تنمية العفو كمدخل لخفض العدوان لدى عينة من المراهقين

اعداد

د.عبد النادى موسى على

مدرس بقسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة المنيا

مستخلص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تنمية العفو عند المراهقين كمدخل لخفض العدوان ، حيث تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٠) مراهقين ممن يعانون من ارتفاع مستوى العدوان وانخفاض مستوى العفو ، وقد تراوحت أعمار العينة ما بين (١٥–١٨) عام ، ولتحقيق سعى الباحث وهدفه تم تصميم مقياس العفو ، ومقياس العدوان ، إضافة إلى تصميم برنامج ارشادى لتنمية العفو عند المراهقين ، وقد عمل البرنامج على تنمية العفو من خلال بعض الإستراتيجيات التي من شأنها أن تنمى العفو لدى المراهقين ، وقد نجح البرنامج في تنمية العفو عند المراهقين ، كما نجح في خفض اعراض العدوان لدى عينة الدراسة

Development Forgiveness to reduce Aggression among asample of adolescents

This study aimed to develop Forgiveness **to reduce Aggression among asmple of** adolescents **,**the sample of these study contain asample of adolescents , so this study depended on Two scales (Forgiveness Scale Prepared by Researcher , and Scale of **Aggression** Prepared by Researcher), and the program aim to **Development** Forgiveness ,the results show that The program has succeeded in the **Development** Forgiveness **to reduce Aggression among asmple of** adolescents

مدخل الى مشكلة الدراسة

تعد مرحلة المراهقة من اهم المراحل فى حياة الفرد لما لها من تاثيرات على الشخصية فى كافة جوانبها ، ولعل أكثر الحقائق التي باتت واضحة في أدبيات علم النفس أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالمراهق تلعب دورا مؤثرا وهاما وفاعلا في إعداه للحياة الاجتماعية الفاعلة عن طريق تزويده بقيم المجتمع واتجاهاته ، فضلا عن المعارف والمهارات اللازمة من اجل استمراره وتوافقه بصورة ايجابية في الحياة الاجتماعية .

ولقد حظي سلوك العدوان باهتمام كبير بين علماء النفس والتربية ، حيث يمثل ظاهرة سلوكية باتت واسعة الانتشار خاصة بين المراهقين ، إن المراهقين الذين ينحدرون من اسر متصدعة ومتفككة كثيرا ما يتسمون بالعدوان والغضب ، فللسلوك العدواني عدة أشكال تتمثل في الميل إلى الاعتداء ، والتشاجر ، والانتقام ، والمشاكسة ، والمعاندة ، والميل إلى التحدي ، ونقد الآخرين ، وكشف أخطائهم ، وإظهارهم بمظاهر الضعف أو العجز ، والميل إلى تعذيب النفس أو الآخرين ، ومن ثم فإن عدوانية المراهق ينتج عنها آثارا سلبية ليس فقط على المراهق وحده بل على الأسرة التي ينتمي إليها .

وعلى الجانب الاخر يعد العفو احد مفاهيم علم النفس الايجابى حيث تزايد الاهتمام فى الاونة الاخيرة باهمية تنمية العفو باعتباره احد اهم المداخل الارشادية في الإرشاد والعلاج النفسي بهدف خفض التوتر والانفعالات السلبية

مما يساعد الأفراد على التروي وحل مشكلاتهم وتخفيف التوتر والاستياء، وانخفاض مشاعر الانتقام

(Macaskill, A. 2005)&(Sandag & Worthington, 2010)

ويسعى العفو لتغيير المعارف السلبية إلى معارف إيجابية وبهذا يتضمن العفو منحي معرفي وجداني سلوكي. **(Knox, et al., 2004)**

واكدت بعض الدراسات أن العفو يرتبط ارتباطًا ايجابيا بالجوانب الايجابية فى الشخصية وسلبيًا بالاكتئاب والسلوك الانتحاري، كما يرتبط أيضًا بأفضل النتائج على الصحة العامة (Toussaint, 2011). كما تفيد بعض الدراسات أن تنمية العفو يؤدي إلى انخفاض المرض النفسي ويحد من الضغوط النفسية، ويقلل من التفكير في الانتحار **(Van orden, et al., 2005)**.

ويرتبط العفو بكل من التعاطف والتفهم الوجداني(**Mccullough, et al., 2003**) وكما اتضح ان هناك علاقة موجبة بين العفو والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وتقدير الذات **(Thompson, et al., 2005)** كما ان العفو بغلبة المشاعر والمعارف الإيجابية على المشاعر والمعارف السلبية. **(Karremans, et al., 2003)**.

ولقد أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص ذوى الثبات الانفعالي ينظرون إلى الأحداث الاجتماعية نظرة إيجابية، وهم أكثر ميلًا للعفو (**Mccullough &Hyet ,2002**) .

ولقد لاحظ الباحث معاناة الكثير من المراهقين من العدوان كوسيلة يتم اللجوء اليها من قبل البعض لمواجهة المشكلات التى يتعرضون لها ، ومن ثم سعى

الباحث الى امكانية تنمية العفو عند المراهقين كمدخل لخفض العدوان ، وبينت الدراسات أن تنمية العفو يؤدي إلى الصحة النفسية والبدنية (Matbly, et al., 2001). ، كما أكدت الدراسات على أهمية الإرشاد الجمعي في تنمية العفو (Enright, 2004 & Baskin).

ويعمل العفو على عملية احداث التعافي النفسي، بالإضافة إلى أنه يُحدث تغييرات في الصحة الانفعالية والبدنية؛ ويصنع إحساسًا بالتمكن ويُعيد التوافق والمصالحة بين المسيء والمُسَاءَ إليه، ، فضلاً عن أنه ييسر التصالح في العلاقات بشكل يفوق التعبير عن الغضب (Nchonxie, 1997).

مشكلة الدراسة :

تعد ظاهرة العدوان ظاهرة منتشرة بين المراهقين ، حيث لاحظ الباحث معاناة المراهقين من العديد من المعوقات والمشكلات التى تعوق تفاعلهم مع الاخرين ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في حاجة هؤلاء المراهقين إلى برامج مهارية تدريبية ، وأخرى وجدانية معرفية من شأنها رفع وتنمية العفو كمدخل لخفض العدوان ، وفى ضوء ذلك جاءت رحلة ارتياد المكتبات والمواقع البحثية والتي نشير إليها عبر الرافد البحثي.

وكان نتيجة مراجعة المراجع والمجلات العلمية الوقوف على الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة طرح مشكلة الدراسة فى عدد من التساؤلات الاتية :

١. هل يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين القبلي والبعدى للبرنامج؟

٢. هل يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج ؟

٣. هل يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين القبلي والبعدى ؟

٤. هل يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى؟

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :-

أ- الكشف عن اختلاف العفو عند المراهقين باختلاف القياسين القبلى والبعدى للبرنامج.

ب- الكشف عن تباين العدوان عند المراهقين بتباين القياسين القبلى والبعدى للبرنامج .

ج- الكشف عن اختلاف العفو عند المراهقين بتباين القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج .

د- الكشف عن اختلاف العدوان عند المراهقين بتباين القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج.

أهمية الدراسة :تتمثل أهمية الدراسة من خلال فحص المتغيرات التالية :

- أهمية المجال البحثى : تعزى أهمية هذه الدراسة لوقوعها فى عدة مجالات بحثية وهى علم النفس الايجابى من خلال تنمية العفو ، وعلم النفس الارشادى من خلال الاعتماد على العديد من فنيات الإرشاد النفسي بهدف تنمية العفو كمدخل لخفض اعراض العدوان والذى يقع ضمن اهتمامات علم النفس الاجتماعى.

- أهمية المتغيرات : تقاس أهمية اى دراسة من خلال المتغيرات التى نتناولها من حيث ندرتها أو شيوعها ، حيث تمثل كل من العفو والعدوان لدى المراهقين متغيرات حيويه ينبغى تناولها فى ضوء ما تتركه من آثار على شخصية المراهق .
- الأهمية المنهجية : حيث توظيف المنهج الوصفى بشقيه السيكومترى والاكلينيكى فضلا عن توظيف المنهج التجريبى .
- الأهمية السيكومترية : وتتمثل الأهمية السيكومترية في إعداد مقياس لقياس العفو المراهقين ، وبرنامج لتنمية العفو عند المراهقين .

محددات الدراسة:- تتحدد نتائج اى دراسة علمية في ضوء ما يلى :

(ا) أسئلة الدراسة: وقد سبق الإشارة إليها.

(ب) عينة الدراسة : وسوف نفصح عن تفاصيلها لاحقا ، وإن كان من المفيد الإشارة لها في ضوء ما يتطلبه السياق حيث تتضمن العينة عدد من المراهقين ممن يمثلن المتغيرات الديموغرافية المختلفة (العمر – مستوى التعليم – الحالة الاجتماعية – المهنة) ، وهذه العينة هي التي سيتم تطبيق البرنامج الارشادى عليها لتنمية العفو لديهم ، والهدف من هذه العينة هو التحقق من صحة الفروض التجريبية ، واختبار فاعلية البرنامج الارشادى ، فضلا عن آن عينة الدراسة التجريبية من المراهقين ممن حصلن على درجات على المقياسين بما يفيد تدنى العفو وارتفاع مستوى العدوان عند المراهقين .

(ج) أدوات الدراسة : حيث تحدد نتائج الدراسة من خلال مقاييس الدراسة (مقياس العفو المراهقين ، مقياس العدوان للأبناء) ونشير إليها بالتفصيل لاحقا .

٢. مقياس العفو المراهقين من إعداد الباحث .

٣. مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث .

٤. برنامج تنمية العفو المراهقين من إعداد الباحث .

مفاهيم الدراسة : نضطلع فى هذا المقام بصياغة التعريف الإجرائى لكل مفهوم من مفاهيم الدراسة ، فثمة مفهومان تتضمنهما هذه الدراسة وهما (العفو – العدوان) ، وسوف نستعرض فيما يلى التعريف الاجرائى والنظرى لكل منهما

أولا – مفهوم العفو :

يعرف العفو بأنه عملية نفسية تعمل على تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية التي كونها الشخص تجاه من أخطأ في حقه واستبدالها بمشاعر إيجابية (هيام شاهين، ٢٠١٢) (Butt, et al., 2013)

ويعد العفو استجابة أخلاقية معرفية انفعالية لمعاملة غير عادلة صدرت من الآخرين، فالعفو يعنى التجاوز عن الصراعات

(Freedman & Knupp, 2003.)

ويعرف اجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الفرد فى المقياس المستخدم فى الدراسة الراهنة

ثانيا – مفهوم العدوان:-

يقصد بالعدوان كلّ فعل أو قول يقصد به ايذاء الذات او الاخرين ، ويعبر عنه فى صورة السب ، والشتم ، والاهانه ، والتجريح ، والسخرية ، والضرب ، والتكسير ، والتخريب ، ويتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المراهق من حيث

المتغيرات المقيسة في مقياس السلوك العدواني للأبناء .**(هشام محمد كامل ٢٠١٥،)**

ويعرف اجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الفرد فى المقياس المستخدم فى الدراسة الراهنة

الإطار النظرى لمفاهيم الدراسة

اولا : مفهوم العفو :

يمثل العفو عملية معرفية سلوكية يتم عن طريقها خفض المشاعر والأحكام السلبية، ليس عن طريق إنكار حق الشخص في مثل هذه المشاعر والأفكار، وإنما عن طريق رؤية المسيء بصورة يسودها التعاطف والتفهم والحب"، "إعادة توجيه للدوافع السلبية وتنمية دوافع إيجابية تجاه الشخص المسيء" **(Mc (Coullough, 2003)&(٢٠٠٤ ,seilgman & Petersonm)**

ويعني العفو الصفح عن حق لدى شخص (المساء إليه) عند شخص (المسيء) وهذا يؤدي بدوره إلى خفض المشاعر السلبية وتجنب مشاعر الانتقام (Lin, et al., 2004).

واتجه لوبيز وسنايدر (٢٠٠٢) Lopiez & Snyder الى أن التنظيم العاطفي، والتعاطف والتفهم الوجداني يعزز العفو .

ويختلف العفو عن بعض المفاهيم اللصيقة به، فيختلف العفو عن التسامح Tolerance حيث يعني التسامح قبول الآخر رغم وجود متناقضات، ويعد العفو أعم وأشمل من التسامح (Hui, Chau, 2009). كما يختلف العفو عن التصالح Reconciliation . فالمصالحة والعفو يعني كل منهما الحصول على

أفضل العلاقات المتناغمة مع الآخرين. والعفو يهتم بالتركيز على العواطف الداخلية والسلام مع الذات والآخرين، بينما المصالحة لتحقيق الوئام مع الآخرين. فالعفو يعني السلام العاطفي داخليًا، كل من العفو والمصالحة يؤدي بشكل مباشر إلى تحسين العلاقة بين طرفين وهذا هو بيت القصيد. ويمكن أن تحدث مصالحة دون عفو أو التعاطف مع الجاني وما زال الفرد لديه مشاعر الغضب والاستياء من الجاني. ويمكن أن تحدث هذه العلاقة بين الكبير والصغير، أو علاقات العمل وبين الأصغر سنًا والأكبر.

ويشير Scherer & Worthington (٢٠٠٤) إلى أن عملية العفو هي عملية تحدث تغييرًا في أفكار وسلوك الشخص الضحية تجاه الشخص الجاني، ويعد من سمة الأقوياء. ويتضمن العفو عدة جوانب معرفية ووجدانية وسلوكية.

معرفيًا:

ويمثل العفو انعكاسًا للقوى الإيجابية في النفس الإنسانية، حيث تشير الدراسات إلى أن العفو ينطوي على التفكير بشكل إيجابي في الإساءة ودوافعها، ثم إعادة تفسير الأحداث من خلال المعارف والمشاعر الإيجابية (Brown, 2003).

ويشير العفو الى التغير الإيجابي في الدوافع تجاه الجاني وتجنب نية الثأر واستعادة السلوك الإيجابي نحو الجاني والحد من المشاعر والدوافع السلبية مثل الغضب، والعفو يرتبط بالسلوكيات الحميدة لدى الفرد الضحية. والشخص غير القادر على عفو ذاته يمتلك سمات غير تكيفية تعمل على خفض دوافع العفو، لأن العفو عن الذات يتضمن مشاعر تكيفية مثل الشعور بالذنب نحو الضحية

وعلى الطرف الآخر التعاطف مع الشخص الجاني والتماس الأعذار له **(Watkins et al., 2011)**

واكد ورثنجتون وبيري وبيرت (Parrot, 2001, & Worthington, Berry 108) ان العفو يمثل انفعال معقد يتضمن مشاعر الاستياء، والإحساس بالمرارة، والبغض، والعدائية، والغضب والخوف، والانتقام ضد الشخص المسيء"،

ويرى مكالا(McCullough, 2001) على أن العفو هو " تغيرات اجتماعية معقدة في دافعية الفرد إزاء الانتهاكات الموجهة إليه من الآخرين بحيث لم يبحث عن الانتقام منهم".(McCullough, 2001 , 194)

فالعفو ترك الانفعال السلبي (العدائية) والمعرفة السلبية (أفكار عن الانتقام) والسلوك السلبي (العدوان اللفظي) في استجابة للجور الكبير"

((Pargament , 2002, 419-420

فاستبدال الانفعالات السلبية والمتسمة بعدم الرحمة باخري إيجابية هو جوهر عملية العفو ".(Berry et al., 2005, 183)&(Thompson et al., 2005, 315)

العفو " روىء نظرية متنوعة "

اهتم الباحثين بدراسة العفو عند طلاب الجامعة ، حيث يمثل هذا المفهوم احد اهم المفاهيم الحيوية التي تمثل جوهر علم النفس الإيجابي (Seligman& Csikszentmihalyi, 2000, 5; Seligman,2002,40)

ويعمل العفو على تزويد الفرد بالقوة للتحول من حالة الانقسام إلى حالة التكامل ،كما أنه يسهم في تحسين عمليات التوافق النفسي، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم العفو. (Emmons, ٢٠٠٠ ١٧١)

ويساعد العفو على تسهيل التفاعل الاجتماعي والتعايش السلمي سواء داخل الفرد نفسه أو على مستوى الجماعات (Mccullough & Worthington, 1997)

وللعفو فوائد إيجابية على الصحة النفسية والجسمية وعدم القدرة على العفو يزيد من العصبية والاكتئاب، وانخفاض الصحة العامة وزيادة لوم الذات كما يزيد من أمراض القلب (Kadiangandu, et al., 2001).(Maltby, et al., 2007)

وكذلك يساعد العفو على ارتفاع الروح المعنوية وزيادة رأس المال الاجتماعي والثقة بالنفس ، ويساعد العفو على الخروج من النظرة التشاؤمية للموقف المسيء ويؤدي إلى المزيد من التفكير في السلوك الإيجابي والتفاؤل ، ويساعد العفو على إحداث تغيير نحو المتجاوز يتمثل في تجنب الانتقام، وتجنب الإساءة معه، وزيادة تمني الخير للشخص المسيء ، كما يساعد العفو على إيقاف التفكير في الغضب الناتج من المسيء، وكذلك يساعد على تغيير مشاعر الفرد من السلبية إلى الإيجابية، ويحدث تغير في الصحة النفسية والبدنية، ويخلق نوعًا من الانسجام والتناغم، والذي يساعد على خفض التوتر. والتفكير في العفو يقلل مشاعر الانتقام

(Webb, et al., 2011)&(Maltby, et al., 2007))&(Mecullogh &Hwet, 2002)

أهمية العفو:

اتجهت دراسة لولر وينجر وبيفري وبيلنجتون وجوب وادموندسن وجونز Lawler, Younger, Piferi, Billington, Jobe Edmondson, Jones, 2003)الى وجود ارتباطات فسيولوجية لسمة العفو في الاستجابة للصراع بين الأفراد، وتنوع في الخبرات الانفعالية مثل العدائية، والغضب يكونان مرتبطان بالحالة الصحية والمرضية وباضطرابات في القلب الوعائي استجابة لرد الفعل من الجهاز العصبي السبيمثاوي للتوترات، وأن سمة العفو مرتبطة بمستويات منخفضة من ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب .

وكشفت نتائج دراسة كويل وإنرايت (Coyle &Enright, 1998)) عن أن العفو يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما خلصت دراسة جوردن وبوكن (Baucon,1998 & Gordon) عن أن العفو يساعد في استمرارية العلاقات الزواجية الناجحة

ويساهم العفو فى إعادة بناء بيئة أمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، وزيادة الرفاهية لدي العافي، والالتزام من منظور ديني، والرغبة في الإيثار لتدعيم الأمن والسلام . **(Belicki et al , 2003)**

ويعمل العفو على عدم تكرار الإساءة في المستقبل، باعتبار أنه يؤدي إلى المصالحة، فالعافي يسعى إلى استمرارية العلاقات السوية مع المنتهك، كما قد يدفع المنتهك إلى المحافظة على استمرارية هذه العلاقة إذا ما تجنب الإساءة في المستقبل، بالإضافة إلى معيار التبادلية في العلاقات الاجتماعية.(Wallace et al ., 2008, 454)

أبعاد العفو:

يمكن رؤية العفو كسمة من سمات الشخصية تعبر عن نزعة عامة ثابتة عبر مختلف المواقف وأن العفو سمة أصيلة لدي الفرد، والعفو كحالة أو كموقف فإن الفرد يعفو أو لا يعفو أي أن قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وعلى حجم الإساءة وخطورتها، كما يمكن تصنيفه إلى العفو عن الذات والعفو عن الآخرين والعفو عبر المواقف في العفو عن الذات أجريت دراسات قليلة تقترح أن بعض الفروق الفردية والشخصية التي ترتبط بالعفو بين الأفراد تكون أيضاً مرتبطة بالعفو عن الذات فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على العصابية والقلق، والاكتئاب والشعور بالذنب يكونون أقل ميلاً للعفو عن ذواتهم، بينما يكون الشخص المنبسط أكثر احتمالاً أن يعفو عن ذاته على الاستقلال النسبي لكل من العفو داخل الفرد، والعفو بين الأفراد.وقد يكون العفو من طرف واحد، فالشخص المساء إليه يختار أن يعفو عن المسيء، أما العفو المتبادل فيتضمن القيام بتصرفات أخلاقية من قبل المسيء والمساء إليه الذي يتخلي عن غضبه .

(Maltby et al ., 2001) (Thompsonet al ., 2005)(Zechmeister &Romero,2002)(Walker & Gorsuch,2002) (Neto & Mullet, 2004. 15)

ثأنيا :مفهوم العدوان :

تمثل ظاهرة العدوان إحدى المشكلات الإجتماعية الخطيرة التي قد تسوق المراهق إلى الإنحراف وبالتالي تؤثر على المجتمع وعلى الفرد نفسه ، ولقد حظى

السلوك العدوانى باهتمام كبير من علماء النفس والتربية فشغل تفكيرهم وتطرقت دراساتهم له لمعرفة مظاهرة وأسبابه إلا أن السلوك العدوانى يأخذ عدة أشكال منها الميل إلى الإعتداء ، والتشاجر ، والأنتقام ، والمشاكسة ، والمعاندة ، وكشف اخطائهم ،او العجز ، او الميل إلى تعذيب النفس او الآخرين **(عبد العزيز القوصى ، ١٩٨١ ، ٣٩٦) ،(نجية أبراهيم محمد ، ٢٠١٠ ، ٤٤ : ٤٦)**

ويعرف العدوان بأنه سلوك بشري ممزوج بالغضب ، والكراهية ، أو المنافسة الزائدة فيه خروج عن المألوف بهدف إيذاء الغير أوالذات، وقد يكون فطريا غريزيا ، أو نتيجة لمثير خارجي ، وهو أما أن يكون سلوكا ماديا أو رمزيا لتحقيق حاجات الفرد في السيطرة والتفوق ، وحب السلطة أو تعويضا عن الإحباط والحرمان والظلم **(تهانى عبد القادر، ٢٠١٢ ، ١٨)**

ويرى بعض الباحثين أن العدوان سلوك يصاحب الغضب ، فالغضب هو استجابة انفعالية داخلية تتميز بدرجة عالية من النشاط فى الجهاز العصبى السمبثاوى ، وتتضمن شعورا بالتهديد ، وشعور قوى من عدم الرضا سببه خطأ وهمى أو حقيقى **(وفيق صفوت مختار، ١٩٩٨ ، ٦٠).**

صور وأشكال العدوان : ونجمل ذلك فيما يلى :

١) العدوان الموجه نحو الذات: يحدث هذا النوع من العدوان لدى المراهقين المضطربين سلوكياً ، حيث يوجهون عدوانهم نحو الذات بهدف إيذاء النفس وإيقاع الأذى بها ، ويأخذ هذا النوع من العدوان أشكال اً متعددة مثل تمزيق المراهق لملابسه وكتبه ، أو لطم وجهه وشد شعره ، أو ضرب رأسه بالحائط ، أو

جرح جسمه بأظافره ، أو عض أصابع يديه ، أو حرق أجزاء من جسمه أو كيها بالنار .

٢) العدوان الموجه نحو الآخرين : وهو اعتداء المراهق على الآخرين و ممتلكاتهم والخروج عن القوانين المعمول بها ، ويأخذ السلوك العدوانى الذي يوجهه المراهق نحو الآخرين شكلين :

أ- العدوان الجسماني " البدنى " : مثل الضرب ، والركل ، والعض ، والمشاجرة ، والدفع ، مستخدماً في ذلك يديه ، ورجليه ، وأظافره ، وأسنانه.

(عبد الله محمد الوابلى ، ١٩٩٣، ١٣)

ب- العدوان اللفظي : ويقف عند حدود الكلام مثل السب ، والشتم ، والتوبيخ ، ووصف الآخرين بعيوب وصفات سيئة ، كما يشمل أيضاً الكذب الذي يوقع الفتنة بين الآخرين ، وعلى أية حال فإن السلوك العدوانى الذي يقوم به المراهقين قد يكون مقصوداً أوعشوائياً ، فالعدوان المقصود هو ذلك الذي يوجهه المراهق نحو شخص محدد ، أما العدوان العشوائي فهوالذي يوجهه المراهق نحو الآخرين بطريقة عشوائية وتكون دوافعه وأهدافه غير واضحة مثل المراهق الذي يضرب كل من يمر أمامه من زملائه .

(عايدة شعبان صالح وأنور البنا ، ٢٠٠٧ ، ٨ : ٩)

ويتمثل السلوك العدوانى اللفظى فى التعابير الاتية : يعيب Quarreling ، التوبيخ telling some one off ، السخرية او التهكم Sarcam ، الاستهزاء making fun of some one ، الأنتقاد criticizing ، الاذلال او الاهانة Humiliation ، السب cursing ، والتهديد.

(عبد الله محمد الوابلى ، ١٩٩٣، ١٣)

وهناك عدة مظاهر للسلوك العدوانى عند المراهق تتمثل فى الأشكال الاتية

أ-**السب او الإستهزاء** : كأن يذكر المراهق الوقائع أو المعلومات بلهجة سلبية.

ب- **التحقير** : وهو إطلاق العبارات والشتائم التي تنتقص من قيمة الطرف الآخر وتجعله موضعا للسخرية والضحك .

ج- **الاستفزاز بالحركات:** كالركض في الغرفة أو الخبط على الأرض بقوة .

د-**السلبية الجسدية** : كمهاجمة شخص للأخر لإلحاق الاذي به.

هـ- **التنفير:** وهو تدمير أشياء الآخرين وتخريبها .

و-**التمسك بالآراء** وطلب الإذعان الفوري من شخص آخر دون مناقشة.

(ياسر يوسف، ٢٠٠٩ ، ٢١)

وتتعدد أبعاد السلوك العدوانى ومظاهرة وأشكاله حيث تصنف فى ثلاثة أبعاد رئيسة:-

(ا) حسب الشكل الظاهرى :

١) **العدوان الجسدى** : وهو الذى يهدف إلى الإيذاء وبقصد به السلوك الجسدى المؤذى الموجه نحو الذات او الآخرين .

٢) **العدوان اللفظى** : ويقصد به السلوك اللفظى المؤذى الموجه نحو الذات او الآخرين ، ويقف عند حدود الكلام الذى يرافق الغضب ، والشتم ، والسخرية ، والتهديد .

٣) **العدوان الرمزى :** ويشمل التعبير بطرق غير لفظية من إحتقار الأفراد الآخـــــــــرين او توجيـــــــــه الاهانـــــــــة لهـــــــــم . **(خولة يحيى ، ٢٠٠٠، ١٨٥: ١٨٨)**

(ب) على اساس الموضوع الموجه له :

١) **العدوان الموجـه نحـو الـذات :** ويقصد بـه السلوك الذى يقوم بـه الفرد بهدف توجيـه الاذى بالـذات (كالإنتحـار ، وإيـذاء الـذات ، تحميـل الـذات فـوق طاقتها) .

٢) **السلوك العدوانى الموجه نحو الآخرين :** ويقصد به السلوك الذى يقوم به الفرد بهدف توجيه الأذى اللفظى نحو الآخرين (كالشتم ، والتهديد ، والوعيد والمهاجمة برفع الصوت) او الإيذاء البدنى نحو الآخرين .

٣) **السلوك العدوانى الموجه نحو الممتلكات او الاشياء الخاصة بالآخرين .**

(ج) : على أساس وضوح السلوك العدوانى :

١) العدوان المباشر نحو الذات او الآخرين .

٢) العدوان غير المباشر نحو الذات او الآخرين .**(عبد الرحمن العيسوى ، ١٩٩٧ ، ١٠٥)**

ولقد اهتم الباحثين فى الآونة الاخيرة بدراسة أشكال مختلفة للعدوان عند المراهقين ومنها العدوان العقلانى ، وفيه يتجه الفرد إلى إلحاق الضرر بالآخر من خلال إفساد العلاقات مثل استخدام الإستبعاد ، والنفور الإجتماعى ، واستخدام ونشر الشائعات كشكل من أشكال الإنتقام ،وأتضح أن هناك فروق طبقا لطبيعة الجنس بين المراهقين من الذكور والإناث فى إلحاق الاذى ببعضهم البعض ،

وقد ناقش (Rick & Grotpeter , 1995) محاولات المراهقين لإلحاق الاذى بالآخرين ، والإعتداء فى عدة طرق بهدف افساد او إتلاف الأهداف الإجتماعية، ووجد أن الاولاد الذكور اكثر استخداما للعدوان البدنى من الذكور، بينما استخدمت الإناث للعدوان العقلانى اكثر من الذكور . **(Juan F. Casas , 2006, p : 210)**

ويأخذ العدوان عند المراهقين عدة صور :

١- **العدوان اللفظي** : يظهر بصورة القول ، والكلام المتمثل في السب والشتم ، ووصف الآخرين بالصفات السيئة ، أو التهديد.

٢- **العدوان التعبيري أو الاشاري** : حيث يستخدم بعض المراهقين الإشارات مثل إخراج اللسان ، أو قبضة اليد.

٣- **العدوان العنيف بالجسد** : ويتمثل في استخدام المراهق جسده في إيذاء الآخرين .

٤- **عدوان المنافسة** : وهو يكون حالة عابرة في سلوك المراهق نتيجة المنافسة أثناء اللعب .

٥- **العدوان المباشر** : وهو الموجه إلى الشخص مصدر الإحباط وذلك باستخدام القوة الجسمية ، والتعبيرات اللفظية وغيرها .

٦- **العدوان غير المباشر:** عندما يفشل المراهق في توجيه العدوان مباشرة إلى مصدره الأصلي خوفا من العقاب فيحوله إلى شخص آخر أو شيء تربطه صلة بالمصدر.

٧- **العدوان الفردي** : يوجهه المراهق مستهدفا إيذاء شخص معين .

٨- **العدوان الجماعي : وهو الذى** يوجهه مجموعة من المراهقين نحو طفل أو أكثر.

٩- **العدوان نحو الذات :** وهو العدوان الذى يوجه نحو الذات ، ويهدف إلى إيذاء النفس مثل (تمزيق المراهق لملابسه أو كتبه أو لطم الوجه أو ضرب **(نادية بوضياف ، ٢٠١٣ ، ١١: ١٢)**

النظريات المفسرة للسلوك العدوانى :

تعددت النظريات المفسرة للسلوك العدوانى نتيجة لتعدد أشكال العدوان ودوافعه، وسنعرض بعض هذه النظريات :

١. نظرية التحليل النفسي للعدوان :أكد فرويد على أن الإنسان يولد ولديه نوعين من الغرائز **إحداهما** غريزة الحياة ، **وثانيهما** غريزة الموت وهذه الغرائز تكون كامنة فى طبقات اللاشعور الداخلية ، وقد اقترح فرويد أن العدوانية فى الإنسان يجب أن تجد تصريفاً أو تفريغاً لها وإلا إذا كبتت أدت إلى الإصابة بالأمراض النفسية ، و أنه يمكن تصريف هذه الطاقة الحبيسة وإفرغها فى أفعال مقبولة من المجتمع عن طريق عملية الإعلاء أو التسامى بهذه الطاقة فى الإنشطة الرياضية والفنية والتطوعية والأدبية والشعرية .

(عبدالرحمن العيسوى : ٢٠٠٥ ، ٢١٧) (خليل قطب أبو قورة ،١٩٩٦ ،

٢. النظرية البيولوجية : تهتم هذه النظرية بالعوامل البيولوجية في الكائن الحي كالصبغيات والجينات الجنسية والهرمونات، والجهاز العصبي

المركزي واللأمركزي،والغدد الصماء ، والتأثيرات البيوكيميائية، والإنشطة الكهربائية في المخ التي تساهم على ظهور السلوك العدوانى .

(فؤاد البهى السيد ،١٩٩٨ ، ١٧٤) (عواض، ٢٠٠٣، ٥٩ :٦٠)

وأوضح **مارك (1970) Mark** ، **ومايير (1977) Mayer** أن هناك مناطق فى أنظمة المخ وهى الفص الجبهى والجهاز الطرفى مسئولة عن ظهور السلوك العدوانى لدى الإنسان ، وقد أمكن بناء على ذلك إجراء جراحات استئصال بعض التوصيلات العصبية فى هذه المنطقة من المخ لتحويل الإنسان من حالة العنف إلى الهدوء أو توجيه تيار كهربائى لهذه المنطقة .

(فى :جهاد عطيه ، ٢٠٠٩ ، ٣٠ : ٣٥)

واتجه عدد من العلماء إلى افتراض وجود علاقة بين الكورتيزول والسلوك العدوانى بشكل عام ، فافترضوا أن المراهقين الذين يعانوا من العدوانية ومشاكل السلوك من المحتمل أن يكونوا قد تعرضوا لاجهاد ما قبل الولادة او بعد الولاده او نتيجة لظروف الأسرة وتربية المراهقين وخصائص الوالدين كالعنف المنزلى وتعاطى المخدرات والوضع الإجتماعى والاقتصادى المنخفض والاكتئاب المبكر وقد تسبب هذه الضغوط المبكرة إلى تطور خطير فى نمو العدوانية والاضطرابات السلوكية لدى الأطفال. **(عايدة شعبان صالح وأنور حمودة البنا ، ٢٠٠٧ ، ٩)**

٣- النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن العدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعلم ، ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي

اكتسب منها شخص ما السلوك العدوانى قد تمّ تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الإستجابة العدوانية كلما تعرض للموقف المحبط.

ويرى فرويد لورنز ١٩٨٦ أن العدوان هو نتيجة الإحباط وبصورة اكثر تحديدا أن الفكرة تقوم على أن حدوث السلوك العدوانى يفترض مسبقا وعلى نحو دائم وجود الإحباط ، اى أن وجود الإحباط يؤدى دائما إلى شكل من أشكال العدوان وأنطلاقا من المشاهدات اليومية يبدو من المعقول أن نفترض أن السلوك العدوانى بمختلف أشكالة المعروفة عادة أمر يمكن تتبع اثره دائما كما أنه ينجم عن شكل من أشكال الإحباط لكن من الواضح بما لا يقبل الجدل أنه حينما يحدث إحباط فإن نوعا من أنواع العدوان وبدرجة ما من درجاته سوف ينتج لا محالة **(فرويد لورنز ترجمة عبد الكريم ناضيف ،١٩٨٦ ، ٣١)**

واشار دولارد ومساعدوه إلى ان العلاقة بين الإحباط والعدوان تتوقف على :

أ- شدة الرغبة فى السلوك العدوانى باختلاف كمية الإحباط الذى يواجهة الفرد ويعتبر الإختلاف فى كمية الإحباط دالة لثلاثة عوامل وهى :

ب- شدة الرغبة فى الإستجابة المحبطة .

