



## The Efficacy of forgiveness therapy in the happiness and quality of academic life of students

Mohammad Reza Etthadifar<sup>1</sup> | Hossein Jenaabadi<sup>2</sup> | Abu Saeed Davarpanah<sup>3</sup>

1. M.A. of Educational Research, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. **E-mail:** [mohammadatehadi1372@gmail.com](mailto:mohammadatehadi1372@gmail.com)
2. **Corresponding Author**, Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. **E-mail:** [hjenaabadi@ped.usb.ac.ir](mailto:hjenaabadi@ped.usb.ac.ir)
3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. **E-mail:** [a.sdavarpanah@ped.usb.ac.ir](mailto:a.sdavarpanah@ped.usb.ac.ir)

---

### Article Info

**Article Type:**  
Research Article

**Received Date:**  
08 January 2021  
**Accepted Date:**  
23 July 2021

**Keywords:**  
Forgiveness Therapy,  
Happiness, the Quality  
of Academic Life

---

### Abstract

This research aims to determine the effect of forgiveness therapy on students' happiness and the quality of their academic life. Research method is semi-experimental regarding academic. Statistical population of the research consisted of all male students in first good of high school in Zahak city in academic year 2018-2019. Finally, sample size of 30 people was selected using multi-stage cluster sampling. to measure research variables, Oxford Happiness Questionnaires (1990) and the Quality of Life at School Questionnaire were used which reviewed by Anderson and Brou (2000) and forgiveness therapy training was held for twelve 60 minutes sessions (fire weeks and two sessions each week) for test group based on main therapy pattern. In this research, descriptive (frequency distribution, calculation of central indices) and inferential statistics (Kolmogorov-Smirnof test, Levene test, Single Variable Covariance analysis and Multi-Variable Covariance analysis) were used to data analysis. The results showed that forgiveness therapy training has effect on students' happiness and the Quality of their academic life. Forgiveness therapy training causes increase in happiness and improve students' quality of academic life.

---

**Cite this article:** Etthadifar, M., Janaabadi, H., & Davarpanah, AS. (2022). The Efficacy of forgiveness therapy in the happiness and quality of educational life. *Journal of Educational Psychology Studies*, 18(44), 51-61.

**DOI:** 10.22111/JEPS.2021.6364



## اثربخشی آموزش بخشش درمانی بر شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان

محمد رضا اتحادی فر<sup>۱</sup> | حسین جناآبادی<sup>۲</sup> | ابوسعید داورپناه<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. رایانامه: mohammadatehadi1372@gmail.com
۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. رایانامه: hjenaabadi@ped.usb.ac.ir
۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. رایانامه: a.sdavarpanah@ped.usb.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله:</p> <p>مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت:</p> <p>۱۳۹۹/۱۰/۱۹</p> <p>تاریخ پذیرش:</p> <p>۱۴۰۰/۰۵/۰۱</p> <p>واژگان کلیدی:</p> <p>بخشش درمانی، شادکامی، کیفیت زندگی تحصیلی</p>	<p>پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بخشش درمانی بر شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان انجام گرفت. روش انجام پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان زهک در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای در نهایت حجم نمونه ای به تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند و به پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰) و کیفیت زندگی در مدرسه اندرسون و برو (۲۰۰۰) پاسخ دادند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای بخشش درمانی بر اساس الگوی درمانی اصلی انزایت را دریافت نمودند. داده ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بخشش درمانی بر شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان موثر بوده است؛ بنابراین، می توان نتیجه گرفت که آموزش بخشش درمانی باعث افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان شده است.</p>

استناد به این مقاله: اتحادی فر، محمد رضا؛ جناآبادی، حسین و داورپناه، ابوسعید. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش بخشش درمانی در شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸(۴۴)، ۶۱-۵۱.

