



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم التربوية

العدد 8 أغسطس 2021 – الجزء 2

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع - علم النفس - الفلسفة - التاريخ - الجغرافيا).

العلوم التربوية (أصول التربية - المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي - تكنولوجيا التعليم -تربية الطفل)

التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:
دار المنظومة- شمعة

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف

أستاذ النحو والصرف- قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر

أستاذ تكنولوجيا التعليم- قسم تكنولوجيا التعليم
والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

د. سارة محمد أمين إسماعيل

مدرس تكنولوجيا التعليم
كلية البنات جامعة عين شمس

سكرتارية التحرير:

م/ هبه ممدوح مختار محمد

معيدة بقسم الفلسفة

مسئول الموقع الإلكتروني:

م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

مسئول التنسيق:

م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي

معيدة تكنولوجيا التعليم



تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية

دعاء جبر أحمد حسن
باحثة ماجستير - قسم علم نفس
كلية البنات ، جامعة عين شمس، مصر

doaagabr62@gmail.COM

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم
أستاذ علم النفس
كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر
asmaa.abdelmeniem@women.asn.edu.eg

أ.د/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات ، جامعة عين شمس، مصر
Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية من خلال برنامج تدريبي ، وقد تكونت عينة البحث من (50) طالبة للمجموعة الاستطلاعية و (100) طالبة للمجموعة الوصفية ، وتكونت مجموعتي الدراسة التجريبية من: مجموعة تجريبية وقوامها (20) طالبة، ومجموعة ضابطة وقوامها (20) طالبة، وجميعهن من طالبات الجامعة- الفرقة الثالثة – كلية التجارة- جامعة الأزهر فرع البنات بالقاهرة، للعام الجامعي (2021- 2022)، وتكونت أدوات البحث من استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثات)، ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثات)، ومقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد: سلسبيل ممدوح (2019) (تعديل الباحثات)، وبرنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثات)، وتم استخدام المنهجين الوصفي والتجريبي ، وقد أسفرت نتائج البحث عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين العفو والمناعة النفسية ، وفعالية البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو في تحسين درجة المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية ، وأوصت الباحثات بضرورة عقد دورات تدريبية لتنمية العفو، وأخرى لتحسين المناعة النفسية لطلاب وطالبات الجامعة، توجيه الاهتمام نحو دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية مثل المرونة النفسية ، التفاؤل، الوعي بالذات، والعفو وغيرها.

كلمات مفتاحية: العفو - المناعة النفسية- برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو- طالبات الجامعة.

مقدمة البحث:

لقد أصبحت الصراعات شيئاً تتسم به حياة كل فرد بشكل يومي، بل أنها صارت نمط حياة لدي البعض، وهو ما تدل عليه المشاحنات والعداء بين الأفراد، والغضب والاستياء أو أي مشاعر سلبية تؤدي إلى الرغبة في الانتقام، ورد الإساءة بمثلهما، ولكي يكون الفرد قادراً على التغلب على هذه الآثار السلبية للإساءة عليه أن يتحلى بالعفو، حيث يُعدّ العفو من مكارم الأخلاق، و من الفضائل الحميدة التي يحث عليها ديننا الحنيف، والتي تساعد الفرد على تجنب الرغبة في الانتقام، وإعادة الروابط الاجتماعية والعلاقات بين الأفراد، والانسجام والتآزر بينهم، وقد سجل حضوره في مجال علم النفس خاصة في مجال علم النفس الإيجابي، فهو من المفاهيم النفسية الحديثة ومن القيم المركزية التي تساعد بشكل كبير في إنهاء الخصومة والعداء، وإعادة العلاقات الآمنة بين الأفراد (سلسيل ممدوح عبد المنعم، 2019: 221).

وأشار **Worthington & Scherer (2004)** إلى أن العفو عادة ما يكون مهمة داخلية وعميقة تتطلب الانتقال من المشاعر السلبية إلى مشاعر أكثر إيجابية، وغالباً ما يتلو عملية العفو تجاوز الخلافات بين الأشخاص، حيث يتعرض الضحية لقدرة من الضرر وليس مطلوباً منه العفو آنذاك، وعدم العفو هو رد فعل محتمل آخر على التجاوزات الشخصية، وذكر أيضاً أن العفو يتألف من تأخير المشاعر السلبية مثل العداء والكرهية والغضب والخوف تجاه الشخص المسيء (Standish, Emily E, 2016: 1). ومن ناحية أخرى نجد أن العفو يساعدنا ويحصننا ضد الضغوط والأزمات مما يساعد في تقوية المناعة النفسية وتحقيق قدر كبير من الصحة النفسية، وقد أشارت رانيا الجزار (2018) إلى هذه العلاقة بين المناعة النفسية وبين الضغوط والأزمات فذكرت أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه والمناعة النفسية تمثل درعاً واقياً لنا من الأحداث الضاغطة والأزمات النفسية لذا ينبغي الاهتمام بالمناعة النفسية للطلاب الجامعي من خلال إعداد البرامج لتنمية المناعة النفسية لديه (رانيا خميس الجزار، 2018: 532). وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت العفو لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: - دراسة سيد أحمد البهاص (2009)، ودراسة سلسيل ممدوح عبد المنعم (2020)، ودراسة رمضان عاشور سالم و هاني فؤاد سليمان (2020)، كما أجريت بعض الدراسات لتنمية العفو ومنها دراسة سارة حسام الدين مصطفى (2016)، ودراسة وفاء محمد عبدالجواد (2014)، ودراسة شيماء دल्ली (2015)، ودراسة يزيد محمد الشهري (2015). كما أجريت العديد من الدراسات التي تناولت المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: - دراسة رانيا خميس الجزار (2018)، ودراسة ليلي بابكر عمر (2021) بعنوان: المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، ودراسة هدى السيد شحاتة (2021)، وأخرى لتنمية المناعة النفسية ومنها دراسة أيمن عبد العزيز سلامة حماد (2019)، ودراسة سعد رياض محمد البيومي (2019) ودراسة نادرة جميل حمد (2021).

إلا أنه لا يوجد بحث قد تناول تنمية العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين المناعة النفسية لديهن، مما يضيف أهمية خاصة على البحث الراهن.

مشكلة البحث وأسئلته: تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

أولاً: أسئلة البحث الوصفية:

1. ما مدى العلاقة بين (العفو، والمناة النفسية) لدى طالبات الجامعة؟
2. هل تختلف درجة العفو باختلاف (المستوى الاجتماعي، والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة؟
3. هل تختلف درجة المناة النفسية باختلاف (المستوى الاجتماعي، والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة؟

ثانيا: أسئلة البحث التجريبية:

1. ما مدى تحسن درجة العفو لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي؟
2. هل تتحسن درجة العفو لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي؟
3. ما مدى اختلاف درجة العفو لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي؟
4. ما مدى تحسن درجة المناة النفسية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي؟
5. هل تتحسن درجة المناة النفسية بالمجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة من طالبات الجامعة في القياس البعدي؟
6. ما مدى اختلاف درجة المناة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناة النفسية من خلال ما يأتي:

أهداف البحث الوصفية:

- التعرف على (العلاقة بين العفو، والمناة النفسية) لدى طالبات الجامعة.
- الكشف عن اختلاف درجة العفو واختلاف درجة المناة النفسية لدى طالبات الجامعة باختلاف (المستوى الاجتماعي، والثقافي للأسرة).

أهداف البحث التجريبية:

- الكشف عن مدى تحسن درجة العفو وتحسن درجة المناة النفسية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي.
- معرفة مدى تحسن درجة العفو وتحسن درجة المناة النفسية بالمجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة من طالبات الجامعة في القياس البعدي.
- الكشف عن مدى اختلاف درجة العفو ودرجة المناة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- يشتمل هذا البحث على متغيرين ويمثل كل متغير من هذين المتغيرين محورا هاما في مجال بحثي من مجالات علم النفس؛ فالعفو والمناة النفسية من مكونات علم النفس الإيجابي ويمثلان عنصرا هاما من عناصر الصحة النفسية.

- بناء برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية لهذه العينة يثري المكتبة العربية بجانب تفنقر إليه - في حدود اطلاع الباحثات - في مجال البرامج التدريبية والإرشادية.
 - بناء وتعديل بعض المقاييس الخاصة بالدراسة لا يقل أهمية عن وضع البرنامج مما يثري من مجال القياس البحثي أما العينة وموضوع الدراسة الذي سيطبق عليها فتعد أمرا يستحق البحث والمثابرة.
 - إلقاء الضوء على بعض العوامل التي تؤثر في تحسين درجة العفو والمناعة النفسية مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والبدنية لدى طالبات الجامعة.
 - يقدم البحث برنامج تنموي لتنمية العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية، معتمدا على بعض الفنيات كالمحاضرة والمناقشة والوعي بالذات ولعب الدور والنمذجة والتخيل وغيرها من الفنيات والاستراتيجيات التي تتناسب وعينة البحث؛ مما يعد دورا هاما للبحث في المجال التدريبي ومما يزيد المكتبة المصرية والعربية ثراء.
- الأهمية التطبيقية:**

1. تطبيق هذا البحث على عينة من طالبات الجامعة مما يساعد في تنمية السلوك الإيجابي ممثلا في العفو مما يسهم بدوره في خلق حياة أفضل.
2. يمكن أن تفيد نتائج البحث الراهن في المجال التربوي لدى طالبات الجامعة.
3. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في دراسات مستقبلية في كل من (مجال العفو ومجال المناعة النفسية).
4. يمكن الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي تم إعداده في مراحل تعليمية أخرى في مجالات العفو والمناعة النفسية والصحة النفسية.

مصطلحات البحث:

- **تعريف العفو Forgiveness:** يعرف العفو بأنه "عملية نفسية تعمل على تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية التي كونها الشخص تجاه من أخطأ في حقه واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية، بهدف وقف الشعور بالغضب والاستياء" (هيام صابر شاهين، 2012: 231).
- كما يعرف بأنه "عملية مستقلة يظهر فيها الشخص مشاعر الرحمة نحو المسيء بهدف الشفاء من العواقب النفسية والاجتماعية للإساءة"، وقد يحدث العفو بدون اعتذار أو أسف من المسيء (Scull, 2015: 43).

ويعرف العفو إجرائيا بأنه "تبدل الفرد للمشاعر والأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية تتسم بالرحمة والعطف نحو الشخص المسيء من خلال عملية نفسية تتم وفق مراحل تنتهي باتخاذ قرار العفو الذي يوصف بأنه تحول معرفي، ووجداني، وسلوكي، يساعد الفرد (المساء إليه) في النظر إلى إيجابيات (المسيء)".

وقد انبثق هذا التعريف من خلال الأبعاد الفرعية لمقياس العفو في الدراسة الحالية وهي كما يأتي:

- البعد المعرفي (إدراك الإساءة): ويشير هذا البعد إلى الأفكار المرتبطة بإدراك الفرد (المساء إليه) لإساءة ما في حقه، سواء من الآخرين أو تجاه نفسه، واستمرار الفرد في التفكير في هذه الإساءة.
- البعد الوجداني (تكوين المشاعر المرتبطة بالعفو): ويعبر هذا البعد عن المشاعر والانفعالات السلبية (كالغضب والتوتر والضيق والحزن) المرتبطة والمترتبة على الإساءة لدى (المساء إليه).

- البعد السلوكي (قرار العفو): وهو تحول وجداني ومعرفي يظهر في صورة سلوك واستجابة أخلاقية يبدي فيها الفرد (المساء إليه) مشاعر الرحمة والإحسان إلى (المسيء)، فهو يتمثل في قدرة الفرد على رد تلك الإساءة، ولكنه يتخلى - طوعا وبدون شرط- عن حقه في الانتقام.
- **تعريف المناعة النفسية "Psycho-immunity"** : عرفت المناعة النفسية بأنها: «نظاما متكاملًا لأبعاد الشخصية السلوكية والانفعالية والمعرفية الذي يوفر المناعة والمقاومة ضد الإجهاد والتوتر والضغط التي يتعرض لها الفرد (Olah, 2004: 154).
- المناعة النفسية هي: قدرة الفرد على مواجهة الضغوط واستخدام جميع المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة السلبية، كما أنها سمة إنسانية تظهر من خلال القدرة على التحكم في الظروف البيئية والتعامل معها (Dubey & Shahi, 2011: 38).
- المناعة النفسية منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للذات أو الآخرين، ويتكون هذا الجهاز المناعي من الوحدات الأساسية الاتية (وحدة تكوين أو أنتاج الأفكار المنطقية -وحدة التحكم الذات- وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل- وحدة التعبير عن الذات (جباروادي باهظ، 2017: 429).
- كما يعد مفهوم المناعة النفسية مفهوما يشير إلى قدرة الفرد على التحكم الذاتي والإصرار على تحقيق أهدافه مما يمكنه من المواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني (أحمد عبد الملك أحمد وسعاد كامل قرني، 2018: 5).
- وتعرف المناعة النفسية إجرائيا بأنها:** " قدرة الفرد على التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل، والتمتع بقدر من الصحة النفسية يمكنه من الوقاية من الأمراض السيكوسوماتية في ظل استخدام إمكاناته وقدراته الشخصية.
- وقد انبثق هذا التعريف من خلال الأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة في الدراسة الحالية ، وهي:
- البعد الأول:** التفكير الإيجابي: ويتكون هذا البعد من مجموعة من الفقرات تقيس تبني الأفكار الإيجابية والآراء البناءة والتخلي عن الأفكار الهدامة والسلبية، كما تدور حول النظرة الموضوعية للأمور، والاستفادة من الخبرة السابقة.
- البعد الثاني:** الإبداع وحل المشكلات: يعبر هذا البعد عن قدرة الفرد على استخدام المنهج العلمي في الحياة، واستخدام أفكار غير تقليدية وإنتاج حلول وبدائل مبتكرة للمشكلات.
- البعد الثالث:** ضبط النفس والالتزان: يشير هذا البعد إلى قدرة الطالبة على التحكم في الانفعالات السلبية كالغضب والسيطرة على النفس والحفاظ على الهدوء والسكون والصبر في المواقف الصعبة وكذلك الحفاظ على الاتزان النفسي.
- البعد الرابع:** الصمود والصلابة النفسية: ويعبر هذا البعد عن الحفاظ على القيم والثبات على المبادئ ومواجهة الصعوبات وتحمل المسؤوليات الذاتية والصمود أمام الأزمات والتغيرات.
- البعد الخامس:** فاعلية الذات: يدور هذا البعد حول استخدام الطالبة لقدراتها في تحقيق النجاح وفي تطويع إمكاناتها الذاتية لتحقيق أهدافها وتطورها على المستوي الشخصي خاصة وعلى مستوي حياتها عامة.

البعد السادس: الثقة بالنفس: يعبر هذا البعد عن قدرة الطالبة على إقناع الآخرين بأرائها وأفكارها ومدى قدرتها على تقدير إمكاناتها وذاتها وتقييم قراراتها وأرائها، وتقبلها للنقد وعدم تأثرها بهجوم الآخرين.

البعد السابع: التحدي والمثابرة: تدور عبارات البعد حول تمكن الطالبة من التحدي للظروف واستمرارها في العمل والجهد رغم التحديات، والعزم والتصميم على بذل الجهد لتحقيق الأهداف.

البعد الثامن: المرونة النفسية والتكيف: تتضمن عبارات هذا البعد قدرة الطالبة على تغيير زوايا النظر إلى الأمور وتقبل كل الآراء المخالفة، ومرونة التفكير وترك التصلب والجمود والانصياع لمتطلبات الموقف لتحقيق الأمن والاطمئنان.

