

The Role of Interpersonal Forgiveness Components in Prediction of Psychological Well-being in High School Students of Tabriz

Omid Ebrahimi¹, Touraj Hashemi^{2*}, Delaram Mohammadi³

1. Master Student of General Psychology, Young Researchers and Elite Club, Tabriz Branch, Islamic University of Tabriz, Tabriz, Iran

2. Professor of Psychology, Department of Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

3. Ph.D Candidate of Educational Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

*Corresponding Author: Touraj Hashemi, Department of Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran
Email: tourajhashemi46@tabrizu.ac.ir

Received: 10 January 2017

Accepted: 13 June 2017

Published: 4 March 2018

How to cite this article:

Ebrahimi O, Hashemi T, Mohammadi D. The Role of Interpersonal Forgiveness Components in Prediction of Psychological Well-being in High School Students of Tabriz. *Community Health*. 2018;5(1):39-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.22037/ch.v5i1.15716>.

Abstract

Background and Objectives: Psychological well-being is a concept that discussed in Positive Psychology. Reconnaissance the factors affecting it, is one of the favorite themes of psychological research today. This research aim was study the role of interpersonal forgiveness (Control resentment, realistic understanding, and control of revenge) in predicting students' psychological well-being.

Material and Methods: This study was descriptive and correlation. In this regard, a sample of 366 students was selected according to multi-stage cluster sampling among high schools of Tabriz city. They filled Psychological well-being of Ryff and interpersonal forgiveness scale. The data was analyzed by the means of statistical methods of Pearson correlation and standard multiple regression.

Results: The mean (SD) of age participants was 17.3 (0.8) and their social economic were intermediate. The mean (SD) of pain control was 14.2 (3.5) ($r=0.158$), realistic understanding 18.8 (3.2) ($r=0.326$) and revenge control 25.5 (3.7) ($r=0.157$) and there was a significant and positive relation with psychological well-being 75 (9.9), ($P<0.05$). Furthermore realistic understanding could predict psychological well-being significantly.

Conclusion: The study showed that people who are realistic to understand the terms effective the error and characteristics fallibility of human. They have higher psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, Forgiveness, Realistic understanding, Pain control, Revenge control

نقش مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی در پیش بینی بهزیستی روانی در دانش آموزان متوسطه شهر تبریز

امید ابراهیمی^۱، تورج هاشمی^{۲*}، دل آرام محمدی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. استاد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳. دانشجوی دکترا روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

* نویسنده مسئول: تورج هاشمی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

tourajhashemi46@tabrizu.ac.ir

تاریخ پذیرش: خرداد ۱۳۹۶

تاریخ دریافت: دی ۱۳۹۵

چکیده

زمینه و هدف: بهزیستی روانی از مفاهیمی است که در روانشناسی مثبت‌نگر مورد توجه قرار گرفته و شناسایی عوامل مؤثر بر آن، یکی از موضوع‌های مورد علاقه تحقیق‌های روانشناختی امروز است. هدف مطالعه حاضر تعیین نقش مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی در پیش‌بینی بهزیستی روانی در دانش‌آموزان متوسطه شهر تبریز بود.

روش و مواد: این مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی بود. بدین منظور نمونه‌ای به تعداد ۳۶۶ دانش‌آموز متوسطه پسر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین دبیرستان‌های شهرستان تبریز انتخاب شد. آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی Ryff و مقیاس بخشودگی بین فردی را تکمیل نمودند. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه استاندارد تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان در مطالعه (۰/۸) ۱۷/۳ سال بود و از طبقه اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند. میانگین (انحراف معیار) کنترل رنجش (۳/۵) ۱۴/۲ ($r=0/158$)، درک و فهم واقع‌بینانه (۳/۲) ۱۸/۸ ($r=0/158$) و کنترل انتقام‌جویی (۳/۷) ۲۵/۵ ($r=0/157$) با بهزیستی روانشناختی (۹/۹) ۷۵ همبستگی مثبت و معنادار داشت ($P<0/05$). از میان مؤلفه‌های بخشودگی، درک و فهم واقع‌بینانه می‌تواند بهزیستی روانی را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: مطالعه نشان داد افرادی که پس از رنجش، نسبت به درک شرایط مؤثر در خطا و ویژگی جایز الخطا بودن انسان، واقع بین هستند از بهزیستی روانشناختی بالاتری نیز برخوردارند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی، بخشودگی، درک و فهم واقع‌بینانه، کنترل رنجش، کنترل انتقام‌جویی

