

## پیش‌بینی بخشایشگری از روی میزان خشم و خودشفقتی در مادران مراکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی

محسن طالب زاده/گروه روانشناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی/دانشگاه شهید بهشتی

پریا جنگی/دکتری روان‌شناسی تربیتی واحد علوم و تحقیقات تهران

علیرضاهمایونی/گروه روان‌شناسی/دانشگاه آزاد بندرگز

علیرضاسنگانی<sup>۱</sup>/دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی/دانشگاه اهواز

ناهید رامک/کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد بندرگز

### چکیده

**زمینه:** همواره با توجه به آن‌که وجهی از انسان‌ها، شامل هیجان و درک اجتماعی می‌باشد، بنابراین در بسیاری از تصمیم‌ها و رویدادها این ویژگی‌ها تاثیرگذار است، مخصوصاً در شرایط ارتباطی با افراد کم‌توان ذهنی که در وضعیت به مراتب نامناسب‌تری به تناسب افراد بهنجار می‌باشند. با توجه به مطلب فوق هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی بخشایشگری از روی میزان خشم و خودشفقتی در مادران مراکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی است.

**روش:** روش انجام این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی ۴۱۵ مادران مراکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی سطح استان گلستان تشکیل دادند و با توجه به طرح پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۲۰۰ نمونه انتخاب شدند و جمع‌آوری اطلاعات به صورت فردی و در مراکز انجام گردید. در این پژوهش از پرسشنامه بخشودگی احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹)، پرسشنامه میزان خشم باس و پری و پرسشنامه خودشفقتی فرم بلند استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین تمامی خرده‌مقیاس‌های میزان خشم با بخشایشگری همبستگی معکوس و بین خرده‌مقیاس‌های خودشفقتی با بخشایشگری همبستگی مستقیم معناداری وجود دارند، همچنین مولفه‌ی انزوا (۰/۱۹)، احساس مشترک انسانی (۰/۳۰)، مهربانی با خود (۰/۳۲) و کینه‌توزی (۰/۳۴) توان پیش‌بینی بخشایشگری را دارا می‌باشند.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی بخشایشگری تحت تاثیر مولفه‌های هیجانی می‌باشد و تلویحات کاربردی بسیاری در حیطه‌های درمانی و آموزشی در مراکز نگهداری کودکان کم‌توان ذهنی می‌تواند داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** بخشایشگری، خشم، خودشفقتی، مادران

### مقدمه

عواطف<sup>۲</sup>، نحوه رفتار و عملکرد انسان را مشخص می‌سازد و در چگونگی اداره امور زندگی روزمره نقش بسزایی دارد (۱). یکی از رفتارهایی که هم می‌تواند گاه‌ها منجر به سازگاری و ناسازگاری موجود زنده در شرایط خود گردد، هیجان پرخاش<sup>۳</sup> است، رفتار پرخاشگرانه که

از انگیزه پرخاشگری سرچشمه می‌گیرد، به معنی ستیزه‌جویی، جنگ‌طلبی و رفتار تند و خشن است (۲) و برای توصیف حالت‌های عاطفی مختلف از رنجش عادی تا غضب شدید به کار می‌رود (۳). خشم یکی از رایج‌ترین واکنش‌های افراد نسبت به ناراحتی‌ها و ناکامی‌هاست که به منظور صدمه رساندن به دیگران، کسب پاداش، ارضای نیازها یا رفع موانع انجام می‌شود (۴). چون تمام اعمال و رفتارهای انسان دارای هدف است، رفتار پرخاشگرانه نیز هدف دارد و هدف، مهمترین عامل در

1- Email: sangany.psycho@gmail.com

2- Emotions

3- Aggression

گرفته می‌شود، افراد احساس می‌کنند که در این رابطه متضرر شده‌اند و در نتیجه ممکن است برای گرفتن حق خود از شیوه‌های مخرب استفاده نمایند (۱۴). این شیوه‌های مخرب به شکل رفتارهای بدبینانه، دشمنی، خشم شدید، گسستگی‌های هیجانی، آسیب رساندن و آزردهن سایر افراد بروز می‌کند (۱۵). سیستم مشارکت‌کننده در فرایند بخشودگی بین فردی، فارغ از زمان عمل می‌کند و اولین سیستم، صمیمیت-همدلی (عامل مرکزی بخشودگی) است، دومین سیستم، نشخوار است که آشفتگی بین فردی را تشدید می‌کند و برای پیش‌بینی انگیزش‌های انتقام‌جویی مهم است و سومین سیستم، بازگشت صمیمیت بین فردی است که از رفتارهای دوری از مقصر جلوگیری و رفتارهای نشان‌دهنده آشتی را تسهیل می‌کند (۱۲).

