

اندیشه‌های نوین تربیتی

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

دانشگاه الزهراء

تاریخ دریافت: ۸۷/۵/۱۰

تاریخ بررسی: ۸۸/۷/۳

دوره ۶، شماره ۳

پاییز ۱۳۸۹

صص ۹-۲۶

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۲/۲۰

تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌های شهریزد

ایمانی*

فاطمه برای**

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌ها بود. نمونه این پژوهش، ۳۰ زوج از زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهریزد در سال ۱۳۸۶ بوده که به صورت نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) جایگزین شده‌اند. متغیر وابسته در این پژوهش میزان بخشودگی زوج‌ها بود که با پرسشنامه بخشودگی اینرایت و همکاران (۲۰۰۰) ارزیابی شد. متغیر مستقل، آموزش بخشودگی بود که در هفت جلسه تنظیم و به گروه آزمایش آموزش داده شد. فرضیه پژوهش این بود که آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌ها و ابعاد آن (عاطفی، رفتاری، شناختی) مؤثر است. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش بخشودگی، میزان بخشودگی زوج‌ها را افزایش می‌دهد ($P < 0/01$ ، $F = 25/18$) و همچنین آموزش بخشودگی بر ابعاد عاطفی ($P < 0/05$ ، $F = 5/65$)، شناختی ($P < 0/05$ ، $F = 7/08$) و رفتاری ($P = 0/01$) و رفتاری ($P = 13/35$) مؤثر است.

کلید واژه‌ها:

بخشودگی، آموزش بخشودگی، زوج‌ها

ei_afkhami@yahoo.com

* نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره

** استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

مقدمه و بیان مسئله

تشکیل خانواده و حفظ منظومه خانواده و جلوگیری از فروپاشی آن مستلزم برخورداری از توانمندی‌هایی است که می‌توان آنها را در اعضا، کشف و پرورش داد. توانمندی‌هایی از قبیل بخشودگی^۱ می‌تواند در حفظ خانواده نقش مؤثری داشته باشد. بخشودگی به عنوان عمل مثبت و مقبول از جمله پتانسیل‌هایی است که افراد در خود دارند. شناسایی، فعال سازی و استفاده از آن به صورت مداخله درمانی مستلزم تکیه بر یافته‌های علمی است تا بتوان با توجه به آنها زمینه تحول و تغییر لازم را در سیستم خانواده فراهم کرد (هیل^۲، ۲۰۰۱). به اعتقاد هارگریو^۳ (۱۹۹۸) بخشودگی در مشاوره خانواده با ایجاد اعتماد و عدالت باعث می‌شود که اعضا خانواده احساس کنند که ارتباطات آنها دوسویه، متوازن، متعادل و اطمینان‌پذیر است، اما وقتی عدالت و اعتماد در خانواده زیر پا گذاشته می‌شود، این احساس تلخ و دردآور در فرد قربانی ایجاد می‌شود که افرادی که به آنها وابسته است و به آنها اعتماد می‌کرد، دیگر معتمد نیستند. با شناخت دقیق ارزش‌های انسانی چون محبت، رضایت، بخشودگی و آگاهی یافتن از عوامل درون فردی که بر رفتارهای میان فردی تأثیر می‌گذارد، می‌توان برای سازگاری، رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زوج‌ها گام‌های مؤثری برداشت (رانسلی^۴، ۲۰۰۴). بخشودگی همچون رفتارهای دیگر آموختنی است و محصول یادگیری و تربیت است. از آنجایی که منظومه خانواده کانون تلقی درست یا غلط از مفهوم بخشودگی است و منظومه‌های دیگر نیز در تثبیت یا تشدید این طرز تلقی‌ها مؤثر هستند، لذا بررسی علمی در زمینه تأثیر بخشودگی می‌تواند مشاوران را در درک درست این مفهوم و تأثیر آن کمک کند. زوج درمانگران معتقد هستند که بخشودگی زمانی مطرح می‌شود که عضوی از خانواده با عمل یا سخن خود نارضایتی و آزار عضو دیگر خانواده را موجب شود. ورینگتون^۵ (۲۰۰۰) معتقد است که اعضا خانواده یکدیگر را آزرده خاطر می‌کنند. این حرف بدان معناست که در روابط خانوادگی دل آزاردگی و رنجش خاطر اجتناب‌ناپذیر است، اما از آنجایی که بخشودگی در

