

## بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های

### مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت گچساران

طیبه زندی پور<sup>1</sup>، شه‌دخت آزادی<sup>2\*</sup> و فرزانه ناهیدپور<sup>3</sup>

#### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه‌ی بخشش، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهر گچساران بود. به همین منظور، تعداد 150 زوج از زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه‌ی بخشش، پنج عاملی شخصیت و سلامت عمومی گلدنبرگ استفاده شد. پس از گردآوری پرسشنامه‌ها، داده‌های بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و آزمون تی برای گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان داد که بخشش با ویژگی شخصیتی روان‌رنجور‌خویی رابطه‌ی منفی و با ویژگی‌های شخصیتی سازگاری، برونگرایی، خودآگاهی و پذیرش رابطه‌ی مثبت معنادار دارد. همچنین، زوج‌هایی که ویژگی‌های شخصیتی مشابه دارند، نسبت به زوج‌هایی که ویژگی‌های شخصیتی متفاوت دارند، یکدیگر را بیش‌تر می‌بخشند و از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند. در نهایت، یافته‌های پژوهش کنونی نشان داد که زوج‌های دارای سلامت روان نسبت به زوج‌هایی که سلامت روان ندارند، یکدیگر را بیش‌تر می‌بخشند.

**واژه‌های کلیدی:** بخشش، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان.

1- دانشیار دانشگاه الزهرا.

2- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران.

3- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

\*نویسنده‌ی مسئول مقاله: shahdokhtazadi@yahoo.com

## پیشگفتار

در فرهنگنامه‌ی وبستر بخشش به صورت رهایی از احساس انزجار نسبت به یک عمل نادرست، چشم پوشی از طلب خسارت یا جبران عمل از سوی فرد خطاکار و نادیده گرفتن تقصیر وی تعریف شده است (سیف، 1380) که با تعریف درمانی بخشش تفاوت دارد.

از دیدگاه درمانی، بخشش هنگامی رخ می‌دهد که شخصی که خطا در حق او صورت گرفته از روی تمایل، نگرش‌ها، افکار و رفتارهای منفی نسبت به فرد خطاکار را متوقف کند و احساس افکار و رفتارهایی مثبت‌تر را جایگزین آن‌ها نماید ( انرایت و گروه مطالعه‌ی رشد انسان<sup>1</sup>، 1996).

بخشش واکنشی است که اجازه می‌دهد روابط، با وجود اشتباهها، خیانت‌ها یا شکست‌ها ادامه یابد (فینچم<sup>2</sup>، 2000). به شخصی که خطا در حق او صورت گرفته امکان می‌دهد تا از هیجان‌های منفی که رابطه را مختل می‌کند، رها شود (مک کالو و راجل<sup>3</sup>، 1997) و رشد بازنمایی‌های شناختی مثبت از همسر را تشویق می‌کند (فلانیگان<sup>4</sup>، 1998). واکنش نشان دادن به صورت چشم در چشم پس از رفتار ناخوشایند ممکن است منجر به تعاملات منفی میان همسران شود. در مقابل، بخشش از بروز چرخه‌های تعامل منفی در رابطه جلوگیری می‌کند. بنابراین، بخشش این امکان را فراهم می‌کند تا رابطه ادامه یابد و شکوفا شود پس از تهدیدها صمیمیت ایجاد گردد و هم‌چنین، ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و دراز مدت است (اکسلاین و بومیستر<sup>5</sup>، 2000؛ رپلی و ورثینگتون<sup>6</sup>، 2002). بخشش می‌تواند به زوجها برای مقابله با مشکلات موجود و پیشگیری از بروز آن‌ها در آینده کمک کند.

با این حال، مفهوم نظری بخشش و سنجش مستقیم آن نخستین بار به وسیله‌ی مک کالو و همکارانش بیان شد (مک کالو و همکاران، 1997). مک کالو و همکاران (1998) نظام انگیزشی دو عاملی واکنش افراد نسبت به خطاها و اشتباه‌های بین فردی را مطرح کردند: عامل نخست اجتناب (اجتناب از تماس شخصی و جسمی با خطاکار) و عامل دوم انتقام (جستجوی انتقام یا آرزوی آسیب دیدن خطاکار) است.

مک کالو و همکاران از این تمایز برای پیشنهاد سه نظامی که به فرآیند بخشش بین فردی کمک می‌کنند، استفاده کردند. نخست: نظام صمیمیت- همدلی که در آن همدلی به عنوان عامل

