

پیش‌بینی بخشش براساس تنظیم هیجانی و تمایز یافتگی خود در زنان شاغل

لیلا بهادری^۱، شهرزاد ریگی^۲

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی بخشش براساس تنظیم هیجانی و تمایز یافتگی خود انجام شد. روش: روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان شاغل شهر تهران که از میان آنها ۲۱۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از مقیاس بخشش (گذشت) هارتلند (HFS)، مقیاس تنظیم هیجانی، و پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و ضریب همبستگی و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. یافته‌ها: نتایج حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خود با بخشش رابطه معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). همچنین بین تنظیم هیجان و بخشش رابطه معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیونی در سطح ($p < 0/01$) نشان داد مؤلفه‌های تمایز یافتگی قادر به پیش‌بینی ۵۲ درصد از و مؤلفه‌های تنظیم هیجان قادر به پیش‌بینی ۳۷ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی بخشش می‌باشند. نتیجه‌گیری: بخشش بر اساس تنظیم هیجانی و تمایز یافتگی خود قابل پیش‌بینی است.

کلیدواژه‌ها: بخشش، هیجان، تنظیم هیجان، تمایز یافتگی، تمایز یافتگی خود.

Email: leilabahadori.app@gmail.com

^۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال

Email: shahrzad.rigi60@yahoo.com

^۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال

Prediction of forgiveness on the emotion regulation and self differentiation

Leila Bahadori³, Shahrzad Rigi⁴

Abstract

Keywords: forgiveness, emotion, emotion regulation, differentiation, self differentiation.

³. MA in general psychology, Azad Islamic university,

⁴., Azad Islamic university, Science and research branch

در تمام طول زندگی تعارضات و تخطی‌های بین‌فردی در ارتباط با دیگران، غیرقابل اجتناب است، در بین افراد خانواده، بین همسران، دوستان و یا کسانی که نمی‌شناسید، افراد در معرض خطر صدمه دیگران قرار می‌گیرند. در بسیاری از موارد صدمات دردناک، تجربیات غیرمنصفانه و تخلفات جدی منجر به احساسات، افکار و رفتارهای منفی می‌شود. یکی از مکانیزم‌هایی که می‌تواند این چرخه معیوب را قطع کند، بخشش^۵ است. رویکردی که از طریق آن افراد با پاسخ‌های طبیعی منفی خود نسبت به خاطی مقابله کرده و بطور فزاینده‌ای تمایل دارند که پاسخ‌های مثبت را جایگزین آن کنند و پاسخ جایگزین به تجاوزات فردی و پیامدهای هیجانات منفی تولید شده، بخشش می‌باشد (قائم‌مقامی، آلمان، مارتین^۶، ۲۰۱۱).

بخشش یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا است و سالها موضوع مورد بحث متخصصان الهیات و فلاسفه بوده است و پیوند بسیار نزدیکی با مذهب دارد (پرز، ۲۰۰۷) اما با وجود قدمت دیرین آن در الهیات، فلسفه و مذهب، بخشش موضوع پژوهشی نسبتاً جدیدی در روانشناسی است. از سال ۱۹۸۰ بخشش توجه روانشناسان، درمانگران و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. شاید این توجه بازتابی از محیط اجتماعی انسان را نشان می‌دهد، محیطی که طغیان و تغییرات فاحش فرهنگی و اجتماعی از ویژگی‌های آن است (راتر، ۲۰۰۱). برای عفو و بخشش تاکنون تعاریف متعددی ارائه شده است. از نظر بونو و مک‌کولو^۷ (۲۰۰۶)، بخشش یک فرایند درون‌فردی است که فرد از میان انواع پاسخ‌های احتمالی در قبال خطا انواع مفروضات قبلی را در هم می‌آمیزد و به درک جدیدی از خطا، فرد خطاکار و پیامدهای خطا دست می‌یابد (بونو و مک‌کولو، ۲۰۰۶). در این میان تعریف انرایت^۸ و همکاران از اهمیت زیادی برخوردار است. انرایت و همکاران بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا به علت انگیزه بدست آوردن آرامش درونی یا بهبود روابط با خطاکار و یا به منظور انجام رفتارهای ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطی، غلبه بر رنجش حاصل از خطا و پرهیز از عصبانیت، جدایی، دوری و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد (انرایت و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از کجباف، اسماعیلی، و اسماعیلی، ۱۳۹۳).

