

تأثیر آموزش خودبخودگی بر شیوه‌های فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی

haghani@qabas.net

ابوالحسن حقانی خاوه / استادیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

بشری موسوی / کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد ساوه

mohammad1358z@gmail.com

محمد زارعی توپخانه / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

سیدمحمدرضا حسینی / کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، باشگاه پژوهشگران و نخبگان قم، ایران

smr.hasani@yahoo.com

دریافت: ۱۳۹۵/۰۵/۰۶ - پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۰۱

چکیده

این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش خودبخودگی بر شیوه‌های فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی، دانش‌آموزان سال دوم متوسطه شهر قم، در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴ می‌پردازد. روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌تست پس‌تست با گروه کنترل است. جامعه آماری را کلیه مادران دانش‌آموزان دبیرستانی شهر قم تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش، ۷۶ نفر از مادران دانش‌آموزان دو مدرسه دولتی قم می‌باشد که در کارگاه‌های آموزشی شرکت کردند و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به‌عنوان پیش‌آزمون، دو پرسش‌نامه شیوه‌های فرزندپروری بامریند و عاطفه مثبت و منفی واتسون و کلارک را تکمیل نمودند. سپس، به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش طی هشت جلسه مورد تدبیر خودبخودگی قرار گرفته و سپس هر دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون دو پرسش‌نامه فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی را تکمیل کردند. در پژوهش از روش آماری توصیفی و تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که آموزش خودبخودگی بر شیوه فرزندپروری مستبدانه و مقتدرانه تأثیر مثبت دارد، اما بر شیوه سهل‌انگارانه، تأثیری نشان نداد. همچنین، نتایج حاکی از این است که آموزش خودبخودگی بر عاطفه مثبت و منفی تأثیر مثبت دارد.

کلیدواژه‌ها: خودبخودگی، شیوه‌های فرزندپروری، عاطفه مثبت و منفی.

مقدمه

«بخشش»، یکی از واژگان مشهور و کاربردی در فرهنگ‌های مختلف است که بسیاری از مذاهب، به‌ویژه ادیان ابراهیمی به آن پرداخته‌اند. از سال ۱۹۸۰، بخشش مورد توجه روان‌شناسان، درمانگران و پژوهشگران قرار گرفت. این توجه، بازتابی از محیط اجتماعی انسان را نشان می‌دهد؛ محیطی که طغیان و تغییرات فرهنگی و اجتماعی از ویژگی‌های آن است (راتر، ۲۰۰۱). اخیراً بخشش در روان‌شناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته و به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، در چند دهه اخیر به صورت تجربی مورد پژوهش قرار گرفته است (ورثینگتون و همکاران، ۲۰۱۰). در تعریف بخشش، اختلاف نظر وجود دارد. برخی روان‌شناسان و دین‌پژوهان، عفو و بخشش را خواستن بهترین‌ها برای فرد خاطی و متخلف، به جای سوء نیت و دشمنی می‌دانند. این مسئله، احساس رضایتی را در طرفین خاطی و آسیب‌دیده ایجاد می‌کند (اینرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۰). در یک تعریف، بخشش عبارت است از: تلاشی که برای حفظ عشق و اعتماد در روابط و پایان دادن به سوگیری‌های آسیب‌زا انجام می‌گیرد (زارع‌پور، ۱۳۹۱). در طول سال‌های اخیر، پژوهشگران بر آموزش بخشودگی، به‌عنوان یک مداخله روانی متمرکز شده‌اند. در همین راستا، مدل‌هایی برای شرح و آموزش فرایند بخشودگی طرح کرده‌اند که در اینجا، به چهار مدل به اجمال اشاره می‌شود: ورثینگتون و همکاران (۲۰۱۰)، شامل یک جلسه یک‌ساعته که نوشتن نامه برای خاطی است که البته ارسال نمی‌شود و فقط احساسات فرد نسبت به فرد خاطی بیان می‌گردد. ورثینگتون و همکاران (۲۰۱۲)، این الگو به‌عنوان یک راه برای ایجاد عاطفه مثبت و مؤثر دارای نه مرحله است. ورثینگتون (۱۹۹۸)، زیرساخت‌های این الگو عبارت است از: زخم عاطفی، فروپاشی روابط دوتایی خانواده، طغیان و فروکش کردن عشق و تقدم هیجانی در بخشودگی. این الگو، دارای سه جزء همدلی، فروتنی و تعهد است. از نظر اینرایت و همکاران (۲۰۰۰)، این الگو دارای چهار مرحله کشف، تصمیم، کار و تعمق است که درون هر مرحله زیرمرحله‌هایی وجود دارد.

بخشودگی، بر دو نوع است: بخشودگی بین‌فردی و درون‌فردی. بخشودگی بین‌فردی، شامل بخشش دیگران و با پذیرش بخشودگی است. حال آنکه بخشودگی درون‌فردی، شامل بخشش خود می‌باشد که در اصطلاح به آن «خودبخشودگی» می‌گویند. هرچند تعاریف اندکی از خودبخشودگی وجود دارد، اما همه تعاریف بر روی عشق به خود و احترام به خویشتن، علی‌رغم عمل اشتباه و خطای فرد تأکید دارند. در اینجا به چند تعریف اشاره می‌شود: خودبخشودگی تحولی عاطفی و درونی است که آزادانه برگزیده می‌شود و طی آن ارزش‌های مثبت و انسانی، نسبت به خویشتن افزایش می‌یابد؛ فرایندی که گاه هدیه‌ای الهی توصیف شده است (اینرایت و همکاران، ۲۰۰۰).

خودبخشودگی، یک تغییر از دشمنی نسبت به خویشتن، به سمت آشتی با خود است و نیازمند این است که فرد اشتباهاتش را در شرایط بزرگتر قرار داده و بفهمد که او تنها یک انسان است (بوئر و همکاران، ۱۹۸۲).

