

تبیین بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین بر اساس مولفه بخشایش در خانواده هسته‌ای

محمد آهنگرکانی^۱

سامان کمبری^{۲*}

رقیه زارعی^۳

چکیده

بخشش یک بعد خاص از معنویت می‌باشد که در سطح مناسبی، با مسائل مرتبط با سلامتی در ارتباط است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تبیین بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین بر اساس مولفه بخشایش در خانواده هسته‌ای بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را متاهلین ساکن شهرستان بابل تشکیل دادند که از بین آنها تعداد ۲۶۰ زوج (۱۳۷ زن و ۱۲۳ مرد) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه بهزیستی معنوی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) و پرسشنامه مقیاس سنجش "بخشش" در خانواده (FFS) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش همبستگی، رگرسیون چندمتغیره و آزمون t مستقل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بین مولفه بخشایش در خانواده هسته‌ای با بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین رابطه مثبت و معناداری ($P < 0.01$) وجود دارد. یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که زیر مولفه‌های بخشایش به استثنای درک واقع بینانه و دلجویی کردن پیش‌بینی کننده مولفه بهزیستی معنوی در زوجین است و همچنین مولفه‌های احساس بهبودی، درک واقع بینانه و دلجویی به صورت مثبت و معنادار بیشترین سهم را در پیش‌بینی شادکامی زوجین داشت. همچنین بین جنسیت (زن و مرد) در متغیرهای شادکامی، بخشایش و بهزیستی معنوی تفاوت معناداری وجود نداشت. به طور کلی نتایج پژوهش روشن ساخت که بخشایش یک مولفه اثرگذار بر افزایش بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین است.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی معنوی، شادکامی، بخشایش، خانواده هسته‌ای.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. Kamari.saman@yahoo.com

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

مقدمه

خانواده یکی از عوامل مهمی است که نقش عمده‌ای در تأمین سلامت اجتماعی و پیشگیری از مشکلات اجتماعی و اختلال‌های روانی دارد (ترانگ کاسومبت^۱، ۲۰۰۶؛ عامری، نوربالا، اژه‌ای و رسول زاده طباطبائی، ۱۳۸۲). گلدنبرگ و گلدنبرگ^۲ (ترجمه حسین شاهی براتی، ۱۳۸۹)، خانواده را نظامی اجتماعی و طبیعی می‌دانند که مجموعه‌ای از قواعد را ایجاد می‌کند، نقش‌هایی را برای اعضای خود طراحی و به آنها نسبت می‌دهد، دارای ساخت سازمان یافته‌ی قدرت است، شکل‌های ظریفی از تعاملات آشکار و پنهان را ایجاد می‌کند و دارای شیوه‌های مفصل و مبسوطی از مذاکره و حل مسئله است که برای اعضاء، انجام اثر بخش تکالیف متعدد را میسر می‌سازد. محققین ادبیات روانشناسی قائل به دو نوع خانواده‌ی گسترده و هسته‌ای هستند، که منظور از خانواده گسترده، خانواده‌ای است که بر بستگی‌های نسبی و سببی استوار است در حالی که خانواده هسته‌ای را متشکل از والدین با فرزندان یا بدون فرزندان می‌دانند (دفراین و اسی^۳، ۲۰۰۷؛ بهنام، ۱۳۸۳).

خانواده ایرانی امروزه در معرض بسیاری از تغییرات ساختاری و کارکردی قرار گرفته است که همین امر روابط موجود در میان اعضای خانواده را دگرگون نموده و در نتیجه قوی‌ترین پیوندهای انسانی در مستحکم‌ترین قرارگاه آن، یعنی نظام خانواده در معرض تهدید قرار گرفته است (عامری و همکاران، ۱۳۸۲). عوامل متعددی در سلامت خانواده و رضایت زناشویی نقش دارد، که یکی از مهمترین این عوامل معنویت و مفهوم خردتر آن بهزیستی معنوی است. معنویت نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد، به این ترتیب که عقاید و اعمال مذهبی از لحاظ درون فردی، فرد را قادر می‌سازد که از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی خشم خود را کنترل کند و به او کمک کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه کند و حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند که از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند. ارتباط با خدا یک نقش تعاملی و جبرانی در رابطه با روابط زناشویی دارد (منجری، شفیق آبادی و سودانی، ۱۳۹۱).

از طرفی بهزیستی معنوی با ویژگی‌هایی همچون ثبات در زندگی، صلح، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه، محیط تناسب و هماهنگی داشتن، معنی و هدف در زندگی مشخص می‌شود (اله‌بخشیان، جعفرپورعلوی، پرویزی و حقانی، ۱۳۸۹). بهزیستی معنوی، حالتی از سلامتی است که بیانگر احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت از ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر است (گومز و فیشر^۴، ۲۰۰۳). وقتی بهزیستی معنوی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در

