

ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران

دکتر طیبه زندگی‌پور

دانشیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

هاجر یادگاری

کارشناس ارشد مشاوره

چکیده

بخشش یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه‌ی رشد ارتباطی، عاطفی، روحانی، و جسمانی انسان است و بر بیش‌تر شاخص‌های سلامت روان، که در افزایش خشنودی از زندگی مؤثر اند، تأثیر می‌گذارد. با توجه به این که پیشینه‌ی پژوهشی نشان می‌دهد گذشت در مردان بیش از زنان است، پژوهش حاضر کوشیده‌است تا با بررسی رابطه‌ی بخشش با رضایت از زندگی بین دانشجویان زن متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران، به روی‌کردی جدید در جهت افزایش خشنودی از زندگی بین بانوان متأهل دانشجوی دست یابد. نمونه‌ی این مطالعه، ۲۰۰ دانشجوی زن متأهل ساکن در خوابگاه‌های متأهلان دانشگاه‌های دولتی تهران در رشته‌های علوم انسانی اند و ابزارهای سنجش نیز مقیاس گذشت و پرسش‌نامه‌ی سنجش خشنودی از زندگی است. نتایج نشان می‌دهد که بین بخشش و رضایت از زندگی هم‌بستگی وجود دارد و افراد کم‌گذشت نسبت به افرادی که گذشت متوسط و زیاد دارند، از رضایت کم‌تری در زندگی برخوردار اند. در میزان گذشت افراد رنجیده‌ی واقعی و نرنجیده نیز تفاوت معناداری وجود ندارد. در این پژوهش هم‌بستگی مثبت سن و میزان گذشت تأیید شد ولی تفاوت میزان گذشت، با توجه به فرد رنجاننده، مورد تأیید قرار نگرفت.

واژگان کلیدی

بخشش؛ رضایت از زندگی؛ بانوان دانشجوی متأهل غیربومی؛ دانشگاه‌های تهران؛

گذشت مفهومی تاریخی و کهن‌الگویی است که هرچند در ادبیات مذهبی به عنوان صفتی الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته، اما مطالعه‌ی منظم بر روی آن، به عنوان پژوهشی نویدبخش در حیطه‌ی مشاوره و روان‌درمانی، از سال‌های ۱۹۹۰ آغاز شده و بر پایه‌ی مطالعات موردی بالینی، می‌تواند برای افرادی که به علت برخورد غیرعادلانه درد عاطفی عمیقی را تجربه کرده‌اند، مفید باشد (باسکین و ان‌رایت^۱ ۲۰۰۴). فیتزگیبونز^۲ (۱۹۸۶)؛ برگرفته از باسکین و ان‌رایت (۲۰۰۴) مشاهده کرد همان‌گونه که افراد، به تدریج، بخشیدن را می‌آموزند، به همان ترتیب می‌آموزند که خشم خود را به شیوه‌هایی مناسب‌تر ابراز کنند و مشاهدات کلینیکی فیتزگیبونز (همان)، هاتنر^۳ (۱۹۷۸)، و کافمن^۴ (۱۹۸۶) نیز گویای این است که مشاوره‌ی بخشودگی^۵، خشم، اضطراب، و افسردگی روانی را در مراجعان کاهش می‌دهد.

یکی از معدود واقعیت‌های مسلم زندگی بشری این است که نمی‌توان انسانی را یافت که هرگز احساس آزرده‌گی، سرخوردگی، مورد خیانت واقع شدن، نومی‌دی، و ظلم یا بی‌عدالتی را از سوی انسانی دیگر تجربه نکرده‌باشد. در چنین مواردی احساسات منفی مانند خشم، رنجش، نومی‌دی، و یأس امری عادی است و وجود انگیزه برای اجتناب از منبع آزار یا میل به جبران و انتقام نیز عادی است؛ به گونه‌یی که بعضی استدلال می‌کنند در چنین شرایطی، تلافی «عمیقاً در سطوح بیولوژیکی، روانی، و فرهنگی ماهیت انسان جای‌گزین است.» (مک‌کالو^۶ ۲۰۰۱). بنا به گفته‌ی مک‌کالو (۲۰۰۱)، واکنش انسان‌ها در برخورد با رنجش به سه صورت اجتناب، انتقام، و گذشت نمایان می‌شود. اجتناب، فاصله گرفتن از فرد خاطی است و انتقام، یافتن فرصت برای صدمه زدن به او. انتقام، بازتاب رنجش عمیق و احساس بی‌عدالتی و اشتباه در روابط بین‌فردی است که قدرت‌مندترین واکنش‌های هیجانی، از خشم تا اهانت و پرخاش‌گری، را بر می‌انگیزد (برادفیلد و آکینو^۷ ۱۹۹۹) و اگرچه به عنوان یکی از معدود انگیزه‌های بنیانی بشر، چنان که رییس و هورکمپ^۸ (۱۹۹۸)؛ برگرفته از فین‌چم و کشدان^۹ (۲۰۰۴) ابراز می‌دارند، مطرح می‌شود، اثرات زیان‌بار آن غیرقابل‌انکار است و تکانه‌های انتقام‌جویانه ممکن است قربانی را برانگیزد که به نوعی با تجاوز مقابله به مثل کند؛ هرچند که آزار متقابل معمولاً بیش‌تر از آزار اصلی به وسیله‌ی آزارنده ادراک می‌شود و او هم به نوبه‌ی خود ممکن است برای مساوی شدن انتقام بگیرد؛ بدین ترتیب، با توجه به این که انتقام محرک بسیاری از اعمال ننگ‌آور انسان مانند دیگرکشی، خودکشی، تروریسم، و

¹ Enright, Robert D.