الگوهای مختلفی در رابطه با خودبخشودگی مطرح شده است که می‌توان آنها را در چهار طبقه دسته‌بندی نمود: ابتدا، الگوهای مبتنی بر نظریه‌های روان‌شناختی، مانند دیدگاه شناختی و روان‌تحلیلی. دیدگاه شناختی است

که خودبخشودگی را یک نوع تغییر روان‌شناختی و ادراکی، نسبت به خطاهای درونی در نظر می‌گیرد (مالتی و همکاران، ۲۰۰۷). بر اساس دیدگاه روان‌تحلیلی، خودبخشودگی نوعی توانایی ارتباطی مربوط به خود است. دوم، الگوهای مبتنی بر رشد است. این الگو، فرایند رشد و شکل‌گیری قابلیت خودبخشودگی را بررسی می‌کند. سوم، الگوهای مبتنی بر تیپ‌شناسی خودبخشودگی است. چهارم، الگوهای فرایندی نامیده می‌شود. در این میان الگوهای فرایندی (مرحله‌ای) بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده و پژوهش‌های بیشتری را جهت داده است. با تکیه بر این الگوها، می‌توان خودبخشودگی را آموزش داد و به تدریج، فرد را به بخشش خود نزدیک نمود (اینرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۰).

بخشودگی، از والاترین ارزش‌های اخلاقی انسانی و نیز نشانه‌ی تعالی روح و عظمت شخصیت آدمی است. ایجاد جامعه‌ای منسجم و قدرتمند، در گرو این است که افراد آن، اندیشه‌ها و سلیقه‌های مختلف را تحمل کنند. از کنار بعضی برخوردهای ناشایست افراد، با اخلاق کریمانه درگذرند و با عفو و بخشش، انتقام و غضب را به محبت تبدیل سازند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۶۵۷).

در آموزه‌های اسلامی هم بخشش فراوانی دارد و از آن به‌عنوان یکی از بهترین فضیلت‌های اخلاقی یاد شده است. فراوانی واژه «عفو» و واژه‌های هم‌خانواده، مانند رحمت و مغفرت در قرآن و روایات، بیانگر این مهم است که می‌توان به جریان حضرت یوسف^ع اشاره کرد که نه تنها از حق خود گذشت و حتی حاضر نشد کمترین توبیخ و سرزنشی در حق برادرانش روا دارد، بلکه از نظر حق الهی نیز آنان را اطمینان داد که خداوند غفور و بخشنده است (مکارم‌شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۶۳) و روایات بسیاری نیز مبنی بر عفو و تشویق امامان^ع به این صفت کریمانه وجود دارد که بیانگر اهمیت و ارزش بسیار بالای آن است. امیرالمؤمنین^ع می‌فرماید: «الْعَفْوُ تَاجُ الْمَكَارِمِ؛ عفو و گذشت تاج و زینت فضایل اخلاقی است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۶). امام صادق^ع در تعریف بخشش می‌فرماید: «الْعَفْوُ عِنْدَ الْقُدْرَةِ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ وَ أَسْرَارِ الْمُتَّقِينَ وَ تَفْسِيرُ الْعَفْوِ أَلَّا تُلْزِمَ صَاحِبَكَ فِيمَا أَجْرَمَ ظَاهِرًا وَ تَنْسَى مِنَ الْأَصْلِ مَا أُصِيبَ مِنْهُ بَاطِنًا وَ تَزِيدَ عَلَى الْإِخْتِيَارَاتِ إِحْسَانًا؛ عفو کردن با وجود قدرت و انتقام، طریقه پیامبران و متقیان است و معنای عفو آن است که هر گاه از کسی جرمی و تقصیری نسبت به تو واقع شود، پی او نروی و به او اظهار نکنی و از ظاهر و باطن فراموش کنی و احسان را به او زیاده‌تر از پیش کنی (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۴۲۲). بر اساس آیات و روایات، بخشش شامل خودبخشودگی نیز می‌شود. خودبخشودگی، فرایندی است که در آن انسان‌ها به این معنا دست می‌یابند که خداوند آماده بخشیدن گناهندگان خویش است. آنان نیز باید این قدرت را داشته باشند که از اشتغال ذهنی به گناه و خطا عبور کنند و به رشد معنوی خویش و حرکت در صراط مستقیم ادامه دهند و نگذارند که ذهن آنان بیش از اندازه روی خطا متمرکز شود. در نتیجه، به بخشش درونی دست یابند (غباری‌بناب، ۱۳۸۳).

یکی از آثار قابل بررسی بخشش، در تعامل با فرزندان و شیوه فرزندپروری است. شیوه‌های فرزندپروری، شامل الگوهای گسترده‌ای از تربیت کودک و ارزیابی و رفتارهای تربیتی خاص والدین است که در رشد و شکوفایی فرزندان و همچنین، طرز رفتار والدین نفوذ فراوانی دارد (دولت‌زاده، ۱۳۸۱). شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین در تربیت فرزندان از آن استفاده می‌کنند و از تقابل و ترکیب آنها، بر اساس جنبه‌های تربیتی کنترل و محبت والدین، چهار شیوه و الگوی فرزندپروری به وجود می‌آید که عبارتند از: کنترل بالا - محبت پایین: والدین مستبد. کنترل پایین - محبت پایین: والدین مسامحه‌کار. کنترل بالا - محبت بالا: والدین مقتدر، موفق، توانا، جهت‌دهنده. کنترل پایین - محبت بالا: والدین سهل‌گیر. شیوه‌های فرزندپروری، مجموعه‌ای از گرایش‌ها، اعمال و جلوه‌های غیرکلامی است که ماهیت تعامل کودک بر والدین را، در تمامی موقعیت‌های گوناگون مشخص می‌کند (پورعبدلی، ۱۳۸۱). هر خانواده، شیوه خاصی را تحت عنوان شیوه‌های فرزندپروری در تربیت فرزندان خویش به کار می‌گیرد که متأثر از عوامل متفاوتی، از جمله عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی می‌باشد. برای نمونه، بخشش، بر شیوه‌های فرزندپروری والدین تأثیرات مثبتی دارد. باتوجه به تفاوت شیوه‌های فرزندپروری والدین، بامریند چهار شیوه مقتدرانه، مستبدانه، سهل‌گیرانه و کناره‌گیری را مطرح کرد. این الگو بر اساس دو بعد، توقع و کنترل از یک‌سو و پذیرندگی و اجابت‌کنندگی از سوی دیگر، شکل گرفته است (ر.ک: برک، ۲۰۰۰).