تحقیقات نشان داده‌اند عوامل متعددی بخشش را تحت تأثیر قرار می‌دهد از جمله این عوامل می‌توان به تنظیم هیجانی اشاره نمود. تنظیم هیجانی عنصر کلیدی اغلب تئوری‌های هیجان است و به طور ویژه‌ای توضیح می‌دهد که افراد چگونه هیجان را تجربه، تعدیل و سازماندهی می‌کنند و چگونه چنین مدیریتی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد (لینکلن، هارتمن، و کوتر و موریتنز، ۲۰۱۵). بر طبق مدل تنظیم هیجان گروس، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود (سپهریان‌آذر، اسدی‌مجره، اسدنیا و فرنودی، ۱۳۹۳).

⁵. forgiveness

⁶. Allemand, Martin

⁷. Bono & McCullough

⁸. Enright

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بخشش را تحت تأثیر قرار دهد، مفهوم تمایزیافتگی خود^۹ است. مفهوم تمایز یافتگی از مفاهیم اساسی تئوری بوئن است که به توانایی تجربه صمیمیت با دیگران در عین حال استقلال از دیگران اشاره دارد (کلور، ۲۰۰۹). به نظر بوئن درجه ظهور تمایزیافتگی در هر فرد گویای میزان توانایی او برای تمییز فرایند عقلی از فرایند احساسی (عاطفی) است که وی تجربه می‌کند. یعنی درجه توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تمایزیافتگی خود است (برزگرکهنمویی، محمدی، زعفرانچی‌زاده، و فولادی، ۱۳۹۳). تمایزیافتگی را می‌توان در دو سطح بررسی کرد؛ الف) در سطح درون‌فردی، تمایزیافتگی یا هم‌آمیختگی زمانی رخ می‌دهد که اشخاص، احساسات خود را از تفکرشان تفکیک نمی‌کنند و به جای آن در احساسات غرق می‌شوند. ب) در سطح بین‌فردی، شخص تمایز نیافته، تمایل دارد یا به طور کامل جذب احساسات دیگران شود و با جو عاطفی محیط حرکت کند و یا بر عکس، علیه دیگران واکنش نشان دهد (پردنجانی، محمدزاده ابراهیمی، ۱۳۹۴). در تئوری سیستمی بوئن تمامی نشانه‌ها مانند بیماری‌های روانی، بیماری‌های جسمی و مشکلات اجتماعی با شکست در انطباق با سیستم، خود متمایز سازی اندک و مبالغه در فرایند عاطفی، ارتباط مثبت دارد (هراس، ۲۰۰۸؛ به نقل از غفاری و دیگران ۱۳۸۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخشش یک ابزار درمانی مفید برای مدیریت هیجانات منفی خشم و بهزیستی کلی است (هانگ، و انرایت^{۱۰}، ۲۰۰۰). انرایت (۲۰۰۰) به نقل از عسگری و همکاران (۱۳۹۵)، نشان داد پیش‌بینی عوامل مؤثر در بخشش می‌تواند بخشش را در افراد افزایش و نگرش آنها را نسبت به مسائل پیرامونشان که با خشم و احساس گناه همراه است تغییر دهد. به همین دلیل شناسایی عوامل مؤثر در میزان بخشش بسیار مهم و ضروری به نظر می‌رسد. کاظمیان‌مقدم، و همکاران (۱۳۹۵)، دهقان و همکاران (۱۳۹۴)، شایگان‌مطلق (۱۳۹۲) در پژوهش‌های خود نشان دادند بین بخشش و تمایزیافتگی خود رابطه وجود دارد. همچنین پژوهش‌های سانداچ، و همکاران (۲۰۱۷)، هیل، هستی، و مور (۲۰۱۱)، دکل^{۱۱} (۲۰۱۰) نشان‌دهنده رابطه میان بخشش و تمایزیافتگی در زوجین بود. اوقانی‌اصفهانی (۱۳۹۱)، و گرمه (۱۳۹۵) در پژوهش خود به تأثیر مستقیم تمایزیافتگی بر هیجانات و تنظیم اشاره داشته‌اند. تحقیقات ری، و اکستمر^{۱۲} (۲۰۱۵)، منسز، و گرینبرگ^{۱۳} (۲۰۱۱)، گرینبرگ، واروار، و مالکولم^{۱۴} (۲۰۰۹)، ورتینگتون، و شرر^{۱۵} (۲۰۰۷) به نقش هیجانات در بخشش اشاره داشته‌اند.

