

دلالات الصدق والثبات والبنية العارلية لمقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة في بناء المفهوم)

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة* د. عاطف مسعد الحسينى الشربيني

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة في جزئها الأول إلى التأصيل النظري لمفهوم السكينة النفسية بتحديد ماهيته، وطبيعته من خلال تبيان خصائصه، وبنيته التكوينية بوصفه مكوناً أصيلاً من حالة الصحة النفسية الإيجابية؛ لكونها تتجاوز قدرة الإنسان على الاحتفاظ بهدوئه، واتزانه الانفعالي في مواقف الحياة الصعبة، وظروفها العصبية، لتتضمن كذلك تعلقاً بالله جل شأنه، وبالنشوة والابتهاج الروحي والاستبشار بالحياة وتوقع الخير، والصفاء النفسي، والسلام النفسي الداخلي بغض النظر عن نكبات الحياة وأزماتها؛ فضلاً عن التحليل النظري للعلاقة بين مفهوم السكينة النفسية وبعض المفاهيم النفسية الأخرى مثل: مفهوم الطمأنينة النفسية، والعفو، والتسامي بالذات، والرفق بالذات، والصمود النفسي، والتتعم الروحي. وتناولت الدراسة كذلك المداخل النظرية المفسرة لحالة السكينة النفسية مثل: المدخل الإنساني، والمدخل الوجودي، ومدخل علم النفس الإيجابي.

وانتهت الدراسة في جزئها الأول إلى أن السكينة النفسية في تحليلها النهائي "حالة من شعور الشخص بالأمن والسلام النفسي الداخلي، مقترنة بالاتزان والثبات الانفعالي والصفاء النفسي، وخلو النفس من الضغائن والأحقاد، والتحرر من مشاعر الحسرة على الماضي أو الخوف والقلق من المستقبل، مع تسليم زمام أمره لله واليقين بحكمة تدبيره وخيريته؛ مما يجعله في حالة من التقبل والرضا بأحداث الحياة ووقائعها الإيجابية منها والسلبية؛ فضلاً عن الاستبشار والتقاؤل والنشوة والابتهاج الروحي".

ووفقاً لهذا التعريف تحددت أبعاد حالة السكينة النفسية بخمسة أبعاد أساسية:

- التعلق بالله والانقياد له جل شأنه.

* د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، مدرس الصحة النفسية، بقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمنهور

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

- التشبع بالرضا.
- التقبل والالتزام الإيجابي.
- الصفاء النفسي.
- النشوة والابتهاج الروحي.

وتأسياً على هذا التحليل النظري هدفت الدراسة فيما يتعلق بجزئها الثاني إلى التحقق

من الأهداف التالية:

١. الكشف عن البنية العائلية لمكونات السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
٢. إمكانية استخلاص نموذج عام لمكونات السكينة النفسية.
٣. التحقق من معاملات الصدق والثبات لمقياس السكينة النفسية.

وتبعاً لذلك وضع الباحثان مقياساً للسكينة النفسية مكوناً من (٩٠) مفردة وفقاً للإطار النظري للدراسة وللتكوين الافتراضي للبنية التكوينية المفترضة للسكينة النفسية، وطبق على عينة من طلاب جامعة دمنهور قوامها (٦٥٠) طالباً وطالبة من الكليات العملية والكليات النظرية، وكشفت نتائج التطبيق عن تحقق الأهداف الرئيسة للدراسة؛ إذ تمايزت مفردات مقياس السكينة النفسية إلى خمسة أبعاد رئيسة تتسق تماماً مع الإطار النظري؛ وبالتالي تمثل نموذجاً لمكونات هذا المفهوم؛ فضلاً عن توافر دلالات صدق وثبات جيدة للمقياس.

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة في بناء المفهوم)

د. محمد سعيد عبد الجواد أبو حلاوة* د. عاطف مسعد الحسيني الشربيني

مقدمة:

تتناول هذه الدراسة متغير السكينة النفسية Psychological Serenity وهو أحد المتغيرات التي تؤدي دورًا هامًا وحيويًا في دراسات التوجهات الروحية في الحياة كأحد القضايا البحثية الرئيسية في علم النفس الإيجابي، وعلى الرغم من أهمية هذا المتغير وتضمنه دلالات نفسية تتجاوز المتغيرات الأخرى ذات العلاقة به مثل الطمأنينة النفسية، إلا أن هناك ندرة شديدة في البحوث والدراسات التي تناولته في الثقافة العربية إذ يخلو التراث النفسي العربي في حدود علم الباحث من أية دراسة تناولت هذا المتغير؛ مما يعزز الحاجة العلمية الملحة إلى دراسته على مستوى وصف بنيته التكوينية وعلاقاته ومتعلقاته ببعض المتغيرات النفسية؛ فضلاً عن إعداد أداة لقياسه يتوافر فيها معالم سيكومترية جيدة، تزيد من ألفة الباحثين في البيئة العربية به، ويمكن استخدامه في دراسات مستقبلية.¹

مشكلة الدراسة :

تأسياً على التحليل النظري للدراسة فيما يتعلق بالتأصيل النظري لمفهوم السكينة النفسية يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل تتمايز البنية التكوينية للسكينة النفسية لعدة أبعاد؟.
2. هل يمكن استخلاص نموذج عام لمكونات البنية العائلية للسكينة النفسية؟.
3. ما دلالات الصدق والثبات السيكومترية لمقياس السكينة النفسية؟.

هدف الدراسة:

* د. محمد سعيد عبد الجواد أبو حلاوة، مدرس الصحة النفسية، بقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمنهور
¹ اعتمد الباحثان فيما يتعلق بالإطار العام لإخراج مقياس السكينة النفسية على صيغة الإخراج التي استخدمها (جمال محمد الباكر، 1997) في دراسته التي عنوانها "بناء مقياس للإفشاء عن الذات" والمنشورة بمجلة علم النفس، العدد (44)، السنة الحادية عشر، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب.

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

تستهدف الدراسة إلقاء الضوء على متغير السكينة النفسية من حيث: ماهيته وأبعاده، وعلاقاته ببعض المتغيرات الأخرى، وبناء أداة لقياسه في الثقافة العربية من منطلق عدم توفر أداة قياس حالية لمتغير السكينة النفسية؛ إذ إن غالبية أدوات قياس متغير السكينة النفسية أعدت في الأصل للتطبيق في الثقافة الغربية؛ لذا يتضمن محتواها كثيراً من الفقرات التي قد تتعارض مع دلالات الثقافة العربية لمتغيرات الصحة النفسية من المنظور الروحي؛ ومن ثم رأى الباحثان ضرورة بناء مقياس للسكينة النفسية يتواءم مع الثقافة العربية، ويتضمن التعبيرات الروحية من المنظور الإسلامي عن السكينة النفسية، ويمكن من خلالها تحديد درجة الشخص في مستوى سكينته النفسية بوجه عام من المنظور الروحي.

وبالتالي تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١. الكشف عن البنية العائلية لمكونات السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
٢. استنتاج نموذج عام لمكونات السكينة النفسية.
٣. التحقق من معاملات الصدق والثبات لمقياس السكينة النفسية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أساسيين:

- الجانب النظري:

ويتمثل في إلقاء الضوء على متغير السكينة النفسية من حيث: ماهيته، وبنيته وعوامل تشكيله ومؤثراته في مجال البحوث والدراسات النفسية العربية؛ مما يجعل الدراسة في شقها الأول تمثيلاً لدراسات بناء المفاهيم والتأصيل النظري لها.

- الجانب التطبيقي:

ويتمثل في محاولة بناء أداة لقياس السكينة النفسية في إطار الثقافة العربية يتوافر لها خصائص سيكومترية جيدة، وبناء مثل هذا المقياس يعد نقطة البداية لإجراء مزيد من البحوث والدراسات العربية حول هذا المتغير، وتعرف خصائصه، والدور الذي يؤديه في سلوك الأشخاص في الثقافة العربية؛ فضلاً عن الكشف عن علاقاته بالمتغيرات النفسية الأخرى.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي لأدبيات المجال والدراسات السابقة لتحديد ماهية السكينة النفسية وبنيتها التركيبية كمتغير نفسي متعدد الأبعاد، وعلى المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السكينة النفسية. الدراسة العلمية لمتغير السكينة النفسية:

زاد الاهتمام خلال العشرين سنة الأخيرة بدراسة مظاهر النمو الروحي، والسلوك الأخلاقي وتأثيره على الصحة العامة وعلى ما يعرف في أدبيات علم النفس الإيجابي طيب الوجود النفسي Psychological Well being والصحة النفسية الإيجابية Positive Psychological health سواء على مستوى الوصف والتفسير لطبيعة واتجاهات هذا التأثير، أو على مستوى التحقق من فعالية برامج تنمية مظاهر النمو الروحي والسلوك الأخلاقي في تحسين الحالة الصحية العامة ومستوى جودة الحياة (Kreitzer, et al. 2009:8).

ويمكن اعتبار السكينة النفسية تركيبياً نفسياً يتضمن مكونات سلوكية، ومعرفية تعكس طريقة شخصية فردية للإنسان في الحياة، وتقترن بمشاعر الطمأنينة، والهدوء والسلام مع الذات والآخرين والارتياح النفسي العام بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها الإيجابية أو السلبية (Floody, 2014:115).

ويترادف مفهوم السكينة النفسية مع بعض المفاهيم النفسية الأخرى مثل السلام النفسي الداخلي، والارتياح النفسي العام، والهدوء والسكون، والرضا، والالتزان ورباطة الجأش والتماسك النفسي والثبات الانفعالي خاصة أثناء الأزمات، وبالرغم من ذلك يندر تناول هذا المفهوم بالوصف والتحليل في أدبيات علم النفس (Rushing, 2008).

ويُنظَرُ إلى السكينة النفسية Psychological Serenity كأحد أهم أبعاد التوجه الروحي في الحياة Spiritual Orientation من جهة، وطيب الوجود النفسي من جهة أخرى، ومع ذلك لم يحظ مفهوم السكينة النفسية بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين في البيئة العربية سواء أكان على مستوى تحديد ماهيته، وأبعاده ومؤشراته أو على مستوى علاقاته بمتغيرات الشخصية أو على مستوى نمذجته البنائية، والتحقق من صدقه التكويني؛ فضلاً عن دراسات التدخل لتنميته ورصد تأثيراته على السلوك الشخصي والتوافق النفسي العام (Kreutzer, Cross, Reilly-Spong, & Byrd, 2009:10).

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

(١) مفهوم السكينة النفسية:

التأصيل اللغوي للسكينة النفسية:

يعزى أصل كلمة "سكينة" فيما يفيد (أحمد بن فارس الرازي، ١٩٧٩:٤٦٤) إلى كل ما هو خلاف الاضطراب والحركة، يقال سكن الشيء يسكن سكونا فهو ساكن، ومن هذا الباب السكينة وهي الطمأنينة والوقار، ويشير (أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، ١٩٩٦: 1624) إلى أن السكينة: «هي الطمأنينة والوقار والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده عند اضطرابه من شدة الخوف، فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان، وقوة اليقين والثبات، وغالبًا ما تتجلى مؤشرات السكينة في وقت القلاقل والاضطرابات والمفزععات كدالة لما يبثه الله في نفس العبد فيجعلها مطمئنة ثابتة، ووفقًا لذلك فالسكينة طمأنينة وهدوء واستقرار، وراحة بال (وليد خالد الربيع، ٢٠١٠:63).

ويُورد قاموس Collins English Dictionary – Complete and Unabridged "معنيين لكلمة Serenity الأول وصف عام للحالة النفسية للإنسان كتجسيد للهدوء والاستقرار المقترن بالارتياح tranquility، بينما يعتبر المعنى الثاني كلمة SERENITY بالرقم الهجائي الكبير لقب يطلق على بعض الناس ذوي المكانات الاجتماعية المرتفعة؛ فضلاً عن الدلالة عن التأدب في مخاطبة الآخرين وعادة ما يسبق هذه الكلمة تعبير Her، أو His.

ويضيف قاموس (Thesaurus,2013) بعدًا آخرًا لكلمة Serenity مفاده أنها تجسيد لحالة نفسية يتحرر بموجبها الإنسان من الضغوط أو الانفعالات، مع الصلابة، والاحتفاظ بالاتزان النفسي حال التعرض لضغوط الحياة ومنغصاتها؛ وبالتالي يشير معنى Serenity إلى الرضا وعدم الجزع وغياب مؤشرات المشقة، والقلق في مواقف ضغوط الحياة وأزماتها.

ويوازي قاموس (The American Heritage® Dictionary of the English Language,2002) في تعريفه لكلمة Serenity بين معناها ومعنى كلمات أخرى مثل: الهدوء Calm، والسلام Peace، رباطة الجأش Imperturbability، والصفاء lucidity، وعدم الجزع placidity عند التعرض لضغوط الحياة ومنغصاتها بل وأزماتها.

ويوازي قاموس (Webster, 2012) بين تعبير السكينة وتعبير "السلام"، ويرى أن السكينة "حالة نفسية وروحية دالة على تحرر الشخص من الأفكار والانفعالات المزعجة"،

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

وهنا تأكيد على حالة السلام النفسي الداخلي والهدوء الانفعالي العام، ويتضمن تعبير السكينة كذلك حالة التناغم في العلاقات الاجتماعية المتبادلة وقيامها على التقبل والاحترام (Nigel, 2010: 89).

كما يشار إلى كلمة السكينة باستخدام تعبير Nirvana "نرفانا" في الديانات الهندية خاصة البوذية والهندوسية، وهي كلمة هندية سنسكريتية تستخدم لوصف حالة السلام النفسي العميق والتي يكتسبها الإنسان من التحرر من الجزع والقنوط والخوف والحقد، كما تعني في نفس الوقت "النشوة" أو "الغبطة المستديمة" وهي التي يصبو إليها الإنسان في كل مراحل حياته منذ ولادته حتى مماته وهي شعور المحبة الدائم، النقاء، الصفو، واستقرار النفس وهدهؤها وطمأنينتها، وهي حالة لا تتحقق لدى الإنسان إلا باندفاعه باتجاه الإحسان إلى الآخرين والإشفاق عليهم والتفكير الإيجابي والرزنة والهدوء والصفاء الروحي (Gombrich, 2006: 47).

ويتضمن تعريف السكينة من الوجهة اللغوية قدرة الشخص على الاحتفاظ بهدوئه واتزانه الانفعالي، ووقاره النفسي العام حتى عند التعرض لضغوط الحياة وأزماتها وظروفها العصبية؛ فضلاً عن غياب مؤشرات القلق والضيق النفسي، ويشير مفهوم السكينة النفسية من الوجهة اللغوية كذلك إلى خلو القلب من الضغائن والأحقاد والغل، وامتلائه بالإقبال على الحياة وحب الخير للآخرين، مع الميل للتسامح معهم والعفو عنهم، مع استشعار الرحمة والمحبة والميل إلى البر.

(ب) التأسيس الاصطلاحي لمتغير السكينة النفسية:

استخدم مفهوم السكينة النفسية على نطاق واسع في أدبيات رعاية المسنين، وتعد (Roberts & Cunningham, 1990) أول من تناولت هذا المفهوم على المستوى النظري، وعلى المستوى التطبيقي في مجال ترميض المسنين ورعايتهم، والسكينة النفسية وفقاً لتصوراتهما حالة من السلام الداخلي تسيطر على بعض الناس بالرغم من ظروفهم الحياتية العصبية".

• السكينة كأنفعال Serenity as an Emotion

الانفعالات إحساسات مرتبطة بالمشاعر (Fowler & Fowler, 1964: 91)، وتعد الانفعالات بمثابة الجسر الواصل بين ما هو بدني وما هو نفسي (Pert, 1993: 53).

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

وينظر وفقاً لهذا المنحى إلى السكينة النفسية كخبرة انفعالية وحالة من السلام النفسي الداخلي لها طابع الدوام والاستقرار النسبي بغض النظر عن أحداث الحياة (Gerber, 1986: 26).

ولا تعني السكينة شعور الإنسان على الدوام وبالضرورة بالسعادة؛ لكونها حالة نفسية يتمكن الإنسان بموجبها وحال تحققها لديه من التماسك النفسي والالتزان الانفعالي والهدوء الداخلي بالرغم من ظروف الحياة السلبية، كما قد يعاني الشخص المتصف بالسكينة في بعض الأوقات من الجزع وبمستويات مختلفة، إلا أنه سرعان ما يتمكن من العودة إلى سيرته الأولى وسمته النفسي المعروف عنه.

وتضيف (Roberts & Aspy, 1993; Kruse, 1999) صفة أساسية للسكينة النفسية كحالة انفعالية إيجابية تتمثل في أنها انفعال متعلم؛ وهي حالة يمكن للإنسان التعايش معها والخبرة بها بغض النظر عن الظروف الحياتية السلبية.

والسكينة في تحليلها النهائي وفقاً لهذا المنحى ومقارنة بالافتقاد إليها كدالة لمركب انفعالي يتضمن الشعور بالسلام، والأمن النفسي والرضا والارتياح العام؛ فضلاً عن اعتبارها دافعاً قوياً يهيئ الشخص للإحسان إلى الآخرين، وإيثارهم مع الرغبة في الإنجاز؛ وبالتالي تقوية روابط الانتماء إلى الآخرين، على العكس من ذلك يمثل الافتقاد إلى الشعور بالسكينة حالة العزلة والابتعاد عن الآخرين مع العداء تجاههم والرغبة في الانتقام مع تكرار نوبات الجزع والقنوط.

ورأي (Lee, Lin, Huang & Fredrickson, 2013) أن مفهوم السكينة والسلام النفسي الداخلي يكافئ ما سميته بمفهوم "طيب الوجود الوجداني Affective Well being باعتبارها حالات وجدانية دالة على الهدوء والسعادة والاتساق مع الذات ومع الآخرين، فخبرة السلام الداخلي تجسد انفعال التقبل والرضا، أما خبرة الاتساق مع الذات فتتضمن حالة الاتزان الانفعالي، ومع ذلك فإن السكينة النفسية انفعال يتضمن عناصر معرفية فاعلة في تحديد طبيعته ووجهته.

- السكينة كمفهوم روحي serenity as a spiritual construct :

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

قد ينظر إلى السكينة كمفهوم روحي لاقتربها بمنظومة متكاملة من القيم مثل: الصلاح والحب والطهر، والصفاء الإنساني خاصة عند التفاعل مع الآخرين وعند مواجهة ضغوط الحياة وأحداثها العصبية.

وتحدد (Roberts & Fitzgerald,1991) مجموعة من الخصائص النفسية التي

تميز ذوي المستويات العالية من السكينة النفسية منها:

- القدرة على الاحتفاظ بالأمن والسلام النفسي الداخلي.
- القدرة على الانفصال عن الانفعالات السلبية أو غير المرغوبة.
- الشعور بالانتماء.
- الاندفاع باتجاه العطاء غير المشروط.
- الثقة في الله وتسليم الأمر إليه.
- تقبل المواقف التي يتعدى تغييرها.
- الاندفاع باتجاه تغيير ما يمكن تغييره.
- التحرر من مخاوف الماضي، وآلامه، وأحزانه، والتحرر من القلق على المستقبل.
- العفو عن الذات وعن الآخرين.
- الانفتاح على الخبرة وتعددية الرؤية.

ويُعرّف مفهوم السكينة بأنه حالة روحية *a spiritual state* تخفف شعور الإنسان بالضغوط وترقي الحالة الصحية والنفسية العامة وتجودها؛ باعتباره حالة من السلام النفسي الداخلي *inner peace*، يرتبط بصورة عامة بجودة الحياة (Roberts & Gunningham,1990; Kruse, Heinermann, Moody, Beckstead & Conley, 2005).

وتطرح (Roberts & Fitzgerald,1991) تحليلاً لمفهوم السكينة يُنظر فيه إلى مفهوم السكينة بوصفه تركيباً نفسياً يتضمن: الشعور بالسلام والأمن الداخلي، والتحرر من أسر الرغبات والانفعالات السلبية القوية، وتقبل المواقف التي لا يمكن تغييرها، ووفقاً لذلك يعرفان السكينة النفسية بأنها "خبرة روحية تتضمن الشعور بالأمن والسلام الداخلي بغض النظر عن نوعية وطبيعة الأحداث الخارجية".

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

ويعتبر (Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2004) السكينة صفةً روحية تتضمن الشعور بالسلام الداخلي بالرغم من متاعب الحياة ومصاعبها وضغوطها بل وأزماتها وكوارثها وتقلباتها؛ لكونها حالة نفسية تمكن الإنسان من وقاية نفسه من الجزع، وبالتالي الاحتفاظ بهدوئه وثباته الانفعالي، لا عن عجز وقلة حيلة بل بتسليم، واستبشار وإيمان بأن مع العسر يسراً بإذن الله.

وعرفت (Roberts & Whall, 1996) السكينة النفسية بأنها حالة بموجبها يعبر الإنسان عن أسى ما فيه من سجايا وفضائل، وهي دالة لأسلوبه في الحياة وفقاً لطريقته في التعامل مع أزمات الحياة وظروفها العصبية بتسليم مطلق للخالق جل شأنه، وبعقائد في دلالاتها ومعناه وقيمتها الوجودية بالنسبة لحياته، مع احتفاظه بهدوئه ورابطة جأشه واتزانه الانفعالي والطمأنينة النفسية العام.

ويشير (Nelson, 2014: 61) إلى أن السكينة النفسية كمفهوم روحي يعكس في جزء منه على الأقل ما يعرف بحالة الوئام والتناغم مع الذات والسلام النفسي الداخلي intrapersonal peacefulness، ويمكن أن تُقاس هذه الخاصية ببعدها "تقبل الذات - self-acceptance في مقياس (Ryff 1989) "طيب الوجود النفسي Psychological Well-being، ومقياس الرفق بالذات self-compassion (Neff, 2003) لكونها تعكس ما يمكن تسميته بالاستعداد لتقبل الذات والرفق بها، فضلاً عن انتقاء النزعات العدوانية تجاه الذات".

كما تعكس السكينة النفسية كحالة روحية في جزء آخر يسمي بالوئام والانسجام والسلام النفسي مع الآخرين interpersonal peacefulness، ويمكن قياس ذلك بمقاييس الشخصية التي تركز على بعدي الانسجام والوئام مع الآخرين (Sheldon & Kasser, 2005).

وتعد السكينة النفسية وفقاً لذلك موضوعاً بحثياً ضمن بحوث طيب الوجود الروحي spiritual well-being (Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2004)، ويعرف (Gerber, 1986: 13) السكينة النفسية في سياق هذا المنحى بأنها "حالة دائمة نسبياً من الشعور بالأمن والسلام الداخلي تضيء على الإنسان وقاراً وارتياحاً وهدوءاً نفسياً عند التعرض لأحداث الحياة الضاغطة وظروفها العصبية، كما تعد حالة نفسية مستقلة نسبياً عن

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

الأحداث الخارجية، بمعنى أنها تجسيد لسمت عام لدى الإنسان في أوقات الشدة وأوقات الرخاء".

ويتسق مع ذلك تعريف (Roberts & Cunningham, 1990) للسكينة النفسية إذا ينظران إليها بوصفها "حالة روحية تقلل من الشعور بالضغط النفسية، وترقي في نفس الوقت من الحالة الصحية العامة للإنسان".

وأفادت (Roberts & Cunningham, 1991) أن الخاصية المركزية للسكينة النفسية كخبرة روحية "تجسيدها لحالة السلام النفسي الداخلي بصورة مستقلة عن الأحداث الخارجية"، ويشير (Pert, 1993, p. 189) إلى أن الحالة الصحية للإنسان دالة في جزء منها لمستوى الارتقاء الأخلاقي والسلام النفسي؛ وعليه تمكن السكينة النفسية للإنسان من التماسك النفسي والالتزان الانفعالي مهما كانت متاعب الحياة ومنغصاتها (Roberts & Messenger, 1993).

ورأي (Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2004) أن السكينة النفسية حالة تميز بعض البشر ممن يشعرون بحب جارف تجاه الآخرين، ويدركون الغاية من الخلق ولديهم قدرًا مرتفعًا من التحمل النفسي، والصمود في مواجهة الشدائد والنكبات دون قنوط أو جزع؛ فضلاً عن ثقتهم المطلقة في حكمة الله وعدله وتقديره، كما يتميز ذوو المستوى المرتفع من السكينة النفسية بالاندفاع الإيجابي باتجاه تغيير الوقائع والأحداث إلى الأفضل باستبشار وتوقع للخير، وبهذا المعنى تتضمن السكينة النفسية التحمس للحياة والترحيب بها؛ فضلاً عن الشعور بالهدوء والرزانة والالتزان المقترن بالوقار.

وأكد (Frankl, 1984: 83) هذا المعنى بالنظر إلى السكينة النفسية من المنظور الروحي كحالة مجسدة لأعلى تجليات الصفاء النفسي وخلو النفس من الضغائن والأحقاد؛ فضلاً عن الهدوء ورباطة الجأش بغض النظر عن أحداث الحياة ووقائعها، كما اعتبرها بعداً أساسياً من أبعاد الروحانية أو التوجهات الروحية في الحياة والتي تمثل القوى الدافعية المركزية في الحياة.

وفي نفس السياق أفادت (Roberts & Whall, 1996) أن مفهوم الروحانية مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن كل من الأمل، والتقبل، ومعنى الحياة، والسكينة النفسية، والتسامي بالذات.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

وعرف (Muhammad Musa Al-Shareef, 2012) سكينة الذات بأنها "حالة الهدوء والصفاء النفسي التي تغمر التركيبة النفسية للشخص بغض النظر عن نكبات الحياة وظروفها العصبية؛ مع القدرة على الصمود النفسي بلا قنوط ولا جزع، بل بالتقرب إلى الله جل شأنه وتسليم زمام أمره إليه دون تواكل، وتتمثل مؤشراتنا في: الثبات الانفعالي ورباطة الجأش، والابتعاد عن حالة اليأس والقنوط، والاستيثار بأن ما عند الله خير وأبقى".

وحدد (Muhammad Musa Al-Shareef, 2012) عناصر سكينة الذات فيما يلي:

- الإيمان العميق Deep Faith :

والتسليم بقدرة الله وحكمة تدبيره في الأمر كله، مع الاجتهاد في تلمس كل ما من شأنه أن يقرب الشخص من معنى الحياة وغاياتها النبيلة.

