

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت<sup>١</sup>

د. سعاد عبدالله البشر<sup>٢</sup>

د. سمية نادر بن علي<sup>٣</sup>

د. محمد حمد السعيد<sup>٤</sup>

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة بحث طبيعة العلاقة بين العفو وتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت، والتعرف على الفروق بين الجنسين، ودرجة إسهام أبعاد العفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف) بالتنبؤ بتقدير الذات. وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم تطبيق مقياس هارتلاند للعفو (٢٠٠٥) Heartland Forgiveness Scale، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات (١٩٨٧) Rosenberg's Self-Esteem Scale على عينة عددها (٢٥٥) منهم (١٤٥) طالب و(١١٠) طالبة من جامعة الكويت، متوسط أعمارهم (٢١,٢٦) بانحراف معياري (٤,٢) سنة.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين كل من الدرجة الكلية للعفو والأبعاد الفرعية له، وتراوح تقدير الذات بين (٠,١١٦-٠,٤٢٨). كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من: المقياس الكلي للعفو وأبعاده الفرعية، وتقدير الذات. وتبين دلالة معادلة التنبؤ بتقدير الذات من أبعاد العفو، وبلغ حجم التأثير (٣,٢٠%)، وتبين أن كلاً من: بُعد العفو عن الذات، والعفو عن المواقف؛ كانا ذا إسهام دال في التنبؤ بدرجات تقدير الذات، في حين لم تكن هناك دلالة للتنبؤ بتقدير الذات من خلال مقياس العفو عن الآخرين.

الكلمات المفتاحية: العفو، تقدير الذات.

١ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/١/١٥ وتقرر صلاحية للنشر في ٢٠٢٠/٢/١٥

٢ الباحث الرئيس د/ سعاد عبد الله البشر - أستاذ مشارك بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [drsuad@thawabt.com](mailto:drsuad@thawabt.com)

٣ الباحث المشارك د/ سمية نادر بن علي - أستاذ مساعد بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [sn.ali@paaet.edu.kw](mailto:sn.ali@paaet.edu.kw)

٤ الباحث المشارك د/ محمد حمد السعيد - أستاذ مشارك بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [sobaidly@thawabt.com](mailto:sobaidly@thawabt.com)

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

د. سعاد عبدالله البشر<sup>٦</sup>

د. سمية نادر بن علي<sup>٧</sup>

د. محمد حمد السعيد<sup>٨</sup>

### مقدمة:

يتعرض الفرد خلال حياته للمواقف الضاغطة أو للأحداث التي تسبب له الضيق والمشقة، كما قد يتعرض للإساءة أو الظلم أو الاعتداء اللفظي أو الجسدي وغيره من قبل الآخرين؛ مما يسبب له الكدر والحزن والعزلة أحياناً، أو قد يسبب الرغبة في الانتقام والشروع بسلوكيات عنيفة ضد من اعتدى عليه ليرد شيئاً من اعتباره، وفي كلتا الحالتين تكون المشاعر السلبية هي الطاغية والمؤثرة في سلوكياته وتفكيره؛ مما ينعكس على علاقته بنفسه وبالآخرين. وكشفت الدراسات بأن العفو يُعدُّ عاملاً مهماً في التغلب على المشاعر السلبية، كما أنه يساعد الفرد على الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة، وترداد لديه الثقة وتقدير الذات، وخصوصاً عندما يتجاوز الشعور بالكدر والضيق من خلال العفو، وينجح في علاقاته بالآخرين (Johnson, 2011, Safaria, 2014). وهذا ما أكده ديبليلسو (1999) Diblasio عندما ذكر بأن العفو يساهم في التخلص من المشاعر السلبية؛ عندما يكون للفرد القدرة على ترك الاستياء والحنق، والحاجة للانتقام من المسيء، وضبط النفس، وتجاوز الشعور بالكدر بسبب التعرض للإساءة.

وقد حظي مفهوم العفو باهتمام الباحثين منذ القرن الماضي؛ لأنه سمة إيجابية تُسهم في تكيف الفرد بالمجتمع وتؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة، ويُسهم العفو كذلك في تحسين العلاقات بين الأفراد في الأسرة والمجتمع، ويخفف من حدة الغضب والألم لدى المساء إليه (Griffin, Worthington, Lavelock, Wade, & Hoyt, 2015; Macaskill, 2012; Tuck & Anderson, 2014).

٥ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/١/١٥ وتقرر صلاحية النشر في ٢٠٢٠/٢/١٥

٦ الباحث الرئيس د/ سعاد عبد الله البشر - أستاذ مشارك بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [druad@thawabt.com](mailto:drsuad@thawabt.com)

٧ الباحث المشارك د/ سمية نادر بن علي - أستاذ مساعد بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [sn.ali@paet.edu.kw](mailto:sn.ali@paet.edu.kw)

٨ الباحث المشارك د/ محمد حمد السعيد - أستاذ مشارك بقسم علم النفس- كلية التربية الأساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت  
Email : [sobaidly@thawabt.com](mailto:sobaidly@thawabt.com)

===== أد / سعاد عبد الله البشر & د/ سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد =====

ويرى سليجمان (2002) Seligman أن العفو يعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي؛ لأنه يبسر حدوث الانفعالات الإيجابية؛ كالأمل، والتفاؤل، والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي، وتكامل الذات، والشعور بالسعادة. وأثار مفهوم العفو نوعاً من الجدل بين الناس، فمنهم من اعتبره سمة شخصية، ومنهم من اعتبره واجباً دينياً، والبعض أقرنه بالسلوك الإيجابي. كما أن المعالجين النفسيين يستخدمون تنمية العفو كخطوات علاجية لتجاوز الأزمات في العلاقات، حيث إنه يرتبط بالصحة النفسية والجسدية، ويساهم بارتقاء الفرد ووقايته من الأمراض بشكل عام (Gull & Rana, 2013; Williams, 2011; Worthington, 2007; Witvliet & Miller, 2007).

وبينت بعض البحوث أن استجابة العفو تختلف تبعاً لسمات الشخصية؛ ومن بينها تقدير الذات (Burnette, Taylor, & Forsyth, 2007)، وهو أحد المفاهيم الإيجابية التي تساعد الفرد لمواجهة المواقف المسببة للألم النفسي وتجاوزه؛ وذلك بقدرته على العفو، حيث يستفيد الأفراد الذين يتمتعون بارتفاع تقدير الذات بشكل أكبر بإدارة مشاكلهم، وإصلاح أمورهم، وكذلك لديهم القدرة على إدراك وفهم كل ما يتعلق بالأخطاء. وعلى النقيض من ذلك؛ فإن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض يعانون من صعوبة فهم الأخطاء التي يقعون بها، وبذلك فالتقدير المرتفع يساهم بالقدرة على العفو بطريقة أكثر سهولة، وأسلوب أكثر مرونة من ذوي التقدير المنخفض، (فتح الباب ٢٠١٣ ؛ Strelan, 2007).

### مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل الفاصلة في حياة الشباب، والتي ينطلق بعدها للحياة العملية، والانخراط في المجتمع، وتكوين أسرة مستقلة، ولهذه المرحلة أثر اجتماعي بالغ من خلال تفاعل الطلبة مع بعضهم البعض، ومع أساتذتهم، وكذلك هي المحضن الذي تنطلق منه طاقات الشباب، وتنمي فيه مهاراتهم وقدراتهم، ويتحقق فيه تقديرهم لذواتهم، وتنبور فيه سماتهم الشخصية.

إن حدوث الخلافات بين الطلبة - الذين ليس لديهم القدرة على التسامح والعفو - يؤثر بلا شك على مستوى إنتاجيتهم وتحصيلهم الدراسي. ويُعد العفو أسلوباً مهماً في التعامل مع الآخرين، وذلك للاستفادة من أعلى مستويات مهارات التواصل الإيجابي، وانخفاض مستوى العلاقات السلبية والصراعات السلوكية (Asil, Abadi, Ganji, & Bahrainian 2014)، والذي يفيدهم بعد ذلك عند انخراطهم في الحياة العملية والمهنية، كما أن العفو يُحدث تغييرات إيجابية في الصحة الانفعالية والبدنية، بالإضافة إلى أنه يخلق شعوراً بالارتياح، ويُعيد التوافق

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

والمصالحة بين المسيء والمُساء إليه، ويساعد الأشخاص على نسيان الخبرات الأليمة في ماضيهم، وييسر التصالح في العلاقات، حيث يصبح الفرد بالعفو قادرًا على تعديل استجاباته السلبية تجاه الاعتداءات والإساءات، ويصبح أكثر دافعية للتصرف بطرق إيجابية (McCullough & Witvliet, 2000; Wang, Cai, Qian, & Peng, 2014).

وباستقراء الدراسات العربية؛ فإننا وجدنا أن مفهوم العفو لم ينل القدر الكافي من الاهتمام في إطار تلك البحوث، وأن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت العفو في علاقته بتقدير الذات على طلبة الجامعة بالتحديد، حيث كانت أغلب الدراسات الخاصة بالعفو -كما قدمها الباحثون في الآونة الأخيرة- هي دراسة النواتج الإيجابية للعفو وعلاقته بالمتغيرات الإيجابية؛ كالسعادة، والرضا عن الحياة، والذكاء الاجتماعي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ونوعية الحياة (السيد وشراب، ٢٠٠٨؛ الشهري، ٢٠١٥؛ العنزي، ٢٠١٠)، وعلى الرغم من تشابه دراستنا الراهنة بدراسة فتح الباب (٢٠١٣) إلا أنها تناولت بعدًا واحدًا لمتغير العفو؛ وهو العفو عن الآخرين، في حين تناولت الدراسة الراهنة ثلاثة أبعاد للعفو في علاقته بمتغير تقدير الذات؛ وهو العفو عن الذات والآخرين والمواقف، كما اختلفت الدراسات في تحديد الفروق بين الذكور والإناث في درجات العفو، حيث أظهرت دراسة توماس وايت وستن & Thomas, Ehite, & Sutton (2008) أن هناك فرقًا واضحًا بين الجنسين في الرغبة في الانتقام مقابل العفو، حيث أظهرت النساء رغبة في العفو بشكل أكبر، أما الرجال فكانت رغبتهم بالانتقام هي السائدة، واختلف ذلك مع ما توصل إليه كل من نيتو وموليه (Neto & Mullet, 2004) إلى وجود علاقة سلبية دالة بين تقدير الذات والرغبة في العفو لدى النساء، لكن الرجال كانت العلاقة إيجابية. وهناك دراسات بينت عدم وجود فروق بين الجنسين في العفو (Kmice, 2009).

