

مستويات العفو وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق

د. ناديا محمد رتيب*

الملخص

يهدف البحث إلى تعرف مستوى كل من العفو والأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث، وتحديد إسهام كل من العفو (وأبعاده)، والجنس، والسنة الدراسية في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية، وتعرف طبيعة العلاقة بين العفو والأعراض الاكتئابية، وتحديد دلالة الفروق في العفو تبعاً لمتغير الجنس، وتحديد دلالة الفروق في كل من العفو والأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغير السنة الدراسية. تكونت العينة من (110) طالباً وطالبة، منهم (17) ذكور، و(93) إناث. واستخدم في هذا البحث مقياسي العفو والاكتئاب بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: تبين وجود مستوى مرتفع للعفو ومستوى منخفض للأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث، وأن العفو ينبئ بالأعراض الاكتئابية، وكل من بعدّي العفو عن الذات والعفو عن مواقف الحياة الصعبة هي منبئات للأعراض الاكتئابية. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين العفو والأعراض الاكتئابية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في العفو تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في العفو تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الخامسة، ووجود فروق دالة في الأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الأولى.

الكلمات المفتاحية: العفو - الأعراض الاكتئابية.

* مدرسة - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق.

Levels of forgiveness and its relationship with Symptoms of Depression in a sample of students of Faculty of Education in Damascus University

Dr. Nadia Mohammad Rateeb*

Abstract

The research aimed at identifying the level of forgiveness, and the level of symptoms of depression ,and identifying the predictability of depression symptoms through forgiveness , gender , the year of study , in addition to identifying the relationship between forgiveness and symptoms of depression, and exploring the differences among students in forgiveness according to the gender ,as well as exploring the differences among students in forgiveness and symptoms of depression according to the year of study. The sample of this research consisted of (110) students: (17) males, (93) females.

The instruments of the research included forgiveness scale and depression scale. Results showed the following: There was a high level of forgiveness and a low level of depression symptoms among the sample of the research. In addition, forgiveness predicts symptoms of depression symptoms. Moreover, forgiveness of self and forgiveness of situations predicts symptoms of depression. There was a negative statistically significant correlation between forgiveness and symptoms of depression. There were no statistically significant differences in forgiveness according to the gender. There were statistically significant differences in forgiveness according to the year of study, and these differences were in favor of the fifth year of study . Also, there were statistically significant differences in symptoms of depression according to the year of study, and these differences were in favor of the first year of study.

Keywords: forgiveness – Depression .

* Assistant Professor - Instructor in Psychological Counseling Department - Faculty of Education - Damascus University - Syria.

المقدمة:

لقد ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن بدأ علماء النفس الإيجابي حديثاً في تناوله بالدراسة، حيث يرى سيلجمان أن العفو يعد من الركائز الإيجابية لعلم النفس الإيجابي، فهو يبسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية، ويسهم بدرجة كبيرة في إحداث التوافق النفسي والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب (الدوسري، 2012، ص 27).

لقد أصبحت العلاقة بين الصحة النفسية ومستوى العفو موضوع اهتمام متزايد من قبل الباحثين، حيث تشير دراسة (Fu, Watkins and Hui, 2004) إلى أن عدم العفو يمكن أن يؤدي إلى مستويات عالية من الاكتئاب الذي يُعد من الاضطرابات النفسية الشائعة، والسبب الرئيس للعجز في جميع أنحاء العالم، وهو المسهم الأساسي في العبء العالمي الكلي للمرض.

إن الشخص المكتئب هو شخص عاجز عن العفو، حيث إن العفو يحفظ توازن الفرد، ويساعده على ممارسة حياته بشكل طبيعي، ويزيد من حيوية الفرد وإقباله على الحياة، ويزيد من قدرته على تجاوز الأخطاء والمشكلات. إن عدم العفو يجعل الشخص متعباً من أفكاره، ويسبب اللوم والجهد والإرهاق للنفس، ويرتبط مع نقص في مستوى الصحة النفسية، ومع وجود المشكلات النفسية، وظهور الأعراض الاكتئابية.

أولاً: مشكلة البحث:

وفقاً لبيك (1995) وإليس ودرابدين (1997) تقريباً كل الاضطرابات لدى البشر هي نتيجة إلقاء اللوم على الآخرين أو المجتمع أو الحياة أو النفس عن الأشياء التي حدثت لهم. من هذا اللوم تنشأ الحاجة إلى العفو. مفهوم العفو هو إذاً في صميم المسعى العلاجي النفسي.

تم نشر تطبيقات اكلينيكية للعفو كأحد أبرز مفاهيم علم النفس الإيجابي بوصفه تدخلاً علاجياً فعالاً، حيث إن جميع المدارس العلاجية اعترفت بأهمية العفو في التعافي والشفاء من الاضطرابات النفسية، ومنها الاكتئاب (McCollough ME,2002,p.373).
لقد وجد الباحثون أن عدم العفو يزيد من العواطف السلبية، مما يسبب زيادة الأعراض الاكتئابية وعدم الاستقرار العاطفي. إن العفو عن الذات يتضمن التخلي عن الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية . ويمكن أن يساعد العفو عن الذات الناس على تقليل لوم الذات المرتبط بالندم على أخطاء الماضي، وعلى تقبل هذه الأخطاء وتحمل المسؤولية مما يشكل تغييراً تحفيزياً مفيداً يقلل من المشاعر والسلوكيات السلبية، حيث إنه عندما يسامح الشخص ذاته يقل شعوره بالذنب وتقل لديه الأعراض الاكتئابية.

(DeShea ,Wahkinney ,2003/ Tangney ,Boone and Dearing,2005,p.134).

كذلك العفو عن الآخرين والتخلي عن مشاعر اللوم والإدانة والانتقام يساعد على التكيف، ويرتبط إيجابياً مع الصحة الجسدية والنفسية. وقد تبين أن الأشخاص الذين لا يعفون عن الآخرين لديهم أعراض اكتئابية أكثر ممن يعفون.

(McCullough, Kurzban and Tabak ,2010,p.373).

وقد بينت الدراسات أن الأفراد الذين يرتفع لديهم مستوى العفو في مواقف الحياة الخارجة عن إرادة الشخص مثل المرض والكوارث الطبيعية ومنغصات الحياة اليومية، لديهم مستويات أعلى من الصحة النفسية، ولا توجد لديهم أعراض اكتئابية.