البعد التاسع: التفاؤل: تتضمن عبارات هذا البعد على النظرة الإيجابية للحياة والشعور بالأمل والتفاؤل وانتشار الحق والخير والعدل.

الإطار النظري:

1. **العفو:** حتى يتسنى لنا فهم العفو لابد لنا من معرفة معناه لغويا وكيف تناوله الباحثون في علم النفس، وفيما يلي عرض لأبرز المعاني التي وردت عن العفو وفقا للمعاجم والدراسات.

العفو لغة: يعني المحو وإزالة الأثر، يقال عفت الريح الأثر أي محته ودرسته، وعفا له بماله أي أعطاه مما زاد على نفقته، وعفا عن ذنبه عفا أي لم يعاقبه عليه (**المعجم الوجيز، 2001: 25**).

والعفو هو دواء للجروح حفاظا على العلاقات في جميع العلاقات النفسية المهمة تقريبا، يؤدي الناس بعضهم البعض، وبدون علاج الأذى، ستفكك العلاقات بسرعة (**Teven J. Sandage, 2000: 21**).

وعرف العفو في بعض الدراسات الحديثة بأنه "استجابة الفرد لمثيرات وجدانية، معرفية، سلوكية، يتم فيها استبدال المشاعر، والأفكار، والسلوكيات السلبية، بمشاعر وأفكار وسلوكيات إيجابية، تجاه الشخص المسيء" (**دعاء عبد الرحمن سيد، 2020: 110**).

إن العفو يتضمن العديد من المزايا: كتعزيز الثقة بين الأفراد، وتحقيق التصالح، وتسوية الخلافات والنزاعات، وتحسين الصحة النفسية، وتحقيق الشعور بالسعادة، والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب، وبالرغم من تعدد فوائد العفو إلا أننا نجد في بعض الأحيان بعض الأفراد قد يجدون صعوبة بالغة في العفو عن أساء إليهم، ويمرون بالكثير من الأوقات العصبية لكي يصلوا إلى اتخاذ القرار بالعفو، وهؤلاء يظهرون مستويات مرتفعة من العصابية والقلق والعدائية وغيرها من المشاعر السلبية التي يمكن أن تدمر العلاقات الاجتماعية (**عبد المنعم السيد حسيب ونبيلة عبد الرؤوف شراب، 2008: 143**).

وقد فسر علماء النفس العفو وأسبابه من الناحية النظرية من وجهات نظر متعددة: المنحى السيكلوجي، والفسبولوجي، كما تم تفسير العفو من الناحية الدينية.

ويعتبر مكولف (McCullough) ممن ساهموا بشكل فعال في وضع أساس نظري للعفو، فلقد كان مهتما بالنواحي التحفيزية والاجتماعية للعفو، حيث يفترض أن الناس يميلون أن يكون لديهم ثلاث دوافع أولية تنشأ نتيجة تعرضهم للإساءة، هذه الدوافع تتعاون لتوضيح النظرة النفسية للعفو، وهذه الدوافع هي تجنب المسيء نفسيا وشخصيا، والسعي للانتقام من المسيء، والنزعة إلى الخير تجاه المسيء (**إيمان محمد سعد، 2012: 22**).

وينبغي الإشارة إلى دور علماء النفس في تطور مفهوم العفو، ومنها دراسات كلا من إنرايت وورثنجتون، حيث سجل (Enright,1998) أكثر من (600) عنوان من الكتب والمقالات المنشورة بين عامي (1980) و (1998) وتعد دراسات (Worthington ,1998) ببليوغرافيا مشروحة عن العفو (Orathinkal J, & et. al., 2007: 110).

2. **المناعة النفسية:** تعرف المناعة النفسية " بأنها نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف إعطاء القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة" (محمد رفيق محمد، 2020: 130). وفي دراسة حديثة عرفت رحمة تيسير المناعة النفسية بأنها: " نظام وجداني تفاعلي، يعتمد على تفعيل الآليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل، من قوة في الاعتقاد وتمكين القدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات، والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، والاستفادة من الخبرات السابقة، اعتمادا على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الانفعالي (ضبط النفس في ظل الشعور بالسكينة والمحافظة على التواصل مع الجسد وذلك بهدف حماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب النفسي" (رحمة تيسير العمري، 2021: 119).

كما يمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدي الأفراد، وتمثل المناعة النفسية عملية تحصين ضد العدوى بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة و الأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما تساعده على البقاء صحيحا معافى، بل ومحاولة رفع الفرد إلى مستوى أعلى من التمتع بالصحة و السوية وهي بذلك تعد عملية ترشيح للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Albert – Lorincz, & et. al, 2012: 105).

وقد تعددت النظريات التي تفسر المناعة النفسية ، فبينما فسرها التحليل النفسي بأنها تمثل قدرة الأنا على إحداث التوازن بين متطلبات الهي والأنا العليا، وجدنا أن نظرية متلازمة أعراض التكيف العام قد تناولت المناعة النفسية بأنها القدرة على مقاومة الضغوط، في الوقت نفسه تناولت النظرية المعرفية المناعة النفسية من منطلق رؤية الفرد للموقف بشمولية وقدرته على أن يسلك سلوكا إيجابيا وفقا لهذه الرؤية، وقد وجد العالم والتر كانون (مؤسس نظرية المواجهة - الهروب) خلال دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الحيوان والإنسان للتهديدات الخارجية، أن هناك عددا من الأعمال يقوم بها الكائن الحي تستثير الغدد والأعصاب لكي تهئ الجسم لمقاومة الخطر أطلق عليها: أعراض المواجهة – الهروب.

دراسات سابقة:

وقد تم تصنيف تلك الدراسات وعرضها وفقا للتسلسل الزمني من القديم الي الحديث ، حيث تم تصنيفها في ثلاثة محاور كالتالي:

- المحور الأول: دراسات تناولت العفو لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- المحور الثاني: دراسات تناولت المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- المحور الثالث: دراسات تناولت العفو وعلاقته بالمناعة النفسية.
- المحور الأول: دراسات تناولت العفو لدى طلاب وطالبات الجامعة:

1. دراسات وصفية:

● دراسة ستانيسواف جواز (Stanislaw Glaz 2019): الهدف من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين القيم العليا والعفو في الحياة لدى الطلاب البولنديين الذين يعتبرون أنفسهم مخلصين وملتزمين بالقيم، وقد شملت الدراسة شبابًا يدرسون في الجامعة اليسوعية (إغني تيانوم) في كراكوف، العينة: تم إجراء الدراسة على (368) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمار المشاركين بين (19-23) عاماً، الأدوات: تم تطبيق ثلاث مقاييس: مقياس قيم روكيش (Rokeach Value Survey)، ومقياس العفو من توسان (Forgiveness Scale by Toussaint)، واختبار الغرض من الحياة لكرامبو وماهوليك (Purpose in Life Test of Crumbaugh and Maholick) وأثبتت النتائج التي تم الحصول عليها أن القيم العليا والعفو لهما علاقة ذات دلالة إحصائية بالمعنى في حياة الشباب الدارسين.

● دراسة م ساكوري (M. Sakurai 2019): هدفت هذه الدراسة تطوير منظور أحدث لإدارة الغضب لدى طلاب الجامعات اليابانية، وهو استخدام العفو تجاه الأصدقاء، كما هدفت هذه الدراسة إلى تطوير نسخة يابانية من برنامج تربوي نفسي لتعزيز العفو تجاه الأصدقاء، والتعرف على آثار البرنامج، المقاييس: تم تطوير "البرنامج النفسي التربوي"، وتم ترجمته من الإنجليزية إلى اليابانية، العينة: طلاب الجامعة حيث تم تفعيل واختبار بنيات البرنامج النفسي التربوي لتحسين العفو الشخصي مع 38 طالبًا جامعيًا (ذكور = 21، إناث = 17) في جامعة يابانية خاصة تقع في طوكيو، النتائج: أظهر المشاركون أعلى بكثير من العفو عن الآخرين وعفو إيجابية للذات، ومع ذلك لم يكن هناك فرق كبير في العفو السلبي للذات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وبالإضافة إلى ذلك، لم يكن هناك فرق كبير بين الذكور والإناث في درجات الاختبار أيضًا.

● دراسة رمضان عاشور سالم وهاني فؤاد سليمان (2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على إسهام كل من العفو والامتنان في التنبؤ بالحكمة، وتكونت عينة البحث من عدد (256) من طلبة كلية التربية بالتحصينات العلمية والأدبية جامعة حلوان، واعتمد البحث على المنهج الارتباطي الوصفي التحليلي، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الحكمة لطلبة الجامعة ومقياس العفو لطلبة الجامعة ومقياس الامتنان لطلبة الجامعة وجميعهم من إعداد الباحثين، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الامتنان ودرجاتهم على مقياس الحكمة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس العفو ودرجاتهم على مقياس الحكمة، كما أن العفو والامتنان يساهمان دالاً إحصائياً في التنبؤ بالحكمة؛ حيث أن الامتنان والعفو يفسران نحو (71%) من أداء أفراد العينة على متغير الحكمة.

2. دراسات تجريبية:

● دراسة شيماء محمد دल्ली (2015): هدفت الدراسة إلى تحديد اختلاف العفو باختلاف كل من (النوع، مستوى التحصيل، المستوى الاجتماعي الاقتصادي لدى عينة الدراسة)، الكشف عن اختلاف العفو ومستوى الأدرينالين في ضوء اختلاف التطبيقين القبلي والبعدي والتتبعي، تحديد العوامل الكمية والكيفية التي تؤثر على العفو كماً وكيفاً. وكانت عينة الدراسة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة السيكومترية من (230) طالبة جامعية منهم (25) كعينة تجريبية حيث اتبعت الدراسة منهج العينة

الواحدة، واستخدمت الدراسة المقاييس التالية (مقياس العفو، مقياس الغضب، مقياس الأدرينالين) وجميعهم من إعداد الباحثة، و تناولت هذه الدراسة العفو من ناحية فسيولوجية مدعومة بالجانب الطبي وكان من أهم نتائجها: أكدت الدراسة أن العفو يختلف ومكوناته باختلاف النوع باتجاه الذكور، لا يختلف العفو ومكوناته ما عدا اجترار العقل باختلاف التحصيل الدراسي، يختلف كل من العفو والغضب و مستوى الأدرينالين باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي في اتجاه التطبيق البعدي، لا يختلف العفو ومكوناته باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، يختلف كل من العفو والغضب والأدرينالين باختلاف التطبيقين القبلي والتتبعي في اتجاه التطبيق التتبعي، وأخيرا يرتبط العفو بعوامل يمكن تفسيرها كما وكيفاً.

- دراسة **Fride Oksus Gul & Smile Parlekf (2021)**: الهدف الأساسي للدراسة: تحليل ما إذا كان للدراما النفسية أثر في العفو لدى طلاب الجامعة، عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 20 طالبا جامعياً (10) منهم كعينة تجريبية و(10) كعينة ضابطة، أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس العفو إعداد: هارتلاند كما تم استخدام نموذج تقييم عملية الدراما النفسية للمشاركين، كما تم استخدام تحليل البيانات الكمية في الجلسة الأخيرة، وكانت أهم النتائج: تم التوصل إلى وجود اختلاف كبير في الأبعاد الفرعية "العفو عن الذات" و "عفو الموقف" و "العفو التام" - لدى العينة - بينما لم يتم الكشف عن اختلاف كبير في البعد الفرعي "العفو عن الآخرين"، يشير تقييم العملية إلى تأثير إعادة التأهيل على مستويات المشاركين في العفو والتعاطف والمهارات والعلاقات الأسرية، واقترح البحث أن العفو هو خطوة مهمة في بناء الثقة والعلاقة الحميمة مع الآخرين مرة أخرى.
- المحور الثاني: دراسات تناولت المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة:
1. دراسات وصفية:

- دراسة **فويتكين Voitkan (2004)**: هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والاكتئاب، الأدوات: تم استخدام مقياس الهدف، مقياس الرضا عن الحياة، قائمة نظام المناعة النفسية (PISI) ومقياس "بيك" للاكتئاب، على عينة عددها (203) طالبا وطالبة منهم (182) إناث، (71) ذكور، بمتوسط عمر زمني قدره (0.19) من سبع كليات بجامعة "لاتفيا"، وأظهرت نتائجها أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة، وبالمناعة النفسية، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بالمناعة النفسية، وأن كلا من التوجه للأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبياً بالاكتئاب.

- دراسة **رانيا خميس الجزائر (2018)**: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة والكشف عن مدي الاختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية والطلاب منخفضي المناعة النفسية، وتكونت عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق حيث تمثلت مجموعة الدراسة الاستطلاعية في (59) طالب بينما تكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (195) طالب وتمثلت مجموعة الدراسة الإكلينيكية في أربع حالات طرفية علي مقياس المناعة النفسية، الأدوات: للتحقق من صحة فروض البحث استخدمت الباحثة: مقياس المناعة النفسية (إعداد عصام زيدان:

٢٠١٣، تعديل الباحثة) ، مقياس الذكاء الأخلاقي (إعداد الباحثة) ، استمارة المقابلة الشخصية (إعداد صلاح مخيمر: ١٩٧٨) ، اختبار تفهم الموضوع (TAT) (إعداد هنري موراي: ١٩٣٥) ، وقد أسفرت نتائج البحث عن: (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة، (2) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، (3) إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة، (4) اختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعي المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية.

• **دراسة ليلي بابكر عمر (2021):** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران كما هدفت الي التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات وأيضاً هدفت للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات ترجع للعمر ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٧ عام)، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية التخائية (٢٠١٨) ومقياس الذكاء الاجتماعي Teromso (2011)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف، كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية و مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر.

2. دراسات تجريبية:

• **دراسة إيمان حسنين عصفور (2013):** هدفت الدراسة إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهي: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس. وتكونت عينة البحث من (22) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، النتائج: بعد تدريس البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات مجموعة البحث.

• **دراسة سعد رياض محمد البيومي (2019):** هدف البحث إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الطائف، وتكونت عينة البحث السيكمترية من (145) طالبة، وتم اختيار عينة قوامها (20) طالبة من إجمالي العينة وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، الأدوات: مقياس المناعة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وتم أداء البرنامج الإرشادي الذي استمر لمدة خمسة أسابيع،

وأشارت نتائج البحث إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وهذا يوضح مدى فاعلية البرنامج الإرشادي، وفنياته، وخبراته، وممارساته في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية وهذا يدل على أهمية مثل هذه البرامج في تعديل السلوك.

- دراسة نادرة جميل حمد (2021): هدف البحث : إلى تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوب التنظيم ل جوليان وروتر من أجل تنمية المناعة النفسية للطلبة ، وتكونت عينة البحث من (200) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، الأدوات: وقد اعتمدت الباحثة على مقياس (دواح ، ٢٠١٨) لقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة بعد أن استخرجت له الخصائص السيكمترية للمقياس وبعدها تم بناء برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم والذي تكون من (10) جلسات إرشادية ، وكان من أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة هي: أن طلبه الجامعه لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية ، وأثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة وتوصلت الباحثة إلى جملة من التوصيات والمقترحات .
المحور الثالث: دراسات تناولت العفو وعلاقته بالمناعة النفسية:

1. دراسة Lydia Woodyatt , Michael Wenzel (2013): هدفت هذه الدراسة إلي فحص المناعة النفسية الدفاعية عن طريق العفو الزائف مع الذات والانتماء، وتأثير التهديد بالانتماء على تعامل المخالف مع هذه الاستجابة الوقائية في كل من البيئة التجريبية والحياة الواقعية، لأن الوصول للعفو يتطلب أن يقر المخطئ أولاً بمسئوليته عن الخطأ، لكن هذا الاعتراف قد يعرضه إلي العزل المجتمعي (النبت)، لذلك قد يلجأ إلي أسلوب العفو الذاتي الزائف، عن طريق إنكار الخطأ والانتقاص من الضحية لكي ينقذ نفسه من الخزي والعار الذي قد يلحق به، في الدراسة (1): الأدوات: اعتمدت مقياساً تجريبياً باستخدام نموذج توقع المستقبل (Baumeister , a predicted future paradigm Tice & Stucke, 2001)، وتكونت العينة من (75) طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى بجامعة استرالية منهم (64) طالبة، وأشارت النتائج إلى: (1) المشاركين الذين تعرضوا للرفض أكثر كانوا الأكثر اتجاهاً إلي العفو الزائف مع الذات، (2) ارتبطت ردود الفعل العدائية من الضحية بشكل إيجابي مع العفو الذاتي الزائف بينما ارتبطت المجابهة المحترمة للآخرين بشكل سلبي مع العفو الذاتي الزائف، وتشير النتائج إلى أن الحاجة إلى الانتماء هي متغير رئيسي لإعادة التأهيل بعد ارتكاب التجاوز.