مقدمه

دوران نوجوانی مقطع بسیار حساسی از زندگی فرد است که در آن نوجوانان با تغییر گسترده شناختی و ساختاری روبه‌رو هستند. فقدان توجه به سلامت روان نوجوانان، منجر به ایجاد اختلالات روانی با پیامدهایی طولانی در دوران زندگی می‌شود و ظرفیت مولد و ایمن بودن جوامع را کاهش می‌دهد. بنابراین، شناخت توانایی‌ها و همچنین اختلالات روانی نوجوانان، زمینه شناسایی مسائل و برنامه‌ریزی برای سیاست‌گذاری‌های مناسب سلامت آنان را در آینده فراهم می‌کند (۱). مشکلات سلامت روان به عنوان عاملی خطر ساز برای گسترش بعدی اختلالات روانشناختی، نظیر رفتارهای

ضد اجتماعی، سوء مصرف مواد، افسردگی یا اختلالات روانی است، که به نقص عملکرد در مدرسه، تحصیل و خانواده منجر می‌شود و در نهایت ممکن است به افت تحصیلی و اخراج از مدرسه و بروز رفتارهای بزهکارانه بینجامد و منشاء پیامدهای طولانی ناگواری شود (۲). پس با توجه به ساختار جمعیتی ایران و جوان بودن جمعیت، توجه به بهبود کیفیت زندگی در نوجوانان ایرانی اهمیت ویژه‌ای دارد، یکی از مؤلفه‌های مهم در کیفیت زندگی افراد بهزیستی روانی است. بر این اساس امروزه سلامت روانی نوجوانان بسیار مورد توجه قرار گرفته است. زیرا منشاء بسیاری از انحرافات، ریشه در دوران نوجوانی دارد به طوری که بیش از یک پنجم

(۷). بخشودگی عبارتست از خصوصیتی که در اثر آن فردی که در روابط بین فردی، مورد آزار یا صدمه قرار گرفته است، خطای فرد خاطی را مورد گذشت قرار می‌دهد و بدین ترتیب به عنوان عاملی برای برقراری مجدد ارتباط، بر اساس اعتماد دوباره، در نظر گرفته شده است (۸). الهی‌دانان معتقدند در جامعه سازش و آشتی میسر نمی‌شود مگر اینکه تداوم احساس یا عملی به نام "عفو و بخشش" در وجود آدمی پویا و همیشگی باشد. بررسی آیات و روایات در اسلام نشان دهنده تأکید بر بخشش افراد و خطاهای دیگران است. خداوند می‌فرماید: «ای رسول ما روش عفو را در پیش بگیر و امر به معروف و نیکی کن و از نادانان روی برگردان» (اعراف/۱۹۹). و در جای دیگر می‌فرماید: «گذشت به تقوا نزدیک‌تر است» (بقره/۲۳۷).

Enright & Fitzgibbons معتقدند 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 واقع‌بینانه از موقعیت اقدام می‌کند. مؤلفه‌های عاطفی بخشودگی ممکن است احساس عزت نفس زیاد، عاطفه منفی اندک، احساس اندوهگینی برای آنچه اتفاق افتاده و سرانجام رفع ناراحتی و تألم وارده را شامل شود. و جزء رفتاری بخشودگی ممکن است رفتارهای کلامی و غیر کلامی مثل عذرخواهی کردن از تألم و آسیب وارده، جبران اشتباه از طریق اعمال، ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات لازم در رفتار و کنترل واکنش‌های هیجانی مثل خشم را در بر می‌گیرد (۹). محققان، سه سیستم مشارکت‌کننده در فرآیند بخشودگی بین فردی را، که فارغ از زمان عمل می‌کند، پیشنهاد نمودند. اولین سیستم، صمیمیت-همدلی (عامل مرکزی بخشودگی) است. دومین سیستم، نشخوار است که آشفتگی بین فردی را تشدید می‌کند و برای پیش‌بینی انگیزش‌های انتقام‌جویی مهم است. سومین سیستم، بازگشت صمیمیت بین فردی است که از رفتارهای دوری از مقصر جلوگیری و رفتارهای نشان‌دهنده آشتی را تسهیل می‌کند (۸). به عبارت دقیق‌تر خرده‌مقیاس اول بخشودگی بین فردی (ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی)، توانایی فرد برای بازسازی صمیمیت بین فردی و خودداری از تلافی‌جویی در موقعیت‌های

بچه‌ها و نوجوانان حداقل از یک مشکل سلامت روانی رنج می‌برند (۳).

