



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 13-02-2023
تاريخ القبول: 30-06-2024

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

العفو والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية عبر مواقع التواصل الاجتماعي

Forgiveness and psychological resilience among college students

A field study through social media

هوام جهاد¹، ابراهيمي شبلي²¹جامعة أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، djhouam@gmail.com²جامعة أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، bchebli@gmail.com

الملخص: هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين العفو والمرونة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث بلغ عددهم (600) طالبا وطالبة، وبعد تطبيق مقياس العفو إعداد (عبد العزيز، 2019)، ومقياس المرونة تصميم (Connor & Davidson 2003) ترجمة (جار الله، 2014). أوضحت النتائج أن هناك ارتباطا موجبا ضعيفا بين العفو والمرونة النفسية، وبين أبعاد العفو (المعرفي، الوجداني، السلوكي) والدرجة الكلية للمرونة، فيما تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المرونة النفسية (الكفاءة الذاتية، التحكم في الانفعالات، المشاعر الإيجابية، المساندة الاجتماعية، العامل الديني) مع الدرجة الكلية للعفو، وقد أوصينا بدراسة العفو والمرونة في عينات أوسع وبمنهج شبه تجريبي.

الكلمات المفتاحية: العفو، المرونة النفسية، الطلبة الجامعيين، مواقع التواصل الاجتماعي.

ABSTRACT:

this study aimed to reveal the relationship between forgiveness and psychological resilience among a sample of college students through social media, who numbered (600) male and female students, and after applying the forgiveness scale by (Abdul Aziz, 2019), and (Connor & Davidson 2003) resiliency scale translated by (Jarallah, 2014). The results showed a weak positive correlation between forgiveness and psychological resilience, and between the forgiveness dimensions (cognitive, emotional, behavioral) with total degree of resiliency, while it was found that there is a statistically significant strong positive correlation between resilience dimensions (self-efficacy, emotion regulation, positive emotions, social support, religious factor) and the total of forgiveness, we recommended to study forgiveness and resilience in larger samples and semi-experimental methods.

Keywords: forgiveness, psychological resilience, college students, social media sites.



1. مقدمة:

تمثل الجامعة محيطا خصبا للتعليم، التواصل وتطوير الذات، فهي تفتح آفاقا أمام الطلبة لإرساء اتجاهات فكرية وأساليب حياتية معينة، كما تخلق أمامهم تحديات في تحديد الأهداف وإدراك المعنى من وجودهم. ومن جانب آخر تفرض التجربة الجامعية على الطلبة المسؤولية التامة في قيادة حياتهم الشخصية والعلمية وحتى العملية في بعض الأحيان خاصة أولئك الذين ينتقلون للدراسة في أماكن بعيدة عن مدتهم الأصلية. وبين كل هذه التغيرات والمسؤوليات وما يترتب عليها من مصاعب قد يعاني الطالب من القلق والضغط النفسية، ومن المحتمل أثناء هذا التفاعل الاجتماعي الوفير أن تثير بعض المواقف بما فيها من تجاوزات أو مضايقات مشاعر الغضب والاستياء إزاء الآخرين، ومن الممكن أن تمثل الاختيارات أو التصرفات الشخصية الخاطئة أيضا مصدرا للإحباط. وفي هذا السياق يؤكد Janoff-Bulamn, 1992 ; Janoff-Bulamn & Frantz, (1997) أن الانتهاكات تستطيع أن تحدث ضررا بالغا وتنافرا عميقا يصعب إنجاءه أو حله (as cited in Thompson, et al., 2005). كما تعتبر التجاوزات ضغوط شخصية يقيمها الفرد على أنها تهديد أو تحدّد اعتمادا على مقدار الظلم، فإذا تم إدراكها على أنها تهديد يكون دافع الانتقام والتجنب لديه، أما إذا رآها على شكل تحدّ فسيسعى إلى حل المشكلة وتنظيم المشاعر ومحاولة إيجاد المعنى من الحدث، ومن البديهي أن يعتبر عدم العفو والمشاعر الناتجة عنه محفزا للضغط والإجهاد مما يدفعه إلى محاولة التكيف معها باستراتيجيات التعامل المختلفة. ومن زاوية أخرى يُنظر إلى العفو كقرار يمثل آلية تكيفية فبمجرد أن يتخذ الفرد قرار العفو تنخفض لديه مشاعر عدم العفو، كما قد ترتفع مشاعر العفو والاستقرار، وقد يعطي أيضا مغزى جديد للموقف، ويسهم في تغيير السلوك، ويحسن التفاعل بتقليل الصراع وتعزيز المصالحة (Worthington, 2006).

وفي هذا الإطار خلصت دراسة Flanagan, Vanden Hoek, Ranter, & Reich (2012) إلى أن العفو يرتبط إيجابيا باستراتيجيات التكيف القائمة على حل المشكل وطلب المشورة والدعم، وسلبيا مع السعي نحو الانتقام. وبطبيعة الحال يتباين مستوى التكيف طالب إلى آخر، وتعكس القدرة على تحقيقه تمتع الفرد بالمرونة النفسية.

وجدير بالذكر أن كلاً من العفو والمرونة يفسّران في ضوء نظريات استراتيجيات التكيف في العديد من المواطن حيث يرى (Worthington, 2006) أن الأشخاص المتضررين من إساءة الآخرين سيحاولون تبني استراتيجيات المواجهة وهذا يتماشى مع نظرية Lazarus & Folkman (1984)، كما تعني المرونة من الوجهة ذاتها مجموعة المهارات المهادفة للتعامل مع الضغط (Yang, 2014).

وفضلا عن ذلك فقد أثبتت مراجعة الدراسات السابقة أن العفو والمرونة النفسية على علاقة ارتباطية إيجابية منها دراسة Ma & S (2022) التي أشارت إلى أنه كلما ارتفع مقدار العفو لدى الشخص ارتفعت مرونته النفسية، كما اتجهت دراسات أخرى إلى تقييم العلاقة بين التعافي من الصدمات/المرونة والعفو لدى عينة من اللاجئين الذين كابدوا صدمة الحرب، إذ أكدت النتائج أن العفو يرتبط بشكل كبير مع التعافي من الصدمات/المرونة النفسية



(Peddle, 2001). أما دراسة العطراني و رشيد (2019) فقد أسفرت عن وجود درجات عالية من العفو لدى الطلبة الجامعيين المتعرضين للضغوط الصدمية. فيما أوضح Rahmandani, Kaloeti, Salma, Sakti & Suparno (2020) ارتباط أبعاد العفو ككل وأبعاده الثلاثة (العفو عن الذات، الآخرين، والمواقف) مع المرونة لدى الطلبة. وعلى خلاف ذلك أبانت دراسة Toktas (2019) عن وجود علاقة إيجابية ولكن ضعيفة بين المرونة النفسية والعفو.

ويلاحظ من خلال القراءة المعمقة للأبحاث السابقة قلة الدراسات العربية التي تتناول العلاقة بين المتغيرين - على حد علم الباحثة- بالرغم من أهمية هذه المفاهيم في دعم أسس الحياة الجيدة لدى الطلبة الجامعيين، بينما تميزت الدراسات المتوفرة بتناول الموضوع لدى أفراد عايشوا صدمات خطيرة، كما تم قياس العلاقة بين أبعاد العفو والمرونة في إطار الأبعاد الثلاثة لمقياس هارتلاند للعفو the heartlandforgivenessscale (العفو عن الذات، الآخرين، والمواقف)، وبالرغم من المكانة البارزة التي تحتلها الانترنت في حياة الطلبة واندماجهم فيها واعتمادهم عليها حتى في الجانب العلمي إلا أن هناك ندرة في استخدام هذه الوسيلة في جمع البيانات على الأقل في الموضوع الحالي، كل ذلك يثير إشكالية تدعو إلى طرح العديد من التساؤلات حول العلاقة بين العفو بأبعاده (المعري، الوجداني، السلوكي) والمرونة النفسية، كذلك إلى العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية والعفو لدى عينة واسعة من الطلبة الجامعيين عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وقد تم طرح الأسئلة كما يلي:

1.1. تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين العفو والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد العفو وبين الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد المرونة النفسية وبين الدرجة الكلية للعفو لدى الطلبة الجامعيين؟

2.1. فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين العفو والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد العفو والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للعفو لدى الطلبة الجامعيين.

2. أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:
- التطرق إلى ماهية العفو وأهم تداعياته الإيجابية والسلبية وتوصيف بعض وجهات النظر الخاصة بالمرونة وبعض العوامل المرتبطة بها.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة على البيئة الطلابية في جامعة الجزائر2.
- التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين العفو والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة بوزريعة.



- التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد العفو مع الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى العينة المستهدفة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للعفو لدى العينة المستهدفة.