در مسیر این سیستم رفتاری هیجانی فرد در مواجهه با ناکامی‌ها، نقائص و عیب‌هایش را می‌پذیرند که اصطلاحاً خودشفقتی<sup>۳</sup> می‌باشد (۱۶). همچنین این سازه به معنی نادیده گرفتن عیب‌ها و نقص‌ها نمی‌باشد و در آن فرد، به جای انتقاد از خود به مهربانی نسبت به خود می‌پردازد (۱۷) و در نتیجه تناقضات موجود در رابطه با متغیرهایی همچون عزت نفس پدید آمد، خودشفقتی می‌تواند توانایی مقابله فرد را در مواجهه با شکست‌ها بالا ببرد (۱۸)، مفهوم آن احساس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، درک، نگرش بدون داوری و قضاوت نسبت به کاستی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص این است (۱۹). سازه‌ای می‌باشد که در نتیجه علاقه به مسائل روانی به عنوان نمونه منحصر به فرد از احساسات مثبت مورد توجه قرار گرفته و به وسیله ترکیبی از سه مؤلفه شامل: خود مهربانی در مقابل خود قضاوتی، ذهن آگاهی در مقابل شناخت بیش از حد و انسانیت مشترک در مقابل انزوا. خود مهربانی، به معنی داشتن نگرشی امیدوارانه و درک‌کننده نسبت به خود، به جای نگرش منفی است (۲۰). هنگامی که به کشمکش‌ها و شکست‌های خود توجه می‌کنیم؛ دچار احساس انزوا، جدایی و دوری از دیگران می‌شویم، در واقع فراموش می‌کنیم که شکست و نقص طبیعی است و زمانی که غرق در درد و رنج هستیم، با

توجه نوع رفتار است که بر اساس شناخت هدف، می‌توان بین اعمال و رفتارهای گوناگون وجه تائز قائل شد و آنها را در زمره رفتارهای سالم یا پرخاشگرانه برشمرد (۵). به این معنا که می‌توان خشم یا پرخاشگری جنبه‌های مثبتی را شامل گردد (۶) که ممکن است دو عمل یکسان در یک زمان با دو هدف متفاوت انجام گیرد که یکی رفتار سالم و دیگری رفتار پرخاشگرانه تلقی شود؛ از این رو در شناسایی و تعریف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه آنچه که بسیار مهم در نظر گرفته می‌شود هدف از انجام دادن آن رفتار است (۷). به طور کلی خشم، رفتارهای تهاجمی، خصمانه و واکنشی نسبت به ناکامی و سرکوبی امیال است که زاینده تعامل پیچیده بین وضعیت محیطی، تغییرات بیوشیمیایی، عوامل فرهنگی و پاسخ‌های آموخته شده است و به صورت ضرب و جرح و آسیب‌رسانی به دیگران بروز می‌کند (۳ و ۴). اما انسان هنگامی که در صدد انتخاب رفتاری در شرایط متفاوت می‌باشد، در تلاش است گزینه‌ای را انتخاب نمایند که در مجموع زیان کمتری را دریافت نماید و به تبع منفعت بیشتری را نصیب خود نماید (۱۲)، که گاهی حتی می‌تواند حقوق خود را نادیده گرفته و یا به تعبیری بخشنده باشند، که فواید کسب شده در مواردی برای شخص بخشنده، بسیار بیشتر از شخص بخشیده شده است (۷). به نظر می‌رسد مفهوم بخشودگی<sup>۱</sup> به عنوان فرایند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتكابی برگزند می‌باشد (۸). بخشودگی با تحمل کردن کسانی که اسباب رنجش شده‌اند متفاوت است و در اساس به این مفهوم است که تظاهر کنیم اوضاع بر وفق مراد است (۹) و به این معنی نیست که تألم و آزردهی را نادیده بگیریم و اظهار شادی و نشاط کنیم (۱۰ و ۱۱). مک‌کالوف<sup>۲</sup> و همکاران (۱۲) معتقدند بخشودگی عبارت از ویژگی‌ای است که در اثر آن، شخصی که در روابط بین فردی، مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است، خطای فرد خاطی را می‌بخشد (۱۳). زمانی که در روابط میان افراد، به ویژه اعضای خانواده و زوجین، عدالت و انصاف نادیده