(Snyder, Lopez and Pedrotti,2011,p.2/Exline,Yali and Lobel ,1999,p.369)

ويأتي الإحساس بمشكلة البحث من خلال الاطلاع على أهم الدراسات السابقة الحديثة. ومن أبرز الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين متغيري البحث مستوى العفو والأعراض الاكتئابية نجد دراسة جينكول وساهين وتوكاي Gencoglu, Sahin and Topkaya (2018) التي بينت وجود ارتباط سلبي بين كل من العفو عن

الذات والعمو في المواقف والأعراض الاكثنابية لدى طلبة الجامعة، وأن كلاً من العمو عن الذات والعمو في المواقف هي منبئات مهمة بالأعراض الاكثنابية. ونجد دراسة أشكاني وشترى وبيراشك (Ashkani, Shateri, and Birashk (2017) التي بينت أن عدم العمو قد يكون عاملاً مهياً لظهور أعراض لاكتئاب. ونجد دراسة تشانغ Chung (2016) التي بينت أنه كلما زادت درجة عدم العمو زادت الأعراض الاكثنابية.

لقد أتى إحساس الباحثة بمشكلة البحث من اهتمام الباحثة بمفاهيم علم النفس الإيجابي الحديثة، وتطبيقاتها العلاجية، ومنها العمو، حيث تبين من خلال العمل مع بعض الحالات، ومن لقاء الطلاب وجود بعض الأعراض الاكثنابية، وظهر لديهم انخفاض في قدرتهم على العمو، فأرادت الباحثة التعمق أكثر في فهم طبيعة العلاقة بين مستوى العمو والأعراض الاكثنابية لدى طلاب الجامعة.

لقد اهتمت الدراسات العالمية الحديثة بدراسة طبيعة العلاقة بين العمو والأعراض الاكثنابية، وهو موضوع بحاجة للمزيد من الدراسة، وبشكل خاص مع عدم وجود دراسة سابقة محلية أو عربية -على حد علم الباحثة - تتناول العلاقة بين متغيري العمو والأعراض الاكثنابية لدى طلبة الجامعة. وهذا ما حدا بالباحثة إلى تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة. وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما العلاقة بين مستويات العمو والأعراض الاكثنابية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق؟.

ثانياً: أهمية البحث:

- **الأهمية النظرية:** تبرز أهمية البحث الحالي من الناحية النظرية في التركيز على متغير جديد هو العمو، وعلى الرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولته إلا أنها قليلة (على حد علم الباحثة)، وقد حاولت الباحثة تقديم الجانب النظري لمفهوم

العفو بطريقة قلما تم عرضها سابقاً في الأبحاث العربية من خلال الاعتماد على الأبحاث والمراجع الأجنبية الحديثة في إيضاح هذا المفهوم .
كما أن هذا البحث الوحيد في البيئة العربية، والمحلية - على حد علم الباحثة - الذي يجمع بين متغيري العفو والأعراض الاكتئابية مما يُسهم في ملء فراغ معرفي، مما يعني المكتبة النفسية السورية.

- **الأهمية التطبيقية:** يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعرف مستوى العفو ومستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة، وعلاقة العفو بالأعراض الاكتئابية لدى شريحة مهمة هي طلبة الجامعة.

كما أن أهمية البحث التطبيقية تكمن في توجيه المهتمين بالعلاج والإرشاد النفسي نحو بناء برامج إرشادية لزيادة قدرة طلبة الجامعة على العفو، وذلك عبر تسليط الضوء على أهمية تمتع الشخص بالعفو ليتمتع بالصحة النفسية المناسبة.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- معرفة مستوى العفو لدى أفراد عينة البحث.
- 2- معرفة مستوى الأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث.
- 3- معرفة القدرة على التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال مستوى العفو وأبعاده، والجنس والسنة الدراسية.
- 4- تعرف طبيعة العلاقة بين العفو والأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث.
- 5- معرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أدائهم على مقياس العفو تبعاً لمتغير الجنس.
- 6- معرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أدائهم على مقاييس كل من العفو والأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

رابعاً: أسئلة البحث:

يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى العفو لدى أفراد عينة البحث؟.

السؤال الثاني: ما مستوى الأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث؟.

السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال مستوى العفو وأبعاده، والجنس والسنة الدراسية؟

خامساً: فرضيات الدراسة:

- 1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العفو والأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس العفو تبعاً لمتغير الجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس العفو تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

سادساً: حدود البحث:

- **الحدود البشرية:** وتتمثل بعينة من طلبة كلية التربية - قسم الإرشاد في السنتين الأولى والخامسة في جامعة دمشق.
- **الحدود الموضوعية:** تناول البحث الحالي العفو في علاقته بأعراض الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، تم خلاله استخدام مقياسين لقياس كل من العفو والاكتئاب.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث الحالي في كلية التربية - جامعة دمشق.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البحث في الفصل الأول، العام الدراسي 2018-2019.

سابعاً: التعريف بمصطلحات البحث النظرية والإجرائية:

1. العفو:

تتبنى الباحثة تعريف موليه Mullet لمفهوم العفو أنه: مجموعة من التغييرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد، والتي تتمثل في تناقص أو غياب المدركات والمشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو ذاته أو الآخرين أو عبر المواقف الصعبة المختلفة. (السيد وشراب، 2008، ص136-137).

وتعرف الباحثة العفو إجرائياً أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العفو المستخدم في هذا البحث.

2. الأعراض الاكتئابية:

يُعرّف بيك Beck أعراض الاكتئاب بأنها " خبرة معرفية - وجدانية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم، وعدم حب الذات، ونقدها، والأفكار الانتحارية، والتهيج، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب، وتغيرات في الشهية، وصعوبة في التركيز، والإرهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس" (غريب، 2003، ص25).

وبما أن البحث الحالي سيستخدم مقياس بيك للاكتئاب، فإن الباحثة تتبنى تعريفه. ولا بد من التنويه أن مقياس بيك المستخدم في هذا البحث هو لقياس المؤشرات أو الأعراض الاكتئابية. وتعرف الباحثة الأعراض الاكتئابية إجرائياً أنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاكتئاب المستخدم في هذا البحث.

- الإطار النظري للبحث:

العفو:

سياقات العفو: توجد ثلاثة سياقات للعفو:

1- العفو عن شخص آخر.

2- العفو عن الذات.

3- العفو في المواقف والظروف الصعبة.

العفو عن شخص آخر هو أحد أشكال العفو، ويتعلق بالمسامحة والغفران للآخر الذي يكون قد أساء للشخص لفظياً أو سلوكياً أو عاطفياً. إنَّ عدم العفو عن الآخر يترك الشخص يعاني من مشاعر الاستياء من الآخر ولومه، ومشاعر سلبية أخرى تؤذي الفرد دون أن يتمكن من التخلص منها إلا عن طريق العفو عن الآخر الذي يؤدي إلى استبدال المشاعر السلبية المؤذية للفرد بمشاعر إيجابية مريحة.