- الثقة في الله جل شأنه Trust In Allah

- عدم التوقف عن ذكر الله Remembrance of Allah

تسليمًا بأن بذكر الله تطمئن القلوب، وفقًا للتوجه نحو التخلية؛ أي تخلية القلب من الضغائن والأحقاد، والتخلية بملئه بالله واستشعارًا لقدسيته وجلاله.

- التضرع إلى الله Supplication to Allah بالتوكل عليه جل شأنه، واليقين بأنه سبحانه كاشف الضر وجالب الخير.

- التسليم بالقضاء والقدر Acknowledging The Significance of Fate and

Destiny إيمانًا بأنه فيه راحة للبال وإقرارًا بالحكمة منه وبأن الصبر عليه قيمة إيمانية عليا.

- الرضا في السراء والضراء Enduring Calamities and Misfortune كأهم

مؤشرات الصحة النفسية، بتقلب المؤمن بين مقامي الحمد والصبر.

- الاندفاع باتجاه مرضاة الله Familiarizing Oneself With What brings

blissing بإخلاص النية له جل شأنه، وبالإفاد السلوكي لمراده في خلقه عبادة وإعمارًا.

• السكينة كسمة شخصية Serenity as Personality Trait :

يُدرَس مفهوم السكينة النفسية كسمة شخصية في إطار أدبيات علم النفس الإيجابي

وفقًا لمدخل الفضائل في دراسة الشخصية A virtues approach to personality

الذي يهدف إلى تحديد بنية الفضائل الإنسانية الكبرى التي ترتبط بحالة الصحة النفسية

الإيجابية والسعادة القصوى، ويركز هذا المدخل على الأبعاد الروحية والأخلاقية المتضمنة في الفضائل الإنسانية، وانطلاقاً من هذا المدخل هدفت دراسة كل من (Cawley, Martin & Johnson, 2000; Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010; MACDONALD, BORE, & MUNRO, 2008) والتي إلى التحقق من الصدق التكويني لمقياس الفضائل (VS) the Virtues Scale والذي يتكون من (١٤٠) مفردة تطبق بصيغة التقرير الذاتي، وكشفت نتائج التحليل العاملي بعد تطبيق المقياس على عدد (٣٩٠) مشاركاً عن خمسة عوامل هي: التعاطف Empathy، الانتظام Order والنسقية Systemic، سعة الحيلة Resourcefulness، والسكينة Serenity، وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات إحصائية دالة بين مقياس الفضائل بعوامله الخمسة وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى كما تقاس ببطارية عوامل الشخصية . المعدلة Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) بعد تطبيقهما على عيّنتين من المفحوصين تكونت الأولى من عدد (١٨١) مفحوصاً والثانية من عدد (١٤٣) مفحوصاً وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين السكينة النفسية ومعنى الحياة والاستدلال الخلفي والحكم الخلفي، واعتبرت السكينة النفسية كفضيلة دالة على السواء النفسي الإيجابي في أنقى صورته.

وفي هذا الإطار يعرف (Floody, 2014) السكينة النفسية بأنها "طريقة أو أسلوب للشخص في الحياة تتضمن مكونات معرفية وسلوكية تقترن بشعوره بالهدوء والسلام النفسي والطمأنينة كدالة للارتياح والتقبل والرضا عن الذات وعن الآخرين وعن الحياة إجمالاً".

(٢) السكينة النفسية العلاقات والمتعلقات:

(أ) السكينة النفسية ومفهوم الطمأنينة النفسية:

استخدمت (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥) تعبير الأمن النفسي وفقاً لتصورات ماسلو بدلالة تعبير "الطمأنينة الانفعالية" ليعكس شعوراً مركباً يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتقتهم فيه حتى يستشعر قدراً كبيراً من الدفاء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

والاستقرار، ويضمن له قدرًا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدًا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة.

ورأى (مصطفى على رمضان مظلوم، ٢٠١٤) أن الأمن النفسي مفهوم مرادف للطمأنينة الانفعالية وعادة ما يعكس مؤشرات الأساسية، ويعرفه بأنه "حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والثقة في الذات والآخرين"؛ وعليه تتحدد أبعاده الأساسية في بعدي الاطمئنان إلى الذات، والثقة في الذات والآخرين.

وعرفت (آيات فوزي الدميري، ٢٠١٥) الطمأنينة النفسية بأنها "شعور الشخص بالاستقرار والسكينة النفسية، وندرة شعوره بالخطر والتهديد، وأنه محبوب ومتقبل من أفراد أسرته ومن الآخرين وتربطه بهم علاقة دافئة، وإدراكه اهتمام أسرته به وتلبية احتياجاته، وكذا تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وشعوره بالولاء والانتماء لأسرته ولوطنه، ونظرته الإيجابية نحو المستقبل ونحو الحياة ككل، وكذا شعوره بقيمته الذاتية ومكانته في الجماعة".

ويلاحظ أن مؤشرات السكينة النفسية تتحقق عند تعرض الشخص لظروف الحياة وأحداثها الإيجابية والسلبية وتعكس شعور الشخص بالهدوء، والاتزان الانفعالي والسلام النفسي الداخلي بغض النظر عن هذه الظروف، وعلى ذلك تعد الطمأنينة الانفعالية جزءا من البنية التكوينية للسكينة النفسية.

(ب) السكينة النفسية ومفهوم العفو:

تؤكد نتائج بعض الدراسات (عاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٤؛ مصطفى رمضان مظلوم، تحية محمد عبد العال، ٢٠١٣؛ Ross, et al., 2004; Akhtar, 2002; Thompson, et al. 2005; Karremans & Van Lange, 2005) على أن الميل نحو العفو عن الذات وعن الآخرين أحد أهم خصائص الشخصية المتمتعة بمستويات مرتفعة من السكينة العميقة والحقيقية؛ إذ وجد أن العفو يرتبط ارتباطًا سلبيًا بالعصابية لما يتصف به مرتفعو العصابية من اجترار مشاعر الحقد والغضب الناتجة عن الإساءة، في حين يرتبط

العفو إيجابيا بالمقبولية الاجتماعية والسكينة النفسية؛ نظرًا لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين والتعاطف معهم والصفح عن إساءتهم له والتصالح مع الحياة إجمالاً والتوجه الروحي فيها، والمرونة المعرفية، والوجدان الإيجابي، والشعور بالرضا والإنصاف، والاستمتاع بالحياة لكون العفو يجعل الشخص يبتعد عن كل صيغ الكدر والاستياء؛ ومن ثم ينعم بالسكينة النفسية.

ويمكن توضيح طبيعة العلاقة بين العفو والسكينة النفسية على النحو التالي:

عند تفكير الإنسان في تصرفاته وردود أفعاله تجاه الآخرين وتجاه نفسه يجد نفسه أمام

مسارين:

الأول: الاندفاع الإيجابي باتجاهات مراجعة الذات وتصويب مسار فعاليتها، ويقتضي ذلك تجنب الغرق في مشاعر لوم الذات وتأنيبها حال التقين من إيدائنا لأنفسنا أو للآخرين وفقاً لدلالات قول المولى جل في علاه {الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (سورة آل عمران، الآية: ١٣٤)

الثاني: العناد والإنكار والتمادي في غيه وطغيانه تجاه نفسه وتجاه الآخرين مما يعميه عن رؤية جوانب الجمال والخير في الوجود البشري، وتحال حياته إلى دلالات معيشة ضنكاً يفقد فيه إلى كل مؤشرات السكينة النفسية، وتنكر إرادي لمضامين قول الحق تبارك وتعالى {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ} (سورة الأعراف، الآية: ١٩٩).

▪ من مقتضيات الشعور بالسكينة النفسية فيما يتعلق بحرمة وقداة العلاقات الإنسانية، وبالتالي توفير سياق مجود لطيب الوجود النفسي وطلب المغفرة من الآخرين؛ إلا أن استمرار الاعتذار وطلب المغفرة على الدوام دون مبرر فيه إهانة للذات وتمييع لكل جوانب تميزها وخصوصيتها".

▪ لا تقل التأثيرات السلبية للغرق في مشاعر الغضب من الذات والتألم النفسي على الصحة الانفعالية العامة للإنسان عن تأثيرات استمرار الاعتذار والمداومة عليه والتساهل الدائم مع الآخرين والتسامح معهم على طول الخط مهما كانت أفعالهم (Smithstein, 2012).

(ب) السكينة النفسية كحالة مناقضة للجزع النفسي despondency والوجدان السلبي

:Negative Affect

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

الوجدان السلبي أحد أبعاد الضيق الذاتي وغالبًا ما يدفع الإنسان باتجاه الاندماج في ممارسات سلوكية غير سوية؛ فضلاً عن كونه إطارًا عام يمكن أن يُنظَّم تحته العديد من السمات المزاجية السلبية *aversive mood states* مثل الغضب، والاستياء والكراهية والريبة والشعور بالذنب والخوف والعصبية.

ويعد انخفاض معامل الوجدان السلبي أحد الأبعاد الرئيسية لحالة الهدوء والسكينة النفسية، ويُعرف (Watson & Clark, 1984) الوجدان السلبي بأنه " استعداد مزاجي يعكس الفروق الفردية في بعدين أساسيين: الأول: الانفعالية السلبية، ومفهوم الذات.

وينظر إلى الوجدان السلبي باعتباره بُعدًا عامًا للحالة الوجدانية، إذ تشير نتائج دراسة (Tellegen, 1985) إلى أن ردود الأفعال الانفعالية السلبية دالة للوجدان السلبي وتعكس فروقًا فردية يمكن عزوها إلى ما سماه سمة الوجدان السلبي؛ فضلاً عن ارتباطها بعامل الشخصية المسيطر خاصة بُعد العُصابية داخل العوامل الكبرى الخمسة للشخصية.

ويُقاس الوجدان السلبي بالعديد من أدوات القياس المقننة منها قائمة قياس الوجدان الموجب والوجدان السلبي (Watson & Clark 1984) والتي تتكون من (١٠) مفردات؛ فضلاً عن نسختها المعدلة والموسعة (Thompson, 2007) والتي احتوت على أبعاد للوجدان السلبي هي: الخوف، التعاسة، الشعور بالذنب، العدائية، والخجل، وهي في مجملها أبعاد مناقضة لحالة السكينة النفسية.

كما تعد السكينة النفسية عاملاً وقائيًا من معاناة الشخص من حالة القنوط النفسي *despondency* كياس من رحمة الله ومغفرته؛ بما يمكن أن تورده موارد التهلكة ويجعله في كل واد للشر يهيم (Muhammad Musa Al-Shareef, 2012: 2-4):

وتبعًا لذلك ينظر إلى السكينة النفسية لمضامين تحرير الإنسان من الوجدان السلبية وفي إطار قيمتها الوقائية في مجال الصحة النفسية في النقاط التالية:

- تحرير الإنسان من مشاعر التحسر على الماضي.
- تحرير الإنسان من القلق على المستقبل.
- تحرير الإنسان من الغرق في مشاعر مقارنة نفسه دائمًا بالآخرين.
- تحرير الإنسان من مشاعر الحقد والكراهية والرغبة في الانتقام، والحقد والكراهية والرغبة في الانتقام هي ما ينزع من الإنسان صفاؤه النفسي؛ فكثيرًا ما يكون لدى

الآخرين ردود أفعال لا تخلو من عدوان أو صراع أو تحد وعندئذ قد يبادر الفرد إلى مواجهة الشر بالشر والعدوان بالعدوان دون أن يخطر على باله أنه بذلك يذكي نيران البغضاء، ولكن ربما كان من مصلحته أن يندفع باتجاه التسامح والعفو؛ مما يزيد من صلابته الروحية، ولا ريب في أن تمتع الإنسان بمستوى مرتفع من السكينة النفسية يحرره من مثل هذه المشاعر ولا يجعلها ترد إلى بنيته النفسية أصلاً.

▪ دفع الإنسان باتجاه التقبل الإيجابي لقدره ومصيره في إطار التسليم بحكمة التدبير الإلهي وخبريته؛ وبالتالي دفعه باتجاه التشبع بالرضا والتحرر من مشاعر الوجدان السلبي كالاستياء والضيق الانفعالي أو التعاسة النفسية.

(ج) السكينة النفسية والتسامي بالذات self-transcendence :

رأى (LEVENSON, JENNINGS, ALDWIN & SHIRAISHI, 2005) أن المفهوم الأكثر علاقة بالتسامي بالذات هو مفهوم السكينة النفسية، وتعد (Roberts & Cunningham, 1990) أول من قدم تصورًا نظريًا عن السكينة النفسية استمدته في جزء كبير منه من التصور النظري الذي طرحه لمفهوم التسامي بالذات.

وأفادت (Bastian, Jetten, & Fasoli, 2010) أن التسامي بالذات أهم مؤشرات السكينة النفسية؛ لكونه يجعل الشخص يترفع عن كل ما هو مادي زائل ويتعلق بالروحي والمثالي، ويتحقق لديه ما يعرف بالسعادة المرتكزة على اليوديمونيا أي الناتجة عن التوجهات الأخلاقية والروحية للشخص فيما يعرف بالسعادة الأصيلة.

وبين (Cohen, Wolf, Panter, & Insko, 2011) أن التسامي بالذات يتعلق في الغالب بالتوجه الروحي في الحياة وينظر إليه كارتباط وجداني بكل ما هو محل تقديس وتنزيه؛ وبالتالي الميل إلى تطهير الذات من الضغائن والأحقاد؛ ومن ثم الاستمتاع بالحياة، مع الصفاء النفسي والنشوة روحية التي تثبت الشخص عند الشدائد وتجعله يبحر في الحياة بعثراتها وإنجازاتها بجسارة واقتدار.

(د) السكينة النفسية والرفق بالذات Self-Compassion & Serenity :

تعرف (Neff, 2003, Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) الرفق بالذات بأنه " توجه الشخص نحو الرحمة بذاته وتواده معها على أساس ثلاثة تكوينات نفسية أساسية هي:

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

الرفق بالذات والتعاطف معها، الحس الإنساني، والتنبه واليقظة العقلية، مع الالتزام الذاتي بتصويبها وتجويد نوعية وجودها، ويمثل "مجموع الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان من ذاته حال إدراكه لأوجه قصوره ومظاهر ضعفه، وحال إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة" ويجسد موقف الإنسان من نفسه بعدين أساسيين:

الأول: النفور من الذات والاستياء منها والاندفاع باتجاه لومها وجلدها وتحقيرها، وبالتالي التشرنق عليها والانعزال عن الحياة والتكر لكل جوانب تميزها وأصالتها.

الثاني: تقبل الذات والتصالح معها والاندفاع التلقائي العقلاني باتجاه تصويبها وترقيتها نوعية حياتها تعبيراً عن جوانب تميزها وأصالتها، مع التمتع بالسكينة النفسية والنشوة الروحية.

ووفقاً لهذا التعريف طرحت (Neff, 2003b) تصوراً نظرياً لمتغير الرفق بالذات كتركيب نفسي متعدد الأبعاد، يتضمن بعد الرفق بالذات والشفقة بها self-kindness، ويشير إلى قدرة الشخص على التعامل مع نفسه بود وتقهم بدلاً من الاندفاع باتجاه التقييم النقدي الجارح للذات، وبعد الحس الإنساني العام sense of common humanity ويشير إلى اعتقاد الشخص بأن النقص والقصور خاصة ملازمة للإنسان في الوجود بدلاً من الشعور بالعزلة عند الإخفاق أو التعرض لخبرات فشل، أما البعد الثالث فيتمثل في التقهقير العقلي واليقظة والتنبه للذات mindfulness ويشير إلى تعامل الشخص مع خبرات الوجود الذاتي بذهنية متعقلة ومتسامحة ومفتحة بدلاً من التهويل من شأن الجوانب الأساسية للمعاناة الذاتية، دون توجه نحو إثارة العزلة والتشرنق على الذات واجترار آلامها والغرق في دوامة التحسر عليها، أو دون توحيد معها تنكراً وتجاهلاً لأوجه قصورها أو مظاهر ضعفها.

وقدمت (Neff, 2003 a, b; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005 ;Neff & Beretvas 2013) تصوراً نظرياً متكاملًا عن متغير الرفق بالذات كمقياس لتقبل الذات والتواد معها، وكنمط من التقييم لحالة الهدوء والسلام النفسي الداخلي التي توجب شفقة الشخص بذاته وحنوه عليها وتجنب العدائية تجاهها.

كما تتضح العلاقة بين متغير السكينة النفسية في إطار ما سماه (Sheldon & Kasser, 2005; Shapira, & Mongrain, 2010) بحالة التطابق والاتساق بين الذات الواقعية والذات المثالية للشخص والتي يمكن بموجبها قياس الجانب الثاني من الهدوء

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

والسلام النفسي الداخلي المتجسد في حالة السكينة النفسية وهو التناغم بين مختلف جوانب الذات ومكوناتها.

ويقتضي الرفق بالذات تقبل الشخص لأوجه قصوره ومظاهر ضعفه وصور إخفاقاته واليقين بأن النقص والقصور جزء بنيوي من الخبرة الكلية للوجود البشري؛ مما يؤدي به إلى التصالح مع نفسه، والسلام النفسي الداخلي كما يعبر عنه بمفردات مثل "أقبل أوجه قصوري ومظاهر ضعفي" "لا أميل إلى لوم ذاتي أو تأنيبها بقسوة إذا ارتكبت أخطاء أو تعرضت لفشل"، "أشعر بسلام نفسي داخلي مع ذاتي" (Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012).

وفي نفس السياق جاءت نتائج دراسة (Mckay, 2014) عن السكينة النفسية، وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى العاملات في قطاع مهنة التمريض والتي كشفت عن أن بعد اليقظة والتنبه العقلي كأحد أبعاد الرفق بالذات يقلل من التأثير السلبي لضغوط العمل ويزيد من توجههن نحو الرعاية الحانية بالمرضي، والشعور بطيب الوجود الذاتي والصفاء الذهني، والرضا العام عن الحياة .

(هـ) السكينة النفسية والصمود النفسي Psychological Resilience & Serenity:

يشير مصطلح الصمود Resilience في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة؛ فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات؛ وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً (Masten, 2009).

وأفادت (Roberts & Messenger, 1993) أن الشعور بالسكينة النفسية يعزز من قدرة الشخص على تقبل منغصات الحياة وظروفها العصبية بثبات ورباطة جأش والاحتفاظ بالهدوء والاتزان الانفعالي وتمالك الذات والتجاوب السلوكي الفعال مع هذه الظروف باتخاذ ردود أفعال تخفف من تأثيراتها السلبية؛ وبالتالي سرعة تجاوز هذه التأثيرات.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

وأشار (Jenkinson, 2003 : 53-54) إلى أن السكينة النفسية كشعور يعكس احتفاظ الإنسان بهدوئه واتزانته وتركيزه على معنى الحياة والغاية منها؛ فضلاً عن تقبل التنوع في خبرات الحياة الإيجابية منها والسلبية واحتفاظه على الدوام بتقديره لذاته وصفائه النفسي يمثل العامل الثالث من العوامل المكونة لمقياس الصمود النفسي، كما بين أن رفق الشخص بذاته، وبالأخرين يرتبط إيجابياً بكل من طيب الوجود النفسي وانخفاض مستويات القلق، ويمثل آلية فاعلة في ديناميات الاستشفاء النفسي، وإدارة الانفعالات السلبية وترويضها بصورة إيجابية بزيادة وسع الصمود الانفعالي Emotional Resilience.

واعتبر (Brooks & Goldstein, 2002: 65) الصمود أهم مؤشرات الصحة النفسية، لكونه تركيباً نفسياً يمكن الشخص من مواجهة المصاعب والتحديات وسرعة تجاوز التأثيرات السلبية للأحداث العصبية أو الضاغطة، وللصمود وفقاً لذلك ثلاثة أنماط أساسية: الأول: القدرة على تحمل الرفض، والانفعالات السلبية تأسيساً على قاعدة التعلق الآمن مع الآخرين.

الثاني: الاحتفاظ بمستوى معقول من الثقة في الذات، والأمل، والاستقرار الانفعالي من خلال الصلابة النفسية Psychological hardiness.

الثالث: القدرة على مواجهة صيغ القلق الوجودي والتغلب عليها عبر إدراك معنى الحياة وغاياتها.

وعلى ضوء التحليل السابق تتضح طبيعة العلاقة بين الصمود والسكينة النفسية كحالة يحافظ بموجبها الشخص على هدوئه واتزانته الانفعالي عند التعرض لنكبات الحياة وظروفها العصبية.

(و) السكينة النفسية والتتعم الروحي Spiritual Well-being & Serenity:

عرف (Krejci, 2015) التتعم الروحي بأنه "قدرة الشخص على إدماج معنى الحياة والغرض منها في بنيته النفسية، مع شعوره بالأمن والسلام النفسي الداخلي من التعلق الإيجابي بالله جل شأنه، وبكل ما هو موضع تقديس واحترام"، ويتميز ذوو المستوى الإيجابي من التتعم الروحي بما يلي (Fehring, Miller & Shaw, 1997; Fisher, 2011: 76):

- التفاوض والاستبشار في الحياة.

- الشعور بالمعنى الإيجابي للحياة وبغاياتها النبيلة المطلقة.
 - الشعور بالسلام النفسي الداخلي وبالصفاء والنشوة الروحية.
 - الاستسلام لحب الخير، والاندفاع باتجاهه.
 - التسامح مع الذات ومع الآخرين، وطلب مغفرتهم وتسامحهم عند التجني عليهم.
 - تبنيهم أسلوب حياة قوامه التوجه الروحي الإيجابي.
 - الشعور بالابتهاج والقدرة على مواجهة الضغوط بفاعلية واقتدار.
 - الحس الجمالي والتدبر في مظاهر الجمال، والإبداع في الوجود.
 - التعلق الإيجابي الآمن بالآخرين ترقية وتحويلاً لنوعية حياتهم.
 - الترفع عن متع الحياة وملذاتها الزائلة.
 - التعلق الإيجابي بالله استسلاماً وانقياداً لمشيئته وتدبيراً للحكمة في كونه.
- ويعد الشعور بالسكينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما، كما تجسد في نفس الوقت أبرز المظاهر الإيجابية للصحة النفسية والتي منها شعور الفرد بالأمن النفسي، والطمأنينة النفسية، والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين، وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين (صموئيل مغاريوس، ١٩٧٤، عثمان فراج، ١٩٧٠، مصطفى حجازي، ٢٠٠٠، فهد عبد الله الدليم، ١٩٨٣).
- ورأت (ناهد عبد العال الخراشي، ٢٠٠٣) أن شعور الفرد بالرضا عن الذات، وعن الآخرين وعن الحياة إجمالاً من أول أسباب السكينة النفسية التي هي سر السعادة الحقيقية، والتي لا تتحقق إلا بتسليم الشخص زمام أمره لله، والرضا نعمة روحية مبعثها الإيمان بالله وحسن الظن به.
- وأفاد (Cohrs, et al., 2013) أن تركيز علم النفس الإيجابي على الحالات النفسية الذاتية كالسعادة، وطيب الوجود، والصمود النفسي أمرًا إيجابيًا بكل تأكيد؛ لارتباط هذه الحالات على المستوى الفردي بالطمأنينة النفسية والسلام الداخلي، إلا أن مفهوم السكينة النفسية أوسع مدى وأعمق دلالة من هذه الحالات لتعديده المستوى الفردي، ودفع الشخص باتجاه حب الخير، وإيثار الآخرين، والإيجابية العامة تجاه الحياة؛ فضلاً عن تعلقه بالجوانب الروحية للحياة بحس إيماني مقترن بقين معرفي بالحكمة من الخلق وبخيرية التدبير الإلهي.

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

وعلى الرغم من تركيز أنصار علم النفس الإيجابي على دراسة المتغيرات النفسية ذات العلاقة المباشرة بالسعادة وما يسمونه بطيب الوجود القائم على الاستمتاع hedonic well being رأي (Floody,2014) أن هذا المنحى أدى إلى تزايد دال في الاندفاع باتجاه تحصيل هذه السعادة بوضع توقعات غير واقعية، والميل إلى الوصفات الطبية لمواجهة التوتر، والقلق النفسي الناجم عن أحداث الحياة وظروفها العصبية.

وبالتالي بين (Cohrs, et al., 2013) أن دراسة العوامل وفهمها وتفسيرها المتعلقة بالسكينة والرضا النفسي والسلام الداخلي ربما تكون أكثر فعالية في تمكين الشخص من مواجهة الإيجابية، والتوافق الفعال مع أحداث الحياة وضغوطها اليومية.

وأجريت بعض الدراسات في إطار علم النفس الإيجابي ذات علاقة غير مباشرة بمفهوم السكينة النفسية، فقد قام (Linley, et al., 2009) بدراسة تحليلية لمقاييس طيب الوجود الذاتي والنفسي Subjective and Psychological Well being خلص فيها إلى أن السكينة النفسية هي المؤشر الرئيسي لهما.

كما خلصت نتائج دراسة (Kreitzer et al., 2009) إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة بمعلومية مستوى السكينة النفسية؛ فضلاً عن كونها تؤدي دوراً وسطاً في تحديد تأثيرات برامج تنمية الجوانب الروحية من الشخصية على الصحة النفسية والبدنية.

وانتهت دراسة (Pinheiroa, Matos , Pestana, Oliveira & Costa, 2015) والتي هدفت إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الصمود النفسي Psychological Resilience إلى اعتبار عامل السكينة النفسية أحد العوامل الأربعة (المثابرة، ومعنى الحياة، والسكينة، والاعتماد على الذات والثقة فيها" المكونة للبنية العائلية للصمود النفسي.

(٣) النماذج النظرية لحالة السكينة النفسية:

(أ) السكينة من المنظور الفلسفي:

على الرغم من حداثة التناول السيكولوجي لمفهوم السكينة النفسية بمعناه المشار إليه، إلا أن السكينة كحالة نفسية مثلى، ومجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية كانت مجالاً ثرياً للتحليل الفلسفي منذ نشأت الفلسفة الرواقية في بلاد الإغريق، وهي واحدة من الفلسفات الجديدة في الحضارة الهلنستية.

إذ يعتقد الرواقيون أن مشاعر الخوف، والحسد، ومشاعر الحب الملتهب، والجنس المنقذ، هي بذاتها حالات نفسية سلبية، تؤدي بالإنسان إلى أحكام خاطئة، وأن الإنسان الحكيم أو الشخص الذي حقق كمالاً أخلاقياً وفكرياً يرفض الخضوع لهذه الحالات.