1. Forgiveness
2. Hill
3. Hargrave
4. Ransley
5. Worthington



ارتباط معنا پیدا می‌کند، زوج‌ها از طریق ارتباط کلامی، غیرکلامی یا هر دو با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، با این حال در بعضی مواقع انتقال منظور و مقصود خود را به طریق ممکن و معمول مقدور نمی‌بینند، لذا چنان عمل می‌کنند که رنجش خاطرشریک زندگی یا طرف مقابل را موجب می‌شوند. مشاجره، درگیری‌های فیزیکی، اجحاف، کلک بازی‌ها، گمراه کردن، دور زدن و تعارض نمونه‌هایی از اقداماتی معمولاً رایج است که در روابط زوج‌ها بارها بروز می‌کند و به زخم عاطفی و کدورت یکی از طرفین رابطه منجر می‌شود. لذا پیدا کردن راهی که بتواند فرد دل‌آزرده را نسبت به شخص خاطی دل‌نرم کند، آرزوی زوج‌ها است. امید و بخشودگی دو راه ممکن برای اصلاح رابطه آسیب دیده است و چنانچه به درستی صورت بگیرد، به گشایش رابطه متقابل می‌انجامد (هیل، ۲۰۰۱). باسکین و اینرایت^۱ (۲۰۰۴) معتقد هستند بخشودگی مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی است که در نتیجه یک خطای درون فردی رخ می‌دهد. موقعی که یک فرد صدمه دیده، فرد خاطی را می‌بخشد، انگیزش‌های اساسی او برای الف) انتقام جویی و ب) اجتناب از تماس با فرد خاطی کم می‌شود و دیگر انگیزش‌های ساختاری - رابطه‌ای همچون انگیزش برای از سرگیری یک رابطه مثبت بازگردانده می‌شود. این تغییرات انگیزشی اتفاق می‌افتد حتی اگر چه در اکثر موارد قربانی به ارزیابی اقدامات مضر و صدمه زننده فرد خاطی ادامه دهد و آنها را ناعادلانه بداند. کارمیچل^۲ (۲۰۰۳) درباره بخشودگی بیان می‌کند: «بخشودگی به عنوان یک تجربه هیجانی در موقعیت‌های درون فردی، میان فرد خاطی و فرد قربانی خود را نشان می‌دهد. بخشودگی می‌تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت جسمی و روانی فرد قربانی در نظر گرفته شود و برای فرد خاطی می‌تواند راهی برای کمک کردن به او باشد تا کیفیت همدلی از دست رفته‌ای را دوباره بازیابد که لغزش او را موجب شده است، اما درنهایت این به عهده خود فرد است که تصمیم بگیرد. تصمیم برای بخشیدن یا نبخشیدن، به عنوان یک انتخاب در نظر گرفته می‌شود که هرکس حق دارد آن را اتخاذ کند. انتخاب برای بخشودن ممکن است در اعتقادات مذهبی یا بررسی خود در روانکاوی منشاء داشته باشد، اما در مواقعی ممکن است تصمیم فرد برنبخشودن باشد چون برای فردخاطی بخشودن، سودمند نیست. آن طور که لولافس (۱۹۹۲) بیان می‌کند ممکن است

-
1. Baskin & Enright
 2. Karmichael

زمان بخشودگی فرا نرسیده باشد به این دلیل که فرد خاطی به خطا و لغزش اعتراف نکرده یا به هر صورت برای جبران یا تصحیح آن اشتباه تلاشی نکرده است.

اینرایت و فیتزکیونز^۱ (۲۰۰۰) معتقد هستند بخشودگی همچون عشق، به صورت عمل ارادی تجلی می‌کند. یکی از طرفین یا هر دو ناگزیر تصمیم می‌گیرند که باید از صدمه زدن دست بکشند. این تصمیم و پیامدهای آن جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری دارد.

جزء شناختی بخشودگی شامل آن چیزی است که به ارزیابی واقع بینانه از موقعیت اقدام می‌کند. برای مثال تشخیص و تصدیق این که کینه توزی و خصومت‌ورزی، ماندگار نیست و بن بست‌ها مانع خرسندی فعلی یا بعدی می‌شوند به طوری که ممکن است پیشنهاد شود که رابطه دوباره برقرار شود. این ارزیابی ذهنی ممکن است به این تشخیص منجر شود که قطع رابطه نیز تألم و آزرده‌گی خاطر را موجب می‌شود. به ویژه پس از یک دوره زمانی طولانی که فقدان یا قطع رابطه، احساس اندوه شدیدی ایجاد می‌کند. ممکن است فقط به این تشخیص منتهی شود که مزایای چنین رابطه صمیمانه‌ای از خرسندی حاصل از کینه‌توزی و خصومت ورزی بسیار مهمتر است. لذا احتمال وجود انگیزه برای تغییر بسیار قوی است. زیرا پس از تجزیه و تحلیل، مقرون به صرفه بودن رابطه نتیجه‌گیری می‌شود، اما وقتی تجزیه و تحلیل به مقرون به صرفه بودن رابطه منتج نشود، مؤلفه شناختی قویتری وجود دارد که مانع عمل بخشودگی می‌شود. در این صورت خطر اهانت و طرد شدن وجود دارد. حتی اگر طرد هم انجام نشود باز نتایج فردی و میان‌فردی مطلوبی به دنبال ندارد. بنابراین، چون همواره احتمال این مخاطره وجود دارد انجام دادن ارزیابی لازم است.

مؤلفه‌های عاطفی بخشودگی ممکن است احساس عزت نفس زیاد، عاطفه منفی اندک، احساس اندوهگینی برای آنچه اتفاق می‌افتد، احساس همدلی با فرد مقابل و وضع و حال او، شروع فرآیند حل و فصل فقدان و تألم و سرانجام رفع ناراحتی و تألم وارده را شامل شود. جزء رفتاری بخشودگی ممکن است رفتارهای کلامی و غیر کلامی مثل عذر خواهی کردن از تألم‌ها و آسیب‌های وارده، تقاضای عفو یا جبران اشتباه صورت گرفته از طریق اعمال نمادین یا مذهبی، ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات لازم در رفتار و فراهم کردن زمینه برای

1. Fitzqibbons



ترمیم رابطه را شامل شود. همچنین، در شرایط خاص، ایجاد تغییرات موقعیتی به منظور کاهش احتمال تکرار اشتباه یا خطا و ایجاد سیستم‌های حامی رفتارهای جدید را در بر می‌گیرد.

