



49

Vol. 13  
Spring 2022

Research Paper

Received:  
6 October 2021  
Revised:  
15 December 2021

Accepted:  
9 May 2022  
Published:  
10 May 2022

P.P: 65-88

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517x



Military Psychology

## Comparing the Effectiveness of Forgiveness Therapy and Mindfulness Training on Improving Forgiveness among High School Students

Samaneh Nouri <sup>1</sup> | Farideh Yousefi <sup>2</sup>

### Abstract

The aim of the present study was to compare the effect of forgiveness therapy and mindfulness training on improvement of forgiveness in secondary school students. The research design was a semi-experimental design with pretest, posttest and a control group. The statistical population of this study consisted of all tenth and eleventh grade students of high school of Tehran during 2018-2019. Six classes were chosen using random cluster sampling and randomly assigned based on the classroom groups into three groups. The first experimental group (forgiveness therapy) consisted of 38 participants, the second experimental group (mindfulness training) consisted of 37 individuals and the control group consisted of 40 participants. The research instrument included The Heartland Forgiveness Tendency Scale. The experimental groups were trained based on forgiveness therapy or mindfulness training, but control group had no intervention. After that, posttest and follow-up after one month and half was performed. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA), and Analysis of Covariance (ANCOVA) were used to analyze the data. The results showed that there was a significant difference between the experimental groups and the control group in terms of forgiveness and its subscales in the post-test and follow-up stages. Also, mindfulness training had a greater effect on the improvement of forgiveness in the long term. ( $p > 0/001$ ). According to the results of this study, it can be concluded that mindfulness training helps to improve students' forgiveness in the long term more than forgiveness therapy ( $p > 0/001$ ), and also its effectiveness is more lasting.

**Keywords:** Forgiveness, Forgiveness Therapy, Mindfulness.

DOR: 20.1001.1.25885162.1401.13.49.5.9

1. Ph.D. Candidate in Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
2. Corresponding Author: Associate Professor, Department of Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran  
Yousefi@shirazu.ac.ir

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license.

Publisher: Imam Hussein University

© Authors



مقایسه‌ی اثربخشی بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی بر بهبودی  
بخشش در دانش‌آموزان متوسطه‌ی دومسمانه نوری | فریده یوسفی<sup>۲</sup>

## چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه‌ی تأثیر بخشش درمانی با آموزش ذهن آگاهی بر بهبودی بخشش در دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم است. طرح پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم متوسطه‌ی دوم شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ در مدارس این شهر مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه آماری، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی دانش‌آموزان ۶ کلاس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی گروهی به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش اول (بخشش درمانی) شامل ۳۸ نفر، گروه آزمایش دوم (آموزش ذهن آگاهی) شامل ۳۷ نفر و گروه کنترل شامل ۴۰ نفر بود. ابزار پژوهش شامل مقیاس گرایش به بخشش هارتلند بود. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه‌های آزمایشی تحت بخشش درمانی و یا آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از آن در هر سه گروه پس‌آزمون و بعد از یک ماه و نیم پیگیری به‌عمل آمد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکووا) استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ متغیر بخشش و خرده‌مقیاس‌های آن در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). همچنین مشاهده شد که روش ذهن آگاهی تأثیر بیشتری بر میزان بهبود بخشش در بلندمدت دارد ( $p < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بیشتر از بخشش درمانی به بهبود بخشش دانش‌آموزان در بلندمدت کمک می‌کند و اثربخشی ماندگارتری دارد.

کلیدواژه‌ها: بخشش؛ بخشش درمانی؛ ذهن آگاهی.

## مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۷/۱۴

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۰/۰۹/۲۴

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۰۹/۳۰

تاریخ انتشار:

۱۴۰۱/۰۷/۲۰

صص: ۸۷-۶۵

شاپا چاپی: ۵۱۶۲-۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۵۱۷-۲۶۴۵

DOR: 20.1001.1.25885162.1401.13.49.5.9

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

Yousefi@shirazu.ac.ir

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)  
این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons Licence- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

## مقدمه و بیان مسئله

بخشش<sup>۱</sup>، به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، توسط فرد بخشنده در مواجهه با عامل قصور یا تقصیر (خود یا دیگری)، آشکار می‌شود و جایگزین قهر، غضب، کینه‌ورزی و انتقام می‌گردد (انرایت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). این ویژگی تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده ایجاد می‌کند که در پی آن انگیزه‌ی انتقام گرفتن از فرد آسیب‌رسان و دوری‌گزینی از او کم می‌شود و فرد قربانی احساسات مثبت و علاقه‌ی خویش را جهت مصالحه با آسیب‌رسان بیشتر می‌کند (فریدمن و انرایت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). افزایش بخشش منجر به کاهش افکار و احساسات منفی و رفتارهایی مانند درد، صدمه، خشم و تلافی و افزایش افکار مثبت می‌شود (بلارد<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). بنابر نظر واتسون، رپی و تودوروف<sup>۵</sup> (۲۰۱۵)، بخشش می‌تواند در کاهش پرخاش‌گری<sup>۶</sup> و افزایش رفتارهای جامعه‌پسند مانند هم‌دلی<sup>۷</sup> مؤثر باشد. در مقابل، عدم تمایل به بخشش در افراد با کاهش هم‌دلی و افزایش اضطراب<sup>۸</sup> در آن‌ها مرتبط است (واندروال، کرمانس و سیلسن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). این خصیصه‌ی سازگار شخصیتی در روابط بین‌شخصی در سه بعد نمود پیدا می‌کند؛ یعنی افراد دارای سلامت روانی در روابط خود در سه بعد خود، دیگران و موقعیت‌ها توانایی بخشش دارند. بخشش خود، قدرت بازداری را افزایش می‌دهد. بازداری به‌این معناست که فرد بتواند در آنچه در لحظه غیرمهم تلقی می‌شود را مهار کند (بورنته<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). بخشش دیگران، عبارت است از توانایی حفظ روابط یا عمیق کردن روابط نزدیک با افرادی که به‌صورت انتسابی یا اکتسابی با آن‌ها صمیمی است (مک‌فارلاند، اسمیت، توشینت و توماس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲). بخشش موقعیت، معادل پذیرش اوضاع غیرقابل مهار است (تامپسون<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

1. forgiveness
2. Enright
3. Freedman & Enright
4. Ballard
5. Watson, Rapee, & Todorov
6. aggression
7. empathy
8. anxiety
9. Van der Wal, Karremans, & Cillessen
10. Burnette
11. McFarland, Smith, Toussaint, & Thomas
12. Thompson