با توجه به پیشینه‌های پژوهشی ذکر شده، نقش مهم بخشش و اثرات مثبت آن همچون؛ کاهش خشم، افسردگی، اضطراب، افزایش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی و آشنایی با مؤلفه‌های اثرگذار بر میزان بخشش و به دنبال آن ارائه آموزش‌های مناسب در جهت رشد بخشش در افراد به خصوص در زنان که نیمی از پیکره جهان را تشکیل می‌دهند و جزء لاینفک تمامی بخش‌های جامعه هستند و سلامت روان آنان در خانواده و جامعه بسیار تأثیر گذار است، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بخشش بر اساس تنظیم هیجان و تمایزیافتگی خود صورت گرفته است.

⁹. self differentiation

¹⁰. Huang & Enright

¹¹. Dekel

¹² Rey & Extremera

¹³. Meneses & Greenberg

¹⁴. Greenberg, Warwar & Malcolm

¹⁵. Worthington & Scherer

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان شاغل شهر تهران تشکیل دادند. سپس ۲۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس از میان زنان شاغل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و در نهایت پرسشنامه‌های مورد نظر را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها شامل؛ قرار داشتن در رده سنی ۲۵-۴۰ سال، و داشتن تحصیلات حداقل لیسانس، بود.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و در آمار استنباطی از ضریب همبستگی و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد و داده‌های حاصله با استفاده از نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

مقیاس بخشش (گذشت) هارتلند^{۱۶} (HFS): پرسشنامه بخشش هارتلند در سال ۲۰۰۵ توسط تامپسون، اسنایدر و هافمن^{۱۷} به منظور سنجش و اندازه‌گیری بخشش (عفو و گذشت) ساخته و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال و سه خرده مقیاس: گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط می باشد که در ادامه شماره سوالات مرتبط با هر خرده مقیاس آورده شده است (اکبری، گل‌پرور، و کامکار، ۱۳۸۷). ابعاد و شماره سوالات هر خرده مقیاس: گذشت از خود= سوالات شماره ۱ تا ۶، گذشت از دیگران = سوالات شماره ۷ تا ۱۲، گذشت از شرایط = سوالات شماره ۱۳ تا ۱۸. همچنین تعدادی سوالات دارای نمره گذاری معکوس می باشند که عبارتند از: ۲- ۴- ۶- ۷- ۹- ۱۱- ۱۳- ۱۵- ۱۷. سوالات این پرسشنامه بر مبنای طیف ۷ درجه ای لیکرت به شرح زیر نمره گذاری شده است: کاملاً موافقم = ۷، تقریباً موافقم = ۶، موافقم = ۵، نظری ندارم = ۴، مخالفم = ۳، تقریباً مخالفم = ۲ و کاملاً مخالفم = ۱. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۸ تا ۱۲۶ می باشد که هر چه نمرات آزمودنی در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان دهنده عفو و گذشت و بخشش بالای وی می باشد (اکبری، گل‌پرور، و کامکار، ۱۳۸۷). این ابزار در ایران توسط اکبری، گل‌پرور، و کامکار (۱۳۸۷)، عسگری و روشنی (۲۰۱۳) و دهقان، کردتامینی و عرب (۲۰۱۴)، به کار گرفته شده است که نشان‌دهنده روایی محتوایی بالای آزمون است. همچنین پایایی این پرسشنامه طی مطالعات ذکر شده، بر اساس ضریب آلفای کرونباخ بین ۰٫۷۶ تا ۰٫۸۳ گزارش شده است، که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون می‌باشد.

¹⁶. Heartland Forgiveness Scale

¹⁷. Thompson , Snyder & Hoffman

مقیاس تنظیم هیجانی^{۱۸}: این مقیاس را که گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه کرده‌اند، از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. حداقل امتیاز ممکن ۱۰ و حداکثر ۷۰ خواهد بود. در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمان و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس براساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده مقیاس (۲=۰/۱۳) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (قاسم‌پور، ایل‌بیگی، و حسن‌زاده، ۱۳۹۱).

پرسشنامه تمایزیافتگی خود^{۱۹} (DSI): این پرسشنامه به ابزار ۴۶ سؤالی است که توسط اسکورون و دندی^{۲۰} برای سنجش تمایزیافتگی افراد ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس: ۱- واکنش‌پذیری عاطفی^{۲۱}، ۲- جایگاه من^{۲۲}، ۳- گسلش عاطفی^{۲۳}، ۴- آمیختگی با دیگران^{۲۴} می‌باشد. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف شش گزینه‌ای از ۱ (ابدأ در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. حداکثر نمره این پرسشنامه برابر با ۲۷۶ است و نمره کمتر در این پرسشنامه نشانه سطوح پایین تر تمایز یافتگی است.

