤكد على ذلك سيلاي حيث يعتقد أن قدرة الإنسان على مواجهة المواقف الضاغطة تعتمد على قدرته على التكيف مع الموقف العصيب والذي أطلق عليه" مقدار التكيف " . (حسين ، ١٩٩٤ : ٢٦٤-٢٦٥)

وهذا يعني أن قدرا معقولا من الضغوط ضروريا لمواجهة متطلبات الحياة اليومية؛ وهذا هو الجانب الايجابي للضغوط والهدف منه استثارة الأفراد وتنشيطهم ليرتفع مستوى أدائهم.

وتعتبر مصادر الضغوط إما داخلي من ذات الفرد وإما خارجي من البيئة المحيطة به. وهذا ما أوضحه (حامد زهران، ١٩٨٢: ٣٩٨) حيث وضح أن بعض الضغوط تتأتي للإنسان من شعوره بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه،

والتوتر النفسي الشديد والأزمات النفسية، وكذلك هناك البيئة المشبعة بعوامل الخوف والهم، ومواقف الضغط.

وهنا يشير (مصطفى زيور، ١٩٨٦: ٩٩) إلى أن الضغوط الداخلية تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو، حيث يقف الفرد أمام نفسه لا يستطيع أن يجد حلاً يريح ذلك الصراع.
وأيا كان مصدر الضغوط النفسية فإنها تهدد استقرار الحالة النفسية للإنسان وبالتالي على الإنسان أن يسعى لإحداث حالة من التوازن لتخفيف حدة الضغوط.

وكما اهتم العلماء والباحثون بموضوع الضغوط النفسية فان إسلامنا العظيم كان السباق في ذلك؛ فهناك آيات كثيرة تحض على الهدوء النفسي ومنها قوله تعالى: **"فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ"** (الشورى: ٤٠). ويقول أيضاً: **"وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"** (آل عمران: ١٣٤). **"وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ"** (النحل: ١٢٧)

ولم تهمل السنة النبوية أيضاً الضغوط النفسية؛ فالرسول ﷺ دأب جاهدًا على توجيه المؤمنين لتحمل المواقف الضاغطة من خلال التحلي بالصبر الذي سيعود عليهم بالأجر العظيم من الله سبحانه وتعالى، فقال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. (صحيح مسلم:٢٩٩٩)، وقال أيضاً: «مَا يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ، وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ» (صحيح البخاري :٥٦٤١)

وقد أعطتنا السنة النبوية الهداية في ذلك فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم أكرم الناس وأشرف الخلق وأحب خلق الله إلى الله ومع ذلك كان أكثر الناس إصابة بالألم .ولو لم يكن الألم نعمة من الله على عباده ما أحدثه لأحب الناس إليه فقد جاء في الحديث الشريف عن رسول الله أنه قال **"أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الصالحون ثم الأمثل فالأمثل"** (صحيح البخاري : ١١٥/٧)

والتمسك بأسس وتعاليم الدين وقيمه الروحية والاعتناء بآدابه والتخلق بأخلاقه ونهج سلوكه هو بمثابة قوة للشخصية وهي تعصم الإنسان من الوقوع في الخطأ، وبالتالي تخفف عنه حدة التوتر الذي يقع له بسبب تصارع الدوافع والاتجاهات (بدوي، ١٩٩٣: ٨٥)،(زين الهادي، ١٩٩٥: ١٥٩).
وهذا يوضح أهمية التمسك بتعاليم الدين ومفردات السنة النبوية والتي تعتبر صمام أمان لعلاج الضغوط النفسية، وهذا ما أكد عليه أحمد عكاشة (٢٠٠٠: ٣٧١) حيث أشار إلى أن الإيمان هو

بمثابة علاج للضغوط وهو يؤدي دورًا مهمًا في تغيير كيمائية المخ من بث المهدئات والمطمئنات التي تمنح الإنسان الطمأنينة والسلام ويخفف من حدة الآلام النفسية.

كما حدد(Cohen:١٩٩٤) مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية واعتبر أن الرجوع إلى الدين يعد مصدراً للدعم الروحي والانفعالي لمواجهة الضغوط والتغلب عليها.

وبالتالي فإن الإسلام إذا خالطت بشاشته القلوب يشيع فيها الطمأنينة والثبات والاتزان الانفعالي والعاطفي والعقلي، ويقيها القلق والاضطرابات. (محفوظ، ١٩٩١: ١١).

حيث قال تعالى:" إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ " (الأنفال : ٢).

وبالتالي يرى الباحثان أنه على الإنسان المؤمن أن يعلم أن الضغوط التي يواجهها ما هي إلا ابتلاء من الله تعالى لاختبار إيمانه وتمسكه بدينه، فعليه أن يواجهها بالتمسك بدينه وتطبيق تعاليم السنة النبوية؛ والتي منها: الصبر والثبات والإكثار من الأعمال الصالحة والتوكل على الله والإيمان بالقضاء خيره وشره وعليه أن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وكظم الغيظ والحلم والتسامح والعفو عند المقدرة: **"والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين"** (آل عمران :١٣٤)، وكذلك منها أيضاً: ذكر الله تعالى والاستقامة والدعاء: **"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب"** (الرعد : ٢٨) .

