جامعـة المنصــورة
كليـــة التربية
–

السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو
(دراسة عبر ثقافية مقارنة)

إعـداد
د/ نشوة كرم أبوبكر
أستاذ الإرشاد النفسي المشارك - قسم علم النفس
كلية التربية-جامعة القصيم

مجـــلة كلـــية التربية – جامعـــة المنصـــورة
العدد ١١٢ – أكتوبر ٢٠٢٠

السكينة النفسية والعطف على الذات [1] والميل نحو العفو
(دراسة عبر ثقافية مقارنة)

د/ نشوة كرم أبوبكر
أستاذ الإرشاد النفسي المشارك - قسم علم النفس
كلية التربية-جامعة القصيم

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو في ضوء كل من: الدولة (مصر، السعودية)، النوع (الذكور ، الإناث)، العمر (شباب من ٢٠ ل ٤٠ سنة، راشدين أكثر من ٤٠ سنة). تكونت عينة الدراسة من ١٤٨ مصرياً = ٧٦ (ذكور=٣٩، إناث = ٣٧)، سعودياً= ٧٢ (ذكور= ٣٣، إناث = ٣٩)، بالإضافة إلى ٦١ عينة استطلاعية (٣٠ من المصريين، و٣١ من السعوديين) تراوحت أعمارهم بين٢٥: ٥٢ عاماً؛ بلغ المتوسط = ٣٣,٤٠ للعينة المصرية، و ٣٥,٢٥ للعينة السعودية؛ و تم استخدام مقياس السكينة النفسية إعداد: أبوحلاوة والشربيني ٢٠١٦) ومقياس العطف على الذات إعداد كريستن نيف (٢٠٠٣)، ترجمة خلود الزهراني (٢٠١٩)، ومقياس الميل نحو العفو إعداد الباحثة ؛ وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بين المصريين والسعوديين على مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية لصالح السعوديين، وعلى بُعد التوحد المفرط مع الذات لصالح المصريين، وعلى الميل نحو العفو لصالح السعوديين. ولم توجد فروق بين الذكور والإناث لدى العينة المصرية على متغيرات الدراسة، عدا بعض الأبعاد الفرعية لمقياس العطف على الذات، فكانت لفروق دالة على بعد اللطف مع الذات لصالح الذكور، وعلى بعدي العزلة والتوحد المفرط مع الذات فى اتجاه الإناث، في حين لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث السعوديين على متغيرات الدراسة. كما وجدت فروق دالة بين الشباب والراشدين المصريين على كل من: الصفاء النفسي، والنشوة والابتهاج الروحي لصالح الراشدين، والحكم على الذات لصالح الشباب، وعلى اليقظة والانتباه لصالح الراشدين، وكذلك على الميل نحو العفو لصالح الراشدين. ووجدت فروق دالة على مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية بين الشباب والراشدين السعوديين لصالح الراشدين، وعلى بُعد اليقظة والانتباه لصالح الراشدين.

الكلمات المفتاحية: *السكينة النفسية – العطف على الذات – الميل نحو العفو*

Abstract:

This study aimed to identify The different in some variables: Psychological Serenity, self- Compassion, and Tendency Towards Forgiveness, In light of some

[1] ورد مصطلح Compassion -self بعدة ترجمات، منها الشفقة على الذات، ومنها العطف على الذات، وتتبني الباحثة مصطلح العطف على الذات، كما ستذكره فى كامل الدراسة، حتى وإن كان صاحب الدراسة قد تبني مصطلح الشفقة بالذات.

demographic variables (Country, gender, and age) This study includes a sample (N=148) (76) Egyptians: 37 male and 39 female) and a sample of Saudis (N= 72) of Them (33 male and 39female). In This study The researcher used Psychological Serenity scale, self-Compassion scale, and Tendency Towards Forgiveness scale, The result refiled That The Saudi sample is higher Than The Egyptian sample in Psychological Serenity, and Tendency Towards Forgiveness, There were no significant differences between Egyptian and Saudi males and females in all study variables.

Key words: Psychological Serenity - self- Compassion- Tendency Towards Forgiveness.

مقدمة:

عندما يسمو الفرد ويتنزه عن الأمور والأشياء الزائلة، ساعياً للإرتقاء بذاته، روحياً وإيجابياً، فتمثل التوجهات الروحية الإيجابية فى الحياة أحد القضايا البحثية الرئيسة فى علم النفس الإيجابي، ففي ظل التزايد المتسارع لنمط الحياة، وظهور مشكلات واضطرابات ومعوقات يفرزها التطور والتقدم السريع لنمط الحياة، تجعل الفرد مجبراً على التعامل والتعايش معها، وفي الجانب الآخر يأتي ارتقاء الفرد بذاته وتوجهه الروحي كأحد المؤشرات المرافقة للنضج الذى يصل إليه كمحصلة اكتسابه لخبرات الحياة، ومعايشته تغيراتها؛ الأمر الذى يجعل البعض يسعى إلى الطمأنينة والسكينة والأمن النفسي والصفاء والنشوة والابتهاج، فكما أشار Floody, 2014 إلى أن السكينة النفسية تركيباً نفسياً يتضمن مكونات سلوكية ومعرفية تقترن بمشاعر الطمأنينة والهدوء والسلام مع الذات والآخرين، والارتياح النفسي العام، وذلك حال تعرضه لأحداث الحياة الإيجابية ، أو السلبية، حيث تصبح السكينة النفسية جزء من شخصية الفرد حتى وإن تعرض لأحداث سلبية.

ووفقاً لتكرار السلوك حال تعزيزه، وأن الأمور محكومة بعواقبها؛ فعندما تتاح الفرصة للفرد لممارسة تلك الحالات الوجدانية والروحية، كالصفاء والتسامي والنشوة والابتهاج، ويخبر تأثيراتها الداخلية المفعمة بالسمو الروحي، فإنه يسعى لاتقانها وممارستها، حتى وإن كلفه الأمر التخلي عن ضغائنه وانتقاماته وضيقه تجاه من أساء إليه، وذلك كما يحدث حال اتصاف الفرد بالعفو، كأحد مظاهر النمو الروحي.

وأشار أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) تعريف السكينة من الوجهة اللغوية قدرة الشخص علي الاحتفاظ بهدوئه واتزانه الانفعالي، ووقاره النفسي العام حتى عند التعرض لضغوط الحياة وأزماتها وظروفها العصيبة، فضلا عن غياب مؤشرات القلق والضيق النفسي، ويشير مفهوم السكينة النفسية من الوجهة اللغوية كذلك إلي خلو القلب من الضغائن والأحقاد والغل، وامتلائه بالإقبال علي الحياة

وحب الخير للآخرين، مع الميل للتسامح معهم والعفو عنهم، مع استشعار الرحمة والمحبة والميل إلي البر، وعليه تتكون السكينة النفسية من الأبعادالفرعية التالية: التعلق بالله والانقياد له جل شأنه، التشبع بالرضا، التقبل والالتزام الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي.

ومن شأن العطف على الذات أنه يرتبط بمتغيرات إيجابية، حيث يظهر تأثيره على رفاهية الفرد، وبالتالي تمتعه بالسكينة النفسية، فكانت دراسة مختار و محمد (٢٠١٧) التى توصلت إلى أهمية العطف على الذات والرفاهية النفسية في وقاية الفرد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، كما أنه يقود إلى التمتع بالإيجابية كالرفاه النفسي، والمرونة النفسية، كما أشارت إلى ذلك نتائج دراسة الزهراني (٢٠١٩) حيث كان للعطف على الذات قدرة على التنبؤ بالمساندة الاجتماعية و الرفاهية النفسية، ونتائج دراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩)، التى أكدت العلاقة الإيجابية بين العطف على الذات والمرونة النفسية، وكذلك دراسة عليوة (٢٠١٧) التى أكدت العلاقة الإيجابية بين العطف على الذات والصمود الأكاديمي، كما يسهم أيضاً فى خفض الضغوط الحياتية، فالعطف على الذات ليس الانغماس في الملذات وإنما هو أمن عاطفي وخلق صحة نفسية للفرد وشعور يحتاجه الفرد ليري نفسه بوضوح وهو يختلف عن تقدير الذات (Self – esteem)، إذ يشير تقدير الذات أو احترام الذات إلي شعورنا بقيمة الذات وإلي أي مدى نحب أنفسنا وأن تقدير الذات واحترامها بشكل مرتفع جدا يقود إلي النرجسية والانهماك الذاتي، والأنانية، وقلة الاهتمام بالآخرين (Baumeister, Bushman & Campbell, 2000, p. 26 – 29

وأشار رسول ويونس (٢٠١٥) إلى أن علماء النفس أكدوا على أن حب الذات يقود إلي الأنانية أو النرجسية والتمركز نحو الذات وفقدان الاهتمام بالآخرين وهذا يؤدي إلي تشوهات في معرفة الذات، والعنف والعدوانية، أما العطف الذاتي يجعل الفرد أكثر إيجابية نحو ذاته والآخرين، وذلك لأن العطف على الذات لا يقوم علي تقويمات الأداء للذات والآخرين أو علي التوافق مع المعايير المثالية، وإنما عملية التقويم بأكملها، وما تحتويها من (سلبي، وإيجابي) فالأفراد الذين لديهم عطف على الذات مرتفع يكونوا أكثر رضا عن الحياة من أولئك الذين لديهم عطف على الذات منخفض ، فالأفراد الذين يكونون عطوفين علي ذواتهم يظهرون مستويات عالية من الكمال التكيفي Adaptive or Normal Perfectionism، وانتهج البعض توجهاً حديثاً فى تناوله للعطف على الذات، ومنها دراسة Lutz ; Berry ; Napadow ; Germer ; Pollak ; Gardiner, ; Edwards ; Desbordes ; Schuman-Olivier. (2020) حيث تناولوا العطف على الذات، حيث اقترن استخدامه كوسيلة علاج للآلام المزمنة، الأمر الذى يتعامل مع الجهاز العصبي

من خلال إصدار اوامر للدماغ، ووجدوا أن العطف على الذاتكان فعالا فى تنشيط الطمأنينة الذاتية للمرضى.

وجدير بالذكر أن مصطلح العطف على الذات قدم من قبل نيف Neff, 3003 وتعني بها أن يكون الفرد منفتحا علي معاناته، وأن يمارس نوعا من الرعاية لنفسه والرحمة بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله أو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة، ولجعل هذا المفهوم أكثر وظيفية ومنهجية، فقد درسته باعتبار أن له ثلاثة مكونات قطبية هي:

- الرحمة بالذات مقابل الحكم علي الذات Self – kindness versus self- judgment، أي أن يكون الفرد رحيما بذاته ومتفهما لها عند التعرض لمعاناة أو عند الشعور بعدم الراحة.
- الشعور الإنساني العام مقابل العزلة Sense of common humanity versus isolation أي أن يكون الفرد مدركا أن الألم أو الفشل أمور لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عموما.
- اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد mindfulness versus over – identification، أي التوازن الواعي بين العواطف والقدرة علي مواجهة (وليس تجنب) الأفكار والمشاعر المؤلمة بدون تأنيب للذات أو المبالغة في الحزن.

كما يعد الميل نحو العفو عن الذات وعن الآخرين أحد أهم خصائص الشخصية المتمتعة بمستويات مرتفعة من السكينة العميقة والحقيقية، إذ وجد أن العفو ارتبط ارتباطا سلبيا بالعصابية لما يتصف به مرتفعو العصابية من اجترار مشاعر الحقد والغضب الناتجة عن الإساءة، في حين ارتبط العفو إيجابيا بالمقبولية الاجتماعية والسكينة النفسية، نظرا لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين والتعاطف معهم والصفح عن إساءتهم له والتصالح مع الحياة إجمالا والتوجه الروحي فيها، والمرونة المعرفية، والوجدان الإيجابي، والشعور بالرضا والإنصاف، والاستمتاع بالحياة لكون العفو يجعل الشخص يبتعد عن كل صيغ الكدر والاستياء، ومن ثم ينعم بالسكينة النفسية. (أبوحلاوة ؛ والشربيني ، ٢٠١٦)

ويعرفه بيري ورثنجتون وبرت وأكونر ووايد (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Eade, 2005,) علي أنه "الميل للعفو إزاء الانتهاكات التي تحدث بين الأفراد عبر الزمن والمواقف"، وهو شعور مناقض لعدم العفو الذى يمعبر عنه بانفعال معقد يتضمن مشاعر الاستياء، والإحساس بالمرارة، والبغض، والعدائية، والغضب والخوف، والانتقام ضد المسيء". وأشار

جاب الله و زايد (٢٠١٨) إلى أن مفهوم العفو يختلف اختلافا طفيفا عن مفهوم التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو، فقد يقصد بالعفو ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار علي عقابه (أي عن قوة وتفضل وكرم) أما التسامح فيعني التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلي ترك المذنب تماما والابتعاد عنه، وعدم الإقبال عليه مرة أخرى، والخلاصة أن التسامح مع المذنب تخفيف، والعفو ترك بشروط، والصفح عنه ترك تام.

مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة فى محاولة تقصي الفروق الثقافية والاجتماعية بين المجتمعين المصري والسعودي، والتى قد تقود إلى وجود اختلافات بين الأفراد فى توجاتهم الروحية والإيجابية، والتى تمثلت في السكينة النفسية، والعطف على الذات، والميل نحو العفو، وكذلك الكشف عن الفروق في ذلك تبعاً للمرحلة العمرية التى تجعل الفرد أكثر تهيئة لأن يخبر هذه المتغيرات، ويعتنقها فكراً وممارسة، تلك التى ترتبط بالنضج النفسي والمعرفي ، وبتقصي نتائج الدراسات السابقة فيما يخص الفروق الثقافية، فتوصل أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) فى دراستهما للسكينة النفسية على المجتمع المصري إلى وجود خمسة عوامل فسرت (٦٧,٥%) من التباين الكلي للظاهرة، وهي: التعلق بالله والانقياد له جل شأنه، التشبع بالرضا، التقبل والالتزام الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي، وتوصلت Arnout (2019) إلى أن الإناث أكثر تمتعاً بالسكينة النفسية مقارنة بالذكور، وذلك فى المجتمع المصري، وفي المجتع السعودي لم يتم دراسة السكينة النفسية، بينما أشارت نتائج دراسة بسيوني و خياط (٢٠١٩) – التى أجريبت بجامعة ام القرى بمكة المكرمة – إلى أن أفراد العينة يتمتعن بالعطف على الذات، وتوصلت دراسة القثامي والمفرجي (٢٠٢٠) إلى أن مستوي العفو كان مرتفعاً لدي طلاب جامعة أم القرى ، وأشار منصور (٢٠٠٩) إلى وجود اختلافات ثقافية فى العفو تبعاً لمكان السكن، وذلك فى الطائف بالمملكة العربية السعودية لصالح سكان المدن مقارنة بالبدو

أما عن الفروق بين الذكور والإناث، فقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة بين وجود الفروق من عدمها، فتوصلت نتائج دراسة عبد العزيز (٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث على أبعاد مقياس العطف على الذات. وكذلك دراسة الكيال، وطاحون، وعلي (٢٠١٨)، ودراسة المنشاوي (٢٠١٦)، وقد أكدت دراسة خلف ويسن (٢٠١٦) على عدم وجود فروق في مستوي العفو لدي الذكور عن الإناث بالمجتمع المصري؛ وفي المجتمع السعودي كانت دراسة الشهري (٢٠١٥) والتى أجريت بجامعة الملك عبد العزيز، فكانت الإناث أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالذكور؛

أما دراسة منصور (٢٠٠٩) فقد توصلت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على العفو لصالح الذكور، فى حين أشارت نتائج دراسة السيد وشراب (٢٠٠٨) إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد العفو لصالح الإناث. وفيما يخص المرحلة العمرية، فأشارت نتائج دراسة الشهري (٢٠١٥) إلى أن الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو، أما دراسة السيد وشراب (٢٠٠٨) التى أجريت بمصر فكان الطلاب الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو،

وتتلخص مشكلة الدراسة فى الإجابة على تساؤل رئيس هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للدولة، والنوع، والمرحلة العمرية؟.

أسئلة الدراسة:

١- هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو بين المصريين والسعوديين؟.

٢- هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى المصريين؟.

٣- هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى السعوديين؟.

٤- هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب/ راشدين) لدى المصريين؟.

٥- هل توجد فروق على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب / راشدين) لدى السعوديين؟.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١- تنبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التنتلقي الضوء عليها، ودورها فى تعزيز دراسات علم النفس الإيجابي على الساحة العربية.

٢- مع إنتشار المشكلات والصراعات والاضطرابات، أصبح المجتمع بحاجة إلى تعزيز المتغيرات النفسية الإيجابية كالتي تم تناولها بالدراسة

٣- يفيد العفو في استمرارية العلاقات الوثيقة بين الأفراد بعضهم البعض والتغلب علي الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الأفراد.

٤- كما تأتي أهمية الدراسة فى رصد طبيعة المتغيرات لدى كلا المجتمعين المصري والسعودي.

الأهمية التطبيقية:

١- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة فى تقديم ندوات ومحاضرات توعوية تستهدف جميع فئات المجتمع.

٢- تنمية وترسيخ المفاهيم الإيجابية والحياتية بصفة عامة، من خلال دورات وندوات نظامية.

٣- اعتبار السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو من أهم القوة الإيجابية للأفراد وتنبع الأهمية التطبيقية في إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج تدريبية تستهدف تنمية هذه المتغيرات.

أهداف الدراسة:

١- تعرف الفروق بين المصريين والسعوديين على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو.

٢- الكشف عن الفروق بين الكور والإناث على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو لدى عينة الدراسة المصريين.

٣- الكشف عن الفروق بين الكور والإناث على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو لدى عينة الدراسة السعوديين.

٤- تحديد الفروق بين الشباب والراشدين على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو لدى عينة الدراسة المصريين.

٥- تحديد الفروق بين الشباب والراشدين على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو لدى عينة الدراسة السعوديين.

مصطلحات البحث:

السكينة النفسية:

وأشار أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) إلى أن أن السكينة النفسية في تحليلها النهائي "حالة من شعور الشخص بالأمن والسلام النفسي الداخلي، مقترنة بالاتزان والثبات الانفعالي والصفاء النفسي، وخلو النفس من الضغائن والأحقاد، والتحرر من مشاعر الحسرة علي الماضي أو الخوف والقلق من المستقبل، مع تسليم زمام أمره لله واليقين بحكمة تدبيره وخيريته، مما يجعله في حالة من التقبل والرضا بأحداث الحياة ووقائعها الإيجابية منها والسلبية، فضلا عن الاستبشار والتفاؤل والنشوة

والابتهاج الروحي"، **وتتلخص أبعاده الفرعية في:** التعلق بالله والانقياد له جل شأنه، التشبع بالرضا، التقبل والالتزام الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي.

- العطف على الذات: Self- Compassion

وتعرف الزهراني (٢٠١٩) العطف على الذات بأنه: وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته، من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف، عند التعرض لمعاناه أليمة أو لفشل، بدلًا من توجيه النقد اللاذع لها، ويرتبط العطف على الذات بزيادة الوعي الإيجابي، وتقبل الخبرات الوجدانية، وإدارتها على نحو جيد.، وهو التعريف الذى تتباناه الدراسة الحاليةأ اعتمادا على الأداة التى تم استخدامها، وتعرف إجرائيا بالدرجة التى يبحصل عليها المفحوص على مقياس العطف على الذات.

ثانيًا: أبعاد العطف على الذات:

مكونات أساسية هي:

١- العطف الذاتي بدل من الانتقاد الذاتي ويقابله الحكم علي الذات Self – Kindness versus Self – Judgment.

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity versus Isolation أي رؤية تجارب الفرد علي أنها جزء من التجربة الإنسانية بدلا من فصلها وعزلها.

٣- التيقظ مقابل التوحد المفرط Mindfulness versus Over – Identification أي حمل أفكار الفرد المؤلمة ومشاعره في الوعي المتوازن بدلا من التوحد المفرط معها. (Neff, Kirkpatrick & Rud, 2007).

وهذه المكونات الثلاثة للعطف على الذات هي مفاهيم مميزة عن بعضها، وكل مكون يعزز ويكمل الآخر، وفي النهاية فإن هذه المكونات كلها تعمل على تعزيز رغبة الإنسان نحو السعادة والراحة وتحقيق الذات، وتقترح نيف أن الآبعاد الثلاثة للعطف على الذات تتداخل ببعضها مع بعض، فمثلًا: ممارسة اليقظة تساعد على تقليل الحكم على الذات، وتمنحنا الرؤية التي نحتاج إليها للتعرف على صفات الإنسانية المشتركة، في السياق نفسه اللطف بالذات يقلل من تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل من السهل ان نتمعن فيها، وإدراك المعاناة، والإخفاق الشخصي هو سمة مشتركة مع الآخرين، وهذا بدوره يقلل من درجة لوم الذات، ويساعدنا على التخلص من النظرة المحدودة للمشكلات.

الميل نحو العفو:

يختلف مفهوم العفو Forgiveness عن التسامح والصفح، حيث تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلي ترك المسيء وعدم عقابه، ولكن توجد فروق بين هذه المواد اللغوية الثلاث، حيث تشير مادة عفا إلي ترك عقاب المذنب تفضيلا وسماحة وقدرة علي العقاب، وأن العفو مشروط ، أما التسامح فيعني التساهل في العقاب، واللجوء إلي العقاب البسيط دون الشديد، أما الصفح فإنه يعني ترك المذنب تماما، والابتعاد عنه ، وعدم الإقبال عليه مرة أخرى، والخلاصة أن التسامح مع المذنب تخفيف، والعفو ترك بشروط والصفح عنه ترك تام (منصور، ٢٠٠٩: ٣٦).

كما يعرف العفو بأنه "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته أو شخص أو أشخاص آخرين أو عبر المواقف" (منصور، ٢٠٠٩: ٣٧).

في ضوء ما تقدم من التعاريف لمتغير (العفو Forgiveness)، وجدت الباحثة اختلاف التوجهات التى تناولت تعريف العفو، وتحديد أبعاده الفرعية ومكوناته، ولكن اتفقت على عدة خصائص تميزه: يتضمن العفو، كأية ظاهرة نفسية، ثلاثة جوانب يصيبها التغيير: المعرفي، الوجداني، السلوكي، تناقص المدركات والمشاعر السلبية، للعفو ثلاثة أبعاد: العفو عن الذات، العفو عن الآخرين، العفو علي وفق الموقف، يساعد في العلاج النفسي عبر تغيرات إيجابية التأثير، يحسن من الصحة الجسمية والعقلية، يعيد للضحية الإحساس بقوة الشخصية، يساعد علي تحقيق المصالحة بين المسيء والمساء إليه، يعزز الأمل لحل الصراعات.

وتعرف الباحثة الميل نحو العفو بأنه: ميل الفرد للصفح عن من أساء إليه، وكذلك تصالحه مع ذاته فيما مضي، ويقترن ذلك بالمشاعر الإيجابية المترتبة على ممارسته للعفو. ويتكون من الأبعاد الفرعية التالية: **العفو عن الآخرين، التصالح مع الذات، المشاعر الإيجابية المترتبة على العفو.**

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الفرد على مقياس الميل نحو العفو المستخدم بالدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت السكينة النفسية: Psychological Serenity

هدفت دراسة Soysa ; Zhang ; Parmley ; Lahikainen (2020) إلى وصف العلاقة بين اليقظة العقلية والسكينة والإجهاد والوجود النفسي الأفضل، طبقت الدراسة على ٥٠٦ طالباً جامعياً ، تم استخدام مقياس اليقظة ل Baer et al. 2006)، ومقياس السكينة ل Boyd-

Wilson et al. 2004، وآخر ل Kreitzer et al. 2009 ، ومقياس للضغوط من إعداد Cohen et al. 1983 ، ومقياس الوجود النفسي الأفضل (٢٠٠٩) Stewart-Brown et al ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن السكينة النفسية تمثل قوة داخلية إيجابية وسلاماً نفسياً يسهم فى اليقظة العقلية وتعزيز الصحة النفية، حيث ارتبطت السكينة سلبيا بالضغوط وإيجابيا بالوجود النفسي الأفضل.

وتناولت دراسة (2019) Arnout تحديد المساهمة النسبية لكل من الصفاء النفسي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي، وتألفت عينة الدراسة من ٥٢٢ طالبا جامعيا (٢٧٤ من الذكور و ٢٤٨ من الإناث) بجمهورية مصر العربية. طبق عليهم مقياس الصفاء النفسي، ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، ومقياس الاندماج الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى السكينة النفسية لصالح الإناث، كما ساهمت أبعاد السكينة النفسية فى التنبؤ بالاندماج الأكاديمي.

هدفت دراسة سالم، و خريبة (٢٠١٩) إلى إلقاء الضوء على العلاقة بين الذكاء الروحي والعطف على الذات، والتعرف علي العلاقات السببية بين هذه الذكاء الروحي والعطف على الذات لدي (١٧٢) معاوناً من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق، طبق عليهم مقياس الذكاء الروحي، إعداد سالم وخريبة، ومقياسي العطف على الذات ودافعية الإنجاز (ترجمة وتعريب سالم وخريبة)، وأشارت النتائج إلي وجود ارتباط موجب ذات دلالة بين الذكاء الروحي وأبعاده الفرعية، وأبعاد العطف على الذات: اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الروحي وأبعاد العطف على الذات (الحكم الذاتي – العزلة – التوحد المفرط)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد العطف على الذات (اللطف بالذات – الإنسانية المشتركة – اليقظة العقلية) ودافعية الإنجاز أبعادها.