العفو عن الذات هو شكل آخر من العفو، حيث يشعر الفرد بالاستياء والغضب على الذات ويلومها، وعدم العفو عن الذات يؤذي الشخص نفسه مما يؤدي إلى الاكتئاب والانتحار. لا ينطبق العفو على الأفراد فحسب، بل ينطبق أيضاً على المواقف بما في ذلك الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والفيضانات، أو الكوارث في الحياة الشخصية مثل وفاة أشخاص مهمين في حياة الفرد أو المرض المزمن. إن عدم العفو عن مواقف الحياة تلك تجعل الناس غاضبين وبائسين، ويولد مشاعر سلبية أخرى مثل القلق والاكتئاب (Lijo KJ,2018,p.2-4).

أنواع العفو:

يوجد نوعان من العفو: العفو الحاسم والعفو العاطفي. العفو الحاسم هو اتخاذ قرار بعدم الانتقام من الشخص المؤذي، واستعادة العلاقة مع الآخر كما كانت قبل وقوع الأذى. يكون العفو الحاسم سهل التحقيق غالباً، وذلك عندما يرتكب الأصدقاء والأحباء أخطاء صغيرة.

إن العفو الحاسم أمر أسهل من تحمل الألم والغضب الناجم عن عدم العفو .
أما العفو العاطفي فهو أكثر صعوبة من العفو الحاسم، ولكنه أعمق وأكثر ديمومة.
العفو العاطفي هو ما يفكر به كثير من الناس عندما يسمعون كلمة "العفو". العفو
العاطفي يتكون من تغيير الشخص أفكاره ومشاعره تجاه الشخص الذي أساء إليه من
اتجاه سلبي (الغضب - الاستياء - الانتقام) إلى اتجاه محايد أو إيجابي.
العفو العاطفي لا يعني نسيان أفعال الشخص المؤذية، بل بدلاً من ذلك - ومع
مرور الوقت- يتيح العفو العاطفي للشخص استبدال المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية.
العفو الحاسم والعاطفي لا يستبعد أحدهما الآخر. في كثير من الأحيان يبدأ التسامح
مع قرار منح العفو والامتناع عن حمل ضغينة أو معاقبة شخص على ذنب اقترفه في
الماضي. يأتي العفو العاطفي عادة في وقت لاحق، حيث يسمح الوقت باستبدال
المشاعر الإيجابية مكان الأذى والألم الذي تسبب به شخص ما
(Snyder, Lopez and Pedrotti, 2011, p.221).

نظرية العفو: اعتمد العلماء على نظرية لازاروس وفولكمان حول الضغط المدرك
والتكيف لتقديم تصور مفترض لآثار العفو في الصحة.
هذه النظرية ترى أن الضغط هو نتيجة لعمليات التقييم المعرفي التي تتوج في تصور
الفرد أن مطالب الحياة تتجاوز قدرة الفرد على مواجهتها. إن عدم العفو يؤدي إلى
استمرار مشاعر الغضب والكراهية والاستياء مما يخلق الضغط والإجهاد داخل الشخص
نفسه، وفي علاقته مع الآخر، وفي علاقة الفرد مع مواقف الحياة المؤلمة. كذلك عدم
العفو يسهم في الآثار الضارة للضغط والإجهاد على الصحة النفسية.
والعفو هو آلية التكيف القادرة على الحد من تجارب التوتر التي ترتبط مع عدم العفو.
وعلى الرغم من أن العفو ليس الاستراتيجية الوحيدة المتاحة للتعامل مع الشدائد
والضغوط، إلا أنه أحد أكثر الاستجابات فعالية للحد من التقييمات المعرفية السلبية
المولدة للضغط والإجهاد، كما أن العفو من أكثر المعززات للصحة النفسية
(Toussaint, Shields and Slavich, 2016, p.60).

الاكتئاب:

يُعرف الدسوقي الاكتئاب أنه اضطراب نفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي توضح الحالة الجسمية والمزاجية للفرد، والتي تتمثل في الحزن الشديد، والإحباط، وفتور الهمة، وعدم الاستمتاع بأي شيء، والشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأي عمل، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ أي قرار والشعور بالذنب وعدم القيمة وعدم القدرة على النوم (العبيوني، 2012، 12).

ويُعرف حامد الاكتئاب أنه حالة من الحزن الشديد والمستمر تنتج عن الظروف المحزنة والمؤلمة، ويُعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه (سليمان، 2014، ص10).

تشخيص الاكتئاب:

تري منظمة الصحة العالمية ICD-10 في تصنيفها الدولي العاشر أن الاكتئاب هو "انحطاط في المريض، وفقر اهتماماته وعدم تمتعه بما يبهج الآخرين، وتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط والمتوسط والشديد ولذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب، وتتلخص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز، وانحطاط تقدير المريض لذاته وثقته بنفسه، ومعاناته من الإحساس بالذنب، وعدم أهميته، والتشاؤم، وسرعة الإنهاك، أو انعدام القوة والتفكير في إيذاء نفسه بما فيه إقدامه على الانتحار، والأرق الشديد والنوم المتقطع، وانعدام الشهية" (نجمة، 2008، 13).

ويُعرف الاكتئاب في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس DSM-V على النحو الآتي: الشخص المكتئب هو الشخص الذي تتنابه على الأقل خمسة من الأعراض الآتية خلال أسبوعين: المزاج المكتئب وفقدان الشعور بالمتعة، والنقصان أو الزيادة الملحوظة في الوزن، والنسيان، والتأخر النفسي الحركي، والشعور بالتعب من أقل مجهود أو فقدان الطاقة، وفقدان القيمة، والشعور بالذنب، وانخفاض نسبة التركيز الذهني، وزيادة الأفكار عن الموت أو الانتحار أو الإقدام على الانتحار (APA, 2013, p. 161).

أنواع الاكتئاب: تتضمن الاضطرابات الاكتئابية في DSM-V: 1- اضطراب المزاج المتقلب المشوش -2- الاضطراب الاكتئابي الجسيم -3- اضطراب اكتئابي مستمر (سوء المزاج) -4- اضطراب سوء المزاج ما قبل الطمث -5- الاضطراب الاكتئابي المحدث بمادة - بدواء -6- اضطراب اكتئابي بسبب حالة طبية أخرى -7- اضطراب اكتئابي محدد آخر -8- اضطراب اكتئابي غير محدد -9- محددات الاضطرابات الاكتئابية: أ- مع انزعاج قلبي ب- مع مظاهر مختلطة ج- مع المظاهر السوداوية د- مع مظاهر لا نموذجية ه- مع مظاهر ذهانية: أوهام أو هلاوس موجودة - و- مع بدء حول الولادة - ز - مع النمط الفصلي - ل- تحديد الهدأة ما إذا كان: في هدأة كاملة ص- تحديد الشدة الحالية (DSM-V-2013) .