DOI: 10.22111/JEPS.2021.6364

## مقدمه

در عصر حاضر آموزش و پرورش و به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد و کمیت و کیفیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده‌ی دانش‌آموزان ایفاء می‌کند (شیخ‌الاسلامی و امیدوار، ۱۳۹۶). پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و عوامل مرتبط با آن همواره از اولویت‌های آموزش و پرورش و از مسائل مورد توجه مدیران است (شیخ‌الاسلامی و کریمیان‌پور، ۱۳۹۷). یکی از عوامل کلیدی مؤثر در موفقیت دانش‌آموزان، کیفیت زندگی تحصیلی است. کیفیت زندگی در مدرسه عبارت است از بهزیستی و رضایت کلی دانش‌آموزان از جنبه تجارب منفی و مثبتی که ریشه در فعالیت‌های درون مدرسه‌ای آن‌ها دارد. این تجارب مثبت و منفی که شکل دهنده ادراک کلی دانش‌آموز از میزان رفاه، بهزیستی و رضایت کلی وی از زندگی درون مدرسه می‌باشد و حاصل مشارکت و درگیر شدن او در فعالیت‌های مدرسه است و بیانگر سطح رضایت دانش‌آموزان از زندگی روزانه خود در مدرسه می‌باشد. کیفیت زندگی در مدرسه همچنین با احساس تعلق به مدرسه، مشارکت بیشتر در تکالیف و امور مدرسه، انگیزه بالای فراگیری مطالب درسی، نگرش مثبت نسبت به مدرسه و رابطه صمیمی‌تر و بهتر دانش‌آموز با معلم و سایر همسالان و سلامت جسمی و روانی بهینه در ارتباط است، تحقیقات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که بهتر در مدرسه زندگی می‌کنند، تمایلات قوی‌تری به ماندن در مدرسه بعد از سال‌های اجباری دارند، به علاوه دانش‌آموزانی که احساس مطلوب‌تری نسبت به مدرسه دارند بیشتر محتمل است که برای انجام کارهایشان مسئولیت‌پذیر باشند (سلطانی شال، کارشکی، محمدیان، شعریاف، عبدخدایی و بافنده، ۱۳۹۰). مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روانشناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری. در سال‌های اخیر و به دنبال موج تازه‌ای که در روانشناسی پدید آمده، روانشناسی مثبت‌گرا به صورت مرحله‌ای تازه و نوین مطرح شده است. مثبت‌نگری را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یاس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر مثبت‌نگری را می‌توان خوش‌بینی نسبت به جهان، انسان و خود برشمرد (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹). بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخوردار بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت‌نفس شناسایی کنند و به این حال، توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌توانند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند.

شادکامی یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی مثبت‌نگر است که خود یکی از شاخه‌های نوین روانشناسی می‌باشد. تحقیقات زیادی همبستگی بین شادکامی و پیشرفت در تحصیل و رضایت از تحصیل را نشان داده است (لونگی لند، کند،

واه و کریستوفن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد: یکی، عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه‌ی هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت‌اند و دیگری، ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. با این وجود، شادکامی نشانه‌ی فقدان افسردگی نیست، بلکه نشان‌دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (سلیمانی، نجفی، بشرپور و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴). به خاطر افزایش بیماری‌ها و شیوع مشکلات روانی در دانش‌آموزان یکی از استانداردهای جهانی مدارس امروزی داشتن جوی شاد و محیط فرح‌بخش است (جوادی نژاد، ۱۳۸۰).

بخشش یکی از مؤلفه‌ها و زیر مقوله‌های روانشناسی مثبت نگر است که سال‌های اخیر مورد توجه فراوان قرار گرفته است. روانشناسی مثبت نگر، تبلور تغییری در روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است. بنابراین، رویکرد مزبور به مطالعه‌ی علمی نقاط قوت و کمالات انسانی می‌پردازد و در پی کاوش استعدادهای فردی در مواجهه با چالش‌ها و شناسایی عوامل توانمندکننده‌ی فرد در تجارب روزمره و عواملی است که زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌سازد (ناطقیان، رحیمی، گودرزی، ملازاده، ۱۳۸۷). سال‌های زیادی بخشش موضوع مورد بحث میان متخصصان الهیات و فلاسفه بوده است. بر طبق نظر مک کالو، پارگامنت و تورسن که به وسیله ادیان الهی مثل مسیحیت، یهودیت و اسلام تقویت شده و این مفهوم پیوند بسیار نزدیکی با مذهب دارد (پرز، ۲۰۰۷).