² Fitzgibbons, Richard P.

³ Hunter, R. C. A.

⁴ Kaufman, Melvin E

⁵ Forgiveness Counselling

⁶ McCullough, Michael E.

⁷ Bradfield, Murray, and Karl Aquino

⁸ Reiss, Steven, and Susan M. Havercamp

⁹ Fincham, Frank D., and Todd B. Kashdan



نسل‌کشی است، نیاز به گزینه‌ی سوم، یعنی بخشش، به عنوان یک فرآیند ارتباطی مؤثر و عملی انسانی در رویارویی با خطا و بی‌عدالتی، آشکار می‌شود.

برای بخشش تعریفی همه‌پسند و مشخص وجود ندارد، اما از گفته‌های متعدد چنین بر می‌آید که بخشش تحولی عاطفی است که آزادانه برگزیده می‌شود و طی آن میل به انتقام و اجتناب از خطاکار کاهش می‌یابد؛ فرآیندی که گاه هدیه‌یی نوع‌دوستانه توصیف شده است (ان‌رایت و کویل^۱ ۱۹۹۸؛ ورثینگ‌تون و هم‌کاران^۲ ۲۰۰۰). مک‌کالو، فین‌چام، و تسانگ^۳ (۲۰۰۳) هم بخشش را عملی آزادانه از سوی بخشنده می‌دانند و آن را مجموعه‌یی از تغییرات روانی-اجتماعی محسوب می‌کنند که سپری شدن زمان، ضرورت اصلی آن است.

بخشش را باید از چشم‌پوشی و اغماض^۴، معذرت‌خواهی و پوزش^۵، و فراموشی^۶ متمایز دانست. از نظر بینگل‌تون^۷ (۱۹۸۹) بخشش فرآیند آزادسازی روانی-عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌یی از عصبانیت، خشم، و ترسی که احساس می‌کرده آزاد می‌کند تا دیگر میلی به انتقام نداشته‌باشد و از حق جبران عمل بگذرد. این فرآیند به کندی رخ می‌دهد و ضرورتاً به این معنا نیست که فرد خاطره‌های دردناک خویش را فراموش کند (دنتون و مارتین^۸ ۱۹۹۸). در این فرآیند، فرد آزاده معمولاً سه مرحله‌ی برخورد یا واکنش نسبت به حادثه؛ روشن‌سازی یا جست‌وجوی چرایی؛ و بهبودی را سپری می‌کند، که هر یک از این مراحل در برگیرنده‌ی سه جنبه‌ی شناختی، عاطفی، و رفتاری است (گوردون و باکوم^۹ ۱۹۹۹).

پیشینه‌ی پژوهش

منافع متصور بر بخشش در به‌زیستی فرد، مهم‌ترین محرک پژوهش‌های مربوط به بخشش در ۲۰ سال اخیر بوده‌است. شواهد تصویرسازی تشدید مغناطیسی^{۱۰} نشان می‌دهند که بخشش، ناحیه‌یی خاص از مغز^{۱۱} را فعال می‌سازد (فارو و هم‌کاران^{۱۲} ۲۰۰۱، برگرفته از فین‌چم و کشدان ۲۰۰۴)، تأثیری غیرمستقیم بر سلامت جسمی دارد، و خصومت را کاهش می‌دهد. بر پایه‌ی فراتحلیلی از ۴۵ مطالعه‌ی منتشرشده، خصومت یک «عامل خطرزی مستقل»^{۱۳} برای

¹ Enright, Robert D., and Catherine T. Coyle

² Worthington, Everett L. Jr., Taro A. Kurusu, Wanda Collins, Jack W. Berry, Jennifer S. Ripley, and Sasha N. Baier

³ McCullough, Michael E., Frank D. Fincham, and Jo-Ann Tsang

⁴ Condoning

⁵ Excusing

⁶ Forgetting

⁷ Pingleton, Jared P.

⁸ Denton, Roy T. and Michael W. Martin

⁹ Gordon, Kristina Coop, and Donald H. Baucom

¹⁰ Magnetic Resonance Imager (MRI)

¹¹ Posterior Cingulate Gyrus

¹² Farrow, Tom F. D., Ying Zheng, Iain D. Wilkinson, Sean A. Spence, J. F. William Deakin, Nick Tarrier, Paul D. Griffiths, and Peter W. R. Woodruff