2. دراسة جبار وادي باهظ العكيلي (2017): هدف البحث إلى التعرف على (المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب (الوعي بالذات) و(العفو) والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة، ومدى إسهام متغيري (الوعي بالذات) و(العفو) في التباين الكلي لمتغير (المناعة النفسية)، تألفت عينة البحث من (420) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بغداد، الأدوات: تطبيق مقياس (المناعة النفسية، والوعي بالذات، والعفو)، أظهرت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (المناعة النفسية) وكل من

(الوعي بالذات) و(العفو)، يسهم متغيرا (الوعي بالذات) و(العفو) بـ (28.4%) في التباين الكلي لـ (المناعة النفسية).

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

أولاً: من حيث الأهداف:

1. التعرف على مفهوم العفو وأبعاده والعوامل المؤثرة فيه.
2. التعرف على المناعة النفسية وأبعاده والعوامل المؤثرة فيها.
3. التعرف على طرق وأدوات قياس كل من العفو والمناعة النفسية.
4. ربط الدراسة بالعديد من المتغيرات وبيان علاقتها بمتغيري الدراسة.

ثانياً: من حيث النتائج: اختلفت نتائج الدراسات بما يحقق الهدف من إجراء كل دراسة؛ حيث ركزت بعض الدراسات على بناء البرامج القائمة على العفو وأثرها على العديد من المتغيرات كدراسة شيما محمد دلي (2015) ودراسة **Fride Oksus Gul & Smile Parlekf (2021)**، بينما ركزت دراسات أخرى على بناء مقاييس للعفو كدراسة سلسبيل ممدوح (2019)، ومن ناحية أخرى تنوعت الدراسات التي تناولت المناعة النفسية من حيث أثرها على بعض المتغيرات والعوامل المؤثرة فيها، وبناء المقاييس للمناعة النفسية كدراسة إيمان حسنين عصفور (2013) ودراسة سعد رياض محمد (2019).

ثالثاً: من حيث الفترة الزمنية: أجريت الدراسات المرتبطة في الفترة الزمنية من عام (1993) دراسة (ناصر إبراهيم المحارب) حتى عام (2021) دراسة **(Fride Oksus Gul & Smile Parlekf)** ودراسة رحمة تيسير العمري (2021) ودراسة ليلي بابكر عمر (2021) ودراسة نادرة جميل حمد (2021) ودراسة هدى السيد شحاتة (2021).

رابعاً: من حيث المعالجات الإحصائية: كانت متنوعة ومتعددة وتعتمد على البيانات التي تشكل منها هذه الدراسات والهدف الذي ترمي إليه، ورغم الاختلاف في المعالجات الإحصائية إلا إنها اتفقت في بعض المعالجات مثل (ولكوكسون - مان ويتني - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معاملات الارتباط).

فروض البحث:

أولاً: فروض البحث الوصفية:

1. توجد علاقة بين (العفو، والمناعة النفسية) لدى طالبات الجامعة.
2. تختلف درجة العفو باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة.
3. تختلف درجة المناعة النفسية باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة.

ثانياً: فروض البحث التجريبية:

1. تتحسن درجة العفو لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي.
2. يوجد تحسن في درجة العفو لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة من طالبات الجامعة في القياس البعدي.
3. لا تختلف درجة العفو لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التبعي.

4. تتحسن درجة المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي.
5. تتحسن درجة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة من طالبات الجامعة في القياس البعدي.
6. لا تختلف درجة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث: توقف اختيار منهج البحث طبقاً لطبيعة مشكلة البحث، ونوع البيانات المستخدمة وقد فرضت طبيعة مشكلة البحث الحالي اتباع المنهج الوصفي وذلك للتحقق من الفروض الوصفية المتعلقة بمعرفة العلاقة بين العفو والمناعة النفسية، والفروق في (العفو- المناعة النفسية) في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والمتمثلة في المستوى الاجتماعي والثقافي لأسرة الطالبة، كما اعتمد أيضاً على المنهج التجريبي على اعتباره أكثر المناهج ملائمة لتحقيق أهداف البحث فالتصميم التجريبي المستخدم هو تصميم ذي مجموعتين التجريبية والضابطة مع القياس القبلي، والبعدي، والتتبعي القائم على استخدام مجموعتين من طالبات الجامعة اللاتي سجلن أقل الدرجات على مقياسي العفو والمناعة النفسية واختبار مدى صلاحية برنامج تدريبي في تنمية درجة العفو لتحسين درجة المناعة النفسية لديهن.

عينة البحث: تكونت العينة من ثلاث مجموعات: المجموعة الاستطلاعية: وعددها (50) طالبة وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للبحث، والمجموعة الوصفية وتتكون من (100) طالبة وذلك للتحقق من فروض البحث الوصفية، والمجموعتين التجريبيتين: مجموعة تجريبية قوامها (20) طالبة ومجموعة ضابطة وقوامها (20) طالبة، وجميعهن من طالبات كلية التجارة – جامعة الأزهر- الفرقة الثالثة- تخصص محاسبة.

أدوات البحث:

الأداة الأولى: مقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد: سلسبيل عبد المنعم 2019 (تعديل الباحثات)
الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة وذلك لقياس العفو.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:
للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس العفو لدى طالبات الجامعة (كلية التجارة – جامعة الأزهر- الفرقة الثالثة- تخصص محاسبة) تم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس العفو، وفيما يلي عرض لذلك بشيء من التفصيل:

أولاً: حساب الصدق: استخدمت الباحثات في حساب صدق المقياس ما يلي:

1. قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

تم حساب الفرق بين المتوسطات لدى الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الأرباعي الثالث و الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الأرباعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفيتين الأكثر عفواً والأقل عفواً بناءً على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

يوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية:

جدول (1) حساب قدرة مقياس العفو على التمييز للتأكد من صدق المقياس في صورته المعدلة

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المعرفي	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.52-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
الوجداني	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.535-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
السلوكي	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.529-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
الدرجة الكلية	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.514-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد على (2.58) درجة معيارية وهذا يدل على أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية أي أن درجات هذا المقياس تميز تمييزا واضحا بين المستويات المرتفعة والمنخفضة، أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.
2. حساب اختبار مان - وينتي اللابرامتري بالنسبة إلى كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر عفواً والأقل عفواً في كل من العفو وأبعاده في البحث الحالي

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المعرفي	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.524-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
الوجداني	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.535-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
السلوكي	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.529-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			
الدرجة الكلية	الأقل عفوا	14	7.50	105.00	0.00	4.514-	0.00
	الأكثر عفوا	14	21.50	301.00			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة z للفروق بين رتب مرتفعي العفو ومنخفضي العفو من العينة بلغت للبعد الأول (المعرفي) بقيمة (-4.524) وللبعد الثاني (الوجداني) بقيمة (-4.535) وللبعد الثالث (السلوكي) بقيمة (-3.529) وبلغت للدرجة الكلية للمقياس (-4.514) وهي قيم دالة عند (0.01) مما يدل على وجود فروق بين رتب درجات مرتفعي ومنخفضي العفو من أفراد المجموعة الاستطلاعية، وبالتالي القدرة التمييزية للمقياس بين المستويات المختلفة من العفو لدى العينة ويدل أيضا على الصدق التمييزي للمقياس في البحث الحالي.

ثانياً: حساب الثبات: تم حساب الثبات للمقياس على مجموعة البحث الاستطلاعية باستخدام معامل ثبات التجزئة النصفية اعتماداً على معادلة (سبيرمان - براون) للارتباط بين نصفي المقياس ومعامل ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيقه على مجموعة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (50) طالبة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (3) معاملات ثبات مقياس العفو باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ في البحث الحالي

م	أبعاد مقياس العفو	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	البعد المعرفي	12	0.887	0.739
2	البعد الوجداني	11	0.802	0.723
3	البعد السلوكي	13	0.773	0.631
	الدرجة الكلية	36	0.850	0.715

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.773) و(0.887)، وهي معاملات ثبات مقبولة للمقياس، كما بلغت بطريقة ألفا كرونباخ بين (0.631) و(0.739) وهي قيم مقبولة أيضاً للثبات.

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي: للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبحث الحالي (ن = 50)

البعد (المعرفي)		البعد (الوجداني)		البعد (السلوكي)	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.454	13	**0.675	24	**0.468
2	**0.514	14	**0.655	25	*0.335
3	**0.644	15	**0.804	26	**0.601
4	**0.436	16	**0.775	27	*0.333
5	**0.584	17	**0.771	28	**0.580
6	**0.689	18	**0.640	29	**0.502
7	**0.692	19	**0.610	30	**0.451
8	**0.714	20	**0.731	31	*0.317
9	**0.658	21	*0.412	32	**0.395
10	**0.616	22	*0.335	33	**0.385
11	**0.599	23	**0.512	34	**0.549
12	**0.625			35	**0.655
				36	**0.589

من الجدول السابق يتبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بمقياس العفو تراوحت بين (0.333) و (0.804) وهي قيم ارتباط دالة إحصائياً عند (0.05) مما يدل على التماسك والاتساق بين المفردات والأبعاد المنتمية إليها بالمقياس.

المقياس في صورته النهائية:

ويتكون مقياس العفو في صورته النهائية من (36) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد المعرفي (12) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لهذا البعد (12) درجة والعظمى (36) درجة، والبعد الوجداني (11) عبارة وبذلك تكون الدرجة الصغرى لهذا البعد (11) درجة والعظمى (33) درجة، والبعد الوجداني (13) عبارة وبذلك تكون الدرجة الصغرى للبعد (13) درجة والعظمى (39) درجة، وتجيب الطالبة بـ (أوافق- أوافق إلى حد ما- لا أوافق) ودرجات المقياس ككل الدرجة الصغرى (36) والعظمى (108).

الأداة الثانية: مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثات)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث وذلك لقياس المناعة النفسية ، وقد تم إجراء الخطوات التالية لإعداد المقياس:

1- استقراء التراث النظري : تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت المناعة النفسية ، وكذلك أهم وأوضح المفاهيم والتعريفات التي تناولت متغير المناعة النفسية، وكذلك الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة .

لاحظت الباحثات أن المقياس الأساسي لقياس المناعة النفسية الذي يرجع إليه أغلب الباحثين حتى وقتنا هذا، هو ما يسمى " قائمة نظام المناعة النفسية " Psychological Immunity System Inventory PISI التي أعدها الباحث النفسي المجرى " أتيليا أولاه " Attila Olah ، واستخدمت هذه القائمة في العديد من الدراسات مثل دراسة فويتكن (2004) على طلاب وطالبات الجامعة ، ودراسة جومبور (2009) على عينة من الممرضات، ودراسة أولاه وآخرين(2010) على مايقرب من اثني عشر ألف مشاركا من دول مختلفة، ودراسة دوبي وشاهي(2011) على عينة من العاملين بالمهن الطبية ، وعلى المستوى العربي قام عصام محمد زيدان (2013) بتقصي الدراسات التي أعدها أولاه منذ عام (1996- 2005) وقام بترجمة هذه القائمة لتحديد أبعاد المناعة النفسية من خلالها ، وقد قام الباحث بإعداد أول مقياس عربي لقياس المناعة النفسية في هذا الوقت (عصام محمد زيدان، 2013: 285-286).

ثم توالى الدراسات التي صممت العديد من مقاييس المناعة النفسية وربطتها بمتغيرات متنوعة وهامة ومن هذه الدراسات دراسة إيمان عصفور(2013) ودراسة الشريف (2015) ودراسة ناهد أحمد فتحي (2017) ودراسة حسين مسلم محمود(2020) ودراسة رحمة تيسير العدوي(2021) وغيرها من الدراسات التي فتحت المجال للمزيد من الدراسات في متغير المناعة النفسية.

2- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

1- مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (2013) ويتكون من تسع أبعاد (التفكير الإيجابي ، الإبداع وحل المشكلات ، ضبط النفس والالتزان ، الصمود والصلابة النفسية ، فاعلية الذات ، الثقة بالنفس ، التحدي والمثابرة ، المرونة النفسية والتكيف ، التفاؤل).

2- مقياس المناعة النفسية إعداد خالد احمد المعافي (2019) ويتكون من تسع أبعاد (التفكير الإيجابي ، الإبداع وحل المشكلات ، ضبط النفس والالتزان ، الصمود والصلابة النفسية ، فاعلية الذات ، الثقة بالنفس ، التحدي والمثابرة ، المرونة النفسية والتكيف ، التفاؤل).

3- مقياس المناعة النفسية إعداد رحمة تيسير العمري (2020- 2021) يتكون المقياس من ثمانية أبعاد: الثقة بالنفس- الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- القدرة على حل المشكلات- القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل – الاستفادة من الخبرات السابقة- التواصل مع الجسد- قوة الاعتقاد – السكينة. كما تم الاطلاع على قائمة المناعة النفسية إعداد أولاه / ترجمة عصام زيدان (2020) – مقياس المناعة النفسية إعداد:عصام زيدان/تعديل رانيا الجزار (2018) – مقياس حسين مسلم (2020) . ومن خلال الاطلاع على تلك المقاييس اتضح للباحثات الحاجة إلى تصميم مقياس يتناسب وعينة الدراسة، وتم الاستفادة من مقياس عصام زيدان في تحديد أبعاد المقياس في الدراسة الحالية.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم بحساب الصدق والثبات، وذلك من خلال تطبيق المقياس على مجموعة البحث الاستطلاعية للتحقق من الكفاءة السيكومترية، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: صدق مقياس المناعة النفسية:

1. قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه وفيما يلي عرض لذلك:

- حساب المقارنات الطرفية: وذلك بحساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الأرباعي الثالث وعدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الأرباعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفيتين الأكثر في مناعتهم النفسية والأقل في مناعتهم النفسية بناء على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5) حساب قدرة مقياس المناعة النفسية على التمييز للتأكد من صدق المقياس

النسبة الحرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستويات	المناعة النفسية
9.403	2.432	81.92	أفراد المستوى المنخفض (ن=14)	المقياس ككل
	2.224	90.21	أفراد المستوى المرتفع (ن=14)	
دالة عند مستوى دلالة (0.01)				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد على (2.58) درجة معيارية وهذا يدل على أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية أي أن درجات هذا المقياس تميز تمييزاً واضحاً بين المستويات المرتفعة والمنخفضة، أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.

