البحث السابع :

" العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة "

إعداد :

د/ سالم بن محمد المفرجي

أستاذ مساعد الإرشاد النفسي
كلية التربيـــة جامعـــة أم القرى

د/ عبد الله بن علي الشهري

أستاذ مساعد الإرشاد النفسي
كلية التربية بيشة جامعة الملك خالد

" العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة"

د/ سالم بن محمد المفرجي د/ عبد الله بن علي الشهري

- **مستخلص الدراسة** :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العفو ومستوى مرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات التابعين للإدارة العامة للتربية والتعليم في مدينة مكة المكرمة، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من العفو ومرونة الأنا، وتحديد العلاقة الارتباطية بينهما. أجريت الدراسة على عينة شملت ٣٤٨ مرشدا ومرشدة (٢١٥ مرشدا طلابيا،١٣٣مرشدة طلابية) اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية أجابوا عن مقياس العفو ومقياس مرونة الأنا. كشفت المعالجات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على المقياسين عن تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من العفو ومرونة الأنا. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العفو تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا تبعاً لاختلاف الجنس. كما كشفت التحليلات عن وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً بين العفو ومرونة الأنا. كذلك تضمنت الدراسة العديد من التوصيات.

Level of forgiveness and ego flexibility among school counselors in Holey Makkah

Dr. Salim M. Mufarraji & Dr. Abdall A. Alshehri

Abstract :

This study proposed to determine Levels of forgiveness and ego flexibility amongcounselors of Holey Makkah, to examine effects of gender upon forgiveness and ego flexibility, and to explore the relationship between forgiveness and ego flexibility among school counselors in Holey Makkah. 348 school counselors (215 males, 133 females) were randomly selected, andanswered forgiveness and ego flexibility scales. Statistical analyses revealed a high levels of forgiveness and ego flexibility among school counselors, significant differences in forgiveness in favor of male counselors, insignificant differences in ego flexibility due to gender. Also, several recommendations were suggested.

- **المقدمة** :

يواجه المرشد الطلابي في المدارس كغيره من العاملين في ميادين الخدمة النفسية والإنسانية العديد من الصعوبات التي يمكن أن تعيق جودة أدائه المهني، ولأهمية دور المرشد الطلابي في المدرسة، ونجاح العملية الإرشادية التي تعتمد بدرجة على أداء المرشد ودوره في المدرسة. فلابد من مساعدته على تذليل المشكلات والعوائق التي قد تعترض طريقه وتحد من فاعليته، وتقلص من جودة عمله. ويرى باترسون(1981) Patersonأن الإرشاد يحتاج إلى أشخاص مدربين ذوي صفات معينة تمكنهم من أن ينجزوا أعمالهم بمهارة فائقة.

ويعد العفوForgiveness من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ومن القيم الدينية الأساسية التي حثنا عليها ديننا الإسلامي الحنيف، فقد ورد ذكره في القرآن الكريم في عدة آيات منها: (فاعفوا واصفحوا حتى يأتي الله بأمره) (البقرة

: ١٠٩)، (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس) (آل عمران : ١٣٤)، (وإن تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن الله غفور رحيم) (التغابن : ١٤).

ارتبط هذا المفهوم لعقود طويلة بالدراسات الدينية، إلى أن بدأ علماء النفس حديثا في تناوله بالدراسة، فقد أشارت فتح الباب(٢٠١٣: ٢) إلى أن "التناول العلمي لمفهوم العفو في إطار البحوث النفسية يتسم بالحداثة، فقد ظل التفكير في هذا المفهوم منحصرا في حيز الدين لفترة طويلة". ويعتبر العفو لب علم النفس الإيجابي، حيث يرى سليجمان (Seligman,2002) أن العفو من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو ييسر حدوث الانفعالات الإيجابية كالأمل والتفاؤل والإيثار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة.

ويعد العفو من أهم الموضوعات المركزية السائدة في الحياة اليومية فهو يحقق درجة رفيعة من الانسجام بين الأفراد، ويضمد الجراح ويؤدي إلى تحسين الأداء العائلي التكيفي، ويسهم في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم العفو (منصور، ٢٠١١). وكذلك يفيد العفو في إخماد معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم؛ حيث يغير من الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين(أنور، ٢٠١٠: ٣- ٤).

وترى شاهين(٢٠١٢) أن العفو يخلق إحساساً بالتمكن ويعيد المصالحة بين المسيء والمساء إليه، ومن الممكن أن تكون له استخدامات معرفيه، وانفعالية، حيث يساعد الأشخاص على نسيان الخبرات الأليمة في ماضيهم.

ويرى الباحثان أن العفو يختلف من شخص إلى آخر، وأن الأفراد يختلفون فيما بينهم في مدى امتلاكهم لصفة العفو، ويؤكد ذلك البهاص(٢٠٠٩) حيث يرى أن هناك من يجد صعوبة بالغة في العفو عمن أساء أليهم، في حين يتميز آخرون بالعفو ويكون ملازما لهم عبر مختلف مواقف الحياة، وهؤلاء يكونون أكثر قدرة على التحرر من المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر وسلوكيات إيجابية نحو المسيء.

أما المرونة فتعد بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكيفا سلوكيا إيجابيا عندما يواجهون صعوبات أو تهديد، وهي بنية ثنائية البعد؛ أي أنها تعني القدرة على مواجهة المحن من جانب والتكيف الايجابي معها والاستفادة من هذه المحنة من جانب آخر .(Luthar, Cicchetti, 2000).

ويشير الختاتنة (٢٠٠٩:٢٨٧) إلى أن " مرونة الأنا تشكل في مجملها الأبعاد "العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية، لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تُعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يوجهه من أحداث صادمة مثل: أحداث العنف، والقهر،

والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات وتظهر نتائجها السلبية في حياته المستقبلية على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية".

وبالنسبة للمرشد فهي عنصر هام للنجاح والسعادة وذلك لأن المرشد المرن دائماً ما يجد البديل والبديل الأفضل لكل مشكلة تعترضه؛ فهو لا يقف دائماً أمام مشكلة ليحلها من نفس الباب أو من نفس الاتجاه كل مره ولكنه يبحث عن بديل آخر أو طريق آخر يجد فيه السهولة واليسر بعض الشيء ويعمل فيه العقل ليصل لأفضل النتائج(الأحمدي، ٢٠٠٩).

- **أولاً: العفو** Forgiveness

وجد العفو كمفهوم نفسي اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في الشخصية وعلم النفس الاجتماعي خلال العقد الماضي، ويعتبر العفو من الأساليب الدينية الهامة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة من الآخرين، وهو محاولة مقصودة ومتأنية للتغلب على المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة عن الإساءة، ويتطلب ذلك تغييرا في النظرة إلى المسيء، والتحول من النظرة السلبية له إلى نظرة أكثر ايجابية، وهو يمثل أحد العوامل لتحقيق السعادة النفسية. (السيد وشراب، ٢٠٠٨: ١٣٢)

ويعتبر مكلوف(McCullough) ممن ساهموا بشكل فعال في وضع أساس نظري للعفو، فلقد كان مهتما بالنواحي التحفيزية والاجتماعية للعفو، حيث يفترض أن الناس يميلون أن يكون لديهم ثلاث دوافع أوليه تنشأ نتيجة تعرضهم للإساءة، هذه الدوافع تتعاون لتوضح النظرة النفسية للعفو، وهذه الدوافع هي: (Scull, 2009: 19)تجنب المسيء نفسيا وشخصيا، والسعي للانتقام من المسيء، والنزعة إلي الخير تجاه المسيء.

فمنهم من يرى بأن مفهوم العفو يعني: "إسقاط الفرد حقه جوداً، وكرماً، وإحسانا، مع قدرته على الانتقام، فيؤثر الترك رغبة في الإحسان ومكارم الأخلاق" (الحمد، ١٩٩٦: ١١٣)، ويرى بيري ورثنجتون وبرت وأكونر ووايد Berry, , (Worthington, Parrot, Oconnor & Wade, 2001: 1277) أنه " الميل للعفو إزاء الانتهاكات التي تحدث بين الأفراد عبر الزمن والمواقف" بينما يعرف العودات (٢٠٠٢: ١٥) العفو بأنه: "ترك عقوبة المستحق، وإسقاط الطلب".

وعرفه بليو (Pelayo) بأنه " عملية انفعالية ومعرفية وسلوكية للتغلب على الإستياء والغضب الموجه نحو المسيء والتي تتضمن خفض الضيم والشكوى والرغبة في الانتقام " (منصور ،٢٠٠٩ : ٣٧)، كما عرف ورثنجتون (Worthington) العفو على أنه: "عملية تقليل للأفكار والعواطف والدوافع والسلوكيات السلبية لدى المساء إليه تجاه المسيء".(Davis et al., 2011: 1) ويعرفه فيتزجبون و اينرايت و اوبرن بأنه " استجابة أخلاقية معرفية انفعالية لمعاملة غير عادلة صدرت من الآخرين" (شاهين ، ٢٠١٢: ٢٢٧).

- **مراحل العفو**:

ذكر مرسي (٢٠٠٠: ١١٤) أن العفو يتم على ثلاثة مراحل:

- أولا: كظم الغيظ: وهي عملية نفسية فيها غضب من الإساءة، وامتناع إرادي عن الانتقام من المسيء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل. فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب في النفس، ولكنه إعلاء له، وتصريفه في ابتغاء مرضاة الله وهو هدف صحي من الناحية النفسية.
- ثانيا: الصفح عن الإساءة: وهي عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها، فلا نغضب منها، ولا نشعر بالإهانة منها، ونصفح عنه دون توتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ.
- ثالثا: الإحسان إلى المسيء: وهي أيضا عملية نفسية ولكنها أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسيء، لأن فيها عطاء ومودة ومحبة للمسيء، وإحسانا إليه ودعاء له. فالإحسان إلى المسيء عملية نفسية راقية، لا يقدر عليها إلا من قوى إيمانيه، وصفت نفسه، وسما تفكيره، وقد دعت إليه الأديان السماوية.

وأشار مختار(Mokhtar,2000: 1135)إلى نقاط هامة في مراحل العفو:

- اتخاذ قرار بالعفو يكون عقبة في عملية العفو.
- هناك تردد وحيرة في اتخاذ القرار الأول للعفو إلى أن يتم اتخاذ قرار ملموس.
- العفو من الممكن أن يتسم بالحسم أو عدم الحسم.
- أثناء عملية العفو يحدث تقدم ملموس للذات من عدم الأصالة إلى الأصالة.
- التقدم في حدوث العفو يرتهن بتقدم الذات.

وحدد كل من لينن ولينن (Linn & Linn) خمس مراحل للعفو على النحو التالي:

- الإنكار Denial : يحدث الإنكار عندما تحدث الإساءة لأول مرة وهذه المرحلة تمكن الفرد مؤقتا من تجنب مشاعر الألم والخوف والغضب.
- الغضبAnger: تتميز هذه المرحلة بالإحباط، والإثارة، فالفرد من الممكن أن يبدأ في لوم الآخرين، وتعبيرات الغضب تكون مهددة للعفو.
- المساومة Bargaining: في هذه المرحلة تحدث المساومة وتأخذ صور مختلطة كلوم المنتهك والرغبة في التغيير، ومن الممكن أن يحجب المساء إليه العفو ما لم يؤدي المسيء بعض السلوكيات لإرضائه.
- الاكتئاب Depression: يُخبر الفرد الاكتئاب، فالمساء إليه يحزن لفقد العلاقة ويدرك كلا الطرفين أن الأمور تسير على غير ما يرام.
- القبول Acceptance: في هذه المرحلة الأخيرة يتقبل المساء إليه كل أخطاء ونواقص المسيء ويقر بخبرة المعاناة التي مر بها.

أما كولمان (Coleman) فيرى أن هناك خمس مراحل للعفو هي:

- تحديد الأذى الذي أصاب الشخص المساء إليه.
- مواجهة الشخص الذي ارتكب الإساءة.
- التحدث مع المسيء في محاولة للتحرك إلى مرحلة ما بعد الغضب.

- العفو عن الآخرين، والتوقف عن إدانة الفرد وإظهار عيوبه أو أخطائه.
- ترك الألم والاستياء (منصور، ٢٠٠٩: ٤٠).

كما يرى مالكوم وجرينبرج (Malcolm & Greenberg) أن أهم المراحل الضرورية في عملية العفو كما يلي:

- قبول الانفعالات القوية التي تنتاب الفرد مثل الغضب.
- التخلي عن الاحتياجات مع الآخر التي لم تنفذ سابقا.
- التحول في رؤية الفرد للعفو عن الشخص المسيء.
- نمو مشاعر العطف (التقمص الوجداني) إزاء الشخص المسيء.
- بناء علاقة جديدة بناءة بين المساء إليه والمسيء(منصور، ٢٠١١: ٣٥٤).

