

پیش‌بینی استرس شغلی معلمان براساس بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر و بررسی ارتباط آن‌ها با استرس

Prediction of job stress in teachers based on forgiveness and thought control strategies and their relationships with stress

Mohsen Sadidi

M.A. in counseling, Allameh Tabataba'i
University, Tehran
sadidimohsen@gmail.com

محسن سدید

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

امروزه بدلیل گسترش عوامل تنش‌زا و تغییر سبک زندگی، استرس به پدیده‌ای پیچیده و رایج تبدیل شده است. هدف این پژوهش پیش‌بینی استرس شغلی معلمان براساس بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر و بررسی رابطه آن‌ها با استرس است. جامعه آماری، کلیه معلمان ابتدایی دوره اول در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بودند که بر اساس جدول مورگان تعداد ۱۲۳ نفر از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. روش تحقیق از نوع همبستگی است. ابزار پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه بخشش، پرسشنامه کنترل فکر (TCQ) و مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS). داده‌ها با روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره گام به گام با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. یافته‌ها حاکیست که بین بخشش و استرس معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بعلاوه بین مؤلفه‌های خودتنبیهی، نگرانی و پرت کردن حواس (از مؤلفه‌های کنترل فکر) با استرس معلمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ در مقابل بین مؤلفه‌های کنترل اجتماعی و ارزیابی دوباره (سایر مؤلفه‌های کنترل فکر) با استرس معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. هرچه سطح بخشش معلمان بیشتر باشد، آن‌ها استرس کمتری را تجربه خواهند کرد و نیز هرچه سطح خودتنبیهی، نگرانی و پرت کردن حواس معلمان بیشتر باشد، استرس آنها نیز افزایش خواهد یافت و در نهایت هرچه سطح کنترل اجتماعی و ارزیابی مجدد معلمان بیشتر باشد استرس آنان کاهش می‌یابد.

کلید واژه: بخشش، استراتژی‌های کنترل فکر، استرس، اضطراب، افسردگی

Abstract

Today, because of stress and changes in lifestyle, stress has become a common phenomenon and complex. The aim of the present study was to prediction of job stress in teachers based on forgiveness and thought control strategies and their relationships with stress. The population consisted of all primary school teachers in the academic year ۲۰۱۵-۲۰۱۶ and according to Morgan table, a total of 123 people selected by stage cluster sampling. Correlational method was used. Research tools were: Forgiveness Scale, Thought Control Questionnaire (TCQ) and Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS). All data were analyzed with statistical methods, Pearson's coefficient of correlation, stepwise multiple regression by SPSS software. The results indicated that forgiveness is negatively related to stress. In addition, the elements of self-punishment, fear and distraction (the components of mind control) are positively related to teachers stress and the components of social control and re-evaluation are negatively related to teachers stress. It showed that teachers with higher levels of forgiveness would experience less stress, as well as teachers with higher level of self-punishment, fear and distraction would experience more stress and finally higher level of social control and re-evaluation would cause less stress.

keywords: forgiveness, thought control strategies, stress, anxiety, depre

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت: شهریور ۹۶

پذیرش: مهر ۹۶

مقدمه

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید و این موضوع توجه رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هریک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، نیز به دلیل تغییر سبک

زندگی، استرس به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تاثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶).

برخی موقعیت‌های زیستی، محیطی و شناختی به طور معمول توسط ارگانیزم قابل کنترل نیست و ارگانیزم برای سازگاری با آنها فشاری را بیش از ظرفیت خود متحمل می‌شود، این فشار استرس نامیده می‌شود (گایلارد و وینتجس^۱، ۱۹۹۴، خان احمدی، مالمیر و شهسوارانی، ۱۳۸۷). در تبیین استرس، عده‌ای بر ویژگی‌های محرک‌های محیطی که موجب بهم‌ریختگی و تنش می‌شود، تاکید می‌کنند (کاکس^۲، ۱۹۹۳). همانند هولمز و راهه^۳ (۱۹۶۷)، که معتقدند تغییرات زندگی می‌تواند برای فرد استرس ایجاد کند و روبه‌رو شدن با تعداد زیادی موقعیت استرس‌زا در یک زمان، فرد را از نظر روانی تحت تاثیر قرار می‌دهد (به نقل از نزو و همکاران^۴، ۲۰۰۳). عده‌ای به یک پاسخ کوتاه ویژه یا الگوهای پاسخدهی که ممکن است شخص در رویارویی با یک رویداد استرس‌زا نشان بدهد، توجه می‌کنند. مطالعات سلیه، بر روی نشانگان سازگاری عمومی و کاربرد واژه‌ی استرس توسط او برای نشان دادن شرایط درونی ارگانیزم در پاسخ به محیط، به این الگو اشاره می‌کند (کاکس، ۱۹۹۳؛ جاشی^۵، ۲۰۰۷).