پژوهش‌های بالینی و کاربردی فراوانی در خصوص تأیید ارزشمندی درمان‌های مبتنی بر بخشش وجود دارد (آقاگدی، گل‌پرور و آقایی، ۱۳۹۷؛ وید، بایلی و شافر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). برای مثال، در پژوهشی با هدف اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش بر افزایش رضایت‌مندی و کاهش تعارضات زوجین، این نتیجه به دست آمد که روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش بر میزان بخشش و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق اثر دارد (ثوابی، صفاریان و خوی‌نژاد، ۱۳۹۹). بخشش درمانی باعث سازگاری روان‌شناختی، کاهش معنی‌داری در خشم، نگرش خصومت‌آمیز، پرخاش‌گری، ارتکاب جرم و افزایش معنی‌داری در هم‌دلی (پارک، انرایت و کلات<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳)، بهبود سطوح عواطف مثبت (اختر و بارلو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶) و افزایش مهارت بخشش (رسین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵) می‌شود. بخشش درمانی رویکردی به نسبت نوپا است که از روان‌شناسی مثبت‌نگر ناشی می‌گردد که در سال‌های اخیر جهت بهبود و رشد بهزیستی روان‌شناختی افراد مورد توجه بسیار قرار گرفته است (ناطقیان، رحیمی، گودرزی و ملازاده، ۱۳۸۷). بخشش درمانی، فرایندی است که طی آن فرد قضاوت‌ها و هیجانات منفی در ارتباط با یک اشتباه را کنار می‌گذارد و تلاش می‌کند تا هیجانات مثبت را با هیجانات و عواطف مخرب جایگزین کند زیرا اثر این دو هیجان در فراموش کردن، انکار کردن، آشتی کردن، تحمل کردن و فرو خوردن خشم متفاوت است (انرایت و فیتزگیبونز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). در این زمینه، ژانگ، فو و وان<sup>۶</sup> (۲۰۱۴)، در پژوهشی به بررسی تأثیر بخشش درمانی گروهی بر افسردگی، اضطراب و بخشش دانشجویان دارای شکست عشقی در دانشگاه چین پرداختند که نتایج نشان داد بهبودی در میزان نمرات بخشش، اضطراب، افسردگی و سلامت عمومی آن‌ها به دست آمد.

علاوه بر بخشش درمانی، درمان‌های روان‌شناختی متعدد دیگری برای افزایش سلامت و بخشش وجود دارد که از میان آن‌ها درمان ذهن‌آگاهی<sup>۷</sup> مورد توجه زیادی قرار گرفته است و رابطه ذهن‌آگاهی با سلامت و بخشش بررسی و تأیید شده است (کوایل<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). در سال‌های

1. Wade, Bailey, & Shaffer
2. Park, Enright, & Klatt
3. Akhtar, & Barlow
4. Recin
5. Enright & Fitzgibbons
6. Zhang, Fu, & Wan
7. Mindfulness Therapy
8. Coyle

اخیر، استفاده از برنامه‌های آموزشی ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان رو به افزایش است و این برنامه‌ها توسط والدین و معلمان ارائه می‌شوند. هدف از این برنامه‌ها، افزایش کنترل هیجانی (مالونی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ فلوک و گلدبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) و بهبود روابط اجتماعی (کوهلیک و اوستریک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶) است و طیف وسیعی از نتایج شناختی، عاطفی و سلامتی را به همراه دارد (براون، کرسول و ریان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵؛ کرسول و لیندسی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴).

روش آموزشی ذهن آگاهی به دنبال تحقق اهداف اساسی تنظیم نمودن توجه، ایجاد آگاهی و دانش فراشناختی و زدودن تمرکز و به وجود آوردن پذیرش نسبت به حالات و محتوای ذهنی است (ریمان، هرتنستین و شرام<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶) و به افراد می‌آموزد تا آگاه‌تر بوده و با افکار و احساسات خود به طرز شایسته‌ای برخورد نمایند. همچنین، این روش به افراد کمک می‌کند تا بدون قضاوت کردن و با بصیرت به تمام محرک‌هایی که هر زمان در حیطه‌ی هشیاری جای می‌گیرند، نگاه کنند (دی و ثورن<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا از فشار افکار خودکار و غیرسالم رها شوند و رفتارهای خودتنظیم‌شده را افزایش دهند. این رفتار خودتنظیم معمولاً به ایجاد تجربه‌ی بازسازی‌شده و عاطفه‌ی مثبت منجر می‌شود (ریان و دسی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). در پژوهشی که توسط گلشنی و قاصدی (۱۳۹۷) با استفاده از آموزش ذهن آگاهی به بهبود بخشش و کاهش تعارضات زوجین پرداخته شد نتایج نشان داد مداخله بر سطح بخشش و کاهش تعارضات زوجین اثربخش بوده است. به نظر می‌رسد که آموزش ذهن آگاهی همان‌گونه که روی بزرگ‌سالان تأثیر مثبت دارد، به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی دانش‌آموزان نیز اثربخش باشد (بریتون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). در زمینه تأثیر این روش، لی، لو، ژانگ، لی و وی<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل شناختی پیشگیرانه و واکنشی پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد

1. Maloney
2. Flook & Goldberg
3. Coholic & Oystnick
4. Beown, Creswell, & Ryan
5. Creswell & Lindsay
6. Riemann, Hertenstein, & Schramm
7. Day & Thorn
8. Ryan & Deci
9. Britton
10. Li, Liu, Zhang, Liu, & Wei

که هشت جلسه تمرین ذهن آگاهی باعث بهبود نمره‌های افراد در کنترل شناختی پیشگیرانه و واکنشی می‌شود. همچنین، آقاگدی و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی با عنوان تأثیر درمان ذهن آگاهی بخشش محور و درمان هیجان مدار بر بخشش در زنان آسیب دیده از پیمان شکنی همسر به این نتیجه رسیدند که پس از اعمال مداخله، بخشودگی و دو مؤلفه آن (فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت) بین گروه‌های آزمایش با گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون دارای تفاوت معنی داری هستند.