3. أهمية الدراسة:

- تمثل العناصر التالية أهم ما يؤكد أهمية الدراسة الحالية:
- قد تساهم الدراسة الحالية في إثراء مكتبة علم النفس الإيجابي في الجزائر من خلال تسليط الضوء على العفو والمرونة النفسية باعتبارهما عوامل تمكين وازدهار للفرد.
- تتجلى أهمية الموضوع أيضا من أهمية المرحلة العمرية التي تعتبر مرحلة انتقالية في حياة الفرد، إذ لا تزال تحتل مجالا واسعا في العديد من الدراسات النفسية لا سيما دراسات علم النفس الإيجابي.
- قد يؤسس هذا البحث لمزيد من الفهم لنقاط القوة والجوانب الداعمة في شخصية الطلبة وطرق تعزيزها
- قد يلفت هذا البحث نظر المتخصصين في الميدان لإنتاج دراسات مستقبلية متعمقة مما يؤدي إلى تراكم المعرفة العلمية ذات الاتجاه الإيجابي في تقصي موضوع التكيف مع ضغوطات الحياة اليومية ومن بينها الإحباطات التي تسببها تجاوزات وانتهاكات الآخرين.

4. مفاهيم الدراسة:

1.4 العفو:

يعرفه قاموس جمعية علم النفس الأمريكية على أنه تجاوز مشاعر الاستياء عمدا تجاه الشخص المسيء، وهو لا يعني المصالحة أو معذرة الآخر، وليس مجرد تقبل ما حدث أو التوقف عن الغضب. بل إنه ينطوي على تحول طوعي لمشاعر الفرد، ومواقفه، وسلوكه إزاء من أضر به، فلا يبقى حبسا للانفعالات السلبية ويتمكن من التعبير عن التعاطف أو الكرم أمام هذا الأخير. وأحيانا ما يعتبر العفو عاملا هاما في الإرشاد والعلاج النفسي (VandenBos, 2007, p432). أما على المستوى الإجرائي فنعرّفه بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المعتمد في الدراسة الحالية.

2.4 المرونة النفسية:

حسب قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس هي العملية والنتائج للتكيف الناجح مع تحديات الحياة، بالتحديد من خلال الصلابة العقلية والعاطفية والسلوكية وبالتوافق مع المتطلبات الداخلية والخارجية. كما تسهم مجموعة من العوامل في مدى تكيف الأفراد مع المحن، أهمها: الطرق التي ينظر ويتفاعل بها الأفراد إلى العالم من حولهم، توافر وجود الموارد الاجتماعية، استراتيجيات التعامل مع الضغوط (VandenBos, 2007, p910). ونعرّفها إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

3.4 الطلبة الجامعيين:



نعني بالطلبة الجامعيين في هذه الدراسة، مجموع الطلبة من كلا الجنسين الذين يدرسون في جامعة أبو القاسم سعد الله (الجزائر2) والمشاركين في مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بجامعتهم.

4.4 مواقع التواصل الاجتماعي:

"هي آلية إلكترونية حديثة الإصدار أتاحت لروادها باختلاف مستوياتهم التواصل فيما بينهم وتكوين رأس مال علائقي ذو طابع افتراضي" (درابلية و بوشارب بولوداني، 2022، ص 396).

5. الدراسات السابقة:

دراسة Peddle (2001) سعت إلى تقييم العلاقة بين التعافي من الصدمات/المرونة والعفو لدى عينة قدرت بـ: (83) من اللاجئين المراهقين والبالغين الذين كابدوا صدمة الحرب، وقد أكدت النتائج على أن العفو يرتبط بشكل كبير مع التعافي من الصدمات/المرونة النفسية، مما يدل على دوره الوقائي و/أو العلاجي.

دراسة Faison (2007) تناولت ارتباط النزعة للعفو بالمرونة والصحة النفسية والجسدية عند (300) امرأة أمريكية ذات أصل إفريقي، وتبين بعد إجراء المسح وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين كل من العفو والمرونة، إلا أن العلاقة بين العفو والصحة العقلية كانت أقوى إحصائياً، أيضاً خلص البحث إلى عدم وجود ارتباط دال بين العفو والصحة الجسدية.

دراسة Flanagan, Vanden Hoek, Ranter, & Reich (2012) اتجهت إلى فحص ما إذا كان العفو استراتيجي تكتيقي في وجه الخبرات السلبية مع الأقران في مرحلة المراهقة المبكرة، وزعت المقاييس على (616) مراهق من الجنسين، ومن بين الاستنتاجات التي خلص إليها البحث أن العفو يرتبط إيجابياً باستراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكل وطلب المشورة والدعم، وسلبياً مع السعي نحو الانتقام.

دراسة Kumar & Dixit (2014) ذهبت إلى وصف علاقة العفو، الامتنان والمرونة النفسية، وقياس أثر كل من العفو والامتنان على المرونة عند الشباب الهندي شمل المسح (50) طالباً باحثاً، حيث أشارت النتائج إلى ارتباط منخفض ولكن ذا دلالة إحصائية بين المتغيرات، وقد عبّر العفو فقط على خلاف الامتنان بقدرة تنبؤية اتجاه المرونة.

دراسة المفرجيو الشهري (2015) حاولت الكشف عن مدى تمتع المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة البالغ عددهم (348) مرشدا ومرشدة بالعفو ومرونة الأنا، وقد سجل أفراد العينة استجابات مرتفعة على كلا المقياسين، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين العفو ومرونة الأنا.



- دراسة Mary & Patra (2015) هدفت إلى فحص العلاقة بين العفو، الامتنان والمرونة النفسية عند المراهقين حيث احتوت العينة (150) متمدرسا، وقد أتت النتائج إيجابية ودالة إحصائيا فيما يخص الارتباط بين المتغيرات الثلاثة.
- دراسة Soni (2016) هدفت إلى التعرف على الارتباط بين المرونة والعفو لدى (95) طالبة جامعية، وبعد تطبيق المقاييس أبان تحليل المعطيات عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين كل من العفو عن الآخرين، العفو عن المواقف، و العفو الكلي مع المرونة النفسية لدى المستجيبات.
- دراسة Toktas (2019) صممت لتقييم العفو والمرونة النفسية لدى معلمي ما قبل الخدمة في تركيا، شملت العينة (479) مبحوثا، وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود علاقة إيجابية ولكن ضعيفة بين المرونة النفسية والعفو.
- دراسة Traş, Öztemel, & Kağnıcı (2019) اتجهت إلى بحث العلاقة بين المرونة النفسية ودرجات الإقصاء الاجتماعي والعفو لدى عينة من الطلبة الجامعيين وعددهم (355) ممن تعرضوا للخطر، وبعد جمع وتحليل المعطيات لم تسجل الدراسة أي ارتباط بين المرونة النفسية والعفو، بينما ارتبطت المرونة مع الإقصاء الاجتماعي ارتباطا سلبيا دالا إحصائيا.
- دراسة العطاري و رشيد (2019) ذهبت إلى البحث عن مدى تمتع الطلبة الجامعيين المتعرضين للضغوط الصدمية بالتسامح، ومن خلال تطبيق المقاييس اللازمة على عينة قدرها (400) طالبا وطالبة، انتهى البحث إلى تسجيل درجات عالية من العفو لدى أفراد العينة.
- دراسة Rahmandani, Kaloeti, Salma, Sakti & Suparno (2020) دارت حول فهم الارتباط بين العفو، وأبعاد العفو الثلاثة (العفو عن الذات، الآخرين، والمواقف)، مع المرونة لدى الطلبة في مرحلة الرشد المبكر، أجري القياس على عينة قوامها (405) مفحوصا، المعطيات أدلت بإيجابية العلاقة بين أبعاد العفو الثلاثة مع المرونة، فيما برز العفو عن المواقف بأثر أقوى في تحديد المرونة.
- دراسة العكيلي و النواب (2020) رمت إلى الكشف عن العلاقة بين العفو والصلابة النفسية عند الطلبة الجامعيين بعينة قدرها (300) مستجيبا من الجنسين، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي دال بين المتغيرين.
- دراسة Kravchuk (2021) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين نزعة العفو والمرونة النفسية، إذ بلغ عدد المشاركين (615) طالبا وطالبة من أوكرانيا، وقد خلص التحليل البياني إلى أن ارتفاع قيم النزعة إلى العفو ارتبط إيجابا بالقيم المرتفعة للمرونة النفسية.



دراسة Ma & S (2022) بحثت العلاقة بين العفو والمرونة النفسية على عينة قدرها (185) من الطلبة في مرحلة الرشد المبكر، وقد كان من أبرز نتائجها وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة احصائية بين المتغيرين، أي أنه كلما ارتفع مقدار العفو لدى الشخص ارتفعت تباعا مرونته النفسية.