1. Trangkasombet
2. Goldenberg & Goldenberg
3. Defrain & Asay
4. Gomez & Fisher

زندگی شود که خود می‌تواند سازگاری در زندگی، به ویژه حیات جاوید فرد را با مشکل مواجه کند (کاروین و هیرنل، ۲۰۰۳). تحقیقات در زمینه‌ی نقش باورهای مذهبی، آیین‌ها و تعهدات، بر کارایی خانواده‌هاکی از آن است که باورهای مذهبی با بهبود کیفیت زندگی بهتر، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی، رضایت زناشویی و زندگی پایدار و کارایی مثبت خانواده مرتبط هستند (سیولد و هیل، ۲۰۰۱). مطالعات نشان داده است که افراد دارای بهزیستی معنوی، شیوه زندگی سالم‌تری را دارند، امیدوارترند، از ثبات روانی بیشتری برخوردارند و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند (شهیدی و حمدیه، ۱۳۸۱). براساس نتایج مطالعات، می‌توان به تأثیر عقاید معنوی در زندگی به عنوان عاملی برای مقابله با مشکلات جسمی و روانی پی برد (میلر، بیرنه، کاپ، روساتی و ات وود^۱، ۲۰۱۰؛ اله بخشیان و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهشی که دیوید و استافورد (۲۰۱۳)، انجام داده‌اند به این نتیجه رسیدند که دین و معنویت در ازدواج، ارتباطات دینی مشترک زن و شوهر و بخشش از جمله عوامل پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی بود. همچنین، بخشش خود و بخشش همسر، هر دو با کیفیت زناشویی رابطه مستقیم داشتند، در حالی که گرایش هر کدام به عدم بخشودگی هر دو مضر به کیفیت زناشویی بود. همچنین نتایج پژوهش حسین دخت، فتحی آشتیانی و تقی زاده (۱۳۹۲)، نشان داد که همبستگی و رابطه بین ابعاد بهزیستی معنوی و ابعاد رضایت زناشویی آزمودنی‌ها به صورت مستقیم معنادار است. از طرفی دیگر اخیراً با ظهور رویکرد جدیدی به نام "روانشناسی مثبت‌نگر"^۲، بر شایسته سازی و تأمین سلامتی و شادکامی افراد و بهره‌مندی آنها از یک زندگی سالم تأکید بیشتری شده است (هیجرتی و ایت‌ال، ۲۰۰۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر رویکردی تازه در روان‌شناسی است که بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها مؤثرند، تمرکز و تأکید دارد. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، سازگاری و سلامت افراد با عوامل مختلفی مانند میزان شادکامی^۳، امید به زندگی^۴، سبک خوش‌بینی^۵ و بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است، در نتیجه افرادی که از سلامت روانی بالاتری برخوردارند، دارای ویژگی‌های مثبت بیشتری از قبیل شادکامی، امید، بهزیستی و خوش‌بینی می‌باشند (اوهانلون و برتولینو^۶، ۲۰۱۲؛ لوتنس^۷، لوتنس و لوتنس؛ ۲۰۰۴؛ رایان و دسی^۸، ۲۰۰۱).

شادکامی که یکی دیگر از متغیرهای مورد بررسی پژوهش حاضر است، از مفاهیم اصلی و بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. همه‌ی تلاش‌های بالینی روان‌شناسی مثبت‌نگر معطوف

1. Miller, Byrnes, Cupp, Rosati & Atwood
2. Positive psychology
3. Happiness
4. life expectancy
5. Optimism
6. O'Hanlon & Bertolino
7. Luthans
8. Ryan & Deci

به افزایش بهزیستی روانی و شادکامی است. افراد، خانواده‌ها و جوامع برای رسیدن به شکوفایی به افراد شاد نیاز دارند (مارتین^۱، ۲۰۱۲؛ اسنایدر و لوپز^۲، ۲۰۰۷). افزایش هیجانات مثبت، مشغولیت، معنا و ارتقای توانمندی‌های افراد، نه تنها باعث کاهش مشکلات هیجانی می‌شود بلکه به طور مستقیم در افزایش میزان شادکامی نیز مؤثر است (اوهانلون و برتولینو، ۲۰۱۲).

کیم و دیگران (۲۰۰۴)، به این نتیجه دست یافتند که عمل به باورهای دینی با هیجانات و عواطف مثبت مانند خوش خلقی، شادکامی، مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش رابطه‌ی مثبت دارد. نتایج پژوهش روحانی و معنوی پور (۱۳۸۷)، نشان داد که بین عمل به باورهای دینی و شادکامی رابطه‌ی معنا داری وجود دارد. همچنین متغیرهایی مانند عمل به باورهای دینی و رضایت زناشویی قادرند شادکامی را در شخص پیش بینی کنند.

بنابراین این طور به نظر می‌رسد که بهزیستی معنوی و شادکامی دو مولفه‌ی اصلی در کیفیت زندگی زناشویی می‌باشد. محققان و روان‌شناسان حوزه خانواده همواره به دنبال بررسی پیشایندهای مولفه‌های موثر در کیفیت و رضایت از زناشویی بوده‌اند که در این بین سازه بخشایش^۳ نظر محققان و روان‌شناسان زیادی را به خود جلب کرده است (لاولر، یانگ، پیفری، جاب، ادموندسن و جونز^۴، ۲۰۰۴، ورثینگتون و وید^۵، ۱۹۹۹). در ادبیات پژوهشی از بخشایش به عنوان یک استراتژی کنار آمدن (سازگاری) و مکانیزم سازشی هیجان مدار برای کاهش واکنش‌های منفی که شامل مولفه‌های عاطفی، رفتاری و شناختی می‌باشد یاد شده است و نتایج تجربی به طور مستقیم و غیر مستقیم مبین این نکته می‌باشد که بخشایش به عنوان یک مکانیسم و فرایند میانجی روانی از طریق عمل کردن بر حمایت اجتماعی، فعالیت‌های بین فردی، کاهش پریشانی و رفتار خودکشی و کیفیت رابطه بخشش و دین بر سلامتی اثر مثبت دارد (وب، توسانت، کالپاکیان و تیت^۶، ۲۰۱۰؛ وب، رایسنون و بروور، ۲۰۰۹؛ پریچر و هایس، ۲۰۰۸؛ ورثینگتون و اسپرر^۷، ۲۰۰۴؛ یانگر، پی فری، جوب و لاویلر، ۲۰۰۴). نتایج تحقیقات زیادی نشان داده است که علاوه بر اینکه رابطه فرد با خدا (معنویت) بر کیفیت زناشویی تاثیر مثبت داشته دارد، بلکه، بخشش خود و بخشش همسر نیز به عنوان یکی از ارکان معنویت با کیفیت زناشویی رابطه مستقیم دارد، به طوریکه تحقیقات سهرابی، آقاپور و رستمی (۲۰۱۳) در این راستا نشان داد که رضایت زناشویی در خانواده‌هایی که تمایل به عفو و بخشش دارند بیشتر است. انرایت^۷ (۲۰۰۴) بخشایش را فرایندی می‌داند که باعث می‌شود که خشم فرد آسیب دیده نسبت به فردی که باعث درد و رنج وی شده است، آشکار و رها گردد، که