رابطه مطلوب بین والدین و کودک، دارای ماهیت عاطفی است. چنین رابطه‌ای کودکان را با احساس اعتماد و امنیت پرورش می‌دهد. کودکانی که به والدین خود اعتماد دارند، در مواجهه با مشکلات پیچیده زندگی، برای دریافت کمک و راهنمایی به آنان رجوع می‌کنند. روحیه همبستگی و وفاداری در جامعه بر این خانواده‌ها حاکم است. در مقابل، کودکان ناموفق به دلیل روابط ناسالم و نامطلوب والدین، از توجه و محبت والدین محرومند و برای جبران عطش به محبت، سعی می‌کنند محبت دیگران را به هر شیوه‌ای جلب کنند و معمولاً روابط نامطلوب با والدین، به صورت تعارض بین والدین و کودک بروز می‌کند (ر.ک: نوابی‌نژاد، ۱۳۷۳). از مهم‌ترین عوامل در رشد کودک مبتکر، فعال، مستقل و اجتماعی و در مقابل، غمگین، گریزان از فعالیت‌های اجتماعی، ستیزه‌جو، تحمل والدین نسبت به کودک و رفتار اوست. به هر اندازه والدین تحمل‌پذیر و شکیب‌باشند، ثبات و قدرت شخصیتی کودک بیشتر خواهد بود (ماسن و همکاران، ۱۳۸۰، ص ۱۷۱-۱۷۲).

یکی دیگر از آثار قابل بررسی بخشش، بروز عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی است. عواطف، یکی از جنبه‌های مهم رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان دارد. بدون عواطف، زندگی بشر بی‌معنا می‌شود. عواطف، بخش اساسی نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف، نقش مهمی در رشد سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰). عواطف، همان جلوه هیجانی است که در موقعیت‌های مختلف زندگی رنگ می‌پذیرد. مثلاً، خشم، گریه، خنده (کاپلان و سادوک، ۱۹۳۳، ترجمه پورافکاری، ۱۳۸۲)،

عواطف مجموعه‌ای از امور بیرونی خاص، افکار و نیز تغییراتی است که در احساسات درونی ما ایجاد می‌شود. تغییراتی که اساس آن فیزیولوژیکی است. عواطف، در انسان نوعی خروج از حالت تعادل است که ممکن است موجب شادی، سرور و یا غم و تاسف شود (ماسن و همکاران، ۱۳۸۰، ص ۱۶۹).

واتسون و تلگن (۱۹۸۵)، عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یکی عاطفه مثبت که شامل طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت نظیر شادی، احساس توانمندی، شور و شوق و اعتماد به نفس است و فرد تا چه میزان احساس فاعلیت و خرسندی می‌کند. دوم، عاطفه منفی؛ بدین معنا که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشایندی می‌کند. در واقع، یک بعد ناراحتی و ناخوشایندی را نشان می‌دهد. این دو نوع عاطفه، بیانگر ابعاد اصلی حالات عاطفی می‌باشند. این گونه به نظر می‌رسد افرادی که دارای عاطفه مثبت زیادی هستند، باید عاطفه منفی نسبتاً کمتری را تجربه کنند و بعکس. عاطفه منفی پایین، با آرامش و راحتی همراه است. این دو عامل، ابعاد حالتی عاطفه را نشان می‌دهند. اما واتسون و تلگن (۱۹۸۵)، معتقدند: این دو عامل با ابعاد خصیصه‌ای عاطفی؛ یعنی هیجانی بودن مثبت و منفی نیز منطبق است. عاطفه مثبت و منفی، خصیصه‌ای تقریباً با عامل‌های شخصیتی پایه؛ یعنی برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی منطبق است (واتسن و همکاران، ۱۹۸۵).

با توجه به تأثیرات مثبت بخشش و آموزش بخشودگی، بر جنبه‌های گوناگون زندگی انسان‌ها، این تحقیق به دنبال پاسخ این پرسش است که تأثیر آموزش بخشش در روابط والد، فرزندی و اصلاح شیوه‌های فرزندپروری را به دست آورد. همچنین، تأثیر آموزش بخشش به مادران بر عواطف مثبت و منفی مادران مورد ارزیابی قرار دهد. براین اساس، فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- آموزش خودبخشودگی بر فرزندپروری مقتدرانه تأثیر می‌گذارد.
- آموزش خودبخشودگی بر فرزندپروری مستبدانه تأثیر می‌گذارد.
- آموزش خودبخشودگی بر فرزندپروری سهل‌گیرانه تأثیر می‌گذارد.
- آموزش خودبخشودگی بر عواطف مثبت مادران تأثیر می‌گذارد.
- آموزش خودبخشودگی بر عواطف منفی مادران تأثیر می‌گذارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع آزمایشی بوده که در آن، از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مادران دانش‌آموزان دبیرستانی، شهر قم تشکیل می‌دهند. نمونه‌های پژوهش، از میان ۹۸ نفر از مادران دانش‌آموزان دبیرستانی ثبت‌نام شده، در کارگاه‌های آموزشی مدارس، ۷۶ نفر به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. ابتدا به صورت تصادفی ساده، از میان دبیرستان‌های دولتی شهر قم، دو دبیرستان انتخاب شد. سپس، از مادران حدود ۴۸۰ دانش‌آموز این دو دبیرستان، برای شرکت در کارگاه آموزشی