وتوصلت دراسة جاب الله و زايد (٢٠١٨) إلي نموذج بنائي يجمع بين الذكاء الروحي والعفو بوصفهما متغيرين وسيطين يفسران العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتي، وكذلك التعرف علي إسهام كل من: الذكاء الروحي وأبعاده الفرعية، و العفو وأبعاده الفرعية في تفسير الهناءة الذاتية، وذلك على عينة قوامها ٧٢٧ فرداً من مختلف الفئات والشرائح في المجتمع المصري، وأشارت النتائج إلى أن الذكاء الروحي والعفو يتوسطان العلاقة بين التفاعل السلبي والهناءة الذاتية،كما أمكن التنبؤ بالذكاء الروحي وأبعاده الفرعية: التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعني الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية، بالهناءة الذاتية، ووجود هدف

فـي الحيـاة، وتقبـل الـذات؛ ، كمـا أمكـن التنبـؤ بـالعفو وأبعـاده الفرعيـة مـن خـلال الهنـاءة الذاتيـة وأبعادها الفرعية..

وقد وضع حلاوة والشربيني (٢٠١٦) فى دراستيهما مقياسا للسكينة النفسية مكونا من (٩٠) مفردة وفقا للإطـار النظـري للدراسـة وللتكـوين الافتراضـي للبنيـة التكوينيـة المفتـرة للسـكينة النفسـية، وطبـق علـي عينـة مـن طـلاب جامعـة دمنهـور قوامهـا (٦٥٠) طالبـا وطالبـة مـن الكليـات العمليـة والكليات النظريـة، وكشفت نتائج التطبيق عن تحقق الأهداف الرئيسية للدراسة، إذ تمـايزت مفردات مقيـاس السكينة النفسـية إلـي خمسـة أبعـاد رئيسـية تتسـق تمامـا مـع الإطـار النظـري، وبالتـالي تمثـل نموذجا لمكونات هذا المفهوم، فضلا عن توافر دلالات صدق وثبات جيدة للمقياس.

تعليق علـى دراسـات المحـور الأول: فـى سياق ذكر الدراسات التـى تناولت السكينة النفسية وعلاقتها بمتغيرات الدراسة، فوفقاً لما أشـار إليـه أبـو حـلاوة والشربيني (٢٠١٦)، أنـه قد ينظـر إلـي السكينة كمفهوم روحي لاقترانها بمنظومة متكاملة من القيم مثل: الصـلاح والحب والطهر، والصفاء الإنساني خاصـة عند التفاعل مـع الآخرين وعند مواجهـة ضـغوط الحياة وأحداثها العصيبة، ونتيجـة أيضاً لندرة الدراسات التـي تناولت السكينة النفسية بأبعادها ومحدداتها بالدرسـة الحاليـة؛ لذلك لجأت الباحثة إلى ذكر الدراسات التى تناولت الذكاء الروحي فى علاقته بمتغيرات الدراسة.

المحور الثاني: العطف على الذات: self- Compassion

هدفت دراسة الزهراني (٢٠١٩) إلى معرفة القيمة التنبؤية لكل من: العطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧)من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة، طبق عليه مقياس العطف على الذات من إعداد كريستن نيف fNef(2003,) وترجمة الزهراني، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد العثمان (٢٠١٢)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد خليل (٢٠١٢). وخلصت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للعطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، ولم تظهر الدراسة وجود أي فروق بين متغيري الدراسة (العطف على الذات، والرفاهية النفسية) وفقًا للاختلافات في (مستوى تعليم الأم، المستوى الاقتصادي للأسرة– نوع الإعاقة– شدة الإعاقة).

وتناولت دراسة بسيوني و خياط (٢٠١٩) العلاقة بين العطف على الذات والمرونة النفسية، والتعرف علي درجة العطف على الذات، والمرونة النفسية لدي أفراد العينة، و دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي العطف على الذات في المرونة النفسية، طبقت الدراسة على (١٣٠) طالبةً بجامعة أم القري، و تم استخدام مقياس العطف على الذات من تعريب عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي (٢٠١٦)، و توصلت الدراسة إلي أن أفراد العينة يتمتعن بالعطف على الذات والمرونة النفسية، كما وجدت علاقة موجبة ذات دلالة بين العطف على الذات والمرونة النفسية.

والعطف على الذات يمكن تنميتها من خلال البرامج الإرشادية كما في دراسة عليوة (٢٠١٩) التي استخدمت برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية العطف على الذات لتخفيف الضغوط الحياتية لدي أمهات الأطفال مرضي الصرع، والتعرف علي استمرارية فعالية البرنامج، طبقت الدراسة على مجموعة تجريبية قوامها ١٠ أمهات، وتم استخدام مقياس العطف على الذات، و مقياس الضغوط الحياتية ، برنامج علاجي بالتقبل والالتزام، من إعداد عليوة، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في تنمية العطف على الذات لدي المجموعة التجريبية، وقد أدي ذلك إلي خفض الضغوط الحياتية.

وأشارت دراسة عبد العزيز (٢٠١٩) إلى العلاقة بين العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج (HEXACO) والعطف على الذات، والفروق تبعا للنوع، وذلك لدى (٥٢٩) طالباً جامعياً، منهم (٢٢٨) من الذكور، و(٣٠١) من الإناث، طلبة الجامعة تم استخدام مقياس العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج HEXACO إعداد (Ashton & Lee, 2014),

ومقياس العطف على الذات إعداد نيف (Neff, 2003) ترجمة (عويضة، ٢٠١٦)، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباط سالبة بين العطف على الذات والتنمر الإلكتروني،و لم توجد فروق دالة في العطف على الذات بين الذكور والإناث.

وتناولت دراسة الكيال ، وطاحون، وعلي (٢٠١٨) العلاقة بين شفقة الذات وفعالية الذات، و تحديد الفروق تبعاً للنوع علي شفقة الذات، وذلك لدى (٣٦٤) طالباً وطالبة بالجامعة، وتأتي أهمية الدراسة في مجالين الأهمية النظرية تعميق الأطر النظرية لمفهوم شفقة الذات بإيضاح معناه وتراكيبه النوعية باعتباره أحد القوة الإيجابية في البصمة الشخصية للأفراد وتتبع الأهمية التطبيقية في إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج تدريبية واستراتيجيات لتنمية فعالية الذات لدي فئات عمرية مختلفة بالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل وتتحدد مشكلة الدراسة هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العطف على الذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة، هل توجد فورق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور، متوسطات درجات الإناث علي أبعاد العطف على الذات، تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (٣٠٠) طالبا وطالبة وعينة الدراسة الأساسية طالبا وطالبة، أدوات الدراسة من مقياس العطف على الذات، وتوصلت الدراسة إلى توجد علاقة دالة بين العطف على الذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة، ولم توجد فروق بين الذكور و الإناث علي أبعاد مقياس العطف على الذات.

هدفت دراسة عليوة (٢٠١٧) تحديد أثر التدرب على العطف على الذات على تحسين الصمود النفسي، لدى طلاب الجامعة، ووصف العلاقة بين الشفقة والصمود النفسي، تألفت العينة من (١٠٠) طالباً (٥٠) الذكور ، ٥٠ إناث) واقتصرت المجموعة التجريبية على (٢٠) طالباً وطالبة، صنفوا إلي مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وباستخدام مقياس نيف الذى عربته عليوة، و مقياس الصمود النفسي، وأشارت النتائج إلى العلاقة الارتباطية الموجبة ذات الدلالة الإحصائية بين العطف على الذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، كما أدى البرنامج التدريبي للعطف بالذات إلى تحسن مستوي العطف على الذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة.

هدفت دراسة مختار، و محمد (٢٠١٧) إلي التعرف علي أثر تفاعل كل من العطف على الذات والرفاهية النفسية لخفض الاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من ٢٦١ أم من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، تم استخدام مقياس العطف على الذات من إعداد عبد الرحمن وزملائه (٢٠١٥)، ومقياس الرفاهية النفسية، وقائمة بيك للاكتئاب، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة

سالبة ذات دلالة إحصائية بين العطف على الذات والاكتئاب، وكان هناك تأثيراً دالاً لتفاعل كل من العطف على الذات والرفاهية النفسية علي الشعور بالاكتئاب ، وحقق نموذج تحليل المسار للعلاقة بين العطف على الذات والرفاهية النفسية والاكتئاب مواصفات حسن المطابقة.

وهدفت دراسة منصور (٢٠١٦) تحديد الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية علي العطف على الذات، وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية والعطف على الذات والأساليب الوجدانية، وتكونت العينة من (٢٩٨) طالباً بجامعة الطائف، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية ومقياس العطف على الذات واستبيان الأساليب الوجدانية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من: والعطف على الذات وأبعاد الأساليب الوجدانية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من العطف على الذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

أما دراسة المنشاوي (٢٠١٦) فقد هدفت إلى التحقق من الدور الوسيط للعطف على الذات بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي، في ضوء النموذج البنائي باستخدام أسلوب تحليل المسارات بين متغيرات الدراسة الحالية، و تعرف العلاقة بين العطف على الذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي، وتحديد الفروق بين البنين والبنات على متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٨ طالباً و ١٦٠ طالبةً بكلية التربية جامعة دمنهور، طبق عليهم: مقياس العطف على الذات إعداد كل من (Raes, Pommier, Neff, and Gucht, 2011)، و مقياس الإرهاق الأكاديمي إعداد (Maslach, 2009)، مقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Martin & Marsh, 2006)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين العطف على الذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي. كما وجدت علاقات دالة إحصائياً بين بعدي العطف على الذات (الدفء الذاتي، و البرود الذاتي) و أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في الجهاد الانفعالي، والكبد والسخرية ونقص الفعالية الأكاديمية، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث على العطف على الذات

أجريت دراسة علاء الدين (٢٠١٥) لفحص علاقة العطف علي الذات وتقدير الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى (٤١٠) من طلبة الجامعة (٢٨٤ إناث، و١٢٦ ذكور)، و استخدم مقياس العطف الذاتي، وأيضاً مقاييس تقدير الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي، وقد ارتبط العطف علي الذات وأبعاده الفرعية الفرعية إيجابياً بتقدير الذات وسلبيا بالاكتئاب والقلق، وقد تباينت أبعاد العطف على الذات فى التنبؤ بتقدير الذات وأعراض الاكتئاب، فكان متغير العطف علي الذات

أفضل منبئ بتقديرات الطلبة لمستويات كل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي، بمستويات تباين وصلت ل (٢٦%، ٣٨%) .

تعليـق علـى المحـور الثـاني للدراسـات السـابقة: ويلاحـظ أن مصـطلح Self-Compassion قد ورد فى الدراسات السابقة بعدة ترجمات، منها العطف على الذات كما فى دراسات كل من: الزهراني (٢٠١٩)، و علاء الدين (٢٠١٥)، وهو التوجه الذى تتبناه الدراسة الحالية، فى حين تناولته عدة دراسة بمعني الشفقة على الذات كما فى دراسات : بسيوني و خياط (٢٠١٩)، عليوة (٢٠١٩)، عبدالعزيز (٢٠١٩)، الكيال ، وطاحون، وعلي (٢٠١٨) ، عليوة (٢٠١٧)، مختار، و محمد (٢٠١٧) ، منصور (٢٠١٦) ، المنشاوي (٢٠١٦).

ومن حيث الأدوات فإن أغلب الدراسات استخدمت مقياس Neff, 2003 من خلال ترجمات مختلفة، عدا دراسة مختار، و محمد (٢٠١٧) التى استخدمت مقياس العطف على الذات من إعداد عبد الرحمن وزملائه (٢٠١٥).

المحور الثالث الميل نحو العفو: Tendency Towards Forgiveness.

وتناولت دراسة القثامي والمفرجي (٢٠٢٠) معرفة مستوي العفو ومستوي الرضا عن الحياة تبعا لمتغيري (التحصيل الدراسي، مستوي الدخل) لدي طلاب جامعة أم القرى، استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلاب كلية التربية بلغت (٤٠٠) طالب، أما أداتي البحث، مقياس العفو، إعداد موليت Mullet 2007 ترجمة وتقنين إيمان الدوسري (٢٠١٢)، ومقياس الرضا عن الحياة، إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٩)، تقنين السيد الشربيني (٢٠٠٩)، أشارت النتائج: أن مستوي العفو ومستوي الرضا عن الحياة لدي طلاب جامعة أم القرى جاء مرتفعا، ولا يوجد تأثير دال إحصائيا لمستوي الدخل والتحصيل الدراسي علي أبعاد العفو، كما يوجد تفاعل بين مستوي الدخل والتحصيل الدراسي علي البعد الثاني وهو (الحساسية للظروف)، كما أن الفروق دالة بين منخفضي الدخل ومرتفعي الدخل في الرضا عن الحياة لصالح مرتفعي الدخل، وكذلك توجد فروق بين متوسطي الدخل ومنخفضي الدخل في الرضا عن الحياة لصالح متوسطي الدخل، كما لا توجد فروق في الرضا عن الحياة بين مرتفعي ومتوسطي الدخل، كما أن مستوي التحصيل له تأثير دال إحصائيا علي الرضا عن الحياة بين مستوي التحصيل مقبول وجيد جدا فقط ، وأن بعد استمرارية الشعور بالاستياء من مقياس العفو لا يرتبط ارتباطا دالا إحصائيا بأي بعد من أبعاد الرضا عن الحياة، بينما البعدين الثاني "الحساسية للظروف" والثالث "الرغبة في العفو" يرتبط

كل منهما بشكل دال إحصائيا بأبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للرضا عن الحياة، ما عدا بعد التقدير الاجتماعي في مقياس الرضا عن الحياة.