با توجه به اثرات بخشش بر جوانب مختلف زندگی و تحصیلی دانش‌آموزان، شناسایی و بررسی مداخله‌های روان‌شناختی مهم و تأثیرگذار در بهبود این متغیر در دانش‌آموزان مسئله مهمی است که تاکنون پژوهش‌ها به ندرت به آن پرداخته‌اند. در این راستا، پژوهش حاضر در زمره اولین پژوهش‌هایی است که در نظر دارد دو روش بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی را در بهبودی بخشش دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه مورد بررسی تجربی قرار دهد. اگر چه بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی هر دو به میزانی با سلامت جسمانی و روان‌شناختی مرتبط بوده‌اند، اما کماکان هر دوی این درمان‌ها دارای ظرفیت‌های بالقوه‌ای برای ادامه پژوهش‌های مربوط به خود هستند. دو حوزه بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی، به لحاظ محتوایی با تمرکز بر فرایندهای شناختی و ذهنی انسان دارای این پیش‌زمینه هستند که با استفاده از نتایج این پژوهش و بهره‌برداری از نقاط قوت و ضعف هر روش و مقایسه آن‌ها، در پژوهش‌های آتی آن را مدنظر قرار داد. با توجه به پیشینه‌ی نظری و پژوهشی متفاوت این دو روش انتظار می‌رود که تأثیر آن‌ها بر بخشش متفاوت باشد. هم‌چنین، با توجه به اینکه اثربخشی این دو نوع روش مداخله‌ای بر متغیرهای روان‌شناختی در پژوهش‌های مختلف مورد تأیید قرار گرفته است؛ اکنون نیز مسئله بر کاربرد این دو نوع روش و تعیین اثربخشی هر کدام از آن‌ها بر بخشش در گروه دانش‌آموزی است. از این رو، پژوهش‌گر در پژوهش حاضر در پی بررسی این مسئله است که دریابد تأثیر بخشش درمانی در مقایسه با آموزش ذهن آگاهی بر بهبودی بخشش در دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم چگونه است؟

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. گروه‌های آزمایشی شامل بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی بود. جامعه آماری این پژوهش تمام دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم متوسطه‌ی دوم شهر تهران هستند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در مدارس مناطق نظامی‌نشین این شهر مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه‌ی آماری، به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای دانش‌آموزان ۶ مدرسه انتخاب و به تفکیک جنسیت به‌طور تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. نحوه‌ی نمونه‌گیری بدین صورت بود که ابتدا از بین مناطق شهر تهران به‌صورت تصادفی یک ناحیه انتخاب شد. سپس از بین مدارس متوسطه‌ی دوم دخترانه و پسرانه‌ی این ناحیه به‌صورت تصادفی سه مدرسه‌ی دخترانه و سه مدرسه‌ی پسرانه انتخاب شد. در هر جنس، دو مدرسه به‌طور تصادفی به گروه‌های آزمایشی ۱ و ۲ و یک مدرسه به‌عنوان گروه کنترل گمارده شدند. در هر یک از مدرسه‌ها دو کلاس (یکی پایه‌ی دهم و دیگری پایه‌ی یازدهم) به‌طور تصادفی انتخاب شد و دانش‌آموزان حاضر در آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفتند. بدین ترتیب، در مجموع ۶ مدرسه و ۱۲ کلاس در پژوهش شرکت کردند که نیمی از آن‌ها مربوط به دختران و نیمی دیگر مربوط به پسران بود. تعداد افراد هر یک از گروه‌های آزمایشی و کنترل ۴۰ نفر بود. معیارهای ورود به نمونه پژوهش عبارت بودند از: نداشتن سابقه بیماری روانی و مصرف داروهای روان‌پزشکی، دامنه سنی بین ۱۶ تا ۱۷ سال، عدم شرکت در هر گونه مداخله آموزشی یا درمانی از ۲ سال گذشته تا حال حاضر، عدم تکرار پایه تحصیلی، رضایت دانش‌آموزان و والدین برای شرکت در جلسات بخشش درمانی و آموزش ذهن آگاهی. معیارهای خروج نیز شامل این موارد بود: شرکت در هر گونه مداخله آموزشی و درمانی قبلی، ناتوانی جسمی شدید که مانع حضور فرد در جلسات آموزشی شود، داشتن سابقه بیماری روانی و مصرف داروهای روان‌پزشکی، آشنایی با ابزار پژوهش حاضر، و عدم تمایل به شرکت در پژوهش یا ادامه آن.

برای اجرای دوره آموزشی برای دو گروه آزمایش از والدین دانش‌آموزان این گروه‌ها جهت اخذ رضایت برای شرکت فرزندشان در دوره، ارائه توضیح پیرامون فرایند پژوهش و تعیین شرایط

اجرای آن طی دو جلسه دعوت به عمل آمد. پس از شروع دوره آموزشی ۲ نفر از گروه آزمایشی بخشش درمانی به علت غیبت بیش از دو جلسه و عدم رضایت والد یکی از دانش‌آموزان و ۳ نفر از گروه آزمایشی آموزش ذهن آگاهی به علت غیبت بیش از دو جلسه حذف شدند. به این ترتیب گروه آزمایش اول (بخشش درمانی) شامل ۳۸ نفر، گروه آزمایش دوم (ذهن آگاهی) شامل ۳۷ نفر و گروه کنترل شامل ۴۰ نفر شرکت کننده بود.

### ابزار اندازه‌گیری

مقیاس گرایش به بخشش هارتلند: مقیاس گرایش به بخشش هارتلند<sup>۱</sup> توسط تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) طراحی شده و دارای ۱۸ گویه است که سه بعد بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش جامعه را (با تعداد مساوی گویه) می‌سنجد. نمره‌گذاری گویه‌ها با استفاده از طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً همیشه غلط) تا ۷ (تقریباً همیشه صحیح) صورت می‌گیرد. نمره کلی مقیاس از مجموع نمره همه گویه‌ها به دست می‌آید و در محدوده ۱۸ تا ۱۲۶ قرار می‌گیرد. ۹ گویه (۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵ و ۱۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در بررسی پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ برای بخشش کلی ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس‌های بخشش خود، دیگران و جامعه به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۵۶ به دست آمد (هاشمی شبانی، امینی و بساک‌نژاد، ۱۳۸۹). همچنین، روایی مقیاس گرایش به بخشش هارتلند به دو صورت محاسبه شد: ۱) روایی سازه همگرایی آن از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین کل آزمون با خرده‌مقیاس‌های این آزمون به دست آمد که نتایج نشان داد همبستگی این مقیاس با سه خرده‌مقیاس بخشش خود، دیگران و جامعه به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ است. ۲) روایی ملاکی این مقیاس از طریق همبسته کردن این مقیاس با خرده‌مقیاس مقابله انطباقی پرسش‌نامه سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> محاسبه شد. ضریب همبستگی مقیاس گرایش به بخشش هارتلند و سه خرده‌مقیاس بخشش خود، دیگران و جامعه را با سبک مقابله انطباقی به ترتیب برابر با ۰/۳۳، ۰/۱۸، ۰/۲۵ و ۰/۳۴ به دست آوردند که همگی معنی‌دار بودند (هاشمی شبانی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین ابراهیمی، سیدی و شعاعی (۲۰۱۸) روایی این مقیاس را به روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن را هم از طریق آلفای کرونباخ