وطرحت المدرسة الرواقية في الفلسفة فكرة الصفاء الروحي، والهدوء الانفعالي التي لا تتحقق كحالة نفسية إلا من خلال تحرير النفس من الانفعالات السلبية، وبالتركيز فقط على الأشياء التي بوسع الإنسان تحقيقها.

كما يؤكد الرواقيون إسهامات دور الإدراك الذاتي في تحقيق حالة السعادة والصفاء النفسي العام نتيجة التسليم بأن الإنسان قوة مندفعة دائماً باتجاه الارتباط بالآخرين كل الآخرين دون شروط مع الميل إلى التسامح والعتو؛ فضلاً عن التعلق بما يسمونه الحق كقوة روحية إلهية واجب اتباعها والتسليم لها، ووفقاً لذلك تتأسس فلسفة نوعية للأخلاق تجعل الإنسان قدرة على التحرر من الملذات، والشهوات الطبيعية، والارتقاء إلى كل ما هو روحي ومتسام (عثمان أحمد أمين، ١٩٧١: ٣٢-٣٣).

كما أشار الرواقيون إلى القيمة الوظيفية للاتزان الانفعالي، والسكينة باعتبارها حالة تمكن الإنسان من تفعيل ما يسمونه إرادة البقاء والحفاظ على الذات بالرغم من أزمات الحياة ومنغصاتها؛ ولكونها عاملاً أساسياً في حفاظه على تماسكه ورباطة جأشه حال مواجهته لأي أزمات أو مواقف حياتية ضاغطة (فضلون محمد مصطفى، ٢٠٠٠: ٤٦-٤٧).

كما أشارت عديد من التوجهات الفلسفية والروحية ذات الصبغة الدينية إلى مفهوم السكينة والسلام الداخلي، خاصة " الكونفوشيسيه Confucianism، والبوذية Buddhism"، وأنصار مدخل اليقظة والتتبه والانفتاح العقلي Mindfulness approach.

فالسكينة النفسية من المنظور الفلسفي لكونفوشيوس دالة للتفاعل بين اندفاع الشخص باتجاه الإحسان إلى الآخرين، وإيثارهم وضبط الذات، والتحكم في الرغبات والحاجات الشخصية؛ وحالة الشعور بالاتزان الوجداني والتناغم مع الآخرين وتقبل أحداث الحياة (Wong & Leung 2001: 51-52).

وتذهب الفلسفة البوذية إلى أن الحياة الإنسانية في أساسها معاناة متواصلة، منذ لحظات الولادة الأولى وحتى الممات، وتتولد الآلام والمعاناة من غياب الأنا، وعدم استمرارية الأشياء، وأصل هذه المعاناة الانسياق وراء الشهوات، والرغبة في تلبيتها، كما أن الجهل

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

بالطبيعية الحقيقة للأشياء ثم الانسياق وراء الميزات يُؤلّدان الجذور الثلاثة لطبيعة الشرّ، وهي: الشهوانية، والجهد والوهم، وبالتالي فالسكينة (النيرفانا)^٢ تحرر إرادي من أسر هذه الجذور.

وانطلاقاً من هذه التصورات الفلسفية صمم ما عرف "بالأربع عشرة طريقة للتدريب على التنبّه العقلي" أكد فيها ضرورة تجنب ضيق الأفق، وأحادية الرؤية واحترام حقوق الآخرين، والاندفاع الإيجابي باتجاه تقبلها، والدفاع عنها؛ فضلاً عن الموقف الإيجابي من صور المعاناة وتلمس جوانب الخير فيها برضا وتقبل، وأسلوب الحياة القائم على الاعتدال والتوازن المقترن بالبساطة وعدم المبالغة في الرغبات والآمال، وضبط الغضب، وتنظيمه وإدارته ذاتياً، وتعليق الأحكام على الآخرين وإرجاءها، والاهتمام بالحاضر وتقبله، وتجنب إيذاء الآخرين والعمل على إسعادهم، والالتزام الأخلاقي، ورأى أن هذه الخصائص تمثل بنية السكينة النفسية كحالة من الارتياح النفسي والالتزان الانفعالي (Lu & Gilmour 2004).

(ب) السكينة النفسية من المنظور الإسلامي:

رأى (محمد عبد الفتاح المهدي، ١٩٨٩: ١٠٠-١٠٢) أن سكينة النفس، وأمنها وطمأنينتها لا تتحقق إلا بالإيمان الصادق بالله الذي يمد الإنسان بالأمل، والرجاء في عونه ورعايته وحمايته، فقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة، وسكينة بقوله تبارك وتعالى { الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } (سورة الرعد، الآية: ٢٨)، وقوله جل شأنه { الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ } (سورة الأنعام، الآية: ٨٢).

وتمثل السكينة النفسية من المنظور الإسلامي تحريراً للنفس من مخاوفها مع اليقين بأن الأمر في السراء والضراء بتدبير الله تبارك في علاه، ويتمثل ذلك في قول الله سبحانه {بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} (سورة البقرة، الآية: ١١٢)، وقوله عز من قال { إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ } (سورة الأحقاف، الآية: ١٣).

^٢ يستعمل لفظ "نيرفانا" لوصف حالة التيقظ التي تخمد معها نيران العوامل التي تسبب الآلام والمعاناة (الشهوة، الحقد والجهل).

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

وعلى ذلك يمكن تأكيد أن السكينة النفسية وفقاً للتحليل السابق إيقاظ لروح الأمل والتفاؤل تجاه الحاضر؛ نتيجة الإيمان بعدل الله والقناعة بعبأئه والرضا بقضائه، وتجاه المستقبل؛ نتيجة الإيمان بما أعدده الله من خير ورحمة وجنة للمتقين، أما الماضي بما فيه من أحداث وأخطاء مقلقة، فإن ذوي السكينة على يقين من مغفرة الله ورحمته، وهذا يريحهم من أثقال الماضي ويعطيهم الفرصة الدائمة لبدائيات جديدة (محمد عبدالفتاح المهدي، ١٩٨٩: ٩٩).

وترتبط السكينة النفسية من المنظور الديني بالطمأنينة النفسية، وهي تركز في معناها ومضمونها إلى أساس الدين. فالإيمان بالله واليوم الآخر، والحساب، والقضاء والقدر، وكل هذه الثوابت التي يؤمن بها الإنسان المسلم تؤدي إلى أمنه النفسي وصقله بالاتزان والطمأنينة وتحرره من الاضطراب والقلق وتعود إلى راحة البال فلا يرتاب ولا يشك فيه مصداقاً لقوله {وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ} (سورة آل عمران، الآية: ١٢٦).

فلا يأتي شعور الإنسان وإحساسه بالطمأنينة والسكينة النفسية، ويعده عن أسباب الخوف والقلق والانزعاج إلا إذا أمن العبد على دينه فلم يفتن فيه، وأمن على نفسه من الظلم والاعتداء، وأمن على عرضه وعقله وماله. وكل هذا لا يطمح في الحصول عليه إلا في ظل الدين الذي أكمله الله عز وجل للأمة، ورضاه لهم ألا وهو دين الإسلام العظيم، الذي شرع الله عز وجل فيه من العقائد والأحكام ما إذا أخذ العبد بها، فإنه يحصل على الطمأنينة والأمان، والسكينة سواء ما يكون من أنسه بالله عز وجل الناشئ عن محبته سبحانه، وتوحيده، والتوكل عليه، والتعبد له بأسمائه، وصفاته الإيمانية بقضاء الله وقدره، ويقينه باليوم الآخر اللذان يشعان في القلب السكينة، والطمأنينة والأنس والسعادة (عبد الرحمن على حسن العطاس، ٢٠١٢: ٣٦).

وبين (سلمان أحمد، ١٩٩٨: ٨٨) أن السكينة النفسية حالة من الاستبشار وفقاً لدلالات كي تفر عينها ولا تحزن بطمأنينة وتسليم الأمر كله لله جل شأنه، والسكينة النفسية حالة تتجلى دلالاتها في أوقات الشدة، والتعرض لنكبات الحياة وظروفها العصبية؛ إذ تمكن الشخص من الحفاظ على هدوئه، واتزانه النفسي في مواجهة الشدائد، مع اليقين في توفيق الله لتجاوزها، في إطار تثبت الله للشخص ورباطه على قلبه تقوية وتطميناً حسب قول الحق تبارك وتعالى في حالة أم سيدنا موسى عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام { وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمَّ

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

مُوسَى فَارِعًا إِنْ كَادَتْ تُتْبِدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ}، ووفقًا لمضامين قوله جل في علاه { أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّنَّهُمْ الْبَاسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَرَأَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ} (سورة البقرة، الآية: ٢١٤).

وأفاد (يحيى السيد النجار، ٢٠٠٨) بأن الطمأنينة والسكينة النفسية من المنظور القرآني تمثل البعد الإنساني في مواجهة مصاعب الحياة، ونكباتها بتحقيق السكون، والاستقرار، والثقة وراحة البال، وهي طاقة معنوية تدفع الإنسان باتجاه ضبط السلوك والآداب التي تمنع الظلم والخيانة والغدر، وتنزل على المؤمنين في موقفين:
الأول: موقف الاضطراب، حينما يجد المؤمن نفسه عاجزًا ومرتبكًا، فتعطيه السكينة القوة والمناعة.

كما في قوله جل من قال {لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحَبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ & ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَدَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ} (سورة التوبة، الآيتين: ٢٥-٢٦).

الثاني: موقف التأييد والتقوية، كما في قوله تعالى {إِلَّا تَتَصَرَّوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْعَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} (سورة التوبة، الآية: ٤٠).

ويرتبط مفهوم السكينة النفسية من المنظور الإسلامي بسكينة العبودية وهي حالة يستشعر فيها المؤمن معية الله، وتأييده له، وهو يتحرك في الحياة، فيلجأ إلى خالقه بالتضرع والصلاة والذكر والدعاء؛ مما يجعله يشعر بالسكينة، يتخلص من الغم والقنوط، ويستصغر المصائب والأهوال، قال الله عز وجل {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْتَدُّوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} (سورة الفتح، الآية: ٤).

وأفاد (محمد راتب النابلسي، ٢٠١٤) بأن أصل السكينة الطمأنينة والوقار، فلان في سكينة قلبه مطمئنا أي بداخله طمأنينة وفي خارجه يظهر الوقار، والسكينة في أدق تعاريفها

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

: طمأنينة في القلب، وسكون في الجوارح ؛ إذ يقول الرحمن تبارك وتعالى ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَدَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ﴾ (سورة التوبة، الآية: ١٢٦)، وقوله سبحانه ﴿إِلَّا تَتَضَرَّوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة التوبة، الآية: ٤٠)، وقوله جل شأنه { ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ (سورة الفتح، الآية: ١٨)؛ وأيضًا قوله الله تبارك وتعالى ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾ (سورة الفتح، الآية: ٢٦)، وتعني جميعًا بث الطمأنينة والأمن والتثبيت في نفوس المؤمنين أوقات الشدة والظروف العصيبة.

كما أن السكينة النفسية وفقًا للمنظور الإسلامي تزيد من القوة الروحية، والتي هي مكافئة لما يسمى في علم النفس بالقوة النفسية وأصالة الذات، والتي تحافظ على تماسك الشخصية وتتناسق عمل مكوناتها، وتجعلها أكثر فاعلية وتأثيرًا وإثارةً.

(ج) السكينة النفسية من المنظور الأدبي:

تم تناول مفهوم السكينة من المنظور الأدبي فيما يعرف بأدب الزهد Asceticism والنزعات الصوفية Mysticism، والميل إلى التمسك Hermitage، والترفع عن ملذات الحياة، وامتعتها الزائلة، ولله در القائل في مثل هذه المعاني:

إن لله عبادًا فطنا طلقوا الدنيا وخافوا الفتنا نظروا فيها فلما علموا أنها ليست لحي

وطنا

صالح الأعمال فيها سفنًا

جعلوها لجة واتخذوا

وإذا كانت السكينة وفقًا للدلالة اللغوية تعنى السكون، والتخلص من اضطراب الحركة والتوتر، فقد عبر على بن أبي طالب رضى الله عنه وعن سائر الصحابة، والتابعين وتابعي التابعين بإحسان إلي يوم الدين عن ذلك المعنى بقوله:

إلا التي كان قبل الموت يبينها

لا دار للمرء بعد الموت يسكنها

وإن بناها بشر خاب بانيتها

فإن بناها بخير طاب مسكنه

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

وبالتالي فالسكينة، وطيب الحال دالة لاجتهاد الشخص ومثابرتة؛ فضلاً عن توفيق الله لمن كتبها له، ولا يكتب ذلك إلا باصطفاء الله له، لعلمه جل شأنه بنقاء روحه وصفاء نفسه، كما تقال السكينة في حق الشخص الوقور الهادئ المتزن المبتهج والمستبشر بما عند الله، فقد أنشد ابن بري لأبي عَزِيْف الكَلْبِي، ويعني بذلك سكن في هدوء وثبات ووقار وصفاء (ابن منظور، ١٩٨٠).

لله قَبْرٌ غَالِهَا مَاذَا يُجِنُّ لقد أَجَنَّ سَكِينَةً وُوقَارَا

وإذا كان بعد التشبع بالرضا والتقبل الإيجابي للقضاء والقدر واليقين بأن تقدير الله كله خير من الأبعاد الأساسية للسكينة النفسية، عبر الشاعر خير تعبير عن هذا المعنى بقوله

لا يدفع المرء ما يأتي به القدر وفي الخطوب إذا فكرت معتبر
فليس ينجي من الأقدار إن نزلت رأي وحزم ولا خوف ولا حذر
فاستعمل الصبر في كل الأمور ولا تجزع لشيء فعقبى صبرك الظفر
كم مسنا عسر فصرفه إلا له عنا و ولى بعده يسرُ
لا ييأس المرء من روح الإله فما ييأس منه إلا عصابة كفروا
إني لأعلم أن الدهر ذو دول وأن يوميه ذا أمن و ذا خطر

(ج) المداخل النفسية في وصف وتفسير مفهوم السكينة النفسية:

▪ المدخل الإنساني في وصف وتفسير السكينة النفسية:

عادة ما تقترن حالة السكينة وفقاً للمدخل الإنساني في علم النفس بحالة الأمن النفسي والسلام النفسي الداخلي والطمأنينة الانفعالية، وبفضيلتي الشجاعة والحكمة، ويركز المدخل الإنساني في علم النفس على مفهوم الجدارة والافتتار الشخصي، وعلى قدرة الإنسان على الاختيار، وتغيير وجهة ومسار حياته؛ وبالتالي ربما صناعة سعادته بإرادته الحرة وباندفاعه إلى تحقيق ذاته في إطار إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية.

وأشار حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥: ٤٤٥) إلى أن الأمن النفسي حالة تكون فيها حاجاته مضمونة الإشباع وغير معرضة للخطر، وهو حالة مركبة من اطمئنان الذات والثقة بها، مع الانتماء إلى جماعة آمنة، وأن الشعور بالطمأنينة الانفعالية دالة للتفاعل بين ثلاثة عوامل:

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الإخاء والمودة مع الآخرين.

- الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها.

- الشعور بالسلامة وغياب مهددات الأمن.

ورأت (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥: ٦-٧) أن الأمن النفسي كمفهوم مكافئ للطمأنينة الانفعالية؛ حيث إنه شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة، والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به، وثقتهم فيه حتى يستشعر قدرًا كبيرًا من الدفء والمودة، ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدرًا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدًا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة.

وفي إطار ذلك تعد السكينة النفسية دالة لتحقيق الشخص لذاته ولتعبيره عن أصلاته الذاتية، وتطلعه نحو التسامي بالذات والتعلق بكل ما هو معنوي وروحي مفارق للمادي والزائل.

وهي حالة لا تتحقق من منظور علم النفس الإنساني إلا بشعور الشخص بالأمن النفسي كدالة على استقرار الحالة الانفعالية، وتقرب في دلالاتها النظرية من دلالات تعبير الصمود النفسي psychological resilience بوصفه تجسيد لقدرة الشخص على المواجهة الفعالة لمنغصات الحياة وظروفها العصبية بثبات، واتزان انفعالي وبهدوء ووقار إنساني عام بما يمثل المكونات الأساسية لمفهوم السكينة النفسية - (Alegre, 2008: 32-34).

▪ المدخل الوجودي في وصف وتفسير السكينة النفسية:

يعتبر أنصار علم النفس الوجودي أن الشغف بالحرية الطرف المثالي الذي يسمح لذكاء الإنسان، وكرامته وسعادته وسكينته النفسية بالازدهار والارتقاء، والحرية كمبدأ وممارسة من منظور الوجودية المؤمنة تتضمن: العدالة، والعدالة تضمن الاستقرار النفسي والاستقرار النفسي البعد الجوهرية في السعادة الوجودية ذات الطابع الوجداني المرتبط بمعنى الحياة وغاياتها النبيلة وبما تقترب به من يقين بالله سبحانه وتعالى والرضا بما قدره.

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

وتقترن حالة السكينة النفسية وفقاً للمنظور الوجودي في علم النفس بما يسمونه الوجود الأصيل الذي تمثل معنى الحياة ماهيته ووجهته كحالة تحرير للإنسان من المادي والزائل ومن الخلود إلى الأرض إلى حالة التكامل الوجودي Existential Integrity، والحركة نحو كماله ووصوله بالتالي للسعادة الوجودية والسكينة الحقيقية (Diamond, 2009: 304-305).

كما أن السكينة النفسية من منظور علم النفس الوجودي حالة يستشعر معها الشخص بقدر ما يلامسه من هموم الآخرين ومخالطتهم له، ومعاناة مظاهر الكدر، ومنغصات الحياة بفهم لدلالاتها ومعناها بالنسبة للوجود البشري.

وتمثل السكينة النفسية من منظور علم النفس الوجودي حالة تصالح الإنسان مع مظاهر العبث واللامعنى التي قد تتبدى في الكثير من الخبرات البشرية وما تتضمنه من مظاهر للشقاء والمعاناة والرتابة المؤدية إلى ما سماه سارتر بالغيثان؛ وبالتالي فالسكينة الحالة النفسية المناقضة لحالة الغيثنان بكدرها وعبثيتها (Tymieniecka, 2010: 19).

■ مدخل علم النفس الإيجابي:

ركزت دراسات علم النفس تقليدياً على الجوانب السلبية من الطبيعة البشرية مثل العدائية والاضطرابات النفسية والسلوكية، وظهر في السنوات الأخيرة توجهاً نظرياً ترافق مع تزايد كبير في التركيز على مكامن القوة وجوانب التميز والبناءات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وتبلور هذا الاتجاه تحت مسمى علم النفس الإيجابي وانشغاله التام بدراسة السعادة وطيب الوجود وراحة البال.

وأكد (Cohrs et al., 2013) أن وصف وتفسير العوامل المرتبطة بالسكينة النفسية والسلام النفسي الداخلي للإنسان تدخل في إطار ما سماه بسيكولوجية التمكين النفسي وزيادة المناعة النفسية للإنسان في مواجهة أسباب القلق والاكتئاب وعدم الرضا عن الحياة، وأشار أيضاً إلى أن تأكيد علم النفس الإيجابي على السعادة وما يتعلق بها من خبرات إيجابية وراحة بال شخصية وصمود نفسي يسهم أيضاً في تخليق شروطاً نفسية لتحقيق تصالح الإنسان مع ذاته وتقبله لها، إلا أن السكينة النفسية فضلاً عن تحقيقها لهذا الهدف تدفع باتجاه المزيد من الإيجابية في التعامل مع الذات، ومع الآخرين ومع منغصات الحياة

وأحداثها العصبية في ذاته الوقت؛ بما يجعل تأثيراتها الإيجابية تتعدى البنية النفسية الداخلية للشخص إلى فعاليته العامة في الحياة وتعاملاته مع الآخرين.

وينظر إلى السكينة النفسية وحالة السلام النفسي الداخلي للشخص كأعلى تجليات الصحة النفسية، وتعتبر دالة في جزء أساسي منها لأسلوب الشخص في الحياة، وتدرج السكينة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي تحت مكونات دليل الفضائل البشرية ومكامن القوة لدى البشر (Floody, 2011: 118).

وأجريت بعض الدراسات انطلاقاً من الأسس النظرية لعلم النفس الإيجابي تناولت مفهوم السكينة النفسية والسلام النفسي الداخلي، منها دراسة (Linley et al., 2009)، والتي هدفت إلى قياس طيب الوجود الذاتي والنفسي *of subjective and psychological well-being* وأعدت بطارية قياس طبقت على ٢,٥٩٣ مشاركاً، وكشفت نتائج التحليل العاملي عالي الرتبة عن أن السكينة النفسية والسلام النفسي الداخلي من العوامل الأساسية في بنية حالة طيب الوجود وراحة البال.

وانطلاقاً من التوجهات النظرية لعلم النفس الإيجابي اعتبر (Floody, 2011; Drake, Duncan, Sutherland, Abernathy & Henry, 2008) السكينة النفسية تركيباً متعدد الأبعاد يتجاوز المكونات الداخلية للتركيبية النفسية للإنسان إلى أسلوبه في الحياة بصورة عامة سواء في رؤيته للعالم أو تعاملاته مع الآخرين، ووفقاً لذلك أشار إلى أن حالة السكينة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي تتضمن ما يلي:

- أن يعيش الإنسان يومه بكامل منظومات شخصيته برؤية معتدلة لأبعاد الزمن
:Live for Today

ولا يفهم من ذلك أن لا ينشغل الإنسان بماضيه أو يتجاهل حاضره، بل ألا يجعل كل همه التفكير في الماضي أو التطلع إلى المستقبل دون معانقة الحاضر والاشتباك الإيجابي مع أحداثه ووقائعه، والمعنى الأقرب إلى الدقة فيما يتعلق بالتعايش مع الحاضر أن يستلهم الإنسان من ماضيه الدروس والعبر الإيجابية وأن يخطط لمستقبله باستبشار وتوقع للخير.

وصيغت وفقاً لهذه الرؤية مقاييس عديدة تركز على منظور الإنسان للزمن في علاقته بالصحة النفسية وتعرف بمقاييس التوجه الزمني *time orientation*، وتأتي بطارية زيباردو لمنظور الزمن من الأمثلة على مثل هذه النوعية من المقاييس، وتتضمن (٥٦)

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

مفردة تشبعت تشبعًا مقبولاً على خمسة عوامل ذات علاقة مباشرة بالسكينة النفسية وجوداً أو عدماً وهي:

- منظور التوجه السلبي نحو الماضي *Past-negative* ووفقاً له يكون لخبرات الماضي تأثيرات قوية على شعور الشخص بالاستياء، وما يقترن به من ندم وتحسر وخيبة أمل، وهو منظور يتنافى تمامًا مع الدلالات الإيجابية للسكينة النفسية، والتي تتضمن بعد التشبع بالرضا، والتقبل الإيجابي.
- منظور الانصهار في الحاضر والاستمتاع به *present-hedonistic* : ويمثل هيمنة الحاضر تمامًا على الشخص، واندفاعه باتجاه الاستمتاع بكل لحظة من لحظاته مع عدم القدرة على تأجيل التوجه نحو إشباع كل ما يرضيه ويسعده، ويسبب له اللذة، ويؤصل مثل هذا المنظور لفلسفة انتهاز الفرص وعدم معرفة حد للإشباع؛ مما يجعل الشخص في حالة من النهم الدائم، وبموجب ذلك النهم لا يمكن أن تتحقق سعادته أو حتى يقترب من السكينة؛ لكون السكينة حالة ترتبط بالرضا، والصفاء، والابتهاج الروحي.
- منظور التوجه نحو المستقبل *future-oriented* ويتضمن التطلع بشغف وطموح شديد للمستقبل، والتركيز على الأهداف المستقبلية، والميل إلى إرجاء الإشباع، والإنفاذ السلوكي لما يصح تسميته التكر للماضي والحاضر.
- منظور التوجه الإيجابي نحو الماضي *past-positive oriented* : ويتضمن الحنين إلى الخبرات الإيجابية في الماضي، واستعادة تفعيل مقتضيات الجدارة والافتقار الشخصي في التعامل مع أحداثه ووقائعه؛ فضلاً عن الاستمتاع بذكرياته المبهجة، ومحاولة استعادة استثمارها.
- منظور الإيمان بالقدر وحتمية الحاضر *present-fatalistic* : ويتضمن شعور الشخص وبقينه بأنه محكوم في أسلوب حياته بعبء الحاضر ووقائعه ولا يوجد سبيل إلى التحرر منه، والإيمان بافتقاد القدرة على تغيير أي شيء سلبي في الحاضر أو المستقبل.

ووفقاً لهذا التصور الخماسي الأبعاد لمنظور الزمن اعتبر (Zimbardo & Boyd, 2009: 97) أن السكينة النفسية = دالة للتفاعل بين درجة معتدلة من التوجه الإيجابي نحو

الماضي + درجة معتدلة من التوجه نحو المستقبل + درجة معتدلة من التعايش الإيجابي مع الحاضر + درجة منخفضة من التوجه السلبي نحو الماضي + درجة منخفضة من التوجه نحو اليقين بحتمية الحاضر.

- المثابرة من أجل حياة بسيطة *Pursuit of a simple life* :

ويؤصل هذا التوجه ما سمي ببعد التشبع بالرضا، وما يقترن به من حالة امتنان الشخص وقناعاته بما هو مقسوم له دون تطلع للمزيد أو لما وُهبَ للآخرين، ومع هذا التوجه تتحقق بساطة الحياة ويسرها؛ لكونه يجرد الإنسان من حالة الجشع والنهم ويدفع به للتخليق الإيجابي في فضاء السكينة والسلام النفسي الداخلي، ليس عن عجز أو افتقاد للقدرة على تحقيق المزيد من الإشباع بل اكتفاء بحد الستر وامتلاءً بروح التعفف وتمسكًا بكل ما هو سامٍ ومعنوي وروحي وابتعادًا عن كل مادي زائل، وتمثل الحياة البسيطة بهذا المعنى تجليًا عميقًا من تجليات حالة السكينة النفسية (98: Elgin, 1993).

- تقدير الجمال وتذوقه وصناعته والتدبير في الحكمة من الخلق *Appreciating Nature* :

تتضمن السكينة النفسية حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع بمظاهر الإبداع والجمال في الطبيعة، وأفادت (Cohn, et.al, 2009) أن تقدير الجمال والتدبير في مظاهره والترحيب به وصناعته من العوامل الأساسية في التحصين النفسي ضد الاضطرابات الوجدانية الموسمية *seasonal affective disorder*.