دعوت به عمل آمد که حدود ۹۸ نفر از مادران از دو دبیرستان، به صورت داوطلبانه برای شرکت در این کارگاه‌ها اعلام آمادگی کردند. این افراد، در هر مدرسه به صورت تصادفی، به دو گروه ۴۹ نفره کنترل و آزمایش تقسیم شدند. از هر دو گروه، ابتدا با استفاده از پرسش‌نامه فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی، یک پیش‌آزمون به عمل آمد. به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که برای هر دو گروه، به ترتیب کارگاه برگزار خواهد شد. ابتدا، گروه آزمایشی مورد تدبیر آموزش خودبخودگی، طی ۸ جلسه یک ساعته قرار گرفتند. این در حالی است که گروه کنترل، آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان دوره آموزشی، در مرحله پس‌آزمون، بار دیگر آزمایشی پرسش‌نامه‌های فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی را تکمیل کردند. در مجموع، از میان ۹۸ پرسش‌نامه کامل شده، ۷۶ پرسش‌نامه کامل و قابل بررسی بود که نمره‌های آنها استخراج و مورد بررسی قرار گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از دو روش توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بحث توصیف داده‌ها نما، میان، میانگین، انحراف معیار و در بحث استنباط داده‌ها، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. برای گردآوری اطلاعات، ابتدا سعی شد ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها، به صورت اجمالی مورد بررسی قرار گیرد. سپس، به تجزیه و تحلیل توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار آماری spss پرداخته شده است. در این تجزیه و تحلیل توصیفی، به آزمون فرضیه‌ها و پاسخ‌گویی به سؤالات تحقیق پرداخته شده است. از این رو، در این پژوهش تعداد ۷۶ نفر شرکت‌کننده زن، در قالب دو گروه آزمایش و کنترل حضور داشتند. اطلاعات حاصل از اجرای پرسش‌نامه‌های عاطفه مثبت و منفی و همچنین، پرسش‌نامه سبک‌های فرزندپروری بامریند بر روی اعضای نمونه تحقیق مورد تجزیه و تحلیل توصیفی قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه سبک‌های فرزندپروری بامریند: این پرسش‌نامه دارای ۳۰ سؤال است که در مقیاس لیکرت از ۰ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. هر ۱۰ سؤال آزمون یک سبک را می‌سنجد. میزان اعتبار این مقیاس، در پژوهش /سفنندیاری (۱۳۹۱) برای شیوه‌های فرزندپروری سهل‌گیرانه (۶۹ درصد) مستبدانه (۷۷ درصد) و مقتدرانه (۷۳ درصد) به دست آورد. بامریند نیز میزان اعتبار این پرسش‌نامه را با روش بازآزمایی برای شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه (۸۱ درصد) مستبدانه (۸۵ درصد) و مقتدرانه (۹۲ درصد) گزارش کرده است. بوری (۱۹۹۱)، میزان پایایی این پرسش‌نامه را با روش بازآزمایی ۸۱ درصد برای سبک سهل‌گیرانه ۸۶ درصد برای سبک مستبدانه ۹۲ درصد برای سبک مقتدرانه، گزارش نموده است. در پژوهش رئیسی، پایایی آزمون بر روی نمونه‌ای از مادران به شیوه بازآزمایی به ترتیب، برای شیوه‌های سهل‌گیرانه، مستبدانه و مقتدرانه ۶۹ درصد، ۷۷ درصد، ۷۳ درصد گزارش شده است (توزنده‌جانی و همکاران، ۱۳۹۰).

مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS): واتسون و همکاران ۱۹۸۸، ابزار خودسنجی ۲۰ گویه‌ای است و برای اندازه‌گیری دو بعد خلق، یعنی عاطفه مثبت (PA) و عاطفه منفی (NA) تنظیم شده است. هر خرده‌مقیاس، ۱۰ گویه دارد و گویه‌ها روی یک مقیاس پنج درجه‌ای، از بسیار کم (۱ نمره) تا بسیار زیاد (۵ نمره) پاسخ داده می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ، برای این مقیاس در پژوهش سهرابی به نقل از *ابوالقاسمی* (۱۳۸۴)، ۸۵ درصد به‌دست‌آمده است که حاکی از ثبات درونی مقیاس است. ضرایب همبستگی درونی، مؤلفه‌ها و کل مقیاس، شواهدی دال بر روایی سازه‌ای آن دارد. این ضرایب از ۷۴ درصد تا ۹۴ درصد متغیر و تمامی آنها معنادار بوده است. ضریب پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش *ابوالقاسمی* (۱۳۸۴) تا ۵۹ درصد به دست آمد. پایایی به شیوه آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب، ۸۳ و ۸۲ درصد و بازآمایی ۶۵ و ۶۸ درصد گزارش شده است (مظفری، ۲۰۰۳).