وتشير الدراسات إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين هي تلك التي يواجهونها في البيت والجامعة ، فقد قسمها البعض إلى قسمين : ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء والأساتذة والمشاركة في الأنشطة (داود وحمدي، ١٩٩٧: ٢٢٥)

وتتناول هذه الدراسة عينة ممثلة من طلبة الجامعة الإسلامية من التخصصات الشرعية لمحاولة التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، وذلك في ضوء متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، ونوع الدراسة)، وترجع أهمية الدراسة الحالية في أنها تعتبر الأولى من نوعها والتي تهدف إلى إبراز دور السنة النبوية في مواجهة الضغوط النفسية .

مشكلة الدراسة:

وفي ضوء ما تقدم **قام الباحثان بصياغة السؤال الرئيس للدراسة على النحو التالي:**

نص السؤال الأول **: ما مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية ؟**

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية تعزى لمتغير جنس الطالب (ذكور/ إناث)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية تعزى لمتغير تخصص الطالب (الشريعة والقانون، أصول الدين، الدراسات الإسلامية)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية تعزى لمتغير المستوى الدراسي للطالب؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية تعزى لمتغير المعدل التراكمي للطالب؟

فروض الدراسة:

حرص الباحثان على وضع الفروض صفرية، باعتبار أن الدراسة هي الأولى من نوعها في محافظات غزة، على تلك الفئة حسب علم الباحثين.

- **أهمية الدراسة:** تكتسب الدراسة أهميتها من الفئة التي تمثل مجتمع هذه الدراسة وهم الطلبة الجامعيون. حيث تعتبر هذه الدراسة إضافة لتراث نظري حول متغيرات الضغوط النفسية، وطلبة الجامعة الإسلامية، والسنة النبوية. وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد أجريت كثير من الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية مما يعزز من إجراء تلك الدراسة، ويمكن من خلال النتائج التي تسفر عنها الدراسة الحالية تمييز ومعرفة أكثر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية وبالتالي إبراز الدور الهام للسنة النبوية في مواجهة الضغوط النفسية.

أهداف الدراسة: :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، وما إذا كانت هناك فروق وتباينات ترجع للمستوى الدراسي،أو للمعدل التراكمي، أو لمتغير الجنس، أو لنوع تخصص الدراسة.

التعريف الإجرائي المصطلحات:

الأسلوب: يعرف الباحثان الأسلوب بأنه: النمط السلوكي الخاص الذي يتعامل به الطلبة خلال مواجهة مثير ما يواجههم أو أمر يحتاج التكيف معه سعياً لتحقيق الراحة النفسية.

الضغوط النفسية:

عرفتها راوية دسوقي (١٩٩٦: ٤٦): بأنها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية، وكذلك المواقف الشخصية نتيجة للازمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، وإذا استمرت لفترة طويلة فإنها تترك آثاراً نفسية سيئة على الفرد

*وعرفها سيلاي (Selye): بأنها استجابات غير محددة للجسم لأي احتياج، وهي حالة ديناميكية تثار بضاغط والتي تساعد في المحافظة على التوازن الداخلي في جسم الإنسان (Stone& others, 1991: 230).

***ويعرف الباحثان** الضغوط النفسية:على أساس أنها تلك العوامل الضاغطة على الفرد والتي تولد لديه إحساسا بالتوتر والضيق، وعند زيادة حدتها فان ذلك يؤثر على توازن الفرد، وينعكس ذلك على الفرد جسميا ونفسياً.

السنة النبوية:

تعرف السنة عند المحدثين بأنها: "كل ما أُثر عن النبي صلى الله عليه وسلم من قولٍ أو فعلٍ أو تقريرٍ، أو صفةٍ خِلقيةٍ أو خُلقيةٍ، أو سيرةٍ، سَواء أكان ذلك قبل البعثةِ، أم بعدها" (الخطيب، ١٩٨٨: ١٦).

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي :الذي يدرس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في ضوء السنة النبوية.

الحد الزماني: تم إجراء الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١.

الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة على طلبة الجامعة الإسلامية من كليات الشريعة والقانون، وكلية أصول الدين، وكلية التربية- قسم الدراسات الإسلامية.

الدراسات السابقة: حيث إن الدراسة الحالية تعتبر الأولى من نوعها فإنه لا يوجد دراسة سابقة تناولت متغيرات الدراسة الحالية لذا قام الباحثان بالبحث عن الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ووجدا أن لها علاقة بالدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

*** أولاً: دراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية:**

- **دراسة (الضريبي، ٢٠٠٤)** هدفت الدراسة إلى:- ب معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة ذمار باليمن، وتكونت عينة الدراسة من(٧٣٣) طالبا وطالبة، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:-

- إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. وجود تأثير للجنس، المستوى الدراسي، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب.

-وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني .

- وجود تأثير لمتغيري: (الجنس، الحالة الاجتماعية) على مجال اللجوء إلى الدين.

- **دراسة (البرعاوي: ٢٠٠١)** وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ومكان الإقامة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحث اختبار لقياس الضغوط النفسية من إعداده، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج كان من أهمها أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية بنسبة (٥٣.٨%)، وتدرجت من الضغوط الدراسية، إلى الضغوط الانفعالية، وضغوط بيئة الجامعة والضغوط الشخصية، إلى جانب الضغوط الأسرية، وكان أشد المواقف تأثيرًا على الطلبة؛ هي المتعلقة بالواقع السياسي والتي تتعلق بالجامعة والدراسة، كما أتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى مستوى الدراسة ومكان الإقامة.