- **أنواع العفو**:

يشير بومستير(Baumeister) إلى إمكان ظهور أربع حالات ترتبط بالعفو وهي:

- العفو الأجوف Forgiveness Hollow : ويشير إلى ظهور العفو في هيئة سلوكٍ خارجي مع غياب الجانب الوجداني؛ حيث يعبر المساء إليه عن العفو لفظيا، ولكنه في ذات الوقت يظل يشعر بالإساءة.
- العفو الصامت Silent Forgiveness : وينطوي على توقف المساء إليه عن الشعور بالإساءة ولكنه لا يعبر عن العفو للمسيء.
- العفو الكلي Forgiveness Total: يتخلى المساء إليه في هذا النوع عن مشاعر الاستياء ويعبر عن العفو عن المسيء بشكل لفظي، وغير لفظي.
- عدم العفوNo Forgiveness: في هذه الحالة لا يتخلى الشخص المساء إليه عن الشعور بالإساءة (Wernli, 2006).

ويرى كيلي (Kelley) أن العفو عن الآخرين يتم بثلاثة أشكال: يعرف الشكل الأول بالعفو المباشر حيث يقوم الشخص المساء إليه بإخبار الجاني بوضوح أنه قد عفا عنه. ويعرف الشكل الثاني للعفو بالعفو غير المباشر وفيه لا يخبر الشخص المساء إليه الجاني مباشرة بأنه عفا عنه، ولكن يكون العفو في هذه الحالة مفهوماً من خلال سلوك الضحية مع الجاني. أما الشكل الثالث فيعرف بالعفو المشروط؛ حيث يقوم الشخص الضحية بإخبار الجاني بأنه عفا عنه، ولكن هذا العفو يقترن بشروط معينة (Worthington, Witvliet & Miller, 2007).

ويمكن تصنيف العفو إلى: العفو كسمة من سمات الشخصية (كنزعة)، أو كحالة (كموقف)، فالأول يعبر عن نزعة عامة ثابتة عبر مختلف المواقف، وأن العفو سمة أصلية لدى الفرد، فهو يعفو دائما في كل المواقف والظروف، مهما كان حجم الإساءة أو خطورتها، وبصرف النظر عن علاقته بمرتكب الإساءة التي تربطه به علاقة حميمة أم لا، أي أن القرار الذي يأخذه دائما هو العفو، وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشئة الاجتماعية، أو تطلعه للجزاء الكبير الذي أعده الله للكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، أما العفو كحالة أو كموقف فإن

الفرد قد يعفو أو لا يعفو، أي أن قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وعلى حجم الإساءة وخطورتها، وعلى الأضرار الناتجة عنها، وعلى علاقته بمرتكب الإساءة، وعلى حالته النفسية حين يتخذ القرار بالعفو من عدمه، وعلى إمكانية إزالة الأضرار النفسية والمادية الناتجة عن الإساءة من عدمه (منصور، ٢٠٠٩).

كما حدد كل من إنرابت وآخرون (Enright, et.al.) الأنواع التالية للعفو:

- العفو الانتقامي: يحدث العفو فقط بعد تلقي الإساءة.
- العفو مع التعويض: في هذه المرحلة يُقدم العفو بعد تلقي المساء إليه تعويض من المسيء، وفي هاتين المرحلتين فإن الأمر يتطلب من المسيء القيام بعمل ما قبل حدوث العفو.
- العفو التوقعي: يحدث العفو في استجابة للضغوط الاجتماعية.
- العفو التوقعي الشرعي: في هذه الحالة فإن المساء عليه يقدم العفو للمسيء من منظور ديني.
- الأفراد يسعون لإعادة الانسجام الاجتماعي.
- يقدم العفو باعتباره مطلب ضروري أو لفوائده الجمة (منصور،٢٠١١).

- **العوامل المرتبطة باحتمالية العفو**:

هناك عدد من العوامل المرتبطة باحتمالية العفو منها : درجة معاناة المساء إليه، تكرار الإساءة، مقدار الوقت المنقضي من حدوث الإساءة، عمر ونمو المساء إليه، بيئته الاجتماعية، كفاءته الانفعالية، معتقداته الدينية، قدراته وإمكانياته، التاريخ الشخصي للمساء إليه مع العفو، العلاقة القائمة بين المسيء والمساء إليه قبل حدوث الإساءة، الندم الذي يبديه المسيء والاعتذار، والمحاولات لإصلاح ما أفسده، استعداد المسيء لإرضاء المساء إليه، النية والقصد المدرك من قبل المسيء(Goertzen , 2002 ,16 ; Ristovski&Werthein, 2005)

كما أن العديد من الدراسات التجريبية قامت بدراسة الظروف والأسباب التي تفسر لماذا قد يعفو الناس سواء (بصفة عامة أو في حالات معينه)، وهذه الظروف والأسباب تتراوح من كونها أسباب ترتبط بشكل ملموس بالخطأ أو الأذى ومدى خطورته إلي أسباب كونها نفسية نسبية كنية المعتدي أو أسباب لها صلة بعلاقة الفرد مع الآخرين أي علاقة الفرد مع المعتدي، وأخيرا قد تكون أسباب ترتبط بدوافع شخصيه عامه كالرغبة في الانتقام. (Ahmed &Azar, 2007: 106)

ولقد ذكر هوجز(Hughes) أن من أسباب العفو التي تم دراستها هو إعادة الانسجام الاجتماعي، حيث أنه بالنسبة لبعض الناس العفو ضروري لأنه يبني علاقات جيدة مع الآخرين، ونتيجة لذلك فإن العفو عن فرد من المجتمع أو صديق هو أكثر أهمية من العفو عن فرد من مجتمع آخر أو العفو عن زميل، لأن الانسجام داخل المجتمع الواحد والعائلة أكثر أهميه من الانسجام بين المجتمعات المختلفة أو في العمل، و لقد أظهرت دراسة (Girard and Mullet) أن التقارب الاجتماعي يمكن أن يكون عامل مهم لصالح العفو. أما السبب الثاني

للعفو فهو المعتقدات الدينية والفلسفية، أو ضغط من سلطات دينيه أو فلسفية، فالمتدينين قد يغفرون إذا كان إيمانهم أو اعتقادهم يطلب منهم ذلك. ومن وجهة نظر أخرى، فإن القدرة على المغفرة والعفو تستمد من فلسفة شخصيه أو طريقة حياة الفرد الدينية. (Ahmed &Azar, 2007: 160- 161)

ولقد قام كل من السيد وشراب (٢٠٠٨: ١٤١) بتصنيف العوامل الموقفية المرتبطة بالعفو إلى:

- عوامل خاصة بالإساءة: كشدة الإساءة فكلما كانت أكثر شدة كان العفو أكثر صعوبة.
- عوامل خاصة بالمسيء: وتشمل الأعمال الايجابية له كالاعتذار والندم، ومحاولاته إصلاح ما أفسد، وتقديمه تعويض للمساء إليه لما لحق به من أضرار.
- عوامل خاصة بالمساء إليه: كإدراكه أن الإساءة لم تكن مقصودة أو متعمدة، وتوقعه لتكرارها من عدمها.
- عوامل خاصة للعلاقة مع المسيء: وتشمل مستوى حميمية العلاقة معه قبل حدوث الإساءة.

- **أهمية العفو وفوائده** :

ذكر العودات (٢٠٠٢: ٧٤ـ ٩٨) أن العفو فضيلة من الفضائل التي تصقل النفس التي هي محل التزكية والتربية، وتهذب الجوارح وتكسبها السلوك الحسن، والأخلاق الحميدة، وآثار العفو على الفرد هي آثار نفسية وسلوكية واجتماعية.

وقد ذكر دنمارك (Denmark,2006:5) أن للعفو العديد من الفوائد، منها أن العفو:

- يساعد في العلاج النفسي من خلال تغيرات ايجابية التأثير.
- يحسن من الصحة الجسمية والعقلية.
- يعيد للضحية الإحساس بقوة الشخصية.
- يساعد على تحقيق المصالحة بين المسيء والمساء إليه.
- يعزز الأمل لحل الصراعات في العالم.

وقد أظهرت نتائج دراسة جوردان وبوكام وسنايدر (Gordon, Baucom, & Snyder) أن للعفو فائدتين على الأقل بالنسبة للأزواج، أولا: العفو يقلل ويحد من الصراعات الزوجية، فالعديد من الدراسات كشفت أن العفو يتصاحب مع التصرف بإيجابية في العلاقة الزوجية، ثانيا: العفو يعزز الإدراك لدى الزوجين لماهية العلاقة التي تربط بينهما. (McNulty, 2008: 171)

كما أن العفو يتضمن العديد من المزايا: كتعزيز الثقة بين الأفراد، وتحقيق التصالح، وتسوية الخلافات والنزاعات، وتحسين الصحة النفسية، وتحقيق الشعور بالسعادة، والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب،

وبالرغم من هذه الفوائد العديدة للعفو فإن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة بالغة في العفو عمن أساء إليهم، ويمرون بالكثير من الأوقات العصيبة حتى يصلوا إلى اتخاذ القرار بالعفو، وهؤلاء يظهرون مستويات مرتفعة من العصابية والقلق والعدائية وغيرها من المشاعر السلبية التي يمكن أن تدمر العلاقات الاجتماعية. (السيد وشراب، ٢٠٠٨: ١٤٣)

ويضيف البقمي (١٤٢٩هـ : ١٠٤) "أن العفو هو وسيلة للتواصل مع الآخرين وتنمية العلاقات الاجتماعية"، كما يرى منصور(٢٠٠٩) أن العفو يساهم في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد واستمرار العلاقات السوية بينهم، وزيادة الرفاهية لدى العالم، والالتزام من منظور ديني، والرغبة في الإيثار لتدعيم الأمن والسلام.ويشير الجهني (١٤٣١هـ : ٢٦٤)إلى أن "العفو يؤدي إلى رفع المستوى الأخلاقي للفرد والمجتمع، فهو يساهم في جمع القلوب، وتأليف النفوس، وطهارة المجتمع من العدائية والأحقاد، وله دور كبير في ضبط النفس والتحكم في الانفعالات. كما انه يورث صاحبه راحة النفس وطمأنينة القلب وهدوء البال وصحة الجسد".

- **علاقة العفو بالإرشاد النفسي**:

يحتل العفو باعتباره عملية نفسية إيجابية تقوم على الاستيعاب الواعي للمثيرات السلبية والقدرة على تحويلها إلى استجابات إيجابية مكانة بارزة في العمل الإرشادي في صورته المتكاملة، حيث يعد العفو من أهم الخصائص المميزة للمرشد النفسي الفعال، وهذا ما تؤكده بعض الدراسات (الصمادي وفرح ، ١٩٩٣ ؛ ربيع، ٢٠٠٥). وهو مرادف للتسامح، وهو من السمات الأساسية للمرشد التي تساعده على إقامة علاقة إرشادية ناجحة تساعد المسترشد في اكتشاف ذاته وحل مشاكله بنفسه (الصمادي وحداد،١٩٩٩).

وتذهب أبو عيطة(٢٠٠٢: ١٠٧) إلى اعتبار العفو والتسامح من أهم الصفات الشخصية للمرشد والتي تجعله أكثر قدرة على استثارة المسترشد ليتجاوب معه أثناء العملية الإرشادية، فالعملية الإرشادية تتطلب إظهار المرشد قدراً عالياً من التعاطف والمشاركة الوجدانية التي يشعر معها المسترشد بمصداقية مشاعر المرشد، وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه البلاوي وعبدالحميد(٢٠٠٢: ٣٤) من أن التعاطف مع مشكلات المسترشدين والإشفاق عليهم والتسامح مع أخطائهم والتماس الأعذارإليهم، خصائص يجب توافرها في المرشد النفسي لأداء مهامه الإرشادية بشكل صحيح.

ويرى الباحثان أن الإرشاد النفسي باعتباره عملاً إنسانياً قائماً على تعديل السلوك والارتقاء به إلى مستويات السواء والإيجابية، فإن العفو يشكل المرتكز الرئيس للإرشاد النفسي في بعده الإنساني، باعتبار العفو سمة إنسانية مولدة لغيرها من السمات الأخرى؛ فالمرشد النفسي الذي يتمتع بقدر كبير من الإحسان والتعاطف وحب الآخرين والرفق بهم والتماس الأعذار لهم، يكون قادراً على مساعدة الآخرين وإيثارهم على النفس وحسن المعاملة والصبر والإخلاص

وغيرها من الصفات الإيجابية. وهو ما أكده سليجمان (Seligman,2002)من أن العفو من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو ييسر حدوث الانفعالات الإيجابية كالأمل والتفاؤل والإيثار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة.