استرس و فشارهای روانی هم جنبه‌ی زیستی و هم جنبه‌ی روان‌شناختی دارد. تغییرات فیزیولوژیکی استرس که به طور معمول بررسی می‌شوند، واکنش الکتریکی پوست، تنفس، تغییرات ضربان قلب و فشار خون هستند (گارتنر و همکاران^۶، ۲۰۱۴). از نظر شناختی نیز استرس بر وجوه مختلفی از نظام شناختی فرد تأثیر می‌گذارد. بر اساس نظر ماندلر^۷ (۱۹۷۹)، استرس یکی از عوامل فشار و اختلال در سیستم شناختی است که سبب محدودیت در ظرفیت شناختی فرد می‌شود. استرس، برای توصیف بسیاری از احساسات منفی و واکنش‌هایی که در موقعیت‌های چالش‌انگیز و تهدیدکننده وجود دارد، به کار می‌رود. اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص از نظر فیزیکی یا روانی نتواند آنها را برآورده سازد، سلامت جسمی و روانی او به خطر می‌افتد (فونتانا^۸، ۱۹۹۰؛ گالاگر و همکاران^۹، ۲۰۰۳). افراد به دلیل تفاوت‌های فردی، در برابر استرس به شیوه‌های گوناگون پاسخ می‌دهند و شدت فشار ادراک شده و چگونگی واکنش به آن، به طرز تلقی و برداشتی که

فرد از آن دارد، وابسته است (بریست و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۲، به نقل از راتوس^{۱۱}، ۲۰۰۷). در واقع اشیا و رویدادها نیستند که در فرد ایجاد آشفتگی می‌کنند، این نگرش ما نسبت به رویدادها است که سبب آشفتگی می‌شود (ریچاردسون^{۱۲}، ۲۰۰۸).

از مهمترین پدیده‌هایی که به استرس می‌انجامند، می‌توان از مهاجرت به شهرهای بزرگ یا کشورهای بیگانه، صنعتی شدن، تحولات روزافزون و سریع علم و فناوری، افزایش جمعیت، عدم پایداری به آداب و رسوم گذشته، تغییر روابط خانوادگی، تغییر نقش اعضای خانواده، گسستگی روابط خانوادگی، جنگ، اضطراب فراگیر در مورد جنگ‌های هسته‌ای، فقر، معلولیت، بیماری‌های مزمن و تغییر ارزشهای فرهنگی و اجتماعی نام برد (فریدنبرگ و لویس^{۱۳}، ۱۹۹۳).

امروزه استرس شغلی به مسئله‌ای شایع و پرهزینه در محیط‌های کاری تبدیل شده است. دانشمندان علوم پزشکی درصد قابل توجهی از بیماری‌های روانی و جسمانی ناشی از کار را به وجود بیش از حد استرس مرتبط می‌دانند. علاوه بر این آثار زیان‌بار آن بر روی عملکرد فرد نیز قابل توجه است (تقی‌پور، ۱۳۹۵). به همین دلیل در دهه‌های اخیر، استرس و علل آن در محیط‌های شغلی و از جمله سازمان‌ها، مورد بررسی و توجه بسیار واقع شده و یکی از مباحث اصلی رفتار سازمانی را به خود اختصاص داده است (تقی‌پور، ۱۳۹۵). استرس شغلی پاسخ‌های هیجانی آزاردهنده‌ای است که در صورت عدم تناسب بین خواسته‌ها و الزامات شغل با استعدادها، منابع یا نیازهای کارکنان بروز می‌کند (نادری و نجفی، ۲۰۰۴). بررسی استرس شغلی در بافت روابط فرد با محیط صورت می‌گیرد و سه عامل

^۱ - Gaillard & Wientjes

^۲ - Cox

^۳ - Holmes & Rahe

^۴ - Nezu et al

^۵ - Joshi

^۶ - Gartner et al

^۷ - Mandler

^۸ - Fontana

^۹ - Gallagher et al

^{۱۰} - Brissette et al

^{۱۱} - Ratos

^{۱۲} - Richardson

^{۱۳} - Frydenberg & Lewis

کانون توجه است. ویژگی‌های فردی شاغل، شرایط کار و برآیند برهم‌کنشی آن دو که نقش تعیین‌کننده در بروز استرس شغلی دارد (آزاد، مرزآبادی و طرخورانی، ۱۳۸۶).

بنابراین، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها لازم است تا توانایی کنترل ذهن و فکر خود را داشته باشد. جهان و هر آنچه که در آن موجود است، از طریق تصورات ما، در ذهن ما انعکاس می‌یابد، بنابراین اگر بتوانیم ذهن خودمان را تحت کنترل درآوریم، قادر خواهیم شد دنیایی مطابق با آرمان‌ها و ایده‌آل‌های خودمان بسازیم. پژوهش روی راهبردهای کنترل تفکر، اجزای آن‌ها و تأثیرشان بر رفتار، از زمانی آغاز شد که وگنر و همکاران^۱ (۱۹۹۰)، پارادایم سرکوبی تفکر را معرفی کردند. سرکوبی، تلاش عمدی برای نیندیشیدن درباره یک موضوع یا فکر خاص است. در این فرآیند، هدف اصلی، سرکوبی افکار مزاحم و ناخواسته ناراحت‌کننده است. افکار ناخوانده عموماً دارای ریشهٔ درونی بوده و به عنوان افکار، تصاویر یا تکانه‌های تکرارشونده، غیرقابل قبول و ناخوشایند تعریف می‌شوند (آبراموویتز و شوپگر^۲، ۲۰۰۹).