- حساب اختبار- مان وينتي اللابارامترية بالنسبة إلى كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر في المناعة النفسية والأقل في المناعة النفسية في كل من المناعة النفسية وأبعادها

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.634	0.00

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
الإبداع وحل المشكلات	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.610	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
ضبط النفس والالتزان	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.710	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
الصمود والصلابة النفسية	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.595	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
فاعلية الذات	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.569	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
الثقة بالنفس	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.629	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
التحدي والمثابرة	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.696	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
المرونة النفسية والتكيف	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.647	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
التفاؤل	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.562	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			
الدرجة الكلية	الأقل في المناعة النفسية	14	7.50	105.00	0.00	-4.512	0.00
	الأعلى في المناعة النفسية	14	21.50	301.00			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة z للفروق بين رتب مرتفعي العفو ومنخفضي المناعة النفسية من العينة بلغت للبعد الأول (التفكير الإيجابي) بقيمة (-4.634) وللبعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات) بقيمة (-4.610) وللبعد الثالث (ضبط النفس والالتزان) بقيمة (-4.710) وللبعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) بقيمة (-4.595) وللبعد الخامس (فاعلية الذات) بقيمة (-4.569) وللبعد السادس (الثقة بالنفس) بقيمة (-4.629) وللبعد السابع (التحدي والمثابرة) بقيمة (-4.696) وللبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) بقيمة (-4.647) وللبعد التاسع (التفاؤل) بقيمة (-4.562) فيما بلغت للدرجة الكلية (-4.512) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن هناك فروقا بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من المجموعة الاستطلاعية وبالتالي قدرة المقياس على التمييز بين المجموعة في درجة المناعة النفسية.

ثانيا: حساب الثبات:

تم حساب الثبات للمقياس من خلال تطبيقه على مجموعة الدراسة الاستطلاعية باستخدام التجزئة النصفية اعتماداً على معادلة (سبيرمان - براون) ومعامل ألفا كرونباخ، وقد كان قوام المجموعة الاستطلاعية (50) طالبة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (7) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

م	أبعاد مقياس المناعة النفسية	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	التفكير الإيجابي	5	0.601	0.715
2	الإبداع وحل المشكلات	5	0.633	0.777
3	ضبط النفس والالتزان	5	0.612	0.627
4	الصمود والصلابة النفسية	5	0.662	0.670
5	فاعلية الذات	5	0.686	0.671
6	الثقة بالنفس	5	0.624	0.814
7	التحدي والمثابرة	5	0.614	0.615
8	المرونة النفسية والتكيف	5	0.538	0.713
9	التفاؤل	5	0.629	0.843
	الدرجة الكلية	45	0.712	0.885

من الجدول السابق يتبين أن معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تراوحت قيمه بين (0.538) و (0.712)، كما تراوحت قيم الثبات بالتجزئة النصفية بين (0.615) و (0.885) وهي قيم مقبولة ودالة على ثبات المقياس في .

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي:

جدول (8) قيم معاملات الارتباط

يبين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لنفس البعد (ن=50)

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
البعد الأول: التفكير الإيجابي		البعد الثاني: الإبداع وحل المشكلات		البعد الثالث: ضبط النفس والالتزان	
1	**0.680	6	**0.474	11	0.53
2	0.222	7	**0.417	12	**0.397
3	**0.707	8	**0.557	13	**0.544
4	**0.402	9	**0.622	14	**0.549
5	0.202	10	*0.323	15	**0.715
البعد الرابع: الصمود والصلابة النفسية		البعد الخامس: فاعلية الذات		البعد السادس: الثقة بالنفس	
16	**0.480	21	**0.428	26	**0.535
17	**0.499	22	**0.424	27	**0.436
18	**0.476	23	**0.587	28	**0.421
19	**0.561	24	**0.683	29	0.201
20	**0.492	25	**0.502	30	**0.569
البعد السابع: التحدي والمثابرة		البعد الثامن: المرونة النفسية والتكيف		البعد التاسع: التفاؤل	
31	**0.524	36	**0.405	41	**0.492
32	**0.404	37	**0.495	42	**0.658
33	**0.596	38	*0.347	43	**0.371
34	0.228	39	*0.360	44	**0.490
35	**0.518	40	**0.426	45	*0.313

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ترابط هذه العبارات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويدل ذلك على الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.
المقياس في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (45) عبارة منها (35) عبارة موجبة، و (10) عبارات سالبة موزعة على تسعة أبعاد هي: (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل) يقابل كل عبارة منها ثلاث استجابات هي: (ينطبق، ينطبق إلى حد ما، لا ينطبق) ، و الدرجة الصغرى للمقياس (45) والعظمى (135).

الأداة الثالثة: استمارة تقدير المستوى الاجتماعي والثقافي:

تم تصميم استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي بالاستعانة ببعض المؤشرات من استمارة (ناجية رحومة سالم، 2018) (نجا الطاهر، 2019) (أروى نور الدين، 2020).
الهدف من الاستمارة: تهدف الاستمارة إلى قياس المستوى الاجتماعي والثقافي للطلبات، وذلك في ضوء الإجابة على مفردات الاستمارة.

وصف الاستمارة: تتضمن الاستمارة (22) فقرة، وتتضمن بعدين أساسيين، البعد الأول المستوى الاجتماعي: ويتكون من (11) فقرة وهي: عدد أفراد الأسرة، ومهنة الأب، ومهنة الأم، ، ومكان السكن، ونوع السكن، بالإضافة إلى ثلاث فقرات تعبر عن المستوى الاجتماعي للطلبة وتتراوح درجات هذا البعد بين (صفر - 32)، والبعد الثاني المستوى الثقافي ويتكون من (11) فقرة ويشمل مستوى الطالبة في اللغة والحاسب والدورات التدريبية التي حصلت عليها، والمستوى التعليمي للأب والأم بالإضافة إلى سبع فقرات أخرى تتعلق بالمستوى الثقافي لأسرة الطالبة وتتراوح درجات هذا البعد بين (صفر - 30).

حساب الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي:

أولاً: صدق استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة:

اعتمدت الباحثات في التحقق من صدق الاستمارة على ما يلي:

الصدق التمييزي: تم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في المستوى الاجتماعي والثقافي باستخدام الأربعايات لدرجات الطالبات في الاستمارة، ثم استخدام اختبار (t- test) لحساب دالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (9) دلالة الفرق بين متوسطات درجات المرتفعات والمنخفضات في المستوى الاجتماعي والثقافي

الأبعاد	المستوى	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	منخفض	14	7.50	105.00	0.00	-4.569	0.00
	مرتفع	14	21.50	301.00			
المستوى الثقافي	منخفض	14	7.50	105.00	0.00	-4.544	0.00
	مرتفع	14	21.50	301.00			
الدرجة الكلية	منخفض	14	7.50	105.00	0.00	-4.524	0.00

			301.00	21.50	14	مرتفع	
--	--	--	--------	-------	----	-------	--

من الجدول السابق يتبين أن قيمة Z للبعد الخاص بالمستوى الاجتماعي (-4.569) وللبعد الخاص بالمستوى الثقافي (-4.544) وللاستمارة ككل (-4.524) وهي قيم دالة عند (0.01) مما يدل على أن هناك فروقا بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاجتماعي والثقافي من أفراد المجموعة وبالتالي القدرة التمييزية للاستمارة على التمييز بين المستويات المختلفة للطالبات.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر الطالبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (10) حساب ثبات استمارة المستوى الثقافي لأسر الطالبات

القياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
المستوى الاجتماعي	0.870	0.589
المستوى الثقافي	0.634	0.593
الدرجة الكلية	0.870	0.762

من الجدول السابق يتبين أن معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الاجتماعي (0.589) وللبعد الثقافي (0.593) وللاستمارة ككل (0.762) وبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية للبعد الاجتماعي (0.870) وللبعد الثقافي (0.634) وللدرجة الكلية (0.870) وهي قيم مقبولة من الثبات للاستمارة.

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي:

للتأكد من الاتساق الداخلي تم حساب العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه مع درجة المفردة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (11) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (ن=50)

المستوى	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
المستوى الاجتماعي	1	**0.512	5	*0.355	9	**0.514
	2	**0.454	6	**0.410	10	**0.447
	3	**0.569	7	**0.499	11	**0.409
	4	**0.396	8	**0.455		
المستوى الثقافي	12	**0.589	16	**0.518	20	**0.540
	13	**0.448	17	**0.589	21	**0.365
	14	**0.389	18	**0.587	22	**0.611
	15	**0.589	19	**0.489		

من الجدول السابق يتبين أن معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمستوى الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.355) و (0.611) وهي قيم ارتباط دالة عند (0.01) مما يدل على الاتساق الداخلي للعبارات.

كما تم حساب الاتساق الداخلي لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي كذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المستوى الاجتماعي والثقافي وبين الدرجة الكلية للاستمارة.

جدول (12) معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات المرحلة الجامعية وبين الدرجة الكلية للاستمارة (ن = 50)

م	البعد	معامل الارتباط
1	المستوى الاجتماعي	**0.724
2	المستوى الثقافي	**0.868

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين المستوى الاجتماعي والاستمارة ككل (0.724) وبين البعد الثاني والدرجة الكلية للاستمارة (0.868) وهي قيم مرتفعة ودالة عند (0.01) مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد الاستمارة.

الأداة الرابعة: برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثات)

تعريف البرنامج التدريبي:

يعرف (حامد عبد السلام زهران، 1998:449) البرنامج فيقول " هو برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة، فرديا وجماعيا بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعلق لتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة من المسؤولين المؤهلين".

وعرف البرنامج بأنه " مجموعة الخدمات الإرشادية المستقاة من النظريات النفسية والعقيدة الإسلامية المؤدية معاً إلى الضبط الانفعالي وتحقيق الصحة النفسية (علاء الدين عيسى أبو جربوع، 2005:6،5). كما يمكن تعريفه بأنه "عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية المخطط لها من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف والتقييم والمتابعة، وتستخدم مع مجموعة معينة من الأفراد وتكون محدودة العدد، ويحدد بضوابط استراتيجية معينة وأدوات خاصة وزمن معين من أجل هدف معين، وذلك حتى يتمكن العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من استخدامه" (فاطمة سحاب الرشدي، 2015: 50). كما عرف (خالد محجوب عبد الله، 2018: 706) البرنامج التدريبي بأنه " مجموعة من الأنشطة المخططة والمنظمة والتي تستهدف إكساب المتدربات معارف وخبرات ترفع من كفاياتهم الأدائية، وتقدم في فترة زمنية محددة".

ويعرف البرنامج التدريبي إجرائياً بأنه "تلك الخبرات والمهارات والإجراءات المخطط لها من قبل المدرب بالرجوع لإشراف المختصين والمصادر التربوية والنفسية الموثوق فيها، وذلك بهدف إفادة مجموعة تدريبية بعينها، باستخدام أهداف وأدوات محددة، وفي زمان ومكان محددين، مع ضرورة الالتزام بكافة المحددات التي تتفق مع طبيعة عينة الدراسة ومتغيراتها".

بعد الاطلاع على الأبحاث والأدبيات التي تناولت إعداد البرامج والاطلاع على دراسات العفو والمناعة جاء تصميم البرنامج الذي يتضمن ستاً وثلاثين (36) جلسة تدريبية مدة كل جلسة (60) دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً مع العلم بأن أولى هذه الجلسات جلسة تمهيدية وآخرها ختامية لتطبيق القياس البعدي

وهناك جلسة لإجراء القياس التتبعي، ويوح الجدول التالي جلسات البرنامج التدريبي وفتياته وأهداف كل جلسة:

جدول (13) جلسات البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفتيات المستخدمة
1	تطبيق القياس القبلي لأدوات الدراسة (مقياس العفو-مقياس المناعة النفسية)	- التعرف بين الباحثات والمشاركات. - تطبيق مقياس العفو ومقياس المناعة النفسية.	60	الحوار والمناقشة المحاضرة
2	تمهيد وتعريف بالبرنامج التدريبي أهدافه وأهميته	- زيادة التعرف بين الباحثات والطالبات المشاركات في البرنامج، وتهيئتهن مع إعطاء نبذة واضحة ومحددة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي والاتفاق على موعد ومدة جلسات البرنامج. - إرساء العلاقة بين الباحثات والمتدربات وإضفاء روح المودة والألفة بين الباحثات والمتدربات ومساعدة المتدربات على التخلص من الخجل وذلك بالحديث بحرية أمام زميلات. - الاتفاق على خطة سير العمل في الجلسات اللاحقة والتعرف على البرنامج وأهدافه وأهميته والخطوات الرئيسية للبرنامج ونظام الجلسات. - التعرف على الفائدة التي ستعود عليهن من المشاركة في البرنامج التدريبي. - التعرف على الاستراتيجيات والفتيات المستخدمة في البرنامج التدريبي.	60	الحوار والمناقشة المحاضرة
3-4	مفهوم وطبيعة المرحلة الجامعية وما تتعرض له الطالبات من مشكلات في هذه المرحلة	- أن تتعرف المتدربة على مفهوم وطبيعة وأهداف المرحلة الجامعية. - أن تتعرف المتدربة على أهم المشكلات التي تتعرض لها طالبات المرحلة الجامعية. - أن تتعرف المتدربة على كيفية التعامل مع مظاهر النمو والعوامل المؤثرة خلال مرحلة التعليم التي تمر بها المتدربات	60	المناقشة الجماعية الحوار-المحاضرة التعزيز الموجب الواجب المنزلي
5-6-7	الوعي بالذات وتوكيد الذات	- أن تتعرف المتدربة على مفهوم الذات وتنميته وتطويره لدى الطالبة. - أن تصبح المتدربة قادرة على التعبير عن الذات. - أن تصبح المتدربة قادرة على التعبير والتقييم الذاتي لنقاط القوة والضعف (الإيجابيات والسلبيات لديها). - أن تميز المتدربات السلوك الذي يظهر فيه توكيد بالذات والسلوك الذي لا يظهر فيه توكيد الذات. - أن تميز المتدربات السلوك الذي يظهر فيه توكيد بالذات والسلوك الذي لا يظهر فيه توكيد بالذات. - أن تستطيع المتدربات ملاحظة ذواتهن والأخرين خلال حياتهن اليومية. - أن تستطيع المتدربات تقييم سلوكهن وسلوك الآخرين. - أن تكون المتدربات أكثر قدرة من قبل على النظر في أعماق ذواتهن وذوات الآخرين وتصنيف سلوكياتهن وأفكارهن بكل دقة. - تزويد المتدربات بمعارف ومهارات تسهم في تنمية وعيهن	60	النمذجة الإرشاد الديني المناقشة والحوار المحاضرة الوعي بالذات توكيد الذات الواجب المنزلي