<sup>1</sup> - Enright & The Human Development Study Group

<sup>2</sup> - Fincham

<sup>3</sup> - McCulloch & Rachal

<sup>4</sup> - Flanigan

<sup>5</sup> - Exline & Bumeister

<sup>6</sup> - Riply & Worthington

اصلی در بخشش تلقی می‌شود. دوم: نظام نشخوار ذهنی که در آن نشخوارهای ذهنی که پس از وقوع اشتباه نمایان می‌شود و آشفتگی بین فردی را وخیم‌تر می‌کند، برای پیش بینی انگیزش‌های انتقام جویانه اهمیت دارد. سوم: بازسازی صمیمیت میان افراد که مانع از رفتارهای اجتنابی می‌شود و رفتارهای آشتی جویانه (مسالمت آمیز) را تسهیل می‌کند مانند همکاری (کوموریتا<sup>1</sup> و همکاران، 1991؛ مک کالو و همکاران، 1997). الگوی پنج عاملی شخصیت به روشنی بر مبنای نظام سه عاملی مک کالو که به فرآیند بخشش بین فردی کمک می‌کند، بازنمایی شده است. روان‌رنجورخویی با تاکید بر واکنش پذیری افراد از لحاظ هیجانی با واکنش هیجانی ناهنجار در طول زمان به روشنی با درک نظام نشخوار ذهنی مرتبط است. هم‌چنین، ویژگی شخصیتی سازگاری با دو نظام دیگر مک کالو مرتبط است، صمیمیت-همدلی و بازسازی صمیمیت بین فردی نیز بر همکاری، هماهنگی اجتماعی و ویژگی‌های نوع دوستی، مهربانی، دلسوزی و ارزشمندی تاکید می‌کند. نظریه‌ی سه نظامی مک کالو پیشنهاد می‌دهد که تنها بررسی چگونگی ارتباط شخصیت با بخشش کافی نیست، اما این که چگونه شخصیت بخشش را در طول زمان پیش بینی می‌کند از اهمیت بسزایی برخوردار است (مک کالو و همکاران، 1997).

در این راستا، امونز<sup>2</sup> (2000) بر این باور بود که رابطه‌ی بین شخصیت و بخشش هنگامی بهتر درک می‌شود که شخصیت به عنوان یک سازه‌ی چند سطحی شامل ویژگی‌های شخصیتی (سطح 1)، راهبردهای مورد استفاده برای دستیابی به هدف‌های عمده‌ی زندگی (سطح 2) و داستان زندگی (سطح 3) در نظر گرفته شود. این پژوهش بر ویژگی سطح 1 از این طبقه بندی متمرکز است و بررسی می‌کند که چگونه بخشش با الگوی پنج عاملی شخصیت و سلامت روان مرتبط است. از این رو، با درک رابطه بین بخشش و ویژگی‌های شخصیتی، می‌توان به افراد کمک کرد تا سلامت روان خود را حفظ نمایند زیرا، کوتاهی در بخشش ممکن است به افزایش سطح آسیب‌های روانی کمک کند یا منجر به دشواری‌هایی در حفظ یا بهبود سلامت روانی در دوره‌های بعدی زندگی شود. بخشش کوششی است که افراد را از احساس گناه برخاسته از خشم آزاد می‌کند. تمایل به بخشیدن با این امید است که بخشش درد ناشی از آنچه را که تجربه شده است، التیام خواهد داد و آن را حل خواهد نمود (فورچون<sup>3</sup>، 1988). بخشش به عنوان یکی از سه کلید جنبه‌های گوناگون سلامت روان بشمار می‌آید. افرادی که از نظر روانی بهنجارند، کسانی هستند که با خود و با محیط خود هماهنگ هستند (کاپلان و سادوک<sup>4</sup>، 2003؛ ترجمه: پورافکاری، 1382).

<sup>1</sup> -Komorita

<sup>2</sup> - Emmons

<sup>3</sup> - Fortune

<sup>4</sup> - Kaplan & Saddock

سلامت روانی به ما کمک می‌کند تا اهدافمان را ارتقا داده و با دیگران به صورت احترام آمیز تعامل برقرار کنیم. سلامت روانی تاثیر مثبت بر زندگی ما می‌گذارد و حساسیت ما را نسبت به استرس، اضطراب و برخی از اشکال افسردگی کاهش می‌دهد. بنابراین، بخشیدن بیش‌تر به خاطر سلامتی خود فرد صورت می‌گیرد. فایده‌ی کاربرد آگاهانه‌ی بخشیدن، دست‌یابی به بهبود اختلافات در زمینه‌های فردی و خانوادگی است. بنابراین، در این پژوهش، پژوهشگر سعی دارد تا به مقایسه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان زوجین بپردازد تا راهگشایی مناسب برای متخصصان بالینی، مشاوران و درمانگران خانواده در راستای آموزش خانواده‌ها و زوجین باشد.

### پیشینه‌ی پژوهش

پژوهش‌های بسیاری به بررسی رابطه‌ی میان بخشش، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان پرداخته‌اند که در این بخش به برخی از پژوهش‌هایی که به بررسی رابطه‌ی بین بخشش و ویژگی‌های شخصیتی پرداخته‌اند، اشاره می‌شود. برای نمونه، مالت<sup>1</sup> و همکاران (2005) همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی و بخشش را مورد بررسی قرار دادند. همبستگی میان بخشیدن دیگران و سازگاری، برونگرایی، خودآگاهی مثبت، همبستگی میان بخشش و روان‌رنجورخویی منفی و در نهایت، همبستگی میان بخشش و گشودگی بسیار ضعیف بود. در این راستا، ورثینگتون (1998) اظهار داشت که روان‌رنجورخویی یک ویژگی بازدارنده‌ی بخشش است که از نظر تجربی، در پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی اشتون<sup>2</sup> و همکاران (1998) و والکر و گروساچ<sup>3</sup> (2002) حمایت شده است زیرا دشمنی جنبه‌ای مهم از روان‌رنجورخویی است که به عنوان مانعی دائمی برای بخشش تلقی می‌شود (کاپلان، 1992). هم‌چنین، در بیش‌تر این مطالعات، پایدارترین و اغلب مهم‌ترین یافته‌ی آماری این است که سطوح بالای بخشش به وسیله‌ی پایین‌ترین سطوح روان‌رنجورخویی پیش‌بینی می‌شود (بری<sup>4</sup> و همکاران، 2001؛ بروس<sup>5</sup> و همکاران، 2005). ویژگی شخصیتی سازگاری با بخشش رابطه‌ی مثبت دارد. ورثینگتون (1998) سازگاری را به عنوان ویژگی اصلی بخشش معرفی کرد. پژوهش تجربی از این فرض حمایت کرد و ارتباط مثبت میان سازگاری و بخشش دیگران را نشان داد (اشتون، 1998؛ مک کالو و همکاران، 2001؛ راس<sup>6</sup> و