1. The Heartland Forgiveness Scale
2. Coping Style Questionnaire (CSQ)



۰/۷۶ به دست آورد. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسش‌نامه گرایش به بخشش هارتلند از روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف اسپیرمن-براون استفاده شد که نتایج آن نشان داد که میزان آلفای کرونباخ بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش جامعه و نمره کل بخشش به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۹۸ و ۰/۸۳ است و تنصیف اسپیرمن-براون به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۶، ۰/۹۱ و ۰/۷۷ می‌باشد. با توجه به ضرایب ارائه شده می‌توان گفت که پرسش‌نامه گرایش به بخشش هارتلند از پایایی مطلوبی برخوردار است. همچنین در این پژوهش، برای بررسی روایی پرسش‌نامه از روش همبستگی پیرسون بین نمرات این پرسش‌نامه و نمرات پرسش‌نامه بخشش انرایت استفاده شد و ضریب معنی‌دار ۰/۶۹ به دست آمد. بدین ترتیب پرسش‌نامه از روایی همگرای خوبی نیز برخوردار است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) و تک‌متغیری (آنکووا) برای بررسی اثر عامل گروه بر اندازه‌های پس‌آزمون و پیگیری با تعدیل اثر پیش‌آزمون و آزمون مقایسه‌های زوجی بونفرونی به منظور مقایسه زوجی گروه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۱) استفاده شده است.

در این پژوهش از دو روش مداخله استفاده شده است:

**(۱) بخشش درمانی:** شامل ۱۲ جلسه ۲ ساعته به صورت گروهی براساس کتاب بخشش انرایت و فیتزگیبونز (۲۰۱۵) تدوین و طراحی شد که خلاصه‌ی جلسات آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. خلاصه‌ی جلسات بخشش درمانی (انرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۱۵)

جلسات	اهداف	خلاصه‌ی جلسات
اول	رویارویی با خشم	رویارویی با خشم، بازشناسی ماهیت مخرب خشم، تشویق به آگاهی در مورد درد و رنجش
دوم	مرور شناختی رنجش	برانگیختن آزمودنی‌ها به تفکر بر روی رنجش، توجه به نقش شرکت‌کننده و فرد رنجاننده
سوم	تصمیم به گذشت کردن	تصمیم برای بخشش کردن، معرفی خشم و دادن حق انتخاب برای پایان دادن به آن، توصیف حالات هیجانی کنونی نسبت به شخصی که فرد را آزرده کرده، اقرار احساسات واقعی به‌طور صادقانه، فهرست کردن تلاش‌ها برای دست و پنجه نرم کردن با احساسات منفی در گذشته و ارزیابی چگونگی اثربخشی این تلاش‌ها

جلسات	اهداف	خلاصه‌ی جلسات
چهارم	نگریستن با نگاهی نو	بیان کردن داستان رابطه‌ی خود با فرد رنجاننده در بافتی وسیع، فکر کردن به حوادث مربوط به گذشته‌ی فرد رنجاننده، تلاش برای فکر کردن به حوادثی که در گذشته‌ی فرد رنجاننده موجب آسیب‌پذیری آزمودنی شده است
پنجم	تلطیف درون	احساس غمخواری شرکت‌کنندگان با فرد رنجاننده، تلاش برای تغییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد افکار، احساسات و رفتارهای مثبت
ششم	جذب کردن رنجش (پذیرش)	پذیرش رنجش خویش، فهرست کردن هدیه‌هایی که می‌توانند به فرد رنجاننده بدهند و بیان احساسات خود به دنبال آن
هفتم	کاوش معنا و اهمیت	پرسیدن سؤالات ارزیابی‌کننده از خود، نگاه کردن به تغییراتی که رنجش در افراد به وجود می‌آورد از نگاهی مثبت
هشتم	آشکارسازی شرم و احساس گناه	کمک به شرکت‌کنندگان که آن‌ها هم نیاز به بخشیده شدن دارند، کشف درد و رنجی که آن‌ها به خاطر این رنجش احساس می‌کنند
نهم	تصمیم گرفتن برای تقاضای بخشش	تشویق شرکت‌کنندگان به تمرین تقاضای بخشش و پذیرش بخشش
دهم	یادگیری اصول صحیح دریافت بخشش	تلاش برای درک ایده‌ها و معانی اصلی بخشش، آموختن اصول کلیدی دریافت بخشش شرکت‌کنندگان
یازدهم	پروراندن دریافت بخشش	کمک به شرکت‌کنندگان برای درک فردی که رنجاننده‌اند، پروراندن نگرش قدرشناسی و شوق فدا کردن بخشی از عزت نفس و فروتنی کردن، درک فرد آزرده که چقدر ناراحت است و توصیف احساسات و افکار او
دوازدهم	کشف معنا در تقاضا و پذیرفتن بخشش	تشویق برای درک احساس گناه و پشیمانی، پذیرش پر ارزش بودن قبول اشتباهات و طلب کردن بخشش

(۲) آموزش ذهن آگاهی: آموزش ذهن آگاهی به صورت آموزش گروهی نظام‌دار در هشت جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه براساس پروتکل سگال، تیزدال و ویلیامز (۲۰۰۲) صورت

گرفت که این پروتکل توسط محمدخانی و خانی‌پور (۱۳۹۱) نیز برای پیشگیری از عود افسردگی تدوین شده و مورد استفاده قرار گرفته است. در جدول ۳ خلاصه‌ی جلسات شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی براساس پروتکل طراحی شده توسط سگال و همکاران (۲۰۰۲) آورده شده است

جدول ۳. خلاصه‌ی جلسات ذهن آگاهی براساس پروتکل طراحی شده توسط سگال و همکاران (۲۰۰۲)

جلسه	اهداف	محتوا
اول	هدایت خودکار	افزایش آگاهی، معرفی، مشخص نمودن چارچوب‌ها، بیان کلی روش ذهن آگاهی
دوم	رویاریویی با موانع	آگاهی بیشتر دادن در مورد موضوعات مطرح شده در جلسه‌ی اول
سوم	تنفس همراه با حضور ذهن	تغییر دادن تجربه‌ی خود از طریق ارتباط با فضای وسیع‌تر و دیدگاهی بارزتر و برگشتن به لحظه‌ی حاضر
چهارم	ماندن در زمان حال	آگاهی بیشتر از رویدادهایی که در حال تجربه‌ی آن هستیم تا آگاهانه‌تر واکنش نشان دهیم و منطقی‌تر استنباط کنیم
پنجم	پذیرفتن	تمرین حضور ذهن داشتن از تجربه‌ی هر لحظه
ششم	تفکرات پایه و اساس واقعی ندارند	آگاهی از افکار و پی بردن به این که افکار وقایعی ذهنی هستند و حقیقت نیستند
هفتم	نگرش‌هایمان چه دنیایی برای ما می‌سازند؟	آگاهی از افکار، باورها، عقاید، قضاوت‌ها، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معیارهای مان
هشتم	چگونگی به‌کارگیری از این موارد در تصمیم‌گیری‌های آینده	جمع‌بندی و رسیدن به نقاط مثبت اصلی

