

رابطه‌ی بین بخشوده‌گی و سلامت روانی همسران

دکتر سوسن سیف

استاد دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء
susansafe2000@yahoo.com

فرشاد بهاری

دانش‌جوی دوره‌ی دکترای مشاوره
fbahari2000@yahoo.com

چکیده

این مطالعه، پژوهشی است توصیفی که به بررسی بخشوده‌گی و سلامت روانی در همسران می‌پردازد. آزمودنی‌های پژوهش ۳۴۷ زوج اند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس با توجه به مقاطع تحصیلی دانشگاهی و غیردانشگاهی در شهر تهران انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق عبارت است از بخشوده‌گی‌آزمای خانواده (FFS) و پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی (GHQ-28) که پایایی اولی ۰/۸۵ و برای دومی ۰/۸۴ است. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری رگرسیون، ضریب گشتاوری پی‌یرسون، آزمون t-استوندت و شاخص‌های آمار توصیفی استفاده شد. یافته‌های تحقیق، نشان‌گر وجود رابطه بین بخشوده‌گی و سلامت عمومی در همسران در دو خرده‌مقیاس درک واقع‌بینانه و تصدیق خطا است. همچنین، بین بخشوده‌گی خانواده‌های اصلی (والدین) و خانواده‌های هسته‌ی (همسران) به میزان ۰/۵۹ همبسته‌گی دیده‌شد. یافته‌های دیگر در متن مقاله آمده‌است.

کلیدواژه‌ها: بخشوده‌گی؛ سلامت روانی؛ زوجین؛

مقدمه

بخشش و گذشت، فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان‌آور تعریف شده‌است (نورث، ۱۹۹۸) و معمولاً ماهیتی اضدادی دارد؛ از این رو، برخی آن را وظیفه‌ی اخلاقی و برخی نیز حق اخلاقی می‌دانند (ورثینگتون، ۱۹۹۸). اما نورث عقیده دارد که بخشوده‌گی، تنها یک عمل اخلاقی نیست، بلکه فرآیندی است ماهیتاً التیام‌بخش که می‌توان آن را به شکل مداخلات درمانی در مشاوره‌های خانواده، به‌ویژه رابطه‌ی دوتایی‌ها (زن و شوهر، ولی و فرزند، خواهر و برادر، پدر و مادر، و مانند آن) به کار بست.

تحقیق درباره‌ی بخشوده‌گی، اگر چه پیشینه‌ی سی‌ساله دارد (پولارد و هم‌کاران، ۱۹۹۸)، اما تمرکز ویژه بر این حوزه، به سال‌های دهه‌ی ۱۹۹۰ باز می‌گردد. برای نمونه، دی‌بلاسیو و بند^۲ (۱۹۹۱) در یک بررسی پی بردند که درمان‌گران مذهبی و غیر مذهبی، همه‌گی، بخشوده‌گی را ابزاری مهم می‌دانند و در انجام مداخلات با استفاده از بخشوده‌گی یک‌سان عمل می‌کنند. به گفته‌ی هارگراو و سلز^۴ (۱۹۹۸)، به نظر می‌رسد سن بر برداشت مراجعان و نیز درمان‌گران از بخشوده‌گی اثرگذار است. این‌رایت^۵ (۱۹۹۸) در یک نتیجه‌گیری درباره‌ی انتقال نسلی بخشوده‌گی می‌نویسد که سرانجام مطالب زیادی نوشته‌اند که نشان می‌دهد بخشوده‌گی به حال نسل‌های بعدی در خانواده‌های چندنسلی (گسترده) سودمند است، هر چند که شواهدی تجربی در این باره وجود دارد.

هم‌چنین، مطالعات چندی درباره‌ی رابطه بین بخشوده‌گی و سلامت روانی انجام شده‌است. برای نمونه، مالتبی، لیزا و باربر^۶ (۲۰۰۴) پی بردند که بخشوده‌گی با دو جنبه از سلامت روانی، یعنی عاطفه‌ی مثبت و رضایت از زنده‌گی رابطه دارد. در تحقیقی دیگر، مالتبی (۲۰۰۱) پی برد که بین مردان و زنان در متغیرهای شخصیت و سلامت روانی، با توجه به متغیر بخشودن دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد. افزون بر این، ورثینگتون^۷ (۱۹۹۸) می‌نویسد که بین میزان بخشوده‌گی مردان و زنان تفاوت‌هایی وجود دارد، اما بررسی‌های گسترده در این باره بسیار اندک است.