<sup>1</sup>- Mullet

<sup>2</sup>- Ashton

<sup>3</sup>- Walker & Grosuch

<sup>4</sup>- Berry

<sup>5</sup>- Brose

<sup>6</sup>- Ross

و همکاران، 2004). افزون بر این، سطوح بالای برونگرایی و خودآگاهی اغلب اوقات رابطه‌ی معنادار با سطوح بالای بخشش داشته‌اند (بری و همکاران، 2001؛ بروس و همکاران، 2005؛ مک کالو و همکاران، 2000).

ورثینگتون (1998) پیشنهاد کرد که درونگرایی یک ویژگی بازدارنده‌ی بخشش است که به وسیله‌ی راس و همکاران (2004) حمایت شده است. آن‌ها دریافتند که بخشش دیگران با برونگرایی رابطه‌ی مثبت دارد و با جنبه‌های گرمی و هیجان‌های مثبت همراه است.

ورثینگتون (1998) هم‌چنین مطرح کرد که گشودگی نسبت به تجربه یک ویژگی کلیدی بخشش است. با این حال، چندین مطالعه در یافتن ارتباط بین گشودگی نسبت به تجربه و بخشش دیگران شکست خورده‌اند (اشتون و همکاران، 1998، راس و همکاران، 2004 و والکر و گروساچ، 2002).

در این بخش نیز به برخی از پژوهش‌هایی که به بررسی رابطه‌ی بین بخشش و سلامت روان پرداخته‌اند، اشاره می‌شود. برای نمونه، اورکات<sup>1</sup> (2006) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که میان بخشش و نشانگان روان‌شناختی (هم‌چون افسردگی، اضطراب و...) رابطه وجود دارد. او هم‌چنین نشان داد که بخشیدن منجر به کاهش نشانگان روان‌شناختی در فرد بخشنده و افزایش سلامت روان وی می‌شود.

یسل دیک<sup>2</sup> و همکاران (2007) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میان بخشش و سلامت روان رابطه‌ی مثبت وجود دارد و هم‌چنین افراد بخشنده نسبت به افرادی که قادر به بخشیدن اشتباه‌های دیگران نیستند، از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند.

در پژوهش تویسانت<sup>3</sup>، و دیگران (2001) و هم‌چنین بری و همکاران (2001) چنین مشاهده شد که بخشیدن خود به گونه‌ای معنی دار با سلامتی همراه است. مک کالو و دیگران (2000) نیز نشان داده‌اند که بخشش با عصبانیت، اضطراب، افسردگی، رابطه‌ی منفی، و با مسئولیت‌پذیری، رابطه‌ی مثبت دارد.

ویتولیت، لودویگ و وندر لان<sup>4</sup> (2001) به نقل از فینچم و کشدان<sup>5</sup> (2002) در مطالعه‌ی خود به این نتیجه رسیدند که تصویر نبخشیدن ( فزونی خاطره‌های آزاردهنده) باعث افزایش احساسات

<sup>1</sup> - Orcutt

<sup>2</sup> - Ysseldyk

<sup>3</sup> - Toussaint

<sup>4</sup> - Witvliet, Ludwig, Vander Laan

<sup>5</sup> - Kashdan

منفی و استرس‌های فیزیکی بزرگ‌تر می‌شود. به بیان دیگر، داشتن تصویر بخشش (توجه به چشم اندازهای همدلانه) باعث پایین آمدن سطح فشارهای روانی می‌شود. بخشش با تعامل‌های مثبت میان بخشنده و خطاکار پس از رخداد خطا، ارتباط مثبت دارد (فینچم<sup>1</sup>، 2000؛ کارمانس و وان لانگ<sup>2</sup>، 2004). افزون بر این، بخشش کیفیت روابط زناشویی را به گونه‌ی مثبت پیش بینی می‌کند (پالری، رگالیا<sup>3</sup> و فینچم، 2005). فنل<sup>4</sup> (1993) به نقل از ری و پارگامنت<sup>5</sup> (2002) نیز در پژوهشی در مورد 148 زوج نشان داد که بخشش بر ازدواج موفق تأثیر دارد. براش و همکاران<sup>6</sup> (2005) و مورای<sup>7</sup> (2002) دریافتند که بخشش باید بخشی از رابطه‌ی همسران و خانواده باشد. فینچم (2000) به نقل از فینچم، (2004) در مطالعه‌ی خود که در مورد رابطه‌ی بین بخشش و رضایت از روابط بود نشان داد که بخشش به بهبود کیفیت روابط می‌انجامد. این پیشرفت در بهبود شامل کاهش پرخاشگری‌های روانی و تعارض‌های زناشویی نیز می‌باشد.