ولز و دیویس^۳ (۱۹۹۴)، پنج راهبرد کنترل تفکر را بر اساس مطالعات خود معرفی کردند که افراد برای مقابله با افکار ناخواسته ناشی ناشی از رخدادهای منفی و نامطبوع استفاده می‌کنند. یکی از این راهبردها، راهبرد پرت کردن حواس به معنای تغییر عمدی توجه از فکر ناراحت‌کننده به فکری دیگر است. کنترل اجتماعی یا راهبردهای اجتماعی به مفهوم بهره‌گیری از شگردهایی مبتنی بر استفاده از حمایت اطرافیان مانند صحبت کردن در مورد فکر آزاردهنده و مزاحم با دیگران است که دومین راهبرد کنترل تفکر است. سومین راهبرد، نگرانی است که منظور از آن، تمرکز بر فکر ناراحت‌کننده و درج‌زدن روی آن است. خودتنبیهی، راهبرد چهارم، به معنای خشم گرفتن بر خود به خاطر اندیشیدن به موضوع ناراحت‌کننده و استفاده از روش‌هایی مانند نیشگون گرفتن خود یا سیلی زدن به خود برای کنترل تفکر است. آخرین راهبرد، ارزیابی مجدد تفکر است. به هنگام بهره‌گیری از این راهبرد، فرد تلاش می‌نماید تا فکر را با بهره از روش‌هایی مانند به چالش کشیدن اعتبار فکر آزارنده یا بررسی روش‌های دیگر اندیشیدن درباره آن بازتفسیر کند (کمپل و موریسون^۴، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های مختلف انجام یافته در خصوص رابطه این راهبردها با نشانگان و مشکلات روان‌شناختی، نشان داده‌اند بهره‌گیری از دو راهبرد نگرانی و خودتنبیهی با امکان ابتلا به مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی (رینولدز^۵ و ولز، ۱۹۹۹)، اختلال استرس پس از ضربه (روسیس و ولز^۶، ۲۰۰۶)، اختلال وسواس فکری-عملی (واردا و بریان^۷، ۱۹۹۸)، اختلال اضطراب منتشر (کولز و همبرگ^۸، ۲۰۰۵)، پارانویا (تیلور^۹ و همکاران، ۲۰۰۹) و افکار و رفتارهای پرخطرانه (ناگتیگال، راسین و موریس^{۱۰}، ۲۰۰۶) ارتباط مثبت دارند. در مقابل، راهبردهای اجتماعی و پرت کردن حواس، دارای ماهیت سازگارانه بوده و می‌توانند افکار ناخواسته را کاهش دهند (ناگتیگال و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران نیز پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب و استرس ادراک‌شده افراد تحت آموزش، موثر بوده است (گل‌پور و محمدمامینی، ۱۳۹۱؛ نفیسی، جمشیدی‌فر و اکبری، ۱۳۹۲).

در دهه‌های گذشته، پژوهشگران به معرفی رویکردهای گوناگونی مانند دارودرمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، تکنیک‌های رفتاری-شناختی برای مقابله با استرس پرداخته‌اند. رویکرد درمانی-آموزشی بخشش رویکردی جدید در کاهش خشم و استرس است. بخشودگی می‌تواند احساسات آزار، خصومت و رنجش را دور کند. بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به طور گسترده به عنوان یک موضوع پژوهشی به وسیله متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. در تعریف بخشش اختلاف نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است که فرایند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه‌شده هستند (بروش و

^۱ - Wegner et al

^۲ - Abramowitz & Schweiger

^۳ - Wells & Davis

^۴ - Campbell and Morrison

^۵ - Reynolds

^۶ - Roussis & Wells

^۷ - Warda & Bryant

^۸ - Coles & Heimberg

^۹ - Taylor

^{۱۰} - Nagtegaal, Rassin & Muris

همکاران^۱، (۲۰۰۱). اغلب پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی در نظر می‌گیرند که نبود آن منجر به فشار روانی و آسیب رسیدن به سلامتی فرد می‌شود (تامپسون و همکاران^۲، ۲۰۰۵). در یکی از معتبرترین تعاریف، بخشودگی به عنوان تغییر میان‌فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حوزه فردی قرار دارد، در نظر گرفته می‌شود (المنند، امبرگ، زیمپرچ و فینچام^۳، ۲۰۰۷؛ ورثینگتون^۴، ۲۰۰۵).

بخشش، بخش‌هایی از نواحی مغز را فعال می‌کند که با کاهش استرس و افزایش سازگاری مرتبط است. همچنین شواهدی، مبنی بر رابطه بخشش با کاهش سطح کورتیزول، کاهش فشار خون و کاهش تنش ماهیچه‌های صورت وجود دارد (ورثینگتون و اسکیریر^۵، ۲۰۰۴). مالتبی و همکاران^۶ (۲۰۰۴)، پی بردند که بخشودگی با دو جنبه از سلامت روانی، یعنی عاطفه مثبت و رضایت از زندگی رابطه دارد. نتایج فراتحلیل بخشش درمانی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان و جوانان، نشان می‌دهد که مداخلات بخشش به صورت معناداری در کاهش میزان افسردگی، خشم و خصومت، استرس و پریشانی اثربخش بوده‌اند و همچنین توانسته‌اند سطح عواطف مثبت را ارتقاء دهند (اختر و بارلو^۷، ۲۰۱۶).

بنابراین، با توجه به روابطی که در بالا ذکر شد، هدف مطالعه حاضر این است که استرس شغلی معلمان را براساس بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر پیش‌بینی و نیز ارتباط و همبستگی بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر را با استرس بررسی کند.