ج- مدة التدخل او اعاقة الإستجابة المحبطة .

د- عدد المرات التى احبطت فيها الإستجابة .

(عصام عبد اللطيف العقاد ، ٢٠٠١ ، ١١٣) (بيرفان عبد الله محمد ،٢٠٠٢، ١٣٥ : ١٣٦)

وعلى الجانب الآخر يزداد ميل الفرد إلى الإستجابة العدائية بازدياد كمية الإحباط الناشئة وتزداد شدة الرغبة فى العمل العدائى ضد ما يدركه الفرد على

أنه مصدر لإحباطه وقد يميل الفرد للاعمال غير العدائية حيال ما يدركه الفرد على أنه مصدر للإحباط اى يزداد ميل الفرد إلى السلوك العدوانى ضد مصدر احباطة ويقل ميله نحو أنواع السلوك غير العدائية الآخرى فى الموقف ، يعتبر كف السلوك العدوانى فى المواقف الإحباطية بمثابة إحباط اخر يؤدى إلى ازدياد ميل الفرد للسلوك العدوانى ضد مصدر الإحباط الاساسى حيث تعتبر استجابة العداء التى يستجيب بها الفرد ضد مصدر إحباطه بمثابة تفريع لطاقته النفسية ، فحدوث الإستجابة يقلل من حدوث استجابات عدوانية اخرى فى الموقف المثير للإحباط **(خليل قطب أبو قورة ،١٩٩٦ ، ٥٦ : ٥٧)**

(ب) نظرية التعلم الاجتماعي : يعد باندورا هو المؤسس الحقيقي لنظرية التعلم الاجتماعي في العدوان حيث تقوم هذه النظرية على ثلاثة أبعاد رئيسية :

أ . نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم والملاحظة والتقليد.

ب . الدافع الخارجي المحرض على العدوان .

جـ . تعزيز العدوان .

فيرى اصحاب نظرية التعلم الإجتماعى أن العدوان ينتج عن تعلم اجتماعى يعتمد على الاثارة والتقليد والتعزيز ، كما أن السلوك العدوانى يعتبر سلوكا متعلما مكتسبا لا يختلف عن اى سلوك اجتماعى يكتسبه المراهق وهذا النمط من أنماط السلوك يعتمد على التقليد الإجتماعى عندما يكتسب المراهق سلوكا جديدا من خلال مشاهدتهم لسلوك اشخاص اخرين فى نفس البيئة ، ووجد **سيرز** أن هناك ارتباطا بين العدوان والشعور بعدم الأمان ، ووجد أن العدوان ظهر

اكثر مما يظهر فى المراهقين الذين يشعرون بالنبذ **(عبد الرحمن العيسوى ، ٢٠٠٥ ، ٣٦ :٣٨)**

ويكتسب المراهقين نماذج السلوك التي تتسم بالعدوان من خلال ملاحظة أعمال الكبار العدوانية بمعنى أن المراهقين يتعلمون الأعمال العدوانية عن طريق تقليد سلوك الكبار، وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك العدوانى لا يتشكل فقط بواسطة التقليد والملاحظة ، ولكن بوجود التعزيز ، وأن تعلم العدوان عملية يغلب عليها الجزاء أو المكافأة التي تلعب دوراً هاماً في اختيار الإستجابة بالعدوان ، وقد يكون التعزيز خارجي مادي مثل إشباع العدوان لدافع محبط أو مكافأة محسوسة أو إزالة مثير كريه أو تعزيز معنوي مثل ملاحظة مكافأة أخرون على عدوانهم على تقدير الذات . **(فتيانى حجازى ، ٢٠٠٠ ،٤٢)**

وفى دراسة Martin ,Nicole Martin ,2012 فقد اوضحا أنه توجد علاقة بين التعرض لبرامج العدوان بالتليفزيون وتقرير الإناث للعدوان.

(Martin ,Nicole Martin ,2012 ,p946)

ويفسر باندورا أثر التقليد والنموذج على العدوان فى الأتى :

أ- أن المراهق يتعلم استجأبات جديدة من النموذج وهذا يؤدى إلى تقليد ومحاكاة هذا السلوك الجديد .

ب- يقلد المراهق نماذج السلوك العدوانى الصادرة عن اشخاص ذوى مركز اجتماعى عإلى حيث يرى باندورا أن هناك اشخاص مهمين فى حياة المراهق مثل الوالدين والمدرسين والرفاق يمكن اعتبارهم نماذج يتلقى منها

المراهق سلوكه الإجتماعى بصفة عامه وسلوكه العدوانى بصفة خاصة.

ج- يتعلم المراهق السلوك العدوانى عندما تتاح له فرصة ممارسة الاستجابات العدوانية ولا يعاقب على سلوكه العدوانى .

د- اثارة المراهق أما بالهجوم الجسمى أو بالتهديات او الإهانات أو اعاقة سلوك ذات هدف معين .

هـ- التعزيز الخارجى كالمكافات المادية والإجتماعية الخاصة بالحصول على مركز .

و- العقاب فقد يؤدى العقاب إلى الاستمرار فى العدوان أو زيادته .

(خليل قطب أبو قورة،١٩٩٦ ، ١٢٠)

٤- **النظرية الفسيولوجية** : يرجع أصحاب هذه النظرية السلوك العدوانى إلى التكوين الكروموسومي، حيث يرى (لومبروزو) وجود خلل في كروموسومات الجنس عند بعض العتاة من المجرمين، بزيادة كروموسوم الجنس *xxy* وليس xy كما هو الحال في خلايا الأشخاص العاديين .

(عايدة شعبان صالح وأنور حمودة البنا ، ٢٠٠٧ ، ١٠),

وتنظر هذه النظرية إلى الإنسان على انه عدواني بطبيعته، وأن العدوان محصلة للخصائص البيولوجية للإنسان ،و أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين العدوان من جهة واضطرابات الجهاز العصبي والكروموسومات، ومستوى النشاط الكهربائي في الجهاز العصبي المركزي من

جهة أخر ى، كما أكدت هذه النظرية على الدور الذي تلعبه العوامل الجينية في تكوين السلوك العدواني عند المراهقين . **(جمال الخطيب ، 1988 ،٣٢٣)**

٥- **النظريـة المعرفيـة :** يركز المعرفيون على الكيفية التي يدرك بها العقل الإنساني وقائع وأحداث معينة في المجال الإدراكي للفرد ، كما يتمثل في مختلف المواقف الإجتماعية المعاشة وإنعكاساتها على الحياة النفسية للإنسان مما يؤدى إلى تكوين مشاعر الغضب والكراهية وكيف أن مثل هذه المشاعر تتحول إلى إدراك داخلي يقود صاحبه إلى ممارسة السلوك العدوانى ومن ثم كانت طريقتهم العلاجية للتحكم في هذا النوع من السلوك العدوانى عن طريق التعديل الإدراكي بتزويده بمختلف الحقائق والمعلومات المتاحة في المواقف ، مما يوضح أمامه المجال الإدراكي ولا يترك فيه أي غموض مما يجعله مستبصراً بكل الأبعاد والعلاقات بين الاسباب والنتائج . **(زيـاد بدوى ، ٢٠١١ ،٥٢)**

أسباب العدوان عند الأطفال:

اشارت العديد من الدراسات الى ان الكثير من سلوكيات التربية تمثل عوامل خطر لنمو العدوان عند المراهقين ويتضمن ذلك التربية غير المتسقة ، ضعف الإشراف والإهمال الوالدى ، الضبط القاسى ، ضعف الدفء والتفاعل الوالدى ، نقص التربية الإيجابية ، الا إن نقص الإشراف الوالدى واحد من اقوى المنبأت للسلوكيات المضادة للمجتمع والجنوح عند الأطفال.

(Nicole Preston &Soraya Lester, 2012 , P :5)

وركزت عدد من الأبحاث على أن العدوان الجسمى يكون من المحتمل نتيجة للتعرض لبرامج العنف فى وسائل الاعلام ، حيث تلعب وسائل الاعلام دورا فى أحداث العدوان عند المراهقين من خلال ما يتعرض له المراهقين لمثل هذه البرامج الإعلامية .**(Nicole martin , 2013 , p: 945 : 946)**

اتجهت عديد من الدراسات (Moore & Pepler, 2006)& (Solomon & Serres, 1999) (Teicher, Samson, Polcari, & McGreenery, 2006)& (Vissing, Straus, Gelles, & Harrop, 1991) الى أن هناك اتصال بين العدوان اللفظى الوالدى وظهور نواتج سلبية عند المراهقين كالعدوان نحو الاقران والجنوح . **Steven R. Wilson , 2006, p : 392** **()**

ولقد اقترح **ديتر و ديكارد ودوج (Deater-Deckard and Dodge 1997)** أن هناك علاقة بين تربية الوالدين القاسية وعدوان المراهق وذلك اعتمادا على ما اذا كانت الافعال التأديبية الأبوية تنفذ فى اطار الضبط الإنفعالى والعاطفى أو تنفذ فى اطار الدعم العاطفى .

(Lei Chang , 2003 , p 598)

وفى دراسة Tina H ,2003 فقد اوضحت أن ممارسات الأباء العدائية تؤدى إلى السلوك العدوانى عند المراهقين ، علاوة على أن المراهقين الذين يكونوا لديهم قلق أنفعالى عالى يعانوا من مشاكل سلوكية عدائية مقارنة بالمراهقين الآخرين . **(Tina H ,2003 ,P:12)**

ويضيف وفيق صفوت مختار ١٩٩٨ أن المراهقين يكتسبوا العدوان من الأسرة بفعل العوامل الاتية :

١. شعور المراهق منذ صغره بأنه غير مرغوب فيه من والدية وأنه يعيش فى جو اسرى عدائى بالنسبه لمعاملة والديه له .
٢. الحياة المنزلية التى يسودها شجار دائم بين الأبوين على مرأى ومسمع من المراهق .
٣. يلعب الأباء دورا كبيرا فى اكتساب المراهقين للسلوك العدوانى من خلال محاكاة او تقليد المراهقين للإستجأبات العدوانية التى تصدر عن الأباء .

(وفيق صفوت مختار، ١٩٩٨ ،٦٩) (خليل قطب أبو قورة ،١٩٩٦ ، ١٦١ : ١٦٢)

الدراسات السابقة

اولا : الدراسات السابقة التى اهتمت بدراسة العفو

وهدفت دراسة (٢٠٠٠) Worthington, et al.، إلى دراسة أثر مشاهدة شرائط الفيديو وعرض وكتابة رسائل تتناول ثقافة ومهارة العفو على طلاب الجامعة طبق عليهم برنامج REACH مع الأخذ في الاعتبار Take Time . فبعض المجموعات شاهدت برامج لمدة ساعة، ومجموعة شاهدت البرامج لمدة ساعتين، وآخر ساعة ونصف. واستخدمت منحى التعلم النفسي واستخدم مقياس

العفو، وتكونت عينة الدراسة من ٩٦ طالب بقسم علم النفس وتمثلت العديد من الجماعات العرقية، أمريكي، أفريقي، أسيوي، قوقازي.، وبينت الدراسة أنه كلما ازداد وقت البرنامج يؤدي إلى زيادة في تنمية ثقافة ومهارة العفو.

وهدفت دراسة بارك (Park, 2003) الى للمقارنة بين فعالية برنامج تعليمي قائم على العفو وبرنامج قائم على تنمية المهارات الاجتماعية؛ جاءت) على عينة تضمنت (٤٨) من الإناث المراهقات ضحايا العدوان في كوريا تتراوح أعمارهن بين ١٢: ٢١ عامًا بالمدارس الوسطى؛ واعتمدتى الدراسة على مقاييس: (إنرايت للعفو، والتعاطف Bryant, 1983) و(سبيلبرجر) لحالة الغضب، وأسفرت النتائج عن أن المشاركات في مجموعة تنمية العفو حدث لديهن تحسن كبير في تنظيم الغضب، وتنمية التعاطف وخفض العدوان مقارنةً بالمجموعتين الثانية والثالثة، وقد استمر هذا التحسن حتى القياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء التدخل.

واتجهت دراسة (Sastree , Vinsonneau ,2003) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين العفو والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٨١٠ مراهقاً وراشداً) طالب وطالبة جامعية، طبق عليهم مقياس العفو لمولت وبيرس وفونجيا ويوسي و نيتو Neto, &Mullet, Baros, Fongia, Usai 2003 ومقياس الرضا عن الحياة إعداد: دينر وإمينز ولارسن وجرفين Diener, Griffin & Emmons, Larsen، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط منخفض بين الرضا عن الحياة وثلاث أبعاد من مقياس العفو (احتمال الاستياء،

الحساسية للظروف، الاستعداد العام للعفو) والتفاعل بين النوع والاستعداد للعفو كان غير دال.

وحاولت دراسة كارمنز وآخرون (٢٠٠٣) Karremans, et al.، بالتحقق عن دور العفو كاستراتيجية في تنمية الثقة بالنفس والتوازن الوجداني. وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٨ طالبًا وطالبة بالجامعة، حيث استخدم مقياس العفو لمولت (٢٠٠٣) ومقياس الثقة بالنفس وآخر للتعاطف وتقدير الذات، وبينت الدراسة أن العفو يرتبط بالثقة بالنفس والتعاطف وتقدير الذات ارتباطًا دالًا موجبًا.

وقامت ما كسيل (٢٠٠٥) Macaskill بدراسة العفو كمدخل في الإرشاد والعلاج النفسي وبينت أن اضطراب الشخصية ينتج من إلقاء اللوم على الذات أو إلقاء اللوم على الآخرين، وبالتالي مهمة الإرشاد النفسي مساعدة الفرد على العفو عن الذات والعفو عن الآخرين، وأن من خلال العفو يمكن مساعدة العميل على وضع خط على الحدث الصادم والبدء في الانخراط مجددًا مع حياتهم والمضي قدمًا والتخلي عن دور الضحية أو مظلومين Wornged.

أما دراسة براون وفيليب (Phillips, 2005 & Brown) فقد أُجريت على عينة من طلاب وطالبات الجامعة بلغ عددهم (٢٠٠٠) طبق عليهم اختبار الميل للعفو اعداد: بيري ورثنجتون وبرت وأكونر ووايد (Berry, Worthington,) ومقياس الميل للعفو إعداد: براون Brown , 2003 وقائمة سمة الاجترار إعداد: سكوت – موكلناتش Scott– McIntosh Trait Rumination Inventory,1991) ومقياس العصابية والمقبولية إعداد : جون ودنوهو وكينتل John, Danahue & 1991 , Kentle ومقياس الاكتئاب

لمركز دراسات الأوبئة، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر، وأسفرت نتائج الدراسة إلى صدق مقياسي الميل العفو والي وجود ارتباط دال موجب قدره ٠,٤١، ٠,٢٥بين كل من الميل للعفو والاتجاه نحو العفو والرضا عن الحياة، وارتباط دال موجب قدره ٠,٣٨، ٠,٢٧، بين كل من الميل إلى العفو والاتجاه نحو العفو مع المقبولية وارتباط سالب دال بين الميل نحو العفو والعصابي ٠,٥٠- ومقياس الميل نحو العفو ينبئ بكل من مقياسي الرضا عن الحياة والاكتئاب.

وسعت دراسة لتميز (٢٠٠٥) Latumer على التحقق من فعالية برنامج نفسي تعليمي لتنمية العفو وخفض العدوان، والانتقام لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالب وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وطبق عليهم مقاييس العفو والعدوان والانتقام. وأوضحت النتائج فعالية البرنامج في تنمية العفو.

وفي نفس السياق نجد دراسة (بيرز2007 ,Perez) التي هدفت اختبار فعالية برنامج يهدف زيادة العفو، وتقليل السلوكيات التدميرية لدى عينة من الأحداث الجانحين تضمنت سبعة ذكور مراهقين من ولاية كاليفورنيا تتراوح أعمارهم بين ١٤: ١٧ عامًا، واعتمد البرنامج على نموذج عملية العفو الذي طوره (إنرايت 1996-1991 ,Enright) بمراحله الأربع وهي: (الكشف – القرار – العمل – التعمق)، كما طُبقت مقاييس: (إنرايت) للعفو، والشخصية للشباب، وديفروكس Devereux للاضطراب النفسي، وبينت النتائج فعالية التدخل في زيادة العفو وخفض السلوك التدميري لدى المشاركين.

وهدفت دراسة اليماند وآخرون (٢٠٠٧) Allemand et al. الكشف عن العلاقة بين الرضا عن علاقات الأقران والعفو كسمة وحالة ، حيث تكونت عينة

الدراسة من ١٨٠ فرد حيث يتراوح المدى العمري ما بين ١٩–٦٥ عام، حيث استخدم مقياس العفو كسمة وحالة من إعداد باترسون وسليجمان (٢٠٠١) ومقياس الرضا عن العلاقات وبينت الدراسة أن الرضا عن العلاقة يرتبط بالعفو كسمة ويمكن التنبؤ بالرضا عن العلاقات الشخصية بمعلومية درجة العفو كسمة.