### فرضیه‌های پژوهش

- 1- بین بخشش و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی در زوجها رابطه‌ی منفی وجود دارد.
- 2- بین بخشش و ویژگی شخصیتی سازگاری در زوجها رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
- 3- بین بخشش و ویژگی شخصیتی برونگرایی در زوجها رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
- 4- بین بخشش و ویژگی شخصیتی خودآگاهی در زوجها رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
- 5- بین بخشش و ویژگی شخصیتی پذیرش در زوجها رابطه‌ی مثبت وجود دارد.
- 6- بین بخشش و سلامت روان در زوجها رابطه وجود دارد.
- 7- زوج‌های دارای سلامت روان بیش‌تر از زوج‌هایی که سلامت روان ندارند یکدیگر را می‌بخشند.
- 8- میزان بخشش و سلامت روان زوجها دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه بیش‌تر از زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت است.

<sup>1</sup>- Fincham

<sup>2</sup>- Karmans & Van Lange

<sup>3</sup>- Paleari & Regalia

<sup>4</sup>- Fenell

<sup>5</sup>- Rye & Pargament

<sup>6</sup>- Brush

<sup>7</sup>- Murray

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی است. در پژوهش‌های توصیفی "آنچه هست" یا "وضعیت موجود" پدیده‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. به باور بست، پژوهش توصیفی در مورد شرایط یا روابط موجود، باورها، دیدگاهها و نگرش‌های مردم نسبت به یک پدیده، فرآیندها و روندها مطالعه می‌کند. در این نوع پژوهش، پژوهشگر به توصیف دقیق فعالیت‌ها، اشیا، فرآیندها و اشخاص می‌پردازد. به بیان دیگر، پژوهشگر در این گونه پژوهش‌ها سعی می‌کند تا "آنچه هست" یا "وضعیت موجود" را بدون هیچ‌گونه دخالت یا استنتاج ذهنی گزارش دهد و نتایج عینی از موقعیت بگیرد (حسن زاده، 1382).

## نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش 150 زوج مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهر گچساران بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که برای گردآوری داده‌ها، کلیه پرسشنامه‌ها به یکی از مراکز بهداشت شهر گچساران که برای همکاری با پژوهش اعلام آمادگی نمودند، سپرده شد. مسئول پذیرش مرکز بهداشت که در زمینه‌ی اجرای پرسشنامه‌ها آموزش دیده بود، پرسشنامه‌ها را به زوج‌های مراجعه‌کننده به آن مرکز که دست‌کم دو سال از ازدواج آنها سپری شده بود، می‌داد و آنها پس از پاسخگویی، پرسشنامه‌ها را در حضور مسئول پذیرش به وی بازمی‌گردانند.

## ابزارهای گردآوری داده‌ها

### الف) پرسشنامه‌ی خلاصه شده‌ی پنج عامل شخصیت

فرم خلاصه شده‌ی پرسشنامه‌ی پنج عامل<sup>1</sup>، یک مقیاس مداد و کاغذی با 44 گویه است. این پرسشنامه ویژگی‌های اصلی پنج عامل ( روان‌رنجور خویی، برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و خودآگاهی) را از راه عبارات کوتاه اندازه‌گیری می‌کند و روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف = 1، تا حدودی مخالف = 2، نه موافق و نه مخالف = 3، تا حدودی موافق = 4، کاملاً موافق = 5 درجه‌بندی می‌شود.

<sup>1</sup> - Brife Five Factor Inventory

زمان لازم جهت پاسخگویی یک فرد عادی به این آزمون در حدود 10 دقیقه است، اما بیماران روانی و افرادی که مهارت‌های خواندنی پایینی دارند، ممکن است به زمان بیش‌تری برای پر کردن پرسشنامه نیاز داشته باشند.

شکری و همکاران (1385) ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل روان‌رنجور خوبی 0/79، برونگرایی 0/64، گشودگی 0/79، سازگاری 0/55 و خودآگاهی 0/83 محاسبه نموده‌اند. هم‌چنین، جعفرنژاد و همکاران (1384)، ضریب پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ محاسبه کرده و آن را برای عامل‌های روان‌رنجورخویی، برونگرایی، پذیرش، سازگاری و خودآگاهی، به ترتیب 0/80، 0/70، 0/77، 0/56 و 0/82 بدست آورده‌اند. روایی پرسشنامه‌ی بالا از روش تحلیل عاملی به روش واریانس، 0/74 محاسبه گردید. نتایج تحلیل عاملی با سطح‌های عاملی 0/3 نشان داد که پرسشنامه‌ی یاد شده پنج عامل را می‌سنجد (سرافراز، میرجعفری، 1385).

در پژوهش کنونی نیز پایایی این ابزار از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد. ضریب پایایی کل این ابزار 0/90 و برای خرده مقیاس‌های روان‌رنجورخویی، برونگرایی، گشودگی، سازگاری و خودآگاهی به ترتیب برابر با 0/86، 0/74، 0/77، 0/72 و 0/85 بدست آمد.

#### ب) پرسشنامه‌ی بخشش

مقیاس 15 گویه ای بخشش که در این پژوهش بکار رفته است، به وسیله‌ی ری در سال 1998 توسعه یافته است. مقیاس اصلی دارای 16 گویه بوده و پس انجام تحلیل عاملی، 1 گویه‌ی آن حذف و به 15 گویه تبدیل شد. گویه‌های نمونه شامل موردهای زیر است: "برای کسی که مرا رنجانده، آرزوی خیر و خوبی دارم" یا "می‌توانم خشم خود را از کسی که مرا رنجانده، دور کنم". نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان دهنده‌ی گذشت بیش‌تر نسبت به آزاردهنده است. پاسخ‌ها در 5 مرحله‌ی لیکرت از "به شدت" تا "اصلاً" طراحی شدند. ری، این معیار را با معیار سنجش گذشت انرایت مورد مقایسه قرار داد. همبستگی بدست آمده به شیوه‌ی هم‌تاسازی نسبتاً بالا بود: 0/50- $r = 0/75$  (ری و همکاران، 2001). آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش رندی پور و یادگاری (1386)  $r = 0/96$  بدست آمد که حاکی از دقت بالای آزمون است.