روش تحقیق

روش پژوهش از لحاظ هدف کاربردی است. از لحاظ نوع تحقیق، توصیفی - همبستگی است و به لحاظ تبیین رابطه یک تحقیق پیمایشی از نوع همبستگی محسوب می‌شود که از پرسشنامه استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه معلمان دوره اول مقطع ابتدایی شهر سبزوار در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بودند. بر طبق جدول مورگان تعداد ۱۲۳ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا فهرست تمام مدارس ابتدایی دوره اول شهرستان (۳۳ مدرسه) تهیه و سپس به شیوه تصادفی ۱۹ مدرسه انتخاب شد. در مرحله بعد با مراجعه به مدارس فوق از طریق گزینش تصادفی ۱۲۳ نفر برگزیده شدند. فرضیه‌های تحقیق، بعد از گردآوری داده‌ها و ورود آن‌ها به نرم افزار SPSS، با روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این تحقیق برای تحلیل و تفسیر داده‌ها در بخش توصیفی از جداول فراوانی و درصدها، میانگینها و انحراف معیارها و آمار استنباطی استفاده شد. جهت آزمون فرضیه‌ها نیز از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^۸ (DASS): این مقیاس در سال ۱۹۹۵ توسط لایبوند^۹ و لایبوند تهیه شد. این مقیاس دارای دو فرم است. فرم کوتاه دارای ۲۱ عبارت است که هریک از سازه‌های روانی "افسردگی"، "اضطراب" و "استرس" را توسط ۷ عبارت متفاوت مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم بلند آن شامل ۴۲ عبارت است که هریک از ۱۴ عبارت، یک عامل یا سازه روانی را اندازه‌گیری می‌کند. در نخستین پژوهش لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵)، با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی، ساختار عاملی DASS را در یک نمونه دانشجویی ۷۱۷ نفری (۴۸۶ زن و ۲۳۱ مرد)، مورد بررسی قرار دادند. اطلاعات با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی چندگانه مورد تحلیل قرار گرفت و الگوی سه عاملی را مشخص ساخت. در همین مطالعه، آن‌ها ضرایب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱ و ۰/۸۹ گزارش کردند. در مطالعه‌ای دیگر که توسط هنری و کرافورد^{۱۰} (۲۰۰۵)، بر روی یک جمعیت غیر بالینی انگلیسی انجام گرفت، ضرایب همسانی درونی کل مقیاس برابر با ۰/۹۳ و برای سه

^۱ - Brush et al

^۲ - Thompson et al

^۳ - Allemand, Amberg, Zimprich, & Fincham

^۴ - Worthington

^۵ - Scherer

^۶ - Maltby et al

^۷ - Akhtar & Barlow

^۸ - Depression, Anxiety, Stress Scale

^۹ - Lovibond

^{۱۰} - Henry & Crawford

خرده مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ گزارش شد. همچنین در این پژوهش، نتایج تحلیل عاملی وجود سه عامل مذکور را تأیید کرد. فرم کوتاه ۲۱ عبارتی توسط صاحبی و همکاران (۱۳۸۴) برای جمعیت ایرانی اعتباریابی شد. قابلیت اعتماد این مقیاس از طریق همسانی درونی و اعتبار آن با استفاده از تحلیل عاملی و اعتبار ملاک با اجرای همزمان آزمونهای افسردگی بک^۱، اضطراب زانگ^۲ و تنیدگی ادراک شده بررسی شد. در کل ضرایب قابلیت اعتماد و اعتبار به دست آمده بسیار رضایتبخش و در سطح $p < 0.001$ معنادار بود. همبستگی‌ها بین زیرمقیاس افسردگی DASS با آزمون افسردگی بک ۰/۷۰، زیرمقیاس اضطراب DASS با آزمون اضطراب زانگ ۰/۶۷ و زیرمقیاس تنیدگی DASS با آزمون تنیدگی ادراک شده ۰/۴۹ بودند.

پرسشنامه کنترل فکر TCQ^۳: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۴ توسط ولز و دیویس در دانشگاه آکسفورد ساخته شد. این پرسشنامه به صورت خوداظهاری تکمیل می‌شود و دارای ۳۰ ماده است. پاسخ به هر یک از ماده‌های پرسشنامه در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای صورت می‌گیرد. با روش تحلیل عوامل، پنج عامل برای این پرسشنامه به دست آمده است که عبارتند از: توجه برگردانی، کنترل اجتماعی، نگرانی، تنبیه، ارزیابی مجدد. پایایی این پرسشنامه در هر یک از خرده مقیاس‌ها در انگلستان با روش بازآزمایی بدین صورت بود: توجه برگردانی، ۰/۶۸؛ تنبیه، ۰/۶۷؛ ارزیابی مجدد، ۰/۸۳؛ نگرانی، ۰/۷۲؛ کنترل اجتماعی، ۰/۸۳ و نمره کلی ۰/۸۳. میکائیلی منیع (۱۳۸۹)، در پژوهشی به منظور بررسی پایایی و روایی این پرسشنامه نشان داد که پایایی به دست آمده برای مؤلفه‌های پنج‌گانه بین ۰/۶۲ و ۰/۷۳ قرار گرفتند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد که مؤلفه‌های نگرانی و خودتنبیهی روی یک عامل و ارزیابی مجدد، پرت کردن حواس و راهبردهای اجتماعی روی عامل دیگر بار می‌گیرند. بنابراین، پرسشنامه فوق دو گروه راهبرد کنترل تفکر بدکارکرد یا ناسازگارانه یا کارکردی یا سازگارانه را دربرگرفته و می‌سجد. در نتیجه، ساختار دوعاملی و پنج مؤلفه‌ای پرسشنامه کنترل تفکر تأیید شد.