- **دراسات تناولت العفو وعلاقته ببعض المتغيرات** :

هدفت الدراسة ماك كولج وهويت (McCullough & Hoyt, 2002) إلى دراسة العلاقة بين العفو وسمات الشخصية. أجريت الدراسة على (٢١٠) من طلاب الجامعة (١٧٣ من الذكور، ١٢٧ من الإناث)، طبق عليهم مقياس ماك كولج (١٩٩٧) لقياس العفو ببعديه (العفو عن الآخرين – طلب العفو من الآخرين) بالإضافة إلى مقياس جولدبرج (٢٠٠٠) لقياس الشخصية. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي دال بين العفو ببعديه والعصابية، وعدم وجود ارتباط دال بين العفو وكل من الانبساطية ويقظة الضمير، كما أنه لم توجد فروق بين الذكور والإناث في أبعاد العفو.

كما تناولت دراسة براون (Brown, 2004) العلاقة بين الميل للعفو والنزعة للانتقام والنرجسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قدرها (٢٤٨) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النزعة للعفو والنزعة للانتقام، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين النرجسية والنزعة للانتقام، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والنزعة للعفو، أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة لصالح الذكور في النزعة للانتقام، ولصالح الإناث في النزعة للعفو.

وهدفت دراسة روس وكاندلوماترز وروبل وري (Ross, Kendall, Matters, Wrobel, & Rye,, 2004) إلى دراسة العلاقة بين العفو ببعديه (العفو عن الذات – العفو عن الآخرين) من جانب والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جانب آخر. طبقت الدراسة على (١٤٧) من طلاب الجامعة الذكور والإناث، واستخدمت الدراسة مقياس العفو لماجر وآخرين (١٩٩٢) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. إعداد : ماكري وكوستا (١٩٩٢). توصلت الدراسة إلى أن العفو عن الذات يرتبط بالعصابية ارتباطا سلبيا، وأن العفو عن الآخرين يرتبط بالانبساطية والمقبولية الاجتماعية، وعدم وجود ارتباط دال بين العفو ببعديه وكل من يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة. كما كانت الفروق دالة لصالح الإناث في بعدي العفو.

وأجرت بيري وورثنقتون واكونور وبرت وود (Berry, Worthington, O'connor, Parrott, &Wade., 2005) أربع دراسات للكشف عن العلاقة بين الميل للعفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. في الدراسة الأولى اشتملت العينة على (١٧٩) من طلاب الجامعة الذكور والإناث، واستخدمت مقياس سمة العفو إعداد الباحثين، ومقياس سمة الغضب لسبيلبرجر، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. لجون وآخرون. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي دال

بين سمة العفو وكل من سمة الغضب والعصابية وارتباط موجب دال بين سمة العفو وكل من الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير، أما الانفتاح على الخبرة فلم يصل الارتباط بينه وبين سمة العفو إلى مستوى الدلالة. وتوصلت نتائج الدراسات الثلاث التالية والتي أجريت على عينات مختلفة (٢٣٣ – ٨٠ – ٦٦) من طلاب وطالبات الجامعة على الترتيب، إلى أن الفروق في سمة العفو لم تكن دالة بين الذكور والإناث.

وهدفت دراسة توميسون (Thompson et al., 2005) إلى فحص العلاقة بين الميل نحو العفو والرضا عن الحياة، أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغ قوامها (٥٠٤) وتم تطبيق مقياس العفو لهارتلاندلتومسون وآخرون وقائمة الغضب الحالة والسمة، ومقياس القلق الحالة والسمة إعداد : سبيلبير جروجاكبس ورسل وكريم ومقياس الاكتئاب لمركز الدراسات الوبائية لرادلف ، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد: دينر وآخرون ، وانتهت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في العفو.

وقام كل من توشينت وويب (Toussaint & Webb. , 2005)بإجراء دراسة على عينة من الذكور والإناث بلغ عددهم ١٢٧ (٤٥ ذكور، ٨٢ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٤٥ سنة، وقد طبق عليهم بطارية العفو لإنرايت، ومقياس مهربيان للتعاطف. كشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في العفو، بينما تبين أن الإناث أكثر تعاطفا مقارنة بالذكور.

كما أجرى كل من إيتون وستروثرز وسانتيلي (Eaton, Struthers& Santelli, 2006) دراسة كان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين العفو وبعض سمات الشخصية، وقد أجريت الدراسة على عينة قدرها (٩٧) فردا من الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين تقدير الذات والعفو، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين تقدير الذات وبين دافعي التجنب والانتقام من المسيء، وتوصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق دالة بين الجنسين في النزعة للعفو لصالح الذكور.

أما الدراسة التي أجراها كل من لولير وبيفيري(Lawler & Piferi, 2006) فقد هدفت إلى دراسة الشخصية التي تتصف بالنزعة للعفو، ودور بعض العوامل الوسيطة في العلاقة بين العفو والصحة النفسية كالقلق والاكتئاب والتدين والرضا عن الحياة، وقد أجريت على عينة قدرها (٤٢٥) من الراشدين الذكور والإناث، وقد توصلت إلى عدة نتائج من أهمها: أن الأفراد الأعلى عفوا أقل اكتئابا وقلقا وأكثر تدينا وإحساسا بالسعادة والصحة النفسية، مع وجود فروق دالة إحصائيا في العفو بين الجنسين لصالح الإناث.

وهدفت دراسة نيتو(Neto, 2007) إلى فحص العلاقة بين الشخصية والعفو، أجريت الدراسة على عينة من الطلاب والطالبات الجامعيين بلغ عددهم (١٥٢) ، وتم تطبيق مقياس العفو لمولت وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

لكوستا وماكري، وخلصت نتائج الدراسة إلى ارتباط دال إيجابياً بين العصابية واحتمال الاستياء بلغ ٠.١٨ وارتباط سالب مع الميل العام نحو العفو بلغ - ٠.١٦ وارتباط سالب دال بين المقبولية واحتمال الاستياء بلغ - ٠.٣١، وارتباط إيجابي مع الميل العام للعفو بلغ ٠.٣٣، وارتباط موجب دال بين الانفتاح على الخبرة والحساسية للظروف بلغ ٠.١٦ ، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في أبعاد العفو.

في حين قام سوارتونو وبراوستي ومولیه Suwartono, Prawasti& Mullet, (2007) بإجراء دراسة هدفت إلي الكشف عن تأثير العوامل الثقافية على أبعاد العفو، وقد أجريت الدراسة على عينتين أحداهما فرنسية وقدرها (٢٠٣) طالبا وطالبة، والأخرى اندونيسية وقدرها (١٢٦) طالبا وطالبة. وقد توصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة في بعد استمرار الشعور بالاستياء لصالح الطلاب الفرنسيين، ولصالح الاندونيسيين في بعد الحساسية للظروف وبعد الرغبة في العفو، في حين لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد العفو،.

واهتمت دراسة جاكوما (Giacoma, 2008) بدراسة تأثير العفو في التخفيف من المشاعر السلبية وزيادة الشعور بالسعادة النفسية.أجريت الدراسة على (٢٩٢) طالبا جامعيا من الجنسين، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو العفو لبراون، بالإضافة إلى مقياس الرضا عن الحياة لدينر وآخرين (١٩٨٥).ومقياس العصابية – المقبولية لجون وآخرين ، ومقياس الاكتئاب لمركز الدراسات الوبائية. توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: أن الاتجاه نحو العفو ارتبط سلبيا بالعصابية والاكتئاب بينما ارتبط إيجابيا بالمقبولية والرضا عن الحياة، وأن العفو كان منبئا قويا بالرضا عن الحياة. وأن الفروق في العفو كانت لصالح الإناث بينما لم توجد فروق دالة بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة مالتبي وآخرون (Maltby, et al., 2008) إلى فحص العلاقة بين العفو والسعادة بإستخدام نموذج ثنائي الأبعاد للسعادة (السعادة الوجدانية – السعادة المعرفية). أجريت الدراسة على (٢٤٤) طالبا بريطانيا (١١٦) ذكور، (١٢٨) إناث، تراوحت أعمارهم من (١٨ – ٢٢) بالمرحلة الجامعية. استخدمت الدراسة مقياس العفو إعداد إنرايت ، ومقياس (السعادة – الاكتئاب) إعداد جوزيف ولويس ، واستبيان أكسفورد للسعادة المعرفية إعداد أرجايل. أثبتت نتائج الدراسة أن العفو بأبعاده يفسر التباين في السعادة الوجدانية والمعرفية، وأن السعادة الوجدانية في علاقتها بالعفو كانت محدودة وقصيرة المدى، أما السعادة المعرفية في علاقتها بالعفو كانت ممتدة وطويلة المدى. وأن الفروق في العفو كانت لصالح الطلاب الأكبر سنا ولصالح الإناث بينما لم توجد فروق دالة في السعادة ترجع إلى السن أو الجنس.

وفي دراسة أجراها كل من ميللرو ورثينقتون ومدنايل (Miller, Worthington &Mcdanile. ,2008) لمراجعة نتائج عدد من الدراسات حول الفروق بين الذكور

والإناث في العفو، حيث قام الباحثون بتحليل نتائج هذه الدراسات وتبين من خلال هذا الإجراء أن الإناث أكثر عفوا من الذكور.

وأجرى البهاص (٢٠٠٩) دراسة العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٤) طالب وطالبة بكلية التربية (جامعة طنطا). وتم تطبيق مقياس العفو إعداد الباحثان ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون وزملائه، ترجمة الشويقي ومقياس الشعور بالسعادة إعداد الباحثين، وخلصت النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائيا بين عامل الانبساطية والمقبولية الاجتماعية وجميع أبعاد العفو، بينما كانت الإرتباطات سالبة بين عامل العصابية وجميع أبعاد العفو، كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير العفو لصالح الإناث.

وتأتي دراسة إجان وتدروف (Egan &Todorov, 2009) التي اهتمت بالعفو كأسلوب لمواجهة العنف في ضوء بعض سمات الشخصية. أجريت الدراسة على عينة من طلاب المدارس الثانوية بلغ عددهم (٣٥٤) طالبا من الذكور والإناث، تم استخدام مقياس العفو إعداد تومبسون وآخرون ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد ماكري وكوستا، بالإضافة إلى مقياس سلوك العنف المدرسي إعداد الباحثين. توصلت الدراسة إلى أن العفو بأبعاده ارتبط ارتباطا سلبيا بكل من العصابية والعنف، وعدم وجود ارتباط دال بين العفو عن الذات والمقبولية الاجتماعية. كما دلت النتائج على تفوق الإناث على الذكور في العفو.

وهدفت دراسة كميس (Kmiec, 2009) إلى فحص الفروق الجنسية لكل من التقمص الوجداني والعفو، والارتباط بين العفو والتقمص الوجداني أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٠٨) طالب، وطبقت الدراسة قائمة الشخصية للعفو إعداد Kamat et al., 1985 ومقياس التقمص الوجداني إعداد Eysenck et al.,1985 وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع الذكور بمستويات مرتفعة من حالة العفو مقارنة بالإناث، بينما لا توجد فروق بين الجنسين في سمة العفو. وإلى ارتباط إيجابي بين سمة العفو وكل أبعاد التقمص الوجداني، بينما ارتبطت حالة العفو بالتقمص الوجداني كحالة.

كما هدفت دراسة منصور (٢٠٠٩) إلى تحديد الفروق بين النوع في العفو، وتحديد الفروق بين الذكور البدو والذكور الحضر في العفو، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة، ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو. وقد أجريت الدراسة على عينة كلية بلغ قوامها ٣٣٠ من طلبة الجامعة (١٦٠ إناث، ١٧٠ ذكور) بقسم التربية الخاصة بكلية التربية – جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية على العينة الكلية: مقياس العفو (إعداد : تومسون وآخرون) تعريب الباحثين ومقياس الرضا عن الحياة وقائمة العوامل الخمسة الكبرى ، وقائمة الغضب

الحالة – السمة. وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الطلبة من الإناث والذكور في العفو عبر المواقف والدرجة الكلية للعفو وكانت الفروق لصالح الذكور. وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور البدو والذكور الحضر في العفو وأبعاده وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يقطنون الحضر. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة، وبين الأبعاد التالية: العصابية والمقبولية، وعدم وجود ارتباطات دالة بين الدرجة الكلية للعفو والأبعاد التالية: الإنبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، وارتباطات سلبية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للعفو وحالة وسمة الغضب.

وهدفت دراسة منصور (٢٠١١) إلى فحص تأثير تفاعل الجنس والعمر على التقمص الوجداني، تحديد الفروق بين الذكور الحضر والذكور البدو في التقمص الوجداني، تحديد العلاقات الارتباطية بين التقمص الوجداني وكل من الإيثار والعفو، ومدى إسهام التقمص الوجداني في تفسير درجات طلبة الجامعة في كل من الإيثار والعفو. وقد أجريت الدراسة على عينة كلية بلغ قوامها ٤٠٠ من طلبة الجامعة (٢١٠ ذكور ، ١٩٠ إناث) بقسم التربية الخاصة بكلية التربية – جامعة الطائف، وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية: مقياس التقمص الوجداني ومقياس الإيثار ، ومقياس العفو، ومقياس احتمالية العفو.وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات مجموعتي الطلبة الذكور والإناث في التقمص الوجداني وكانت وجهة الفروق لصالح الإناث. ووجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس التقمص الوجداني وكل من مقياس الإيثار والعفو واحتمالية العفو.