- **(دراسة العارضة ١٩٩٩)**وهدفت تهدف الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي يواجهونها وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق دالة تعزى إلى الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل. واستخدم الباحثة قائمة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية من تصميمه وطبقها على عينة بلغت (٢٤١) معلماً ومعلمة، وبينت نتائج الدراسة : أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات حل المشكلات والضبط الذاتي والبعد الديني كاستراتيجيات تكيف مع الضغوط النفسية كبيرة ، أما استراتيجيات الانسحاب والانعزال والتدرب على الاسترخاء والدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع فكان استخدامهم لها متوسطاً، ولا توجد فروق ذات دلالة في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس .

- **(دراسة كارلتون وثومبسون ,Charlton & Thompson: 1996)** وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تحمل الضغوط النفسية بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) فرداً من البالغين وأعمارهم أكثر من (١٨) عام ممن تعرضوا للصدمات والضغوط النفسية واستخدم الباحثان قائمة المواجهة(Coping checklist) لفولكمان ولازاروس(١٩٨٨) ومقياس للشخصية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط هو إعادة التقييم الإيجابي، وتبين أن الناجين من الصدمة الشديدة لا يجدون طرقًا فعالة في خفض الضغوط وهم يحتاجون إلى طرق فعالة ولمدة طويلة لإعادة تحمل ومواجهة الضغوط واستمرارية الاتزان النفسي .

- **(دراسة محمد ١٩٩٥)** وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٩٤) طالباً وطالبة طبق عليهم الباحث مقياس الأساليب التكيفية مع الأزمات (إعداد شافعي وشعبان ١٩٩٠). وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المجموعات العمرية في استخدام أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة واستخدام أسلوب حل المشكلات. في حين توجد فروق دالة بين المجموعات العمرية في إعادة التقييم الإيجابي للمواقف الضاغطة وفي أسلوب البحث عن المساعدة والمعلومات

***ثانياً: دراسات تناولت موضوع السنة النبوية أو جوانب منها:**

- **دراسة (وادي، ٢٠١٠)** بعنوان: الفرح والحزن في ضوء السنة النبوية- دراسة موضوعية -وتهدف إلى البحث عن اهتمام السنة النبوية بموضوع الفرح والحزن وإحياء السنة المتعلقة بهذا الموضوع، وكان منا نتائج الدراسة أنها وضحت أن الفرح والحزن صفة فطرية في الإنسان، ويمر بهما الناس جميعا، بما فيهم الأنبياء والصالحون، وأن الفرح والحزن أوقات اختبار للعبد، وأن السنة النبوية وضعت علاجا متكاملا للحزن، يشمل الجانب المادي والنفسي والروحي للإنسان، وأنه لتتحقق السعادة الحقيقة للناس جميعا ضرورة العودة إلى كتاب الله وسنة رسوله.
- **دراسة (عطا الله، ٢٠١٠)** وهدفت الدراسة إلى البحث عن صفة المبادرة الذاتية في ضوء السنة النبوية ومدى حاجة الأمة الإسلامية إلى التخلق بهذا الخلق، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن المبادرة الذاتية المحمودة قد ثبتت مشروعيتها من الكتاب والسنة، وأن المبادرة الذاتية هي صفة القادة العظماء، حيث يتحلى المبادر بالشجاعة والقوة والهمة

العالية وسرعة البديهة،وأظهرت مدى حاجة الأمة اليوم إلى أمثال المبادرين الأوائل ليعيدوا لها مجدها الأول.

- **دراسة (الغرباوي، ٢٠٠٩)** وهي تهدف إلى إبراز مدى اهتمام الإسلام بالرعاية الاجتماعية من خلال دراسة نصوص السنَّة النبوية التي تناولت موضوع الرعاية الاجتماعية بطريقة مباشرة أو بغير مباشرة، وكان من أهم نتائج الدراسة أنا أوضحت بيان سبق الإسلام إلى الاهتمام بتقديم الرعاية الاجتماعية لأفراد المجتمع، الأمر الذي لم تعرفه باقي شعوب العالم إلا في العصر الحديث.
- **دراسة (رضوان و الحولي: ٢٠٠٥)** و هدف البحث إلى التعرف على مكانة العقل في السنة النبوية، وبيان كيف ساهمت في تنميته، مستندًا إلى عينة من أحاديث الصحيحين البخاري ومسلم، وكان من أهم النتائج:

-تأكيد السنة على أهمية العقل واعتباره مناط التكليف.

-تعدد الآراء حول مكان العقل في القلب أو الرأس أو مشترك بينهما.

-مراعاة السنة للفروق الفردية (التفاوت بين الناس في العقل).

-حمى الإسلام العقل من التقليد الأعمى والخوف والخمر وحث على التداوي والحفاظ على الصحة

-حددت السنة حدودًا للعقل ينبغي عدم تجاوزها وبيان حاجة العقل إلى الدين.

- **دراسة (الحجار ورضوان: ٢٠٠٥):** وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الالتزام الديني لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على مدى الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة ومستوى الالتزام الديني لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج ألوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٧٢٧) طالباً وطالبة، وهي تمثل نسبة (٥%) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة (الجامعة الإسلامية، ٢٠٠٤). واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الشعور بالذنب لدى الطلبة، والاختبار الثانية لقياس مدى الالتزام الديني لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الشعور بالذنب لدى الطلبة كان(٧٣.٣١%)، وأن معدل الالتزام الديني لديهم(٨٢.٩٤%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الشعور بالذنب تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الالتزام الديني.