## یافته‌ها

در جدول ۴ میانگین و انحراف معیار نمرات بخشش و ابعاد آن به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری آورده شده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمره‌های بخشش و ابعاد آن به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل و مراحل آزمایش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
بخشش (نمره کل)	بخشش درمانی	۱۲/۰۴	۵۴/۹۴	۱۱/۶۰	۷۶/۶۵	۹/۵۷
	ذهن آگاهی	۱۳/۵۹	۵۹/۳۵	۱۲/۴۱	۹۰/۵۶	۱۱/۰۲
	کنترل	۱۲/۰۹	۵۶/۱۰	۱۱/۹۴	۵۵/۷۰	۱۲/۰۰
بخشش خود	بخشش درمانی	۷/۴۰	۱۷/۷۸	۴/۹۷	۲۶/۱۸	۶/۷۷
	ذهن آگاهی	۷/۲۴	۲۱/۰۲	۴/۷۸	۳۲/۵۴	۶/۷۰
	کنترل	۶/۸۰	۱۷/۹۷	۶/۳۹	۱۹/۰۰	۵/۹۶
بخشش دیگران	بخشش درمانی	۸/۲۹	۱۹/۵۰	۵/۲۳	۲۸/۱۰	۵/۴۶
	ذهن آگاهی	۷/۷۸	۱۸/۵۶	۷/۱۹	۳۲/۵۴	۷/۱۹
	کنترل	۵/۸۳	۱۹/۳۵	۵/۸۵	۱۹/۳۲	۵/۸۵
بخشش جامعه	بخشش درمانی	۵/۵۸	۱۷/۶۵	۶/۲۵	۲۴/۳۴	۶/۰۵
	ذهن آگاهی	۶/۷۷	۱۹/۷۵	۶/۰۵	۳۰/۱۲	۵/۰۸
	کنترل	۵/۹۹	۱۸/۷۷	۵/۷۹	۱۸/۲۰	۵/۹۸

بر اساس جدول ۴ میانگین نمرات بخشش در هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به مراحل پس آزمون و پیگیری تغییر کرده و رو به افزایش بوده است. در حالی که در میانگین نمرات گروه کنترل تغییرات چندانی مشاهده نمی‌شود. برای بررسی معنی‌داری این تغییرات، نیاز به انجام آمار استنباطی است که در ادامه ارائه می‌گردد. در پژوهش حاضر برای تعیین اثر عامل گروه بر میانگین نمرات بخشش پس آزمون و پیگیری، از تحلیل کوواریانس چند متغیری، تحلیل کوواریانس تک متغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. در این راستا، ابتدا مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات بخشش به تفکیک گروه‌های

آزمایش و کنترل و با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی مفروضه‌ی نرمال بودن داده‌ها

متغیر	گروه‌ها	مرحله	آماره	سطح معنی‌داری
بخشش	بخشش درمانی	پیش‌آزمون	۰/۸۱	۰/۵۲
		پس‌آزمون	۰/۸۳	۰/۴۹
		پیگیری	۰/۶۴	۰/۸۰
بخشش	ذهن آگاهی	پیش‌آزمون	۰/۵۶	۰/۹۱
		پس‌آزمون	۰/۸۵	۰/۴۵
		پیگیری	۰/۸۴	۰/۴۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۸۹	۰/۴۰
		پس‌آزمون	۰/۶۸	۰/۸۹
		پیگیری	۰/۶۲	۰/۴۰

همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد با توجه به عدم معنی‌داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف می‌توان گفت که مفروضه‌ی نرمال بودن توزیع نمرات بخشش در ۳ گروه و در هر ۳ مرحله اندازه‌گیری برقرار است. مفروضه دیگری که مورد بررسی قرار گرفت شیب رگرسیون بود که نتایج آن در جدول ۶ آورده شده است.

جدول ۶. آزمون تحلیل واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در متغیر بخشش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
بخشش خود × گروه	۳۸۷۸/۷۲	۳	۲۵/۶۵	۰/۶۰
بخشش دیگران × گروه	۲۸۱۴/۱۰	۳	۱۹/۸۰	۰/۳۴
بخشش جامعه × گروه	۲۴۶۶/۴۴	۳	۱۹/۸۹	۰/۳۵

همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد، آزمون تحلیل واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در ابعاد بخشش معنی‌دار نبود ( $p > ۰/۰۵$ ) و مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار بود.

ادامه و بعد از اطمینان از برقراری مفروضه‌ها، آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای تعیین اثر عامل گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش در مرحله پس آزمون انجام شد که نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای تعیین اثر عامل گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش در مرحله پس آزمون

منابع	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	p	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۴۳	۵/۹۰	۹	۳۳۳	۰/۰۰۱	۰/۱۳
لامبدای ویلکز	۰/۵۹	۶/۹۵	۹	۲۶۵	۰/۰۰۱	۰/۱۵
اثر هاتلینگ	۰/۶۵	۷/۸۵	۹	۳۲۳	۰/۰۰۱	۰/۱۸
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۶۳	۲۳/۲۹	۳	۱۱۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که اثر عامل گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش دانش‌آموزان در مرحله پس آزمون از لحاظ آماری معنی‌دار است. در ادامه، برای مشخص کردن اینکه کدام یک از متغیرهای وابسته در تفکیک سطوح متغیر مستقل مؤثر بوده است از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد. اما قبل از آن، برای بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا در خرده‌مقیاس‌های بخشش از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون برای هر کدام از متغیرهای بخشش خود  $(F(2, 112) = 5/60, p = 0/15)$ ، بخشش دیگران  $(F(2, 112) = 5/03, p = 0/08)$  و بخشش جامعه  $(F(2, 112) = 1/31, p = 0/27)$  مفروضه همگنی واریانس‌های خطا برقرار است. در جدول ۸، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری آورده شده است.