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> الذاتي الإيجابي وتوكيد ذاتهم. تدريب المتدربات على التحدث مع أنفسهن بعبارة ايجابية. تدريب المتدربات على إظهار إحدى سمات شخصيتهن ومهارة يمتلكونها من خلال حديثهن. تدريب المتدربات استعمال العبارات الإيجابية أثناء وصفهن لأنفسهن. 		
10-9-8	العفو: مفهومه والفرق بينه وبين بعض المفاهيم المتشابهة وأنواعه	<ul style="list-style-type: none"> أن تتعرف الطالبات مفهوم العفو بوضوح. أن يدركن الفرق بين العفو والتسامح والمغفرة والتصالح. أن يذكرن بعض مواقف التجاوزات التي أدت بهن إلى الغضب والضيق والشعور بالأذى. أن تتعرف الطالبات أنواع العفو. أن يعرفن مستويات العفو. أن تذكر إحداهن موقفا تم فيه التجاوز عليها ودرجة العفو عندها في تلك اللحظة، وأن تعلق المتدربات على الموقف. أن تتعرف المتدربة ضوابط ومحددات العفو. أن تميز بين العفو وبين التسامح والتغاضي عن الزلات. أن تشعر بالفرق بين الشعور بالعفو والقدرة وبين الشعور بالتشفي وغل ومرارة الانتقام من خلال القصة والتخييل. 	60	<p>القصة التخييل المحاضرة المناقشة التغذية المرتدة تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها الإرشاد الديني الواجب المنزلي</p>
12-11 13	أهمية العفو والعوامل المؤثرة فيه	<ul style="list-style-type: none"> أن تتعرف المتدربات طرق اكتساب العفو. أن تقدرن أهمية العفو في حياتهن ولصحتهن ومناعتهن النفسية بوجه عام. العوامل المؤثرة في درجة العفو. معوقات عملية العفو في البيئة والمجتمع المحيط. أن تتعرف المتدربات أهمية العفو للصحة البدنية والنفسية على وجه التفصيل. أن تتعرفن أهمية العفو للطالبة على المستوى الأكاديمي والشخصي. 	60	<p>المحاضرة الحوار والمناقشة إعادة البناء المعرفي حساب المكاسب والخسائر الواجب المنزلي</p>
15-14	العفو في حياتنا	<ul style="list-style-type: none"> أن تتعرف الطالبات أثر العفو في الصحة الجسمية. أن تشاهد الطالبات نماذج حقيقية تبين فيها تحسن لحالات صحية لبعض المرضى من خلال العفو. أن تقدر الطالبة الدور الذي تقوم به (الباحثات) من خلال جلسات البرنامج. 	60	<p>النمذجة الحوار والمناقشة المحاضرة الواجب المنزلي</p>
17-16	العفو في الأديان السماوية (اليهودية والمسيحية والإسلام)	<ul style="list-style-type: none"> أن تعرف المتدربات أن مفهوم العفو له جذور تمتد عبر الأديان السماوية الثلاثة (بداية من اليهودية فالمسيحية ثم الإسلام الذي تقوم أركانه ومبادئه على العفو). أن تعرف المتدربة مفهوم العفو في اليهودية. أن تعرف المتدربة مفهوم العفو في المسيحية. أن تعرف المتدربة مفهوم العفو في الإسلام. أن تتعرف الطالبات العفو كخلق ينمي العزة في النفوس. أن تتعرفن على العفو في المجتمع الإسلامي. أن تشاهدن نماذج للعفو ترفعت عن الانتقام. أن تدركن وضوح سلوك العفو لدى الرسول محمد صلى الله عليه وسلم. أن يضيف الجانب القصصي نوعا من الترويح على جو 	60	<p>المحاضرة النمذجة الجدل المباشر إعادة العزو- التعزيز الواجب المنزلي</p>

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
		الجلسات. - أن تدرك وتقدر المتدربات قيمة سلوك العفو من خلال سيرة الرسول (ص).		
19-18	أبعاد العفو (البعد الأول) المكون المعرفي (إدراك الإساءة)	- توضيح المقصود بالمكون المعرفي للعفو. - أن تتعرف المتدربة البعد الأول من العفو (المكون المعرفي وهو يتمثل في إدراك الإساءة) كيف تتكون هذه المرحلة وكيف يمكن اجتيازها. - أن تعرف المتدربات مدى الفائدة التي تعود عليهن من العفو بالمقارنة بالغضب والتشفي والانتقام. - أن تتعرف المتدربات أثر العفو على الفرد والفائدة التي تعود على العافين. - أن تتعرف المتدربات صفات العافين حتى تدرك مدى تحقق هذه الصفات لديهن من عدمه.	60	المحاضرة الجدل المباشر الإرشاد الديني النمذجة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي
21-20	أبعاد العفو (البعد الثاني) المكون الوجداني (تكوين المشاعر المرتبطة بالعفو)	- توضيح المقصود بالمكون الوجداني للعفو. - أن تدرك المتدربة المشاعر والانفعالات المرتبطة والمترتبة على الإساءة من خلال البعد الوجداني (تكوين المشاعر المرتبطة بالعفو). - أن تتعرف المتدربات أثر العفو على الفرد والفائدة التي تعود على العافين. - أن تعرض الباحثات للمتدربات نماذج للعفو تساعد في تكوين وتنمية مشاعر العفو والعطف لدى المتدربات. - أن تشعر المتدربات بالفائدة التي تعود عليهن من ممارسة العفو بالمقارنة بالغضب والتشفي والانتقام.	60	المحاضرة الجدل المباشر الإرشاد الديني النمذجة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي
23-22	أبعاد العفو (البعد الثالث) المكون السلوكي (قرار العفو)	- توضيح المقصود بالمكون السلوكي للعفو. - أن تشرح المدربة للمتدربات كيف يمكن أن يظهر (قرار العفو) المكون السلوكي، والذي يتمثل في قدرة الفرد على رد الإساءة، ولكنه يتخلى عن رد تلك الإساءة (الانتقام) طواعية وبدون شرط. - أن تعرض الباحثات للمتدربات نماذج للعفو تساعد في تكوين قرار العفو لدى المتدربات. - أن تتعرف المتدربات أثر العفو على الفرد والفائدة التي تعود على العافين. - أن تتعرف المتدربات صفات العافين حتى تدرك مدى تحقق هذه الصفات لديهن من عدمه.		المحاضرة الجدل المباشر الإرشاد الديني النمذجة الواجب المنزلي
25-24	المناعة النفسية مفهومها وأنواعها ومؤشرات الزيادة والنقصان	- أن تعرف المتدربات ماهية ومفهوم المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم كالمرونة النفسية والصلاية. - أن تعرف المتدربات أنواع المناعة النفسية. - أن تقدرن مدى الفائدة التي تعود عليهن من التعرض للبرنامج الإرشادي التدريبي في تحسين مناعتهن النفسية. - أن تتعرف المتدربات على مؤشرات زيادة ونقصان المناعة النفسية وأثر ذلك على الصحة النفسية للطالبة المتدربة. - أن تشعر المتدربة بأهمية دورها في البرنامج.	60	المحاضرة النمذجة- التعزيز لعبة الدور الإرشاد الديني الواجب المنزلي

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
27-26	أهمية المناعة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف المتدربة طرق اكتساب المناعة النفسية. - أن تتعرف أيضا العوامل المؤثرة في درجة المناعة النفسية في البيئة والمجتمع المحيط. - أن تتعرف المتدربات أهمية المناعة النفسية للصحة البدنية والنفسية. - أن تتعرف الطالبات أهمية المناعة النفسية للطالبة على المستوى الأكاديمي والشخصي. - أن تقدرن أهمية المناعة النفسية في حياتهن وصحتهن النفسية بوجه عام. 	60	المحاضرة إعادة الصياغة النمذجة القصة الواجب المنزلي
29-28	أبعاد المناعة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح المقصود بالتفكير الإيجابي وكيف يمكن تنميته. - توضيح المقصود بالإبداع وحل المشكلات والتدريب عليها. - توضيح المقصود بضبط النفس والاتزان وأهميته للفرد. - توضيح المقصود بالصمود والصلابة النفسية وطرق اكتسابها. - توضيح المقصود بفاعلية الذات. - توضيح المقصود بالثقة بالنفس. - توضيح المقصود بالتحدي والمثابرة. - توضيح المقصود بالمرونة النفسية والتكيف. - توضيح المقصود بالتفاؤل وطرق تنمية الأبعاد التسعة من خلال العفو. 	60	المحاضرة الجدل المباشر الإرشاد الديني النمذجة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي
31-30	العفو والمناعة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن تدرك المتدربات العلاقة بين العفو والمناعة النفسية. - أن تدلي المتدربة برأيها في الجلسة حول أهمية المفهومين. - أن تتعرف الطالبة بعض الفنيات والطرق التي تساعدها في ممارسة العفو وبالتالي تحسن درجة المناعة النفسية. - أن تتدرب المتدربات عمليا على ممارسة سلوك العفو وتوضح أثره في المناعة النفسية. - أن تتعرفن أثره والنعف الذي يعود منه على المجتمع. - أن تتدرب الطالبات على مواقف تتطلب العفو. 	60	المحاضرة المناقشة لعبة الدور الإرشاد الديني النمذجة- التعزيز الواجب المنزلي
33-32	مراجعة لجلسات البرنامج	<ul style="list-style-type: none"> - إنهاء جلسات تنمية العفو. - القيام بتلخيص ما تم في جلسات البرنامج التدريبي. 	60	الحوار والمناقشة لعبة الدور التعزيز- الواجب المنزلي
34	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مدى استفادة المتدربات من البرنامج التدريبي ومناقشة ما تمتع به البرنامج التدريبي من نقاط قوة إلى جانب ما تخلله من نقاط ضعف من خلال تقييمهن لجلسات البرنامج واقتراحتهن بشأن البرنامج. - نصح المتدربات بأهمية الأخذ بالمعلومات التي تم التوصل إليها وما اكتسبنه من مهارات وتوظيفها في حياتهن بصفة عامة والحياة الجامعية بصفة خاصة. - الوقوف على كفاءة البرنامج التدريبي ومدى تحقيق الأهداف العامة والأهداف الخاصة - القيام بتعزيز المتدربات وشكرهم على التزامهن وتفاعلهن أثناء جلسات التدريب. - إنهاء البرنامج بشكل طيب وبعيدا عن روتين الجلسات 	60	المحاضرة الحوار والمناقشة

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
		التدريبية.		
35	تطبيق القياس البعدي	- تطبيق القياس البعدي للمقاييس (مقياس العفو - مقياس المناعة النفسية). - الاتفاق مع المتدربات على موعد التطبيق التتبعي.		المحاضرة والمناقشة
36	جلسة المتابعة	- تطبيق القياس التتبعي (مقياس العفو - مقياس المناعة النفسية) للتأكد من كفاءة البرنامج التدريبي ومدى استمرار أثره. - توجيه الشكر للمتدربات على المشاركة الإيجابية في البرنامج.	60	المحاضرة

نتائج البحث ومناقشتها:

1. فروض البحث الوصفية:

الفرض الأول ونتائجه: والذي نص على "توجد علاقة بين (العفو، والمناعة النفسية) لدى طالبات الجامعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس العفو واستجاباتهن على مقياس المناعة النفسية، وكذلك معرفة قوة واتجاه العلاقات بين متغيرات البحث باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" بين أبعاد مقياس العفو وأبعاد مقياس المناعة النفسية للمجموعة الوصفية والبالغ عددهن (100) طالبة ، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية:

جدول (14) معامل ارتباط "بيرسون"

بين أبعاد مقياس العفو ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (ن = 100)

أبعاد العفو								أبعاد المناعة النفسية
الدرجة الكلية للعفو		البعد السلوكي		البعد الوجداني		البعد المعرفي		
الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	
0.00	**0.461	0.00	**0.390	0.00	**0.398	0.00	**0.401	التفكير الإيجابي
0.08	0.176	0.014	*0.245	0.188	0.133	0.399	0.085	الإبداع وحل المشكلات
0.007	**0.270	0.002	**0.308	0.131	0.152	0.016	*0.240	ضبط النفس والالتزان
0.007	**0.270	0.078	0.172	0.031	*0.216	0.002	**0.300	الصمود والصلابة النفسية
0.074	0.179	0.016	*0.239	0.133	0.151	0.421	0.081	فاعلية الذات
0.004	**0.286	0.022	*0.229	0.003	**0.298	0.034	*0.212	الثقة بالنفس
0.00	**0.403	0.001	**0.337	0.00	**0.348	0.00	**0.352	التحدي والمثابرة
0.00	**0.439	0.001	**0.320	0.00	**0.424	0.00	**0.383	المرونة النفسية والتكيف
0.002	**0.301	0.003	**0.298	0.009	**0.259	0.025	*0.224	التفاؤل
0.00	**0.407	0.00	**0.374	0.00	**0.347	0.001	**0.332	الدرجة الكلية للمناعة النفسية

يتبين من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس العفو، والدرجة الكلية للمناعة النفسية قيمتها (0.407) وهي قيمة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند (0.01)، فيما تباينت معاملات الارتباط بين أبعاد العفو وأبعاد المناعة النفسية، وبناء على الارتباط الإيجابي للدرجة الكلية للعفو والدرجة الكلية للمناعة النفسية فقد تم قبول الفرض الوصفي الأول من فروض البحث.

وتعد هذه النتيجة واقعية ومقبولة منطقياً لأن الطالبة التي لديها درجة مرتفعة من العفو هي نفسها تلك الطالبة التي لديها درجة عالية من المناعة النفسية، والعكس صحيح فإن الطالبة التي لديها درجة منخفضة من العفو بأبعاده الثلاثة (البعد المعرفي) (إدراك الإساءة) والبعد الوجداني (المشاعر المرتبطة بالعفو) والبعد السلوكي (قرار العفو) لا تستطيع أن تكون قدرا من المناعة النفسية فلا تتمتع بالتفكير الإيجابي ولا الإبداع وحل المشكلات، وليس لديها القدرة على ضبط النفس والالتزان، ولا الصمود والصلابة النفسية أو فاعلية الذات، ويقل لديها درجة الثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والمرونة النفسية والتكيف مع المواقف والمشكلات كما تقل لديها درجة التفاؤل؛ مما يجعلها غير قادرة على التمتع بقدر من المناعة النفسية تمكنها من مواجهة الأزمات والتجاوزات والحصول على درجة جيدة من الصحة النفسية.

ويؤكد تلك النتيجة ما بين أيدينا من دراسات سابقة والتي أكدت العلاقة الإيجابية بين العفو والمناعة النفسية أو بين العفو أو أحد مكونات المناعة النفسية، ومن ناحية أخرى فقد اتفقت هذه النتيجة مع ما أظهرته بعض الدراسات التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين العفو والمناعة النفسية من ناحية وبين العفو وبعض الضغوط أو المناعة النفسية من ناحية أخرى، ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة جبار وادي باهظ العكيلي (2017) ودراسة: (, Lydia Woodyatt, 2010; Johnson, Quinessa S, 2010; Voitkan, 2004; Michael Wenzel, 2013; Ola.A, 2014; J.Rachman, 2016).

الفرض الثاني ونتائجه:

والذي نص على "تختلف درجة العفو باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات باتباع التالي: الكشف عن العلاقة بين درجة العفو لدى الطالبة الجامعية وبين المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، ولتوضيح العلاقة بين درجة العفو لدى الطالبة الجامعية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، ومعرفة هل للمتغير المستقل (المستوى الاجتماعي والثقافي) أثر على المتغير التابع (العفو)؟ وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثات باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA) للفروق بين طالبات المجموعة الوصفية والبالغ عددهن (100) طالبة حسب المستوى الاجتماعي (منخفض - متوسط - مرتفع).

جدول (15) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات على مقياس العفو حسب المستوى الاجتماعي للأسرة (ن = 100)

أبعاد العفو	المستوى الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد المعرفي	منخفض	10	20.30	6.360	2.011
	متوسط	83	23.89	5.957	0.653
	مرتفع	7	4.857	6.121	2.313
	المجموع	100	23.60	6.052	0.605
البعد الوجداني	منخفض	10	18.70	5.578	1.764
	متوسط	83	19.32	5.901	0.647
	مرتفع	7	19.28	6.447	2.437

المجموع	100	19.26	5.851	0.585
منخفض	10	20.70	8.138	2.573
متوسط	83	21.54	5.990	0.657
مرتفع	7	16.57	4.755	1.797
المجموع	100	21.11	6.224	0.622
منخفض	10	59.70	7.931	2.508
متوسط	83	64.75	8.839	0.970
مرتفع	7	60.71	9.250	3.496
المجموع	100	63.97	8.873	0.887

جدول (16)

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه للفرق بين الطالبات على مقياس العفو حسب المستوى الاجتماعي للأسرة (ن=100)

أبعاد العفو	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	بين المجموعات	127.019	2	63.509	1.761	0.177 غير دالة
	داخل المجموعات	3498.981	97	36.072		
	المجموع	3626.000	99			
البعد الوجداني	بين المجموعات	3.495	2	1.747	0.050	0.951 غير دالة
	داخل المجموعات	3385.745	97	34.905		
	المجموع	3389.240	99			
البعد السلوكي	بين المجموعات	161.373	2	80.687	2.130	0.124 غير دالة
	داخل المجموعات	3674.417	97	37.881		
	المجموع	3835.790	99			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	308.201	2	154.100	1.997	0.141 غير دالة
	داخل المجموعات	7486.709	97	77.183		
	المجموع	7794.910	99			

من الجدول يتبين أنه لا توجد فروق بين متوسطات الطالبات حسب المستوى الاجتماعي على مقياس العفو كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA) للفروق بين طالبات المجموعة الوصفية والبالغ عددهن (100) طالبة حسب المستوى الثقافي للأسرة (منخفض - متوسط - مرتفع)، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية.