1- Forgiveness

2- McCullough

3- Self Compassion

جامعه آماری پژوهش را تمامی ۴۱۵ مادر یار در ۴۸ مرکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی شبانه و روزانه سطح استان گلستان در بازه‌ی زمانی اردیبهشت تا تیرماه ۱۳۹۶ تشکیل دادند و با توجه به روش پژوهش با استفاده از فرمول کوکران، ۲۳۰ نمونه با بیش برآورد به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند، به این صورت که از ۴۸ مرکز کودکان کم‌توان ذهنی، فهرستی از تمامی مادران سطح استان دریافت گردیده شد و سپس با توجه به شانس برابر در روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، به قرعه تعداد ۲۳۰ نمونه با بیش برآورد انتخاب شدند.

معیارهای ورود شامل:

- همکاری تمام وقت افراد با مراکز توان‌بخشی
- سابقه‌ی کاری حداقل ۱ ساله و بازه‌ی سنی بین ۲۵ تا ۶۰
- رضایت آگاهانه افراد جهت شرکت در پژوهش
- عدم وجود بیماری جسمانی و روانی بارز به تشخیص روان‌شناس و روان‌پزشک براساس معیارهای Dsmv که خللی در پژوهش ایجاد نماید.
- جمع‌آوری اطلاعات به صورت فردی و در مراکز انجام گردید. داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام، با استفاده از نرم افزار SPSS 22 و پایایی نیز به روش تتا تریبی با توجه به طیف لیکرت با نرم افزار R3.4 تحلیل گردید.

## ابزار اندازه‌گیری

### پرسشنامه بخشودگی احتشام زاده و همکاران

پرسشنامه بخشودگی بین فردی توسط احتشام زاده و همکاران در سال ۱۳۸۹ در ایران ساخته شد. برای ساخت فرم‌مقدماتی بخشودگی بین فردی، ماده‌های مقیاس‌های مختلف مطالعه شد و برخی از آنها مورد استفاده قرار گرفتند. ماده‌های فرم‌مقدماتی در چندین مرحله اصلاح شدند و فرم آزمایش ۶۰ ماده‌ای تدوین شد. پس از گرفتن نظرات اصلاحی و در مراحل بعدی برخی از ماده‌ها حذف شدند و در نهایت فرم ۲۵ سؤالی به دست آمد. هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد

یادآوری تجربه‌های مشترک انسانی، احساس جدا شدگی و انزوای کمتری می‌کنیم (۲۱ و ۲۲). از طرفی تعمیم احساس دلسوزی به خود فرد در مواقع شکست، احساس نالایق بودن یا به طور کلی در رنج و سختی، است (۲۳). در همین راستا وو، چی، ژنگ، لین و دو<sup>۱</sup> (۲) نشان دادند بین نشخوار ذهنی و خشم با خودشفقتی و بخشایشگری ارتباط معناداری وجود دارد و چانگ<sup>۲</sup> (۹) نشان داد که بین ابعاد خودشفقتی و بخشایشگری با بهزیستی روانی و کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگارانه روابط معناداری مشاهده می‌شود و براون<sup>۳</sup> (۶) دریافت که خودشفقتی بر بخشایشگری، معنویت و خشم می‌تواند اثر گذار باشد.

به طور کلی با توجه به آن که مادران مراکز توان‌بخشی به طور بلندمدت با افراد کم‌توان ذهنی در ارتباط هستند و از طرفی تعامل با این‌گونه از کودکان با توجه به محدودیت‌های ناشی از رفتارهای خودیاری در حیطه‌های متفاوت می‌تواند توجهات دو چندان را در نگهداری و رسیدگی به تناسب کودکان بهنجار طلب نماید، از طرفی این فشارها و انتظارات رفتاری از یک سو و تفکر غالبی منفی نسبت به این کودکان در سطح جامعه می‌تواند به صورت ناهشیار سبب فشار روانی مضاعف بر مراقبان اصلی این کودکان در مراکز اعمال نماید، که گاهی می‌تواند با توجه به مکانیزم‌های دفاعی ناکارآمد به شکل‌های متفاوت در جهت کاهش این فشار روانی واکنش‌های متفاوت رفتاری و هیجانی همانند خشم و بی‌توجهی را ایجاد نماید، بنابراین با توجه به موارد فوق هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی بخشایشگری از روی میزان خشم و خودشفقتی در مادران مراکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی بود؟

## روش

روش انجام پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

1- Wu, Chi, Zeng, Lin & Du

2- Chung

3- Brown

ترتیب خشم (۰/۸۱)، تهاجم (۰/۷۹)، کینه توزی (۰/۸۲) و برای نمره کل (۰/۸۳) بدست آمده است.