أسباب الاكتئاب: من العوامل المرتبطة بتطور الاستجابة الاكتئابية نجد العوامل البيولوجية، والضغط الخارجية، وأخطاء التعلم الاجتماعي، والافتقار إلى المهارات الاجتماعية في معالجة الصراعات الخارجية والتوترات المختلفة، فضلاً عن الأخطاء بأسلوب التفكير في الذات والآخرين (ابراهيم، 1998، ص 10).

ثامناً: الدراسات السابقة:

الدراسات العربية: لم تجد الباحثة أي دراسة عربية سابقة تدرس العلاقة بين العفو والأعراض الاكتئابية.

أما الدراسات العربية حول العفو فهي قليلة جداً، ومن أهمها:

- **دراسة الفتامي (2016)، جامعة أم القرى في مكة، بعنوان:** "العفو والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات"، وهدفت الدراسة إلى تعرف مستوى كل من العفو والرضا عن الحياة ومعرفة طبيعة الفروق في كل منهما تبعاً لبعض المتغيرات، وتكونت العينة من (400) طالب جامعي، وتم استخدام مقياس للعفو ومقياس للرضا عن الحياة، وتبين أن مستوى كل من العفو والرضا عن الحياة مرتفع لدى طلاب الجامعة.

- دراسة صبري (2015)، مكة، بعنوان: "العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة"، وهدفت الدراسة إلى تعرف مستوى كل من العفو ومرونة الأنا ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من العفو ومرونة الأنا، وتكونت العينة من (348) مرشداً ومرشدة طلابيين، وتم استخدام مقياس العفو ومقياس مرونة الأنا، وتبين تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من العفو ومرونة الأنا، وأنه توجد فروق في مستوى العفو تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الدراسات الأجنبية:

- دراسة Gencogl, Sahin and Topkaya (2018)، تركيا، بعنوان:

"General self-efficacy and forgiveness of self, others and situations as predictors of depression, anxiety and stress in university students"

"الكفاءة الذاتية العامة والعفو عن الذات، وعن الآخرين، وفي المواقف كمنبئات للاكتئاب والقلق والضغط لدى طلاب الجامعة"، وهدفت الدراسة إلى تعرف دور كل من الكفاءة الذاتية العامة، والعفو عن (الذات- الآخرين- المواقف) في التنبؤ بكل من الاكتئاب والقلق والضغط، وتكونت العينة من (542) طالباً جامعياً، وتم استخدام مقياس هارتلاند للعفو ومقاييس الكفاءة الذاتية العامة والقلق والضغط ومقياس الأعراض الاكتئابية، وأظهرت النتائج أن العفو عن الذات والعفو في المواقف ارتبط سلباً مع القلق والضغط وأعراض الاكتئاب، وأن العفو عن الآخرين والكفاءة الذاتية العامة لم تكن منبئات بأعراض الاكتئاب والقلق والضغط، كما أنه لم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب.

- دراسة أشكاني وشترى وبيراشك Ashkani, Shateri, and Birashk (2017)،
إيران، بعنوان:

"Lack of forgiveness as a predisposing factor to depression: Comparison of lack of forgiveness in depressed, vulnerable to depression and non-vulnerable to depression subjects".

"الافتقار إلى العفو كعامل مؤهب للاكتئاب: مقارنة نقص العفو في الاكتئاب والمعرضين للاكتئاب وغير المعرضين للاكتئاب"، وهدفت الدراسة إلى دراسة دور نقص مستوى العفو كعامل مؤهب لظهور أعراض الاكتئاب، وتكونت العينة من (99) مشاركاً، وتم استخدام مقياس يقيس الأعراض الاكتئابية، مقياس دوافع العلاقات الشخصية لتحديد القدرة على العفو، وبينت النتائج أن عدم العفو قد يكون عاملاً مهماً لظهور أعراض الاكتئاب.

- دراسة تشانغ Chung (2016)، كوريا، بعنوان:

" Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion " ."

العلاقة بين نقص العفو والاكتئاب: الدور الوسيط للشفقة بالذات"، وهدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين نقص العفو والأعراض الاكتئابية، والدور الوسيط للشفقة بالذات، وتكونت العينة من (311) مشاركاً، وتم استخدام مقياس سمة العفو ومقياس الاكتئاب (الذي يقيس الأعراض الاكتئابية) ومقياس الشفقة بالذات، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين عدم العفو والأعراض الاكتئابية، أي كلما زادت درجة عدم العفو زادت درجة الأعراض الاكتئابية، كما تبين أن الشفقة بالذات تؤدي دوراً وسيطاً بين العفو والاكتئاب.

- دراسة أوركت Orcutt (2006)، الولايات المتحدة الأمريكية، بعنوان:

"The Prospective Relationship of Interpersonal Forgiveness and Psychological Distress Symptoms Among College Women"

"العلاقة بين العفو و أعراض الضيق النفسي لدى طالبات الجامعة"، وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين العفو وأعراض الضيق النفسي (مثل الأعراض الاكتئابية، القلق، الضغط)، وتكونت العينة من (182) طالبة جامعية، وتم استخدام مقياس العفو EFI

ومقاييس الاكتئاب والقلق والضغط، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين العفو وكل من القلق والضغط والأعراض الاكتئابية.

- دراسة لولير وبيفيري **Lawler and Piferi (2006)**، الولايات المتحدة الأمريكية، بعنوان "The forgiving personality :Describing a life well lived" الشخصية التي تتصف بالعفو: الحياة بشكل جيد"، وهدفت إلى دراسة الشخصية التي تتصف بالنزعة للعفو، ودور بعض العوامل الوسيطة في العفو والصحة النفسية، والقلق والأعراض الاكتئابية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (425) من الراشدين الذكور والإناث، وتم استخدام مقاييس للعفو والصحة النفسية والقلق والأعراض الاكتئابية والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من العفو، يوجد لديهم درجة أقل في القلق والأعراض الاكتئابية، ودرجة عالية في الصحة النفسية والرضا عن الحياة، كما تبين أن العفو يزداد مع التقدم في العمر الزمني، مع وجود فروق دالة في العفو بين الجنسين.

- دراسة ثومبسون وآخرون **Thompson ,et al (2005)**، الولايات المتحدة الأمريكية، بعنوان:

" Dispositional forgiveness of self ,others and situations "

" العفو عن الذات وعن الآخرين وفي المواقف وارتباطه ببعض العوامل "، وهدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الميل نحو العفو والرضا عن الحياة والقلق والأعراض الاكتئابية والغضب، وتكونت العينة من (504) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس العفو هارتلاند، ومقياس الغضب ومقياس القلق لسبيلبيرجر ومقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن العفو يسهم بدرجة عالية في التنبؤ بالقلق والأعراض الاكتئابية.