1. Martin
2. Snyder & Lopez
3. Forgiveness
4. Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson & Jones
5. Worthington & Wade
6. Webb, Toussaint, Kalpakjian, & Tate
7. Enright

این امر می‌تواند شرایطی را برای التیام فراهم کند. ورثینگتون (۲۰۰۵)، نیز معتقد است که بخشایش را می‌توان به عنوان پاسخ انطباقی هیجان محور به تألم و رنج در نظر گرفت. مالتبی، دی و باربر^۱ (۲۰۰۴) پی بردند که بخشایش با دو جنبه از سلامت روان یعنی عاطفه هیجانهای مثبت و رضایت از زندگی رابطه دارد. همین طور شکست یا ناتوانی در بخشیدن خویش با افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی، عزت نفس پایین و درونگرایی اجتماعی همبستگی مثبت دارد، درحالی که ناتوانی در بخشیدن دیگران با ویژگیهای روان‌گسیختگی، محبوبیت اجتماعی پایین، از خودبیگانگی و عقاید گزند و آسیب همبستگی مثبت دارد. همچنین نتایج پژوهش کمری، شهیدی و آهنگرکانی (۱۳۹۳) نشان داد که بین هر کدام از ابعاد بخشایش و معنویت با کارایی خانواده همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. به طور کلی نتایج پژوهش آنها حاکی از آن بود که بخشایش و معنویت به عنوان دو سازه روان‌شناختی با کارایی خانواده در ارتباطند. ورثینگتون، لولاک، وایتولایت، رای، تسانگ و توسانت (۲۰۱۵)، نیز ملاک‌های بخشایش را اظهار بخشندگی (شامل خود-اظهاری، سنجش تغییرات شیمیایی حالت بخشندگی و عدم بخشندگی)، بخشندگی به عنوان حالت یا صفت (فشار خون، ضربان قلب، حساسیت پوستی و عضلات صورت) و گزارش خود بخشندگی (سنجش فعالیت مغز مرتبط با بخشندگی و شاخص‌های رفتاری بخشندگی هستند) می‌داند. روابط عاطفی بین زن و شوهر به عنوان، یک منبع معنا در زندگی زناشویی است. به طوریکه آسیب‌های بین فردی آنان می‌تواند احساس معنا در روابط نزدیک را مختل کند. برای بازگرداندن احساس معنا، افراد ممکن است استراتژی‌های بازسازی رابطه مانند بخشش را بکار گیرند. بخشش یک مکانیسم ایجاد معنا است، زیرا به بازسازی روابط کمک می‌کند. پژوهش نشان می‌دهد که بخشش، حس معنا (معنوی) در زندگی را پس از جرایم فردی بهبود می‌بخشد (ون تونجرن، گرین، هوک، دیویس و دیدیس و راموس، ۲۰۱۴). نتایج پژوهشگران نشان داده است که بین نگرش بخشایشگری و معنویت ارتباط متقابلی وجود دارد و اینکه هر دو در احساس بهزیستی، موثر هستند به طوری که افراد با سطح بالای معنویت به نسبت آنهایی که در سطوح پایینی از معنویت هستند، هم از لحاظ ارزشمندی مفهوم بخشش و هم احساس رضایت روانی، در سطح بالایی قرار دارند (رومرو، کالیداس، الجد، چانگ، لیسکوم و فریدمن^۲، ۲۰۰۵، مک کالوف و همکاران، ۱۹۹۹). نتایج پژوهش عسگری، روشنی، ابافت و ضمیری (۱۳۹۰)، نشان داد که بین باورهای مذهبی با بخشودگی رابطه وجود دارد. همچنین بین شادکامی با بخشودگی نیز رابطه وجود دارد علاوه بر این بین باورهای مذهبی و شادکامی با بخشودگی رابطه چندگانه وجود دارد. بدین ترتیب افرادی که از خصیصه ارزشمند بخشودگی بیشتری برخوردارند از احساس نشاط و شادکامی بیش‌تری در زندگی بهره مند خواهند بود. از طرفی دیگر نتایج پژوهش آهنگرکانی، شهیدی و کمری (۱۳۹۲)، نشان داد که اختلال در کارکرد خانواده با بخشایش و معنویت رابطه‌ی

1. Maltby, Day & Barber

2. Romero, Kalidas, Elledge, Chang, Liscum, & Friedman

معکوس وجود دارد. با توجه به تأثیر گذاری دو مولفه بهزیستی معنوی و شادکامی در زندگی زناشویی و از طرفی با توجه به اینکه تحکم نظام و کارکرد خانواده مستلزم گذشت و بخشش در نظام خانواده است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر گذاری مولفه‌های بخشایش بر بهزیستی معنوی و شادکامی در زوجین صورت گرفت.