¹³ Independent Risk Factor

بیماری کرونر قلب و مرگ زودرس است (میلر و هم‌کاران^۱ ۱۹۹۵، برگرفته از فین‌چم و کشدان ۲۰۰۴) و رفتارهای خصمانه ناشی از تعارض، به تغییراتی در ایمن‌سازی بدن، ترشح غدد درون‌ریز (کی‌کولت-گلستر و هم‌کاران^۲ ۱۹۹۷، برگرفته از فین‌چم و کشدان ۲۰۰۴)، و فعالیت عروق قلبی (اورت و هم‌کاران^۳ ۱۹۹۱، برگرفته از فین‌چم و کشدان ۲۰۰۴) منجر می‌شود؛ در حالی که یادگیری و کار بر روی پرورش یک قلب بخشنده خصومت را کاهش می‌دهد (کاپلان^۴ ۱۹۹۲). مک‌کالو (۲۰۰۰)، برگرفته از فین‌چم و کشدان ۲۰۰۴) معتقد است بخشش، به دلیل آن که به فرد کمک می‌کند تا روابطی ثابت و حمایت‌کننده ایجاد کند، موجب سلامتی و به‌زیستی است و زوج‌های جوان نیز هم‌سو با این دیدگاه گزارش می‌کنند که داشتن ظرفیت طلب و ارائه‌ی بخشش یکی از مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده به دوام و رضایت زناشویی آنان بوده‌است (فنل^۵ ۱۹۹۳، برگرفته از ری و پارگامنت^۶ ۲۰۰۲). مقایسه‌ی بخشش بر پایه‌ی تعهد مذهبی و بخشش بر اساس عشق و محبت در مطالعه‌ی هوآنگ و ان‌رایت^۷ (۲۰۰۰) بیان‌گر آن است که هنگام توصیف رنجش، افرادی که بر مبنای الزام دینی بخشیده‌بودند پاسخ‌های خشمگینانه‌ی بیش‌تری (مانند خنده‌های ساختگی، چشم‌های پایین‌افتاده و فشار خون بالا) را نسبت به آن‌ها که از سر محبت بخشیده‌بودند بروز دادند و این مسئله افزون بر آن که نشان می‌دهد مفهوم بخشش برای فرد می‌تواند در پاسخ‌های فیزیولوژیک و رفتاری او مؤثر باشد، به این واقعیت نیز هشدار می‌دهد که تنها آزادانه بخشیدن است که با یک زندگی خوب ارتباط دارد و بخشیدن از سر الزام و اجبار، یا اجتناب از درد و تدبیر، نقطه‌ی قوت و فضیلت نیست. موگر و هم‌کاران^۸ (۱۹۹۲، برگرفته از مالتبی، دی، و باربر^۹ ۲۰۰۴) دریافتند که بخشیدن خود و دیگران، هر دو، به طور معکوس با نشانه‌های روان‌پریشی، که به وسیله‌ی پرسش‌نامه‌ی چندمرحله‌ی شخصیت مینه‌سوتا^{۱۰} اندازه‌گیری شده‌بود، ارتباط دارند و توسان و هم‌کاران^{۱۱} (۲۰۰۱) نیز در مطالعه‌ی ملی خود نشان دادند که بخشیدن خود و دیگران، در تمام گروه‌های سنی مورد مطالعه، با استرس‌های بد فیزیولوژیک رابطه‌ی معکوس دارد، اما رضایت‌مندی کلی از زندگی، تنها با تمایل به بخشیدن دیگران دارای رابطه‌ی مستقیم است. تنگنی و هم‌کاران^{۱۲} (۱۹۹۹، برگرفته از لیچ و لارک^{۱۳} ۲۰۰۴) بین تمایل به بخشیدن دیگران و

^۱ Miller, Todd Q., Timothy W. Smith, Charles W. Turner, Margarita L. Guijarro, and Amanda J. Hallet

^۲ Kiecolt-Glaser, Janice K., Ronald Glaser, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum, Mary Snydersmith, Cheongtag Kim, and William B. Malarkey

^۳ Ewart, Craig K., C. Barr Taylor, Helena Chmura Kraemer, and W. Stewart Agras

^۴ Kaplan, Berton H.

^۵ Fenell, David L.

^۶ Rye, Mark S., and Kenneth I. Pargament

^۷ Huang, Shih-Tseng Tina, and Robert D. Enright

^۸ Mauger, Paul A., Jacqueline E. Perry, Tom Freeman, Dianne C. Grove, Alicia G. McBride, and Kathleen E. McKinney

^۹ Maltby, John, Liza Day, and Louise Barber

^{۱۰} Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

^{۱۱} Toussaint, Loren L., David R. Williams, Marc A. Musick, and Susan A. Everson

^{۱۲} Tangney, June P., R. Fee, C. Reinsmith, A. L. Boone, and N. Lee

^{۱۳} Leach, Mark M., and Russell Lark



علائم افسردگی و خصومت رابطه‌ی منفی به دست آوردند و در مطالعه‌ی آنان بخشیدن خود، به عنوان خطاکار، با علائم افسردگی، به طور معکوس، و با سازگاری روانی کلی، به طور مثبت، هم‌بستگی داشت. مطالعه‌ی فریدمن و ان‌رایت^۱ (۱۹۹۶، برگرفته از مالتبی و دی ۲۰۰۴) بیانگر آن است که علائم اضطراب، افسردگی، و خشم به دنبال مداخله‌ی بخشودگی کاهش می‌یابد و ساب‌کوویاک و هم‌کاران^۲ (۱۹۹۵) در نمونه‌ی از نوجوانان و والدین آن‌ها دریافتند که نمرات پایین در بخشش، با افسردگی رابطه ندارد اما با اضطراب بیش‌تر رابطه دارد. مک‌کالو و هم‌کاران^۳ (۲۰۰۱) در یک مطالعه‌ی طولی هشت‌هفته‌ی، دریافتند که تغییر در بخشش نسبت به خطاکاران خاص، با تغییر در رضایت کلی از زندگی که طی دوره‌ی مطالعه ثابت بماند ارتباط ندارد و مطالعات دیگر هم نشان از سطح پایین بخشش در پرخاش‌گری و تداوم تعارض زناشویی دارند (فین‌چم و بیچ^۴ ۲۰۰۲؛ فین‌چم ۲۰۰۳، ان‌رایت ۱۹۹۶).

