

اثربخشی آموزش بخشایش گری بر افزایش عواطف مثبت و همدلی زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی شهرستان دزفول

رقیه میرزازاده*، فریده حسین ثابت** و احمد برجعلی***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش بخشایش گری بر افزایش عواطف مثبت و همدلی زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی شهرستان دزفول در سال ۱۳۹۲ بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و کاربردی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به‌همراه گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۶۷ نفر از زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی شهرستان دزفول بود که از بین آن‌ها، نمونه‌ای مشتمل بر ۳۰ نفر با شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب، سپس آن‌ها به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره جایگزین شدند و مداخله آموزشی به مدت ۶ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه، هفته‌ای یک‌بار برای گروه آزمایش اجرا شد. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه‌های انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب (۱۹۹۸)، عواطف مثبت و منفی (۱۹۸۸)، صفت همدلی باتسون (۱۹۹۷) بود؛ هر دو گروه از شرکت‌کنندگان، قبل و بعد از مداخله و در دوره پیگیری به آن‌ها پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و t همبسته و نرم افزار SPSS 22 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش بخشایش گری بر انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب و مؤلفه‌های آن (اجتناب و دوری انتقام) عواطف مثبت و منفی و همدلی تأثیر مثبت معناداری داشته است. لذا آموزش بخشایش گری، رویکردی مفید و مناسب برای کاهش رنج‌های عاطفی و مشکلات برخاسته از طلاق زنان است.

واژگان کلیدی

بخشایش؛ عواطف مثبت؛ همدلی؛ زنان مطلقه

*دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

**نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه

طباطبائی، تهران، ایران hoseinsabet@atu.ac.ir

***دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۴/۱۴

تاریخ ارسال: ۱۳۹۵/۹/۱۷

مقدمه و بیان مسأله

بسیاری از زنانی که گسسته شدن خانواده خود را تجربه می‌کنند، افزایش پریشانی، افسردگی، تنهایی، خشم، پشیمانی، نداشتن کنترل و درماندگی را در خود گزارش کرده‌اند. این علائم روان‌شناختی به سادگی به واکنش حاد پس از تنش طلاق مربوط نمی‌شود، بلکه برای بسیاری از آن‌ها، مشکلات عاطفی، پس از جدایی نیز سال‌های متمادی ادامه می‌یابد (کلرک-استوارت، وندل، مک کارتنی، اون و بوث^۱، ۲۰۰۰). همچنین دل‌بستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از خاطرات زندگی مربوط با همسر سابق نیز با پریشانی‌های زیادی در دوران پس از طلاق مرتبط است (کیتسون و هولمز^۲، ۱۹۹۲؛ به نقل از مونس-ایگوایلتا^۳، ۲۰۰۷). افراد راه‌حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات تباہ کننده تجاوزهای بین فردی چاره‌اندیشی می‌کنند (فری و بژروکوویت^۴، ۱۹۹۷). یکی از این متغیرها بخشش است که می‌تواند این اثرات را کم کند.

بخشایش شامل ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری است که بعد هیجانی آن به کاهش احساسات منفی خشم و تلخی اشاره دارد و بعد شناختی شامل کاهش نشخوارهای فکری درباره انتقام می‌شود. بعد رفتاری نیز به اجتناب نکردن از مکان‌های است که خاطرات تلخ گذشته را بازیابی می‌کند (ورثینگتون و وید^۵، ۱۹۹۹). بررسی آیات و روایات در اسلام نشان دهنده تأکید بر عفو و بخشایش افراد از خطاهای دیگران است. خداوند می‌فرماید: «ای رسول» روش عفو را در پیش بگیر و امر به معروف و نیکی کن و از مردم نادان روی برگردان «(اعراف^۶، ۱۹۹). در جایی دیگر می‌فرماید: گذشت به تقوی نزدیک‌تر است» (بقره^۷، ۲۳۷).