به طور کلی بخشش وظیفه‌ی معینی دارد: کمک به افراد تا بتوانند بر تنفر، تندی/ تلخی و حتی کینه و نفرت نسبت به افرادی که با آن‌ها غیرعادلانه و حتی در بعضی مواقع بی‌رحمانه رفتار کرده‌اند، غلبه کنند. این وظیفه از طریق فرایندی که شامل تغییر شناختی، عاطفی و رفتاری است انجام می‌شود. بخشش یک متغیر رشدی و کیفی است، که دیدگاه‌ها، احساسات، نگرش‌ها، رفتارها و تعاملات را تغییر می‌دهد (بث<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). با در نظر گرفتن توجه روزافزون در حیطه آموزش‌های پیشگیرانه، پژوهش حاضر سعی دارد با در نظر گرفتن زمینه‌های کاربرد متعدد بخشش‌درمانی، تأثیر کاربرد آن را در محیط تحصیلی دانش‌آموزان بررسی نماید.

## روش

این تحقیق از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی بود. پژوهش حاضر از نظر شیوه اجرایی، از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهرستان زهک در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ می‌باشد که تعداد آن‌ها ۲۴۵ نفر بودند. با توجه به ماهیت تحقیق و نیز بر اساس ملاحظات عملی و نظری، از شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به شرح زیر استفاده شد. ابتدا شهرستان زهک به پنج ناحیه جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم شد، سپس به صورت تصادفی ساده یک ناحیه انتخاب و در ادامه از

1. Longland, Cand, Wah & Kristoffern
2. Perez
3. Beth

آن ناحیه یک مدرسه و از آن مدرسه یک پایه به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. مدرسه انتخابی ما از بین مدارس پسرانه متوسطه اول شهرستان زهک دبیرستان انقلاب (متوسطه اول) بود که تعداد کل دانش‌آموزان این مدرسه ۱۱۵ بودند که ۳۰ نفر از آن‌ها در کلاس پایه نهم مشغول به تحصیل بودند. ۱۵ نفر به عنوان گروه گواه و ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش در نظر گرفته شد برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

#### پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI):

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک توسط آرگیل و لو<sup>۱</sup> ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ ماده دارد که بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین حداقل نمره آزمودنی‌ها ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. هر چه نمره آزمودنی‌ها بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نور بالا (۱۳۸۵) تایید شده است؛ آرگیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی، ونوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۸۴ را به دست آورده اند در ایران علی پور و نور بالا (۱۳۸۵) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۰/۹۳ را به دست آورده اند. در تحقیق حاضر نیز برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که پایایی پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد که نشان دهنده پایایی بالا و مطلوبی می باشد.

#### پرسشنامه کیفیت زندگی در مدرسه (QOSL):

پرسشنامه کیفیت زندگی توسط باتن<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۱ طراحی شده و در سال ۲۰۰۰ توسط اندرسون و برو<sup>۳</sup> در مدرسه که شامل ۳۹ سؤال و هدف از آن بررسی کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه از ابعاد مختلف رضایت عمومی (۱، ۸، ۱۱، ۱۷، ۲۱، ۳۳)، عواطف منفی (۵، ۱۴، ۱۸، ۲۸، ۳۷)، رابطه با معلم (۲، ۱۹، ۲۲، ۳۴، ۳۸)، فرصت (۹، ۱۲، ۱۵، ۲۵، ۳۱، ۳۹)، پیشرفت (۴، ۷، ۱۶، ۲۶)، ماجراجویی (۱۰، ۱۳، ۲۳، ۲۷، ۳۲)، انسجام اجتماعی (۳، ۶، ۲۰، ۲۴، ۲۹، ۳۰، ۳۵، ۳۶) می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم: ۱؛ مخالفم: ۲؛ نظری ندارم: ۳؛ موافقم: ۴؛ کاملاً موافقم: ۵) می‌باشد. روش تحلیل پرسشنامه در این پژوهش بر اساس نمره به دست آمده آزمودنی‌ها به مولفه‌های پرسشنامه است؛ اما این شیوه نمره‌گذاری در سوالات شماره ۵، ۱۴، ۱۸، ۲۸ و ۳۷ معکوس می‌باشد در پرسشنامه حاضر در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۷۸ تا ۳۹ باشد، میزان کیفیت زندگی در این جامعه ضعیف و در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۷۸ تا ۱۱۷ باشد، میزان کیفیت زندگی در سطح متوسط و اگر نمرات بالای ۱۱۷ باشد، میزان کیفیت زندگی بسیار خوب می‌باشد. در پژوهش سلطانی شال و همکاران (۱۳۹۰) روایی همگرایی پرسشنامه کیفیت زندگی در مدرسه با بررسی همبستگی آن با پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی و مقیاس سازگاری نوجوانان محاسبه و تایید گردید برای محاسبه پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که پایایی پرسشنامه برابر با ۰/۸۵ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی بالا و مطلوبی می باشد.