سرانجام، در برخی تحقیقات نیز معلوم شده‌است که توانایی در بخشودن با شناسه‌های سلامت روانی هم‌چون رفاه و بهروزی، شادی، افکار بخشنده، شناخت‌ها و رفتارهای دارای

1. North

2. Pollard et al

3. Diblassio and Benda

4. Hargrave and Sells

5. Enright

6. Maultyby, Lidza and Barber

7. Worthington

شاخص‌های بهتر سلامت روان؛ و ناتوانی در بخشودن با نشانه‌های سلامت روانی ضعیف‌تر هم‌چون افسرده‌گی، تنش، اضطراب، شکایات جسمی، اختلال در کارکرد اجتماعی و خشم همراه است (بری و ورثینگ‌تون، ۲۰۰۱؛ مالتبی، ماکاسکیل، و رای، ۲۰۰۱).

با توجه به یافته‌های پژوهش‌های یادشده، این پرسش مطرح می‌شود که رابطه‌ی بین بخشوده‌گی و سلامت روانی در مردان و زنان (همسران) چه قدر است و کدام یک از ابعاد بخشوده‌گی همبسته‌گی بیش‌تر با شاخص‌های سلامت عمومی پرسش‌نامه‌ی GHQ-28 دارد.

روش پژوهش

روش این مطالعه توصیفی است. آزمودنی‌ها ۳۴۷ زوج اند که با نمونه‌گیری در دسترس (غیر احتمالی) از شهر تهران گزیده شده‌اند. شرط ورود آزمودنی‌ها به تحقیق این بود که دست کم ۶ ماه از ازدواج‌شان گذشته باشد. آزمودنی‌های دارای تحصیلات دانشگاهی از میان زوج‌های دانش‌جویی نمونه‌گیری شدند که در جشن ازدواج دانش‌جویی سال ۱۳۷۹ شرکت کرده بودند. آزمودنی‌های بدون تحصیل دانشگاهی نیز، از میان خانواده‌های ساکن در تهران نمونه‌گیری شدند.

روال نمونه‌گیری بدین سان بود که نخست از زوج‌های در دسترس درباره‌ی زمان ازدواج سؤال می‌شد و پس از اطمینان از این‌که شرط مورد نظر را دارا هستند مقیاس سنجش بخشوده‌گی و پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی به آن‌ها داده می‌شد.

مقیاس سنجش بخشوده‌گی (بولارد و هم‌کاران، ۱۹۹۸) به وسیله‌ی سیف و بهاری (۱۳۸۰) برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی و میزان‌سازی شد و پایایی آن ۰/۸۴۵ درصد برآورد گردید که در حد عالی است. این مقیاس، دارای ۵ خرده‌مقیاس (تُعد) است: ۱- درک واقع‌بینانه؛ ۲- تصدیق خطا؛ ۳- جبران عمل ارتكابی؛ ۴- دلجویی کردن؛ ۵- احساس بهبودی و سبک‌بالی. این پرسش‌نامه ۴۰ پرسش و دو بخش دارد که بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۲۰)، میزان بخشوده‌گی را در خانواده‌های اصلی (والدین)، و بخش دوم (پرسش‌های ۲۱ تا ۴۰)، میزان بخشوده‌گی را در خانواده‌ی هسته‌نی (همسران) می‌سنجد. هم‌چنین، هر خرده‌مقیاس دارای ۸ پرسش چهارگزینه‌ئی است که گزینه‌ی الف، ۱ امتیاز و گزینه‌ی د، ۴ امتیاز دارد. میانگین نمرات این مقیاس $\bar{x} = 121/6$ و انحراف معیار آن $\sigma = 23/5$ است. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی میزان بخشوده‌گی بیش‌تر و نمرات پایین نشان‌دهنده‌ی میزان بخشوده‌گی کم‌تر است.

پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی (GHQ-28) (کلدبری و هیلر، ۱۹۷۰)، دارای ۴ خرده‌مقیاس است: شکایات جسمی؛ اضطراب و اختلال خواب؛ اختلال در کارکرد اجتماعی؛ و افسرده‌گی

شدید. هر خرده‌مقیاس ۷ پرسش چهارگزینه‌نی دارد که صفر امتیاز به گزینه‌ی الف و ۳ امتیاز به گزینه‌ی د داده‌می‌شود. برش این پرسش‌نامه در مطالعات داخلی ۲۳، و پایایی آن از ۸۴ درصد (هومن، ۱۳۷۶) تا ۹۲ درصد (میرخشتی، ۱۳۷۵) برآورد شده‌است. داده‌های به‌دست‌آمده از آزمودنی‌ها پس از اجرا نمره‌گذاری شد و برای تحلیل آن، شاخص‌های آمار توصیفی، رگرسیون آماری و آزمون t -استودنت، ضریب همبستگی گشتاوری پی‌یرسون، و آزمون تعقیبی HSD توکی به کار گرفته‌شد.

یافته‌ها

در این تحقیق، آزمودنی‌ها در ۵ بُعد بخشوده‌گی (FFS) و نیز بر پایه‌ی متغیرهای جمعیت‌شناختی، مدت زمان ازدواج، سطح تحصیلات و شمار فرزندان بررسی شدند. جدول ۱ فراوانی آزمودنی‌ها را به تفکیک جنسیت و مقطع تحصیلی نشان می‌دهد.

جدول ۱- فراوانی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت و مقطع تحصیلی

جمع	تحصیلات دانشگاهی				تحصیلات غیر دانشگاهی			جنسیت
	دکترای	فوق لیسانس	لیسانس	فوق دیپلم	دیپلستان	راهنمایی	ابتدایی	
۳۴۹	۲۱	۵	۱۲۵	۱۹	۷۸	۷۲	۲۹	زن
۳۴۵	۵۵	۴۷	۹۸	۱۶	۴۵	۵۲	۳۲	مرد
۶۹۴	۷۶	۵۲	۲۲۳	۳۵	۱۲۳	۱۲۴	۶۱	جمع

جدول ۲ توزیع فراوانی آزمودنی‌ها را بنا بر مدت زمان ازدواج، شمار فرزندان و سن همسران نشان می‌دهد.

جدول ۲- فراوانی آزمودنی‌ها بنا بر مدت زمان ازدواج، شمار فرزندان و سن همسران

دامنه‌ی تغییرات	واریانس	انحراف معیار	میانگین	میانه	نما	شاخص‌ها متغیرها
۴۵	۷۸/۲۶	۸/۸۴	۶/۱۳	۱	۱	مدت زمان ازدواج
۸	۲/۷۳	۱/۵۶	۱/۰۱	۰	۰	شمار فرزندان
۷۷	۱۵۹/۵۲	۱۲/۶۳	۲۸/۳۷	۲۷	۲۷	سن مرد
۶۵	۱۱۴/۹۲	۱۰/۷۲	۲۴/۸۸	۲۳	۲۳	سن زن

هم‌چنان که دیده‌می‌شود، میانگین مدت زمان ازدواج ۶ سال و ۱۳ روز است؛ آزمودنی‌ها دست کم یک فرزند دارند؛ میانگین سن مردان ۲۸ سال و یک ماه، و میانگین سن زنان ۲۴ سال و سه ماه است.

جدول ۳ همبسته‌گی بین میزان بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی (والدین) و خانواده‌های هسته‌ئی (همسران) را نشان می‌دهد.