پایایی این ابزار هم در پژوهش کنونی از راه آلفای کرونباخ و روش دو نیمه‌سازی محاسبه شد. که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ 0/79 و از روش دو نیمه‌سازی 0/81 بدست آمد.



**ج) پرسشنامه‌ی سلامت روان**

در سال 1972، گلدبرگ<sup>1</sup> برای فراگیری اختلالات روان‌شناختی ناسایکوتیک در مراکز درمانی و سایر جوامع، پرسشنامه‌ای را طراحی و تدوین کرد که به پرسشنامه‌ی سلامت روان مشهور شد. فرم اصلی و اولیه شامل 70 پرسش از نوع بهتر پاسخ است. متن پرسشنامه درباره‌ی وضع کسالت و ناراحتی‌ها و روی هم رفته، سلامت عمومی فرد با تاکید بر مسایل روان‌شناختی جسمانی و اجتماعی در زمان حال است.

فرم 28 ماده‌ای پرسشنامه‌ی سلامت عمومی که در این پژوهش از آن استفاده شده است، به وسیله‌ی گلدبرگ و میلر<sup>2</sup> (1979) تدوین یافته و پرسش‌های آن بر اساس روش تحلیل عوامل بر روی فرم 60 ماده‌ای اولیه استخراج شده است. این پرسشنامه شامل 28 پرسش 4 گزینه‌ای است و دارای 4 مقیاس است که هر کدام از این مقیاس‌ها پرسش دارد و مقیاس‌های آن عبارتند از: نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، 0/83 بدست آمد و روایی محتوایی آن نیز مورد تایید 3 تن از استادان مشاوره و روان‌شناسی قرار گرفت.

**یافته‌های پژوهش**

**فرضیه‌ی نخست:** بین بخشش و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی در زوجها رابطه وجود دارد.

**جدول 1- همبستگی بین بخشش و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی**

تعداد (N)	سطح معناداری (P)	همبستگی (r)	متغیرها
150	0/000	-0/45	روان‌رنجورخویی و بخشش

برای بررسی رابطه‌ی میان بخشش و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی از همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده میان بخشش و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی -0/45 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است، یعنی هر چه روان‌رنجورخویی بیش‌تر باشد، میزان بخشش کم‌تر است.

<sup>1</sup> - Goldberg

<sup>2</sup> - Miller

**فرضیه‌ی دوم:** بین بخشش و ویژگی شخصیتی سازگاری در زوجها رابطه وجود دارد.

**جدول 2- همبستگی بین بخشش و ویژگی شخصیتی سازگاری**

متغیرها	همبستگی	سطح معناداری	تعداد
	(r)	(P)	(N)
سازگاری و بخشش	0/52	0/000	150

برای بررسی رابطه‌ی میان بخشش و ویژگی شخصیتی سازگاری از همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده میان بخشش و ویژگی شخصیتی سازگاری 0/52 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است، یعنی هر ویژگی شخصیتی سازگاری بیش‌تر باشد، بخشش نیز بیش‌تر است.

**فرضیه‌ی سوم:** بین بخشش و ویژگی شخصیتی برونگرایی در زوجها رابطه وجود دارد.

**جدول 3- همبستگی بین بخشش و ویژگی شخصیتی برونگرایی**

متغیرها	همبستگی	سطح معناداری	تعداد
	(r)	(P)	(N)
برونگرایی و بخشش	0/33	0/000	150

برای بررسی رابطه‌ی میان بخشش و ویژگی شخصیتی برونگرایی از همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده بین بخشش و ویژگی شخصیتی برونگرایی 0/33 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است، یعنی هر چه ویژگی شخصیتی برونگرایی بیش‌تر باشد، میزان بخشش نیز بیش‌تر است.

**فرضیه‌ی چهارم:** بین بخشش و ویژگی شخصیتی خودآگاهی در زوجها رابطه وجود دارد.

**جدول 4- همبستگی بین بخشش و ویژگی شخصیتی خودآگاهی**

متغیرها	همبستگی	سطح معناداری	تعداد
	(r)	(P)	(N)
خودآگاهی و بخشش	0/42	0/000	150

برای بررسی رابطه‌ی میان بخشش و ویژگی شخصیتی خودآگاهی از همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده میان بخشش و

ویژگی شخصیتی خودآگاهی 0/42 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است. یعنی هر خودآگاهی بیش‌تر باشد، بخشش نیز بیش‌تر است.

**فرضیه‌ی پنجم:** بین بخشش و ویژگی شخصیتی پذیرش در زوجها رابطه وجود دارد.

#### جدول 5- همبستگی بین بخشش و ویژگی شخصیتی گشودگی

متغیرها	همبستگی (r)	سطح معناداری (P)	تعداد (N)
گشودگی و بخشش	0/35	0/000	150

برای بررسی رابطه‌ی میان بخشش و ویژگی شخصیتی گشودگی از همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده میان بخشش و ویژگی شخصیتی گشودگی 0/35 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است، یعنی هر چه ویژگی شخصیتی گشودگی بیش‌تر باشد، بخشش نیز بیش‌تر است.