- **دراسة (Peter Hills & others :2004)** والتي هدفت إلى التعرف على التعرف على مدى الارتباط بين السمات الأساسية للإنسان والتوجه نحو التدين وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب بريطاني في المرحلة الجامعية وتم تطبيق مقياس للتوجه نحو التدين ومقياس أيزنك للشخصية وكان من أهم نتائج الدراسة أن هناك ارتباط سلبي بين التوجه نحو التدين وبين الشخصية الذهانية بينما تبين عكس ذلك أي أن هناك ارتباط موجب بيمن التوجه نحو التدين والشخصية العصابية وتبين أن أعلى سمة مرتبطة بالتوجه نحو التدين هي سمة الشعور بالذنب وأنها تتفاوت من فرد إلى آخر.
- **قامت (الداية 2002)** بدراسة التوكل وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ،حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٢١) طالبة ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين كل من التوكل والتشاؤم ، كذلك بينت النتائج أن متغيرات التفاؤل والتشاؤم ، والذكاء الاجتماعي وتفاعلاتهم فسرت التباين في درجة التوكل على الله عند طالبات الجامعة الإسلامية.
- **دراسة(نصيف ٢٠٠١)** والت هدفت إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الالتزام الديني والأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء في ضوء بعض المتغيرات، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية واستخدم خلالها الباحث مقياس الالتزام الديني الذي أعده ومقياس الأمن النفسي من منظور إسلامي من إعداده أيضا. ومن أهم الاختبارات الإحصائية التي لاستخدمها الباحث اختبار (ت) ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطيه قوية بين مستوى الالتزام الديني والأمن النفسي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأمن النفسي والالتزام الديني تعزى لمتغير ي الجنس والتخصص.
- **دراسة (المحيش، ١٩٩٩)** وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى العلاقة بين الالتزام الديني والصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء في ضوء بعض المتغيرات كان من أهمها التخصص الدراسي والمستوى الدراسي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٣٤) طالب من طلاب كلية التربية في المستوين الثاني والرابع ومن تخصصات إسلامية وتخصصات أخرى، واستخدم الباحث مقياس للالتزام الديني، ومقياس للصحة النفسية، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزام الديني وفقا لمتغيرات التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

- **دراسة (Bergin & Others, 1987)** وهدفت الدراسة إلى محاولة تصنيف أفراد عينة الدراسة وفقاً لدرجة التدين لديهم، والتعرف على العلاقة بين المتدين جوهرياً والمتدين ظاهرياً وبعض خصائص الشخصية مثل الاكتئاب، والقلق، وضبط الذات، والمعتقدات الوهمية. واستخدم الباحثون في دراستهم عدة أدوات ومنها مقياس للتوجه الديني الجوهري والظاهري، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس للقلق الصريح. وطبق الباحثون أدوات الدراسة على عينة من طلاب قسم علم النفس في جامعة يونج، وهؤلاء ينتمون إلى جماعة دينية تسمى جماعة (مورمون). وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة دالة موجبة بين التوجه الديني الجوهري ومقاييس كاليفورنيا النفسية وكذلك ضبط النفس. ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين التوجه الديني الجوهري والقلق، وأن التدين له دور إيجابي في الحد من القلق والمعتقدات الوهمية.
- **دراسة (معوض، ١٩٨٦)** وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير بعض العوامل المختلفة على الالتزام الديني لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتلك العوامل تتمثل في المستوى الاقتصادي والحالة التعليمية للوالدين والجنس، والبيئة ونوع التعليم. وتكونت عينة الدراسة من (٦٦٣) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة والأزهرية في الفرعين العلمي والأدبي في محافظة الدقهلية بجمهورية مصر العربية. واستخدم معوض مقياس الالتزام الإسلامي لدى الشباب المسلم "للنجيحي" والذي يشتمل على عدة جوانب من العقائد والعبادات والأخلاق الإسلامية ....الخ. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أنه لا توجد فروق دالة بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف المستوى الاقتصادي للأسرة أو نوع التعليم (أزهري أم عام)، وتوجد فروق دالة بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس وكانت لصالح الطلاب، وتبعاً لاختلاف الحالة التعليمية للوالدين لصالح المتعلمين.

*** الطريقة والإجراءات:**

يتناول الباحثان هنا وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها الباحثين في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة(الاختبار)، والتأكد من صدقه وثباته، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات بحثية قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يكون للباحث أي تدخل مقصود في مجرياتها،

وعلى الباحثان أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل. (الأغا، ١٩٩٧ :٤١). ويتم ذلك من خلال دراسة موضوع الدراسة (أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية) لتشخيص جوانب القوة لتدعيمها وجوانب القصور لمواجهتها وعلاجها.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة من تخصص الشريعة والقانون، وأصول الدين، والدراسات الإسلامية في العام (٢٠١٠ /٢٠١١) والبالغ عددهم (٢٠٧٢) طالب وطالبة. (الجامعة الإسلامية، ٢٠١١).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في التخصصات الشرعية المذكورة في المجتمع الأصلي، أي حوالي (١٠%) من أفراد المجتمع الأصلي (٢٠٧٢) طالب وطالبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أفراد المجتمع الأصلي، والجداول (١، ٢، ٣ ، ٤) تبين توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة:

جدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكر	100	50.00
أنثى	100	50.00
المجموع	200	100

جدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص

الكلية	العدد	النسبة المئوية
الشريعة والقانون	**91**	**45.50**
أصول الدين	**40**	**20.00**
الدراسات الإسلامية	**69**	**34.50**
المجموع	**200**	**100**

جدول رقم (٣) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي

المستوى الأكاديمي	العدد	النسبة المئوية
المستوى الأول	**39**	**19.50**
المستوى الثاني	**68**	**34.00**

المستوى الثالث	**42**	**21.00**
المستوى الرابع	**51**	**25.50**
المجموع	**200**	**100**

جدول رقم (٤) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المعدل التراكمي

	العدد	**النسبة المئوية**
امتياز	**53**	**26.50**
جيد جداً	**96**	**48.00**
جيد	**51**	**25.50**
المجموع	**200**	**100**

***أداة الدراسة :**

أعد الباحثان استبانه لقياس **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية** ، حيث تعتبر الاستبانه الأداة الرئيسية الملائمة للدراسة الميدانية للحصول على المعلومات والبيانات التي يجري تعبئتها من قبل المستجيب.