وحاولت دراسة كلات (٢٠٠٨) Klatt التحقق من فعالية تنمية العفو وأثره على خفض العدوان لدى عينة من الذكور ١٢ وتراوحت أعمارهم بين ١٢– ١٧ عامًا قسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية والتي طبقت عليها برنامج العفو القائم على نموذج إنرايت، والذي يتضمن أربعة مراحل هما على الترتيب (الكشف– القرار– العمل– التعمق) (Enright, 1996). وطبق على المجموعتين مقاييس العفو، والعدوان. وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية العفو، وخفض العدوان.

كما سعى كلات (Klatt, 2008) لاختبار فعالية تنمية العفو في خفض العدوان لدى عينة من الذكور المراهقين (ن = ١٢) تتراوح أعمارهم بين ١٢: ١٧ عامًا؛ قسموا عشوائيًا إلى مجموعتين: إحداهما ضابطة، والأخرى تجريبية تلقت برنامج تنمية العفو الذي اعتمد على نموذج إنرايت، ، وطُبقت على كلتا المجموعتين مقاييس: العدوان، والعفو، وذلك قبل البرنامج وبعده، ثم في القياس التتبعي بعد خمسة شهور من انتهاء البرنامج، وتمخضت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية العفو، وخفض العدوان.

واتجهت دراسة سيد البهاص (٢٠٠٩) الى دراسة العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٤ طالب وطالبة بالجامعة وطبق مقاييس العفو والسعادة وعوامل الشخصية الخمسة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين العفو والسعادة، والعفو وعوامل الشخصية الخمسة ولا يوجد تأثير دال للنوع على متغيري العفو والسعادة. كما يوجد ارتباط دال سالب بين العفو والعصبية. والمقبولية الاجتماعية منبئًا دالًا ببعد العفو عن الآخرين، وبينت الدراسة أن دوافع العفو منبئة بالتوازن الوجداني والدرجة الكلية للعفو منبئة بالرضا عن الحياة والعفو عن الآخرين منبئة بالدرجة الكلية للسعادة.

وهدفت دراسة إجان وتودوروف (٢٠٠٩) Todorov & Egan، بالتحقق من العفو كأسلوب لمواجهة العنف وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٤ طالب ذكورًا وإناثًا.واستخدم مقياس العفو (لتومبسون وآخرين، ٢٠٠٥). ومقياس الرضا عن الحياة (لدينر وآخرون، ١٩٨٥) ومقياس الاكتئاب لرادلوف، ومقياس الغضب لسبيلرجر ، وبينت الدراسة ارتباط العفو ارتباطًا دالًا موجبًا بالرضا عن الحياة، وارتباط العفو ارتباطًا دالًا سالبًا بالاكتئاب والغضب.

وتناولت دراسة ساندا ج وورثنجتون (٢٠١٠) Sandage & Worthington برنامج لتنمية العفو وتكونت عينة الدراسة من ٩٧ طالب جامعي، وخلصت الدراسة أن كل من المجموعتين التجريبيتين تحسنوا في التعاطف مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويعد التعاطف والتفهم الوجداني وسيط بين العفو وعدم العفو، وبينت كل من المجموعتين التجريبيتين انخفاض مشاعر الذنب في القياس البعدي والتتبعي.

وسعت دراسة هيرشا وآخرون (٢٠١١) Hirsch, et al. الى دراسة العلاقة بين العفو والاكتئاب والسلوك الانتحاري لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من ١٥٨ طالب جامعي، واستخدم مقياس بيك لقياس الاكتئاب ومقياس التدين والروحانية من إعداد (٢٠٠٣) Fetzeri, et al. واستخدم مقياس السلوك الانتحاري (٢٠٠٨) Harris, et al. والذي يتضمن خمسة أبعادهم التفكير، المحاولة، التردد، نية الانتحار "وبينت الدراسة أن العفو عامل وسيط بين الاكتئاب والسلوك الانتحاري كما بينت الدراسة وجود علاقة سالبة بين العفو وكل من الاكتئاب والسلوك الانتحاري.

وهدفت دراسة عبد المنعم حسيب ونبيلة شراب (٢٠١١). إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد العفو والأداء على مهام الضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٠ طالبًا وطالبة بالنسبة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة العريش واستخدم مقياس العفو من أعداد مولت وآخرون (٢٠٠٣) تعريب الباحثان ومقياس الضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الطلاب في العفو يعزوا إلى العمر، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في أبعاد العفو لصالح الإناث.

واكدت دراسة هيام شاهين (٢٠١٢) أهمية الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين بطئ التعلم في الغضب، تنمية العفو وضبط الغضب لدى مجموعة من المراهقين بطئ التعلم وتكوين عينة الدراسة من عينتين فرعيتين عينة تشخيصية (٣٥ من الذكور، ٣٥ من الإناث، ، وعينة تجريبية من ١٠ إناث قدم إليها البرنامج الإرشادي لتنمية العفو وضبط الغضب، وطبق مقياس ضبط الغضب (إعداد الباحثة، على كلتا العينيتين وأوضحت نتائج الدراسة لا

توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس الغضب بينما توجد في مكون الغضب الداخلي تجاه الإناث، ومكون الغضب الخارجي تجاه الذكور. كما توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس العفو، الغضب، تجاه القياس البعدي، لا يوجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقاييس الدراسة.

اتجهت دراسة اميني وآخرون (Amini, et al., 2013) إلى التحقق من العلاقة بين التدين والعفو لدى عينة من طلاب الجامعة. واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من ١٢٤ طالب (٦١ من الإناث، ٦٣ من الذكور) واستخدام مقياس التدين، ومقياس الميل نحو العفو. وبينت الدراسة وجود علاقة بين التدين والميل نحو العفو، وكذلك يساهم التدين في التنبؤ بالعفو.

وسعت دراسة بوت وآخرون (٢٠١٣) Butt, et al. بدراسة تنظيم الانفعالات المعرفية والعفو وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب جامعي ٥٠ ذكور، ٥٠ إناث تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٠ سنة بمتوسط عمري ٢٢,٩٩ وانحراف معياري ٢,٣٢ واستخدام مقياس العفو من إعداد (٢٠١٢) Butt et al. ومقياس تنظيم الانفعال المعرفي من إعداد (٢٠١٢)Butt et al. ويتكون من أبعاد لوم الذات، لوم الآخر، الاجترار، إعادة التركيز، تقييم، تخطيط. وبينت الدراسة أن تنظيم الانفعال المعرفي يساهم في التنبؤ بالعفو.

واتجهت دراسة صفية فتح الباب (٢٠١٣) الى دراسة العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وهدفت الدراسة إلى الكشف

عن العلاقة بين العفو عن الآخرين وتقدير الذات، والوقوف على الفروق بين الذكور والإناث في كل من هذين المتغيرين بالإضافة إلى المقارنة بين منخفضي ومرتفعي تقدير الذات في مستوى العفو عن الآخرين وتكونت عينة الدراسة من ١٩٧ طالبًا وطالبة (١٠٣ طالب، ٩٤ طالبة، والمدى العمري ١٨-٢٢ بمتوسط عمري ١٩,٠٨) وطبق على العينة مقياس العفو عن الآخرين وقياس تقدير الذات وبينت الدراسة وجود ارتباط موجب دال بين العفو عن الآخرين وتقدير الذات كما تبين أن الإناث أكثر عفوًا من الذكور كما أن الأفراد مرتفعي تقدير الذات أكثر عفوًا مقارنة بمنخفضي تقدير الذات.

وهدفت دراسة منجكسيا (٢٠١٣) Mingxia، دراسة العفو كمدخل وقائي على الطلاب الجامعيين في جامعة هونج كونج. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية ١٦ طالب، ١٢ طالب كمجموعة ضابطة وأسس برنامج العفو على نموذج انرايت Enright، واشتمل البرنامج ٢٠ جلسة موزعة على مراحل نموذج إنرايت وهي "مرحلة الكشف، مرحلة القرار، مرحلة العمل، مرحلة التعمق"، واستخدم مقياس العفو، ومقياس التعاطف. وبينت الدراسة فعالية نموذج إنرايت في إثراء الاتجاه نحو العفو وتنمية الرفاهية النفسية.

ثانيا : الدراسات التى اهتمت بخفض اعراض العدوان لدى المراهقين وسنعرض بعضا منها فيما يلى :

هدفت دراسة **احمد محمد مطر ١٩٨٦** الى دراسة طبيعة العلاقة بين السلوك العدوانى وبين بعض المتغيرات فى الأسرة والمدرسة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ودور الإرشاد النفسى فى تخفيف العدوان ، حيث تكونت

عينة الدراسة من (٣٥٩ تلميذ) ، طبق عليهم مقياس التقدير الذاتى للسلوك العدوانى ومقياس العلاقات الإجتماعية ومقياس اتجاهات المعلمين نحو الطلاب ، واسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين العدوان لدى المراهقين والعلاقات بين الوالدين وإنخفاض العدوان لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

وهدت **صلاح الدين عبد الغنى ١٩٩١** الى الكشف عن مدى فاعلية برنامج ارشادى فى تخيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسى حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠ طالب وطالبه) فى سن ١٢-١٤ عام ، طبق عليهم مقياس السلوك العدوانى ، واختبار TAT الاسقاطى ، وقائمة ملاحظة السلوك العدوانى ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة الإرشادية ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى فى اتجاه المجموعة الإرشادية .

وعن مدى فاعلية الإنشطة الفنية فى خفض حدة السلوك العدوانى كانت دراسة **فالنتينا سلامة ٢٠٠١** على عينة قوامها (٤٠) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩- ١٢ عام) من الذكور والاناث حيث قسمت عينة الدراسة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، طبق عليهم مقياس السلوك العدوانى للأطفال الصم قبل اجراء البرنامج وبعدة ، واوضحت النتائج أهمية الإنشطة الفنية فى تخفيف حدة السلوك العدوانى للأطفال الصم فى مرحلة الطفولة المتاخرة .

وقام **أحمد عبد الغنى ٢٠٠٣** بدراسة سعت إلى تقديم برنامج تدريبى للأطفال الصم يقوم على اختبار السيكودراما ، وجداول النشاط المصوره كإستراتيجيات حديثة لتربيتهم وتدريبهم عليها ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨) تلميذا قسموا إلى ثلاث مجموعات من (٩-١٢) عاما ، طبق عليهم اختبار رسم الرجل لجودانف – هاريس ، ومقياس المستوى الإجتماعى الاقتصادى الثقافى المطور للاسرة لمحمد بيومى خليل ٢٠٠٠ ، ومقياس عين شمس لأشكال السلوك العدوانى لنبيل حافظ ونادر قاسم ١٩٩٣ ، والبرنامج التدريبى ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب أطفال المجموعة التجريبية الاولى التى تمارس السيكودراما ، وأطفال المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى اتجاه المجموعة التجريبية الاولى التى مارست السيكودراما ، علاوة على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب أطفال المجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت جداول النشاط المصور ، وأطفال المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى اتجاه المجموعة التجريبية الثأنية التى استخدمت جداول النشاط المصور .

وعن فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة السلوك العدوانى لدى المراهقين المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمحافظة غزة **اجرت عايدة شعبان ٢٠٠٧** دراسة على عينة تكونت من (40) طفل وطفلة من المعاقين عقليا القابلين للتعلم تراوحت أعمارهم ما بين (١٠ -١٢)عام وتراوحت نسبة ذكائهم من (٥٠-٧٠) طبق عليهم مقياس السلوك العدوانى ، ومقياس الذكاء المصور من إعداد أحمد ذكي صالح (1978) ، واشارت النتائج إلى أن البعد الأول وهو العدوان

نحو الذات (احتل المرتبة الأولى) ، وأن البعد الثاني وهو العدوان تجاه الآخرين (احتل المرتبة الثانية) ، وأن البعد الثالث وهو العدوان تجاه الأشياء والممتلكات (احتل المرتبة الثالثة) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج .

وهدفت دراسة **أحمد عبد الحليم ٢٠٠٧** الكشف عن فاعلية برنامج ارشادى يستند إلى نظرية العلاج المعرفى السلوكى فى خفض السلوك العدوانى لدى عينة من المراهقين المساء معاملتهم ، وقد بلغ حجم العينة (٢٤) طفلا ، طبق عليهم مقياس السلوك العدوانى للأطفال من إعداد الباحث واظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ، ورتب درجات المجموعة الضابطة فى درجات متغير العدوان المادى ، واللفظى ، والدرجة الكلية ، ووجود فروق جوهرية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى أبعاد العدوان المادى ، واللفظى ، والدرجة الكلية بينما لم تكن الفروق دالة فى متغير العدوان غير المباشر .

و أجرى عبد الله الشهرى ٢٠٠٩ دراسة عن فاعلية الإرشاد الإنتقائى فى خفض سلوك العنف لدى (٢٤) من المراهقين الذين يدرسون في السنة الثانية الثانوية في مدرسة الثانوية في مكة المكرمة ، أختيرت بشكل عشوائى قسمت عشوائيا إلى مجموعتين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة حيث شملت كل مجموعة على ١٢ من المراهقين ، طبق عليهم قائمة البيانات

الشخصية والإجتماعية من إعداد الباحث ، واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن (فؤاد أبو حطب ١٩٧٩) ، مقياس العنف للمراهقين (من إعداد عبود و عبود ٢٠٠٣) ، والبرنامج الإرشادى الإنتقائى و كان من أهم نتائج الدراسة :-

أ- نوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ،والمجموعة الضابطة في مستوى سلوك العنف نحو الذات ، نحو الآخرين نحو الممتلكات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي فى اتجاه المجموعة التجريبية

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس سلوك العنف نحو الذات ، نحو الآخرين ، نحو الممتلكات (قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي فى اتجاه القياس البعدي.

واتجهت دراسة **محمود زايد ٢٠١٠** فقد هدفت الكشف عن فاعلية برنامج ارشادى فى علاج سلوك العدوان لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعيا من منطقة القصيم ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا معوقا سمعيا ، طبق عليهم مقياس تقدير سلوك العدوان ، وبرنامج ارشادى سلوكى لعلاج سلوك العدوان لدى المراهقين المعاقين سمعيا ، واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصاية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ، ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس سلوك العدوان بعد تطبيق البرنامج العلاجى فى اتجاه المجموعة التجريبية .

وللكشف عن دور بعض الإنشطة الفنية (التعبير الفنى، والتشكيل المجسم) فى خفض السلوك العدوانى لدى عينة من أطفال الروضة **أجرى فؤاد الموافى ٢٠١١** دراسته على (٢٤ طفل عدوانى بمدرسة اللغات التجريبية بمدينة المنصورة) ، قسمت إلى مجموعتين تجريبية (ن =١٢) ، ومجموعة ضابطة (ن = ١٢) وقسمت المجموعة التجريبية إلى مجموعة تجريبية اولى (ن = ٦) يمارس فيها المراهقين العدوانين أنشطة التعبير الفنى ومجموعة تجريبة ثانية (ن = ٦) يمارس فيها المراهقين العدوانين أنشطة التشكيل المجسم وأطفال المجموعة الضابطة لا يمارسون اى نوع من الإنشطة المطروحة ، طبق عليهم قائمة ملاحظة السلوك العدوانى للأطفال الروضه (إعداد الباحثه) ، بعض الإنشطة الفنية والشكيل المجسم والتعبير الفنى وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة فى العدوان اللفظى ، والعدوان البدنى ، والعدوان غير المباشر فى القياس البعدى على قائمة ملاحظة السلوك العدوانى للأطفال فى اتجاه المجموعة التجريبية .

وفى نفس السياق كانت دراسة سوزان ديجنابور **Souzan Dehghanpour , 2013** والتى هدفت إلى فحص تاثير التربية التى تركز على الذات فى خفض السلوك العدوانى والعناد ، حيث تم اختيار عينة مكونة من (٦٦) مراهق وأمهاتهم عشوائيا قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ، مجموعة ضابطة ، حيث تضمنت المواد التجريبية على أساليب التربية التى تركز على الذات ، أما المجموعة الضابطة ركزت على أساليب التربية العامه

، حيث تم استخدام استبانه روتر لقياس السلوك العدوانى والعناد للأطفال ، وتوصت النتائج إلى أن اسالبيب التربية التى يتبعها الأباء والمراهقين التى تركز على الذات تعمل على خفض السلوك العدوانى والعنيد للأطفال ، بالاضافة الى أن المجوعة التجريبية التى تلقت برنامج التدريب كانت اكثر فاعلية فى خفض السلوك العدوانى عند المراهقين فقد كانت توجد اختلافات بين اتجاهات المراهقين نحو السلوك العدوانى للأطفال قبل وبعد تطبيق البرنامج .