برنامه آموزشی خودبخشودگی: این برنامه آموزشی، توسط فتحی (۱۳۹۱) بر اساس مدل خودبخشودگی *اینرایت* و *لوسکین* تدوین و در پژوهش خود، در هشت جلسه اجرا شده است. جلسات آموزش خودبخشودگی عبارتند از:

جلسه اول: آشنایی و آماده سازی، ایجاد ارتباط و بیان اهداف؛

جلسه دوم: بحث کلی درباره خودبخشودگی؛

جلسه سوم: آشکارسازی و بازسازی حادثه و اظهار ندامت و پشیمانی؛

جلسه چهارم: تصمیم‌گیری و ادراک نسبت به مسئله کرامت انسان نزد خداوند؛

جلسه پنجم: امیدواری و تاکید و روی مفاهیم مثبت، مانند معرفی توبه نزد خداوند و آثار آن در رسیدن به خودبخشودگی؛

جلسه ششم: کار و تأکید بر مفاهیم مثبت، مانند محبت و عشق و تبدیل شدن توبه و بخشش، به قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد؛

جلسه هفتم: نتیجه‌گیری و جمع‌بندی با مشارکت اعضا؛

جلسه هشتم: پایان جلسات، خداحافظی سمبلیک، بازخورد و بیان تجارب اعضا.

یافته‌های پژوهش

در مرحله پیش از آزمون، میانگین نمره سبک فرزندپروری مقتدرانه در گروه آزمایش، ۲۶/۲۵ و گروه کنترل، برابر با ۲۹/۱۱ بود. میانگین نمره سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، در گروه آزمایش ۳۴/۸۲ و گروه کنترل، برابر با ۳۰/۹ بود. میانگین نمره سبک فرزندپروری مستبدانه، در گروه آزمایش ۳۳/۹۵ و گروه کنترل، برابر با ۳۵/۰۹ بود. همچنین، در متغیر عاطفه مثبت، میانگین آن در گروه آزمایش برابر با ۲۷/۲۵ و گروه کنترل، برابر با ۶۲/۲ بود. در متغیر عاطفه منفی، میانگین آن در گروه آزمایش، برابر با ۳۰/۲۸ و گروه کنترل ۲۹/۲۶ بود.

جدول ۱. نمرات پرسش‌نامه‌ها در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد
سبک فرزندپروری مقتدرانه	آزمایش	۳۸	۲۶/۲۵	۸/۹
	کنترل	۳۸	۲۹/۱۱	۹/۲
سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه	آزمایش	۳۸	۳۴/۸۲	۸/۴
	کنترل	۳۸	۳۰/۹	۹/۶
سبک فرزندپروری مستبدانه	آزمایش	۳۸	۳۳/۹۵	۷/۵
	کنترل	۳۸	۳۵/۰۹	۷/۷
عاطفه مثبت	آزمایش	۳۸	۲۷/۲۵	۶/۴۳
	کنترل	۳۸	۲۶/۲	۵/۴
عاطفه منفی	آزمایش	۳۸	۳۰/۲۸	۳/۵
	کنترل	۳۸	۲۹/۲۶	۴/۶

در مرحله پس از آزمون میانگین، نمره سبک فرزندپروری مقتدرانه در گروه آزمایش، ۳۴/۱۲ و گروه کنترل، برابر با ۲۸/۸۹ بود. میانگین نمره سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، در گروه آزمایش ۲۸/۵ و گروه کنترل، برابر با ۳۰/۱۲ بود. میانگین نمره سبک فرزندپروری مستبدانه، در گروه آزمایش ۳۱/۷۲ و گروه کنترل، برابر با ۳۵/۴ بود. همچنین در متغیر عاطفه مثبت، میانگین آن در گروه آزمایش، برابر با ۳۴/۳۲ و گروه کنترل، برابر با ۲۵/۳ بود. در متغیر عاطفه منفی، میانگین آن در گروه آزمایش برابر با ۲۳/۴۵ و گروه کنترل ۲۹/۲۶ بود.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس خودبخودگی بر شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه

منبع	مجموع مربع‌ها	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری	مجذور اتا
الگوی تصحیح‌شده	۸۳/۰۲۹	۲	۲۲۱/۲۶	۲۰۲/۷۵	۰/۰۰	۰/۴۴
خطا	۱۲/۰۳	۲	۳۲/۰۳۱	۲/۱۲۲	۰/۳۱	۰/۰۸
گروه	۱۰۰/۳	۲	۶۶/۲۰۵	۳/۵	۰/۰۲	۰/۰۲
ارور	۱۵/۱۱	۷۲				
مجموع	۲۱۰/۴۵	۷۶				

فرضیه اول اینکه، آموزش خودبخودگی بر شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه مادران دانش‌آموزان دبیرستانی تأثیر دارد. ابتدا آزمون لوین، برای همسانی خطای واریانس و درجات آزادی متغیرها گرفته شد. این مفروضه، در متغیر مذکور معنادار نشد. بنابراین، پیش‌فرض اجرای آزمون آنکوا، در سبک فرزندپروری مقتدرانه تأیید شد (سبک فرزندپروری مقتدرانه $F(۱۹ و ۷۴) = ۰/۰۳$ ، $p < ۰/۰۵$)، بعد جدول آزمون‌های چندگانه برای بررسی اثر چندمتغیری گروه، بر سبک فرزندپروری مقتدرانه مورد بررسی قرار گرفت که به آزمون ام‌باکس، پرداخته شد. به دلیل معنادار نبودن آزمون ام‌باکس، از مولفه، لامبدای ویلکز استفاده شد. این مؤلفه، اطلاعاتی در زمینه نبود تفاوت بین متغیرهای مستقل (گروه‌ها) در جامعه متغیر وابسته، ارزیابی می‌کند. مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۰/۱۲ است. از آنجایی که $F(۲ و ۷۴) = ۰/۱۲$ ، $P < ۰/۰۵$ میزان معناداری، کوچکتر از ۰/۰۵ است، بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته سبک فرزندپروری مقتدرانه، تفاوت معنادار و معتبر وجود دارد. چون آزمون چندمتغیری از نظر آماری معنادار

است، می‌توان به ارزیابی متغیر وابسته ادامه داد. در جدول فوق، آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که اثر اصلی آموزش خودبخشودگی بر نمره‌های سبک فرزندپروری مقتدرانه معنادار است ($F(۲ و ۷۴)=۳/۵$ ، $F(۲ و ۷۴)=۳/۵$ ، $P<۰/۰۵$).