كما أجرت فتح الباب(٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من العفو وتقدير الذات والعلاقة بين هذين المتغيرين، أجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات كليتي الآداب والتجارة بقنا – جامعة جنوب الوادي قوامها ٢٩٧ طالب وطالبة بواقع (١٠٣ طالب ، ١٩٤ طالبة). وقد طبق على أفراد العينة مقياس العفو عن الآخرين، ومقياس تقدير الذات. اسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي دال بين العفو عن الآخرين وتقدير الذات. كما تبين أن الإناث أكثر عفوا عن الآخرين بالمقارنة بالذكور، بينما لم تظهر دالة بين الجنسين في تقدير الذات.

- **ثانياً**: **مرونة الأنا** Ego -Flexibility

تعد المرونة قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، وصفة تدوم بدوام الحياة، ولا يمكن تفعيلها إلا بالتجربة والممارسة. ويبدأ ذلك عندما ينظر الفرد إلى الأمور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة النظر الوحيدة والقطعية. فيغير في مواقفه وردود أفعاله وأداته الموروثة، وعندها يستطيع أن يحول الغضب إلى صبر، والكلالة إلى الفعالية، والعجز والتواكل والسلبية إلى المبادرة والنشاط وتحمل المسؤولية الذاتية.

والمرونة لا تعني الانهزام أمام الضغوط والتنازل عن المبادئ خاصة عندما يكون الهدف هاما، ونؤمن إيمانا عميقا بضرورة تحقيقه، فيجب ألا نتراجع عنه أبدا، لاسيما عندما يتعلق الأمر بالأفكار والحرية وتحرير الأرض وحفظ الكرامة، فهنا لا وقت للتساهل والانسحاب، بل يجب التمسك بالمبدأ والتثبت بالرأي والإصرار على المواقف، وهنا لابد من الاستمرار في المحاولة لو فشلت ألف مرة (الأحمدي، ٢٠٠٩: ٥).

وتمثل الأنا بناءاً متماسكاً اجتماعياً ونفسياً وأكاديمياً وتشكل في مجموعها شخصية الفرد، ويرى فحجان(٢٠١٠:٦٢) " أن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقا لواقعها المعاش سيكون بمثابة الصورة الحقيقية لها، والتي تعكس قدرتها في المحافظة على كينونتها أمام الأحداث الصادمة التي قد تعصف بها وتجعلها في مهب الريح، وعليه فإن قوة هذا التماسك لها أمام العواصف التي قد تعترضها، وما تشكله من قدرة على التكيف في مواجهة تلك الأحداث غير المواتية والتي قد تعيق سير نموها يشكل في مجموعة ما يسمى بمرونة الأنا".

وقد أورد الخطيب(٢٠٠٧: ١٠٥٤) تعريفات مختلفة لمرونة الأنا على النحو التالي:

- عرفها جرمازي بأنها "القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة".
- وعرفها دول وليون بأنها "التكيف الناجح مع التغلب على المخاطرة والمحنة وتطوير المنافسة في مواجهة الضغوط القاسية".
- وعرفها رتور بأنها "القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن".
- وعرفها ورينر وسميث بأنها "المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة".
- وعرفه اليفتون بأنها "إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية".

ويشير الباحثان أن المرونة هي أكثر من مجرد قدرة الأفراد على التعامل بشكل جيد مع المحن الضغوط. أنها فرصة متاحة أمامهم لإظهار قدرتهم على تحويل هذه المحنة والصعوبات إلى منحة يحصلون من خلالها على موارد نفسية واجتماعية وثقافية ومادية ما كان لهم الحصول عليها لولا مرورهم بهذه المحنة (Ungar ,et. al., 2007)

- **عوامل مرونة الأنا**:

يرى السبيرت (Al siebert,2006: 5) أن المرونة النفسية مكون يشير إلى القدرة على:

- التعامل بشكل جيد مع مستويات عالية من التغيير المستمر.
- المحافظة على الصحة وطاقة جيدة أثناء العمل المستمر تحت ضغط.
- التغلب على المحن والشدائد.
- القدرة على تغيير طريقة العمل عندما يكون العمل بها غير ممكن.

- استخدام كل الطرق دون الوقوع في اختلال أو حدوث ضرر.

ويشير الختاتنة (٢٠٠٩:٢٨٨) إلى أن العوامل المكونة لمرونة هي:

- قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.
- قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية.. إلخ.
- قدرة الفرد على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
- قدرة الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية.

وهناك عدة عوامل وجد أنها تعمل على تعديل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة السلبية. وبينت العديد من الدراسات أن هذه العوامل مرتبطة بالمرونة مثل القدرة على التخطيط الواقعي، والثقة بالذات، والنظرة الإيجابية للنفس، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على معالجة المشاعر القوية، ويلخص فان جالين وآخرون(Van Galen, et al) السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية من خلال تجميعه للعديد من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للمرونة منها: علاقات جيدة مع الآخرين . ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة. وأساليب متوافقة ومناسبة مع الآخرين والإيمان بأن الضغوط تزيدنا قوة والقدرة على التكيف مع التغيير وقبول المشاعر السلبية والنمو من خلالها ورؤية الضغوط على أنها تحديات (المالكي، ٢٠١٢).

- **نتاجات مرونة الأنا** :

- الصحة النفسية: من نتاجات مرونة الأنا تحقيق الصحة النفسية الجيدة، ومن مظاهرها الراحة والاطمئنان، والقدرة على مواجهة المصاعب، وضبط النفس، والقدرة على التحمل، (الأحمدي، ٢٠٠٩: ٣٥).
- النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن "النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضا مكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم (باطاهر، ١٩٩٦: ١٢٠ – ١٢١).
- الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، ووقت وآخر (الأحمدي، ٢٠٠٩: ٣٦).
- الاتصال الفعال: يرتبط نجاح الفرد أو فشله بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية. وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه".(النابلسي، ١٩٩١: ١٣٧).وتؤكد بعض

البحوث العلمية أن نجاح الفرد في عمله وحياته الشخصية مرتبط بقدراته على الاتصال، حيث "أثبتت أن ٨٥٪ من النجاح يعزى إلى مهارات الاتصال بينما ١٥٪ فقط من النجاح يعزى إلى معرفتنا لعملنا وتمكننا من تخصصنا" (ذكر، ٢٠٠٠ : ٧).

- **معوقات مرونة الأنا** :

المقصود بالمعوقات هنا الأمور التي تحول بين الإنسان وبين اكتسابه مرونة الأنا. ومن هذه المعوقات:

- التقليد الأعمى والتعصب (الوكيل، ١٩٩٣: ١٠٠).
- ضيق الأفق أو قصر النظر والخرافات والأوهام (أبو رزيزة، ١٩٩٥: ٢٥٤).
- الانكفاء على الذات (مانع، ١٩٨٧).

- **علاقة مرونة الأنا بالإرشاد النفسي** :

تعد مرونة الأنا من أهم الصفات والخصائص الشخصية الواجب توافرها في المرشد النفسي باعتبارها القوة النفسية الدافعة للعمل بوعي واستمرارية وإبداع ومبادرة وتواصل نفسي واجتماعي مهني وأخلاقي.

ونظراً لأهمية المرونة في العمل الإرشادي فقد جاءت متصدرة للميثاق الأخلاقي في العمل الإرشادي في المملكة العربية السعودية؛ حيث نصت المادة الأولى على أهمية المرونة في عمل المرشد الطلابي(وزارة التربية والتعليم، ١٤٢٢هـ: ١٦).

ويعتبر الشناوي(١٩٩٦ :٣٥) المرونة من أهم الصفات والخصائص الشخصية للمرشد، وينظر للكفاءة الإرشادية من خلال ارتباطها بمرونة المرشد وقدرته على الابتكار الدائم لأساليب التعامل والتوافق مع الأحداث والمواقف والمتغيرات.

ويتميز العمل الإرشادي باعتباره من التخصصات النوعية التي تقدم مساعدات إنسانية واجتماعية وبالتالي فإن نجاحها يتوقف على ما يتمتع به من يقدم هذه المساعدة من سمات وخصائص شخصية واجتماعية ومهنية، ولقد اتفقت معظم الآراء والإسهامات العلمية على أن مرونة الأنا من أهم خصائص وسمات المرشد الفعال(الخواجا، ٢٠٠٢؛ عطا وحجازي والدليم، ٢٠٠٥).

ويرى سعفان(٢٠٠٥ :١٥) أن "المرونة والتعامل بكفاءة مع المواقف المختلفة من أهم الخصائص المهنية التي يتميز بها المرشد النفسي الفعال".

ويرى الباحثان أن مرونة الأنا باختلاف مسمياتها تمثل مكانة بارزة في معظم النظريات النفسية ولذلك فإن بعض المتخصصين جعلها من المرتكزات الرئيسة في مفهوم الإرشاد النفسي، فلقد قدم مرسي(٢٠٠٢ :١٢٠) مفهوما للإرشاد النفسي باعتباره: "تلك العملية التي تستهدف وقاية الذات وإنمائها عبر علاقة بين مرشد معد مهنيا ويتمتع بصفات مثل الدفء والتعاطف والمودة والمرونة والثقة وعميل ينشد إعادة التوازن والانسجام بين جوانب هويته الذاتية والوعي بها وبجنبات الواقع، وصولا إلى علاقة متناغمة ومنسجمة تحقق الارتقاء النفسي والاجتماعي".

• **دراسات تناولت مرونة الأنا وعلاقتها ببعض المتغيرات** :

قام الناصر وساندمان (كما ورد في الخطيب،٢٠٠٧) بإجراء دراسة حول تقييم عوامل المرونة في مواجهة الأحداث الصادمة في دولة الكويت"، هدفت إلى تقييم عوامل المرونة الشخصية في مواجهة الأحداث الصادمة في دولة الكويت والتعرف على سمات الشخصية المرنة في المجتمع الكويتي. وتكونت عينة الدراسة من: (٤٩٥) من الذكور والإناث، وتبلغ أعمارهم (١٧) سنة فأكثر وقسم الطلاب إلى مجموعة تبعا للجنس، العمر، نوع التعليم، نمط الأسرة، المكانة الاجتماعية، المستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية. استخدم الباحثان في الدراسة مقياس المرونة الذاتية وهو مقياس يتكون من (١٤) سؤالا وزع على عينة من طلاب جامعة الكويت. وقد أسفرت الدراسة عن أن أكثر من الثلث ٣٧٪ من أفراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية وقد حصل الذكور على نقاط أعلى من الإناث وقد حصل الطلاب من أسر ممتدة على نقاط أعلى مما حصل عليه من أسر نووية، كما أن طلاب الكلية العلمية حصلوا على نقاط أعلى من طلاب كلية الآداب، وكما أظهرت الدراسة فروقا للدلالة الإحصائية في المرونة بين الطلاب الكويتيين الذكور والإناث وكما حصل الذكور على إمكانية أكبر للشفاء من الإناث.

وهدفت دراسة فريبورج وبارلوج ومارتنوسين وروزنفنج وواوديين (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, & Odin ,2005) إلى التعرف على العلاقة المحتملة بين المرونة الشخصية والذكاء، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) فردا من المتقدمين للالتحاق بالكلية العسكرية، (٤٠٣ ذكور، ٧٩ إناث) واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة من إعداد فريبورج ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لأيزنك، ومقياس الذكاء الاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن الفروق بين الجنسين في المرونة كانت ضعيفة وغير دالة إحصائيا.

وقام الخطيب (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاحتياجات والاغتيالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني بأسره. تكونت عينة الدراسة من (٣١٧) طالبا وطالبة من الطلبة الفلسطينيين من أبناء قطاع غزة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعات الإسلامية. استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس مرونة الأنا ، وقد أظهرت النتائج اللاحقة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا هي: الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، والعلاقات الاجتماعية، والقيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما أظهرت نتائج التطبيق أيضا تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.

كما أجرى الخطيب (٢٠٠٧) دراسة بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة"، هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين

الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة. وتكونت عينة الدراسة من: (٣٠٦) معلماً و(١٥٦) معلمة بمجموع (٤٦٢) معلما ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جميع المراحل التعليمية. واستخدم الباحث في هذه الدراسة: مقياس الاحتراق النفسي من إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبد الله محمد (١٩٩٤)، ومقياس مرونة الأنا إعداد: محمد وفائي الحلو ومحمد الخطيب (٢٠٠٥). وقد أسفرت الدراسة عن عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي، ووجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا، وعدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة.

وهدفت دراسة الختاتنة (٢٠٠٩) إلى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام إستبانة مطورة لغرض جمع البيانات وتوزيعها على أفراد العينة والتي بلغ تعدادها (٥٧٦) مفردة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أبرزها: وجود علاقة سلبية بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية الأردنية.