وهذا ما دعانا لمحاولة معرفة الفروق بين الجنسين في الدراسة الحالية لمتغيري العفو وتقدير الذات عند طلبة الجامعة. كما أنه لم توجد - في حدود ما اطلع عليه الباحثون - دراسة لمعرفة أبعاد العفو في علاقتها بتقدير الذات في المجتمع الكويتي، ولذلك فإننا في دراستنا الحالية نسعى للإجابة عن التساؤلات التالية:

### تساؤلات الدراسة:

- ١- هل يوجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين درجات العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت في كل من مقياس العفو بأبعاده المختلفة ومقياس تقدير الذات؟

٣- تُسهم أبعاد العفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف) بالتنبؤ بتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت؟

### أهداف الدراسة:

- الوقوف على طبيعة العلاقة بين العفو وتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت.
- التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من: درجات العفو، وتقدير الذات لدى عينة البحث.
- الكشف عن مدى إسهام أبعاد العفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف) بالتنبؤ بتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

- تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال عينتها (طلبة الجامعة) لمعرفة مستويات العفو وتقدير الذات لديهم، وباعتبار هذه المتغيرات تساهم بشكل كبير في الصحة النفسية لهم؛ وهو ما تسعى جميع المجتمعات المتطورة في غرسه وتنميته لدى فئة الشباب.
- تناولت الدراسة مفهوم العفو وكيف يساهم في تطوير العلاقات بين الأفراد وتقدير الذات الذي يجعلهم أكثر قدرة على تحديد مسار حياتهم، ويساعد على النجاح.
- الاتجاه العام الحالي لعلم النفس هو التركيز على المتغيرات الإيجابية في قدرتها على تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، مما يؤثر على سلوك الفرد وتواصله مع الآخرين، ومن هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية تركز على مفهوم العفو كأحد المتغيرات النفسية الدالة على الصحة النفسية.

#### الأهمية التطبيقية:

- تُسهم الدراسة الحالية في محاولة تعميق الفهم العلمي لأبعاد العفو ومدى تأثيره بمتغير تقدير الذات؛ مما يساهم في تحديد تشخيص نوعي للعفو قد يساعد في وضع برامج إرشادية له.
- الاستفادة من النتائج في إمكانية إعداد برامج لنشر الوعي نحو تنمية العفو لدى الطلاب، لما له من آثار إيجابية على حياتهم الجامعية؛ خاصة والحياة الاجتماعية عامة، ويساعد على تكوين علاقات صحية بين الطلبة وأساتذتهم، وبين الطلبة بعضهم البعض.

### مصطلحات الدراسة:

#### العفو Forgiveness:

يُعرّف تومسون وآخرون (2005) Thompson et al., العفو على أنه استبدال الفرد

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية عند التعرض للإساءة، إزاء ذاته، أو شخص أو أشخاص آخرين، أو عن المواقف الخارجة عن سيطرة الفرد؛ كالإصابة بالأمراض أو حدوث الكوارث الطبيعية. أما الشربيني (٢٠٠٩) فوجد بأن العفو هو مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد، والتي تتمثل في تناقص أو غياب المدركات والمشاعر السلبية والرغبة في الانتقام من الذات والآخرين، أو عن المواقف المختلفة عند التعرض للإساءة. ويُعتبر العفو عملية يتخلص فيها الفرد من الشعور بالاستياء أو الغضب، ويتحرر من مشاعر الخطيئة تجاه مصدر الألم (DeShea & Wahkinney, 2003).

ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص حول مشاعره الحيادية أو الإيجابية عند تعرضه للضيق سواء اتجه ذاته، أو الآخرين، أو المواقف على مقياس هارتلاند للعفو المستخدم في هذه الدراسة.

### تقدير الذات Self-esteem:

يُعرف روزنبرج (1987) Rosenberg تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد السالبة أو الموجبة نحو نفسه. فتقدير الذات الإيجابي يشير إلى أن الفرد يعتبر نفسه ذا أهمية وقيمة، بينما تقدير الذات السلبي يشير إلى عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات واحتقارها (الدسوقي، ٢٠٠٤: ٥٠)، وهو تقييم شخصي للفرد من حيث قيمته، ويشمل احترام الفرد لذاته، ومعتقداته حول نفسه، وحالته العاطفية تجاه نفسه (على سبيل المثال: أنا محبوب، أنا جدير بالاحترام) (Hewitt, 2009). ويعرف إجرائياً بدرجة الفرد عند تقييمه لذاته ومشاعره تجاه نفسه، وذلك على مقياس روزنبرج لتقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

### الإطار النظري:

يُعتبر العفو من المفاهيم الحيوية التي تمثل الأساس في علم النفس الإيجابي، فهو بمثابة المُيسر لحدوث الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار، وهو يحقق درجة مرتفعة من الانسجام، ويُعدّل من العلاقات الإنسانية (McCullough & Witvliet, 2000; Seligman, 2002).

ويُعدّ العفو في إطار علم النفس بأنه مفهوم غير اعتيادي لأنه لا يشكل وضعاً ثابتاً، أو موقفاً محدداً؛ بل هو عملية تتضمن سلسلة من التغيرات، حيث يُصبح الفرد بموجب العفو أكثر ميلاً للتعامل الإيجابي، وأقل ميلاً للتعامل السلبي مقابل الشخص الذي أساء إليه سابقاً، وهو يتضمن تغير في المشاعر والدوافع والسلوك، كما يُساهم بتغيرات اجتماعية في دافعية الفرد إزاء الانتهاكات الموجهة إليه من الآخرين بحيث يتوقف عن الانتقام منهم، ويُركّز على الجوانب

أد / سعاد عبد الله البشر & د. سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد

التحفيزية والاجتماعية (McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson 2001)، ويفترض سكول (2009) Scull بأن الناس لديهم ثلاثة دوافع نفسية تنشأ نتيجة لتعرضهم للظلم أو الإساءة؛ تتلخص في:

١- تجنب المُسيء نفسياً وشخصياً.

٢- السعي للانتقام من المسيء.

٣- الاتجاه نحو الخير للمسيء.

ووفقاً لما ذكره هال وفينشام (Hall & Fincham 2005)، فإن أعلى مستويات العفو تتمثل في قدرة الفرد على التخلي عن مشاعر الاستياء تجاه الشخص المسيء، والتعاطف معه. فالعفو هو التحرر من الارتباط السلبي للمشاعر التي تكونت ضد المسيء، ويعتبر كميكانزم وقائي يعمل كمتغير وسيط في حالة التعرض للإساءة، فعندما يقرر الفرد العفو عن الشخص الذي أساء إليه فإن حالته الصحية والنفسية تتحسن، ويشعر بالاستمتاع نتيجة لتحرره من المشاعر السلبية؛ كالقلق، والشعور بالكرب، كما أنه يستطيع التحكم بمشاعر الغضب، وكل ذلك يتوقف بلا شك على شخصية الفرد الذي تعرض للإساءة، وعلاقته بالمسيء (Maltby, Day & Barber, 2008)، فالأفراد الذين يمتلكون القدرة على العفو يتمتعون بالرفاهية النفسية وجودة الحياة والرضا عنها (Hall & Fincham 2005; McCullough et al., 2001; Safaria, 2014)، وعلى العكس من ذلك فإن الانخراط بالتفكير بعدم العفو يؤدي بلا شك لمزيد من المشاعر السلبية والإجهاد النفسي، وكذلك الحد من القدرات المعرفية، وبناء حواجز أمام النمو النفسي والاجتماعي (Akhtar, Dolan & Barlow, 2017; Gull & Rana, 2013).

وأشارت دراسة رجاكف وجورشي (Rijavec & Jurcec 2010) بأن الأفراد الذين ليس لديهم القدرة على العفو؛ فإن ذلك يبنى بوجود نوعين من الدوافع: الأول الدافع الانتقامي، والآخر الدافع التجنبي، وكلاهما يقود إلى مزيد من الاكتئاب والشعور بالتعاسة.

### تفسير العفو:

فسرت بعض الدراسات العفو من عدة جوانب؛ وهي: الجوانب الفسيولوجية، والمعرفية، والوجدانية، وكذلك الدافعية. حيث ركز نيوبرج وأكلي ونيوبرج ودمارسي (Newberg, Aquili, Newberg & Demarici, 2000:142) في تفسيرهم للعفو على المكونات النيورولوجية والبيولوجية، وهنا يعمل الجهاز العصبي على التعامل الفعال مع الظلم أو الجور المُدرَك من خلال نشاط الجهاز العصبي الباراسمناوي؛ مؤدياً إلى حدوث تحسن نفسي وفسيولوجي يتضمن خفض معدل ضربات القلب وتنفس أكثر، وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب والعدائية.

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

أما بالنسبة للجانب المعرفي؛ فقد فسّر العفو على أنه تعديل الإدراكات السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها، حيث تتحول الإدراكات من سلبية إلى إيجابية، ومن أمر سيء للغاية إلى أمر ممكن ومقبول (أنور وعبدالصادق، ٢٠١٠). في حين يرى هودجسون ووردم (Hodgson & Wertheim, 2007) أن العفو من الجانب الوجداني ما هو إلا عملية داخلية تقوم على تقليل المشاعر السلبية تجاه المسيء؛ مما يسمح باستمرار العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وهو تنظيم الانفعالات خلال المواقف، والتي تساعد على العفو. بينما يُفسّر العفو من الجانب السلوكي على أنه اختيار حر للبعد عن إصدار الاستجابات السلبية نحو المسيء؛ كالرغبة في الانتقام، والعمل في اتجاه تنمية الاستجابات الإيجابية نحو المسيء؛ كاللطف، والتعاطف.