پایایی این پرسشنامه در پژوهش اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه های واکنش عاطفی، موقعیت من، گسلش عاطفی، آمیختگی با دیگران و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۸۰، ۰/۸۲ و ۰/۸۸ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط یونسی (۱۳۸۵؛ به نقل از غفاری، رفیعی و ثنایی ذاکر، ۱۳۸۹) بر روی نمونه عادی هنجاریابی شده و پایایی آن از طریق بازآزمایی و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ بدست آمد. مومنی و علیخانی (۱۳۹۲) نیز پایایی این پرسشنامه را در تحقیق خود ۰/۷۹ گزارش کردند.

یافته‌ها

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای تحقیق حاضر

-
18. emotional regulation scale
 19. differentiation of self inventory (DSI)
 20. Skowron & Dendy
 21. emotional reactivity (ER)
 22. i-position (I-P)
 23. emotional cutoff (EC)
 24. fusion with Others (FO)

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
واکنش پذیری عاطفی	۳۹/۵۶	۴/۶۴	-۰/۳۸	-۰/۴۹
جایگاه من	۳۶/۰۷	۴/۱۴	۰/۰۲	-۰/۳۰
گسلش عاطفی	۳۱/۷۳	۴/۸۲	-۰/۲۴	-۰/۴۵
آمیختگی من	۳۷/۲۹	۴/۷۹	-۰/۲۸	-۰/۵۹
ارزیابی مجدد	۲۵/۴۱	۴/۲۴	-۰/۹۷	۰/۱۵
فرونشانی	۱۶/۸۷	۲/۵۸	-۰/۸۰	۰/۱۸
بخشش	۵۹/۹۵	۸/۹۸	-۰/۲۳	-۰/۹۰

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۱ در خصوص توزیع نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای تنظیم هیجانی (ارزیابی مجدد و فرونشانی)، تمایز یافتگی (واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من، گسلش عاطفی، آمیختگی من) و بخشش، شاخص‌های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار، شاخص‌های مختلف مختلف بویژه چولگی و کشیدگی نشان می‌دهد که توزیع نمره‌های گروه نمونه در متغیرهای اندازه‌گیری شده به توزیع نرمال میل دارند.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین ابعاد تمایز یافتگی و بخشش

N	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱	واکنش پذیری عاطفی	۱				
۲	جایگاه من	۰/۴۸**	۱			
۳	گسلش عاطفی	۰/۵۱**	۰/۵۷**	۱		
۴	آمیختگی من	۰/۳۵**	۰/۵۹**	۰/۵۹**	۱	
۵	بخشش	۰/۵۷**	۰/۶۳**	۰/۴۲**	۰/۵۰**	۱

**p<0.01,*p<0.05

با توجه به ضرایب بدست آمده در جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت که بین تمام مؤلفه‌های تمایز یافتگی با بخشش در افراد همبستگی مثبت و معنادار دارد ($p < 0.01$).

جدول ۴: نتایج خلاصه مدل رگرسیون جهت پیش بینی بخشش از روی ابعاد تمایز یافتگی

مدل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	R	R2	f	p
رگرسیون	۸۷۳۱/۶۸	۴	۲۱۸۲/۹۲	۰/۷۱	۰/۵۲	۵۴/۸۷	۰/۰۰۱
باقیمانده	۸۱۵۴/۹۳	۲۰۵	۳۹/۷۸				

نتایج مدل رگرسیون در جدول ۴ نشان می‌دهد که مولفه‌های تمایز یافتگی قادر به پیش‌بینی ۵۲ درصد از تغییرات متغیر ملاک (بخشش) می‌باشند، همچنین مقدار $f = ۵۴/۸۷$ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ نشان می‌دهد که میزان پیش‌بینی از نظر آماری مطلوب و معنی‌دار می‌باشد.

