

اثر آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه

وحید رضایی کچی^{۱*}، زهره مهدیان مارانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات اصفهان

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثر آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه استان اصفهان بود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از زنان مطلقه بود که به شکل در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت بود از پرسشنامه بخشش تامپسون بود. در این پژوهش ۳۰ نفر منتخب به شکل تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار بود، گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت قرار گرفت. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در زمینه متغیرهای وابسته مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مؤثر است و آموزش بخشش موجب افزایش رفتار بخشش در زنان مطلقه شد.

کلید واژه‌ها: بخشش؛ بخشودگی مبتنی بر فراشناخت؛ زنان مطلقه

مقدمه

زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعدادهای متفاوت و با نیاز و علایق مختلف و به طور کلی با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۲)، که این زندگی مشترک در مواردی به دلیل عوامل متعدد دچار اختلال و در نهایت موجب جدایی زن و مرد از یکدیگر می‌شود و پس از طلاق زنان و مردان مطلقه به ناچار فشار و ناراحتی‌های گوناگونی را تحمل می‌کنند که برای بهبود وضعیت روانی و روانشناختی این افراد می‌توان از مداخلات درمانی و روانشناختی از قبیل بخشش درمانی کمک گرفت.

امروزه جنبش روانشناسی مثبت‌نگر در توجه روانشناسان به بخشش تأثیر بسزایی داشته و بخشش یکی از توانایی‌های مثبت انسان است (اسمیت، ۲۰۰۶). طبق نظر ود و وارثینگتون (۲۰۰۵) درمان بخشودگی مداخله‌ای است که در آن یک پروتکل ساختار یافته جهت توانمندسازی مراجع در بخشودن یک اتفاق یا بی‌عدالتی‌های رنج آور در گذشته مورد استفاده قرار می‌گیرد. بخشش نه به صورت لطف نمودن در حق فرد خطاکار، بلکه به منظور باری نمودن مراجع به رهاسازی آزردهی هیجانی در جهت رسیدن به یک خود انگاره سالم‌تر، کارکرد هیجانی بهبودیافته و تعاملات بین‌فردی ارتقاء صورت می‌گیرد.

تحقیقات بسیاری اثبات نموده‌اند که آموزش بخشودگی موجب افزایش بخشش و سلامت روان افراد (انریچ و همکاران، ۲۰۰۷)، کاهش احساس سطح احساس گناه و شناخت احساسات (آلماند، استتیر و هیل، ۲۰۱۳)، بهبود کیفیت زندگی و افزایش بخشش و امید (هانسن و همکاران، ۲۰۰۹) و افزایش امید و کاهش علائم اختلالات روانی (وارد و همکاران، ۲۰۱۴)، کاهش خشم (تیبیتس و همکاران، ۲۰۰۶) می‌گردد.

با وجود تحقیقاتی که در مورد اثربخشی آموزش بخشودگی و تأثیرات آن بر متغیرهای گوناگون در سر تا سر دنیا انجام شده است اما همچنان فقدان دانش در زمینه درمان بخشودگی بر بخشش زنان مطلقه احساس می‌شود. هدف کلی این پژوهش پاسخدهی با این سوال بود که آیا آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر بخشش زنان مطلقه تأثیر گذار است یا خیر؟

روش

شرکت‌کنندگان

این پژوهش از نوع طرح‌های تجربی به صورت دو گروهی (گروه کنترل و آزمایش) و شامل سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۶۰ روزه) بود. متغیر مستقل آموزش گروهی بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بود که فقط در گروه آزمایش اعمال گردید و تأثیر آن بر نمرات پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت (پس از اتمام پژوهش آموزش بخشودگی برای گروه کنترل مجدداً انجام شد). جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهر اصفهان بوده است که ۳۰ زن به عنوان گروه نمونه به صورت در دسترس انتخاب شدند، به صورتی که از تمامی زنان مطلقه که برای دریافت خدمات روانشناختی به مرکز روانشناختی و مشاوره مراجعه کرده بودند و در صورت داشتن تمایل برای شرکت در آموزش‌ها لیستی تهیه شد و پس از ثبت اسامی و اطلاعات آن‌ها، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و مجدداً به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه سنی زنان بین ۲۶ الی ۵۰ سال بوده و میزان تحصیلات آن‌ها بین مقطع دیپلم و کمتر تا فوق لیسانس بود. شایان ذکر است که ریزش در دو گروه وجود نداشت. قبل از شروع آموزش اطمینان حاصل شد که شرکت‌کنندگان تحت درمان پزشکی و یا روانپزشکی نباشند.