كما قامت إبراهيم (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٩) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، بواقع (١٢٧ طالب ، ٢٨٢ طالبة)، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ إلى ٢٢ سنة. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة الإيجابية ومقياس ع . ش . لوجهة الضبط. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المرونة لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة فجحان (٢٠١٠) إلى التعرف على التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات، ومدى علاقة التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية بمرونة الأنا. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) معلم ومعلمة بواقع (٨٨) معلم و (١٩٩) معلمة، وقد تم استخدام (مقياس التوافق المهني، مقياس المسئولية الاجتماعية، مقياس مرونة الأنا). وقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- أن الوزن النسبي لدى العينة لمقياس مستوى مرونة الأنا بلغ ٧٥٪ وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس – الحالة الاجتماعية – المؤهل العلمي – سنوات الخبرة – نوع الإعاقة التي يعمل معها – فئة المعلم – الدخل الشهري).

وأجرى كيلر (Keller , 2011) دراسة هدفت إلى دراسة الدور الوقائي للتأثير الإيجابي في مواجهة الإجهادات اليومية، وخفض التوتر والاكتئاب المتعلقة بها، ومدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بالمرونة النفسية مستقبلا، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٢) فردا (٤٦٪ ذكور، ٥٤٪ إناث) من طلاب الفرقة الثانية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس أعراض الاكتئاب (Beck,1972)(BDI)، ومقياس القدرة على التأقلم من إعداد كارفير ووينتروب (Carver &Weintraub ,1989) ، ومقياس أحداث الحياة السلبية لكوفولت وآخرون (Covault et al,2007) ، ومقياس العصابية إعداد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، ومقياس التأثيرات الإيجابية والسلبية إعداد واطسون (Watson,1988)، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية.

وقام آل شويل ونصر(٢٠١٢) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلاب جامعة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثر تلك الفروق بمتغير النوع (ذكور، إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الباحة (١٠٧ ذكور، ١٦٩ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩: ٢٢ سنة، واستخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية الإيجابية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة : المرونة النفسية الإيجابية، وتقدير الذات، واتخاذ القرار.

- **مشكلة الدراسة وأسئلتها** :

لاحظ الباحثان وجود تضارب في نتائج الدراسات التي عُنيت بفحص الفروق بين الذكور والإناث في متغير العفو، فقد أشارت دراسة كل من(منصور،٢٠٠٩ ; Santelli, 2006; Kmiec, 2009; Eaton, Struthers, and) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في العفو لصالح الذكور، كما تتفق مع نتائج دراسة (Ysseldyk) مذكورة في منصور(٢٠٠٩) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى العفو لدى الذكور مقارنة بالإناث،وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Ross, et al., 2004; Brown, 2004; Lawler and Piferi, 2006; Maltby, et al. 2008; Giacoma, 2008; Egam&Todorov, 2009) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث، وكذلك دراسة (البهاص،٢٠٠٩؛ فتح الباب،٢٠١٣) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير العفو لصالح الإناث. كما تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (McCllough& Hoyt, 2002; Berry, et al., 2005; Thompson et al., 2005; Suwartono, Prswasti, and Mullet, 2007; Neto, 2007) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير العفو.

وفي الجانب الآخر يلاحظ وجود اتساق كبير في نتائج الدراسات التي فحصت الفروق بين الذكور والإناث في مرونة الأنا، حيث أشارت نتائج دراسة (Friborg, Barlaug,Martinussen,Rosenvinge,& Odin ,2005 ؛ الخطيب،٢٠٠٧ ؛ فحجان ،٢٠١٠؛ Keller , 2011 ؛ آل شويل ونصر، ٢٠١٢) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناثفي مرونة الأنا،كما أشارت دراسة (الطحاينة وعيسى) مذكورة في الخطيب (٢٠٠٧) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة الأنا،بينما أوضحت نتائج دراسة كل من (إبراهيم ، ٢٠٠٩ ، الختاتنة، ٢٠٠٩) إلى وجود فروق لصالح الذكور.

أما فيما يتعلق بمستوى مرونة الأنا فقد أظهرت نتائج دراسة (الناصر وساندمان) مذكورة في الخطيب (٢٠٠٧) أن أكثر من ثلث أفراد العينة (37٪) صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية. وأشارت نتائج دراسة(الخطيب، ٢٠٠٧) إلى تمتع المعلمين بمستوى مرتفع في مرونة الأنا.

وتعتبر مهنة الإرشاد من الخدمات الاجتماعية النفسية التي تعتمد على العنصر البشري المؤهل للقيام بمسئولياته بطرق فاعلة ، وهذه الفاعلية في أداءٍ مهامِ العمل تعدّ الأساس في نجاح العملية الإرشادية، ويلعب المرشد الطلابي دورا مهما وحاسما في نجاح العملية الإرشادية، وذلك من خلال ممارسته للعديد من المهارات المهنية المكتسبة من خلال التدريب، والسمات الشخصية الأساسية التي يجب أن يتمتع بها المرشدون كسمتي العفو ومرونة الأنا والتي تزيد من فاعليته ونشاطه داخل المدرسة وتعامله مع تلاميذه وتغلبه على الصعوبات التي قد تواجهه وتعيق نجاحه في أداء عمله، ونظرا لندرة الدراسات عربيا ومحليا في هذا الموضوع، كما اتضح من استعراض الدراسات السابقة غموض معرفتنا بمستوى العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في المملكة العربية السعودية عامة وفي منطقة مكة المكرمة خاصة، وكذلك العلاقة بينهما، يضاف إلى ذلك غياب المعلومات حول الفروق بين الذكور والإناث في كل من متغيري العفو ومرونة الأنا، لذا تحاول الدراسة الحالية الكشف عن هذا الغموض من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى العفو لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟
- ما مستوى مرونة الأنا لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في العفو تبعاً لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مرونة الأنا تبعاً لمتغير الجنس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين العفو ومرونة الأنا لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟

- **أهمية الدراسة**:
- **الأهمية النظرية**:

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة فيما يلي:

- دراسة متغير العفو الذي يمثل أحد الفضائل الإنسانية التي حضت عليها معظم الأديان السماوية، ويعد توجها بحثيا جديدا في مجال علم النفس الإيجابي، فضلا عن مزيد من الإثراء البحثي لمتغير مرونة الأنا. باعتباره من مؤشرات الصحة النفسية على المستوى العالمي.
- ندرة الدراسات العربية التي اهتمت ببحث متغيري العفو ومرونة الأنا، تشخيصا وتنمية، وكذلك الدراسات التي تبحث العلاقة بينهما، ولذلك يأمل الباحثان أن توفر الدراسة الحالية حقائق علمية تسهم في إثراء البحوث في هذا المجال، وان تكون قاعدة ينطلق منها باحثون آخرون للكشف عن المزيد من الحقائق المعرفية التي تهتم بهذا المجال.
- أهمية دراسة الخصائص السيكولوجية لعينة الدراسة وهم المرشدين الطلابيين؛ المسئولين عن رعاية الطلاب تربويا ونفسيا وتقديم البرامج الإرشادية لهم، باعتبار أن اتصافهم بصفة العفو والمرونة لا ينعكس فقط على أدائهم داخل المؤسسة التي يعملون بها وإنما على الطلاب الذين يتعاملون معهم بمختلف فئاتهم.
- تسلط الضوء على أهمية العفو والمرونة في مجال الصحة النفسية والجسمية للفرد.

- **الأهمية التطبيقية** :

تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في الآتي:

- تسهم الدراسة الحالية وفي ضوء ما تسفر عنه من نتائج في تعميق الفهم العلمي لمتغيري العفو ومرونة الأنا والعلاقة بينهما ومدى تأثرهما بمتغيرات الدراسة الحالية، مما يسهم في تحديد تشخيص نوعي دقيق تبنى في إطاره برامج إرشادية لتنمية العفو ومرونة الأنا لدى عينة الدراسة وهم المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات، وتوجيه المسئولين في وزارة التربية والتعليم لأفضل الأساليب التي من شأنها أن تحسن من قدراتهم وتنمي أداءهم للتعامل الجيد مع طلابهم والحد من سلوكيات العنف والتي تتقاطع مع أسس ومبادئ وأخلاقيات التوجيه والإرشاد، ولمواجهة الضغوط الحياتية والعملية التي يتعرضون لها.
- دراسة العلاقة بين العفو ومرونة الأنا يفيد في تقييم المناخ النفسي والاجتماعي السائد في المدارس. وبالتالي ستساعد في تصميم البرامج الإرشادية المناسبة.

- **الطريقة والإجراءات** :
- **مجتمع الدراسة وعينتها** :

تكون مجتمع الدراسة من جميع (المرشدين الطلابيين و المرشدات الطلابيات) الذين يعملون في المدارس الحكومية للبنين والبنات التابعة للإدارة العامة للتربية

والتعليم بمدينة مكة المكرمة للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ والبالغ عددهم (ن=١٠٢٣) بواقع (ن=٦٣٢) مرشدا طلابيا و(ن=٣٩١) مرشدة طلابية وفق الإحصائيات الرسمية الصادرة من الإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة. وقد تم اختيار عينة طبقية عشوائية لضمان تمثيل العينة لمجتمع الدراسة تمثيلا جيدا بنسبة (٣٤٪)، حيث تم تقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقتين (مرشدين– مرشدات)، ومن داخل كل طبقة تم اختيار عينة عشوائية بالطريقة البسيطة بلغت (ن=٢١٥) مرشدا طلابيا بنسبة (٦١.٧٨٪) و(ن=١٣٣) مرشدة طلابية بنسبة (٣٨.٢٢٪)، وهي نفس نسبة تواجدهما في المجتمع. كما في الجدول (١):

جدول (١) : توزيع مجتمع الدراسة وعينتها

النوع	مجتمع الدراسة		عينة الدراسة	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	٦٣٢	٦١.٧٨	٢١٥	٦١.٧٨
إناث	٣٩١	٣٨.٢٢	١٣٣	٣٨.٢٢
المجموع	١٠٢٣	١٠٠	٣٤٨	١٠٠

- **أدوات الدراسة** :

استخدم في هذه الدراسة مقياسين، وفيما يلي وصف تفصيلي لكل مقياس:

- **مقياس العفو** :

قام الباحثان باستخدام مقياس العفو لموليه (Mullet, 2007)، ترجمة وتقنين الدوسري (٢٠١٢) ويتكون مفهوم العفو من ثلاثة أبعاد، وهي:بعد استمرار الشعور بالاستياء.وبعدالحساسية للظروف.وبعد الرغبة في العفو. ويتمتع المقياس في صورته الأجنبية بدرجة ممتازة من الصدق والثبات أعلى من ٠.٨. ومن خلال دراسة (الدوسري، ٢٠١٢) التي ترجمة المقياس فقد تبين أن المقياس يتمتع بدرجات صدق وثبات عالية يمكن الوثوق بها لأغراض الدراسة الحالية. واشتمل المقياس في صورته النهائية على (٢٠) عبارة من العبارات الموجبة والعبارات السالبة، موزعة على ثلاثة أبعاد، على النحو التالي :

جدول (٢) :العبارات الموجبة والسالبة في مقياس العفو

البعد	نوع العبارات	أرقام العبارات
استمرارية الشعور بالاستياء	العبارات الموجبة	١ – ٣ – ٤ – ٥ – ٦
	العبارات السالبة	٢
الحساسية للظروف	العبارات الموجبة	٧ – ٨ – ٩ – ١٠ – ١١ – ١٢
	العبارات السالبة	_
الرغبة في العفو	العبارات الموجبة	١٣ – ١٥ – ١٧ – ١٩
	العبارات السالبة	١٤ – ١٦ – ١٨ – ٢٠

ويتم تصحيح الفقرات الموجبة على أساس إعطاء الدرجة ٣، ٢، ١ للإجابة موافق، غير متأكد، غير موافق، على الترتيب.، أما الفقرات السالبة فيتم تصحيحها على أساس إعطاء الدرجة ١، ٢، ٣ للإجابة موافق، غير متأكد، غير موافق، على الترتيب.

- **الصدق والثبات للمقياس في الدراسة الحالية** :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٨٠) مرشداً ومرشدة طلابية من العاملين بالإدارة العامة للتربية والتعليم في مدينة مكة المكرمة بواقع (٤٠) مرشداً طلابياً و (٤٠) مرشدة طلابية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و ذلك للتأكد من وضوح عبارات المقياس المستخدم في الدراسة و حساب صدقه وثباته.