جدول ۷: نتایج خلاصه مدل رگرسیون جهت پیش‌بینی بخشش از روی تنظیم هیجان

مدل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	R	R2	f	p
رگرسیون	۶۲۶۴/۲۲	۴	۳۱۳۲/۱۱	۰/۶۱	۰/۳۷	۶۱/۰۴	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۰۶۲۲/۳۸	۲۰۷	۵۱/۳۲				

همچنین نتایج مدل رگرسیون در جدول ۷ نشان می‌دهد که مولفه‌های تنظیم هیجان قادر به پیش‌بینی ۳۷ درصد از تغییرات متغیر ملاک (بخشش) می‌باشند، همچنین مقدار $f = ۶۱/۰۴$ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ نشان می‌دهد که میزان پیش‌بینی از نظر آماری مطلوب و معنی‌دار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی بخشش بر اساس تنظیم هیجانی و تمایز یافتگی خود انجام شد. برای بررسی هدف پژوهش، داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون مورد تحلیل قرار گرفت و نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی و تمایز یافتگی خود می‌تواند بخشش را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات کارارماک، و گلگلو (۲۰۱۴)، دکل^{۲۵} (۲۰۱۰)، ورتینگتون، ویتولیت، پیتترینی، و میلر^{۲۶} (۲۰۰۷)، مرعشی، ذی‌کلی، و نیک‌منش (۱۳۹۶)، کاظمیان‌مقدم، مهرابی‌زاده هنرمند، و کیامنش (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. در تبیین نقش تمایز یافتگی در بخشش افراد باید اظهار داشت که تمایز یافتگی بالا فرد را قادر می‌سازد تا مرزها را تنظیم کند. در واقع تمایز یافتگی، از ایجاد تنش در مواقع بحرانی جلوگیری می‌کند و آنها را قادر می‌سازد تا مشکلات موجود را با عقل و منطق رفع کنند که همین امر باعث بالا بردن میزان بخشش در افراد می‌شود. در واقع، تمایز یافتگی

²⁵. Dekel

²⁶. Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller

نوعی تعادل بین دو نیروی با هم بودن و فردیت ایجاد می‌شود و در نتیجه آن، نوعی توازن بین حفظ استقلال و تداوم ارتباط با دیگران برقرار می‌گردد که در نهایت می‌تواند میزان بخشش را در افراد تحت تأثیر قرار دهد.

از طرفی در این پژوهش به نقش پیش‌بینی‌کننده تنظیم هیجانی در بخشش اشاره شده است. زنان در زندگی خود انواع هیجان‌ها را تجربه می‌کنند، تنظیم این هیجان‌ها و بهره‌گیری درست از آنها نقش مهمی در میزان بخشش آنان ایفا می‌کند. در این زمینه می‌توان بیان نمود که تنظیم هیجان‌ها و غلبه بر هیجان‌های منفی و کنترل نمودن آنها، میزان بخشش در افراد را ارتقاء خواهد داد. اگر طبق گفته اسکورون که معتقد بود در بعد درون روانی، تمایز خود، متضمن ظرفیتی برای خودتنظیمی است که در طی آن، فرد قادر به جداسازی فرایندهای فکری از فرایندهای هیجانی و ظرفیتی برای دستیابی به یک حس محکم و قوی از هویت خود و بیان آزادانه افکار و دیدگاه‌های فردی است، بنابراین می‌توان گفت هرچه سطح تمایز یافتگی خود بالا باشد این افراد در تنظیم هیجان خود سازگارانه‌تر عمل می‌کنند و همین امر می‌تواند در میزان بخشش به آنها کمک کند.

این پژوهش با توجه به اینکه تمام شرکت‌کنندگان آن زنان شاغل بودند، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به منظور ایجاد امکان بررسی نقش جنسیت در زمینه بخشش افراد و عوامل مرتبط با آن، شرکت‌کنندگانی از هر دو جنس مرد و زن و زنان غیرشاغل وارد تحقیق گردند. همچنین تحقیق حاضر پیشنهاد می‌کند با تدوین برنامه‌های مناسب برای کنترل و تنظیم هیجانی زنان بویژه آنهایی که سطح پایینی از تمایز یافتگی خود را نشان می‌دهند، می‌توان به افزایش میزان بخشش کمک کرد.

منابع

- اکبری، محمد، گل‌پرور، محسن، و کامکار، منوچهر. (۱۳۸۷). رابطه اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پایبندی مذهبی و بخشش. *دانش و پژوهش در روانشناسی*، ۳۵، ۵۳-۸۰.
- ثنایی، باقر. (۱۳۸۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: ارجمند.
- زاده محمدی، علی و ملک خسروی، غفار. (۱۳۸۵). بررسی مقدماتی ویژگیهای روانسنجی و اعتباریابی مقیاس سنجش کارکرد خانواده. *خانواده پژوهی*، ۲(۵)، ۶۹-۹۷.^{۲۷}
- سپهریان‌آذر، فیروزه، اسدی‌مجره، سامره، اسدنیای، سعید، و فرنودی، لیدا. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی. راهبردهای مقابله‌ای با دشواری در تنظیم هیجان در دوران نوجوانی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۵(۱۰)، ۹۳۰-۹۲۲.
- قاسم‌پور، عبدالله، ایل‌بیگی، رضا، و حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۱). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان*، ۷۲۴-۷۲۲.
- رحیمی‌پردنجانی، طیبه، و محمدزاده ابراهیمی، علی. (۱۳۹۴). رابطه بین تمایز یافتگی خود با آمادگی به اعتیاد بر اساس نظام خانوادگی بوون. *طب انتظامی*، ۵(۱)، ۱۶-۷.