وفى محاولة استقصاء لفاعلية برنامج قائم على الإنشطة الفنية في خفض السلوك العدوانى لدى المراهقين المعاقين حركياً ، قدم **نمر صبح القيق ٢٠١٣** هذه الدراسة على عينة مكونة من (30) معاقاً ومعاقة حركياً ممن هم فى سن (٩-١١ سنه) مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وقد دلت نتائج الدراسة على أهمية الإنشطة الفنية في تخفيض حدة السلوك العدوانى للأطفال المعاقين حركياً في مرحلة الطفولة المتأخرة .

وحول مظاهر السلوك العدوانى الشائعة لدى المراهقين الفلسطينيين قدم **نظمي عودة أبو مصطفى ٢٠٠٩** دراسة للتعرف على الأهمية النسبية لمظاهر السلوك العدوانى الشائعة ومجالاته لدى المراهقين الفلسطينيين المشكلين سلوكياً كما يراها المعلمون والمعلمات ، حيث تكونت عينة الدراسة من (250) طفلاً وطفلة ، طبق عليهم مقياس مظاهر السلوك العدوانى الشائعة لدى المراهقين الفلسطينيين المشكلين سلوكياً اعداد نظمى أبو مصطفى ، واختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح ، واستبانة المشكلات السلوكية الشائعة لدى

المراهقين الفلسطينيين إعداد نظمي أبو مصطفى ، واستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي لدى الأسرة الفلسطينية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مظاهر السلوك العدوانى شيوعاً لدى أطفال موضع الدراسة هي القيام بالكتابة على جدران الفصل والمدرسة ، والقيام بضرب زملائه أثناء الحصة والصراخ في وجه زملائه ، والإستيلاء على أدوات زملائه بقوة ، والقيام بقطف الزهور من حديقة المدرسة ، كما اوضحت النتائج أنه توجد فروق معنوية بين الجنسين (ذكور – أناث) في مجالي العدوان الموجه نحو الآخرين، والعدوان الموجه نحو الممتلكات المدرسية، والدرجة الكلية للمقياس فى اتجاه الذكور مع عدم وجود فروق معنوية في مجالي العدوان الموجه نحو الذات والعدوان الموجه نحو الآخرين تبعاً لمتغير العمر .

وقدمت **عفراء ابراهيم ٢٠١١** بدراسة عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف والسلوك العدوانى حيث شملت عينة البحث (218) طالباً وطالبة ، طبق عليهم مقياس التعاطف ، ومقياس السلوك العدوانى من إعداد الباحثة ، وأظهرت النتائج تمتع طلبة الصف الأول المتوسط بالنزعة أو الميل للتعاطف وأن الإناث أكثر تعاطفاً من الذكور ، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغير التعاطف والسلوك العدوانى لدى أفراد عينة البحث .

وهدفت دراسة فيردجك **Averdijk, M, 2012** إلى فحص العلاقة بين انفصال الوالدين والسلوك العدوانى واستيعاب السلوك للأطفال وذلك على عينة بلغت (٩٩٥ طفل) من المراهقين السويسريون تراوحت اعمارهم من بين (٧-٩) سنوات ، ، واعتمدت الدراسة على مجموعة من الادوات وهى تحليل قائمة

الأحداث التاريخية التى مر بها المراهق كل ثلاث شهور منذ لحظة الميلاد وحتى عمر سبع سنوات ، قياس السلوك العدوانى للأطفال من خلال تقديرات الوالدين ، مقابلة المراهقين للتعرف على مستوى الاكتئاب ، مقياس الصراع الوالدى من خلال تقدير الوالدين لأشكال الصراع المتنوعة التى تحدث لهم ، وأتضح من النتائج :

أ- أن انفصال الوالدين يتاثر بالعدوانية ومدى استيعاب السلوك وذلك عندما تكتئب المراهقين ويتضمن ذلك الصعوبات المالية والصراع الوالدى

ب- يؤثر انفصال الوالدين بشكل مباشر على مشكلات المراهق السلوكية فضلا عن التأثير غير المباشر على اكتئاب المراهقين .

ج- يوجد تفاعل بين الصراع الوالدى والانفصال فى التنبؤ بمشكلات سلوك المراهق.

الدراسات سابقة " رؤية تحليلية "

فى ضوء ما تقدم نستخلص عدة قراءات نجملها فى المحاور الاتية :

اولا : القضايا التى اجمعت عليها الدراسات السابقة :

١. اشارت الدراسات السابقة الى ارتباط العفو بمجموعة من الخصائص الايجابية مثل دراسة (Sastree , Vinsonneau ,2003) التى اشارت الى ان هناك علاقة بين العفو والرضا عن الحياة ، كما اشارت دراسة كارمنز وآخرون (٢٠٠٣) Karremans, et al.، الى ان العفو يعمل على تنمية الثقة بالنفس والتوازن الوجداني.

٢. ، دراسة سانداج وورثنجتون (٢٠١٠) Worthington & Sandage التى اشارت الى فاعلية برنامج لتنمية العفو ومن ثم يمكن القول ان العفو يعمل على تحفيز السلوكيات الايجابية فى الشخصية الانسانية ودحض افكار العنف والعدوان لدى المراهقين

٣. اشارت كثير من الدراسات حول فاعلية البرامج الارشادية لتنمية العفو مثل دراسة كل من (Perez, 2007) التي هدفت اختبار فعالية برنامج يهدف زيادة العفو، وتقليل السلوكيات التدميرية لدى عينة من الأحداث الجانحين، دراسة (٢٠٠٥) Latumer التى هدفت التحقق من فعالية برنامج نفسي تعليمي لتنمية العفو وخفض العدوان، والانتقام لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة، و دراسة كلات (٢٠٠٨) Klatt التى سعت للتحقق من فعالية تنمية العفو وأثره على خفض العدوان ، دراسة سيد البهاص (٢٠٠٩) التى هدفت الى دراسة العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى ، و دراسة منجكسيا (٢٠١٣) Mingxia، التى اتجهت الى دراسة العفو كمدخل وقائي على الطلاب الجامعيين في جامعة هونج كونج.

٤. ، ودراسة إجان وتودوروف (٢٠٠٩) Todorov & Egan، التى عملت على التحقق من العفو كأسلوب لمواجهة العنف وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٤ طالب ذكورًا وإناثًا.، دراسة هيام شاهين (٢٠١٢) التى

كشفت عن إهمية تنمية العفو كمدخل لخفض الغضب عند المراهقين بطئ .

٥. اثبتت نتائج الدراسات السابقة على نجاح البرامج التأهيلية لهؤلاء المراهقين والمتعلقة بتحسين النواحى النفسية والإجتماعية والمعرفية ، ومن أمثلة ذلك دراسة كل من أحمد عبد الغنى ٢٠٠٣، صلاح شعبان ٢٠٠٩ ، نيفين صابر عبد الحكيم ٢٠٠٩ ، Souzan Dehghanpour , 2013 ، Drew Nesdale, Melanie Killen, Amanda Duffy 2013.

ثالثا : الجديد الذى تضيفه هذه الدراسة :تأتى هذه الدراسة

لتكون أضافة علمية إلى المجال السيكومترى متمثلا ذلك فى تصميم مقياسين احدهما لتشخيص العفو عند المراهقين ، والثانى لقياس العدوان عند المراهقين فضلا عن تصميم برنامج معرفى سلوكى لتنمية العفو كمدخل لخفض العدوان لدى المراهقين

رابعا : اوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة فإن الباحث يعمق استفادته العلمية منها من اجل تحديد بعض النقاط الهامه والمتمثلة فى الأتى :

اولا : تحديد المشكلة واهدافها : اوضحت الدراسات السابقة بعض النقاط الهامه والمتمثلة فى الآتى :

أ- يعانى المراهقين العدوانيين من إنخفاض فى مستوى العفو بما يؤدى ذلك إلى توتر العلاقة بينه وبين الاخرين بما يجعل المراهق يعانى من الكثير من المشكلات والتحديات .

ب- اثبتت الدراسات أن المراهقين ذوى العفو المرتفع كن اكثر رضا عن الحياة ، واكثر تقبل من اولئلك الذين هم من ذوى العفو المنخفض .

ج- هناك أساليب كثيرة ومتنوعة تساعد على التخفيف من حدة السلوكيات الشاذة والمضطربة للمراهق العدوانى .

د- اوضحت البرامج الإرشادية أن اشتراك المراهقين فى مثل تلك البرامج يؤدى إلى تحسين سلوكهم النفسي والانفعالى والاجتماعى

فروض الدراسة :

فى ضوء نتائج الدراسات السابقة فقد استفاد الباحث منها فى صياغة فروض دراسته على النحو التالى :

- الفرض الاول نصه " يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين القبلى والبعدى للبرنامج ".
- الفرض الثانى ونصه " يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين القبلى والبعدى للبرنامج " .

- الفرض الثالث ونصه " لا يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج ".
- الفرض الرابع ونصه " لا يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج ".

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على منهجين:- المنهج الوصفي حيث وصف متغيرات الدراسة ومعالجتها كميا ، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي والذى تمثل فى تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية العفو لخفض العدوان على عينة من المراهقين من خلال القياس القبلى والبعدى .

خطوات الدراسة :

مرت الدراسة بعدة خطوات يمكن اجمالها فيما يلى :

١. الإطلاع على النظريات ذات الصلة بالعفو والعدوان ، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة المعنية بالمتغيرين وذلك بغرض الوقوف على الإطار المرجعي لفروض الدراسة من اجل اختيار العينة .

٢. استقراء وتحليل المقاييس السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة بهدف الاستعانة بها في بناء الأدوات السيكومترية على نحو ملائم لعينة الدراسة بما

تشمله من خصائص نفسية ، واجتماعية يجعل من الصعب استخدام أدوات تم إعدادها مسبقا فمن المعروف أن الأداة التي أعدت لقياس ظاهرة ما في زمان ومكان ما يصعب أن تشخص نفس الظاهرة في زمان ومكان آخر.

٣. بناء مقياس العفو ومقياس العدوان للمراهقين .

٤. إعداد وبناء البرنامج الإرشادي لتنمية العفو .

٥. اختيار عينة الدراسة من المراهقين تمهيدا لتطبيق البرنامج الإرشادي عليها

٦. تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية على المراهقين لتحديد العفو لديهم إضافة إلى معرفة مستوى العدوان .

٧. تطبيق البرنامج الإرشادي على المراهقين ذوى المستوى المرتفع من العدوان .

٨. التطبيق البعدي للأدوات على المراهقين لمعرفة اثر تطبيق البرنامج عليهم

٩. التطبيق التتبعى لأدوات الدراسة من اجل الوقوف على فاعلية البرنامج واستمرار تطبيقه على المراهقين .

١٠. التحقق من فروض الدراسة وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة وحجم العينة .

١١. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة .

عينة الدراسة :

(ا) عينة الدراسة الاستطلاعية : تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٢٠) مراهق تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٨) عام ، بمتوسط عمري (15,19) وانحراف معياري (,66) ، وكان الهدف من تلك العينة هو

الوقوف على مدى مناسبة مقاييس الدراسة ، فضلا عن التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة من خلال حساب صدق وثبات الاختبارات.

(ب) خصائص عينة البرنامج: تكونت عينة البرنامج من (١٠) مراهقين والذين يتسموا بانخفاض مستوى العفو لديهم ، وارتفاع مستوى العدوان ، حيث طبق عليهم البرنامج الإرشادي لتنمية العفو لخفض مستوى العدوان .

اولا مقياس العفو للمراهقين من اعداد الباحث :

تم إعداده بهدف توفير مقياس يلائم عينة الدراسة من المراهقين ؛ بالإضافة إلى إثراء مكتبة القياس النفسي بمقاييس جديدة مستمدة من البيئة والثقافة العربية؛ خاصة وأن مراجعة المقاييس السابقة أسفرت عن وجود نُدرة شديدة في المقاييس العربية المعنية بتقدير العفو، وقد تم إعداده وفق المراحل التالية:

أولاً: استقراء التراث النظري المعني بالعفو وتعريفاته ومكوناته للوقوف على تعريف إجرائي للمفهوم وتحديد مضامينه، وملامحه.

ثانيًا: مراجعة مقاييس العفو السابقة على المستويين العربي (مثل: أنور، ٢٠١٠)، والأجنبي (مثل: Rye, et al., 2001; Brown, 2003; Ross, et al., 2004; Thompson, Snyder & ،Hoffman, 2005; Goss, 2006; Harris, 2006; Gustavson, 2009 للتعرف على مكوناتها والاستفادة منها في إعداد المقياس.

ثالثًا: إعداد استبانة مفتوحة وتطبيقها على عينة من أساتذة وخبراء علم النفس، وكذلك الاختصاصيين النفسيين والمدرسين المعنيين بالتعامل مع المراهقين ؛

بهدف تحديد مضامين ومكونات مفهوم العفو، والسلوكيات الدالة عليه؛ فضلاً عن إعداد استبانة أخرى، وتطبيقها على عينة من المراهقين .

رابعًا: تحديد مكونات المقياس: في ضوء تحليل نتائج المراحل الثلاث السابقة تم تحديد ابعاد المقياس؛ حيث جاءت في ثلاثة هي: (البعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد السلوكي).

خامسًا: تكوين وعاء بنود المقياس وعباراته: في ضوء مراجعة المقاييس السابقة، وكذلك تحليل نتائج الاستبانة المفتوحة (صورة أ، ب) والتعريفات الإجرائية تمت صياغة بنود كل مُكون مع مراعاة شروط الصياغة؛ بحيث جاءت في لغة عربية واضحة وسهلة، بعيدة عن النفي والإيحاء، **وتضمّن المقياس في صورته المبدئية (٣٥ بندًا).**

سادسًا: تحديد بدائل الاستجابة من خلال مراجعة المقاييس السابقة المعنية بتقدير العفو تم اختيار بدائل الاستجابة الثلاثية (أوافق، أحيانًا، لا أوافق) بوصفها الأنسب لعينة الدراسة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، ورُوعي فيها البساطة والوضوح لتناسب عينة الدراسة.

سابعًا: تحكيم المقياس: تم عرض المقياس كمكونات مستقلة على عينة من أساتذة علم النفس لإبداء رأيهم بشأن عباراته ومدى مناسبتها لقياس المُكون الذي تنتمي إليه، علاوةً على وضوحها وفهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على العبارات التي حازت على نسبة (اتفاق ٨٠% فأكثر) بالإضافة إلى تعديل صياغة بعض العبارات، وحذف البعض الآخر.

حساب الكفاءة السيكومترية :

اولا : الصدق :

١) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها حيث تم اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده فى ضوء ما تم الإطلاع عليه فى الأدبيات السيكولوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالعفو وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانه مفتوحة وهى جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا فى ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

٢) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وابداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تندرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٥ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة .

٣)صدق المقارنة الطرفية

حيث تم حساب هذا النوع عن طريق حساب دلالة الفروق بين ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على مقياس العفو ؛ كما هو مُوضح بالجدول التالي:

جدول رقم (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) ودلالتها بين ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على مقياس العفو.

المقيـــــاس ككل	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		قيمة (ت)	مســـــتوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
	٤٥,٨٦	٧,٧٧	٨٠	٦,٦٣	١٢,٩٣	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) قدرة المقياس على التمييز بين ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على مقياس العفو؛ حيث جاءت قيمة (ت) دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يُبين وجود فروق بين المجموعتين؛ وبالتالي يبرهن على صدق المقياس.

ثانيا : ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا ، والتجزئة النصفية فضلا عن إعادة التطبيق بفاصل زمنى خمسة عشر يوما بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة الى مقاييسه الفرعية ،ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج فى الجدول التالي :

جدول (٢) طرق التحقق من ثبات مقياس العفو

مكونات المقياس / الطريقة	العفو			
	الدرجة الكلية	البعد المعرفي	البعد الوجدانى	البعد السلوكي
التجزئة النصفية	0.85	0.81	0.75	0.71
اعادة التطبيق	0.70	0.80	0.63	0.77

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلى وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق

ثانيا: مقياس تشخيص العدوان من اعداد الباحث

يهدف المقياس إلى تشخيص العدوان عند المراهقين حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس العدوان عند المراهقين من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التى تناولت العدوان ، كي نتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس ، ثم تأتى المرحلة الثانية والتي تمثلت فى إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من المراهقين بغرض التعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة بمفهوم العدوان ، وذلك من اجل بناء مقياس لقياس العدوان عند المراهقين.

ويمكن اجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس العدوان في تحديد مكونات مقياس العدوان وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيوع الأعلى بحيث تعكس اقصى تمثيل للعدوان لدى المراهقين.

- ☒ **المرغوبية الاجتماعية** :تم توفير المرغوبية الاجتماعية للمقياس باعتبارها احدى الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار الاستجابة المستحسنة اجتماعيا ، ولتحقيق هذا الهدف استبعدت المفردات التي تبدأ بالنفي والمفردات مزدوجة المعنى ، والحرص على تنويع صياغة المفردات بين الصياغة السلبية ، والصياغة الإيجابية ، فضلا عن توزيع مفردات المقياس على مكوناته الفرعية بما لا يوحى باختيار إجابة معينة.
- ☒ **المقياس في صورته النهائية : بناءا على ما سبق تم إعداد مقياس المراهقين ليضم مختلف الخصائص وذلك بغرض معرفة مستوى العدوان لدى المراهقين وهذه العناصر هى كالتالي :**

١. الخصائص السلوكية
٢. الخصائص الانفعالية
٣. الخصائص الاجتماعية

وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٠عبارة)

- ☒ **تحديد بدائل الاستجابة** تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ولكي يكون هناك مرونة

اكبر في اختيار الإجابات وكانت تلك البدائل كالتالي ((أوافق – أحيانا – لا أوافق)

☒ **تصحيح المقياس** : يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي:

(أ)- العبارات الايجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي :

اوافق	(٣) درجات
احيانا	(٢) درجات
لا اوافق	درجة واحدة

(ب)- العبارات السلبية ويتم تصحيحها كالتالي:

اوافق	درجة واحدة
احيانا	درجتان
لا اوافق	ثلاث درجات

- وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣ ×٣٠) = ٩٠ وتشير إلى ارتفاع مستوى العدوان عند المراهقين.
- وتصبح الدرجة الدنيا (١× ٣٠) =٣٠ وتشير إلى انخفاض مستوى العدوان عند المراهقين

حساب الكفاءة السيكومترية :

اولا: صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتى :

١) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها حيث تم

اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده فى ضوء ما تم الإطلاع عليه فى الأدبيات السيكولوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالعدوان ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانه مفتوحة وهى جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا فى ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

٢) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وابداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تندرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (١٢ عبارة) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة .

٣) صدق المرتبط بمحك : حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس المستخدم بالدراسة ودرجاتهم على مقياس العدوان من اعداد **احمد ابراهيم (٢٠١٥)** حيث بلغ قيمة معامل الارتباط 0.751 مما يعكس ارتفاع مؤشرات الصدق للمقياس الحالى .

ثانيا : ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا ، والتجزئة النصفية فضلا عن إعادة التطبيق بفاصل زمنى خمسة عشر يوما بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس

ككل إضافة الى مقاييسه الفرعية ،ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج فى الجدول التالي :

جدول (٣) طرق التحقق من ثبات مقياس العدوان

مكونات المقياس / الطريقة	العدوان			
	الدرجة الكلية	الخصائص السلوكية	الخصائص الانفعالية	الخصائص الاجتماعية
التجزئة النصفية	0.88	0.89	0.63	0.79
اعادة التطبيق	0.75	0.74	0.83	0.80

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلى وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق

برنامج تنمية العفو للمراهقين :

أسس بناء البرنامج : اعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الخطوات نجملها فى العناصر الاتية :

١. دراسة الإطار النظرية التى تناولت العفو والعدوان عند المراهقين.
٢. الإطلاع على الأساس النظري والعملي في كيفية أداء وتصميم البرامج الإرشادية التى تنمى العفو .

٣. التعرف على البرامج الإرشادية المهتمة بتنمية العفو، خفض العدوان لدى فئات مختلفة من المجتمع .

الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة فى البرنامج :

اعتمد البرنامج الحالي على عدة فنيات وهى (الحوار ، والمناقشة ، والتعزيز ، والنمذجة ، التعلم ، ولعب الدور ، والواجب المنزلي)

تصميم البرنامج :تم إعداد برنامج ارشادى لتنمية العفو لدى المراهقين مستعينا بأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي ، حيث يعد هذا النوع من الإرشاد هو الأفضل فى هذا الجانب ذلك لأنه يقوم على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم ، كما انه يهدف إلى تغيير ايجابي فى سلوك الانسان ، فأصحاب هذا الفكر يتجهون إلى أن السلوك والانفعال هما إلى حد كبير نتاج التقييم المعرفي للأحداث ، والمواقف ، وللعالم ولذاته .

وبناءا عليه تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والبرامج التي سعت وراء تنمية العفو لفئات مختلفة من المجتمع ، وعلى رأسهم المراهقين بما يساهم في إعداد برنامج لتنمية العفو لخفض مستوى العدوان عند عينة من المراهقين ، حيث تم بناء عدد (١٦) ستة عشر جلسة موجهة إلى المراهقين ممن يعانين من العدوان وانخفاض مستوى العفو لديهم طبقا لدرجاتهم على المقاييس المستخدمة فى تلك الدراسة ، وذلك من خلال مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة المتنوعة .

فلسفة البرنامج : يتعرض المراهقين لكثير من الضغوط والتحديات كل يوم ، ومع مرور الوقت تتراكم تلك المشكلات بعضها فوق بعض ليكون لها تأثير جليا على حياتهم ، فتتراكم وتزداد حدة تلك الضغوط عليهم ، وهم غير مدركين لذلك

، ومن ثم كان لزاما علينا أن نولى هذه الفئة اهتماما ببرنامج يساعدهم فى تنمية العفو لديهم بما يساعدهم فى حل العديد من المشكلات التى يتعرضن لها بصفة مستمرة ، خاصة انه مع تقدم هؤلاء فى العمر تزداد مشاكلهم ، وتزداد معهم حدة الصعوبات التي تواجههم ، لذا كان من الضروري أن نرفع وننمى من مستوى العفو كمدخل لخفض العدوان و بما يساعدهم على ان يكونوا افراد مفعمين بالامل فى المستقبل.

الأهداف العامة للبرنامج وتتمثل في:

أ- **هدف إنمائي:** ويتمثل في تنمية العفو لدى عينة الدراسة؛ لما له من قدرة على ضبط العدوان والتحكم فيه، فضلاً عما ينطوي عليه من آثار إيجابية تظهر على المستوى النفسي، والبدني، والاجتماعي.

ب- هدف إرشادي: حيث تخفيف حدة اضطراب العدوان ، وتنمية قدرة عينة الدراسة على التحكم فيه.

ج- هدف وقائي: ويتمثل في إكساب عينة الدراسة الفنيات والإستراتيجيات التي تمكنهم من التغلب على مخاطر العدوان في حياتهم، علاوةً على تخفيف آثاره السلبية، والحيلولة دون تفاقمه إلى سلوك تنمرى مدمر

تحكيم البرنامج :

تم عرض البرنامج الارشادى فى صورته الاوليه على بعض أساتذة علم النفس المتخصصين فى الإرشاد النفسي وتم الأخذ بآرائهم العلمية وعمل التعديلات المطلوبة حتى وصل البرنامج فى صورته النهائية بشكل افضل .

تقييم جلسات البرنامج:

تم تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج عن طريق قائمة للتقييم وفيها يطلب من كل فرد من افراد العينة إبداء رأيه في موضوعات الجلسة ، ودرجة قناعته بالحلول المطروحة ، ومدى استفادتها من الجلسة ، ومقترحاتها في الجلسات المستقبلية ، وتمثل هذه القائمة فائدة للباحث في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقويم ، كما أن لها هدفًا آخر وهو إشعار أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية ما يقدمونه، وما يقترحونه، ويزيد من إقبالهم على العملية الإرشادية.

مدة جلسات البرنامج : تم تنفيذ البرنامج بمعدل جلستين اسبوعيا وتراوحت الجلسة ما بين (٤٠-٨٠) دقيقة .

مراحل تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج الارشادى بعد التعارف كما تم الاتفاق مع المجموعة التجريبية على الالتزام بجلسات البرنامج ونفذت الجلسات الإرشادية بشكل جماعي .

جدول (٤) يوضح جلسات البرنامج الإرشادى لتنمية العفو عند المراهقين

الجلسة	عنوأن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة

الأولى	تعارف وتقديم البرنامج	أ- التعارف بين الباحث وأفراد العينة . ب- تكوين علاقة طيبة بين الباحث وأفراد العينة من ناحية وبين أفراد العينة مع بعضهم البعض من ناحية اخرى . ج- كسب ثقة أفراد العينة وزيادة شعورهم بالامان والطمأنينة . د- التعريف باهمية البرنامج ،مراحل البرنامج، ماذا سيقدم البرنامج . هـ- تحديد مواعيد جلسات البرنامج .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة . ج- الحوار.
الثانية	التحدى للصعوبات	العمل على تنمية روح التحدى ومجابهة المشكلات بكل قوة وصمود	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.

الثالثة	الصمود النفسي	التعريف بمفهوم الصمود النفسي واهمية التحلى بقوة الإرادة واهميتها وكيفية تنميتها ومعوقات الإرادة ووسائل التغلب عليها .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.
الرابعة والخامسة	مناقشة الافكار	التعرف على افكار افراد العينة سواء الافكار الإيجابية والسلبية.	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.
السادسة والسابعة	تغيير الافكار " مقاومة التفكير السلبى وتنمية التفكير الايجابى "	أ- التعرف على مفهوم التفكير الايجابى واهميته فى حياتنا . ب- مدى تاثير الافكار الإيجابية والسلبية على حياتنا . ج- كيف ندحض افكارنا السلبية وكيف نغيرها إلى افكار ايجابية وكيف ننمى افكارنا الايجابية.	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.

الثامنة	التخطيط لتحقيق الهدف	١. مفهوم الهدف واهمية الأهداف فى حياتنا . ٢. كيفية التخطيط للأهداف .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه .
العاشرة والحادية عشر	حل المشكلات	التعرف على أساليب وطرق حل المشكلات	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه .
الثانية عشر	المبادرة بالسلوك الايجابى	أ- تدعيم المواقف الإيجابية والسارة التى حدثت لافراد البرنامج فى الحياة عامه ب- تغيير النظرة السلبية إلى نظرة ايجابية .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.

الثالثة عشر	بذل الجهد وتنمية روح التفاؤل	أ- إرشاد افراد العينة إلى آليه تنمية التفاؤل . ب- تعريف بالوجه الاخر للتفاؤل وهو " التشاؤم ". ج- محاولة زرع وتنمية التفاؤل فى حياة الأمهات من خلال عرض مجموعة من القصص الناجحة التى تحدت صعوبات الحياة .	أ- المحاضرة . ب المناقشة . ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجة. و- القصص .
الرابعة عشر	تعزيز الثقة بالنفس	تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس ومدى اهمية ذلك فى حياتنا .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة . ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه .

الخامسة عشر	الحديث الايجابى	أ- تعليم المراهقين الحديث الايجابى عن ذاتهم مع انفسهم وأمام الآخرين بما ينعكس ايجابا فى رفع ثقتهم فى قدراتهم الشخصية ورفع توقعاتهم عن قدرتهم فى التاثير الايجابى على سلوك اطفالهن على نحو ايجابى . ب- التعبير عن مشاعرنا بكل حرية دون أى قيود أو خوف .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة . ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.
السادسة عشر	الإنهاء والتقييم	أ- إنهاء العلاقة المهنية. ب- التطبيق البعدى لمقاييس الدراسة .	أ- المحاضرة . ب- المناقشة. ج- الحوار. د- التدعيم . هـ- النمذجه.

المعالجة الإحصائية للدراسة : استخدم برنامج SPSS لمعالجة البيانات حيث اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة فى هذه الدراسة ،وعدد من الأساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة وفق حجم العينة ، وفروض الدراسة حيث تمثلت هذه الأساليب في الأتي:

١. معامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation.
٢. اختبار T-Test
٣. اختبار ويلكوكسون Willcoxon Test

نتائج الدراسة: مُناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول و نصه : يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين القبلى والبعدى للبرنامج

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية (ن= ١٠) على مقياس العفو إحصائيا باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلى والبعدى على مقياس العفو ، ونوضح ذلك فى الجدول التالي :

جدول (٥) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمقياس العفو

مقياس العفو	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	الرتب السالبة	١	١	١	٢,٤٤	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٥	٤٥		
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠		

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (١ ،٠) وان هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدى فى اتجاه القياس البعدى ، مما يعكس أن هناك تحسنا وتغيرا ملحوظا طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس العفو بعد تطبيق البرنامج.

مناقشة النتائج :

فى ضوء ما تقدم عرضه من نتائج المعالجات الإحصائية ، نخلص إلى أن مستوى العفو لدى المراهقين يتباين في القياسين القبلي والبعدى ، وأن الفروق بين المتوسطات في استجابات الأمهات جميعها في الاتجاه البعدى، وبالتالي يمكن القول أن الفرض الأول تحقق بشكل كلى ، وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها :

أولا : الإطار النظري لتنمية العفو :_تماشيا مع تلك النتيجة التي خلصت إليها الدراسة الراهنة من فاعلية البرنامج المعد لتنمية العفو ، حيث نجد أن المراهقين اظهروا مستوى مرتفع من العفو فى تفاعلاتهم مع الاخرين ، ومن ثم تحقق هدف الدراسة ، ومن ثم تاتى النتيجة الحالية فى سياقها الطبيعى انطلاقا لما خلصت اليه بعض الدراسات السابقة التى اشارت الى ان العفو يعمل على تزويد الفرد بالقوة للتحول من حالة الانقسام إلى حالة التكامل ،كما أنه يسهم في تحسين عمليات التوافق النفسي، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم العفو. (Emmons, ٢٠٠٠ ١٧١) ويساعد العفو على تسهيل التفاعل الاجتماعي والتعايش السلمي سواء داخل الفرد نفسه أو على مستوى الجماعات (Mccullough & Worthington, 1997) وان وللعفو فوائد إيجابية على

الصحة النفسية والجسمية وعدم القدرة على العفو يزيد من العصبية والاكتئاب، وانخفاض الصحة العامة وزيادة لوم الذات كما يزيد من أمراض القلب (Kadiangandu, et al., 2001).(Maltby, et al., 2007)

وكذلك يمكن تفسير النتيجة الراهنة فى ضوء ان العفو يساعد على ارتفاع الروح المعنوية وزيادة رأس المال الاجتماعي والثقة بالنفس ، ويساعد العفو على الخروج من النظرة التشاؤمية للموقف المسيء ويؤدي إلى المزيد من التفكير في السلوك الإيجابي والتفاؤل ، ويساعد العفو على إحداث تغيير نحو المتجاوز يتمثل في تجنب الانتقام، وتجنب الإساءة معه، وزيادة تمني الخير للشخص المسيء ، كما يساعد العفو على إيقاف التفكير في الغضب الناتج من المسيء، وكذلك يساعد على تغيير مشاعر الفرد من السلبية إلى الإيجابية، ويحدث تغير في الصحة النفسية والبدنية، ويخلق نوعًا من الانسجام والتناغم، والذي يساعد على خفض التوتر. والتفكير في العفو يقلل مشاعر الانتقام

(Webb, et al., 2011)&(Maltby, et al., 2007))&(Mecullogh &Hwet, 2002)

وتتفق النتيجة الراهنة مع دراسات عديدة حيث اشارت دراسة (**Sastree , Vinsonneau ,2003) ان هناك علاقة بين العفو** والرضا عن الحياة ، كما اشارت **دراسة كارمنز وآخرون (٢٠٠٣) Karremans, et al.، الى ان العفو يعمل على** تنمية الثقة بالنفس والتوازن الوجداني.

، دراسة سانداج وورثنجتون (٢٠١٠) Worthington & Sandage التى اشارت الى فاعلية برنامج لتنمية العفو ومن ثم يمكن القول ان العفو يعمل

على تحفيز السلوكيات الايجابية فى الشخصية الانسانية ودحض افكار العنف والعدوان لدى المراهقين

وتتفق النتيجة الحالية مع ما اشارت اليه دراسة دراسة كويل وإنرايت (Coyle &Enright, 1998)) عن أن العفو يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما خلصت دراسة جوردن وبوكن (Baucon,1998 & Gordon) عن أن العفو يساعد في استمرارية العلاقات الزواجية الناجحة ، كما ان العفو يساهم فى إعادة بناء بيئة أمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، وزيادة الرفاهية لدي العافي، والالتزام من منظور ديني، والرغبة في الإيثار لتدعيم الأمن والسلام . (Belicki et al , 2003) ، فالعافي يسعى إلى استمرارية العلاقات السوية مع المنتهك، كما قد يدفع المنتهك إلى المحافظة على استمرارية هذه العلاقة إذا ما تجنب الإساءة في المستقبل، بالإضافة إلى معيار التبادلية في العلاقات الاجتماعية.(Wallace et al ., 2008, 454)

الفرض الثاني ونصه: يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين القبلي والبعدى للبرنامج

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائيا (ن=١٠) على مقياس العدوان ا باستخدام **اختبار ويلكوكسون Willcoxon** بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدى على مقياس العدوان ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٦) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمقياس العدوان للمراهقين .