بهزیستی روانی که به معنای فقدان عواطف منفی و رضایتمندی از زندگی است، مقوله وسیعی از پدیده‌هایی است که پاسخ‌های هیجانی افراد، قلمروی رضایت‌ها و ارزیابی‌های کلی از زندگی را شامل می‌شود و به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت عمومی و رضامندی در خلال دو دهه گذشته توجه بسیاری از روانشناسان و محققان را به خود جلب کرده و پژوهش‌های گسترده‌ای در این باره انجام گرفته است (۴). براساس الگوی Ryff، بهزیستی روانشناختی از شش عامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خود مختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی، و تسلط بر محیط تشکیل می‌شود. داشتن رابطه مثبت با دیگران، یکی از عوامل‌های مهم بهزیستی روانی است که برای ایجاد روابط صمیمانه و دراز مدت و احساس تعلق به شبکه‌ای ارتباطی و حمایتی، یک مؤلفه اساسی به شمار می‌رود (۵). اما چیزی که می‌تواند در ارتباط تأثیر منفی برجای گذارد، وجود جراحتهای عاطفی، رنجش‌ها، آزردها و تعارض‌هایی است که بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی اجتماعی و خانوادگی را تشکیل می‌دهد. زیرا افراد در طول زندگی با خطاها و رنجش‌هایی مواجه می‌شوند که در آن احساس بی‌عدالتی، صدمه، و پریشانی روانشناختی را تجربه می‌کنند که با پیش‌فرض‌های افراد در مورد خود، دیگران و جهان هماهنگ نیست. و آنها به‌طور معمول افکار منفی مثل این خطا زندگی‌ام را ویران کرده است، احساساتی مثل "خشم" یا رفتاری مثل "انتقام گرفتن" را رشد می‌دهند که به خطاکار، نوع خطا و نحوه انعکاس پاسخ‌شان به فرد خطاکار مربوط است. وجود این‌گونه رنجش‌ها و آسیب‌های هیجانی چرخه رنجش و انتقام به راه انداخته و سلامت روانی و جسمی افراد را تهدید می‌کند، از روابط صمیمانه جلوگیری نموده و باگذشت زمان باعث نابودی آن می‌شود. که اغلب اوقات بخشودگی راهی برای ترمیم این جراحتهاست که به‌عنوان شاهراه سلامت روانی به شمار می‌رود (۶). بخشودگی، هم به عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردی و هم به‌عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که ممکن است سلامت و بهزیستی را افزایش دهد و تغییرات مثبتی را در سلامت عاطفی ایجاد کند، حس قدرت و توان فردی را بازیابی کرده و بین صدمه‌دیده و صدمه‌زننده مصالحه ایجاد کند

در یافتن ارتباط بین بخشودگی با انعطاف‌پذیری، پذیرش و گشودگی نسبت به تجربه شکست خورده‌اند (۲۰). افزون بر این، بخشش نمی‌تواند یک راه‌حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب‌زای زندگی منتج شده است، باشد. و نمی‌تواند ناامیدی و یأس و درد عمیقی را که شماری از مردم از خیانت تجربه می‌کنند، التیام ببخشد. همچنین بخشش نمی‌تواند به طور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت اوست، مانند بی‌قراری و اعتقاد نداشتن به ارزش‌های اخلاقی را اداره کند. بخشش، هر چند یک وسیله درمانی قدرتمند است اما به تنهایی نمی‌تواند راه‌حل کاملی برای تنفر شدید، خصومت شدید و کینه شدید باشد. پس پرسش‌های متعدد و اساسی در حوزه بخشش وجود دارد که هنوز پاسخی به آنها داده نشده است (۲۱). به اعتقاد Sendaeich، مطالعه‌های مربوط به بخشش، هنوز ماهیت چند فرهنگی و اجتماعی آن را روشن نکرده است، زیرا مردم فرهنگ‌های مختلف برای مثال فرهنگ‌های جمع‌گرا و فردگرا درک متفاوتی از آن دارند (۲۲).

با توجه به اینکه رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان اهداف اساسی خود به آنها توجه دارند، مستلزم تأمین سلامت و بهزیستی روانی دانش‌آموزان است و دانش‌آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تأمین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف، شیوه‌های مناسب جهت تأمین سلامت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد. این موضوع با درنظر گرفتن اقتضای سنی نوجوانان که یکی از مراحل حساس و پرتنش زندگی است، و گروه همسالان شکل‌دهنده الگوی ارتباطی، تحصیلی و شخصیتی نوجوانان است، برخوردها و ارتباطات در گروه همسالان و همچنین در محیط خانواده از یک سو و حس استقلال‌طلبی نوجوان از سوی دیگر شرایطی را ایجاد می‌کند که فرد در مقابل آنها واکنش نشان می‌دهد و اینجاست که مفهومی در ذهن پدیدار می‌شود: بخشش یا انتقام؟ با این تفصیل هدف مطالعه حاضر تعیین نقش مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی در پیش‌بینی بهزیستی روانی در دانش‌آموزان متوسطه شهر تبریز بود.

رنجش‌زای بین فردی را می‌سنجد. خرده‌مقیاس دوم (کنترل رنجش)، قادر به سنجش میزان نشخوار ذهنی و رنجش افراد است و نشان می‌دهد کسانی که پس از رنجش، کمتر به نشخوار ذهنی می‌پردازند، توانایی بیشتری برای بخشودن خطاهای بین فردی دارند. خرده‌مقیاس سوم (درک واقع بینانه) به درک شرایط مؤثر در خطا و پذیرفتن ویژگی جایز الخطا بودن انسان مربوط می‌شود. ویژگی‌های مورد سنجش در خرده‌مقیاس سوم، زمینه‌ساز توانایی همدلی با دیگران است (۱۰).