جدول ۳- همبسته‌گی بین میزان بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی و خانواده‌های هسته‌ئی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	نوع همبسته‌گی	تعداد نمونه	میزان همبسته‌گی	سطح معناداری
بخشوده‌گی در خانواده‌ی اصلی	بخشوده‌گی در خانواده‌ی هسته‌ئی	گشتاوری بی‌یرسون	۶۹۳	۰/۵۹	۰/۰۱

با نگرش به داده‌های جدول ۳، می‌توان گفت که ۵۹ صدم همبسته‌گی بین میزان بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی با خانواده‌های هسته‌ئی وجود دارد ($r = ۰/۵۹$)؛ یعنی از میزان بخشوده‌گی در خانواده‌ی اصلی می‌توان بخشوده‌گی را در خانواده‌ی هسته‌ئی (همسران) به میزان $r^2 = ۲۵\%$ پیش‌بینی کرد.

جدول ۴ توان پیش‌بینی سلامت عمومی را بر اساس بخشوده‌گی نشان می‌دهد.

جدول ۴- توان پیش‌بینی سلامت عمومی بر اساس بخشوده‌گی

منبع تغییرات	واریانس	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورها	میزان F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۸۳۰/۲۴	۵	۷۶۶/۰۵	۶/۴۴	۰/۰۱
باقی‌مانده	۱۰۸۲۸/۷۶	۹۱	۱۱۸/۹۹		

هم‌چنان که دیده‌می‌شود، با معنادار بودن F، می‌توان گفت که توان پیش‌بینی سلامت عمومی بر اساس بخشوده‌گی وجود دارد. از این رو، جدول تعقیبی رگرسیون برای شناسایی دقیق‌تر متغیرهای پیش‌بینی‌کننده‌ی ابعاد بخشوده‌گی در جدول ۵ آمده‌است.

جدول ۵- تعیین رگرسیون با آزمون HSD توکی

متغیرهای پیش‌بینی	میزان β	میزان t	سطح معناداری
درک واقع بینانه	۰/۲۴۳	۲/۲۱	۰/۰۵
تصدیق خطا	-۰/۴۵۹	-۲/۵۰	۰/۰۱

بنا بر داده‌های جدول ۵ می‌توان گفت که خرده‌مقیاس‌های درک واقع‌بینانه و تصدیق خطا، به ترتیب ۰/۲۴ و -۰/۴۵ سلامت عمومی همسران را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۶ مقایسه‌ی میزان بخشوده‌گی در زوج‌های دارای فرزند و بی‌فرزند را نشان می‌دهد.

جدول ۶- مقایسه‌ی میزان بخشوده‌گی در زوج‌های دارای فرزند و بدون فرزند

سطح معناداری	میزان t	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌ها	
				سطوح	
.۰۱	۶/۶۸	۲۰/۲۴	۱۱۴/۲۶	زوج‌های دارای فرزند	
		۱۷/۳۰	۱۲۳/۹۱	زوج‌های بی‌فرزند	

هم‌چنان که دیده‌می‌شود، بین میزان بخشوده‌گی زوج‌های دارای فرزند و بدون فرزند تفاوت معنادار وجود دارد، یعنی زوج‌های دارای فرزند در مقایسه با زوج‌های بی‌فرزند میزان بخشوده‌گی کم‌تری ابراز می‌کنند. نگاهی به ابعاد بخشوده‌گی این زوج‌ها در جدول ۷، این تفاوت‌ها را با دقت بیش‌تر نشان می‌دهد.

جدول ۷- مقایسه‌ی میزان و ابعاد بخشوده‌گی در زوج‌های دارای فرزند و بدون فرزند

سطح معناداری	میزان t	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌ها	
				سطوح	
.۰۱	۴/۵۳	۴/۰۱	۲۵/۰۹	زوج‌های دارای فرزند	
		۴/۶۰	۲۳/۵۹	زوج‌های بی‌فرزند	
.۰۱	۶/۵۷	۴/۹۱	۲۳/۱۴	زوج‌های دارای فرزند	
		۴/۴۳	۲۵/۵۳	زوج‌های بی‌فرزند	
.۰۱	۷/۲۵	۴/۷۶	۲۲/۳۴	زوج‌های دارای فرزند	
		۳/۸۳	۲۴/۷۴	زوج‌های بی‌فرزند	
.۰۱	۶/۴۵	۴/۶۵	۲۲/۳۳	زوج‌های دارای فرزند	
		۳/۹۵	۲۴/۴۸	زوج‌های بی‌فرزند	
.۰۱	۴/۰۶	۴/۵۰	۲۲/۷۲	زوج‌های بی‌فرزند	
		۳/۹۹	۲۴/۰۶	زوج‌های بی‌فرزند	