عامل مهم دیگر، شدت در هم بافتگی آسیب‌های وارده و به جا مانده از قبل و بروز هیجان واکنشی یا متراکم (خشم) است. چنانچه خاطرات آسیب‌های وارده قبلی را آسیب‌ها و تألم‌های فعلی زنده می‌کنند، آسیب‌های وارده فعلی عمل بخشیدن را بسیار دشوار می‌کند.

مطالعات به عمل آمده در دهه ۱۹۹۰، نشان داده است که بخشودگی انواعی متفاوت دارد و باید آنها را از رفتارهای نوع دوستانه و ایثارگرانه و انواع پاتولوژیک آن متمایز کرد. دشواری در تشخیص و تفکیک بخشودگی اصیل از بخشودگی کاذب یا شبه بخشودگی یکی از دلایل مطالعه بخشودگی است، که اولی تحکیم روابط و تکامل فرد را موجب است و دومی یک استراتژی دفاعی تلقی می‌شود که از ناتوانی در احساس امنیت و ارزشمندی کافی برای مواجهه با فرد خاطی و مهار خشم و عصبانیت نسبت به دیگران ناشی است، دلیل دیگری که پژوهش و مطالعه درباره بخشودگی را محرز می‌کند آن است که ثابت شده در عرصه خانواده درمانی، فراهوانی بخشودگی می‌تواند بالقوه شفابخش و التیام دهنده باشد. زیرا همان گونه که سیمون و سیمون^۱ (۱۳۷۱) اظهار می‌دارند بخشودگی ثمره فرایند التیام است. بنابراین، شناخت درست و استفاده به موقع از آن در فرایند درمان می‌تواند نقش مؤثری در بهبود وضع و حال مراجعان داشته باشد. دلایل دیگری نیز وجود دارند که پژوهش درباره بخشودگی را مسجل و محرز می‌کند از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ماهیت اضدادی بخشودگی، و بین فردی و درون فردی بودن آن (هوپ^۲، ۱۹۸۷؛ اسکینر^۳، ۱۹۹۸) همچنین بخشودگی سازه یا مفهومی است که اغلب ماهیت آن مذهبی و درحوزه اخلاقی تلقی می‌شود تا روان شناختی. نوعی دوسوگرایی (ضد- بخشودگی) به دلیل پیوند مفهومی آن با مذهب، به ویژه در سنت و آیین مسیحیت- یهودیت (دی بلاسیو و پروکتور^۴، ۱۹۹۳؛ پاتیسون^۵، ۱۹۸۲؛ تاد^۶، ۱۹۸۵) وجود دارد

-
1. Simon & Simon
 2. Hope
 3. Skinner
 4. Proctor
 5. Patison
 6. todd

که بررسی آن در حوزه روان‌شناسی به ویژه مطالعات خانواده را، به رغم بیش از نیم قرن مطالعات در حوزه خانواده، به همین دو دهه اخیر محدود کرده است (سلز و هارگریو^۱، ۱۹۹۸). بررسی اجمالی سوابق پژوهش نشان دهنده آن است که توجه به مقوله بخشودگی تا همین اواخر به طور جدی مد نظر خانواده درمانگران و پژوهشگران قرار نگرفته است. با این حال در سال‌های اخیر، خانواده درمانگران به لزوم بررسی آن به عنوان یک مداخله درمانی در کار با خانواده‌ها پی برده و طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ پژوهش‌های متعددی درباره جوانب مختلف آن رخ داده است. بسیاری از متخصصان مراکز مشاوره براساس ملاک‌های ذهنی خود درباره پدیده بخشودگی در میان اعضای خانواده عمل می‌کنند و در بسیاری از موارد توجه به این مقوله حائز اهمیت در کار با خانواده‌ها نادیده گرفته می‌شود. در نهایت با توجه به اینکه بهداشت روانی نسل‌های جامعه در گرو تأمین بهداشت روانی خانواده است و هرگونه آسیبی به آن، نسل آینده را از اثرات سوء آن مصون نخواهد داشت و از طرفی افزایش بی‌رویه نرخ طلاق در جامعه، همچنین رشد و گسترش تکنولوژی و تغییراتی که در شیوه زندگی زوجها ایجاد شده و از آنجایی که یکی از محورها و زمینه‌های کار با زوجها، پرورش ارزش‌های انسانی چون ایمان، توکل، محبت، پشتکار، خوش‌بینی، رضایت، گذشت و بخشودگی است. کشف و پرورش توانمندی‌هایی از قبیل بخشودگی می‌تواند در حفظ سلامت خانواده نقش مؤثری داشته باشد. پژوهش‌های اخیر بخشودگی را در ایجاد روابط نزدیک در زندگی زناشویی بررسی کرده است. بررسی‌های روان‌شناسی اجتماعی نشان داده است که متغیرهایی مانند صمیمیت قبل از انجام دادن کارخطا و تمرکز بر شخص خاطی و همدلی در ایجاد بخشودگی نقشی مهم دارد (فینچام^۲ و همکاران، ۲۰۰۲)؛ مطالعات فینچام و استون^۳ (۲۰۰۴)؛ باسکین و اینرایت (۲۰۰۴)؛ فینچام و بیچ^۴ (۲۰۰۲)؛ فینچام، پلیری و رگالیا^۵ (۲۰۰۲)؛ هیل (۲۰۰۱)؛ مک کالاف^۶ و همکاران (۲۰۰۱)؛ مک کالاف (۲۰۰۰)؛ سلزو هارگریو (۱۹۹۸) نشان داد که آموزش

