



جامعة الأزهر  
كلية الدراسات الإسلامية والعربية  
للبنين بالديمامون - شرقية



الأزهر في القرنين الرابع والاربعين  
REP ٢٠٢٠ - REP ٢٠٢١

## برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى المراهقين

إعداد

**الدكتور: سهيلة عبد البديع سعيد شريف**

مدرس الصحة النفسية / كلية التربية للبنات بالقاهرة

**المؤتمر العلمي الدولي الأول**

**١٤٤٣هـ / ٢٠٢١م**





# برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى المراهقين

إعداد: د سهيلة عبد البديع سعيد شريف

الصحة النفسية كلية التربية للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر

المدينة: القاهرة الدولة: جمهورية مصر العربية

## ملخص البحث:

إن تنشئة الأطفال والمراهقين في المجتمع على مبادئ وقيم الوسطية والتسامح واحترام الآخر مطلب من المطالب التربوية بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، فهذه القيم والمبادئ المبنية على التسامح والوسطية والاعتدال تسهم في بناء الأفراد وتربيتهم تربية سليمة. ولأن الطمأنينة النفسية تمثل بعداً نفسياً أساسياً للصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، من هنا جاءت مشكلة البحث، حيث استهدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى المراهقين، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (٣٢) من المراهقين، بواقع (١٦) طالباً وطالبة للمجموعة التجريبية، و(١٦) طالباً وطالبة للمجموعة الضابطة والذي تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ١٨) عاماً بمتوسط عمري (١٧,٩) عاماً وانحراف معياري (١,٢٢, ٠) واستخدم مقياس الطمأنينة الانفعالية (إعداد الباحثة)، ومقياس الرفاه الذاتي (إعداد الباحثة)، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على التسامح وقيم الوسطية (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى عينة من المراهقين أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار فعالية البرنامج بعد انتهاء فترة المتابعة، وأوصت الدراسة بتفعيل دور الإرشاد النفسي الديني القائم على قيم الوسطية لدى المراهقين. وقد تم التوصل إلى أن قيم الوسطية أسهمت في تحقيق الشعور بالطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي، وأسهم التسامح في إعادة بناء بيئة آمنة وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، وتحقيق المزيد من الرفاهية والإيثار وتدعيم الأمن والسلام والبعد عن المشاحنات والخصومات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي النفسي الديني، التسامح، قيم الوسطية، الطمأنينة الانفعالية، الرفاه الذاتي، المراهقة.

**A religious psychological counseling program based on tolerance and moderation values in achieving emotional tranquility and subjective well-being among adolescents**

**Sohila Abdelbadee said Shereif**

**Mental Health Faculty of Education for Girls in Cairo  
Al-Azhar University City: Cairo, Country: Arab Republic of Egypt**

**Abstract:** The bringing up of children and adolescents in the society on the principles and values of moderation, tolerance and respect for the other is one of the educational demands in general and mental health in particular. These values and principles based on tolerance, values of moderation, contribute to building individuals and raising them with sound education. Emotional Tranquility represents a basic psychological dimension of mental health and psychological and social compatibility, hence the problem of the current research. The current study aimed to identify the effectiveness of religious psychological counseling program based on tolerance and values of moderation on Emotional Tranquility and subjective well-being among adolescents.

The sample of the current study consisted of (32) adolescents (16) students as an experimental group, (16) students as a control group, ranging between (17-18) years, with an average age (17,9 years) and a standard deviation of (0,122). The study used Emotional Tranquility Scale (prepared by the researcher), subjective well-being Scale (prepared by the researcher), and religious psychological counseling program based on tolerance and values of moderation (prepared by the researcher). The study revealed the effectiveness of the counseling program in developing the Emotional tranquility and subjective well-being among adolescents in the experimental group, the continuation of the counseling program effectiveness in developing Emotional Tranquility and subjective well-being among adolescents after the follow-up period.

It was concluded that the values of moderation and tolerance contributed to achieve a sense of emotional tranquility and subjective well-being among the study sample of adolescents, and tolerance contributed to rebuilding a safe environment and ending hostility

between individuals among each other, and achieving more prosperity and altruism with the aim of strengthening security and peace and avoiding quarrels and rivalries. .

**Key words:** Religious psychological counseling program, tolerance, values of moderation, emotional tranquility , subjective well-being

## المقدمة:

لقد خلق الله تعالى بني البشر لعمارة الأرض، فالإنسان خليفة الله في أرضه، وقد حمل الأمانة وفق منهج الله وشريعته، وجاءت الشريعة الإسلامية الغراء لمقاصد سامية هدفها الحفاظ على الإنسان ومساعدته على أن يعيش آمناً مطمئناً قادراً على العمل والعبادة، ومن ثم كان الأمن والأمان من أسمى مقاصد الشريعة الإسلامية يقول الله تعالى "فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف" (قريش: ٤) وقال صلى الله عليه وسلم "من أصبح منكم آمناً في سربه معافاً في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها".

وأكد ديننا الإسلامي على أهمية ذات الإنسان ومجتمعه فشرع القوانين والشرائع وأقر التقاليد والأعراف التي توجب حرمة انتهاك أمن الإنسان وطمأنينته وتهدد استقراره الجسدي والنفسي، ومن أجل استمرار الحياة الهادئة وتحقيق التواصل الإنساني الآمن بين البشر، فقد سعى الإنسان للعيش في مجتمع وبيئة آمنة، وفي ظل أعراف وقيم تلزم له واجباته وتقر له حقوقه، من أجل تحقيق التوافق والانسجام مع ذاته من جهة، ومع بيئته من جهة أخرى، الأمر الذي يدل على أن استمرارية الحياة تتطلب ما يحقق الاطمئنان والأمن والسكينة للفرد والمجتمع على حد سواء (عائد مخلف القرشي و أسماء محي شاتي، ٢٠٠٦).

ويشكل موضوع القيم مجالاً خصباً وحساساً للبحث في الوقت الراهن، باعتبار مركزيته في بناء شخصية الفرد، ومن خلال هذه القيم يتشكل الضمير الجمعي لأمة فإذا صلحت القيم صلح الجسد كله وفي فسادها فساد، فالمنظومة الفكرية المبنية على قيم وقناعات محددة تشكل عاملاً حاسماً في التعامل مع القضايا الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وقد تؤدي إلى توافق كما تؤدي إلى صدام. وبين (إدريس الكاميري، ٢٠١٩: ١٩٠) أن التواصل الفعال يعتمد على مجموعة القيم والضوابط الموجبة للفرد، ومن هذه القيم الوسطية والاعتدال والتسامح في التواصل والحوار مع الآخر المختلف مع الذات، فهو عنصر قوة بفعل التبادل والتعاون وثراء للإنسانية.

وتعد مرحلة المراهقة وبداية الشباب ذات أهمية في أي مجتمع، إذ تتميز بالصراع بين القيم والمبادئ والمثل والنزعات الفردية، وحين ينشأ المراهق في ظل مجموعة من القيم والمبادئ تجدها في تصرفاته وشؤون حياته سواء كانت إيجابية أو سلبية، لذا يجب تربيتهم بصورة صحيحة لا غلو فيها ولا تفريط، نظراً لأن الأبناء في هذه المرحلة أكثر الفئات تأثراً وانجذاباً نحو الأفكار الحديثة والعادات الجديدة بغض النظر سواء كانت خيراً أو شراً، إيجاباً أو سلباً، وبناءً على ذلك فإن هناك كثيراً من التحديات لتربية الشباب نحو مبدأ الوسطية والاعتدال وفقاً لقيمها وأصولها، إذ إنها من السبل الكفيلة لتحسين الشباب من التطرف الفكري سواء كان غلواً وتشديداً أم تفريطاً.

وتعتبر الوسطية سمة من أبرز سمات الدين الإسلامي الحنيف في عباداته وشعائره وتشريعاته، وميزة شرف الله تعالى بها أمة الإسلام ووهبها إياها لتكون شعاراً مميزاً لها، ولتتحلى بها في كل شأن من شؤون حياتها، فتكون خير أمة أخرجت للناس والشاهدة عليهم، وهي من أبرز صفات المؤمنين بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً في عقيدتهم وعباداتهم وأخلاقهم، ومعاملاتهم، وجميع مظاهر سلوكهم، فالوسطية ليست معياراً بشرياً للفضائل، ولكنها معياراً رباني، وميزة تميز بها هذا الدين، وتميزت بها شرائعه، وتميز بها أهلها (عبد الرحمن اللويحي، ٢٠٠٢: ٣٣).

ويشير سعود هلال (٢٠٠٢) إلى أن العديد من الدراسات أكدت على أن قيم الوسطية والاعتدال الديني من أهم القيم التي ينشدها المربون لطلابهم في هذا العصر، وما أحوج الأمة الإسلامية وبخاصة النشء، إلى فهم الإسلام على صورته الحقيقية، وبخاصة في هذا الوقت التي تتعرض فيه إلى هجمة شرسة من قبل أعدائها، الذين يتربصون بها ويحاولون تشويه صورة الإسلام وأهله، إذ يصفونه تارة بالتخلف وتارة أخرى بالتطرف والإرهاب والعنف والعدوان، متجاهلين الوسطية التي يتبناها الدين الإسلامي الحنيف ويظهر ذلك في قوله تعالى: (وكذلك جعلناكم أمة وسطاً لتكونوا شهداء على الناس ويكون الرسول شهيداً عليكم).

ويعبر التسامح عن الطبيعة الفطرية لدى الإنسان، كونه شعور مكتسب يتولد من خلال الرغبة في الابتعاد عن الشعور بالحقد والكراهية وما ينتج عنها من رغبة في الانتقام، والتركيز على المعاني

النبيلة، التي تدل على المحبة والمودة والاحترام، لبناء الذات والمجتمع على أسس المحبة والتعاون. وهو خطوة هامة للابتعاد عن العلاقات السلبية وزيادة الثقة المتبادلة بين الافراد، ويمنع حدوثها في المستقبل، مما يؤدي إلى زيادة التعاون والانتفاء بين مختلف شرائح المجتمع ( Kardus & Sarricam, ٢٠١٨: ٤).

والشعور بالطمأنينة الانفعالية هو أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية، وتعد حجر الزاوية في الشخصية السوية، ومن الخصائص النفسية والاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته، ومن العوامل الأساسية لبناء النفسي، وتحقيق الثبات النفسي والتوافق الانفعالي وذلك من خلال شعور الفرد بالأمن والنجاح وإقامة علاقات سوية مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والجمود الفكري والانفتاح على الآخرين، وعلى الخبرات الموجهة والمحبة لذاته ونموها الإيجابي السليم (عياد إسماعيل، ٢٠١٨).

وعدم إشباع الحاجة إلى الطمأنينة الانفعالية تجعل الفرد متوتراً وأكثر قلقاً تجاه مواقف الحياة اليومية وأقل قدرة على المبادرة والمرونة، وأكثر جموداً وحذراً وتردداً فيستجيب لمواقف الحياة مدفوعاً بما يشعر به من مخاوف وعدم أمن ويكون سلوكه غير منتظم وغير فعال وغير منطقي ( Cortes, ٢٠١٦: ٥٦).

ويعتبر الرفاه الذاتي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي حيث يأتي في صدارة مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي أصبح نموه وازدهاره ملحوظاً في الآونة الأخيرة. حيث يطرح هذا العلم العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة المعوقات. حيث يعتبر الرفاه الذاتي أحد المؤثرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات وتبعث في النفس الطمأنينة والأمن (Ryff ٢٠١٤: ٢٠).

ونظراً لأن القرآن والسنة النبوية هما مصدر الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي، وحماية المجتمع عامة والشباب خاصة من الأفكار الدخيلة الهدامة والمتطرفة واجب شرعي، وفريضة دينية، فالتسامح وقيم الوسطية قد وردت في العديد من الآيات القرآنية، ولأن التسامح وقيم الوسطية يستمدان جذورهما من



عقيدة الأمة الإسلامية ومسلّماتها وثوابتها، وأن تحقيق الطمأنينة والرفاهية حماية ووقاية للمجتمع عامة وللمراهقين خاصة، وتحقيقها في ضوء الإرشاد الديني القائم على التسامح وقيم الوسطية صيانة للشريعة الإسلامية، ونظراً لأن الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي لا بد وأن تنبثق من الدين الحنيف والمعتقدات الصحيحة الراسخة، ومن وسائل تحقيقها الاهتداء بهدى الله، والاعتصام بكتاب الله وسنة رسوله، مما يرسخ من قيم الوسطية والتسامح، من هنا فقد جاءت الدراسة الحالية لمحاولة تحقيق الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على التسامح وقيم الوسطية.

#### مشكلة البحث:

يتضح مما سبق عمق متغيري الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي في مرحلة المراهقة، خاصة وأنها تمثل مرحلة حرجة تربط بين مرحلتي الطفولة والرشد، ويظهر من خلالها رغبة الفرد في تمثل عالم الكبار، وقد يؤثر انخفاضها لديه إلى إخفاقه في إشباع بعض احتياجاته النفسية المتعلقة بتلك المرحلة، مما قد يعيق استكمال تطور مظاهر نموه المختلفة بشكل سليم، وإخفاقه في تحقيق النجاح المطلوب، وتغلب المزاج غير السار على حالته النفسية، وعدم تقبله لبعض جوانب حياته، ومن ثم ازدياد معاناته النفسية وشعوره بالإحباط، وتعرضه للكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية.