جدول (17) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات على مقياس العفو حسب المستوى الثقافي للأسرة (ن = 100)

أبعاد العفو	المستوى الثقافي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد المعرفي	منخفض	5	30.60	19.204	8.588
	متوسط	44	26.22	8.596	1.296
	مرتفع	51	27.98	8.439	1.181
	المجموع	100	27.34	9.179	0.918
البعد الوجداني	منخفض	5	29.80	14.515	6.491

1.420	9.424	23.20	44	متوسط	
0.997	7.126	24.17	51	مرتفع	
0.864	8.645	24.03	100	المجموع	
7.085	15.843	36.00	5	منخفض	البعد السلوكي
1.209	8.022	28.09	44	متوسط	
0.991	7.077	28.84	51	مرتفع	
0.813	8.138	28.87	100	المجموع	
21.160	47.316	96.40	5	منخفض	الدرجة الكلية
3.471	23.030	77.52	44	متوسط	
2.497	17.832	81.00	51	مرتفع	
2.232	22.320	80.24	100	المجموع	

من الجدول السابق يتبين أن هناك تقاربا بين متوسطات الطالبات على مقياس العفو حسب المستوى الثقافي لأسرة الطالبة.

جدول (18) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه للفرق بين الطالبات على مقياس العفو حسب المستوى الثقافي للأسرة

أبعاد العفو	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	بين المجموعات	128.532	2	64.266	0.759	0.471
	داخل المجموعات	8213.908	97	84.679		
	المجموع	8342.440	99			
البعد الوجداني	بين المجموعات	197.539	2	98.770	1.330	0.269
	داخل المجموعات	7201.371	97	74.241		
	المجموع	7398.910	99			
البعد السلوكي	بين المجموعات	280.929	2	140.464	2.171	0.120
	داخل المجموعات	6276.381	97	64.705		
	المجموع	6557.310	99			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1660.063	2	830.031	1.689	0.190
	داخل المجموعات	47662.177	97	491.363		
	المجموع	49322.240	99			

يتضح من الجدولين السابقين أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات الطالبات وفقا للمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (مرتفع - متوسط - منخفض) في العفو عند مستوى دلالة (0,05) ، وأنه لا توجد فروق حقيقية في درجة العفو وفقا للمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة ، وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأن المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة - مهما كان - فإنه لا يشكل دورا كبيرا في عفونا عن أساءوا إلينا ، وأيضا لا يؤثر في قدرة الفرد على تحمل الإساءة والتجاوزات والضغوط وما يترتب عليها من ضرر مادي ومعنوي للشخص الذي تعرض للإساءة ، كما أن درجة عفو الفرد عن أساء إليه

(سواء بارتفاع أو انخفاض العفو) تشكلها وتؤثر فيها مجموعة من العوامل لا يدخل فيها المستوى الاجتماعي والثقافي ، ومن هذه العوامل شدة الإساءة والعلاقة بالمسيئ والفترة الزمنية التي مرت على تلك الإساءة وغيرها من العوامل التي سبق الإشارة إليها في الفصل الثاني للدراسة الحالية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة: (Duncan, 2008; Russell, 2013; Boon, 2017) ودراسة: (شيماء دلى، ٢٠١٤ ودراسة سعود القثامي، ٢٠١٦ ودراسة دعاء عبد الرحمن سيد وآخرين، 2020)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة: النموذج السيكلوجي ويؤكد (Lapsley 1966) أن انخفاض درجة العفو يأتي نتيجة التجاوزات التي تتبع من داخل الفرد نفسه وذلك نتيجة للتنشئة والقوانين التي تربي عليها (McCullough M. E., 1995,p:7) ودراسة: (Fride (Oksus Gul&Smile Parlekf, 2021).

الفرض الثالث ونتائجه:

والذي نص على "تختلف درجة المناعة النفسية باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة". للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات باتباع التالي: الكشف عن العلاقة بين درجة المناعة النفسية لدى الطالبة الجامعية وبين المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة. ولتحقق من الفرض الثالث تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA) للفروق بين طالبات المجموعة الوصفية والبالغ عددهن (100) طالبة على مقياس المناعة النفسية وأبعاده حسب المستوى الاجتماعي (منخفض - متوسط - مرتفع).

جدول (19) الإحصاء الوصفي للمناعة النفسية لدى الطالبات حسب المستوى الاجتماعي للأسرة

أبعاد المناعة النفسية	المستوى الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد الأول (التفكير الإيجابي)	منخفض	10	11.70	2.057	0.650
	متوسط	83	10.44	1.856	0.203
	مرتفع	7	9.57	0.534	0.202
	المجموع	100	10.51	1.861	0.186
البعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات)	منخفض	10	8.90	3.573	1.129
	متوسط	83	9.80	2.002	0.219
	مرتفع	7	9.00	1.527	0.577
	المجموع	100	9.66	2.175	0.217
البعد الثالث (ضبط النفس والالتزان)	منخفض	10	10.50	2.592	0.819
	متوسط	83	10.15	1.959	0.215
	مرتفع	7	9.85	1.463	0.553
	المجموع	100	10.17	1.985	0.198
البعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية)	منخفض	10	9.60	3.272	1.034
	متوسط	83	9.98	2.149	0.236
	مرتفع	7	9.57	+0.786	0.297

أبعاد المناعة النفسية	المستوى الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد الخامس (فاعلية الذات)	المجموع	100	9.92	2.205	0.220
	منخفض	10	9.80	3.155	0.997
	متوسط	83	9.94	2.291	0.251
	مرتفع	7	9.28	1.112	0.420
	المجموع	100	9.88	2.315	0.231
البعد السادس (الثقة بالنفس)	منخفض	10	11.10	2.282	0.721
	متوسط	83	10.12	1.934	0.212
	مرتفع	7	11.57	0.534	0.202
	المجموع	100	10.32	1.948	0.194
البعد السابع (التحدي والمثابرة)	منخفض	10	12.30	1.494	0.472
	متوسط	83	10.09	2.057	0.225
	مرتفع	7	8.00	0.000	0.000
	المجموع	100	10.17	2.122	0.212
البعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف)	منخفض	10	11.40	2.065	0.653
	متوسط	83	10.20	1.949	0.213
	مرتفع	7	10.42	1.511	0.571
	المجموع	100	10.34	1.950	0.195
البعد التاسع (التفاؤل)	منخفض	10	10.90	2.378	0.752
	متوسط	83	9.84	2.183	0.234
	مرتفع	7	10.28	0.951	0.359
	المجموع	100	9.98	2.112	0.211
البعد التاسع (التفاؤل)	منخفض	10	10.90	2.378	0.752
	متوسط	83	9.84	2.183	0.234
	مرتفع	7	10.28	0.951	0.359
	المجموع	100	9.98	2.112	0.211
الدرجة الكلية	منخفض	10	96.20	20.611	6.518
	متوسط	83	90.60	13.560	1.488
	مرتفع	7	87.57	2.878	1.088
	المجموع	100	90.95	13.968	1.396

جدول (20) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه
للفرق بين الطالبات على مقياس المناعة النفسية حسب المستوى الاجتماعي للأسرة

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد المناعة النفسية
0.049	3.110	10.335	2	20.670	بين المجموعات	البعد الأول (التفكير الإيجابي)
		3.323	97	322.320	داخل المجموعات	
			99	342.990	المجموع	
0.329	1.126	5.312	2	10.624	بين المجموعات	البعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات)
		4.720	97	457.816	داخل المجموعات	
			99	468.440	المجموع	
0.800	0.223	0.895	2	1.789	بين المجموعات	البعد الثالث ضبط النفس والالتزام
		4.003	97	388.321	داخل المجموعات	
			99	390.110	المجموع	
0.796	0.229	1.129	2	2.258	بين المجموعات	البعد الرابع الصمود والصلابة النفسية
		4.939	97	479.102	داخل المجموعات	
			99	481.360	المجموع	
0.771	0.260	1.416	2	2.833	بين المجموعات	البعد الخامس فاعلية الذات
		5.440	97	527.727	داخل المجموعات	
			99	530.560	المجموع	
0.067	2.777	10.175	2	20.351	بين المجموعات	البعد السادس الثقة بالنفس
		3.664	97	355.409	داخل المجموعات	
			99	375.760	المجموع	
0.000	10.402	39.391	2	78.781	بين المجموعات	البعد السابع التحدي والمثابرة
		3.787	97	367.329	داخل المجموعات	
			99	449.110	المجموع	
0.187	1.708	6.404	2	12.808	بين المجموعات	البعد الثامن: المرونة النفسية والتكيف
		3.749	97	363.632	داخل المجموعات	
			99	376.440	المجموع	
0.306	1.200	5.334	2	10.668	بين المجموعات	البعد التاسع التفاؤل
		4.446	97	431.292	داخل المجموعات	
			99	441.960	المجموع	

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

أولاً: توجد فروق فردية بين أبعاد المناعة النفسية وبين المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

ثانياً: لا توجد فروق بين بعض أبعاد المناعة النفسية بين المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

جدول (21) الإحصاء الوصفي للمناعة النفسية لدى الطالبات حسب المستوى الثقافي للأسرة

أبعاد المناعة النفسية	المستوى الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد الأول (التفكير الإيجابي)	منخفض	5	12.00	2.828	1.264
	متوسط	44	10.86	1.799	0.271
	مرتفع	51	10.05	1.701	0.238
	المجموع	100	10.51	1.861	0.186
البعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات)	منخفض	5	11.80	2.949	1.319
	متوسط	44	10.29	2.018	0.304
	مرتفع	51	8.90	1.941	0.271
	المجموع	100	9.66	2.175	0.217
البعد الثالث ضبط النفس والالتزان	منخفض	5	12.20	2.949	1.319
	متوسط	44	10.54	2.235	0.337
	مرتفع	51	9.64	1.411	0.197
	المجموع	100	10.17	1.985	0.198
البعد الرابع الصمود والصلابة النفسية	منخفض	5	11.20	3.633	1.624
	متوسط	44	10.09	2.438	0.367
	مرتفع	51	9.64	1.786	0.250
	المجموع	100	9.92	2.205	0.220
البعد الخامس فاعلية الذات	منخفض	5	11.80	2.949	1.319
	متوسط	44	10.31	2.437	0.367
	مرتفع	51	9.31	1.984	0.277
	المجموع	100	9.88	2.315	0.231
البعد السادس الثقة بالنفس	منخفض	5	11.60	3.130	1.400
	متوسط	44	10.36	2.262	0.341
	مرتفع	51	10.15	1.461	0.204
	المجموع	100	10.32	1.948	0.194
البعد السابع التحدي والمثابرة	منخفض	5	11.60	3.286	1.469
	متوسط	44	10.31	2.300	0.346
	مرتفع	51	9.90	1.791	0.250
	المجموع	100	10.17	2.122	0.212
البعد الثامن المرونة النفسية والتكيف	منخفض	5	11.80	2.949	1.319
	متوسط	44	10.44	2.181	0.328
	مرتفع	51	10.13	1.575	0.220
	المجموع	100	10.34	1.950	0.195
البعد التاسع التفاؤل	منخفض	5	11.80	3.114	1.392
	متوسط	44	10.13	2.387	0.360

أبعاد المناعة النفسية	المستوى الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الدرجة الكلية	مرتفع	51	9.66	1.645	0.230
	المجموع	100	9.98	2.112	2.211
	منخفض	5	105.80	26.659	11.922
	متوسط	44	93.34	16.445	2.479
	مرتفع	51	87.43	7.561	1.058
	المجموع	100	90.95	13.968	1.396

جدول (22) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه

للفرق بين الطالبات على مقياس المناعة النفسية حسب المستوى الثقافي للأسرة

أبعاد المناعة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	26.985	2	13.492	4.142	0.019
	داخل المجموعات	316.005	97	3.258		
	المجموع	342.990	99			
الإبداع وحل المشكلات	بين المجموعات	69.971	2	34.986	8.517	0.000
	داخل المجموعات	398.469	97	4.108		
	المجموع	468.440	99			
ضبط النفس والالتزان	بين المجموعات	40.754	2	20.377	5.658	0.005
	داخل المجموعات	349.356	97	3.602		
	المجموع	390.110	99			
الصمود والصلابة النفسية	بين المجموعات	13.277	2	6.638	1.376	0.258
	داخل المجموعات	468.083	97	4.826		
	المجموع	481.360	99			
فاعلية الذات	بين المجموعات	43.234	2	21.617	4.303	0.016
	داخل المجموعات	487.326	97	5.024		
	المجموع	530.560	99			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	9.633	2	4.817	1.276	0.284
	داخل المجموعات	366.127	97	3.775		
	المجموع	375.670	99			
التحدي والمثابرة	بين المجموعات	14.855	2	7.427	1.671	0.194
	داخل المجموعات	431.255	97	4.446		
	المجموع	446.110	99			
المرونة النفسية والتكيف	بين المجموعات	12.964	2	6.482	1.730	0.193
	داخل المجموعات	363.476	97	3.747		
	المجموع	376.440	99			
التفاؤل	بين المجموعات	22.645	2	11.322	2.619	0.078
	داخل المجموعات	419.315	97	4.323		
	المجموع	441.960	99			
الدرجة الكلية للمناعة	بين المجموعات	1985.554	2	992.777	5.556	0.005

أبعاد المناعة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	17331.196	97	178.672		
	المجموع	19316.750	99			

وبناء على الدرجة الكلية للمقياس في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة فقد تم قبول الفرض الوصفي الثالث ، وقد يرجع ذلك إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاجتماعية والثقافية المرتفعة يتمتعون بالعديد من مكونات المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل) والتي تساعدهم على مواجهة التجاوزات والضغوط في حياتهم، كما أنهم يقدرون أهمية المناعة النفسية وفوائدها على المستوى الشخصي والمجتمعي، حيث يسمح لهم المستوى الاجتماعي والثقافي المرتفع بالشعور بأهمية المناعة النفسية، مما يحقق لهم قدرا من الصحة النفسية يؤدي بهم إلى الوصول لأهدافهم ، فالأسرة التي تتمتع بمستوى عال اجتماعيا وثقافيا (تلك التي قضت سنوات أطول في تلقي العلم بأنواعه المختلفة) تربي أبناءها على قيم تمكنهم من الوصول لدرجة كافية من المناعة النفسية بما يحقق الصحة النفسية والتربية الإيجابية، وعلى العكس، فالأسر التي لا تتمتع بالقدر نفسه من المستوى الاجتماعي والثقافي تفنق كثيرا من المقومات التي تكون مناعتهم النفسية مما ينعكس على الأبناء، ودرجة المناعة النفسية لديهم ويؤثر سلبا على صحتهم النفسية والبدنية ، ولأن الأسرة – كما تم ذكره سابقا- هي مصدر إشباع الحاجات النفسية للأبناء، وهي المدرسة الأولى التي تقدم الدعم في جميع الجوانب؛ كان من الطبيعي أن تختلف درجة المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة باختلاف المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، كما يتضح من الجداول السابقة أنه لا توجد فروق بين درجات بعض أبعاد المناعة النفسية وبين المستوى الاجتماعي والثقافي لأسرة الطالبة ، وقد يرجع ذلك إلى أن هناك عوامل أخرى تؤثر على المناعة النفسية للطالبة غير المستوى الثقافي والاجتماعي ، مثل المساندة الاجتماعية، وروح المرح والدعابة، وطبيعة الضغوط التي تواجهها الطالبة، والرضا عن الحياة ، والمرونة ، كما تم ذكره في الفصل الثاني للدراسة ، وتتفق نتائج الفرض الثالث مع نتائج دراسة: نادية محمد رزوقي (2013) ودراسة أماني عادل (2019).