1. Sells & Hargrave
2. Fincham
3. Steven
4. Beach
5. Paleri & Recalia
6. Mecullough

بخشودگی افزایش رضایت و سازگاری زناشویی و حل تعارض‌های زندگی مشترک را موجب می‌شود. براساس یافته‌های پژوهشی، مداخلات درمانی با استفاده از تکنیک بخشودگی می‌تواند دوام و پایداری زندگی را افزایش داده و رضایت زندگی زناشویی را موجب شود. در همین راستا ضرورت آموزش بخشودگی به زوج‌ها و بررسی ارتباط آن با سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زوج‌ها به طور محسوس احساس می‌شود. لذا در این پژوهش مشاوره مبتنی بر آموزش بخشودگی (اینرایت و فیتزکیبونز، ۲۰۰۰) به عنوان روش مداخله‌ای بر میزان بخشودگی بررسی شده است. فرضیه پژوهش عبارت است از:

- ۱- آموزش بخشودگی، میزان بخشودگی را در زوج‌ها را افزایش می‌دهد.
- ۲- آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های شناختی، عاطفی، رفتاری بخشودگی مؤثر است.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر یزد را در سال ۱۳۸۶ شامل بود. افراد مورد مطالعه در این پژوهش ۳۰ زوج از زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره بودند که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه‌ای از بین جامعه انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا، از میان مراکز مشاوره شهر یزد ۴ مرکز به صورت تصادفی انتخاب، و سپس از میان فهرست زوج‌های مراجعه کننده به آن مراکز و انجام دادن ارزیابی اولیه ۳۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب شد. نحوه انتخاب زوج‌ها به این صورت بود که ابتدا از فهرست موجود، ۳۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب و از طریق تماس تلفنی با آنها و توضیح اهداف پژوهش، رضایت آنها برای شرکت در پژوهش جلب شد و از آنها خواسته شد تا به مراکز مشاوره رجوع کنند. فرض پژوهشگران بر این بود که زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره از رضایت زناشویی پایین و در نتیجه از میزان بخشودگی پایینی برخوردارند. با وجود این برای اطمینان از میزان بخشودگی زوج‌ها، از آنها خواسته شد قبل از شرکت در پژوهش به پرسشنامه اینرایت و همکاران (۲۰۰۰) پاسخ دهند. پس از محاسبه نمرات زوج‌ها در پرسشنامه بخشودگی، ۳ زوج که از میانگین بالاتری در بخشودگی نسبت به بقیه برخوردار بودند از پژوهش کنار گذاشته شدند و ۳ زوج دیگری که میزان بخشودگی پایینی داشتند طبق همین

فرآیند انتخاب شدند. به دلیل این که میانگین هنجار شده‌ای درباره نمره کل آزمون بخشودگی در ایران یافت نشد، سعی بر آن بود که زوج‌هایی برای شرکت در پژوهش انتخاب شوند که نمره بسیار پایین تری نسبت به حداکثر نمره قابل کسب در مقیاس (۲۷۰) داشته باشند (میانگین بخشودگی آزمودنی‌ها در پیش آزمون ۸۳/۳ بود). در مرحله بعد، ۳۰ زوج انتخاب شده به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل) قرار گرفتند. زوج‌های گروه آزمایش در جلسات آموزش بخشودگی شرکت کردند و به زوج‌های که در گروه کنترل قرار داشتند اطمینان خاطر داده شد که پس از پایان پژوهش چنین آموزشی نیز برای آنها ارائه شود. برای جلب همکاری زوج‌ها برای شرکت در جلسات آموزشی سعی می‌شد تا با یادآوری مداوم نقش آنها در پژوهش و هماهنگی مجدد زمان و تاریخ جلسه بعدی با زوج‌های شرکت کننده انگیزه آنها را برای شرکت در جلسات بالا رود. در بعضی مواقع برای زوج‌های که نمی‌توانستند در تاریخ معین شده در جلسه حضور داشته باشند، با هماهنگی آنها جلسه جایگزین دیگری در همان هفته تشکیل می‌شد تا پژوهشگران با مشکل افت در نمونه مواجه نشوند.

در پایان دوره آموزش نیز هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه بخشودگی اینرایت و همکاران (۲۰۰۰)، به عنوان پس آزمون، پاسخ دادند. آموزش بخشودگی طی ۷ هفته، هر هفته ۱ جلسه، به مدت ۲ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه کنترل این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. ساختار جلسات آموزش بخشودگی بر اساس دستور العمل مشخصی برای هفت جلسه در زیر آورده شده است:

جلسه اول: معرفی مدل فرایند بخشودگی: ایجاد ارتباط و معرفی اعضاء به یکدیگر، بیان اهداف آموزش و طرح قواعد گروه، تبیین ماهیت بخشودگی، تبیین مدل فرایند بخشودگی و مراحل آن، مشخص کردن تصوراتی که افراد را از بخشش باز می‌دارد و تصوراتی که باعث می‌شود افراد به راحتی بیخشند. تکلیف: تا هفته آینده هر یک از زوج‌ها اهداف خود را از شرکت در جلسات آموزش بخشودگی یادداشت کنند.