كما أن فقدان الطمأنينة الانفعالية بين المراهقين أصبح عرضاً ومظهراً ملاحظاً لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، فهذه الفئة هي الأقل شعوراً بالطمأنينة بسبب تعرضهم لضغوط نفسية، إذ يواجه المراهقون في هذه المرحلة توتراً وقلقاً أخلاقياً ونضجاً عقلياً وفكرياً، ويحاولون إشباع حاجاتهم على وفق مبدأ الواقع من جهة، وعلى وفق قيم المجتمع من جهة أخرى.

فالشعور بالطمأنينة يعكس شعور الفرد بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة ويشعر بأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه داخل الجماعة، وهي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد، وتظهر هذه الحاجة في تجنب الخطر واتخاذ الحيطة والحذر، فالفرد الذي يشعر بالأمن والإشباع في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة يميل إلى أن يعمم هذا الشعور ويرى البيئة الاجتماعية

مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم، أما الشخص الذي لا يشعر بالطمأنينة فهو في خوف دائم ويعيش حالة من عدم الرضا ويرى أن البيئة تمثل تهديداً خطيراً لذاته (عبد الرحمن عيد الجهني، ٢٠١٠: ٦٢).

ويعكس الرفاه الذاتي الأداء النفسي الإيجابي حيث يحدد علاقة الفرد بذاته وتقبلها والوعي بها وشعوره بالطمأنينة النفسية من خلال تمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي (شند وآخرون، ٢٠١٣).

يتضح مما سبق أهمية الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي في حياة المراهق ودورها في زيادة قدرته على التوافق الإيجابي مع الضغوط التي يواجهها بشكل فعال والتركيز على الجانب الديني من خلال قيم الوسطية والتسامح في معالجة المواقف الحياتية المختلفة، وتبني نظرة تفاعلية نحو الحياة، ونظراً لأهمية مرحلة المراهقة في حياة الفرد والمظاهر النمائية التي يمر بها المراهق فإنه يتوجب أن يكون لديه قدراً من التسامح والوسطية والاعتدال في مواجهة مشكلاته وما يمر به من ضغوط حياتية سواء متعلقة بالجانب النفسي أو الجانب الأكاديمي والتكيف معها.

ونظراً لأن التسامح من الضروريات الاجتماعية للتعاش الإيجابي بين الأفراد في المجتمع، لارتباطه الوثيق بالتربية والمجتمع، وما ينتج عنه من القيم الإنسانية والأخلاقية، لتحقيق المسؤولية الاجتماعية والأمن المجتمعي، ونظراً لما يتعرض له المراهقين من مشكلات وأحداث في حياتهم اليومية والتي تشكل نوعاً من الضغوط والأزمات النفسية، حيث تحتاج إلى مزيد من عمليات إعادة التوافق من جانبهم، هذا يتطلب تدريبهم على جانب من الإرشاد الديني النفسي القائم على التسامح وقيم الوسطية لتحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لديه.

وتأسيساً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١ - ما إمكانية تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي من خلال برنامج إرشادي

نفسى دينى قائم على التسامح وقيم الوسطية لدى المراهقين ؟

٢ - ما مدى استمرارية فعالية البرنامج إرشادي نفسى دينى فى تحقيق الطمأنينة

الانفعالية والرفاه الذاتى لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

١- إعداد برنامج إرشادي نفسى دينى فى تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتى لدى المراهقين.

٢- التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي النفسى الدينى القائم على التسامح وقيم الوسطية فى

تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتى.

٣- التحقق من استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي النفسى الدينى القائم على التسامح وقيم الوسطية فى

تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتى لدى المراهقين بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

أهمية البحث :

١ - الأهمية النظرية: وتتمثل فى:

- تقديم مجموعة من البحوث والدراسات التى أجريت فى بيئات متعددة ، بالإضافة إلى

عرض نظري للمفاهيم الواردة مما يسهم فى إثراء التراث النفسى ونجاحه فى الجانب الدينى .

- قلة الدراسات التى تناولت مجال البرامج القائمة على الإرشاد النفسى الدينى المبني على

التسامح وقيم الوسطية لدى المراهقين، مما دفع بالباحثة إلى القيام بهذه الدراسة لتزويد المكتبة العربية

بالمعلومات اللازمة عن طبيعة هذا النوع من الإرشاد وفتياته وطرق تنفيذه.

- يمكن أن تسهم الدراسة فى إثراء الأطر النظرية النفسية التى تختص بتناول المتغيرات

الإيجابية فى الشخصية، وكذلك تناول الإرشاد النفسى الدينى القائم على التسامح وقيم الوسطية،

ومن ثم قد يساعد كلا من السيكولوجيين والمربين فى رفع مستوى الصحة النفسية للطلاب وزيادة

فعاليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم فى حياتهم بمختلف جوانبها.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل فى:

١. إمكانية استفادة القائمين والمهتمين بشئون المراهقين من البرنامج الإرشادي النفسي الديني المبني على قيم الوسطية والتسامح لتحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي.
٢. ما يمكن أن تسفر عنه النتائج التي تفيد في إعداد دراسات وبرامج فعالة في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والصحة النفسية للمراهقين البحوث، وإلقاء الضوء على النقاط البحثية الجديرة بالبحث والدراسة فيما يتعلق بموضوع البحث.

#### مصطلحات الدراسة

### الإرشاد النفسي الديني **Religious psychological counseling** :

تعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه مجموعة من العمليات والاجراءات والأنشطة المصممة بطريقة قصدية في ضوء أسس علمية مقننة تهدف إلى تقديم خدمات الإرشاد النفسي من منظور ديني، قائمة على اساليب ومفاهيم دينية وروحية وأخلاقية وعلى أسس التسامح وقيم الوسطية للمراهقين وتساعدهم على تحقيق الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي، وتدريبهم على التوافق مع المجتمع، لديه وصولاً به إلى السعادة والاستقرار، وتقاس فعاليته بقدرته على التغيير بنهاية مدة البرنامج ا لإرشادي.

### التسامح **Tolerance** :

عرفه (Leever ٢٠٠٦: ١١) بأنه: الجهد المبذول لاستعادة مشاعر الحب والثقة في العلاقات، لكي يستطيع الفرد وضع نهاية لدائرة الصراع والنزاع التي يعيشها.

يعرفه ماجد الغرابوي (٢٠٠٨: ١١) بأنه: التعايش مع الآخر وتقبله أيّاً كان الاختلاف سواء ثقافياً أو اجتماعياً، وخلق الانسجام ونبذ الصراعات والمواجهات بين الأفراد لدرجة تسمح لكافة الأفراد بالاندماج داخل المجتمع.

وتعرفه زينب شقير (٢٠١٠) بأنه مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متسماً بالعفو والتقبل في مواقف الحياة المختلفة.

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه عملية نفسية ناتجة عن استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية، ويتولد عن ذلك مشاعر الرحمة والتعاطف والعفو تجاه ذاته والآخرين والمواقف والأحداث التي يمر بها.

### قيم الوسطية values of moderation :

تعرف الوسطية بأنها: الاعتدال في الاعتقاد والموقف والسلوك والنظام والمعاملة والأخلاق باعتدال بلا تفریط ومغالاة ولا تطرف ولا استكبار ولا تقصير ولا تساهل في حق من حقوق الله تعالى ولا حقوق الناس وهو معنى الصلاح والاستقامة. (الزحيلي، ٢٠٠٥)

ويعرفها عادل عبد الوهاب (٢٠١٣) بأنها: جملة المعتقدات والمبادئ التي تمكن الأفراد من اتخاذ الوسطية الإسلامية اعتقاداً وسلوكاً من خلال الاعتماد عليها في كل مناحي الحياة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها المبادئ والمعتقدات الأساسية، والمثل و أنماط الحياة التي تعمل مرشداً عاماً للسلوك أو نقاط تفضيل في صنع القرار، وتقويم المعتقدات والأفعال والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمو الخلقى والذاتي للأشخاص.

### الرفاه الذاتي Subjective well-being:

يعرفه جاد الرب (٢٠١٣) بأنه: "تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين"

ويعرفه (Tree ٢٠٠٩) بأنه: النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والقدرة على التعامل مع المشكلات بكفاءة عالية، ويشير إلى تمتع الفرد بوجود إيجابي مرتفع وانخفاض مستوى الوجدان السلبي والرضا عن حياته بالإضافة إلى تمتعه بالذكاء الانفعالي الذي يسمح له بالتعامل المناسب مع الانفعالات والمشاعر.

وتعرفه الباحثة إجرائياً: هو تقييم الفرد لحياته، ومشاعره وانفعالاته بصورة إيجابية، حتى يشعر بالرضا والهناء الذاتي عن بعض مظاهر الحياة مثل العمل، والعلاقات الاجتماعية، والصحة

والابتكار، والمعنى والهدف من حياته، ويقاس الرفاه الذاتي في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المراهقين على مقياس الرفاه الذاتي.

### الطمأنينة الانفعالية Emotional Tranquility:

عرفها ماسلو (Maslow, ١٩٧٢): بأنها تمثل شعور الفرد بالقبول والانتفاء والألفة، وندرة الشعور بالتهديد والخطر والقلق، بصورة تعكس حقيقته بأنه ودود وخير، ويشعر بالثقة نحو الآخرين والتسامح معهم والتعاطف والتفائل والسعادة والاستقرار العاطفي، والميل إلى الانطلاق والتجاوب مع الواقع، فضلاً عن الخلو من الاضطرابات العصبية (Maslow, ١٩٧٢: ٢٥١). وعرفها روبين (Rubin, et al, ٢٠١٣: ٤٢٠) بأنها (شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته، والقدرة في إدارة بيئته، وتحقيق أهدافه الشخصية وفقاً لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: هي شعور الفرد بالقبول والانتفاء والألفة وأنه محبوب ومقبول من الآخرين وله مكانة بينهم، ويدرك فيها بأن بيئته صديقة وغير محبطة له ولا يشعر فيها بالخطر والتهديد والقلق. ويشمل (النضج الانفعالي والقدرة على تحقيق الذات، والشعور بالانتفاء والتقدير الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمستقبل والثقة في الله، والتحرر من الآلام والصراعات النفسية).

وتقاس إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها المراهق في المقياس المعد لذلك والذي يتضمن خمسة أبعاد رئيسية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع المراهق بمستوى عال من الطمأنينة الانفعالية بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني مستوى الطمأنينة الانفعالية لديهم. وهذه الأبعاد كالآتي:

١- النضج الانفعالي والقدرة على تحقيق الذات: وهو شعور المراهق بالراحة والاتزان الانفعالي وقدرته على التخلص من مشاعر القلق والتوتر، وقدرته على السيطرة على الأحداث والضغوط وضبط انفعالاته ومواجهة مشكلاته الحياتية، بالإضافة إلى قدرته على تحقيق طموحاته والسعي نحو التحصيل والإنجاز الإيجابي، والتعبير عن الذات بصورة فعالة.

٢- الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي: وهو رغبة الفرد في الحب والصدقة والانتماء مع الآخرين ومشاركته لهم في مبادئهم وتقبلهم وتقدير الآخرين له، والسعي نحو الاستحسان الاجتماعي، والاحترام المتبادل.

٣- التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل: وهو تقبل الفرد لحياته من خلال نظراته الإيجابية لها وإقباله عليها بحيوية ونشاط.

٤- الثقة في الله: وتشير إلى التوكل على الله والرضا بقضاء الله وقدره.

٥- التحرر من الصراعات النفسية: قدرة المراهق على التحرر من الأعراض والآلام النفسية.

#### العرض النظري والدراسات السابقة:

#### الإرشاد النفسي الديني:

نوع من العلاج النفسي يقوم على أساليب ومفاهيم دينية وروحية وأخلاقية تهدف إلى تصحيح وتغيير الأفكار المشوهة والتصورات المختلة لدى الفرد حول ذاته وحياته ومساعدته على تحمل ضغوطات ومصاعب الحياة، وبث الطمأنينة في نفسه وخلق حالة من الرفاه الذقي لديه وصولاً به إلى السعادة والاستقرار، وتقاس فعاليته بقدرته على التغيير بنهاية مدة البرنامج الإرشادي.

وهو أسلوب توجيه واستبصار يعتمد على معرفة الفرد لنفسه، وربه، ودينه، والقيم والمبادئ الروحية والخلقية، التي تحكم علاقته بنفسه وتحدد علاقته بالآخرين من حوله، هذه المعرفة مؤشراً يوجه الفرد في دنياه، ويزيده استبصاراً بنفسه، وبأعماله، وطريقة توافقه في حاضره ومستقبله.

ويعرفه المهدي (٢٠٠٥) بأنه إرشاد روحي يقوم على التجارب والتقني العلمي والموضوعي ويجمع بين الأخذ بالأسباب واللجوء إلى الأساليب الدينية في تقديم العلاج والنصح للعملاء مستمدين مادة العلاج من القرآن والسنة والنبوية، يقول تعالى (وإذا مرضت فهو يشفين) "الشعراء:

."٨٠

وهو نوع من العلاج الديني يربط الإنسان بربه، ويربطه بمجتمعه والمحيطين به، ويملاً الفراغ الروحي في الإنسان من خلال اتصاله بربه، وملء الجانب الاجتماعي من خلال ربطه مع المحيطين به

مما يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والاجتماعي، ومن ثم يتحقق الاستقرار والاتزان النفسي (الطمأنينة النفسية) (المزيني، ٢٠٠٦: ٤١).