1. Argyle & Lu
2. Button
3. Anderson & Bro

**شیوه‌ی اجرای پژوهش و خلاصه جلسات آموزشی:** به منظور انتخاب نمونه معرف جامعه آماری، ابتدا از بین مدارس پسرانه متوسطه اول شهرستان زهک یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و دانش‌آموزان به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. سپس پیش‌آزمون پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) و پرسشنامه کیفیت زندگی در مدرسه (QOSL) که توسط اندرسون و برو (۲۰۰۰) تجدیدنظر شده است برای هر دو گروه کنترل و آزمایش انجام شد و جلسات گروهی بخشش‌درمانی بر اساس الگوی درمانی اصلی انرایت برای گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. در نهایت از آزمودنی‌های هر دو گروه خواسته شد دوباره پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل نمایند. داده‌های حاصل از این پژوهش، ابتدا با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، فراوانی و درصد توصیف خواهند شد. سپس با استفاده از روش‌های آمار استنباطی و تحلیل کوواریانس تفاوت‌های موجود بین دو گروه آزمایش و کنترل بررسی می‌شوند.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش بخشش‌درمانی بر اساس الگوی درمانی اصلی انرایت

جلسات	اهداف جلسات	شرح جلسات
اول	مواجه با خشم	آشکارسازی خشم از طریق شناسایی ماهیت مخرب و آوردن احساسات خشم به سطح آگاهی
دوم	مرور شناختی رنجش	تفکر درباره رنجش به‌منظور برملا سازی دو مقایسه نقش مراجع و فرد رنجاننده
سوم	تصمیم به گذشت	در نظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه و حق انتخاب، تشویق به متعهد شدن به بخشش
چهارم	نگریستن به نگاهی نو	ارائه مفهوم باز تعبیر برای ادراک تازه رنجش فرد رنجاننده و دیدن وی به‌صورت بخشی از یک تصویر پیچیده‌تر و درک آسیب‌پذیری‌های وی
پنجم	تلطیف درون	همدلی کنندگان از طریق درک رنج فرد خاطی و تغییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد احساسات، افکار و رفتارهای مثبت از طریق تصویرپردازی هدایت‌شونده مثبت
ششم	جذب کردن رنجش	آموزش پذیرش رنجش به‌جای موفق سازی و بدخیم نمودن رنجش
هفتم	کاوش معنا و اهمیت	درک سهم خویش در آزاد و اذیت دیگران و دیدن تغییرات پس از رنجش از منظر مثبت
هشتم	آشکارسازی شرم و احساس گناه	آموزش پذیرش این حقیقت که هرکسی در برهه‌ای از زمان نیازمند بخشیده شدن بوده است
نهم	تصمیم بر طلب بخشش	آموزش روش‌های طلب بخشش و عذرخواهی به مراجعین و نیز نحوه دریافت کردن بخشش
دهم	یادگیری اصول صحیح جلب نمودن بخشش دیگران	یاری‌رساندن به مراجعین در درک معانی کلیدی دریافت نمودن بخشش و فرق گذاشتن بین آن و باورهای غلط مرسوم درباره معنای بخشش
یازدهم	پروراندن دریافت بخشش	ایجاد و آموزش نگرش قدرشناسی و اشتیاق به فدا کردن مقداری از عزت‌نفس (فروتنی کردن) هنگام ارائه شدن بخشش
دوازدهم	کشف معنا در پذیرفتن و طلب بخشش	کمک به مراجعین در معنا یافتن درد تجربه کردن خطاکاری در حق دیگری و مواجهه‌شدن با جایز الخطا بودن انسان‌ها