جلسه دوم: چگونه خشم خود را کشف کنید؟: دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تمرین‌های خانگی و بیان خلاصه جلسه قبل، آشنایی با روش‌ها و مکانیزم‌های دفاعی که افراد با استفاده از آنها از مواجهه شدن با خشم خود پرهیز می‌کنند، بررسی پیامدهای استفاده از ساز



و کارهای دفاعی، بررسی عمق و شدت خشم تجربه شده. تکلیف: مشخص کردن ساز و کارهای دفاعی مورد استفاده و نیز اشخاص و موقعیت‌هایی که رنجش و ناراحتی را باعث شده‌اند.

جلسه سوم: مواجهه شدن با خشم و غضب: دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تمرین‌های خانگی و بیان خلاصه جلسه قبل، پذیرش شرم و خجالت ناشی از خشم، مقایسه شرایط خود با شرایط همسر خاطی، آگاهی درباره احتمال تغییر نگرش و جهان بینی. تکلیف: مقایسه شرایط خود با شرایط همسر خاطی.

جلسه چهارم: تصمیم‌گیری برای شروع فرایند بخشودگی: مرور تمرین‌های خانگی و بیان خلاصه جلسه قبل با کمک اعضا، آگاهی از راه‌های بن بست و راهکارهای قدیمی نامؤثر، ایجاد انگیزه برای در نظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه، ایجاد تعهد نسبت به بخشیدن همسر خاطی. تکلیف: ثبت منافی که نابخشودگی برای زوج‌ها می‌تواند به همراه داشته باشد.

جلسه پنجم: چگونه ببخشید؟: مرور تمرین‌های خانگی و بیان خلاصه جلسه قبل با کمک اعضا، پذیرش درد و رنج وارده، ارائه همدلی نسبت به همسر خاطی، در نظر گرفتن هدیه برای همسر خاطی. تکلیف: مرور داستان زندگی همسر خاطی از هنگام رشد تا زمان بزرگ شدن او (به منظور کشف و درک صدمات و آسیب‌های همسر خاطی در طی زندگی).

جلسه ششم: رها شدن از زندان احساسی: دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تمرین‌های خانگی و بیان خلاصه جلسه قبل با کمک اعضا، در نظر گرفتن معنایی برای رنج و آسیب وارده، کشف نیاز به بخشش در خود و دیگران، خلق اهداف جدید در زندگی، درک آزادی و رهایی حاصل از بخشودگی، در نظر گرفتن زمان مناسب برای بیان جمله « من شما را می‌بخشم ». تکلیف: بررسی جهان بینی افراد درباره درد و رنج، بررسی احساس خود، زمانی که آنها هم به بخشوده شدن نیاز داشته‌اند.

جلسه هفتم: بررسی میزان حصول اهداف آموزشی: دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تمرین‌های خانگی، ارزیابی فنون به کار گرفته شده توسط زوج‌ها، ارزیابی نتایج مثبت حاصل از طرح آموزشی و رفع نواقص آن و انجام دادن پس‌آزمون، نظرخواهی از زوج‌ها درباره نحوه ارائه جلسات و اعلام پایان جلسات.

برای سنجش میزان بخشودگی زوج‌ها از پرسشنامه بخشودگی اینرایت و همکاران (۲۰۰۰)

استفاده شد. این پرسشنامه ۶۶ سؤال داشت که از سه بعد احساسی، شناختی و رفتاری تشکیل می‌شد. سؤالات این پرسشنامه ۶ گزینه (کاملاً مخالفم، مخالفم، تا حدی مخالفم، تا حدی موافقم، موافقم، کاملاً موافقم) داشت به طوری که برای گزینه کاملاً مخالفم نمره صفر و برای گزینه کاملاً موافقم نمره پنج در نظر گرفته شده بود. سؤال‌هایی که فقدان بخشودگی آزمودنی را می‌رساندند (مانند: من نسبت به جوا احساس بدبینی دارم) به صورت معکوس نمره گذاری می‌شدند. این پرسشنامه از نظر پایایی، همسانی درونی آن (آلفا) محاسبه شد که در ابعاد مختلف پایین‌ترین مقدار آلفا ۰/۹۳ و بالاترین مقدار آن ۰/۹۸ محاسبه شد. آلفای کرونباخ نیز برای کل آزمون در حدود ۰/۹۸ برآورد شده بود. همچنین از لحاظ روایی این پرسشنامه، همبستگی بین ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری با کل مقیاس بالا بوده است (مابین ۰/۸۰ تا ۰/۸۷) و بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هر سه بعد یک سازه را می‌سازند و می‌توان نمرات آنها را با یکدیگر جمع کرد. اینریت و همکاران در پایان مقیاس یک سؤال را به عنوان سؤال ملاک مطرح کردند. در حقیقت این سؤال همبستگی بین حیطه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری را با کل آزمون می‌سنجید (تا چه اندازه شما فردی را که در مقیاس قبلی به او نمره داده اید بخشیده اید؟) بعد عاطفی این آزمون با سؤال ملاک در حدود ۰/۶۸، بعد رفتاری ۰/۶۴، بعد شناختی ۰/۶۰ همبستگی داشت و کل آزمون نیز با سؤال مربوطه در حدود ۶۸ درصد همبستگی را نشان داد. این همبستگی بالا با سؤال ملاک بیان‌کننده آن بود که آزمون برای سنجش میزان بخشودگی افراد مقیاس خوبی است. این پرسشنامه را در ایران، غباری بناب ترجمه و با فرهنگ ایرانی انطباق داده است. به طوری که برای هر یک از سه بعد شناختی، احساسی و رفتاری ۱۸ سؤال در نظر گرفته شده است. از سؤال‌های ۵۵ تا ۵۹ نیز قسمت دروغ سنج پرسشنامه است که اگر آزمودنی در این قسمت نمره ۵ یا پایین‌تر از آن کسب کند، نمرات قسمت قبلی پاسخنامه مقبول است، ولی اگر نمره ۲۰ و بالاتر از آن را به دست آورد آن پرسشنامه کنار گذاشته می‌شود. در پایان پرسشنامه نیز سؤال ملاک مطرح می‌شود که قبلاً درباره آن توضیح داده شده است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری SPSS استفاده شده است. روش آماری استفاده شده در این پژوهش، آمار توصیفی که شامل جداول میانگین و انحراف معیار و نمودار و آمار استنباطی شامل روش تحلیل کوواریانس بود.