### پرسشنامه خود شفتی فرم بلند نف<sup>۲</sup>

پرسشنامه خود شفتی توسط نف در سال ۲۰۰۳ و با ۲۶ ماده ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۶ عامل دو وجهی است که عبارت‌اند از: مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و فزون همانندسازی. این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. همچنین ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و پایایی کلی ۰/۹۲ بوده است. علاوه بر این، پایایی باز آزمایی به فاصله زمانی دو هفته مقیاس ۰/۹۳ نیز گزارش شده است. در پژوهش مومنی و همکاران (۲۱) تحلیل عاملی تاییدی درستی عوامل استخراج شده را تایید کرد. روایی همگرا و واگرایی مقیاس خود شفتی و رزی از طریق اجرای مقیاس حرمت خود و پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک محاسبه شد و نتایج معنادار بود، همچنین همسانی درونی مقیاس خود شفتی و رزی با ضریب همبستگی ۰/۷۰ مورد تایید قرار گرفت و ضریب همبستگی معنادار ۰/۸۹ بین نمره‌های دو نوبت آزمون با فاصله ۱۰ روز، حاکی از پایایی به روش باز آزمایی است. در پژوهش حاضر پایایی به روش تتا ترتیبی به ترتیب برای مهربانی با خود (۰/۶۹)، قضاوت در مورد خود (۰/۶۸)، احساس مشترکات انسانی (۰/۷۳)، قضاوت در مورد خود (۰/۷۱)، ذهن آگاهی (۰/۷۳)، فزون همانندسازی (۰/۷۸) و برای نمره کل (۰/۷۶) بدست آمده است.

### یافته‌ها

با توجه به مقیاس ابزار که فاصله‌ای می‌باشند، در ابتدا با بررسی پیش فرض‌های نرمالی داده‌ها، با روش تصحیحی، داده‌های پرت با استفاده از آزمون مالهونیبیس ۳۰ نمونه با عنایت به سطوح بالاتر از خی دو معیار حذف و در انتها با توجه به نتیجه عدم معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف با احتمال قوی می‌توان گفت داده‌ها نرمال و شرایط تحلیل همبستگی پیرسون رعایت شده است.

مختلف شامل سه مولفه (ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش، درک و فهم واقع‌بینانه) است. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۴ نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش احتشام زاده و همکاران (۲۴) جهت سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی استفاده شد، که همبستگی بین این دو مقیاس معنی‌دار بدست آمد. پایایی به روش آلفای کرونباخ در پژوهش احتشام‌زاده و همکاران (۲۴) ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی (۰/۷۷)، کنترل رنجش (۰/۶۶)، درک و فهم واقع‌بینانه (۰/۵۸) و برای نمره کل (۰/۸۰) بدست آمده است، همچنین در پژوهش حاضر با توجه به طیف لیکرت پرسشنامه جهت دریافت پایایی از روش تتا ترتیبی استفاده گردیده شد. که به ترتیب ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی (۰/۷۳)، کنترل رنجش (۰/۶۲)، درک و فهم واقع‌بینانه (۰/۶۰) و برای نمره کل (۰/۶۸) بدست آمده است.

### پرسشنامه میزان خشم باس و پری<sup>۱</sup>

پرسشنامه میزان خشم یک ابزار خود گزارش دهی مدادکاغذی است که توسط باس و پری در سال ۱۹۹۲ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که ۱۴ سؤال آن «خشم»، ۸ سؤال «تهاجم» و ۸ سؤال دیگر عامل «کینه‌توزی» را می‌سنجد. در این پرسشنامه آزمودنی به یکی از ۴ گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و همیشه، پاسخ گفته و برای هر یک از ۴ گزینه مذکور به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته می‌شود. ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و جهت نمره‌گذاری در آن معکوس است، نمره کل این پرسش‌نامه از ۰ تا ۹۰ و با جمع نمرات سوال‌ها به دست می‌آید. روایی و پایایی توسط باس و پری (۲۵) مورد تایید واقع گردیده است و در ایران خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس توسط زاهدی فر، نجاریان و شکرکن (۲۶) بدست آمده است. ضرایب باز آزمایی به دست آمده بین نمره‌های آزمودنی در دو نوبت برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۸۷ بوده است. در پژوهش حاضر پایایی به روش تتا ترتیبی به

