

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه

جهت اخذ مدرک درجه کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

بررسی رابطه‌ی بخشش با بهزیستی روانشناختی و عزت نفس در

دانشجویان

استاد راهنما:

دکتر فریده عامری

استاد مشاور:

دکتر سیده منور یزدی

دانشجو:

نزهت نصیری

اسفند ۸۹

کلیه دستاوردهای ناشی از این تحقیق متعلق به دانشگاه الزهرا است.

تقدیم به او که خورشید واپسینش تنها امید ماست.

و تقدیم به پدر و مادر عزیزم

آنان که وجودم برایشان همه رنج بوده و وجودشان
برایم همه مهر، توانشان رفت تا به توانی برسم.
موهایشان سپید گشت تا رویم سپید بماند. آنان که
فروغ نگاهشان، گرمی کلامشان و روشنی رویشان
سرمایه‌های جاودانی زندگی من است. آنان که راستی
قامتم در شکستگی قامتشان تجلی یافت.

سرو وجودشان همواره استوار باد.

تقدیر و تشکر

بی تردید سهم این حقیر در نگارش این پایان‌نامه جز شاگردی چیزی نبود و اگر شاهد به ثمر رسیدن آن به این شکل هستیم جز از راهنمایی‌های سرکار خانم دکتر فریده عامری میسر نبود. مشاوره‌ی بی دریغ سرکار خانم دکتر سیده منوره یزدی نیز پیمودن گام‌های پیشرفت برای پایان بردن این پژوهش را تسریع بخشید. از داوران فرزانه سرکار خانم دکتر بزمی و سرکار خانم دکتر پیوسته گر که با انتقادات سازنده‌ی خود، نقاط ضعف این پژوهش را گوشزد نمودند نیز سپاسگزارم.

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین رابطه‌ی بخشش با بهزیستی روانشناختی و عزت نفس دانشجویان بود. ۲۰۱ دانشجو از دانشگاه‌های تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌ی بخشش انرایت، پرسشنامه‌ی بهزیستی روانشناختی زنجانی طبسی، پرسشنامه‌ی عزت نفس آیزنک بودند. روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بود.

داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج، همبستگی مثبت معناداری بین بخشش و مؤلفه‌های آن با بهزیستی روانشناختی نشان دادند. همچنین همبستگی مثبت معناداری بین بخشش و مؤلفه‌هایش با مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی وجود داشت به جز مؤلفه‌ی خودپیروی که همبستگی مثبت غیرمعناداری با بخشش داشت. همچنین همبستگی مثبت غیرمعناداری بین مؤلفه‌ی عاطفی بخشش و مؤلفه‌ی رشد و بالندگی فردی بهزیستی روانشناختی وجود داشت.

به علاوه، همبستگی مثبت معناداری بین بخشش و مؤلفه‌های آن با عزت نفس وجود داشت. همچنین عزت نفس با بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌هایش همبستگی مثبت معناداری داشتند.

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که از بین مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی، مؤلفه‌ی معنویت ۵٪ از واریانس بخشش را تبیین می‌کند، سایر مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی نقش مهمی در پیش بینی بخشش نداشتند.

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام همچنین نشان داد که مؤلفه‌ی معنویت و عزت نفس در مجموع ۷٪ از واریانس بخشش را تبیین می‌کنند.

کلید واژه‌ها: بخشش، بهزیستی روانشناختی، عزت نفس.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

- ۱-۱: مقدمه ۱
- ۲-۱: بیان مسئله ۶
- ۳-۱: ضرورت و اهمیت پژوهش ۹
- ۴-۱: اهداف پژوهش ۱۱
- ۴-۱-۱: اهداف اصلی ۱۱
- ۴-۱-۲: اهداف فرعی ۱۱
- ۵-۱: متغیرهای پژوهش ۱۱
- ۶-۱: تعریف متغیرهای پژوهش ۱۲
- ۶-۱-۱: تعریف نظری متغیرهای پژوهش ۱۲
- ۶-۱-۲: تعریف عملیاتی متغیرهای پژوهش ۱۴