- دراسة براون وفيليب **Brown and Phillips (2005)**، الولايات المتحدة الأمريكية، بعنوان:

"Letting by gones be by gones : Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale"

"دراسة صدق مقياس النزعة للعفو"، وهدفت إلى دراسة صدق مقياس هارتلاند للعفو، وتكونت العينة من (200) طالب جامعي، وتم استخدام مقياس الميل للعفو إعداد براون وقائمة سمة الاستمرار إعداد سكوت وكلفاتش ومقياس العصائية ومقياس الأعراض الاكتئابية ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب دال بين الميل نحو العفو والعصائية والأعراض الاكتئابية، وأن الميل نحو العفو ينبئ بالأعراض الاكتئابية، وأنه يوجد مستوى مرتفع للعفو بين طلاب الجامعة.

تاسعاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

قامت الباحثة باعتماد عددٍ من الدراسات الحديثة وثيقة الصلة بالبحث الحالي، وهي بمجملها دراسات أجنبية حديثة، وتبين أن الدراسات السابقة تباينت من حيث اختيار العينات المدروسة وفقاً لأهداف تلك الدراسات، ومن حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات سواءً أكان في قياس العفو أو في قياس الأعراض الاكتئابية. كما تنوعت الأساليب الإحصائية حسب الأهداف وطبيعة العينة المدروسة في هذه الدراسات.

وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية من حيث وضع مسوغات البحث، واختيار المقاييس المعتمدة في البحث، ومن تباين المنهجيات المتبعة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة، وفي تفسير نتائج البحث، مما جعل الباحثة تعتمد أسلوباً يتناسب مع البحث الحالي والبيئة المحلية.

كما أن موضوع العفو هو من الموضوعات الحديثة على المستوى العالمي، وهو بحاجة إلى المزيد من البحث، إذ لا توجد دراسات عربية ومحلية - في حدود علم الباحثة - تناولت متغير العفو في علاقته بالأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة.

- إجراءات البحث:

منهج البحث: تطلبت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي، إذ يُعد المنهج المناسب للكشف عن العلاقة بين العفو والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، "إذ إن هذا المنهج يركز على وصف الظاهرة، وتحليلها، وتفسيرها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، كما أنه يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة عن طريق تحليل بنية الظاهرة المدروسة، وبيان العلاقة بين متغيراتها". (منصور وآخرون، 2008، ص 56).

مجتمع البحث الأصلي: يتكون المجتمع الأصلي للبحث الحالي من جميع طلاب السنة الأولى والسنة الخامسة - قسم الإرشاد في كلية التربية - جامعة دمشق، حيث بلغ عددهم الإجمالي 460 طالباً وطالبة.

عينة البحث: تم تحديد العينة بعد الاطلاع على المجتمع الأصلي ومعرفة خواصه ومكوناته، وبعد الحصول على أعداد الطلاب المسجلين للعام الدراسي 2018-2019. وتكونت العينة من (110) طالباً وطالبة، وكان عدد الطلبة الذكور (17) طالباً، وعدد الطالبات الإناث (93) طالبة، وتشكل عينة البحث تقريباً نسبة (24 %) من أفراد المجتمع الأصلي، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية. ولم تشمل عينة البحث أيّاً من أفراد العينة الاستطلاعية.

أدوات البحث:

1. مقياس العفو:

مقياس هارتلاند للعفو - إعداد تومبسون وآخرون (Thompson, et al 2005). ويتكون المقياس من (18) فقرة، وتكون الإجابة عن كل عبارة ضمن سبعة بدائل تتراوح بين البديل (لا تنطبق علي أبداً)، والبديل (تنطبق علي دائماً). ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1): توزيع البنود على أبعاد مقياس العفو

رقم البند في المقياس	البعد
1-2-3-4-5-6	العفو عن الذات
7-8-9-10-11-12	العفو عن الآخرين
13-14-15-16-17-18	العفو في المواقف الصعبة

وللتأكد من صلاحية هذا المقياس للتطبيق في البيئة المحلية، وللتأكد من خصائصه السيكومترية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة يبلغ عددها (40) طالباً وطالبة.

صدق مقياس العفو: تم التأكد من صدق المقياس بالطرق الآتية:

- **صدق الاتساق الداخلي:** من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية الجدول (2). وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.93 و0.97)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

الجدول (2): معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العفو

معامل الارتباط	البعد
**0.97	العفو عن الذات
**0.93	العفو عن الآخرين
**0.96	العفو في المواقف

**دال عند مستوى دلالة (0.01).

إذا يتبين من النتائج أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

- **الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية) للمقياس،** حيث تم حساب متوسطات هاتين المجموعتين وانحرافهما المعياري واستخدام ت ستيودنت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على المقياس.

يتضح من الجدول (3) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الجدول (3): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس العفو

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	Sig	القرار
الفئة الدنيا	10	29.00	9.718	-21.717	0.000	دالة
الفئة العليا	10	113.30	7.499			

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق منها:

- الثبات بالإعادة بفواصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، حيث تبين أن معامل ثبات المقياس (0.872)، وهو معامل ثبات مرتفع و دال عند مستوى 0.01.
- كما جرت دراسة ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ (0.879) وهو معامل ثبات جيد ويشير إلى أن المقياس مناسب للاستخدام في البحث.

مفتاح التصحيح: يختار المفحوص الدرجة المناسبة له لكل عبارة من (1-7) بحيث تتراوح الخيارات بين (لا تنطبق علي أبداً)، ويُعطى درجة (1)، و (تنطبق علي دائماً) ويُعطى درجة (7). إذاً تتراوح الدرجات بين 18-126 درجة.

2. مقياس الاكتئاب: مقياس بيك للاكتئاب، ترجمة أحمد عبد الخالق . لقد استخدمت الباحثة هذا المقياس لأهميته العالمية، فقد استُخدم في الكثير من الدراسات والأبحاث الأجنبية والعربية والمحلية.

ملاحظة هامة: إن مقياس بيك المستخدم في هذا البحث هو لقياس المؤشرات أو الأعراض الاكتئابية وليس لتشخيص اضطراب الاكتئاب، وهذا ينسجم مع عنوان البحث "الأعراض الاكتئابية" إذاً ما يتم قياسه بهذا المقياس هو المؤشرات أو الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة.

ويتكون المقياس من (21) عبارة، ويوجد أربعة بدائل للإجابة. وللتأكد من صلاحية هذا المقياس للتطبيق في هذا البحث، ومن خصائصه السيكومترية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة يبلغ عددها (40) طالباً وطالبة.