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس خودبخشودگی بر شیوه‌های فرزندپروری مستبدانه

منبع	مجموع مربع‌ها	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری	مجذور اتا
الگوی تصحیح شده	۱۱۰۲۶/۱۲۹	۲	۲۲۰۵/۲۲۶	۱۰۶/۷۲	۰/۰۰	۰/۳۱
خطا	۲۵/۰۳۶	۲	۲۵/۰۳۶	۱/۸۲۵	۰/۲	۰/۱۸۵
گروه	۱۲۴/۴۱۱	۲	۶۲/۲۰۵	۸/۵۳	۰/۰۱۸	۰/۰۱۷
ارور	۵۱۵/۱۱۳	۷۲				
مجموع	۸۹۵۳	۷۶				

در سایر فرضیات، آزمون لوین و پیش فرض اجرای آزمون آنکوا و عدم استفاده از آزمون ام باکس و همچنین به‌کارگیری مؤلفه لامبدای ویلکز نیز دقیقاً مشابه فرضیه اول می‌باشد. لازم به ذکر است که تفاوت‌ها در سایر فرضیات به شرح زیر می‌باشد. در فرضیه دوم پیش فرض اجرای آزمون آنکوا در سبک فرزندپروری مستبدانه تأیید شد (سبک فرزندپروری مستبدانه $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۱$ ، $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۱$ ، $P<۰/۰۵$). در این فرضیه مقدار لامبدای ویلکز برابر با $۰/۳۳$ است. از آنجایی که $F(۲ و ۷۴)=۰/۳۳$ ، $F(۲ و ۷۴)=۰/۳۳$ ، $P<۰/۰۵$ میزان معناداری کوچکتر از $۰/۰۵$ است، بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته سبک فرزندپروری مستبدانه تفاوت معنادار و معتبر وجود دارد. در جدول بالا آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که اثر اصلی آموزش خودبخشودگی بر نمره‌های سبک فرزندپروری مستبدانه معنادار است ($F(۲ و ۷۴)=۸/۵۳$ ، $F(۲ و ۷۴)=۸/۵۳$ ، $P<۰/۰۵$).

در فرضیه سوم که همان تأثیر آموزش خودبخشودگی بر شیوه‌های فرزندپروری سهل‌گیرانه مادران دانش‌آموزان دبیرستانی است. پیش فرض اجرای آزمون آنکوا در سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه تأیید شد (سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۴$ ، $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۴$ ، $P<۰/۰۵$). در این فرضیه مقدار لامبدای ویلکز برابر با $۰/۲۸$ است. از آنجایی که $F(۲ و ۷۴)=۰/۲۸$ ، $F(۲ و ۷۴)=۰/۲۸$ ، $P<۰/۰۵$ میزان معناداری کوچکتر از $۰/۰۵$ است، بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه تفاوت معنادار و معتبر وجود ندارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس خودبخشودگی بر عاطفه مثبت

منبع	مجموع مربع‌ها	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری	مجذور اتا
الگوی تصحیح شده	۱۰۲۵/۲۸۶	۲	۳۶۵/۴۲۹	۲۴۵/۳۷	۰/۰۱	۰/۹۴
خطا	۳۱/۳۶	۲	۲۵/۰۳۶	۱/۶۸	۰/۰۲	۰/۰۳۹
گروه	۴/۹۷	۲	۲/۹۷	۲/۰	۰/۰۳	۰/۰۰۵
ارور	۱۹۲/۵۳	۷۲				
مجموع	۱۳۵۱۱/۲۳	۷۶				

در فرضیه چهارم نیز پیش فرض اجرای آزمون آنکوا در عاطفه مثبت تأیید شد (عاطفه مثبت $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۹$ ، $F(۱۹ و ۷۴)=۰/۰۹$ ، $P<۰/۰۵$) و پس از بررسی آزمون ام باکس به دلیل معنادار بودن آن، از مولفه اثر پیلائی استفاده شد. این مولفه اطلاعاتی در زمینه نبود تفاوت بین متغیرهای مستقل (گروه‌ها) در جامعه متغیر وابسته ارزیابی ارزیابی می‌کند. مقدار اثر پیلائی

برابر با ۰/۴۲ است. از آنجایی که $F(۲ و ۷۴) = ۰/۴۲$ ، $F(۲ و ۷۴) = ۰/۴۲$ ، $P < ۰/۰۵$ میزان معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ است، بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته عاطفه مثبت تفاوت معنادار و معتبر وجود دارد و چون آزمون چندمتغیری از نظر آماری معنادار است، می‌توانیم به ارزیابی متغیر وابسته ادامه داد. در جدول بالا آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که اثر اصلی آموزش خودبخودگی بر نمره‌های عاطفه مثبت معنادار است ($F(۲ و ۷۴) = ۲/۰$ ، $P < ۰/۰۵$).