در پژوهشی مقدماتی بر روی ۲۰۰ زوج جوان تازه‌ازدواج‌کرده‌ی دانشگاه‌های تهران (یادگاری^۵ ۲۰۰۵)، بین بخشش، رضایت زناشویی، و خشنودی از زندگی، رابطه‌ی مثبت و معنادار به دست آمد، لیکن آزمون *t* بین زن و مرد در میزان گذشت تفاوت معناداری را، با این مفهوم که مردها بخشنده‌تر از زن‌ها اند، نشان داد. دنتون و مارتین (۱۹۹۸) هم در پژوهش خود دریافتند که مردان نسبت به زنان نمره‌ی بالاتری را در بخشش کسب می‌کنند. پولوما و گالوپ^۶ (۱۹۹۱، برگرفته از توسان و هم‌کاران ۲۰۰۱) در مطالعه‌ی بر روی ۱۰۳۰ بزرگسال زن و مرد به این نتیجه رسیدند که بخشش با خشنودی از زندگی رابطه‌ی نسبتاً کم دارد، اما مالتبی، دی، و باربر (۲۰۰۴) در پژوهش خود بر روی ۳۲۰ پاسخ‌دهنده‌ی ۱۸ تا ۵۰ساله (۱۵۳ مرد و ۱۶۷ زن) ملاحظه کردند که گذشت با دو مؤلفه‌ی سلامت روان، یعنی عاطفه‌های مثبت و خشنودی از زندگی، رابطه‌ی مثبت دارد ($r = 0.21$). برایش و هم‌کاران (۲۰۰۱) دریافتند که گذشت باید قسمتی از رابطه‌ی همسران و خانواده باشد، اما در پژوهش مونیز ساستره و هم‌کاران^۷ (۲۰۰۳) بر روی ۸۱۰ بزرگسال فرانسوی (۴۶۹ زن و ۳۴۱ مرد) و ۱۹۲ پرتغالی (۹۰ زن و ۱۰۲ مرد)، بین بخشش و رضایت از زندگی رابطه‌ی قوی به دست نیامد. مک‌کالو (۲۰۰۱) هم بین تغییر در میزان گذشت و تغییر در خشنودی از زندگی رابطه‌ی نیافت.

¹ Freedman, Suzanne R., and Robert D. Enright

² Subkoviak, Michael J., Robert D. Enright, Ching-Ru Wu, Elizabeth A. Gassin, Suzanne Freedman, Leanne M. Olson, and Issidoros Sarinopoulos

³ McCullough, Michael E., C. Garth Bellah, Shelley Dean Kilpatrick, and Judith L. Johnson

⁴ Fincham, Frank D., and Steven R. H. Beach

⁵ Yadegari, Hajar

⁶ Poloma, Margaret M., and George H. Gallup, Jr.

⁷ Muñoz Sastre, Maria Teresa, Geneviève Vinsonneau, Félix Neto, Michelle Girard, and Etienne Mullet

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- افراد بخشنده، نسبت به افراد نابخشنده، از رضایتی بیش‌تر در زندگی برخوردار اند؛
- ۲- رضایت از زندگی میان افراد دارای سطوح گوناگون بخشش در این پژوهش متفاوت است؛
- ۳- میزان بخشش در افراد رنجیده‌ی واقعی و رنجیده در نمونه‌ی این پژوهش متفاوت است؛
- ۴- میزان بخشش با سن افراد رابطه‌ی مثبت دارد؛
- ۵- میزان بخشش، با توجه به نسبت فرد رنجاننده، متفاوت است.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع هم‌بستگی است و فرضیه‌های آن از طریق آزمون‌های آماری (هم‌بستگی، آزمون *t*، و تحلیل واریانس) سنجیده‌شد. برای جمع‌آوری داده‌ها، هم‌کاران پژوهش‌گر در ساعات میانی و انتهایی روز به خواب‌گاه‌های متاهلان دانشگاه‌ها مراجعه، و پس از معرفی خود به پر کردن پرسش‌نامه‌ها اقدام کردند.

جامعه‌ی پژوهشی

جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان زن متأهل غیربومی دانشگاه‌های دولتی تهران است که در رشته‌های علوم انسانی تحصیل می‌کنند و ساکن خواب‌گاه‌های دانشگاه‌های تهران اند.

نمونه‌ی پژوهش

نمونه‌ی این مطالعه ۲۰۰ نفر دانشجوی زن متأهل ساکن در خواب‌گاه‌های متاهلان دانشگاه‌های دولتی تهران اند، که در رشته‌های علوم انسانی تحصیل می‌کنند. دامنه‌ی سنی این افراد بین ۱۹ تا ۴۳ سال و میانگین ۲۶ سال است.

ابزارهای پژوهش

مقیاس ۱۵‌گویی گذشته^۱، که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته، به وسیله‌ی ری (۱۹۹۸؛ برگرفته از ری و هم‌کاران^۲ ۲۰۰۱) توسعه یافته‌است (مقیاس اصلی دارای ۱۶ گویه بوده،

^۱ Forgiveness Scale

^۲ Rye, Mark S., Dawn M. Lioacono, Chad D. Folck, Brandon T. Olszewski, Todd A. Heim, and Benjamin P. Madia



که پس از انجام تحلیل عاملی، یک گویهی آن حذف شده است) و گویه‌های نمونه‌ی آن شامل مواردی نظیر «برای کسی که مرا رنجانده آرزوی خیر و خوبی دارم» یا «می‌توانم خشم خود را از کسی که مرا رنجانده دور کنم» است. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی گذشت بیش‌تر نسبت به آزاردهنده است و پاسخ‌ها نیز در پنج مرحله‌ی لیکرت از «به‌شدت» تا «اصلاً» طراحی شده‌اند. ری این معیار را با معیار سنجش گذشت *ان‌رایت* مورد مقایسه قرار داد و هم‌بستگی به‌دست‌آمده به شیوه‌ی هم‌تاسازی نسبتاً بالا بود ($r = 0.75$) (همان). آلفای کرون‌باخ این ابزار نیز در پژوهش حاضر 0.96 به دست آمد. در این مقیاس میزان گذشت به سه سطح کم، متوسط، و زیاد طبقه‌بندی شده، که صفر تا ۲۱ نشان‌دهنده‌ی گذشت کم؛ ۲۲ تا ۴۲ نشان‌دهنده‌ی گذشت متوسط؛ و ۴۳ تا ۶۵ نشان‌دهنده‌ی گذشت زیاد است.