جدول ۱ - ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین میزان خشم و خودشفتی با بخش‌بستگی

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
خشم	۹/۳۷	۷	۱													
کینه‌توزی	۱۲/۳۶	-	۳۰*	۱												
تهاجم	۶/۴	۵/۴۹	۲۷*	۶۸*	۱											
مهربانی با خود	۲/۶۹	۱/۰۸	-۹	-۱۱	-۱۴	۱										
قضاوت در مورد خود	۲/۳۳	۱/۱۹	-۰/۷	**	*	۳۸*	۱									
احساس مشترکات	۲/۴۴	۱/۲۵	-۱۱	**	*	۲۶*	۱									
انزوا	۲/۳۵	۱/۲۲	**	**	**	۲۲*	۲۲*	۱								
ذهن آگاهی	۲/۴۸	۱/۲۹	-۰/۲	**	*	۲۴*	۲۴*	۶۶*	۱							
فزون همانند سازی	۲/۶۹	۱/۱۴	-	**	**	۱۸*	۳۱*	۰/۷	**	۰/۱						
ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی	-	۳/۲۶	**	**	**	۱۳*	۱۳*	۴۹*	۲۷*	۴۴*	۱					
ارتباط با خود	-	۳/۰۵۵	**	**	**	۲۰*	۲۰*	۱۶*	۲۷*	۴۴*	**	۱				
درک واقع بینانه	-	۲/۸۷	-۰/۷	-	-	۲۶*	-	-	-	-	-	-	۱			
میزان خشم	۲۸/۵	-	۶۸*	۸۵*	۸۱*	*	*	*	*	*	*	*	*	۲۸	۱	
خودشفتی	۴/۳۳	-	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	۱
بخش‌بستگی	۴۱/۳۷	-	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	۵۴*

صورت که خرده‌مقیاس انزوا (۰/۱۹)، احساس مشترک انسانی (۰/۳۰)، مهربانی با خود (۰/۳۲) و در گام نهایی کینه‌توزی این‌توان پیش‌بینی را به‌طور کلی به (۰/۳۴) افزایش داد. همچنین آماره‌های ضرایب بتا تأثیرات را به ترتیب برای خرده‌مقیاس انزوا (۰/۰۹)، احساس مشترک انسانی (۰/۱۴)، مهربانی با خود (۰/۱۸) و کینه‌توزی (۰/۱۶) بر بخشایشگری نشان می‌دهند و یافته‌های تحلیل آنوا و سطح معناداری حکایت از صحت پیش‌بینی بخشایشگری دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی پیش‌بینی بخشایشگری از روی میزان خشم و خودشفقتی در مادران مراکز توان‌بخشی افراد کم‌توان ذهنی انجام شد. به‌طور کلی یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان خشم و خودشفقتی توان پیش‌بینی معنادار بخشایشگری را دارا می‌باشند و به‌طور ضمنی می‌توان ادعان نمود که با افزایش خودشفقتی و کاهش میزان خشم در مادران مراکز نگهداری از کودکان کم‌توان ذهنی، به تبع شاهد افزایش بخشایشگری آنان خواهیم بود. در همین راستا رضویه، لطیفیان و عارفی، (۲۷)، مک کالوف<sup>۱</sup> (۱۲)، وای و یپ<sup>۲</sup> (۲۸)، آلن و لری<sup>۳</sup> (۲۹)، ایشر<sup>۴</sup> (۱۰)، آدامز، ژو، اینسی و پیلوتلا<sup>۵</sup> (۸) دریافتند که مباحث روان‌شناختی از جمله توجه به خویشتن، خودشفقتی، بخشش خود در شرایط متفاوت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌ی موثری برای پرخاشگری در روابط اجتماعی باشند و سبب سازگاری و پاسخ‌های مناسب شناختی و رفتاری می‌گردند. امانی، شیری و رجیبی (۳۰)، یارنل و نف<sup>۶</sup> (۳۱) و وب، دولا و پرور<sup>۷</sup> (۵) نشان دادند، که بخشودگی با مسایل هیجانی رفتاری رابطه‌داراست. همچنین بشرپور، عیسی زادگان، (۳۲)، تری<sup>۸</sup> (۲۳) و وندام<sup>۹</sup> (۳۳) دریافتند که بین خودشفقتی و بخشایشگری رابطه‌ی مثبت وجود دارد.