ويتضح لنا مما تقدم عرضهم في الدراسات السابقة الاستنتاجات الموالية:

- تمثل الحيز الزمني للأبحاث المراجعة بين سنة (2001) وسنة (2022).
- أكثر الدراسات كانت أجنبية باستثناء دراسة كل من العكيلي و النواب (2020)، العطري و رشيد (2019)، المرفجوي الشهري (2015). ومما لا شك فيه أن هناك العديد من الدراسات الأخرى التي تناولت مفهوم العفو كمنبئ بالمرونة أو في علاقته مع متغيرات تقترب من ميدان الصحة والنمو الإيجابي لم تقم الباحثة بطرقها.
- أما من حيث العينة فقد تراوح حجم العينات من (50) فردا إلى (616) فردا، حيث شملت الفئات المدروسة في معظمها الطلبة، يليهم المراهقين، ثم بمعدل دراسة واحدة لكل من المعلمين، المرشدين، النساء الأمريكيات من أصل افريقي، واللاجئين. وباستثناء دراسة Faison (2007) لم تعتمد أي من الدراسات المذكورة على العينات الالكترونية.
- وبالنظر للنتائج المستمدة من الأبحاث السابقة أكدت غالبيتها على وجود علاقة ارتباطية وموجبة بين المتغير المستقل المتمثل في العفو وبين المتغيرات التابعة: المرونة النفسية، مرونة الأنا، استراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية، ماعدا دراسة Kumar & Dixit (2014)، ودراسة Toktas (2019) اللتان أظهرتا ارتباطات إيجابية ولكن منخفضة، فيما أفادت دراسة Traş, Öztemel, & Kağrı (2019) بعدم ثبوت الارتباط بين العفو والمرونة.

- أما فيما يخص الدراسات التي عنت بقياس العلاقة بين أبعاد العفو والمرونة نجد أنها اعتمدت جميعا على الأبعاد الثلاثة المتضمنة في مقياس هارتلاند للعفو the heartlandforgivenessscale (العفو عن الذات، الآخرين، والمواقف).

- وقد خلصت البحوث المعروضة إلى توصيات تنادي بالحاجة لإجراء المزيد من الدراسات والتعمق أكثر في العلاقة بين المتغيرين منها دراسة (Soni, 2016)، كما نادى البعض بسحب عينات أكبر وعدم الاكتفاء بالطرق الكمية والاستعانة بالطرق النوعية بغية الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية وقابلية للتعميم كدراسة (Kumar & Dixit, 2014)، دراسات أخرى دعت إلى ضرورة نشر الوعي حول قيمة العفو وتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية للفرد والمجتمع (Toktas, 2019)، (المرفجي و الشهري، 2015). ومما لا شك فيه اتفاق غالبية التوصيات على أهمية متغيري العفو والمرونة على المستوى الشخصي والبن شخصي للأفراد.

ونافلة القول أنه لا يكاد يخلو أي عمل بحثي من ثغرات، بل إن ذلك الفراغ هو ما يُبنى عليه الطريق لاستقصائيات علمية جديدة، ولا مناص من القول أن الدراسات المذكورة أرساليات اللازمة لإجراء المزيد من البحوث



والتعمق الذي من شأنه أن يتيح مزيدا من الفهم لقيمة العفو وللقدرة على النمو والتعافي من جهة ولطبيعة العلاقة بينهما من جهة أخرى.

وبالتالي يمكن اعتبار الدراسة الحالية كامتداد للدراسات السابقة كونها هي الأخرى تحاول الكشف عن العلاقة بين العفو والمرونة لدى طلبة الجامعة، بيد أنها تختلف عما سبقها من حيث سحبها لعينة الكترونية، واعتمادها على مقياس للعفو يتضمن الأبعاد الثلاثة (البعد المعرفي، البعد الوجداني، والبعد السلوكي)، ولا ننسى اختيارها للطلبة الذين يعيشون ضغوطات الحياة اليومية المعتادة ولا يشترط أن يكونوا قد كابدوا صدمات خطيرة، وهذا ما يدعم خاصية الأصالة والأهمية في البحث الحالي.

6. الإطار النظري للدراسة:

1.6 العفو عند بعض المنظرين:

لطالما تم الحديث عن العفو من النواحي الفلسفية والدينية، أما الدراسات العلمية الجادة فقد انطلقت سنة (1980) في المجال العلاجي، لتليها الأبحاث في مختلف التخصصات النفسية؛ علم النفس العيادي الذي بدأ بقياس مدى فعالية التدخلات العلاجية في تنمية العفو، علم النفس النمو بقيادة روبرت انرايت Robert Enright الذي يعد من أوائل الباحثين في المجال والذين ساهموا بشكل كبير في تراكم المعرفة العلمية حول هذا المفهوم، الباحثين في ميدان الشخصية اتجهوا إلى الكشف عن أي الشخصيات أقرب إلى العفو، وعلماء النفس الاجتماعي الذين درسوا العفو خلال التفاعلات الاجتماعية اليومية، أما علماء الصحة النفسية فقد بحثوا كيفية تأثير العفو على الصحة الجسدية، وفي سياق علمي تم أيضا قياس علاقة العفو مع التدين (Worthington, 2005). وبالتأكيد لا يمكن إغفال مساهمة بحوث علم النفس الإيجابي، حيث تم تصنيفه من بين القيم الإنسانية التي يؤدي تعزيزها لدى الأفراد إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وكذلك إلى تفعيل العلاقات الإيجابية وإعلاء مستويات الرضا وحسن الحال.

أما ماكولوف McCullough (2000) فقد انطلق من الدوافع في تصوره لمفهوم العفو، حيث يشير إلى أن هناك شكلين من الدافعية يحددان استجابة الأفراد للاعتداء، يمثل الأول دافع تجنب التواصل مع الطرف المسيء، ويعبر الشكل الثاني عن الرغبة في رد الأذية للمعتدي أو الانتقام. حيث تعمل هذه الدوافع جنبا إلى جنب مع دافع الإحسان (الذي يتناقض عادة عندما يؤذينا شخص ما). وفي حالة اختيار الفرد المتضرر للعفو عن المعتدي فإن كلا من دافع التجنب والانتقام يتناقضان، وترتفع الدوافع الخيرية تجاه الآخر المسيء، مما يؤدي إلى تحولات بناء وإيجابية في العلاقة بين الطرفين.

وقد ركّز Worthington and Wade (1999) على التغير الانفعالي بديلا عن التحول في الدافعية، ووصف نموذجا ديناميكيا حيث يستجيب الأفراد لأي تجاوز من خلال وضع المشاعر الإيجابية الموجهة نحو الآخر جنبا



إلى جنب مع مشاعر عدم العفو السلبية، وتم افتراض أن صراع المشاعر المتعارضة يؤدي إلى الاستبدال التدريجي للانفعالات السلبية بأخرى إيجابية (as cited in Worthington E. J., 2006).

وبالنسبة لإنرايت Enright فإن جوهر العفو يكمن في التكامل بين الجانب المعرفي، الانفعالي والسلوكي، حيث يعتبره عملية يتم فيها استبدال المشاعر، الأفكار، والسلوكيات السلبية بأخرى أكثر إيجابية (Worthington, 2005). كما يعرفها بأنه استعداد الفرد للتخلي عن حقه في الاستياء، الحكم السلبي، والسلوك اللامبالي تجاه الشخص المسيء، وفي المقابل يظهر التعاطف، الكرم، وحتى الحب تجاه هذا الأخير. ويقسم عملية العفو إلى أربعة مراحل هي: 1- مرحلة الاكتشاف: إدراك الفرد لمعاناته من إساءة الآخر. 2- مرحلة اتخاذ القرار: الاستعداد لاعتبار العفو خياراً. 3- مرحلة العمل: تقبل الألم استبدال العواطف السابقة السلبية بالتعاطف والتغلب على الإدانة باحترام أو كرم التغلب على اللامبالاة بشعور من حسن النية 4- النتيجة أو الترسخ: التسامح يؤدي إلى إزالة العواقب السلبية لظلم المعتدي (Enright & North, 1998).

وخلافاً عما سبق تقترح Thompson et al (2005) أن تكوين المشاعر الإيجابية أو الحب حيال المخطئ ليس مكوناً أساسياً للعفو، إذ استهلت طرحها بتعريف التجاوزات أو الانتهاكات (transgressions) التي تشوه توقعات الفرد عن ذاته، الآخرين، أو المواقف. حيث تؤدي بهم عادة إلى تطوير أفكار، مشاعر، وسلوكيات سلبية، وتحدث ضغوطات وتنافر مع مصدر الانتهاك. وبالتالي فإن العفو هنا يمثل طريقة للتعامل مع تلك التجاوزات ومضاعفاتها، أين يستبدل الأفراد استجاباتهم السلبية بأخرى محايدة أو إيجابية ويتكيفون مع الخلافات والضغوطات التي تصاحب مثل هذه الأحداث.

وخلاصة القول أن أغلب المفاهيم في علم النفس تخضع لمبدأ الطرح المتعدد فنجد تبايناً في تناول المفهوم من حيث التعريف والأبعاد وغيرها، إلا أنه دائماً ما يكون هناك اتفاق على عناصر أخرى ذات أهمية وفي هذا السياق قد اتفق معظم الباحثين على أن العفو يمثل سلوكاً تكيفياً في أغلب الحالات، وهو يعكس تحرر المرء من عواقب الإساءة المتمثلة في مشاعر الضيق والحقد والغضب وما إلى ذلك.