فصل دوم: مروری بر پیشینه‌ی پژوهش

- مقدمه ۱۵
- ۱-۲:
- بخشش ۱۶
- ۱-۱-۲: تعریف
- بخشش ۱۵

به	مربوط	دیدگاه‌های	۲-۱-۲:
		بخشش	۲۰.....
۲۰.....		دیدگاه انرایت	۱-۲-۱-۲: دیدگاه انرایت
۲۱.....		انواع بخشش از نظر انرایت
۲۲.....		مراحل بخشش در دیدگاه انرایت
۲۴.....		دیدگاه گوردون و باکوم	۲-۲-۱-۲: دیدگاه گوردون و باکوم
۲۶.....		دیدگاه ری و پارگامنت	۳-۲-۱-۲: دیدگاه ری و پارگامنت
۲۶.....		دیدگاه پاور	۴-۲-۱-۲: دیدگاه پاور
۲۷.....		دیدگاه کافمن	۵-۲-۱-۲: دیدگاه کافمن
۲۷.....		دیدگاه تاد	۶-۲-۱-۲: دیدگاه تاد
۲۸.....		دیدگاه بونارد	۷-۲-۱-۲: دیدگاه بونارد
۲۸.....		والروند و اسکینر	۸-۲-۱-۲: والروند و اسکینر
۲۹.....		دیدگاه مک کالو	۹-۲-۱-۲: دیدگاه مک کالو
۳۰.....		دیدگاه ورثینگتون	۱۰-۲-۲-۲: دیدگاه ورثینگتون
۳۳.....		دیدگاه براندزما	۱۱-۲-۱-۲: دیدگاه براندزما
۳۳.....		دیدگاه سابکوویک	۱۲-۲-۱-۲: دیدگاه سابکوویک
۳۴.....		دیدگاه نتو و مولت	۱۳-۲-۱-۲: دیدگاه نتو و مولت
۳۴.....		دیدگاه دیبلاسیو	۱۴-۲-۱-۲: دیدگاه دیبلاسیو
۳۵.....		دیدگاه اسلام در مورد بخشش	۱۵-۲-۱-۲: دیدگاه اسلام در مورد بخشش
۳۸.....		گونه شناسی بخشودگی و ابعاد آن	۳-۱-۲: گونه شناسی بخشودگی و ابعاد آن

- ۴۱-۱-۲: ابعاد بخشودگی..... ۴۱
- ۴۲-۱-۲: فرایندهای مؤثر بر بخشش..... ۴۲
- ۴۲-۱-۲-۱: فرایندهای روانشناختی..... ۴۲
- ۴۴-۱-۲-۲: ویژگی‌های مربوط به خطای صورت گرفته..... ۴۴
- ۴۶-۱-۲-۳: ویژگی‌های مربوط به روابط بین فرد رنجاننده و فرد رنجیده..... ۴۶
- ۴۸-۲: بهزیستی روانشناختی..... ۴۸
- ۴۸-۲-۱: تعاریف بهزیستی روانشناختی..... ۴۸
- ۵۰-۲-۲: چارچوب نظری (پیشنهادی برای آزمون بهزیستی)..... ۵۰
- ۵۱-۲-۲-۱: بهزیستی ذهنی..... ۵۱
- ۵۲-۲-۲-۲: بهزیستی روانشناختی..... ۵۲
- ۵۴-۲-۲-۳: مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی در جامعه‌ی ایران..... ۵۴
- ۵۹-۲-۲-۴: عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی..... ۵۹
- ۶۰-۲-۲-۵: مفهوم سلامت روان از دیدگاه‌های مختلف..... ۶۰
- ۶۰-۲-۲-۱: مکتب روانکاوی..... ۶۰
- ۶۳-۲-۲-۲: مکتب انسان‌گرایی..... ۶۳
- ۶۴-۲-۲-۳: مکتب هستی‌گرایی..... ۶۴
- ۶۶-۲-۲-۴: مکتب رفتارگرایی..... ۶۶
- ۶۶-۲-۲-۵: مکتب شناختی..... ۶۶
- ۶۸-۲-۳: عزت نفس..... ۶۸