**فرضیه‌ی ششم:** "بین بخشش و سلامت روان در زوجها رابطه وجود دارد.

#### جدول 6- همبستگی محاسبه‌شده بین بخشش و سلامت روان

متغیرها	همبستگی (r)	سطح معناداری (P)	تعداد (N)
بخشش و سلامت روان	0/48	0/000	150

همان‌گونه که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، مقدار همبستگی محاسبه شده میان بخشش و سلامت روان 0/48 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است، یعنی هر چه بخشش بیش‌تر باشد، سلامت روان نیز بیش‌تر است

**فرضیه‌ی هفتم:** زوج‌های دارای سلامت روان بیش‌تر از زوج‌هایی که سلامت روان ندارند، یکدیگر را می‌بخشند.

**جدول 7- تی محاسبه شده برای مقایسه‌ی سلامت روان در زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه و متفاوت**

سطح معناداری	t	df	میانگین	تعداد	گروه	
0/000	4/38	148	15/47	102	زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه	سلامت روان
			20/15	48	زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت	

برای مقایسه‌ی سلامت روان در زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه و ویژگی‌های شخصیتی متفاوت از آزمون تی برای گروه‌های مستقل استفاده شد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود زوج‌هایی که ویژگی‌های شخصیتی مشابه دارند، از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند.

**فرضیه‌ی هشتم:** میزان بخشش و سلامت روان زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه بیش‌تر از زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت است.

**جدول 8- تی محاسبه شده برای مقایسه‌ی میزان بخشش در زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه و متفاوت**

سطح معناداری	t	df	میانگین	تعداد	گروه	
0/000	4/02	148	18/36	102	زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه	بخشش
			13/53	48	زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت	

برای مقایسه‌ی بخشش در زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه و ویژگی‌های شخصیتی متفاوت از آزمون تی برای گروه‌های مستقل استفاده شد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، زوج‌هایی که ویژگی‌های شخصیتی مشابه دارند، یکدیگر را بیش‌تر می‌بخشند.

جدول 9- تی محاسبه شده برای مقایسه‌ی میزان بخشش در زوج‌های دارای سلامت روان و

### زوج‌های بدون سلامت روان

سطح معناداری (P)	t	df	میانگین	تعداد	گروه	
0/000	3/15	148	17/32	95	زوج های سالم	بخشش
			13/83	55	زوج های ناسالم	

برای مقایسه‌ی میزان بخشش در زوج‌های دارای سلامت روان و زوج‌های بدون سلامت روان از آزمون تی برای گروه‌های مستقل استفاده شد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، مقدار تی محاسبه شده برابر با 3/15 است که این مقدار از نظر آماری در سطح 1٪ معنادار است. بنابراین، با 99 درصد اطمینان می‌توان گفت زوج‌های دارای سلامت روان نسبت به زوج‌هایی که سلامت روان ندارند، یکدیگر را بیش‌تر می‌بخشند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های جدول 1 نشان داد که میان بخشش و روان‌رنجورخویی رابطه‌ی منفی وجود دارد. یافته‌های بدست آمده از این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های اشتون و همکاران (1998)، والکر و گروساچ (2002)، کاپلان (1992)، بری و همکاران (2001) و بروس و همکاران (2005) هماهنگ است. همه‌ی این پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که روان‌رنجورخویی با بخشش همبستگی منفی دارد و به عنوان یک ویژگی بازدارنده‌ی بخشش عمل می‌کند زیرا افراد دارای ویژگی روان‌رنجورخویی از لحاظ عاطفی ثابت ندارند، دمدمی مزاج یا بیش از حد حساس‌اند و تمایلی به بخشیدن دیگران ندارند. به گونه‌ای که پیشنهاد بخشیدن دیگران به افراد دارای چنین ویژگی شخصیتی باعث اختلال در فرآیند مشاوره و درمان می‌شود.

بر اساس یافته‌های جدول 2 ویژگی شخصیتی سازگاری با بخشش رابطه‌ی مثبت دارد. این یافته، با پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی ورثینگتون (1998) که سازگاری را به عنوان ویژگی اصلی بخشش معرفی کرد، اشتون (1998)، مک کالو و همکاران (2001) و راس و همکاران (2004) هماهنگ است. ویژگی شخصیتی سازگاری در برگیرنده‌ی صفاتی چون نوع‌دوستی، هم‌دلی، دلسوزی و سخاوت است. افراد سازگار به رشد روابط بین فردی خود علاقمندند و در مقایسه با سایر افراد تعارضی کم‌تر را در روابط خود تجربه می‌کنند. بنابراین، همان‌گونه که

نتیجه‌ی این پژوهش و پژوهش‌های دیگر نشان داده است، افراد دارای ویژگی شخصیتی سازگاری، افرادی بسیار بخشنده‌اند و کم‌تر به گرفتن انتقام از دیگران تمایل دارند.

یافته‌های جداول 3 و 4 نشانگر وجود رابطه‌ی مثبت بین بخشش و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و خودآگاهی است. این یافته نیز با یافته‌های بدست آمده از پژوهش‌های بری و همکاران (2001)، بروس و همکاران (2005)، مک کالو و همکاران (2000) و راس و همکاران (2004) هماهنگ است. افراد برخوردار از دو ویژگی شخصیتی برون‌گرایی و خودآگاهی به دلیل درک معنای عمیق هیجان‌ها، افکار و احساسات خود و توانایی در میان گذاشتن آن‌ها با دیگران و عدم درگیری ذهنی با عواطف دردناک خود از آمادگی بیشتری برای بخشیدن دیگران برخوردارند.