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای مقایسه‌ی میانگین نمرات پس آزمون خرده‌مقیاس‌های بخشش گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
بخشش خود	۳۴۱۵/۴۷	۳	۱۱۳۸/۴۹	۲۰/۸۶	۰/۰۰۱
بخشش دیگران	۲۰۰۳/۲۵	۳	۶۶۷/۷۵	۱۲/۲۱	۰/۰۰۱

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
بخشش جامعه	۱۴۴۹/۲۱	۳	۴۸۳/۰۳	۹/۵۶	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۸ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ میانگین خرده‌مقیاس‌های بخشش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر سه گروه وجود دارد و تحلیل کوواریانس انجام شده مشخص نمی‌کند که بین کدام گروه‌ها تفاوت معنی‌دار وجود دارد، بنابراین از آزمون تعقیبی مقایسه‌های تعدیل یافته بونفرونی استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۹. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین بخشش مرحله پس‌آزمون در بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل

متغیر وابسته	گروه *	میانگین‌های برآورد شده	تفاضل میانگین‌های دو گروه	خطای معیار	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
بخشش	گروه ۱ و ۳	۵۹/۱۵ و ۸۹/۷۸	۳۰/۶۲	۳/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۱۳
	گروه ۲ و ۳	۵۹/۱۵ و ۹۴/۴۲	۳۵/۲۷	۳/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۰
	گروه ۱ و ۲	۲۸/۹۲ و ۲۷/۴۹	-۴/۶۴	۳/۱۰	۰/۹۶	----

\* گروه ۱: گروه آموزش بخشش درمانی، گروه ۲: گروه آزمایشی ذهن آگاهی و گروه ۳: گروه کنترل

جدول ۹ نشان می‌دهد که در مرحله پس‌آزمون (کوتاه مدت) بین میانگین نمرات مقیاس بخشش گروه آموزش بخشش درمانی و گروه کنترل ( $p < ۰/۰۰۱$ )، و نیز بین میانگین نمرات مقیاس بخشش گروه ذهن آگاهی و گروه کنترل ( $p < ۰/۰۰۱$ ) تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ اما بین میانگین نمرات گروه آموزش بخشش درمانی و ذهن آگاهی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد ( $p=۰/۹۶$ ).

بدین ترتیب، برای تعیین اثر گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش دانش آموزان در مرحله پیگیری از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱۰ ارائه شده است.

جدول ۱۰. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای تعیین اثر عامل گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش در مرحله پیگیری

آماره‌ها	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	p	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۳۵	۴/۹۵	۹	۳۳۳	۰/۰۰۱	۰/۱۱
لامبدای ویلکز	۰/۶۵	۵/۶۳	۹	۲۶۵	۰/۰۰۱	۰/۱۳
اثر هاتلینگ	۰/۵۱	۶/۲۱	۹	۳۲۳	۰/۰۰۱	۰/۱۴
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۴	۱۸/۳۶	۳	۱۱۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳

نتایج جدول ۱۰ بیانگر اثر معنی‌دار عامل گروه بر ترکیب خطی ابعاد بخشش دانش آموزان در مرحله پیگیری است. بنابراین، در بخش دوم خروجی تحلیل کوواریانس چند متغیری در جهت پاسخ به این سؤال که کدام یک از متغیرهای وابسته در تفکیک سطوح متغیر مستقل مؤثر بوده است از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که در جدول ۱۱ نتایج آن آورده شده است.

جدول ۱۱. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای مقایسه نمره‌های خرده‌مقیاس‌های بخشش گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
بخشش خود	۲۰۶۴/۹۰	۳	۶۸۸/۳۰	۱۲/۳۷	۰/۰۰۱
بخشش دیگران	۱۵۸۶/۹۷	۳	۵۲۸/۹۹	۹/۴۳	۰/۰۰۱
بخشش جامعه	۱۳۸۲/۰۷	۳	۴۶۰/۶۹	۹/۲۴	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۱۱ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ هر یک از خرده‌مقیاس‌های متغیر بخشش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. با توجه به این که در پژوهش حاضر سه گروه وجود دارد و تحلیل کوواریانس انجام شده مشخص نمی‌کند که بین کدام گروه‌ها



تفاوت معنی‌دار وجود دارد، بنابراین از آزمون تعقیبی مقایسه‌های تعدیل یافته بونفرونی استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۱۲ ارائه شده است.

جدول ۱۲. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین بخشش در بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل در مرحله پیگیری

متغیر وابسته	گروه *	میانگین‌های برآورد شده	تفاضل میانگین‌های دو گروه	خطای معیار	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
بخشش	گروه ۱ و ۳	۷۸/۴۳ و ۵۹/۸۱	۱۸/۶۱	۳/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۰۲
	گروه ۲ و ۳	۹۳/۲۴ و ۵۹/۸۱	۳۳/۴۳	۲/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۱۵
	گروه ۱ و ۲	۷۸/۴۳ و ۹۳/۲۴	-۱۴/۸۱	۳/۰۶	۰/۰۰۱	---

\* گروه ۱: گروه آموزش بخشش درمانی، گروه ۲: گروه آزمایشی ذهن آگاهی و گروه ۳: گروه کنترل

نتایج ارائه شده در جدول ۱۲، نشان می‌دهند که در مقیاس بخشش بین میانگین نمرات گروه آموزش بخشش درمانی و گروه کنترل، و نیز بین میانگین نمرات گروه آموزش ذهن آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $p=0/001$ ). علاوه بر این براساس جدول ۱۲، میانگین نمرات بخشش گروه ذهن آگاهی در مرحله پیگیری ( $M = 93/24$ ) به نحو معنی‌داری بیشتر از میانگین نمران بخشش گروه بخشش درمانی ( $M = 78/43$ ) است ( $p < 0/001$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش بخشش درمانی و ذهن آگاهی بر میزان بخشش دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم بود. برای این منظور شرکت کنندگان در پژوهش به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (بخشش درمانی و ذهن آگاهی) و یک گروه کنترل گمارده شدند و مقیاس بخشش هارتلند را در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری) تکمیل کردند. یافته‌های حاصل از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک‌متغیری نشان دادند که در کوتاه‌مدت هر دو برنامه آموزش ذهن آگاهی و بخشش درمانی در افزایش نمرات بخشش