یافته‌ها

فرضیه اول پژوهش این بود که آموزش بخشودگی، میزان بخشودگی در زوج‌ها را افزایش می‌دهد. نتایج مربوط به این فرضیه در جدول زیر آمده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره کل بخشودگی زوج‌ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره کل بخشودگی	آزمایش	۸۲/۱۷	۹/۳۴	۱۱۹/۲۰	۸/۶۸
	کنترل	۸۴/۴۳	۹/۷۳	۸۳	۹/۹۵

آمار توصیفی مربوط به جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین نمره کل بخشودگی گروه آزمایش و گواه (کنترل) در پیش آزمون به یکدیگر نزدیک است، ولی میانگین نمره کل بخشودگی گروه آزمایش در پس آزمون (۱۱۹/۲۰) بیشتر از گروه کنترل (۸۲/۱۷) است و این نشان دهنده تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌ها بوده است.

جدول ۲: تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان نمره کل بخشودگی زوج‌ها

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
پیش آزمون	۷۷/۰۸	۱	۷۷/۰۸	۰/۸۵	۰/۳۶	۰/۰۱۴	۰/۱۵
گروه	۱۹۶۵۶/۶۰	۱	۱۹۶۵۶/۶۰	۲۵/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۸

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، تفاوت مشاهده شده بین نمره کل بخشودگی گروه آزمایش (۱۱۹/۲۰) و گروه گواه (۸۳)، ارائه شده در جدول ۱ معنادار است ($p < 0.01$)، $F(1, 19656) = 25.18$. در نتیجه آموزش بخشودگی افزایش بخشودگی در زوج‌ها را موجب شده است و میزان این تأثیر ۰/۷۹ و توان آماری به دست آمده ۰/۹۸ است.

فرضیه دوم پژوهش این بود که آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری بخشودگی مؤثر است. نتایج مربوط به این فرضیه در جداول زیر ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه شناختی بخشودگی زوجها
در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مؤلفه شناختی	آزمایش	۴۵/۴۶	۵/۱۱	۴۸/۹۰	۴/۹۲
بخشودگی	کنترل	۴۴/۸۰	۵/۴۷	۴۵/۵۰	۴/۹۷

آمار توصیفی مربوط به جدول ۳ نشان می‌دهد، میانگین نمره مؤلفه شناختی بخشودگی گروه آزمایش و گواه (کنترل) در پیش آزمون به یکدیگر نزدیک است، ولی میانگین نمره مؤلفه شناختی بخشودگی گروه آزمایش در پس آزمون (۴۸/۹۰) بیشتر از گروه کنترل (۴۵/۵۰) است و این نشان دهنده تأثیر آموزش بخشودگی بر افزایش مؤلفه شناختی بخشودگی زوجها بوده است.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشودگی
بر میزان مؤلفه شناختی بخشودگی زوجها

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنادرای	ضریب اتا	توان آماری
پیش آزمون	۶/۶۶	۱	۶/۶۶	۰/۲۴	۰/۶۳	۰/۰۰۴	۰/۰۸
گروه	۱۷۳/۴۰	۱	۱۷۳/۴۰	۷/۰۸	۰/۰۱	۰/۱۱	۰/۷۴

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، تفاوت مشاهده شده بین نمره مؤلفه شناختی بخشودگی گروه آزمایش (۴۸/۹۰) و گروه گواه (۴۵/۵۰) معنادار است ($F=۸/۰۷$ ، $P=۰/۰۱$). در نتیجه آموزش بخشودگی افزایش مؤلفه شناختی زوجها را موجب شده است و میزان این تأثیر ۰/۱۱ و توان آماری، ۰/۷۴ است.



جدول ۵: میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه رفتاری بخشودگی زوجها

در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مؤلفه رفتاری بخشودگی	آزمایش	۲۴/۶۰	۴/۳۷	۳۰/۷۰	۶/۴۹
	کنترل	۲۴/۹۷	۴/۲۳	۲۵/۳۷	۴/۶۶

آمار توصیفی مربوط به جدول ۵ نشان می‌دهد که، میانگین نمره مؤلفه رفتاری بخشودگی گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون به یکدیگر نزدیک است، ولی میانگین نمره مذکور در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون (۳۰/۷۰) بیشتر از گروه کنترل (۲۰/۳۷) است و نشان‌دهنده تأثیر آموزش بخشودگی بر افزایش مؤلفه رفتاری بخشودگی زوجهاست.