هدفت دراسة خلف ويسن (٢٠١٦). إلي التعرف علي العلاقة بين العفو ومؤشرات جودة الصحة النفسية لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، شملت عينة الدراسة (٢٠٥) من طلبة الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس العفو من إعداد الباحثان، ومقياس الصحة النفسية إعداد عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٢) وتوصلت الدراسة إلي عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوي العفو ومؤشرات الصحة النفسية لدي طلبة الجامعة، وأشارت النتائج أيضا إلي عدم وجود فروق في مستوي العفو لدي الذكور عن الإناث، كما لم توجد فروق بين طلبة الكليات النظرية والعملية في مستوي العفو والصحة النفسية، كما يمكن التنبؤ بدرجات الصحة النفسية من خلال درجات العفو والعكس.

وتناول العكيلي (٢٠١٧) فى دراسته العلاقة بين الوعي بالذات و العفو، وتحديد مدى إسهام الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي للمناعة النفسي، طبقت الدراسة على (٤٢٠) طالباً وطالبةً من جامعة بغداد، طبق عليهم مقياس: المناعة النفسية، والوعي بالذات، والعفو، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الوعي بالذات والعفو، كما أسهم الوعي بالذات والعفو بـ (٢٨,٤%) في التنبؤ المناعة النفسية.

هدفت دراسة الشهري (٢٠١٥) التعرف إلي الفروق بين عينة الدراسة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في كل من جودة الحياة، والعفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الوقوف علي طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والعفو، ووصف العلاقة بين العفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من ١٨٠ طالباً وطالبة، (٩٠) إناث، و٩٠ذكور، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين العفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ووجدت علاقة إيجابية دالة بين العفو وجودة الحياة، ووجدت فروق في العفو باختلاف السن والنوع، فكان الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو، كما كانت الإناث أيضاً أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالذكور، وساهمت كل من: المقبولية، الضمير الحي، الانبساطية، العصابية، والانفتاح علي الخبرة) في التنبؤ بالعفو، كما أسهم العفو في التنبؤ بجودة الحياة

هدفت دراسة منصور (٢٠١١) إلى تحديد الفروق تبعاً لمكان السكن: الحضر، البدو في التقمص الوجداني، الإيثار والعفو، ومدى إسهام التقمص الوجداني في تباين كل من الإيثار والعفو، تكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ من طلبة الجامعة (٢١٠ ذكور، ١٩٠ إناث) من جامعة الطائف

بالمملكة العربية السعودية، وطبق عليهم مقياس التقمص الوجداني إعداد: ديفيز (Davis, 1980, 1983) ومقياس الإيثار (تعريب وإعداد منصور، ومقياس العفو ومقياس احتمالية العفو إعداد راي وآخرون (Rye et al, 2001). وتوصلت النتائج ووجود علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة بين التقمص الوجداني وكل من الإيثار والعفو واحتمالية العفو، كما أسهم التقمص الوجداني فى التنبؤ بالإيثار والعفو.

وركزت دراسة منصور (٢٠٠٩). الفروق بين النوع في العفو، وتحديد الفروق بين الذكور البدو والذكور الحضر في العفو، وتحديد العلاقات الارتباطية بين العفو والرضا عن الحياة وعوامل الشخصية، ومدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالعفو، وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٠ طالباً جامعياً (١٦٠ إناث، ١٧٠ ذكور) من جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، طبق عليهم مقياس العفو (إعداد: تومسون وآخرون) ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، ١٩٩٩) وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد: كوستا وماكري وتعريب: بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٧)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على العفو لصالح الذكور، وكان الذكور الذين يقطنون الحضر أكثر تمتعاً بالعفو من الذكور الذين يقطنون البدو، كما وجدت علاقات ارتباطية دالة بين للعفو والرضا عن الحياة، ووجدت علاقة سلبية دالة بين العفو وحالة وسمة الغضب.

هدفت دراسة السيد وشراب (٢٠٠٨) إلى وصف العلاقة بين العفو و الضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي، لدى ٢٨٠ طالباً وطالبةً من جامعة قناة السويس، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة بين بعد استمرار الشعور بالاستياء والأداء علي مهام الضبط الانتباهي، وارتبط العفو إيجابياً بالذكاء الاجتماعي، وكان الطلاب الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو والذكاء الاجتماعي، كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد العفو لصالح الإناث.

تعليق على المحور الثالث للدراسات السابقة: يلاحظ من الدراسات السابقة التى تناولت العفو، أنها تناولته فى علاقته بعدة متغيرات، منها: الرضا عن الحياة ، والصحة النفسية، الوعي بالذات ، جودة الحياة ، الإيثار ، وقد ارتبطت جميعها إيجابياً بالعفو، وكان الأفراد الذين يسكنون المناطق ذات الطبيعة الحضرية أكثر تمتعاً بالعفو كما فى دراسة منصور (٢٠٠٩)؛ ومن حيث الفروق بين الجنسين، فأشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على العفو؛ في حين أشارت نتائج دراسة الشهري (٢٠١٥) ودراسة السيد وشراب (٢٠٠٨) إلى أن الإناث أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالذكور.

أما من حيث الفروق تبعاً للعمر، فكان الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالأصغر سناً، كما في دراسة الشهري (٢٠١٥)، ودراسة السيد وشراب (٢٠٠٨)

فى ضوء الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة؛ أمكن صياغة الفروض التالية:

الفرض الأول: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو بين المصريين والسعوديين.

الفرض الثاني: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى المصريين.

الفرض الثالث: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى السعوديين.

الفرض الفرض الرابع: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب/ راشدين) لدى المصريين.

الفرض الخامس: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب / راشدين) لدى السعوديين.

إجراءات الدراسة:

أولا: المنهج: وتعتمد الدراسة على المنهج الوصفي **المقارن** لمناسبته تحقيق أهداف الدراسة والتعرف على الفروق على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو، بين المصريين والسعوديين، وكذلك الفروق التى ترجع للنوع وللمرحلة العمرية.

ثالثاً: عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة من الشباب والراشدين بكل من جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، بإجمالى عدد ١٤٨ شاباً وراشداً، وكان توزيعهم كالتالي: من حيث الدول: (المصريين = ٧٦، السعوديين = ٧٢)، ومن حيث النوع بالنسبة للمصريين (٣٩ ذكور، و ٣٧ إناث)، والعينة السعودية (٣٣ ذكور، و ٣٩ إناث)؛ ومن حيث المرحلة العمرية بالنسبة للمصريين (٤٤ شاباً، و ٣٢ راشداً)، والعينة السعودية (٢٩ شاباً، و ٤٣ راشداً)، وبلغ متوسط عمر العينة المصرية = ٣٣,٤٠ ، ومتوسط عمر العينة السعودية = ٣٥,٢٥

عينــة الدراســة الاســتطلاعية: وتكونـت مـن ٣٠ مـن العينـة المصـرية، و٣١ مـن العينـة السعودية، وكانت بهدف حساب الخصائص السكومترية للأدوات.

ثالثاً أدوات الدراسة

١- مقياس السكينة النفسية: إعداد أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦)

٢- مقياس العطف على الذات إعداد كريستن نيف (٢٠٠٣)، ترجمة خلود الزهراني (٢٠١٩)

٣- مقياس الميل نحو العفو إعداد الباحثة

وفيما يلي عرض تفصيلي لكل منها

١- مقياس السكينة النفسية:

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٩٠ مفردة، موزعة على الأبعاد الفرعية التالية: التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه، التشبع بالرضا، الالتزام والتقبل الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي، يتم الاستجابة عليه من خلال مقياس ليكرت الخماسي : موافق بشدة= ٥، موافق = ٤، لا أعرف= ٣، غير موافق = ٢، غير موافق بشدة = ١ ، الدرجة القصوى للمقياس (٤٥٠)، والدرجة الدنيا (٩٠).

وقام أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) بالتأكد من صدق وثبات المقياس من خلال:

الصدق: تم التأكد من صدق المقياس من خلال **صدق المحكمين** حيث تم حذف ١٠ عبارات من أصل ١٠٠ عبارة، **والصدق العاملي** والذى أسفر عن وجود العوامل الخمسة المكونة للمقياس بصورته النهائية، والتى تم التأكد منها من خلال الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية، وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وأيضاً الصدق التلازمي، من خلال حساب معامل الارتباط بين المقياس الحال ومقياسي الطمأنينة النفسية (إعداد ماسلو، تعريب وتقنين: فاروق سيد عبدالسلام ١٩٨٣)، ووصل معامل الارتباط بين المقياسين إلى ٠,٨٧؛ ومقياس الطمأنينة النفسية لفهد الدليم وآخرون (١٩٩٣)، ومقياس الأمن النفسي إعداد (مصطفي على مظلوم، ٢٠١٤) ، ووصل معامل الارتباط٠,٨٤

وتم أيضا حساب الصدق التنبؤي للمقياس مع مقياس التوجه الروحي فى الحياة من إعداد (محمد السعيد أبو حلاوة، وعبد العزيز سليم، ٢٠١٤)، وقد تنبأ بنسبة (٤١,١ %).

الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ والذى وصل إلى ٠,٨١، وكذلك تم حساب التجزئة النصفية ووصلت ل ٠,٨٦ ، كما تم حساب الثبات بإعادة تطبيق الاختبار والتى وصلت إلى ٠,٨١

وجميعها قيم صدق وثبات مرتفعة، مما يعطي ثقة فى صدق وثبات المقياس.

وقامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السكومترية للأداة فى الدراسة الحالية.

الخصائص السكومترية فى الدراسة الحالية:

قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية، كما تم حساب معامل ثبات ألفا، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) يوضح الاتساق الداخلي ومعامل ثبات ألفا لمقياس السكينة النفسية

أبعاد مقياس السكينة النفسية	العينة المصرية ن = (٣٠)		العينة السعودية ن = (٣١)	
	تتراوح معاملات ارتباط العبارة بالبعد بين	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية	تتراوح معاملات ارتباط العبارة بالبعد	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية
التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٠,٤٩٦** : ٠,٨٨٢**	٠,٤٠٩** : ٠,٧٥٩**	٠,٤٧٤** : ٠,٨٥٢**	٠,٥٨٧** : ٠,٦٢٢**
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٩١٢**		٠,٨٣٢**	
التشبع بالرضا	٠,٤٥٥** : ٠,٨٤٢**	٠,٤٠٥** : ٠,٧٩٢**	٠,٤٩٧** : ٠,٨٨٩**	٠,٥٣٠** : ٠,٧٨٢**
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٩١٨**		٠,٨٣٠**	
الالتزام والتقبل الإيجابى	٠,٤١٨** : ٠,٧٧٥**	٠,٤٩٤** : ٠,٨٨٣**	٠,٥٠٧** : ٠,٨٤٣**	٠,٥١٠** : ٠,٧٣٦**
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٩٧١**		٠,٩١٦**	
الصفاء النفسي	٠,٤٩٧** : ٠,٨٨٧**	٠,٥٠٤** : ٠,٨٤٦**	٠,٥٢٧** : ٠,٨١٩**	٠,٥٨٩** : ٠,٦٨٦**
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٩٢٩**		٠,٨٠٧**	
النشوة والابتهاج الروحى	٠,٤٣١** : ٠,٨٠٨**	٠,٥٤٥** : ٠,٨٣٠**	٠,٤١٢** : ٠,٨٣٢**	٠,٥٤٧** : ٠,٧٠٠**
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٩٦١**		٠,٩٢٥**	

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات واتساق داخلي ملائمة؛ حيث كانت معاملات الاتساق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

جدول (٢) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس السكينة النفسية

أبعاد مقياس السكينة النفسية	العينة المصرية ن = (٣٠)			العينة السعودية ن = (٣١)		
	معامل ثبات ألفا	التجزئة النصفية	معادلة سبيرمان براون	معامل ثبات ألفا	التجزئة النصفية	معادلة سبيرمان براون

	كرونباخ		كرونباخ		
التعلق باللـه وحده والانقياد إليه جل شأنه	٠,٩٠٨	٠,٥٦٣	٠,٨٩٠	٠,٧١٤	٠,٦٩٠	٠,٨١٧
التشبع بالرضا	٠,٨٨٤	٠,٨١٤	٠,٩١٨	٠,٨٩٤	٠,٥٢١	٠,٦٨٥
الالتزام والتقبل الإيجابي	٠,٨٩٤	٠,٧٣٦	٠,٨٨٠	٠,٨٤٨	٠,٦٨٦	٠,٨١٤
الصفاء النفسي	٠,٩٢٠	٠,٨٢٩	٠,٨٩٣	٠,٩٠٧	٠,٨٣٢	٠,٩٠٨
النشوة والابتهاج الروحي	٠,٨٩٢	٠,٦١٩	٠,٩١١	٠,٧٨٣	٠,٧٠٠	٠,٨٢٤
الدرجة الكلية	٠,٩٧٧	٠,٨١٨	٠,٩٥٩	٠,٩٠٠	٠,٧٣٤	٠,٨٤٧

٢- مقياس العطف على الذات إعداد كريستن نيف (٢٠٠٣)، ترجمة خلود الزهراني (٢٠١٩)

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٢٦) عبارة، منها (١٣) عبارة إيجابية، و(١٣) عبارة سلبية، ويتكون المقياس من ستة أبعاد فرعية، كما يلي: اللطف مع الذات: ويتكون من (٥) عبارات، في مقابل الحكم على الذات: ويمثله(٥) عبارات؛ و الإنسانية المشتركة: ويتكون من (٤) عبارات، في مقابل العزلة: ويتكون (٤) عبارات؛ اليقظة والانتباه: ويتكون من (٤) عبارات في مقابل التوحد المفرط مع الذات: ويتكون هذا البعد من (٤) عبارات.