هم‌چنان که دیده‌می‌شود، زوج‌های دارای فرزند درک واقع‌بینانه‌تری از بخشوده‌گی نسبت به زوج‌های بی‌فرزند دارند؛ اما زوج‌های بی‌فرزند در تصدیق خطا، جبران خطا، دل‌جویی کردن و احساس بهبودی، عمل‌کرد بهتری از زوج‌های دارای فرزند گزارش کرده‌اند.

جدول ۸ رابطه‌ی بین مدت زمان ازدواج و میزان بخشوده‌گی آزمودنی‌ها را نشان

می‌دهد.

جدول ۸- همبسته‌گی بین مدت زمان ازدواج و میزان بخشوده‌گی همسران

متغیر پیش‌بین (x)	متغیر ملاک (y)	نوع همبسته‌گی	تعداد	میزان همبسته‌گی	سطح معناداری
مدت زمان ازدواج	میزان بخشوده‌گی	گشتاوری پی‌یرسون	۶۹۲	-۰/۱۹۵	۰/۰۱

بنا بر داده‌های جدول ۸ بین مدت زمان ازدواج و میزان بخشوده‌گی به میزان $-۰/۱۹۵$ همبسته‌گی منفی وجود دارد؛ یعنی همسرانی که مدت زمان ازدواج‌شان کمتر بوده، میزان بخشوده‌گی بیش‌تری گزارش کرده‌اند.

جدول ۹ تفاوت میزان بخشوده‌گی را در همسران، بنا بر داشتن یا نداشتن تحصیلات دانشگاهی نشان می‌دهد.

جدول ۹- مقایسه‌ی میزان بخشوده‌گی همسران دارای تحصیلات دانشگاهی و بدون آن

سطح معناداری	میزان t	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌ها	
				سطوح	خرده مقیاس‌ها
۰/۰۱	۶/۹۴۷	۳/۴۹	۲۵/۵۱	دارای تحصیلات دانشگاهی	درک واقع‌بینانه
				بدون تحصیلات دانشگاهی	
۰/۰۱	۶/۷۳۳	۳/۷۵	۲۵/۶۸	دارای تحصیلات دانشگاهی	تصدیق خطا
				بدون تحصیلات دانشگاهی	
۰/۰۱	۹/۰۸۳	۲/۹۸	۲۵/۱۰	دارای تحصیلات دانشگاهی	جبران خطا
				بدون تحصیلات دانشگاهی	
۰/۰۱	۹/۴۶۵	۲/۹۸	۲۴/۹۹	دارای تحصیلات دانشگاهی	دل‌جویی کردن
				بدون تحصیلات دانشگاهی	
۰/۰۱	۵/۷۲۰	۳/۱۷	۲۴/۳۵	دارای تحصیلات دانشگاهی	احساس بهبودی
				بدون تحصیلات دانشگاهی	
۰/۰۱	۸/۸۱۶	۱۲/۵۶	۱۲۵/۶۵	دارای تحصیلات دانشگاهی	کل مقیاس
				بدون تحصیلات دانشگاهی	

با توجه به $t = ۸/۸۱۶$ که در سطح $۰/۰۱$ معنادار است می‌توان گفت تفاوتی معنادار بین میزان بخشوده‌گی آزمودنی‌های با تحصیلات دانشگاهی و بدون آن وجود دارد؛ یعنی همسران دارای تحصیلات دانشگاهی میزان بخشوده‌گی بیش‌تری نسبت به زوج‌های بدون تحصیلات دانشگاهی گزارش کرده‌اند. این تفاوت در همه‌ی ابعاد بخشوده‌گی، به گونه‌ی معنادار گزارش شده‌است.