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس خودبخودگی بر عاطفه منفی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری	مجذور اتا
الگوی تصحیح شده	۸۱۲/۱۰۶	۲	۶۵۰/۴۲۹	۱۱۸/۳۷	۰/۰۱	۰/۳۳
خطا	۲۰/۳۶	۲	۱۵/۰۳۶	۲/۶۸	۰/۰۲	۰/۰۱
گروه	۲/۷	۲	۳/۲۲	۰/۴۱	۰/۶۲	۰/۰۰۳
ارور	۱۰۰/۱۳	۷۲				
مجموع	۹۳۵/۱۳۶	۷۶				

در فرضیه پنجم همانند فرضیه اول عمل شد و طبق آن پیش فرض اجرای آزمون آنکوا در عاطفه مثبت تأیید شد (عاطفه منفی $F(۱۹ و ۷۴) = ۰/۰۲$ ، $p < ۰/۰۵$)، سپس به دلیل معنادار نبودن آزمون ام‌باکس، از مؤلفه لامبدای ویلکز برابر با ۰/۳۳ استفاده گردید. از آنجایی که $F(۲ و ۷۴) = ۰/۳۳$ ، $F(۲ و ۷۴) = ۰/۳۳$ ، $P < ۰/۰۵$ میزان معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ است، بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته عاطفه منفی تفاوت معنادار و معتبر وجود دارد و چون آزمون چندمتغیری از نظر آماری معنادار است، می‌توانیم به ارزیابی متغیر وابسته ادامه داد. در جدول بالا آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که اثر اصلی آموزش خودبخودگی بر نمره‌های عاطفه منفی معنادار است ($F(۲ و ۷۴) = ۰/۴۱$ ، $P < ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه گیری

«بخشودگی» در روان‌شناسی، به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین حوزه مثبت اندیشی، یک ویژگی شخصیتی است که در چند دهه اخیر در کشورهای غربی، به صورت تجربی، به ویژه در روان‌شناسی مثبت مورد پژوهش قرار گرفته است. با توجه به آنچه که به نظر می‌رسد نقش مادران چه در خانواده و یا به طور غیرمستقیم، در نظام جامعه تأثیر بسزایی دارد، سلامت و بهداشت روانی آنان، از دغدغه‌های مهم محسوب می‌شود. از این رو، این پژوهش، اقدام به آموزش خودبخودگی به مادران دانش‌آموزان دبیرستانی و بررسی تأثیر این آموزش، بر شیوه‌های فرزندپروری و عاطفه مثبت و منفی مادران دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه کرده است.

در آزمون فرضیه‌های اول، دوم و سوم پژوهش، نتایج نشان داد که اثر اصلی آموزش خودبخودگی، بر نمره‌های سبک فرزندپروری مقتدرانه و مستبدانه معنادار است. اما بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، تفاوت معنادار و معتبر وجود ندارد. نتیجه حاصل از این پژوهش، نشان داد که آموزش خودبخودگی بر روی شیوه فرزندپروری مقتدرانه و مستبدانه تأثیر مثبتی دارد؛ هر چه میزان بخشودگی بیشتر باشد، شیوه مقتدرانه بیشتر و شیوه مستبدانه کمتر اعمال می‌شود؛ اما تأثیری بر روی شیوه سهل‌انگارانه نشان نداد.

نتیجه این پژوهش، با نتایج پژوهش‌های پایدار (۱۳۸۷)، ظفرلو (۱۳۹۰) و مارکیز (۲۰۰۸) همخوانی دارد. یافته پژوهش را می‌توان چنین تبیین کرد که خودبخشودگی، نگرش‌ها را مثبت می‌کند و به اعضای خانواده اجازه می‌دهد که اعمال ارزشمند را درک کنند و بپذیرند، نه اینکه آن را بی‌ارزش کنند. لذا بخشودگی به بازسازی صمیمیت کمک می‌کند و زمانی که والدین به این بخشودگی برسند، می‌توانند با تک‌تک اعضای خانواده رابطه مناسبی را برقرار سازند. این والدین مهرورز و پذیرا هستند و تکالیف در حد توان، از فرزندان خود می‌خواهند و کنترل‌گر و سخت‌گیر نیستند.

همچنین نتایج حاصل از فرضیه‌های چهارم و پنجم پژوهش نشان داد که اثر اصلی آموزش خودبخشودگی، بر نمره‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی معنادار است. نتیجه دیگر این پژوهش اینکه آموزش خودبخشودگی بر عاطفه مثبت و منفی تأثیر مثبت داشته است؛ یعنی موجب افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی بالا شده است. این یافته، با نتایج پژوهش‌های گرین و همکاران (۲۰۱۳)، هرناندز و همکاران (۲۰۱۲)، روهده و رودسنام (۲۰۱۱)، کیفر و همکاران (۲۰۱۰)، یارنوز (۲۰۰۹)، زارع‌پور (۱۳۹۱) همسو است. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که خودبخشودگی، عزت‌نفس را تقویت می‌کند و فرد ارزیابی شناختی بهتری نسبت به خود خواهد داشت. بنابراین، با مشکلات خود راحت‌تر کنار می‌آید. این امر عواطف منفی را کاهش و عواطف مثبت را افزایش می‌دهد و تعاملات اجتماعی مناسبی را رقم می‌زند.

در مجموع، مردم نیاز دارند درباره بخشودگی، آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند یکدیگر و مهم‌تر اینکه، خود را ببخشند. بدون بخشودگی، در ما تنفر ایجاد می‌شود؛ تنفری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و به تدریج، سلامتی را از بین می‌برد. بخشودگی یک نیاز حیاتی و مطلق برای تربیت فرزند است. نیروی محرکه و هدف همه انواع بخشودگی‌ها، شفابخش می‌باشد که ما را قادر می‌سازد تا زندگی بهتری با خانواده و افراد جامعه داشته باشیم. بهداشت روانی نسل‌های آینده، در گروه تأمین بهداشت روانی خانواده به‌عنوان کانونی سرشار از مهر و محبت و آرامش برای تحول و رشد استعدادهاست که با بخشودگی، می‌تواند این زمینه را فراهم آورد.