نتایج مندرج در جدول ۱، آماره‌های توصیفی حاصل از شاخص‌گرایش به مرکز و شاخص پراکندگی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین در آمار استنباطی همبستگی معناداری بین خرده‌مقیاس‌های متغیر میزان خشم و خودشفقتی با بخشایشگری را نشان می‌دهد و به‌طور ویژه بین تمامی خرده‌مقیاس‌های میزان خشم با خرده‌مقیاس‌های بخشایشگری همبستگی معکوس معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و بین خرده‌مقیاس‌های خودشفقتی با خرده‌مقیاس‌های بخشایشگری همبستگی مستقیم معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.

همچنین به جهت دریافت سطح کلی ضریب تبیین در پیش‌بینی پذیرگی بخشایشگری با توجه به توان پیش‌بینی معنادار خرده‌مقیاس‌های میزان خشم و خودشفقتی و حذف مولفه‌های غیر معنادار در معادله‌ی نهایی ارائه شده از آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شد.

جدول ۲- ضریب همبستگی چندگانه، ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین و خطای استاندارد برآورد

گام‌ها	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب $\beta$	چندگانه $R^2$	مجدور ضریب همبستگی	مجدور ضری همبستگی چندگانه تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	ضریب F	معنا داری
۱	انزوا	-۰/۰۹	۰/۱۹۲	۰/۱۸۸	۰/۱۸۸	۷/۷۵	۴۷/۰۶۶	۰/۰۰۰
۲	احساس مشترک انسانی	۰/۱۴	۰/۳۰	۰/۲۹۳	۰/۲۹۳	۷/۲۳	۴۲/۱۹۰	۰/۰۰۰
۳	مهربانی با خود	۰/۱۸	۰/۳۳۳	۰/۳۱۳	۰/۳۱۳	۷/۱۳	۳۱/۲۱۹	۰/۰۰۰
۴	کینه‌توزی	-۰/۱۶	۰/۳۴۰	۰/۳۲۷	۰/۳۲۷	۷/۰۵	۲۵/۱۶۶	۰/۰۰۰

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، در پیش‌فرض انجام پیش‌بینی دوربین و اتسون برابر ۲/۲۱ که حکایت از استقلال خطاها دارد و همچنین آزمون اغماض و شدت هم خطی در سطح مناسب بیشتر از ۰/۵ و کمتر از ۱۰ به دست آمده است. همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، پیش‌بینی بخشایشگری طی چهار گام، بوده است، به این

- 1- McCullough
- 2- Wai & Yip
- 3- Allen & Leary
- 4- Escher
- 5- Adams, Zou, Inesi & Pillutla
- 6- Yarnell & Neff
- 7- Webb, Dula & Brewer
- 8- Terry
- 9- Van Dam

توجه به آن که مادران فعال در مراکز از جنسیت مونث می‌باشند، که آمیختگی فرهنگی و نقش جنسیتی زنان همواره با ملاطفت نسبت به مردان همراه بوده است، این نکات القایی اجتماعی نیز منجر به شکل‌گیری بهبود یافته‌تر از بخشایشگری، تحمل و حتی تنظیم و درک هیجانی می‌گردد.

با وجودی که این پژوهش از لحاظ زیربنای نظری دارای نوآوری است، اما با محدودیت‌هایی نیز مواجه گردید، اول آن که این پژوهش تنها بر روی مادران مراکز توان‌بخشی کودکان کم‌توان ذهنی استان گلستان انجام گرفت؛ بنابراین نمی‌توان در خصوص تعمیم نتایج به سایر مناطق جغرافیایی اظهار نظر کرد. محدودیت دوم این که، نتایج حاصل از این پژوهش مبتنی بر همبستگی است و لذا تبیین و تفسیر نتایج به صورت علت و معلولی چندان منطقی نیست که با طراحی مطالعات آزمایشی در این زمینه می‌توان این محدودیت را برطرف کرد. همچنین همه یافته‌های پژوهش حاضر از طریق ابزارهای خودگزارش‌دهی گردآوری شده است و علی‌رغم آن که در همه مطالعات داخلی و خارجی ملاک سنجش مقادیر را این نوع ابزارها در نظر می‌گیرند با این همه با توجه به نوع گویه‌ها که رفتارهای مطلوبی را از فرد سوال می‌نمودند، احتمال اریب در پاسخ‌ها محتمل است. به هر حال، بر اساس یافته‌های این پژوهش به عنوان پیشنهاد کاربردی می‌توان بیان داشت؛ مشاوران و روان‌شناسان مراکز توان‌بخشی می‌توانند از طریق آموزش‌های مداوم با محوریت مدیریت هیجانی و رفتاری سبب تغییردهی نقایص ارتباطی با کودکان کم‌توان ذهنی در مادران، با هدف افزایش سطح درک و بخشایشگری کمک کنند، که این مداخلات با دورنمایی، می‌تواند منجر به بهبود سطح کیفی زندگی کودکان کم‌توان ذهنی مراکز توان‌بخشی گردد.