## یافته‌ها

در این قسمت از تحقیق به بررسی نمرات دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای شادکامی و کیفیت زندگی پرداخته می‌شود.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرهای شادکامی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	آماره توصیفی	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
شادکامی	میانگین	۶۰/۸۲	۲۰/۸۴	۲۰/۷۹	۳۳/۹۵
	انحراف معیار	۹۴/۲	۰۷/۲	۲۷/۲	۱۷/۳
کیفیت زندگی	میانگین	۱۴۳/۴۶	۱۴۸/۸۰	۱۳۲/۴۶	۱۳۵/۷۳
	انحراف معیار	۸/۵۵	۸/۹۲	۹/۰۵	۱۱/۰۵

با توجه به جدول ۲ همان‌گونه که مشاهده می‌شود در کلیه مؤلفه‌ها شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی افزایش قابل ملاحظه‌ای در گروه کنترل نسبت به گروه شاهد مشاهده می‌شود.

نتیجه حاصل از تحلیل کواریانس با فرض یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش‌فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آورده بدست آمده نشان می‌دهد که سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون (برابر ۰/۰۶۳) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. لذا با توجه به نتایج فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

نتیجه حاصل از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون آورده شده است. نشان می‌دهد که سطح معناداری آزمون برای متغیر شادکامی در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر ۰/۲۰۰ و ۰/۰۵۶ می‌باشد که این میزان بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بوده بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات شادکامی پذیرفته می‌شود.

سطح معناداری آزمون لون ۰/۴۱۶ بیشتر از ۰/۰۵ بوده و سطح معنی‌دار نمی‌باشد، لذا فرض صفر پژوهش نیز مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید می‌باشد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه شادکامی در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۸۶/۷۰۰	۱	۸۶۷۰۰/۵۰۰	۱۲/۵۱۳	۰/۰۰۱	۰/۲۴۸
شادکامی	۹۲۹/۶۳۳	۱	۹۲۹/۶۳۳	۱۲۹/۰۹۰	۰/۰۰۱	۰/۸۱۵
خطا	۱۳۹۳/۳۳۳	۲۸	۴۹/۷۶۲			
کل	۵۷۳۴۲۱/۰۰۰	۳۰				

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳ به ارائه آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات شادکامی در گروه‌های آزمایش و کنترل، در مرحله پس‌آزمون می‌پردازد. با توجه به مقدار F بدست آمده که برابر با ۱۲۹/۰۹۰ است و سطح

معنی‌داری  $0/000$  کمتر از  $0/01$  ( $p < 0/01$ ) می‌باشد. لذا فرض صفر پژوهش رد و فرض اول پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش بخشش‌درمانی در افزایش شادکامی دانش‌آموزان مورد تأیید قرار می‌گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بخشش‌درمانی مؤثر بوده و موجب افزایش شادکامی دانش‌آموزان گردیده است.

نتیجه حاصل از تحلیل کواریانس با فرض یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش‌فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آمده نشان می‌دهد که سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون (برابر  $0/340$ ) بزرگ‌تر از  $0/05$  می‌باشد. لذا با توجه به نتایج فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

نتیجه حاصل از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معناداری آزمون برای متغیر کیفیت زندگی در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر  $0/200$  و  $0/114$  می‌باشد که این میزان بزرگ‌تر از  $0/05$  بوده بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات کیفیت زندگی پذیرفته می‌شود.

سطح معناداری آزمون لون نیز  $0/501$  بدست آمده که بیشتر از  $0/05$  بوده و سطح معنی‌دار نمی‌باشد، لذا فرض صفر پژوهش مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه کیفیت زندگی در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۹۰۷/۵۰۰	۱	۹۰۷/۵۰۰	۱۷/۲۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰
کیفیت زندگی	۲۱۵۰/۵۳۳	۱	۲۱۵۰/۵۳۳	۴۳/۲۱۶	۰/۰۰۱	۰/۵۹۳
خطا	۱۳۹۳/۳۳۳	۲۸	۴۹/۷۶۲			
کل	۷۴۵۵۲۸/۰۰۰	۳۰				