وبالرغم من اعتبار البعض لنموذج Thompson على أنه النموذج التكاملي وآخرون يرشحون نموذج Worthington إلا أنه حسب إطلاع الباحثة لا يزال النموذج الشامل في دراسة العفو غير متوفر وبالرغم من ارتباط العفو في بداياته وحتى الآن بالدين واعتماد العديد من الباحثين على الموروث الديني في محاولتهم لاستيعاب مكوناته وآلية حدوثه إلا أننا نجد إهمالاً ملموساً للمكون الروحي في أطروحاتهم.

2.6 فوائد العفو:

يبين الدين الحنيف أهمية العفو في مواطن عديدة من القرآن والحديث، لقوله تعالى: {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ} (القرآن الكريم، الشورى: 40)، وقوله (ص): "وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً". فالعفو من الفضائل التي حث عليها الإسلام وذلك لما لها من آثار محمودة على الفرد والمجتمع. حيث أظهرت الدراسات دوره الإيجابي في تعزيز



المرونة النفسية وتخفيف الضغوط المدركة (Ghasemi, Gholami, & Mehdizadeghan, 2017)، كما ثبت أن العفو يتنبأ بالسعادة (بخاري، 2014). معنى الحياة (سليمان، 2022). الصحة النفسية (شويل، 2018). بالإضافة إلى ارتباطه الموجب مع أبعاد إدارة الغضب، التوكيد، الوعي الذاتي، استراتيجية التحكم، التهدة وتبديد الغضب (امطير، شوكت، ووليم، 2021). وكذلك الذكاء الروحي (عمران و ميرة، 2021). فيما ارتبط سلبيا مع أعراض الاكتئاب (رتيب، 2020)، علاوة على ذلك فقد أكد القحطاني و أبو سيف (2017) أن أولئك الذي يتسمون بالعفو يكون لديهم إقبال على الحياة واندماج اجتماعي أكثر من غيرهم. وفي الجهة المقابلة هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى الآثار السلبية للعفو، فعلى سبيل المثال الارتفاع في معدل العفو عن الذات لدى المدخنين يؤدي إلى تراجع دافعية الأفراد نحو سلوك التغير والانتقال إلى نمط حياة صحي (Wohl & Thompson, 2011). أيضا العفو المتكرر عن الأشخاص العنيفين قد يحفز عدائيتهم فقد كشف McNulty (2011) أن الأزواج الذين أفادوا بأنهم أكثر تسامحا تعرضوا لمزيد من الاعتداء النفسي والجسدي من قبل شركائهم مقارنة بالذين كانوا أقل تسامحا.

بالتالي لا يجب أن نعول كثيرا على النواتج الإيجابية للعفو إذا ما وقع في غير محله، وانطلاقا من الثقافة الإسلامية الداعية إليه فقد سمى الله نفسه بالعفو { وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا } (القرآن الكريم، النساء: 99)، وفي السورة التي تليها يقول تعالى {وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ } (القرآن الكريم، المائدة: 2). أي أن الأفراد لا يجب أن يأمنوا من العقاب على بعض الذنوب التي توجب ذلك، فيتجاوزوا حدود عفو الله. وقياسا على ما سبق فالمعاملات السوية بين البشر يحكمها التوازن، إذ أن تسامح الشخص مع الآخر الذي يتعمد إهانته بصورة متكررة لن يجلب له إلا مزيدا من الإهانة. وفوق ذلك يعد عدم عفو الفرد عن سلوكياته في بعض المواقف أكثر إفادة حيث يحفز دافعيته إلى تعديل هذا السلوك.

3.6 المرونة النفسية عند بعض المنظرين:

على المستوى النظري نصح أدبيات المرونة بالتعريفات المختلفة لمفهوم المرونة، كل حسب الاتجاه النظري الذي ينطلق منه، وسنعرض لبعض تفسيرات الباحثين فيما يلي:

• يشير Connor and Davidson (2003) إلى أن المرونة تمثل السمات الشخصية التي تعزز قدرة

الفرد على مواجهة المحن وتمكنه من النمو والازدهار.

• في إطار اتجاه نظريات التكيف يُعرّف Wagnild and Young (1993) المرونة النفسية بأنها التأقلم بفعالية مع التغيرات والمحن (as cited in Yang, 2014).

• ينوّه Rutter (1987) إلى أن بعض الناس يستسلمون للتوتر والشدائد بينما يتغلب آخرون على مخاطر

الحياة، ومع ذلك لا يمكن اعتبار المرونة سمة ثابتة في الفرد، ويؤكد أنه إذا تغيرت الظروف تتغير المرونة. كما يستخدم مصطلح المرونة للإشارة إلى الأشخاص الذين يخرجون من المعاناة -التي تؤدي عادة إلى عواقب وخيمة- بنتائج نفسية



جيدة نسبيا، بمعنى آخر تعد المرونة مفهوم تفاعلي يجمع بين تجربة المخاطر الحقيقية والنتائج النفسية الإيجابية (Rutter, 2007).

● تعني المرونة عند Garmezy (1991) أن يتمكن المرء من التعافي وإعادة بناء ذاته إثر تعرضه لمحنة ما. حيث تتعلق المرونة لديه بقدرة الفرد على إجراء تعديلات في ردود أفعاله الأمر الذي يساعده على التكيف مع الضغوط (في جار الله، 2014).

● وحري بنا أيضا التطرق إلى نظرية التوسعة والبناء التي تتمحور حول دراسة الانفعالات الإيجابية حيث تعمل هذه الأخيرة على توسيع اتجاهات الأفراد في اختيار سلوكيات جديدة ونافعة، كما تؤدي إلى بناء وتكوين الموارد الشخصية كالمرونة النفسية . وعليه يمكن الاعتماد على هذه النظرية في فهم وتحليل المرونة فالأشخاص المرنين يعودون من الأحداث الضاغطة بسرعة وبفعالية، فهم يستعملون انفعالاتهم الإيجابية للنهوض من الحدث الصادم وإدراك المغزى فيه (Tugade & Fredrickson, 2004) كما تقترح نظرية التوسعة والبناء (Fredrickson, 1998, 2001) أن معاشية الانفعالات الإيجابية أثناء المحن تدفع الأفراد إلى تبني أفكار وسلوكيات جديدة، ومع مرور الوقت ومن خلال التجارب المستمرة قد يتمكنون من إعلاء رصيد موارد المواجهة الفعالة التي تساعد في الحماية النفسية والجسدية إزاء الخبرات العاطفية السلبية (as cited in Tugade & Fredrickson, 2004).

وتأسيسا على ما سبق تذهب الباحثة إلى اعتبار المرونة النفسية جملة السمات الشخصية التي تقود الفرد إلى التغلب على الشدائد بل والاستفادة منها في بعض الأحيان من خلال النمو الإيجابي في بعض القوى الداخلية، وذلك في ظل توفر بعض الظروف الخارجية المساندة.

4.6 العوامل الوقائية للمرونة النفسية:

انطلاقا من البحوث العلمية التطبيقية التي تناولت أولئك الذين عايشوا خيراتصاومة وأوقات مجاهدة خلص العديد من الباحثين إلى ركائز تعزز المرونة النفسية لدى الأفراد، يطلق عليها البعض عوامل الحماية، حيث يؤدي اكتسابها إلى زيادة في قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والنمو، نذكر منها:

- الجانب البيولوجي: حيث تأثر الوراثة واستجابة الجسم للضغوط على المرونة.
- الوعي الذاتي: أي قدرة الفرد على ملاحظة أفكاره، مشاعره، سلوكياته، طبيعته الفيزيولوجية، ونقاط قوته وضعفه.

● التنظيم الذاتي: القدرة على تغيير ما تم ملاحظته في الجوانب السابقة، بالإضافة إلى تحديد الأهداف وامتلاك رؤية مستقبلية.

- الأداء الفكري الجيد: النظر إلى الأمور من زوايا متعددة، مع القدرة على حل المشكلات.
- التفاؤل: الاعتقاد بإيجابية المستقبل، وإمكانية الفصل بين ما يمكن تغييره وما يجب تقبله، مع إدراك المحنة على أنها تحد وليست تهديدا.

● فعالية الذات: التوقعات الإيجابية حول المرء وقدراته.



- الاتصال: ويتضمن أساليب التعلق، العلاقات، الجانب الروحاني أو الديني.
- المؤسسات الإيجابية: وتشمل محيط الأسرة، المجتمع، وبيئة العمل التي تدعم جودة المتغيرات السابقة (Reivich, n.d.).