روش

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را متاهلین ساکن شهرستان بابل تشکیل دادند. به منظور انتخاب شرکت کنندگان در تحقیق از روش نمونه گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای استفاده شد. به این ترتیب که در مرحله اول از بین مناطق پنجگانه شهرستان بابل ۴ ناحیه به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از میان هر ناحیه یک منطقه و از آن منطقه نمونه‌ها به صورت تصادفی انتخاب شدند. به ازای هر متغیر پیش بین ۴۰ نفر در نظر گرفته شد که به این ترتیب ۲۶۰ فرد زوج (۱۳۷ زن و ۱۲۳ مرد) به عنوان افراد تشکیل دهنده گروه نمونه مورد تحقیق قرار گرفتند. میانگین سنی گروه نمونه ۳۴/۴ و انحراف معیار آن ۷/۸ بود.

ابزارها

در این پژوهش از سه ابزار استفاده شد که عبارتند از:

پرسشنامه بهزیستی معنوی: این پرسشنامه توسط پالیزون و الیسون در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و ۲۰ سوال دارد و دو خرده مقیاس را شامل می‌شود، خرده مقیاس بهزیستی مذهبی (که عنصر مذهبی است و نشانه ارتباط با یک قدرت برتر، یعنی خداست) و خرده مقیاس بهزیستی وجودی (عنصر روانی اجتماعی است و نشانه احساس فرد است از این که کیست، چه کاری و چرا انجام می‌دهد و به کجا تعلق دارد) و نمره کل آن نشان دهنده بهزیستی معنوی است. ضرایب پایایی بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های بهزیستی مذهبی و وجودی و کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۹۳ و ۰/۹۳ گزارش شده است. پایایی این آزمون با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد (قاسم پور، سوره و محمودی اقدام، ۱۳۸۹).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ): پرسشنامه شادکامی آکسفورد، نسخه بهبود یافته پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگایل و کراسلند، ۱۹۸۷) است که توسط هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) ساخته شده است و سازه‌های روانشناختی زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد: پاداش دهندگی زندگی، آمادگی روانی، رضایت از خود، احساس زیبایی شناختی، رضایت از زندگی، سازماندهی زمانی، جستجوی جذابیت، و خاطرات شاد. هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی گویه‌ها را بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. مؤلفان همبستگی معناداری را بین OHQ و مقیاس‌های برون گرایی (۰/۰۱/۶۱، $P < 0/05$)، نوروگرایی (۰/۵۹، $P < 0/01$) و پسسیکوزگرایی (۰/۱۷، $P < 0/05$) به دست داده‌اند. همچنین، همبستگی‌های

مثبتی بین این پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری زندگی، شاخص توجه زندگی، آزمون حرمت خود، مقیاس رضایت مندی از زندگی، به دست آمده‌اند که نشان دهنده اعتبار سازه این پرسشنامه در حد بالا هستند (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲). در این پژوهش نیز پایایی این آزمون با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمده است.

پرسشنامه مقیاس سنجش "بخشش" در خانواده (FFS): این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط پولارد، آندرسون و آندرسون و جنیکس، به منظور اندازه‌گیری میزان بخشش در خانواده‌ها بر اساس یکی از اعضای خانواده طراحی و تنظیم شده است و به وسیله سیف و بهاری در سال ۱۳۸۰ هنجاریابی و میزان‌سازی شده است و پایایی آن ۰/۸۴ برآورد گردیده است. این فرم مقیاس همانند فرم اولیه مشتمل بر ۵ مقیاس یا بعد فردی است که هر یک از آنها دارای ۸ ماده سوال در دو قسمت خانواده اصلی و خانواده هسته‌ای (نسل دوم، زوجین) است. خرده مقیاس‌های (FFS) عبارتند از: درک واقع‌بینانه، تشخیص و تصدیق، جبران عمل اشتباه، دلجویی کردن، احساس بهبودی یا سبکبالی است. دامنه نمره‌گذاری مقیاس سنجش بخشش در خانواده بین ۴۰ تا ۱۶۰ می‌باشد. فرم اصلی این مقیاس شامل ۴۰ عبارت از نوع ساخته - پاسخ است، متن عبارت‌ها به طور کلی در مورد بخشودگی، عفو و گذشت اعضای خانواده است، که از این وضعیت بخشودگی عضوی از خانواده و نیز سیستم خانواده مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. پاسخ هر آزمودنی به هر یک از عبارت‌ها در یک طیف ۴ درجه‌ای " تقریباً همیشه همینطور بود" تا "ابداً اینطور نبود" مشخص می‌شود. در پژوهش آهنگرکانی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی این آزمون ۰/۸۶ بدست آمده است.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چند متغیره و آزمون t مستقل استفاده شد. در جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه

انحراف معیار	میانگین	
۱۵/۲۴	۱۰۸/۴۳	بخشایش
۳/۷۹	۳۶/۳۲	بهبودی معنوی
۱۰/۵۶	۴۷/۱۴	شادکامی

برای بررسی توزیع نرمال هر یک از متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرونوف استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار Z کولموگروف-اسمیرونوف در تمامی متغیرهای موجود بین ۱/۹۶+ و ۱/۹۶- قرار داشت، از این رو می‌توان گفت که توزیع نرمات کلیه متغیرها مورد مطالعه دارای شکل نرمال است. به منظور بررسی رابطه بین ابعاد بخشایش با بهبودی معنوی و شادکامی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آزمون آماری در جدول شماره ۲ گزارش می‌شود.

جدول ۲- ضریب همبستگی میان ابعاد بخشایش و بهزیستی معنوی و شادکامی

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
						۱	تشخیص و تصدیق
					۱	۰/۲۷*	احساس بهبودی و سبکبالی
				۱	۰/۱۰	۰/۴۲**	درک واقع بینانه
			۱	۰/۲۸	۰/۲۲*	۰/۱۵*	دلجوایی
		۱	۰/۳۵**	۰/۳۶**	۰/۳۴**	۰/۳۷**	جبران عمل اشتباه
	۱	۰/۳۲**	۰/۲۴*	۰/۵۴**	۰/۲۵*	۰/۳۷**	بهزیستی معنوی
۱	۰/۶۱**	۰/۲۱*	۰/۳۸**	۰/۴۱**	۰/۴۷**	۰/۲۶*	شادکامی

* $p < 0.05$ و ** $p < 0.01$

همان طور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد بین بهزیستی معنوی و شادکامی با تمام خرده مقیاس های بخشایش همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. برای بررسی نقش ابعاد بخشایش در بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین از روش آماری رگرسیون گام به گام استفاده گردید. با استفاده از رگرسیون گام به گام می توان مشخص نمود که کدام یک از متغیرهای پیش بین سهم بیشتری در پیش بینی متغیر ملاک دارند و با ورود هر متغیر چه مقدار به قدرت پیش بینی افزوده می شود.

جدول ۳- نتایج تحلیل چندگانه به شیوه گام به گام جهت تعیین میزان بهزیستی معنوی زوجین بر اساس ابعاد بخشایش

گام	متغیر پیش بین	B	T	sig	R ²	مقدار تغییر R ²	F	P
اول	درک واقع بینانه	۰/۳۸	۷/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۱۶		۴۹/۲	۰/۰۰۱
دوم	درک واقع بینانه	۰/۲۸	۴/۷	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۰۵	۳۴/۹	۰/۰۰۱
	تشخیص و تصدیق	۰/۲۵	۴/۲					
سوم	درک واقع بینانه	۰/۲۷	۴/۷	۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۰۴	۲۶/۵	۰/۰۰۱
	تشخیص و تصدیق	۰/۲۳	۳/۹					
	جبران عمل اشتباه	۰/۱۵	۲/۸					

در گام اول، مولفه درک واقع بینانه وارد شد که توانست ۰/۱۶ درصد واریانس بهزیستی معنوی را پیش بینی کند. در گام دوم مولفه تشخیص و تصدیق نیز اضافه شد و توانست ۰/۰۵ درصد قدرت پیش بینی را افزایش دهد، در مجموع ۰/۲۱ قدرت پیش بینی پیدا کرد. در گام آخر نیز جبران عمل اشتباه وارد شد و ۰/۰۴ درصد قدرت پیش بینی را افزایش داد و در مجموع ۰/۲۵ قدرت پیش بینی پیدا کرد. همچنین نتایج آزمون F بیانگر آن است که F محاسبه شده برای هر سه گام معنادار است. از طرفی دیگر ضرایب بتای استاندارد شده سهم هر کدام از ابعاد بخشایش را در تبیین بهزیستی معنوی زوجین نشان می دهد که نتایج جدول بیانگر آن است که متغیرهای درک واقع بینانه، تشخیص و تصدیق و جبران عمل تبیین کننده های معناداری برای بهزیستی معنوی زوجین هستند.

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام شادکامی زوجین بر اساس ابعاد بخشایش

گام	متغیر پیش بین	B	T	sig	R ^۲	مقدار تغییر R ^۲	F	P
اول	احساس بهبودی	۰/۲۶	۴/۵	۰/۰۰۱	۰/۱۴		۱۹/۹	۰/۰۰۱
دوم	احساس بهبودی	۰/۲۱	۳/۵	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۰/۰۴	۱۵/۴	۰/۰۰۱
	درک واقع بینانه	۰/۹	۳/۲					
سوم	احساس بهبودی	۰/۲۳	۳/۹	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۰۳	۲۱/۱	۰/۰۰۱
	درک واقع بینانه دلجویی	۰/۱۵	۲/۵					
		۰/۱۳	۲/۲					

در گام اول مولفه احساس بهبودی وارد معادله شد و توانست ۰/۱۴ درصد واریانس شادکامی را پیش بینی کند. در گام بعدی درک واقع بینانه وارد معادله شد و توانست ۰/۰۴ درصد قدرت پیش بینی را افزایش دهد و در مجموع ۰/۱۸ درصد شادکامی را پیش بینی کند. در گام سوم، دلجویی کردن وارد معادله شد و توانست ۰/۰۳ درصد قدرت پیش بینی را افزایش دهد و در مجموع ۰/۲۱ درصد شادکامی زوجین را پیش بینی کند. از طرفی دیگر آزمون F محاسبه شده برای هر سه گام نیز معنادار می باشد. همچنین ضرایب بتای استاندارد شده سهم هر کدام از ابعاد بخشش در تبیین شادکامی زوجین نیز معنادار می باشد که نتایج جدول بیانگر آن است که متغیرهای احساس بهبودی و سبکبالی، درک واقع بینانه و دلجویی کردن تبیین کننده های معناداری برای شادکامی زوجین هستند.

جدول ۵- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین متغیرها در بین دو جنس

متغیرها	جنسیت	تعداد نمونه	میانگین	انحراف استاندارد	t	Sig
شادکامی	مرد	۱۲۳	۴۳/۲۶	۴/۳۵	۰/۴۳	۰/۹۱
	زن	۱۳۷	۳۹/۲۸	۶/۴۲		
بخشش	مرد	۱۲۳	۹۸/۳۶	۱۲/۲۵	۰/۵۸	۰/۵۱
	زن	۱۳۷	۱۱۵/۲۸	۱۸/۴۵		
بهبودی معنوی	مرد	۱۲۳	۳۴/۵۴	۸/۲۱	۰/۲۸	۰/۷۴
	زن	۱۳۷	۳۸/۳۴	۷/۰۲		

همان طور که نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد بین جنسیت (زن و مرد) در متغیرهای شادکامی، بخشش و بهبودی معنوی تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

کشف و پرورش توانمندی هایی از قبیل بخشایش می تواند در حفظ سلامت خانواده نقش موثری داشته باشد. با شناخت دقیق اثرات ارزش های انسانی همچون محبت، رضایت، بخشش و

آگاهی یافتن از عوامل درون فردی که بر رفتارهای بین فردی موثر است می‌توان هم در زمینه‌های فردی و اجتماعی و هم در زمینه خانوادگی برای حفظ بنیان خانواده کمک نمود. مطالعه حاضر با هدف تبیین بهزیستی معنوی و شادکامی بر اساس مولفه بخشایش در خانواده هسته‌ای انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین مولفه بخشایش در خانواده هسته‌ای با مولفه بهزیستی معنوی و شادکامی زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در این رابطه یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که زیر مولفه‌های بخشایش به استثنای درک واقع بینانه و دلجویی کردن پیش‌بینی کننده مولفه بهزیستی معنوی در زوجین است. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های ورثینگتون و همکاران (۲۰۱۵)، کیم و دیگران (۲۰۰۴)، سهرابی و همکاران (۲۰۱۳)، رومرو و همکاران (۲۰۰۵)، مک کالوف و همکاران (۱۹۹۹)، عسگری و همکاران (۱۳۹۰)، آهنگرکانی و همکاران (۱۳۹۲)، کمری و همکاران (۱۳۹۳) و روحانی و معنوی پور (۱۳۸۷)، در زمینه ارتباط بین بخشایش با معنویت همسو می‌باشد.

در مورد همبستگی مثبت و پیش‌بینی کنندگی بهزیستی معنوی بر اساس مولفه‌های درک واقع بینانه، تشخیص و تصدیق و جبران عمل اشتباه می‌توان گفت که یکی از ویژگی‌های خانواده سالم این است که در مقابل حوادث ناگوار، به زندگی خویش در رنج خانواده یک منبع و هدف ببخشد. خانواده‌ها از طریق پرورش باورهای مثبت و جلوگیری از جایگیری باورهای مخرب ارتباطی در نظام شناختی بر بهزیستی افراد خانواده تاثیر بگذارد. از آنجا که در پژوهش ون تونجرن و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان دادند که آسیب‌های بین فردی زن و شوهر، می‌تواند احساس معنا در روابط نزدیک را مختل کند. بنابراین افراد با استفاده از استراتژی‌های بازسازی رابطه نظیر بخشش می‌توانند، احساس معنا را بازگردانند. همچنین بخشایش در خانواده سبب بهبود و ارتقاء کیفیت ارتباطی زوجی و خانوادگی می‌شود که خود می‌تواند بر رشد باورهای معنوی افراد خانواده موثر باشد. افرادی که درک واقع بینانه‌ای از واقع دردناک داشته باشند (درک واقع بینانه) آگاهی و اشراف کامل بر آسیب در بخشش ایجاد شده و همچنین هرچقدر فرد در تشخیص و ارزیابی واقعه توانا تر باشد (تشخیص و تصدیق) و قابلیت جبران عمل اشتباه بیشتری داشته باشد به طوری که خشم ناشی از عمل انجام شده را تجربه می‌کنند و به جای سرزنش و تحقیر از ابراز محبت استفاده کند. مکانیزم‌های دفاعی آنها کاهش می‌یابد و رابطه مطلوبی با فرد خاطی در پیش می‌گیرند و از این فرصت جهت معنی بخشیدن زندگی خویش استفاده می‌کنند.

همانطور که یافته‌های پژوهش نشان دادند همبستگی مثبت و پیش‌بینی کننده‌ای بین مولفه بخشایش و شادکامی زوجین وجود داشت و از طرفی دیگر نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مولفه‌های احساس بهبودی، درک واقع بینانه و دلجویی به صورت مثبت و معنادار بیشترین سهم را در پیش‌بینی شادکامی زوجین داشتند. شاید بتوان گفت که در واقع به هنگام رنجش‌های بین فردی، بخشودگی از طریق مقابله با هیجان‌های منفی و گسترش چهارچوب شناختی و رفتاری به بهزیستی و به تبع آن به شادکامی افراد کمک می‌کند (احتشام زاده، ۲۰۰۹). مطابق یافته‌های