این پژوهش، دارای محدودیت‌هایی است که شایسته است مورد توجه قرار گیرد. از جمله اینکه در این پژوهش مادران مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و تعمیم نتایج به پدران، با احتیاط صورت پذیرد. همچنین، برای جمع‌آوری اطلاعات از خودگزارش‌دهی استفاده شده است. بنابراین، صحت داده‌ها وابسته به صداقت آزمودنی‌هاست. پیشنهاد می‌شود آموزش خودبخشودگی در مورد پدران نیز انجام شود. همچنین، در جوامع مختلف آزمایش شود تا تعمیم‌پذیری بیشتر آن به دست آید.

منابع

- ابوالقاسمی، فرحناز، ۱۳۸۴، *اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس عاطفه مثبت و منفی PANAS*، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- ابوطالبی، تقی، ۱۳۸۴، *بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری با عزت‌نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان آموزش و پرورش مناطق شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- اسفندیاری، غلامرضا، ۱۳۹۱، *بررسی شیوه‌های فرزندپروری مادران کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری و مادران کودکان بهنجار و تأثیر آموزش مادران بر اختلال رفتاری کودکان*، پایان نامه چاپ نشده فوق لیسانس انستیتو روان‌پزشکی تهران.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۴۱۰ق، *غررالحکم و دررالکلام*، قم، دارالکتاب الاسلامیه.
- پورعبدلی سرد رود، محمد، ۱۳۸۱، *بررسی ارتباط بین نگرش به شیوه‌های فرزندپروری (اقتدار منطقی، استبدادی، آزادگذاری) و ادراک فرزند از آن شیوه‌ها با مکان کنترل و خودپنداره در دانش‌آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- توزنده‌جانی، حسن و همکاران، ۱۳۶۶، «*تربخشی شیوه‌های فرزندپروری بر خودکارآمدی و سلامت روان دانشجویان علوم انسانی دانشگاه پیام‌نور و آزاد نیشابور*»، افق دانش، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره چهاردهم، ش ۲، ص ۵۶-۶۴.
- دولت‌زاده، فریبا، ۱۳۵۱، *بررسی ارتباط بین شیوه‌های تربیتی والدین با خلاقیت و کنجکاوی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی.
- زارع‌پور، فاطمه، ۱۳۴۱، *بررسی اثر آموزش خودبخشودگی بر افزایش بهزیستی ذهنی مادران و بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان آنها*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- سهرابی، فرامرز و الهام فتحی، ۱۳۹۱، «*تربخشی برنامه درمانی خودبخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه*»، *جامعه‌شناسی زنان*، سال سوم، ش ۱، ص ۵۷-۸۵.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم، جامعه مدرسین.
- غباری‌بناب، باقر و محمدرضا بزرگی، ۱۳۸۳، «*ارتباط میان سبک‌های دلبستگی به خدا صبر و عزت‌نفس در میان دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تهران*»، *مجله مجموعه مقالات کنگره بین‌المللی علوم انسانی اسلامی*، دوره سوم، ش ۲، ص ۴۲۹-۴۵۶.
- فتحی، الهام، ۱۳۹۱، *تربخشی برنامه درمانی خودبخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه*، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- کاپلان هارولد و بنیامین سادوک، ۱۴۳۳، *خلاصه روان‌پزشکی*، جلد ۲، ترجمه نصرالله پورافکاری، تهران، شهرآب.
- لطف‌آبادی، حسین، ۱۳۸۰، *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*، تهران، سازمان ملی جوانان.
- ماسن پاول هنری و همکاران، ۱۳۸۰، *رشد و شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی.
- محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۷۷، *میزان‌الحکمه*، قم، دارالحديث.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب اسلامی.
- نوابی‌نژاد، شکوه، ۱۳۷۳، *اصول و فنون راهنمایی و مشاوره*، تهران، معاصر.

Berk, L., 2000, *Child Developments. Fifth edition*, USA, Cole Publishing Company.

Bower, G. M, & Cohen, P. R, 1982, Emotional influences in memory and thinking: data and

- theory. The 17th annual symposium on cognition, Vancouver 291- 381.
- Enright R. D, & Fitzgibbons R. P, 2000, *The Moral Philosophical and Relligous roots Washigton DC*, USA American Psyvhology Association.
- Green ,Michelle , DeCourville,Nancy & Sadava, Stanley.(2014). Positive Affect, Negative Affect, Stress, and Social Support as Mediators of the Forgiveness-Health Relationship, *The Journal of Social Psychology*, v. 152(3), p. 288-3.
- Hargrave, T.D, & Sells, J. N, 1997, The development of a forgiveness scale, *Journal of Marital and Family Therapy*, v. 23, Issue 1, p. 41-62.
- Maltby, J; et al, 2007, The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving, *Journal of Clinical Psychology*, n. 63, p. 555-565.
- Mozafari, S, 2003, *Investigation of relation between subjective happiness based on five factors theory in students of Shiraz University*, MA thesis, clinical psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.
- Rotter, J, 2001, Letting go: Forgiveness in counseling, *Counseling and Therapy for Couples and Families*, n. 9, p. 174-177.
- Watson, D, & Tellegen, A, 1985, Toward a consensual structure of mood, *Psychological Bulletin*, v. 98 (2), p. 219-235.
- Worthington Jr, et al, 2010, Training Parents in Forgiving and Reconciling, *The American Journal of Family Therapy*, v. 38(1), P. 32-49
- Worthington Jr, et al, 2012, Evaluation of an Intervention Designed to Help Divorced Parents Forgive Their Ex-Spouse Journal of Divorce & Remarriage, *Journal of Divorce & Remarriage*, v. 53(3), p. 231-245.
- Worthington, E. L, Jr. 1998, *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Philadelphia, PA: The Templeton Foundation Press. 79-104.