وفي نفس الصدد يعزو Neenan (2018) المرونة إلى توفر العوامل التالية: قدرة عالية لتحمل الإحباط، تقبل الذات، الإيمان بالذات، حس الفكاهة، وضع الأحداث في منظورها الصحيح بمعنى عدم القفز إلى استنتاجات كارثية بل تقييم الحنة بطريقة هادئة تمكن المرء من معرفة الخيارات المتاحة، الضبط أو التنظيم الانفعالي، قبول الدعم من الآخرين، الفضول والتحدي، مهارات حل المشكلة، تنويع الاهتمامات فعن طريق تجربة أنشطة مختلفة والاستغراق فيها قد يدرك الشخص اهتمامه الجوهري أو شغفه، إيجاد المعنى، القدرة على التكيف.

وبالرغم من بعض الاختلافات في المسميات والترتيب إلا أنها تنبثق جميعا من خلفية معرفية سلوكية اجتماعية إيجابية، حيث تتجه أغلب الدراسات القائمة على التدخلات التدريبية والعلاجية إلى محاولة تفعيل تلك العوامل وأخرى لم تأتي على ذكرها، ومما لا شك فيه أنها أثبتت فاعليتها في تحسين المرونة النفسية لدى الأفراد.

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.8 منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لتحقيق أغراض البحث المتمثلة في وصف وتفسير العلاقة بين متغيرات.

2.8 الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإنشاء نموذج إلكتروني للاستبيانات الأساسية والمحكية باستخدام نماذج جوجل وتم مشاركة الرابط عبر وسائل التواصل الاجتماعي في مجموعات طلبة جامعة الجزائر 2، وقد بلغ عدد المجيبين (200) طالبا وطالبة والجدول التالي يوضح مواصفات العينة الاستطلاعية تبعا لمتغير العمر والجنس.

الجدول 1: خصائص العينة الاستطلاعية من حيث النوع والعمر

النوع	ذكور	إناث	المجموع
التكرار	35	165	200
النسبة المئوية	%17.5	%82.5	%100
القيمة الصغرى للعمر	17		
القيمة الكبرى للعمر	29		
المتوسط الحسابي للعمر	20.69		
الانحراف المعياري للعمر	2.774		



نلاحظ من الجدول السابق أن غالبية المشاركين كانوا إناثا، كما تراوحت أعمار المستجيبين من 17 إلى 29 سنة بمتوسط عمري قدره (20,69)، وانحراف معياري بلغ (2.774). وقد تم استخدام العينة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة كما هو موضح في العنصر الموالي.

3.8 أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المقاييس التالية:

1.3.8 مقياس العفو:

قامت بإعداده عبد العزيز (2019) بعد الاطلاع على أهم الدراسات والمقاييس التي تناولت موضوع العفو، وتكونت الصورة النهائية للمقياس من (30) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد فرعية هي: المكون المعرفي، المكون الوجداني، المكون السلوكي، حيث تصحح كل عبارة وفق سلم ليكرت الخماسي. وقد أكد المقياس كفاءته السيكومترية بمعامل ثبات يصل إلى (0,87) كما كان ارتباطه مع مقياس محك (0,77) عند مستوى دلالة (0,01).

• صدق الأداة:

من أجل استخراج دلالة الصدق التلازمي للأداة موضع الدراسة اختارت الباحثة مقياس هارتلاند للعفو The heartland forgiveness scale إعداد (Thompson, et al., 2005) ترجمة وتقنين (البشير، بن علي، والسعيد، 2020)، كونه من أهم الأدوات التي تقيس العفو. حيث يتمتع المقياس في دراسته الأصلية بمؤشرات صدق مرتفعة فقد ارتبط ايجابيا مع عدة محكات في مجاله، وبلغت قيم ثباته 0,87 (لوبيز، سنايدر، 2013). وبعد حساب معامل الارتباط بين هذا الأخير وبين الأداة الأساسية بلغت قيمة الارتباط (0,61) عند مستوى دلالة (0,01).

• ثبات الأداة:

تم حساب معامل ألفا كرونباكل لأبعاد البنود ككل إذ بلغ (0,87)، وقدرت قيمته في البعد المعرفي (0,47)، الانفعالي (0,72)، وفي البعد السلوكي (0,82).

ويتبين مما سبق أن دلالات الصدق والثبات جاءت مقبولة إلى مرتفعة، وبالتالي فإن ذلك يتيح لنا استخدام المقياس في البحث الحالي.



2.3.8 مقياس المرونة النفسية:

تم استعمال مقياس المرونة ل Connor & Davidson (2003) الذي قام بتعريبه وتقنيته جار الله سليمان (جار الله، 2014). وهو يحتوي على (25) بنداً تتفرع إلى خمسة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية، التحكم في الانفعالات، المشاعر الإيجابية، المساندة الاجتماعية، والعامل الديني، وتصحح كل مفردة من المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، كما أثبتت الدراسات على غرار الدراسة الأصلية صدق وثبات الأداة.

• صدق الأداة:

بغية الكشف عن مؤشرات الصدق التلازمي لمقياس المرونة، اختارت الباحثة أداة تقيس بناءات قريبة من المرونة وهي مقياس الصلابة النفسية لحنصالي (2014) الذي أعدته بعد اطلاعها على أهم المقاييس المنشورة فجاء في صورته النهائية متكوناً من (42) فقرة متفرعة إلى ثلاث أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحدي، ويصحح المقياس وفق سلم رباعي، وقد أبان عن معدلات اتساق داخلي مرتفعة، ومعامل ثبات يصل إلى (0,84). وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين المحك والمقياس الأساسي بلغت قيمته (0,70) عند مستوى دلالة (0,01).

• ثبات الأداة:

وللتحقق من ثبات المقياس قمنا بحساب معادلة ألفا كرونباك للأبعاد والبند ككل حيث بلغت قيمته الكلية (0,88)، فيما تراوح المعدل بين (0,84) على بعد الكفاءة الذاتية، (0,67) على بعد المساندة الاجتماعية، و(0,61) في المشاعر الإيجابية، أما التحكم في الانفعالات (0,51)، واستقر عند (0,45) على العامل الديني. وبما أن معاملات الصدق والثبات المحسوبة قد جاءت بين الحدود المقبولة والمرتفعة فيمكننا القول بصلاحية الأداة للتطبيق على العينة الأساسية.

4.8 العينة الأساسية للدراسة:

وفور التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس شاركت الباحثة الرابط الإلكتروني بعد حذف الاستبيانات المحكية، وإغلاق خاصية إمكانية الإجابة أكثر من مرة واحدة حتى تتفادى المشاركين من عينة التقنين، وذلك من خلال مجموعات طلبة جامعة الجزائر 2 عبر وسائل التواصل الاجتماعي، في بداية الموسم الدراسي 2023/2022. ثم قامت بإغلاق الرابط بعد الوصول إلى (600) مستجيباً حيث اعتبرته عدداً كافياً لجمع البيانات اللازمة، والجدول التالي يوضح بعض خصائص العينة.

الجدول 2: خصائص العينة الأساسية من حيث النوع والعمر

النوع	ذكور	إناث	المجموع
-------	------	------	---------



600	418	182	التكرار
%100	%69.7	%30.3	النسبة المئوية
17			القيمة الصغرى للعمر
38			القيمة الكبرى للعمر
21.48			المتوسط الحسابي للعمر
3.208			الانحراف المعياري للعمر

نلاحظ من الجدول السابق أن غالبية المشاركين كانوا إناثا، وتر اوجت أعمارهم من 17 سنة إلى 38 سنة بمتوسط عمري قدره (21,48) وانحراف معياري بلغ (3,208).

8. نتائج الدراسة:

1.9 عرض النتائج:

1.1.9 الفرضية الأولى:

ينص الفرض الأول على "وجود علاقة ارتباطية بين العفو والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين". وللتحقق من صحته تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 3: معامل الارتباط بيرسون بين العفو والمرونة النفسية

المتغيرات	العفو	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	0,13**	0,01

أظهرت النتائج كما يوضحها جدول (3) تحقق الفرض الأول، حيث بلغ معامل الارتباط بين متغير العفو والمرونة النفسية (0,13) وهي قيمة دالة إحصائيا عند (0,01) وبالتالي يمكننا القول أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين العفو والمرونة النفسية.

2.1.9 الفرضية الثانية:

ينص الفرض الثاني على "وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد العفو و المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين". ولاختبار صحته قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرات، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 4: معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد العفو والمرونة النفسية



الدرجة الكلية للمرونة النفسية	مستوى الدلالة		
**0,19	0,01	البعد المعرفي	أبعاد العفو
**0,11	0,00	البعد الوجداني	
*0,08	0,04	البعد السلوكي	

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول (4)، أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين البعد المعرفي للعفو مع المرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (0,19) وهي قيمة دالة إحصائية عند (0,01)، وأن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين البعد الوجداني والمرونة النفسية حيث بلغت (0,11) وهي دالة عند مستوى دلالة (0,01). وقدرت العلاقة بين البعد السلوكي والمرونة النفسية بـ (0,08) وهي علاقة ارتباطية ضعيفة عند مستوى دلالة (0,05).