یافته‌های مطالعه‌ای نشان می‌دهد، بخشودگی به دلیل ارتباط منفی که با خشم، نشخوار، انتقام جویی، و سطوح بالای فشار خون، و به سبب ارتباط مثبتی که با همدلی و توافق‌پذیری دارد، تأثیرات مثبتی بر بهزیستی و سلامت روان افراد به جا می‌گذارد (۱۱). به علاوه نتایج مطالعات در بررسی مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی نشان داده است که یک رابطه مثبت بین بخشش و بهزیستی روانشناختی وجود دارد، به طوری که ابعاد درک واقع بینانه و تصدیق خطا (متغیر بخشودگی) روی هم رفته سلامت عمومی و بهزیستی را به اندازه ۴۹٪ (۱۲) و نمرات تاب‌آوری بیماران مزمن را ۴۲٪ (۱۳) پیش‌بینی می‌کنند. اهمیت این یافته‌ها حاکی است که افراد با تغییر شناختی و درک واقع بینانه، ارزیابی خود را از بعضی چیزها تغییر داده تا تأثیر عاطفی آن را تغییر دهند و با اصلاح پاسخ، به تغییر پاسخ هیجانی خود نسبت به موقعیت‌ها یا محرک‌ها اقدام می‌کنند. راهبردهایی که افراد برای تنظیم عواطف خود از آنها استفاده می‌کنند، می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامت انسان‌ها در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی شود و از این طریق سطح کیفیت زندگی، کارایی و روابط بین فردی را بهبود بخشد (۱۴). همچنین متغیر کنترل رنجش (مؤلفه بخشودگی) با کاهش پرخاشگری و گرفتن انتقام (۱۵)، کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی (۱۶)، کاهش مشکلات خواب (۱۷)، و کنترل انتقام‌جویی (مؤلفه بخشودگی) با افزایش شادکامی و کاهش افسردگی (۱۸)، و تاب‌آوری بیماران (۱۳) رابطه مثبت داشته و می‌تواند سلامت عمومی افراد را بالا ببرد. به طور کلی هرچند نتایج مطالعه‌ها نشان دادند که مداخلات بخشش به‌طور مثبت با پیامدهای سلامت، بهزیستی ذهنی، عاطفه مثبت و رضایت از زندگی تأثیرگذار است (۱۹). با این حال چندین مطالعه

روش و مواد

روش مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. بعد از اخذ مجوز اجرای پرسشنامه، از جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم آموزش و پرورش ناحیه دو شهر تبریز (۷۸۲۸ نفر، اداره آمار سازمان آپ آذربایجان شرقی) که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول تحصیل بودند. نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای و بر اساس جدول مورگان و با خطای معیار $z=1/96$ و درجه اطمینان $d=0/05$ با فرمول کوکران برآورد شد. به این ترتیب که ابتدا از آموزش و پرورش ناحیه دو تبریز، هشت مدرسه پسرانه و از هر مدرسه دو کلاس جهت برآورد نمونه انتخاب گردید. با توجه به اینکه تعداد دانش‌آموزان کلاس‌ها بین (۲۰ الی ۲۸) نفر بودند حدود ۳۹۲ پرسشنامه با هماهنگی‌های بعمل آمده و با رعایت موازین اخلاقی شامل رضایت شرکت‌کنندگان، حسن رفتار، محرمانه بودن اطلاعات، عدم تحریف داده‌ها و داده‌سازی، در کلاس‌ها توزیع و بعد از ۱۵ دقیقه جمع‌آوری شد. بعد از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش ۳۶۶ پرسشنامه تکمیل شد. ابزارهای مورد استفاده عبارتند از: مقیاس بهزیستی روانشناختی Ryff (نسخه کوتاه): این مقیاس یک مفهوم چند مؤلفه‌ای شامل: (۱) پذیرش خود، (۲) روابط مثبت با دیگران، (۳) خودمختاری، (۴) تسلط بر محیط، (۵) زندگی هدفمند و (۶) رشد فردی است. در فرم کوتاه این مقیاس، برای هر مؤلفه سه عبارت در نظر گرفته شده است. پاسخ به هر سوال بر روی طیف شش درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود. همبستگی نسخه کوتاه بهزیستی روانی با نسخه اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. در مطالعه خانجانی و دیگران (۲۳)، همسانی درونی مقیاس ۱۸ سوالی به روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۱ و همبستگی آن با سیاهه درمانی مثبت‌نگر بالاتر از ۰/۳۱ و معنادار بود. اعتبار این پرسشنامه در مطالعه حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد. مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی: این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال و از نوع لیکرت بوده که توسط احتشام‌زاده و همکاران در سال ۱۳۸۹ تهیه شده و هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد مختلف که ۱۲ ماده آن عامل ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، شش ماده کنترل رنجش و هفت ماده درک و فهم واقع‌بینانه را می‌سنجد. در مطالعه احتشام‌زاده و همکاران (۱۰) جهت

سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی (Family Forgiveness Scale) FFS استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی‌دار به دست آمد. این رابطه حاکی از روایی خوب این مقیاس می‌باشد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی (۰/۷۷)، کنترل رنجش (۰/۶۶)، درک و فهم واقع بینانه (۰/۵۷) و کل پرسشنامه (۰/۸۰) گزارش شده است. در این مطالعه نیز پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد. داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS-18 شد و با استفاده از روش آماری پی‌رسون و رگرسیون چندگانه استاندارد تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان شامل ۳۶۶ پسر پایه‌های اول، دوم و سوم دبیرستان با میانگین (انحراف معیار) سنی (۰/۸) ۱۷/۳ سال در دامنه سنی ۱۸-۱۶ سال و از طبقه اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند. برای عینیت بخشیدن به وضعیت متغیرهای ملاک (بهزیستی) و پیش‌بین (مؤلفه‌های بخشودگی)، میانگین، انحراف معیار آنها در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره ۱- مشخصات توصیفی متغیرها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روانی	۳۶۶	۷۵	۹/۹
درک و فهم واقع‌بینانه	۳۶۶	۱۸/۸	۳/۲
کنترل رنجش	۳۶۶	۱۴/۲	۳/۵
کنترل انتقام‌جویی	۳۶۶	۲۵/۵	۳/۷

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون همبستگی پی‌رسون استفاده شده است که نتایج در جدول زیر گزارش گردیده است.

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که بین متغیرهای بخشودگی بین فردی، درک و فهم واقع‌بینانه با بهزیستی روانی ($r=0/326, P<0/01$)، کنترل رنجش با بهزیستی روانی ($r=0/158, P<0/05$) و کنترل انتقام‌جویی با بهزیستی روانی ($r=0/158, P<0/05$) همبستگی مثبت و معناداری دارند. و از بین متغیرهای بخشودگی بین فردی، متغیر درک و فهم واقع‌بینانه نسبت به سایر متغیرهای بخشودگی همبستگی بالاتری با بهزیستی روانشناختی دارد.

جدول شماره ۲- ضریب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. بهزیستی روانی				
۲. درک و فهم واقع‌بینانه	۰/۳۲۶**			
۳. کنترل رنجش	۰/۱۵۸*	۰/۱۴۶*		
۴. کنترل انتقام‌جویی	۰/۱۵۷*	۰/۱۸۶*	۰/۳۸**	۱

P<۰/۰۵* P<۰/۰۱**

در ادامه برای تعیین تأثیر هر یک متغیرهای مطالعه بر بهزیستی روانی، مؤلفه‌های بخشودگی بین‌فردی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روانشناختی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون استاندارد شدند که نتایج در جدول شماره ۳ آمده است. نتایج تحلیل رگرسیون استاندارد در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که از میان سه متغیر بخشودگی، درک و فهم واقع‌بینانه با $(P<۰/۰۵, \text{Beta}=۰/۳۱)$ بیشترین سهم یگانه را در تبیین واریانس بهزیستی روانی دارد. و

متغیر کنترل رنجش و کنترل انتقام‌جویی هم از لحاظ آماری سهم معنی‌داری ندارند $(P>۰/۰۵)$. همچنین با توجه به همبستگی نیمه تفکیکی محاسبه شده برای هر متغیر می‌توان چنین توضیح داد که متغیر درک و فهم واقع‌بینانه به تنهایی می‌تواند ۱۲٪ و متغیر کنترل رنجش به تنهایی ۱٪ تغییرات نمرات بهزیستی روانی را تبیین کنند. و در مجموع با توجه به مدل کلی، سه متغیر بخشودگی توانسته‌اند ۱۴٪ تغییرات بهزیستی روانی را تبیین کنند.