* e-mail: V_rezae@yahoo.com

ابزار

پرسشنامه بخشش: جهت ارزیابی تمایل به بخشش خود، بخشیدن دیگران و بخشش در موقعیت‌های مختلف از مقیاس بخشش هرتلند (تامپسون، اسنایدر، هافمن، میکلیل، راسمان، و همکاران، ۲۰۰۵) استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۸ ماده و سه خرده مقیاس است و بر روی یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از نمره ۱ برای کاملاً مخالفم تا نمره ۷ برای کاملاً موافقم نمره گذاری می‌شود. نمره بالا در این خرده مقیاس‌ها بیانگر تمایل به بخشش بیشتر می‌باشد. تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) پایایی این مقیاس را ۰/۷۶ و پایایی خرده مقیاس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیتی را به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۸۱ بود (در این پژوهش منظور از نمره بخشش نمره کل بخشش پرسشنامه می‌باشد).

شیوه‌ی اجرا

مداخلات انجام شده در این پژوهش به صورت ۸ جلسه هفتگی، ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه‌ای بود. تکالیف داده شده برای هر جلسه، شامل خواندن جزوات مربوط به هر جلسه و پرکردن جدول و یا به کارگیری روزانه تکنیک‌ها با کاربرگ آن‌ها بود. مداخلات انجام شده در این پژوهش به صورت خلاصه در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱ فرمت جلسات آموزشی بخشش‌دگی مبتنی بر فراشناخت

جلسه اول	خوش‌آمدگویی، ایجاد اتحاد درمانی، معارفه و آشنایی اعضا با یکدیگر، اجرای پیش‌آزمون، آشناسازی زنان با اهداف و قالب جلسات درمان، آشنایی با مشکلات و شکایات زنان، بیان قواعد، تاریخ، زمان جلسات و اهمیت نقش فعال اعضا، بیان مفهوم کلی بخشش از دیدگاه‌های مختلف، تعیین تکلیف خانگی
جلسه دوم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، تبیین ماهیت بخشش، تعریف و مشخص نمودن شکایات شرکت‌کنندگان، تجسم تصورات منفی که مانع از بخشش در فرد رنجیده خاطر می‌شود و تصورات مثبت که فرد را تشویق به بخشش می‌نماید و تمرین این تجسم سازی، بیان اهمیت شناخت و تاثیرپذیری هیجانات مثبت و منفی از شناخت افراد و توانمندی‌ها و تکنیک توجه برگردانی، بیان جزئیات سیستم عصبی سمپاتیکی و پاراسمپاتیکی در ارتباط با بخشش، تعیین تکلیف خانگی
جلسه سوم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، بیان تأثیر یادآوری ویژگی مثبت افرادی که عامل رنجش هستند، بیان تأثیر هیجان مثبت بر پاسخ‌دهی افراد به شیوه اجرای آزمایش، اهمیت پذیرش و روش کاهش نشخوارذهنی و اهمیت آن، بیان اهمیت تصورات و افکار مثبت، تعیین تکلیف خانگی
جلسه چهارم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، بررسی نقش افراد در شکل‌گیری رنجش و علت‌یابی و روش پیدا کردن نقش فردی، شناسایی الگوهای رنجش و شیوه صحیح بیان احساسات، دعوت به در میان گذاشتن تجارب خود در بخشش دیگران و بخوشده شدن توسط دیگران، بیان احساسات و هیجان‌ها بعد از بخشیدن یا مورد بخشش قرار گرفت، تعیین تکالیف خانگی
جلسه پنجم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، بیان اهمیت نوشتن رنجش‌ها و طرز نوشتن رنجش‌ها، اهمیت داستان‌گویی به روایت دیگر و آموزش آن، نامه‌نگاری تنها برای خویشتن از افراد یا ارگان‌هایی که عامل رنجش هستند، تعیین تکالیف خانگی
جلسه ششم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، تلاش برای درک و همدلی برای فهم فرد خاطی، اهمیت و طرز نوشتن نامه محبت‌آمیز برای فرد خاطی، تعیین تکالیف جلسه آینده
جلسه هفتم	بیان تفاوت بین خصوصیات نامه رنجش و نامه تشکرآمیز با یکدیگر و اهمیت هر دو نامه، دادن هدیه به فرد خاطی (در صورت امکان)، تعیین تکالیف جلسه آینده
جلسه هشتم	تعیین دستور جلسه، بررسی تکالیف جلسه گذشته، مرور مشخصه‌های گروه در طول آموزش، دعوت از زنان برای پرسیدن سؤال‌های کلیدی، جمع‌بندی جلسات، انجام پس‌آزمون، تعیین جلسه پیگیری با موافقت اعضا

نتایج

در راستای بررسی اثربخش بودن آموزش بخشش‌دگی مبتنی بر فراشناخت بر بخشش زنان مطلقه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد (پیش‌آزمون‌ها لازم برای استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری رعایت شده است). جهت تعیین تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل نتایج اندازه‌گیری با اندازه‌گیری تکراری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

متغیرها	منبع تغییرات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
بخشش	درون شرکت‌کننده‌ها	عامل ۱ (زمان)	۵۰۲/۶۱۱	۲۰۰/۰۴۷	۰/۰۰۱	۰/۸۸۷	۱