3.1.9 الفرضية الثالثة:

ينص الفرض الثالث على "وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للعفو لدى الطلبة الجامعيين". وللتحقق من صحته تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرات، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول 5: معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المرونة النفسية والعفو

الدرجة الكلية للعفو	مستوى الدلالة		
**0,88	0,01	الكفاءة الذاتية	أبعاد المرونة النفسية
**0,82	0,01	التحكم في الانفعالات	
**0,71	0,01	المشاعر الايجابية	
**0,75	0,01	المساندة الاجتماعية	
**0,59	0,01	العامل الديني	

يتضح من خلال الجدول (5)، أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة للمرونة النفسية مع الدرجة الكلية للعفو جاءت موجبة ومرتفعة. حيث كانت العلاقة بين بعد الكفاءة الذاتية والعفو هي الأقوى بمعامل ارتباط قدره



(0,88)، يليه التحكم في الانفعالات (0,82)، المساندة الاجتماعية (0,75)، ثم المشاعر الايجابية (0,71)، وأخيرا العامل الديني الذي سجل أقل معدل ارتباط مع العفو إذ بلغ (0,59). وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى (0,01).

2.9 مناقشة النتائج:

1.2.9 مناقشة الفرضية الأولى:

تتفق النتيجة القائلة "بوجود علاقة ارتباطية بين العفو والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين"، مع عدة دراسات منها دراسة (Kumar & Dixit, 2014)، (Mary & Patra, 2015)، (Soni, 2016)، (Toktas, 2019). ويمكن تبرير ضعف العلاقة رغم دلالتها بالمرحلة العمرية حيث بلغ المتوسط الحسابي للعمر بين أفراد العينة (21.48) وقد أثبتت دراسات (Steiner et al, 2011) و (Steiner et al, 2012) أن حجم الانتهاكات يتناقص كلما ازداد عمر الإنسان، إضافة إلى الفروق الفردية عبر مراحل النمو إذ ترتفع قابلية الفرد للمغفرة كلما ارتفع عمره (لوبيز، بيدروتي، وسنايدر، 2018). كما يمكن أن يرجع ذلك أيضا إلى وجود عوامل أخرى أكثر أهمية وارتباطا بالمرونة النفسية كالوعي الذاتي، القدرة على حل المشكلات، التفاؤل، جودة العلاقات والمحيط الأسري والاجتماعي (Reivich, n.d.). وبالرغم من الارتباط الضعيف بين المتغيرين إلا أنه ذو دلالة إحصائية مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى العفو لدى الطلبة ارتفعت لديهم المرونة النفسية. ولتوضيح ذلك يمكن النظر إلى العفو كاستراتيجية للتعامل مع إساءات الآخرين ومضاعفاتها، أين يستبدل الأفراد استجاباتهم السلبية بأخرى محايدة أو إيجابية ويتكيفون مع الخلافات والضغوطات التي تصاحب مثل هذه الأحداث (Thompson, et al., 2005). وتجدر الإشارة إلى أن العفو غالبا ما يتم وضعه في قالب نظريات التكيف حيث يشير Toussaint, Shields, and Slavich (2016) إلى أن عدم العفو يسهم في تفاقم مشاعر الغضب والحقد مما يقود إلى مزيد من الإجهاد النفسي في ذات الفرد وفي علاقته مع الآخرين ومع المواقف الحياتية الصعبة، كما يؤثر سلبا على الصحة النفسية، في المقابل يشكل العفو آلية تكيفية تحول دون تدهور الفرد أثناء معاشته للخبرات المؤلمة، وهو من أكثر الاستراتيجيات فعالية في التأقلم مع التجارب المجهدة (في ترتيب، 2020).

ولما كانت المرونة هي مجموع السمات الشخصية التي تحفز قدرة الفرد على مجابهة المحن والنهوض منها بإيجابية حسب (Connor & Davidson, 2003)، فإنه يمكن القول أن العفو من جملة هذه السمات حتى أنه يدرج تحت قائمة عوامل الحماية في كثير من الأدبيات.

ولابد من الإشارة إلى أن نتائج البحث الحالي تختلف مع دراسة Traş, Öztemel, & Kağmıcı (2019) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين العفو والمرونة النفسية، وقد يرجع ذلك إلى الاختلاف



الثقافي وتباين الحدود الزمنية والبشرية حيث شملت هذه الأخيرة الطلبة المعرضين للخطر أي أنها عينة تختلف في طبيعتها عن العينة الحالية.

2.2.9 مناقشة الفرضية الثانية:

بالعودة للدراسات السابقة لم تعثر الباحثة على دراسة تناولت "الارتباط بين أبعاد العفو (البعد المعرفي، البعد الوجداني، البعد السلوكي) والمرونة النفسية". الأمر الذي يمكن تفسيره بوجود أبعاد أخرى للعفو تقترب بالمرونة وبمعاملات ارتباط مرتفعة مقارنة بالدراسة الحالية منها دراسة (Rahmandani, Kaloeti, Salma, Sakti & Suparno, 2020) التي أكدت على وجود علاقة دالة بين أبعاد العفو (العفو عن الذات، الآخرين، المواقف) وبين المرونة النفسية. ويمكن تفسير النتائج استنادا إلى الجذور النظرية لأبعاد العفو (البعد المعرفي، البعد الوجداني، البعد السلوكي)، حيث يرى إنرايت Enright أن جوهر العفو يكمن في التكامل بين هذه الجوانب الثلاثة، فهو يعتبره عملية يتم فيها استبدال المشاعر، الأفكار، والسلوكيات السلبية بأخرى أكثر إيجابية (Worthington, 2005).

ويمكن تبرير العلاقة بين البعد المعرفي للعفو مع المرونة النفسية بالأسلوب الذي يدرك به الأفراد العفو حيث تمثل طريقة تصورهم له سببا أساسيا في مدى تقديرهم له واعتمادهم عليه في تفاعلاتهم اليومية (لوبيز، بيدروتي، وسنايدر، 2018). ولعل الطلبة الجامعيين في هذه الدراسة لا يفكرون في العفو كسمة أساسية يجب التحلي بها في أغلب المواقف وربما يعتمدون على خصائص شخصية أخرى أكثر تقديرا في تصورهم، وهذا ما يبرر ضعف الارتباط بين المتغيرين رغم دلالة.

وعموما يمكن تفسير الارتباط الضعيف والدال إحصائيا بين العفو ببعديه السلوكي والانفعالي وبين المرونة النفسية انطلاقا مما قدمه Baumeister, Exline, and Sommer (1998) حول احتمالية التعبير عن العفو إزاء المسيء، حيث يقع ضمن أربع احتمالات: عدم العفو، العفو الصامت وهو أن يحمل الفرد مشاعر العفو ولكنه لا يفصح عنها للطرف المخطئ، العفو الأحمق ويعني عدم امتلاك الفرد لمشاعر العفو ولكنه يفصح بعكس ذلك انصياعا منه لمعايير اجتماعية معينة فرضت عليه، وهو يكلف الفرد من ناحية صحته النفسية فرما يبقى في معاناة مع مشاعره السلبية بالرغم من تفاعله مع المسيء، ثم العفو الكامل الذي يعبر فيه الضحية عن عفو داخلي صادق تجاه المسيء (as cited in Worthington E. J., 2006). وما يبدو لنا مرتبطا بالنتيجة التي توصلنا إليها هو احتمالية أن يكون الطالب الجامعي أثناء تعرضه لتجاوزات معينة يتجه في أحيان كثيرة إما للعفو الصامت أو العفو الأحمق فالنوع الأول فيه انعدام للعفو السلوكي وفي الاحتمال الثاني يبقى هذا الأخير عالقا في مشاعره السلبية اتجاه المسيء، ومما لا شك فيه أن كلا الاحتمالين لا يضمنان تواسلا علائقيا فعالا مما يؤثر على كفاءة مواجهته للضغط الناتج عن هذه التجاوزات.

3.2.9 مناقشة الفرضية الثالثة:



حسب هذه الفرضية فإن "العفو يرتبط بأبعاد المرونة النفسية" المتمثلة في (الكفاءة الذاتية، التحكم في الانفعالات، المشاعر الإيجابية، المساندة الاجتماعية، والعامل الديني)، حيث تتلاءم النتيجة الخاصة بارتباط العفو والكفاءة الذاتية مع دراسة (Sezgin & Erdoğan, 2018)، وهذا يعني أن قرار العفو وما يليه من انفعالات ودوافع وسلوكيات خيرية اتجاه المسيء يعزز الكفاءة الذاتية من خلال زيادة التوقعات الإيجابية عن الذات، وإعلاء مستويات الثقة بالنفس والتفاؤل، وتمكن الفرد من التواصل الفعال مع الآخرين والانغماس في أهدافه وطموحاته بدل التركيز على إساءاتهم، وبالتالي قد تمثل القدرة على العفو والنجاح في تسيير العلاقات مصدرا للفعالية الذاتية، كما يمكن تفسير ارتفاع الكفاءة الذاتية في حالة العفو نظرا لارتفاع مستويات الرضا والسعادة التي تعززها الرغبة في العفو، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات من بينها دراسة (القشامي و المفرجي، 2021). وفي نفس السياق أشارت دراسة مسعودي (2016) إلى أن الارتياح النفسي يرتبط إيجابا بدلالة إحصائية مع معتقدات الكفاءة الذاتية.