برای سنجش خشنودی از زندگی، از پرسش‌نامه‌ی سنجش خشنودی از زندگی^۱ ساخته‌ی نیوگارتن و هوپگهرست^۲ (۱۹۹۹) استفاده شده است (برگرفته از لوبلو، آندرهیل، و فاین^۳ ۲۰۰۴). این سیاهه شامل ۲۰ گویه است، که خشنودی کلی از زندگی را می‌سنجد و گویه‌های نمونه شامل مواردی مانند «هرچه بزرگ‌تر می‌شوم همه چیز از آنچه فکر می‌کردم بهتر می‌شود» و «وقتی به گذشته‌ام می‌نگرم نسبتاً راضی‌ام» است. نیوگارتن و هوپگهرست پایایی این ابزار را از راه بازآزمایی آن بعد از ۱۲ ماه 0.77 گزارش کردند و پاسخ‌ها به صورت سه‌گزینه‌ی «آری»، «گاهی»، و «خیر» درجه‌بندی شدند. گویه‌های ۱، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۹، و ۲۰ «خشنودی فرد از زندگی» را می‌سنجند، که به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و گویه‌های ۲، ۳، ۵، ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۶، و ۱۸ «عدم خشنودی از زندگی» را مورد سنجش قرار می‌دهند، که نمره‌گذاری آن‌ها به صورت معکوس است. میزان خشنودی از زندگی نیز به سه سطح طبقه‌بندی شده، که صفر تا ۲۶ نشان‌دهنده‌ی عدم رضایت از زندگی، ۲۷ تا ۵۲ نشان‌دهنده‌ی رضایت کم از زندگی، و ۵۳ تا ۸۰ نشان‌دهنده‌ی رضایت از زندگی است. هم‌چنین پایایی پرسش‌نامه‌ی مذکور در این پژوهش از راه آلفای کرون‌باخ 0.93 به دست آمد.

¹ Life Satisfaction Inventory (LSI-Z)

² Neugarten, Bernice L., and Robert J. Havighurst

³ Lobello, Steven G., Andrea T. Underhill, and Philip R. Fine

یافته‌های پژوهش

داده‌های جدول ۱ فرضیه‌ی اول را تأیید کرده، میان بخشش و رضایت از زندگی در گروه نمونه، رابطه‌ی معنادار ($r = 0/21$) را نشان می‌دهد.

جدول ۱- هم‌بستگی میان بخشش و رضایت از زندگی

متغیر	هم‌بستگی	سطح معناداری	فراوانی
بخشش × رضایت از زندگی	0/21**	0/008	179

** $p < 0/01$

با توجه به جدول ۳، میزان F ۵/۹۹ و سطح معناداری 0/003، فرضیه‌ی دوم پژوهش را با میزان خطای $\alpha = 0/01$ تأیید می‌کند؛ بدین معنا که میزان رضایت از زندگی با توجه به سطح‌های گوناگون بخشش مختلف است.

جدول ۲- آزمون تحلیل واریانس برای سنجش میزان تفاوت رضایت از زندگی در سه سطح بخشش

منبع	مجموع مجزورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بین گروهی	۵۹۰/۲۷	۲	۲۹۵/۱۳	۵/۹۹	0/003
درون گروهی	۸۶۷۱/۲۷	۱۷۶	۴۹/۲۶		
جمع	۹۲۶۱/۵۵	۱۷۸			

با توجه به جدول ۳، میزان t 0/۹۶ و سطح معناداری 0/۳۳ نشان‌دهنده‌ی آن است تفاوت میزان بخشش در میان افرادی که واقعاً از کسی رنجش داشته‌اند و افرادی که واقعاً رنجیده‌اند، معنادار نیست؛ بنا بر این فرضیه‌ی سوم مورد تأیید قرار نمی‌گیرد؛ اگرچه با توجه به میانگین بخشش در این دو گروه مشاهده می‌شود که میانگین بخشش افراد رنجیده (۴۱/۴۳) کم‌تر از میانگین بخشش افراد رنجیده (۴۲/۸۲) است.

جدول ۳- آزمون t برای سنجش میزان تفاوت بخشش در گروه رنجیده و نرنجیده

متغیر	t	درجه‌ی آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین
بخشش	0/۹۶	۱۵۱	0/۳۳	۱/۲۸

با توجه به جدول ۴ هم‌بستگی میان بخشش و سن معنادار است ($r = 0/23$)؛ بنا بر این، فرضیه‌ی چهارم مورد تأیید قرار می‌گیرد.