پرسشنامه سنجش بخشش^۴: پرسشنامه بخشش توسط ری و همکاران (۲۰۰۱)، ساخته شده است که از ۱۵ گویه و ۲ خرده مقیاس فقدان احساس منفی (۱۰ سوال) و وجود احساس مثبت (۵ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش بخشش در افراد بکار می‌رود. نمرات بالا نشانه بخشش و نمرات پایین نشانه نبود بخشش است. ری و همکاران (۲۰۰۱)، این پرسشنامه را با مقیاس سنجش گذشت انزایت^۵ مقایسه کردند که همبستگی نسبتاً بالایی بدست آمد ($r = 0.50-0.75$). زندگی پور و یادگاری (۱۳۸۶)، در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۹۶ گزارش کردند.

یافته های تحقیق

به منظور تعیین ارتباط بخشش و استرس و نیز بررسی ارتباط استراتژی‌های کنترل فکر و استرس از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین جهت پیش‌بینی استرس براساس بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر از آزمون رگرسیون چندگانه به روش گام به گام^۶ استفاده شد. شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. توصیف میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
اضطراب	۱۷/۶۴	۳/۴۳	۹	۲۵
استرس	۲۰/۷۱	۳/۵۸	۸	۳۰
افسردگی	۱۸/۶۲	۳/۹۴	۵	۲۹
بخشش	۴۲/۱۷	۹/۹۲	۲۰	۶۸

^۱ - Beck

^۲ - Zhang

^۳ - Thought Control Questionnaire

^۴ - Forgiveness Inventory

^۵ - Enright

^۶ - Stepwise

پیش‌بینی استرس شغلی معلمان براساس بخشش و استراتژی‌های کنترل فکرو بررسی ارتباط آن‌ها با استرس
Prediction of job stress in teachers based on forgiveness and thought control strategies and their relationships

۲۱	۷	۲/۹۰	۱۳/۲۱	خود تنبیهی	
۲۴	۹	۲/۸۴	۱۵/۷۴	نگرانی	کنترل
۲۰	۹	۲/۳۴	۱۴/۳۳	کنترل اجتماعی	فکر
۲۳	۷	۳/۶۵	۱۵/۰۶	پرت کردن حواس	
۲۲	۷	۳/۹۲	۱۴/۹۵	ارزیابی دوباره	
۹۳	۵۷	۷/۲۲	۷۳/۳۰	کل	

جدول ۲. ارتباط بین بخشش و استرس

متغیر	استرس
بخشش	R=-0/180 P=۰/۰۴۷ N= 123

داده‌های آماری حاصل از آزمون همبستگی فرضیه آماری در جدول ۲ نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود در بررسی رابطه بین بخشش و استرس معلمان، مقدار همبستگی $-0/180$ و ارزش P برابر $0/05$ است. بنابراین بین بخشش و استرس معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی هر چه بخشش معلمان بیشتر باشد به همان میزان استرس آنها نیز کاهش خواهد یافت.

جدول ۳. همبستگی بین استراتژی‌های کنترل فکر و استرس

متغیر	استرس	P
خود تنبیهی	۰/۳۴۳	۰/۰۰۰
نگرانی	۰/۳۷۳	۰/۰۰۰
کنترل اجتماعی	-۰/۲۴۹	۰/۰۰۶
پرت کردن حواس	۰/۳۶۵	۰/۰۰۳
ارزیابی دوباره	-۰/۲۴۰	۰/۰۰۷
کل کنترل فکر	۰/۱۰۹	۰/۲۳۲

داده‌های آماری حاصل از آزمون همبستگی فرضیه آماری در جدول شماره ۳ نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در بررسی رابطه بین خودتنبیهی و استرس معلمان، مقدار همبستگی $0/343$ و ارزش P برابر $0/001$ ، رابطه بین نگرانی و استرس معلمان، مقدار همبستگی $0/373$ و ارزش P برابر $0/001$ ، رابطه بین کنترل اجتماعی و استرس معلمان، مقدار همبستگی $-0/249$ و

ارزش P برابر ۰/۰۰۶، رابطه بین پرت کردن حواس و استرس معلمان، مقدار همبستگی ۰/۳۶۵ و ارزش P برابر ۰/۰۰۳ و رابطه بین ارزیابی دوباره و استرس معلمان، مقدار همبستگی ۰/۲۴۰- و ارزش P برابر ۰/۰۰۷ می‌باشد. بدین ترتیب مشاهده می‌شود بین خود تنبیهی، نگرانی و پرت کردن حواس با استرس معلمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین کنترل اجتماعی و ارزیابی دوباره با استرس معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همین طور یافته‌ها نشان داد در رابطه بین نمره کل کنترل فکر و استرس معلمان، مقدار همبستگی ۰/۱۰۹ و ارزش P برابر ۰/۲۳۲ می‌باشد؛ بنابراین بین نمره کل کنترل فکر و استرس معلمان رابطه معناداری وجود ندارد

جدول ۴. نتایج رگرسیون گام به گام (متغیر پیش‌بین: ضریب ثابت، بخشش)