جدول ۶: تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشودگی

برمیزان مؤلفه رفتاری بخشودگی زوجها

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماري
پیش آزمون	۲/۰۲	۱	۲/۰۲	۰/۱۱	۰/۷۴	۰/۰۰۲	۰/۰۶۲
گروه	۴۲۶/۶۷	۱	۴۲۶/۶۷	۱۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۰/۹۵

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد تفاوت مشاهده شده بین نمره مؤلفه رفتاری بخشودگی گروه آزمایش (۳۰/۷۰) و گروه گواه (۲۵/۳۷) معنادار است ($F=13/35$, $P < 0/01$). در نتیجه آموزش بخشودگی افزایش مؤلفه رفتاری بخشودگی زوجها را موجب شده است و میزان این تأثیر ۰/۱۹ و توان آماری نیز ۰/۹۵ به دست آمده است.

جدول ۷: میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه عاطفی بخشودگی زوجها

در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مؤلفه عاطفی بخشودگی	آزمایش	۲۵/۰۷	۵/۲۴	۳۰/۶۷	۸/۱۱
	کنترل	۲۵/۶۰	۵/۷۸	۲۶/۲۶	۶/۰۷

بر طبق آمار توصیفی ارائه شده در جدول ۶، میانگین نمره مؤلفه احساسی بخشودگی گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون به یکدیگر نزدیک است، ولی میانگین نمره مذکور گروه آزمایش در پس آزمون (۳۰/۶۷) بیشتر از گروه کنترل (۲۶/۲۶) است، نشان دهنده تأثیر آموزش بخشودگی برافزایش مؤلفه بخشودگی زوج‌هاست.

جدول ۸: تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشودگی

برمیزان مؤلفه احساسی بخشودگی زوج‌ها

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
پیش آزمون	۴/۲۶	۱	۴/۲۶	۰/۱۴	۰/۷۱	۰/۰۸۲	۰/۰۵
گروه	۲۹۰/۴۰	۱	۲۹۰/۴۰	۵/۶۵	۰/۰۲۱	۰/۱۴	۰/۲۷

همان‌طور که نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد، تفاوت مشاهده شده بین نمره مؤلفه احساسی بخشودگی گروه آزمایش (۳۰/۶۷) گروه گواه (۲۶/۲۶) معنادار است ($F=5/65, P<0/05$). در نتیجه آموزش بخشودگی افزایش مؤلفه عاطفی بخشودگی زوج‌ها را موجب شده و میزان این تأثیر ۰/۱۴ و توان آماری نیز ۰/۲۷ به دست آمده است.

بحث و نتیجه‌گیری

موضوع این پژوهش بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌های شهر یزد بود. نتایج نشان داد، آموزش بخشودگی می‌تواند سطح بخشودگی را در زوج‌ها بهبود بخشد و زوج‌ها را در رها کردن خاطرات تلخ و ناگوار گذشته، در ارتباط با زندگی زناشویی خود، مستعد کند و با تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری بخشودگی افزایش سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زناشویی فی‌مابین آنها را موجب شود. این نتیجه با پژوهش‌های رانسلی (۲۰۰۴)؛ فینچام و استون (۲۰۰۴)؛ باسکین و اینرایت (۲۰۰۴)؛ فینچام و بیچ (۲۰۰۲)؛ فینچام، پلیری و رگالیا (۲۰۰۲)؛ هیل (۲۰۰۱)؛ مک کالاف و همکاران (۲۰۰۱)؛ مک کالاف (۲۰۰۰)؛ سلز و هارگریو (۱۹۹۸)؛ همخوان است. همگی در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده بودند که آموزش بخشودگی به زوج‌ها و افراد در بهبود روابط آنها به عنوان

ابزار قدرتمندی عمل کرده و سازگاری و رضایت آنها را در روابط افزایش می‌دهد و افزایش مهارت‌های حل مسئله و کاهش تنش در آنها را باعث می‌شود که حاکی از تأثیر آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های بخشودگی است. رانسلی (۲۰۰۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که کاربرد بخشودگی در روابط جاری تأثیر معناداری در میزان اعتماد در روابط میان فردی زوجها دارد و نیز همچنین آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری بخشودگی مؤثر می‌باشد. فینچام و همکاران (۲۰۰۲) دریافتند که بخشودگی بر کیفیت روابط زوجها تأثیر چشمگیری دارد و می‌تواند سطح سازگاری و رضایت زوجها را افزایش می‌دهد. فینچام و بیچ (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بخشودگی در زوجها، کیفیت مراقبت از یکدیگر، ارتباط، پرخاشگری و رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند و حاکی از تأثیر آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های آن است. مک کالاف و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش بخشودگی رفتار کینه‌توزی و اختلافات زوجها را کاهش و در نتیجه سطح سازگاری زوجها را افزایش می‌دهد. استاب و پرلمن^۱ (۲۰۰۱) دریافتند که آموزش بخشودگی احساس همدردی و سازگاری زوجها را بالا می‌برد و میزان خشم و تعارض زوجها را کاهش می‌دهد و نشان‌دهنده تأثیر آموزش بخشودگی بر مؤلفه عاطفی بخشودگی است.