جدول ۴- هم‌بستگی میان بخشش و سن

متغیر	هم‌بستگی	سطح معناداری	فراوانی
بخشش × سن	۰/۲۳**	۰/۰۰۲	۱۷۵

$p < ۰/۰۱$ **

طبق جدول ۵، میزان F به دست آمده ۰/۰۵ است، که با توجه به سطح معناداری ۰/۹۸ این تفاوت معنادار نیست و میزان بخشش با توجه به نسبت فرد رنجاننده تفاوتی ندارد؛ بنا بر این فرضیه‌ی پنجم پژوهش مورد تأیید قرار نمی‌گیرد. جدول ۶ نیز فراوانی نزولی افراد رنجاننده‌ی مورد مطالعه در فرضیه‌ی پنجم این پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۵- آزمون تحلیل واریانس برای سنجش تفاوت میزان بخشش با توجه به نسبت فرد رنجاننده به رنجیده

منبع	مجموع مجزورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بین‌گروهی	۱۱/۶۹	۳	۳/۸۹	۰/۰۵	۰/۹۸
درون‌گروهی	۴۵۶۱/۳۷	۶۵	۷۰/۱۷		
جمع	۴۵۷۳/۰۷	۶۸			

جدول ۶- فراوانی نزولی افراد رنجاننده

نسبت فرد رنجاننده	فراوانی	درصد
دوست	۲۷	۱۵
فامیل	۱۳	۷
همسر	۱۰	۶
آشنا	۱۰	۶
جمع	۶۰	۳۳/۵
بدون پاسخ	۱۱۹	۶۶/۵
جمع کل	۱۷۹	۱۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش رابطه‌ی بین بخشش و رضایت از زندگی در نمونه‌ی مورد نظر، مثبت و معنادار ($r = ۰/۲۱$) به دست آمد. پژوهش توسان و هم‌کاران (۲۰۰۱)، هارگریو و سلنز (۱۹۹۷)، برگرفته از توسان و هم‌کاران، و ملاتیبی، دی، و باربر (۲۰۰۴) نیز نتیجه‌ی به دست آمده را حمایت می‌کند؛ اما مطالعه‌ی مک‌کالو (۲۰۰۱) و مونیوز ساستره و هم‌کاران (۲۰۰۳) این نتیجه را تأیید نمی‌کند و پولوما و گالوپ (۱۹۹۱)، برگرفته از توسان و هم‌کاران (۲۰۰۱) هم بین بخشش و خشنودی از زندگی رابطه‌ی کم را به دست آوردند. پژوهشی که بر روی دانشجویان

¹ Hargrave, Terry D., and James N. Sells

دانشگاه‌های تهران (یادگاری ۲۰۰۵b) انجام شده‌بود نیز با یافته‌ی این پژوهش هم‌خوان است، اما باید توجه کرد به‌رغم مثبت و معنادار بودن رابطه‌ی به‌دست‌آمده از نظر آماری، این رابطه چنان که باید قوی نیست و شاید با بالا بردن درک اثرات مثبت جسمی و روانی بخشش در سطح جامعه بتوان نتایج بهتری را در مطالعات آینده کسب کرد.

نتایج بررسی فرضیه‌ی دوم، که میزان رضایت از زندگی را با توجه به سطح‌های مختلف بخشش (زیاد، متوسط، و کم) می‌سنجید، نشان داد که افراد کم‌بخشش در مقایسه با افرادی که بخشش متوسط یا زیاد دارند از رضایتی کم‌تر در زندگی برخوردار اند. یافته‌های توسان و هم‌کاران (۲۰۰۱)، هارگریو و سلز (۱۹۹۷)، برگرفته از توسان و هم‌کاران، و مالتبی، دی، و باربر (۲۰۰۴)، از این فرضیه که در تأیید فرضیه‌ی پیشین است، حمایت می‌کنند.

در فرضیه‌ی سوم میزان بخشش در افراد رنجیده‌ی واقعی و نرنجیده بررسی شد. با توجه به این که اگر فردی واقعاً رنجیده باشد می‌تواند با تفکر به یک موضوع آزردهنده، به تصمیم‌گیری در مورد این که ببخشد یا بگذرد بپردازد، در این پژوهش، پژوهش‌گر از طریق پرسیدن این سؤال که «آیا طی دو ماه اخیر از کسی آزرده‌خاطر شده‌اید یا خیر؟» و «چنان‌چه پاسخ شما مثبت است این شخص چه کسی بوده‌است»، به جداسازی پاسخ‌دهندگان پرداخت تا به نتیجه‌گیری بهتری برسد. میانگین بخشش در افراد رنجیده، کم‌تر از افراد نرنجیده بود، اما آزمون t تفاوت معناداری را بین این دو گروه در میزان بخشش نشان نداد؛ درحالی که یافته‌های لاولر و هم‌کاران^۱ (۲۰۰۰) نشان داد که افراد طی گفت‌وگو در مورد رنج خود، اگر آزرده‌ی خود را بخشیده‌باشند نسبت به وقتی که او را نبخشیده‌باشند سطح پایین‌تری از واکنش‌پذیری روانی (هم‌چون افزایش فشار خون) را متحمل می‌شوند. آن‌ها هم‌چنین فهمیدند که افراد بخشنده نشانه‌های فیزیکی کم‌تری را نشان می‌دهند. مطالعه‌ی ویتولیت، لودویگ، و وان در لان^۲ (۲۰۰۱)، برگرفته از مک‌کالو، فین‌چم، و تسانگ (۲۰۰۳) هم نشان داد اشتغال ذهنی با تصور نبخشیدن، عواطف منفی و استرس‌های فیزیولوژیک ایجاد می‌کند. این یافته‌ها تنها در افرادی که مورد آزار قرار گرفته‌اند صادق است و نمی‌توان آن را به افرادی که فقط تصویری از آزار دارند تعمیم داد. بنا بر این، برای نتیجه‌گیری بهتر لازم است پژوهش‌های آزمایشی بیش‌تری در این زمینه انجام شود.