كما بين (Hansen-Ketchum, Marck & Reutter, 2009) أن اتصال الإنسان بالطبيعة يفضي إلى نواتج صحية إيجابية منها: الإدارة الفعالة للضغوط، وتحسين الأداء المعرفي، والشعور بالانتماء والتعلق بالحياة، وتسريع الشفاء من الأمراض.

ومن منظور علم النفس البيئي، أجرى (Herzog & Strevey, 2008, 749) مسحًا على (٨٢٣) طالبًا جامعيًا للكشف عن العلاقة بين الاتصال بالطبيعة وتقدير مظاهر الجمال والإبداع فيها، والحس الفكاهي، وطيب الوجود النفسي، ووجد أن لهذا الاتصال علاقة ارتباطية موجبة بالأداء المعرفي الفعال، وما يتضمنه من تنبه وبقظة عقلية وخبرات تدفق، بالإضافة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بكل من الوجدان الموجب والارتقاء الشخصي والسلام النفسي كما يعبر عنه بالتشبع بالرضا والارتياح والتوجهات الإيجابية في الحياة،

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

ويمثل الاتصال الإيجابي بالطبيعة وتقدير مظاهر الجمال والإبداع فيها خاصية أساسية لبساطة الحياة، ووجد أن تفاعل هذا التعلق بالطبيعة والحس الفكاهي من العوامل المنبئة بطيب الوجود النفسي وحالة الصفاء والاتزان الانفعالي والنشوة والابتهاج الروحي وهي من المؤشرات الرئيسية للسكينة النفسية.

- السكينة الاجتماعية *Social Serenity* :

وتمثل البعد الاجتماعي لحالة الصحة النفسية الإيجابية؛ وقد أكدت كتابات (Carnegie, 2009: 76)، أن حالة الهدوء، والصفاء النفسي أو ما سماه السعادة الحقيقية لا تتحقق إلا من خلال العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والقائمة على الصداقة والتواد والإيجابية، وعدد العوامل التي يمكن أن تؤسس لمثل هذه النوعية من العلاقات على النحو التالي:

- التعامل الإيجابي مع الآخرين: عبر تجنب النقد المهين أو التجريح أو بذاءة القول أو الفعل أو الشكوى الدائمة منهم، وبدلاً من ذلك تقديرهم، واحترامهم، والأمانة، والوفاء لهم، مع التركيز على ما يريدون لا على ما تريد أنت منهم.
- اكتساب حب الآخرين: ولا يتأتى هذا الأمر إلا بالاهتمام الإيجابي بهم وإبداء الود والتقدير لهم، مع التمتع بالمهارات الاجتماعية الإيجابية في التعامل معهم.
- اكتساب تأييد الآخرين لطريقتك في التفكير: وذلك بالتأكيد على أن الطريقة الوحيدة لإحداث هذا الأمر تتمثل في تجنب الجدال العقيم غير المثمر، مع إبداء التقدير والاحترام لآراء ووجهات نظر الآخرين، وتجنب الاندفاع باتجاه تخطئتهم على طول الخط؛ مما قد يغلق نوافذ استمرارية التفاعل معهم، مع الاعتراف بالخطأ حال التأكد من الوقوع فيه، والتعبير الهادئ المتزن عن وجهات النظر والآراء بهدوء وأريحية دون انفعال.

(٥) قياس السكينة النفسية:

تعددت المقاييس الأجنبية التي هدفت قياس السكينة النفسية، ويمكن تناول أهم هذه

المقاييس على النحو التالي:

(أ) مقياس السكينة: إعداد (Roberts & Aspy, 1993).

ويتكون المقياس من (٤٠) مفردة، لقياس السكينة كخبرة روحية، تجسد "شعور الشخص بالسلام الداخلي بغض النظر عن أحداث الحياة اليومية الخارجية"، وعلى الرغم من ارتباط هذا الشعور براحة البال، وشفاء الذهن، إلا أنها تتجاوز هذا الحد إلى تخلية النفس من الأحقاد والضغائن والكراهية، مع اقترانها بتقبل الأحداث والأزمات دون ضجر أو قنوط والتسليم بوجود حكمة إلهية فيها، ويشير معدا المقياس إلى أن تملك مشاعر السكينة النفسية من الإنسان يدفعه باتجاه التفاؤل، والاستبشار، والأمل، والتسامح، والعفو، وإدراك معنى الحياة والغاية منها، وعدم التعلق بالدنيا، والتطلع لكل ما هو مثالي مفارق للمادي والزائل. ويحجب عن مفردات المقياس بصيغة التقرير الذاتي وفقاً لتدرج ليكرت السداسي، وصيغ (١٣) مفردة من مفردات المقياس بصورة سلبية، ومن أمثلة مفردات المقياس "أشعر بهدوء داخلي حتى عند التعرض لمواقف ضاغطة"، "أشعر براحة نفسية بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها".

ويتوافر للمقياس معالم سيكومترية جيدة، إذ تحقق المعنى من صدق المقياس عن طريق صدق المحتوى بعد عرض مفرداته على مجموعة من الخبراء؛ فضلاً عن الصدق العملي والذي كشف عن تضمينه لتسعة عوامل هي: الراحة الداخلية، التقبل، الانتماء، الثقة، الرضا، الإحسان، الرؤية، التركيز على الحاضر، وإعادة البناء المعرفي، وتفسر هذه العوامل (٥٨,٢%) من التباين الكلي، وتم التأكد من التجانس الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات ٠,٩٢.

(ت) مقياس الفضائل البشرية (VS) The Virtues Scale :

قام (Cawley, Martin & Johnson, 2000) بتقنين مقياس الفضائل البشرية في إطار مدخل الفضائل لدراسة الشخصية، بهدف التحقق من الصدق التكويني للمقياس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) مشاركاً، وكشفت نتائج التحليل العملي الاستكشافي عن أن المقياس يتضمن (٥) عوامل استقطبت أعلى التشبعات وهذه العوامل هي: التعاطف، النسقية والانتظام والغائية، وسعة الحيلة، والسكينة وهي حالة تصف جانباً أساسياً من جوانب

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

الفضيلة ويعني بها "حالة الوقار والهدوء والاتزان الانفعالي والسلام الداخلي خلال التفاعل مع الآخرين، وعند مواجهة وقائع وأحداث الحياة اليومية إيجابية كانت أم سلبية".

(ث) مقياس السكينة النسخة المختصرة The Brief Serenity Scale

عدلت (Kreitzer, et al., 2009) مقياس السكينة النفسية (Roberts & Aspy, 1993) وعرفت السكينة النفسية في إطار هذا المقياس بأنها "حالة روحية تقلل من شعور الشخص بالضيق الانفعالي، وتزيد من شعوره بالعافية وحس الحال، واعتبرتها حالة دائمة نسبياً من الشعور بالسلام النفسي الداخلي تعزز شعوره بالتعلق، والارتباط بالوجود البشري كخبرة كلية؛ وبالتالي السكينة سمة روحية تتضمن السلام الداخلي رغم نكبات الحياة ومصاعبها، ولا تعنى خلو حياة الشخص هكذا بالمطلق من الشعور بالاستياء والكردر النسبي.

وانطلاقاً من الإطار النظري لمقياس السكينة (Roberts & Aspy, 1993) تكون المقياس من (٤٠) مفردة، تحققت من صدقه وبنيته العاملية، وخلصت نتائج التحليل العاملي إلى الإبقاء على (٢٢) مفردة فقط تتوزع على ثلاثة عوامل استقطبت أعلى التشبعات وهي: النقبل، والراحة الداخلية، والثقة.

ومن أمثلة مفردات هذا المقياس:

- أتقبل المواقف التي لا أستطيع تغييرها.
- أشعر بأني عفوت عن أساء إلي.
- أشعر بهدوء داخلي بغض النظر عما أتعرض له من أحداث.
- أشعر أن كل شيء يحدث بتقدير وحكمة.

(ج) مقياس السكينة The Serenity Scale إعداد (Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet, Reilly-Spong & Byrd, 2009)

يتكون المقياس من (٢٣) مفردة تصف المشاعر، والأفعال المقترنة بحالة السلام النفسي الداخلي والسكينة، وصيغت المفردات بصورة تسمح للمفحوص بوصف مدى شعوره بخبرة انفعالية معينة خلال الأسبوع الماضي، ومن أمثلة مفردات المقياس "خلال الأسبوع الماضي، إلى أي مدى كنت مدرّكاً بالمصدر الداخلي لشعورك بالراحة، بالقوة، بالأمن"، "خلال الأسبوع الماضي، إلى أي مدى كنت متقبلاً للمواقف التي عجزت عن تغييرها"

(د) بطارية فيتربو للسكينة النفسية "Viterbo Serenity Inventory" إعداد (Floody, 2014):

- تتكون بطارية فيتربو للسكينة من (٢٤) مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي:
 - القوة العليا Higher Power : وتشير إلى التوجهات الروحية للإنسان في الحياة وسعيه المتواصل للكشف عن معنى الحياة وغاياتها المطلقة؛ فضلاً عن المثابرة، والاجتهاد الذاتي لتحقيق هذه الغايات، والتي تجعله يؤمن بوجود الله كخالق له كل صفات الجلال والكمال.
 - التناغم والانسجام Harmony: ويشير إلى التقبل، والحكمة والتحرر من الغضب والاستياء، والإرادة الحرة والعفو والقدرة على التخلص من حالات الجزع والخوف والقنوط، والرفق بالذات، وفعالية الذات، وتعددية الرؤية، والانفتاح العقلي.
 - الإيجابية Positivity: وتشير إلى السعادة وطيب الوجود الذاتي، والانفعالات الإيجابية، والحس الفكاهي، والامتنان، والتواضع، والتعاؤل، والسعادة بالذات، وإدارة الوقت، ومركز الضبط الداخلي، والتدفق.
 - أسلوب الحياة Lifestyle: ويتضمن عيش الشخص يوم بيوم، وميله لتبسيط إيقاع حياته، وتقديره للجمال، وإثرائه لشبكة علاقاته الاجتماعية، وتأسيسها على حب الآخرين وإيثارهم، والصدقة، والمساندة الاجتماعية، والميل للعفو.

فروض الدراسة:

يمكن صياغة الفروض التالية للدراسة الحالية كما يلي:

١. تتمايز البنية التكوينية لمقياس السكينة النفسية لعدة أبعاد.
٢. يمكن استخلاص نموذج عام لمكونات البنية العاملية للسكينة النفسية.
٣. يتوافر لمقياس السكينة النفسية دلالات صدق وثبات مقبولة سيكومترياً.

بناء مقياس السكينة النفسية في البيئة العربية:

في ضوء الكتابات النظرية حول مفهوم السكينة النفسية، والمقاييس الأجنبية التي وضعت لقياسها، قام الباحثان ببناء مقياس السكينة النفسية في إطار البيئة العربية، ويتضمن المقياس خمسة أبعاد هي: التعلق بالله والانقياد إليه جل شأنه، والتشبع بالرضا، والتقبل لوقائع الحياة وأحداثها، والصفاء النفسي، والنشوة والابتهاج الروحي، وتم تحديد الدرجة العامة

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

للسكينة النفسية لدى الشخص، كما تحددت درجته في كل بعد على حده؛ وبذلك يمكن قياس الفروق الفردية بين الأشخاص في درجة السكينة النفسية، في إطار اعتبارها تركيبياً نفسياً يعكس الإيمان كحالة من التسليم بحكمة الخالق والغائية والتدبير الإلهي، والاتزان والهدوء النفسي المقترن والوقار والتواضع والحس الإنساني، والابتهاج والحبور والنشوة الروحية كدالة لانسراح الصدر، والإقبال على الحياة والتسامي الروحي.

١. الإطار النظري للمقياس:

غالبًا ما يوازي غير المتخصص بين تعبير السكينة وحالة الهدوء الوجداني affective calm؛ إلا أن السكينة النفسية وفقًا لما يرى الباحثان تتضمن ما هو أبعد من حالة الهدوء الوجداني؛ إنها حالة من اليقين الإيماني بالحكمة والتدبير الإلهي، والتوجه الحياتي برقي وحس إنساني نبيل Common human Sense وانسراح Gladness تغلفه بهجة الحياة Euphoria إقبالاً عليها وترحيباً بها، وتحجيم للذات واستصغارها بتواضع Humility ومعرفة قدرها قياسًا بمظاهر الإبداع والجمال في خلق الله. وتوجد مثل هذه الصفات فيمن يميلون إلى التعلق بكل ما له معنى وقيمة في الحياة، ومن لديهم قدرة على الصمود النفسي والمرونة النفسية، ومن تتعمق في تركيبهم النفسية ثقة في طلاقة قدرة الخالق وحكمته، ومن يعيشون يومًا بيوم بكامل فاعليتهم، وهمتهم الذاتية كأنهم يعيشون أبدًا، ويستعدون في نفس الوقت للقاء الله كأنهم يموتون غدًا، وهنا تحرر من كل صيغ الخوف والقلق.

ويوقن من يتميزون بالسكينة النفسية بدورهم في الحياة ويكونهم عنصرًا إيجابيًا في منظومة وجود لهم فيها قيمة وكرامة دون تهويل أو تهوين؛ فضلاً عن الاندفاع باتجاه تغيير كل ما يقبل التغيير، وتقبل كل ما لا يمكن تغييره برضا واقتناع.

ولا تعني السكينة النفسية الاستكانة والركونية بل هي حالة تملأ بنية الذات بالتحمس للحياة، والاندفاع باتجاه تحسين نوعيتها وتجويد شروط العيش فيها؛ فضلاً عن تعزيز الذات وترقية إثمارها الإيجابي في الحياة بقيئاً بدلالات قول الله تبارك وتعالى {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ} (سورة المؤمنون، الآية: ١١٥)، وما يتأصل به يقين معنى

اقتران الإيمان بالعمل في كل آيات الإيمان في القرآن الكريم {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ} (سورة فصلت، الآية: ٣٠)، فالإيمان والاستقامة على مراد الله تحرير للإنسان من كل مصادر الخوف، والحزن وتبشير له بكل خير وراحة بال؛ وعليه تتحقق حالة الصفاء الروحي بكل مؤشراتها.

وتتضمن السكينة بعد رباطة الجأش equanimity بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها، وهو محدد مهم لمستوى طيب الوجود خاصة لدى أنصار المنظور الإنساني والوجودي في علم النفس (Rogers, 1961)، فقد أشار (Frankl, 1984: 85) إلى أن رباطة الجأش والقدرة على التحمل كعنصر روحي قوة دافعية داخلية قوية تجعل الشخص في حالة من الهدوء، والوقار، والابتعاد عن الجزع والقنوط.

وتبعاً لذلك ينظر إلى السكينة النفسية كمكون مركزي في بحوث التمتع الروحي بسبب تعلقها بالمدخل الكلي المتسامي، والتوجه الروحي في الحياة (Boyd-Wilson et al. 2006, 2004)، والسكينة النفسية بموجب هذا التوجه حالة دائمة نسبياً من السلام النفسي الداخلي تجلب الراحة للإنسان، وتجعله يحافظ على وقاره، وهدوئه النفسي عند مواجهة الشدائد؛ وبالتالي يمكن اعتبارها حالة مستقلة عن الظروف، والأحداث الخارجية ولها صفة الدوام النسبي في العسر واليسر (Gerber, 1986: 20).

ورأي (Pert, 1993, p. 189) أن السكينة النفسية تدمج الشخص في خبرة الوجود البشري بأعمق ما فيها من معانٍ مع الشعور بالأمن النفسي والسلام الداخلي، والتصالح مع الذات والحياة إجمالاً.

وأكد (Kreitzer et al. 2009) أن حالة السكينة النفسية ترقى بالشخص للإبحار فيما وراء الممارسات، والشعائر الدينية لتلمس الغاية منها والحكمة من ورائها؛ وبالتالي الصفاء النفسي بدلالاته المترتبة بتخلية الذات من الضغائن والأحقاد، مع التمتع بالنشوة الروحية التي تتواري معها كل متع الحياة وملذاتها الزائلة.

واعتبر (Nelson, 2014: 15) بعد السلام النفسي الداخلي للشخص مع ذاته كأحد

مكونات بنية مفهوم السكينة النفسية سمة شخصية يمكن أن تعرفها بطرق متعددة:

- استعداد الشخص لتقبل ذاته، والرفق بها واتخاذ موقف غير عدائي تجاهها.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

- حالة دائمة نسبياً من التناغم بين جوانب الذات وأبعادها؛ فضلاً عن حالة التناغم النفسي مع الخبرة الكلية للوجود البشري.
- تهيؤ لحالات انفعالية تدفع باتجاه تكوين الشخص لعلاقات البين شخصية ودية وإيجابية مع الآخرين.

ويعد الوصول إلى السكينة النفسية غاية نهائية لكل إنسان في الوجود، كل يفهمه النوعي الخاص، ومن خلال تحليل (Floody , 2010: 112-114) لأدبيات مجال دراسات ومقاييس السكينة صمم قائمة تتضمن (١٣٠) تعبيراً تعكس حالة السكينة والسلام النفسي الداخلي، خلص إلى أن السكينة النفسية تتضمن أربعة عوامل أو مكونات متداخلة تتمثل فيما يلي:

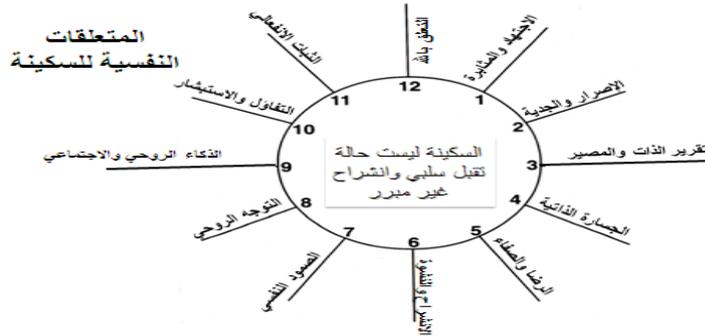
- أ. القوة العليا HIGHER POWER: وتتضمن التوجه الروحي للإنسان، والبحث عن المعنى والمثابرة في تحقيق الأهداف.
- ب. التناغم والانتظام HARMONY : ويتضمن التقبل/الحكمة، الغضب/الرزانة، حرية الإرادة، التوجه نحو العفو، والرفق بالذات، وفعالية الذات، والتدبر والتنبه العقلي العام.
- ت. الإيجابية POSITIVITY : وتتضمن السعادة والتتعم الذاتي، والانفعالات الإيجابية، والحس الفكاهي، والتدفق، والاتزان النفسي، والرضا، والتواضع، والتقاؤل، وإسعاد الذات، والتعاون.
- ث. أسلوب الحياة: ويتضمن أن يعيش الإنسان يومه بكل ما فيه، والتوجه نحو بساطة الحياة، وتقدير الخير والجمال، وشبكات العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والتطلع لخدمة الآخرين ومساندتهم.

وأكدت نتائج دراسة (Floody,2014)، وعنوانها "السكينة والسلام الداخلي: رؤى إيجابية"، حيث استهدفت الدراسة الكشف عن ماهية مفهوم السكينة، وتحديد أبعاده وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية، واعتمدت الدراسة أسلوب مراجعة وتحليل أدبيات المجال، وانتهت الدراسة إلى أن مفهوم السكينة النفسية يتضمن أربعة عوامل رئيسة على النحو التالي:

- القوى العليا higher power : ويشير إلى الالتزام الروحي للشخصية واندفاعه باتجاه البحث عن معنى الأحداث والوقائع الحياتية، والإيمان بوجود قوى إلهية مقدسة يسقط عليها كل صفات الكمال والجلال والحكمة والتدبير لكل شئون الكون.

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

- التناغم harmony : ويشير إلى تقبل الشخص لوقائع الحياة وأحداثها فضلاً عن التعقل والحكمة في التعامل معها وترويض رد الفعل الغاضب حيالها، بالإضافة إلى الرفق بالذات والتسامح معها، والانفتاح العقلي.
- الإيجابية positivity: ويشير إلى السعادة والشعور بطيب الحال، والانفعالات الإيجابية والتمتع بالحس الفكاهي والامتنان فضلاً عن المواجهة الإيجابية لضغوط الحياة وظروفها العصبية.
- أسلوب الحياة Life Style : ويشير إلى تركيز الشخص في أحداث الحياة اليومية وصحته النفسية واجتهاده في تبسيط حياته، وتقدير مظاهر الجمال في الطبيعة، إضافة إلى توسيع شبكة علاقاته الاجتماعية الإيجابية والإسهام الفعال في خدمة المجتمع. وفي نفس السياق رأى (Grant, 2015: 23) أن السكينة النفسية حالة من التقبل الإيجابي لأحداث الحياة ووقائعها الإيجابية والسلبية مقترنة بالاستبصار، وتوقع الخير والهدوء والالتزان الانفعالي، وترتبط بصورة موجبة ببعض المتغيرات النفسية، كما هو موضح بالشكل (١).



شكل (١)

السكينة النفسية: متعلقاتها النفسية وأبعادها (Grant, 2015: 24).

كما عرف (Gilbert & Watts, 2007: 102) السكينة بأنها حالة يعبر بموجبها الإنسان عن أسى ما فيه من سجايا وفضائل، وهي دالة لأسلوبه في الحياة وفقاً لطريقته في التعامل مع أزمات الحياة وظروفها العصبية بتسليم مطلق للخالق جل شأنه، وبعقد في

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

دلالاتها ومعناه، وقيمتها الوجودية بالنسبة لحياته، مع احتفاظه بهدوئه، ورباطة جأشه، واتزانه الانفعالي، والطمأنينة النفسية، والشعور بالأمن والسلام النفسي الداخلي.

٢. خطوات بناء المقياس:

تم بناء المقياس والتحقق من صلاحيته من خلال عدة خطوات وإجراءات رئيسية تتمثل فيما يلي:

أ. صياغة التكوين الفرضي للمقياس.

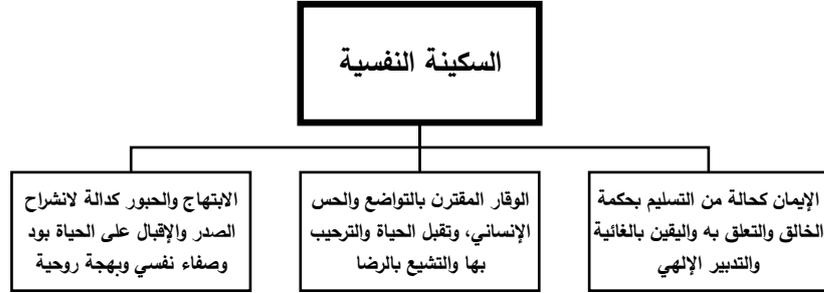
ب. تصميم الصورة الأولية للمقياس وتنقيحها في ضوء آراء الخبراء والمحكمين.

ت. تقنين المقياس وإعداده في صورته النهائية.

وفيما يلي عرض مفصل لكل خطوة من الخطوات السابقة:

أ. صياغة التكوين الفرضي للمقياس:

تم بناء المقياس في ضوء ما كشفت عن تحليلات أدبيات المجال والدراسات والمقاييس السابقة، مع التركيز على الدلالات الروحية والدينية لمتغير السكينة في الثقافة العربية، وعرفت السكينة النفسية وفقاً لذلك بأنها "حالة من الشعور الأمن والسلام النفسي الداخلي، مقترنة بشعور الفرد بالاتزان والثبات الانفعالي والصفاء النفسي، وخلو النفس من الضغائن والأحقاد، والتحرر من مشاعر الحسرة على الماضي أو القلق من المستقبل، مع تسليم زمام أمره لله واليقين بحكمة تدبيره وخيريته، مما يجعله في حالة من التقبل والرضا بأحداث الحياة، ووقائعها الإيجابية منها والسلبية؛ فضلاً عن الاستبشار والتفاؤل والنشوة الروحية". ووفقاً لذلك أمكن صياغة الشكل التالي الذي يحدد الإطار العام للسكينة النفسية،



شكل (٢) الإطار العام للسكينة النفسية.

والسكينة النفسية في ضوء هذا الإطار تركيب نفسي متعدد الأبعاد، وتتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول - التعلق بالله والانقياد له جل شأنه:

الإيمان هو الإقرار، لا مجرد التصديق، والإقرار ضمن قول القلب الذي هو التصديق، وعمل القلب الذي هو الانقياد تصديق لله وتسليماً له فيما أمر أو نهى، ويقال في اللغة أن أصل التعلق في من مادة "عَلِقَ"، فعلق به: أي تشبث به. وكأنما قصدوا بقولهم تعلق: نشوب الحب بقلب المحب حتى لا يكاد يفارقه، وهو في سياق علاقة العبد بربه تجسيدا لدلالات قوله سبحانه { قُلْ هُوَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ مَتَابِ } (سورة الرعد، الآية: ٣٠)، أي هو ربي لا إله إلا هو ولا معبود سواه: هو واحد بذاته، عليه توكلت واعتمدت ووثقت، وإليه مرجعي، ورضيت بقضائه تسليماً لأمره.

ويأتي الانقياد والتسليم لله جل شأنه من اليقين بدلالات قوله تبارك وتعالى {لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} (سورة الشورى، الآية: ١٢) وهنا انشغال دائم للقلب بالله تدبيراً في آياته في نفسه، وفي الكون بصفة عام، وتسليم زمام أمره إليه وحده، بموجبات التوكل التي تتلخص في:

- توكل العبد على الله في استقامة نفسه، وإصلاحها دون النظر إلى غيره.
- توكل العبد على الله في استقامة نفسه، وكذلك في إقامة دين الله في الأرض ونصرته وإزالة الضلال عن عبيده، وهدايتهم، والسعي في مصالحهم، ودفع فساد المفسدين ورفعهم، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بإحسان دون عنف أو عدائية.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

- توكل على الله في جلب حوائج العبد وحظوظه الدنيوية كالرزق، والزواج والذرية والعافية، والانتصار على العدو الظالم أو دفع مكروهاته، ومصائبه الدنيوية. ويعرف بأنه التعلق بالله والتوكل عليه وحده "توجه الشخص في تفكيره وأفعاله وأسلوبه حياته لله جل شأنه بانقياد، واستسلام، وتوكل عليه وحده في الأمور كلها، واستشعار وجوده الدائم في حياته، مع إنفاذ لمشيئته ومراده فيه".