مدل	R	R ^۲	دوربین- واتسون
۱	۰,۱۹۱	۰,۰۳۷	۱/۶۸

جهت پیش‌بینی استرس معلمان از طریق بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. در این روش ورود متغیرهای پیش‌بین در دست محقق نیست و این عمل بر اساس ضریب همبستگی صورت می‌گیرد و چنانچه متغیرها معیار ورود را کسب کنند، در تحلیل باقی مانده و گرنه حذف می‌شوند (سرمد، بازرگان، حجازی، ۱۳۸۰). سرانجام، از بین دو متغیر بخشش و استراتژی‌های کنترل فکر، متغیر بخشش معیار ورود را کسب کرده است که این متغیر با استرس همبستگی معکوس و معناداری دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام جدول ۴ نشان داد که شدت رابطه‌ی متغیر بخشش با استرس معلمان، ۰/۱۹۱ است. ستون ضریب تعیین در این جدول، حاکی از اینست که ۳/۷ درصد تغییرات در کاهش استرس معلمان توسط متغیر بخشش قابل پیش‌بینی است.

جدول ۵. تحلیل واریانس

شاخص آماری	مجموع	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
مدل	مجذورات				
رگرسیون	۵۷/۳۷	۱	۵۷/۳۷	۴/۵۹	۰/۰۳۴
باقیمانده	۱۵۰۹/۶۶	۱۳۱	۱۲/۴۷		
کل	۱۵۶۷/۰۴	۱۳۲			

تحلیل واریانس در جدول ۵ نشان می‌دهد که مدل رگرسیونی بسیار معنی‌دار است و حاکی از آن است که واقعاً رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد. به منظور آزمون معنی داری ضرایب رگرسیون به دست آمده، آزمون F مورد استفاده قرار می‌گیرد که بر اساس نسبت بین مربع میانگین رگرسیون باقیمانده صورت می‌گیرد. همان‌طور که آزمون‌های F نشان می‌دهد، در هر دو تحلیل رگرسیون اثر متغیر پیش‌بین بخشش در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار است.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون و آزمون t

پارامتر	B	β	T	P
پپ				

ضریب ثابت	23/63	۱	16/92	۰/۰۰۰
بخشش	-۰/۰۶۸	-۰/۱۹۱	-۲/۱۴	۰/۰۳۴
				۰/۰۳۴

جدول ۶ ضرایب رگرسیون و آزمون t برای آزمودن این ضرایب و سطح معنی‌داری هر یک را نشان می‌دهد و ستون بتا نیز نشانگر این است که با تغییر یک انحراف معیار در بخشش، ۰/۱۹۱- انحراف معیار در کاهش استرس معلمان رخ خواهد داد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد بین بخشش و استرس شغلی معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد و نیز می‌توان استرس را از طریق بخشش پیش‌بینی کرد، که با نتایج پژوهش‌های بهرامیان و بهرامیان (۱۳۹۳) همسو است. یعنی هر چه بخشش معلمان بیشتر باشد به همان میزان استرس آنها نیز کاهش خواهد یافت. بخشش می‌تواند ارتباطات مثبت با دیگران ایجاد نماید و نهایتاً منجر به بهبود سلامت روان و رضایت از زندگی گردد. بنابراین می‌توان عنوان نمود که بخشش می‌تواند در معلمان موجب شود که ایشان در روابط بین‌فردی حمایت بیشتر و دشمنی و نفرت کمتری را تجربه کنند و دوستی‌ها و حمایت‌های بین فردی در شرایط شغلی می‌تواند میزان استرس ادارک‌شده معلمان را در محیط کار کاهش دهد. در دو دهه اخیر روان‌شناسان علاقمند بوده‌اند تا این موضوع را مورد آزمون قرار داده و از آن به عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره‌جویند (انرایت، ۲۰۰۱). هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند؛ یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد. در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقام‌جویی در برابر فرد خاطی به انگیزش مثبت آشتی و خوش‌نیتی تغییر می‌یابد. به عبارت دیگر، بخشش انگیزش‌های تجدیدشده مرتبط با انگیزش‌های آشتی و خوش‌نیتی است (ایمانی‌فر و همکاران، ۱۳۹۱).

انرایت و گاسین^۱ (۱۹۹۲) معتقدند که الگوی فرایند بخشش شامل ۱۲ فرایند رفتاری و روان‌شناختی است که در هنگام بخشیده-شدن یک فرد خاطی در فرد بخشنده روی می‌دهد. آنها، بخشش را یکپارچگی عاطفی، شناختی و راهکارهای رفتاری می‌دانند که این جنبه‌ها باعث بروز یک پاسخ اخلاقی یعنی بخشش می‌شوند. رویکرد ورثینگتون (به نقل از محبی، ۱۳۹۱)، بخشش را به عنوان جابه‌جایی هیجاناتی نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی تعریف می‌کند. بنابراین با توضیحات ارایه شده در این رابطه می‌توان اظهار داشت معلمانی که می‌توانند ببخشند، هیجاناتی نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس را کمتر تجربه نموده و در عوض عشق، همدلی، شفقت یا همدردی بیشتری را تجربه می‌کنند که این موضوع می‌تواند زمینه‌های استرس بین‌فردی را کم نماید و آرامش بیشتری را به همراه داشته باشد.