در تبیین یافته‌های بدست آمده از پیش‌بینی مؤثر بخشایشگری در مادران بر اساس دیدگاه‌های رفتاری شناختی می‌توان این‌گونه استدلال نمود که تمامی رفتارهای انسان در نتیجه پردازش‌های معطوف به موقعیت و حتی برای اورگانیزم وابسته به منفعت وی می‌باشد (۱۰)، به این معنا که چنانچه بنا باشد، بخشایشگری را نیز همانند دیگر رفتارها، یک رفتار مرسوم در نظر داشته باشیم، در نتیجه شامل تمامی مسیرهای شکل‌گیری یک رفتار مانند تاثیر پذیری از سرشت و محیط می‌گردد، از طرفی دیگر این نظام رفتاری می‌تواند تابع مسایل شناختی گردد، مباحثی که سبب ساز درک صحیحی از پردازش موقعیت توسط فرد و درک نسبی جوانب مورد نظر می‌شود، همچنین با توجه به شرایط پرفشار همواره این تاثیرگذاری مسایل شناختی و درک خود دچار نوسان می‌گردد و هر چند موقعیت‌های غیرقابل پذیرش بیشتر گردد (۱۵)، به تبع تحمل فرد کاهش و واکنش‌هایی در جهت حفظ به بقا که همواره اشکالی از هیجان مانند خشم، غم، انزجار و... را شامل می‌شود و بروز می‌نماید، که می‌تواند تصمیم‌های رفتاری افراد را تحت تاثیر قرار دهد، مک‌کالوف، کورزیان و تاباک (۳۴) عقیده دارند بخشیدن خود نیازمند زمینه‌های اساسی است، از جمله این‌که فرد مسئولیت رفتار اشتباهش را به عهده بگیرد، از خودش متنفر نباشد و دوباره بتواند به خودش احترام بگذارد، که این تعابیر می‌تواند در جهت خودشفقتی باشد که فرد همواره می‌تواند برای زندگی خود شروعی دوباره را در نظر داشته باشد (۱۷) و از جانبی دیگر خشم یک هیجان ارضانکننده و در عین حال سبب واکنش‌های رفتاری تکانه‌ای می‌گردد (۳۵) و پیرو دیدگاه‌های شناختی و پردازش اطلاعات می‌تواند سیستم فعال سازی و بازداری رفتاری دچار اختلال نماید، که برآیند آن می‌تواند رفتارهای تکانشی باشد (۵) و در نقطه‌ی مقابل بخشایش تمایلی درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن متمایل می‌سازد (۹). از جانبی دیگر پیرو دیدگاه‌های جامعه‌شناسی همانند همبستگی اجتماعی، هنگامی که افراد در فضاهای همبسته قرار می‌گیرند، درک شرایط اجتماعی و پرفشار یکدیگر بهتر می‌گردد، که شامل ابعادی همانند: در احساس مشترک انسانی، درک خود، از خودشفقتی می‌شود (۱۶). همچنین با

## References

- Conway CC, Keenan-Miller D, Hammen C, Lind PA, Najman JM, Brennan PA. Coaction of stress and serotonin transporter genotype in predicting aggression at the transition to adulthood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2012 Jan 1; 41(1):53-63.
- Wu Q, Chi P, Zeng X, Lin X, & Du H. Roles of Anger and Rumination in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. *Mindfulness*, 2018 Jun, 1-7.