ويرى عبد الهادي والعزة (٢٠٠٧، ١٤٩) أن الإرشاد الديني يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية تؤدي إلى توافق الشخصية وتحقيق السعادة النفسية. يعرفه (معاذ، ٢٠٠٨، ٣٦) بأنه أحد أنواع العلاج الروحاني كأحد الأساليب التطبيقية في علاج كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية والجسمية في الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وهو ينطلق من معرفة الله عز وجل حتى يطمئن له ويؤمن به وقدرته على شفائه وعلاجه من كل مرض وكرب وضيق.

وترى الباحثة أن الإرشاد النفسي الديني : هو مجموعة من الموضوعات التي تُقدم لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو اجتماعي أو شخصي بهدف مساعدتهم على حل مشكلاتهم، وتزويدهم بالمعطيات الدينية التي تملأ الفراغ الروحي في الإنسان من خلال اتصاله بربه، والتزامه بالتقوى والتوكل والصبر والإيمان بقضاء الله، مما يحقق الاتزان والاستقرار النفسي والطمأنينة الانفعالية.

مما سبق يتضح أن الإرشاد النفسي الديني له دور كبير وهام في تعديل وتوجيه سلوك الأفراد وضبط الانفعالات والسيطرة عليها من خلال التحلي بالأخلاق والقيم الدينية والتزام المعايير والضوابط الشرعية.

#### أهمية الإرشاد النفسي الديني:

أشار (زهرا، ٢٠٠٥: ٣٥٨) إلى أهمية الإرشاد النفسي الديني كونه يركز على تعديل وتغيير التعلم السابق الخاطيء، ويتصف بنظرة شمولية لا يقتصر فقط على العلاج وإنما يتضمن التصحيح والتغيير، فهو عامل وقائي وعلاجي وأساس في بناء النفس الإنسانية، لذلك يجب على المختصين في مجال الصحة النفسية أن يستفيدوا من الدين وأن يلتزموا بقوانين الخالق، فليس أعلم بالإنسان من خالقه قال تعالى: {ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير} (الملك: ١٤).



فالإرشاد النفسي الديني له دور رئيسي في إرشاد ووقاية الفرد من الوقوع في الاضطرابات النفسية من خلال تقوية أيمان الفرد وتحليه بالأخلاق والقيم المثلى واقتدائه بالنبي محمد عليه أفضل الصلاة والسلام والتزامه بأمر الله.

ويعمل على إصلاح السلوك لما له من تأثير قوي في النفس وفي السلوك، والقرآن الكريم حافل بالآيات التي تعتبر الدين الإسلامي منهجاً للهداية والشفاء والاستقامة بالسلوك (الحديبي، ٢٠١٣: ٧٨).

**أهداف الإرشاد النفسي الديني:**

يهدف الإرشاد النفسي الديني إلى:

- حل الصراعات الداخلية للفرد، والتعامل مع الأفكار غير المنطقية، وزيادة الوعي.
- تقليل انشغال الفرد بالتفكير في الماضي والتركيز على الحاضر، والوصول إلى هوية النجاح.
- تنمية الشعور بالمسؤولية، وتكوين معنى للحياة .
- المساعدة على ضبط النفس وتعديل سلوك المسترشد. (محمود سادات، ٢٠١٥: ١٦).

**جوانب الإرشاد النفسي الديني:**

أ. الجانب الوقائي: يتم التركيز على وقاية الأفراد من الاضطراب، ووقايتهم من الانحراف

السلوكي الفكري، بتزويدهم بطرق مختلفة بالقيم الموجهة والمحددة للسلوك.

ب. الجانب الإنمائي: يتم التركيز على بناء شخصية الفرد ليكون فعالاً منتجاً متوافقاً واستثمار

أقصى طاقاته وقدراته.

ج. الجانب العلاجي: يركز على تحرير الفرد من توتره وقلقه ومساعدته على حل مشكلاته

وصراعاته حتى يتحقق له التوافق والتعافي. (مسفر الزهراني، ٢٠٠٠، ٢٥).

وأشارت (هنا أبو شهبه، ٢٠٠٧) إلى أن الأساس الذي يقوم عليه الإرشاد النفسي الديني في

الاستفادة مما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية وتعليم الفرد المسلم الاعتماد على النفس والثقة بها،

وتحمل المسؤولية، وتحقيق الذات والاستقلال في الرأي. وأشارت إلى أهمية التدرج في تعديل السلوك

من البسيط إلى الصعب، حيث يقر الإسلام بمبدأ التدرج في التخلص من العادات والسلوكيات السيئة وتعلم سلوكيات جديدة بدلاً منها.

لم يلق الإرشاد النفسي والديني الاهتمام اللازم مقارنة بأنواع الإرشاد الأخرى في هذا المجال ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإرشاد النفسي الديني قد نجح في تعديل وتغيير العديد من السلوكيات الخاصة بالمراهقين، وتقديم برامج نفسية تسهم في تحقيق التوافق النفسي والطمأنينة والرفاهية الذاتية، مما دفع الباحثة إلى اختيار الإرشاد النفسي الديني القائم على التسامح وقيم الوسطية في رفع مستوى الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي لعينة من المراهقين. ومن أبرز الدراسات في هذا المجال:

دراسة العويضة (٢٠١١) هدفت إلى الكشف عن مدى فعالية العلاج النفسي الديني في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من المترددين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان ، وبلغت العينة (٢٠) مصاباً ومصابة ، واستخدم الباحث معايير تشخيص اضطراب اضطراب ما بعد الصدمة، وقام الباحث بتطبيق برنامج نفسي ديني قام ببنائه وتطبيقه (العبيدي، ٢٠٠٣)، واشتمل البرنامج على (١٦) جلسة علاجية استمرت كل جلسة ثلاث ساعات ، وأشارت النتائج إلى فاعلية العلاج النفسي الديني في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية، لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وهدفت دراسة مارشيان واسماعيل (٢٠١٢, Marashian & Esmaili) إلى التعرف على العلاقة بين معتقدات الطلبة الدينية واضطرابات الصحة العقلية لدى عينة من طلاب جامعة آزاد الإسلامية في مدينة أحماد حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً وتم تقييم التدين باستخدام (Aryan religiosity questionnaire) وتم تقييم الصحة العقلية ، ثم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام (Person correlation coefficient) وأظهرت النتائج العلاقة السلبية بين المعتقدات الدينية واضطرابات الصحة العقلية،

فالمعتقدات الدينية أدت إلى الشعور بالهدوء والسعادة والأمل وتنمية التوجهات الإيجابية وتخفيف القلق والتأقلم الإيجابي مع ظروف وضغوطات الحياة.

وأظهرت دراسة نواف الظفيري وحمد العجمي ومحمد الضفيري (٢٠١٢) فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تحقيق الأمن النفسي لدى المتفوقين عقلياً على عينة من (٩) طلاب بالصف العاشر بدولة الكويت. وكانت النتيجة تحسن لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج.

وهدفت دراسة (Huskes, Ciarrochi & Heaven, ٢٠١٣) إلى التعرف على تأثير القيم الدينية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى المراهقين، تكونت العينة من (٧٦٥) طالباً من خمس مدارس في استراليا. وتم تطبيق المقاييس وهم في المرحلة العاشرة وأعيد جمع البيانات وهم في المرحلة الثانية عشر، مقياس الشخصية وقياس سمة الذهان (psychoticism) والقيم الدينية (Religious values scale) وأظهرت نتائج الدراسة أن القيم الدينية تزيد من احتمالية ظهور التوافق والصحة النفسية ويتفحص من ظهور سمة الأعراض الذهانية بين المراهقين.

وهدفت دراسة (Olson, et al, ٢٠١٢) إلى دراسة التأقلم الديني وانعكاساته على الصحة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (١٢٣) من الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والقاطنين بالمؤسسات العلاجية النفسية الإيوائية، تم قياس التأقلم الديني وقياس الصحة النفسية، وأظهرت النتائج العلاقة الإيجابية بين أساليب التأقلم الدينية الإيجابية وبين تحسن الصحة النفسية والتنبؤ بمستقبل نفسي أفضل، وأن استخدام أساليب التأقلم الدينية السلبية (كالقنوط من رحمة الله والشعور بتخلي الله تعالى عنه أو معاقبته، أو كرهه له.....) يؤدي إلى انحطاط شديد ومتسارع للصحة النفسية.

وهدفت دراسة أمل محمد غنايم (٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنشيط المناعة النفسية وأثر ذلك في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (١٤) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، في حين لم

توجد فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الامن الفكري، مما يؤكد فعالية البرنامج في تنشيط المناعة النفسية وعدم وجود أثر لتنشيطها على الأمن الفكري.

وهدفت دراسة أسماء عبد المتعال أحمد (٢٠١٨) إلى علاج الاكتئاب الناجم عن سوء التوافق النفسي والدراسي باستخدام الإرشاد النفسي الديني لدى طالبات جامعة نجران، وبلغ عدد العينة (٧٢) طالبة، واستخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة قبلي وبعدي. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب الناجم عن سوء التوافق قبل وبعد التدريب على البرنامج الإرشادي النفسي الديني لصالح القياس البعدي. مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي.

#### قيم الوسطية:

القيم هي معايير للحكم على كل ما يؤمن به مجتمع من المجتمعات الإنسانية، ويؤثر في سلوك أفرادها، حيث يتم من خلال الحكم على شخصية الفرد، ومدى صدقه وانتائه نحو المجتمع بكل أفكاره ومعتقداته وأهدافه وطموحه، وقد تكون هذه القيم إيجابية أو سلبية لكل ما هو مرغوب أو غير مرغوب فيه، يتمثلها الفرد بصورة صريحة واضحة أو ضمنية خفية تنعكس آثارها في سلوكه، فتحدد مجرى حياته التي تتجلى من خلالها ملامح شخصيته.

عرفها مجدي سرور (٢٠٠٤: ١٢): بأنها حالة خطائية أو سلوكية محمودة تعصم الفرد من الميل إلى جانبي الإفراط والتفريط، حيث تقيمه على طريق الاعتدال والتوازن في كل أمور حياته. وعرفها الزحيلي (٢٠٠٩: ٢١) بأنها تعني الاعتدال في الاعتقاد والموقف والسلوك والنظام والمعاملة والأخلاق، بحيث لا يكون هناك مغالاة في الدين والاعتقاد، ولا تسهيل أو تفريط في حق من حقوق الله ولا حقوق الناس وهو معنى الصلاح والاستقامة.

#### مبررات الحاجة لقيم الوسطية:

تنبع الحاجة الإنسانية لقيم الوسطية بما يلي:

- ١- أنها تغلق منافذ الشيطان وأهواء أهل الضلال، قال تعالى (إن الشيطان لكم عدو فاتخذوه عدوا إنما يدعو حزبه ليكونوا من أصحاب السعير) (فاطر: ٦).

لا يخفى على العاقل أنه ما من أمر إلا وللشيطان فيه مدخلان: مدخل من جهة الغلو، ومدخل آخر من جهة التفسير. فهو إما أن يغوي الإنسان ليغلو، أو يغويه ليقتصر، وأيهما حاز الشيطان من غلو أو تقصير فرح به، وقيم الوسطية والاعتدال هي الطريق لغلبة الإنسان وفوزه على الشيطان (أبو زيد، ٢٠١٦: ٤٢١).

٢- تتبع حاجة الإنسان للوسطية والتعايش الآمن بعيداً عن التطرف والغلو، لكونها تؤدي إلى القبول بحقيقة التعددية والتنوع في المجتمع الإنساني، واحترام الإنسان قال تعالى (وادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن إن ربك هو أعلم بمن ضل عن سبيله وهو أعلم بالمهتدين)(النحل: ١٢٥). ومن الحكمة الدعوة بالعلم لا بالجهل وبالرفق واللين (السعدي، ١٤٢٠: ٤٥٣).

وقد أمر الله تعالى نبينا محمد صلى الله عليه وسلم بالمجادلة والحوار بالحسني قال تعالى (وجادلهم بالتي هي أحسن) أي من احتاج منهم إلى مناظرة وجدال، وليكن بالوجه الحسن برفق ولين وحسن خطاب. وأمر الله تعالى موسى وهارون عليهما السلام، حين بعثهما إلى فرعون فقال: (فقلوا له قولا لينا لعله يتذكر أو يخشى) (طه: ٤٤) وإن كان الأنبياء عليهم السلام قد أمروا بتجسيد هذا المنهج الوسطي في واقع الحياة فأتباعهم مأمورون من باب الاقتداء.

٣- الوسطية حاجة إنسانية لأن وجودها يحول بين الإنسان وبين انتهاك حقوق الآخر، وخصوصياته ولوازمه الإنسانية، فلا يمكن للإنسان أن يصبح معتدلاً دون احترام الإنسان، وصيانة حقوقه الأساسية. فالاختلاف في الرأي لا يشرع للإنسان أن ينتهك حقوق من اختلف معه أو يتعدى على خصوصياته، فالإنسان محترم لذاته، يقول تعالى (ولقد كرّمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً) (الإسراء: ٧٠)، ومقتضى التكريم الرباني للإنسان هو صيانة حقوقه الخاصة والعامة وحمايتها.