این تحقیق مولفه‌های احساس بهبودی، درک واقع بینانه و دلجویی از خرده مقیاس بخشایش پیش‌بینی‌کنندگی شادکامی در زوجین می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های ون تتونجرن و همکاران (۲۰۱۴)، رومرو و همکاران (۲۰۰۵)، مک کالوف و همکاران (۱۹۹۹) مالتبی و همکاران (۲۰۰۴) و عسگری و همکاران (۱۳۹۰) در زمینه ارتباط بین بخشش و شادکامی همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که انسان موجودی اجتماعی است که به واسطه تعاملاتشان با دیگران همواره در معرض رنجش و آسیب قرار دارد و این امر می‌تواند کیفیت روابط او را با دیگران تحت تأثیر قرار دهد. همچنین بخشودگی دربرگیرنده کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت در افراد عاملی در جهت شادکامی افراد است. کسانی که از خطاهای دیگران چشم‌پوشی می‌کنند افرادی هستند که در ارتباط با دیگران دارای خلقی مثبت‌اند و سعی می‌کنند در زندگی با مثبت‌اندیشی به مسائل بنگرند که این امر می‌تواند موجب شادی و نشاط در آنها گردد. در بخشودگی تلاش عمده‌ی برای غلبه بر احساسات و افکار ناراحت‌کننده صورت می‌گیرد تا شادکامی فرد تسهیل گردد. در واقع به هنگام رنجش‌های بین فردی، بخشودگی از طریق مقابله با هیجان‌های منفی و گسترش چارچوب شناختی و رفتاری به بهزیستی و به تبع آن به شادکامی افراد کمک می‌کند (احتشام‌زاده، ۲۰۰۹). بدین ترتیب افرادی که از خصیصه ارزشمند بخشودگی بیشتری برخوردارند از احساس نشاط و شادکامی بیش‌تری در زندگی بهره‌مند خواهند بود.

هرچه در نظام خانواده رفتار بخشایش‌گری بیشتری حاکم باشد و اعضای خانواده نگرش مهربانانه، شفقت و مراقبت آگاهانه‌ای نسبت به یکدیگر داشته باشند، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند دسترسی راحت‌تری به احساسات امیدواری، علاقمندی، اعتماد و شادکامی داشته باشد. افرادی که از توانایی تحمل و کار بر روی اشتباهات اجتناب‌ناپذیر نزدیکان برخوردارند به دلیل دارا بودن توانمندی هیجانی - رفتاری بخشش می‌توانند با وجود اشتباهات و شکست‌ها به رابطه ادامه داده و فضای ارتباطی مبتنی بر صمیمیت تفاهم ایجاد کنند که در نهایت منجر به شادکامی بیشتر می‌شود (مالتبی و همکاران، ۲۰۰۴).

با توجه به نتایج ذکر شده بین دو جنسیت در زمینه متغیرهای شادکامی، بهزیستی معنوی و بخشایش تفاوتی وجود ندارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که صرف جنسیت نمی‌تواند در رشد معنویت، بخشایش و همچنین در داشتن خانواده‌ای شاد نقش موثری داشته باشد بلکه نوع عمل و مهارت آموزشی‌هایی که فرد در مسیر زندگی به صورت فردی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی کسب می‌کند می‌تواند در ایجاد و رشد معنوی، بخشش و شادکامی افراد نقش مؤثر داشته باشد. بررسی رابطه میان بخشایش و بهزیستی معنوی و شادکامی در این پژوهش، روشن ساخت که می‌توان با توجه به برخوردار بودن زوجین از مهارت‌های بخشش به عنوان عامل تعدیل‌گر تنیدگی، شادکامی و بهزیستی معنوی آنها را پیش‌بینی کرد. این یافته‌ها، راهنمایی است برای انجام پژوهش بعدی در رابطه با آموزش بخشایش و استفاده کاربردی از نتایج این پژوهش‌ها در حوزه خانواده. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مورد

اشاره کرد که از آنجایی که این پژوهش از نوع تحقیقات همبستگی است هیچ‌گونه رابطه‌ی علی بین متغیرها را نشان نمی‌دهد و دستیابی به ارتباط دقیق‌تر این متغیرها نیازمند مطالعات مرتبط در حوزه‌ی بهزیستی معنوی و شادکامی و متغیر بخشایش است.

منابع

- آهنگر کانی، محمد؛ شهیدی، شهریار و کمری، سامان (۱۳۹۲). نقش کارایی خانواده در معنویت و بخشایش. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۷، شماره ۳. بهنام، جمشید (۱۳۸۳). ایرانیان و اندیشه تجدد، تهران: فرزانه.
- حسین دخت، آرزو؛ فتحی آشتیانی، علی؛ تقی‌زاده، احسان (۱۳۹۲). "رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت‌ناشویی". روانشناسی دین. سال ۶، دوره ۲. ص ۵۷-۷۴.
- روحانی، عباس؛ معنوی پور، داود (۱۳۸۷). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت‌ناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. دانش و پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). شماره ۳۶ و ۳۵.
- سیف، سوسن و بهاری، فرشاد (۱۳۸۰). هنجاریابی و استانداردسازی مقیاس بخشش برای خانواده‌های ایرانی. فصلنامه مطالعات زنان دانشگاه الزهرا.
- شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی (۱۳۸۱). اصول مبانی بهداشت روانی. تهران، سمت.
- عامری، فریده؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه‌ای، جواد و رسول‌زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. مجله روانشناسی. ش ۷: ص ۴۷-۵۹.
- عسگری، پرویز؛ روشنی، خدیجه؛ ابافت، حمیده و ضمیری، امین (۱۳۹۰). رابطه باورهای مذهبی و شادکامی با بخشودگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال ششم. شماره ۲۱. زمستان ۱۳۹۰.
- قاسم‌پور، عبدالله؛ سوره، جمال و محمودی‌اقدام، منصور (۱۳۸۹). بررسی رابطه بهزیستی معنوی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل موثر بر سلامت؛ تهران ۲۱-۲۲ مهر ماه.
- کمری، سامان؛ شهیدی، شهریار و آهنگر کانی، محمد (۱۳۹۳). نقش بخشایش و معنویت در پیش‌بینی سطح کارایی خانواده. مجله تحقیقات علوم رفتاری اصفهان، ۱۲ (۲)؛ ۱-۱۲.
- منجری، فرزانه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۰). بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش‌های مذهبی بر بهبود رضایت‌ناشویی، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۰، شماره ۱، ۳۰-۳۷.
- اله بخشیان، مریم؛ جعفرپورعلوی، مهشید؛ پرویزی، سرور و حقانی، حمید (۱۳۸۹). ارتباط