وفي إطار الأدب التربوي الإداري الحديث، وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي تم الاطلاع عليها، وفي ضوء استطلاع رأي عينة من الأساتذة المتخصصين في الشريعة وأصول الدين وعلم النفس عن طريق المقابلات الشخصية، قام الباحثان ببناء الاستبانه.

خامساً : صدق الاستبانه :

ويقصد بصدق الاستبانه: أن تقيس فقرات الاستبانه ما وضعت لقياسه وقام الباحثان بالتأكد من صدق الاستبانه بطريقتين:

١- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبانه في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلم الشرعي وعلم النفس الاجتماع ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانه، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات الاستبانه، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر . والملحق رقم (١) يوضح أسماء المحكمين. وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات فقد بلغ عدد فقرات الاختبار بعد صياغتها النهائية (٢٨) فقرة، حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي(موافق بشدة،

موافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة)؛ لتحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (٢٨ و ١٤٠).

٢- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانه بتطبيق الاستبانه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانه والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) . والجدول **رقم (٥) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته:**

الجدول (٥) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال الأول

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١.	**أصبر على إيذاء الآخرين وأحتملهم**	0.395	دالة عند ٠.٠٥
٢.	**ألجأ إلى قراءة القرآن**	0.732	دالة عند ٠.٠١
٣.	**أرضى بقضاء الله وقدره**	0.590	دالة عند ٠.٠١
٤.	**أحسن الظن بالله عز وجل**	0.594	دالة عند ٠.٠١
٥.	**ألجأ إلى ذكر الله**	0.725	دالة عند ٠.٠١
٦.	**ألجأ إلى قراءة الرقية الشرعية**	0.709	دالة عند ٠.٠١
٧.	**أستشير من أثق بهم وأقبل نصحهم**	0.718	دالة عند ٠.٠١
٨.	**أحسن الظن بالآخرين**	0.390	دالة عند ٠.٠٥
٩.	**أتعامل مع الضغوط بقدرها دون إفراط ولا تفريط**	0.684	دالة عند ٠.٠١
١٠.	**أجالس الصالحين واستفيد منهم**	0.626	دالة عند ٠.٠١
١١.	**أحتسب الأمر لله سبحانه وتعالى**	0.804	دالة عند ٠.٠١
١٢.	**ألجأ إلى صلاة النوافل للتخفيف مما أعانيه**	0.716	دالة عند ٠.٠١
١٣.	**أتعلم من مدرسة (الصيام جُنة)**	0.621	دالة عند ٠.٠١
١٤.	**ألوم نفسي بالتقصير في أمور ديني**	0.517	دالة عند ٠.٠١
١٥.	**أعتقد أن كل ما يصيبني هو خير لي**	0.754	دالة عند ٠.٠١
١٦.	**أروح عن نفسي بالاستماع للمواعظ الدينية**	0.676	دالة عند ٠.٠١
١٧.	**أبتعد عن الإحساس باليأس والقنوط**	0.659	دالة عند ٠.٠١
١٨.	**الإخلاص يزيدني صبراً وثباتاً**	0.588	دالة عند ٠.٠١
١٩.	**أحرص على تحقيق معنى التقوى في أمور حياتي**	0.764	دالة عند ٠.٠١

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢٠.	**أتقي الظلم لنفسي ولغيري**	0.428	دالة عند ٠.٠١
٢١.	**ألجأ إلى الجلوس والاسترخاء لتخفيف حدة الضغوط**	0.384	دالة عند ٠.٠٥
٢٢.	**أتجنب الغضب في حياتي**	0.477	دالة عند ٠.٠١
٢٣.	**ألجأ إلى زملائي للتخفيف من حدة الضغوط**	0.378	دالة عند ٠.٠٥
٢٤.	**ألجأ إلى الله بالدعاء أن يخفف عني همومي**	0.507	دالة عند ٠.٠١
٢٥.	**أتوكل على الله في كل أمور حياتي**	0.570	دالة عند ٠.٠١
٢٦.	**أثبت عند الضغوط والشدائد**	0.673	دالة عند ٠.٠١
٢٧.	**أحافظ على أذكار النوم**	0.730	دالة عند ٠.٠١
٢٨.	**أتحمل مسئولية ذنبي وأندم عليه ولا أكرره**	0.698	دالة عند ٠.٠١

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣

ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (٠.٣٧٨-٠.٨٠٤)، وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) والتي تساوي (٠.٣٦١) ، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

*** ثبات الاستبانه Reliability :**

أجرى الباحثان خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ. طريقة التجزئة النصفية: Split Half Method

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل فقرات الاختبار وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فاتضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (٠.٨٢٠) وأن معامل الثبات بعد التعديل (٠.٩٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ب. طريقة ألفا كرونباخ : Cronboch Alfa