دانش آموزان مؤثر بودند و بین این دو برنامه آموزشی در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش های ثوابی و همکاران (۱۳۹۹)، آفاگدی و همکاران (۱۳۹۷) و وید و همکاران (۲۰۰۵) که در آن ها اثربخشی درمان های مبتنی بر بخشش و ذهن آگاهی بر میزان بخشش مورد تأیید قرار گرفته است، هم خوانی دارد. در تبیین این یافته پژوهش می توان گفت هر دو آموزش در میزان تغییری که در افزایش بخشش داشته اند تفاوتی ندارند. آموزش بخشش به آزمودنی ها آموزش می دهد تا با آزاد ساختن خشم به روشی سازنده، علت ایجاد رنجش از دید فرد خاطی، بررسی علت های وقوع رنجش، بررسی میزان سهم خود فرد در ایجاد رنجش، بررسی وقایعی که در آن خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آورده اند، پیدا کردن معنای واقعی رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش، تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری را در خود به وجود آورند و در برابر نابخشودگی با بخشش پاسخ دهند. بخشش میل درونی است که منجر به بازداری های پاسخ ناخوشایند ارتباطی با دیگران می شود. بخشودگی، خشم و خصومت را در افراد کاهش داده و موجب افزایش سلامت جسمانی و روانی می گردد (پارک، ۲۰۰۳، به نقل از لئو، ۲۰۱۱). از طرف دیگر برای اثرمندی آموزش ذهن آگاهی می توان گفت، افراد تنها براساس موقعیت های عینی واکنش نشان نمی دهند، بلکه در این بین تفسیرها و پردازش های ذهنی آن ها نیز در این واکنش ها دخیل هستند. به همین دلیل است که در موقعیت های برابر و یکسان، افراد برداشت های متفاوتی دارند و به روش و شیوه خاص خودشان عمل می کنند (اتکینسون اتکینسون، اسمیت، بم و نولن-هوکسما، ۲۰۰۰ / ۱۳۹۱). آموزش ذهن آگاهی با طیف وسیعی از نتایج شناختی، عاطفی و سلامتی ارتباط دارد (براون و همکاران، ۲۰۱۵؛ کرسول و لیندسی، ۲۰۱۴). با استفاده از آموزش ذهن آگاهی می توان ذهنیت افراد را چه از بعد احساسی و چه شناختی تعدیل کرد و به دنبال آن رفتار مناسب را در موقعیت هایی که نیاز به بخشش دارند، بروز دهند. پس هر دو روش درمانی با سبک مخصوص به خود موجبات تغییر در میزان بخشش را در کوتاه مدت فراهم می کند.

1. Leo
2. Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, & Nolen-Hoksema

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که در مرحله پیگیری (بلندمدت) نیز هر دو برنامه آموزشی ذهن آگاهی و بخشش درمانی بر افزایش بخشش دانش‌آموزان تأثیر معنی‌دار دارند؛ اما بین دو گروه آموزشی از لحاظ اثربخشی بر میزان بخشش دانش‌آموزان تفاوت معنی‌دار وجود دارد به این صورت که آموزش ذهن آگاهی نسبت به آموزش بخشش درمانی اثربخشی بیشتری در بلندمدت بر میزان بخشش دانش‌آموزان دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گلشنی و قاصدی (۱۳۹۷)، بریتون (۲۰۱۵) و لی و همکاران (۲۰۱۸) از این لحاظ که اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود بخشش را مورد تأیید قرار داده‌اند، هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از اجزای اصلی آموزش مراقبه‌ای ذهن آگاهانه، یادگیری اعتماد به خود و احساسات‌مان است. با افزایش توانایی فرد در زمینه آگاهی او می‌تواند آن‌چه را که در ذهن و بدن و همچنین در اطرافش رخ می‌دهد، دقیق‌تر تشخیص دهد. تمرین ذهن آگاهی، وسیله‌ای است برای این که فرد مسئولیت وجود خودش را بپذیرد و یاد بگیرد که به تجارب شخصی خود اعتماد کند. پرورش اعتماد بیشتر به خود در شخص، اعتماد به دیگران و دیدن خوبی ذاتی آن‌ها را آسان‌تر می‌کند (کابات - زین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). محققان دریافتند که عمل بخشش زمانی روی می‌دهد که فرد آسیب‌دیده بخشش را به وسیله درک دیدگاه خطاکار تجربه می‌کند. در حقیقت یک جز شناختی بخشش درک دیدگاه فرد خاطی است. درک دیدگاه مانند هم‌دلی با رفتارهای مشخص اجتماعی مانند همیاری، دوستی همبستگی دارد. با این ادراک، فرد آسیب‌دیده ممکن است خود را جای او قرار دهد و شرایط را به خاطر آورد که خود نیز نیازمند بخشش دیگران بوده است. به اعتقاد استون، ویگند، کوپر و ارنسون (۱۹۹۷؛ به نقل از بک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵)، این خودشناسی با ایجاد ناهماهنگی شناختی به فرد لطمه‌دیده برای قبول مقدار مسئولیت خود در زمانی که انگشت اشاره او به سمت دیگران است، کمک کند. همچنین درک دیدگاه با کاهش رفتارهای نامناسب همراه است؛ حضور ذهن می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند؛ از این رو نقش مهمی در تنظیم رفتار ایفا می‌کند (ریان و دسی، ۲۰۰۱)؛ بنابراین، تأکید بر تغییر آگاهی و ایجاد رابطه جدید با افکار در مقایسه با تغییر آن‌ها مورد تأکید قرار می‌گیرد. ذهن آگاهی، شیوه‌های

1. Kabat-Zinn  
2. Beck

متفاوتی از مواجهه با هیجانات ارائه می‌کند. فرض بر این است که عدم رابطه با تفکر منفی، مهارتی را به همراه می‌آورد که فرد درگیر نشخوار ذهنی نمی‌شود (میسی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). همچنین می‌توان به این نتیجه رسید که در حقیقت با آموزش ذهن آگاهی افراد با استدلال و قضاوت صحیح و متکی به خود در فرایند بخشش در ابعاد خود و در ارتباط با دیگران و جامعه عمل می‌کنند و به دلیل اینکه حضور ذهن به صورت فعالانه درگیر این موضوع است و فرد خود به این نتیجه می‌رسد که نتایج مثبت بخشش می‌تواند در آینده فردی و اجتماعی اش اثرگذار باشد، پس تأثیرگذاری بیشتری دارد (ریجاوک و جورسک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). می‌توان گفت اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با توجه به نقش ذهن، تمرکز و با آگاهی عمل کردن و در نهایت انتخاب آگاهانه بخشش، میزان مسئولیت و تعهد به این انتخاب بالاتر است و فرد در درازمدت آن را یک ارزش می‌داند و به آن عمل می‌کند. درحالی که در بخشش درمانی به بحث هم‌دلی با فرد خطا کار بیشتر پرداخته می‌شود، به این معنا که فرد باید پذیرش رنج را داشته باشد و از طرفی با عمق بخشی و یافتن معنا، به حمایت اجتماعی و بخشش پردازد. در حقیقت در بخشش درمانی بیشتر بعد عاطفی درگیر است و در آموزش ذهن آگاهی با وارد شدن ذهن، استدلال و ادراک فرد به صورت منطقی به بخشش می‌پردازد. بدین ترتیب، اثربخشی درازمدت آموزش ذهن آگاهی بر میزان بخشش دانش آموزان در مقایسه با روش بخشش درمانی منطقی به نظر می‌رسد.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود تا این پژوهش به صورت طولی انجام شود تا سیر تحولی بخشش در سنین مختلف بررسی شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که دوره آموزشی ذهن آگاهی در زمینه بخشش برای والدین دانش آموزان نیز اجرا شود تا هماهنگی لازم بین آموخته‌های درون خانواده و بیرون خانواده ایجاد شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انجام آن در گروه دانش آموزان دوره متوسطه دوم اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها به گروه‌های دیگر دانش آموزی و نیز دانشجویان دانشگاه را با احتیاط مواجه می‌کند. به طور کلی بخشش یکی مؤلفه‌های اساسی در نوجوانان است که می‌تواند زمینه‌ساز صلح، سازش و حساسیت اجتماعی می‌شود و دارای سه بعد بخشش نسبت به خود، دیگری و اجتماع را در می‌گیرد. بنابراین تقویت