- فروض البحث التجريبية:

الفرض الأول ونتائجه: والذي نص على " تتحسن درجة العفو لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم مقارنة متوسطات الدرجات لطالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس العفو، وأيضا درجة كل بعد للمقياس باستخدام اختبار (t- test) لمجموعتين مرتبطتين للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

جدول (23) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

في القياسين القبلي والبعدي للعفو لدى طالبات المجموعة التجريبية (ن=20)

أبعاد العفو	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر 2η
البعد المعرفي	قبلي	20.50	4.594	19	4.565	0.01	0.523

كبير	دالة			10.581	32.20	بعدي	
0.784	0.01	8.309	19	2.115	15.50	قبلي	البعد الوجداني
كبير جدا	دالة			9.530	32.10	بعدي	
0.725	0.01	7.095	19	5.159	27.10	قبلي	البعد السلوكي
كبير جدا	دالة			8.720	45.95	بعدي	
0.824	0.01	9.437	19	6.025	63.10	قبلي	الدرجة الكلية
كبير جدا	دالة			19.248	110.25	بعدي	

قيمة ت الجدولية = (2.093) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.861) عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" للفروق بين الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للعفو بلغت للبعد المعرفي (4.565)، وللبعد الوجداني (8.309)، وللبعد السلوكي (7.095) وللدرجة الكلية (9.437) وهي قيم دالة عند (0.01) كما بلغ حجم التأثير للأبعاد (0.523)، (0.784)، (0.725)، (0.824) على التوالي وهو حجم تأثير كبير مما يدل على ارتفاع درجة العفو في القياس البعدي عنها في القياس القبلي، وهذا يؤكد أثر البرنامج التدريبي في تحسين درجة العفو لدى طالبات الجامعة، ويدل على أن المعالجة التجريبية لها دور تأثيرا كبيرا وملحوظا في تحسين درجة العفو، وبناء على ما سبق فقد تم التحقق من صحة الفرض التجريبي الأول.

حيث أن جلسات البرنامج التدريبي وما احتوت عليه من معلومات وفتيات واستراتيجيات وأنشطة وخبرات أدت إلى زيادة الوعي بالعفو، وتكوين اتجاه إيجابي نحو مكونات العفو والتي تمر بعملية نفسية تبدأ بالمكون المعرفي والوجداني يمكنهم من اتخاذ قرار العفو (المكون السلوكي): وهو تحول وجداني ومعرفي يظهر في صورة سلوك واستجابة أخلاقية يبدي فيها الفرد (المساء إليه) مشاعر الرحمة والإحسان إلى (المسيء)، فهو يتمثل في قدرة الفرد على رد تلك الإساءة ولكنه يتخلى - طوعا وبدون شرط- عن حقه في الانتقام، ومن تم تدريب الطالبات على اكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية من خلال الاستفادة من الفتيات التي كانت تتنوع ما بين المحاضرات، الجدل المباشر والإرشاد الديني والنمذجة وإعادة البناء المعرفي وإعادة الصياغة والقصة وغيرها، إلى جانب الدور الإرشادي والتوجيهي للباحثة في إدارة الحوار.

كما كان لأهداف البرنامج دور واضح في تنمية العفو لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال محاولة إكساب الطالبة مهارات معرفية حسنت من البعد المعرفي (إدراك الإساءة)؛ حيث تساعد جلسات البرنامج التدريبي في التخفيف من الشعور بالانتقام والأسى نحو المسيء، وجدانية (تكوين المشاعر المرتبطة بالعفو)؛ حيث يساعد البرنامج الطالبة على تكوين أفكار ومشاعر جديدة أو مساعدتها على تغيير معتقد أو نسق معرفي خطأ لديها، ثم ظهور هذا سلوكيا في (قرار العفو) الذي يترتب على كل ما يقدم في جلسات البرنامج من فنيات واستراتيجيات.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج بعض الدراسات السابقة والتي أوضحت فاعلية برامج تنمية وتحسين العفو ومن أمثلة هذه الدراسات:

دراسة هيام صابر شاهين (2012) وشيماء محمد دल्ली (2015) ووفاء محمد عبد الجواد (2014) ورحاب الله أحمد سالم (2019) ودراسة: (Enright, 1991-1996; Beek, 2005; Peres, 2007; Klatt, 2008; M. Sakurai, 2019; Frida Okasus Gul & Smile Parlekf, 2021).

الفرض التجريبي الثاني ونتائجه:

وقد نص الفرض الثاني من فروض البحث التجريبية على "يوجد تحسن في درجة العفو لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة من طالبات الجامعة في القياس البعدي" وللتحق من الفرض التجريبي الثاني تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T Test) في القياس البعدي لمقياس العفو لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار.

جدول (24) نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
في القياس البعدي للعفو لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة

أبعاد العفو	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
البعد المعرفي	تجريبية	20	32.20	10.581	38	3.654	0.01 دالة	0.260 صغير
	ضابطة	20	22.65	4.965				
البعد الوجداني	تجريبية	20	32.10	9.530	38	5.539	0.01 دالة	0.446 كبير
	ضابطة	20	18.70	5.120				
البعد السلوكي	تجريبية	20	45.95	8.720	38	7.285	0.01 دالة	0.582 كبير
	ضابطة	20	28.80	5.899				
الدرجة الكلية	تجريبية	20	110.25	19.248	38	8.957	0.01 دالة	0.678 كبير جدا
	ضابطة	20	70.15	5.508				

قيمة ت الجدولية = (2.021) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.704) عند مستوى دلالة (0.01)

من الجدول السابق يتبين أن قيمة "ت" للفروق بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العفو بلغت للبعد المعرفي (3.654) وللبعد الوجداني (5.539) وللبعد السلوكي (7.285) وللدرجة الكلية (8.957) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يعني أن هناك فروقا في درجة العفو في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما بلغ حجم الأثر (0.260)، (0.446)، (0.582)، (0.678) على التوالي، كما يتضح من الجدول السابق انه تم تحديد تأثير المعالجة التجريبية؛ حيث يتضح من قيمة حجم الأثر للدرجة الكلية لمقياس العفو ودرجة كل بعد للمقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية واضح على المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج التجريبي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وعليه فقد تم قبول الفرض التجريبي الثاني.

وترجع الباحثات هذا التحسن الذي حدث لأفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى التزام الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) بالحضور والمشاركة في أنشطة البرنامج، وتعلقهن بجلسات البرنامج وحرصهن على الحضور، وأيضا قد حرصت الطالبات على عمل الواجبات المنزلية، كما يرجع ذلك التحسن إلى تنوع فنيات البرنامج في إطار المواقف الحياتية الواقعية، مما أدى إلى تحسين العفو لدى الطالبات، كما أن تنوع وتعدد الوسائل التي استخدمتها الباحثات، وطريقة عرضها

الشيق للمحتوى أدى إلى إقبال الطالبات على الحضور والالتزام، فقد حرصت الباحثات على استخدام الوسائل المعينة في تقديم صور حية ونماذج قريبة من حياتهن بحيث يمكن للطالبات محاكاتها، ووفرت الباحثات للطالبات المعرفة التي كن يفتقدنها للتعرف على العفو وأهميته وكيفية تطبيقه في المواقف المختلفة، ومدى النفع الذي سيعود عليهن من تطبيق العفو بدلا من التثفي والكره والحقد والانتقام، فعلت الباحثات فنية التعزيز لتفعيل الواجبات المنزلية والمشاركة في الأنشطة فكان لكل ذلك أثر ملموس في تنمية العفو لدى الطالبات، وقد حرصت بعض المتدرجات على تبليغ الباحثات بمدى التغيير الذي حدث في حياتهن وعفوهن في المواقف أولا بأول.

وبهذا نجد أنه من الطبيعي تفوق طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس العفو على طالبات المجموعة الضابطة والتي لم يتح لها التعرض لمثل هذه الأنشطة والفنيات والخبرات التي تعرضت لها المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع بعض الدراسات مثل: دراسة هيام صابر شاهين (2012) وشيماء محمد دلي (2015) ووفاء محمد عبد الجواد (2014) وكنز علي حسن (2016) ورحاب الله أحمد سالم (2019).
الفرض التجريبي الثالث ونتائجه:

وقد نص الفرض الثالث من فروض البحث التجريبية على "لا تختلف درجة العفو لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي" وللتحقق من الفرض التجريبي الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين (Paired-Samples T Test) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس العفو لدى طالبات المجموعة التجريبية.

جدول (25) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

في القياسين البعدي والتتبعي للعفو لدى طالبات المجموعة التجريبية (ن=20)

أبعاد العفو	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	بعدي	32.20	10.581	19	1.568	0.133 غير دالة
	تتبعي	35.25	8.258			
البعد الوجداني	بعدي	32.10	9.530	19	0.619	0.543 غير دالة
	تتبعي	33.40	7.472			
البعد السلوكي	بعدي	45.95	8.720	19	0.736	0.471 غير دالة
	تتبعي	47.15	4.451			
الدرجة الكلية	بعدي	110.25	19.248	19	1.662	0.113 غير دالة
	تتبعي	115.80	12.597			

قيمة ت الجدولية = (2.093) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.861) عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" للفروق بين الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للعفو بلغت للبعد المعرفي (1.568) بمستوى دلالة (0.133)، وللبعد الوجداني (0.619) بمستوى دلالة (0.543)، وللبعد السلوكي (0.736) بمستوى دلالة (0.471)، وللدرجة الكلية (1.662) بمستوى دلالة (0.113)، وهي قيم غير دالة، مما يعني أنه لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي

والثبات في درجة العفو بعد فترة من تطبيق البرنامج، وبناء على ما سبق فقد تم التحقق من صحة الفرض الثالث.

نستدل من الجدول والشكل السابقين على استمرارية أثر البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين درجة العفو لدى الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية)، وتفسر الباحثات استمرار تأثير و فاعلية البرنامج التدريبي إلى قدرة الطالبات على استغلال الخبرات والأنشطة التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو كوسيلة مفيدة ونافعة في بناء شخصية قادرة على التحلي بالعفو أمام الأزمات والتجاوزات التي يمكن أن تقابلها في الحياة اليومية والحياة الجامعية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل: دراسة هيام صابر شاهين (2012) وشيماء محمد دللي (2015) ووفاء محمد عبد الجواد (2014) وكنز علي حسن (2016) ورحاب الله أحمد سالم (2019).

الفرض التجريبي الرابع ونتائجه:

وقد نص الفرض الرابع من فروض البحث التجريبية على "تحسن درجة المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي" وللتحقق من الفرض التجريبي الرابع تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين (Paired-Samples T Test) في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (26) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية (ن=20)

حجم الأثر 2η	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	أبعاد المناعة النفسية
0.760 كبير جدا	0.01 دالة	7.777	19	1.414	10.00	قبلي	التفكير الإيجابي
				3.013	15.65	بعدي	
0.864 كبير جدا	0.01 دالة	11.026	19	2.294	9.00	قبلي	الإبداع وحل المشكلات
				2.917	16.75	بعدي	
0.700 كبير جدا	0.01 دالة	6.667	19	1.225	9.15	قبلي	ضبط النفس والالتزان
				4.149	15.20	بعدي	
0.751 كبير جدا	0.01 دالة	7.583	19	2.109	9.65	قبلي	الصمود والصلابة النفسية
				4.037	16.10	بعدي	
0.867 كبير جدا	0.01 دالة	11.153	19	1.997	8.10	قبلي	فاعلية الذات
				3.500	17.40	بعدي	
0.663 كبير	0.01 دالة	6.115	19	2.114	10.45	قبلي	الثقة بالنفس
				5.173	18.65	بعدي	
0.718 كبير جدا	0.01 دالة	6.968	19	2.067	9.20	قبلي	التحدي والمثابرة
				5.643	17.80	بعدي	
0.780 كبير جدا	0.01 دالة	8.211	19	1.164	9.75	قبلي	المرونة النفسية والتكيف
				4.196	17.65	بعدي	

حجم الأثر 2η	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	أبعاد المناعة النفسية
0.725 كبير جدا	0.01 دالة	7.094	19	1.431	10.05	قبلي	التفاؤل
				4.246	16.85	بعدي	
0.969 كبير جدا	0.01 دالة	24.597	19	2.680	85.35	قبلي	الدرجة الكلية
				13.060	152.05	بعدي	

قيمة ت الجدولية = (2.093) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.861) عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" للفرق بين طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للبعد الأول (التفكير الإيجابي) بقيمة (7.777)، وللبعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات) بقيمة (11.026) وللبعد الثالث (ضبط النفس والالتزان) بقيمة (6.667) وللبعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) بقيمة (7.583)، وللبعد الخامس (فاعلية الذات) بقيمة (11.153)، وللبعد السادس (الثقة بالنفس) بقيمة (6.115)، وللبعد السابع (التحدي والمثابرة) بقيمة (6.968)، وللبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) بقيمة (8.211)، وللبعد التاسع (التفاؤل) بقيمة (7.094)، فيما بلغت للدرجة الكلية (24.597) وجميعها دالة عند (0.01) مما يعني تحسن درجة المناعة النفسية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي لدى طالبات المجموعة التجريبية، وهو ما يدل عليه حجم الأثر والذي تراوح بين (0.663) و (0.969) وهو حجم أثر كبير جدا، وبناء على ما سبق فقد تم قبول الفرض الرابع من فروض البحث التجريبية.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض التجريبي الرابع في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج التدريبي وما احتوي عليه من معلومات وفتيات واستراتيجيات وأنشطة وخبرات أدت إلى زيادة الوعي بالمناعة النفسية، وتكوين اتجاه إيجابي نحو مكونات المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل).

كما كان لجلسات البرنامج التدريبي في تنمية درجة العفو لتحسين درجة المناعة النفسية دورا كبيرا في تدريب الطالبات على مواجهة الأزمات والتخلي عن الأفكار السلبية كالتشاؤم والغضب والانتقام والتردد وعدم القدرة على استخدام كمهارات التفكير العلمي والإيجابي والإبداع وغيرها من الأفكار غير العقلانية التي تضعف المناعة النفسية.

من هنا قامت الباحثات بتدريب الطالبات على اكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية من خلال الاستفادة من الفتيات التي تم ذكرها سابقا، كما كان لأهداف البرنامج دور واضح في تنمية المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال محاولة إكساب الطالبة مهارات معرفية ووجدانية جديدة أو مساعدتها على تغيير معتقد أو نسق معرفي خطأ لديها، ثم ظهور هذا سلوكيا مما كان له دورا واضحا في تحسن درجة المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما تتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج بعض الدراسات السابقة والتي أوضحت فاعلية برامج تنمية وتحسين المناعة النفسية ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة إيمان حسنين عصفور (2013) دراسة رولا محمد الشريف (2016) ودراسة أمل محمد حسن (2018) ودراسة ريهام عصام الدين إبراهيم خطاب (2018) ودراسة سعد رياض محمد (2019) ودراسة أيمن عبد العزيز سلامة حماد (2019).