وتدل الدرجة المرتفعة للمقياس على ارتفاع العطف على الذات، والدرجة المنخفضة على عكس ذلك، وتتوزع العبارات بين الإيجابية والسلبية على حسب الأبعاد سالفة الذكر،

جدول رقم (٣) توزيع عبارات مقياس العطف على الذات الإيجابية والسلبية

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
اللطف مع الذات	٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦	–
الحكم على الذات	–	١، ٨، ١١، ١٦، ٢١
الإنسانية المشتركة	٣، ٧، ١٠، ١٥	–
العزلة	–	٤، ١٣، ١٨، ٢٥
اليقظة والانتباه	٩، ١٤، ١٧، ٢٢	–
التوحد المفرط مع الذات	–	٢، ٦، ٢٠، ٢٤

وتتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس ليكرت الخماسي، كالتالي: دائمًا = ٥،غالبًا = ٤، أحيانًا= ٣، نادرًا= ٢، أبدًا = ١ ، وذلك للعبارات الإيجابية، وعكس ذلك للعبارات السلبية.

وقد قام (Neff, 2003). بالتأكد من معاملات الصدق والاتساق الداخلي للمقياس، وقد تراوحت بين (٠,٩٢إلى ٠,٩٤)، كما تم التأكد من معامل الثبات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بعد مرور ثلاثة أسابيع، وقد وصل معامل الارتباط إلى (٠,٩٣).

وقامت الزهراني (٢٠١٩) بترجمة المقياس وتقنينه على المجتمع السعودي والتأكد من صدقه وثباته، من خلال: صدق المحكمين، كما تم حساب الاتساق الداخلي وقد تراوحت قيمه بين ٠,٤٥٥ و ٠,٨٣٠ ، وكانت جميع القيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ؛ كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا والتجزئة النصفية، وبلغ معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٩٣)، ووصل التجزئة النصفية إلى (٠,٨٨٧)،

وقامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السكومترية للأداة فى الدراسة الحالية.

الخصائص السكومترية فى الدراسة الحالية:

قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية، كما تم حساب معامل ثبات ألفا، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) الاتساق الداخلي ومعامل ثبات ألفا لمقياس العطف على الذات على العينة الاستطلاعية

العينة المصرية (ن= ٣٠)		العينة السعودية (ن = ٣١)	
تراوح الاتساق الداخلي بين	معامل ثبات ألفا كرونباخ	تراوح الاتساق الداخلي بين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
٠,٤٧٤** – ٠,٧٩٣**	٠,٨٧١	٠,٤٢٥** – ٠,٧٢٤**	٠,٦٥٢

٣- مقياس الميل نحو العفو إعداد الباحثة

يتكون المقياس فى صورته الأولية من ٢٢ عبارة، تقيس الميل نحو العفو، وتشير الدرجة المرتفعة إلى التوجه نحو العفو المرتفع، والدرجة المنخفضة إلى التوجه نحو العفو المنخفض، ويجاب على بنود المقياس من خلال مدرج ليكرت الثلاثي، موافق = ٣، محايد = ٢، غير موافق = ١.

مبررات إعداد المقياس:

١- توفير أداة مناسبة تتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة لقياس التوجه نحو العفو.

٢- ندرة توفر أداة مناسبة تتفق وأهداف الدراسة، خاصة أنه تم دراسة التوجه نحو العفو، وبمراجعة المقاييس المتوفرة، وجد أنها تقيس العفو، وذلك لتحري الصدق والموضوعية فى الدراسة، حال تعذر تطبيق الأفراد للعفو ، وقدرتهم على تنفيذه.

٣- إثراء المكتبة العربية بأداة تتمتع بمعايير صدق وثبات مناسبة.

خطوات إعداد المقياس:

١. في سبيل إعداد المقياس؛ قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالمتغير.

٢. تم وضع صورة أولية للبنود، وعرضها على السادة المحكمين؛ لإبداء آرائهم فى صياغة البنود، ومدى قياسها لما وضعت لقياسه.

٣. تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة، كما سيرد فى الخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية لمقياس الميل نحو العفو.

ب- صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

صدق المحكمين:حيث تم عرض المقياس على خمسة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس[١]، وذلك للتحقق من مناسبة العبارة للبعد الذي تقيسه، والتحقق من وضوح صياغة العبارات، وقياسها لما وضعت لقياسه، وقد اتفقت آرائهم على تعديل صياغة بعض العبارات، وحذف بعضها.

الصدق البنائى: تم حساب الصدق البنائي للمقياس بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية، لاستخلاص العوامل الأساسية، وقد تم استخدام محك الجذر الكامن Kaiser لاستخراج العوامل ، (لا تقل قيمة الجذر الكامن عن الواحد الصحيح)، واستخدم التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس، وكان محك التشبع ٠,٣ فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن وجود ثلاثة عوامل تشبعت عليها بنود المقياس، ومثلت (٥٢,٨٢) من التباين الكلى للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي للمقياس.

[١] د فاطمة خليفة السيد: أستاذ علم النفس الإكلنيكي، د سهير التوني أستاذ علم النفس المساعد بجامعة الملك عبد العزيز، د لولوة صالح الرشيد أستاذ الصحة النفسية ، د أحمد المعمري أستاذ علم النفس المشارك، ود فتحي محمد محمود أستاذ علم النفس المشارك بجامعة القصيم.

جدول (٥) يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الميل نحو العفو (ن= ١٤٨)

	العبارة	التشبع
٣	يشعر بالطمأنينة تجاه المواقف السلبية السابقة.	٠,٣٤٤
٥	يؤمن أننا بشر، نصيب ونخطأ، (إن الله عفو رحيم)	٠,٨١٢
٧	يشعر بالسكينة والهدوء النفسي؛ لانعدام رغبة الانتقام لديه.	٠,٦٧٧
٨	يتحلى بالعفو؛ حتى تسمو النفس البشرية.	٠,٨٢٣
١١	يتخلص من إحساس الشماتة لديه.	٠,٨٥٧
١٢	يعفو عن الآخرين، ففي ذلك قوة ورفعة للشأن.	٠,٨٤٨
١٦	يتمكن من العفو عمن أساء إليه.	٠,٧٥٨
١٧	أن ينسي تصرفات من أساء إليه.	٠,٣٢٦
١٨	يتخلى عن مشاعر الانتقام تجاه أي فرد.	٠,٧٢٠
٢٠	يترك عقاب المذنب تفضلاً منه، حتى مع قدرته على أخذ الحق.	٠,٥٤٧
٢١	يتمكن من الصفح عن حقه، تجاه من أساء إليه.	٠,٦٧٢
٢٢	يتمكن من كظم غيظه في مواقف الغضب.	٠,٦٩٧
الجذر الكامن = ٦,٩٣، والتباين = ٢٨,٨٦		

تشبعت ١٢ عباراة على العامل الأول، ووصل تباينة إلى ٢٨,٨٦ ، وجذره الكامن ٦,٩٣ ومن خلال الاطلاع على بنود العامل، وجد أنها تشير فى مجملها إلى المشاعر الإيجابية المصاحبة للعفو، والتى تشير فى مجملها إلى التهذيب الانفعالي المصاحب للعفو، وبالتالي أمكن تسمية العامل ب " العفو عن الآخرين"

العامل الثاني:

	العبارة	التشبع
١	يكون متصالحاً مع نفسه عما مضى.	٠,٦٨٠
٢	لا يحمل نفسه فوق طاقتها، إزاء ما سبق من تقصير.	٠,٦٩٥
٤	لا يجد منغصة في تذكر الأحداث السلبية التي مر بها.	٠,٥٤٦
٦	يحرص على تحقيق التصالح مع الذات.	٠,٧٢٥
٩	يتغافل عن تذكير نفسه بأخطائها.	٠,٤١٦
١٠	يتخلى عن مشاعر الانتقام من الذات.	٠,٤٩٢
الجذر الكامن = ٢,٥٧ ، والتباين = ١٢,٦٥		

تشبعت ٦ عبارات على العامل الثاني، ووصل تباينه إلى١٢,٦٥ ، وجذره الكامن٢,٥٧ ومن خلال الاطلاع على بنود العامل، وجد أنها تشير فى مجملها إلى العفو تجاه الذات، وبالتالي أمكن تسمية العامل ب " التصالح مع الذات"

العامل الثالث

	العبارة	التشبع
١٣	يدرك أن كسب القلوب، أهم من كسب المواقف.	٠,٣٨٩
١٤	يتمكن من التحكم في انفعالاته تجاه من أساء إليه.	٠,٥٥٨
١٥	يشعر بالشفقة تجاه من أساء إليه.	٠,٧٧١
١٩	يتحدث مع من عفا عنه، ولا يجد منغصةً في ذلك.	٠,٧٥٥
الجذر الكامن = ٢,٤٩		
والتباين = ١١,٣٠		

تشبعت عبارات على العامل الثاني، ووصل تباينة إلى ١١,٣٠، وجذره الكامن ٢,٤٩ ومن خلال الاطلاع على بنود العامل، وجد أنها تشير فى مجملها إلى العواقب الإيجابية المترتبة على العفو وبالتالي أمكن تسمية العامل ب " المشاعر الإيجابية المترتبة على العفو"

الصورة النهائية للمقياس من حيث عدد البنود والأبعاد الفرعية:

ومن خلال نتائج التحليل العاملي، فإن المقياس يتكون من الأبعاد الفرعية التالية، والتى يتوزع عليها بنود المقياس:

العفو عن الآخرين: ويتكون من ١٢ عبارة، هي كالتالي: (٣، ٥، ٧، ٨, ١١، ١٢، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢)

التصالح مع الذات، ويتكون من ٦ عبارات، هى كالتالي: (١، ٢، ٤، ٦، ٩، ١٠)

المشاعر الإيجابية المترتبة على العفو: ويتكون من ٤ عبارات، هى كالتالي: (١٣، ١٤، ١٥، ١٩)

الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة وكل من: درجة البعد، والدرجة الكلية.