در فرضیه‌ی چهارم ارتباط میان میزان بخشش و سن مورد بررسی قرار گرفت. فرض بر آن بود که افراد با مسن شدن بخشنده‌تر می‌شوند و هم‌بستگی به‌دست‌آمده نیز نشان داد رابطه‌ی مثبت و معنادار بین سن و بخشش وجود دارد ($r = ۰/۲۳$). در پژوهش توسان

¹ Lawler, Kathleen A., Jarred W. Younger, Rachel A. Piferi, and Warren H. Jones

² Witvliet, Charlotte van Oyen, Thomas E. Ludwig, and Kelly L. van der Laan



و هم‌کاران (۲۰۰۱) و نیز بری و ورثینگ‌تون^۱ (۲۰۰۱)، مشاهده شد که بخشیدن خود در گروه‌های جوان‌تر (۱۸ تا ۴۴ و ۴۶ تا ۶۵ سال)، به طوری معنادار با سلامتی همراه است و رابطه‌ی بخشیدن دیگران با سلامتی، در بین گروه‌های جوان، بزرگ‌سال، و پیر، تنها در پیران (۶۵ سال و بالاتر) معنادار بود. بر این اساس، آن‌ها چنین نتیجه گرفتند که بخشیدن به طوری معنادار با بازده‌های سلامت روان، هم‌چون نبود تنش‌های روانی و خشنودی از زندگی، رابطه دارد، که این معناداری در میان میان‌سالان و پیران بیش‌تر از جوانان بود.

در آخرین فرضیه، میزان بخشش با توجه به فرد رنجاننده بررسی شد و با توجه به این که بسیاری از پاسخ‌دهندگان به این پرسش پاسخی ندادند، یافته‌ها نشان داد که تفاوتی در میزان بخشش با توجه به فرد رنجاننده وجود ندارد و تنها آزار واردشده مهم است. در این پژوهش بیش‌ترین آزرده‌گی از طرف دوست و بعد از آن فامیل ذکر شده‌است. ویتولیت، لودویگ، و باوئر^۲ (۲۰۰۲)، برگرفته از فین‌چم و کشدان (۲۰۰۴) در مطالعه‌ی ۴۰ دانشجوی تازه‌وارد روان‌شناسی ۱۸ تا ۲۲ ساله (۲۰ زن و ۲۰ مرد)، به این نتیجه رسیدند که بیش‌ترین آزرده‌گی، به ترتیب، از طرف شریک عاطفی (۴۰ درصد)، پدر و مادر (۳۰ درصد)، و دوستان (۲۵ درصد) صورت گرفته، و همه‌ی این آسیب‌ها روانی بوده‌است. نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان آسیب واردشده را بسیار شدید عنوان کرده‌اند. پس به نظر می‌رسد که دوری یا نزدیکی رابطه‌ی بین‌فردی عاملی مهم در خطرپذیری و دریافت آزرده‌گی روانی است.

مسلم است که ماهیت انسان در اجتماع و برخورد با دیگران شکل می‌گیرد و در همین اجتماع و ارتباط با دیگران است که احتمال دارد در معرض بی‌عدالتی، آزرده‌گی، و آسیب‌های روانی نیز قرار گیرد. خدمات مشاوره و روان‌درمانی به علت ماهیت بین‌فردی و ارتباطی خود (در حیطه‌ی مسائل خانوادگی، ازدواج، و رابطه‌ی همسران، روابط والدین و فرزندان، رابطه با جنس مخالف، روابط دوستانه با هم‌جنسان، روابط تخصصی درمان‌گر و درمان‌جو، رابطه‌ی کارمند و کارفرما، و دیگر روابط انسانی) بالاترین بهره را از پژوهش‌های مرتبط با گذشت خواهند برد و هارگریو و سلنز (۱۹۹۷)، برگرفته از توسان و هم‌کاران) و توسان و هم‌کاران (۲۰۰۱) نیز بخشش را به عنوان یک مداخله‌ی درمانی برای مشکلاتی چون خشم، افسردگی، تعارض‌های خانوادگی، آسیب‌های جنسی، اختلافات شخصیت، احساس گناه، طلاق، و خیانت توصیه می‌کنند. بنا بر این، مهم‌ترین نتیجه‌ی این پژوهش، با در نظر گرفتن محدودیت‌های ناشی از تعمیم‌پذیری، روش آماری، و ابزار پژوهش، تأکید بر آموزش روان‌شناسی بخشش در سطوح مختلف رشد و بهره‌گیری از کلیه‌ی امکانات و روش‌های متعدد به‌کارگیری بخشش‌درمانی در خدمات مشاوره و روان‌درمانی است.

¹ Berry, Jack W., and Everett L. Worthington, Jr.