والتعلق بالله سبحانه وتعالى يعني حضوره الدائم في حياة الشخص، وعدم الغفلة عنه أبداً، والتوجه إليه دائماً، فلا يعبد غيره، ولا يدعى سواه، ولا تطلب الحوائج إلا منه، وعندما يدرك الشخص أن الله تعالى خالقه، وهو مالك لكل شيء، وببده كل شيء وله الأمر كله وهو رب العالمين، فمن الطبيعي أن يتوجه إليه بالعبودية والتسليم، تصديقاً لقوله جل شأنه ﴿ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ﴾ (سورة الأنعام، الآية: ١٠٢).

وحضور الله تعالى في حياتنا يتحقق من خلال أمرين أساسيين هما: الإيمان، والعمل الصالح، يقول الله تعالى سورة طه ﴿وَمَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَٰئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَىٰ & جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ (سورة طه: الآيتين: ٧٥-٧٦)؛

فالإيمان والعمل الصالح شرطان أساسيان في التوجه إلى الله، وكلما ازداد الإيمان قوي التوجه إلى الله أكثر، والعمل الصالح بدوره وسيلة لتثبيت هذا الإيمان في القلب والازدياد منه: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ (سورة الكهف، الآية: ١١٠).

وفيما يتعلق ببنية هذا البعد في التركيبة العامة لمفهوم السكينة النفسية فإن التعلق بالله يدفع الشخص باتجاه تقبل الأحداث والأشياء التي لا يمكن تغييرها مع اليقين بوجود حكمة إلهية من وراءها؛ والمتابرة في نفس الوقت باتجاه تغيير الجوانب السلبية التي يمكن تغييرها إنفاذاً سلوكياً لماهية وحقيقة التوكل على الله جل شأنه بأن يفعل كل ما في وسعه، وبكل ما لديه من مقدرات شخصية ووفقاً لوضعيته في الحياة، ومكانته فيها وفهمه لدوره وغاياته منها. ويحدث الجفاء عن الله والابتعاد عنه حالة من الفقر الروحي تهين معنى الإنسان، وينعت الإنسان بجذب وفقر حياته الروحية عندما تتبدى عليه المؤشرات السلوكية التالية:

- نقص معرفته بالله تبارك وتعالى.
- تشوه منظومته المعرفية فيما يتعلق بقضايا الحق والخير والجمال.
- اندفاعه باتجاه التعلق بالمادي والزائل، وعرض الحياة الدنيا.
- فهمه المشوه لمعنى الحياة والغرض منها، واعتقاده بأن الإنسان مقياس كل شيء.
- اتخاذه لذاته ورؤاه الشخصية مرجعاً لتحديد ماهية الحق والباطل والخير والشر والصواب والخطأ.

البعد الثاني - التشبع بالرضا:

الرضا هو الشعور النفسي بالقناعة، والارتياح والسعادة والتقبل لكل أقدار الله وتدبيراته مع الثقة في عدله وحكمته، وما يقترن بذلك من شعور بالارتياح الوجداني الذي يمكن الشخص من الإبحار في الحياة دون ملل أو ضيق أو استياء.

وأساس التشبع بالرضا رضا الشخص بتسليم وانقياد لما قسمه الله، وعدم التطلع إلى ما عند الآخرين أو حسدهم على ما منحهم الله به من نعمة وخصمهم به من فضل، والتكيف مع الأحداث والوقائع مع محاولة تعديل ما يمكن تعديله ولكن دون أن يصاحب ذلك هم أو قلق أو توتر.

ويشمل التشبع بالرضا رضا الشخص عن قدراته وصورته وهيئته وإمكانياته التي منحها الله له؛ ولكي يصل الشخص لذلك الشعور الجميل بالرضا والسكينة عليه أن يركز تفكيره وخياله في استعراض وتأمل النعم التي أنعم الله بها عليه من الصحة والستر والمال والولد، والقدرة على الاستمتاع بالحياة في حدود الهنا والآن، وأن يحمد الله على ما أعطاه إياه من حواس، وملكات، ونعم وقدرات لا تقدر بمال ولا يمكن تعويضها بكنوز الدنيا وما فيها، مع استعراض ما حققه من نجاح وما استطاع أن يقدمه ويتلقاه من حب وعطف في الحياة، وأن يكرر باستخدام ذهنه ومخيلته عبارة "الحمد لله" باستغراق ذهني واندماج متجرد من نهم الرغبات والشهوات الزائلة، والتمتع بقيمة القناعة والاكتفاء.

وتتضح قيمة التشبع بالرضا والقناعة بما قسمه الله لكل عبد دون الآخر بتيقن العبد أنه تعالى جل شأنه لم يحرم أحداً من رحمته ونعمه وإنما التفاوت في نوعية النعم ذاتها هو الذي يجعل الإنسان يشعر بالاختلاف أو التميز عن الآخرين، وفي هذا عذاب للنفس لا فائدة منه

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

إذ يسر الله لكل امرئ حياة تتناسبه وتتماشي مع قدره، وواجب على الإنسان أن يتغاضى عن أي تفكير فيما من شأنه تحويل النعم إلي نقم أو إنكار النعم جلها.

وقال ابن كثير في تفسير قوله تعالى ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ {سورة الشورى، الآية: ٢٧} أي يرزقهم من الرزق ما يختاره مما فيه صلاحهم، وهو أعلم بذلك، فيغني من يستحق الغنى، ويفقر من يستحق الفقر، كما جاء في الحديث المروي ولا يعلم مدى صحته: "إن من عبادي من لا يصلحه إلا الغنى، ولو أفقرته لأفسدت عليه دينه، وإن من عبادي من لا يصلحه إلا الفقر، ولو أغنيته لأفسدت عليه دينه".

والتشبع بالرضا عن النعم وما قدره الله للشخص ضرورة للتوافق النفسي والاجتماعي، فمع اتصاف الشخص بسمة التشبع بالرضا تنتزل عليه السكينة، ويستشعر بداخله أمناً وسلاماً نفسياً؛ فضلاً أن التشبع بالرضا على نحو ما أفاد (Emmons, 2000) يزيد من مستويات immunoglobulin A في الحنجرة والأنف، الأمر الذي يزيد من مقدرة الجسم على مقاومة العدوى الخبيثة؛ فضلاً عن تقوية جهاز المناعة العامة لدى الإنساني.

ويعد أسلوب التشبع بالرضا من الأساليب العلاجية في العلاج النفسي الديني يزول به بإذن الله التوتر، والقلق، ويزيد شعور الشخص، والشعور بالسلام، والطمأنينة، والسكينة، وتنمية الشعور بذات إيجابية مهما كانت ظروف الحياة ومنغصاتها؛ خاصة إذا اكتمل بالدعاء والذكر وطلب العون والمدد من القوى المعين سبحانه وتعالى (محمد عبد الفتاح المهدي، ١٩٨٩).

البعد الثالث - التقبل والالتزام الإيجابي:

لا ينفصل تقبل أحداث ووقائع الحياة بأفراحها وأتراحها، وتقبل الآخرين بوضعيتهم التي هم عليها عن بعد التشبع بالرضا، ويواجه الإنسان في رحلة حياته كثيرا من العقبات والصدمات والتحديات ولكن غالبا ما يكون متاح لنا بعض الاختيارات، ومنها:

- عدم تقبل الأمر وعدم الاقتناع به حتى وإن كان واقعا وهذا يفصله عن الواقع، وقد يؤثر علي حياته بشكل سلبي مباشر.
- الاصطدام به والغضب وزيادة الانفعال اللحظي بدرجة قد تؤدي أحيانا لحوادث أكبر من الحدث نفسه.

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

- الشعور بالعناد، والإصرار على الاعتراض، وتصعيد الأمر بشكل دائم مما يؤثر على جميع جوانب حياتها الأخرى وتبديد معظم طاقته في هذا الاتجاه وخسارة الكثير من الأشياء المهمة في حياته.
 - الشكوى باستمرار مما حدث مع كل من حوله والاستمرار في تكرار ذلك حتى قد يصل لحد التسبب في نفور الآخرين وتجنبهم لسماع ذلك؛ مما قد يؤثر في علاقته بالآخرين.
 - البكاء والحزن في صمت مع الاستمرار في أسر ما فقده والتنازل في حقه أن يستمر في حياته بشكل إيجابي وفعال.
 - تقبل الأمر على أنه واقع دون إبداء أي رد فعل، وهذا اختيار محايد يحد من تأثير الصدمة ولكن لا يضيف جديداً.
 - الرضا والتقبل الإيجابي مع العمل علي تحسين الأمور بقدر ما يستطيع، وهو اختيار إيجابي بناء يشمل أكثر من جانب وله أكثر من مؤشر على النحو التالي:
 - اللجوء أحياناً للتصرف بشكل مرن نفسياً لتقادي نتائج، وأثار تلك العقبات وغالبا ما يتيح ذلك لمن يخطط مسبقا ويضع عدة بدائل واختيارات تساعده على أن يتحرك بمرونة أفضل.
 - أحياناً يتاح له أن يتجاوز الأمر، ويركز على ما يمكنه فعله ليوصل طريقه نحو أهدافه.
 - توظيف تلك العقبات المصاعب، والصعود عليها واعتبارها فرصة للتعلم، والنمو وعندها تزداد خبراته، وقوته ومعرفته، والاستمرار في الحياة بشكل فاعل وإيجابي.
- وعلى ضوء ذلك يتضمن التقبل الإيجابي أربعة مظاهر أساسية:
- الأول: تقبل الذات بأوجه قصورها، ومظاهر ضعفها، ومكامن قوتها وجوانب تميزها؛ مع الاندفاع باتجاه ترقية وتجويد شروط وجودها.
 - الثاني: تقبل أحداث الحياة ووقائعها بعثرتها، وإخفاقاتها، وإنجازاتها، ونجاحاتها.
 - الثالث: تقبل الآخرين بالوضعية التي هم عليها، مع الاندفاع باتجاه التصالح معهم وترقية نوعية حياتهم.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

• الرابع: تقبل قضاء الله وأقداره بيقين في حكمته وعفوه ولطفه، ويتعهد لإنفاذ مشيئته ومراده فينا.

ويتسق بعد الالتزام والتقبل الإيجابي للحياة وفقاً للدلالات السابقة مع الافتراضات الأساسية للعلاج القائم على التقبل والالتزام (Acceptance commitment therapy, ACT) الذي يشجع الحالة على تقبل المشاعر، والأفكار، والتصورات غير السارة، والالتزام بتحويل وجهتها وتأثيراتها إلى منحنى إيجابي بالتعلم منها (Hayes, 2004a, 2004b)، وتثبت نتائج بعض الدراسات (Hayes, et al., 1999; Hayes, et al., 2004) أن العلاج القائم على التقبل والالتزام فاعل جداً في علاج القلق والاكتئاب والسلوك العصبي والإدمان والتعصب .

ويتضمن العلاج النفسي القائم على التقبل والالتزام الإيجابي ست عمليات متفاعلة فيما بينها، تدفع الشخص باتجاه التعلم من الخبرات والأفكار غير السارة وعدم تجاهلها أو تجنبها أو قمعها وهي: تقبل ما لا يمكن تغييره، مع الرغبة في التغيير والاستعداد للتجريب، وتقويض بنية ما يقبل التغيير وإعادة صياغته، والتعامل مع الذات كسياق داخلي للتغيير، والاتصال مع اللحظة الحاضرة دون تعلق بالماضي أو اندفاع غير محسوب نحو المستقبل، والتقدير القيمي لأحداث الحياة ووقائعها وتقييم مغزاها ودلالاتها الغائية، وأخيراً التعهد بالتغيير والإنفاذ السلوكي لمضامينه في أفعال سلوكية مثمرة (Hayes, et al., 2006).

البعد الرابع - الصفاء النفسي Psychological lucidity :

يشير الصفاء النفسي إلى خلو النفس من أدران الحقد، والغل، والكراهية مع تعاظم الرغبة في زيادة الفضيلة وبذل الخير دون انتظار لمقابل بروح عامرة بالمحبة، والتواد تقرباً واحتساباً لله في تغليب مصلحة الغير وإيثارهم.

ويتضمن الصفاء النفسي كذلك تحلي الإنسان بروح الصبر والالتزان والتقاؤل وتوقع الخير والاستبشار وانسراح الصدر، وعدم التطلع لما عند الآخرين والرضا والتسليم بالقضاء والقدر بقناعة تامة وانقياد مطلق.

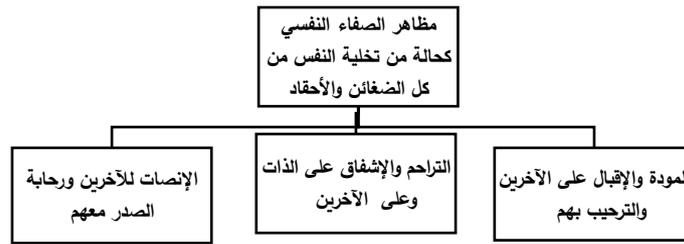
ويتضمن الصفاء النفسي كذلك أن يكون الإنسان في انسجام دائم مع نفسه ومع الآخرين، ويتحقق الصفاء النفسي للشخص عن طريق ضبط انفعالاته وكظم غيظه عند

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

دواعي الغضب، والتزام الهدوء وعدم الاستجابة للانفعالات النفسية المدمرة والتخلي بروح الصبر والاعتزان والتعاؤل وتوقع الخير، والنظر إلى الحياة والأخبار نظرًا بهيجًا مشرفًا. ويعد التدين حجر الزاوية في الصفاء النفسي؛ إذ بالإيمان الصادق العميق، يكون المُتدين عصيا على القلق، بعيدا عن الهَمِّ، وهو دائماً منشُحُ الصدر صافي النفس، رخي البال، واسع الأفق، هادئ متزن، لا تعصف به الأهواءُ ولا تزعزعه الأحداثُ، وهي حالة لا تتحقق إلا باللجوء إلى الله جل شأنه ففي جنبه يجد الشخص سكينه النفس وطمأنينة الروح وهدوء البال.

ويعد الصفاء النفسي المنبعث من داخل الشخص أقوى الدوافع الحقيقية التي تحرضه ليعيش الحياة بشكل أجمل وأفضل، ويدرك كثيرون أن الصفاء النفسي إنما ينبعث من حركة إنسانية داخلية يولدها التصالح مع النفس، والذي بلا شك يدفع إلى التصالح مع الوجود البشري على إطلاقه بكل ما يقترن به من سكينه نفسية وراحة بال، وقد تتضح بعض مؤشراتَه فيما يلي:

- الحب الصادق للوجود بكل ما فيه.
- الكلمة الطيبة والتوجيه الحسن، والإحسان إلى خلق الله.
- الاندفاع الإيجابي باتجاه التسامح والعتو.
- الابتسامه والابتهاج النفسي العام في التفاعلات بين الشخصية.
- حسن الظن بالآخر وتلمس أعدار له، مع الرغبة في تمكينه من كل ما هو إيجابي مثمر.



شكل (٣) مظاهر الصفاء النفسي.

البعد الخامس - النشوة والابتهاج الروحي Spiritual Joyfulness & Ecstasy

يشير (نهرو محمد عبد الكريم، ٢٠١١: ٣٠) إلى تضمن السكينه النفسية بعدًا مركزيًا وهو بعد النشوة الروحية Spiritual Joyfulness والذي يعتبر في جزء منه أحد نواتج

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

التسامي الروحي؛ إذ يتعذر الوصول إلى مرحلة النشوة والابتهاج الروحي بدون مجاهدة النفس وتقيتها من أدران الشهوات والنزوات وكبح جماحها، ثم تعلقها واتصالها المباشر بالمنبع الأزلي الأسمى الذي يفيض على الكون بكل ما فيه من آيات الحق والخير والجمال. وتتعدد ملامح النشوة والابتهاج الروحي، وتتضمن بصفة عامة رؤية الأشياء على حقيقتها، وينتفي عند الإنسان مفهوم الزمان والمكان، ويتملكه شعور بالانسجام والاتصال بكل شيء في الطبيعة والوجود، ولا يشعر بذاته وماديته، كما يزول لديه أي معنى للخوف، والفرع والحزن والإحباط.

وسعي الإنسان للوصول إلى هذه الحالة من التجلي الروحي أو النشوة الروحية التي تتجاوز الإدراك الحسي ليست ترفاً كما يراها بعضهم، بل إن السالكين لهذا الطريق يرون أن الإنسان لا يصل إلى مطالب حقيقة الوجدانية إلا من خلالها؛ وبالتالي هي من أكبر الأدلة والبراهين على وجود الله تبارك وتعالى، فمن خلالها يدرك الإنسان أن هناك عالماً آخر، يوازي العالم المادي، ودخوله إلى هذا العالم عبر التجلي الروحي الذي قد يقرأ عنه في الأدبيات الدينية أو المراجع الثقافية، إلى أن حقيقة دخوله إلى هذا العالم وتلمس أبعاده وأثاره شيء، والمعرفة أو القراءة عنه شيء آخر؛ لذلك فإن النشوة الروحية وحالة التجلي يراها البعض من أوثق الطرق للوصول إلى الحقائق الدينية والبرهانية وبرهاناً على وجود العالم الآخر الذي سيدخل فيه الإنسان في مرحلته القادمة ما بعد الموت.

وترتبط حالة النشوة والابتهاج الروحي لدى الإنسان بالابتهاج، والنشوة الدينية التي تمثل حالة مثلى من حالات الوعي الروحي والرؤية المثالية الدافعة للإنسان باتجاه التعلق بالله جل شأنه والتخلق بمضامين قيم الرأفة والتواد والتراحم والإيثار وإنفاذها سلوكياً بحيوية واقتدار في عالم الخبرة اليومية تجويداً لحياة الآخرين وترقية لها بإيجابية لا تنتكر في نفس الوقت للذات الفردية ولاشك أن مثل هذه الحالة تتطابق مع ما يسميه المتصوفة حالة "الحبور والسعادة المطلقة absolute euphoria".

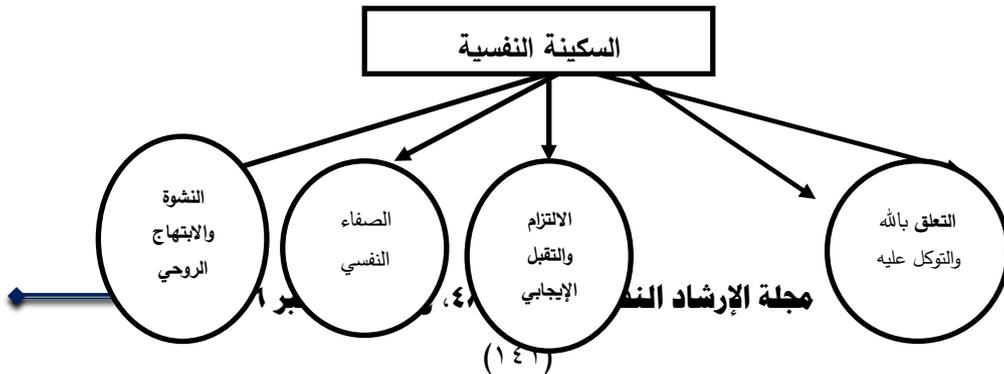
والنشوة الدينية الروحية بهذا المعنى حالة من الوعي، والإدراك الفوري والمباشر بعظمة الخالق، وقدرته واقتران هذا الوعي بشعور البهجة والسعادة التي تجعل الإنسان في حالة من السكر الصوفي الذي ينسى معها الإنسان ذاته وسياقه الحياتي اليومي.

وكلمة النشوة والابتهاج Ecstasy مشتقة من كلمة إغريقية قديمة هي " ekstasis" " ἔκστασις " وتعني تخارج الإنسان عن ذاته أو مفارقتة لذاته الضيقة وتعلقه بآخر تعلقًا إيجابيًا قوامه الانقياد والتسليم، وقد استخدم هذا التعبير في الفلسفة الإغريقية القديمة وفي الفلسفة الوجودية، إلا أن لكلا الفلسفتين موقفًا فكريًا متميزًا فيما يتعلق بماهية تعبير النشوة والابتهاج Ecstasy، ومن الناحية اللغوية يتضمن تعبير Ecstasy معنى تسامي الإنسان، وتجاوزه لحدود المرئي والمادي إذا تعرف كلمة Ecstasy في قاموس الميراث الأمريكي "حالة وجدانية تدفع الإنسان لتجاوز التفكير المنطقي والغرق الانفعالي في حالة من البهجة والانسراح التألمي في الكون والخلق".

ورأى أفلاطون على سبيل المثال أن تعبير Ecstasy يجسد أعلى تجليات القدرات الإنسانية لتوحيدها وتعلقها التام بقوى مقدسة تستلهم منها السعادة والبهجة، ويعد تصور أفلاطون أول تصور يشير إلى ما يعرف في أدبيات الفلسفة الصوفية بنظرية الحلول أو الانبثاق emanation theory التي تشير إلى اتحاد وتعلق المخلوق بالخالق تعلقًا تامًا، ومعاينة له في كل شيء مع حالة مع الحبور والسكينة والصفاء التام.

ويستخدم تعبير Ecstasy في الفلسفة الوجودية للدلالة على تخلي الإنسان عن مركزه حول ذاته، وتعلقه حول الآخرين، كنقيض لتعبير enstasis الدال على تشرنق الإنسان على ذاته عشقًا، وهيامًا بها وإيثارًا لها دون الآخرين، مع اقترن هذا التشرنق بالعداوة تجاه الآخرين والتشبع بمشاعر الغيظ والكراهية (Friesen, 2011).

ويشير مارتين هايدجر إلى هذا المعنى؛ حيث أورد في كتابه "الوجود والزمن" أن وجودنا في العالم دائمًا متمركز حول الآخرين أو حول بعض المهام في الوقت الحاضر أو حول الاندفاع والتعلق الإيجابي بالمستقبل، مما يعنى تسامي الإنسان على حدود ذاته الضيقة واهتماماته الآنية المحدودة إلى ما هو أعلى من المنظور والمعاین بصورة مباشرة في الخبرة الحياتية اليومية (Lingis, 1998: 89).



دلائل الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية



شكل (٤) أبعاد السكينة النفسية كتركيب نفسي افتراضي.

(٦) إعداد الصورة الأولية للمقياس:

في ضوء الإطار النظري لمقياس السكينة النفسية، والتكوين الفرضي لهذا المفهوم تم إعداد صورة أولية اشتملت (١٠٠) مفردة موزعة على الأبعاد الافتراضية الخمسة المتضمنة في الصياغة النظرية لمفهوم السكينة النفسية، روعي في الصياغة الوضوح والدقة والارتباط مباشرة بالدلالات النفسية المتضمنة في كل بعد من أبعاد المقياس في إطار المؤشرات السلوكية الدالة عليه.

وبعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية للمقياس عرضت على عينة استطلاعية اختيرت بطريقة عشوائية من طلاب جامعة دمنهور العام الجامعي (٢٠١٤/٢٠١٥) روعي فيها أن تكون ممثلة للكليات العملية والكليات النظرية والفرق الدراسية والنوع والتخصص، وبلغ العدد الإجمالي للعينة (٤٨٧) طالبًا وطالبة؛ وذلك للتأكد من وضوح تعليمات المقياس والهدف منه وتحديد مستوى الفهم القرائي لمفردات المقياس، وبناء على هذه الخطوة تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض مفردات المقياس، وحذف (١٠) مفردات ليصبح العدد النهائي لمفردات المقياس (٩٠).

(٧) تقنين المقياس:

يجاب من خلال إجراءات تقنين مقياس السكينة النفسية عن الفرض الأول والثالث من فروض الدراسة والخاصين بإمكانية تحديد البنية العاملية لمقياس السكينة النفسية والتحقق من دلالات صدقه وثباته.

أولاً- صدق المقياس:

حسب صدق مقياس السكينة النفسية بالطرق التالية:

أ. صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على عدد من السادة الأساتذة المختصين في علم النفس والصحة النفسية، وحظيت جميع مفردات مقياس السكينة النفسية على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%، كما تم التأكد من أن مفردات كل بعد من أبعاد المقياس تنتمي بالفعل للبعد المدرجة تحته؛ فضلاً عن التأكد من وضوح الصياغة اللغوية، ومناسبة المفردات للعينة

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

التي أعد المقياس للتطبيق عليها، وفي ضوء هذا الإجراء حذفت (٨) مفردات وعدلت الصياغة اللغوية لعشر مفردات أخرى.^٣

ب . الصدق العاملي للمقياس:

ويجب من خلاله عن الفرض الأول للدراسة الحالية ونصه " تتمايز البنية التكوينية لمقياس السكينة النفسية إلى عدة أبعاد" وللتحقق من الفرض الأول طبق المقياس على عينة التقنين والتي بلغت (٦٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة دمنهور، وأجرى تحليل عاملي لبنود المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية (هويتلنج)، وأديرت العوامل تدويرًا متعامدًا بطريقة (كايرز) الفارماكس، والتدوير بطريقة Varimax هو الوضع الافتراضي في برنامج SPSS، كما أن استخدام التدوير المائل قد يكون خادعًا جدًا، بالإضافة إلى أن التدوير المتعامد يعبر عن العلاقة الحقيقية بين المتغيرات (رجاء أبو علام، ٢٠٠٦، ٣٩٣).

واستخدم محك جتمان لتحديد الحدود الدنيا لعدد العوامل، بحيث يعد العامل جوهريًا إذا كانت قيمة الجذر الكامن $> 1,0$ كما روعي عند اختيار البنود المشبعة بالعوامل ألا يقل تشبعها عن ٠,٣٥، واستخرجت بناء على ذلك خمسة عوامل تشبعت مفرداتها بصورة مقبولة لذلك أبقى على العوامل الخمسة في التحليل النهائي.

جدول (١)

تشبعت البنود على عوامل المقياس بعد التدوير والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل.

م	البنود	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	أستسلم لقضاء الله وقدره برضا وإيمان	-	-	٠,٦٢١	-	-
٢	أحب الخير لكل الناس	-	-	-	٠,٧١٢	-

^٣ أ.د فتحي عبد الحميد عبد القادر: أستاذ الصحة النفسية ، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الزقازيق، أ.د محمود فتحي عكاشة: أستاذ القياس والتقويم النفسي غير المنقرغ، كلية التربية، جامعة دمنهور، أ.د عادل السعيد البنا: أستاذ القياس والتقويم النفسي، أ.د سعيد عبدالغني سرور: أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي، كلية التربية جامعة دمنهور، د. عادل محمود المنشاوي، أستاذ علم النفس التربوي المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور، د. عصام على الطيب: أستاذ علم النفس التربوي المساعد، قسم علم النفس كلية التربية جامعة جنوب الوادي، د. راشد مرزوق راشد: أستاذ علم النفس التربوي المساعد، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة جنوب الوادي، د. حسن سعد محمود عابدين أستاذ علم النفس التربوي، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة الإسكندرية، د. محمد غازي الدسوقي: أستاذ علم النفس التربوي المساعد، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، د. عبد العزيز إبراهيم سليم، أستاذ علم النفس التربوي المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور.