- **أولاً: صدق المقياس** :

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات المقياس وهي كما يلي:

جدول (٣): نتائج معاملات الارتباط لحساب صدق مقياس العفو

رقم العبارة	معامل الارتباط العينة الكلية ن=٨٠	الدلالة الإحصائية	رقم العبارة	معامل الارتباط العينة الكلية ن=٨٠	الدلالة الإحصائية
١	٠.٣٧٦	٠.٠١	١١	٠.٣٣٤	٠.٠١
٢	٠.٢٦٦	٠.٠٥	١٢	٠.٤٥٣	٠.٠١
٣	٠.٣٧١	٠.٠١	١٣	٠.٤٢٥	٠.٠١
٤	٠.٤٢٤	٠.٠١	١٤	٠.٣٩٣	٠.٠١
٥	٠.٤٧٣	٠.٠١	١٥	٠.٤٥٦	٠.٠١
٦	٠.٣٧٦	٠.٠١	١٦	٠.٣٩٧	٠.٠١
٧	٠.٣٨٢	٠.٠١	١٧	٠.٣٠٣	٠.٠١
٨	٠.٢٩٥	٠.٠١	١٨	٠.٢٣٨	٠.٠٥
٩	٠.٢٢٧	٠.٠٥	١٩	٠.٢٨٨	٠.٠١
١٠	٠.٣٢٧	٠.٠١	٢٠	٠.٢٩٥	٠.٠١

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً وقد تراوحت ما بين (٠.٢٣٨ . ٠.٤٧٣).

- **ثانياً: ثبات المقياس**:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

- عامل كرونباخ ألفا (Cronbach -Alpha) حيث كانت قيمة معامل ألفا = ٠.٧٨ .
- التجزئة النصفية Half . Split حيث كان معامل الثبات بعد تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان وبراون= ٠.٧٤، مما يدفع إلى الاطمئنان عند استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية .

- **إستبانة مرونة الأنا** :

قام الباحثان باستخدام إستبانة مرونة الأنا لفحجان(٢٠١٠) ويتكون مفهوم مرونة الأنا من أربعة أبعاد، وهي:بعد الاستبصار وبعد التوازن و بعد الإبداع وبعد تكوين العلاقات. ويشتمل المقياس على (٣٧) عبارة ، موزعة على أربعة أبعاد، وتقع الإجابة في خمسة مستويات هي (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة) وتقدر الدرجات كما يلي (١ ،٢ ،٣، ٤ ،٥). وتوزع فقرات الإستبانة على الأبعاد على النحو التالي: الاستبصار (١ ـ ١٠) والتوازن (١١-١٩) والإبداع (٢٠ ـ ٢٨) وتكوين العلاقات (٢٩ – ٣٧).

- **الصدق والثبات للمقياس في الدراسة الحالية** :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٨٠) مرشداً ومرشدة طلابية من العاملين بالإدارة العامة للتربية والتعليم في مدينة مكة المكرمة بواقع (٤٠) مرشداً طلابياً و (٤٠) مرشدة طلابية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و ذلك للتأكد من وضوح عبارات المقياس المستخدم في الدراسة وحساب صدقه وثباته.

- **أولاً** : **صدق المقياس** :

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل الإرتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات المقياس كما يلي:

جدول (٤) نتائج معاملات الإرتباط لحساب صدق إستبانة مرونة الأنا

رقم العبارة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الدلالة الإحصائية	رقم العبارة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الدلالة الإحصائية
	العينة الكلية ن=٨٠	العينة الكلية ن=٨٠			العينة الكلية ن=٨٠	العينة الكلية ن=٨٠	
١	٠.٤٣٠	٠.٠.٤٣٦	٠.٠١	٢٠	٠.٧٠٧	٠.٧٠٧	٠.٠١
٢	٠.٣٣٨	٠.٣٦٢	٠.٠١	٢١	٠.٧١٥	٠.٧١٥	٠.٠١
٣	٠.٣٣٥	٠.٣٨٦	٠.٠١	٢٢	٠.٦٩٨	٠.٦٩٨	٠.٠١
٤	٠.٥٣٥	٠.٥٥٩	٠.٠١	٢٣	٠.٦٨٦	٠.٦٨٦	٠.٠١
٥	٠.٥٣٤	٠.٥٣٩	٠.٠١	٢٤	٠.٦٨١	٠.٦٨١	٠.٠١
٦	٠.٢٠٥	٠.٢٢٤	٠.٠٥	٢٥	٠.٥٧٧	٠.٥٧٧	٠.٠١
٧	٠.٣٦٩	٠.٣٣٨	٠.٠١	٢٦	٠.٦٣٩	٠.٦٣٩	٠.٠١
٨	٠.٠٨٠	حذفت		٢٧	٠.٦٩٦	٠.٦٩٦	٠.٠٥
٩	٠.٢٧٢	٠.٢٨٥	٠.٠٥	٢٨	٠.٥٩٧	٠.٥٩٧	٠.٠١
١٠	٠.٣٣١	٠.٣٤٣	٠.٠١	٢٩	٠.٥٥٦	٠.٥٥٦	٠.٠١
١١	٠.٣٤٤	٠.٣٧٩	٠.٠١	٣٠	٠.٦٥٩	٠.٦٥٩	٠.٠١
١٢	٠.٤٩٤	٠.٥٤١	٠.٠١	٣١	٠.٦٨٩	٠.٦٨٩	٠.٠١
١٣	٠.٥٤٣	٠.٦١٦	٠.٠١	٣٢	٠.٧٥٣	٠.٧٥٣	٠.٠١
١٤	٠.٥٣٧	٠.٥٩٤	٠.٠١	٣٣	٠.٦٨٨	٠.٦٨٨	٠.٠١
١٥	٠.٥١٥	٠.٥٥١	٠.٠١	٣٤	٠.٧٣٨	٠.٧٣٨	٠.٠١
١٦	٠.٤٦٣	٠.٤٩٥	٠.٠١	٣٥	٠.٦٩٤	٠.٦٩٤	٠.٠١
١٧	٠.٣٦٩	٠.٣٧٥	٠.٠١	٣٦	٠.٦٠٠	٠.٦٠٠	٠.٠١
١٨	٠.٠٦٩	حذفت	٠.٠١	٣٧	٠.٥٢٥	٠.٥٢٥	٠.٠١
١٩	٠.٢٣٣	٠.٢٣٤	٠.٠٥				

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً وقد تراوحت ما بين(٢٢٤و. – ٧٥٣و٠) ، ما عدا العبارتين (٨) و (١٨) واللتين حصلتا معاملات إرتباط منخفضة وكانت على التوالي (٠.٠٨٠) و(٠.٠٦٩) ورأى الباحثان حذفهما وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية بعد حذف العبارتين(٣٥) عبارة.

- **ثانياً** : **ثبات المقياس** :

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

- عامل كرونباخ ألفا (Cronbach . Alpha) حيث كانت قيمة معامل ألفا = ٠.٩٤
- التجزئة النصفية Split – Half حيث كان معامل الثبات بعد تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان وبراون = ٠.٩٢، مما يدفع إلى الاطمئنان عند استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وفي دراسات مقبلة.

- **النتائج والمناقشة** :

يقدم الباحثان في هذا الجزء عرضاً النتائج وبالترتيب حسب أسئلة الدراسة كما يلي:

ما مستوى العفو لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس العفو، والجدول (٥) يوضح النتائج:

جدول (٥): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة الدراسة في متغير العفو

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العفو	٣٤٨	٤٩.٨٦	٦.٠٥

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات عينة الدراسة تساوي ٤٩.٨٦ ولتفسير هذه النتيجة وإعطائها معنى لابد من مقارنتها بقيمة إكلينيكية محددة لتحديد ما أذا كان مستوى العفو مرتفعا أم منخفضا لدى عينة الدراسة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات ولكن لغياب تلك القيم، ولأن الدراسة الحالية لا تسعى إلى تحديد درجة القطع الإكلينيكية لهذا المقياس ، فقد اعتمد الباحثان على معيار إحصائي وهي الدرجة المتوسطة والتي تحسب كما أشار إلى ذلك جاد الرب (٢٠١٠) من حاصل ضرب عدد العبارات × درجة الاستجابة (محايد)، وإذا حصل المرشد أو المرشدة على درجة أعلى من هذا المعيار يعتبر ذو شعور مرتفع بالعفو (والعكس صحيح).وعند حساب هذه الدرجة لمقياس العفو والذي يتكون من (٢٠) عبارة كانت قيمة المعيار تساوي ٢٠ × ٢ = ٤٠، (حيث إن الاستجابة محايد تأخذ الدرجة(٢))، ويعتبر هذا المعيار هو الحد الأدنى والمتوقع للعفو. ويتضح من الجدول (٥) أن متوسط العفو لدى عينة الدراسة كان (٤٩.٨٦) وهو أعلى من قيمة المعيار (٤٠)، وهذا يشير إلى إن عينة الدراسة يتمتعون بالعفو.

وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط العفو لدى عينة الدراسة وقيمة المعيار السابق (٤٠)، قام الباحثان باستخدام اختبار (ت) t- Test والجدول (٦) يوضح النتيجة.

جدول (٦): المتوسط والانحراف المعياري ودلالة اختبار (ت) لمتغير العفو لدى عينة الدراسة

المتغير	العدد	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	اتجاه الفروق
العفو	٣٤٨	٤٩.٨٦	٦.٠٥	٤٠	٣٠.٤٠	٣٤٧	اقل من ٠.٠٠١	توجد فروق

يتضح من الجدول (٦) دلالة الفروق بين متوسط العفو لدى عينة الدراسة وقيمة المعيار (٤٠) حيث كانت أعلي من قيمة المعيار بشكل دال إحصائيا (أقل من ٠.٠٠١).

لا تتوفر لدى الباحثين دراسات تدعم أو تدحض هذه النتيجة. ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء طبيعة التكوين النفسي لدى عينة الدراسة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات؛ فالسمات الشخصية لمن يتجه للعمل الإرشادي تميل إلى الخيرية وحب الآخرين والتسامح والصفح عن الآخرين والإحسان إليهم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه مرسي (٢٠٠٠) من أن مضمون العفو يعبر عن عمليات نفسية راقية تعبر عن العطاء والمودة والمحبة للآخرين.

كما يفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء طبيعة العلاقة التي تجمع المرشدين والمرشدات بطلابهم والتي يغلب عليها الجانب الإنساني؛ حيث تكون المشاركة الوجدانية والتعاطف وتقبل الشخصيات والاحترام الإيجابي غير المشروط، حاضرة في مواقف الإرشاد، وهو ما أكده رائد الاتجاه الإنساني كارل روجرز.

ما مستوى مرونة الأنا لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا، والجدول (٧) يوضح النتائج:

جدول (٧): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة الدراسة في مرونة الأنا

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
مرونة الأنا	٣٤٨	١٤٧.٣٢	١٤.٧٣

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة المتوسط الحسابي لإستجابات عينة الدراسة تساوي١٤٧.٣٢ولتفسير هذه النتيجة وإعطائها معنى لابد من مقارنتها بقيمة إكلينيكية محددة لتحديد ما أذا كان مستوى مرونة الأنا مرتفع أم منخفض لدى عينة الدراسة كما عمل في السؤال الأول ، ولذلك فقد اعتمد الباحثان على معيار إحصائي وهي الدرجة المتوسطة.وعند حساب هذه الدرجة لمقياس مرونة الأنا والذي يتكون من (٣٥) عبارة كانت قيمة المعيار تساوي ٣٥ × ٣ = ١٠٥، (حيث إن الاستجابة محايد تأخذ الدرجة٣) ، ويعتبر هذا المعيار هو الحد الأدنى والمتوقع لمرونة الأنا.ويتضح من الجدول (٧) أن مرونة الأنا لدى عينة الدراسة كان (١٤٧.٣٢) وهي أعلى من قيمة المعيار (١٠٥)، وهذا يشير إلى إن عينة الدراسة يتمتعون بمرونة الأنا.وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط مرونة الأنا لدى عينة الدراسة وقيمة المعيار السابق (١٠٥) ، قام الباحثان باستخدام اختبار (ت) t- Test والجدول (٨) يوضح النتيجة.

جدول (٨): المتوسط والانحراف المعياري ودلالة اختبار (ت) لمتغير مرونة الأنا لدى عينة الدراسة

المتغير	العدد	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	اتجاه الفروق
مرونة الأنا	٣٤٨	١٤٧.٣٢	١٤.٧٣	١٠٥	٥٣.٦١	٣٤٧	اقل من ٠.٠٠١	توجد فروق

يتضح من الجدول (٨) دلالة الفروق بين متوسط مرونة الأنا لدى عينة الدراسةٍ وقيمة المعيار (١٠٥) حيث كانت اعلي من قيمة المعيار بشكل دال إحصائيا (أقل من ٠.٠٠١)

وأخيراً وباستعراض الجداول (٧و٨) يتضح بأن مستوى مرونة الأنا لدى عينة الدراسة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات كان مرتفعا. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما جاء في دراسة(الناصر وساندمان) مذكورة في الخطيب (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى أن أكثر من ثلث أفراد العينة (37٪) صنفوا بأنهم ذوو مرونة الأنا عالية. وتتفق أيضا مع نتائج دراسة(الخطيب، ٢٠٠٧) والتي توصلت إلى تمتع المعلمين بمستوى مرتفع في مرونة الأنا، كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (الخطيب، ٢٠٠٧) والتي أشارت إلى تمتع الشباب بمستوي مرتفع في مرونة الأنا. وكذلك دراسة (فحجان، ٢٠١٠) والتي توصلت إلى أن مستوى مرونة الأنا لدى المعلمين بلغ ٧٥٪ وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط.