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا (٠.٩٣١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

ثابعاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- معامل ارتباط بيرسون: التأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، وذلك بإيجاد معامل "ارتباط بيرسون" بين كل مجال والدرجة الكلية للاستبانة.
- معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- النسب المئوية والمتوسطات الحسابية.
- اختبار ت: لبيان دلالة الفروق في المقياس، للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين يعزى لمتغير الجنس.
- تحليل التباين الأحادي: لبيان دلالة الفروق في المقياس (للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر يعزى لمتغير التخصص، والمستوى الأكاديمي، والمعد التراكمي).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول:

نص السؤال الأول **: ما مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول (٦)التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس وكذلك ترتيبها (ن =٢٠٠)

		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
	أصبر على إيذاء الآخرين وأحتملهم	769	3.845	0.892	76.90	19
	ألجأ إلى قراءة القرآن	846	4.230	0.825	84.60	14
	أرضى بقضاء الله وقدره	934	4.670	0.550	93.40	3
	أحسن الظن بالله عز وجل	962	4.810	0.430	96.20	1

5	91.80	0.603	4.590	918	ألجأ إلى ذكر الله	
28	71.40	0.932	3.570	714	ألجأ إلى قراءة الرقية الشرعية	
16	79.20	0.945	3.960	792	أستشير من أثق بهم وأقبل نصحهم	
22	75.60	0.840	3.780	756	أحسن الظن بالآخرين	
25	73.80	0.811	3.690	738	أتعامل مع الضغوط بقدرها دون إفراط ولا تفريط	
10	87.40	0.766	4.370	874	أجالس الصالحين واستفيد منهم	
4	92.70	0.603	4.635	927	أحتسب الأمر لله سبحانه وتعالى	
23	74.70	0.882	3.735	747	ألجأ إلى صلاة النوافل للتخفيف مما أعانيه	
24	74.60	0.923	3.730	746	أتعلم من مدرسة (الصيام جُنة)	
7	89.50	0.776	4.475	895	ألوم نفسي بالتقصير في أمور ديني	
8	88.30	0.752	4.415	883	أعتقد أن كل ما يصيبني هو خير لي	
20	76.90	0.897	3.845	769	أروح عن نفسي بالاستماع للمواعظ الدينية	
17	78.60	0.932	3.930	786	أبتعد عن الإحساس باليأس والقنوط	
9	87.70	0.663	4.385	877	الإخلاص يزيدني صبراً وثباتاً	
12	86.10	0.696	4.305	861	أحرص على تحقيق معنى التقوى في أمور حياتي	
11	87.40	0.732	4.370	874	أتقي الظلم لنفسي ولغيري	
21	75.80	0.990	3.790	758	ألجأ إلى الجلوس والاسترخاء لتخفيف حدة الضغوط	
26	73.20	0.948	3.660	732	أتجنب الغضب في حياتي	
27	72.10	1.075	3.605	721	ألجأ إلى زملائي للتخفيف من حدة الضغوط	
6	91.80	0.651	4.590	918	ألجأ إلى الله بالدعاء أن يخفف عني همومي	
2	94.20	0.545	4.710	942	أتوكل على الله في كل أمور حياتي	
15	79.70	0.824	3.985	797	أثبت عند الضغوط والشدائد	
18	77.40	0.974	3.870	774	أحافظ على أذكار النوم	
13	85.00	0.768	4.250	850	أتحمل مسئولية ذنبي وأندم عليه ولا أكرره	
	82.71	**10.763**	**115.800**	**23160**	**الدرجة الكلية للمقياس**	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى ثلاث فقرات في المجال كانت:

١. الفقرة (٤) والتي نصت على" **أحسن الظن بالله عز وجل** " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٩٦.٢٠%). وهذا يبين أن العبد حين يتعلّق بالله تعالى، ويشعر بعظمته وقدرته على الأشياء من جهة، كما يشعر بمدى لطفه ورحمته بعباده من جهة أخرى، فإنه لا يخشى الصعاب والتحديات، بل يتخطاها ويواجهها بثبات ونجاح. وهذا يتوافق مع ما

قاله رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام في الحديث القدسي: (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي،....) (صحيح البخاري: ٧٤٠٥)

كذلك فإن حسن الظن بالله تعالى بأنه وحده كاشف الضرّ عن الإنسان، وأن الشدة مهما طال أمدها فإن الله متبعها بفرج ويسر، يقول الله تعالى على لسان يعقوب عليه السلام:**"وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ "** (يوسف: ٨٧).

وإن الثقة بالله تحمل المؤمن على ألا يقنط من رحمة الله، ولا يقطع الرجاء والأمل من ربه، فالقلب الواثق بالله، المتوكل عليه، وهنا يوضح سيد قطب أن المسلم لا ييأس ولا يقنط، مهما أحاطت به الشدائد، ومهما ادلهمّت حوله الخطوب، ومهما غام الجوّ وتلبّد، وغاب وجه الأمل ... فإن رحمة الله قريب من قلوب المؤمنين المهتدين" في ظلال القرآن (٤ / ٢١٤٨).

٢. الفقرة (٢٥) والتي نصت على" **أتوكل على الله في كل أمور حياتي** " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٩٤.٢٠%). وهذا يؤكد أن العمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط النفسية وآثارها السلبية، يقول الله تعالى: **" وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"** (الطلاق : ٣) أي كافيه في جميع أموره، ومن كان الله حسْبُه فلا يضل ولا يشقى أبدًا.