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۴ به ارائه آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات کیفیت زندگی در گروه‌های آزمایش و کنترل، در مرحله پس‌آزمون می‌پردازد. با توجه به مقدار F بدست آمده که برابر با  $۴۳/۲۱۶$  است و سطح معنی‌داری  $0/001$  کمتر از  $0/01$  ( $p < 0/01$ ) می‌باشد. لذا فرض صفر پژوهش رد و فرض اول پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش بخشش‌درمانی در افزایش کیفیت دانش‌آموزان مورد تأیید قرار می‌گیرد. بر این اساس و با توجه به میانگین نمرات کیفیت زندگی نمره کیفیت زندگی دانش‌آموزان قبل از آموزش بخشش‌درمانی  $۱۳۲/۴۶$  بوده که این میزان پس از آموزش به  $۱۶۵/۷۳$  افزایش پیدا کرده است، لذا با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بخشش‌درمانی مؤثر بوده و موجب افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان گردیده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج میزان شادکامی گروه شاهد در مقایسه با گروه آموزش دیده در خصوص بخشش‌درمانی اختلاف معناداری وجود داشت، با این وجود می‌توان گفت آموزش بخشش‌درمانی بر میزان شادکامی دانش‌آموزان در گروه‌های



مورد آموزش تأثیر دارد ( $p \leq 0/05$ ) و فرض اول پژوهش مبنی بر تأثیر بخشش‌درمانی در شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهرستان زهک مورد تأیید قرار می‌گیرد. در این راستا، بخشش‌درمانی مداخله‌ای است که در آن یک رویکرد ساختاریافته و هدفمند برای قادر ساختن مراجع برای بخشیدن یک اتفاق یا بی‌عدالتی رنج‌آور در گذشته، مورد استفاده قرار می‌گیرد، از سوی دیگر نتیجه پژوهش حمیدی پور و همکاران (۱۳۸۹) با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد و این نتایج را مورد تأیید قرار می‌دهد.

با توجه به نتایج نمره کیفیت زندگی در دانش‌آموزان قبل از آموزش برابر ۱۳۲/۴۶ بوده که پس از آموزش به ۱۶۵/۷۳ افزایش پیدا کرده است که در مقایسه با گروه شاهد نیز اختلاف گروه مداخله بعد از آموزش اختلاف معناداری دارد، با این وجود می‌توان گفت آموزش بخشش‌درمانی بر میزان کیفیت زندگی دانش‌آموزان در گروه‌های مورد آموزش تأثیر دارد و موجب افزایش کیفیت زندگی می‌گردد، لذا فرض دوم پژوهش مبنی بر تأثیر بخشش‌درمانی در کیفیت زندگی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهرستان زهک مورد تأیید قرار می‌گیرد.

توجه به اینکه کیفیت زندگی در دانش‌آموزان شامل رضایت عمومی، کاهش عواطف منفی، افزایش رابطه معلم با دانش آموز، کسب فرصت، پیشرفت، ماجراجویی و انسجام اجتماعی می‌باشد و در بررسی نتایج مشخص گردید که بخشش‌درمانی بر کلیه مؤلفه‌های کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری می‌گذارد که این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های تونیس (۲۰۱۲)، لارو و همکاران (۲۰۱۱)، ملون و همکاران (۲۰۱۱) کارلسون و همکاران (۲۰۰۶) به نقل از ناطقان و همکاران (۱۳۸۷)، گری (۱۹۹۹) به نقل از فتحی (۱۳۸۵) همسو می‌باشد. در مطالعه دیگری توسط عسگری و باجلان (۱۳۹۲) به تأثیر بخشش‌درمانی بر تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی زنان شهر اراک پرداخت و بیان کرد، بخشش‌درمانی توانسته تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی زنان بگذارد که با نتایج حاصل از این پژوهش هم راستا می‌باشد.