جدول (٦) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الميل نحو العفو من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس

العينة المصرية ن = ٣٠						العينة السعودية ن = ٣١					
رقم العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
٣	٠,٥٩٨**	٠,٦٠٦**	١	٠,٤٩٢**	٠,٥٢٠**	٣	٠,٧٨١**	٠,٦٧٠**	١	٠,٨٠٥**	٠,٦٢٧**
٥	٠,٨٠٠**	٠,٦٧٣**	٢	٠,٤٨٠**	٠,٦٤٢**	٥	٠,٤٨٣**	٠,٦٢٧**	٢	٠,٨٠٥**	٠,٦٢٧**
٧	٠,٦٨٧**	٠,٦٧٦**	٤	٠,٧٩٤**	٠,٦٣٩**	٧	٠,٥٨٨**	٠,٥٥٢**	٤	٠,٦٣٨**	٠,٤٨٨**
٨	٠,٨٣٣**	٠,٧٨٣**	٦	٠,٦٥٢**	٠,٧٢١**	٨	٠,٧٦٥**	٠,٧٤٧**	٦	٠,٧٥٠**	٠,٥٤٥**
١١	٠,٨٥٩**	٠,٧٨٢**	٩	٠,٤٥١**	٠,٨٥٠**	١١	٠,٦٧٦**	٠,٦٩٣**	٩	٠,٧٧٠**	٠,٤١٠**
١٢	٠,٨٣٦**	٠,٧٩٩**	١٠	٠,٤٥٤**	٠,٦٦٠**	١٢	٠,٨٥٤**	٠,٨٦٠**	١٠	٠,٧٨٦**	٠,٦٣٤**
١٦	٠,٨٢٩**	٠,٨١٧**	معامل ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية=٠,٦٦٧**			١٦	٠,٨٤٩**	٠,٧٧٨**	معامل ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية=٠,٦٩٧**		
١٧	٠,٥٢٠**	٠,٦٢٣**	١٣	٠,٤٦٢**	٠,٤٨٢**	١٧	٠,٨٢٢**	٠,٧١١**	١٣	٠,٦٩١**	٠,٧١٢**
١٨	٠,٨٥١**	٠,٨١٤**	١٤	٠,٥٧٩**	٠,٤٩٢**	١٨	٠,٤٢١*	٠,٤٣٤**	١٤	٠,٧٨٣**	٠,٦٣٨**
٢٠	٠,٦٢٦**	٠,٦٢٧**	١٥	٠,٧٤٨**	٠,٦٥٣**	٢٠	٠,٦٠٦**	٠,٥٢٤**	١٥	٠,٨٦٤**	٠,٥٦٠**
٢١	٠,٨٢٥**	٠,٨٥٠**	١٩	٠,٧٤٣**	٠,٧٤٣**	٢١	٠,٦٥٢**	٠,٥٦٠**	١٩	٠,٧١٣**	٠,٦٥٥**
٢٢	٠,٨٣١**	٠,٨٠٤**	معامل ارتباط البعد الثالث بالدرجة الكلية=٠,٦٥٠**			٢٢	٠,٥٥٠**	٠,٥٨٣**	معامل ارتباط البعد الثالث بالدرجة الكلية=٠,٨١٩**		
معامل ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية=٠,٩٥٤**						معامل ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية= ٠,٩٥٨**					

الثبات: قامت الباحثة بالتأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات ألفا، وقد تعذر حساب الثبات بإعادة التطبيق، لأن التطبيق تم بطريقة إلكترونية، كما تعذر حساب التجزءة النصفية بسبب على أبعاد المقياس, وبالتالي تم حساب الدرجة الكلية، وكان كالتالي:

جدول (٧) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الميل نحو العفو ن = ٣٠

الأبعاد	العينة المصرية ن = ٣٠			العينة السعودية ن = ٣١	
	عدد البنود	معامل ثبات ألفا	التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا	التجزئة النصفية
العفو عن الآخرين	١٢	٠,٩٢١	٠,٦٢٩ (معادلة سبيرمان براون = ٠,٧٧٢)	٠,٧٥٩	٠,٥٦٥ (معادلة سبيرمان براون=٠,٦٣٥
التصالح مع الذات	٦	٠,٧٧١		٠,٦٢٩	
المشاعر الإيجابية المترتبة على العفو	٤	٠,٦٠٧		٠,٧٥٣	
الدرجة الكلية	٢٢	٠,٨٥٧		٠,٨٤٩	

ومن خلال العرض السابق لأدوات الدراسة، أمكن التأكد من الخصائص السكومترية لأدوات الدراسة، والاطمئنان لمناسبتها وملائمتها لقياس متغيرات الدراسة.

الفرض الأول: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو بين المصريين والسعوديين.

جدول (٨)

يوضح قيم (ت) للفروق بين المصريين والسعوديين على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو.

متغيرات الدراسة		المصريين ن = ٧٦		السعوديين ن= ٧٢		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
السكينة النفسية	التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٧٧,١٧	١٠,٤٩	٨١,٢٩	٥,٠٠	٣,٠٢	٠,٠٠
	التشبع بالرضا	٧١,٠٩	٩,٧٢	٧٥,٧٥	٥,٥٢	٣,٥٦	٠,٠٠
	الالتزام والتقبل الإيجابي	٨١,١٢	١٠,٦٤	٨٧,٨٨	٧,١٥	٤,٥١	٠,٠٠
	الصفاء النفسي	٧٠,٦٤	١٠,٠٨	٧٧,٨٨	٦,٦٢	٥,١٣	٠,٠٠
	النشوة والابتهاج الروحي	٨٥,٠٩	١١,٢٧	٩١,٣١	٨,٠٧	٣,٨٤	٠,٠٠
	الدرجة الكلية	٣٨٧,٨٦	٥٠,٨٦	٤١٥,٠٠	٢٨,٨١	٣,٩٧	٠,٠٠
العطف على الذات	اللطف مع الذات	٢٠,١١	٣,٤٩	١٩,٧٨	٣,٣٩	٠,٦٠١	غير دالة
	الحكم على الذات	١٢,٧٦	٢,٩٥	١٣,٢٥	٣,١٨	٠,٩٦٦	غير دالة
	الإنسانية المشتركة	١٥,٢٨	٣,٠٥	١٦,١١	٣,٠٧	١,٦٣	غير دالة
	العزلة	١٣,٥٥	٣,٠٦	١٢,٨١	٣,٣٩	١,٤١	غير دالة
	اليقظة والانتباه	١٥,٦٨	٢,١٢	١٥,٣٦	٣,٢٢	٠,٧٢٣	غير دالة
	التوحد المفرط مع الذات	١٢,٩١	٢,٨٩	١١,٩٧	٢,٦٦	٢,٠٥	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	٩٠,٥١	٩,٨٦	٨٩,٢٨	١٢,٥٠	٠,٦٦٩	غير دالة
التوجه نحو العفو		٥٤,٠٩	٨,٧٧	٥٦,٩٩	٥,٣٤	٢,٤١	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة على كل من مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية، ومقياس التوجه نحو العفو ، وذلك فى اتجاه العينة السعودية، فكانت قيم ت دالة للأبعاد التالية : التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه، التشبع بالرضا

الالتزام والتقبل الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي، الدرجة الكلية، وبلغت على التوالي: ٣,٠٢، ٣,٥٦ ، ٤,٥١، ٥,١٣ ، ٣,٨٤ ، ٣,٩٧ ، وكانت جميع القيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، فى حين لم توجد فروق دالة بين العينتين المصرية والسعودية على مقياس

العطف على الذات وأبعاده الفرعية، ووجدت فروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ على مقياس التوجه نحو العفو فى لصالح العينة السعودية.

وتفسر الباحثة أن أفراد العينة السعوديين كانوا أكثر استمتاعاً بالسكينة النفسية مقارنة بالعينة المصرية، فيمكن النظر للسكينة النفسية كمحصلة للتنعم بجودة الحياة، وتوفير الاحتياجات الأساسية البيولوجية للأفراد، الأمر الذى تتصف به دول الخليج العربي بحكم نموها الاقتصادي وثرائها؛ فضلاً عن ما يتصف به المجتمع السعودي من سيادة النظرة الدينية واعتماد الشريعة الإسلامية منهجاً في الحكم والقضاء؛ ومما لا شك فيه أن كل ذلك ذات صلة بالسكينة النفسية، فالتخلص من الكثير من الأعباء المادية والاقتصادية وتوفير سبل الحياة الآمنة كان مدعاة للتشبع بالرفاه النفسي، ومهيئاً لحدوث الصفاء النفسي، إضافةً أسلوب الحياة المهيأ فى المملكة العربية السعودية حيث التنزه المتاح بسهولة ويسر، والطبيعة البرية الخلابة، وما تضفيه من صفاء للنفس، وكذلك إتاحة الفرصة للسفر داخل وخارج البلاد مما يجدد طاقة الفرد ويبعث فيه الأمل والتفاؤل، وييسر له النشوة والابتهاج الروحي، وأكد Soysa ; Zhang ; Parmley ; Lahikainen (2020) في دراستهما على الارتباط الإيجابي بين السكينة والوجود النفسي الأفضل.

وإن كان ما ذكر لا ينفي أن لكل مجتمع طبيعته التى تميزه عن غيره من حيث نمط وأسلوب الحياة، وكذلك ما ينعم به من مميزات وفضائل، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات.

أما ما تفرضه طبيعة المجتمع المصري من زيادة الأعباء الاقتصادية ، فضلاً عن طبيعة الحياة غير المرفهه لدى أغلب أفراد المجمتع، الأمر الذى يثر على جودة الحياة، وبالتالي افتقارها لبعض الأسس اللازمة لتحقيق السكينة النفسية، الأمر الذى أدى إلى تفوق العينة السعودية فى الاستمتاع بالسكينة النفسية؛ وإذا نظرنا لهرم الحاجات الذي قدمه ماسلو، والذى يقتضي الإشباع الأولي للحاجات الأساسية البيولوجية؛ حتى يتمكن الفرد من الارتقاء لإشباع الحاجات الأكثر رقياً، كالحاجة للأمن، وعلى اعتبار السكينة النفسية تترافق مع الأمن النفسي، كما أشارت إلى ذلك مظلوم(٢٠١٤) حيث عرف الأمن النفسي بأنه مرادف للطمأنينة الانفعالية، و يعكس مؤشراتها الأساسية، وعرفه بأنه "حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والثقة في الذات والآخرين".

التوحد المفرط مع الذات يشير إلى اليقظة، فالبعدعكسي تم تصحيحه فى الاتجاه العكسي، بمعني أن الدرجة المرتفعة عليه تشير إلى تحقق اليقظة العقلية، وهي على هذا فإن اليقظة العقلية تتطلب من الشخص العطف على نفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها،

ومعايشتها، بدلًا من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات.

ونتيجة لتوفر السكينة النفسية، الأمر الذى يسمو بالذات الإنسانية؛ ويجعلها أكثر ترفعاً عن ماديات الحياة وضغائنها، فكان السعودييون أكثر توجهاً للعفو مقارنة بالعينة المصرية، فالميل نحو العفويتطلب مجاهدة الفس وتهذيبها في التخلي عن المكاسب المؤقتة، وسعياً فى ابتغاء الأجر من الله جل شأنه، وفقاً لقوله تعالي (ومن عفا وأصلح فأجره على الله)

ويركز النموذج الاجتماعي في تفسيره للعفو علي طبيعة العلاقة المتبادلة بين طرفي الإساءة (الشخص المسيء، والشخص والمساء إليه) والتي تحدد ظهور العفو أو الانتقام والاساءة، ويفترض (McCullough & Hoyt, 2002) أن العفو نوع من التغير الاجتماعي في دافعية تجنب الانتقام أو الاتجاه إليه نحو الشخص المسيء، وأن الدافعية هي التي تحكم استجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الانتهاكات المادية والمعنوية، وهو ما يفسر الاختلاف الثقافي فى الميل للعفو بين العينة المصرية والسعودية، فقد تشجع الثقافة على الميل للعفو وتعلي من شأنه، وقد تنظر إليه بعض الثقافات على أنها لا يصلح وأنه تفريط وضعف فى الحصول على الحق، الأمر الذى يجعل الجانب الثقافي الاجتماعي مدعماً أو رافضا لاتخاذ العفو استراتيجية تعامل تجاه المسئ. فترك الانفعالات السلبية والأفكار الانتقامية والسلوكيات العدائية المصاحبة لحالة الاستياء والغضب والبغض الموجه نحو الذات أو نحو الشخص المسيء

وتتفق هذه النتيجة فى ظاهرها مع نتائج دراسة منصور (٢٠٠٩) التى أكدت اختلاف العفو باختلاف البيئة الثقافية للفرد.**الفرض الثاني: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى المصريين.**

جدول (٩) يوضح قيم (ت) للفروق بين الذكور والإناث على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو.