همدلی^۸ یکی از متغیرهای مرتبط با بخشش است. ورثینگتون و وید (۱۹۹۹)، بخشش را به‌عنوان نیاز به همدلی و هم‌فکری با فرد خاطی تعریف می‌کند. صرف‌نظر از جایگاه فرد از

1. Clarke-Stewart, Vandell, McCartney, Owen and Booth
2. Kitson, and Holmes
3. Munoz-Eguilta
4. Fry and Bjorkqvist
5. Worthington and Wade

۶. خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ. (اعراف، ۱۹۹)
 ۷. وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَى (بقره، ۲۳۷)

8. Empathy



نظر جغرافیای، سیاسی یا اجتماعی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که یک انسان می‌تواند داشته باشد، توانایی فهم درست تفکر و احساسات دیگران است (لورنت و هاجز^۱، ۲۰۰۹). عواطف با بخشش مرتبط است (دیویدسون-ریچارد^۲، ۲۰۰۳). واتسون و تلگن^۳ (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم بندی می‌کنند. بر پایه این الگو، عاطفه منفی و عاطفه مثبت، دو بعد عاطفی پایه هستند. عواطف مثبت برای افزایش ادراک سلامتی بسیار مهم است (چیدا و استپتو^۴، ۲۰۰۸)

در زندگی روزمره افراد، همواره خطاها و رفتارهای نامطلوبی از جانب دیگران شکل می‌گیرد که احساسات منفی چون عصبانیت، آزرده‌گی، ترس، دشمنی و نفرت تقاضای سازگاری مجدد را در هر فردی بر می‌انگیزد (مک کالو، ورثینگتون و راجل^۵، ۱۹۹۷). گاه تحولات زندگی سیستم زناشویی را چنان بی‌ثبات می‌کنند که زن و شوهر از یکدیگر قطع امید کرده، قادر به گذشت و بخشودن اعمال، افکار و احساسات یکدیگر نیستند و در باور خود چاره‌ای جز وارد شدن به تعارضات زناشویی و گاه طلاق نمی‌بینند (ورثینگتون، ۲۰۰۵) پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهد که بخشش می‌تواند به این افراد کمک کند تا بتوانند به تنفر، تندی، تلخی و حتی کینه و نفرت نسبت به افرادی که با آن‌ها غیر عادلانه و حتی در بعضی مواقع بی‌رحمانه رفتار کرده‌اند، غلبه کنند. این وظیفه از طریق فرایندی انجام می‌شود که شامل تغییر شناختی، عاطفی و رفتاری است، بخشش یک متغیر رشدی و کیفی است؛ که دیدگاه‌ها، احساسات، نگرش‌ها، رفتارها و تعاملات را تغییر می‌دهد (بث^۶، ۲۰۰۶). لذا با وجود آمار بالای طلاق در کشور و پیامدهای حاصل از آن که در زنان بیشتر است، خود به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر کیفیت روانی زندگی آن‌ها تأثیر سوء دارد، استفاده از رویکردهای مداخله‌ای مؤثر برای بهبود وضعیت به‌وجود آمده ناشی از طلاق امری ضروری است؛ تا این زنان با استفاده از این رویکردها بتوانند بر مشکلات برخاسته از طلاق، مواجهه و آن را حل

-
1. Laurent and Hodges
 2. Davidson-Richard
 3. Watson and Tellegen
 4. Chida and Steptoe
 5. McCullough, Worthington and Rachal
 6. Beth

کنند. یکی از این رویکردها بخشش درمانی است. اهمیت پژوهش حاضر از آنجا آشکار می‌شود که بخشش با تغییرات شناختی، عاطفی و رفتاری که در فرد ایجاد می‌کند تا حد زیادی از رنج پیش آمده و ناراحتی آن می‌کاهد. مداخلات بخشش در این زمینه بیشتر در میان افراد دارای سنین کم از جمله کودکان و نوجوانان، در محیط‌های آموزشی و بالینی انجام شده است؛ اما در ایران، هیچ‌گونه پژوهشی در زمینه بخشش در میان زنان مطلقه برای افزایش عواطف مثبت آن‌ها و همچنین لحاظ کردن متغیر همدلی انجام نشده است. با توجه به اینکه این متغیرها در راستای هم عمل می‌کنند و همچنین با توجه به اینکه بخشش با تغییرات شناختی، عاطفی و رفتاری همراه است آیا می‌توان انتظار داشت که از طریق آموزش آن به افراد، عواطف منفی را کاهش داد، بر عواطف مثبت تأثیر گذاشت و همچنین همدلی افراد را بالا برد، لذا این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سؤال بود که آیا بخشش، عواطف مثبت و همدلی زنان مطلقه را افزایش می‌دهد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری بود. جامعه پژوهش تمامی زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی شهرستان دزفول بودند. نمونه‌گیری پژوهش حاضر به صورت در دسترس بود، بدین صورت که از ۶۷ نفر در دسترس ۴۷ نفر پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب را تکمیل کردند. سپس از بین این افراد ۳۰ نفر به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند و به دو پرسشنامه همدلی باتسون، اکوین، فولتز، واندرپلاز و آیزن^۱ (۱۹۸۳) و عواطف مثبت و منفی واتسون، کلارک و تلجن^۲ (۱۹۸۸) جواب دادند و سپس طی ۶ جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه، هفته‌ای یک‌بار برنامه آموزشی بخشش در گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه‌های انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب، عواطف مثبت و منفی واتسون و همکاران و همدلی باتسون و همکاران برای هر دو گروه اجرا شد.