در پژوهش حاضر، برای آزمودن مؤثر بودن برنامه‌ی آموزش بخشش، داده‌های مربوط به متغیر وابسته در دو مرحله‌ی (قبل و بعد از مداخله) و در دو گروه (آزمایش و کنترل) جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفت. اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهد که در اثر اجرای برنامه‌ی آموزش بخشش توانایی شرکت‌کنندگان در زمینه‌ی شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی افزایش یافته است. باوجود این، پژوهش حاضر درباره‌ی پایداری اثرات مداخله تربیتی در طول زمان چیزی به دست نمی‌دهد و کمبود منابع در زمینه‌ی بخشش در ادبیات روان‌شناختی داخل کشور و عدم همکاری مناسب از سوی محیط آموزشی که برنامه‌ی آموزش بخشش در آنجا اجرا گردید از دیگر محدودیت‌های این تحقیق است یافته‌ای این پژوهش می‌تواند شواهد امیدوارکننده‌ای از کارایی مداخلات بخشش بر روی نوجوانان در اختیار دهد از این‌رو مداخلات بخشش محور علاوه بر جنبه درمانی می‌تواند به صورت آموزشی کارکرد پیشگیرانه‌ای داشته باشد بنابراین پیشنهاد می‌شود متخصصان و مشاورانی که به نوعی با دانش‌آموزان در ارتباطند، از این برنامه در مشاوره‌های خود استفاده کنند علاوه بر این آموزش مهارت بخشش به مشاوران مدارس و مربیان تربیتی و گنجاندن آموزش مهارت بخشش در درس

مهارت‌های زندگی دوره‌ی دبیرستان و همچنین گنجاندن برنامه‌ی آموزش مهارت بخشش در سایر برنامه‌های ارتقاء سلامت روانی می‌تواند مؤثر باشد.

## منابع

- جوادی نژاد، علی. (۱۳۸۰). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سلامت روان و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- حمیدی پور، رحیم، ثنائی ذاکر، باقر، نظری، علی‌محمد، فراهانی، محمدنقی. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۴۹، ۸۹-۷۴.
- سلطانی شال، رضا، کارشکی، حسین، آقا محمدیان، شعریاف، حمیدرضا عبد خدایی، محمد سعید، بافنده، حسین. (۱۳۹۰). بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه کیفیت زندگی در مدرسه در مدارس شهر مشهد، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۱۹، ۹۳-۷۹.
- سلیمانی، اسماعیل؛ نجفی، محمود؛ بشرپور، سجاد و شیخ‌الاسلامی، علی. (۱۳۹۴). اثربخشی هوش معنوی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره). فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۵(۴)، ۵۵۸-۵۳۷.
- شیخ‌الاسلامی، علی و امیدوار، عظیم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر سبک حل مساله (کارآمد و ناکارآمد) دانش‌آموزان روانشناسی مدرسه، ۶(۲)، ۹۹-۸۳.
- شیخ‌الاسلامی، علی و کریمیان‌پور، غفار. (۱۳۹۷). پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس حمایت تحصیلی و جو روانی-اجتماعی کلاس. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۶(۱۰)، ۱۱۱-۹۵.
- صفاری، مینا. (۱۳۹۶). ضرورت انجام تحقیق. تهران: انتشارات رشد.
- عبادی، ندا، فقیهی، علی. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر امید به زندگی زنان مطلقه شعر اهواز، نشریه یافته‌های روانشناسی، ۴(۱۰)، ۸۴-۷۱.
- عسگری، محمد، باجلان، لیلا. (۱۳۹۳). تأثیر بخشش‌درمانی بر تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به بهزیستی شهر اراک. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره، ۱۳، ۱۳۹-۱۱۸.
- علیپور، احمد و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه تهران. اندیشه و رفتار، ۵(۱ و ۲)، ۶۵-۵۵.
- فتحی، عباس. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد.
- ناطقیان، سمانه، رحیمی، چنگیز، گودرزی، محمدعلی، ملازاده، جواد. (۱۳۸۷). بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آن‌ها. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۳۷، ۴۶-۳۳.

## References

- Argyle, M., Martin, M., Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors in C.D spielberger & I.G sarason (Eds), stress and emotion, Washington, DC: Taylor and Francis.

- Beth, P. (2006). Forgiveness and implicit theories in early adolescents, Unpublished Doctoral Dissertation, Wisconsin- Madison University.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. North American.
- Gunuc, S., & Kuzu, K. (2015). Confirmation of campus-class-technology model in student engagement: A path analysis. *Computers in Human Behavior*, 5(4), 114-125.
- Longland, D., cand, D. F., Wah, H., Kristoffern, D., Novetedte, H. (2007). Gender differences in-posttraumatic stress disorder. *Psychological bulletin*, psycne, apa.org.
- Perez, J. (2007). A forgiveness protocol for adolescents with disruptive behavior disorders: A pilot study (Doctoral Dissertation), Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis database.