ويفسر الباحثان ذلك في ضوء طبيعة اختيار المرشدين لممارسة العمل الإرشادي والذي يتم وفق معايير لا يستطيع تجاوزها إلا من تتوافر فيه درجات عالية من الانفتاح الشخصي بكل جوانبه، والنظرة الإيجابية الدائمة للذات وللآخرين وللحياة والتي تسهل استمرارية التواصل الإيجابي والعطاء المتقن. وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه (باطاهر، ١٩٩٦؛ ذكر، ٢٠٠٠؛الأحمدي، ٢٠٠٩) من أن من تتوفر فيه درجة عالية من مرونة الأنا فإن ذلك يؤدي إلى السواء النفسي، والنظرة الإيجابية، والعطاء، والتواصل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الإعداد العلمي والتأهيل التدريبي الذي يحصل عليه القائمين على العمل الإرشادي؛ حيث إن برامج إعداد المرشد في الجامعات السعودية يتوافق مع ما أشارت إليه الدراسات الحديثة في علم النفس الإرشادي على المستوى المحلي والعربي والعالمي والتي تؤكد على أهمية تنوع بناء المرشد من الإعداد النظري العام إلى المقررات الضرورية للعمل الإرشادي إلى الإعداد التخصصي الدقيق (عقل،٢٠٠٠؛المطوع، ٢٠١٠).

كما يفسر الباحثان هذه النتيجة استناداً إلى مكانة المرونة كسمة من سمات المرشد الفعال؛ حيث ان طبيعة العمل الإرشادي تقتضي التدريب الدائم على إكساب المرشد الطلابي الصفات والخصائص الشخصية والمهارية اللازمة للقيام بالعمل الإرشادي بكفاءة عالية والتي يأتي من أهمها صفة المرونة، وهذا ما أشار إليه (حجازي، ٢٠٠٢؛ الخطيب، ٢٠٠٣؛ الضامن، ٢٠٠٣؛ سليمان، ٢٠٠٩؛ الشمراني، ٢٠١٢)

هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في العفو تبعاً لمتغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا السؤال أجريت التحليلات التالية: للتحقق من دلالة الفروق في هذا المتغير تم استخدام اختبار (ت) t- Test والجدول (٩) يوضح النتيجة.

جدول (٩): الفروق بين الذكور والإناث على مقياس العفو

المتغير	المرشدين الطلابيين (ن=٢١٥)		المرشدات الطلابيات (ن=١٣٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتجاه الفروق
	المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط	الإنحراف المعياري				
العفو	٥٠.٥٨	٥.٦٢	٤٨.٦٩	٦.٥٤	٢.٨٦	٠.٠٠٤	٣٤٦	توجد فروق

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في العفو لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة: (منصور،٢٠٠٩ Santelli, 2006; Kmiec, 2009; Eaton, Struthers, and) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في العفو لصالح الذكور، كما تتفق مع نتائج دراسة (Ysseldyk) مذكورة في منصور(٢٠٠٩) والتي توصلت إلى إرتفاع مستوى العفو لدى الذكور مقارنة بالإناث،وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Ross, et al., 2004; Brown, 2004; Lawler and Piferi, 2006; Maltby, et al. 2008; Giacoma, 2008; Egam&Todorov, 2009) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث، وكذلك دراسة (البهاص،٢٠٠٩؛ فتح الباب،٢٠١٣) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير العفو لصالح الإناث. كما تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (McCllough& Hoyt, 2002; Berry, et al., 2005; Thompson et al., 2005; Suwartono, Prswasti, and Mullet, 2007; Neto, 2007) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير العفو.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بناء على الاختلاف بين الخصائص النمائية لكل من الذكور والإناث فاتخاذ القرارات المرتبطة بالعفو عند الذكور يتطلب سيطرة العقل على العاطفة، بينما يكون عند الإناث بشكل عكسي حيث أن الجانب العاطفي يغلب على الجانب العقلي مما يشير إلى وجود فروق لصالح الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة العلاقات وتعددها بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث، وقدرتهم على إعادة تشكيل البناء المعرفي والعاطفي والسلوكي بصورة مستمرة، وهذا ما يؤكده منصور(٢٠٠٩) الذي أشار إلى ارتفاع مستوى العفو عند الذكور مقارنة بالإناث نتيجة لقدرتهم الدائمة على إعادة تشكيل شخصياتهم معرفيا وسلوكيا ووجدانيا. كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الخبرات الحياتية للمرشدين الذكور في المجتمع السعودي مقارنة بالمرشدات الإناث؛ نظرا لكون طبيعة الحياة الاجتماعية والعملية تتيح للمرشد المرور بخبرات وتجارب كثيرة ومتعددة يمكن الاعتماد عليها والاستفادة منها، في حين لا تتاح نفس الفرص للمرشدات الإناث وهو ما يفسر ارتفاع مستوى العفو لدى الذكور مقارنة بالإناث.

هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مرونة الأنا تبعاً لمتغير الجنس؟

للتحقق من دلالة الفروق في هذا المتغير تم استخدام اختبار (ت) t- Test كما في الجدول (١٠):

جدول (١٠): الفروق بين الذكور والإناث على مقياس مرونة الأنا

المتغير	المرشدين الطلابيين (ن=٢١٥)		المرشدات الطلابيات (ن=١٣٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتجاه الفروق
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
مرونة الأنا	١٤٧.٣٧	١٣.٧٨	١٤٧.٢٤	١٦.١٩	٠.٠٨١	٠.٩٣٦	٣٤٦	لا توجد فروق

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة الأنا. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, &Odin ,2005 ؛ الخطيب،٢٠٠٧؛ فحجان، ٢٠١٠ ؛Keller , 2011 ؛ آل شويل ونصر، ٢٠١٢)والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة الأنا،كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة(الطحاينة وعيسى) مذكورة في الخطيب(٢٠٠٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة الأنا،وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة(إبراهيم ، ٢٠٠٩ ، الختاتنة، ٢٠٠٩) والتي أشارت إلى وجود فروق لصالح الذكور.وكذلك مع ما توصلت دراسة (الناصر وساندمان)مذكورة في الخطيب(٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود فروق لصالح الذكور.

ويفسرالباحثان هذه النتيجة في ضوء أن أفراد عينة الدراسة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات ينتمون إلى بناء أسري واجتماعي وتعليمي تكاد تكون ملامحه الرئيسية متشابهة، فأساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية تعطي نفس النسبة من الاهتمام لأبنائها ذكورا وإناثا. ولا شك أن لهذه الأساليب الأثر البالغ في بناء شخصيات أبناءها ويؤكد هذه الرؤية السليماني (١٩٩٤م: ٣٦) حيث أشار إلى أن " عملية التنشئة الاجتماعية تؤثر بصورة أو بأخرى على استجابات الفرد، وأن كل خبرات الفرد تتشكل عن طريق الثقافة التي هو عضو فيها وتتشبع بالعواطف والمعاني الاجتماعية". كما أن النظام التعليمي الذي يقدم للذكور لا يختلف كثيرا عما يقدم للإناث، فهم يخضعون لنظام تعليمي يتساوي فيه الذكور والإناث تقريبا من حيث السياسات التعليمية والمناهج والأهداف. كذلك حصول المرشدة الطلابية على نفس المميزات المالية والوظيفية التي يحصل عليها المرشد الطلابي ويخضعون لنظام وظيفي يتساوى فيه المرشد الطلابي والمرشدة الطلابية في الحقوق والواجبات، كما أنهم يتعرضون لظروف حياتية متشابهة خاصة الضغوط الأسرية والاقتصادية والمهنية، وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه الخطيب(٢٠٠٧) من أن المعلمين والمعلمات يعيشون ظروف اجتماعية واقتصادية ومهنية واحدة مما يجعل بينهم تشابها كبيرا في مرونة الأنا. ومن هنا جاءت استجاباتهم علي مقياس مرونة الأنا متقاربة ولا توجد بينهم فروق.

هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين العفو ومرونة الأنا لدى عينة من المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في مدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي العفو ومرونة الأنا، والجدول (١١) يوضح النتيجة

جدول (١١): العلاقة بين العفو ومرونة الأنا لدى عينة الدراسة

المتغيرات	العينة الكلية (ن=٣٤٨)	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العفو مرونة الأنا	٠,٢٠١	٠,٠٠

يظهر من الجدول (١١) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠٠١) بين العفو ومرونة الأنا حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٢٠١)، وهذه العلاقة الارتباطيةٍ هي موجبة وتعني أنه كلما كان الفرد لديه مرونة أنا عالية كان ذلك مؤشرا لارتفاع العفو لديه.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء اتساقها مع الاتجاه الإيجابي الحديث لعلم النفس والذي يتناول العفو من حيث ارتباطه بالعديد من النواتج الإيجابية من بينها مرونة الأنا. كما يمكن القول أن العفو عن الآخرين يعكس قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية تجاه الآخرين مصدر الإساءة والذي يدل على قدرة أكبر على حل مواقف الصراع أو المشكلات التي تهدد العلاقات مع الآخرين وقد يسهم ذلك في إحساس الفرد بقدرته على مواجهة المشكلات التي تعترضه فيرى أنه أكثر مرونة.

كما يفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء الارتباط بين الجوانب المعرفية والانفعالية للشخصية الإنسانية؛ فالمرشد الطلابي الذي يتسم بدرجة عالية من المرونة يكون قادرا على تجاوز إساءات الآخرين والصفح عنهم ويتعدى ذلك إلى الإحسان إليهم والدخول إلى قلوبهم، وهذا يتفق مع ما ذكره البهاص (٢٠٠٩) والذي أشار إلى وجود علاقة بين انفتاح الشخصية ومرونتها والعفو عن الآخرين.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة العمل الإرشادي الذي يفرض على المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات نمطا من التفاعل المهني في صورته الإنسانية، وبالتالي فإن الممارسة الإرشادية تربي وتؤصل في المرشد هذه السمات الإيجابية بجانبيها، المعرفي والمتمثل في سمة المرونة والوجداني والمتمثل في سمة العفو، وهو ما أشار إليه الشمراني(٢٠١٢) والذي يؤكد على أن المرونة والعفو من أهم السمات التي تؤدي إلى جودة أداء المرشدين الطلابيين.

- **التوصيات**:

- تبصير المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات بالمزيد من المعلومات التي تعزز قدراتهم وتنمي مستويات العفو ومرونة الأنا لديهم باعتبارهما من أهم سمات وخصائص المرشد الفعال، والتي لها الدور البارز في التخفيف من الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية لدى طلاب وطالبات المراحل المختلفة من التعليم.

- التوسع في دراسة العفو ومرونة الأنا لتشمل جميع العاملين في قطاع التربية والتعليم من معلمين وإداريين ومشرفين تربويين ممن لهم علاقة مباشرة أو غير مباشرة مع الطلاب والطالبات في مارس التعليم العام.
- أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الإناث والذكور في متغير العفو وكانت الفروق لصالح الذكور، وهذا يتطلب تقديم برامج تدريبية للمرشدات الطلابيات تنمي مستويات العفو لديهن، وتشجيعهن على التعامل بكفاءة مع المواقف المختلفة التي يتعرضن لها، وإشعارهن بالقبول، ومناقشة آرائهن وتدريبهن على الضبط الانفعالي، والتحكم في الغضب.
- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس العفو ومقياس مرونة الأنا، فإن هذا يتطلب من وزارة التربية والتعليم دعم وتشجيع المشاركات الوجدانية بين المرشدين الطلابيين (والمرشدات الطلابيات) وزملائهم منسوبي المدرسة مما يسهم بدرجة فاعلة في تنمية وتدعيم العفو والمرونة وتطوير مستوياتها ومساعدتهم على تجاوز الانتهاكات وخفض حدة الصراعاتبينهم.
- ضرورة تهيئة الظروف الملائمة للمرشدين والمرشدات، وتوفير المتطلبات الخاصة بهم من اجل مساعدتهم على رؤية الحياة بصورة أفضل وبث روح التفاؤل والأمل ومن ثم تمكينهم من التجاوز عن الإساءات وإشعارهم بالأهمية النفسية والاجتماعية والبدنية للعفو والمرونة.