٣. الفقرة (٣) والتي نصت على" **أرضى بقضاء الله وقدره** " احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٩٣.٤٠%). يقول الله تعالى **"قُل لَّنَ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَولاَنَا وعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤمِنُونْ"** (التوبة: ٥١). ويقول رسولنا الكرم عليه الصلاة والسلام عندما قال: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. (صحيح مسلم:٢٩٩٩).

كما وتبين من الجدول رقم (٦) أن أدنى ثلاث فقرات في المجال كانت:

١. الفقرة (٢٢) والتي نصت على" **أتجنب الغضب في حياتي** " احتلت المرتبة السادسة والعشرون بوزن نسبي قدره (٧٣.٢٠%)، وربما ذلك يعود إلى أن الغضب هي سمة ملازمة للإنسان في كافة مراحل عمره ولا يمكن التخلص منها بالكلية ولأجل ذلك فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما جاء رجل قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ.(صحيح البخاري :٦١١٦)، وأشار العيني في شرح صحيح البخاري إلى أن نفس الغضب مطبوع في الإنسان لا يمكن إخراجه من جبلته ، أو معناه : لا تفعل ما يأمرك به الغضب ويحملك عليه من الأقوال والأفعال (العيني:٢٢ / ١٦٤)

٢. الفقرة (٢٣) والتي نصت على" **ألجأ إلى زملائي للتخفيف من حدة الضغوط** " احتلت المرتبة السابعة والعشرون بوزن نسبي قدره (٧٢.١٠%). وهذه النتيجة تنسجم مع ما بينه (Gergen, 1971: 66) أنه في حال تلقي الفرد ردود فعل سلبية من رفاقه تنم عن العداء، فقد تنعكس هذه الردود لديه على شكل ردود فعل سلبية نحو ذاته، ويجعله يفقد الثقة في زملائه وبالتالي لا يلجأ لهم في الأزمات، وربما ذلك يعود إلى أن الانسان بطبعه يفضل ان يحبس نفسه على الألم خشية انتشار اسراره للآخرين وبالتالي يفقد الانسان الثقة بمن حوله في أزماته الشخصية وخشية عدم وجود الجليس الصالح الذي يمكن أن تبث له الأحزان.

٣. الفقرة (٦) والتي نصت على" **ألجأ إلى قراءة الرقية الشرعية** " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (٧١.٤٠%). ربما يكون سبب ذلك الكسل أو الاحباط أو عدم دراية بالرقية الشرعية ونصوصها، أو عدم الشعور بأهميتها لأنهم لم يعتادوا فعلها، وهذا بحد ذاته يعكس سلبية الاهتمام بهذا الجانب لدى أفراد العينة.

*أما الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط حصلت على وزن نسبي (٨٢.٧١%).

وهذا يؤكد على قوة استخدام الطلبة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل عام والتي تأتي من مفردات السنة النبوية، وهذا يؤكد دور الجامعة الريادي في غرس المفاهيم المتعلقة بالسنة النبوية لدى الطلبة أثناء دراستهم الجامعية، وكذلك ثقافة البيئة المحلية التي تهتم بالعلوم الشرعية والسنة النبوية على وجه الخصوص.

الإجابة عن السؤال الثاني

نص **السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام اختبار "T. test" والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانه تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى)المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكر	100	116.510	11.096	0.933	0.352	غير دالة إحصائياً
	أنثى	**100**	**115.090**	**10.426**			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٥٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للاستبانة، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. وذلك أن كلا من الجنسين يتلقى نفس العلوم والمفردات ولهما نفس الاهتمام وليس هناك فرق بين الذكر والانثى في التكاليف الشرعية في هذا الجانب ويقول الله سبحانه وتعالى: **مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً"** (النحل: ٩٧).

الإجابة عن السؤال الثالث

نص **السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية تعزى لمتغير التخصص (الشريعة والقانون، أصول الدين، الدراسات الإسلامية)؟**

وللاجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير التخصص

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	21.468	2	10.734	0.092	0.912	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	23030.532	197	116.906			
	المجموع	23052.000	199				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٤.٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الدرجة الكلية للاستبانه، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص، وهذا يدلل على أن المفردات والمساقات التي يتلقاها طلبة الدراسات الشرعية والاسلامية تلبي الحد المطلوب لصياغة الشخصية الاسلامية وتعزز أساليب مواجهة الضغوط النفسية من وجهة نظر السنة النبوية.

الإجابة عن السؤال الرابع

نص السؤال الرابع: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)؟

وللاجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	287.317	3	95.772	0.825	0.482	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	22764.683	196	116.146			
	المجموع	23052.000	199				

ف الجدولية عند درجة حرية (٣، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٣.٨٨

ف الجدولية عند درجة حرية (٣، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٦٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الدرجة الكلية للاستبانه، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، وهذا يدلل على نجاح محتوى المنهاج والهيئة الأكاديمية على القيام بتحقيق الاهداف في غرس المفاهيم والقيم السامية النابعة من السنة النبوية والتي تساعد الطلبة على مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط في حياتهم **بدءاً بالمستوى الأول حتى الرابع.**

الإجابة عن السؤال الخامس

نص السؤال الخامس: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية تعزى لمتغير المعدل التراكمي (امتياز، جيد جداً، جيد)؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المعدل التراكمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	452.262	2	226.131	1.971	0.142	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	22599.738	197	114.719			
	المجموع	23052.000	199				

ف الجدولية عند درجة حرية (٢، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٤.٧١

ف الجدولية عند درجة حرية (٢، ١٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الدرجة الكلية للاستبانه، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المعدل التراكمي. هذا دلالة على أن المفاهيم الاسلامية والعقيدة الدينية هي مكون أساس للطلبة بغض النظر على تفاوتهم في التحصيل الأكاديمي.