کاظمیان مقدم، کبری، مهربابی زاده هنرمند، مهناز، کیامنش، علیرضا، و حسینان، سیمین. (۱۳۹۵). نقش تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش بینی رضایت زناشویی. *روانشناسی خانواده*، ۳(۲)، ۷۱-۸۲.

عسگری، محمد، علیزاده، حمید، کاظمی، مریم. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش آموزان. *دست آوردهای روان شناختی*، ۴(۲۳)، ۱۷۴-۱۵۵.

غفاری فاطمه، رفیعی، حسن و ثنایی، باقر. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش خانواده با استفاده از «تئوری سیستمی بوئن» در تمایز یافتگی و کارکرد خانواده های دارای فرزند معنادار. *خانواده پژوهی*، ۶(۲۲)، ۲۳۹-۲۲۷.

کجباف، محمد باقر، اسماعیلی، لیلا، و اسماعیلی، مریم. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله گروهی مبتنی بر بخشش بر بهزیستی روان شناختی جانبازان و همسران آنها. *دست آوردهای روان شناختی*، ۴(۳)، ۳۲-۱۵.

مؤمنی، خدامراد، علیخانی، مصطفی. (۱۳۹۲). رابطه عملکرد خانواده، تمایز یافتگی خود و تاب آوری با استرس، اضطراب و افسردگی در زنان متأهل کرمانشاه. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲(۱۰)، ۳۲۹-۲۹۷.

مرعشی، فریده، ذی کتی، مرضیه، نیک منش، زهرا. (۱۳۹۶). نقش پیش بینی کننده بخشودگی در تنظیم هیجان و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. *سومین همایش تازه های روانشناسی مثبت نگر*. بندر عباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر عباس، https://www.civilica.com/Paper-NCPP03-NCPP03_062.html.

شایگان مطلق، زهرا. (۱۳۹۲). پیش بینی میزان بخشودگی زوجین بر اساس مؤلفه های تمایز یافتگی و ابعاد جهت گیری مذهبی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

Skowron, E.A., Friedlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.

Ghaemmaghani, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults. *Age and Gender Matters. Journal Adult Dev*, 18, 192-203.

Perez, J. (2007). *A forgiveness protocol for adolescents with disruptive behavior a pilot study*. Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University.

Rotter, J. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, 174- 177.

Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 147-158.

Dekel, R. (2010). Couple forgiveness, self-differentiation and secondary traumatization among wives of former POWs. *Journal of Social and Personal Relationship*, 27(7), 924-937.

Worthington, E.L., Witvliet, V.O., Pietrini, P., & Miller, A. (2007). Forgiveness, health and well being: A review of the evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgiveness and reduced un-forgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.

Lincoln, T. M., Hartman, M., Kother, U., Morutz, S. (2015). Dealing with feeling: Specific emotion regulation skills predict responses to stress in psychosis. *Psychiatry Research*, 228, 216-222.

Elliott, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., Greenberg, L.S. (2003). *Learning emotion focused therapy: The process- experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.

Greenberg, L., Warwar, S., Malcolm, W. (2009). Emotion-Focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.

Dekel, R. (2010). Couple forgiveness, self-differentiation and secondary traumatization among wives of former POWs. *Journal of Social and Personal Relationship*, 27(7), 924-937.

Huang, S.T.T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in TAIWAN: Implications for therapy. *Psychotherapy*, 1, 71-79.

Worthington, E. L., Scherer, M. (2007). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 385-405.

Rey, L., Extremera, N. (2015). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 363-389.

Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Bissonette, Ch. D., Paine, D. R. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology*, 34(3), 300-310.

Hill, E. W., Hasty, C., Moore, C. J. (2011). Differentiation of self and the process of forgiveness: A clinical perspective for couple and family therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(1), 43-57.

Meneses, C. W., Greenberg, L. S. (2011). The construction of a model of the process of couples' forgiveness in emotion-focused therapy for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4), 491-502.