٤- الوسطية حاجة مجتمعية لأنها تؤدي إلى الانفتاح والتواصل مع الثقافات الإنسانية، فالاعتدال والوسطية يمنعان من الانعزال والإكتفاء والاستغناء عن الآخر، ويؤديان إلى التفاعل معه، والانفتاح على ثقافته والتواصل الإنساني (أبو زيد، ٢٠١٦: ٤٢٢).

٥- تنبع حاجة الإنسانية إلى الوسطية من كونها تبعث في الفرد الاعتدال والتوازن في التعامل مع الآخر، وقد وجهنا الرسول لهذا الفهم حرصاً منه على تعايش الإنسان مع الآخر بأمن وسلام، وقد أكد النبي ذلك من خلال حادثة الأنصاري الذي صفع يهودياً لقوله: "والذي اصطفى موسى على البشر" فقد أخرجه البخاري عن أبي هريرة قال "بينما يهودي يعرض سلعته أعطي بها شيئاً كرهه فقال: لا والذي اصطفى موسى على البشر والنبي بين أظهرنا، فذهب اليهودي للنبي فقال أبا القاسم إن لي ذمة وعهداً فما بال فلان لطم وجهي؟ فقال لما لطمت وجهه؟ فذكره فغضب النبي حتى رُئي في وجهه ثم قال: لا تفضلوا بين أنبياء الله فإنه ينفخ في الصور فيصعق من في السموات ومن في الأرض إلا من شاء الله ثم ينفخ فيه أخرى فأكون أول من بعث فإذا موسى أخذ بالعرش فلا أدري أحوسب بصعقته يوم الطور أم بعث قبلي".

فالإسلام ركز على التعايش السلمي بين أهل الأديان، وصحيفة المدينة المنورة التي تمثل دستوراً بين المسلمين واليهود دليل على ذلك.

٦- تنبع الحاجة إلى الوسطية لكونها تجسد الإخاء الإنساني بين الناس، وهو ما أكده القرآن الكريم في قوله تعالى: (وإلى عاد أخاهم هوداً قال يا قوم اعبدوا الله) (الأعراف: ٦٥)، (وإلى ثمود أخاهم صالحاً قال يقوم اعبدوا الله) فالآيات تدل على جواز تسمية القريب أو الوطني الكافر أخاً. وحكمته كون رسول القوم يفهمهم ويفهم منهم، حتى إذا ما استعد البشر لتجميعهم عامة، أرسل الله خاتم رسله إليهم كافة لتوحيد البشر وإدخالهم في السلم كافة.

وما لاشك فيه أن رابطة الأخوة الإيمانية هي أسمى الروابط، إلا أن هذه الآيات تدل أن هناك رابطة إنسانية أخرى، وأخوة بشرية تسع الناس جميعاً المسلم وغير المسلم ليطم التعايش والسلم والدعوة إلى الله بالحكمة. (عبد الحكيم بلال، ٢٠١٠، وهبه الزحيلي، ٢٠٠٩، مراد الجنابي، ٢٠٠٩)

خصائص قيم الوسطية:

للوسطية خصائص أهمها:

١- الخيرية: {كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر} (آل عمران: ١١٠)، أي أنهم خير الأمم وأنفعهم للناس.

٢- الاستقامة: {إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون} (فصلت: ٣٠) الاستقامة كلها جامعة، آخذة بمجاميع الدين، وهي القيام بين يدي الله على حقيقة الصدق والوفاء بالعهد.

٣- البينية: يدل على وقوع شيء بين شيئين أو أشياء، وقد يكون حساً أو معنى، وليست البينية مجرد ظرفية، وإنما هي التي تعطي مدلولاً عملياً على أن هذا الأمر فيه اعتدال وتوازن وبعد عن الإفراط والتفريط.

٤- الحكمة: تعني إصابة الحق بالعلم والعقل، والحكمة هي وضع الشيء في موضعه، والحكمة القصد والاعتدال، وإدراك العلل والغايات والبصيرة المستنيرة التي تهديه للصالح الصائب في الحركات والأعمال.

٥- العدل: {لتكونوا شهداء على الناس} العدل نقيض الظلم وهو واجب على كل مسلم، لذا أمر الله بالعدل مع الكل، {ولا يجرمكم شأن قوم على ألا تعدلوا اعدلوا هو أقرب للتقوى}.

ومن أهم القيم التي تنادي بها الوسطية: (الخيرية، الأفضلية، الرفق، الجودة، الإحسان، العدل، الاعتدال، التوازن، المساواة، الحكمة، الرحمة، التيسير، الشجاعة، الشورى، التعايش مع الآخر، احترام حقوق الآخرين، الاستقامة، التواضع، الموعظة الحسنة، القناعة، الإصلاح) (كنعان، ٢٠١١: ١٥).

وأظهرت الدراسات أهمية قيم الوسطية ودورها في تربية النشء ومن أهمها دراسة (Willems, ٢٠١٠) أكدت على قيم التعدد والاختلاف والتسامح، وحسن الخلق، وتحمل المسؤولية خدمة المجتمع، وتسهم في تحقيق التماسك الاجتماعي وحماية الأفراد من التشتت

والعنصرية والتعصب، وأكدت أيضاً دراسة (Tanissaro, ٢٠١٠) على أهمية قيم الخوف من الله ومراقبته، وبر وطاعة الوالدين وتقوية الإرادة والتي تساعد الإنسان في التغلب على السلوكيات الضارة من خلال سماع القصص الدينية وحضور الاحتفالات الدينية، وأكد (Lovat, ٢٠١٣) على أهمية تنمية القيم الدينية لأهميتها في تحقيق التماسك الاجتماعي ومواجهة أي نوع من أنواع التطرف والتعصب على اختلاف أنواعه، وتحقيق الأمن والطمأنينة النفسية لمن يتحلّى بها.

#### مفهوم التسامح:

يعتبر البحث في المفاهيم الإيجابية مثل الشعور بالتسامح من الأمور ذات الأهمية الكبيرة، فهو يفتح نوافذ لأشعة النور والأمل ويمهد الطريق نحو السلوك المفتقد في مجتمعنا الإسلامي والذي كان أساسه الحب والتعاون والإيثار وحب الوطن والآخرين. لذا بدأت البحوث بدراسة العلاقة بين التسامح والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وكيف أن التسامح يؤدي إلى الرضا عن الحياة.

يعتبر التسامح مفهوم اجتماعي أخلاقي ديني ينطوي على الحب والتقبل والمرونة والمعرفة والحرية والكرامة والقوة والتواصل، والتسامح ينمي الشخصية من الاضطراب والكراهية والتعصب والعدوان (حنان العناني، ٢٠٠٥: ٥٤).

وهو مكون نفسي معرفي يستدل عليه من خلال إيمان الفرد بأن تعدد الآراء أمر مشروع وأن حق التباين الفكري والعقائدي جوهر في حياة الناس وأن الحرية الشخصية مكفولة ما دامت لا تتعارض مع قيم ومبادئ المجتمع والقانون.

فالتسامح من مؤشرات الصحة النفسية يسهم في تحقيق الرضا عن الحياة ويساعد في تحسين جودة الحياة ويجعلك تشعر بالقيمة والقدرة والصلابة النفسية.

ويعتبر التسامح بناء نفسي واختيار للعلاج النفسي عند حل المشكلات التي تظهر في العلاقات وحل الصراعات، وأن التسامح يمكن أن يؤدي إلى زيادة الصحة الانفعالية وإنشاء علاقات صحيحة. فقد أوضحت الدراسات أن الفشل في التسامح له نواتج سلبية على الصحة النفسية مثل



الاكتئاب والقلق، وعلى المستوى الإكلينيكي يتم اعتبار التسامح أحد أساليب العلاج النفسي التي يستخدمها الأطباء النفسيين، وينظر للتسامح من منظور علم النفس الإيجابي على أنه فضيلة إنسانية تؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعية، ويمكن للتسامح أن يوفر إستجابة إيجابية في العديد من مواقف الصراع (Macaskill, ٢٠١٢).

ومفهوم التسامح يشمل التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين، والتسامح مع الموقف، وينطوي التسامح مع الذات على الحد من دوافع الانتقام نحو الذات، وزيادة الدوافع الإيجابية نحو الذات، وهو أكثر أهمية من التسامح مع الآخر وأكثر ارتباطاً بالتنعم النفسي، وبالرضا عن الحياة وذلك لأنه عملية على قدر كبير من التعقيد فهو يتضمن اعتراف المسيء لفعل الإساءة ووعيه الذاتي بأقترافه الإساءة والشعور بالذنب أو الخزي الذاتي، كما يتضمن تعهد المسيء بالتغيير الشخصي للأفضل لاستعادة الآخرين (Watson, Lydecker, Jobe & Worthington, ٢٠١٢).

أما التسامح مع الآخرين يعني أن الآخرين ارتكبوا إساءة ما في حق الفرد، والمطلوب منه أن يتخلى عن غضبه ويسامحهم، وقد يكون التسامح متبادلاً بمعنى طلب التسامح من الآخرين عن الإساءات الصادرة من الفرد في حقهم، وهو عملية متعمدة يتم من خلالها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل أفراد آخرين، وخفض الانفعالات الأفكار السلبية تجاه المسيء، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها (فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠). أما التسامح في المواقف فيقصد به عدم التفكير في المواقف السيئة في الحياة والسعي للتصالح معها عندما تحدث الإساءة عن أسباب لا يمكن السيطرة عليها (Leaver, ٢٠٠٩).

فالتسامح مع الذات ييسر حدوث التسامح مع الآخر ويمكن التنبؤ من خلاله بالرضا عن نوعية العلاقات الاجتماعية وذلك بالمقارنة مع الآخر.

وأوضحت الأبحاث أن التسامح يرتبط بالصحة النفسية وأن الفشل في التسامح له نواتج سلبية على الفرد مثل الاكتئاب والقلق، فقد أوضحت دراسة هاني سعيد محمد (٢٠١٤) العلاقة بين التسامح والسعادة لدى طلاب الجامعة والتعرف على درجة إسهام التسامح في التنبؤ بالسعادة،

وتكونت عينة البحث من (٢٦٩) من طلاب الجامعة وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح والسعادة، وأن التسامح يسهم في التنبؤ بالسعادة. وهدفت دراسة تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٦) إلى بناء نموذج للتسامح في علاقته بالهناء الذاتي والعوامل الخمس للشخصية، وتألقت عينة الدراسة من (٣٩٦) من طلاب الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود مسارات موجبة دالة إحصائياً من السعادة والرفاه إلى التسامح، ومسار سالب من الرفاه إلى الوجدان الموجب، ومسار موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) من متغير العصائية إلى الوجدان السالب، ومسارات موجبة من متغير التسامح إلى متغيري الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب.

وقامت سماح أحمد (٢٠١٩) بدراسة للتسامح مع الآخر وعلاقته بتقدير الذات والهناء الذاتي لدى المعلمين، على عينة مكونة من (٣٩٤) من المعلمين، وتوصلت النتائج إلى فروق دالة إحصائياً في مقياس التسامح مع الآخر بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) لصالح منخفضي الخبرة التدريسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مقياس الرضا عن الحياة بين المعلمين (منخفضي ومرتفعي الخبرة التدريسية) مما يشير إلى تكافؤ تأثير الرضا عن الحياة لدى الفئتين.

وهدفت دراسة (عزيز سواربي، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى التسامح الفكري والصحة النفسية لدى طلبة جامعة كركوك في العراق، والتعرف على الفروق في التسامح الفكري على وفق الديانة والقومية والمذهب والنوع، والتعرف على مدى إسهام التسامح الفكري في الصحة النفسية، تم اختيار عينة عشوائية بلغت (٨١٠) من طلاب الجامعة، ودلت النتائج على أن عينة البحث تتسم بمستوى منخفض من التسامح الفكري ومستوى عال من الصحة النفسية، وعدم وجود فروق في التسامح الفكري تبعاً لمتغيرات (الديانة، القومية، المذهب، النوع) ويوجد إسهام للتسامح الفكري في الصحة النفسية.

وأوضحت دراسة (Barcaccia, et al, ٢٠١٨) أن التسامح الذاتي هو من العوامل الوقائية للمراهقين وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية النفسية لديهم، وأن البرامج الوقائية والعلاجية دور كبير في تعزيز مفهوم التسامح لدى الطلبة. وأظهرت نتائج دراسة (Shola, )

٢٠١٨) أن التسامح يعتبر جزءاً مهماً للحفاظ على العلاقة بين الأفراد وجعلها نابضة بالحياة. وأشارت دراسة (Gencoglu, Sahin And Topkaya, ٢٠١٩) أنه يجب أن يركز القائمين على الصحة النفسية على رفع مستويات التسامح لدى الطلبة من أجل مساعدتهم على التكيف بفاعلية مع الاعراض السلبية المؤثرة والتي تشمل الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية.

### الرفاه الذاتي Subjective well-being :

مدى قدرة الفرد على استغلال قدراته وطاقاته في تحقيق ذاته وتكون من ست أبعاد رئيسية: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والإتقان البيئي، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي (Harrington, ٢٠١٣: ٣٩).