التوصيات: بناءً على نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد أوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها:

- تفعيل دور العلماء والأساتذة بإرشاد الطلبة للاستعانة بمبادئ السنة النبوية لمعالجة ما يعانونه في حياتهم.
- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين علماء الشريعة والطلبة في الجامعة والتركيز على دور السنة النبوية في علاج الضغوط النفسية.
- الاهتمام بعمل الدورات والبرامج الإرشادية التي من شأنها أن تعزز مفاهيم السنة النبوية وبيان أهمية دورها في سعادة الإنسان.
- العمل على التذكير الدائم بأن السنة النبوية هي العلاج الشافي لما يعانيه الإنسان والمجتمع وهي صالحة لكل زمان ومكان.
- العمل على أن يتعرف الطلبة على نقاط القوة لديهم في مواجهة الضغوط النفسية ويسعون لتنميتها، وكذلك نقاط الضعف لديهم ويعملون على التخلص منها.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تهتم بدراسة السنة النبوية وتوضيح أهميتها لعلاج قضايا الأمة.

أولاً: المصادر

- **القرآن الكريم (مصدر).**
- البخاري، محمد بن اسماعيل ، ط١،(١٤٢٢ه**). صحيح البخاري**: دمشق.
- مسلم، أبو الحسين، (د.ت) **صحيح مسلم**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي. بيروت.
- سيد قطب، إبراهيم حسين الشاربي (١٤١٢ه). **في ظلال القرآن**، ط١٧، دار الشروق: بيروت.
- العينى، أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابى الحنفى بدر الدين (د.ت)، **عمدة القاري شرح صحيح البخاري**، دار إحياء التراث العربي :بيروت.

ثانياً: المراجع:

- الأغا ، إحسان (١٩٩٧) . **البحث التربوي** :عناصره ، مناهجه ،أدواته ، ط٢ ، غزة : مطبعة مقداد .
- البرعاوي، أنور (٢٠٠١). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية:غزة.
- الجامعة الإسلامية، (٢٠١١)، دائرة القبول والتسجيل:غزة
- الحجار، بشير ورضوان، عبد الكريم (٢٠٠٥). الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بمستوى الالتزام الديني لديهم، **مؤتمر الدعوة ومتغيرات العصر**، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- حسين ، محمود عطا (١٩٩٤). دراسة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في مدينة الرياض، **دراسات نفسية**، عدد(٢٤).
- الخطيب، محمد عجاج (١٩٨٨). **السنة قبل التدوين**، الطبعة الثانية ، مكتبة وهبة: القاهرة.
- داود، نسيمة وحمدي ، نزيه (١٩٩٧). العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبه ومفهوم الذات لديهم، **دراسات العلوم التربوية**، عدد ٢٤ جزء (٢).
- الداية ، تغريد شريف" : (2002) التوكل وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة "، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية: غزة.

- رضوان، إسماعيل و الحولي، عليان (٢٠٠٥) العقل في السنة النبوية -دراسة تحليلية تربوية، **مجلة الجامعة الإسلامية**، مجلد ١٣، عدد٢، ص ص ٢٦١ – ٢٩٩.
- زهران، حامد(١٩٨٢). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط٢، القاهرة: عالم الكتب.
- زين الهادي، محمد(١٩٩٥).**علم نفس الدعوة**، ط١، القاهرة: الدراسة المصرية اللبنانية.
- الضريبي، عبد الله (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة ذمار: اليمن.
- العارضة ، معاذ محمد (١٩٩٩) . استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية: نابلس.
- عطا الله، أسامة (٢٠١٠). المبادرة الذاتية في ضوء السنة النبوية(دراسة موضوعية)، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الاسلامية: غزة.
- غالب، مصطفى(١٩٧٨).**تغلب على القلق**، بيروت:مكتبة الهلال.
- الغرباوي، وليد إبراهيم (٢٠٠٩). الرعاية الاجتماعية في السنة النبوية (دراسة موضوعية)، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الاسلامية: غزة.
- محمد ، رجب على (١٩٩٥) .الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة. **مجلة علم النفس**، عدد(٣٤).
- المحيش، علي (١٩٩٩): الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالإحساء، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأزهر: ج م ع.
- معوض، صلاح الدين (١٩٨٦). بعض العوامل المؤثرة على الالتزام الإسلامي لدى طلاب التعليم الثانوي. **مجلة كلية التربية بالمنصورة**، عدد (٨)، جزء١.
- نصيف،حكمت عبد الله (٢٠٠١) : الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب الجامعة صنعاء، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة صنعاء: اليمن.
- وادي، نادر نمر (٢٠١٠). الفرح والحزن في ضوء السنة النبوية (دراسة موضوعية)، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، الجامعة الإسلامية: غزة.

- Bergin, E. et.al.(1987). **Religiousness & mental health reconsidered study of intrinsically religious sample**, ERIC, No. EJ 357683
- Gergen, Kenneth J. (1971). **The concept of the self**, NY: Halt Rinehart & Winston
- Stone, R., Gleason, P., Lave, J. & Kapoor, W. (1991), **Comprehensive family community health nursing**. 3ed Edition, mosby company: U. S. A.