مقياس العدوان	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجمـــــوع الرتب	قيمة Z	مســـتوى الدلالة
	الرتب السالبة	١	٠	٠	٢,٩٩	٠,٠ ١
	الرتب الموجبة	٨	٦	٤٨		
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠		

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (**Z**) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠ ١) ، وانـه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى مما يعكس أن هناك تحسنا وتغيرا ملحوظا طرأ فى استجابات أفراد العينة فى أدائهم على مقياس العدوان بعد تطبيق البرنامج ، وفى ضوء ما تقدم عرضه من نتائج يمكن القول أن الفرض الثاني قد تحقق بشكل كلى وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها :

اولا : خفض العدوان من منظور دراسات سابقة :

جاءت نتائج الدراسة موائمة مع ما آلت إليه الدراسات السابقة والتى أكدت على فاعلية البرامج الأرشادية والتدريب على خفض أعراض العدوان عند العدوانيين وهذا ما أكدت عليه دراسة كلا من (صلاح الدين عبد الغنى ١٩٩١) ، دراسة (Conger & Kean 1992) ، ودراسة (جرابين واليسون Gribbin 1995 , Allison Elizabeth,) ، دراسة (سهير محمود امين ١٩٩٧)،

دراسة (أحمد عبد الغنى ٢٠٠٣) ، دراسة (أمجد عزات ٢٠٠٥)، دراسة (Jeffrey S. Danforth , 2006) ، دراسة (أحمد عبد الحليم ٢٠٠٧)، (جواد محمد الخطيب ٢٠٠٧) ، دراسة (عايدة شعبان ٢٠٠٧)، دراسة (نيفين صابر ٢٠٠٩) ، دراسة (محود زايد ٢٠١٠) ، (Stephen S Leff ,2010) .

فى حين اتجهت بعض الدراسات إلى استخدام طرق اخرى لتقليل حدة السلوك العدوانى منها دراسة (بيرفان عبد الله محمد ٢٠٠٢) حيث عمدت استخدام الألعاب التعاونية فى خفض حدة السلوك العدوانى ، وذهبت دراسة (فاطمة حنفى ١٩٩٣) ، (بلقيس إسماعيل داغستاني ٢٠١٢) إلى إستخدام برنامج اللعب الجماعى لخفض السلوك العدوانى ، دراسة (فالنتينا وديع ٢٠٠١) ، دراسة (نمر القيق ٢٠١٣) التى سعت إلى إستخدام الأنشطة الفنية فى خفض أعراض العدوان للأطفال ، دراسة (عائدة بيروتي ، ونزيه حمدي ٢٠١٢) التى توصلت إلى التعرف على فاعلية تدريب الأمهات على التعزيز التفاضلي وإعادة التصور في خفض سلوك عدم الطاعة لدى أطفالهن .

وتتفق النتيجة الراهنة مع ما اشارت اليه العديد من الدراسات التى كشفت عن اعتبار العفو سمة من سمات الشخصية تعبر عن نزعة عامة ثابتة عبر مختلف المواقف وأن العفو سمة أصيلة لدي الفرد، والعفو كحالة أو كموقف فإن الفرد يعفو أو لا يعفو أي أن قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وعلى حجم الإساءة وخطورتها، كما يمكن تصنيفه إلى العفو عن الذات والعفو عن الآخرين والعفو عبر المواقف في العفو عن الذات

(Maltby et al ., 2001) (Thompsonet al ., 2005)(Zechmeister &Romero,2002)(Walker & Gorsuch,2002) (Neto & Mullet, 2004. 15)

ويمكن تفسير التيجة الراهنة جزئيا فى ضوء ما اشار اليه **خليل قطب أبو قورة ،١٩٩٦ من ان** ميل الفرد يزداد إلى الإستجابة العدائية بازدياد كمية الإحباط الناشئة وتزداد شدة الرغبة فى العمل العدائى ضد ما يدركه الفرد على أنه مصدر لإحباطه وقد يميل الفرد للاعمال غير العدائية حيال ما يدركه الفرد على أنه مصدر للإحباط اى يزداد ميل الفرد إلى السلوك العدوانى ضد مصدر احباطة ويقل ميله نحو أنواع السلوك غير العدائية الآخرى فى الموقف ، يعتبر كف السلوك العدوانى فى المواقف الإحباطية بمثابة إحباط اخر يؤدى إلى ازدياد ميل الفرد للسلوك العدوانى ضد مصدر الإحباط الاساسى حيث تعتبر استجابة العداء التى يستجيب بها الفرد ضد مصدر إحباطه بمثابة تفريع لطاقته النفسية ، فحدوث الإستجابة يقلل من حدوث استجابات عدوانية اخرى فى الموقف المثير للإحباط . **(خليل قطب أبو قورة ،١٩٩٦ ، ٥٦ : ٥٧)**

ثانيا: خفض العدوان فى ضوء فلسفة البرنامج :

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض فى ضوء البرنامج الارشادى ، ، فقد اعتمد البرنامج على بعض الفنيات التى عمدت على خفض العدوان عند المراهقين ، ومن تلك الفنيات المناقشة ، والنمذجة ، والتعزيز ، ومهارة حل المشكلات ، كما تم تصميم البرنامج أنطلاقا من :

أ- أن المراهقين العدوانيين يمكن أن يستجيبوا بشكل افضل اذا وجدوا نظاما جادا فى التعامل مع مشاكلهم ومعوقاتهم ، وتلبية احتياجاتهم بشكل جيد.

ب- تم تصميم ذلك البرنامج حتى يخفض من مستوى عدوانية الأبناء من خلال رفع مستوى العفو ، بما يؤهلم الى التفاعل على نحو جيد .

ج- صمم الباحث مقياس العدوان فى ضوء الأهداف التى عملت الدراسة على تحقيقها وفق فلسفة البرنامج وكانت كالتالى :

١) **الأهداف السلوكية :** حيث هدف البرنامج إلى تدريب المراهقين على بعض الإستراتيجيات التى تعمل على خفض السلوكيات العدوانية لدى الأبناء .

٢) **الأهداف الإجتماعية :** والتى تمثلت فى تقديم توعية المراهقين بضرورة التواصل الأيجابى مع الاخرين وتشجيعه على إقامة علاقات طيبة مع المحيطين به بما ينمى لديه مهارات التواصل الأجتماعى ، اضافة إلى اكسابهم لعدد من المهارات الايجابية التى تؤهلم الى حل مشكلاتهم بشكل فعال

٣) **الأهداف المهارية :** وتتمثل فى اكساب وتعليم المراهقين بعض النواحى المعرفية الهامه فى الحياة مثل (التفكير الأيجابى ، الثقة بالنفس ، وقوة الإرادة ، وحل المشكلات ، والحديث الأيجابى للذات) كى يتمكنوا من حل مشكلاتهم بشكل افضل

الفرض الثالث ونصه : لا يختلف مستوى العفو عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية (ن= ١٠) على مقياس العفو إحصائيا باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الحب الوالدى ، ونوضح ذلك من الجدول التالي .

جدول (٧) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدى والتتبعى لمقياس العفو.

مقياس العفو	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	الرتب السالبة	٥	3	١٥	٦٩١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	4	٢٠		
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠	٠٠	

ونستنتج من اختبار ويلكوكسون Willcoxon أن قيمة (Z) غير دالة إحصائيا ، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس العفو فى القياسين البعدى والتتبعى ، وهذا يدل على أن التغيرات التي حدثت في القياسين البعدى والتتبعى استمرت بمرور الزمن ، ومن ثم فان استجابات أفراد العينة على مقياس العفو ظلت محتفظة بتحسنها في القياس التتبعى ، وهذا يدل على نجاح الإستراتيجيات التي اعتمد عليها البرنامج لتنمية الحب الوالدى واستمر تأثيرها لفترة من الزمن .

مناقشة النتائج :

فى ضوء ما تقدم من نتائج يتضح لنا أن هذا الفرض قد تحقق بشكل كلى ، وأن فاعلية البرنامج لازالت مستمرة ، وأن تأثيره الإيجابي على المراهقين ظل لفترة طويلة إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج ويمكن أن يعزى ذلك إلى :

أ- وفق نظرية انتقال اثر ألتدريب يمكن للمراهق تعميم الخبرة من موقف ما على كثير من المواقف المشابهة ، فالتعميم شكل من أشكال الفهم ، فالتفكير الايجابى يستمر و يمكن أن ينتقل إلى مواقف أخرى ، لذلك يساعد التفكير بصورة إيجابية في مواقف الحياة على انتقال هذا النمط من السلوك إلى مواقف أخرى، وقد سعى البرنامج إلى تنمية القدرة على التفكير الأيجابى من خلال بعض الإستراتيجيات التي تم إيضاحها أثناء جلسات البرنامج ، ومنها كيفية التفكير بايجابية ، والبعد عن التفكير السلبي ، وكيف نستطيع تحويل اى أفكار سلبية إلى أخرى ايجابية بناءه ، علاوة على تدريب الأمهات على أحاديث الذات الايجابية ، والبعد عن أحاديث الذات السلبية .

ب- يرجع هذا التحسن فى أداء المراهقين فيما أكدت عليه نظرية المعلومات التى ترى أن التعلم عملية تحدث داخل الإنسان بعد أن يستقبل المثيرات الخارجية المؤثرة في حواسه ، والتي تعمل بدورها على استجابته لها ، ويظهر أثر ذلك من خلال تغيير سلوكه الخارجي ، ومعنى ذلك أن عملية التدريب لا يمكن ملاحظتها على نحو مباشر وإنما يستدل عليها من ملاحظة ما يطرأ على سلوك الإنسان من تغيير في سلوكه الخارجي ، وتم الاستدلال على حدوث

التعلم بعد انتهاء البرنامج من خلال تطبيق الاختبار التتبعى للبرنامج والذي تبين من خلال استمر تحسن حالة المراهقين ، وارتفاع مستوى العفو لديهم وانخفاض حدة العدوان.

مبادىء التعلم الإنسانى :

أ- لعل ابرز تلك المبادئ هو انتقال اثر التدريب حيث تنتقل الاستجابة بشكل ايجابي من موقف إلى أخر اعتمادا على التشابه بين الموقفين ، فمن المعروف أن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يعتمد على ما سبق تعلمه واكتسابه في الماضي ، ومن ثم فإن المراهقين قد اكتسبوا عديد من المهارات في البرنامج التي من شأنها أن ترفع من مستوى العفو لديهم بما يؤهلم إلى التعامل مع الاخرين

ب- **عامل الدافعية** : حيث توافر الرغبة والدافع لدى المراهقين في تنمية الحالعفو وخفض مستوى العدوان ، وقد أتضح ذلك جليا من خلال محاولة هؤلاء المراهقين بذل الجهد للاستفادة من كل ما تضمنه البرنامج .

ج- **عامل الإتقان:** يعجز الفرد عن الاستفادة الكاملة من المهارات التي سبق له تعلمها واستخدامها في المواقف الأخرى إذ افتقدت للإتقان ، ومن ثم فإن المراهقين تمكنوا طوال فترة جلسات البرنامج من إتقان التعامل مع المشكلات والتحلي بالمثابرة ، والبعد عن التفكير السلبي والمحبط ، والعمل على الاستفادة من

قدراتهم ، وبذل مزيدا من الجهد في إطار المبادأة بالسلوك الايجابي والفعال في التعامل مع الأبناء .

ومما له عظيم الأثر آن مبادئ انتقال اثر التدريب الفعال والايجابي قد تحققت فيما تم التوصل اليه من نتائج ، فقد استمر التحسن في مستوى العفو وانخفضت مستوى عدوانية أبنائهم على نحو أفضل .

الفرض الرابع ونصه : لا يختلف مستوى العدوان عند المراهقين باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية إحصائيا (ن=١٠) على مقياس العدوان باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدى والتتبعى على مقياس العدوان ، ونوضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٨) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدى والتتبعى لمقياس العدوان

مقياس العدوان	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	الرتب السالبة	٥	٤	٢٠	0.87	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	5	٢٥		
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠		

ونستنتج من **اختبار ويلكوكسون Willcoxon** أن قيمة **(Z)** غير دالة إحصائيا وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس العدوان فى القياسين البعدى والتتبعى ، وهذا يدل على أن التغيرات التي حدثت فى القياسين البعدى والتتبعى استمرت بمرور الزمن .

، ومن ثم نجد أن استجابات كل فرد من أفراد العينة على مقياس العدوان ظلت محتفظة بتحسنها في القياس التتبعى.

مناقشة النتائج : فى ضوء ما تقدم من نتائج يتضح أن هذا الفرض قد تحقق بشكل كلى ، وأن فاعلية البرنامج مستمرة لفترة طويلة إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج ،

وعن فاعلية البرنامج فى خفض العدوان تتفق النتيجة الراهنة مع ما اشارت اليه الكثير من الدراسات حول فاعلية البرامج الارشادية لتنمية العفو فى خفض العدوان مثل دراسة كل من (Perez, 2007) التي هدفت اختبار فعالية برنامج يهدف زيادة العفو، وتقليل السلوكيات التدميرية لدى عينة من الأحداث الجانحين، دراسة (٢٠٠٥) Latumer التى هدفت التحقق من فعالية برنامج نفسي تعليمي لتنمية العفو وخفض العدوان، والانتقام لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة، و دراسة كلات (٢٠٠٨) Klatt التى سعت للتحقق من فعالية تنمية العفو وأثره على خفض العدوان ، دراسة سيد البهاص (٢٠٠٩) التى هدفت الى دراسة العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى ، و دراسة منجكسيا (٢٠١٣) Mingxia، التى اتجهت الى دراسة العفو كمدخل وقائي على الطلاب الجامعيين في جامعة هونج كونج، ودراسة إجان

وتودوروف (٢٠٠٩) Todorov & Egan، التى عملت على التحقق من العفو كأسلوب لمواجهة العنف .

ويمكن تعزيز النتيجة الراهنة فى ضوء :

١. رغبة افراد عينة البرنامج فى خفض حدة العدوان لديهم التي يعانون منها على كافة النواحي (السلوكية – الاجتماعية – اللفظية – الانفعالية) ، وهو ما دفعهم إلى توظيف ما اكتسبوه في البرنامج من مهارات فى تعديل سلوكهم نحو الأفضل .

٢. هناك مؤشرات تعكس مدى جدية افراد عينة البرنامج في تعديل سلوك العدوان، ومنها كثرة الأسئلة والاستفسارات ، والمناقشة فى جلسات البرنامج الإرشادي ، ومواظبتهم على الالتزام بمواعيد جلسات البرنامج لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة ، والتعرف على أفضل الطرق التي تمكنهم من حل مشكلاتهم

٣. عمدت افراد عينة البرنامج عقب الانتهاء من كل جلسة إلى تدريب أنفسهم على مواجهة المشكلات، وتنمية الأفكار الايجابية ، ودعم الدافعية للايجابية مع الغير من خلال تذكر الخبرات الناجحة ، المثابرة ، والامل ، والتفاؤل .

مبادىء التعلم الإنساني :

- لعل ابرز تلك المبادئ هو أنتقال اثر التدريب حيث تنتقل الاستجابة بشكل ايجابي من موقف إلى أخر اعتمادا على التشابه بين الموقفين ، فمن المعروف أن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يعتمد على ما سبق تعلمه واكتسابه في الماضي ، ومن ثم فأن افراد البرنامج قد اكتسبوا عديد من المهارات في البرنامج فضلا عن تبصيرهم بمهارات حل المشكلة ، وتنمية التفكير الأيجابى

، وقوة الإرادة ، والثقة بالنفس، والمثابرة ، ومواجهة الضغوط والتحديات كل هذا من شأنه أن يرفع من مستوى الحب الوالدى لديهن بما يؤهلن إلى التعامل الأمثل مع أبنائهن كي يتخلصوا من هذا الاضطراب السلوكي بكل مستوياته وأعراضه .

- عمل البرنامج على الاعتماد على عدد من الإستراتيجيات والفنيات أثناء جلسات البرنامج منها التعزيز اللفظي والمعنوى كي يتخلصوا من سلوك العدوان

البحوث المقترحة والتوصيات :

أولاً: بحوث مُقترحة:

في ضوء نتائج هذه الدراسة فإنه يمكن اقتراح بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:

١. تنمية الثقة بالنفس لضبط العدوان لدى المراهقين .
٢. تنمية العفو والتسامح لخفض الغضب لدى المراهقين.
٣. الامل وعلاقته بضبط الذات لدى المراهقين.
٤. تباين العدوان تباين المتغيرات الديموغرافية لدى عينات مختلفة.

ثانيًا: توصيات تطبيقية: توصي هذه الدراسة بما يلي؛:

١. اعداد برامج للمراهقين لضبط انفعالاتهم بشكل افضل
٢. عقد ندوات لتوعية الاباء والامهات بخصائص المراهقين وطبيعة العدوانية لديهم.

٣. تشجيع المعلمين والاخصائيين النفسيين والاجتماعيين بالمدارس على وضع برامج توعية للحد من خطورة العدوان والتنمر عند الابناء فى مرحلة المراهقة .

المراجع العربية

١. أحمد عبد الحليم عربيات (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج ارشادى يستند الى نظرية العلاج المعرفى السلوكى فى خفض درجة السلوك العدوانى لدى الأطفال المساء معاملتهم ، جامعة عين شمس ، مجلة كلية التربية ، العدد ٣١ ، الجزء الرابع .

٢. بيرفان عبد الله محمد (٢٠٠٢): فاعلية برنامج مقترح بالالعاب التعاونية فى تقليل السلوك العدوانى لدى اطفال ما قبل المدرسة ، مجلة التربية الرياضية ، العدد الحادى عشر العدد الرابع .

٣. تهانى محمد عبد القادر(٢٠١٢) : درجة ومظاهر واسباب السلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الاساسية فى المدارس الحكومية فى محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة لنجاح الوطنية .

٤.جمال محمد الخطيب (1988) . **السلوك العدائي والتخريبي،** في برامج تعديل السلوك، المطابع التعاونية، عمان، الأردن.