بحث

در این مطالعه، رابطه‌ی بین میزان بخشوده‌گی و سلامت عمومی همسران بررسی شد. متغیرهای گزارش‌شده در این تحقیق چنین بود: فراوانی، مدت زمان ازدواج، سطح تحصیلات، سن و شمار فرزندان. هم‌چنین میزان همبسته‌گی بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی و خانواده‌های هسته‌ئی، توان پیش‌بینی سلامت عمومی از روی بخشودگی، مقایسه‌ی میزان بخشوده‌گی و ابعاد آن در زوج‌های دارای فرزند و بدون فرزند، همبسته‌گی بین مدت زمان ازدواج و میزان بخشوده‌گی، و سرانجام مقایسه‌ی میزان بخشوده‌گی در همسران دارای تحصیلات دانشگاهی و بدون آن بررسی شد.

همان گونه که در جدول ۱ نشان داده‌شده‌است، بیش‌ترین فراوانی را همسران دارای تحصیلات لیسانس (۲۲۳ نفر) و کم‌ترین فراوانی را همسران دارای تحصیلات فوق دیپلم (۳۵ نفر) داشته‌اند. در این مطالعه، همه‌ی سطح‌های تحصیلی بررسی شده‌اند که با توجه به جدول ۹ می‌توان گفت همسران دارای تحصیلات دانشگاهی بخشوده‌گی بیش‌تری را در زنده‌گی مشترک‌شان در مقایسه با زوج‌های بدون تحصیلات دانشگاهی گزارش کرده‌اند. به عبارتی، سطح تحصیلات در ابراز بخشوده‌گی اثر دارد، به گونه‌ئی که هر چه افراد از سطح تحصیل بالاتری برخوردار باشند، احتمال ابراز گذشت و بخشش در زندگی‌شان بیش‌تر خواهد بود.

یافته‌ی دیگر این تحقیق نشان‌دهنده‌ی آن است که هر چه مدت زمان ازدواج بیش‌تر شود میزان بخشوده‌گی کاهش می‌یابد (جدول ۸). به عبارتی، میزان بخشوده‌گی در سال‌های نخستین ازدواج به گونه‌ئی چشم‌گیر بیش از سال‌های بعدی زنده‌گی زناشویی است. به نظر می‌رسد وجود عشق رومانتیک در سال‌های آغازین زنده‌گی مشترک، توان همسران را برای گذشت و بخشش خطاهای یک‌دیگر افزایش می‌دهد؛ اما اندک‌اندک که عشق رومانتیک جای خود را به عشق واقعی در زنده‌گی می‌دهد، آن دو با واقع‌بینی بیش‌تری به خطاهای هم می‌نگرند. از سوی، در اوایل زنده‌گی مشترک، به نظر می‌رسد که همسران بخشش را بیش‌تر وظیفه‌ئی اخلاقی برای حفظ رابطه می‌دانند، اما در سال‌های بعد، این نگرش جای خود را به حق اخلاقی می‌دهد که امکان بخشش یا حتا چشم‌پوشی نکردن از خطاها و اشتباه‌های شریک زنده‌گی را فراهم می‌سازد.

یافته‌ی دیگر تحقیق نشان می‌دهد که همسران دارای فرزند بخشوده‌گی کم‌تری نسبت به زوج‌های بی فرزند نشان می‌دهند. این یافته اگر چه به لحاظ تجربه تا اندازه‌ئی بحث‌انگیز به نظر می‌رسد، اما یکی از دلایل اصلی آن این است که زوج‌های دارای

تحصیلات دانشگاهی، بیش‌ترشان در زمان اجرای تحقیق فرزند نداشتند و نخستین سال‌های زنده‌گی مشترک را تجربه می‌کردند؛ از این رو بخشوده‌گی را به دلیل وجود عشق رومان‌تیک لازم می‌دانستند. این یافته با دیدگاه سلز و هارگر/او (۱۹۹۸) مبنی بر این که سن بر برداشت از بخشوده‌گی مراجعان تأثیر می‌گذارد ناهم‌سو است که دلیل آن گفته شد.