1. Batson, O'Quin, Fultz, Vanderplas and Isen

2. Watson, Clark and Tellegen



پس از تصویب طرح پژوهشی در شورای تحصیلات تکمیلی و سازمان بهزیستی شهرستان دزفول و کسب رضایت از شرکت کنندگان فرایند مداخله آغاز شد.

پروتکل درمانی این پژوهش طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر این برنامه برگرفته از مدل هرمی بخشش ورثینگتون و وید (۱۹۹۹) و کتاب «استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی» غباری بناب (۱۳۹۰) و استفاده از آیات قرآنی و تدبر در آن از جمله آیه ۱۳۴ سوره آل عمران و همچنین استفاده از متون و احادیث دینی از حضرت امام موسی کاظم (ع) درباره فرونشاندن خشم، از حضرت علی (ع) و امام صادق (ع) نیز درباره بخشش حدیث‌هایی است.

جدول ۱: خلاصه‌ای از برنامه آموزشی بخشش

جلسه	محتوی
اول	معرفی و مرور کلی جلسات پیش‌رو، معرفی اعضا
دوم	پس از مرور جلسه قبل، هدف به‌خاطر آوردن رویداد رنج‌آور بود
سوم	در این جلسه درباره خشم و تظاهرات آن و چگونگی استفاده از آن برای نفع شخصی بحث شد
چهارم	هدف این جلسه آشنایی با مفهوم همدلی و به‌طور کلی توانایی خود را به‌جای دیگران گذاردن بود
پنجم	در این جلسه، هدف ایجاد همدلی با فرد خطاکار بود
ششم	هدف از این جلسه متعهد شدن نسبت به بخشش بود

ابزارهای استفاده شده در این پژوهش به شرح زیر است:

پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب^۱: پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب TRIM را مک کالوف^۲ و همکاران (۱۹۹۸) ساخته‌اند. این پرسشنامه، انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب را ارزیابی می‌کند که شامل انتقام (Revenge) و اجتناب (Avoidance) است. مک کالوف و همکاران (۱۹۹۸) بیان کردند که آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های انتقام‌جویی، دوری و اجتناب به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۶ و در بازآزمایی طی ۳ هفته برای خرده مقیاس‌های بالا به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۶ است که در ۹ هفته به ۰/۶۵ و ۰/۶۴ می‌رسد. خجسته مهر، افشاری و رجبی (۱۳۸۹)، پایایی پرسشنامه را برای خرده مقیاس‌های فوق به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۹۱ گزارش کردند.

1. Transgression- Related interpersonal motivations
2. McCullough

پرسشنامه صفات همدلی باتسون^۱: این پرسشنامه را باتسون و همکاران در سال ۱۹۸۳ ساخته‌اند که میزان همدلی عاطفی را در ۸ آیتم می‌سنجد. این ابزار به صورت گسترده‌ای در پژوهش‌های انجام شده درباره همدلی به کار گرفته شده است (مک کولاف، و همکاران، ۱۹۹۷). کوک^۲، ۲۰۰۶ پایایی این پرسشنامه را با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در دامنه‌ای بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش خجسته مهر، کرایسی و رجیبی (۱۳۹۱)، ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد.

پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی^۳: برای ارزیابی عاطفه مثبت از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸)، استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۰ گویه است که نشان‌دهنده ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت و ۱۰ احساس منفی) در قالب کلمات مطرح شده است و نظر تکمیل‌کننده درباره این احساسات در سه بعد گذشته، حال و آینده است. ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرده مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی ۰/۸۸ و ۰/۸۷ بوده است. اعتبار آزمون با استفاده از بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های فوق به ترتیب، ۰/۶۸ و ۰/۷۱ نشان داده شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش سهرابی و حسینی (۱۳۸۱) برابر با ۰/۸۵ بود که حاکی از ثبات درونی است.