وفيما يختص بالجانب الدافعي: وفقاً لنموذج ماكولوف McCullough، حيث يرى بأن التعرض للإساءة تجعل الفرد يمر بخبرة لها ثلاثة أبعاد (تجنب المسيء، أو الرغبة في الانتقام منه، أو انخفاض الدافعية وإظهار الإحسان للمسيء)، ويرى هذا الجانب أن العفو هو: تغيرات اجتماعية إيجابية في دافعية المُساء إليه فحين يعفو الفرد فإن الدافعية التي تسببها مشاعر الإساءة تصبح أقل، ويحدث فيها توفيق بكف الاستجابات التدميرية وبناء استجابات بناءة. (McCullough & Witvliet, 2000)

وهناك نظرة شمولية لجميع الجوانب السابقة لدى بعض الباحثين، حيث يرون بأن العفو هو تعديل المشاعر والأفكار والدوافع والسلوكيات السلبية المتمسمة بالعدائية تجاه المسيء، بأخرى إيجابية نحو الذات والآخرين، وهنا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر العفو والصفح والتسامح؛ مما يسمح بزيادة القدرة على الاحتفاظ بعلاقات إيجابية مع الآخرين (Crandell, 2008; Davis, Hook, Tongeren & Worthington, 2011) ومن هنا نرى بأن العفو يتضمن تحولاً معرفياً يوجه التركيز إلى الجانب الجيد والطيب لدى المُساء إليه (Eaton, Struthers & Santelli, 2006).

### أبعاد ومراحل العفو:

للعفو ثلاثة أبعاد وهي: العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف، وعلى الرغم من ذلك فإن أغلب الدراسات ركزت بشكل كبير على بُعد عفو الفرد المُساء إليه عن المُسيء، والذي يتخلى فيه الفرد المُساء إليه عن غضبه، والعفو عن أساء إليه، في حين لم يحظ بُعد العفو عن الذات بالاهتمام الكافي من قِبل الباحثين، وهو قدرة الفرد على مسامحة نفسه، والتصالح مع ذاته، وعدم شعوره بالذنب عندما يُسيء للآخر (Strelan, 2007)، أما البُعد الثالث والذي تمّ إضافته من قِبل تومبسون وآخرون (Thompson et al., 2005)، وهو العفو عن المواقف؛ أي: عدم التفكير فيما مضى، والسعي للتصالح مع الحياة خاصة عندما تكون الإساءة

أد / سعاد عبد الله البشر & د/ سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد

صادرة من أسباب لا يمكن السيطرة عليها، فهو بُعد جديد يحتاج لمزيد من البحث والدراسة. ويمرُّ الفرد عند التعرض للإساءة بعدة مراحل حتى يصل لمرحلة التحرر من المشاعر السلبية تجاه مصدر الإساءة، حيث ذكر لولر وكارمانز وسكوت Lawler-Row, Karremans (2008) & Scott بأن العفو يمر بخمس مراحل كالتالي:

١- الإنكار: في هذه المرحلة يتجنب الفرد مشاعر الألم والخوف والغضب عندما تحدث الإساءة بشكل مؤقت.

٢- الغضب: يشعر الفرد هنا بالإحباط والإثارة، حيث يبدأ في إلقاء اللوم على الآخرين، وشعور الغضب يكون غالبًا مهددًا للعفو.

٣- المساومة: لها صور مختلطة بين لوم المُسيء والرغبة في التغيير، ومن الممكن أن يحجب المساء إليه العفو ما لم يؤد المُسيء بعض السلوكيات لإرضائه.

٤- الاكتئاب: هنا يشعر الفرد بالاكتئاب، ويحزن لفقدان علاقته بالمُسيء، وتسير الأمور على غير ما يُرام.

٥- القبول: يتقبل الفرد المُساء إليه عيوب وأخطاء المُسيء.

أما هودجسون وورثيم (Hodgson & Wertheim (2007) فيرون بأن العفو يمر بأربع مراحل، تبدأ بمواجهة الألم الانفعالي الناتج عن الإساءة، ثم التعامل مع هذا الألم، وإدراك الفرد الذي تعرّض للإساءة بأن قرار العفو ربما يكون مفيدًا له، أما المرحلة الثالثة يتم فيها تحديد العوامل التي تعمل في اتجاه الميل للعفو (كالتعاطف، والشفقة). ثم تأتي المرحلة الرابعة والأخيرة، والتي تزداد فيها الشفقة والتعاطف تجاه المُسيء.

علاوة على ذلك، فإن هناك عدة عوامل تؤثر في قدرة الفرد على العفو؛ كمقدار الإساءة والعلاقة ما بين المُسيء والمُساء إليه. حيث أشار كل من السيد وشراب (٢٠٠٨) إلى تلك العوامل المرتبطة باحتمالية العفو؛ وهي:

١- العوامل ذات العلاقة بالإساءة: كلما كانت الإساءة أكثر شدة كان العفو أكثر صعوبة وتعقيد.

٢- العوامل ذات العلاقة بالمُسيء: وتضم السلوكيات الإيجابية؛ كالاعتذار، والندم، ومحاولاته للإصلاح.

٣- العوامل ذات العلاقة بالمُساء إليه: كإدراكه أن الإساءة لم تكن مقصودة أو متعمدة، وتوقعه

لنكرارها من عدمها.

٤- العوامل ذات العلاقة مع المُسيء: تتضمن درجة العلاقة التي تتميز بالحميمية معه قبل حدوث الإساءة.

وقد يؤثر جنس الفرد (ذكر أم أنثى) في القدرة على العفو حيث ذكرت بعض الدراسات بأن الذكور يكون لديهم الاندفاع نحو الانتقام وعدم العفو في بداية مرحلة الشباب، مقارنة بالإناث اللاتي يُظهرن عفوًا أكبر، ولكن بعد وصول الجنسين إلى مرحلة منتصف العمر وأكبر تزول تلك الفروق، ويصبحان متساويان في قدرتهم على العفو (Phillips, Henry, Hosie & Milne, 2006) علاوة على ذلك، من المحتمل أن هناك اهتمام من الدراسات الخاصة بالعفو حول الفروق بين الجنسين في العفو، حيث أنها تتأثر بالعوامل الاجتماعية أو الدين كما ذكر (Miller, Worthington, & McDaniel, 2008)، ويُقصد بذلك دور التنشئة الاجتماعية في اختلاف التربية بين الذكور والإناث، وتعزيز بعض المفاهيم الخاصة بالانتقام لدى الذكور، وتربية الإناث على التسامح والعفو بدرجة أكبر نظراً لطبيعتها الأنثوية.

ويُشير بومستير Baumeister إلى وجود أربع حالات ترتبط بالعفو عند تعامل الفرد مع الإساءة الموجهة إليه من الآخرين، وتتلخص فيما يلي:

١- العفو الأجوّف Hollow Forgiveness، ويشير إلى ظهور العفو في هيئة سلوك خارجي مع غياب الجانب الوجداني، أي: يُعبّر عن العفو بالكلام فقط، مع بقاء الشعور بالإساءة.

٢- العفو الصامت Silent Forgiveness، وفيه يتوقف الشعور بالإساءة دون التعبير عنه للمُسيء.

٣- العفو الكلي Total Forgiveness، ويشمل النوعين السابقين، حيث يشعر بالعفو، ويعبر عنه بشكل لفظي وغير لفظي.

٤- عدم العفو No Forgiveness، وفيه يبقى الشعور بالإساءة مع عدم التعبير عنه (Wernli, 2006).

كما ذكر ورنلي (Wernli 2006) أن هناك بعض النواتج السلبية التي يمكن أن تجعل الشخص يحجم عن العفو، حين يرى الفرد المُساء إليه أن المُسيء يهينه ويقلل من شأنه؛ وبالتالي قد يمنعه شعوره من العفو حتى لا يشعر بمزيد من الإهانة، وأحياناً يخاف الفرد من خسارة العلاقات؛ فيتخذ من العفو غطاءً لبقاء العلاقة، ولكنه ليس عفوًا حقيقيًا.

ومن الجدير بالذكر أن مفهوم العفو يختلف عن بعض المفاهيم الأخرى المشابهة له،

===== أد / سعاد عبد الله البشر & د/ سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد =====

والتي قد تتداخل معه، حيث وجب التفريق بينهما، مثل: النسيان Forgetting، والذي يعني زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة المساء إليه بإرادة حرة منه، والصَفْح Condoning، وهو الكَفُّ عن التفكير في فعل الإساءة بتبرير الذنب المُرتكَب وإبداء الحاجة للتسامح والتصالح Reconciliation، وهو استعادة العلاقة التي قُطِعَتْ بسبب الإساءة، وذلك بعد قيام الطرفين المتنازعين بسلوكيات متبادلة أعادت الثقة تجاه بعضهما البعض مرة أخرى؛ أمَّا مفهوم التسامح Tolerance، والذي يتداخل مع مفهوم العفو بشكل كبير فهو السهولة في التعامل مع الآخرين، وعدم التضييق عليهم، والتعايش السلمي معهم، وتقبل وجودهم وآراءهم وعدم مجادلتهم مهما اختلفوا معهم بالرأي (جبرين، ٢٠١١؛ Philipot & McCullough & Witvliet, 2000; Hornsey, 2010).

### **تقدير الذات:**

هو رغبة الفرد في أن يكون موضع تقدير وقبول من الآخرين، وحاجته إلى التقدير والاعتراف بأهميته، فهو يحتاج إلى المدح والتشجيع عند إنجازه لأي عمل، ويلعب المحيطون به دوراً مهماً في إشباع حاجته للتقدير بتقديم الثناء والتعزيز اللفظي والمادي له عند تحقيق أي إنجاز، وذلك يُعزِّزُ ثقته بنفسه ويرفع رضاه عنها (الضيدان، ٢٠٠٣: ٧٨).

وذكر ريزونر Reasonner بعض الصفات التي تميز الأفراد مرتفعي تقدير الذات، حيث ينظرون لأنفسهم نظرة واقعية كأشخاص مقبولين، يستطيعون تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، ويستند تقييمهم لأنفسهم من خلال خبرات سابقة مروا بها فعلياً، ولديهم علاقات سليمة وقدرة على الانسجام مع الآخرين، ولديهم روح التحدي، ويتعاملون بإيجابية مع المدح؛ كما يتعاملون به عند الذم، ولديهم مرونة وبدائل لحل المشكلات (شاهين، 2008: ٣٢١)؛ كما يتصف مرتفعو تقدير الذات باحترام الذات والشعور بالجدارة، ويرون أنفسهم أكثر تفوقاً وقدرة على الاستمتاع بالحياة والرضا عنها (Johnson, 2011).