۶۸.....	۱-۳-۲: تعریف عزت نفس.....
۷۱.....	۲-۳-۲: نظریه‌های مربوط به عزت نفس.....
۷۱.....	۱-۲-۳-۲: نظریه‌ی ویلیام جیمز.....
۷۱.....	۲-۲-۳-۲: نظریه‌ی جرج کلی.....
۷۱.....	۳-۲-۳-۲: آلفرد آدلر.....
۷۱.....	۴-۲-۴-۲: گوردن آلپورت.....
۷۲.....	۳-۳-۲: خودپنداره و عزت نفس.....
۷۳.....	۴-۳-۲: اهمیت عزت نفس.....
۷۵.....	۵-۳-۲: عزت نفس بالای ایمن - عزت نفس بالای شکننده.....
۷۶.....	۶-۳-۲: سودمندی‌های عزت نفس بالا.....
۷۸.....	۴-۲: پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه‌ی پژوهش.....
۷۸.....	۱-۴-۲: پژوهش‌های داخلی.....
۸۱.....	۲-۴-۲: پژوهش‌های خارجی.....
۸۵.....	۵-۲: فرضیه‌های پژوهش.....
۸۵.....	۱-۵-۲: فرضیه‌های اصلی پژوهش.....
۸۵.....	۲-۵-۲: فرضیه‌های فرعی پژوهش.....
	فصل سوم: روش پژوهش
۸۸.....	مقدمه.....

۸۸.....	۱-۳: روش پژوهش.....
۸۸.....	۲-۳: جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری.....
۸۹.....	۳-۳: ابزارهای پژوهش.....
۸۹.....	۱-۳-۳: پرسشنامه‌ی بخشش انرایت.....
۹۰.....	۲-۳-۳: پرسشنامه‌ی بهزیستی‌روانشناختی.....
۹۱.....	۳-۳-۳: پرسشنامه‌ی عزت نفس آیزنک.....
۹۲.....	۴-۳: شیوه‌ی اجرای پژوهش.....
۹۳.....	۵-۳: روش تجزیه و تحلیل آماری.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش

۹۵.....	مقدمه.....
۹۵.....	۱-۴: اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌ی پژوهش.....
۹۸.....	۲-۴: یافته‌های توصیفی.....
۱۰۶.....	۳-۴: یافته‌های استنباطی.....
۱۰۶.....	۱-۳-۴: فرضیات اصلی پژوهش.....
۱۱۴.....	۲-۳-۴: فرضیات فرعی پژوهش.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۱۸.....	مقدمه.....
۱۱۸.....	۱-۵: بحث و نتیجه‌گیری.....

۱۱۸.....۱-۱-۵: فرضیات اصلی پژوهش

۱۳۱.....۲-۱-۵: فرضیات فرعی پژوهش

۱۳۴.....۲-۵: جمع بندی یافته‌های پژوهش

۱۳۵.....۳-۵: محدودیت‌های پژوهش

۱۳۶.....۴-۵: پیشنهادات پژوهش

۱۳۶.....۵-۵: پیشنهادات کاربردی پژوهش

منابع و مأخذ

۱۳۷.....منابع فارسی

۱۴۳.....منابع لاتین

۱۵۰.....پیوست

فهرست جداول:

- جدول ۴-۱: فراوانی و درصد پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش براساس دانشگاه، دانشکده، رشته‌ی تحصیلی ۹۵
- جدول ۴-۲: فراوانی و درصد جنسیت پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش ۹۶
- جدول ۴-۳: فراوانی و درصد پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش براساس وضعیت تأهل ۹۶
- جدول ۴-۴: شاخص‌های توصیفی مربوط به سن پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش ۹۷
- جدول ۴-۵: شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ۱۰۲
- جدول ۴-۶: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ۱۰۵
- جدول ۴-۷: ضرایب همبستگی پیرسون بین دو متغیر بخشش و بهزیستی روانشناختی ۱۰۶
- جدول ۴-۸: ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های بخشش با بهزیستی روانشناختی ۱۰۷
- جدول ۴-۹: ضرایب همبستگی پیرسون بین بخشش با مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ۱۰۸
- جدول ۴-۱۰: ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های بخشش با مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ۱۰۹
- جدول ۴-۱۱: ضرایب همبستگی پیرسون بین دو متغیر بخشش و عزت نفس ۱۱۰