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٣	أؤمن بأن تقريج الكروب بيد الله جل شأنه	٠,٥٣١	-	-	-	-
٤	مهما شكرت الله فلن أوافي نعمه الجزيلة على	٠,٦٢١	-	-	-	-
٥	أؤمن بأن مع العسر يسرا			٠,٦٣٥		
٦	أعيش في سلام وأمن نفسي مع ذاتي ومع الآخرين					٠,٦١٢
٧	أشعر بالرضا عن كل ما أتعرض له في حياتي اليومية	٠,٦٧٣	-	-	-	-
٨	أشعر أنني في معية الله في كل أحوالي	٠,٦٢١	-	-	-	-
٩	لا أحمل في نفسي غلا ولا حفداً على أحد				٠,٦٨٢	
١٠	أعلم أن ما بي من جوانب قصور أو ضعف لحكمة يعلمها الخالق			٠,٤٩٢		
١١	أستمد قوتي وعزتي من إيماني بالله جل شأنه	٠,٥٤٣	-	-	-	-
١٢	أؤمن بأن قدر الله كله خير	٠,٥٢٤	-	-	-	-
١٣	أشعر ببهجة عميقة وبانفصال تام عن اهتماماتي اليومية عندما أسجد لله	-	-	-		٠,٦٥١
١٤	أقبل مصاعب الحياة وأزماتها دون جزع أو قنوط وأجتهد للتغلب عليها			٠,٥١٩		
١٥	أحمد الله في السراء والضراء			٠,٦٨٢		
١٦	أسعى لأن أكون أكثر اقتراباً من الله في كل أفعالي	٠,٦٤٣	-	-	-	-
١٧	يغمرنني الشعور بالارتياح من ديني وحياتي الروحية	-	-	-		٠,٥١٩
١٨	أقبل المواقف التي لا أستطيع تغييرها			٠,٥٣٤		
١٩	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة	٠,٥٦٣	-	-	-	-
٢٠	أتعامل مع كل البشر بنبل وظهر أخلاقي					٠,٤٩٢
٢١	أخذ بالأسباب في كل ما أقوم به من أعمال وأترك الأمر كله لله	٠,٦٢٧	-	-	-	-
٢٢	أؤمن بأن كل شيء يحدث بتقدير وحكمة إلهية			٠,٦٥٣		
٢٣	أشعر بأنني على علاقة وثيقة بكل ما هو إيجابي في الحياة	-	-	-		٠,٥٤١
٢٤	أؤمن بأن ما أصابني لم يكن ليخطئني وما أخطأني لم يكن ليصيبني		٠,٦٩٢			
٢٥	الإيمان بالله يجعل للحياة معنى	٠,٥٧٢	-	-	-	-

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

م	البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٢٦	أترفع عن ملذات الدنيا ومتعتها الزائلة	-	-	-	-	٠,٥٢٤
٢٧	مهما كانت مصاعب الحياة ومتاعبها، فإن مع عند الله خير وأبقى	-	٠,٦٥٤	-	-	-
٢٨	أقبل الآخرين وأحترمهم بغض النظر عما بهم من قصور أو ضعف	-	-	٠,٤١١	-	-
٢٩	أؤمن بأن أفضل ما في الحياة أن تحب للآخرين ما تحبه لنفسك	-	-	-	٠,٦٥١	-
٣٠	أستشعر عظمة الله في كل مظاهر الحياة من حولي	٠,٥٣٥	-	-	-	-
٣١	أستمتع بكل مظاهر الجمال في الكون	-	-	-	-	٠,٥٧١
٣٢	أشعر بالامتنان والشكر لله جل شأنه على كل ما حدث لي في حياتي	-	-	٠,٥٩٨	-	-
٣٣	أؤمن بأن كل إنسان ميسر لما خلق له	-	-	٠,٥٨٢	-	-
٣٤	أؤمن بأن أمر المؤمن كله خير	-	-	٠,٦٣١	-	-
٣٥	أجمل ما في الحياة سرور أدخله على قلب الآخرين	-	-	-	٠,٥٩١	-
٣٦	أشعر بالطمأنينة والراحة عند مناجاتي لله وتوجهي إليه	٠,٦٠١	-	-	-	-
٣٧	أرى جوانب خير في الأحداث المؤلمة التي أتعرض لها	-	-	٠,٤٢٣	-	-
٣٨	أستمد سعادتي من التفكير بتدبر في خلق الله	-	-	-	-	٠,٥١٠
٣٩	أسلم زمام أمري لله، وألجأ إليه جل شأنه في كل أمور حياتي	٠,٦٥٣	-	-	-	-
٤٠	أحتفظ بهدوئي واتزانتي النفسي في المواقف العصبية	-	-	-	٠,٥٣٤	-
٤١	أؤمن بأن الأمة لو اجتمعت على شيء لم يقدره الله لي لن يحدث لي	-	-	٠,٤١٠	-	-
٤٢	ألجأ إلى الله في السراء والضراء	٠,٦٧٨	-	-	-	-
٤٣	أسامح نفسي عما ارتكبته من أخطاء في الماضي	-	-	٠,٤١٢	-	-
٤٤	لا أملك لنفسي نفعاً ولا ضرراً إلا ما شاء الله	-	-	٠,٥٠١	-	-
٤٥	تمثل المبادئ والقيم الروحية أولوية مطلقة في حياتي	-	-	-	-	٠,٦٥١
٤٦	أؤمن بأن التوكل على الله وحده دليل على قوة إيمان الإنسان	٠,٦٥٣	-	-	-	-
٤٧	أعاهد الله باستمرار على تصويب أخطائي ومظاهر	-	-	٠,٤٩٢	-	-

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
	تقصيري					
٤٨	لا يملك أحدًا لي نفعًا ولا ضررًا إلا بمشيئة الله	-	٠,٤٩٥	-	-	-
٤٩	أدرك القيمة الروحية لمظاهر الطهر والجمال والقداسة في الكون		-	-	-	٠,٦٤١
٥٠	أشعر أن قلبي معلق بالله جل شأنه في كل الأوقات	٠,٦٦٧	-	-	-	-
٥١	لا أتطلع لما قدره الله لغيري من خير	-	٠,٦٩٥	-	-	-
٥٢	أجتهد لأثبت جداتي في استحقاق مفهوم الاستخلاف في الأرض	-	-	٠,٤٣٣	-	-
٥٣	أؤمن بأن أسوأ ما في الحياة جرح مشاعر الآخرين	-	-	-	٠,٤٥٩	-
٥٤	ألجأ إلى الصبر في كل مواقف الحياة وظروفها العصبية	-	-	٠,٤٨١	-	-
٥٥	أشعر بالانسجام والسلام النفسي الداخلي مع كل ما يحيط بي	-	-	-	-	٠,٥٦٤
٥٦	استغني بالله جل شأنه عن كل ما سواه	٠,٦٣٤	-	-	-	-
٥٧	أثابر من أجل ترقية حياة الآخرين وتحسين نوعيتها	-	-	٠,٤٦٢	-	-
٥٨	أؤمن بأن لا قدرة لإنسان على منع ما قدره الله لي	-	-	٠,٤٩٢	-	-
٥٩	أستمتع برؤية الفرحة في عيون الآخرين	-	-	-	٠,٤٨٥	-
٦٠	أفكر باستمرار في كيفية إسعاد الآخرين	-	-	٠,٤٣٨	-	-
٦١	أقبل كل ما قدره لي الله في كل شؤون حياتي		٠,٦٥٨			
٦٢	أستمد الشعور بالجدارة والافتقار مما أؤمن به من مبادئ وقيم روحية	-	-	-	-	٠,٤٠٠
٦٣	أؤمن بأن الحرية الحقيقية في العبودية لله والتحرر من كل ما سواه	٠,٥٨٣	-	-	-	-
٦٤	أؤمن بأن من بات آمنًا في سربه عنده قوت يومه حيزت له الدنيا بما فيها	-	-	-	-	٠,٤٠١
٦٥	أؤمن بأن أنبل ما في الإنسان أن يعفو عن ظلمه وأن يسامح من أساء إليه	-	-	-	٠,٥٣١	-
٦٦	أستمد سعادتي من التزامي بكل ما يأمرني به الله	-	-	٠,٤٧١	-	-
٦٧	أشعر بالبهجة الروحية من التأمل في جمال الطبيعة	-	-	-	-	٠,٥٨١

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

م	البنود	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
	وحكمة الخالق فيها					
٦٨	أشعر بأن الله معي في كل ما أمر به من أحداث في الحياة	٠,٥٩٠	-	-	-	-
٦٩	القيم والمثل الإنسانية العليا هي التي تجعل لحياتي معنى وقيمة	-	-	-	-	٠,٦٣١
٧٠	أؤمن بأن لحياتي معنى وغاية إنسانية نبيلة	-	-	-	-	٠,٤٢١
٧١	أشعر بالسعادة لنجاحات الآخرين في الحياة	-	-	-	٠,٥٨٢	-
٧٢	أقبل نفسي كما هي دون تهويل أو تهوين	-	-	٠,٥١٢	-	-
٧٣	أؤمن بأن على رسالة نبيلة في الحياة يجب أن ألتزم بها	-	-	-	-	٠,٤٤٢
٧٤	أتألم إذا أصاب الآخرين مكروهاً في الحياة	-	-	-	٠,٥٦١	-
٧٥	أشعر بوجود الله في كل لحظة من لحظات حياتي	-	-	-	-	٠,٤٣٣
٧٦	أتوقع الخير دائماً وأنظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة	-	-	-	٠,٥٢٥	-
٧٧	أؤمن بأن السعادة الحقيقية في التعلق بالله والالتقياد إليه	٠,٦٧٨	-	-	-	-
٧٨	أؤمن بأن تبسم الإنسان في وجه أخيه صدقه	-	-	-	٠,٤٥١	-
٧٨	أنسى كل ما هو دنيوي عن مناجاتي لله وتدبري في خلقه	-	-	-	-	٠,٦٥١
٨٠	أشعر بالسعادة عما أنا عليه وأجتهد لتحسين ذاتي بكل قوة.	-	-	٠,٤٦٣	-	-
٨١	أحسن إلى الآخرين حتى وإن تعرضت للإساءة منهم	-	-	-	٠,٤٢١	-
٨٢	أعتقد أن الالتقياد لله وحده سر السعادة في الدنيا والآخرة	٠,٦٥٨	-	-	-	-
٨٣	حب الناس يشعرنى بانشرح في الصدر وصفاء في النفس	-	-	-	٠,٤٣٧	-
٨٤	أؤمن بأن الله خلق الكون لنستمع بآيات الجمال والحكمة فيه	-	-	-	-	٠,٥٩٣
٨٥	أعتقد أن راحة البال أهم غاية للإنسان في الحياة	-	-	-	٠,٤١١	-
٨٦	أؤمن بأن الصورة التي خلقني الله عليها تحمل الخير كله	-	٠,٤٣١	-	-	-
٨٧	أؤمن بصحة تعبير "ما استحق أن يولد من عاش لنفسه"	-	-	-	٠,٥٣٦	-

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	البنود	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
	فقط"					
٨٨	يمتلئ قلبي بالرحمة والتسامح مع الآخرين	-	-	-	٠,٥٣١	-
٨٩	أؤمن بأن كراهية الآخرين علامة من علامات ضعف الإيمان	-	-	-	٠,٤٤١	-
٩٠	أسعد كثيرًا بالسعي في قضاء حوائج الآخرين	-	-	٠,٦٣٢	-	-
	الجذر الكامن	٩,١٥	٦,٨١	٦,٦١١	٥,٤٢	٤,٩٤
	نسبة التباين	%١٨,٨	%١٦,٤	%١٣,٢	%١٠,٦	%٨,٥

يتضح من جدول (١) أن عدد العوامل المستخرجة من مقياس السكينة النفسية به خمسة عوامل فسرت (٦٧,٥%) من التباين الكلي، ويفحص العوامل الخمسة تبين أن مفردات المقياس قد تشبعت تشبعًا دالاً على عوامل السكينة النفسية وفقاً للإطار النظري للمقياس وصدق التكوين الافتراضي في الدراسة الحالية.

هذا وقد رصدت التشبعات الخاصة بكل عامل على حدة وتسميته وفقاً لمضمون مفردات

كل عامل تبعاً للتصورات النظرية المفترضة على النحو التالي:

جدول (٢)

تشبعات المفردات على العامل الأول من السكينة النفسية.

م	المفردة	التشبع	م	المفردة	التشبع
٣	أؤمن بأن تفريح الكروب بيد الله جل شأنه	٠,٥٣١	٤٢	أجأ إلى الله في السراء والضراء	٠,٦٧٨
٨	أشعر أنني في معية الله في كل أحوالي	٠,٦٢١	٤٦	أؤمن بأن التوكل على الله وحده دليل على قوة إيمان الإنسان	٠,٦٥٣
١١	أستمد قوتي وعزتي من إيماني بالله جل شأنه	٠,٥٤٣	٥٠	أشعر أن قلبي معلق بالله جل شأنه في كل الأوقات	٠,٦٦٧
١٦	أسعى لأن أكون أكثر اقتراباً من الله في كل أفعالي	٠,٦٤٣	٥٦	استغني بالله جل شأنه عن كل ما سواه	٠,٦٣٤
٢١	أخذ بالأسباب في كل ما أقوم به من أعمال وأترك الأمر كله لله	٠,٦٢٧	٦٣	أؤمن بأن الحرية الحقيقية في العبودية لله والتحرر من كل ما سواه	٠,٥٨٣
٢٥	الإيمان بالله يجعل للحياة معنى	٠,٥٧٢	٦٨	أشعر بأن الله معي في كل ما أمر به من أحداث في الحياة	٠,٥٩٠
٣٠	أستشعر عظمة الله في كل مظاهر الحياة من حولي	٠,٥٣٥	٧٧	أؤمن بأن السعادة الحقيقية في التعلق بالله والالتقياد إليه	٠,٦٧٨

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

م	المفردة	التشبع	م	المفردة	التشبع
٣٦	أشعر بالطمأنينة والراحة عند مناجاتي لله وتوجهي إليه	٠,٦٠١	٨٢	أعتقد أن الانقياد لله وحده سر السعادة في الدنيا والآخرة	٠,٦٥٨
٣٩	أسلم زمام أمري لله، وألجأ إليه جل شأنه في كل أمور حياتي	٠,٦٥٣			

ينتضح من جدول (٢) أن التشبعات على العامل الأول تراوحت بين (٠,٥٣١) إلى (٠,٦٧٨)، تقسر ما نسبته (١٨,٨%) من التباين الكلي، وعند دراسة محتواها من أجل تسميتها وجد أن جميع فقرات العامل الأول (١٧) مفردة تقيس بعد التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه، وتتسق هذه النتيجة تمامًا مع الإطار النظري المعتمد في تصميم المقياس.

جدول (٣)

تشبعات المفردات على العامل الثاني من السكينة النفسية.

م	المفردة	التشبع	م	المفردة	التشبع
٤	مهما شكرت الله فلن أوفي نعمه الجزيلة على	٠,٦٢١	٤١	أؤمن بأن الأمة لو اجتمعت على شيء لم يقدره الله لي لن يحدث لي أبدًا	٠,٤١٠
٧	أشعر بالرضا عن كل ما أتعرض له في حياتي اليومية	٠,٦٧٣	٤٤	لا أملك لنفسي نفعًا ولا ضررًا إلا ما شاء الله	٠,٥٠١
١٢	أؤمن بأن قدر الله كله خير	٠,٥٢٤	٤٨	لا يملك أحدًا لي نفعًا ولا ضررًا إلا بمشيئة الله	٠,٤٩٥
١٥	أحمد الله في السراء والضراء	٠,٦٨٢	٥١	لا أتطلع لما قدره الله لغيري من خير	٠,٦٩٥
١٩	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة	٠,٥٦٣	٥٤	ألجأ إلى الصبر في كل مواقف الحياة وظروفها العسيرة	٠,٤٨١
٢٤	أؤمن بأن ما أصابني لم يكن ليخطئني وما أخطأني لم يكن ليصيبني	٠,٦٩٢	٥٨	أؤمن بأن لا قدرة لإنسان على منع ما قدره الله لي	٠,٤٩٢
٢٧	مهما كانت مصاعب الحياة ومتاعبها، فإن مع عند الله خير وأبقى	٠,٦٥٤	٦١	أتقبل كل ما قدره لي الله في كل شئون حياتي	٠,٦٥٨
٣٢	أشعر بالامتنان والشكر لله جل شأنه على كل ما حدث لي في حياتي	٠,٥٩٨	٨٦	أؤمن بأن الصورة التي خلقتني الله عليها تحمل الخير كله	٠,٤٣١
٣٤	أؤمن بأن أمر المؤمن كله خير	٠,٦٣١			

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

يتضح من جدول (٣) أن التشبعات على العامل الأول تراوحت بين (٠,٤١٠) إلى (٠,٦٩٥)، تفسر ما نسبته (١٦,٤%) من التباين الكلي، وعند دراسة محتواها من أجل تسميتها وجد أن جميع فقرات العامل الثاني (١٧) مفردة تقيس بعد التشبع بالرضا، وتتسق هذه النتيجة تمامًا مع الإطار النظري المعتمد في تصميم المقياس.

جدول (٤)

تشبعات المفردات على العامل الثالث من السكينة النفسية.

م	المفردة	التشبع	م	المفردة	التشبع
١	أستسلم ل قضاء الله وقدره برضا وإيمان	٠,٦٢١	٤٧	أعاهد الله باستمرار على تصويب أخطائي ومظاهر تقصيري	٠,٤٩٢
٥	أؤمن بأن مع العسر يسراً	٠,٦٣٥	٥٢	أجتهد لأثبت جداتي في استحقاق مفهوم الاستخلاف في الأرض	٠,٤٣٣
١٠	أعلم أن ما بي من جوانب قصور أو ضعف لحكمة يعلمها الخالق	٠,٤٢٩	٥٧	أثاب من أجل ترقية حياة الآخرين وتحسين نوعيتها	٠,٤٦٢
١٤	أقبل مصاعب الحياة وأزماتها دون جزع أو قنوط وأجتهد للتغلب عليها	٠,٥١٩	٦٠	أفكر باستمرار في كيفية إسعاد الآخرين	٠,٤٣٨
١٨	أقبل المواقف التي لا أستطيع تغييرها	٠,٥٣٤	٦٦	أستمد سعادتي من التزامي بكل ما يأمرني به الله	٠,٤٧٢
٢٢	أؤمن بأن كل شيء يحدث بتقدير وحكمة إلهية	٠,٦٥٣	٧٢	أقبل نفسي كما هي دون تهويل أو تهوين	٠,٥١٢
٢٨	أقبل الآخرين وأحترمهم بغض النظر عما بهم من قصور أو ضعف	٠,٤١١	٨٠	أشعر بالسعادة عما أنا عليه وأجتهد لتحسين ذاتي بكل قوة.	٠,٤٣٦
٣٣	أؤمن بأن كل إنسان ميسر لما خلق له	٠,٥٨٢	٨٧	أؤمن بصحة تعبير "ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط"	٠,٥٦٣
٣٧	أرى جوانب خير في الأحداث المؤلمة التي أتعرض لها	٠,٤٢٣	٩٠	أسعد كثيراً بالسعي في قضاء حوائج الآخرين	٠,٦٣٢
٤٣	أسامح نفسي عما ارتكبته من أخطاء في الماضي	٠,٤١٢			

يتضح من جدول (٤) أن التشبعات على العامل الأول تراوحت بين (٠,٤١١) إلى (٠,٦٥٣)، تفسر ما نسبته (١٣,٢%) من التباين الكلي، وعند دراسة محتواها من أجل تسميتها وجد أن

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

جميع مفردات العامل الثالث (١٩) مفردة تقيس بعد الالتزام والتقبل الإيجابي، وتتسق هذه النتيجة تمامًا مع الإطار النظري المعتمد في تصميم المقياس.

جدول (٥)

تشعبات المفردات على العامل الرابع من السكينة النفسية.

م	المفردة	التشعب	م	المفردة	التشعب
٢	أحب الخير لكل الناس	٠,٧١٢	٧٦	أتوقع الخير دائماً وأنظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة	٠,٥٥٢
٩	لا أحمل في نفسي غلاً ولا حقداً على أحد	٠,٦٢٨	٧٨	أؤمن بأن تبسم الإنسان في وجه أخيه صدقه	٠,٤٥١
٢٩	أؤمن بأن أفضل ما في الحياة أن تحب للآخرين ما تحبه لنفسك	٠,٦٥١	٨١	أحسن إلى الآخرين حتى وإن تعرضت للإساءة منهم	٠,٤٢١
٣٥	أجمل ما في الحياة سرور أدخله على قلب الآخرين	٠,٥٩١	٨٣	حب الناس يشعرنى بانسراح في الصدر وصفاء في النفس	٠,٤٣٧
٤٠	أحتفظ بهدوئي وتزائي النفسي في المواقف العصبية	٠,٥٤٣	٨٥	أعتقد أن راحة البال أهم غاية للإنسان في الحياة	٠,٤١١
٥٣	أؤمن بأن أسوأ ما في الحياة جرح مشاعر الآخرين	٠,٤٥٩	٨٨	يمتلئ قلبي بالرحمة والتسامح مع الآخرين	٠,٥٣١
٥٩	أستمتع بروية الفرحة في عيون الآخرين	٠,٤٥٨	٨٩	أؤمن بأن كراهية الآخرين علامة من علامات ضعف الإيمان	٠,٤٤١
٦٥	أؤمن بأن أنبل ما في الإنسان أن يعفو عن من ظلمه وأن يسامح من أساء إليه	٠,٥٣١			
٧١	أشعر بالسعادة لنجاحات الآخرين في الحياة	٠,٥٨٢			
٧٤	أتألم إذا أصاب الآخرين مكروهاً في الحياة	٠,٥٦١			

يتضح من جدول (٥) أن التشعبات على العامل الرابع تراوحت بين (٠,٤١١) إلى (٠,٧١٢)، تفسر ما نسبته (١٠,٦%) من التباين الكلي، وعند دراسة محتواها من أجل تسميتها أن جميع مفردات العامل الرابع (١٧) مفردة تقيس عامل الصفاء النفسي، وتتسق هذه النتيجة تمامًا مع الإطار النظري المعتمد في تصميم المقياس.

جدول (٦)

تشعبات المفردات على العامل الخامس من السكينة النفسية.

م	المفردة	التشعب	م	المفردة	التشعب
٦	أعيش في سلام وأمن نفسي مع ذاتي ومع الآخرين	٠,٦٢١	٥٥	أشعر بالانسجام والسلام النفسي الداخلي مع كل ما يحيط بي	٠,٥٦٤

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	المفردة	التشبع	م	المفردة	التشبع
١٣	أشعر ببهجة عميقة وبانفصال تام عن اهتماماتي اليومية عندما أسجد لله	٠,٦٥١	٦٢	أستمد الشعور بالجدارة والاقتدار مما أؤمن به من مبادئ وقيم روحية	٠,٤٠٠
١٧	يغمرنني الشعور بالارتياح من ديني وحياتي الروحية	٠,٥١٩	٦٤	أؤمن بأن من بات آمناً في سربه عنده قوت يومه حيزت له الدنيا بما فيها	٠,٤٠١
٢٠	أتعامل مع كل البشر بنبل وطهر أخلاقي	٠,٤٩٢	٦٧	أشعر بالبهجة الروحية من التأمل في جمال الطبيعة وحكمة الخالق فيها	٠,٥٨١
٢٣	أشعر بأني على علاقة وثيقة بكل ما هو إيجابي في الحياة	٠,٥٤١	٦٩	القيم والمثل الإنسانية العليا هي التي تجعل لحياتي معنى وقيمة	٠,٦٣١
٢٦	أترفع عن ملذات الدنيا ومتعها الزائلة	٠,٥٢٤	٧٠	أؤمن بأن لحياتي معنى وغاية إنسانية نبيلة	٠,٤٢١
٣١	أستمتع بكل مظاهر الجمال في الكون	٠,٥٧١	٧٣	أؤمن بأن على رسالة نبيلة في الحياة يجب أن ألتزم بها	٠,٤٤٢
٣٨	أستمد سعادتي من التفكير بتدبير في خلق الله	٠,٥١٠	٧٥	أشعر بوجود الله في كل لحظة من لحظات حياتي	٠,٤٣٣
٤٥	تمثل المبادئ والقيم الروحية أولوية مطلقة في حياتي	٠,٦٥١	٧٨	أنسى كل ما هو دنيوي عن مناجاتي لله وتدبري في خلقه	٠,٦٥١
٤٩	أدرك القيمة الروحية لمظاهر الطهر والجمال والقداسة في الكون	٠,٦٤١	٨٤	أؤمن بأن الله خلق الكون لنستمتع بأيات الجمال والحكمة فيه	٠,٥٩٣

يتضح من جدول (٦) أن التشبعات على العامل الأول تراوحت بين (٠,٤٠٠) إلى (٠,٦٥١)، تفسر ما نسبته (٨,٥%) من التباين الكلي، وعند دراسة محتواها من أجل تسميتها أنها جميع فقرات العامل الثاني (٢٠) مفردة تقيس بعد النشوة والابتهاج الروحي، وتتسق هذه النتيجة تماماً مع الإطار النظري المعتمد في تصميم المقياس. ولاختبار الاتساق الداخلي للعوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس السكينة النفسية، بعد تصنيف المقياس إلى عوامله الخمسة المشار إليها، تم حساب معاملات الارتباط بين كل عامل والدرجة الكلية للمقياس، ويبين الجدول (٧) النتائج التي تم التوصل إليها.

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة المستخلصة من نتائج التحليل العاملي.

العوامل	التعلق بالله والتوكل عليه	التشبع بالرضا	الالتزام والتقبل الإيجابي	الصفاء النفسي	النشوة الروحية
التعلق بالله والتوكل عليه وحده	-	٠,٦٥	٠,٦٧	٠,٧١	٠,٨٤
التشبع بالرضا	٠,٦٥	-	٠,٧٤	٠,٧٨	٠,٧٢
الالتزام والتقبل الإيجابي	٠,٦٧	٠,٧٤	-	٠,٦٢	٠,٥٧
الصفاء النفسي	٠,٧١	٠,٧٨	٠,٦٢	-	٠,٨٣
النشوة الروحية	٠,٨٤	٠,٧٢	٠,٥٧	٠,٨٣	-

يتضح من الجدول (٧) بأن معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السكينة النفسية دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يؤكد الاتساق الداخلي للعوامل المستخلصة، ويزيد من الصدق الداخلي الكلي للمقياس.