اثر آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه

۱	۰/۸۸۱	۰/۰۰۱	۲۰۷/۴۴۵	۵۲۲/۲۳۳	۲	عامل #۱ گروه	زنان
				۲/۵۱۷	۵۶	خطا	
۱	۰/۵۱۶	۰/۰۰۱	۲۹/۸۳۵	۲۰۴۴/۹۰۰	۱	گروه	بین شرکت کننده‌ها

مطابق مندرجات جدول ۲ چنین استنباط شد که اثر آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه به مرحله پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد و تعامل عامل زمان و عضویت گروهی از نظر آماری معنادار بدست آمد. یعنی روند تغییرات نمرات بخشش زنان از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($p < 0/001$). توان آماری ۱ نشان می‌دهد که حجم نمونه کافی بوده و مجذور اتا ۰/۸۸۱ بدست آمد و مجذور اتا نشان می‌دهد که ۸۸ درصد از تغییرات در نمرات بخشش مربوط به آموزش بخشودگی است.

بحث

نتایج آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری در این پژوهش نشان داد که آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه مؤثر بود و این نتایج با تحقیقات هانسن، انریچ، باسکین و کلات (۲۰۰۹) و انریچ و همکاران (۲۰۰۷) در زمینه افزایش بخشش به وسیله آموزش بخشودگی همسو بوده است. همچنین در تبیین افزایش بخشش بر اثر آموزش بخشودگی مبتنی بر فراشناخت، می‌توان گفت افراد شرکت کننده در دو موقعیت‌عمده که گاه خود مقصر اتفاقات و رنجش‌های به‌وجود آمده بوده‌اند و یا آن‌ها آسیب دیده رفتار شخص دیگری بودند و در ایجاد رنجش نقشی نداشته‌اند دچار علائمی از قبیل خودسرزندی و خودسرمنده‌سازی و یا مقصر دانستن محض دیگران هستند و رویدادها و حوادث بین‌فردی خود را (رنجش یا اشتباهات) را به صورت اغراق‌آمیز درک می‌کنند و یا توانایی درک موقعیت افراد یا ارگان (در مواقعی رنجش‌ها و عدم بخشش نسبت به ارگان‌ها و سازمان‌ها بوده است) مقابل را نداشته و یا نمی‌توانند احساسات به‌وجود آمده از این رویداد را به طور کامل تجربه کنند و در اکثر مواقع رفتارهای آن‌ها تمایل برای اجتناب از دیگران دیده می‌شود؛ از سوی دیگر این افراد افکاری تکراری در مورد گذشته دارند به این ترتیب به نظر می‌رسد که بخشی از عدم بخشش که تجربه می‌کنند مربوط به روابط بین‌فردی آن‌هاست که به صورت عمده حول محورخشم، کینه، رنجش و نفرت به دیگران می‌گردد. از سوی دیگر، در این پژوهش مهارت‌هایی آموزش داده شد که به نظر می‌رسد زنان این مهارت‌های آموخته شده را در زندگی روزمره خود به کار گرفتند و توانستند دیگران را ببخشند و بدین ترتیب مقداری از نشخوار ذهنی آن‌ها کاسته شده و راحت‌تر توانسته‌اند روابطشان با دیگران را مدیریت نمایند و از رنجش‌های خود کاسته و بدین ترتیب علائم عدم بخشش ناشی از تنش‌های بین‌فردی آن‌ها کاهش یافته است؛ همچنین به نظر می‌رسد آنها توانسته‌اند از طریق این آموزش‌ها خود را ببخشند زیرا بخشی از بخشش مربوط به بخشیدن خود است. با توجه به هدف این پژوهش آموزش بخشش مبتنی بر فراشناخت بر افزایش بخشش زنان مطلقه مؤثر بوده است.

منابع

- Allemand, M., Steiner, M., Hill, P. (2013). Effect of a Forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286.
- Enrigh, R. D., Knutson Enright, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, 63-78.
- Gildenberg, I. & Goldenberg, H. (2002). *Family therapy: An overview*. Canada: Thomson Learning.
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A Palliative care intervention in Forgiveness Therapy for Elderly Terminally ill Cancer Patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51-60.
- Smith, J. (2006). The strength-based counseling model. *The counseling Psychologist*, 34, 13-79.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & et al. (2005). Dispositional forgiveness of self others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tibbits, D., Ellis, G., Pirameli, C., Luskin, F., & Lukman, R. (2006). Hypertension Reduction through Forgiveness Training. *Journal of Pastoral Care and Counseling*, 60(1-2), 27-34.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychother Theor Res Pract Training*, 42(2), 160-177.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E., Worthington, J. R., & Everett, E. L. (2014). Efficacy of Psychotherapeutic interventions to promote Forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170.