یکی از یافته‌های قابل توجه این مطالعه، وجود همبسته‌گی بین میزان بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی و خانواده‌های هسته‌ئی است؛ به عبارتی، بخشوده‌گی در خانواده‌های اصلی می‌تواند میزان بخشوده‌گی را در خانواده‌های هسته‌ئی به اندازه‌ی $34/8\%$ درصد پیش‌بینی کند. یعنی در خانواده‌هایی که بخشوده‌گی وجود دارد احتمال ابراز بخشوده‌گی در فرزندان آنان در زندگی مشترکشان $34/8\%$ درصد خواهد بود که تا اندازه‌ئی هم‌سو با نتیجه‌گیری این‌رایت (۱۹۹۸) دال بر سرایت (انتقال) نسلی بخشوده‌گی است.

هم‌چنین، بخشوده‌گی می‌تواند سلامت عمومی را پیش‌بینی کند (جدول ۴ و ۵)؛ به عبارتی، ابعاد درک واقع‌بینانه و تصدیق خطا روی هم‌رفته سلامت عمومی را به اندازه‌ی 49% درصد پیش‌بینی می‌کند. این یافته‌ها با یافته‌های مالتبی، لیترا و باربر (۲۰۰۴) مبنی بر این که بین بخشوده‌گی و دو جنبه از سلامت روانی رابطه وجود دارد و نیز، این یافته‌ها که توانایی بخشودن با انواع شاخص‌های سلامت روانی مانند افسرده‌گی، شکایات جسمی، و اختلال کارکرد اجتماعی، همبسته‌گی قوی دارد هم‌سو است.

با توجه به یافته‌های این مطالعه، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و درمان‌گران زناشویی و ازدواج، به فرآیند بخشوده‌گی در همسران دچار درد عاطفی و آزرده‌خاطر توجه کنند و به آن‌ها آموزش دهند که فرآیند بخشوده‌گی را برای درمان روحی-روانی به‌درستی طی کنند. دیگر آن که درباره‌ی انواع بخشوده‌گی در همسران بررسی بیش‌تری انجام شود.

منابع

- بهراری، ف. و سیف، س. (۱۳۷۹). پانیز و زمستان). بخشوده‌گی: معرفی یک مدل درمانی در مشاوره‌ی ازدواج و خانواده. فصل‌نامه‌ی علمی-پژوهشی انجمن مشاوره‌ی ایران، ۷ و ۸ (۲)، ۴۹-۶۱.
- سیف، س. و بهراری، ف. (۱۳۸۰). هنجاریابی و استانداردسازی مقیاس سنجش خانواده برای زوج‌های ایرانی. [گزارش تحقیق]. پژوهشکده‌ی زنان، دانشگاه الزهرا.
- میرخشتی، ف. (۱۳۷۵). رابطه‌ی سلامت روانی و میزان رضایت از زندگی زنانی. [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره]. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- هومن، ع. (۱۳۷۶). استانداردسازی و هنجاریابی پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی (GHQ-28) بر روی دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه تربیت معلم. مؤسسه‌ی تحقیقات تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- Diblassio, F. A., & Benda, B. B. (1991). Practitioners, religion and use of forgiveness in the clinical setting. *Journal of Psychology and Christianity*, 10, 166-172. In T. Hargrave, & J. Sells (1998).
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrot, L. III., Parrot, L. O., Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). *Dispositional Forgiveness: Development and Construct Validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness*.
- Enright, R. D. (2000). *Helping Client Forgive*. 1st Ed.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In F. D. Fincham, et al. (2004). *Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage*. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Hargrave, T., & Sells, J. (1998). *Forgiveness: Theoretical and Empirical Review* (Vol. 20), 21-36.
- Maultby, J., et al. (2001, April 5). Failure to forgive self and others: Replication personality, social desirability and general mental health. *Personality and Individual Differences* (Vol. 30, Issues 5), 881-885.
- North, J. (1998). The ideal of forgiveness: A philosopher's exploration. In R. D. Enright, & J. North (Eds.). *Exploring Forgiveness*. (pp. 15-45). Madison, WI: University of Wisconsin. Sirr Press.
- Pollard, M. W., Anderson, W. T., Anderson, R. A., & Jennings, G. (1998). The development of a family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20, 95-109.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1998). The psychology of forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 18), 385-416.
- Worthington E. L., & Worthington E. L. (1998). *Dimension of Forgiveness*. Radnor, PA: Thempleton Foundation Press.