تعرفها رايف (Ryff ٢٠١٤) "بالإحساس الإيجابي بحسن الحال ، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومار حياته ، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها"

وعرفت بأنها تتمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين. (جاد الرب، ٢٠١٣: ١)

وتشير رايف إلى مدخلين تفسيرين لنموذجها وهما المتعة أو اللذة **Hedonic well-being** ن فشعور الفرد باللذة يجلب له الشعور بالسعادة ويجنب الشعور بالحزن، ومن الدراسات الحديثة التي توضح تلك الرفاهية الذاتي لدينر (Diener) ويفترض أن الرفاهية الذاتية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، وعرف دينر الرفاهية الذاتية بأنها المرور بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات غير متكررة أو أقل تكرارا من المشاعر السلبية، ومستويات عالية من الرضا عن الحياة ، ومن ثم فالرفاهية تتضمن ثلاثة عوامل : (الرضا عن الحياة **life satisfaction**، التأثير الإيجابي **Positive affect**، التأثير السلبي **Negative affect**).

والمدخل الآخر مدخل رفاهية السعادة **well-being eudonic** ويركز على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى واضح . وفي علم النفس مفاهيم ذات صلة بالرفاهية الذاتية مثل مفهوم تحقيق الذات لماسلو، والأداء والوظيفة الكاملة لروجرز والتي تشير إلى تحقيق أقصى استفادة للفرد وتحقيق إمكاناته الخاصة، والنمو النفسي الاجتماعي لاريكسون ومفهوم النضج لألبورت، فهذه المفاهيم تعرض رؤى متفائلة حيث اندماج الفرد في حياة جديدة تشتمل على معرفة أضل بذاته والنضج والفعالية (خضر، ٢٠٠٩: ١١).

ولقد نشرت رايف **Ryff** (١٩٩٩) أبعاد الرفاهية الذاتية وهي :

الاستقلالية **Autonomy**: تشير إلى قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بنفسه، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

التمكن البيئي: **Environmental Mastery**: : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من ظروف البيئة المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

النمو الشخصي **Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل . وإدراك الفرد لقدراته والعمل على تنميتها وترتبط بقدرة الفرد على الانفتاح على خبرات جديدة.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Positive relations others**: قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم والصداقة والأخذ والعطاء، وشعور الفرد بالسعادة نتيجة تواصله مع الآخرين في ضوء علاقات اجتماعية تتسم بالود والمحبة.

الحياة الهادفة **Purpose in life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته على المثابرة والإصرار ليحقق أهدافه.

تقبل الذات self- acceptance : القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وجوانب سلبية ومدى قدرته على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه (Ryff & Singer, ٢٠٠٨).

وللرفاه الذاتي آثار إيجابية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكون سعيدا مقارنة بحالته عندما يكون حزينا ، ويكون الفرد الذي يتمتع بالرفاه الذاتي أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقدير لذاته وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ، وأكثر استعدادا لحل مشكلاته بطرق أفضل (عثمان، ٢٠٠١: ١٥)

ونظرا للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المعاصرة نجد أن الرفاه الذاتي ذا طبيعة معقدة وليس من السهل على الأغلبية التمتع به، مما لا يساعده على التوافق الإيجابي في الحياة بسهولة إذا لم يكن هناك فهم لمكوناته حتى يتمكن من الأداء الإيجابي الشامل في جميع مناحي الحياة (Ryff & Singer, ٢٠٠٨)

نظرية روبر (Reber) عن التوازن الديناميكي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فمعظم الأشخاص لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما، ويرجع ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (في: منال طه، ٢٠١٤).

وتؤكد هذه النظرية على حقيقة وجود الرفاهية النفسية وأنه متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية منذ القدم وأن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسية لطيب الحياة البشرية، مما يؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية ولهذا فهو يبحث عن السعادة والرضا عن الحياة.

نظرية كارول رايف في الرفاهية الذاتية:

قدمت رايف وزملاؤها إطارا متكاملا وأكثر شمولية للرفاهية الذاتية، يعتمد على أن مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن ينظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة الخالية من الأوجاع والضغوطات.

وتشير رايف ١٩٩٩ , Ryff أن الرفاهية الذاتية مصطلح متعدد الأبعاد تعكس تقييمات الفرد لأنفسهم ونوعية حياتهم، وقد حددتها في ستة عوامل للأداء الإيجابي لدى الأفراد وهي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي).

فالأفراد يحاولون التمسك بالانجازات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجابة البيئية)، والبحث عن الإحساس بتقرير المصير والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية) وإيجاد معنى في الجهود والتحديات (الهدف في الحياة)، وتطوير الإمكانيات من خلال النمو والانفتاح (النمو الشخصي). (خرنوب، ٢٠١٦).

وأشارت دراسة رانيا عبد العظيم (٢٠١٩) إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وتوصلت دراسة (Aisha Zubair, ٢٠١٨) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة والرفاهية الذاتي وبين الذهانية والرفاهية الذاتية، وأظهرت دراسة (Asudmalk, ٢٠١١) أن العصائية هي المؤثر السلبي في الرفاهية الذاتية، والانبساطية مؤثر إيجابي للرفاهية الذاتية، وأن الثقة بالذات منبى بالرفاهية بإيجابية، وتوقع العجز في أسلوب المواجهة يرتبط سلبياً مع الرفاهية.

#### الطمأنينة النفسية:

يعرف "ماسلو (Maslow, ١٩٧٢: ٢٥١)" الطمأنينة بأنها الحاجة إلى الطمأنينة والاستقرار والاعتمادية والحماية والتحرر من الخوف والقلق والاضطراب والحاجة إلى التنظيم والترتيب، والشعور بالسلام والاستقلال ونقص الخطر والتهديد، وتجنب الألم والإعاقة والاستثارة والحاجة إلى القوة والحماية.

وعرفها الطهراوي (٢٠٠٦) بأنها شعور الفرد بالأمن النفسي وإشباع حاجاته وعدم التعرض للخطر في المقومات الأساسية لحياته، فالشخص الآمن نفسياً هو الشخص الذي يكون في

حالة من التوازن والتوافق الأمني والشخص غير الآمن هو الذي يقع فريسة للمخاوف التي تنعكس عليه سلباً في شتى جوانب الحياة.

ويعرفها روب (Rubin, ٢٠١٣: ٤٢٠) شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته والقدرة في إدارة بيئته وتحقيق أهدافه الشخصية وفقاً لقدراته والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها. وعرفها (Khalili, ٢٠١٤) بأنها شعور الفرد بالاستقرار وقدرته على الحصول على رغباته وتحقيق أهدافه.

يتضح مما سبق أن الشعور بالطمأنينة الانفعالية يعكس شعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه داخل الجماعة، ومن أهم الحاجات الأساسية للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد، وتظهر هذه الحاجة في تجنب الخطر والمخاطرة، واتخاذ الحذر والمحافظة، حيث يشعر الفرد بالأمن والإشباع في بيئته الاجتماعية المباشرة، فيرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم. أما إذا لم يشعر بالأمن فهو في خوف دائم ويعيش حالة من عدم الرضا وير أن البيئة تمثل تهديداً له. وقد أوضح ماسلو أن فقدان الأمن يؤدي إلى بعض المشاعر السلبية كشعور الفرد بأنه منبوذ غير محبوب، أو مكروه، والشعور بالخطر أو التهديد بالقلق

#### نظرية ماسلو في تفسير الطمأنينة الانفعالية :

يرى ماسلو أن الإنسان يمتلك إرادة قوية في اتخاذ القرار وأن الحاجات ترتبط بالدوافع، وأن أي نقص في الحاجات سواء مادية أو اجتماعية أو نفسية يؤدي إلى تحرك السلوك وقيامه بنشاط معين لإشباع هذه الحاجات، وإذا تم إشباعها يصل إلى تحقيق الذات، وإذا لم يتم إشباعها عانى الفرد من القلق والتوتر، فحرمان الفرد من الحديث مع الآخرين ومشاركتهم في الحياة تجرده من إنسانيته ويفتقد الشعور بالرضا والأمن والحب والصدقة، فهو في حاجة إلى احترام الذات والتقدير والحب والنجاح وهي حاجات تؤدي أدواراً مهمة في تكوين الجماعات وبقائها عن طريق التفاعل بين أفراد الجماعة . (الرقاص والرفاعي، ٢٠١٠).

وتناولت دراسة (Wilkinson & Cook, ٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين استجابة عينة من المراهقين للضغوط في حالة عدم توافر الطمأنينة الانفعالية، بلغت عينة الدراسة (١٠٠) من المراهقين وأسفرت النتائج عن أن المراهقين الأكثر عرضة للضغوط ينعدم لديهم الشعور بالطمأنينة الانفعالية، مما يدل على وجود ارتباط سالب بين الطمأنينة والضغوط الأكاديمية. من خلال ما سبق يتم النظر إلى الطمأنينة الانفعالية على أنه مصطلح متعدد الجوانب فهو يتضمن جوانب نفسية وتظهر في مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، وجوانب فلسفية وتشمل فلسفة وتوجهات الفرج في حياته، وجوانب إنسانية فهي تعتبر سمة إنسانية لها تأثيرها الإيجابي في حياة الفرد، وجوانب اجتماعية وتتمثل في العلاقة المتوازنة بين الفرد نفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه (Cumminges, ٢٠٠٦: ١٣٦).

#### أبعاد الطمأنينة الانفعالية:

أوضح خالد الرقاصي ويحيى الرافي (٢٠١٠: ١٣٨) أبعاد الطمأنينة الانفعالية فيما يلي: الثقة بالله، إشباع الحاجات النفسية، إشباع الحاجات البيولوجية. ويضيف الشافعي إبراهيم (٢٠١٠: ٢٦٩) أن أبعاد الطمأنينة تمثلت في: (الرضا عن الذات، الرضا عن الناس، والقناعة وعدم التطلع لما لدى الآخرين، حب الخير للناس، التحرر من الشعور بالذنب، الإقبال على الحياة).

أشارت شيري مسعد (٢٠١٨) أن أبعاد الطمأنينة الانفعالية تتمثل: (النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، الرضا عن الذات، التفاؤل، الثقة).

وأشارت عفاف البديوي (٢٠١٨) إلى أبعاد الطمأنينة الانفعالية وهي: (التحرر من الآلام النفسية، التفاؤل، الرضا عن الذات، الثقة بالله، القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية) فالفرد لا يستطيع تحقيق حاجاته إلا من خلال التفاعل والتواصل مع الآخرين فالإنسان يحتاج إلى رعاية الآخرين وعطفهم كما يحتاج إلى تعاونهم معه لتحقيق أهدافه وقد يعجز عن تحقيقها بمفرده.

#### فروض الدراسة:



١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس الطمأنينة الانفعالية (الدرجة والأبعاد) لصالح القياس البعدى  
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الطمأنينة الانفعالية (الدرجة الكلية والأبعاد) " لصالح المجموعة التجريبية

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة في القياس والبعدى على مقياس الرفاهية الذاتية ببعدىها (الهناء الوجداني- الرضا عن الحياة) لصالح القياس البعدى "  
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الرفاهية الذاتية ببعدىه (الهناء الوجداني- الرضا عن الحياة) " لصالح المجموعة التجريبية.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعية على مقياس الطمأنينة الانفعالية (الدرجة الكلية والأبعاد) ".  
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاه الذاتى ببعدىه (الهناء الوجداني- الرضا عن الحياة) في القياسين البعدى والتبعية "

#### اجراءات البحث:

تتضمن الدراسة الحالية العديد من الاجراءات التي تستهدف التحقق من صحة الفروض والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

#### أولاً : منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج التجريبي **Experimental Method** والتصميم التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من فروض الدراسة.



## ثانياً: عينة البحث:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من خلال تطبيقها على عينة قوامه (٦٠) من المراهقين.

### العينة الأساسية للبحث:

تتكون من (٣٢) من المراهقات، بواقع (١٦) منهم للمجموعة التجريبية ، و(١٦) للمجموعة الضابطة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الطمأنينة النفسية والرفاهية الذاتية وتراوح أعمارهم (١٧-١٨) عاماً بمتوسط عمري (٩, ١٨) وانحراف معياري (١٢٢, ٠).

### ثالثاً: أدوات البحث:

#### أولاً: مقياس الطمأنينة الانفعالية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الطمأنينة الانفعالية من خلال الاطلاع على الإطار النظري لمفهوم الطمأنينة الانفعالية ومراجعة البحوث السابقة التي استخدمت المفهوم، وقد قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات لقياس الطمأنينة الانفعالية لدى المراهقين وتم توزيعها على خمسة أبعاد هي : النضج الانفعالي والقدرة على تحقيق الذات، الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي، التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل، الثقة في الله، التحرر من الصراعات النفسية. وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية، وتمت إعادة صياغة بعض العبارات بما يتوافق مع آراء المحكمين.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الطمأنينة الانفعالية بطريقتين هما صدق المحكمين والصدق التقاربي، ففي صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية للتعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول وضوح عبارات المقياس ما بين ٨٣٪ إلى ٩١٪ ، وبالتالي يمكن الحكم بصدق المقياس.

#### الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية. ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط كما يلي:

جدول (١) الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

البعد الأول:النضج الاتفعالي وتحقيق الذات		البعد الثاني: الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي		البعد الثالث: التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل		البعد الرابع: الثقة في الله		البعد الخامس: التحرر من الصراعات النفسية	
رقم الفق رة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقر ة	معامل الارتباط
١	٠,٦٠١ **	١١	**٠,٤٩٠	٢٢	**٠,٦٣٠	٣٣	*٠,٦٧٧	٤٥	٠,٥٣٠ **
٢	٠,٧٨٤ **	١٢	**٠,٦١٠	٢٣	**٠,٧١٠	٣٤	*٠,٥١٣	٤٦	٠,٥١٠ **
٣	٠,٧٧١ **	١٣	**٠,٤٨٢	٢٤	**٠,٤١٦	٣٥	*٠,٤٩١	٤٧	٠,٤٢٢ **
٤	٠,٥٦١ **	١٤	**٠,٦٠١	٢٥	**٠,٦٥٤	٣٦	*٠,٧١٠	٤٨	٠,٤٥٤ **
٥	٠,٥٠٦ **	١٥	**٠,٧٢٦	٢٦	**٠,٥٨١	٣٧	*٠,٤٢٢	٤٩	٠,٥١١ **
٦	٠,٦٣٠ **	١٦	**٠,٥٠١	٢٧	**٠,٥٥٩	٣٨	*٠,٦٢١	٥٠	٠,٦٥٩ **
٧	٠,٨١٠ **	١٧	**٠,٧٦٦	٢٨	**٠,٦٣٠	٣٩	*٠,٧٢٦	٥١	٠,٥٤٠ **
٨	٠,٤٦٦ **	١٨	**٠,٥٣٧	٢٩	**٠,٤٥٦	٤٠	*٠,٥٠١	٥٢	٠,٤٢١ **
٩	٠,٦٥٤ **	١٩	**٠,٥٢٣	٣٠	**٠,٥٨٧	٤١	*٠,٤٥١	٥٣	٠,٥٨٧ **
١٠	٠,٤٨٧ **	٢٠	**٠,٦١١	٣١	**٠,٥٢١	٤٢	*٠,٧٣٠	٥٤	٠,٤٢١ **
		٢١	**٠,٦٤٠	٣٢	**٠,٦١٢	٤٣	*٠,٥٩٢		

\*\* تشير إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول وجود دلالة إحصائية للارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي إليه مما يدل على ترابط عبارات المقياس وأبعاده.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة الانفعالية وتراوحت بين (٠,٧١٣ - ٠,٨٥٣) وهي جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي للمقياس.

**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما إعادة تطبيق الاختبار **Test Re- test** بعد مرور خمسة عشر يوم على أفراد العينة الاستطلاعية، وكذلك تم حساب معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس الطمأنينة الانفعالية

ن = (٦٠)

أبعاد مقياس الطمأنينة الانفعالية	إعادة الاختبار	معامل ثبات ألفا كرونباخ
النضج الانفعالي وتحقيق الذات	٠,٧١	٠,٨٠
الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي	٠,٧٥	٠,٨٢
التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل	٠,٧٣	٠,٨٠
الثقة في الله	٠,٧٤	٠,٨٤
التحرر من الصراعات النفسية	٠,٧٤	٠,٨٢

يوضح الجدول معاملات الارتباط لدرجات مقياس الطمأنينة النفسية بعد إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين (٠,٧١ - ٠,٧٥)، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ وتراوحت قيمته بين (٠,٨٠ - ٠,٨٤)، وهذا يعبر عن ثبات المقياس.

## ثانياً: مقياس الرفاهية الذاتية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاهية الذاتية لدى المراهقين وتحديد أبعاده، وقامت بتحديد أبعاده كالتالي، البعد الأول: الهناء الوجداني ويتضمن الوجدان الإيجابي الذي يشير لمشاعر الرضا والبهجة والتفاؤل والسرور واللذة والاستمتاع بالحياة. والثاني: الرضا عن الحياة ويتمثل في تقديرات الفرد الإيجابية وأحكامه الشخصية على نوعية حياته التي يعيشها وتقبله بها، واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها.

### الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية الذاتية

تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية الذاتية من خلال عرضه في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة النفسية، لإبداء الرأي حول مناسبة كل عبارة للبعد، ومناسبتها للمراهقين، والصحة اللغوية لكل منها.

تم حساب ثبات مقياس الرفاهية الذاتية باستخدام طريقة إعادة التطبيق حيث طبق المقياس على (٦٠) من المراهقين، ثم إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق

أبعاد مقياس الرفاهية الذاتية	معامل الثبات
الهناء الوجداني	٠,٧٨١
الرضا عن الحياة	٠,٦٧٤
الدرجة الكلية	٠,٧٩٣

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الرفاهية الذاتية، والدرجة الكلية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية هذا المقياس لتطبيقه على أفراد العينة.



## الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بين المفردات من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد التابع لها، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرفاه الذاتي

الرضا عن الحياة		الهناء الوجداني	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**٠, ٦٧٤	١	**٠, ٦٠٩	٤
**٠, ٦٤١	٢	**٠, ٧٣٠	٥
**٠, ٧٠٨	٣	**٠, ٥١٨	٧
**٠, ٥٩٨	٦	**٠, ٦٦٤	٨
**٠, ٦٣٦	٩	**٠, ٧٣٠	١٠
**٠, ٦١٣	١١	**٠, ٦٤١	١٢
**٠, ٦٩٨	١٣	**٠, ٥٧٠	١٤
**٠, ٧٨٧	١٥	**٠, ٥٩٨	١٦
**٠, ٥٥٨	١٧	**٠, ٥٧٨	١٨
**٠, ٧١١	٢٠	**٠, ٧٦٦	١٩

يتضح من الجدول أن مفردات مقياس الرفاهية الذاتية للمراهقين ذات معاملات ارتباطية دالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠, ٥٥٨ - ٠, ٧٨٧) وهي دالة إحصائية، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

### ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج إرشادي نفسي ديني قائم على التسامح وقيم الوسطية في الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي ، وهو برنامج يقوم على أسس ومفاهيم وقيم الوسطية ومبادئ التسامح، وتم استخدام الأسلوب الجمعي باعتباره أسلوب إرشادي يعتمد على التفاعل الاجتماعي بين المرشد وأفراد المجموعة التجريبية من ناحية وبين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهم البعض من ناحية أخرى.

### التخطيط العام للبرنامج:

سارت عملية التخطيط العام للبرنامج الإرشادي وفق الاجراءات التالية:

#### تحديد الفئة المستهدفة من البرنامج:

تمثلت في فئة المراهقين تم تحديدهم واختيارهم وفق محكات معينة بالمرحلة الثانوية وتكونت المجموعة التجريبية من (١٦) من طالبات المرحلة الثانوية، والمجموعة الضابطة وعددها (١٦) .

#### تحديد أهداف البرنامج:

- ١- دعم الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى المراهقين عينة الدراسة. قتمنية هذه السمات تزود الفرد بمعارف ومعلومات وخبرات ومهارات وقيم تكون بمثابة سند له في مواجهة الشدائد والأزمات وتساعد في تحقيق المزيد من السعادة والصحة النفسية.
- ٢- تزويد المراهقين بمعلومات ومعارف حول ماهية الإرشاد الديني من خلال مبادئ التسامح وقيم الوسطية.
- ٣- مساعدة المراهقين على تبني أنماط تفكير إيجابية، مما يكون لها الأثر في تحسين صحتهم النفسية.
- ٤- حث المراهقين على مواجهة الأزمات وتجاوز مواقف الفشل التي يمكن أن يتعرضوا له في حياتهم من أجل الوصول إلى غاياتهم.
- ٥- تشجيع الطلاب على التعبير عما يجول في خاطرهم ، وتقبل النقد البناء.
- ٦- غرس معاني المحبة والمودة في نفوس الطلبة، وتقبل الآراء حتى لو مختلفة للرأي، الحوار حول القضايا والمشكلات المتعلقة بالمراهقين،

- ٧- تنمية مهارات الطلاب من خلال الأنشطة الصفية، المشاركة الإيجابية في الحوار،
- ٨- التدريب على نشر ثقافة التوازن والاعتدال للوصول إلى مستوى الاتزان الانفعالي المطلوب، ومساعدة الطلاب على تجنب إثارة الفكر المتعصب مما يسهم في تجنب الأفكار الاجترارية.
- ٩- تدريب الطلاب على تجنب الجدل والخصومة مع زملاء، والمرونة في التفكير من غير تشدد.
- ١٠- عدم الانحياز إلى مجموعات معينة من الطلبة بسبب انتمائهم الفكري.

#### الفنيات المستخدمة في البرنامج

تمثلت في (المحاضرة، الحوار والمناقشة، القصة، المهام المنزلية، النمذجة، العصف الذهني، التنفيس الانفعالي، الإقناع، الحوار الذاتي الإيجابي، الاسترخاء، الممارسة الإيجابية، المناقشة الإيجابية).

محتوى الجلسات : تضمنت (١٥) جلسة إرشادية وقد اشتمت محتوى الجلسات في ضوء الأهداف التي تم تحديدها للبرنامج. واستعانت الباحثة في إعداد المحتوى بالكثير من الدراسات والكتابات التي تناولت الإرشاد النفسي الديني في مبادئ التسامح وقيم الوسطية، والبحوث والدراسات التي تناولت (الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي) بالإضافة إلى بعض المراجع الدينية التي تناولت قيم الوسطية حتى تتمكن الباحثة من تقديم الخدمات المقصودة بطريقة علمية.

#### تقويم البرنامج:

التقويم المبدئي: ويتمثل في عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في التربية والصحة النفسية.

التقويم البنائي : تمثل في التقويم المصاحب لعملية التطبيق لضمان تقدم البرنامج في تحقيق أهدافه، عقب كل جلسة إرشادية من خلال استمارة التقييم الذاتي.

التقويم النهائي: وتتمثل في تقويم البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه، من خلال القياس البعدي للطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي ومقارنة القياسين القبلي والبعدي بالطرق الإحصائية المناسبة للحكم على فعالية البرنامج بطريقة سليمة.

#### معايير تصميم البرنامج

تم تصميم البرنامج وفقاً لعدة معايير أهمها ما يلي:



- مراعاة البرنامج لقدرات الفئة المستهدفة حتى لا يؤدي إلى الشعور بالفشل والعجز.
- أن يراعي التناسق بين الأنشطة المختلفة سواء نظرية أو عملية .
- أن يتسم البرنامج بالمرونة في الأداء حتى يتمكن من تحقيق هدفه وحتى لا يصبح رتيباً ويخلو منه طابع التشويق فيفقد فعاليته.
- اتباع استراتيجية خاصة لتقييم أنشطة البرنامج تقوم على قياس الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى عينة من المراهقين.
- تم التدريب من خلال برنامج (Microsoft Teams) نظراً لانتشار جائحة كورونا.

#### جدول (٦) جلسات البرنامج الإرشادي

عنوان الجلسة	الاجراءات	الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية
التهيئة والتعارف مفهوم التسامح	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على ماهية البرنامج النفسي الديني. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم التسامح ودوره في تعزيز الطمأنينة النفسية. وضبط مبادئ وقواعد التسامح أن يقتنع أفراد المجموعة التجريبية خطورة التنافر مع الآخرين .	الإنصات، الحوار والمناقشة، العصف الذهني
قيم الوسطية	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على قيم الوسطية مساعدة المشاركين في الاستبصار بمشكلاتهم وإكسابهم رؤية إسلامية صحيحة عن قيم الوسطية إكساب المشاركين العادات والسلوكيات الصحيحة والتكيفية.	الحوار الهادف، المناقشة الجماعية، الحديث الذاتي الإيجابي

	إكسابهم أساليب التأقلم الدينية الإيجابية لتحقيق التوازن بين حاجات الفرد الخاصة تقوية الصلة بينه وبين الآخرين	
التفسير، العصف الذهني الإقناع العقلي كسر الجمود الفكري التقبل	أن يتعرف المشاركون على بعض قيم الوسطية مثل (تقبل الآخر، نبذ العنف، الإفصاح العقلي، السباحة والمرونة الفكرية، الاعتدال، التشاور في الرأي واحترام الرأي الآخر،....)	قيم الوسطية (التخفيف من الأفكار اللاعقلانية)
الحوار والمناقشة الجماعية، الممارسة العملية النمذجة	تقييم المواقف الاجتماعية وتحديد الأدوار المناسبة لها	التعامل الإيجابي مع المشكلات
الإقناع، الاسترخاء الذهني مهارة الحديث الإيجابي مع الذات	أن يتساهل الطالب مع ذاته من خلال تحملها والصبر عليها مقاومة النزعات السلبية والعفو عن الهفوات	التسامح مع الذات
المشاركة والتواصل مع الآخرين الإفصاح عن الذات الاستبصار	- أن يتسامح مع الآخرين ويتحملهم وإقامة حوار بناء بينه وبين الآخر - أن يتغاضى عن أخطاء الآخرين - أن يكون قادراً على حل الخلافات والنزاعات بينه وبين الآخر	التسامح مع الآخر