صدق المقياس:

- **صدق الاتساق الداخلي:** من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية.

وكما هو موضح في الجدول (4) تراوحت معاملات الارتباط بين (0.778 و 0.922) وهي معاملات جيدة ودالة إحصائياً.

الجدول (4): معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.889**	12	0.875**	1
0.895**	13	0,922**	2
0.829**	14	0.781**	3
0.865**	15	0.891**	4
0.823**	16	0.872**	5
0.891**	17	0.837**	6
0.863**	18	0.82**	7
0.801**	19	0.876**	8
0.888**	20	0.778**	9
0.905**	21	0.897**	10
		0.853**	11

*دال عند مستوى (0.01)

الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية) للمقياس:

حيث يتضح من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الجدول (5): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها لمقياس الاكتئاب

القرار	Sig	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
دالة	0.000	-24.168	2.846	4.10	10	الفئة الدنيا
			5.774	53.30	10	الفئة العليا

ثبات المقياس:

- الثبات بالإعادة بفاصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، حيث تبين أن معامل ثبات المقياس (0.851)، وهو معامل ثبات مرتفع ودال عند مستوى 0.01.

- كما جرت دراسة ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (0.982) وهو معامل ثبات جيد.

تبين مما سبق أن المقياس يمتلك مستوى جيد من الثبات وبناء على ذلك يمكن اعتماد المقياس والوثوق به في الدراسة الحالية.

مفتاح التصحيح: يوجد مجموعة من الأسئلة لكل سؤال أربع إجابات، بجانب كل إجابة درجة، على المفحوص اختيار الإجابة التي تنطبق عليه، مثلاً صفر يأخذ صفر وواحد درجته واحد وهكذا، وتتراوح الدرجات بين صفر -63 درجة.

عاشراً: نتائج البحث ومناقشتها:**أسئلة البحث:**

السؤال الأول- ما مستوى العفو لدى أفراد عينة البحث ؟ .

الجدول (6): نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والوسط الفرضي للعفو

المقياس	ن	المتوسط المتحقق	ع	المتوسط الفرضي	قيمة ت	قيمة الدلالة	القرار
العفو	110	72.49	37.431	63	2.659	0.009	دال

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب متوسط درجات أفراد العينة على مقياس العفو، وعند مقارنتها مع المتوسط الفرضي البالغ (63) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن هناك فرق دال إحصائياً كما يتضح في الجدول (6).

وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق لدرجات العفو والمتوسط الفرضي للمقياس، ولصالح المتوسط المتحقق لدرجات المقياس. وهذا يدل على ارتفاع مستوى العفو لدى أفراد العينة. وتتفق نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة

براون وفيليب (Brown and Phillips 2005). التي بينت أنه يوجد مستوى مرتفع للعفو بين طلاب الجامعة. كما تتفق مع نتيجة القلامي (2016) التي وجدت مستوى مرتفع للعفو بين طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير نتيجة هذا السؤال (المستوى المرتفع للعفو بين طلاب الجامعة) بأن العفو مدمج بعمق في التجربة الإنسانية من خلال الثقافة، والثقافة المحلية بما تضمه من قيم إنسانية تشريها أفراد العينة من خلال التنشئة الاجتماعية التي تحت على التسامح والعفو.

السؤال الثاني:- ما مستوى الأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث؟.

الجدول (7): نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي

للأعراض الاكتئابية

المقياس	ن	المتوسط المتحقق	ع	المتوسط الفرضي	قيمة ت	قيمة الدلالة	القرار
الاكتئاب	110	27.61	15.116	31.5	-2.700	0.008	دال

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب، وعند مقارنتها مع المتوسط الفرضي البالغ (31.5) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن هناك فرق دال إحصائياً كما يتضح في الجدول (7) . وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق لدرجات الاكتئاب والوسط الفرضي للمقياس، ولصالح المتوسط الفرضي للمقياس. وهذا يدل على انخفاض مستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة.

السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال مستوى العفو وأبعاده، والجنس، والسنة الدراسية؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخدام نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الانحدار (Enter Regression)، حيث تم الكشف عن مدى تأثير

أبعاد العفو في الأعراض الاكتئابية، ومدى تأثير العفو ومتغيري الجنس والسنة الدراسية في الأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث كما هو موضح في الجدول (8).
يتضح من الجدول (8) أن العفو (وأبعاده) يفسر تقريباً 74 % من التباين في الأعراض الاكتئابية، وهي ذات دلالة إحصائية على مستوى أقل من 0.05.
وأن العفو أسهم إسهاماً دالاً إحصائياً، على مستوى أقل من 0.05، في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية، وكانت أهم أبعاد العفو إسهاماً في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية هي على الترتيب بعد العفو عن الذات، ومن ثم بعد العفو عن مواقف الحياة الصعبة، أما بعد العفو عن الآخرين فإنه لم يسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية.
أما متغيري الجنس والسنة الدراسية فإنهما لم يسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية.

الجدول(8): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالأعراض الاكتئابية من العفو (وأبعاده) والجنس

والسنة الدراسية

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل	قيمة ف	دلالة ف	قيمة ت	دلالة ت	بيتا
العفو عن الذات	الأعراض الاكتئابية	0.865	0.741	105.194	0.000	-2.500	0.014	-0.405
العفو عن الآخرين						-1.397	0.165	-0.140
العفو في المواقف الصعبة						-2.085	0.039	-0.344
الدرجة الكلية للعفو	الأعراض الاكتئابية	0.869	0.749	109.386	0.000	-15.420	0.000	-0.819
الجنس						1.346	0.181	0.065
السنة الدراسية						-1.639	0.104	-0.087

والإشارة السالبة بجانب (بيتا) تدل أن العلاقة عكسية بين العفو (وأبعاده) والأعراض الاكتئابية، أي أن الدرجة المرتفعة للعفو تدل على درجة منخفضة للأعراض الاكتئابية. أي أنه يمكن التنبؤ بوجود مستويات منخفضة للأعراض الاكتئابية من خلال مستويات مرتفعة من العفو، وهذه النتيجة تتسجم مع دراسة تشانغ Chung (2016)، ومع دراسة Thompson, et al (2005) اللتين أظهرتا أن المستويات المنخفضة للعفو تسهم في التنبؤ بمستويات عالية للأعراض الاكتئابية، وتتوافق مع دراسة براون وفيليب Brown and Phillips (2005) التي بينت أن الميل نحو العفو ينبىء بالأعراض الاكتئابية. كما تتسجم نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة Gencogl, Sahin and Topkaya (2018) التي أظهرت أن كل من العفو عن الذات والعفو في المواقف ارتبطا سلباً مع الأعراض الاكتئابية وهما منبئان بأعراض الاكتئاب، وأن العفو عن الآخرين لم يكن منبئاً بالأعراض الاكتئابية.

وتفسر الباحثة ما سبق بأن زيادة مستويات العفو عن الذات تساعد على رفع مستويات احترام الذات مع تقليل أعراض الاكتئاب. وعندما يعفو الأفراد عن أنفسهم، تميل أنماط العقاب الذاتي مثل النقد الذاتي أو لوم الذات أو الشعور بالذنب أو إيذاء النفس إلى الانخفاض، والأرجح أن يكون الأفراد أكثر استعداداً لتحمل المسؤولية عن أفعالهم، مما يساعد الطلاب على تقليل مستويات الأعراض الاكتئابية لديهم. كذلك العفو عن المواقف الصعبة في الحياة والعفو عن الأمور الخارجة عن سيطرة الشخص مثل القدر، يخفف من مشاعر الضيق والكراهية واللوم المستمر والغضب واليأس التي لا يستطيع الفرد التنفيس عنها، والتي تؤذي صحته النفسية، فالعفو يساعد الطلاب على تقليل مستويات الأعراض الاكتئابية لديهم .

. (Gencogl, Sahin and Topkaya ,2018,p.619-621)

أحد عشر: نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العفو والأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس العفو ودرجاتهم على مقياس الأعراض الاكتئابية كما هو موضح في الجدول (9). من مصفوفة معاملات الارتباط نجد أنه يوجد ارتباط قوي سالب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين العفو والأعراض الاكتئابية بلغت قيمته (0.863)، ومن ثم نرفض الفرضية.

الجدول (9): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين العفو والأعراض الاكتئابية لدى طلبة كلية التربية

عدد العينة (ن)	القرار	Sig	معامل ارتباط بيرسون	
110	دال	0.000	-0.863**	العفو الأعراض الاكتئابية

**دال عند مستوى دلالة 0.01

إذاً العلاقة ارتباطية سلبية بين العفو والأعراض الاكتئابية، أي كلما ارتفع مستوى العفو يقل مستوى الأعراض الاكتئابية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العفو هو مؤشر مهم على الصحة النفسية، حيث إن عدم قدرة الفرد على العفو تجعله يحمل عبئاً انفعالياً هائلاً، حيث إن الفرد الذي لديه مستوى منخفض من العفو يجد صعوبة في التقدم في حياته، وتوجد لديه كمية كبيرة من الطاقة النفسية المهدورة، ويعيش في حلقة مفرغة من لوم الذات ولوم الآخر ولوم ظروف الحياة واليأس والشعور بالذنب وانخفاض تقدير الذات والرغبة بالانتقام دون أن يتمكن من التنفيس والتفريغ الانفعالي، وذلك يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، وإلى وجود مستوى عال من الأعراض الاكتئابية (Macaskill,2005,7).

وتتسجم نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة التي وجدت ارتباطاً سالباً دال بين العفو والأعراض الاكتئابية مثل دراسة (Gencogl, Sahin and Topkaya, 2018)، ودراسة (Ashkani, Shateri, and Birashk, 2017)، ودراسة (Chung, 2016)، ودراسة (Lawler and Orcutt, 2006)، ودراسة (Brown and Phillips, 2005)، ودراسة (Piferi, 2006).

إن جميع هذه الدراسات أظهرت نتيجة هذه الفرضية ذاتها، أي أن الدرجة العالية للعفو ارتبطت مع درجة منخفضة للأعراض الاكتئابية، بمعنى أن الارتباط سالب بشكل دال إحصائياً بين العفو والأعراض الاكتئابية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس العفو تبعاً لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام (ت ستيودنت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس العفو كما هو موضح في الجدول (10).

الجدول (10): نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

في العفو وفق متغير الجنس

دلالة الفروق	قيمة الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 93)		الذكور (ن = 17)	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
غير دالة	0.195	1.305	36.849	70.51	39.859	83.35

ويُلاحظ من خلال الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور والإناث في العفو، ومن ثمَّ نَقبل الفرضية .

وتختلف نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة صبري (2015) التي وجدت فروقاً في العفو لصالح الذكور. ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية أن الفرد يتعلم العفو عن ذاته، وعن الآخرين، وفي المواقف الحياتية الصعبة من خلال التنشئة الاجتماعية، حيث يعلم الآباء والأمهات الأبناء السلوكيات مثل " اعذر أختك، إنها لا تقصد إيذاءك " أو " اعذر نفسك، جميعنا نخطئ "، ويتم اكتساب العفو من خلال النمذجة عبر القصص أو التلفاز أو يقوم الآباء بسلوكيات تدل على العفو، فيتعلم الأبناء العفو.

(Korkmaz,2014,p.142). إذاً وجود مستوى عال من العفو لدى الفرد يتعلق بعوامل أخرى بغض النظر عن جنسه. وتختلف نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة Lawler and Piferi (2006) التي بينت أنه توجد فروق دالة في العفو بين الجنسين. **الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس العفو تبعاً لمتغير السنة الدراسية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام (ت ستيودنت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس العفو وفق متغير السنة الدراسية. ويُلاحظ من خلال الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات طلبة الجامعة في العفو وفقاً لمتغير السنة الدراسية، ومن ثم نرفض الفرضية. والفروق دالة إحصائياً لصالح السنة الخامسة. **الجدول (11):** نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

في العفو وفق متغير السنة الدراسية

دلالة الفروق	قيمة الدلالة	قيمة ت	السنة الخامسة ن=50		السنة الأولى ن=60	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
دالة	0.000	-4.771	32.471	89.52	35.528	58.30

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة لولير وبيفيري Lawler and Piferi (2006) التي بينت أن العفو يزداد مع التقدم في العمر الزمني. يمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية بأن الطلبة في السنة الخامسة قد اكتسبوا الخبرة مع التقدم بالعمر مقارنة بطلبة السنة الأولى، وكنت قد ذكرت أن العفو ليس "وراثياً" ولكنه مدمج بعمق في التجربة الإنسانية من خلال الثقافة، والنمذجة، والتفاعل مع البيئة، ومن ثم بعد خمس سنوات أمضاها الطلبة في رحاب الجامعة، فإنهم قد اكتسبوا سلوكيات جديدة لم يكونوا قد تعلموها في الصغر، وقد أصبح المنطق يحكمهم، وكما يرى وورثجتون يأتي المنطق الذي يدعم مشاعر العفو والتسامح، ويوفر طريقة يبرر فيها الناس العفو (Korkmaz,2014,p.144).