3. Denson TF, Mehta PH, Tan DH. Endogenous testosterone and cortisol jointly influence reactive aggression in women. *Psychoneuroendocrinology*. 2013 Mar 1; 38(3):416-24.
4. Barry CT, Loflin DC, Doucette H. Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*. 2015 Apr 1; 77:118-23.
5. Webb JR, Dula CS, Brewer K. Forgiveness and aggression among college students. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 2012 Jan 1; 14(1):38-58.
6. Brown E A. Using Heart Rate Variability to Test the Effect of Self-Compassion, Trait Forgiveness and Prayer on Anger Recovery in College Students, 2016.
7. Ellis WE, Chung-Hall J, Dumas TM. The role of peer group aggression in predicting adolescent dating violence and relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*. 2013 Apr 1; 42(4):487-99.
8. Adams GS, Zou X, Inesi ME, Pillutla MM. Forgiveness is not always divine: When expressing forgiveness makes others avoid you. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2015 Jan 1; 126:130-41.
9. Chung M S. A Path Analytic Study of Self-Compassion, Forgiveness, and Mental Well-Being. *International Information Institute (Tokyo)*. Information, 2018, 21(2), 821-830.
10. Escher D. How does religion promote forgiveness? Linking beliefs, orientations, and practices. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2013 Mar 1; 52(1):100-19.
11. Hirsch JK, Webb JR, Jeglic EL. Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of clinical psychology*. 2011 Sep 1; 67(9):896-906.
12. McCullough ME, Bellah CG, Kilpatrick SD, Johnson JL. Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and social psychology bulletin*. 2001 May; 27(5):601-10.
13. Krause N. Assessing the relationships among race, religion, humility, and self-forgiveness: A longitudinal investigation. *Advances in life course research*. 2015 Jun 1; 24:66-74.
14. Kararımak Ö, Güloğlu B. Forgiveness and PTSD among veterans: The mediating role of anger and negative affect. *Psychiatry research*. 2014 Nov 30; 219(3):536-42.
15. McConnell JM, Dixon DN. Perceived forgiveness from God and self-forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*. 2012 Mar 22; 31(1):31-40.
16. Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 2013 Mar 1; 12(2):160-76.
17. Fresnics A, & Borders A. Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness*, 2017 oct, 8(3), 554-564.
18. Sbarra DA, Smith HL, Mehl MR. When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological science*. 2012 Mar; 23(3):261-9.
19. Smith HL. Expressive Writing Following Divorce: The Moderating Effect of Self-Compassion, 2011.
20. Krieger T, Altenstein D, Baettig I, Doerig N, Holtforth MG. Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*. 2013 Sep 1; 44(3):501-13.
21. Momeni F, Shahidi S, Moutabi F, Heydari M. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale. *Contemporary Psychology*: 2013, 8, 2 (16); 27-40. [Persian]
22. Neff K, Tirsch D. Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. 2013:78-106.
23. Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*. 2011 Jul 1; 10(3):352-62.
24. Ehteshamzadeh P, Ahadi H, Enayati M S, Heidari A. Construct and Validation of A Scale for Measuring Interpersonal Forgiveness. *IJPCP*. 2011; 16 (4):443-455. [Persian].
25. Buss AH, Perry M. The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*. 1992 Sep; 63(3):452.
26. Zahedifar S, Najarian B, Shokrkon H. Build and validate a scale for measuring aggression. *Journal of Educational Sciences and Psychology*: 2000, 7: 2-1; 73 - 102. [Persian]
27. Razavi A, Latifian M, Arefi M. The role of the theory of mind and empathy in predicting communicative, open, and sociable student aggression behaviors. *Psychological studies*, 2006, 3, 4, 25 -38. [Persian]
28. Wai ST, Yip TH. Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*. 2009 Feb 1; 46(3):365-8.
29. Allen AB, Leary MR. Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010 Feb 1; 4(2):107-18.
30. Amani M, shiri E, rajabi S. The Role of Spiritual and Emotional Intelligence in Predicting of Students' Forgiveness. -. 2014; 15 (55):73-80. [Persian]
31. Yarnell LM, Neff KD. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2013 Mar 1; 12(2):146-59.
32. Bashpour S, IsaZadegan A. Investigating the role of self-abasted personality traits and forgiveness in anticipating the severity of depression of students. *Behavioral Sciences Research. Special Letter of Health*, 2012, 10, 6, 452-461. [Persian]
33. Van Dam NT, Sheppard SC, Forsyth JP, Earleywine M. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*. 2011 Jan 1; 25(1):123-30.
34. McCullough ME, Kurzban R, Tabak BA. Evolved mechanisms for revenge and forgiveness. *Understanding and reducing aggression, violence, and their consequences*. 2010:221-39.
35. Fudenberg D, Rand DG, Dreber A. Slow to anger and fast to forgive: Cooperation in an uncertain world. *American Economic Review*. 2012 Apr; 102(2):720-49.