الفرض التجريبي الخامس ونتائجه:

وقد نص الفرض الخامس من فروض البحث التجريبية على "يوجد تحسن في درجة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة لدى طالبات الجامعة في القياس البعدي" وللتحق من صحة الفرض التجريبي الخامس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T Test) في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (27) نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
في القياس البعدي للمناعة النفسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

أبعاد المناعة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
التفكير الإيجابي	تجريبية	20	15.65	3.013	38	5.852	0.01 دالة	0.474 كبير
	ضابطة	20	10.90	2.023				
الإبداع وحل المشكلات	تجريبية	20	16.75	2.917	38	9.024	0.01 دالة	0.681 كبير جدا
	ضابطة	20	9.70	1.922				
ضبط النفس والالتزان	تجريبية	20	15.20	4.149	38	6.808	0.01 دالة	0.549 كبير
	ضابطة	20	8.65	1.136				
الصمود والصلابة النفسية	تجريبية	20	16.10	4.037	38	6.561	0.01 دالة	0.531 كبير
	ضابطة	20	9.55	1.904				
فاعلية الذات	تجريبية	20	17.40	3.500	38	9.273	0.01 دالة	0.693 كبير
	ضابطة	20	9.50	1.504				
الثقة بالنفس	تجريبية	20	18.65	5.173	38	5.664	0.01 دالة	0.457 كبير
	ضابطة	20	11.50	2.259				
التحدي والمثابرة	تجريبية	20	17.80	5.643	38	5.545	0.01 دالة	0.447 كبير
	ضابطة	20	10.65	1.182				
المرونة النفسية والتكيف	تجريبية	20	17.65	4.196	38	6.564	0.01 دالة	0.531 كبير
	ضابطة	20	11.10	1.518				
التفاؤل	تجريبية	20	16.85	4.246	38	5.864	0.01 دالة	0.475 كبير
	ضابطة	20	11.15	0.933				
الدرجة الكلية	تجريبية	20	152.05	13.060	38	19.069	0.01 دالة	0.905 كبير جدا
	ضابطة	20	92.70	4.813				

قيمة ت الجدولية = (2.021) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.704) عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" للفرق بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية بلغت للبعد الأول (التفكير الإيجابي) بقيمة (5.852) وللبعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات) بقيمة (9.024) وللبعد الثالث (ضبط النفس والالتزان) بقيمة (6.808) وللبعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) بقيمة (5.561) وللبعد الخامس (فاعلية الذات) بقيمة (9.273) وللبعد السادس (الثقة

بالنفس) بقيمة (5.664) وللبعد السابع (التحدي والمثابرة) بقيمة (5.545) وللبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) بقيمة (6.564) وللبعد التاسع (التفاؤل) بقيمة (5.864) فيما بلغت للدرجة الكلية (19.069) وجميعها دالة عند (0.01) مما يعني تحسن درجة المناعة النفسية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما تراوح حجم الأثر بين (0.447)، و (0.905) وهو حجم أثر كبير، كما يتضح من الجدول السابق انه تم تحديد تأثير المعالجة التجريبية ؛ حيث يتضح من قيمة حجم الأثر للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ودرجة كل بعد للمقياس أن حجم تأثير المعالجة التجريبية واضح على المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج التجريبي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وعليه فقد تم قبول الفرض الخامس من فروض البحث التجريبية. وترجع الباحثات هذا التحسن الذي حدث لأفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى التزام الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) بالحضور والمشاركة في أنشطة البرنامج، وتعلقن بجلسات البرنامج وحرصهن على الحضور، وايضا حرصت الطالبات على عمل الواجبات المنزلية، كما يرجع ذلك التحسن إلى تنوع فنيات البرنامج في إطار المواقف الحياتية الواقعية، مما أدى إلى تحسين درجة المناعة النفسية لدى الطالبات، كما أن تنوع وتعدد الوسائل التي تم استخدامها ، وطريقة العرض الشيق للمحتوى أدى إلى إقبال الطالبات على الحضور والالتزام، وتم استخدام الوسائل المعينة في تقديم صور حية ونماذج قريبة من حياتهن بحيث يمكن للطالبات محاكاتها، ووفرت الباحثات للطالبات المعرفة التي كن يفتقدنها للتعرف على المناعة النفسية وأهميتها وكيفية تطبيقها في المواقف المختلفة، ومدى النفع الذي سيعود عليهن من الاهتمام بالمناعة النفسية والحفاظ عليها، وقد تم تفعيل فنية التعزيز لتفعيل الواجبات المنزلية والمشاركة في الأنشطة فكان لكل ذلك أثر ملموس في تنمية العفو لدى الطالبات. وبهذا نجد أنه من الطبيعي تفوق طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية على طالبات المجموعة الضابطة والتي لم يتح لها التعرض لمثل هذه الأنشطة والفنيات والخبرات التي تعرضت لها المجموعة التجريبية، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع بعض الدراسات مثل: دراسة إيمان حسنين عصفور (2013) دراسة رولا محمد الشريف (2016) ودراسة أمل محمد حسن (2018) ودراسة ريهام عصام الدين إبراهيم خطاب (2018) ودراسة سعد رياض محمد (2019) ودراسة أيمن عبد العزيز سلامة حماد (2019).

الفرض التجريبي السادس ونتائجه:

وقد نص الفرض السادس من فروض البحث التجريبية على " لا تختلف درجة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس التتبعي " وللتحقق من الفرض التجريبي السادس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين (Paired-Samples T Test) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار.

جدول (28) نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية (ن=20)

أبعاد المناعة النفسية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	بعدي	15.65	3.013	19	1.248	0.227 غير دالة
	تتبعي	16.80	3.302			
الإبداع وحل المشكلات	بعدي	16.75	2.917	19	0.395	0.697 غير دالة
	تتبعي	16.95	2.372			
ضبط النفس والالتزان	بعدي	15.20	4.149	19	1.200	0.245 غير دالة
	تتبعي	16.05	7.773			
الصمود والصلابة النفسية	بعدي	16.10	4.037	19	0.754	0.460 غير دالة
	تتبعي	16.60	4.393			
فاعلية الذات	بعدي	17.40	3.500	19	1.147	0.265 غير دالة
	تتبعي	16.50	3.706			
الثقة بالنفس	بعدي	18.65	5.173	19	1.273	0.219 غير دالة
	تتبعي	16.95	4.882			
التحدي والمثابرة	بعدي	17.80	5.643	19	0.372	0.714 غير دالة
	تتبعي	17.35	5.018			
المرونة النفسية والتكيف	بعدي	17.65	4.196	19	0.446	0.661 غير دالة
	تتبعي	17.20	3.791			
التفاؤل	بعدي	16.85	4.246	19	1.061	0.302 غير دالة
	تتبعي	18.00	4.217			
الدرجة الكلية	بعدي	152.05	13.060	19	0.108	0.915 غير دالة
	تتبعي	152.40	12.231			

قيمة ت الجدولية = (2.093) عند مستوى دلالة (0.05)، و (2.861) عند مستوى دلالة (0.01) يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" للفرق بين طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية بلغت للبعد الأول (التفكير الإيجابي) بقيمة (1.248) بمستوى دلالة (0.227) وللبعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات) بقيمة (0.395) بمستوى دلالة (0.697) وللبعد الثالث (ضبط النفس والالتزان) بقيمة (1.200) بمستوى دلالة (0.245) وللبعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) بقيمة (0.754) بمستوى دلالة (0.460)، وللبعد الخامس (فاعلية الذات) بقيمة (1.147) وبمستوى دلالة (0.265)، وللبعد السادس (الثقة بالنفس) بقيمة (1.273) وبمستوى دلالة (0.219)، وللبعد السابع (التحدي والمثابرة) بقيمة (0.372) وبمستوى دلالة (0.417)، وللبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) بقيمة (0.446) وبمستوى دلالة (0.661)، وللبعد التاسع (التفاؤل) بقيمة (1.061) بمستوى دلالة (0.302)، فيما بلغت للدرجة الكلية (0.108) بمستوى دلالة (0.915)، وهي قيم غير دالة، مما يعني استمرار أثر البرنامج في تنمية المناعة النفسية في القياس التتبعي مما يدل على استمرار تأثير البرنامج بعد فترة من التطبيق على مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات، وعليه فقد تم التحقق من صحة الفرض السادس. نستدل من الجدول والشكل السابقين على استمرارية أثر البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين درجة المناعة النفسية لدى الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية)، وتفسر الباحثات

استمرار تأثير و فاعلية البرنامج التدريبي إلى قدرة الطالبات على استغلال الخبرات والأنشطة التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية كوسيلة مفيدة ونافعة في بناء شخصية قادرة على التحلي بالعفو أمام الأزمات والتجاوزات التي يمكن أن تقابلها في الحياة اليومية والحياة الجامعية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل: دراسة إيمان حسنين عصفور (2013) دراسة رولا محمد الشريف (2016) ودراسة أمل محمد حسن (2018) ودراسة ريهام عصام الدين إبراهيم خطاب (2018) ودراسة سعد رياض محمد (2019) ودراسة أيمن عبد العزيز سلامة حماد (2019).

ملخص نتائج البحث:

تشير النتائج في مجملها إلى فعالية البرنامج القائم على تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية؛ فقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

1. وجود علاقة ارتباطية بين العفو والمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.
2. لا تختلف درجة العفو باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة.
3. تختلف درجة المناعة النفسية باختلاف (المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة) لدى طالبات الجامعة.
4. فعالية البرنامج المستخدم في تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية؛ حيث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس العفو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس العفو لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس العفو.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية.

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الراهن تقترح الباحثات التوصيات التالية:
1. تنمية وعي الطالبة الجامعية وتقديم الدعم النفسي والمساعدة التي تعمل على اجتياز المشكلات والأزمات الشخصية، وليس المساعدة التي تخلق منهن أشخاص تابعين غير قادرين على اتخاذ القرار من خلال وسائل الإعلام.
 2. ضرورة الاهتمام بمراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات وتفعيل دورها في تقديم الخدمات الإرشادية والتوجيهية لطلاب الجامعة؛ حيث الحاجة الملحة لهذه الفئة لمثل هذه الخدمات.

3. عقد ندوات تثقيفية لتنمية الوعي بالعمو كمدخل لتحسين المناعة النفسية.
4. عقد دورات تدريبية لتنمية العمو، وأخرى لتحسين المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة. توجيه الاهتمام نحو دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية التي من شأنها تحقيق الصحة النفسية وقوة الشخصية للفرد مثل التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والأتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاوض، الوعي بالذات والكفاءة الذاتية والمثابرة والتحدي والصلابة والمرونة، والأمل ووجود معنى وهدف للحياة، وغيرها من المتغيرات الإيجابية، بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية.

البحوث المقترحة:

من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج، يمكننا اقتراح عددا من البحوث المستقبلية مثل:

1. فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العمو لدى طلاب المرحلة الإعدادية لخفض درجة التمر والعدوان.
2. فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العمو لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين درجة التحصيل الدراسي.
3. فعالية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لخفض أضرار التمر لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. فعالية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لخفض إعاقة الذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

المراجع:

- أحمد، أحمد عبد الملك ، و قرني، سعاد كامل، (2018)، *مقياس المناعة النفسية*، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- الأحمد، محمد رفيق محمد، (2020)، *المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي بجرش-غزة، مج4، ع 9، ص125-144.*
- البيومي، سعد رياض محمد، (2019)، *فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض أفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSI)*، العدد السادس عشر، ص:1-23.
- الجزائر، رانيا خميس، (2019)، *المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.*
- حسيب، عبد المنعم السيد ، وشراب، نبيلة عبدالرؤوف، (2008)، *العفو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية. ع 59، مج 18: 132-181.*
- دلي، شيماء محمد، (2015)، *العفو مدخل للتحكم بالغضب وهرمون الأدرينالين لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.*
- زهران، حامد عبد السلام، (1998)، *التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.*
- سالم، رمضان عاشور حسين، ومراد، هاني فؤاد محمد (2020)، *الإسهام النسبي لكل من الامتتان والعفو في التنبؤ بالحكمة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، عدد 21، ج7، ص:111-175.*
- شاهين، هيام صابر صادق، (2012)، *تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئي التعلم، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج22، ع 2، ص:225-268.*
- عبد العزيز، سلسبيل ممدوح عبد المنعم، (2019)، *بعض الخصائص السيكومترية لمقياس العفو لدى عينة من طلبة كلية التربية - جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية - جامعة عين شمس، ص 39-1.*
- عصفور، إيمان حسنين، (2013)، *تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (42)، العدد (3) ص: 13-63.*
- علي، دعاء عبد الرحمن سيد ، (2020)، *الامتتان والسعادة محددان للعفو لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج30 ع108، ص:104-144.*

References:

- Albert - Lornicz, E., Albert - Lorincz, M., Kadar, A., Krizabi, T., Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review. Vol. 23, No. 1, 103-115.
- Dubey, A., & Shahi, D., (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 8 (1-2), 36-47.
- M. Sakurai,(2019):Development of a psycho-educational program to improve interpersonal forgiveness in college students, European.
- Olah, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stresses ,, Applied Psychology in Hungary, 56, 149-189.
- Orathinkal J, Vansteenwegen A, Enright RD, Stroobants R. Further(2007): validation of the Dutch version of the Enright Forgiveness Inventory. Community Ment Health J. 2007 Apr;43(2):109-28. doi: 10.1007/s10597-006-9065-4. Epub 2006 Oct 25. PMID: 17063390.
- Scull, N. C. (2015): Forgiveness, revenge, and adherence to Islam as moderators for psychological among survivors of the 1990 Iraqi invasion of Kuwait, Journal of Muslim Mental Health, 9 (1), 41-64.
- Standish, Emily E (2016): Forgiveness, health, and psychological adjustment in older adults,.Wayne State University, ProQuest Dissertations Publishing, 2016. 10105009.
- Voitkāne, S., (2004): Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First - semester University Students in Latvia. Baltic Journal of Psychology, 5 (2), 19-30

Developing The degree of Forgiveness among University Female Students to Improve the Degree of Psychological Immunity

Doaa Gabr Ahmed Hassan

(Master) Degree –Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Edu, Ain Shams University - Egypt

doaagabr62@gmail.com

Sanaa Muhammed Suleiman

Department Professor of Educational Psychology,
Faculty of Women for Arts, Science & Education
Ain Shams University - Egypt

Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg

Asmaa Abdel Moneim Ibrahim

Professor of psychology, Department
Faculty of Women for Arts, Science & Education
Ain Shams University - Egypt

asmaa.abdelmeniem@women.asn.edu.eg

Abstract

The aim of the current research is to develop the degree of forgiveness among university students to improve the degree of psychological immunity through a training program. The research sample consisted of (50) female students for the exploratory group and (100) female students for the descriptive group, and the two experimental study groups consisted of: an experimental group consisting of (20) A female student and a control group of (20) female students, all of whom are university students - the third year - Faculty of Commerce - Al-Azhar University, Girls' Branch in Cairo, for the academic year 2021-2022. The research tools consisted of the social and cultural level form for the family (prepared by researchers), the scale of psychological immunity among university students (prepared by researchers), and the scale of forgiveness among university students prepared by: Salsabil Mamdouh (2019) (modified by researchers), and a training program to develop the degree of forgiveness among university students to improve the degree of psychological immunity (prepared by researchers), and the descriptive and experimental approaches were used. The results of the research revealed: the existence of a positive and significant correlation between forgiveness and psychological immunity, and the effectiveness of the training program for developing the degree of forgiveness in improving the degree of psychological immunity among the students of the experimental group. Interest in studying positive psychological variables such as psychological resilience, optimism, self-awareness, forgiveness and others.

Keywords: Forgiveness, psychological immunity, a training program to develop the degree of forgiveness, university students.