ب. الصدق التلازمي:

وهو صيغة من صيغ صدق المحك، وللتحقق من صدق مقياس السكينة النفسية استخدم الباحثين مقياسين آخرين يقيسان مفهومًا مرتبطًا به الأول مقياس الطمأنينة النفسية إعداد ماسلو تعريب وتقنين (فاروق سيد عبد السلام، ١٩٨٣) إذ يعتبر ماسلو أن شعور الشخص بالأمن والأمان والطمأنينة مظهر أساسي للصحة النفسية بل اعتبرها العوامل المحددة للصحة العقلية إلى الحد الذي يمكن اعتبارها مرادفة كلمة "الصحة النفسية" (سامية لطفي الأنصاري، ١٩٨٩: ٢٤٢-٢٤٣)، والطمأنينة النفسية وفقًا لهذا المقياس حالة تعكس في بعدها الإيجابي (١٤) مؤشرًا تدور في أغلبها حول شعور الشخص بالتقبل، والحب والتفائل، والسعادة والتسامح والهدوء والثبات الانفعالي، وتعكس في بعدها السلبي غياب المؤشرات الدالة على الاضطراب النفسي من وجهة نظر ماسلو والتي تتمثل في الشعور بالنبذ والرفض والعزلة والوحدة وعدم الثقة وسيطرة الانفعالات السلبية والعداوة والتهديد والقلق والتصور السلبي للحياة. وبتطبيق المقياسين وجد أن معامل الارتباط بلغ (٠,٨٧) وهو معامل ارتباط مرتفع ويدل على قوة العلاقة بينهما، مما يؤشر إلى صلاحية مقياس السكينة

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

النفسية للتعبير عما يتضمنه من مؤشرات عن الأمن النفسي والسلام الداخلي والإقبال على الحياة والهدوء والالتزان.

كما يعد مقياس الطمأنينة النفسية إعداد (فهد عبد الله الدليم ، ١٩٩٣) من المقاييس التي تصلح لأن تكون محكًا للتحقق من صدق مقياس السكينة النفسية، فقد أعد مقياس الطمأنينة النفسية بناء على التصورات النظرية لأبراهام ماسلو أيضًا كحالة مجسدة لمفهوم الأمن النفسي، والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين، وتحقيق التوافق النفسي، والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين، ووقن هذا المقياس على عينة مكونة من 4156 فرداً من الذكور والإناث في سبع وعشرين مدينة سعودية؛ حيث تم حساب صدق هذا المقياس بأكثر من طريقة (صدق المحكمين، الصدق العاملي، الصدق الذاتي، الصدق الظاهري، كما وصل ثباته إلى ٠,٩٤ باستخدام معامل ألفا كرونباخ ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٧٥) مفردة، وقد بلغت معاملات ثباته باستخدام معامل ألفا كرونباخ في التطبيق الأول ٠,٩٦ أما التطبيق الثاني، والذي جرى بعد مرور أسبوعين فقد بلغ معامل ثباته ٠,٩٥ وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويتضح أن ثبات الإعادة بلغ ٠,٧٤ وهو معامل ثبات مقبول مناسب، مما يجعله محكًا مناسبًا للتحقق من صدق مقياس السكينة النفسية في الدراسة الحالية، وللتحقق من ذلك قام الباحثان بتطبيق المقياسين على عينة التقنين وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٨٢، وهو معامل ارتباط مرتفع.

ولتحقيق مزيد من الصدق التلازمي لمقياس السكينة النفسية، طبق الباحثان مقياس الأمن النفسي إعداد (مصطفى على رمضان مظلوم، ٢٠١٤)، والذي يتكون في صورته النهائية من (٢٦) مفردة موزعة على بعدين هما اطمئنان الذات، والثقة بالذات والآخرين على عينة التقنين، ويتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاده وأبعاد مقياس السكينة النفسية في الدراسة الحالية تراوحت بين (٠,٧٦ إلى ٠,٨٧)، في حين بلغ معامل الارتباط الكلي (٠,٨٤).

جدول (٨)

دلالات الصدق التلازمي للسكينة النفسية ومقاييس الطمأنينة النفسية والأمن النفسي.

مقاييس الصدق التلازمي	الطمأنينة النفسية إعداد ماسلو تعريب (فاروق سيد عبد السلام، ١٩٨٣)	مقياس الطمأنينة النفسية إعداد (فهد الدليم وآخرون، ١٩٩٣)	مقياس الأمن النفسي إعداد (مصطفى على رمضان مظلوم، ٢٠١٤)

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

			المقياس الحالي
٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٨٧	مقياس السكينة النفسية

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، وتوفر مؤشراً جيداً للصدق التلازمي لمقياس السكينة النفسية.

ج. الصدق التنبؤي:

يقصد بالصدق التنبؤي القدرة التي يتمتع بها المقياس من أجل التنبؤ بما سيكون عليه الشخص في صفة أو خاصية من الخصائص في المستقبل التي تثبت الدراسات والبحوث علاقتها به؛ لذا سيكون المحك الذي يستدل به على صدق الاختبار ليس في نفس الوقت الذي يطبق فيه المقياس بل في وقت متأخر عنه (عبد الرحمن سليمان الطيري، ٢٠١٤: ٢٥٧-٢٥٨).

وللتحقق من الصدق التنبؤي لمقياس السكينة النفسية، واستناداً إلى الإطار النظري وصدق التكوين الفرضي لمقياس التوجه الروحي في الحياة وهو من إعداد (محمد السعيد أبو حلاوة، عبد العزيز سليم، ٢٠١٤) ويتكون من (٦٣) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ذات علاقة نظرية افتراضية محتملة بأبعاد مقياس السكينة النفسية وهي: المعنى الوجودي، التعلق الإيجابي بالله والآخرين، والتسامي الروحي.

رأي الباحثان أنه يمكن التنبؤ بالتوجه الروحي في الحياة في ضوء استجابات الطلاب عينة التقنين على مقياس السكينة النفسية؛ مما يمثل مؤشراً قوياً للصدق التنبؤي لمقياس السكينة النفسية، واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط، اعتماد على طريقة Enter لدرجات الطلاب عينة التقنين على مقياس السكينة النفسية.

جدول (٩)

نموذج الانحدار لمتغير السكينة النفسية على التوجهات الروحية في الحياة

الخطأ المعياري للتقدير	معامل التحديد التوافقي	معامل التحديد R ²	معامل الارتباط R	المتغير التابع	المتغير المستقل
١٣,٠٣٨	٠,٤٠	٠,٤١١	٠,٦١٤	التوجهات الروحية	السكينة النفسية

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة معامل التحديد، والذي يتحدد بقيمة مربع معامل الارتباط (R^2) بلغت (٠,٤١١)، وتشير تلك القيمة إلى أن نسبة تأثير متغير السكينة النفسية كمتغير مستقل على المتغير التابع التوجه الروحي في الحياة (٤١,١%)، ولاختبار دلالة الانحدار، وقد أجرى تحليل التباين لنموذج الانحدار كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١٠)

تحليل التباين لانحدار السكينة النفسية على التوجهات الروحية في الحياة.

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الانحدار
٠,٠١	٩٨,٧١٢	١٥٢١٨,٦٢٣	١	١٥٢١٨,٦٢٣	الانحدار
		١٠٠,٩٧٠	٦٤٨	٦٥٤٢٨,٧٤١	البواقي
			٦٤٩	٣٨٧٤٧,٣٥٥	الكلي

يتضح من جدول (١٠) أن تأثير المتغير المستقل (السكينة النفسية) على المتغير التابع (التوجه الروحي في الحياة) دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، أي أنه يمكن التنبؤ بالتوجه الروحي في الحياة من خلال درجات الطلاب عينة التقنين على مقياس السكينة النفسية، ويوضح الجدول (١١) نتائج تحليل الانحدار للتوجه الروحي في الحياة (المتغير التابع) على المتغير المستقل (السكينة النفسية) في التنبؤ بالمتغير التابع ومدى دلالة ذلك الإسهام.

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار الخاص بمربع معامل الارتباط الدال على العلاقة

بين السكينة النفسية والتوجهات الروحية في الحياة

المتغير	مصدر الانحدار	معامل الانحدار غير المعياري (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	قيمة (ت)	الدلالة	الثابت
التوجهات الروحية	السكينة النفسية	٠,٦٧٨	٧,٣٤١	٠,٦١٤	١٤,٨٥١	٠,٠١	٢٢,٣٢١

يتضح من الجدول (١١) أنه أمكن التنبؤ بالتوجه الروحي لدى الطلاب من خلال درجاتهم على مقياس السكينة النفسية، وبلغت نسبة التباين المفسر (٤١,١%)، وكانت

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

النسبة الفئوية دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تأثير متغير السكينة النفسية على التوجه الروحي في الحياة، وكان تأثيره إيجابياً ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (١٤,٨٥١).

وبناء على ما سبق يمكن صياغة معادلة الانحدار التنبؤية للتوجه الروحي في الحياة لدى الطلاب بمعلومية درجاتهم على مقياس السكينة النفسية على النحو التالي:

$$\text{التوجهات الروحية في الحياة} = ٢٢,٣٢١ + ٠,٦٧٨ \times \text{السكينة النفسية.}$$

وهذه النتيجة منطقية؛ لأن التوجه الروحي في الحياة تعرف بأنها " مجموعة مشاعر الشخص وأفكاره وخبراته وسلوكياته في سعيه للتعلق والارتباط الإيجابي بالله جل شأنه كخالق قادر حكيم بيده مقاليد الأمور؛ مما يجعله يسلم زمام أمره له، ويقدر مظاهر الحكمة والجمال في الكون، ويتسامى عن ملذات الحياة ومتعتها الفانية، ويندفع باتجاه حب الآخرين وإيثارهم وتجويد نوعية حياتهم في ضوء يقينه بمعنى الحياة وغاياتها النبيلة»، وتتمثل أبعادها الأساسية فيما يلي:

- البعد الأول - المعنى الوجودي Existential Meaning: ويشير إلى تفهم الإنسان لمعنى الحياة والغاية من الوجود؛ فضلاً عن إدراكه لدلالات وقائع وأحداث الحياة والتسليم بالحكمة من ورائها وغاياتها النهائية، دون تشكيك، مع الاندفاع الإيجابي لاكتشافه والتمسك به والإجابة عن الأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة مثل من أنا؟ وما الغاية من الوجود.
- البعد الثاني: التعلق الإيجابي بالله وبالآخرين Positive Attachment with God & Others: الانقياد لله والاستسلام لقضائه وقدره والرضا بما قسمه للإنسان، والسير في رحابه، مع الاندفاع الإيجابي للعلاقات بين الشخصية الإيجابية مع الآخرين بغيرية وتتكسر للذات.
- البعد الثالث - التسامي الروحي Spiritual Transcendence: ويتضمن شعور الإنسان ورغبته في الارتقاء في مدارج الكمال بتجاوز حدود الذات بأفاقها الضيقة وعدم التعلق بالمادي والزائف، والتحليق الإيجابي الواعي في فضاء القيم والمثل الإنسانية كالتراحم، والتواد، والشفقة والإيثار، وبتسليم زمام أمره لله جل شأنه واستمداد العون والتوفيق منه وحده.

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

ووفقاً لذلك يمكن اعتبار السكينة النفسية في جزء منها دالة لمستوى التوجه الروحي للإنسان في الحياة؛ فكلما زاد اندفاع الإنسان نحو الإعلاء من قيمة التوجه الروحي في الحياة، كلما زاد معامل شعوره بالسكينة النفسية.

ثانياً- الاتساق الداخلي لمقياس السكينة النفسية:

ولتحديد مدى الاتساق الداخلي لمقياس السكينة النفسية حسبت معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفرداته والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين مفردات مقياس السكينة النفسية والدرجة الكلية.

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٥٧	١١	٠,٦٢	٢١	٠,٤٦	٣١	٠,٥١	٤١	٠,٤٦	٥١	٠,٤٧	٦١	٠,٣٩	٧١	٠,٤٣	٨١	٠,٣٨
٢	٠,٦٥	١٢	٠,٣٨	٢٢	٠,٥٧	٣٢	٠,٤٦	٤٢	٠,٤٨	٥٢	٠,٥٩	٦٢	٠,٤٦	٧٢	٠,٥٢	٨٢	٠,٤٧
٣	٠,٤٨	١٣	٠,٤٣	٢٣	٠,٤٩	٣٣	٠,٤٨	٤٣	٠,٣٩	٥٣	٠,٦١	٦٣	٠,٤٦	٧٣	٠,٦٣	٨٣	٠,٤٩
٤	٠,٥٨	١٤	٠,٥١	٢٤	٠,٦٢	٣٤	٠,٣٩	٤٤	٠,٤٧	٥٤	٠,٣٨	٦٤	٠,٤٨	٧٤	٠,٤٩	٨٤	٠,٦٢
٥	٠,٦٣	١٥	٠,٤٦	٢٥	٠,٤٣	٣٥	٠,٤٦	٤٥	٠,٥٩	٥٥	٠,٤٣	٦٥	٠,٣٩	٧٥	٠,٥٢	٨٥	٠,٤٣
٦	٠,٤٥	١٦	٠,٤٨	٢٦	٠,٥٢	٣٦	٠,٥٧	٤٦	٠,٦١	٥٦	٠,٥٢	٦٦	٠,٤٣	٧٦	٠,٣٩	٨٦	٠,٥٢
٧	٠,٤٧	١٧	٠,٣٩	٢٧	٠,٦٣	٣٧	٠,٤٩	٤٧	٠,٣٨	٥٧	٠,٦٣	٦٧	٠,٥٢	٧٧	٠,٤٦	٨٧	٠,٦٣
٨	٠,٥٩	١٨	٠,٦٢	٢٨	٠,٤٩	٣٨	٠,٤٣	٤٨	٠,٤٦	٥٨	٠,٤٩	٦٨	٠,٦٣	٧٨	٠,٤٨	٨٨	٠,٤٩
٩	٠,٦١	١٩	٠,٤٣	٢٩	٠,٥٤	٣٩	٠,٥٢	٤٩	٠,٥٧	٥٩	٠,٤٨	٦٩	٠,٥١	٧٩	٠,٣٩	٨٩	٠,٦٢
١٠	٠,٣٨	٢٠	٠,٥١	٣٠	٠,٥١	٤٠	٠,٦٣	٥٠	٠,٤٩	٦٠	٠,٣٩	٧٠	٠,٤٦	٨٠	٠,٦٢	٩٠	٠,٤١

يتبين من جدول (١٢) أن العلاقات الارتباطية بين مفردات مقياس السكينة النفسية ودرجته الكلية مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يوفر مؤشراً قوياً على الاتساق الداخلي، ويشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق على طلاب الجامعة.

ثالثاً- ثبات مقياس السكينة النفسية:

تم التحقق من ثبات مقياس السكينة النفسية استخدمت ثلاث طرق، هي:

☒ طريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronpach):

حسب ثبات كل بعد من أبعاد مقياس السكينة النفسية والمقياس ككل باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ووجد أنها تتراوح ما بين (٠,٧٢) إلى (٠,٧٩)، وللمقياس ككل (٠,٨١)؛ مما يعني زيادة درجة الموثوقية في ثبات المقياس ككل والأبعاد.

☒ التجزئة النصفية:

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

حسب ثبات كل بعد من أبعاد مقياس السكينة النفسية والمقياس ككل باستخدام التجزئة النصفية باستخدام معادلة التصحيح، ووجد أنها تتراوح ما بين (٠,٨٣ إلى ٠,٨٥) وللمقياس ككل (٠,٨٦)؛ مما يعني زيادة درجة الموثوقية في ثبات المقياس ككل والأبعاد.

طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest):

طبق المقياس على عينة التقنين مرتين بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، وحسبت معاملات الارتباط بين درجة كل بعد في التطبيق الأول والتطبيق الثاني عن طريق معاملات الارتباط الخطي لبيرسون، ويتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة لجميع أبعاد المقياس حيث تراوحت بين (٠,٨٠ إلى ٠,٨٤)، كما بلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٨٤) وهي قيم ثبات مرتفعة؛ مما يعطي ثقة في ثبات المقياس.

جدول (١٣)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس السكينة النفسية والمقياس ككل.

م	الأبعاد	معاملات الثبات		
		التجزئة النصفية	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
١	التعلق بالله والانقياد له جل شأنه	٠,٨٤	٠,٨٠	٠,٧٦
٢	التشبع بالرضا	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٧٣
٣	الالتزام والتقبل الإيجابي	٠,٨٠	٠,٨٣	٠,٧٥
٤	الصفاء النفسي	٠,٨٥	٠,٨٠	٠,٧٩
٥	النشوة والابتهاج الروحي	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٧٢
٧	الكلي	٠,٨٦	٠,٨٤	٠,٨١

يتضح من جدول (١٣) ارتفاع قيم معاملات ثبات مقياس السكينة النفسية؛ مما يوفر مؤشراً قوياً لملائمته لقياس هذه الخاصية في دراسات مستقبلية في علاقته ببعض المتغيرات النفسية كالتوجهات الروحية في الحياة، والرفق بالذات، والتوجه نحو العفو، والصمود النفسي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

تقدير درجات مقياس السكينة النفسية:

يستجيب المفحوص على كل مفردة من مفردات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) بمقابل رقمي (٥-٤-٣-٢-١) بالترتيب؛ وبالتالي تحسب الدرجة الكلية للمقياس بالمجموع الجبري لاستجابات المفحوصين حسب المقابل الرقمي لكل استجابة، والدرجة القصوى للمقياس (٤٥٠)، والدرجة الدنيا (٩٠)، ويمكن حساب درجات الأبعاد الفرعية للمقياس ويتم التعامل مع درجة كل بعد فردي على حدة.

تعليمات استخدام المقياس:

صمم مقياس السكينة النفسية بحيث يمكن تطبيقه بطريقة فردية أو جماعية، ويستخدم المقياس في حساب الدرجة الكلية للسكينة النفسية، وتمثل " حالة من الشعور الأمن والسلام النفسي الداخلي، مقترنة بشعور الفرد بالانزان والثبات الانفعالي والصفاء النفسي، وخلو النفس من الضغائن والأحقاد، والتحرر من مشاعر الحسرة على الماضي والقلق من المستقبل، مع تسليم زمام أمره لله واليقين بحكمة تديبه وخيريته؛ مما يجعله في حالة من التقبل والرضا بأحداث الحياة ووقائعها الإيجابية منها والسلبية؛ فضلاً عن الاستبشار والتعاؤل

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

والنشوة الروحية"، وبذلك يمكن قياس الفروق الفردية بين الأشخاص أو بين المجموعات، ولا يوجد حد زمني للتطبيق، لكن الإجابة عن جميع مفرداته تستغرق حوالي (٤٥) دقيقة.

تأملات ذاتية ومضامين تربوية:

تناولت الدراسة الحالية مفهوم السكينة النفسية كمفهوم يتم تداوله حاليًا بصورة كبيرة في أدبيات علم النفس الإيجابي كتجسيد لحالة الصحة النفسية الإيجابية في أعلى تجلياتها، وكشفت الدراسة عن البنية التكوينية لمفهوم السكينة النفسية كتركيب نفسي متعدد الأبعاد، وتم التحقق من صدقه التكويني والعائلي ومعاملات ثباته؛ مما يجعله ملائمًا للتطبيق في دراسات تالية، ويمكن وفقًا للتحليل النهائي التوصل إلى بعض الاستنتاجات العامة للدراسة الحالية من واقع التأملات الذاتية في مضامينها كما تعايش معها الباحث:

١. السكينة النفسية حالة معرفية وجدانية وسلوكية يمكن تحقيقها بالاندفاع الإيجابي باتجاه تركيز الانتباه في استعراض وتأمل النعم التي أنعم الله بها عليه من الصحة والستر، والقدرة على الاستمتاع بالحياة في حدود (هنا والآن) كما يقول مبدأ مدرسة "الجستطلت" الألمانية في العلاج النفسي.
٢. التشبع بالرضا والتقبل الإيجابي للحياة في إطار التعلق بالله جل شأنه والانقياد إليه وحده تحرير للإنسان من كل صور الإكراهات والضغط ومنغصات الحياة وظروفها العصبية، والترديد الدائم لتعبير "الحمد لله" أعلى تجليات حالة التشبع والطريق المثالي للوصول لحالة السكينة النفسية.
٣. السكينة النفسية ليست حالة من الانقياد لظروف الحياة وأحداثها أو انصياعًا مهينًا لما تفرضه الحياة على الإنسان من قيود، بل هي حالة من الفاعلية الذاتية والهمة المرتكزة على اليقين بأن قدر الله نافذ مع التسليم بمبدأ الصيرورة كمبدأ مجسد لماهية التوكل على الله بالأخذ بأسباب ترقية شروط الوجود الذاتي في الحياة دون ضجر أو قنوط.
٤. السكينة النفسية دالة في جزء منها لحالة تقبل الشخص لذاته ورضاه عن قدراته وصورته وهيئته وإمكانياته التي منحها الله له، مع التوجه الإيجابي نحو ترقية الذات وتحسين نوعية الحياة.
٥. السكينة النفسية = دالة للتفاعل بين درجة معتدلة من التوجه الإيجابي نحو الماضي + درجة معتدلة من التوجه نحو المستقبل + درجة معتدلة من التعايش الإيجابي مع

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

- الحاضر + درجة منخفضة من التوجه السلبي نحو الماضي + درجة منخفضة من التوجه نحو اليقين بجمعية الحاضر.
٦. السكينة النفسية دالة لتمسك الإنسان بالأفكار الإيجابية وإثرائه لمشاعره المتقابلة، والتفتح الذهني على خبرات الحياة الإيجابية؛ مما يمكنه من التغلب على كل ما يمكن أن يوقعه في الانكسار النفسي أو الانهزامية مهما كانت ظروف الحياة.
٧. السكينة النفسية وما تقترب به من حالة الصفاء النفسي وتخليه النفس من الضغائن والأحقاد وتدفق الشخص بكامل منظومات شخصيته في حالات التأمل والتدبر في آيات الجمال والإبداع في الذات وفي الكون التجسيد الحقيقي لحالة الإيمان والتعلق بالله والانقياد إليه جل شأنه.
٨. السكينة النفسية حالة وجدانية ذات مضامين معرفية وسلوكية تتحقق من خلال تسامي الإنسان بذاته عن كل ما هو مادي زائل وتعلقه بكل مثالي مفارق ومقدس، وتحليقه في فضاءات التوجهات الروحية في الحياة.
٩. السكينة النفسية حالة ينتج عنها الترحيب بالحياة والإقبال عليها والتسامح مع الذات ومع الآخرين، والاستبشار العام وتوقع الخير والاندفاع باتجاهه.
١٠. يفترض أن تصبح السكينة النفسية في تحليلها النهائي الغاية الحقيقية لخبرات وأنشطة التعلم الاجتماعي الوجداني كإطار تعليمي يرتكز على ما يعرف بـ سيكولوجية التمكين وتقوية جهاز المناعة النفسية والصمود النفسي في مواجهة أزمت الحياة وظروفها العصبية؛ وعليه يتعين دمج هذا النوع من التعلم في خبرات وأنشطة التعليم والتعلم.

الدراسات المقترحة:

١. السكينة النفسية من المنظور الأدبي: دراسة في تحليل المضمون.
٢. السكينة النفسية: ماهيتها وأبعادها ومؤشراتها من المنظور الفلسفي.
٣. السكينة النفسية: ماهيتها وأبعادها ومؤشراتها من المنظور الديني.
٤. دلالات الصدق والثبات والبنية العاملة لمقياس السكينة النفسية: دراسة عبر ثقافية.
٥. التوجهات الروحية في الحياة والرفق بالذات كعوامل منبئة بالسكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

٦. الاستبشار والصلابة النفسية والتسامي الروحي في علاقتهما بالسكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
٧. السكينة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة وأسلوب العزو التفاضل لدى طلاب الجامعة.
٨. النمذجة البنائية للسكينة النفسية والتوجهات الروحية والالتزام الديني لدى طلاب الجامعة.
٩. الإسهام النسبي لكل من منظور الزمن والتسامي الروحي في التنبؤ بالسكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
١٠. التوجه نحو العفو والصفود النفسي وعلاقتها بالسكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
١١. فعالية العلاج الجشتطالتي المرتكز على فنية التشبع بالرضا في تنمية الشعور بالسكينة النفسية لدى ذوي الأمراض المزمنة من العاملين في قطاع التربية والتعليم.
١٢. فعالية برنامج إرشادي قائم على الالتزام والتقبل الإيجابي ACT Counseling لتنمية السكينة النفسية في تحسين السلوك الاجتماعي الإيجابي.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابن منظور (١٩٨٠) *لسان العرب*، الطبعة، بيروت، دار صار للطباعة والنشر والتوزيع.
٢. أبو عبد الله محمد بن أبي بكر (ابن القيم الجوزية) (١٩٩٦). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين*، المجلد (٢)، القاهرة، دار الكتاب العربي.
٣. أحمد ابن فارس الرازي (١٩٧٩). *معجم مقاييس اللغة*، ط٢، تحقيق وضبط: عبد السلام محمد هارون، بيروت، دار الجيل.
٤. آيات فوزي الدميري (٢٠١٤). *فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين مستوى الرفاهة النفسية المدركة في تقدير الذات والطمأنينة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه*، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمنهور.
٥. حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). *علم النفس النمو*. ط ٦، القاهرة، عالم الكتب.
٦. رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٦): *التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS*، الطبعة الثانية، القاهرة، دار النشر للجامعات.
٧. زينب محمود شقير (٢٠٠٥). *مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)*، كراسة التعليمات. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. سامية لطفي الأنصاري (١٩٨٩). *الطمأنينة النفسية وعلاقتها بكل من تقبل الذات والحالة السعودية لدى المرأة السعودية*. في: سامية لطفي الأنصاري، محمود عبد الحليم منسي (تحرير): *بحوث نفسية وتربوية*، الطبعة الأولى، بدون ناشر.
٩. سلمان أحمد (١٩٩٨). *السكينة النفسية في القرآن الكريم*. القاهرة، المكتبة العلمية.
١٠. صموئيل مغاريوس (١٩٧٤). *الصحة النفسية والعمل المدرسي*. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
١١. عاطف مسعد الحسيني الشربيني (٢٠١٤). *القيمة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والعمق في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (٣٧)، الجزء (٣)، ص ص: ١٢٣-١٥٢.
١٢. عبد الرحمن سليمان الطريبي (٢٠١٤). *القياس النفسي والتربوي نظريته، أسسه، تطبيقاته*. عمان، مكتبة الجامعة الأردنية.