² Witvliet, Charlotte van Oyen, Thomas E. Ludwig, and David J. Bauer

منابع

- Baskin, Thomas W., and Robert D. Enright. 2004. "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis." *Journal of Counseling and Development* 82(1):79–90.
- Bradfield, Murray, and Karl Aquino. 1999. "The Effects of Blame Attributions and Offender Likableness on Forgiveness and Revenge in the Workplace." *Journal of Management* 25(5):607–631.
- Denton, Roy T., and Michael W. Martin. 1998. "Defining Forgiveness: An Empirical Exploration of Process and Role." *The American Journal of Family Therapy* 26(4):281–292.
- Enright, Robert D. 1996. "Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness." *Counseling and Values* 40(2):107–126.
- Enright, Robert D., and Catherine T. Coyle. 1998. "Researching the Process Model of Forgiveness with Psychological Interventions." Pp. 139–162 in *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives (Laws of Life Symposia Series, Vol. 1)*, edited by Everett L. Worthington, Jr. Philadelphia, PA, USA: Templeton Foundation Press.
- Fincham, Frank D. 2003. "Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context." *Current Directions in Psychological Science* 12(1):23–27.
- Fincham, Frank D., and Steven R. H. Beach. 2002. "Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication." *Personal Relationships* 9(3):239–251.
- Fincham, Frank D., and Todd B. Kashdan. 2004. "Facilitating Forgiveness: Developing Group and Community Interventions." Pp. 617–638 in *Positive Psychology in Practice*, edited by P. Alex Linley and Stephen Joseph. Hoboken, NJ, USA: John Wiley and Sons.
- Gordon, Kristina Coop, and Donald H. Baucom. 1999. "A Multitheoretical Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs." *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice* 6(4):382–399.
- Huang, Shih-Tseng Tina, and Robert D. Enright. 2000. "Forgiveness and Anger-Related Emotions in Taiwan: Implications for Therapy." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 37(1):71–79.
- Hunter, R. C. A. 1978. "Forgiveness, Retaliation, and Paranoid Reactions." *Canadian Psychiatric Association Journal* 23(3):167–173.
- Kaplan, Berton H. 1992. "Social Health and the Forgiving Heart: The Type B Story." *Journal of Behavioral Medicine* 15(1):3–14.
- Kaufman, Melvin E. 1984. "The Courage to Forgive." *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences* 21(3):177–187.
- Lawler, Kathleen A., Jarred W. Younger, Rachel A. Piferi, and Warren H. Jones. 2000. "A Physiological Profile of Forgiveness." Paper presented at the 21st Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine, 5–8 April 2000, Nashville, TN, USA.
- Leach, Mark M., and Russell Lark. 2004. "Does Spirituality Add to Personality in the Study of Trait Forgiveness?" *Personality and Individual Differences* 37(1):147–156.



- Lobello, Steven G., Andrea T. Underhill, and Philip R. Fine. 2004. "The Reliability and Validity of the Life Satisfaction Index-A with Survivors of Traumatic Brain Injury." *Journal of Brain Injury* 18(11):1127-1134.
- Maltby, John, and Liza Day. 2004. "Forgiveness and Defense Style." *Journal of Genetic Psychology* 165(1):99-109.
- Maltby, John, Liza Day, and Louise Barber. 2004. "Forgiveness and Mental Health Variables: Interpreting the Relationship Using an Adaptational-Continuum Model of Personality and Coping." *Personality and Individual Differences* 37(8):1629-1641.
- McCullough, Michael E. 2001. "Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?" *Current Directions in Psychological Science* 10(6):194-197.
- McCullough, Michael E., C. Garth Bellah, Shelley Dean Kilpatrick, and Judith L. Johnson. 2001. "Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five." *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(5):601-610.
- McCullough, Michael E., Frank D. Fincham, and Jo-Ann Tsang. 2003. "Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations." *Journal of Personality and Social Psychology* 84(3):540-557.
- Muñoz Sastre, María Teresa, Geneviève Vinsonneau, Félix Neto, Michelle Girard, and Etienne Mullet. 2003. "Forgiveness and Satisfaction with Life." *Journal of Happiness Studies* 4(3):323-335.
- Pingleton, Jared P. 1989. "The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process." *Journal of Psychology and Theology* 17(1):27-35.
- Rye, Mark S., Dawn M. Loiacono, Chad D. Folck, Brandon T. Olszewski, Todd A. Heim, and Benjamin P. Madia. 2001. "Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scales." *Current Psychology* 20(3):260-277.
- Rye, Mark S., and Kenneth I. Pargament. 2002. "Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can It Heal the Wounded Heart?" *Journal of Clinical Psychology* 58(4):419-441.
- Subkoviak, Michael J., Robert D. Enright, Ching-Ru Wu, Elizabeth A. Gassin, Suzanne Freedman, Leanne M. Olson, and Issidoros Sarinopoulos. 1995. "Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood." *Journal of Adolescence* 18(6):641-655.
- Toussaint, Loren L., David R. Williams, Marc A. Musick, and Susan A. Everson. 2001. "Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample." *Journal of Adult Development* 8(4):249-257.
- Worthington, Everett L. Jr., Taro A. Kurusu, Wanda Collins, Jack W. Berry, Jennifer S. Ripley, and Sasha N. Baier. 2000. "Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness." *Journal of Psychology and Theology* 28(1):3-20.
- Yādegāri, Hājar. 2005a. "Forgiveness and Its Relationship with Life Satisfaction between Married Men and Women." Paper presented at the Women's Worlds 2005: 9th International Interdisciplinary Congress on Women, 19-24 June 2005, Seoul, South Korea.
- Yādegāri, Hājar. 2005b. "Forgiveness and Its Relationship with Mental Health in Women." Paper presented at the Women's Worlds 2005: 9th International Interdisciplinary Congress on Women, 19-24 June 2005, Seoul, South Korea.

نویسندگان

دکتر طیبه زندی پور،

دانشیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

tayebeh_zandipour@hotmail.com

از وی مقالات علمی متعدد و بیش از ده کتاب تألیف یا ترجمه به چاپ رسیده‌است.

هاجر یادگاری،

کارشناس ارشد مشاوره

hr_souvenir@yahoo.com

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا