MEJDS. 2020; 10:83.

Published online 2020 June. **Research Article**

Forgiveness Teaching on Happiness and Attitude to the Life of Parentless or Poorly Parented Adolescent

*Hashemi Shekofteh SH[1], Varde Zayekandi SH[2], Sofi SH[3], Siavash B[4]

Author Address
1. MA, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Garmsar, Iran;
2. MA, Department of consoling and guidance, Tehran University of Tehran, Tehran, Iran;
3. MA, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran;
4. MSc, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** shekofta1990@gmail.com

Received: 2019 April 11; **Accepted:** 2019 May 10

Abstract

Background & Objective: Lack of attention to the life and happiness of adolescents, especially adolescent and adolescent teenagers, leads to mental disorders during their lifetime. Therefore, the present study was conducted with the aim of teaching forgiveness on happiness and attitude towards the life of unprotected and inferior adolescents.

Methods: This is a semi–experimental pre–test, post–test with control group. The statistical population of the study included all malaria males in the second half of 2019, and 30 were selected through convenience sampling and were randomly assigned to two groups of experimental and control groups. In the pretest phase, the Oxford Happiness Questionnaire (Hill and Argyll, 2002) and attitudes toward the life of Batista and Almond (1998) were applied to all subjects and then bonus training was done on the experimental group; after the forgiveness training, the same questionnaire was performed in both groups. Data were analyzed by SPSS software version 21 and single variable and multivariate analysis of covariance analysis. And a significant level of 0.01 was considered.

Results: The results showed that there was a significant difference between the two experimental and control groups (in happiness score and attitude toward life). Thus, the use of forgiveness training increased the amount of happiness. Also, the experimental group had a better attitude toward life than the control group (p<0.001).

Conclusion: Based on the findings of this research, forgiveness education can be used to promote happiness and attitude towards the lives of unprotected and inferior adolescents.

Keywords: Forgiveness, Happiness, Attitude towards Life, Parentless or Poorly Parented Adolescent.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۸۳.

انتشار برخط خرداد ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست

*شقایق هاشمی شکفته[۱]، شامیران ورده زایه کندی[۲]، شایسته صوفی[۳]، بهاره سیاوش[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران؛

۲. کارشناسی‌ارشد، گروه راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد تهران‌غرب، تهران، ایران؛

۳. کارشناسی‌ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران؛

۴. کارشناسی‌ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** shekofta1990@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۲فروردین۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۰اردیبهشت۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: فقدان توجه نگرش به زندگی و شادکامی نوجوانان، به‌ویژه نوجوان بی‌سرپرست یا بدسرپرست منجربه ایجاد اختلالات روانی در دوران زندگی می‌شود؛ ازاین‌رو مطالعهٔ حاضر با هدف اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد.

روش‌بررسی: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر ملارد در شش ماه دوم سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. از این جامعه تعداد ۳۰ نفر به‌روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. در مرحلهٔ پیش‌آزمون، پرسشنامهٔ شادکامی آکسفورد (هیل و آرگایل، ۲۰۰۲) و نگرش به زندگی باتیستا و آلموند (۱۹۹۸) روی همهٔ آزمودنی‌ها اجرا شد. سپس آموزش بخشودگی بر گروه آزمایش انجام پذیرفت. پس از پایان آموزش بخشودگی، مجدداً همان پرسشنامه در هر دو گروه اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره به‌کار رفت. همچنین سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرهٔ شادکامی و نگرش به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین‌صورت که کاربرد آموزش بخشودگی، میزان شادکامی را افزایش داده است. همچنین گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه دارای نگرش بهتری به زندگی بوده است ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش از آموزش بخشودگی می‌توان برای ارتقای شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: بخشش، شادکامی، نگرش به زندگی، نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

۱ مقدمه

در جوامع امروزی با افزایش آمار طلاق، فقر، اعتیاد، تصادفات و... که از پیامدهای صنعتی‌شدن جوامع بشری هستند، بروز پدیدهٔ بی‌سرپرستی و بدسرپرستی و تعداد کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست به‌طور درخورتوجهی افزایش یافته است (۱). نوجوانان بدسرپرست افرادی هستند که دارای سرپرست بوده، اما به‌دلایلی ازجمله فقدان یکی از والدین، بیماری یا ازکارافتادگی یکی از والدین، اعتیاد، بیماری‌های خاص جسمانی و ذهنی و رفتاری والدین یا وضعیت اقتصادی ضعیف خانواده امکان نگهداری و حمایت مناسب از آن‌ها وجود ندارد (۲). نوجوانان بدسرپرست علاوه‌بر مشکلات خاص نوجوانی با مسائل ناشی‌از فقدان خانواده مواجه‌اند و مشکلات مضاعفی درمقایسه با سایر نوجوانان دارند. زندگی دور از خانواده و محدودبودن تعاملات خانوادگی در بلندمدت این‌گونه کودکان را در خطر مشکلات و بحران‌های هویتی، ارتباطی، فردی و اجتماعی، کاهش شادزیستی، احساس ناخشنودی قرار می‌دهد (۳). شادکامی، مفهومی سلسله‌مراتبی و چندبعدی است و از اجزای شناختی و عاطفی ـ هیجانی و اجتماعی تشکیل می‌شود (۴). درمجموع در تحلیل مفهوم شادی نظریه‌پردازان عمدتاً به دو مؤلفهٔ شناختی و هیجانی اشاره داشته‌اند؛ مؤلفه‌های شناختی بیشتر بر رضایت از زندگی و مؤلفه‌های هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن و شوخ‌طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی دلالت دارد. هیجانات مثبت مانند خنده و شادی و هیجانات منفی مانند گریه و ناراحت‌شدن و... است (۵). در همین راستا مطالعهٔ موسیسی و همکاران نشان داد که دانش‌آموزان بی‌سرپرست اختلال عاطفی و رفتاری بیشتری درمقایسه با گروه دارای سرپرست دارند و این گروه درمقایسه با سایر گروه‌ها دارای سلامت جسمی و روانی و عاطفی کمتری است. این مطالعات نشان می‌دهد که دانش‌آموزان بی‌سرپرست یا بدسرپرست میزان شادکامی کمتری داشته و نیازمند توجه بیشتری هستند (۶).

ازطرفی باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت‌وسوی خوشبختی و شادمانی یا بدبختی می‌برد (۷). نگرش به زندگی به‌صورت اعتقاد فرد به اینکه افراد در زندگی دارای چهارچوب هدف‌مندی هستند که به زندگی آن‌ها معنا و ارزش داده، تعریف شده است (۸). نگرش به زندگی (معنای زندگی)، مفهومی وسیع بوده که برگرفته از سیستم شناختی فرد است. همچنین نوع نگرش به زندگی روی انتخاب‌ها و فعالیت‌ها و اهداف فرد تأثیر می‌گذارد و موجب برخورداری او از زندگی هدف‌مندی همراه با احساس قدرت و حس تکامل می‌شود (۹). مطالعهٔ قدرتی و همکاران نشان داد که شادکامی با هوش هیجانی و معنای زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۱۰). همچنین پژوهش کاک و همکاران در جوانان مالزیایی مشخص کرد که بین هدف‌مندی و معنای زندگی (نگرش به زندگی) با شادی رابطهٔ معناداری وجود دارد (۱۱).

بنابراین باتوجه به اهمیت شادی و نقش مهم نگرش به زندگی در ارتقای شادمانی، بررسی عوامل فراهم‌کنندهٔ زمینهٔ ارتقای این دو عامل، لازم و ضروری به‌نظر می‌رسد. یکی از شیوه‌های تأکیدشده به‌ویژه در روان‌شناسی مثبت‌نگر، بخشش‌درمانی است (۱۲). رای و پارگامنت بخشش را به‌عنوان رهاکردن عاطفهٔ منفی (نظیر دشمنی) و شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک‌شده، تعریف می‌کنند (۱۳)؛ همچنین ممکن است شامل واکنش مثبت دربرابر خطاکار باشد. بخشش‌درمانی مداخله‌ای است که در آن رویکردی ساختاریافته و هدف‌مند برای قادرساختن مراجع به‌منظور بخشیدن یک‌اتفاق یا بی‌عدالتی رنج‌آور در گذشته، استفاده می‌شود (۱۴).

یکی از الگوهای درمانی بخشش، الگوی فرایندی انرایت می‌باشد که حمایت پژوهشی نیرومندی کسب کرده و بارها و بارها آزمون شده است (۱۵). انرایت و گروه مطالعهٔ رشد انسان، مدلی را پیشرفت و توسعه دادند که متشکل از بیست واحد در قالب چهار مرحله است: مرحلهٔ اول آشکارسازی نام دارد. در این مرحله شرکت‌کنندگان درمعرض مطالبی قرار می‌گیرند که آگاهی آن‌ها را از عوامل روان‌شناختی که ممکن است قربانی را از حرکت در مسیر بهبودی بازدارد، افزایش می‌دهد. همچنین شرکت‌کنندگان با مطالبی مواجه می‌شوند که ممکن است جهان‌بینی آن‌ها را دربارهٔ فرد خطاکار و آیندهٔ خویش و دیدگاه‌های وجودی اصلاح کند؛ مرحلهٔ دوم تصمیم‌گیری نام‌گذاری شده است و شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا بخشش را به‌عنوان پاسخی فعال به رنجش خویش در نظر گرفته و به آن متعهد شوند؛ در مرحلهٔ عمل که مرحلهٔ سوم این الگو است شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا رنجش را بازتعبیر کرده و با فرد خطاکار همدلی نموده و شروع به پذیرش رنج کنند؛ در آخر، در مرحلهٔ چهارم که نتیجه یا عمق‌بخشی نام دارد، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا به یافتن معنا و حمایت اجتماعی و هدف زندگی بپردازند (۱۵).

نتایج پژوهش‌های مختلف بیانگر اثربخشی بخشش‌درمانی در کاهش مشکلات روان‌شناختی است؛ به‌طور مثال قمری گیوی و همکاران در پژوهش خود دریافتند که به‌کارگیری بخشش‌درمانی، به‌طور مستقل یا در کنار سایر روش‌های درمانی، عمدتاً می‌تواند شاخص‌های مربوط به بهداشت روانی را افزایش دهد و به بهزیستی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی بینجامد (۱۶). نتایج پژوهش ابراهیمی و نوابی‌نژاد نشان داد که مشاورهٔ گروهی مبتنی‌بر بخشش و امید بر کاهش اضطراب عمومی مؤثر بوده است (۱۷). پژوهش شیرین‌کار و همکاران مشخص کرد که درمان گروهی مبتنی‌بر بخشش بر کاهش علائم افسردگی و نشخوار فکری زنان مبتلا به افسرده‌خویی تأثیر دارد (۱۸). نتایج مطالعهٔ صفارا و بخشی‌زاده نشان داد که آموزش بخشودگی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال خاص یادگیری مؤثر است (۱۹). براساس نتایج فراتحلیل اختر مشخص شد که مداخلات بخشش به‌صورت معناداری در کاهش میزان افسردگی، خشم، خصومت، استرس و پریشانی نوجوانان و جوانان اثربخش بوده و همچنین توانسته است سطح عواطف مثبت را ارتقا دهد (۲۰). درمجموع بررسی انتقادی متون پژوهشی در زمینهٔ مداخلات بخشش روشن می‌سازد که بیشتر مداخلات انجام‌شده در این رابطه روی بزرگسالان یا دانشجویان دانشگاه در محیط‌های بالینی و دانشگاهی صورت گرفته و کمتر پژوهشی در زمینهٔ نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست اتفاق افتاده است. ازسویی در ارتباط با متغیرهای مذکور

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

در جامعهٔ هدف تا آنجا که محقق بررسی کرده، پژوهش یا مطالعه‌ای به‌صورت مستقل انجام نشده است؛ لذا باتوجه به خلأ پژوهشی در این زمینه و اهمیت متغیرهای مذکور پژوهش در این زمینه ضروری به‌نظر می‌رسد؛ ازاین‌رو مطالعهٔ حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست ۱۲تا۱۸سالهٔ تحت پوشش سازمان بهزیستی شهر ملارد در شش ماه دوم سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند؛ از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به‌روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. در طرح‌های آزمایشی ۳۰ نفر نمونه توصیه شده است (۲۱). ملاک‌های ورود عبارت بود از: ۱. نداشتن پروندهٔ بیماری‌های روان‌پزشکی و تشخیص سایر اختلالات و سابقهٔ بستری در بیمارستان‌های روانی؛ ۲. تمایل و رغبت برای شرکت در پژوهش. همچنین ملاک‌های خروج بدین‌صورت بود: ۱. غیبت بیش از دو جلسه؛ ۲. شرکت هم‌زمان در دیگر برنامه‌های روان‌درمانی؛ ۳. انجام‌ندادن تکالیف. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های زیر بود.

ـ پرسشنامهٔ شادکامی آکسفورد[1] : پرسشنامهٔ ۲۹سؤالی شادمانی آکسفورد توسط هیل و آرگایل در سال ۲۰۰۲ تهیه شد (۲۲). نمرهٔ هر سؤال بین صفر (همیشه) و سه (اصلاً) است؛ بدین‌ترتیب که هر پاسخ‌گو می‌تواند حداکثر نمرهٔ ۸۷ و حداقل نمرهٔ صفر را به‌دست آورد. هیل و آرگایل پایایی آزمون را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ عنوان کردند (۲۲). در ایران نیز علی‌پور و نوربالا با نظرخواهی از ده متخصص، روایی صوری مطلوبی را برای این ابزار گزارش دادند. همچنین در پژوهشی که روی دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام شد، پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ را پس از سه هفته و پایایی تصنیفی ۰/۹۲ را به‌دست آوردند (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بود.

ـ پرسشنامهٔ نگرش به زندگی: شاخص نگرش به زندگی توسط باتیستا و آلموند در سال ۱۹۷۳ طراحی شد (۲۴). این آزمون ۲۸سؤالی دارای دو زیرمقیاس است: ۱. مقیاس چارچوب که بیانگر ادراک فرد از ساختار و فلسفهٔ زندگی و همچنین رویکرد او برای استنباط معنا در زندگی است؛ ۲. مقیاس تکمیل که به‌معنای ادراک فرد از زندگی براساس چارچوب انتخابی‌اش است. هریک از زیرمقیاس‌ها شامل چهارده عبارت بوده که از این تعداد هفت عبارت به‌صورت مثبت و هفت عبارت دیگر به‌صورت منفی بیان شده‌اند. از مجموع نمرات مثبت هر دو زیرمقیاس، نمرهٔ نگرش کلی فرد به زندگی به‌دست می‌آید. در این عبارات به گزینه‌های موافقم سه امتیاز و نظری ندارم دو امتیاز و مخالفم یک‌امتیاز تعلق می‌گیرد (۲۴). باتیستا و آلموند پایایی بازآزمایی برای شاخص نگرش نسبت به زندگی را ۰/۹۴ گزارش کردند (۲۴). خیاط فراهانی نیز در پژوهشی پرسشنامهٔ نگرش به زندگی را در ایران هنجاریابی کرد. ضریب اعتبار آزمون ۰/۸۵ به‌دست آمد (۲۵). در پژوهش حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

جدول ۱. شرح مختصر پروتکل درمان بخشش

جلسه	عنوان	فعالیت
اول	مرور شناختی	رنجش، تفکر دربارهٔ رنجش به‌منظور برملاسازی دو مقایسهٔ نقش مراجع و فرد رنجاننده.
دوم	تصمیم به گذشت‌کردن	درنظرگرفتن بخشش به‌عنوان گزینه و حق انتخاب، تشویق به متعهدشدن به بخشش.
سوم	نگریستن با نگاهی نو	ارائهٔ مفهوم باز تعبیر برای ادراک تازهٔ رنجش فرد رنجاننده و دیدن وی به‌صورت بخشی از تصویری پیچیده‌تر و درک آسیب‌پذیری‌های وی؛ تلطیف درون همدلی‌کنندگان ازطریق درک رنج فرد خاطی و تغییردادن هیجانات منفی درجهت مثبت و ایجاد احساسات و افکار و رفتارهای مثبت ازطریق تصویرپردازی هدایت‌شونده.
چهارم	جذب‌کردن رنج و کاوش معنا	آموزش پذیرش رنجش جای متوقف‌سازی و بدخیم‌کردن رنجش؛ کاوش معنا و اهمیت درک سهم خویش دگرآزار و اذیت دیگران و دیدن تغییرات پس از رنجش از منظری مثبت.
پنجم	آشکارسازی شرم و احساس گناه و تصمیم بر طلب بخشش	آموزش پذیرش حقیقت نیازمندبودن مراجعان به بخشیده‌شدن در برهه‌ای از زمان؛ آموزش روش‌های طلب بخشش و عذرخواهی به مراجعان و نیز نحوهٔ دریافت‌کردن بخشش.
ششم	بخشش و باورها و اصول بخشش	یادگیری اصول صحیح جلب بخشش دیگران و یاری‌رساندن به مراجعان در درک معانی کلیدی، دریافت بخشش و فرق‌گذاشتن بین آن و باورهای غلط مرسوم دربارهٔ معنای دریافت بخشش.
هفتم	پروراندن دریافت بخشش	پروراندن دریافت بخشش و آموزش نگرش قدرشناسی و اشتیاق به فداکردن مقداری از عزت‌نفس (فروتنی‌کردن) هنگام ارائهٔ بخشش به او در خود.
هشتم	کشف معنا در طلب و پذیرفتن بخشش	کمک به مراجعان در معنایافتن درد تجربه‌کردن خطاکاری در حق دیگری و مواجه‌شدن با جایزالخطابودن انسان‌ها.

در این پژوهش، پرسشنامه‌ها بین دو گروه توزیع شد (پیش‌آزمون). سپس آزمودنی‌ها طی هشت جلسهٔ ۶۰دقیقه‌ای به‌مدت هشت هفته به‌صورت گروهی تحت آموزش قرار گرفتند. در گروه آزمایش، آموزش بخشودگی برمبنای پروتکل درمانی بخشش از سوی پارک که براساس

[1]. The Oxford Happiness Questionnaire

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

الگوی بخشش انرایت تنظیم شده، انجام شد (۲۶). آموزش بخشش‌درمانی برمبنای الگوی فرایندی انرایت، مداخله‌ای است که در آن رویکردی ساختاریافته و هدف‌مند جهت قادرساختن مراجع برای بخشیدن یک‌اتفاق یا بی‌عدالتی رنج‌آور در گذشته، استفاده می‌شود (۱۵). به گروه گواه آموزشی داده نشد. پس از پایان دوره در دو گروه سنجش مجدد (پس‌آزمون) انجام پذیرفت. شرح مختصر جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

لازم به‌ذکر است که معیارهای اخلاقی در پژوهش دربرگیرندهٔ رعایت و حفظ رازداری درقبال اطلاعات شرکت‌کنندگان، استفاده از داده‌ها تنها در راستای اهداف پژوهش، استفاده‌نکردن از اجبار برای مشارکت در پژوهش و اجرای بستهٔ درمانی آموزشی برای گروه گواه پس از پایان پس‌آزمون بود. در این پژوهش جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ استفاده شد. همچنین متناسب با سطح سنجش داده‌ها و مفروضات آماری، برای نرمال‌بودن داده‌ها آزمون کولموگروف‌اسمیرنف و برای همگنی شیب‌ـ‌رگرسیون ازطریق بررسی تعامل بین اثر پیش‌آزمون با اثر گروه و یکسانی واریانس متغیرها آزمون لوین و نیز آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره به‌کار رفت. سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

براساس نتایج، در گروه گواه هفت نفر (۴۶/۷درصد) در دامنهٔ سنی ۱۳تا۱۴ سال و سه نفر (۲۰درصد) در دامنهٔ سنی ۱۵تا۱۶ سال و پنج نفر (۳۳/۳درصد) در دامنهٔ سنی ۱۷تا۱۸ سال قرار داشتند؛ اما در گروه آزمایش پنج نفر (۳۳/۳درصد) در دامنهٔ سنی ۱۳تا۱۴ سال و چهار نفر (۲۶/۶۶درصد) در دامنهٔ سنی ۱۵تا۱۶ سال و شش نفر (۴۰درصد) در دامنهٔ سنی ۱۷تا۱۸ سال بودند.

پس از تأیید مفروضهٔ همسانی ماتریس کوواریانس‌ها، برای همسانی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها به‌عنوان مفروضات آزمون تحلیل کوواریانس از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره استفاده شد که در ادامه یافته‌های توصیفی به‌همراه نتایج آنالیز کوواریانس متغیرهای پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج آنالیز کوواریانس چندمتغیره

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
شادکامی	آزمایش	۴۰/۲۳	۱۶/۷۶	۴۴/۲۳	۱۶/۶۵	۵۳/۶۸۷	<۰/۰۰۱	۰/۴۸۷
	گواه	۳۹/۷۳	۱۵/۷۶	۴۰/۶۲	۱۵/۴۵			
چارچوب	آزمایش	۱۵/۹۰	۲/۵۰	۱۸/۶۵	۲/۸۶	۶۳/۰۷۴	<۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
	گواه	۱۵/۳۵	۲/۷۳	۱۶/۷۰	۲/۵۴			
تکمیلی	آزمایش	۱۶/۸۶	۲/۷۵	۱۷/۸۶	۲/۹۶	۷۵/۳۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۹۸
	گواه	۱۶/۷۶	۲/۹۶	۱۶/۷۶	۲/۶۵			
نمرهٔ کلی نگرش به زندگی	آزمایش	۳۴/۴۵	۵/۳۴	۳۷/۵۷	۶/۸۵	۸۸/۹۸۴	<۰/۰۰۱	۰/۱۳۶
	گواه	۳۳/۲۳	۵/۴۵	۳۳/۹۳	۵/۶۷			

براساس نتایج آزمون تک‌متغیری آنالیز کوواریانس و باتوجه به بیشتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نمرات شادکامی، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بخشودگی مؤثر بوده و موجب افزایش شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است ($p<۰/۰۰۱$).

همچنین باتوجه به بیشتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون نگرش به زندگی و مؤلفه‌های آن، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بخشودگی مؤثر بوده و سبب افزایش نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است ($p<۰/۰۰۱$).

۴ بحث

باتوجه به افزایش روزافزون کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست و مشاهدهٔ ناسازگاری‌ها و اختلالات هیجانی در آن‌ها، توجه خاص به این کودکان احساس می‌شود؛ ازاین‌رو مطالعهٔ حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد. اولین یافتهٔ پژوهش نشان داد که آموزش بخشودگی مؤثر بوده و موجب افزایش شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. نتیجهٔ به‌دست‌آمده هم‌راستا با مطالعات پیشین در این زمینه است؛ به‌طور مثال نتایج مطالعهٔ صفارا و بخشی‌زاده نشان داد که آموزش بخشودگی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال خاص یادگیری مؤثر است (۱۸). مطالعهٔ مِناهم و لاو (۲۷) مشخص کرد که بخشش‌درمانی با ایجاد احساسات صلح‌جویانه درقبال خود و دیگران سبب ارتقای بهزیستی روانی فرد می‌شود. همچنین قمری گیوی و همکاران در پژوهش خود دریافتند که به‌کارگیری بخشش‌درمانی، به‌طور مستقل یا در کنار سایر روش‌های درمانی، عمدتاً می‌تواند شاخص‌های مربوط به بهداشت روانی را افزایش دهد و به بهزیستی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی بینجامد (۱۶). در تبیین یافتهٔ مذکور می‌توان گفت که

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

بخشش‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا با آزادکردن خشم به‌شیوه‌ای سازنده، دیدن حادثهٔ رنجش از دید فرد خاطی، بررسی دلایل وقوع رنجش، ارزیابی سهم خود در وقوع رنجش، بررسی وقایعی که در آن‌ها خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آوردند، یافتن معنا در رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش، تغییرات هیجانی و شناختی و رفتاری را در خود به‌وجود آورده و بر نابخشش ازطریق موهبت‌گونهٔ بخشش پاسخ دهند (۲۵)؛ همچنین موجب ایجاد مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده می‌شود که طی آن انگیزه‌های انتقام‌جویی در آن شخص درمقابل آسیب‌رسان کم شده و فرد مانند گذشته خواهان آسیب‌رسانی نیست و فرد آسیب‌دیدهٔ روانی آرزوی خوشی و حسن‌نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد (۲۸)؛ لذا کسی که بخشش بیشتری دربرابر خود و دیگران دارد، از شادی بیشتری برخوردار است.

دیگر یافتهٔ پژوهش نشان داد که آموزش بخشودگی موجب افزایش نگرش مثبت به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. یافتهٔ مذکور با نتایج پژوهش زارع و امینی (۲۹) که دریافتند بخشش به‌صورت مستقیم با رضایت از زندگی رابطه دارد و فرد با بخشیدن خطاهای خود و دیگری، احساس رضایت از زندگی را برای خود به ارمغان آورده، همسوست. در به‌دست‌آمدن چنین نتیجه‌ای می‌توان گفت که بخشش‌درمانی موجب کاهش افکار و نگرش‌های منفی و ناخوشایند در فرد می‌شود؛ به‌طور مثال اگر فرد در حادثه‌ای، نگرش و توجیه مثبت داشته باشد، به احساس مثبت دربارهٔ موقعیت پیش‌آمده کمک می‌کند؛ لذا می‌توان بیان کرد افرادی که درقبال طرف مقابل نگرش‌های بهتری دارند، گذشت بیشتری را در روابط خود نشان می‌دهند. آنان در هنگام بروز آسیب از سوی افراد دیگر، رفتار آن‌ها را غیرعمدی و غیرخودخواهانه و بدون تقصیر جلوه می‌دهند؛ بدین‌ترتیب نگرش مثبت و سازنده‌تری را اعمال می‌کنند که درنهایت منجربه پیشبرد گذشت در روابط می‌شود و زمینهٔ تغییر نگرش‌های منفی و ایجاد نگرش‌های مثبت را در فرد فراهم می‌سازد (۱۳). همچنین می‌توان گفت، بخشش باعث می‌شود فرد قربانی که نابخشودگی را تجربه می‌کند به منبع استرس روی آورد و به‌واسطهٔ جایگزینی احساسات و افکار و رفتارهای منفی با اشکال مثبت آن، وضعیت را درجهت مثبت تغییر دهد و تغییر مثبت همان تغییر را در نگرش فرد شامل می‌شود.

از محدودیت‌های مهم‌تر، روش نمونه‌گیری دردسترس و انجام پژوهش بر نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست و نداشتن مرحلهٔ پیگیری بود؛ لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت گیرد؛ ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود که جهت تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهش در گروه پسران و دیگر گروه‌های دانش‌آموزی به‌همراه مرحلهٔ پیگیری نتایج انجام شود. همچنین باتوجه به نتایج پژوهش توصیه می‌شود به انجام آموزش بخشش‌درمانی روی دیگر مشکلات بهداشت روانی مانند اضطراب که به‌نوعی با خودگویی‌های منفی نیز در ارتباط بوده، پرداخته شود. درنهایت به پژوهشگران و درمانگران و خصوصاً مشاوران پیشنهاد می‌شود تا آموزش بخشش را با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر، ارتقای شادی، نگرش مثبت و اشاعهٔ فرهنگ گذشت و بخشش در برنامه‌های خود قرار دهند.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین دو گروه آزمایش وگواه در نمرهٔ شادکامی و نگرش به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین‌صورت که کاربرد آموزش بخشودگی، میزان شادکامی را افزایش داده است. همچنین گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه دارای نگرش بهتری به زندگی بوده است؛ ازاین‌رو نتیجه‌گیری می‌شود که از آموزش بخشودگی می‌توان برای ارتقای شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست استفاده کرد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه

هیچ‌گونه تضاد منافعی بین نویسندگان وجود ندارد و این پژوهش حاصل طرح پژوهشی مستقلی بوده که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است؛ همچنین مجوز اجرای آن با شمارهٔ ۹۸/۲۰۱ از سازمان بهزیستی ملارد و مرکز مشاورهٔ النا صادر شده است.

References

1. Okorodudu GN. Influence of parenting styles on adolescent delinquency in delta central senatorial district. Edo Journal of Counselling. 2010;3(1):58–86. doi: 10.4314/ejc.v3i1.52682
2. Mirdrikvand F, Ghadampour E, Kavarizadeh M. The effect of life skills training on psychological capital and adaptability of adolescent girls with irresponsible parents. Quarterly Journal of Social Work. 2016;5(3):23–30. [Persian] http://socialworkmag.ir/article-1-172-en.pdf
3. Ramezani S, Mohammadi N, Alizadeh Chhar Borjh T, Rahmani S. The effectiveness of resilient education on the coping style and optimism of unprotected and neglected children. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2018;4(4):46–58. [Persian] http://childmentalhealth.ir/article-1-200-en.pdf
4. Baghery N, Ahadi H, Lotfi Kashani F. Rerlationship between happiness and coping styles, family environment. Journla of Psychological Researches. 2011;2(8):21–33. [Persian]

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

5. Bordbar M, Mazidi Sharaf Abadi M. Prediction of cognitive and emotional components of happiness based on daily spiritual experiences. Ravanshenasi va Din. 2015;29:25–40. [Persian] http://ravanshenasi.nashriyat.ir/sites/ravanshenasi.nashriyat.ir/files/2_7.pdf
6. Musisi S, Kinyanda E, Nakasujja N, Nakigudde J. A comparison of the behavioral and emotional disorders of primary school-going orphans and non-orphans in Uganda. Afr Health Sci. 2007;7(4):202–13.
7. Chu C-N. Do Less, Achieve More. New York London: HarperCollins World; 2001.
8. Mankar MJ, Joshi SM, Velankar DH, Mhatre RK, Nalgundwar AN. A Comparative Study of the Quality of Life, Knowledge, Attitude and Belief About Leprosy Disease Among Leprosy Patients and Community Members in Shantivan Leprosy Rehabilitation centre, Nere, Maharashtra, India. J Glob Infect Dis. 2011;3(4):378–82. doi: 10.4103/0974-777X.91063
9. Erci B. Meaning in life for patients with cancer: validation of the Life Attitude Profile-Revised Scale. J Adv Nurs. 2008;62(6):704–11. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04658.x
10. Ghodrati N, Ghodrati A, Ghanaati M. Relationship between life meaning and emotional intelligence with happiness of nursing students. Beyhagh. 2017;22(2):8–15. [Persian] http://beyhagh.medsab.ac.ir/article_974_696996f089922d1ce53bea6a069d9dcf.pdf
11. Kok JK, Goh LY, Gan CC. Meaningful life and happiness: perspective from Malaysian youth. The Social Science Journal. 2015;52(1):69–77. doi: 10.1016/j.soscij.2014.10.002
12. Askari M, Bajelan L. The effectiveness of forgiveness therapy program on marital conflicts and life quality. Journal of Counseling Research. 2014;13(50):118–39. [Persian] http://irancounseling.ir/journal/article-1-97-en.pdf
13. Rye MS, Pargament KI. Forgiveness and romantic relationships in college: can it heal the wounded heart? J Clin Psychol. 2002;58(4):419–41. doi: 10.1002/jclp.1153
14. Lavafpour Nouri L, Zahrakar K, Azadhoush Fatideh Z. Effectiveness of a process-based forgiveness intervention in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students. Journal of School Psychology. 2014;3(2):170–85. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_209_c3efc35777ed1988e17274eb7628bc37.pdf
15. Enright RD. Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association; 2001.
16. Ghamari Givi H, Mohebbi Z, Sadeghi M. Efficacy of forgiveness therapy in reducing aggression and promoting forgiveness in male juvenile in Tehran correctional and rehabilitation Centre. J Mazandaran Uni Med Sci. 2014;24(114):163–8. [Persian] http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-3941-en.pdf
17. Ebrahimi E, Navabinejad Sh. Hope-focused and forgiveness-based group counseling to reduce general anxiety among Tehrani high school girls. Quarterly Journal of Family and Research. 2013;10(3):55–76. [Persian] http://qjfr.ir/article-1-105-en.pdf
18. Shirinkar Z, Namdari K, Jamilian HR, Abedi A. Effect of Forgiveness Group Therapy on the Symptoms of Depression and Rumination of Dysthymic Women. Clinical Psychology Studies. 2016;6(22):1–20. [Persian] doi: 10.22054/jcps.2016.3892
19. Safara M, Bakhshizade M. Effectiveness of forgiveness psychological well-being and happiness of mother with children specific learning disorder in Tabas. Psychology of Exceptional Individuals. 2018;7(28):187–208. [Persian] 10.22054/jpe.2018.24899.1627
20. Akhtar S, Barlow J. Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Trauma, Violence, & Abuse. 2018;19(1):107–22. doi: 10.1177/1524838016637079
21. Delavar A. Educational and psychological Research. Tehran: Virayesh Publication; 2015. [Persian]
22. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences. 2002;33(7):1073–82. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6
23. Alipoor A, Noorbala AA. A preliminary evaluation of the validity and reliability of the oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 1999;5(1):55–66. [Persian] http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1777-en.pdf
24. Battista J, Almond R. The development of meaning in life. Psychiatry. 1973;36(4):409–27. doi: 10.1080/00332747.1973.11023774
25. Khayat Farahani A. Validation questionnaire attitude of life and the relationship with questionnaire of self-esteem. Journal of Psychological Researches. 2011;3(10):45–54. [Persian]
26. Park J. Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea [PhD dissertation]. ProQuest Information & Learning; 2003.
27. Menahem S, Love M. Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. J Clin Psychol. 2013;69(8):829–35. doi: 10.1002/jclp.22018
28. McCullough ME, Fincham FD, Tsang J-A. Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. J Pers Soc Psychol. 2003;84(3):540–57. doi: 10.1037//0022-3514.84.3.540

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]

29. Zare H, Amini F. The study of structural relationship among forgiveness, life satisfaction, and general health in students. Social Cognition. 2016 ;5(1):148–61. [Persian] http://sc.journals.pnu.ac.ir/article_2933_f1d4200abffc3c1ee64843490f0dd934.pdf

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.107.6]