دلائل الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

١٣. عبد الرحمن على حسن العطاس (٢٠١٢). "الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم: دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة.
١٤. عثمان أحمد أمين (١٩٧١). *الفلسفة الرواقية*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٥. عثمان فراج (١٩٧٠). *أضواء على الشخصية والصحة العقلية*. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
١٦. فاروق سيد عبد السلام (١٩٨٣). *مقياس الطمأنينة النفسية*. القاهرة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
١٧. فضلون محمد مصطفى (٢٠٠٠). *الجانب الاخلاقي بين الفلسفة الرواقية والاسلام*، إصدارات كلية أصول الدين والدعوة، جامعة الأزهر، فرع أسبوط.
١٨. فهد عبد الله الدليم (١٩٩٣). *مقياس الطمأنينة النفسية*. الطائف، مطابع المشهورى.
١٩. محمد راتب النابلسي (٢٠١٤). منزلة السكينة، موقع موسوعة النابلسي على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:
<http://www.nabulsi.com/blue/ar/art.php?art=2541&id=150&sid=734&ssid=753&ssid=754>
٢٠. محمد عبد الفتاح المهدي (١٩٨٩). *العلاج النفسي في ضوء الإسلام*. المنصورة، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
٢١. مصطفى حجازي (٢٠٠٠). *الصحة النفسية : منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة*، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي.
٢٢. مصطفى رمضان مظلوم، تحية محمد عبد العال (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، العدد (٩٣)، الجزء (٢)*، ص: ٧٩ - ١٦٣.
٢٣. مصطفى على رمضان مظلوم (٢٠١٤). العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد (٢٩)*، العدد (٣)، ص: ٣٨٨ - ٤٢٠.
٢٤. ناهد عبد العال الخراشي (٢٠٠٣). *أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي*. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
٢٥. نهره الشيخ محمد عبد الكريم (٢٠١١). *حوار الشفاء الصوفي والطب الحديث: دراسة مقارنة حول الشفاء الإعجازي ونظرية الطب الشامل*، بغداد، دار المحبة.
٢٦. وليد خالد الربيع (٢٠١٠). *السكينة في القرآن، قضايا نفسية*، العدد (٥٢٢)، ص: ٦٢-٦٣.

٢٧. يحيى السيد النجار (٢٠٠٨). الطمأنينة والسكينة في القرآن الكريم. مجلة هدى الإسلام، المجلد (٥٢)، العدد (٥)، ص ص: ٢٣-٢٨ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

28. Akhtar,S.(2002). *Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology and Technical Relevance*. Psychoanalytic Quarterly, 71(2),175-212.
29. Alegre, A. (2008). *Emotional security and its relationship with emotional intelligence*. Virginia Polytechnic Institute and State University Press.
30. Bastian, B., Jetten, J., & Fasoli, F. (2010). *Cleansing the soul by hurting the flesh: The guilt-reducing effect of pain*. Psychological Science, 22, 334-335.
31. Boyd-Wilson, B.M., Walkey, F.H., & McClure, J. (2004). Serenity: much more than just feeling calm. In Shohov, S.P. (Ed.), *Advances in Psychology Research*, 29 (pp. 35-55). Hauppauge, New York, Nova Science Publishers.
32. Boyd-Wilson, B.M., Walkey, F.H., & McClure, J. (2006). A measure of serenity: A fresh look at well-being. In Columbus, A.M. (Ed.), *Advances in Psychology Research*, 48, (pp.233-245). auppauge, New York, Nova Science Publishers.
33. Brooks, R. & Goldstein, S. (2002). *Raising resilient children: Fostering strength, hope, and optimism in your child*. New York, NY: McGraw-Hill.
34. Carnegie, D. (2009). *How to Win Friends and Influence People*. (Third edition), New York: Simon & Schuster.
35. Cawley, M., Martin, J. & Johnson, J. (2000). *A virtues approach to personality*. Personality and Individual Differences, 28: 997-1013 .
36. Cohen, T., Wolf, S., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP Scale. A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 947-966
37. Cohrs, C., Christie, D., White, P. & Das, C. (2013). *Contributions of positive psychology to peace: Towards global well-being and resilience*. American Psychologist. 68(7):590-600 .
38. Cohn, Michael A.; Fredrickson, Barbara L.; Brown, Stephanie L.; Mikels, Joseph A.; Conway, Anne M.(2009). *Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience*. Emotion, 1 9(3): 361-368 .

دلائل الصدق والثبات والبنية العامية لقياس السكينة النفسية

39. Diamond, S.. (2009). What is existential therapy?, In D.A. Leeming, K. Madden, & S. Marlan (Eds.) Encyclopedia of psychology and religion (pp. 304-305). New York, Springer Verlag .
Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernathy, C., & Henry, C. (2008). *Time perspective and correlates of well-being. Time and Society*, 17:47-61.
40. Elgin, D. (1993). *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, Revised. New York: Harper Publishers.
41. Emmons, R.A. (2000). Is spirituality an intelligence? *The International Journal for the Psychology of Religion*. 10:27-34.
Fehring, R., Miller, J., Shaw, C. (1997). Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer. *Ontology of Nursing Forum*, 24: 663-671.
42. Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Journal of Atmosphere*, 2(1): 17-28 .
43. Floody, D. (2010). *Serenity and inner peace*. US Trade Paper, Black and White, Charleston: Create Space.
44. Floody, D. (2011) *Serenity and Inner Peace: Simplicity One Day at a Time*, Revised. Charleston, S.C.: CreateSpace.
45. Floody, D. (2014). *Serenity and Inner Peace: Positive Perspectives*, Peace Psychology Book Series, Peace Psychology Book Series, Vol (20) , pp 107-133.
46. Fowler, H., & Fowler, F. (Eds.). (1964). *The concise Oxford dictionary*, (5thed.). London: Oxford University Press.
47. Frankl, V. (1984). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*. New York: Washington Square Press.
48. Friesen , J. (2011). *Enstasy, Ecstasy and Religious Self-reflection: A history of Dooyeweerd's Ideas of pre-theoretical experience*. Available at [<http://www.members.shaw.ca/aevum/Enstasy.html>].
49. Gerber, W. (1986). *Serenity: Living with equanimity, zest, and fulfillment by applying the wisdom of the world's greatest thinkers*. Land ham, MD: University Press of America .
50. Gilbert & Watts, (2007). *Spirituality, Values and Mental Health: Jewels for the Journey*. New York: Jessica Kingsley Publishers .

51. Gombrich, R. (2006). *Theravada Buddhism: a social history from ancient Benares to modern Colombo*. (2ed)., London: Routledge and Kegan Paul.
52. Grant, J.(2015). *Grit, Mindset, and Determination: The Key to Leading by Influence*. New York: Academic Press.
53. Hansen-Ketchum & Reutter, (2009). Engaging with nature to promote health: new directions for nursing research. *Journal of Advanced Nursing*. 65(7):1527-1538.
- Hayes, S. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follett, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford Press.
54. Hayes, S. (2004b). *Acceptance and commitment therapy*, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35: 639-665.
55. Hayes, S., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R., Rosenfarb, I.& ., Cooper, L. (1999). *The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance*. *Psychological Record*, 49: 33-47.
56. Hayes, S., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. & Fisher, G., (2004). *The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors*. *Behavior Therapy*, 35: 821-835.
57. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44:1-25.
58. Herzog, T., & Strevey, S. (2008). *Contact with nature*, sense of humor, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 40(6): 747-776.
59. Jenkinson, A. (2003). *From Stress to Serenity: Gaining Strength in the Trials of Life*. Sophia Books, Hillside House, The Square Forest, East Sussex.
60. Karremans, J., & Van Lange, R. (2005). *Forgiveness and Its Associations With Prosocial Thinking, Feeling, and Doing Beyond the Relationship With the Offender*. *Society for Personality and Social Psychology*, 31 (10):1315-1326.
61. Kessler, R., Keane, T., Ursano, R., Mokdad, A. & Zaslavsky, A. (2008). *Sample and design considerations in post-disaster mental health needs*

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

- assessment tracking surveys. *International Journal of Methods in Psychiatry Resesearch*, 17(S2), S6-S20.
62. Kreitzer, M., Gross, C., Walleekhachonloet, O., Reilly-Spong, M., & Byrd, M. (2009). The brief serenity scale: a psychometric analysis of a measure of spirituality and well being. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1): 7-16.
63. Kruse, B., Heinermann, D., Moody L, Beckstead, J.& Conley, C. (2005). Psychometric properties of the serenity scale. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 7(6):337-344.
64. Kruse, B. (1999). *The lived experience of serenity: Using Parse's research method*. *Nursing Science Quarterly*, 12(2): 143-150.
65. Lee, Y., Lin, Y., Huang, C. & Fredrickson, L. (2012). The Construct and Measurement of Peace of Mind. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2): 571-590 .
66. Levenson, M., Jennings, P., Aldwin, C., & Shiraishi, R. (2005). Self-transcendence Conceptualization and Meszsurment. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(2): 127-143 .
67. Lingis , A. (1998). *The Imperative meaning of Ecstasy*. Indiana : Indiana University Press.
68. Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osbourne, G., & Hurling, R. (2009). *Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective of psychological well-being measures*. *Personality and Individual Differences*, 47: 878-884.
69. Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5: 51-79.
70. MACDONALD, C., BORE, M., & MUNRO, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure, *Journal of Research in Personality*, 42 (4): 787-799 .
71. Masten, A. (2009). *Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development*. *Education*, 49 (3): 28-32.
- Muhammad Musa Al-Shareef (2012). Self Serenity: psychological Serenity despondency. A valiable at: Scribe Digital .com
72. Neff, K. (2003). *The Development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2: 223-250.

73. Neff, K. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2:85-102.
74. Neff, K., & Beretvas, S. (2013). *The role of self-compassion in romantic relationships*. *Self and Identity*, 12: 78-98 .
75. Neff, K., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. *Self and Identity*, 4: 263-287.
76. Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41: 908-916.
77. Nelson, L. (2014). Peacefulness as a Personality Trait. G. K. Sims et al. (Eds.), *Personal Peacefulness*, Peace Psychology Book Series 20, New York Springer Science, +Business Media.
78. Nigel, J. (2010). *The Oxford International Encyclopedia of Peace*. Oxford: Oxford University Press.
79. Park, C. (2003). *The Psychology of Religion and Positive Psychology*. PSYCHOLOGY OF RELIGION NEWSLETTER, 28 (4): 1-20 .
80. Pert, C. (1993). *The chemical communicators*. New York: Doubleday Publishers.
81. Pinheiroa, M. Matos , A. , Pestana, C. Oliveira, S. & Costa, J. (2015). *The Resilience Scale: A study in a Portuguese adult sample*. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 10(2): 67-80.
82. Roberts, K. & Messenger, T. (1993). *Helping older adults find serenity*. *Geriatric Nursing*, 14(6):317–322.
83. Roberts, K., Whall. A. (1996). Serenity as a goal for nursing practice. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 28(4): 359–364.
84. Roberts, K., & Aspy, C. (1993). Development of the Serenity Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2): 145-164.
85. Roberts, K., & Cunningham, G. (1990). *Serenity: Concept analysis and measurement*. *Educational Gerontology*, 16(6): 577-589.
86. Roberts, K., & Fitzgerald, L. (1991). *Serenity: Caring with perspective*. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal*, 5(2): 127- 142,

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

87. Ross, S., Kendall, A. & Rye, M. (2004). A person logical examination of self and other-forgiveness in the five factor modal. *Journal Of Personality Assessment*, 82,(3): 207-214.
88. Rushing, A. (2008). *The unitary life pattern of persons experiencing serenity in recovery from alcohol and drug addiction*. Advances in Nursing Science, 31: 198–210.
89. Shapira, L., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5: 377-389.
90. Sheldon, K. & Kasser, T. (2005). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 531-543 .
91. Shryack, J., Steger, M., Krueger, R., & Kallie, C. (2010). *The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths*, Personality and Individual Differences, 48 (6), 714-719.
92. Smithstein, S. (2012). *Apologies, Forgiveness, and Serenity*. Psychology Today, A Valiable at: <https://www.psychologytoday.com/blog/what-the-wild-things-are/201009/apologies-forgiveness-and-serenity>
93. Tangney, J., Boone, A. & Dearing, R. (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. In, E. L. Worthington Jr. (Ed.), Handbook of forgiveness (pp. 143-158). New York: Routledge.
94. Tellegen, A. (1985). *Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety*, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), Anxiety and the Anxiety disorders, (pp. 681-706), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
95. *The American Heritage® Dictionary of the English Language*, Fourth Edition copyright (2000): by Houghton Mifflin Company. Updated in 2009. Published by Houghton Mifflin Company. All rights reserved-.
Thesaurus, L. (2013). Oxford Dictionaries, Electronic Edition .
96. Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S. Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J. & Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73,(2): 313-359.
97. Tymieniecka, A. (2010). *Phenomenology and Existentialism in the Twentieth Century: Book III*. London: Springer Dordrecht Heidelberg.

98. Watson, D., & Clark, L. A. (1984). *Negative affectivity*: The disposition to experience negative aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96: 465–490.
99. Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617-627.
100. Wong, Y., & Leung, T. (2001). *Guanxi*: Relationship marketing in a Chinese context. New York: Haworth Press .
101. Zimbardo, P. & Boyd, J. (2009) *The Time Paradox*: The New Psychology of Time that will Change Your Life. New York: Free Press.

دلائل الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية

ملاحق الدراسة

مقياس السكينة النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

الفاضل الطالب / حفظه الله

الفاضلة الطالبة / حفظها الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

ويسر الباحثان أن يضع المقياس بين يدي سعادتكم للمشاركة في الإجابة عن الفقرات

الواردة به، مع العلم بأن هذه البيانات لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص الشكر والتقدير،،،

بيانات أساسية:

.....	الاسم: (اختياري)
.....	الكلية والتخصص:
<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى	النوع
	المعدل التراكمي :

من فضلك ضع علامة (√) أمام الاستجابة التي تبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك ، أجب عن كل عبارة بصدق فليس هناك إجابة صحيحة أو خطأ.

مقياس السكينة النفسية

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أستسلم لقضاء الله وقدره برضا وإيمان					
٢	أحب الخير لكل الناس					
٣	أؤمن بأن تفريج الكرب بيد الله جل شأنه					
٤	مهما شكرت الله فلن أوفي نعمه الجزيلة على					
٥	أؤمن بأن مع العسر يسراً					
٦	أعيش في سلام وأمن نفسي مع ذاتي ومع الآخرين					
٧	أشعر بالرضا عن كل ما أتعرض له في حياتي اليومية					
٨	أشعر أنني في معية الله في كل أحوالي					
٩	لا أحمل في نفسي غلاً ولا حقداً على أحد					
١٠	أعلم أن ما بي من جوانب قصور أو ضعف لحكمة يعلمها الخالق					
١١	أستمد قوتي وعزتي من إيماني بالله جل شأنه					
١٢	أؤمن بأن قدر الله كله خير					
١٣	أشعر ببهجة عميقة وبانفصال تام عن اهتماماتي اليومية عندما أسجد لله					
١٤	أقبل مصاعب الحياة وأزمتها دون جزع أو قنوط وأجتهد للتغلب عليها					
١٥	أحمد الله في السراء والضراء					
١٦	أسعى لأن أكون أكثر اقتراباً من الله في كل أفعالي					
١٧	يغمرنني الشعور بالارتياح من ديني وحياتي الروحية					
١٨	أقبل المواقف التي لا أستطيع تغييرها					
١٩	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتية					

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
٢٠	أتعامل مع كل البشر بنبل وطهر أخلاقي					
٢١	أخذ بالأسباب في كل ما أقوم به من أعمال وأترك الأمر كله لله					
٢٢	أؤمن بأن كل شيء يحدث بتقدير وحكمة إلهية					
٢٣	أشعر بأنني على علاقة وثيقة بكل ما هو إيجابي في الحياة					
٢٤	أؤمن بأن ما أصابني لم يكن ليخطئني وما أخطأني لم يكن ليصيبني					
٢٥	الإيمان بالله يجعل للحياة معنى					
٢٦	أترفع عن ملذات الدنيا ومتعها الزائلة					
٢٧	مهما كانت مصاعب الحياة ومتاعبها، فإن ما عند الله خير وأبقى					
٢٨	أقبل الآخرين وأحترمهم بغض النظر عما بهم من قصور أو ضعف					
٢٩	أؤمن بأن أفضل ما في الحياة أن تحب للآخرين ما تحبه لنفسك					
٣٠	أستشعر عظمة الله في كل مظاهر الحياة من حولي					
٣١	أستمتع بكل مظاهر الجمال في الكون					
٣٢	أشعر بالامتنان والشكر لله جل شأنه على كل ما حدث لي في حياتي					
٣٣	أؤمن بأن كل إنسان ميسر لما خلق له					
٣٤	أؤمن بأن أمر المؤمن كله خير					
٣٥	أجمل ما في الحياة سرور أدخله على قلب الآخرين					
٣٦	أشعر بالطمأنينة والراحة عند مناجاتي لله وتوجهي إليه					
٣٧	أرى جوانب خير في الأحداث المؤلمة التي					

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
	أعرض لها					
٣٨	أستمد سعادتي من التفكير بتدبر في خلق الله					
٣٩	أسلم زمام أمري لله، وألجأ إليه جل شأنه في كل أمور حياتي					
٤٠	أحتفظ بهدوئي واتزاني النفسي في المواقف العصبية					
٤١	أؤمن بأن الأمة لو اجتمعت على شيء لم يقدره الله لي لن يحدث لي أبداً					
٤٢	ألجأ إلى الله في السراء والضراء					
٤٣	أسامح نفسي عما ارتكبته من أخطاء في الماضي					
٤٤	لا أملك لنفسي نفعاً ولا ضرراً إلا ما شاء الله					
٤٥	تمثل المبادئ والقيم الروحية أولوية مطلقة في حياتي					
٤٦	أؤمن بأن التوكل على الله وحده دليل على قوة إيمان الإنسان					
٤٧	أعاهد الله باستمرار على تصويب أخطائي ومظاهر تقصيري					
٤٨	لا يملك أحداً لي نفعاً ولا ضرراً إلا بمشيئة الله					
٤٩	أدرك القيمة الروحية لمظاهر الطهر والجمال والقداسة في الكون					
٥٠	أشعر أن قلبي معلق بالله جل شأنه في كل الأوقات					
٥١	لا أتطلع لما قدره الله لغيري من خير					
٥٢	أجتهد لأثبت جدارتي في استحقاق مفهوم الاستخلاف في الأرض					
٥٣	أؤمن بأن أسوأ ما في الحياة جرح مشاعر الآخرين					

دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لقياس السكينة النفسية

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
٥٤	ألجأ إلى الصبر في كل مواقف الحياة وظروفها العصبية					
٥٥	أشعر بالانسجام والسلام النفسي الداخلي مع كل ما يحيط بي					
٥٦	استغنى بالله جل شأنه عن كل ما سواه					
٥٧	أثابر من أجل ترقية حياة الآخرين وتحسين نوعيتها					
٥٨	أؤمن بأن لا قدرة لإنسان على منع ما قدره الله لي					
٥٩	أستمتع برؤية الفرحة في عيون الآخرين					
٦٠	أفكر باستمرار في كيفية إسعاد الآخرين					
٦١	أقبل كل ما قدره لي الله في كل شؤون حياتي					
٦٢	أستمد الشعور بالجسارة والافتقار مما أؤمن به من مبادئ وقيم روحية					
٦٣	أؤمن بأن الحرية الحقيقية في العبودية لله والتحرر من كل ما سواه					
٦٤	أؤمن بأن من بات آمناً في سربه عنده قوت يومه حيزت له الدنيا بما فيها					
٦٥	أؤمن بأن أنبل ما في الإنسان أن يعفو عمن ظلمه وأن يسامح من أساء إليه					
٦٦	أستمد سعادتي من التزامي بكل ما يأمرني به الله					
٦٧	أشعر بالبهجة الروحية من التأمل في جمال الطبيعة وحكمة الخالق فيها					
٦٨	أشعر بأن الله معي في كل ما أمر به من أحداث في الحياة					
٦٩	القيم والمثل الإنسانية العليا هي التي تجعل لحياتي معني وقيمة					

د. محمد سعيد عبدالجواد & د. عاطف مسعد الحسيني

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
٧٠	أؤمن بأن لحياتي معنى وغاية إنسانية نبيلة					
٧١	أشعر بالسعادة لنجاحات الآخرين في الحياة					
٧٢	أقبل نفسي كما هي دون تهويل أو تهوين					
٧٣	أؤمن بأن على رسالة نبيلة في الحياة يجب أن ألتزم بها					
٧٤	أتألم إذا أصاب الآخرين مكروهاً في الحياة					
٧٥	أشعر بوجود الله في كل لحظة من لحظات حياتي					
٧٦	أتوقع الخير دائماً وأنظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة					
٧٧	أؤمن بأن السعادة الحقيقية في التعلق بالله والانقياد إليه					
٧٨	أنسى كل ما هو دنيوي عند مناجاتي لله وتدبري في خلقه					
٧٩	أؤمن بأن تبسم الإنسان في وجه أخيه صدقة					
٨٠	أشعر بالسعادة عما أنا عليه وأجتهد لتحسين ذاتي بكل قوة					
٨١	أحسن إلى الآخرين حتى وإن تعرضت للإساءة منهم					
٨٢	أعتقد أن الانقياد لله وحده سر السعادة في الدنيا والآخرة					
٨٣	حب الناس يشعرني بانسراح في الصدر وشفاء في النفس					
٨٤	أؤمن بأن الله خلق الكون لنستمتع بآيات الجمال والحكمة فيه					
٨٥	أعتقد أن راحة البال أهم غاية للإنسان في الحياة					
٨٦	أؤمن بأن الصورة التي خلقتني الله عليها تحمل					

دلالات الصدق والثبات والبنية العائلية لقياس السكينة النفسية

م	المفردات	موافق بشدة	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق بشدة
	الخير كله					
٨٧	أؤمن بصحة تعبير "ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط"					
٨٨	يمتلئ قلبي بالرحمة والتسامح مع الآخرين					
٨٩	أؤمن بأن كراهية الآخرين علامة من علامات ضعف الإيمان					
٩٠	أسعد كثيرًا بالسعي في قضاء حوائج الآخرين					

أبعاد مقياس السكينة النفسية

البعد	التعلق بالله وحده والالتقاد إليه جل شأنه	التشبع بالرضا	الالتزام والتقبل الإيجابي	الصفاء النفسي	النشوة والابتهاج الروحي
أرقام المفردات	٣، ٨، ١١، ١٦، ٢١	٧، ١٢، ١٥، ١٩	١، ٥، ١٠، ١٤	٢، ٩، ٢٩، ٣٥	٦، ١٣، ١٧، ٢٠
	٢٥، ٣٠، ٣٦، ٣٩	٢٤، ٢٧، ٣٢، ٣٤	١٨، ٢٢، ٢٨، ٣٣	٤٠، ٥٣، ٥٩، ٦٥	٢٣، ٢٦، ٣١، ٣٨
	٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٦	٤١، ٤٤، ٤٨، ٥١	٣٧، ٤٣، ٤٧، ٥٢	٧١، ٧٤، ٧٦، ٧٨	٤٥، ٤٩، ٥٥، ٦٢
	٦٣، ٦٨، ٧٧، ٨٣	٥٤، ٥٨، ٦١، ٨٦	٥٧، ٦٠، ٦٦، ٧٢	٨١، ٨٣، ٨٥، ٨٨	٦٤، ٦٧، ٦٩، ٧٠
			٨٠، ٨٧، ٩٠	٨٩	٧٣، ٧٥، ٧٨، ٨٤

Reliability, Validity Parameters and Factorical Structure of Psychological Serenity Scale among University Students

A study in Concept establishment

The Study in its first phase aimed to theoretically establishing the concept of Psychological Serenity on basis of its essence & nature, and revealing its Psychological characteristics and structure as an essential component of Positive mental health, For being beyond human ability to retain composure and poise emotional in the positions of the hard life and difficult circumstances to contain as well as attachment to God glorified, jubilation, spiritual euphoria in life, predicted good, psychological Joyfulness & ecstasy, and inner peace regardless of the calamities of life and its crises.

As well as the study dealt with the theoretical analysis of the relationship between the concept of Psychological serenity and Some related Psychological Concepts such as psychological reassurance, Forgiveness, Self-transcendence, Self-compassion, Psychological resilience, and Spiritual well- being.

The study also addressed some Psychological approaches which tried to explain the nature of Psychological serenity such as: Humanistic approach, Existential approach, and Positive Psychology approach.

The Study ended in its first phase by affirming that Psychological serenity in its final analysis "a Psychological state of feeling with inner peace & security, concurrent with emotional Equilibrium & Stability, free from Grudges and hatreds, free from Feelings of anguish on the past, or Fearing and anxiety about the future, With handing the reins to the God glorified and the certainty in his wisely masterminding and charity; Making the person in a state of acceptance and satisfaction with life events both positive and negative, As well as optimism and spiritual ecstasy of jubilation.

According to this definition psychological serenity determined to five key dimensions:

- 1- Attached with & Surrender to god glorified
- 2- Saturation with Satisfaction.
- 3- Positive Acceptance & commitment.
- 4- Psychological purity & lucidity.

5- Spiritual Joyfulness & ecstasy.

On basis of previous theoretical analysis, the study aimed in its second phase to investigate the following objectives:

- 1- Revealing the Factorial structure of Psychological serenity scale among university students.
- 2- Extracting a general model for Psychological serenity construct.
- 3- Investigating Validity & reliability of Psychological serenity.

Consequently, the researcher construct a scale for Psychological serenity include (90) items, in a accordance to the theoretical framework and the hypocritical construct of Psychological serenity, the scale applied to a sample of Damanhur University students (650) From practical and theoretical colleges.

The results revealed that the main objectives of the study are Verified, and the items of the proposed scale distributed on Five Factors Perfectly Consistency with the theoretical framework of the scale; And thus represent a model of the components of this concept; as well as provide good indicators of the Validity and reliability of the scale.