	<p>- تدريب المراهق على ثقافة الاعتذار للآخرين وتقبلهم.</p> <p>- توجيه المراهق لتقبل الاعتذار من الآخرين، وتشجيعه على ذلك</p>	
<p>أساليب المواجهة التكيفية التفريغ الانفعالي مهارة التحمل والصبر</p>	<p>أن يواجه المواقف الصعبة وأن يتحمل الضغوط ومصاعب الحياة</p>	<p>التسامح مع المواقف</p>
<p>التنفيس الانفعالي ملاحظة الذات الإفصاح العقلي</p>	<p>التعرف على الأسباب التي تعوق تأكيد الذات أن يقتنع الطلاب بأهمية تأكيد الذات من الناحية النفسية والاجتماعية.</p> <p>اكتساب أفراد المجموعة التجريبية القدرة على المرونة في الحياة ومع الآخرين وكيف تتحقق في المواقف المختلفة.</p>	<p>تأكيد الذات بما لا يسبب اعتداء على حقوق الآخرين</p>
<p>دحض الأفكار اللاعقلانية حل المشكلات الاعتدال والتوازن الفكري</p>	<p>التعرف على كيفية التعامل بمرونة في الحياة وتأثيرها الإيجابي في التكيف مع الآخرين.</p> <p>التعرف على أهمية التفكير الإيجابية والمرونة في الحياة وكيف يحثنا الدين الإسلامي على ذلك.</p> <p>اكتساب القدرة على التفكير الإيجابي والمرونة وكيف نحققه في الأمور الحياتية.</p>	<p>التفكير الإيجابي والمرونة في الحياة</p>

<p>التغلب على أعراض فقد الطمأنينة النفسية</p>	<p>التعرف على أعراض فقد الطمأنينة النفسية التعرف على مدى تحقق الطمأنينة النفسية اكتساب مهارة التغلب على الحساسية الانفعالية والابتعاد الانفعالي أن يعرض الطلاب لخبرات مروا بها وأدت إلى فقدان الطمأنينة النفسية وفقدان الرفاه الذاتي.</p>	<p>المناقشة الجماعية التقبل الإفصاح عن الذات الاستبصار</p>
<p>حل المشكلات والتعايش مع الآخر</p>	<p>التعرف على أهمية التعايش الإيجابي مع الآخر والتسامح مع الآخر التعرف على الطرق والأساليب التي تحدث التفاعل الإيجابي مع الآخرين أهمية التفاعل الإيجابي كوسيلة لحل المشكلات النفسية والاجتماعية والتسامح مع الذات والآخرين</p>	<p>المشاركة الإيجابية مع الآخرين مراقبة الذات التخيل التأملي فنية الصبر</p>
<p>قواعد حياتية ومهارات التعامل مع الآخرين</p>	<p>التعرف على قواعد وقيم الوسطية التي تحقق الأمن والطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي تحديد أساليب قائم على قيم الوسطية في تحقيق الانسجام والتوافق مع الآخرين</p>	<p>المحاضرة والمناقشة الجماعية العصف الذهني الساحة الفكرية</p>

#### نتائج البحث:

نص الفروض ومناقشتها وتفسيرها

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس

الطمأنينة الانفعالية (الدرجة والأبعاد) في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا

الفرض ونظراً لصغر حجم العينة تم استخدام اختبار ويلكوكسون للرتب وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للطمأنينة الانفعالية بأبعادها.

جدول (٧) : نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة الانفعالية في القياسين القبلي والبعدي

حجم التأثير	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	المتغير
٠,٨٤٠	٣,٣٦٢ **	٤	٤	١	الرتب السالبة	النضج الانفعالي وتحقيق الذات
		١٠١	٧,٧٧	١٣	الرتب الموجبة	
				٢	الرتب المتساوية	
٠,٧٦٤	***٣,٠٥٦	٤	٤	١	الرتب السالبة	الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي
		١٠١	٧,٧٧	١٣	الرتب الموجبة	
				٢	الرتب المتساوية	
٠,٨٥٥	***٣,٤٢١	٠	٠	٠	الرتب السالبة	التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل
		١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتساوية	
٠,٨٦٣	***٣,٤٥٣	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الثقة في الله
		١٢٠	٨	١٥	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتساوية	
٠,٧٨١	***٣,١٢٧	٠	٠	٠	الرتب السالبة	التحرر من الصراعات النفسية:
		٦٦	٦	١١	الرتب الموجبة	
		١	٩	١٥	الرتب المتساوية	

٠,٨٦٧	***٣,٤٦٨	١	١	١	الرتب السالبة	الطمأنينة الانفعالية ككل
		١٣٥	٩	١٥	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتساوية	

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعادها في القياسين القبلي والبعدى في اتجاه القياس البعدى.

كما قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعادها في القياسين القبلي والبعدى كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٨)

القياس البعدى		القياس القبلى		المتغير
الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
٥,٧١	٣١,٣٧٥	٢,٨٦٣	٢٠,٧٥	النضج الانفعالى وتحقيق الذات
٣,٠٧٦	١٥	٠,٩٥٧	١٠,٨٧٥	الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعى
٢,٦٠٤	١٣,٣٧٥	٢,١٢٥	٩,١٢٥	التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل
٢,٤١٤	١٣,٣١٢	١,٦١٢	٨,٧٥	الثقة فى الله

٠,٣٤١	٧,٨٧	٠,٥٧٣	٧,٠٦٢	التحرر من الصراعات النفسية
١٢,١٣٥	٨٠,٩٣٧	٢,٧٨	٥٦,٥٦٢	الطمأنينة الانفعالية ككل

وقد قامت الباحثة بحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني المبني على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية بابعادها من خلال حساب حجم تأثير حيث بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني (٠,٨٦٧) وتدل هذه القيمة على أن حجم التأثير البرنامج الإرشادي كبير جداً.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة سعد رياض وآخرون (٢٠٢١) في إثباتها لأثر الإرشاد الديني وعلاقتها بالأمن والطمأنينة الاجتماعية، حيث وجدت علاقة ارتباطية بين العوامل الدينية وارتباطها بالطمأنينة والأمن الاجتماعي، كما تتفق مع النتيجة التي توصل إليها حسين وجميل (٢٠١٦) والمتعلقة بأهمية الدور الذي تلعبه التربية الإسلامية في الحد من المخاطر التي تهدد الطمأنينة والأمن الاجتماعي.

مما يؤكد على قوة وثبات الإرشاد النفسي الديني من خلال قيم الوسطية والتسامح في حماية الفرد والمجتمع من التقلبات الحياتية التي من شأنها أن تحقق الطمأنينة النفسية ودفع السلوكيات التي لا تقرها الأعراف الدينية والاجتماعية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أهمية ودور الاساليب والفنيات الدينية والنفسية التي استخدمت في البرنامج وفي تحقيق الذات والتحرر من الصراعات النفسية والثقة في الله وذلك من خلال استخدام فنيات التنفيس الانفعالي، والإقناع العقلي، والحديث الذاتي الإيجابي وغيرها وممارسة أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين لهذه الفنيات خلال الجلسات الإرشادية.

كما استخدمت الباحثة فنيات أخرى مثل الاسترخاء الذهني واستبدال المشاعر والانفعالات السلبية بأخرى إيجابية بالإضافة إلى فنية التخيل الإيجابي ، والتي لعبت دوراً كبيراً في التخفيف من الضغوط والشعور بالراحة والطمأنينة، والتفكير الإيجابي في المشكلات مما يساعد في حلها ، مما كان له أثر إيجابي في حياتهم الشخصية.

#### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الطمأنينة الانفعالية (الدرجة الكلية والأبعاد)" في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعادها في القياس البعدي باستخدام اختبار مان ويتني.

جدول (٩) نتائج اختبار ما ويتني للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعادها في القياس البعدي

الدلالة	Z	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٠١	٤,٢٠٢	١٥٣,٠٠	٩,٥٦	٣٧٥,٠٠	٢٣,٤٤	النضج الانفعالي وتحقيق الذات
٠,٠١	٣,٧٢٦	١٦٦,٥٠	١٠,٤١	٣٦١,٥٠	٢٢,٥٩	الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي
٠,٠١	٣,٦٧١	١٦٧,٥٠	١٠,٤٧	٣٦٠,٥٠	٢٢,٥٣	التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل



٠,٠١	٤,٠٠٧	١٥٨,٥٠	٩,٩١	٣٦٩,٥٠	٢٣,٠٩	الثقة في الله
٠,٠١	٤,١٥٩	١٦٧,٥٠	١٠,٤٤	٣٦١,٠٠	٢٢,٥٦	التحرر من الصراعات النفسية
٠,٠١	٤,٥٥٨	١٥٢,٠٠	٩,٥٠	٣٧٦,٠٠	٢٣,٥٠	الطمأنينة الانفعالية ككل

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعاده، في اتجاه المجموعة التجريبية. كما قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعاده

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الطمأنينة الانفعالية بأبعادهما في القياس البعدي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٣,١٥	٢١,٣٧٥	٥,٧١	٣١,٣٧٥	النضج الانفعالي وتحقيق الذات
١,٠٩٥	١٠,٥٠٠	٣,٠٧٦	١٥,٠٠	الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي
١,٣٠٢	٩,٣١٢	٢,٦٠٤	١٣,٣٧٥	التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل
١,٤٠٠	٩,٦٨٧	٢,٤١٤	١٣,٣١٢	الثقة في الله
٠,٤٤٢	٧,٠٦٢	٠,٣٤١	٧,٨٧	التحرر من الصراعات النفسية
٤,٢٥٠	٥٧,٩٣	١٢,١٣٥	٨٠,٩٣٧	الطمأنينة الانفعالية ككل

ويتضح من هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الطمأنينة الانفعالية لدى طلاب المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك لتعرض المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج .

ويرجع التفوق في أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة الانفعالية نتيجة للالتزام بحضور الجلسات وتعرضهم لجلسات البرنامج بما تحتويه على خبرات ومهارات قائمة على الإرشاد النفسي الديني القائم على التسامح وقيم الوسطية، الذي تخاطب الشخصية الإنسانية بكافة جوانبها، ولذا كانت الدعوة إلى التغيير البناء والمثمر هي العنوان الأسمى الذي تبناه البرنامج الإرشادي من خلال هدفه الرئيسي وهو تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي لدى المراهقين.

ونظراً لأن طبيعة العينة من المراهقين وكما هو معروف عن مرحلة المراهقة أنها مرحلة يسود فيه التمرد والميل إلى الاستقلالية، مع عدم الاتزان الانفعالي والكآبة وصعوبة التحكم في الانفعالات، وغيرها من الخصائص التي قد تدفع بالمراهق إلى الالتفاف حول ذاته مما يوقعهم في دائرة من الأفكار المتطرفة والحبيشة التي تسيطر عليهم، مما يبرر الهدف من البرنامج حيث تم بناؤه على قيم الوسطية والتسامح .

#### نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الرفاه الذاتي ببعديها (الهناء الوجداني - الرضا عن الحياة) في اتجاه القياس البعدي"

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" للرتب وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للرفاهية النفسية ببعديها، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على

مقياس الرفاهية الذاتية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
الهناء الوجداني	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٥٢٤
	الرتب الموجبة	١٦	٨,٥	١٣٦,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
الرضا عن الحياة	الرتب السالبة	١٥	٨,٨٧	١٣٣,٠٠	**٣,٣٧٦
	الرتب الموجبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية الذاتية ببعديها (الهناء الوجداني - الرضا عن الحياة) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية الذاتية ببعديها (الهناء الوجداني - الرضا عن الحياة) في القياسين القبلي والبعدي

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاه الذاتي

الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الهناء الوجداني	١٣,٩٣٧	٠,٨٥٣	٣٥,٨٧٥	٣,٥٣٧
الرضا عن الحياة	١٣,٦٨٧	١,٤١٢	١٩,٤٣٧	٢,٨٤٥

وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي الديني المبني على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المراهقين.

ولعل هذه النتائج التي تم التوصل إليها والمتمثلة في فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المبني على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الرفاهية الذاتية هي نتيجة متوقعة للإرشاد الديني والذي قد أثبت فعاليته في تنمية وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط النفسية (أحمد الأميري)، وتحسين معنى الحياة وتقدير الذات (أمل غنايم، ٢٠١٠)، والأمن النفسي (نواف الظفيري وآخرين، ٢٠١٢)، وجودة الحياة (أحمد زيدان، ٢٠١٥)، والتوافق النفسي (أحلام يحيى، ٢٠١٥)، وتنشيط المناعة النفسية (أمل غنايم، ٢٠١٨) وجميعها مرتبطة بالرفاهية الذاتية للفرد.

#### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرفاهية الذاتية ببعديه (الهناء الوجداني - الرضا عن الحياة)" في اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرفاهية الذاتية ببعديها (الهناء الوجداني - الرضا عن الحياة) في القياس البعدي باستخدام اختبار مان - ويتني كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرفاهية الذاتية في القياس البعدي

الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة ن = (١٦)		المجموعة التجريبية ن = (١٦)		الأبعاد	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الهناء الوجداني	الرفاهية الذاتية
٠,٠١	٤,٨٥٠	١٣٦,٠٠	٨,٥٠	٣٩٢,٠٠	٢٤,٥٠	الرضا عن	الحياة
٠,٠١	٤,٣٧٢	٣٧٩,٥٠	٢٣,٧٢	١٤٨,٥٠	٩,٢٨		

يتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع وهو وجود فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على التسامح وقيم الوسطية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وهذا يدل على ارتفاع مستوى الهناء الوجداني والرضا عن الحياة.

