



بخشایش و متغیرهای سلامت روان

با استناد به منابع علمی، ماهیت فرآیند بخشایش^۱ در یک فرد را به خوبی نمی‌توان توضیح داد، هرچند که نظریه پردازان در صدد توصیف آن برآمده‌اند. یکی از این توصیفات بر تفاوت‌های موجود بین بخشایش درون‌فردی و میان‌فردی تأکید دارد. برای مثال، پارگامنت^۲ توضیح داد که چگونه بخشایش متأثر از تغییرات شناختی فرد، می‌تواند فرآیند درون‌فردی باشد و یا چگونه عواقب رویدادها در یک رابطه ارزیابی می‌شود و بر اساس آن واکنش‌ها شکل می‌گیرند. وی همچنین توضیح داد که در فرآیند بخشایش جریان‌های مثبتی وجود دارد، مثلاً یکی از این فرآیندها می‌تواند تلاش‌های فرد برای فهم و تفسیر دوباره احساسات برانگیخته شده به وسیله رویدادی خاص باشد. اما توصیف دیگری وجود دارد که بر واکنش‌های منفی و مثبت افراد به رویدادها تأکید می‌کند. مثلاً بعضی اوقات بخشایش عبارت است از رهایی از افکار، هیجانات و رفتارهای منفی. این نوع بخشایش ناموفق است، چرا که قضیه حل و فصل نگشته است.

صاحب‌نظران توافق دارند که

خلافکار انگاشته شدن ذاتاً برای افراد استرس‌زاست و لذا بر این عقیده‌اند که نگرش، شناخت و رفتارهای مبتنی بر بخشایش، برای سلامت افراد مفید است. بدین معنی که عدم بخشایش با سلامت روان ضعیف‌تر همبستگی دارد. برای درک بهتر رابطه بین بخشایش و سلامت روان، دو حوزه وجود دارد یکی شخصیت^۳ و دیگری قابلیت سازگاری^۴.

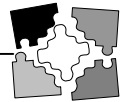
ارتباط بین شخصیت و سلامت روان به خوبی توضیح داده شده است. تحقیقات متعدد ارتباط بین نورو تیسیم^۵ با ضعف سلامت روان را به خوبی نشان داده‌اند. حال آنکه برون‌گرایی^۶ با حس رضایت ذهنی، شادی، عاطفه^۷ مثبت و خوش‌بینی همبستگی داشته است و به نظر می‌رسد سایکوتیسیم بیانگر اختلالات هیجانی باشد. مطالعات نشان داده‌اند سطوح بالاتر بخشایش معمولاً با سطوح پایین‌تر نورو تیسیم همراه است. علیرغم اینکه اهمیت قابلیت انطباق برای پیشگویی نمره سلامت روان به خوبی توضیح داده شده، ولی در مورد ارتباط بین بخشایش و قابلیت سازگاری، بررسی‌های کمی صورت گرفته است.

به نظر پارگامنت و ری^۸ در هنگام

بخشایش، نوعی الگوی دگرگون شدن سازگاری درگیر است که نیازمند بازنگری در عقاید و ارزش‌های فردی می‌باشد. چنین بخشایشی به منزله رهایی از احساساتی چون عصبانیت، آزرده‌گی، ترس، دشمنی و نفرت و تغییر در شناخت نسبت به واقعه و فرد گناهکار است. فرگوسن^۹ چهار مدل ارائه کرد که در توضیح رابطه شخصیت و سازگاری مفید بودند. این مدل‌ها عبارت بودند از: سازگاری مسئله‌مدار^{۱۰} (افسردگی، انطباق فعال، برنامه‌ریزی، خویش‌تن‌داری، پذیرش، تفسیر مثبت و رشد)، NI-COPE (نورو تیسیم، انکار، عقب‌نشینی رفتاری، عقب‌نشینی ذهنی و بیرون ریختن احساسات به مقدار کم و به صورت منفی^{۱۱})؛ P-COPE (سایکوتیسیم، استفاده از داروها و الکل) و E-COPE (برون‌گرایی، حمایت اجتماعی عاطفی، حمایت اجتماعی ابزاری و تمرکز بر احساسات و تخلیه آنها). این یافته‌ها تلفیقی از شخصیت و نظریه سازگاری فراهم می‌آورد.

مالتبی^{۱۲} و همکاران، در بین یک گروه

1- foregiveness	2 - Pargament
3- personality	4 - Coping
5- neuroticism	6 - extraversion
7- affect	8 - Rye
9- Ferguson	
10 - problem focused coping	
11- a low negative loading of extraverrion	
12- Maltby	



۳۲۰ نفری از زنان و مردان با سنین متفاوت، پرسشنامه‌های استاندارد شده در برگیرنده مباحث بخشایش، شخصیت، سازگاری، رضایت از زندگی، سلامت روان، استرس و ... را توزیع کردند و بعد از جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها به نتایج قابل توجهی دست یافتند. نتایج نشان دادند که مقیاس‌های بخشایش می‌تواند در چارچوب مدل‌های

شخصیت - سازگاری فرگوسن قرار گیرد. در افرادی که در مدل نوروتیسزم - سازگاری قرار می‌گرفتند، تمامی مقیاس‌های بخشایش کمتر و در افرادی که در مدل برونگرایی - سازگاری قرار می‌گرفتند، مقیاس‌های مثبت بخشایش بیشتر مشاهده شد. نوروتیسزم - سازگاری - بخشایش با سلامت روان کمتر همبستگی داشت؛ به بیان دیگر، بخشایش

با سلامت روان همبستگی بیشتری دارد. بین عامل برون‌گرایی - سازگاری - بخشایش و دو مقیاس مثبت منتج از سلامت، یعنی عاطفه مثبت و رضایت از زندگی ارتباط مثبت قابل توجهی یافت شد. به طور خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که بخشایش، شخصیت، سازگاری و سلامت روان به طور مؤثر با هم آمیخته‌اند.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.

ترجمه و تلخیص: دکتر علی فرهودیان

Archive of SID