تؤدي الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته دوراً مهماً في تشكيل تقديره لذاته، فخبرات النجاح والفشل والتعامل مع الآخرين -سواءً في البيت أو المدرسة أو الجامعة أو العمل- تُسهم في بلورة تقدير الفرد لذاته، وتُشير الدراسات أن الأشخاص الذين يشعرون بعدم الكفاءة والاستحقاق يدركون أنفسهم على أنهم غير مهمين وغير مفيدين ولا يستطيعون الوصول إلى أهدافهم؛ بالرغم من الجهد الذي يبذلونه لتحسين المواقف المحيطة بهم، ويرجع هذا الاعتقاد إلى انخفاض تقدير الذات (Sadat, Ghasemzadeh, & Soleimani, 2012).

كما دلت البحوث على أن تقدير الذات لدى الأفراد يساهم بشكل كبير بوجود الرفاهية

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

النفسية، والانبساطية، والضمير الواعي، والمقبولية، ويكون لديهم مستويات عالية من التقدير الذاتي، والذي يساعد على انخراطهم في الجماعات الاجتماعية، ويكونون سعداء بأنفسهم وبحياتهم؛ كما تكون لديهم قدرة عالية على العفو واتساع الصدر أمام أخطاء الآخرين، والقدرة على تجاوزها (Quevedo & Abella 2011; Strelan & Zdaniuk, 2015; Weinberg, 2013; Yu, Zhou, Fan, Yu, & Peng, 2014).

ويعتبر تقدير الذات من أكثر المتغيرات ثباتاً والذي يؤثر على حياة الفرد ونوعية حياته وقدرته على العفو (Lu et al., 2015). ومع ذلك فإن كراولي (2005) يرى عكس ذلك، فيرى أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع قد ينظرون للفرد الذي أساء إليهم بأنه لا يستحق الاحترام، وبالتالي لا يستحق العفو، كما أنهم يتجنبون العفو حتى لا يُشعرهم بتقليل قدرهم أمام من أساء إليهم.

إن ثقة الفرد بقدراته وإمكاناته دليل على ارتفاع تقديره لذاته، والذي يمكنه من تجاوز الإساءات التي قد يتعرض لها، ويؤدي ذلك إلى قدرته على العفو بسهولة، كما أن الأفراد الذين يتمتعون بارتفاع تقدير الذات يفكرون ويتصرفون بطريقة إيجابية غالباً تجاه المواقف المؤلمة، أو تجاه الأشخاص الذين أساءوا لهم، وعلى العكس من ذلك الأشخاص الذين لديهم تقدير منخفض فهم يتصرفون غالباً بسلبية تجاه المواقف أو الأشخاص الذين اختلفوا معهم (العنزي، ٢٠١٠؛ فتح الباب، ٢٠١٣).

### دراسات سابقة:

الدراسات التي عنيت بالعلاقة بين العفو وتقدير الذات وبعض السمات الإيجابية الأخرى:

أجرى البهاص (٢٠٠٩) دراسة للوقوف على الدور الذي يقوم به العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة (كمتغيرات إيجابية)، وذلك على عينة قوامها (٣٣٠٤) طالب وطالبة جامعيين، وتم تطبيق اختبارات العفو، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين عملي العفو وبعدي الانبساطية والمقبولية كما تبين أن العفو يرتبط ارتباط موجب دال بالشعور بالسعادة.

وفي دراسة أجراها جونسون (2011) Johnson للكشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومركز التحكم والتوجه نحو العفو على (٢٠٢) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية. وكشفت نتائج الدراسة أن الإناث ذوات تقدير الذات المرتفع لديهن ميل أكبر في القدرة على العفو عن الآخرين، في حين لم يتم التنبؤ بالقدرة على العفو من خلال تقدير الذات ومركز التحكم لدى البعض الآخر من الطالبات اللاتي لديهن تقدير ذات منخفض.

كما قامت كل من قل وрана (2013) Gull & Rana بدراسة حول تقييم أهمية إظهار

===== أد / سعاد عبد الله البشر & د/ سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد =====

العفو والرفاهية الشخصية وجودة الحياة شارك في الدراسة (٢٠) رجلاً وامرأة كعينة عشوائية من مهن مختلفة، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل المحتوى. وأشارت النتائج إلى أن غالبية المشاركين يعرفون أهمية العفو وأثره على الحياة الشخصية وما له من آثار إيجابية تسهم بالرفاهية الذاتية وتحسين جودة الحياة، وقد وجدت الدراسة أن السعادة والمشاعر الإيجابية والاسترخاء والتفاعل الاجتماعي من الآثار المرتبطة بالقدرة على العفو، وكانت هناك فروق بين الجنسين في تعريفهم لمفهوم العفو حيث ذكر الرجال بأن ممارسة العفو تُسفر عن مزيد من الرضا والتنمية الروحية؛ في حين ذكرت النساء بأن العفو يؤدي لمزيد من التسامح وتقليل الأفكار السلبية، ويؤدي للرضا والرفاهية الشخصية.

كما تناولت دراسة ودينتجتون (2015) Whittington فحص الاتجاه نحو العفو وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة بين القدرة على العفو وكل من الرضا عن الحياة والصحة البدنية والتعرض للإساءة. ومن خلال تطبيق مقاييس خاصة بمتغيرات الدراسة على (١٧٢) سيدة؛ توصلت النتائج إلى أن الميل نحو العفو قد ارتبط بشكل موجب مع الرضا عن الحياة على الرغم من عدم ارتباطه بالصحة البدنية والتعرض للإساءة، كما ارتبط تقدير الذات بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة والقدرة على العفو وسلبيًا مع سوء المعاملة.

وفي دراسة قام بها الشهري (٢٠١٥) على (٩٠) طالبًا، و(٩٠) طالبةً من جامعة الملك سعود؛ في محاولة للتعرف على العلاقة بين القدرة على العفو وجودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في المتغيرات السابقة. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين القدرة على العفو وجودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما وجدت فروق دالة بين أفراد العينة في العفو باختلاف العمر والجنس، حيث كانت الإناث أكثر قدرة على العفو من الذكور وذوي الأعمار الأكبر أكثر قدرة على العفو، كما أسهم العفو بالتنبؤ بجودة الحياة.

كما قام كل من يالشن وكافاكلي وكيشي (2017) Yalcin, Kavakli & Kesici بدراسة تهدف إلى تحديد العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والقدرة على العفو، حيث تم تطبيق مقاييس السمات الخمس الكبرى للشخصية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس العفو على مجموعة من طلبة الجامعة عددهم (٧٣) طالبًا، و(٢٥٠) طالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات بمستويات من العفو، كما تنبأت سمات الشخصية -كالانفتاحية والعصابية والانبساطية- بمستويات محددة من العفو أيضًا.

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ المجلد الثلاثون - يولية ٢٠٢٠ (١٥٧)؛

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

هذا؛ وقد كشفت دراسة ياو وجن ويا سانغ (2017) Yao, Chen, Yu & Sang عن دور تقدير الذات والرفاهية الذاتية كمتغيرات وسيطة على القدرة على العفو الذاتي والعفو عن الآخرين، تم تطبيق استبانة تقدير الذات، ومقياس العفو، ومقياس الرفاهية الذاتية على عينة من (٤٧٥) من طلاب الجامعات. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات، والقدرة على العفو عن الذات والآخرين، وأيضاً وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات والرفاهية الذاتية، ودلت النتائج على أن؛ كلما ارتفع تقدير الذات ارتفعت القدرة على العفو الذاتي والعفو عن الآخرين، وكلما ارتفعت القدرة على العفو زادت الرفاهية الذاتية.

وكشفت الدراسة التي قام بها كل من فريدون وأونور (2018) Ferudun & Onur على إسهام كل من العفو والتواضع لدى المعلمين بالتنبؤ بإدراكهم لكفاءتهم الذاتية وتقدير الذات، وتكونت عينة البحث من (٣٠٣) معلماً ومعلمة بالمدارس الثانوية في أنقرة (تركيا)، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين التواضع والعفو وبين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات للمعلمين، وكذلك وجد أن للعفو قدرة تنبؤية على الكفاءة الذاتية للمعلمين.

أما دراسة كالتا ومرورز (2018) Kaleta & Mroz فهدفت إلى رصد العلاقة بين القدرة على العفو والرضا عن الحياة في مختلف الفئات العمرية، وتم استخدام مقياس هارتلاند للعفو ومقياس الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) فرداً؛ تراوحت أعمارهم (١٩-٦٧). كشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين مختلف المقاييس الفرعية لمقياس العفو مع الرضا عن الحياة لدى جميع الفئات العمرية.

### الدراسات التي عنت بالفروق بين الجنسين في العفو وتقدير الذات:

قام كل من السيد وشراب (٢٠٠٨) بدراسة في محاولة للكشف عن العلاقة بين أبعاد العفو (الشعور بالاستياء، والحساسية للظروف، والرغبة في العفو) والذكاء الاجتماعي، ودراسة الفروق بين الجنسين في القدرة على العفو، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالباً، وطالبة في المرحلة الجامعية، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة دالة بين القدرة على العفو بأبعاده المختلفة والذكاء الاجتماعي، وأن الإناث أكثر قدرة على العفو مقارنة بالذكور. في حين كشفت دراسة كيمس (2009) Kmice التي طُبِّقَت على عينة من طلاب الجامعة مكونة من (١٠٨) طالباً وطالبة بعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في العفو كسمة (أي: القدرة على العفو في أغلب المواقف المسيئة)، بينما تبين أن العفو كحالة (أي: القدرة على العفو في موقف محدد) يكون أكثر ارتفاعاً لدى الذكور مقارنة بالإناث. وكذلك كشفت دراسة توسينت وويب (Toussaint & Webb, 2010) بأن الرجال والنساء متساويان في القدرة على العفو، وذلك بعد تطبيق مقياس

العفو على (١٢٧) مشاركاً لمعرفة الفروق بين الجنسين في العفو.

في حين بينت الدراسة التي قام بها كل من شلدون وهونيكت Sheldon & Honeycutt (2011) بأن الذكور أكثر قدرة على العفو من الإناث وذلك في دراستهم حول معرفة العلاقة بين التدين والعفو والفروق بين الجنسين في تلك المتغيرات على (١٤٧) مشاركاً في الدراسة. وقامت سادات وآخرون (Sadat et al., 2012) بعمل دراسة على (٣٧٠) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية لدراسة الفروق بين الجنسين في تقدير الذات، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في تقدير الذات.

وتوصل كل من خان وسينج (Khan & Singh 2013) بنتائج فيما يخص الفروق بين الجنسين في القدرة على العفو، حيث ذكرا بأن الإناث أعلى من الذكور في العفو وذلك في دراستهما على (٨٠) معلم ومعلمة لقياس العفو والروحانية والامتنان. وقد قامت بفتح الباب (٢٠١٣) بدراستها حول العلاقة بين القدرة على العفو عن الآخرين وتقدير الذات، حيث طبقت مقياس العفو عن الآخرين وتقدير الذات على عينة قوامها (٢٩٧) طالباً وطالبة بجامعة جنوب الوادي، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي دال بين العفو عن الآخرين وتقدير الذات، كما أثبتت النتائج أن الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع أكثر قدرة على العفو من ذوي تقدير الذات المنخفض، كما وجدت النتائج بأن الإناث أكثر عفواً عن الآخرين مقارنة بالذكور، ولم تجد أية فروق دالة بين الجنسين في تقدير الذات.

وجاءت دراسة جميل (٢٠١٤) لتوضح مفهوم العفو وعلاقته بمتغيري الجنس والعمر على (ن: ٧٥) طالبة و(ن: ٥٧) طالباً من طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين في دافع العفو، بينما وجدت الفروق في دافع الانتقام.

وتشابهت دراسة كل من كونجيرو واكسباريا ومونتيرو Conejero, Etxebarria & Montero (2014) مع الدراسة السابقة، حيث توصلت النتائج بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القدرة على العفو وذلك على عينة (ن: ٧٢٨) من أفراد المجتمع، بينما كان هناك اختلاف بين الجنسين في الاتجاه نحو العفو والتسامح، حيث أظهرت النتائج بأن الإناث أكثر توجهاً نحو العفو والتسامح والعيش بسلام من الذكور.

في حين توصلت بعض الدراسات عند فحص تلك الفروق على المدى الطويل، أن الذكور قد سجلوا درجات أعلى من الإناث في تقدير الذات، وذلك على مجموعات كبيرة من أفراد المجتمع العام (Bleidorn et al., 2016; Moksnes, Eilertsen & Lazarewicz, 2016; Zuckerman, Li & Hall, 2016).

### تعقيب على الدراسات السابقة:

- كشفت بعض الدراسات بأن الذكور والإناث يتساويان بالعفو وأبعاده، ولا توجد فروق بينهما كدراسة كل من: (جميل، ٢٠١٤؛ Conejero et al., 2014; Toussaint & Webb, 2010)، في حين كشفت دراسات أخرى عن وجود فروق بين الذكور والإناث في العفو لصالح الإناث كدراسة: (السيد وشراب، ٢٠٠٨؛ الشهري، ٢٠١٥؛ فتح الباب، ٢٠١٣؛ Khan & Singh, 2013)، وجاءت دراسات أخرى لتوضح العكس بأن الذكور أعلى من الإناث في العفو كدراسة (Sheldon & Honeycutt, 2011)، ولم تجد بعض الدراسات فروق بين الجنسين في تقدير الذات كدراسة فتح الباب (٢٠١٣)، بينما وجدت دراسات أخرى بأن الذكور أعلى من الإناث في تقدير الذات (Bleidorn et al., 2016; Moksnes et al., 2016; Zuckerman et al., 2016).
- وكشفت بعض الدراسات أيضاً وجود علاقة إيجابية دالة بين العفو وتقدير الذات، أي: كلما كان تقدير الذات مرتفعاً كانت هناك قدرة على العفو كدراسة: (فتح الباب، ٢٠١٣؛ Whittington, 2015؛ Yao et al., 2017؛ Johnson, 2011).
- في حين كشفت دراسات أخرى عن وجود ارتباط دال بين العفو وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية؛ كبعد الانبساطية والمقبولية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ كدراسة: (البهاص، ٢٠٠٩؛ الشهري، ٢٠١٥)، ووجدت دراسات أخرى ارتباط بين العفو والرضا عن الحياة والرفاهية الشخصية والكفاءة الشخصية كمتغيرات إيجابية تتشابه مع بعض معايير تقدير الذات؛ كدراسة: (Gull & Rana, 2013; Kaleta & Mroz, 2018).
- كما أوضحت دراسات أخرى القدرة التنبؤية للعفو بتقدير الذات؛ كدراسة: (Yalcin, et al., 2017; Johnson, 2011).
- وجدت بعض الدراسات بأن تقدير الذات المرتفع يُسهم في قدرة الفرد على العفو كدراسة: يالشن وكفاكلي وكيشي (Yalcin, et al., 2017).
- وأخيراً؛ ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بمفهوم العفو بأبعاده المختلفة وعلاقته بتقدير الذات، بينما تناولت بعض هذه الدراسات فقط علاقة العفو عن الآخرين بتقدير الذات

كدراسة (فتح الباب، ٢٠١٣).

وهذا ما دعانا لدراسة العفو بأبعاده المختلفة، وتسلط الضوء على علاقته بتقدير الذات والتنبؤ به، وكشف الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين. وعلى ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

### **فروض الدراسة:**

- ١- يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت في كل من العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات.
- ٣- يُسهم العفو بأبعاده (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف) بالتنبؤ بتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت.

### **حدود الدراسة:**

- ١- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين متغيري العفو وتقدير الذات.
- ٢- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية على عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت.
- ٣- الحدود المكانية: تم التطبيق في الحرم الجامعي لجامعة الكويت - كلية العلوم الاجتماعية، والعلوم الإدارية، وكلية التربية.
- ٤- الحدود الزمانية: تم تطبيق الاستبانات الخاصة بالدراسة خلال الفصل الدراسي الأول (٢٠١٩-٢٠٢٠).

### **المنهج والإجراءات:**

**المنهج:** اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك للوقوف على العلاقة بين أبعاد مفهوم العفو وتقدير الذات، ومعرفة الفروق بين الجنسين في العفو وتقدير الذات، وتحليل الانحدار للكشف عن إسهام أبعاد العفو بتقدير الذات.

**مجتمع الدراسة:** طلبة جامعة الكويت المستمرين والمستجدين في كلية العلوم الاجتماعية، والعلوم الإدارية، وكلية التربية في الفصل الدراسي الأول لعام (٢٠١٩) والبالغ عددهم تقريباً (٢٣٠٠) طالباً وطالبة.

**عينة الدراسة:** العينة الاستطلاعية: بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (٥٠) طالباً وطالبة من جامعة الكويت والممثلين لمجتمع الدراسة، وتم اختيارهم من كليات العلوم الاجتماعية، والعلوم الإدارية، وكلية التربية؛ لضبط المقاييس والتأكد من صياغة العبارات وفهمها كما تم التأكد من

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

الخصائص السيكومترية للمقاييس (الثبات والصدق)، وتم اختيارها بطريقة عشوائية. العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٥٥) طالبًا وطالبة من جامعة الكويت (كلية العلوم الاجتماعية، والعلوم الإدارية، وكلية التربية) حيث بلغ عدد الإناث (١١٠)، والذكور (١٤٥)، وبلغ متوسط أعمارهم (٢١,٢٦) بانحراف معياري (٤,٢٢٤)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الفرق الدراسية المختلفة، وتم التأكد من تجانس أفراد العينة من حيث السلامة الجسدية، والاستمرار في الدراسة، وجميعهم من ذوي الدخل الاقتصادي المتوسط، والحالة الاجتماعية (غير متزوج).

### أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس هارتلاند للعفو (HFS) Heartland Forgiveness Scale:

تم القيام بترجمة مقياس هارتلاند للعفو من إعداد ثومبسون وآخرين (Thompson et al., 2005) ومن ثم تم إعادة الترجمة للعربية وعرض المقياس على مجموعة من المحكمين (أساتذة قسم علم النفس جامعة الكويت) الذين قاموا ببعض التعديلات عليه، ويتكون المقياس من (١٨) بنداً موزعة على ثلاث مستويات فرعية للعفو؛ الأول: العفو عن الذات، ويهتم بالاتجاهات السلبية نحو الذات؛ مثل: الذنب والخطيئة، وتمثلها البنود من (١ إلى ٦)؛ الثاني: العفو عن الآخرين، وتهتم بقياس الشعور بالانتقام والكراهية تجاه الآخرين، وتمثلها البنود (٧ إلى ١٢)؛ الثالث: العفو عن المواقف، وتتعلق باللوم تجاه الأحداث والظروف الخارجة عن سيطرة الفرد، وتمثلها البنود (١٣ إلى ١٨). ويستجيب المفحوص لها وفقاً لمدرج سباعي، يبدأ بالاختيار (لا تنطبق عليّ أبداً)، ويُعطى لها الدرجة (١)، وتنتهي بالاختيار (تنطبق عليّ دائماً)، ويُعطى لها الدرجة (٧)، وتُحسب الدرجة المرتفعة لكل فرع باتسام الفرد بالعفو المتعلق به، وتصحح بعض البنود عكسياً؛ وهي: (٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧)، وتدل الدرجة المرتفعة على العفو والصفح، والدرجة المتدنية تُشير للضعيفة والرغبة بالانتقام، وتتراوح الدرجات بين (١٨- ١٢٦). ويتسم المقياس بثبات الاتساق الداخلي (٠,٨٧)، كما بلغت درجة الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٣)، كما أن للمقياس صدق تلازمي مع مقياس موجر (Mauger للعفو تراوح بين (٠,٢٣-٠,٦١).

قام الباحثون في هذه الدراسة بإعادة التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب درجة ارتباط المفردات بكل من المقياس الفرعي الذي تنتمي له والمقياس الكلي (معامل ارتباط بيرسون) كما يعرض له جدول (١).

جدول (١) معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس الفرعي والدرجة الكلية لمقياس العفو

العفو عن الذات			العفو عن الآخرين			العفو عن المواقف		
م	الارتباط الفرعي	الارتباط الكلي	م	الارتباط الفرعي	الارتباط الكلي	م	الارتباط الفرعي	الارتباط الكلي
١	**٠,٣٦٤	**٠,٢٩٨	٧	**٠,٤٩٤	**٠,٢٦٥	١٣	**٠,٣١١	**٠,٥٠٣
٢	**٠,٥١٥	**٠,٢٦٢	٨	**٠,٣٣٩	**٠,٢٩٥	١٤	**٠,٢١١	**٠,٤٢٩
٣	**٠,٤٥٤	**٠,٤٢١	٩	**٠,٥١٨	**٠,٢٤٧	١٥	**٠,٣٣١	**٠,٥١٠
٤	**٠,٤٥٩	**٠,٢٧٠	١٠	**٠,٤٨٧	**٠,٢٣٢	١٦	**٠,٢٤٠	**٠,٤٧١
٥	**٠,٤٢٥	**٠,٤٢٨	١١	**٠,٤٨٨	**٠,٣٤٣	١٧	**٠,١٦٥	**٠,٢٦٤
٦	**٠,٤٥٤	**٠,٢٨٣	١٢	**٠,٤٤٤	**٠,٣٥١	١٨	**٠,٢٣٣	**٠,٤٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١ \* دالة عند مستوى ٠,٠٥

جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً لعلاقة الفقرات بمقياسها الفرعي، والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (٠,٢٤٧ الى ٠,٥١٨).

كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للثبات، وبلغ (٠,٧٤٣) للمقياس الكلي، وهي قيمة مرتفعة دالة على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس روزنبرج لتقدير الذات:

استخدمت الصيغة العربية لمقياس تقدير الذات من إعداد روزنبرج Rosenberg (1987) ترجمة أحمد عبد الخالق، وهو من أكثر المقاييس استخداماً. وينظر روزنبرج إلى تقدير الذات بأنه مفهوم أحادي البعد يعكس فكرة الفرد العامة عن خبراته الشخصية وتقويم خصاله الذاتية، ويشتمل المقياس على عشرة بنود، وله صدق ظاهري، ويجب عنه المفحوص في أربعة بدائل تبدأ من: (لا أوافق بشدة)، وتأخذ درجة (١)، لا أوافق (٢)، وأوافق (٣)، ولا أوافق بشدة (٤)، وتتراوح مدى الدرجات بين (١٠-٤٠)، وتُشير ارتفاع الدرجة إلى وجود تقدير ذات مرتفع، وللمقياس ثبات مرتفع على عينات عربية بلغت (٠,٨٨).

وقام الباحثون بالتحقق من الاتساق الداخلي بحساب علاقة المفردات بالدرجة الكلية للمقياس (معامل ارتباط بيرسون) في جدول (٢).

**العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت**

**جدول (٢) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات**

الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معامل الارتباط بالمقياس	٠,٤٩٤	٠,٥٠٤	٠,٤٧٣	٠,٤١٥	٠,٥٤٥	٠,٦٣٦	٠,٤٤٥	٠,٢٧٨	٠,٦١٦	٠,٥٣٧
** دالة عند مستوى ٠,٠١										

جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً لعلاقة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (٠,٢٧٨ إلى ٠,٦٣٦). وتحقق الباحثون من ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ حيث بلغ (٠,٧٠٢) للمقياس الكلي وهي قيمة مرتفعة دالة على ثبات المقياس.

**نتائج الدراسة:**

**الفرض الأول:** يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت. استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات المتغيرات؛ كما يعرض له الجدول (٣).

**جدول (٣) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات**

المقياس	العفو عن الذات	العفو عن الآخرين	العفو عن المواقف	المقياس الكلي للعفو
تقدير الذات	٠,٢٨٩	٠,١١٦	٠,٤٢٨	٠,٣٩٣
** دالة عند مستوى ٠,٠١ دالة عند مستوى ٠,٠٥				

تبين نتائج الجدول (٣) ارتباط تقدير الذات بصورة موجبة دالة إحصائياً بالمقياس الكلي للعفو بمعامل ارتباط (٠,٣٩٣)، وارتباطه بصورة موجبة دالة بالأبعاد الفرعية الثلاث للعفو بقيم معاملات تراوحت بين (٠,١١٦ - ٠,٤٢٨)، ويلاحظ أنه مع دلالة كل معاملات الارتباط؛ إلا أن هناك تباين في قوة ارتباطات تقدير الذات بأبعاد العفو. **الفرض الثاني:** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت في كل من العفو بأبعاده المختلفة وتقدير الذات استخدم اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات لحساب الفروق بين الذكور والإناث من الطلبة في كل من العفو وتقدير الذات.

**جدول (٤) اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في متوسطات درجات العفو وتقدير الذات**

الدلالة	ت	الطلبات		الطلبة		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٥٦٣	٠,٥٨	٣,٨٣٢	٢٦,٣٤	٤,٢٣٦	٢٦,٦٣	العفو عن الذات
٠,٧٦٤	٠,٢٩٣	٣,٦٩٩	٢٥,٧	٤,٥٢٦	٢٥,٨٦	العفو عن الآخرين
٠,٧٤٦	٠,٣٢-	٤,٧٦٥	٢٧,٤٤	٥,١٤٥	٢٧,٢٣	العفو بالموافق
٠,٨٣٤	٠,٢٠٦	٨,٩٣٧	٧٩,٤٧	١٠,١٥١	٧٩,٧٢	المقياس الكلي للعفو
٠,١٦٩	١,٣٧٩	٣,٥٠٣	٣٢,٠٥	٣,٧٧٨	٣١,٢٩	تقدير الذات

تُشير نتائج الجدول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلاب في كل من المقياس الكلي للعفو وأبعاده الفرعية: العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن الموافق، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلاب في متوسط مقياس تقدير الذات، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتُظهر النتائج تقارب مستويات العفو وتقدير الذات لدى الطلبة والطلبات بجامعة الكويت.

**الفرض الثالث: يُسهم العفو بأبعاده (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن الموافق) بانتنبؤ بتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت**  
استُخدم تحليل الانحدار المتعدد في التعرف على دلالة إسهام درجات أبعاد العفو في التنبؤ بدرجات تقدير الذات لدى طلبة الجامعة بالكويت.

**جدول (٥) تحليل الانحدار لدلالة إسهام أبعاد العفو في التنبؤ بتقدير الذات**

الدلالة	قيمة (ت)	معامل بيتا	الخطأ المعياري	المعامل الباني	قيمة (ف)	قيمة (r)	
٠,٠٠١	١٢,١٣٩		١,٧٨٦	٢١,٦٨٢	**٢١,٣٧	٠,٢٠٣	الثابت
٠,٠٤٢	٢,٠٤٣	٠,١٣١	٠,٠٥٨	٠,١١٨			العفو عن الذات
٠,٩٦٩	٠,٠٣٩	٠,٠٠٢	٠,٠٥١	٠,٠٠٢			العفو عن الآخرين
٠,٠٠١	٥,٦٨٣	٠,٣٧٣	٠,٠٤٨	٠,٢٧٤			العفو بالموافق

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

تُظهر القيم بالجدول (٥) دلالة معادلة التنبؤ بتقدير الذات من أبعاد العفو، حيث كانت قيمة (ف) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وأظهرت القيم أن حجم تأثير أبعاد العفو في تباين درجات تقدير الذات بلغت (٣,٢١%)، وتبين أن كلاً من بُعد العفو عن الذات، والعفو عن الموافق كانا ذا إسهام دال في التنبؤ بدرجات تقدير الذات، بينما لم يكن بعد العفو عن الآخرين ذا دلالة إحصائية.

### مناقشة النتائج:

بينت نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه: "يوجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين درجات العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت". بوجود علاقة إيجابية بين العفو كسمة عامة، وبأبعاده الفرعية (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف) وتقدير الذات، فيرتفع تقدير الذات بارتفاع مستوى العفو، وينخفض تقدير الذات بانخفاض العفو، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت لها دراسة كل من (فتح الباب، ٢٠١٣؛ Johnson, 2010; Yalcin, Kavakli & Kesici, 2017)، ويمكن تفسير هذه العلاقة الإيجابية في ضوء اعتبار العفو سمة من السمات الإيجابية التي تُسهم في التوافق الذاتي والاجتماعي، وتعزز من مستوى الصحة النفسية للفرد، فحين يكون الفرد قادرًا على تجاوز الإساءة والألم الذي يواجهه في حياته فإنه بذلك يكون لديه تقدير واحترام لذاته، وحين يستطيع أن يعفو عن الآخرين فإن ذلك يُساهم في تحسين علاقاته على الصعيد الشخصي أو المجتمعي (Griffin, et al., 2015). كما ويساعد العفو في خفض حدة التوتر والغضب والقلق والاكتئاب (Akhtar et al., 2017)، وهو من شأنه أن يعزز إدراك الفرد لذاته باعتباره قادرًا على التكيف والتوافق، ويزيد من الخبرات الإيجابية المعززة للتقييم الإيجابي للذات.

ومن جهة أخرى يمكن النظر للعفو كميكانيزم توافق إيجابي مع الإساءة والخبرات السلبية التي يمكن أن يمر بها الفرد، فقدرة الفرد على تجاوز تلك الخبرات المسيئة والمحبطة دون آثار سلبية شعورية ومعرفية دائمة؛ يعزز من تقييمه لذاته باعتباره إيجابيًا وقادرًا على التجاوز. كما أن العفو يعتبر كآلية إيجابية للتعامل مع المواقف الخارجة عن سيطرة الفرد؛ كالإصابة بالأمراض، أو حدوث الكوارث الطبيعية، فحين يؤمن الفرد بوجود مثل تلك الأمور التي ليس له سيطرة عليها، وأن مثل تلك الأحداث قد يمر بها الجميع دون استثناء، فإنه بذلك يكون قادرًا على تجاوزها، وتقبلها والتعامل معها.

ويبنى تقدير الذات من خلال إدراك الفرد لقدرته على التعامل مع تلك المواقف والخبرات الحياتية المتعددة سواء المرتبطة بالإنجاز والسيطرة، أو تلك التي ترتبط بالخبرات الصاعقة والمسيئة. كما أن قدرة الفرد على تجاوز الشعور السلبي واستبداله بشعور حيادي أو إيجابي يُسهم في تيسير شعوره بالصحة النفسية والسعادة والهناء الشخصي، وهي العوامل المرتبطة بتقدير الذات (Gull & Rana, 2013; Kaleta & Mroz, 2018). كما يمكن للأفراد الذين يتمتعون باحترام كبير للذات أن ينظروا إلى أخطائهم من وجهة نظر إيجابية ويدركوا أن قيمتها الجوهرية مستقلة عن أخطائهم، وإنهم قادرين على أن يعيدوا فهم أنفسهم ويستفيدوا من

أد / سعاد عبد الله البشر & د. سمية نادر بن علي & د/ محمد حمد السعيد  
تجاربهم السلبية الماضية، ويمكنهم بعد ذلك تجاوز الألم والشعور بالثبات والتفاول (Wang et al., 2014).

وبالرغم مما كشفته الدراسة الحالية وغيرها من الدراسات بوجود ارتباط إيجابي دال بين العفو وتقدير الذات، إلا أن هناك بعض الدراسات وجدت بأن العفو قد يرتبط بانخفاض تقدير الذات، وذلك حين يشعر الفرد بالخوف من خسارة العلاقة فيتخذ من العفو غطاءً لبقائها ولكنه لا يعتبر عفوًا حقيقيًا (Wernli, 2006)، وهذا ما يدعونا لمزيد من البحث والدراسة حول المواقف التي يستطيع الفرد تجاوزها، ويكون العفو فيها تابع من قراره الفردي، وقد يكون للعمر تأثير بذلك كما وضحته بعض الدراسات. (Kaleta & Mroz, 2018; Phillips, et al., 2006).

وفيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت في كل من درجات العفو بأبعاده المختلفة ودرجات تقدير الذات". فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة في تلك المتغيرات؛ بما يدل على تقارب مستويات العفو وتقدير الذات لدى كل من الطلبة والطالبات، وتشابهت هذه النتيجة مع بعض الدراسات (جميل، ٢٠١٤؛ ٢٠١٠؛ Toussaint & Webb, 2010)، في حين لم تكن نتائج الدراسة الحالية تطابق ما أشارت إليه بعض الدراسات، والتي كانت نتائجها متباينة في الفروق بين الجنسين في العفو بأبعاده المختلفة، فبعضها دل على ارتفاع الإناث في مستويات العفو من الذكور، والبعض الآخر دل على العكس (السيد وشراب، ٢٠٠٨؛ فتح الباب، ٢٠١٣؛ Thomas et al., 2008; Kmice, 2009) وتدل تلك النتائج على وجود عوامل تتداخل مع الفروق بين الجنسين في العفو وتقدير الذات، ربما تكون أساليب التنشئة، والخلفية الثقافية الاجتماعية، ونمط التطبيق الاجتماعي، والخبرات التي يتعرض لها كل جنس، وفي الدراسة الحالية من الواضح أن المؤثرات الحياتية والثقافية وأنماط التنشئة كانت متشابهة لدى طلبة وطالبات الجامعة، إلا أن حسم هذه النتيجة يحتاج للمزيد من البحث والدراسة.

أما فيما يخص الفروق بين الجنسين في تقدير الذات، والتي لم تكن ذات دلالة بالدراسة الحالية، فلقد تشابهت هذه النتيجة مع دراسة سادات وآخرون (Sadat et al., 2012) والتي طبقت على طلبة الجامعة، وتبين عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في تقدير الذات، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء بعض العوامل المتعلقة باستعدادات الفرد وقدراته ومستواه الأكاديمي والاقتصادي والاستقرار النفسي والصحة النفسية (Zuckerman et al., 2016)، والتي لها دور كبير في تكوين تقدير الذات لدى الفرد، وكذلك بالبيئة الخارجية؛ كالتنشئة الاجتماعية والفرص التي تساوت لدى الجنسين في دراستنا الحالية؛ كالدراسة الجامعية والانفتاح على الحياة، والتي

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

ساهمت في ارتفاع تقدير الذات لديهم بصورة متشابهة، وقد تكون الخبرات التي عاشها كلا الجنسين في هذه الدراسة متشابهة لحد كبير؛ كخبرات النجاح والفشل والتعامل مع الآخرين سواء في البيت أو المدرسة أو الجامعة أو العمل، والتي تُسهم جميعاً في بلورة تقدير الفرد لذاته. ومن نتائج الفرض الثالث، والذي ينص على: يُسهم العفو بأبعاده (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عن المواقف) بالتنبؤ بتقدير الذات لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت". فلقد تبين من تحليل الانحدار أن العفو عن الذات والعفو عن المواقف قد أسهما بصورة دالة في تقدير الذات، في حين لم يُسهم العفو عن الآخرين بوجود تقدير الذات، وقد تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من الشهري (٢٠١٥) وفريدون واونور Ferudun & Onur (2018) والتي أثبتت إسهام العفو بوجود السمات الإيجابية كجودة الحياة وتقدير الذات والكفاءة الذاتية، وهو ما يوضح أن العفو كآلية لا تعمل فقط في تجاوز الشعور السلبي من المُسيء أو الآخرين، بل إن الأكثر أهمية للبناء الذاتي هو عملها في تجاوز الشعور بالإساءة تجاه الذات، والعفو عن الذات، وهو ما يُفسر في كون العفو يعمل كآلية مضادة لعمل لوم الذات والشعور بالذنب، واللذان يرتبطان بدوام المشاعر السلبية والنظرة السلبية تجاه الذات، فالأهم بالنسبة للفرد في تقديره لذاته هو قدرته على تجاوز إساءته لذاته، وتحرره من جلد الذات، والشعور السلبي تجاهها، كذلك تبين أن العفو في المواقف، أو التعامل بعفو مع الحياة بصورة عامة، أو النظرية المتسامحة مع الحياة كان هو الآخر منبئاً دالاً بتقدير الذات، حيث يُشير العفو عن المواقف إلى عدم التفكير فيما مضى والسعي للتصالح مع الحياة، وهو البُعد الذي يجعل لدى الفرد نظرة إيجابية للحياة والاستبشار بها.

وبالرغم من إسهام كل من العفو عن الذات وعن المواقف في وجود تقدير الذات، إلا أنه لم يُسهم العفو عن الآخرين بالتنبؤ بتقدير الذات، وقد يكون السبب في ذلك بأن أفراد العينة كانوا لا يشعرون بالارتياح تجاه من أساء إليهم، فحين يرى الفرد المُساء إليه أن المُسيء يهينه، ويقلل من شأنه فإن تقديره لذاته قد يمنع من العفو حتى لا يشعر بمزيد من الإهانة (Wernli, 2006)، كما يجد البعض صعوبة في العفو عن الآخرين، ولا يستطيعون نسيان الإساءة، ويجدون بأن العفو يقلل من احترامهم لذواتهم، ويؤثر على قيمة الذات لديهم، ولو عفا المُساء إليه وتغاضى عن الإساءة فهذا يشعره بالإهانة، وأنه قد يستحق العقاب مما يزيد من الشعور بعدم الجدارة (Crawley, 2005) وهو أمر مؤلم يحاول الفرد تجنبه، ومن هذه النتيجة فإن الأمر يدعونا لمزيد من البحث في هذا المجال.

### وفي ضوء تلك النتائج؛ توصي الدراسة بالتالي:

- قياس مستويات العفو وتقدير الذات لدى الفئات العمرية المختلفة.
- تدريب الطلاب على تنمية مهارات العفو.
- نشر ثقافة العفو من خلال المؤسسات الإعلامية، والاجتماعية، والأكاديمية.

### وتقترح الدراسة عمل الدراسات التالية:

- العفو وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية
- دور العفو في العلاقة بين تقدير الذات وخبرات الاساءة
- العفو وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أفراد المجتمع.
- العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات والصلابة النفسية، والشعور بالكفاءة الذاتية.

### المراجع

- أنور، عبير؛ عبدالصديق، فانتن (٢٠١٠). دور التسامح والتفاهل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٩ (٣): ٤٩١ - ٥٧١.
- البهاص، سيد (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (٢٣) ٣٢٧ - ٣٧٨.
- جبرين، أيمن (٢٠١١). العفو في الفقه الإسلامي ضوابطه ومجالاته: دراسة مقارنة. (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية دار العلوم، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- جميل، بيداء (٢٠١٤). الغفران وعلاقته بمتغيري الجنس والعمر، مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز البحوث النفسية، جامعة بغداد (٤٠): ١٥٥ - ١٧٧.
- الدسوقي، مجدي (٢٠٠٤). دليل تقدير الذات، القاهرة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الدوسري، إيمان (٢٠١٢). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. (رسالة ماجستير)، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- السيد، عبدالمنعم؛ وشراب، نبيلة (٢٠٠٨). العفو وعلاقته بال ضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨ (٥٩): ١٣٢ - ١٨١.
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ المجلد الثلاثون - يولية ٢٠٢٠ (١٦٩)؛

## العفو وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت

شاهين، جودة. (٢٠٠٨). أثر أساليب التعلم وتقدير الذات في مستوى تجهيز المعلومات لدى عينة من طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٦٨ (١): ٣٠٣-٣٥٦.

الشربيني، منصور (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٣ (٢): ٢٩-١٠١.

الشهري، يزيد (٢٠١٥). العفو كمتغير وسيط بين جودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٦٢ (٢): ٢٨٥ - ٣٤٥.

الضيدان، الحميدي محمد (٢٠٠٣). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

العنزي، مضحي (٢٠١٠). نموذج تفسيري للسلوك العدواني في ضوء نظرية معالجة المعلومات الاجتماعية: دراسة على طلاب المرحلة المتوسطة السعوديين. (رسالة دكتوراة غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية.

فتح الباب، صفية (٢٠١٣). العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (١): ١-٣٦.

Akhtar, S., Dolan, A. & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study, *Journal of Religion & Health*, 56:450-463.

Asil, M., Abadi, A. Ganji, S., & Bahrainian, A. (2014). The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Women with Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town, *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3 (4): 13-19.

Bleidorn, W., Arslan, R., Denissen, A., Rentfrow, J., Gebauer, E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.

- Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The mediating Role of Angry Rumination. *Journal of Personality and Individual Difference*, 42, 1585-1596.
- Conejero, S., Etxebarria, I. & Montero, I. (2014). Gender Differences in Emotions, Forgiveness and Tolerance in Relation to Political Violence, *Spanish Journal of Psychology*, <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.9>.
- Crandell, A. (2008). Lifetime victimization among university undergraduate students: Associations between forgiveness, physical, well-being and depression. (*Unpublished master dissertation*) University of Massachusetts Lowell.
- Crawley, M. (2005). Attachment and forgiveness as mediators between childhood abuse and self-esteem (*PhD Dissertation*) Faculty of the Rosemead School of Psychology, Biola University.
- Davis, D., Hook, J., Tongeren, D. & Worthington, E. (2011). Sanctification of forgiveness, *Journal of Psychology of Religion & Spirituality*, 4(1): 31-39.
- DeShea, L., & Wahkinney, R. (2003). Looking within: Self-forgiveness as a new research direction. *Paper presented at the International Campaign for Forgiveness Conference*, Atlanta, GA.
- Diblasio, F. (1999). Scripture and forgiveness: intervention with Christian couples and families. *A Christian Journal of Marriage & Family*, 2(3), 247-258.
- Eaton, J., Struthers, C. & Santilla, A. (2006). Dispositional and state forgiveness: the role self-esteem, need for structure, and narcissism, *Journal of Personality and individual differences*, 41, 371- 380.
- Ferudun, S.& Onur, E. (2018). Humility and Forgiveness as Predictors of Teacher Self-Efficacy, *Educational Research and Reviews*, 13 (4) :120-128.
- Griffin, B., Worthington J., Lavelock, C., Wade, N., & Hoyt, W. (2015). Forgiveness and Mental Health, *journal of Forgiveness and Health*. 77-90.

- Gull, M. & Rana, S. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well Being and quality of life. *Journal of Behavioral Sciences*, 23(2), 17-36.
- Hall, J. & Fincham, F. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hewitt, J.P. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.pp.217-224, ISBN978-0-19-518724-3.
- Hodgson, L. & Wertheim, E. (2007). Dose good emotion management aid forgiveness? Multiple dimension of empathy, emotion management and forgiveness of self and other, *Journal of Social & Personal relationship*, 24 (6): 931- 949.
- Johnson, Q. (2011). The relationship among self-esteem, locus of control, and predisposition toward forgiveness in African American and Hispanic female college students. (*PhD, Dissertation*) Faculty of the graduate school of Texas University, USA.
- Kaleta, K. & Mroz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults, *Personality and Individual Differences*,120, (1) :17-23.
- Khan, I. & Singh, N. (2013). A Study on Gender Differences on Gratitude, Spirituality and Forgiveness Among School Teachers. *International Journal of Applied Sciences & Engineering*, 1(1): 9 -14.
- Kmice, p. (2009) An analysis sex differences in empathy and forgiveness. (*Master thesis*) Faculty of the department of psychology, East Carolina University, USA.
- Lawler-Row, K., Karremans, J., & Scott.C.(2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: the role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51-58.
- Lu, M., Yang, G., Skora, E., Wang, G., Cai, Y., Sun, Q., & Li, W. (2015). Self-esteem, social support, and life satisfaction in Chinese parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 17, 70-77.

- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other forgiveness: associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28–50.
- Maltby, J., Day L. & Barber, L. (2008). Forgiveness and happiness, The Differing Contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness, *Journal of happiness Studies* 6, 1- 13.
- McCullough, M. & Witvliet, Ch. (2000). The psychology of forgiveness, in C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S. & Johnson, J. (2001). Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5): 601–610.
- Miller, A., Worthington, E. & McDaniel, M. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 845–878.
- Moksnes, U., Eilertsen, M. & Lazarewicz, M. (2016). The association between stress, self• esteem and depressive symptoms in adolescents, *Personality and Social Psychology*, <https://doi.org/10.1111/sjop.12269>.
- Neto, F. & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem and self –construal as correlates of forgiveness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Newberg, A., Aquili, E., Newberg, S. & Demarici, V. (2000). The neuropsychological correlates of forgiveness. In M. McCullough, K. Pargament & C. Thoresen (Eds), *Forgiveness: theory, research and practice* (pp. 19-110), New York: Guilford.
- Philipot, C. & Hornsey, M. (2010). Memory for intergroup apologies and its relationship with forgiveness, *Journal of social Psychology*, 41 (1): 96-106.
- Phillips, L., Henry, J., Hosie, J. & Milne, A. (2006). Age, anger regulation

and well-being. *Aging and Mental Health*, 10, 250–256.

Quevedo, R. & Abella, M. (2011). Well-being and personality: facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50(2):206–211.

Rijavec, M. & Jurcec, L. (2010). Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness, *Psihologijske teme*, 19 (1): 189-202.

Rosenberg, M. (1987). Rosenberg Self-esteem Scale (SES). In Corcoran & Fischer (Eds.) *Measure for clinical practice* (pp. 408-409) New York: Free press.

Sadat, M., Ghasemzadeh, A. & Soleimani, M. (2012). Self- esteem In Iranian university students and relationship with academic achievement. *Social and Behavioral Science*, 31, 10- 14.

Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4): 241–245.

Scull, N. (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. (*PhD dissertation*), Publisher: Pro Quest.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York, Free Press.

Sheldon, P. & Honeycutt, J. (2011). Impact of Gender and Religiosity on Forgiving Communication, *Journal of Communication and Religion*, 34 (1): 59 -75.

Strelan, P. & Zdaniuk, A. (2015). Threatened state self-esteem reduces forgiveness. *Self and Identity*, 14, 16–32. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889034>.

Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves and situation? The roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness, *Personality and individual differences*, 42: 259 – 268.

Thomas, K., Ehite, K. & sutton,G. (2008).Clergy Apologies following abuse:

- what makes a difference? Exploring forgiveness, apology, responsibility – taking, gender, and restoration, *Journal of Psychology and Christianity*, 27(1).
- 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*, 73(2): 313-359.
- Toussaint, L. L., & Webb, J. R. (2010). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145, 673–685.
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, flourishing, and resilience: the influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4): 277–282.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1): 1-40.
- Weinberg, M. (2013). The bidirectional dyadic association between tendency to forgive, self-esteem, social support, and PTSD symptoms among terror-attack survivors and their spouses. *Journal of traumatic stress*, 26, 744–752. <https://doi.org/10.1002/jts.21864>.
- Wernli, M. (2006). "*Interpersonal forgiveness in close peer relationships during adolescence: An examination of the role of relational self -worth and transgression history*" ETD collection for University of Nebraska - Lincoln. AAI3211383.
- Whittington, B. (2015). An examination of forgiveness attitudes, assertiveness and self-esteem in relationships between forgiveness, relational abuse, and well-being (*PhD Dissertations*) University of Missouri - Saint Louis, USA.
- Williams, E. (2011). Forgiveness, Obsessive-compulsive symptoms, and locus of control in a college sample. (*master Thesis*), Faculty of department of psychology, East Tennessee state University, USA.
- Worthington, E., Witvliet, C. & Miller, p. (2007). Forgiveness health and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional

forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced un forgiveness, *Journal of behavioral medicine*, 30, 291-302.

- Yalcin, S., Kavakli, M., & Kesici, S. (2017). The Predictive Power of Undergraduates' Personality Traits and Self-Esteem Regarding Their Forgiveness, *Journal of Education and Practice*, (Paper) ISSN 2222-288X (Online).8, 18.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X. & Sang, J. (2017). Mediator Roles of Interpersonal Forgiveness and Self-Forgiveness between Self-Esteem and Subjective Well-Being. *Curent Psychology*, 36: 585-592.
- Yu, X., Zhou, Z., Fan, G., Yu, Y., & Peng, J. (2014). Collective and individual self-esteem mediate the effect of self-Constual's on subjective well-being of undergraduate students in China. *Applied Research in Quality of Life*. 11(1): 209-219.
- Zuckerman, M., Li, C. & Hall, J. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis, *Journal of Research in Personality*, 64(10): 34-51.

**Forgiveness and its Relationship with Self-Esteem Among a Sample of Kuwait University Students**

**First Author**

**Dr. Suad Abdullah Albeshar**  
Associate Professor Department  
of Psychology - Faculty of Basic  
Education  
Public Authority for Applied  
Education and Training, Kuwait  
drsquad@thawabt.com

**Second Author**

**Dr. Sumaya Nader Bin Ali**  
Assistant Professor Department  
of Psychology - Faculty of  
Basic Education  
Public Authority for Applied  
Education and Training, Kuwait  
Sn.ali@paaet.edu.kw

**Third Author**

**Dr. Mohammad Hamad Alsaed**  
Associate Professor Department of Psychology  
Faculty of Basic Education  
Public Authority for Applied Education and Training, Kuwait  
sobaidly@thawabt.com

**Abstract:**

This study investigated the relationship between forgiveness and its three dimensions (self-forgiveness, forgiveness of others, forgiveness through situation) and self-esteem among Kuwait University students. The study identifies the gender differences and the extent to which dimensions of forgiveness contributed to predicting self-esteem.

and the Rosenberg scale (1987) (2005) The Hartland forgiveness scale for self-esteem were applied on (255) students (male 145 / female 110) with mean age of (21.26) and standard deviation of (4.2) years.

The results indicated a significant correlation between the total score of forgiveness as well as its three dimensions of forgiveness and self-esteem.

They also show that there are no significant differences between males and females in both forgiveness, the sub-dimensions of forgiveness and self-esteem. The effect of self-forgiveness was 20.3%, which was found to be a significant predictor of self-esteem, along with situation forgiveness. On the other hand, there was no indication of self-esteem through the forgiveness of others scale.

**Keywords:** forgiveness, self-esteem.