سلامت معنوی و کیفیت زندگی در مبتلایان به مولتیپل اسکیزوزیس، طیب شرق ش ۳، ص ۲۹-۳۳.

- Argyle M, Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Carven, R., & Hirnle, C. J. (2003). *Fundamental of nursing: human health and function*, 4th ed, Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins. 1382- 92.
- David P & Stafford L. (2013). A Relational Approach to Religion and Spirituality in marriage. *Journal of Family Issues*.
- Defrain J, Asay MS. (2007). Strong Families Around the World. *Marriage & Family Review*. 41,1(2), 1-10.
- Ehteshamzadeh P. (2009). The investigation of the relationship between extraversion, neuroticism with general health and happiness (with respect to mediatory variables of forgiveness and Islamic coping strategies of college students in Islamic Azad and Chamran of Ahvaz universities). The New Power Therapy: Emotional Transformation Therapy. *Counselling Australia*, 4(2), 55-60.
- Enright R. D. (2004). Enright Forgiveness Inventory. Redwood City. CA: Mind.
- Goldenberg I, Goldenberg H. (1943). Family Therapy. Translation by Hamid-Reza Hussain-Shah barwati, Siamak Naqshbandi and Elhan Arjmand. 2003; Ravan Press. Tehran. [Persian]
- Gomez R, Fisher J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 35: 1975-1997.
- Hagerty, M. R., & et al. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and ayenda for research, *Social Indicators, Research*. 55: 1- 96.
- Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 33: 1071-1082.
- Kim, Y.M. & et al. (2004). spirituality and affect : A function of changes in religious affiliation .*journal of family psychology*. 13: 3-17.
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L., Edmondson, K.A., jones, W., Lin, W.F., Mack, D., Enright, R.D., Krahn, D., Baskin, T.W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 72(6): 1114-1121.
- Luthans, F., Luthans, K., Luthans, B.C. (2004). Positive psychological capital: Going bgehond human and social capital. *Bus horiz*. 47 (1): 45-50.
- Maltby, J., Day, L., Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*. 37(8): 1629-1641.
- Martin, M.W. (2012). Happiness and the good life. New York: Free Press.
- Miller, A., Byrnes, B., Cupp, K., Rosati, j., Atwood, A. (2010). Spirituality within the family and the prevention of health risk behavior among adolescents in Bangkok, Thailand. *Social Science & Medicine*. 71(10).
- O'honlon, B., & Bertolino, B. (2012). The therapist's notebook on positive psychology. New York: Routledge.
- Pollard M, Anderson R, Anderson W, Jennings G. (1998). The development of family forgive-

- ness scale. *Journal of family Thrapy*. 20: 95-109.
- Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 40(3): 879–891.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K.R., Friedman, L. (2005). Self-Forgiveness, Spirituality, and Psychological Adjustment in women with Breast Cancer. *Journal of Behavioral Medicine*. 29: 1-11.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*. 52:141–66.
- Seybold, K.S., Hill, P.C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*. 10: 21-24.
- Snyder, C.R., Lopez, S.L. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Thousand Oaks, London, New Delhi.
- Sohrabi, R., Aghapour, M., Rostami, H. (2013). Inclination to Forgiveness and Marital Satisfaction Regarding to Mediator Attachment Styles' Role. *Procedia-Social and Behaviorl Scinces*. 1622-1624.
- Trangkasombet, U. (2006). Family Functioning in the families of psychiatric patients: A comparison with nonclinical families. *Thailand journal of medicin*. 89(11):1946-1953.
- Van-Tongeren, D.R., Green, J.D., Hook, J.N., Davis, D.E., Davis, J.L., Ramos, M. (2014). Forgiveness Increases Meaning in life. *social psychological & personality science*.
- Webb, J.R., Robinson, E.A.R., Brower, K.J. (2009). Forgiveness and mental health among people entering outpatient treatment with alcohol problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 27(4): 368–388.
- Webb, J.R., Toussaint, L., Kalpakjian, C.Z., Tate, D.G. (2010). Forgiveness and health-related outcomes among people with spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*. 32(5): 360–366.
- Worthington, E.L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington(Ed). *Handbook of forgiveness*. New York, Rutledge.
- Worthington, J.R., Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*. 19(3): 385–405.
- Worthington, J.R., Everett, L., Lavelock, C., Witvliet, C.V., Rye, M.S., Tsang, J.A., Toussaint, L. (2015). Measures of Forgiveness: Self-Report, Physiological, Chemical, and Behavioral Indicators. *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*. 474-502.
- Worthington, J.R., Wade, N.G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and the implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 18(4): 385–418.
- Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L., Lawler, K.A. (2004). Dimensions Of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*. 21:837.