یافته‌های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، ۶۷ نفر از زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی شهرستان دزفول بود که از بین آن‌ها، ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور آزمون‌های پیش فرض پژوهش، از آزمون لوین (جدول ۲) برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش و از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (جدول ۳) برای همگنی رگرسیون استفاده شد. نتایج حاصل از اجرای آزمون‌ها حاکی از همگنی واریانس‌ها و رگرسیون برای هر دو گروه بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی با استفاده از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد توزیع نمرات

-
1. Batson Empathy Adjectives
 2. Cooke
 3. Positive affect Negative affect



متغیرها در دو گروه آزمایشی و کنترل توصیف شد. در بخش آمار استنباطی با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس فرضیه‌ها بررسی شد.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس‌ها در متغیرها

متغیر	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	P
آسیب‌های بین فردی	۱	۲۸	۵/۱۳۹	۰/۳۱
عواطف	۱	۲۸	۰/۳۳۶	۰/۵۵۰
همدلی	۱	۲۸	۶/۵۰۴	۰/۱۷

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه برای بررسی همگونی رگرسیون در متغیرها

متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
آسیب بین فردی*گروه	۱-۲۶	۰/۵۴۸	۰/۴۰	۰/۸۴۳
عواطف*گروه	۱-۲۶	۳۸/۰۷۱	۲/۱۹۸	۰/۱۵۰
همدلی*گروه	۱-۲۶	۲۱/۵۰۷	۱/۹۵۳	۰/۱۷۴

جدول ۴: شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش		کنترل	
	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آسیب بین فردی	۵۰/۶۶	۳/۸۸	۴۸/۲۰	۴/۳۶
اجتناب و دوری	۲۲/۰۰	۳/۳۱	۲۱/۰۰	۱/۴۱
انتقام	۲۸/۹۳	۴/۵۱	۲۷/۲۰	۳/۵۸
عواطف	۵۹/۱۳	۴/۶۲	۵۸/۶۶	۵/۱۶
عواطف مثبت	۲۴/۰۶	۳/۱۹	۲۱/۹۳	۳/۵۹
عواطف منفی	۳۴/۴۰	۲/۷۷	۳۷/۴۰	۳/۴۸
همدلی	۱۶/۸۰	۲/۰۷	۱۸/۰۰	۴/۳۹

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نمرات آسیب‌های بین‌فردی، دوری و اجتناب، انتقام و عاطفه منفی در گروه آزمایشی کاهش و میانگین نمرات عاطفه مثبت و همدلی افزایش یافته است. برای بررسی معناداری این تغییرات در میانگین نمرات از تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود.

جدول ۵: تحلیل کوواریانس نمرات متغیرها

متغیر	منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذورا تا
آسیب‌های بین فردی	گروه	۳۶۲۳/۶۸۱	۱	۳۶۲۳/۶۸۱	۲۷۲/۷۳۳	۰/۰۰۰	۰/۹۱۰
	خطا	۳۵۸/۷۳۶	۲۷	۱۳/۲۸۲			
	کل	۴۴۱۴۵/۰۰۰	۳۰				
اجتناب و دوری	گروه	۹۵۷/۶۸۳	۱	۹۵۷/۶۸۳	۴۰۸/۶۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۳۸
	خطا	۶۳/۲۸۱	۲۷	۲/۳۴۴			
	کل	۸۰۸۰/۰۰۰	۳۰				
انتقام	گروه	۱۰۱۵/۰۶۳	۱	۱۰۱۵/۰۶۳	۹۷/۱۳۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸۲
	خطا	۲۸۲/۱۶۵	۲۷	۱۰/۴۵۱			
	کل	۱۴۶۳۷/۰۰۰	۳۰				
عواطف مثبت و منفی	گروه	۱۳۵/۷۴۷	۱	۱۳۵/۷۴۷	۷/۵۰۴	۰/۱۱	۰/۲۱۷
	خطا	۴۸۸/۴۲۱	۲۷	۱۸/۰۹۰			
	کل	۱۱۱۸۰/۰۰۰	۳۰				
عواطف مثبت	گروه	۲۳۶۷/۴۵۸	۱	۲۳۶۷/۴۵۸	۳۴۴/۸۰۶	۰/۰۰۰	۰/۹۲۷
	خطا	۱۸۵/۳۸۳	۲۷	۶/۸۶۶			
	کل	۳۲۴۲۷/۰۰۰	۳۰				
عواطف منفی	گروه	۱۳۰۵/۰۳۵	۱	۱۳۰۵/۰۳۵	۱۷۰/۳۷۶	۰/۰۰۰	۰/۸۶۳
	خطا	۲۰۶/۸۱۳	۲۷	۷/۶۶۰			
	کل	۲۸۶۴۱/۰۰۰	۳۰				
همدلی	گروه	۲۸۳/۹۲۵	۱	۲۸۳/۹۲۵	۲۴/۹۰۵	۰/۰۰۰	۰/۴۸
	خطا	۳۰۷/۸۱۳	۲۷	۱۱/۴۰۰			
	کل	۱۶۰۲۹/۰۰۰	۳۰				