- **المراجع العربية والأجنبية** :
- **المراجع العربية** :

- إبراهيم، هبة سامي(٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أبو عيطة، سهام محمد (٢٠٠٢م). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- الأحمدي، أنس (٢٠٠٩). المرونة، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر.
- آل شويل، سعيد احمد ، نصر، فتحي مهدي (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد١٣: ١٧٨٣- ١٨١٦.
- أنور، عبير محمد (٢٠١٠). القوى الإنسانية كيف نكتشفها لدى أبنائنا (التسامح)، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، المركز القومي لثقافة الطفل.
- باترسون، س. هـ. (١٩٨١). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة ماهر عبدالعزيز الفقي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- باطاهر، ابن عيسى (١٩٩٦). فاعلية المسلم المعاصر (رؤية في الواقع والطموح)، بيروت: دار البيارق.
- البلاوي، إيهاب وعبدالحميد، أشرف (٢٠٠٢م). الإرشاد النفسي المدرسي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- البقمي، مثيب محمد (١٤٢٩هـ). إسهام الأسرة في تنمية القيم الاجتماعية لدى الشباب (تصور مقترح). رسالة ماجستير، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.

- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٢٣: ٣٢٧ – ٣٧٨.
- جاد الرب، هشام فتحي(٢٠١٠). طرق حساب المتوسط الفرضي في اختبارات (ت) لعينة واحدة : دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية بالزقازيق. العدد ٦٩ ابريل ٢٠١٠: ١٣٥ – ١٤٦.
- الجهني، حنان عطية (١٤٣١هـ). دور الوالدين في تنشئة الأبناء على خلق العفو. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد ٢، العدد ٢: ٢٣٩ – ٢٩٧.
- حجازي، مصطفى(٢٠٠٢).المرشد النفسي المدرسي الإعداد للمهنة وممارستها. بحث مقدم للقاء الثاني لمسئولي الإرشاد والتوجيه المدرسي بوزارات التربية والتعليم والمعارف بدول الخليج العربية(٢٠٠٢). سلطنة عمان.
- الحمد، محمد إبراهيم. (١٩٩٦). سوء الخلق مظاهره أسبابه علاجه. الطبعة الثانية، الرياض: دار ابن خزيمة للنشر والتوزيع.
- الخطيب، صالح احمد(٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته. العين: دار الكتاب الجامعي.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث "الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل التميز"، غزة: جامعة الازهر.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، المجلد ١٥، العدد ٢: ١٠٥١ – ١٠٨٨.
- الخناتنه، سامي محسن (٢٠٠٩). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٢٤، العدد ٢: ٢٧٥ – ٣٢٠.
- الخواجا، عبدالفتاح (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- الدوسري، إيمان محمد (٢٠١٢). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- ذكر، برت (٢٠٠٠). فن الاتصال (ترجمة عبدالرحمن الشبراني) ، الرياض: دار المعرفة والتنمية البشرية.
- ربيع، هادي مشعان (٢٠٠٥). الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- سعفان، محمد أحمد (٢٠٠٥م). العملية الإرشادية، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سليمان، عبدالله محمود(٢٠٠٩). تعليم وتدريب المرشدين النفسيين. بحث مقدم للمؤتمر الدولي السابع "التعليم في مطلع الألفية الثالثة"(٢٠٠٩). القاهرة.
- السليماني، محمد حمزة (١٩٩٤م). دلالات صدق وثبات استبيان الدافع للابتكارية. مجلة علم النفس. القاهرة: الهيئة العامة المصرية للكتاب، السنة الثامنة، العدد ٣٢: ٣٤ – ٤٣.
- السيد، عبد المنعم ؛ شراب، نبيلة (٢٠٠٨). العفو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية.العدد٥٩، المجلد ١٨، ١٣٢- ١٨١.
- شاهين ، هيام صابر (٢٠١٢). تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئي التعلم. مجلة دراسات نفسية، المجلد ٢٢، العدد ٢: ٢٢٥ – ٢٦٨.

- الشمراني، عامر عبد العالي(٢٠١٢). جودة أداء المرشدين الطلابيين بمحافظة جدة وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. رسالة ماجستير. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦م). العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- الشوكاني، محمد (د. ت). القول المفيد في أدلة الاضطهاد والتقليد، القاهرة: مكتبة القرآن.
- الصمادي، احمد وفرح، عدنان(١٩٩٣). مبادئ الارشاد والتوجيه ، الجمهورية اليمنية، صنعاء: وزارة التربية والتعليم
- الصماديٰ أحمد، وحداد، عفاف (١٩٩٩). دراسة تطوير مقياس العلاقة الإرشادية. دراسات الجامعة الأردنية، المجلد ٢٦،العدد٢ :٤٨٣ – ٤٩٤.
- الضامن، منذر(٢٠٠٣). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عطا، محمود وحجازي، مصطفى والدليم، فهد (٢٠٠٥). واقع التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي في مراحل التعليم العام، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.
- عقل، محمود عطا(٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي. الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- عماشة، سناء حسن (٢٠١٢). العفو وعلاقته بالضغوط لدى طالبات جامعة الطائف بالكلية العلمية (الاقتصاد المنزلي) والكلية النظرية (الآداب)، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، العدد ٢٢، الجزء ٢: ٣٠٣.
- العودات، عبد السلام. (٢٠٠٢). العفو في القرآن والسنة وآثاره التربوية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الدراسات الإسلامية، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك: الأردن.
- فتح الباب، صفية(٢٠١٣). العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس. المجلد ١٢، العدد ١: ١- ٣٢.
- فحجان، سامي خليل (٢٠١٠). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير، غزة: الجامعة الإسلامية.
- المالكي، حنان عبدالرحيم (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). ، العدد ٣١، الجزء٣: ١٣٨- ١٦٧.
- مانع، سعيد (١٩٨٧). الانكفاء على الذات، الرياض:مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- مرسي، أبو بكر مرسي (٢٠٠٢م). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الطبعة الأولى، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- المطوع، عبد العزيز صالح(٢٠١٠). إعداد المرشد الأسري بين حاجة المجتمع وجودة المخرج، دراسة تحليلية لواقع المرشدين الأسريين الملتحقين ببرنامج الإرشاد الأسري بمركز التنمية الأسرية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. بحث مقدم للمؤتمر السنوي الخامس عشر. القاهرة: جامعة عين شمس.
- منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP).المجلد ٣ العدد ٢، ٢٩- ١٠١.
- منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١١). التقمص الوجداني وعلاقته بكل من الابتكار والعفو. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، المجلد ٥، العدد ٣: ٣٣٧ – ٣٩٢.

- النابلسي، محمد (١٩٩١). الاتصال الإنساني وعلم النفس، بيروت: مجلة الثقافة النفسية. العدد ٧
- وزارة التربية والتعليم (١٤٢٢). دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، الادارة العامة للتوجيه والإرشاد، الرياض.
- الوكيل، محمد السيد (١٩٩٣). أسباب الضعف في الأمة الإسلامية، جدة: دار المجتمع.

- **المراجع الأجنبية**:

- Ahmad, Rmadan & Azar, Fabiola. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults.Journal of Conflict Management and Peace Science, Vol. 24 : 159- 170.
- Al Siebert (2006). The Resiliency Advantage Master Change , Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks. Berrertt-Koehler Publishers, Inc.
- Berg, Debra Vande, and Van Brockern, Steve, (1995)."Building resilience t through humor".Journal of Emotional and Behavioral Problems, vol. 4, no. 3 : 26 – 29 fall.
- Bernard, Bonnie (1997), "Fostering resilience in children. ERIC Degest. ERIC clearing house on Elementary and Early Childhood Education", Champaign, IL, March.
- Berry, J., Worthington, L., O'connor, L., Parrott, L., & Wade, N. (2005).Forgivingness vengeful rumination and affective traits.Journal of Personality, vol.73, no. (1): 183 – 226.
- Berry, J., Worthington, L., Parrott, L., O'connor, L., & Wade, N. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF). Personality and Social Psychology Bulletin, 27 :1277 – 1290.
- Brown, R. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and the Tendency to Forgive. Journal of research in Personality, Vol. 28, 576- 584.
- Clark, A. (2005). Forgiveness: A neurological model medical hypotheses, 649 – 654.
- - Davis, E. et al. (2011). Sanctification of Forgiveness. Journal of Psychology of Religion and Spirituality, Vol.10, 1-10.
- Day, Liza &Maltby, Jhon (2005).Forgiveness and loneliness. The Journal of Psychology, Vol. 139 : 553-555.
- Denmark, Florence et al. (2006). Forgiveness a sampling of research results. Washington, DC: American Psychological Association. Development , vol.71, no.3: 543—56 .
- Eaton, J., Struthers, W., & Santelli, A. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 41, issue 2 : 371- 380.
- Edwards, Lisa (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data? Journal of Pastoral Psychology, Vol. 50 : 147-152.
- Egan, L. &Todorov, N. (2009): Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied.

Journal of Social and Clinical Psychology, vol. 28, no.2 : 198 – 222.
- FriborgOddgeir, Barlaug Dag, Martinussen Monica, Rosenvinge-Jan H. & Odin Hjemdal (2005). Resilience in relation to personality and intelligence.International Journal of Methods in Psychiatric Research, vol.14, no.1:29-42.
- Giacomo, B. (2008). Forgiveness, feeling connected to other, and wellbeing: two longitudinal studies. Personality and Social Psychology bulletin, vol.34, no.2: 182 – 195.
- Goertzen, L. (2002). Conceptualizing forgiveness within the context of a reversal theory framework: the role of personality motivation and emotion.Unpublished PHD, University of Windsor, Canada.
- Keller, Shari Rachelle(2011). Do Individual Differences in the Moderation Availability Effects of Positive Affect Prospectively Predict Resilience Outcomes and Depression Symptoms ? (Doctoral dissertation). Available from proQuestDisserations and Theses.
- Kmice, P.M. (2009).An analysis sex differences in empathy and forgiveness. (Master dissertation), the faculty of the department of Psychology, East Carolina University.
- Konard, Kathleen, Bronson, Jam, (1997). "Hand difficult times and learning resiliency" Annual AEE International Conference.
- Lawler, K. and Piferi, L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 41, issue 2:1009- 1020.
- Luthar. S. S.: Cicchetti. D. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, vol. 7, no.3: 543 – 562.
- Maltby, J., Wood, A., Day L., Kon, T., Colley, A., & Linley P. (2008).Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression.Journal of Research in Personality, 42:1088 – 1094.
- McCullough,M.&Hoyt.W.(2002).Transgression - related motivational dispositions: personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. Personality and social psychology Bulletin, 28:1556-1573.
- McNulty, James K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. Journal of Family Psychology.Vol. 22, No. 1: 171- 175.
- Miller, A., Worthington, E. &Mcdaniel, M. (2008). Gender and forgiveness: a meta-analysis review and research agenda. Journal of Social and Clinical Psychology, vol. 27, no.8 : 843—876.
- Mokhtar, H.(2000). The experience of interpersonal forgiveness: An empirical phenomenological investigation. Dissertion Abstract international, vol. 61, no. 2B: 1135.

- Neto, F. (2007).Forgiveness personality and gratitude, Personality and Individual Differences, 43: 2313 – 2323.
- Neto, Felix and Mullet, Etienne (2004).Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness.European Journal of Personality, Vol. 18:15- 30.
- Ristovski, A., &Werthein, E. (2005).The effects of source of compensation and trait empathy on forgiveness and satisfaction with outcome in the criminal contest.Australian Psychologist, 40: 63 – 69.
- Ross, S., Kendall , A., Matters, K., Wrobel, T., & Rye, M.(2004). Apersonological examination of self and other – forgiveness in the five factor model Journal of personality Assessment, vol. 82, no. 2: 207-214.
- Scull, Nicholas C. (2009).Forgiveness in the middle east: An examination of forgiveness, desire for revenge, islam, and psychological well-being among Kuwaiti survivors of the 1990 Iraqi invasion. A dissertation Doctor of Philosophy, Publisher: Pro Quest.
- Seligman, M. E. (2002): Positive prevention and positive therapy. New York: Oxford University Press.
- Suwartono, C., Prawasti, C., & Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgiveness: A southern asia – western europe comparison. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 42, issue 2: 513- 523.
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Sillings, L., Heinze, L., Neufeld J., Shorey, H., Roberts, J., & Roberts, D. (2005).Dispositional forgiveness of self, others and situations.Journal of Personality, vol.73, no.2: 313 – 359.
- Toussaint, L., Webb, 1. (2005). Gender differences In the relationship between empathy and forgiveness. The Journal of Social Psychology.Vol.145 , no. 6: 673-685.
- Ungar. M.: Brown. M.: Liehenberg. 1: Othman. R.: Kwong. W.M.: Armstroiw. M.: Gilgun. J. (2007) "Unique nathways to resilience across cultures".Adolescence,vol. 42, no.166: 287—310.
- Wernli, M, A. (2006). Interpersonal forgiveness in close peer relationships during adolescence: An examination of the role of relational self-worth and transgression history. PhD, Dissertation, University of Nebraska.
- Worthington, E, L., Witvliet, C. & Miller, P. (2007). Forgiveness, health and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness. Journal of Behavioral Medicine. 30: 291-302.

❋❋❋❋❋❋❋