1. Mace  
3. Rijavec & Jurčec

این مؤلفه‌ها در مناطق نظامی‌نشین می‌تواند به حساسیت اجتماعی، عطف‌نسیبت به هم‌نوعان و گذشت منجر شود.

### **تعارض منافع:**

در صورت وجود هرگونه تعارض منافع در این قسمت ذکر شود. در غیر این صورت ذکر تعارض منافع ندارم کفایت می‌کند.

### **سپاس‌گزاری:**

در یک پاراگراف کوتاه از حامیان مادی و معنوی پژوهش تقدیر شود.

## فهرست منابع

- آفآگدی، پریسا، گل‌پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۷). تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار بر بخشش در زنان آسیب‌دیده پیمان‌شکنی همسر. *فصل‌نامه مدیریت ارتقای سلامت*، ۷(۵)، ۴۶-۵۴.
- اتکینسون، ریئا، اتکینسون، ریچارد، اسمیت، ادوارد، بم، داریل و نولن-هوکسما، سوزان. (۲۰۰۰ / ۱۳۹۱). متن کامل زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- ثوابی، محمد، صفاریان طوس، محمدرضا و خوی‌نژاد، غلامرضا (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق. *پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده*، ۸(۱)، ۵-۱۹.
- گلشنی، غزال و قاصدی، مسعود (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بر تنظیم هیجانی، بخشش و صمیمیت زناشویی. *روانشناسی اجتماعی*، ۷(۵۲)، ۴۱-۵۰.
- محمدخانی، پروانه و خانی‌پور، حمید (۱۳۹۱). *درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن*. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- ناطقیان، سمانه، رحیمی، چنگیز، گودرزی، محمدعلی و ملازاده، جواد (۱۳۸۷). بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان. *اصول بهداشت روانی*، ۱۰(۱)، ۳۳-۴۶.
- هاشمی شیخ‌شبابی، سیداسماعیل، امینی، فاطمه و بساک‌نژاد، سودابه (۱۳۸۹). بررسی رابطه علی بخشش و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش میانجی عواطف در دانشجویان دانشگاه. *مجله‌ی دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۴(۱)، ۳۳-۵۲.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence Abuse*, 23, 1-10.
- Ballard, M. S. (2017). *Integrating forgiveness therapy and the treatment of anger: A randomized controlled trial*. A dissertation presented to the faculty of the Morgridge College of Education, University of Denver in partial fulfillment for the requirements of the degree doctor of philosophy.
- Beck, S. I (2005). *Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims*. Unpublished Doctoral Dissertation, Capella University.
- Britton, W. B. (2015). A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, 52(3), 263-278.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *The evolution of mindfulness research*. New York, NY: Guilford Press.
- Burnette, J. L., Davisson, E. K., Finkel, E. J., Van Tongeren, D. R., Hui, C. M., & Hoyle, R. H. (2014). Self-control and forgiveness a meta-analytic review. *Social Psychological and*

- Personality Science*, 5, 443-450.
- Coholic, D. A., & Oystriick, V. (2016). Facilitating arts-based mindfulness group activities with vulnerable children: An example of no deliberative social group work practice. *Social Work with Groups*, 39(2-3), 155-169.
- Coyle, J. (2013). *The effects of a one day forgiveness workshop on levels of self-reported stress, anger, forgiveness, and physical health in a community based population*. Texas: University of Texas.
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 401-407.
- Day, M. A., & Thorn, B. E. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for headache pain: An evaluation of the long-term maintenance of effects. *Complementary Therapies in Medicine*, 33, 94-98.
- Ebrahimi, M., Seyadi, M. S., & Shoaee, F. (2018). Group narrative therapy in the elderly men; enhancing forgiveness and reducing depression. *JOGE*, 3(1), 1-13.
- Enright, R. (2011). *Psychological science of forgiveness: Implications for psychotherapy and education. Presented at the conference, neuroscience and moral action: Neurological conditions of affectivity*, Decisions, and Virtue Pontificia University Della Santa Croce Rome, Italy.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flook, L., & Goldberg, S. B. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2017). The use of forgiveness therapy with female survivors of abuse. *Journal of Women Health Care*, 6(03), 1-17.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom on your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Leo, K. M. (2011). *The experience of forgiving in the marital relationship*. Dissertation for Doctor of philosophy, Nursing Seton Hall University.
- Li, Y., Liu, F., Zhang, Q., Liu, X., & Wei, P. (2018). The effect of mindfulness training on proactive and reactive cognitive control. *Front Psychology*, 9, 1002-1010.
- Mace, C. (2006). *Long-term impacts of mindfulness practice on wellbeing: New findings from qualitative research*. Milano: Franco Angeli.
- Maloney, J. E. (2016). *A Mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: The Mind UP Program*. New York, NY, US: Springer-Verilog Publishing.
- McFarland, M. J., Smith, C. A., Toussaint, L., & Thomas, P. A. (2012). Forgiveness of others and health: Do race and neighborhood matter? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 66-75.
- Park, J. H., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.
- Recine, A. C. (2015). Designing forgiveness interventions guidance from five meta-analyses. *Journal of Holistic Nursing*, 33(2), 161-167.
- Riemann, D., Hertenstein, E., & Schramm, E. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *The Lancet*, 387, 1054-1057.
- Rijavec, M., & Jurčec, L. (2010). *Gender Differences in the Relationship*

- between Forgiveness and Depression/Happiness*. *Psihologijsketeme*, 19, 1, 189-202.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.
- 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.
- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. (2017). Causes and consequences of children's forgiveness. *Child Development Journal*, 11(2), 97-101.
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Prof Psychol Res Pract*, 36(6), 634-940.
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2015). Forgiveness reduces anger in a school bullying context. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(11), 1642-1657.
- Zhang, T., Fu, H., & Wan, Y. (2014). The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: A Chinese perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 64(3), 298-320.