همچنین آموزش بخشودگی در پژوهش حاضر توانسته در مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری بخشودگی مؤثر باشد و این نتایج با دیدگاه اینرایت و فیتزکیونز (۲۰۰۰) همخوان است که بخشودگی را دارای مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری دانسته‌اند، یعنی تا زمانی که زوجها از لحاظ شناختی به این برداشت نرسند که میزان سود و فایده بخشودگی در رابطه زوجی آنها بیشتر از نبخشودن یا قطع رابطه و حتی انتقام‌جویی است، نمی‌توانند ببخشند و تا زمانی که از لحاظ احساسی و عاطفی نتوانند آرامش خود را بازگردانند و احساسات خود را بازگو کنند، و حتی با فرد خاطی همدلی کنند، نمی‌تواند بخشودگی کامل انجام شود. زیرا احساسات بد و ناگوار مانع انجام دادن بخشودگی کامل و در واقع بهبود ارتباط می‌شود، بخشودگی باید در رفتار نیز متجلی شود، از آنجا که مؤلفه شناختی و عاطفی بخشودگی درونی

است و تا زمانی که عوامل درونی به رفتار تبدیل نشود و در عمل بروز نکند، بخشودگی کامل اتفاق نمی‌افتد و در این حالت ممکن است بخشودگی کاذب اتفاق افتاده باشد. بنابراین، برای اینکه بخشودگی کامل و صادقانه انجام شود زوجها باید در موقعیت‌های زندگی آن را در عمل و رفتار خود نشان دهند. این سه عامل بخشودگی با یکدیگر ارتباط متقابل دارند و هر کدام می‌تواند دیگری را تقویت کند و تحقق نیافتن هر یک دیگری را تضعیف می‌کند.

بخشودگی مفهومی اخلاقی، معنوی، اجتماعی و انسانی است و جزء لازم برای یک جامعه سالم و ارتباط صمیمانه میان انسان‌هاست. از آنجایی که هیچ کس کامل نیست و بر اساس تفاوت‌های بیولوژیکی، شخصیتی، تربیتی و فرهنگی دو زوج ممکن است رفتارهایی انجام بدهند که مورد پذیرش فرد مقابل قرار نگیرد و این امر به تدریج به کدورت و سست شدن رابطه منجر می‌شود. بنابراین، پذیرش تفاوت‌ها، خطاها و گذشت و بخشودگی بخش جدایی‌ناپذیر یک رابطه صمیمانه است. حضور زوجها در جلسات آموزش بخشودگی در کنار زوج‌های دیگر و بیان مشکلات مشابه به پذیرش بیشتر آنها و برقراری آرامش و در نهایت تغییر نگرش آنها کمک می‌کند و می‌تواند تمایل بخشودگی را در آنها افزایش دهد، لذا، آموزش بخشودگی به عنوان یک آموزش روانشناختی، اخلاقی و معنوی در کلیه مراکز آموزشی، مذهبی و درمانی مرتبط با خانواده و ازدواج هم به صورت فردی و هم گروهی توصیه می‌شود.



منابع

- سیمون و سیمون، (۱۳۷۱). بخشودن، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ اول، تهران، مترجم.
- Baskin, T & Enright, R, (2004). Intervention studies on forgiveness: A metanalysis, *Journal of counseling and Development*. 84, 12-79.
- Diblasio, F. A & proctor , J. H, (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness, *American journal of family therapy* , 21, 175-184
- Enright, R. D & Fitzgibbons, R. P, (2000). *helping clients forgive* : An empirical Guide for resolving anger and restoring hope. Washington: American psychological association.
- Fincham , F & Beach, S, (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological agnation and constructive communication, *Perssonal relationship*,9 , 239 – 257.
- Fincham, F. D & Steven , R. H, (2004). Forgiveness and conflict Resolution in marriage, *Journal of family Psychology*, 18, 72 -81.
- Fincham, F, Paleri, G & Recalia , C, (2002). Forgiveness in marriage: the role of relationship guality, attributions, and empathy, *personal relationships*, 9 , 23 -37.
- Hill, E, (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy, *Contemporary family therapy*, 23,4.
- Hope, D, (1987). The heuling paradox of forgiveness, *Journal of family therapy*, 20 , 3-19.
- Karmichael, K, (2003). *Sin and forgiveness*: New responses in a changing world. Burlington: Ashgate. Pub. Co.
- Lulofs, R. A, (1992). The social construction of forgiveness, *Journal of family therapy*, 20, 21 – 36.
- Mc Culloch, M. Bellah, C. Kilputrick, Sh. Johnson, J, (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, Rumination, well – Being, and the big five, *PSPB*, 27, (5) , 601-610.
- McCulloch, M. E, (2000). Forgiveness as human strength: theory, Measurement, and links to well – being, *Journal of social and clinical psychology*,8, 148-155.
- Pattison, E.M, (1982). Management of religious issues in family therapy, *In ternational Journal of Family therapy*, 4, 140-163.
- Ransley, C & Spy, T, (2004). *Forgiveness and the healing process: A clinical therapeutic concern*, New York, Brunner-Routledge.
- Sells, J & Hargrave, T, (1998). The development of a forgiveness scale, *Journal of marital and family therapy*, 23, (1) , 41 -69.
- Skinner, W. S, (1998). The function and role of forgiveness in working with couples and families :clearing the ground, *Journal of family therapy*,20, 3 - 19.

- Staub, E & Pearlman, L. A, (2001). Forgiveness, *Journal of personality and social psychology*, 73, 321- 336.
- Todd, E, (1985). The value of confession and forgiveness according to Jung, *Journal of Religion and Health*, 24, 36-48.
- Worthington, E. L, (2000). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice, *Journal of social and clinical psychology*, 18, 358- 418.