جدول شماره ۳- نتایج تحلیل رگرسیون استاندارد برای تبیین متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	B	B	S.E	Sig	R	R ²
درک و فهم واقع‌بینانه	۰/۳۱	۰/۷۹	۰/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۳۵	۰/۱۲
کنترل رنجش	۰/۱۱	۰/۲۹	۰/۱۹	۰/۱۳	۰/۱	۰/۰۱
کنترل انتقام‌جویی	۰/۰۹	۰/۲۵	۰/۲	۰/۱۵	۰/۰۹	۰/۰۰۸
مدل کلی	-	-	-	۰/۰۰۰	۰/۳۷	۰/۱۴

بحث

مطالعه نشان داد که بین مؤلفه درک و فهم واقع‌بینانه با بهزیستی روانی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش درک و فهم واقع‌بینانه، که به درک شرایط مؤثر در خطا و پذیرفتن ویژگی‌های خطا بودن انسان مربوط می‌شود، بهزیستی روانی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتیجه تحقیق (۱۴) که بخشودگی با گسترش چهارچوب شناختی (درک و فهم واقع‌بینانه)، تأثیر مثبتی بر بهزیستی دارد همسو می‌باشد. همچنین با یافته مطالعه (۲۲)، که مؤلفه درک واقع‌بینانه با روابط بین‌فردی (یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی) دارای همبستگی مثبت معنادار است، همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، با توجه به اینکه درک و فهم واقع‌بینانه چهارچوب شناختی و رفتاری افراد را گسترش می‌دهد و فنون انطباقی جدیدی را ایجاد می‌کند، که باعث می‌شود افراد با واقع‌بینی بیشتری

به خطاهای هم‌بگردد و با تغییر شناختی، ارزیابی‌اش را از بعضی چیزها تغییر داده تا تأثیر عاطفی آن را تغییر دهد و با اصلاح پاسخ، به تغییر پاسخ هیجانی خود نسبت به موقعیت‌ها یا محرک‌های آزارنده اقدام می‌کند این راهبرد، توانایی همدلی با دیگران را فراهم می‌آورد. افرادی که توانایی همدلی با دیگران دارند، می‌توانند روابط صمیمانه خود را با دیگران حفظ کنند و خطای اطرافیان‌شان را ببخشند، زیرا این افراد توانایی بیشتری برای درک شرایط و موقعیت‌هایی دارند که باعث خطاکاری فرد خاطی شده است. آنها بدون اینکه از رویارویی با فرد خطاکار اجتناب کنند، فرصت مجدد برقراری ارتباط را به او می‌دهند. بدین ترتیب به تداوم روابط صمیمانه با طرف مقابل کمک می‌کنند. بنابراین وجود این ویژگی، با بهزیستی بالاتر در زندگی ارتباطی می‌یابد (۱۰). به علاوه نتایج به دست آمده از روش همبستگی پیرسون نشان داد که بین کنترل رنجش و بهزیستی روانی همبستگی

از طرف دیگر، نشخوار خشم و عدم کنترل آن، از طریق افزایش شدت و مدت تجربه خشم، احساسات انتقام‌جویی و خشم را شدیدتر و طولانی‌تر می‌کند و پیامدهای منفی خشم را وخیم‌تر می‌سازد و از طریق شعله‌ور سازی خشم جهت انتقام‌گیری، عاطفه منفی و درماندگی روانشناختی را افزایش داده و موجب کاهش بهزیستی روانشناختی می‌شود.

همچنین یافته دیگر در خصوص سوال مطالعه نشان داد که مؤلفه درک و فهم واقع‌بینانه قادر است تغییرات بهزیستی روانی را به طور معنادار پیش‌بینی نماید. این نتیجه با یافته (۱۰، ۱۲، ۱۳) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، از دیدگاه Mc Collough، درک شرایط خطا و پذیرش جایز الخطا بودن انسان زمینه ساز همدلی با دیگران است و همدلی عامل مرکزی در بخشودگی خطاهای بین فردی است (۸). به نظر می‌رسد همدلی به فرد امکان می‌دهد خود را با آنچه دیگران درباره وی احساس یا فکر می‌کنند هماهنگ سازد با پیرامون خود ارتباط برقرار و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر خودداری کند. این پذیرش و درک شرایط خطا، صمیمیت را به وجود آورده و بعد شناختی عاطفی افراد را هدف قرار می‌دهد. به طوری که فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیرمشروط برای بیان احساسات فروخورده خشم و رنجش طرفین، فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص فراهم می‌کند. بنابراین نیروهایی که زمانی برای آزرده‌گی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام نیافته صرف می‌شد، آزاد شده و دفاع‌های روانی شکسته می‌شوند و از این رو افراد قادر می‌شوند عملکرد سالم خود را بازیافته و این الگو علاوه بر تضمین بهزیستی روانی در نسل‌های بعدی هم تداوم می‌یابد (۶). بدین طریق درک همدلانه در زمان کوتاه‌تری به رنجش‌ها و هیجانات منفی ناشی از بی‌عدالتی و بی‌انصافی دیگران پایان می‌دهد و بهزیستی را بالا می‌برد.