یافته‌های جدول 5 نشان داد که بین بخشش و ویژگی شخصیتی برون‌گرایی رابطه‌ی مثبت وجود دارد. یافته‌ها در این زمینه با یکدیگر ناهماهنگ است. برای نمونه، بری و همکاران (2001)، بروس و همکاران (2005)، مک کالو و همکاران (2000)، اشتون و همکاران (1998)، راس و همکاران (2004) و والکر و گروساچ (2002) به این نتیجه رسیدند که رابطه‌ی آماری معناداری میان بخشش و ویژگی شخصیتی گشودگی وجود ندارد، اما یافته‌های این پژوهش از یافته‌های ورثینگتون (1998) مبنی بر این‌که گشودگی نسبت به تجربه یک ویژگی کلیدی بخشش است، حمایت کرد. می‌توان گفت تفاوت در یافته‌ها به دلیل استفاده از نمونه‌های متفاوت و ابزارهای متعدد مورد استفاده برای سنجش بخشش است.

یافته‌های جداول 6 نشان داد که میان بخشش و سلامت روان رابطه‌ی مثبت وجود دارد که با یافته‌های یسل دیک و همکاران (2007)، اورکات (2006)، تویسانت و همکاران (2001)، بری و همکاران (2001)، مک کالو و همکاران (2000) و ویتولیت، لودویگ، و وندر لان (2001) به نقل از فینچم و کشدان، (2002) هماهنگ است. این پژوهشگران نیز به این نتیجه رسیدند که میان بخشش و سلامت روان رابطه‌ی مثبت وجود دارد زیرا افراد دارای سلامت روان در مورد اشتباههایی که خود یا دیگران مرتکب می‌شوند به نشخوار ذهنی نمی‌پردازند و سعی می‌کنند به آن‌ها به دیده‌ی مثبت بنگرند و به همین دلیل با رنجش‌های خود به شیوه‌ی منطقی برخورد کرده و آن‌ها را حل و فصل می‌کنند و در نتیجه، به خاطر داشتن این دیدگاه منطقی قادر به بخشیدن خود و دیگران هستند.

یافته‌های جدول 7 نیز نشان داد، زوج‌هایی که از سلامت روان برخوردارند، بیش‌تر از زوج‌هایی که از سلامت روان برخوردار نیستند، یکدیگر را می‌بخشند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های گفته شده در زیر هماهنگ است. این یافته نیز با یافته‌های یسل دیک و همکاران (2007)، فینچام (2000)، کارمانس و وان لانگ (2004)، (پالری، رگالیا و فینچام، 2005)، فنل

(1993 به نقل از ری و پارگامنت، 2002)، براش (2001) و مورای (2002) همخوانی دارد. زوج-ها باید از توانایی تحمل، مقابله و کار روی اشتباهها و نقص‌های اجتناب ناپذیر همسرشان و بخشدن او برخوردار باشند زیرا در صورت نداشتن چنین توانایی مهمی سلامت روان خود را از دست داده و دچار آسیب‌های روانی جدی می‌شوند.

در نهایت یافته‌های این پژوهش (جداول 8 و 9) نشان داد که میزان بخشش و سلامت روان در زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی مشابه بیش‌تر از زوج‌های دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت است. همسو با نتیجه‌ی بدست آمده از این پژوهش، می‌توان به پژوهش‌های گانت<sup>1</sup> (2006) و لو<sup>2</sup> و همکاران (2008) اشاره نمود. آن‌ها نشان دادند که شباهت ویژگی‌های شخصیتی همسران با سطوح بالای رضایت زناشویی و سطوح پایین تاثیرات منفی همراه است که این امر در پیش‌بینی رضایت زناشویی نقشی مهم دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت: هر چه ویژگی‌های شخصیتی زوجها به هم شبیه‌تر باشد، یکدیگر را بیش‌تر درک نموده و این درک و تفاهم متقابل باعث افزایش سلامت روان، رضایت زناشویی و در نتیجه بخشیدن اشتباههای شریک زندگی می‌شود.

در نهایت، با توجه به یافته‌های پژوهش، به درمانگران و مشاوران نیز توصیه می‌شود برای دستیابی به نتیجه‌ی بهتر از درمان و جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه‌ی مراجعان، پیش از تشویق آن‌ها به بخشیدن طرف مقابل خود ابتدا به بررسی ویژگی‌های شخصیتی مراجعان پرداخته و سپس فرآیند درمانی بخشش را آغاز کنید.

## References

- 1- Ashton, M.C., Paunonen, S.V., Helmes, E. and Jackson, D.N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors, *Evolution and Human Behavior*, 19, pp. 243–255.
- 2- Berry, J.W., Worthington, E.L., Parrott, L., O’Conner, L.E. and Wade, N.G., (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF), *Personality and Social Psychology Bulletin* 27, pp. 1277–1290.
- 3- Brose, L.A., Rye, M.S., Lutz-Zois, C. and Ross, S.R. (2005). Forgiveness and personality traits, *Personality and Individual Differences* 39, pp. 35–46.
- 4- Brush, B., Mc Gee, E., Cavanahg, B. and Woodward, M. (2001). Forgiveness a concept analysis. *Journal of holistic nursing* 19, pp. 27-41.
- 5- Emmons, R.A. (2000). Personality and forgiveness. In: M.E. McCullough, K.I. Pargament and C.E. Thoresen, Editors, *Forgiveness: Theory, research, and practice*, Guilford, New York, pp. 156–175.