متغيرات الدراسة		الإناث المصريات ن=٣٧		الذكور المصريين ن = ٣٩		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
السكينة النفسية	التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٧٨,٣٨	١٠,٨٩	٧٦,٠٣	١٠,١٢	٠,٩٧٧	غير دالة
	التشبع بالرضا	٧٢,٢٧	٩,٩٨	٦٩,٩٧	٩,٤٧	١,٠٣	غير دالة
	الالتزام والتقبل الإيجابي	٨٠,٩٧	١١,١٧	٨١,٢٦	١٠,٢٦	٠,١١٥	غير دالة
	الصفاء النفسي	٦٩,٤٣	١٠,٦٢	٧١,٧٩	٩,٥٢	١,٠٢	غير دالة
	النشوة والابتهاج الروحي	٨٤,٨٤	١١,٥٩	٨٥,٣٣	١١,١٢	٠,١٩٠	غير دالة
	الدرجة الكلية	٣٨٩,٣٨	٥٢,٥١	٣٨٦,٤١	٤٩,٨٩	٠,٢٥٣	غير دالة
العطف على الذات	اللطف مع الذات	١٩,١٣	٣,٧١	٢١,٠٥	٣,٠٣	٢,٤٨	٠,٠٥
	الحكم على الذات	١٤,١٣	٢,٨٢	١١,٤٦	٢,٤٧	٤,٤٠	٠,٠٠
	الإنسانية المشتركة	١٤,٦٤	٣,١١	١٥,٩٠	٢,٩٢	١,٨١	غير دالة
	العزلة	١٤,٨٦	٢,٨٧	١٢,٣١	٢,٧٠	٣,٩٩	٠,٠٠
	اليقظة والانتباه	١٥,٦٤	٢,٤٣	١٥,٧٢	١,٨٠	٠,١٤٢	غير دالة
	التوحد المفرط مع الذات	١٣,٧٨	٣,١٥	١٢,٠٨	٢,٣٧	٢,٦٨	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٩٢,٦٢	٧,٧٣	٨٨,٥١	١١,٢٦	١,٨٤٥	غير دالة
التوجه نحو العفو		٥٦,٠٣	٦,٦١	٥٢,٢٦	١٠,١٦	١,٩١	غير دالة

يتضح من الجدول السابق الذى يتضمن الفروق بين الذكور والإناث من العينة المصرية على كل من: مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية، و مقياس العطف على الذات وأبعاده الفرعية، و ومقياس التوجه نحو العفو، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق على كل منها، عدا الأبعاد الفرعية لمقياس العطف على الذات، وهي: اللطف مع الذات، وكانت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وفى اتجاه الذكور، وعند مستوى ٠,٠١ على بُعد الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد المفرط مع الذات فى اتجاه الإناث، حيث كانت قيم ت على التوالي: ٢,٤٨، ٤,٤٠، ٣,٩٩ ، ٢,٦٨.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه اعتمادا على ما ذكر بالفرض الأول من وجود ظروف محيطة قد تعرقل التمتع بالصحة النفسية، وهى ظروف ومقومات حياة تحيط بكل من الذكور والإناث دون تفريق بينهما؛ لذلك لم توجد فروق بين الذمور والإناث بالمجتمع المصري على السكينة النفسية وأبعادها الفرعية، أما العطف على الذات، فكان النصيب الأكبر للإناث مقارنة بالذكور، عدا

بعد اللطف مع الذات، ويعرف اللطف بالذات على أنها طيبة شاملة للذات، بحيث لا يكون هناك أحكام قاسية على الذات ونقد للذات. واللطف على الذات يتضمن أن يكون الشخص على وعي بضعفه، حيث تكون أخطاء الشخص معروفة ومحددة،

الانسانية: هي عبارة عن" رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة، بدلًا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الأخرين. فالأفراد العطوفون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف، بدلًا من المبالغة في الحكم النقدي، أو جلد الذات لما يحدث لهم.

ويمكن تفسير زيادة الشفقة على الذات لدى البعض بأنه وفقاً لما ذكرته أكدت (Neff) أنه من الجوهري الشعور بالشفقة علي النفس كما علي الآخرين، فالإشفاق الذاتي يتضمن الانفتاح والتأثر بمعاناة الآخرين ورغبة الفرد في تخفيف معاناتهم ومنح الآخرين الصبر والعطف وأن لا يحكم الفرد علي نفسه بقسوة وانتقاد وإنما أن يدرك أن كل البشر غير كاملين ويرتكبوا الأخطاء وأيضا أن ينفتح ويتأثر بمعاناة الفرد الخاصة والعطف نحو الذات أو النفس وأن لا يحكم بقسوة اتجاه نفسه وعيوبه وفشله وأن يدرك أن تجربة الفرد الخاصة هي جزء من تجربة البشر عامة. (Neff, & McGenee , 2010, p. 225 – 240).

وفي ضوء ما ذكر، فتفسر الباحثة ارتفاع بعد الإنسانية لدى الأناث وانعدام العزلة فى ضوء ما ذكره Neff (2010): فالإشفاق الذاتي يرتبط بمشاعر الاهتمام بالآخرين وأن المشفق علي ذاته لا يعني أن يكون أنانيا أو متمركزا نحو، كما لا يعني أن يعطي الفرد الأولوية لحاجاته الشخصية، والإقرار بأن المعاناة، والفشل، والنقص هو جزء من الظرف الإنساني وبأن كل الناس بما فيها نفس الفرد أو ذاته يستحقون الشفقة.

وتختلف هذه النتيجة التى تشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث على السكينة النسية مع نتائج دراسة Arnout (2019) التى توصلت إلى أن الإناث أكثر تمتعاً بالسكينة النفسية مقارنة بالذكور، وذلك فى المجتمع المصري

وتختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة عبدالعزيز (٢٠١٩)، و دراسة الكيال ، وطاحون، وعلي (٢٠١٨) والمنشاوي (٢٠١٦)، حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على العطف على الذات، وكذلك نتائج دراسة Iskende (2011) التى أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على العطف على الذات، وأيضاً دراسة Neff & McGehee (2010) ، وتختلف النتائج الحالية مع نتائج دراسة السيد وشراب (٢٠٠٨) التى توصلت إلى

وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد العفو لصالح الإناث وأجريت الدراسة على المجتمع المصري.

الفرض الثالث: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لدى السعوديين.

جدول (١٠) يوضح قيم (ت) للفروق بين الذكور والإناث على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو.

متغيرات الدراسة		الإناث السعوديات ن = ٣٩		الذكور السعوديين ن= ٣٣		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
السكينة النفسية	التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٨١,١٥	٥,٩٢	٨١,٤٥	٣,٧٢	٠,٢٥٢	غير دالة
	التشبع بالرضا	٧٦,١٨	٦,٠٦	٧٥,٢٤	٤,٨٤	٠,٧١٦	غير دالة
	الالتزام والتقبل الإيجابى	٨٨,٣١	٧,٧٤	٨٧,٣٦	٦,٤٦	٠,٥٥٥	غير دالة
	الصفاء النفسى	٧٨,٥٦	٧,٧٦	٧٧,٠٧	٤,٩٦	٠,٩٥٩	غير دالة
	النشوة والابتهاج الروحى	٩١,٧٩	٩,١٧	٩٠,٧٣	٦,٦٤	٠,٥٥٧	غير دالة
	الدرجة الكلية	٤١٧,٦٧	٣١,٧٢	٤١١,٨٥	٢٥,٠٤	٠,٨٥٢	غير دالة
العطف على الذات	اللطف مع الذات	١٩,٤٨	٣,٧٧	٢٠,١٢	٢,٩٢	٠,٧٨٦	غير دالة
	الحكم على الذات	١٢,٩٧	٣,٧٢	١٣,٧٦	٢,٣٩	٠,٧٨٩	غير دالة
	الإنسانية المشتركة	١٦,٥٦	٣,٣١	١٥,٥٧	٢,٧١	١,٣٦	غير دالة
	العزلة	١٢,١٥	٣,٤٥	١٣,٥٨	٣,٢٢	١,٨٠	غير دالة
	اليقظة والانتباه	١٥,١٥	٣,٧٩	١٥,٦١	٢,٤٥	٠,٥٨٩	غير دالة
	التوحد المفرط مع الذات	١١,٦٠	٣,٠٣	١٢,٠٦	٢,١٧	٠,٢٥٨	غير دالة
	الدرجة الكلية	٨٨,٢٣	١٤,١٥	٩٠,٥٢	١٠,٣٠	٠,٧٧٠	غير دالة
التوجه نحو العفو		٥٧,٠٠	٥,٩٩	٥٦,٩٧	٤,٥٧	٠,٠٢٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق الذى يتضمن الفروق بين الذكور والإناث من العينة السعودية على كل من: مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية، و مقياس العطف على الذات وأبعاده الفرعية، و ومقياس التوجه نحو العفو، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق على كل منها.

لم توجد فروق بين الذكور والإناث على إي من متغيرات الدراسة، وبمراجعة المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين فكان التقارب بين المتوسطين طفيف، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء ما ذكر بالفرض الثاني، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة علوان (٢٠١٦) التى أجريت بالمملكة العربية السعودية، بمدينة أبها، وأشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس العطف على الذات.

وتختلف مع نتيجة دراسة دراسة الشهري (٢٠١٥) التى أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث على متغير العفو بالمجتمع السعودي لصالح الإناث؛ وتختلف أيضاً مع نتائج دراسة منصور (٢٠٠٩) التى أشارت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على العفو لصالح الذكور، والتى أجريت أيضاً بالمجتمع السعودي.

الفرض الفرض الرابع: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب/ راشدين) لدى المصريين.

جدول (١١) يوضح قيم (ت) للفروق بين الشباب والراشدين على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو.

متغيرات الدراسة		الشباب المصريين ن = ٤٤		الراشدين المصريين ن= ٣٢		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
السكينة النفسية	التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٧٦,٠٧	١٢,٣٢	٧٨,٦٨	٧,٢٠	١,٠٧٥	غير دالة
	التشبع بالرضا	٦٩,٦٨	١١,١٤	٧٣,٠٣	٧,٠٦	١,٤٩٥	غير دالة
	الالتزام والتقبل الإيجابى	٧٩,٧٣	١٢,٣٦	٨٣,٠٣	٧,٤٤	١,٣٤٤	غير دالة
	الصفاء النفسي	٦٧,٧٧	١٠,٩٤	٧٤,٥٩	٧,١٩	٣,٧٣	٠,٠١
	النشوة والابتهاج الروحى	٨٢,٥٩	١٢,٨٢	٨٨,٥٣	٧,٦٤	٢,٣٣	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	٣٨٠,٥٧	٥٩,١٩	٣٩٧,٨٨	٣٤,٩٤	١,٤٧٦	غير دالة
العطف على الذات	اللطف مع الذات	٢٠,٤٨	٣,٧٦	١٩,٦٣	٣,٠٦	١,٠٥٣	غير دالة
	الحكم على الذات	١٣,٥٥	٢,٣٤	١١,٦٩	٣,٣٨	٢,٨٣٣	٠,٠١
	الإنسانية المشتركة	١٥,٥٧	٣,٥٠	١٤,٩١	٢,٣١	٠,٩٣١	غير دالة
	العزلة	١٤,٠٥	١,٤٩	١٢,٨٨	٤,٣٢	١,٦٦٨	غير دالة
	اليقظة والانتباه	١٥,١٩	١,٠٧	١٦,٣٨	٢,٩٠	٢,٥٠٩	٠,٠٥
	التوحد المفرط مع الذات	١٣,٠٩	١,٣٦	١٢,٦٦	٤,١٩	٠,٦٤٥	غير دالة
	الدرجة الكلية	٩٢,٢٥	٨,٧٩	٨٨,١٣	١٠,٨٥	١,٨٢٩	غير دالة
التوجه نحو العفو		٥٠,٨٦	٨,٥٤	٥٨,٥٣	٧,٠٢	٤,١٥٣	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق الذى يتضمن الفروق بين الشباب والراشدين من العينة المصرية على كل من: مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية، و مقياس العطف على الذات وأبعاده الفرعية، و ومقياس التوجه نحو العفو، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة على بعض الأبعاد، و منها، الصفاء النفسي، حيث بلغت قيمة ت = ٣,٧٣ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وعلى بُعد النشوة والابتهاج الروحي ، حيث كانت قيمة ت = ٢,٣٣ ، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في اتجاه الراشدين. ووجدت فروق دالة على أبعاد مقياس العطف على الذات على بُعد

الحكم على الذات، حيث بلغت قيمة ت =٢,٨٣ ، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ فى اتجاه الشباب، وعلى بُعد اليقظة والانتباه حيث بلغت قيمة ت = ٢,٥٠٩، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في اتجاه الراشدين؛ كما وجدت فروق دالة على مقياس الاتجاه نحو العفو ، حيث بلغت قيمة ت= ٤,١٥٣ ، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وفي اتجاه الراشدين.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة وجود فروق فى اتجاه الأكبر سناً، بأن طبيعة المتغيرات التى تناولها الدراسة ترتبط بالجانب الروحي، الذى يصل إليه الفرد عادة فى مراحل متأخرة من العمر، تختلف باختلاف الخبرات التى يمر بها فى حياته، إضافة إلى أرتباطها أيضاً بالنضج المعرفي فالنضج الذى يصل إليه الفرد بمرحلة الرشد، يجعله أكثر وعياً بذاته، ويسهم الوعي بالذات بدوره بارتقاء الفرد كما يحدث حال السكينة النفسية، و يعرف العطف على الذات بأن طيبة شاملة فى التعامل مع الذات، بحيث يستبعد الأحكام القاسية على الذات ونقدها. واللطف على الذات يتضمن أن يكون الشخص على وعي بضعفه، حيث تكون أخطاء الشخص معروفة ومحددة، كما أنه يرتبط أيضا بالعفو كما أشارت إلى ذلك نتائج دراسة العكيلي (٢٠١٧) حيث وجدت علاقة إرتباطية موجبة بين الوعي بالذات والعفو، كما أن العفو عملية نفسية نمائية، وأن الاتجاه إلي العفو يتضح من بداية مرحلة المراهقة ويستمر إلي مرحلة الشيخوخة، وأن الأفراد الأكبر سنا يكونون أكثر ميلا للعفو وأقل ميلا للانتقام مقارنة بالأصغر سنا،كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دراسة الشهري (٢٠١٥) التى توصلت إلى أن الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالأصغر سناً.**الفرض الخامس: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو ترجع للمرحلة العمرية (شباب / راشدين) لدى السعوديين.**

جدول (١٢) يوضح قيم (ت) للفروق بين الشباب والراشدين على كل من: السكينة النفسية والعطف على الذات و الميل نحو العفو.