وفي نفس الصدد توافق ما انتهى إليه البحث الحالي فيما يتعلق بارتباط العفو والتحكم في الانفعالات مع بحوث أخرى، إذ أكد امطير، شوكت، ووليم (2021). العلاقة الموجبة للعفو مع أبعاد إدارة الغضب، التوكيد، الوعي الذاتي، استراتيجية التحكم، التهدة وتبديد الغضب. وبالمثل تميز الأشخاص الأكثر تسامحا حيال الآخرين بقدرتهم على تنظيم انفعالاتهم (Mazaheri, Nikneshan, Daghighzadeh, & Afshar, 2015)، وقد يعود ذلك إلى كون الأفراد الذين لديهم وعي بأفكارهم ومشاعرهم لا تأثر عليهم انتهاكات الآخرين ولا يستسلمون لمشاعر الحقد والغضب بل يختارون العفو كوسيلة للتعافي.

وتتفق النتيجة القائلة بالارتباط الطردي بين العفو والانفعالات الإيجابية مع العديد من الدراسات منها ما أظهرت علاقة إيجابية دالة إحصائية بين العفو والرضا عن الحياة (القشامي و المفرجي، 2021)، وأخرى أثبتت أن العفو يتنبأ بالسعادة (بخاري، 2014). ويمكن تفسير ذلك بما أدلى به Worthington and Wade (1999) حول التغير الانفعالي الذي يتبع استجابة الأفراد لإساءة الآخرين حيث يؤدي انخيازهم لرغبة العفو إلى الاستبدال التدريجي للانفعالات السلبية بأخرى إيجابية (as cited in Worthington E. J., 2006).

ويمكن ربط النتيجة التي خلصنا إليها حول العلاقة الارتباطية الموجبة والدالة بين العفو والمساندة الاجتماعية بدراسات متعددة أتت في سياقها من بينها دراسة القحطاني و أبو سيف (2017) الذي أفاد بأن أولئك الذي يتسمون بالعفو يكون لديهم إقبال على الحياة واندماج اجتماعي أكثر من غيرهم. وكذلك دراسة Flanagan, Vanden (2012) Hoek, Ranter, & Reich التي خلصت إلى أن العفو يرتبط إيجابيا باستراتيجيات المواجهة القائمة على طلب المشورة والدعم، ويمكن تفسير هذه النتائج في إطار ما توصل إليه Mccullough (2000) بأن انخفاض دوافع الانتقام والتجنب يتيح للأفراد التعايش الإيجابي مع الآخرين. ومن هنا يمكن اعتبار العفو عاملا أساسيا للحفاظ على الروابط الاجتماعية والعلاقات الإنسانية التي تعتبر بدورها مصدرا مهما للمساندة الاجتماعية أثناء الظروف الصعبة.



أما فيما يخص العلاقة الارتباطية الموجبة بين العفو والعامل الديني فقد أيدتها أبحاث عدة من بينها دراسة (Webb, Chickering, Colburn, Heisler, & Call, 2005) التي أشارت إلى أن العفو يرتبط إيجاباً مع مفاهيم محبة الله وأساليب حل المشكلات القائمة على الدين والإذعان لله، ويرتبط سلباً مع طرق حل المشكلات غير المبنية على الدين. بالإضافة إلى ذلك فقد ارتبط الدين أيضاً بالعفو كسمة شخصية (أحمد، 2017). ولا مناص من الحديث عن أقدمية العلاقة بين العفو والدين هنا فقد حثت جميع الديانات على التحلي به وعلى رأسها الدين الإسلامي، إذ اقترن ذكره في كثير من الآيات بالجزاء الحسن للعاني في الدنيا والآخرة لقوله تعالى: {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ} (القرآن الكريم، الشورى: 40)، كما يلاحظ في الوسط الجامعي أن الطلبة المتمسكين بهويتهم الإسلامية والذين يأتون من خلفيات أسرية متدينة تدبنا جوهرياً يميلون للتفكير في العفو على أنه الأنسب في مواقف التعرض للإساءة كما نجدهم يدعون إليه أثناء الخلافات التي تقع بين زملائهم. فأتجاههم للعفو يعبر عن قبول لدعوة المبادئ الدينية التي يؤمنون بها، وفي الوقت نفسه يشكل استراتيجية تكيفية إزاء الضغوطات التي تفرضها الخلافات مع الآخرين.

9. خاتمة:

عنيت الدراسة الحالية بالكشف عن طبيعة العلاقة بين العفو والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وبعد عرض البيانات توصلت إلى ما يلي:

- يرتبط العفو مع المرونة النفسية ارتباطاً موجباً ضعيفاً ولكنه ذو دلالة إحصائية مما يدل على أن تحلي أفراد العينة بالعفو يعكس اتسامهم بالمرونة النفسية. كما ترتبط أبعاد المرونة المتمثلة في الكفاءة الذاتية، التحكم في الانفعالات، المشاعر الإيجابية، المساندة الاجتماعية والعامل الديني مع العفو. بالإضافة إلى ارتباط أبعاد العفو المتضمنة في البعد المعرفي، البعد الانفعالي، والبعد السلوكي مع المرونة النفسية.
- يعبر العفو عن التحرر من العقاب السلبية التي تلي إساءة الآخرين على المستوى المعرفي، الانفعالي، والسلوكي. وينبثق هذا الطرح من النظرية المعرفية التي ترى أن أسلوب التفكير في الموقف وليس الموقف في حد ذاته هو ما يحدد مشاعر الفرد وردود أفعاله، والموقف هنا يمثل الإساءة مهما كان مصدرها، فإن كان هذا الأسلوب أو التفسير المعرفي للإساءة غير عقلاني فإن مشاعر الفرد ستكون سلبية وتصرفاته كذلك، وهذا سيؤدي حتماً إلى خلل في صحته النفسية وضعف قدرته على المواجهة الفعالة والنمو الإيجابي وبقول آخر تدهور مرونته النفسية. إلا أن أفكار الفرد ليست هي الطرف الوحيد المسؤول عن استجاباته العاطفية والسلوكية حيث يلعب الجانب الروحي دوراً مهماً في تحديد جودة الحالة النفسية.
- تمثل المرونة قدرة الفرد على المواجهة والازدهار بعد المحن والشدائد، وتتكون من جملة السمات أو العوامل التي يؤدي نموها إلى ارتفاع مستويات المرونة النفسية، وتدرج القيم أو القوى الإنسانية كالعفو ضمن هذه العوامل.

10. اقتراحات:



- استنادا إلى ما سبق خلصت الدراسة الحالية إلى جملة من الاقتراحات أهمها:
- ضرورة نشر الوعي من خلال التظاهرات العلمية والثقافية المتنوعة في الجامعة حول أهمية تحلي الطلبة بفضيلة العفو والصبر.
 - الدعوة لإقامة ورشات تدريبية من طرف النفسانيين أكاديميين وممارسين حول مهارات إدارة العلاقات الاجتماعية، وطرق التكيف مع ظروف الحياة الضاغطة.
 - إجراء المزيد من الدراسات والتعمق أكثر في المواضيع التي تتعلق بإدارة الضغوط عموما والمرونة النفسية خصوصا، وذلك لحاجة الفرد والمجتمع لمواجهة التحديات التي يفرضها العصر الراهن بما يحمله من صعوبات مادية وصحية وغيرها.
 - التركيز على فهم القيم الإنسانية من خلال البحث العلمي الجاد كونها تتواءم مع الفطرة الإنسانية وتنبثق من تعاليم الشريعة الإسلامية.
 - الاتجاه لدراسة متغيرات العفو والمرونة في عينات بحثية مغايرة وأكبر عددا، وبمنهجيات تجريبية وإكلينيكية قد تعد أكثر نفعاً للوسط الأكاديمي والتطبيقي.