ولعل هذه النتيجة التي تم التوصل إليها، هي نتيجة متوقعة من البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحقيق الطمأنينة الانفعالية والرفاه الذاتي للمراهقين، فقد أثبتت فعاليته بما لا يدع مجالاً للشك في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط النفسية (أحمد الأميري، ٢٠٠٤)، وتحسين معنى الحياة وتقدير الذات (أمل غنايم، ٢٠١٠)، وجودة الحياة (أحمد زيدان)، والتوافق النفسي (أحلام جودة)، وخفض الاضطرابات النفسية (شادية عبد الخالق، ٢٠١٣) وجميعها ذات صلة بموضوع الطمأنينة النفسية والرفاه الذاتي.

## نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياس الطمأنينة الانفعالية (الدرجة الكلية والأبعاد)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للرتب للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي للطمأنينة النفسية بأبعادها

ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة الانفعالية في القياسين البعدي والتبعي

جدول (١٤) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في

### القياسين البعدي والتبعي

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
النضج الانفعالي وتحقيق الذات	الرتب السالبة	٠	٠	٤	١,٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	الرتب المتساوية	١٥				
الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	الرتب المتساوية	١٥				
التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	الرتب المتساوية	١٥				

غير دالة	١,٠٠	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الثقة في الله
		١	١	١	الرتب الموجبة	
				١٥	الرتب المتساوية	
		٠	٠	٠	الرتب السالبة	التحرر من الصراعات النفسية
		١	١	١	الرتب الموجبة	
				١٥	الرتب المتساوية	
٠,٠٥	٢,٢٣٦	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الطمأنينة الانفعالية ككل
		١٥	٣	٥	الرتب الموجبة	
				١١	الرتب المتساوية	

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الطمأنينة الانفعالية في القياسين البعدي والتبعي. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للطمأنينة الانفعالية عند مستوى (٠,٠٥) في القياسين البعدي والتبعي لصالح القياس البعدي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باستمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على التسامح وقيم الوسطية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين. وهذا يعد مؤشراً لفعالية تدريب المجموعة التجريبية أثناء الجلسات في تحقيق الطمأنينة النفسية لديهم.

#### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية الذاتية ببعديه (الهناء الوجداني- الرضا عن الحياة) في القياسين البعدي والتبعي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للرتب وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للرفاهية الذاتية.

ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت لها الباحثة وكانت النتائج على النحو التالي:  
جدول (١٥) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على

#### مقياس الرفاهية الذاتية في القياسين البعدي والتبقي

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الهناء الوجداني	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤١٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١,٥	٣		
	الرتب المتساوية	١٤				
الرضا عن الحياة	الرتب السالبة	٢	١,٥	٣	١,٤١٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المتساوية	١٤				

تعزو الباحثة استمرار فعالية البرنامج الإرشادي إلى استمرار استخدام الأساليب والفنيات التي تعلمها أفراد المجموعة وتقديم الدعم المعنوي لأفراد المجموعة التجريبية وإرشادهم كنوع من الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية حيث تناولت الباحثة أهمية الانتباه والتقدير الاجتماعي من خلال تكوين علاقات جيدة مع الآخرين لما لها من دور في تحقيق الرفاه الذاتي.





## التوصيات:

- ١- توصي الدراسة الحالية بأهمية التدريب على استخدام الإرشاد النفسي الديني المبني على التسامح وقيم الوسطية من أجل تحقيق الطمأنينة النفسية والرفاهية الذاتية للمراهقين، وتدريبهم على مواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجههم ومواجهة التطرف الفكري والأفكار اللاعقلانية.
- ٢- تفعيل دور الإرشاد النفسي الديني القائم على قيم الوسطية والتسامح لإرشاد المراهقين في هذه المرحلة الحرجة، وتدريبه على لغة الحوار فهي حجر الزاوية في تعليم التسامح وقيم الوسطية، وتدريبه على اكتساب مفاهيم التعاطف والصدقة والتسامح في علاقاته الواقعية بمن حوله .
- ٣- يجب تدريب المراهق على تقويم نفسه وأدائه في المواقف المختلفة، والإقرار بالخطأ من خلال تقديم المساعدة والتشجيع له.
- ٤- تجنب التنافس البغيض والمعايرة الكاذبة، بحيث يكون التنافس الشريف والموضوعي القائم على التسامح والوسطية والاعتدال، فإنه يخلق جوا من الألفة وتبادل الخبرة ، والتنافس الموضوعي يدفع إلى الاعتراف بقدرات الآخرين وتهنئة المتميزين.

## قائمة المراجع:

أحمد علي كنعان(٢٠١١): تعزيز مبدأ الوسطية وقيمها لدى الشباب العربي "دراسة ميدانية في جامعة دمشق"، مؤتمر دور الجامعات العربية في تعزيز مبدأ الوسطية بين الشباب العربي المنعقد في المدينة المنورة. ص ١-٤٤ .

أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٣). مقياس طيب الحياة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.  
أسماء عبد المتعال أحمد، سحر عبد المحسن علي(٢٠١٨) فعالية برنامج إرشادي نفسي في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي لدى عينة من طالبات جامعة نجران، مجلة التربوية (كلية التربية جامعة سوهاج). ع (٥٣). ص ٤٦٥-٤٨٨.

أسامة المزيني (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الديني أسسه النظرية وتطبيقاته العملية. غزة: آفاق للطباعة والنشر.

الشافعي ابراهيم (٢٠١٠). ادمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة دراسات نفسية، ٢٠(٣)، ٢٥٣-٢٩٧.

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من الامتنان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. ٤٦ (٣). ٢٣٢-٣٠٨.

خالد ناهس الرقاص، يحيى عبد الله الرفاعي(٢٠١٠). الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق. ص (١٣٥-١٧٣).

رانيا عبد العظيم محمود (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للآداب والعلوم والتربية، م ٣، ع ١٠.

سعود هلال الحربي(٢٠٠٢): التربية والقيم السياسية، الكويت، غراس النشر. ص ٧٢.

سماح أحمد علي (٢٠١٩). الامتنان والتسامح مع الآخر وعلاقتها بتقدير الذات والهناء الذاتي لدى المعلمين مختلفي الخبرة التدريسية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس

سميرة محمد شند، حسام اسماعيل هيبه (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس (٣٦)، ص ٦٧٣-٦٩٤.

سلطان موسى العويضة (٢٠١١). مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، مج ١٢، ع ١، ص ١٤-٣٨.

شيرى مسعد حليم (٢٠١٧). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغط الأكاديمي لديهم. مجلة دراسات تربوية ونفسية (كلية التربية جامعة الزقازيق) العدد (٩٥) ج ٢، ص ٢٦١-٣١٦.

عبد الرحمن اللويحق (٢٠٠٢)، الغلو في الدين في حياة المسلمين المعاصرة، بيروت، الطبعة الخامسة، الرسالة للطباعة والنشر. ص ٣٢.

عائد مخلف القريشي، أسماء محي شاتي (٢٠٠٦). دور الأمن النفسي في تحقيق التنمية البشرية، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ص (١-٢٠).

عبد الرحمن بن عيد الجهني (٢٠١٠). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، مجلد (٣٤).

عبد الحكيم بلال (٢٠١٠). الوسطية من أبرز خصائص الأمة. مجلة البيان.

عادل عبد الوهاب الشرف (٢٠١٣). قيم الوسطية الإسلامية بمقرر التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، العلوم التربوية، ع ١.

عزيز سوارى (٢٠١٩). التسامح الفكري وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كركوك في العراق. مجلة التربية والصحة النفسية. جامعة الجزائر. ص ٢٤-٥٠.

عفاف سعيد البديوي (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع ١٧٨، ص ١٥٧-٢٣٤.

فتون خرنوب (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ١٤ (١)، ٢١٧-٢٤٢.

مراد عبد الله الجنابي (٢٠٠٩). الوسطية والاعتدال خير الدنيا وسعادة المآل، صنعاء: مركز عبادي للدراسات.

مسفر بن سعيد الزهراني (٢٠٠٠). التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية. المكتبة المكية، مكة المكرمة.

مجدي سرور باسلوم (٢٠٠٤). الوسطية في الفكر الإسلامي، بيروت: دار الكتب العلمية.

مصطفى الحديبي (٢٠١٣م): الإرشاد النفسي الديني. القاهرة: السحاب للنشر والتوزيع.

منال طه (٢٠١٤). الانتهاء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المعتريين وأبنائهم: دراسة تنبؤية، مجلة التربية جامعة الأزهر، ٣ (١٥٩)، ٩-٧٣.

نواف الظفيري، حمد العجمي (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تحقيق الأمن النفسي عند طلبة الصف العاشر من المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٣، ٣٥٧-٣٨٣.

هناء يحيى أبو شهبه (٢٠٠٧). التشخيص والإرشاد والعلاج النفسي في ضوء الإسلام. بحث مقدم في مؤتمر العلاج النفسي: رؤية تكاملية. كلية الآداب، جامعة المنوفية، مصر.

هاني سعيد حسن (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة دراسات نفسية. ٢٤ (٢). ١٤٣-١٨٤.

وهبة الزحيلي (٢٠٠٩). الوسطية مطلباً شرعياً وحضارياً. الرياض: دار الدعوة.

Cortes , D. , Canton , J. & Cortes , M (٢٠١٦). Emotional security in the family system and psychological distress in female survivors of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* , (٥١), ٥٤-٦٣.

Gencoglu, C; Sahin, E and Topkaya, N.( ٢٠١٨). General Self-Efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, ١٨ (٣), ٦٠٥-٦٢٦.

Harrington, R.(٢٠١٣). *Stress, Health & Well-Bieng: Thriving in the ٢١<sup>st</sup> Century*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Huuskes; Lee, Ciarrochi; Joseph, Heaven; Patrick (٢٠١٣): The longitudinal relationships between adolescent religious values and personality. *Journal of Research in Personality*, doi:http://dx.doi.org/١٠.١٠١٦/j.jrp.٢٠١٣.٠٤.٠١٠.

Harrington, R.(٢٠١٣). *Stress, Health & Well-Bieng: Thriving in the ٢١<sup>st</sup> Century*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Kardus, F and Sarricam, H. (٢٠١٨). The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge. *Romanian Journal for Multidimensional Education / Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensional*. ١٠ (٤), p١-٢٢. ٢٢p.

Khalili, M., Hashemi, L., & Ghasemi, B.(٢٠١٤). Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type. *Journal of educational and managements studies*, ٤(١), ١٢٨- ١٣٤.

Lovat, T. (٢٠١٣). *Values Education Programs*. In J. Hattie, & E. Anderman (Eds.), *International Guide to Student Achievement* (pp. ٢٧٩-٢٨١). New York: Routledge.

Malk, A.(٢٠١١). Big five personality traits and copying styles predict subjective well-being : A study with Turkish sample : *Percodan Social and Behavioral Sciences*, Vol,(١٢): ٥٧٧- ٥٨١

Marashian; Fatemeh, Esmaili; Elahe (٢٠١٢): Relationship between religious beliefs of students with mental health disorders among the students of Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* ٤٦, pp.١٨٣١ – ١٨٣٣.

Maslow (١٩٧٢): *The Further Reaches of Human Nature*, The Viking Press Com. N.Y.

Olson; Michael M, Trevino; Dorothy B., Geske; Jenenne A., Vanderpool;

Harold (٢٠١٢): Religious Coping And Mental Health Outcomes: An Exploratory Study Of Socioeconomically Disadvantaged Patients. *Explore*, Vol. ٨, No. ٣, pp. ١٧٢-١٧٦.

Tree, H.(2009). *Multiple Sclerosis Severity, Pain Intensity, and Psychosocial Factors: Associations with perceived social support, hope, optimism, depression, and fatigue*. Dissertation of Doctoral, University of Central Missouri, USA.

Ryff, C., Magee, W., Kling, K., & Wing, E. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being*. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) *The Self and Society in Aging Processes* , (PP247- 278), New York: Springer Publishing Company.

KNOW THYSELF AND  
BECOME WHAT YOU  
ARE:

A EUDAIMONIC  
APPROACH TO  
PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING

KNOW THYSELF AND  
BECOME WHAT YOU  
ARE:

# A EUDAIMONIC APPROACH TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ryff, C., & Singer, B., (2008). Know Thyself and become what you are : A educational approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9:13, 39.

Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Thanissaro , (2010). Finding a moral homeground: appropriately critical religious education and transmission of spiritual values, *International Journal of Children's Spirituality*, 10(2) 170-187, 2010. (Selected by Routledge for free online access in its Morality & Ethics shortlist)

Harrington, R.(2013). *Stress, Health & Well-Bieng: Thriving in the 21Century*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Wilkinson, K., & Cook, E.(2016). Stress response and emotional security in the intergenerational transmission of depressive symptoms. *Journal of Child & Adolesent*, 4(1), 1-9.

Zober, A.(2018). Mindfulness and Resilience as predictor of subjective well-being among university students: *across cultural prespective*