نمونه مطالعه حاضر به قشر دانش‌آموزان دبیرستانی با فرهنگ بومی اختصاص داشت، بنابراین تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌ها با ویژگی‌های جمعیت شناختی و فرهنگ متفاوت، با محدودیت همراه است. محدودیت دیگر این مطالعه، سنجش صفت بخشودگی و نادیده گرفتن بخشودگی وابسته به موقعیت بود، در صورتی که ممکن است این عوامل به شکل جداگانه نتایج را تحت تأثیر قرار دهند. بر این اساس می‌توان پیشنهاد نمود که مطالعه‌های آتی گستره وسیع‌تری از جمعیت و فرهنگ‌های مختلف را در زمینه بخشودگی مورد

مثبت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر نشخوار فکری و عدم کنترل رنجش بهزیستی روانی را پایین می‌آورد. این یافته با تحقیقات (۱۷-۱۵) که افکار نشخوار شونده غالباً با افکار منفی مرتبط‌اند، که موجب ناراحتی و افسردگی می‌شوند و پرخاشگری را افزایش داده و باعث کاهش بهزیستی روانشناختی می‌شوند، هماهنگ است. در تبیین یافته اخیر از دیدگاه زیست‌شناسانه می‌توان بیان نمود، وقتی رنجش و نشخوار کنترل می‌شود آن بخش از مغز که بازدارنده احساسات منفی است فعال می‌گردد، انرژی بدن زیاد شده و مراکز مغز که اندیشه‌های نگران‌کننده تولید می‌کنند از فعالیت باز می‌ایستند. تعارض هیجانات مخالف منجر به یک جابجایی تدریجی هیجانات منفی با هیجانات مثبت می‌شود. و بدین طریق موجب استراحت کلی بدن و شور و اشتیاق می‌گردد. از دیدگاه اسنادی نیز، کسانی که توانایی بیشتری برای کنترل رنجش دارند کمتر به نشخوار افکار و خاطرات مربوط به ظلمی که در حقشان صورت گرفته می‌پردازند و غالباً اسنادهای خود را در زمینه علیت و شخصیت فرد خاطی تغییر می‌دهند. بدین ترتیب اثرگذاری نشخوار کاهش می‌یابد و هیجان‌های منفی همچون رنجش، تلخ‌کامی، تنفر، خصومت، و خشم فرو خورده و ترس، فروکش می‌کنند. بر این اساس، افراد پس از وقوع یک موقعیت رنجش‌زای بین فردی، سریع‌تر بر هیجان‌های منفی خود کنترل می‌یابند و با دادن فرصت ارتباط مجدد به فرد خاطی، روابط صمیمانه خود را حفظ می‌کنند. بدین ترتیب از مزایای افزایش عزت‌نفس و حفظ حمایت اجتماعی در افزایش سلامت عمومی و بهزیستی بهره می‌برند.

نتایج به دست آمده دیگر نشان داد، که بین کنترل انتقام‌جویی و ارتباط مجدد با بهزیستی روانی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعه‌های دیگر (۱۳ و ۱۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان چنین استدلال کرد که کنترل انتقام‌جویی پاسخ‌های ویرانگر روابط را بازدارنده و در واقع افکار، احساسات و رفتار مثبت در برابر دیگران را ترغیب می‌کند. اگر فرد رنجیده بتواند این احساس خشم نسبت به متخلف را در خود کاهش دهد، از تنش روانی‌اش کاسته شده و نه تنها از لحاظ عاطفی، بلکه از لحاظ هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد (۱۲). این تغییرات نه تنها به نزدیک شدن ارتباط و بخشودن فرد خطاکار کمک می‌کند، بلکه بازسازی ارتباط بعد از خطا را نیز تسهیل می‌کند (۱۳).

مشخص می‌شود. در واقع بخشش در روابط ضروری است و باعث حفظ و پایداری روابط درازمدت، ایجاد صمیمیت و شکوفایی روابط می‌گردد و سلامت روانی افراد را بالا می‌برد.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر برگرفته از طرح پژوهشی مصوب دانشگاه علوم پزشکی تبریز بوده و دارای کد اخلاق IR.TABRIZ. REC.1396.212 از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تبریز می‌باشد. بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد

بررسی قرار دهند. و به لحاظ کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش بخشودگی در مدارس جهت بالا بردن بهزیستی و سلامت روانی دانش‌آموزان مد نظر قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

نتیجه مطالعه نشان داد که بخشیدن خطای دیگران، پاسخ مثبت شناختی، عاطفی و رفتاری فرد به تعارض‌های بین شخصی است که موجب بهبود روابط صمیمانه می‌شود و در این میان درک شرایط خطا و اعتقاد به جایز الخطا بودن انسان عامل مهمی برای بخشودگی است که می‌تواند بهزیستی روانی افراد را پیش‌بینی نماید. پس با عنایت به اسلامی بودن جامعه و لزوم رعایت اصول اخلاقی در روابط با دیگران، اهمیت بخشودگی در زندگی اجتماعی