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام ت ستيودنت لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب وفق متغير السنة الدراسية كما هو موضح في الجدول (12).

الجدول (12): نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

في الأعراض الاكتئابية وفق متغير السنة الدراسية

دلالة الفروق	قيمة الدلالة	قيمة ت	السنة الخامسة ن=50		السنة الأولى ن=60		الأعراض الاكتئابية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	0.000	4.985	12.564	20.48	14.563	33.55	

يُلاحظ من خلال الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات طلبة الجامعة في الأعراض الاكتئابية وفقاً لمتغير السنة الدراسية، ومن ثم نرفض الفرضية، والفروق دالة إحصائياً لصالح السنة الأولى أي أن الطلاب في السنة الأولى يعانون من مشاعر اكتئابية أكثر من الطلاب في السنة الخامسة. وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة رضوان التي بينت أنه توجد فروق مع التقدم بالعمر، حيث إن الطلاب في المجموعات العمرية الأدنى يعانون من مشاعر اكتئابية أكثر من الطلاب من المجموعات العمرية الأعلى، وقد يتعلق الأمر بخصائص المرحلة العمرية ذاتها، وقلق المستقبل الذي يمكن لطلبة الجامعة أن يعانون منه في المراحل العمرية الأدنى، الأمر الذي ينعكس من خلال زيادة حدة مشاعر الاكتئاب (رضوان، 2003، ص 479).

اثنا عشر: مقترحات البحث:

- 1- استثمار نتائج البحث في بناء برامج إرشادية تهتم بزيادة مستوى العفو لدى طلبة الجامعة مما ينعكس إيجابياً على زيادة مستوى صحتهم النفسية .
- 2- استثمار نتائج البحث الحالي (ونائج الأبحاث المستقبلية التي تدرس طبيعة العلاقة بين العفو والعديد من الاضطرابات النفسية) في خفض تلك الاضطرابات من خلال بناء برامج إرشادية تهتم بزيادة مستوى العفو لدى شرائح مختلفة من المجتمع.

المراجع References:

المراجع العربية:

1. إبراهيم. عبد الستار (1998). الاكتئاب - اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. مجلة عالم المعرفة. العدد 239. الكويت .
2. الدوسري. إيمان (2012). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة أم القرى. مكة. السعودية.
3. السيد. عبد المنعم وشراب. نبيلة (2008). العفو علاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد 59. المجلد 18.
4. العبويني. ميساء (2012). الاكتئاب والقلق لدى البالغين المرضى بحساسية القمح وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
5. القنّامي. سعود (2016). العفو والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة أم القرى. مكة. السعودية.
6. برييس. كارين (2010). الدليل الصحي الشامل لكل ما يتعلق بالاكتئاب. ترجمة بدر محمد العدل، قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقري. الرياض.
7. رضوان. سامر (2000). القائمة السورية للأعراض -دراسة ميدانية. مجلة العلوم الاجتماعية. 28. ع4. 113-138.
8. رضوان. سامر (2003). الصورة السورية لمقياس بيك للاكتئاب - دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة الملك سعود.م16. العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (1). 453-486.

9. سليمان. مهند (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
10. عبد العال. أحمد ومظلوم. رمضان (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسات في علم النفس الإيجابي " . مجلة كلية التربية بنها. العدد (2).
11. غريب. غريب (2003). نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 13(39). 1-88 .
12. صبري. ماهر (2015). العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. مجلة عربية إقليمية محكمة دولياً مستقلة.
13. منصور. علي والأحمد. أمل والشماس. عيسى (2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دمشق. جامعة دمشق.
14. نجمة. يوسف (2008). مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة.

المراجع الأجنبية:

1. American Psychological Association (APA). (2013).online .
2. Ashkani.S, Shateri.Z and Birashk.B(2017). Lack of forgiveness as a predisposing factor to depression: Comparison of lack of forgiveness in depressed, vulnerable to depression and non-vulnerable to depression subjects. Int J BehavSci; 11(1), 25-29.
3. Brown.R and Phillips.A(2005).Letting by genes be by genes : Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale .Journal of personality and individual differences,38,627-638 .
4. Chung.M.S(2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion . Psychological Reports, 119(3) ,573-585.
5. DeShea L, Wahkinney RL (2003) Looking within: Self-forgiveness as a new research Direction. Paper presented at the International Campaign for Forgiveness Conference, Atlanta, GA.
6. DSM-V. (2014):,Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders . American Psychiatric Association. D.C. Washington .
7. -Exline JJ, Yali AM, Lobel M (1999) When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. J Health Psychol.4, 365-379.
8. Fu.H ,Watkins .D and Hui.E.K.P(2004).Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness :A Chinese perspective. International journal of psychology ,39(4),305-316 .
9. Gencoglu, C., Sahin, E., &Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others and situations as predictors of depression, anxiety and stress in university students. Educational Sciences: Theory & Practice, 18, 605-626.
10. Hall.J and Fincham .F.D (2008) .The temporal course of self-forgiveness, Journal of social and clinical psychology ,27(2),174-202 .
11. Korkmaz .N.E(2014)New Science of Forgiveness /An Interview with Prof. Everett Worthington. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 55(1).141-150.
12. Lawler .K and Piferi .L (2006) .The forgiving personality: Describing a life well lived ? Journal of personality and individual differences 41(2),1009-1020 .

13. Lijo KJ (2018). Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy* , 8,3.
14. Macaskill, A. (2005). The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, 20 (1), 26-33.
15. McCullough ME, Kurzban R, Tabak BA (2010). Evolved mechanisms for revenge and forgiveness. In: P.R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Understanding and reducing aggression, violence, and their consequences*. American Psychological Association, Washington, DC.
16. McCollogh .M and Hoyt.W.T (2002). Transgression related motivational dispositions –personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and social psychology .Bulletin*.28(11) .1556-373 .
17. Orcutt.H (2006). The Prospective Relationship of Interpersonal Forgiveness and Psychological Distress Symptoms Among College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350–361.APA.
18. Snyder CR, Lopez SJ, Pedrotti JB (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications. India.
19. Strelan P, Covic T. A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *J SocClin Psychol* , 25(10), 1059-1085.
20. Tangney JP, Boone AL, Dearing R (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. In: E.L. Worthington (Edr.), *Handbook of forgiveness*. Routledge. New York.
21. Thompson.L. *et al* (2005). Dispositional forgiveness of self ,others and situations. *Journal of personality*,73(2),393-359
22. Toussaint.l , Shields .G.S and Slavich ,.M.G(2016). *Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic ParallelProcess Study*. The Society of Behavioral Medicine. *ann. behav. med.* 6.60-016.USA
23. Worthington EL, Scherer M. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *J Psychol Health*.19 (3), 385-405.