11. قائمة المراجع:

- أحمد، إيتسام محمود. (2017). *التدين وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كليتي الآداب والعلوم بجامعة النيلين* (رسالة ماجستير). تم الاسترداد من <http://hdl.handle.net/123456789/6945>
- البشير، سعاد عبد الله؛ بن علي، سميرة نادر؛ السعيد، محمد حمد؛ (2020). العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(108)، 187-105. doi.10.21608/EJCJ.2020.99943
- العطرائي، سعد سابط؛ رشيد، مها صائب. (2019). التسامح لدى طلبة الجامعة المتعرضين للضغوط الصدمية. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 58(4)، 26-1. DOI: 10.36473/ujhss.v58i4.990
- العكيلي، جبار وادي باهض؛ النواب، ناجي محمود ناجي. (2020). العلاقة السببية بين الغفران والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 17(67)، 497-466. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-976415>
- الفتامي، سعود سعد محمد؛ المفرجي، سالم محمد. (2021). العفو والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(22)، 165 - 134. doi.org/10.26389/AJSRP.D230520
- القحطاني، عبد الله بن صالح؛ أبو سيف، حسام أحمد محمد. (2017). التسامح كمتغير منبئ بالإقبال على الحياة والاندماج الاجتماعي لدى عينتين من المراهقين المعاقين بصريا والمعاقين سمعيا. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، 6(3)، 229-165. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/82410>



- المفرجي، سالم بن محمد؛ الشهري، عبد الله بن علي. (2015). العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 59(59)، 213-250. doi: 10.12816/0022427.
- امطير، مرضية امطير عبد الرزاق؛ شوكت، عواطف إبراهيم؛ يوسف، ماجي وليم. (2021). التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة. *مجلة بحوث*، 1(6)، 1-23. DOI: 10.21608/buhuth.2021.71869.1095.
- بخاري، نبيلة أكرم. (2014). التسامح كمنبئ للشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الطائف. *مجلة كلية التربية*، 11(69)، 155-212. doi:10.21608/JFE.2014.77229.
- جار الله، سليمان. (2014). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة (رسالة دكتوراه). تم الاسترداد من Dépôt DSpace universitésetif2: <http://dspace.univ-setif2.dz/xmlui/handle/setif2/25/browse?type=author> value&setif2=جار الله+C2%+سليمان
- حنصالي، مريامة. (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي (رسالة دكتوراه). تم الاسترداد من المستودع الرقمي المؤسسي جامعة محمد خيضر بسكرة: <http://archives.univ-biskra.dz/handle/123456789/3948>
- درابلية، فدوى؛ بوشارب بولوداني، خالد. (2022). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في تشكيل الهوية الافتراضية "فيسبوك نموذجا". *مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية و الاجتماعية*، 09(02)، 392-409.
- رتيب، ناديا محمد. (2020). مستويات العفو وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، 36(2)، 375-406. <http://journal.damascusuniversity.edu.sy/index.php/eduj/article/view/755>
- سليمان، محمد عبد الله محمد. (2022). التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية. *مجلة كلية التربية*، 3(1)، 259-288. doi: 10.21608/MUJA.2022.242504.
- شويلع، يزيد. (2018). دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 6(15)، 200-215. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/71480>
- عبد العزيز، سلسبيل ممدوح عبد المنعم. (2019). بعض الخصائص السيكومترية لمقياس العفو لدى عينة من طلبة كلية التربية-جامعة عين شمس. *مجلة كلية التربية*، 4(43)، 219-257. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1071279>
- عمران، رنا حسين؛ ميرة، أمل كاظم. (2021). التسامح وعلاقته بالذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة. *مركز البحوث النفسية*، 32(3)، 1095-1136. <https://www.iasj.net/iasj/article/222160>
- لوبيز، شين؛ بيدروتي، جنيفر تراموتو؛ سنايدر، ك ر. (2018). علم النفس الإيجابي: الاستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية. (غباري ثائر أحمد، المترجمون) عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.



لوبيز، شين؛ سنايدر، ك ر. (2013). *القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس*. (صفاء يوسف الأعسر، ميرفت شوقي، نادية محمود شريف، عزة خليل، عزيزة محمد السيد، هبة سرى، . . . منى الصواف، المترجمون) القاهرة: المركز القومي للترجمة.

مسعودي، أمحمد. (2016). *الارتياح النفسي و الفاعلية الذاتية لدى المعلمين (رسالة دكتوراه)*. تم الاسترداد من المكتبة الرقمية للبحوث لجامعة وهران 2 محمد بن احمد: <https://ds.univ-oran2.dz:8443/handle/123456789/1225>

Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. doi.org/10.1002/da.10113.

Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. United States of America: The University of Wisconsin Press.

Faison, M. W. (2007). *The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women (Doctoral dissertaion, Capella University, USA)*. Retrieved from ProQuest: <https://www.proquest.com/openview/fcc7d16e8fa4b5573115129eb7dbe02c>

Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215–1223. doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004.

Ghasemi, M., Gholami, A., & Mehdizadeghan, I. (2017). Effect of Forgiveness Training Intervention on Resilience and Perceived Stress of Veterans' Wives. *Iranian Journal of War & Public Health*, 9(4), 177-183. DOI: 10.18869/acadpub.ijwph.9.4.177.

Kravchuk, S. (2021). The Relationship between Psychological Resilience and Tendency to Forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11-21. doi.org/10.36941/ajis-2021-0002.

Kumar, A., & Dixit, V. (2014). Forgiveness, Gratitude and Resilience among Indian Youth. *Indian Association of Health, Research and Welfare*, 5(12), 1414-1419. <https://www.researchgate.net/publication/312044178>.

Ma, K., & S, B. (2022). Forgiveness and Resilience Among Early Adult College Students. *9th HCU National and International Conference : Research to Serve Society*, (pp. 134-147). Thailand.



- Mary, E. M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63-68.
http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list.
- Mazaheri, M., Nikneshan, S., Daghighzadeh, H., & Afshar, H. (2015). The Role of Positive Personality Traits in Emotion Regulation of Patients with Irritable Bowel Syndrome (IBS). *Iranian Journal of Public Health*, 44(4), 561-569.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441969/>.
- Mccullough, M. E. (2000). Forgiveness As Human Strength: Theory, Measurement, And Links To Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43.
- McNulty, J. K. (2011). The Dark Side of Forgiveness: The Tendency to Forgive Predicts Continued Psychological and Physical Aggression in Marriage. *Society for Personality and Social Psychology*, 37(6), 770-783. doi.org/10.1177/0146167211407077.
- Neenan, M. (2018). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. New York: Routledge.
- Peddle, N. A. (2001, October 10). *Forgiveness in Recovery/Resilience from The Trauma of War Among a Selected Group of Adolescents and Adult Refugees (Doctoral dissertation, the Fielding Institute)*. Retrieved from ProQuest:
<https://www.proquest.com/openview/b628fd296eee98ca409ce561990ebec3>
- Peddle, N. A. (2001). *Forgiveness in Recovery/Resilience from The Trauma of War Among a Selected Group of Adolescents and Adult Refugees (Doctoral dissertation, The fielding Institute, USA)*. Retrieved from ProQuest:
<https://www.proquest.com/openview/b628fd296eee98ca409ce561990ebec3>
- Rahmandani, A., Kaloeti, D. S., Salma, S., Sakti, H., & Suparno, S. (2020). Relationship Between Forgiveness, Triadic Forgiveness Dimensions, and Resilience in Javanese Emerging Adults. *Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 11-34). Indonesia : Atlantis Press.
- Reivich, K. (n.d.). *Positive Psychology: Resilience Skills [MOOC]*. Retrieved from Coursera:
<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology-resilience/lecture/VRCEFF/1-3-variables-that-contribute-to-resilience>
- Rutter, M. (1987). Psychological Resilience and Protective Mechanisms. *Amer. j. Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. [doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x).



- Rutter, M. (2007). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. doi.org/10.1196/annals.1376.002.
- Sezgin, F., & Erdoğan, O. (2018). Humility and forgiveness as predictors of teacher self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 13(4), 120-128. doi.org/10.5897/ERR2017.3449.
- Soni, P. (2016). A study on the relationship between resilience and forgiveness. *Indian Journal of Mental Health*, 3(1), 57-61. https://indianmentalhealth.com/pdf/2016/vol3-issue1/Original_Research_Article_8.pdf.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., . . . Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 314-360. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Toktas, S. (2019). Examining the Levels of Forgiveness and Psychological Resilience of Teachers Candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 2324-8068. URL: <http://jets.redfame.com>.
- Toktas, S. (2019). Examining the Levels of Forgiveness and Psychological Resilience of Teachers Candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 2324-8068.
- Taş, Z., Öztemel, K., & Kağnıcı, E. (2019). A Review on University Students' Resilience and Levels of Social Exclusion and Forgiveness. *International Education Studies*, 12(10), 50-59.
- Taş, Z., Öztemel, K., & Kağnıcı, E. (2019). A Review on University Students' Resilience and Levels of Social Exclusion and Forgiveness. *International Education Studies*, 12(10), 50-59. doi.org/10.5539/ies.v12n10p50.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Webb, M., Chickering, S., Colburn, T., Heisler, D., & Call, S. (2005). Religiosity and Dispositional Forgiveness. *Review of Religious Research*, 46(4), 355-370. doi.org/10.2307/3512166.



- Wohl, M. A., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 50(2), 354-364. doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02010.x.
- Worthington, E. J. (2006). *Forgiveness and reconciliation : theory and application*. New York: Routledge.
- Worthington, Everett L Jr (Ed). (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Yang, R. (2014). *The Role of Non-Cognitive Skills in Students' Academic Performance and Life Satisfaction (Doctoral dissertation)*. Retrieved from Publicly Accessible Penn Dissertations: <http://repository.upenn.edu/edissertations>