جدول ۴-۱۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های بخشش و عزت نفس..... ۱۱۱

جدول ۴-۱۳: ضرایب همبستگی پیرسون بین بهزیستی روانشناختی و عزت نفس..... ۱۱۲

جدول ۴-۱۴: ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی و

عزت نفس..... ۱۱۲

جدول ۴-۱۵: ضرایب رگرسیون گام به گام برای پیش بینی بخشش از روی مؤلفه‌های بهزیستی

روانشناختی و عزت نفس..... ۱۱۳

جدول ۴-۱۶: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین بخشش در دانشجویان دختر و

پسر..... ۱۱۴

جدول ۴-۱۷: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین بهزیستی روانشناختی در دانشجویان

دختر و پسر..... ۱۱۵

جدول ۴-۱۸: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین عزت نفس در دانشجویان دختر و

پسر..... ۱۱۶

فهرست نمودارها:

نمودار ۴-۱: درصد افراد موجب رنجش (رنجاننده)..... ۹۸

نمودار ۴-۲: درصد پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش براساس زمان رنجش..... ۹۹

نمودار ۴-۳: درصد پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش براساس میزان رنجش..... ۱۰۰

نمودار ۴-۴: درصد پاسخ دهندگان نمونه‌ی پژوهش براساس میزان بخشش..... ۱۰۱

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱: مقدمه

با ظهور روانشناسی مثبت گرا، که بر پرورش نقاط قوت انسان تأکید می‌کند (سلیگمن^۱ و سیکزنت میهالی^۲، ۲۰۰۰) مفهوم بخشش^۳ توجه پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرد. (به نقل از هیو^۴ و چایو^۵، ۲۰۰۸). در دهه‌ی ۱۹۸۰، روانشناسان به موضوع بخشش توجه کرده‌اند، رابرت اینرایت^۶، ملقب به پدر بخشش، پیشگام ارائه نظریه بخشش در اوایل دهه ۱۹۸۰ است.

علی‌رغم اینکه واژه‌ی بخشش به گوش بسیاری آشنا است اما برداشت یکسانی از مفهوم آن وجود ندارد. با این حال در زندگی روزمره کاربرد فراوانی دارد. سخنان حکما، اندیشمندان و عالمان دینی مملو از پندها و اندرزهایی است که دعوت به بخشیدن می‌کنند. فرهنگ ملل مختلف نیز سرشار از ضرب‌المثل‌ها، حکایت‌ها و توصیه‌ها به بخشش است. هرکسی در طول عمر خویش بارها از والدین و بزرگترها می‌شنود که "گذشته‌ها، گذشته است" بخشش از بزرگان است "انسان جایز الخطا است" تو نیکی کن و در دجله انداز "لذتی که در بخشش است در انتقام نیست" خون را با خون نمی‌شویند" . . . (سیف و بهاری، ۱۳۸۰).

¹ -Seligman

² -Csikszentmihalyi

³ -forgiveness

⁴ -Chau

5- Hui

6- Enright Robert

سیمون و سیمون^۱ (۱۳۷۱) بخشش را ثمره‌ی فرعی فرایند التیام می‌دانند و عقیده دارند که بخشش فرایندی درونی است که نشان دهنده‌ی عزت نفس مثبت می‌باشد. همچنین بخشش را یک حق اخلاقی تلقی می‌کنند، حق فرد برای فاصله گرفتن از تألم، درد و جلوگیری از زخم‌های عاطفی که ناشی از حوادث غیر منصفانه است. از نظر مک کالو^۲ و همکارانش (۲۰۰۳) بخشش میلی درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتاری متمایل می‌سازد. به عبارت دیگر، در بخشش تمایل به حفظ بیزاری از فرد خاطی کاهش می‌یابد و میل به آستی و حسن نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد (مک کالو و همکارش، ۲۰۰۳؛ به نقل از زهتاب نجفی، ۱۳۸۸).