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد سطح معناداری خیلی کمتر از حد بحرانی ۰/۰۵ است. بنابراین، با ۹۹/۹۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش بخشایش‌گری بر کاهش آسیب‌های بین‌فردی، کاهش عاطفه منفی، افزایش عاطفه مثبت و افزایش همدلی تأثیر دارد، همچنین، ضریب اتا نشان می‌دهد، آموزش بخشایش‌گری ۰/۹۱ تغییرات نمرات آسیب‌های بین‌فردی، ۰/۹۳ اجتناب و دوری، ۰/۷۸ انتقام، ۰/۲۱ عواطف (مثبت و منفی)، ۰/۹۲ عاطفه مثبت، ۰/۸۶ عاطفه



منفی و ۰/۴۸ همدلی را تبیین می‌کند.

جدول ۶: آزمون بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها در پس‌آزمون و دوره پیگیری

متغیر	t	درجه آزادی	معناداری
آسیب بین فردی	-۲/۶۶	۲۹	۰/۱۲
اجتناب و دوری	-۲/۶۶	۲۹	۰/۱۲
انتقام	-۲/۲۹	۲۹	۰/۲۹
عواطف مثبت	-۲/۷۴	۲۹	۰/۱۰
عواطف منفی	-۲/۶۹	۲۹	۰/۱۲
همدلی	-۱/۶۵	۲۹	۰/۱۱

با توجه به اینکه معناداری به دست آمده بیشتر از سطح بحرانی ۰/۰۵ است. بنابراین، می‌توان گفت تأثیر برنامه آموزشی پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش بخشایش درمانی بر افزایش عواطف مثبت تأثیر دارد. به این معنا که آموزش بخشش، باعث افزایش عواطف مثبت در زنان مطلقه می‌شود. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های میچل ناسی و استنلی^۱ (۲۰۱۲)، تسه و چنگ^۲ (۲۰۰۶)، تسه و ییپ^۳ (۲۰۰۹)، مالتبای، ماکسکیل و دی^۴ (۲۰۰۱)، مک کالو و هویت^۵ (۲۰۰۲)، رید و انرایت^۶ (۲۰۰۶)، ری و پارگامنت^۷ (۲۰۰۲)، رای، پارگامنت، پان، ییلانگ، شوگران و ایتو^۸ (۲۰۰۵)، خجسته مهر، افشاری، رجبی (۱۳۹۱)، سیوندی پور و عبداللهی (۱۳۹۱)، لوکسین^۹

1. Michell, Nancy and Stanley
2. Tse and Cheng
3. Tse and Yip
4. Maltby, Macaskill and Day
5. McCullough and Hoyt
6. Reed and Enright
7. Rye and Pargament
8. Rye, Pargament, Pan, Yingling, Shogren and Ito
9. Luskin

(۲۰۰۲)، همسو است.

یکی از ویژگی‌های احساس و عاطفه؛ تقویت کردن هرآن چیزی است که باعث آغاز آن‌ها می‌شود. یعنی چیزهای بد را بدتر و چیزهای خوب را بهتر می‌سازد. بر اساس مراحل عفو و گذشت نورث^۱ (۱۹۹۸). فرد رنجیده، ابتدا دچار پرخاشگری شده و تمایل به انتقام در او پدیدار می‌شود، این موضوع وی را دچار اضطراب می‌کند؛ در صورتی که این فرد بتواند اضطراب موجود را از طریق بخشش در خود کاهش دهد، از فشار روانی حاصل از انتقام کاسته می‌شود.

در تبیین بحث فوق می‌توان گفت که هر رنجش و ناراحتی در فرد سیستمی از پاسخگویی عواطف را فعال می‌کند. اگر از دیگران رنجشی به ما رسیده باشد به طبع ما هم از لحاظ عاطفی ناراحت و خشمگین می‌شویم، البته هر پاسخ عاطفی برای هر فرد در هر شرایطی با دیگران فرق دارد. در این میان یک واسطه‌ای باید باشد که خشم و ناراحتی که در ما ایجاد شده را از بین ببرد یا حداقل کم رنگ کند. بخشش با کاهش احساسات منفی مانند، خشم، تلخی، افکار منفی، افکار انتقام‌جویانه و رفتارهای منفی بر عواطف تأثیر می‌گذارد. و از طریق جایگزین کردن احساسات مثبت باعث کاهش هیجان‌های منفی می‌شود. بخشش به افراد کمک می‌کند که دیدگاه خود را نسبت به رفتارهای خود و دیگران از اسناد درونی به اسناد بیرونی تغییر دهند. بخشش با ایجاد نگرشی دوباره به موضوع پیش آمده باعث یک تغییر می‌شود. همان‌طور که نگرش هر فردی به هر موضوعی در سه مولفه رفتاری، عاطفی، شناختی است و تغییر در هر مؤلفه تغییر در مؤلفه‌های دیگر را در پی دارد، بخشش نیز باعث تغییر در نگرش فرد به موضوع می‌شود و فرد از طریق بازسازی شناختی که انجام می‌دهد رفتار خود را نسبت به فرد خاطی تغییر می‌دهد و همین تغییر باعث تغییراتی در عاطفه وی نسبت به فرد خاطی می‌شود. بخشش از طریق تغییر در جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار باعث ایجاد موج جدیدی از هیجان‌های مثبت در فرد می‌شود که تا حد زیادی از بار عواطف منفی کاسته و موجب احساسات مثبت در فرد می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر افزایش همدلی زنان مطلقه تأثیر



دارد. به این معنا که آموزش بخشش باعث افزایش عواطف همدلی در زنان مطلقه می‌شود. پژوهشی جداگانه در تبیین این فرضیه انجام نشده، اما پژوهش‌های همسو با آن در پژوهش‌های خارجی: استاپ و پرلمن^۱ (۲۰۰۱) در داخل کشور خدابخش، منصور (۱۳۹۱)، نادری، مولوی، نوری (۱۳۹۴) همسو است. در تبیین بحث فوق می‌توان گفت، کسی که مورد رنجش قرار گرفته باشد با تفسیر کردن عمل خاطی به‌عنوان بدترین عمل علیه خود از او فاصله می‌گیرد و گاهی در صدد جبران هم ممکن است علیه او وارد عمل بشود. و این نتیجه‌ای جز تسلسل رنجش بین هر دو ندارد. همدلی از طریق درک فرد مقابل یا به‌جای دیگران گذاشتن خودمان در وضعیت و شرایط او می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به‌طور مثال «اگر من جای او بودم چه رفتاری می‌کردم؟» البته وقتی این مسأله در ذهن هر دو پیش بیاید گام جدیدی برای تغییر در رفتار خاطی و کسی می‌شود که آزار دیده است، یعنی اینکه نه تنها فرد خاطی از کار خود ابراز پشیمانی کرده باشد بلکه فرد آزار دیده نیز با دیدی همدلانه‌تر به فرد خاطی نگاه کند که این خود باعث تسریع در روند بخشش می‌شود.

انسان زمانی که مورد خیانت یا بی‌عدالتی قرار می‌گیرد عواطف منفی خشم، رنجش و ناامیدی را تجربه می‌کند و تمایل به اجتناب از منبع آزارگر یا انتقام در وی پدیدار می‌شود (مک کالو، ۲۰۰۱). در این بین استفاده از بخشش می‌تواند راهگشا باشد و بسیاری از این هیجان‌های منفی را کاهش دهد. لذا می‌توان از برنامه‌ها و مهارت‌هایی که بخشش را در خود گنجانده‌اند برای کمک به افرادی استفاده کرد که رنجش‌هایی را تجربه کرده‌اند.

مانند هر پژوهشی، پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود، نتایج این پژوهش محدود به شهرستان دزفول و زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی دزفول بود. لازم است که در تعمیم نتایج به جامعه‌های دیگر جانب احتیاط رعایت شود. یک‌دست نبودن ویژگی‌های نمونه آماری از نظر (اجتماعی و اقتصادی، شاغل بودن، مستقل بودن و دارای کفالت فرزند بودن) محدودیت‌های دیگر پژوهش بود. به دلیل اینکه متغیر بخشش با توجه به شرایط هر فرد تغییر می‌کند، پیشنهاد می‌شود که این برنامه در گروه‌های دیگر مانند، زنان مطلقه‌ای انجام شود که از نظر ویژگی‌های طبقه اقتصادی و اجتماعی، مذهبی بودن، ازدواج مجدد و طلاق مجدد، سطح

حمایت اجتماعی، همسان باشد. مردان مطلقه نیز گروه دیگری برای این پژوهش می‌توانند باشند. همچنین مجزا کردن افراد در این موضوع که به اختیار و رضایت کامل از همسر خود طلاق گرفته‌اند یا به اجبار از طرف همسر تن به طلاق داده‌اند خود می‌تواند عامل مؤثری در میزان بخشش این افراد باشد. از آنجا که بخشش امکان آموزش دارد پیشنهاد می‌شود، روان‌شناسان، مددکاران، خانواده‌درمانگران این ویژگی را در افراد آموزش دهند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به مراکز بهزیستی و مشاوران خانواده و حتی در دادگستری‌ها و مجامع قضایی برای کمک به افرادی باشد که از طرف دیگری مورد رنجش قرار گرفته‌اند، تا از طریق بخشش با استفاده از راهکارهای مناسب با هیجانات منفی غالب آیند.

تقدیر و تشکر: از استادان عزیزم که با صبر و حوصله در انجام این پژوهش درکنار من بودند و همچنین اداره بهزیستی شهرستان دزفول و کسانی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.



منابع

- خجسته مهر، رضا، افشاری، فرح و رجبی، غلامرضا (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری زنان مطلقه، *مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان*، ۱۰: ۳۷-۶۰.
- خجسته مهر، رضا، کرایبی، امین و عباس‌پور، ذبیح‌الله (۱۳۸۹). ارزشیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه انگیزه بین فردی مرتبط با آسیب، *تحقیقات علوم رفتاری*، ۸: ۱-۱۰.
- خدابخش، محمدرضا و منصوری، پروین (۱۳۹۱). رابطه عفو با همدلی در دانشجویان پزشکی و پرستاری، *افتق دانش: فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، ۱۸: ۴۵-۵۴.
- سهرابی، نادره و حسینی، مجید (۱۳۸۱). بررسی رابطه میان نوع روابط خانوادگی و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان دختر و پسر ساکن خوابگاه، اولین کنگره روان‌شناسی ایران. تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- سیوندی پور، مریم و عبداللهی، عبدالحسین (۱۳۹۱). بررسی تأثیر رویارویی با شاخصه‌های علمی شادی بر کاهش علائم افسردگی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۱: ۵۲۲-۵۱۴.
- غباری بناب، باقر (۱۳۹۰). *استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی*، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران، تهران.
- نادری، لیلا، مولوی، حسین و نوری، ابوالقاسم (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان بر اساس همدلی و بخشودن، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶: ۶۹-۷۵.
- Batson, C. D., O'Quin, K., Fultz, J., Vanderplas, M. and Isen, A. (1983). Selfreported Distress and Empathy and Egoistic Versus Altruistic Motivation for Helping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 706-718.
- Beth, P. (2006). *Forgiveness and implicit theories in early adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation Wisconsin - Madison university.
- Chida, Y. and Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70: 741-56.
- Clarke-Stewart, K. A., Vandell, D. L., McCartney, K., Owen, M. T. and Booth, C. (2000). Effects of parental separation and divorce on very young