نتایج پژوهش در مورد ارتباط استراتژی‌های کنترل فکر و استرس نشان داد بین خودتنبیهی، نگرانی و پرت کردن حواس با استرس معلمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ یعنی هر چه خودتنبیهی، نگرانی و پرت کردن حواس معلمان بیشتر باشد به همان میزان استرس آنها نیز افزایش خواهد یافت. در مقابل بین مؤلفه‌های کنترل اجتماعی و ارزیابی دوباره با استرس رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در نهایت بین متغیر کنترل فکر بطور کل با استرس هیچ رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های محمدخانی و مظلوم (۱۳۹۲)، ابوالقاسمی، بخشیان و نریمانی (۱۳۹۱)، خانی‌پور و همکاران (۱۳۹۰) همسو است. یکی از ویژگی‌های اختلال‌های روان-شناختی همچون اضطراب و افسردگی آن است که تفکر دچار سوگیری^۲ شده و کنترل آن دشوار می‌شود و همین امر موجب بدتر شدن و تداوم یافتن ناراحتی هیجانی می‌شود. بیشتر بیماران گزارش می‌نمایند که احساس می‌کنند کنترلی بر افکار و رفتارشان ندارند. یک ویژگی مهم دیگر اختلال‌های روان‌شناختی آن است که الگوهای تفکر و توجه شخص بر خود و موضوعات تهدیدکننده متمرکز می‌شود. رویکرد فراشناختی، این الگوهای تفکر و توجه را «نشانیان شناختی- توجهی» می‌نامد. نشانیان شناختی توجهی، شامل مجموعه‌ای از فرایندها و فعالیت‌های شناختی و توجهی است که عمدتاً به صورت پردازش مفهومی^۳ مداوم به شکل نگرانی، نشخوار فکری، پایش

^۱ - Gassin

38- Bias

39-Conceptual processing

تهدید^۱، تمرکز بر خطر، فرونشانی افکار و رفتارهایی مانند اجتناب رفتاری، شناختی و هیجانی است. فرد برای مقابله با ناهماهنگی ادراک شده و تنظیم هیجان‌های منفی ناشی از آن این اعمال را انجام می‌دهد، که در درازمدت نتیجه معکوس دارد و منجر به تداوم اختلال هیجانی می‌شود (ولز، ۲۰۰۵).

برخی یافته‌ها و نظریه‌های جدید درباره نقش به‌کارگیری راهبردهای کنترل بر روی افکار، احساسات و هیجان‌های مزاحم، کنترل را نه به عنوان راه حل بلکه به عنوان عامل اصلی ایجاد مشکل مطرح می‌کنند زیرا اساساً فرایندهای درونی اعم از افکار نگران‌کننده و سایر تجارب هیجانی و شناختی همراه آن جزو اموری نیستند که راهبردهای متمرکز بر کنترل بر آنها اثرگذار باشند (هیز، استروشال و ویلسون^۲، ۲۰۰۳). بنابراین می‌توان متصور شد معلمانی که از راهبردهای کنترل فکر نامطلوب و غیر موثر مانند نگرانی، تنبیه و حواس پرتی بیشتری استفاده می‌کنند، به دلیل ناکارآمد بودن این راهبردها، استرس بیشتر و معلمانی که از راهبردهای کنترل فکر مطلوب و موثر مانند کنترل اجتماعی و بازآورد بیشتری استفاده می‌کنند به دلیل اثربخشی این راهبردها، استرس کمتری را تجربه می‌کنند.

منابع

- ابوالقاسمی، ع.، بخشیان، ف.، و نریمانی، م. (۱۳۹۱). راهبردهای کنترل فکر و بازداری پاسخ در افراد مبتلا به اختلال استرس حاد و افراد بهنجار. *فصلنامه دانش و تندرستی*، ۷ (۴)، ۱۷۱-۱۶۹.
- آزاد مرزآبادی، ا.، طرخورانی، ح. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط بین استرس‌های شغلی و رضایتمندی شغلی کارکنان. *مجله علوم رفتاری*، ۱ (۲)، ۱۲۹-۱۲۱.
- ایمانی‌فر، ح.، فاطمی، ج.، و امینی، ف. (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روانشناسی و قرآن کریم. *مجله انسان پژوهی دینی*، ۲۷ (۹)، ۱۷۵-۱۴۹.
- بهرامیان، ج.، و بهرامیان، س. (۱۳۹۳). نقش سخت روی روان شناختی و بخشش در پیش بینی سازگاری زناشویی، اولین کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
- تقی‌پور، ک. (۱۳۹۵). بررسی رابطه استرس شغلی با فرسودگی شغلی در کارکنان پزشکی قانونی شهرستان شهرکرد. *فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۳، ۶۹-۵۷.
- خان احمدی، م.، مالمیر، م.، و شهسوارانی، ا. (۱۳۸۷). مدیریت خشم در خانواده. چاپ اول، تهران: دانش آموز.
- خانی‌پور، ح.، محمدخانی، پ.، و طباطبایی، س. (۱۳۹۰). راهبردهای کنترل فکر و رگه‌های اضطراب. *مجله علوم رفتاری*، ۵ (۲)، ۱۷۸-۱۷۳.
- خدایاری فرد، م.، و پرند، ا. (۱۳۸۶). استرس و روش‌های مقابله با آن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- راتوس، ا. (۲۰۰۷). روانشناسی عمومی. ترجمه: حسین ابراهیمی مقدم، خدیجه ابوالمعالی، علی پیکانی، ضیاءالدین رضاخانی، بایرامعلی رنجگر، افسانه طاهری، علی عسگری، حمید محمدی فرود، مهدی محی‌الدین بناب، محمد مظفری و فریبا نبوی آل‌آقا. (۱۳۸۶). تهران: نشر ساوالان.
- زندگی‌پور، ط.، و یادگاری، ه. (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متاهل غیر بومی دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه مطالعات زنان*، ۳، ۱۲۲-۱۰۹.
- صاحبی، ع.، اصغری، م.، ج.، سالاری، ر. (۱۳۸۴). اعتبار یابی مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی (DASS-21) برای جمعیت ایرانی. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۴.
- گل‌پور، ر.، و محمد امینی، ز. (۱۳۹۱). آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱ (۳)، ۱۰۰-۸۲.
- محمدخانی، ش.، و مظلوم، م. (۱۳۹۲). رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت. *مجله روانشناسی معاصر*، ۲ (۲)، ۳۲-۲۳.
- میکائیلی منیع، ف. (۱۳۸۹). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه کنترل تفکر ولز و دیویس. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴، ۴۷۸-۴۶۸.
- نفیسی، ن.، جمشیدی فر، ز.، و اکبری، ا. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۷ (۲۷)، ص ۱۴.
- Abramowitz, J. S., & Schweiger, A. (2009). Unwanted intrusive and worrisome in adults with attention deficit strategies and beliefs as predicted by the meta cognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma Violence Abuse*. Mar 23.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F.D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.