٥.خليل قطب ابو قورة (١٩٩٦) : سيكولوجية العدوان ، الهيئة العامه لقصور الثقافة ،القاهرة : مكتبة الشباب .

٦.خولة يحيى (٢٠٠٠) : الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، عمان : دار الفكر

١.سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ع ٢٣، ٣٢٧-٣٧٨. دراسات عربية في علم النفس.

٢.صفية فتح الباب (٢٠١٣). العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الطائف. ١٢،(١)، ١-٣٦.

٧.صلاح الدين عبد الغنى (١٩٩١): مدى فاعلية برنامج ارشادى فى تخيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ،رسالة ماجساتير غير منشورة ، جامعة اسيوط : كلية التربية .

٨.عايدة شعبان صالح وانور حمودة البنا (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج ارشادى لخفض حدة السلوك العدوانى لدى الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمحافظة غزة ، مجلة جامعة الازهر ، غزة : سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد ١٠ ، العدد A1 .

٩.عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠٠) :اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها ،بيروت : دار الراتب الجامعية .

١٠. عبد الستار ابراهيم واخرون (١٩٩٣): العلاج السلوكى للطفل (اساليبه ونماذج من حالته) ،الكويت عالم المعرفة .

١١. عبد العزيز القوصى (١٩٨١): اسس الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

١٢. عبد الله محمد الوابلى (١٩٩٣) :السلوك العدوانى لدى الاطفال المتخفلين عقليا طبيعته واساليب معالجته ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية : مركز البحوث التربوية .

١٣. عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠٠١) : سيكولوجية العدوانية وترويضها (منحنى علاجى معرفى جديد) ، القاهرة : دار غريب .

١٤. عطاف محمود ابو غالى (٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول، ص 619 : ص 654.

١٥. عفراء ابراهيم خليل (٢٠١١): طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف والسلوك العدواني دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة فى مدارس بغداد الرسمية ، مجلة جامعة دمشق– المجلد – 27 العدد الثالث.

١٦. عواض بن محمد عويض الحزمى (٢٠٠٣م): العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الأطفال الصم، رسالة ماجستير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

١٧. عواطف حسن صالح (١٩٩٤) : التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٢٤ ،ص٨٣ : ص١١٢ .

١٨. فالنتينا وديع سلامة (٢٠٠١): فاعلية الانشطة الفنية فى تخفيف حدة السلوك العدوانى لدى الاطفال الصم فى مرحلة الطفولة المتاخرة من (٩- ١٢ عام)،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان .

١٩. فرويد لورنز واخرون ترجمة عبد الكريم ناضيف (١٩٨٦) : سيكولوجية العدوان (بحوث فى ديناميكية العدوان لدى الفرد والجماعة والدولة) ، الاردن ، عمان ، دار منارات للنشر،ط١.

٢٠. فؤاد البهى السيد (١٩٩٨): الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيوخة ، القاهرة : دار الفكر العربى ، د٤

٢١. فؤاد بن معتوق عبد الله النفيعى (٢٠٠٨):: المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعادين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة ام القرى : كلية التربية .

٢٢. محمد ايوب شحيمى (١٩٩٤) : مشاكل الاطفال كيف نفهمها المشكلات

٢٣. محمود زايد (٢٠١٠) : فاعلية برنامج الارشادى فى علاج سلوك العدوان لدى عينة من الاطفال المعاقين سمعيا من منطقة القصيم ، المجلة التربوية : العدد ٢٨ .

٢٤. نادية بوضياف بن زعموش ، مخلوفي فاطمة (٢٠١٣): الاتصال الأسري و علاقته بالسلوك العدواني لدى أطفال القسم التحضيري در اسة

ميدانية على عينة من ابتدائيات ولاي ورقلة ،جامعة قاصدى مرباح ورقلة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، الملتقى الوطنى الثانى حول الاتصال وجودة الحياة فى الاسرة ، ايام ٩،١٠ ابريل ، الجزائر

٢٥. نايفة الشوبكى ونزيه حمدى (٢٠٠٨):فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم ، مجلة البصائر ،الاردن ، المجلد : 21 العدد ١ .

٢٦. نظمي عودة أبو مصطفى(٢٠٠٩) : مظاهر السلوك العدوانى الشائعة لدى الاطفال الفلسطيين(دراسة ميدانية على عينة من الاطفال المشكلين سلوكيا)، مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية)، المجلد السابع عشر ، العدد الاول ، ص٤٨٧: ص ٥٢٨.

٢٧. نمر صبح القيق (٢٠١٣) : فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الفنية في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال ، جامعة الاقصى بغزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول، ص469 :502.

٢٨. نيفين عبد الرحمن المصرى (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمى لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة ،كلية التربية ، رسالة ماجستير ، جامعة الازهر ، غزة .

٢٩. هشام محمد كامل (٢٠١٥): تنمية فاعلية الذات للامهات لخفض مستوى العدوان عند الابناء، رسالة دكتوراه،جامعة المنيا ، كلية الاداب .

٣٠. هيام صابر شاهين (٢٠١٢):فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم ، مجلةجامعة دمشق ، المجلد– 28 ، العدد الرابع .

٣١. وفيق صفوت مختار(١٩٩٨) : مشكلات الاطفال السلوكية الاسباب وطرق العلاج ، القاهرة : دار العلم والثقافة .

٣٢. وفيق مختار (٢٠٠١) : ابناؤنا وصحتهم النفسية ، القاهرة : دار العلم والثقافة .

٣٣. ياسر يوسف(٢٠٠٩) : المشكلات السلوكية لدى الاطفال المحرومين من بيئتهم الاسرية ، الجامعة الاسلامية : كلية التربية .

ثانيا :المراجع الاجنبية

1. Alison Kay Walker Schlatter (2000): Parental Aggression and Adolescent Peer Relationships , University of Virginia , phd , Charlottesville, Virginia
2. Averdijk, M., Malti, T., Ribeaud, D., & Eisner, M.P. (2012): Parental separation on child aggressive and internalizing behavior: An event history calendar analysis. *Child Psychiatry and Human Development, 43(2),* 184-200
3. Brown L.J andothers (2005) : The Effectiveness Of Self Efficacy Intervenation For helping Adolescence cope with sport competition loss , Journal of sport Behaviour (28) 2 .
4. Juan F. Casas a, , Stephanie M. Weigel (2006): Early parenting and children's relational and physical

aggression in the preschool and home contexts , Applied Developmental Psychology (27) ,pp: 209–227 .

5. Lei Chang and others (2003): Harsh Parenting in Relation to Child Emotion Regulation and Aggression , Journal of Family Psychology , American Psychological Association , Vol. 17, No. 4, 598–606.

6. Nicole Martins (2013): Televised relational and physical aggression and children's hostile intent attributions , Journal of Experimental Child Psychology 116 , 945–952.

7. Nicole Preston and Soraya Lester (2012): Contextual Stressors Affect Parenting Behaviours and Child Aggression in South African Townships , University of Cape Town.

8. Souzan Dehghanpour, Hamed Barmas and Alireza Kiamanesh (2013): Effect of self-focused parenting on aggressive and stubborn behaviors in sixyear-old children in Yazd , European Journal of Experimental Biology, , 3(2):306-309

9. Steven R. Wilson, Felicia Roberts, Jessica J. Rack, & Julie E. Delaney (2008) : Mothers' Trait Verbal Aggressiveness as a Predictor of Maternal and Child Behavior During Playtime Interactions , Human Communication Research , PP:392–422 , International Communication Association .

10. Tina Hotton, (2003): Childhood aggression and exposure to violence in the home , Canadian Centre for Justice Statistics, Statistics Canada, No.2 ,PP:85-561

11. Allemand, M.; Amberg, I.; Zimprich, D.; Fincham, F. (2007): The role of trait forgiveness and relationship

satisfaction in episodic forgiveness. Journal of Social and Clinical Psychology, 26, 2,199-217.

12. Amini, F.; Doodman,P.; Edalat, A.; Abbasi, z. (2013) : A Study on the Relationship between Religiosity and Forgiveness among Students . SWISS. Journal of Applied Sciences ,2,,(2), 46-52.

13. Baskin, T. W. & Enright, R. D. (2004): Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. Journal of Counseling & Development, 82(1), 79-90.

14. Belicki, K., DeCourville, N . Michalica, K., Stewart-Atkinson, T& ،.Williams, C.(2003). What does it mean to forgive ? Paper presented to the annual meeting of the Canadian Psychology associated , Hamilton, On.

15. Berry, J., Worthington ,L., O'connor, L., Parrott ,L ،. &Wade, N.(2005). Forgivingness Vengeful Rumination and affective traits .Journal of Personality , 73(1), 183-226.

16. Berry, J., Worthington ,L., Parrott ,L., O'connor, L &،.Wade, N(2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF).Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 1277- 1290.

17. Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. Personality and Social. Psychology Bulletin, 29, 759-771.

18. Brown, R & ،.Phillips, A.(2005). Letting by gones be by gones :Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale . Personality and Individual Differences, 38, 627-638.

19. Butt,M.; Sanam, F.; Gulzar, S. & Yahya, F. (2013): Cognitive Emotional Regulation and Forgiveness. Journal Of contemporary research in business.12, (4),792-796.

20. Emmons , R.(2000) . Personality and forgiveness. In McCullough M.A., Pargament , K & ،.Thoresen , C.(eds.), Forgiveness: Theory , research and practice (PP.156-175).New York :Guilford.

21. Enright , D., Freedman , S., Rique, J.(1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In Enright, R ،. &North, J.(eds.), Exploring forgiveness(PP.46-62), Madison: University of Wisconsin press.

22. Enright , R& .Fitzibbons, R.(2000).Helping clients forgive :An empirical guide for resolving anger and restoring hope Washington, DC. American Psychological Association.

23. Enright, R. (2001): Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, D.C.: American Psychological Association Life Tools.

24. Enright, R. D., Gassin, E. A., & Knutson, J. A. (2003): Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland: A review and proposal for mental health improvement of children. Journal of Research in Education, 13,51-61.

25. Freedman, S. R. &. Knupp, A. (2003): The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parentaldivorce. Journal of Divorce and Remarriage, 39(2), 135-164.

26. Frequency of Offense, and Presence of Apology. Journal of Psychology,. 10,. 1, 1-14.

27. Hirsch, J.; Webb, J. & Jeglic, E. (2011): Forgiveness, Depression, and Suicidal Behavior Among a Diverse Sample of College Students. Journal of Clinical Psychology, 67, 1—11.

28. Hui, E. & Chau, T. S. (2009): The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. British Journal of Guidance and Counselling, 37(2), 141-156.

29. Hui, E. & Ho, D. (2004): Forgiveness in the context of developmental guidance: Implementation and evaluation. British Journal of Guidance & Counseling, 52(4), 477-492.

30. Kadiangandu, J. K.; Mullet, E. & Vinsonneau, G. (2001): Forgivingness: A Congo-France comparison. Journal of Cross-Cultural Psychology, 32, 504-511.

31. Karremans , J., Vanlange , P., Ouwekerk , J., Kluwer, E.(2003). When forgiving enhances Psychological well –being : the role of interpersonal commitment. Journal of Personality and Social Psychology ,84, 1011-1026.

32. Karremans, J. C.; Van Lange, P. & Uwerkerk, J. W. (2003): When forgiving enhances psychologicalwell - being : The role of interpersonal commitment. Journal of Personality and SocialPsychology 84, (5), 1011 - 1026.

33. Klat, J. (2008): Testing a forgiveness intervention to treat aggression among adolescents: Apilot study .PH.D University of Wisconsin-Madison.

34. is a public health problem, what are we doing to prevent it?. Knox, K. L.; Conwell, Y. & Caine, E.D. (2004): If suicide American Journal of Public Health, 94(1), 37—45. Retrieved from http://www. ajph. org/cgi/content/abstract/94/1/37.

35. Latumer, A. (2005) : The effects of a psycho educational program on forgivness.revenge, and aggression in middle school adolescents.PH.D. Ball Stat University.

36. Lawler, K., Younger, J., Piferi, R., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., Jones, W.(2003). A change of heart :cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. Journal of Behavioral Medicine , 26(5), 373-393.

37. Macaskill, A. (2005) : The treatment of forgiveness in counseling and therapy. Counselling Psychology Review, 20, 26-33.

38. Maltby , J., Day , L & ،.Barber, L.(2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational –continuum model of personality and coping. Personality and Individual Differences, 37, 1629-1641.

39. Maltby , J.,Wood , A., Day, L.,Kon, T., Colley, A ،. &Linley P.(2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. Journal of Research in Personality , 42, 1088-1094.

40. Maltby, J., Macaskill, A., Day, L.(2001).Failure to forgive self and others A replication and extension of the relationship between forgiveness personality , social

desirability and general health Personality and Individual Differences, 30, 881-885.

41. Maltby, J.; Macaskill, A. & Gillett, R. (2007): The Cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. Journal of Clinical Psychology, 63(6), 555-566 .

42. Maltby,J.; Wood, A.; Day, L.; Kon, K.; Colley, A. & Linley, A. (2008): Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression . Journal of Research in Personality, 42, 1088-1094.

43. McCullough ,M&‹. Witvliet , C.(2002). The Psychology of forgiveness .In Synder , C & ‹.Lopez , S.(eds.), Handbook of positive Psychology (PP.446-458), New York: Oxford University.

44. McCullough ,M.(2001).Forgiveness, Who does it and how do they do it ?American Psychological Society, 10, 194-197.

45. McCullough ,M., Bellah, C., Kilpatrick, S & ‹ . Johnson, J (2001). Vengefulness relationships with forgiveness , rumination , wellbeing and the big five .Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 601-610.

46. McCullough ,M., Bono, G &‹.Root , L.(2005).Religion and forgiveness .In Paloutzion , R &‹. Park, , C.(eds.), Handbook of the Psychology of religion and spirituality (PP.394-411), New York , Guilford Press.

47. McCullough ,M &‹.Hoyt , W.(2002). Transgression –related motivational dispositions: personality

substrates of forgiveness and their links to the big five . Personality and Social Psychology Bulletin , 28 , 1556-1573

48. McCullough ,M.,Hoyt , W & ،.Rachal, K.(2000-A). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In McCullough, M &،. Pargament , K &،.Thoresen , C.(eds.), Forgiveness Theory , research and practice,(PP.65-88), New York: Guilford.

49. McCullough, M. E. & Hoyt, W. T. (2002):Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. Personality and Social Psychology Bulletin, 28(11), 1556-1556.

50. McCullough, M. E. & Worthington, E. L. (1995):Promoting forgiveness: a comparison of two brife psycho educational group interventions with a waiting-list control. Counseling & Values, 40(1), 55-68.

51. McCullough, M. E.; Fincham, F. D. & Tsang, J. (2003): Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 84(3), 540-557.

52. Mingxia, JI. (2013): A Study on the Impact of Forgiveness Intervention on Mainland Chinese College Students, degree of Doctor of Philosophy at The University of Hong Kong.

53. Neto , F &،.Mullet , E.(2004). Personality , self esteem and self -construal as correlates of forgiveness. European Journal of Personality , 18, 15-30.

54. Park, J. H. (2003): Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. Unpublished doctoral thesis, The University of Wisconsin. Madison, United States.

55. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004): Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

56. Rye, M& ،.Pargament , K.(2002). Forgiveness and romantic relationships in college .can it heal the wounded heart ? Journal of clinical Psychology, 58, 419-441.

57. Sandage, S. J. & Worthington , E. L. (2010): Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a Mediator of Change. Journal of Mental Health Counseling, 32(1),. 12-24.

58. Saster, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., Mullet E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life .Journal of Happiness Studies , 4, 323-335.

59. Seligman , M & .Csikszentmihalyi , M.(2000). Positive psychology :An introduction .American Psychologist, 55, 5-14.

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

61. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002): Hand book of positive psychology. New York Oxford university press.

62. Thompson , L., Snyder , C., Hoffman , L., Michael , S., Rasmussen H., Sillings , L., Heinze , L., Neufeld , J., Shorey , H., Roberts J& ،.Roberts,

D.(2005).Dispositional forgiveness of self , others and situations .Journal of Personality , 73 , 2, 313-359.

63. Watkins , D & ،.Regmi , M.(2004). Personality and forgiveness; A Nepalese perspective .The Journal of Social Psychology ,144(5), 539-540.

64. Watkins, D. A.; Hui, E. K. P.; Luo, W.; Regmi, M.; Worthington, E. L. Jr. & Hook, J. N. (2011): orgiveness and Interpersonal Relationships: A Nepalese Investigation. The Journal of social psychology, 151(2), 150-161.

65. Webb, J. R.; Hirsch, J. K. & Toussaint, L. (2011): Forgiveness and alcohol problems: A review of the literature and a call for intervention-based research. Alcoholism Treatment Quarterly, 29(3), 245-273.

66. Worthington, E. L., Jr.; Kurusu, T. A.; Collins, W.; Berry, J. W.; Ripley, J. S. & Baler, S. N. (2000): Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned By Studying Interventions To Promote Forgiveness. Journal of Psychology & Theology, 28(1), 3-20.

67. Zechmeister, J&،.Romero, C .(2002).Victim and offender accounts of interpersonal conflict :Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 675-686.