- children. *Journal of Family Psychology*, 14(2): 304.
- Davidso –Richard, J. (2003). Seven sins in the study of emotion: Correctives from affective neuroscience. *Brain and Cognition*, 52(1): 129-32.
- Fry D. P and Bjorkqvist, K. (1997). *Cultural variation in conflict resolution: alternatives to violence*. New York: Psychology Press.
- Gobari-bonab, B. (2011). Using forgiveness to correct interpersonal relationship. Counseling center for students of Tehran University, Tehran (Text in Persian).
- Khodabakhsh, M. and Mansori, P. (2012). Relationship of forgiveness and empathy amongst medical and nurse students. *Horizon medical sciences*, 18, 45-54 (Text in Persian).
- Khojasteh-Mehr, R., Koraei, A. and Abbaspour, Z.A. (2010). Evaluation of psychometric properties of the transgression-related interpersonal motivations inventory. *Behavioural sciences research*, 8: 1-10.
- Khojasteh-Mehr, R., Afshari, F and Rajabi, G. (2012). Evaluation of effectiveness of forgiveness education on adjustment of divorced women. *Social-psychological studies of women*, 10: 37-60.
- Laurent, S. M. and Hodges, S. D. (2009). Gender roles and empathic accuracy: The role of communion in reading minds. *Sex Roles*, 60(5-6): 387-398.
- Luskin, F. M. (2002). *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. Harper Collins: San Francisco.
- Maltby, J., Macaskill, A. and 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: 881-5.
- McCullough M. E, Worthington E.L., Jr. and Rachal K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal Personality and Social Psychology*, 73(2): 321-36.
- McCullough, M. E and Hoyt, W. T. (2002). Transgression related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28: 1556-73.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6):194-197.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr., E. L., Brown, S. W. and Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6): 1586.
- Michell, G., Nancy, D. and Stanley, S. (2012). Positive Affect Negative Affect Social Support as Mediator of the Forgiveness – Health Relationship. *The journal of social psychology*, 152(3): 288-307.
- Munoz-Eguilta, A. (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment after Divorce. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior*, 25: 1-12.
- Naderi, L., Molav, H. and Nory, A. (2015). The Prediction of Marital Satisfaction of Couples in Isfahan based on empathy and forgiveness. *Science and research*



- in applied psychology*, 16: 69-75(Text in Persian).
- North, J. (1998). The “Ideal “of forgiveness: A philosopher’s exploration. In Enright R. D.. and North, J. (Eds.), *Exploring forgiveness*. Madison,WI: The University of Wisconsin press.
- Reed, L. C. and Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression ,anxiety and posttraumatic stress for women after spousa emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 5: 920 -929.
- Rye, M. S. and Pargament, K. I, (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58: 419-441.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A. and Ito, M. (2005). Can Group Interventions Facilitate forgiveness of an Ex-Spouse? A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (5): 880-892.
- Sivandi Pour, M. and Abdollahi, A. H. (2012). Assessment of scientific index of happiness impact on reducing depression symptoms. *Journal of Rafsanjan mediad sciences university*, 11: 514-522(Text in Persian).
- Sohrabi, N. and Hoseini, M. (2002). Relations between family relationship type and positive and negative effect amongst female and male dorm students, *first congress of Iranian psychology*, Tehran, Tarbeiat molaem university publication(Text in Persian).
- Staub, E. and Pearlman, L. A. (2001). Healing, reconciliation and forgiving after genocide and other collective violence. *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy and conflict transformation*, 205-229.
- Tse, M. C and Cheng, S. T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40: 1133-41.
- Tse, W. S and Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46: 365–368.
- Watson, D. and Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood, psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6): 1063.
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness*. New York: Crown Publishers.
- Worthington, E. L., Jr. (2005). Hope-Focused Marriage Counseling Recommendations for Researchers, Clinicians and Church workers. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3): 231-9.
- Worthington, E. L., Jr. and Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and the implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4): 385– 418.



Effectiveness of forgiveness training on increasing positive emotions and empathy in divorced women on welfare

Roghaye Mirzazadeh*, Farideh Hosseinsabet**
& Ahmad Borjali***

Abstract

The aim of this research was to determine the effectiveness of forgiveness training on increasing positive emotions and empathy of divorced women in Dezful's welfare program in 2013. Thirty divorced women were randomly selected from the 67 women in Dezful's welfare program. They were divided into control and experiment groups. Each group was given a pre-test, consisting of the Transgression- Related Interpersonal Motivations (1998) Questionnaires, Positive and Negative Emotions (1988) Questionnaires, Trait Empathy Batson (1997) Questionnaires. The experiment group participated in six sessions of training (90 minutes per week), and the control group did not receive any intervention. The post and follow-up tests were performed and data were analyzed using covariance analysis and t-test, using the SPSS 22 software. The results show difference between pre- and post-test data in the experiment group. The forgiveness training has the ability to positively impact interpersonal motivations related to emotional damages (such as

* Master's degree in clinical psychology, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran

**Corresponding Author: Assistant professor, Clinical psychology department, Faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran

***Ahmad Borjali, Associated professor, Clinical psychology department, Faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran

Submit Date: 2016-12-07

Accept Date: 2017-07-05

DOI:10.22051/jwfs.2017.12987.1306



avoidance, revenge), positive emotions, negative emotions and empathy, So, forgiveness training is a useful and effective approach to reduce the emotional suffering and problems arising from divorce in women.

key words:

forgiveness, positive emotions, empathy, divorced women