Prediction of job stress in teachers based on forgiveness and thought control strategies and their relationships

- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Brush, B. L., Mcgee, E., Cavanagh, B., & Woodward, M. (2001). Forgiveness concept analysis, *Journal of Holistic Nurses Association*, 19, 27-24.
- Campbell, M. L. C., & Morrison, A. P. (2007). The role of unhelpful appraisals and behaviors in vulnerability to psychotic-like phenomena. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 35, 555-567.
- Coles, M. E., & Heimberg, R. G. (2005). Recognition bias for critical faces in social phobia: A replication and extension. *Behavior Research and Therapy*, 43, 109-120.
- Cox, T. (1993). Stress. The Macmillan Press Ltd.
- Enright, R.D. (2001). Forgiveness is a choice. APA Books.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. and Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Fontana, D. (1990). Problem in Practice Managing Stress. The British Psychological Society & Routledge Ltd.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys Play Sport and Girls Turn To Others: Age, Gender and Ethnicity as Determinants of Coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Gaillard, A.W. K., & Wientjes, C. J. E. (1994). Mental load and work stress as two types of energy mobilization. *Work & Stress*, 8, 141-152.
- Gallagher, M., Nelson, R. J., & Weiner, I. B. (2003). Biological psychology (handbook of psychology). 3, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gartner, M., Rohde-Liebenau, L., Grimm, S., & Bajbouj, M. (2014). Working memory-related frontal theta activity is under acute stress. *Psycho-neuroendocrinology*, 43, 105-113.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D. & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Henry, J., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety stress scales (DASS- 21). *The British Journal of clinical psychology*, 44, 227- 239.
- Holmes, I. H., & Rahe, R. H. (1967). The social Readjustment Rating scale. *J. Psychosomatic Research*, 41, 189 – 194
- Joshi, V. (2007). Stress from burnout to balance, Response Books. A division of Sage Publications, New Delhi: Thousand Oaks, London.
- Lovibond, P. F., Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behave Res Ther*, 33, 335-343.
- 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.
- Mandler, G. (1979). Thought processes, consciousness, and stress. In V. Hamilton & D. M. Warburton (Eds.), Human stress and cognition: An information processing approach (pp. 179-201). New York: John Wiley & Sons.
- Naderi, Z., & Najafi, M. (2004). Ministry of Health and Medical Education, prevention of medical accidents in Tehran, Iran, Centers for Disease Control.
- Nagtegaal, M. H., Rassin E., & Muris, P. (2006). Aggressive fantasies, thought control strategies, and their connection to aggressive behaviour. *Personality and Individual Differences*, 41, 1397-1407.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., Geller, P. A., & Weiner, I. B. (2003). Health psychology (handbook of psychology) (2nd ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Reynolds, M., & Wells, A. (1999). The Thought Control Questionnaire-psychometric properties in a clinical sample and relationship with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, 29, 1089-1099.
- Richardson, F. C. (2008). Stress Test.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the meta cognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.
- Scarpa, A., Wilson, L. C., Wells, A. O. Patriquin, M. A., & Tanaka, A. (2009). Thought control strategies as mediators of trauma symptoms in young women with histories of child sexual abuse. *Behavior Research and Therapy*, 47, 809-813.
- Taylor, K. N., Graves, A., & Stopa, L. (2009). Strategic Cognition in Paranoia: The Use of Thought Control Strategies in a Non-Clinical Population. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 37, 25-38
- Thompson, L.Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., shorey, H. S., Roberts, J., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations, *Journal of Personality*, 2, 313 – 359.
- Warda, G., & Bryant, R. A. (1998). Cognitive bias in acute stress disorder. *Behavior Research and Therapy*, 36, 77-83.
- Wegner, D. M., Shortt, J. W., Blake, A.W., & Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wells, A. & Davies, M.(1994). The thought control questionnaire: a measure of individual Differences in the control of unwanted thought. *Behavior research and therapy*, 38, 871_878.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotional – focused coping strategies that can health risks and promote health resilience. *theory, Review, and hypotheses, Psychology and Health*. 19, 385-405.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington (Ed). Handbook of forgiveness. New York: Routledge.