<sup>1</sup> - Gaunt

<sup>2</sup> - Luo

- 6- Enright, R. and The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40, 107-126.
- 7- Exline, J. J. and Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough & K. I. Pargment (Eds), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 133-155). New York: Guilford Press.
- 8- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: from attributing responsibility to forgiving. *Journal of Personal Relationships* 7, pp. 1-23.
- 9- Fincham, F.D. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: the role of attachment and relationship satisfaction. *Personal relationships*; September, Vol, 11 Issue 3, P373-21P.
- 10- Fincham, F. and Kashdan, T.B. (2002). Facilitating forgiveness: developing group and community interventions. *International handbook of positive psychology in practice: from research to application*. Hoboken University of Buffalo.
- 11- Flanagan, B. (1998). Forgivers and unforgivable. In R. D. Enright & J. North (Ed), *Exploring forgiveness* (pp.95-105). Madison: University of Wisconsin Press
- 12- Fortune, M. (1988). *Abuse and religion: When Praying isn't enough*. Lexington, MA: Heath.
- 13- Gaunt, R. (2006). Couples similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of personality*, 74, pp. 1401-1420.
- 14- Hassanzadeh, R. (1382). *Research method in human sciences*. Tehran, Savalan Publisher. [persian]
- 15- Jafarnejhad, P. (1384). *Primary study on validity and reliability of brief big five factor of personality inventory*. MA Tessie. Tarbiyat moalem university. [persian]
- 16- Kaplan, B.H. (1992). Social health and the forgiving heart: The type B story. *Journal of Behavioral Medicine* 15 (1992), pp. 3-14.
- 17- Karremans, J.C. and Van Lange, P.A.M. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology* 34, pp. 207-227.
- 18- Komorita, S.S., Hilty, J.A. and Parks, C.D. (1991). Reciprocity and cooperation in social dilemmas. *Journal of Conflict Resolution* 35, pp. 494-518.
- 19- Luo, Sh., Chen, H., Yue, G., Zang, G., Zhaoyang, R. and Xu, D. (2008). Predicting marital satisfaction from self, partner, and couple characteristics: Is it me, you, or us? *Journal of personality*, 76, pp. 1231-1265.



- 20- McCullough, M., Bellah, G., Kilpatrick, Sh. and Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, Rumination, Well – being, and Big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27 pp. 601-610.
- 21- McCullough, M.E., Hoyt, W.T. and Rachal, K.C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In: M.E. McCullough, K.I. Pargament and C.E. Thoresen, Editors, *Forgiveness: Theory, research, and practice*, The Guilford Press, New York, NY, pp. 65–88.
- 22- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. and Hight. T, (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement., *Journal of Personality and Social Psychology* 75, pp. 1586–1603.
- 23- McCullough, M. E. and Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and social Psychology*, Vol.73, 321-336.
- 24- McCullough, M.E., Worthington, E.L. and Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships, *Journal of Personality and Social Psychology* 73, pp. 321–336.
- 25- Mullet, E., Neto, F. and Rivièrè, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In: E.L. Worthington, Editor, *Handbook of forgiveness*, Routledge, New York, pp. 159–181.
- 26- Murray, R. (2002). *Forgiveness as a therapeutic option*. The family Journal: counseling and therapy for couples and families, Vol.10 No.3 July.315-321.
- 27- Paleari, F.G., Regalia, C. and Fincham, F.D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (2005), pp. 368–378 . [persian]
- 28- Orcutt, H. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology* 53, PP. 350-361.
- 29- Riply, J. S. and Worthington, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*, Vol.80, 452-463.
- 30- Ross, S.R., Kendall, A.C., Matters, K.G., Wrobel, T.A. and Rye, M.S. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five-factor model, *Journal of Personality Assessment* 82 , pp. 207–214.
- 31- Rye, M., Loiacono, D.; Folck, C., Olszewski, B., Heim, T. and Madia, B. (2001). " Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales" *Journal of Current psychology*; Fall, Vol. 20, Issue 3, 18p.
- 32- Rye, M. and Pargament, K. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college can it heal the wounded heart? *The Journal of clinical psychology*. Vol 58(4) 419-441.

- 33- Sadock, B. and Sadock, V. (1380). Abstract of clinical psychiatry. Translated by Nosratoallah Porafkari, Tehran, Azadeh publisher.
- 34- Saif, S. and Bahari, F. (1380). Normalization and standardization of family assessment scale for Iranian couples. Research report. Women's research center, Alzahra university. [persian]
- 35- Sarafraz, r. and Mirjafari, A. (1385). Investigation the place of dependency styles at big five factor of personality structure. The article collection of third students mental health symposiums. Elm & sanat university-Iran. [persian]
- 36- Shokri, O. and Colleges. (1385). The role of students personality traits and coping styles on students mental health: presentation of casual model. The article collection of third students mental health symposiums. Elm & sanat university-Iran. [persian]
- 37- Toussaint, W. and Musick, E. (2001). Forgiveness and health: age differences in a V.S. probability sample. *Journal of adult development*. Vol.8, No.4. 249-257.
- 38- Walker, D.F. and Gorsuch, R.L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model, *Personality and Individual Differences* 32, pp. 1127–1137.
- 39- Worthington, E.L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In: E.L. Worthington, Editor, *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Templeton Press, Philadelphia, PA (1998), pp. 107–137.
- 40- Ysseldyk, R., Matheson, K. and Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Journal of Personality and Individual Differences* 42PP. 1573-1584.