REFERENCES

1. Shojaee A, Soleymani E. The Effectiveness of Spiritual Intelligence Training on Psychological Well-being of Students Covered by the Imam Khomeini Relief Committee. *Journal of School Psychology*. 2015;4(1):156-64. (Full Text in Persian).
2. Arabgol F, Mahmoudi Gharaei J, Shoshtari M. The Effect of Education Life Skills on Performance Students in Fourth Grade. *Advances in Cognitive Science*. 2005;7(3):172-80. (Full Text in Persian).
3. Cuner-Kucukkaya P, Isik I. Predictors of Psychiatric Symptom Scores in a Sample of Turkish High School Students. *Nurs Health Sci*. 2010;12(4):429-36.
4. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff C-D. Optimizing Well-being: the Empirical Encounter of Two Traditions. *J Perso and Soci Psych*. 2002;82:1007-22.
5. Heiman T, Berger O. Parents of Children with Asperger Syndrome or with Learning Disabilities: Family Environment and Social Support. *Research in Developmental Disability*. 2008;29:289-300.
6. Ghafoori S, Mashhadi A, Hasan Abadi H. The Effectiveness of Spiritual Psychotherapy Based on Forgiveness in Order to Increase Marital Satisfaction and Prevent Marital Conflicts of Couples in the City of Mashhad. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2013;15(4):45-57. (Full Text in Persian).
7. Fincham F-D, Beach S-H, Davila J. Longitudinal Relations between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage, *Journal of Family Psychology*. 2007;21(3):542-545.
8. Mc Collough M-E, Bellah C-G, Kilpatrick S, Johnson J-I. Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-being and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001;27:601610-.
9. Enright R, Fitzgibbons R. *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. 1st ed. Washington: American Psychological Association. 2000;2:11-57.
10. Ehteshamzadeh P, Ahadi H, Enayati M-S, Heidari A. Construct and Validation of A Scale for Measuring Interpersonal Forgiveness. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2011;16(4):443-55. (Full Text in Persian).
11. Lavafpour Nouri F, Zahrakar K, Azadhoush Fatideh Z. Effectiveness of A Process-based Forgiveness Intervention in Reducing Revenge and Avoidance Motivations among Middle School Male Students. *Journal of School Psychology*. 2014;3(2):253-266. (Full Text in Persian).
12. Khodabakhsh M-R, Kiani F. Investigating the Role of Forgiveness in Health and Psychological Wellbeing of Students. *J Health Syst Res*. 2013;9(10):1050-61. (Full Text in Persian).

13. Saffarinia M, Mohammadi N, Afshar H. The Role of Interpersonal Forgiveness in Resilience and Severity of Pain in Chronic Pain Patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 2016;18(4):9-212. (Full Text in Persian).
14. Bakiyan M-J, Pajoochiniya S-h, Rezazade B. Effectiveness of Empathy Training on Improving Relations between Their Personal and Emotional Adjustment of Students with ADHD Symptoms. *Journal of School Psychology*, 2013;2(2): 6-28. (Full Text in Persian).
15. Young J-D. Psychometric and Experimental Investigation of Impulsivity, Rumination, Revenge, and Forgiveness, Submitted to the Graduate School of Wayne State University, Detroit, Michigan in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of P.h.d. 2011.
16. Aghayosefi A, Kharbu A, Hatami H-R. The Role of Rumination on Psychological Well-being and Anxiety the Spouses' Cancer Patients. *Health Psychology*. 2015;4(14):79- 97. (Full Text in Persian).
17. Pourmohseni Koluri F. The Impact of Rumination and Worry on Sleep Disturbance. *Daneshvar Medicine*, 2014; 21(108): 1-12. (Full Text in Persian).
18. Rijavec M, Jurčec L. Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness. *Psihologijske Teme*, 2010;19(1):189-202 .
19. Maltby J, Macaskill A, Day I. Failure to Forgive Self and Others. *Personality and Individual Differences* 2001;29: 1-6.
20. Zandipour T, Shahdokht A, Nahidpour F. A Study on the Relationship between Forgiveness, Personality Traits, Mental Health in Couples Who Referred to Hygiene Centers of Gachsaran. *Journal - Research Women and Society*, 2016;7(2):1-19. (Full Text in Persian).
21. Hamidipour R, Sanae Zaker B, Nazari A-M, Farahani M-N. The Effect of Group Therapy on Marital Satisfaction Based on Forgiveness. *Social Studies-psychological Women*, 2011;8(4):49-73. (Full Text in Persian).
22. Zakiee A, Khodadadi K, Alikhani M, Rostami S, Karami J. The Relationship between Life Skills and Personality Traits with Forgiveness Marital among Women in Kermanshah. *Woman and Family Studies*. 2010;10:75-91. (Full Text in Persian).
23. Khanjani M, Shahidi S-h, Fath-Abadi J, Mazaheri M-A, Shokri O. Factor Structure and Psychometric Properties of the Ryff's Scale of Psychological Well-being, Short form (18-item) among Male and Female Students. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 2014; 8(32); 26-37. (Full Text in Persian).