انرایت و همکاران (۲۰۰۰) بیان می‌دارند که بخشش، گذشتن از خطا و محو عوارض آن که در فرد با انگیزه‌ی آرامش درونی خویش، بهبود روابط با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای زیر است:

الف) رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خاطی

ب) غلبه بر رنجش حاصل از خطا

ج) پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و تلافی نسبت به فرد خاطی (همان منبع).

بخشش یکی از مهم‌ترین فرایندهای روانشناختی و ارتباطی برای ایجاد التیام درمیان اشخاص است. توتو^۳ (۱۹۹۸) مطرح کرده: "گذشت ضرورتی مطلق برای ادامه زندگی است" (براش و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از یادگاری، ۱۳۸۴).

^۱ -Simon & Simon

^۲ - MacCullough

^۳ -Totow

پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که تجربه‌ی آزار مشاهده شده به طور ذاتی برای شخص رنجیده اضطراب آور است. از این رو بخشش برای سلامت شناخت و رفتار و در راستای آن برای سلامت روان مفید است.

طبق تعریف تامسون^۱ و همکاران (۲۰۰۵) در بخشش قاب‌گیری مجدد خطای ادراک شده صورت می‌گیرد طوری که پاسخ شخص به فرد خاطی، خطا و پیامد خطا از منفی به خنثی یا مثبت تغییر می‌یابد. قاب‌گیری مجدد حوادث منفی به ارزیابی‌های خنثی یا مثبت، بهزیستی روانشناختی^۲ را افزایش می‌دهد (به نقل از تسه^۳ و ییپ، ۲۰۰۹).

تا قبل از دهه‌ی ۱۹۸۰، سلامت مترادف با فقدان بیماری‌های روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است، در حالی که از دهه‌ی ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامتی تغییر و تحول بسیاری پدید آمده است و متون مرتبط با روانشناسی سلامت، تنها به جنبه‌های منفی و رفع آثار منفی در افراد انسانی محدود نمی‌شود. در تعریف سازمان بهداشت جهانی به سلامت از جنبه‌ی مثبت آن تأکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی و اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (بوم^۴ و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از کرمی نوری، ۱۳۸۱).

ویژگی روانی مهمی که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی یا رضامندی است. احساس بهزیستی اصطلاحاً این گونه تعریف می‌شود: احساس مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... است. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم دارای مؤلفه-

^۱ -Thompson

^۲ Psychological well-being

^۳ -Tse

^۴ - Baum

های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع زندگی پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (مایرز و داینر^۱، ۱۹۹۵).

ریف و کیس^۲ (۱۹۹۵) بهزیستی روانشناختی را برداشت مثبت افراد از ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی می‌دانند که شامل خودپیروی^۳، تسلط بر محیط^۴، رشد شخصی^۵، ارتباط مثبت با دیگران^۶، هدفمندی در زندگی^۷ و پذیرش خود^۸ می‌باشد.

متغیرهای زیادی در میزان سلامت روانشناختی افراد نقش دارند. از میان آن‌ها می‌توان به متغیرهای اجتماعی و شخصیتی اشاره کرد (داینر، ۱۹۸۵) بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روانشناختی است.

تصمیم به بخشیدن و رها کردن بی‌زاری نسبت به خطاکار بر پایه‌ی ترکیبی از عوامل که فرد خاطی و فرد رنجیده را در بر می‌گیرد، صورت می‌گیرد. عوامل موقعیتی از قبیل عذرخواهی فرد خاطی بر بخشش او از سوی فرد رنجیده اثر می‌گذارند (داربی و اسچلنکر^۹، ۱۹۸۲؛ اکسلاین و بامیستر^{۱۰}، ۲۰۰۰)، همچنین عوامل سرشتی از قبیل تمایل به بخشنده

^۱ -Myers & Diener

^۲ -Ryff & keyes

^۳ - Self-autonomy

^۴ - Environmental mastery

^۵ -Personal growth

^۶ -Positive relation with others

^۷ - Purpose in life

^۸ - Self-acceptance

^۹ - Darby & Schlenker

^{۱۰} - Exline & Baumeister