متغيرات الدراسة		الشباب السعوديين ن = ٢٩		الراشدين السعوديين ن=٤٣		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
السكينة النفسية	التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه	٧٩,٣١	٥,٢٥	٨٢,٦٣	٤,٤١	٢,٨٩	٠,٠١
	التشبع بالرضا	٧٣,٠٠	٦,٠٠	٧٧,٦٠	٤,٣٣	٣,٧٩	٠,٠١
	الالتزام والتقبل الإيجابي	٨٣,٩٣	٥,٤٠	٩٠,٥٤	٧,٠٠	٤,٢٩	٠,٠١
	الصفاء النفسي	٧٥,١٤	٥,٥٤	٧٩,٧٣	٦,٧١	٣,٠٤	٠,٠١
	النشوة والابتهاج الروحي	٨٦,٧٢	٦,٥٨	٩٤,٤٠	٧,٥٥	٤,٤٥	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٤٠٠,٣٤	٢٣,٤٢	٤٢٤,٨٨	٢٨,٠٩	٣,٨٨	٠,٠١
العطف على الذات	اللطف مع الذات	١٩,٤٩	٢,٤٩	٢٠,١٤	٣,٨٨	١,١٠	غير دالة
	الحكم على الذات	١٣,٨٦	٣,١٦	١٢,٨٤	٣,١٧	١,٣٥	غير دالة
	الإنسانية المشتركة	١٥,٨٦	٢,٣٦	١٦,٢٨	٣,٥٠	٠,٥٦٢	غير دالة
	العزلة	١٢,٩٧	٢,٦٤	١٢,٧٠	٣,٨٥	٠,٣٢٦	غير دالة
	اليقظة والانتباه	١٤,٤٥	٢,٤٦	١٥,٩٨	٣,٥٦	٢,٠١	٠,٠٥
	التوحد المفرط مع الذات	١٢,٣١	٢,١٧	١١,٧٤	٢,٩٤	٠,٨٨٥	غير دالة
	الدرجة الكلية	٨٨,٦٩	٦,٥٧	٨٩,٦٧	١٥,٣٣	٠,٣٢٦	غير دالة
التوجه نحو العفو		٥٧,٢١	٥,٦٨	٥٦,٨٤	٥,١٧	٠,٢٨٦	غير دالة

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الشباب والراشدين السعوديين على مقياس السكينة النفسية وأبعاده الفرعية: التعلق بالله وحده والانقياد إليه جل شأنه، التشبع بالرضا، الالتزام والتقبل الإيجابي، الصفاء النفسي، النشوة والابتهاج الروحي، والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيم ت على التوالي= ٢,٨٩، ٣,٧٩، ٤,٢٩ ، ٣,٠٤ ،٤,٤٥ ، ٣,٨٨ ، وجميعها قيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وفي اتجاه الراشدين؛ ولم توجد فروق ذات دلالة على مقياس مقياس العطف على الذات وأبعاده الفرعية، عدا بُعد اليقظة والانتباه ، حيث بلغت قيمة ت ٢,٠١ ، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ فى اتجاه الراشدين؛ ولم توجد فروق على مقياس التوجه نحو العفو.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة اعتماداً على تفسير نتيجة الفرض الأول، والذى توصل إلى أن العينة السعودية أكثر تمتعاً بالسكينة النفسية مقارنة بالعينةالمصري، واعتماداً على ما ذكر فى تفسير الفرض الرابع من أن مع تقدم العمر يزداد وعي الفرد، وتصقل خبراته، وتسمو روحه، الأمر الذى يجعله يتشبع بالرضا وينعم بالصفاء النفسي، ويمارس أنشطة حياته اليومية بنشوة وابتهاج، وذلك حل نضجه النفسي والمعرفي الذى يجعله يترفع عن الكثير من توافه الأمور، وتتفق نتيجة الفرض الحالي فيما يخص متغير العفو مع نتيجة دراسة الشهري (٢٠١٥) التى توصلت إلى أن الأكبر سناً أكثر تمتعاً بالعفو مقارنة بالأصغر سناً بالمجتمع السعودي.

توصيات:

١- تقديم ندوات ومحاضرات تربوية تستهدف طلاب الجامعة.

٢- توعية الأفراد بأهمية العفو فى تحقيق الصفاء النفسي.

٣- تشجيع الباحثين على التأصيل النظري للمتغيرات الإيجابية الحديثة.

المقترحات:

١- فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية السكينة لعينة من طلاب الجامعة.

٢- الخصائص السكومترية لمقياس السكينة النفسية (دارسة عبر ثقافية).

٣- العفو كمتغير وسيط فى العلاقة بين التعرض لخبرات الإساءة بمرحلة الطفولة والتسامي بالذات.

المراجع:

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد؛ الشربيني، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية لدي طلاب الجامعة: دراسة في بناء المفهوم، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ع٤٨، ديسمبر، ٩١- ١٨١.

بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز؛ خياط، وجدان بنت وديع بن محمد (٢٠١٩) العطف على الذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج ٣٥، ع ٤، ٥١٧- ٥٥١.

جاب الله، عبد الله سيد محمد ؛ زايد، أحمد محمد أحمد (٢٠١٨). توسط الذكاء الروحي والعفو العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناءة الذاتية في نموذج بنائي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، مج ١٩، ع١، ٢٢٥- ٢٧٠.

خلف، محمد محجوب أحمد ، يسن، محمود محمد محمود (٢٠١٦) العلاقة بين العفو ومؤشرات الصحة النفسية لدي طلبة الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع٣، ١٢٣- ١٥١.

خلود يحي الزهراني (٢٠١٩). دور العطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز.

رسول، خليل إبراهيم؛ يونس، ياسمين جرجس (٢٠١٥). الإشفاق الذاتي لدي طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع ١١٩، ٢٤- ٥٥.

سالم، هانم أحمد؛ خريبة، إيناس محمد (٢٠١٩). الذكاء الروحي والعطف على الذات ودافعية الإنجاز لدي معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق: علاقات سببية، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ١١٦، ديسمبر، ٣٠٩- ٣٥٩.

السيد، عبد المنعم عبد الله حسيب، شراب، نبيلة عبد الرؤوف عبد الله (٢٠٠٨). العفو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الناشر: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج١٨، ع٥٩، إبريل، ١٣١- ١٨١.

الشهري، يزيد محمد حسن (٢٠١٥). العفو كمتغير وسيط بين جودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مجلة التربية، جامعة الأزهر – كلية التربية، ع ١٦٢، ج٢، ٢٨٣- ٣٤٦.

عبد الرحمن، محمد السيد، والضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٤) مقياس العطف على الذات ، دراسة ميدانية لتقنين مقياس العطف على الذات علي عينات عربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ج٢٤ (٨٢)، ٤٩ – ٧٢.

عبد العزيز، نادية محمود غنيم (٢٠١٩). العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج (HEXACO) والعطف على الذات كمنبئات بالتنمر الإلكتروني لدي طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس – مركز الإرشاد النفسي، ع٥٧، يناير، ١٥٧- ٢٥٥.

العكيلي، جبار وادي باهض (٢٠١٧). المناعة النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع٨١، يناير، ٤٢٣- ٤٥٤.

علاء الدين، جهاد محمود (٢٠١٥).العطف علي الذات وتقدير الذات وعلاقتهما بالعافية النفسية لدي الطلبة الجامعيين، المجلة التربوية، جامعة الكويت – مجلس النشر العلمي، مج ٣٠، ع ١١٧، ديسمبر، ٣٣٩– ٣٩٦ .

علوان، عماد بن عبده بن محمد (٢٠١٦). العطف على الذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة التربوية المتخصصة، مج ٥، ع ٩، ٣٨٠– ٤٠١.

عليوة ، سهام علي عبد الغفار (٢٠١٧) فعالية برنامج إرشادي لتنمية العطف على الذات وتحسين الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ج٦٨ (٤)، ١١٣– ١٨٤.

عليوة، سهام علي عبد الغفار (٢٠١٩) فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية العطف على الذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدي أمهات الأطفال مرضي الصرع، مجلة كلية التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ع ٢٦، يناير، ١٣٦– ٢٣٨.

القثامي، سعود سعد محمد ، المفرجي، سالم بن محمد (٢٠٢٠). العفو والرضا عن الحياة لدي طلاب جامعة أم القري في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، ع٦، ١٥٤– ١٩٣.

الكيال، مختار أحمد السيد، طاحون، حسين حسن؛ على؛ أحمد جاب الله (٢٠١٨). العطف على الذات وعلاقتها بفاعلية الذت لدي طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، ع ٣٧، ديسمبر، ٥١– ٧٤.

مختار، وحيد مصطفي كامل؛ محمد، محمد شعبان (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل العطف على الذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، مج ٣٢، ع ٤، ٢– ٤١.

مظلوم، مصطفي علي رمضان (٢٠١٤). العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ٢٩، (٣)، ٣٨٨– ٤٢٠.

المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين العطف على الذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدي الطالب المعلم، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر، ٢٦ (٥)، ١٥٣ – ٢٢٥.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠٠٩) العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب– دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، مج٣، ع٢، ٢٩– ١٠١.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١١). التقمص الوجداني وعلاقته بكل من الإيثار والعفو – دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب، يوليو، مج٥، ع٣، ٣٣٧– ٣٩٢.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١٦) المرونة النفسية والعصابية والعطف على الذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة للعلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية بالزقازيق، ج٤ (١٦). ٦١ – ١٦٣.

Arnout, BA. (2019) The Relative Contribution of Psychological Serenity and Self-Regulated Learning Strategies in Predicting Academic Engagement among University Students, INTERNATIONAL JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH & HEALTH SCIENCES, 8, (11), 1- 11.

Baumeister, R. F. Bushman, B. J. Campbell, W.K (2000), Self- esteem, narcissism and aggression: Does violence result from low self – esteem or from threatened egotism? Journal Current directions: in psychological science, v. (9).

Berry, J. ; Worthington, E. ; O'Connor, L. ; Parrott, L. ; Wade, N. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits, Volume73, Issue1, 183- 226.

Blatt, S. J. (1995) Representational structures in psychopathology, in D. Cicchetti & S. Toth (eds) Rochester symposium developmental psychopathology: Emotion, cognition, and representation, v. (6) N.Y: university of Rochester press.

Floody, D. (2014). Serenity and Inner Peace: Positive Perspectives, Peace psychology book series: Vol. 20. Personal peacefulness: Psychological perspectives (p. 107–133)

Iskender, M. (2011) : The Iinfluence of Self compassion on Academic Procrastination and Dysfunctional Attitudes. Educational Research and Reviews. 6, 2:. 230-234.

Lutz, J. ; Berry, MP. ; Napadow, V. ; Germer, C. ; Pollak, S. ; Gardiner, P. ; Edwards, RR. ; Desbordes, G. ; Schuman-Olivier, Z. (2020). Neural activations during self-related processing in patients with chronic pain and effects of a brief self-compassion training - A pilot

study, PSYCHIATRY RESEARCH-NEUROIMAGING, 304, DOI: 10.1016/j.pscychresns.2020.111155.

McCullough, M. ; Hoyt, W. (2002). Transgression-Related Motivational Dispositions: Personality Substrates of Forgiveness and their Links to the Big Five, Personality and Social Psychology Bulletin, Volume: 28 issue: 11, page(s): 1556-1573.

Neff, K. & McGehee, P. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity, 9 : 225-240.

Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self compassion, Self and Identity, 2, 223-250.

Neff, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Ph.D., U.S.A: university of Texas at Austin, p. 908ournal of Research in Personality, V.(41), N.(1)

Neff, K. (2010) An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, Ph.D. USA:University of Texas at Austin,p12.

Neff, K. ; Kirkpatrick, K. & Rud, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning, Journal of Research in Personality, 41, 139–154.

Neff, K.D., Rude, S.S. & Kirkpatrick, K., (2007), An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality trait, J15- Neff, K. (2003). The development and Validation of Scale to Measure self-compassion ,Ph.D., USA : University of Texas at Austin,p223.

Neff, KD. & McGenee, P. (2010), Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, Journal of Self and Identity, V.(9).

Soysa, Ck. ; Zhang, F. ; Parmley, M. ; Lahikainen, K. (2020). Dispositional Mindfulness and Serenity: Their Unique Relations with Stress and Mental Well-being, JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES, 7, 2020, https://doi.org/10.1007/s10902-020-00282-0.