

رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب

در والدین کودکان استثنایی و عادی

دکتر باقر غباری‌بناب

استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

چکیده

در دهه گذشته تحقیقات و بررسی‌های بسیاری در ارتباط با عفو و گذشت و تأثیر آن در سلامت روان انجام شده است. اغلب پژوهش‌های به عمل آمده بیانگر تأثیر مستقیم عفو و گذشت با ابعاد تأثیرگذار در سلامت روان بوده‌اند. برای مثال پژوهشها نشان داده‌اند که عفو و گذشت در کاهش اضطراب و افسردگی تأثیر داشته است. در این تحقیق پژوهشگر درصدد است که تأثیر عفو و گذشت را در کاهش اضطراب والدین کودکان استثنایی و عادی مورد بررسی قرار دهد. علاوه بر بررسی تفاوت میزان اضطراب و میزان عفو و گذشت در والدین کودکان عادی و استثنایی از اهداف این پژوهش بوده است. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ۳۶ نفر از والدین کودکان استثنایی، و ۳۶ نفر از والدین کودکان عادی به قید قرعه از میان والدین ساکن در شهرستان نهمینان انتخاب شدند و پرسشنامه‌های «اضطراب اسپیلبرگر» و «عفو و گذشت» این راییت و همکاران بر روی این افراد اجرا گردید.

تحلیل داده‌ها نشان داد که همبستگی منفی معناداری بین میزان «عفو و گذشت» و میزان «اضطراب» والدین کودکان عادی، و والدین کودکان استثنایی وجود دارد. تحلیل داده‌ها همچنین مشخص نمود که میزان عفو و گذشت والدین کودکان عادی از میزان عفو

و گذشت والدین کودکان استثنایی بیشتر است، در حالیکه میزان اضطراب والدین کودکان استثنایی از میزان اضطراب والدین کودکان عادی بیشتر بود.^۱

واژه‌های کلیدی: عفو و گذشت، والدین کودکان عادی، والدین کودکان استثنایی، اضطراب ارتباط عفو و گذشت با اضطراب.

مقدمه

روان‌شناسان، روان درمان گران، مشاوران، معلمان و افراد عادی همگی شاهد رنجش افراد در روابط بین فردی بوه‌اند. هر روز شاهد صحنه‌های فراوانی هستیم که نشان می‌دهد افراد از همدیگر رنجیده می‌شوند. رنجش، پیامدهای گوناگون فردی و اجتماعی دارد که از عمده‌ترین آنها خشم و تنفر، کینه و انتقام، غیبت و افتراء، حسادت به دیگران و گسستن روابط دوستان از همدیگر است (شبر، ۱۳۵۹ ه. ق؛ نراقی، ۱۳۷۷ ه. ش.).

روان‌شناسان عوارض بلندمدت رنجش، کینه و غضب را بسی فراتر از این ذکر کرده‌اند و علاوه بر زیانهای اجتماعی، به آثار سوء فردی آن نیز از قبیل تهدید سلامت روانی، افزایش اضطراب و افسردگی و بدبینی و افکار و سواسی اشاره کرده‌اند (مثلاً آن رایت و همکاران، ۱۹۴۴ و ۱۹۸۸). دارویی را که اسلام برای مداوای این‌گونه بیماریها تجویز می‌کند عفو و گذشت است. در برخی آیات به بخشش و گذشتن از تقصیر افراد جاهل، دستور داده شده است: **خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ** (اعراف، آیه ۱۹۹).

عفو و بخشش پیشه‌کن و به کارهای نیک فرمان ده و از نادانان رخ برتاب.

و در جای دیگر خداوند به پیامبرش می‌فرماید: **فَاَصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ** (حجر، آیه ۸۵)، پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر، و آنان را مشمول عفو خود ساز.

و در آیه‌ای دیگر خداوند بین کار ناپسند (رنجانیدن دیگران) و کار پسندیده (بخشیدن دیگران) فرق می‌گذارد و مؤمنان را به کار نیک دعوت می‌کند:

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَرَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت، آیه ۳۴)، خوبی و بدی یکسان نیست، بدی را با آنچه نیکوتر است

۱. از گروه تحقیقات اسلامی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به علت شرکت در بحثهای سازه روان‌شناختی عفو و گذشت و از خانم هاشمی‌زاده، به خاطر کمک در جمع‌آوری داده‌ها تشکر و قدردانی می‌شود.

پاسخ‌ده (یعنی از بدیها بگذر)، سپس ناگاه به این نتیجه می‌رسی، همان‌کس که میان تو و او دشمنی است گویی دوستی گرم و صمیمی است.

حضرت صادق(ع) فرموده است: «شما را به عفو و گذشت سفارش می‌کنم همانا عفو و گذشت عزت بنده را می‌افزاید. پس از اشتباهات همدیگر بگذرید تا خداوند شما را عزیز کند» (اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۸).

افرادی می‌توانند از خطای دیگران چشم‌پوشی کنند که عزت نفس بالایی داشته باشند و هر اندازه هم بیشتر عفو و گذشت کنند بر عزت و کرامتشان افزوده می‌شود.

افرادی که از هم رنجیده‌اند برای فرونشاندن خشم خود یا می‌توانند طرف مقابل (رنجاننده) را ببخشند و یا از او انتقام بگیرند. انتقام‌گیری هرچند احتمال دارد که در کوتاه‌مدت موجب تسکین روحی افراد شود ولی در درازمدت موجب ندامت و پشیمانی می‌گردد و به همین جهت است که عفو و گذشت به عنوان رفتار رقیبی که می‌تواند موجب فرونشاندن خشم و کینه‌توزی شود توصیه می‌شود.

حضرت امام محمدباقر(ع) فرموده است: «پشیمانی بر عفو؛ بهتر و آسان‌تر از پشیمانی بر انتقام می‌باشد» (اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۸).

خدای بخشنده و بخشاینده‌ای که به عفو فرمان می‌دهد، خود به این صفت زیبا آراسته است و در قرآن پنج بار خود را «عَفُو» نامیده است.

حضرت سجاد(ع) در مناجات‌نامه خویش می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِي سَمَّيْتَ نَفْسَكَ بِالْعَفْوِ فَأَعْفُ عَنِّي» این تویی که خود را به عفو و گذشت نام برده‌ای، از من درگذر (صحیفه سجادیه، دعای شانزدهم).

نگارنده بزرگترین فایده عفو و گذشت را ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی می‌داند. «تعادل اجتماعی» موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن از روش‌های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام‌جویی، بدگویی از دیگران و افترا و حسد - که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است - می‌گردد. «تعادل فردی» موجب جلوگیری از اضطراب، افسردگی، بدبینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض روان - تنی بیماری‌ها می‌باشد. مسلماً این فرضها و پیش‌بینی‌ها نیاز به بررسی و تحقیق دارد که بتوان به آنها اعتبار علمی بخشید. اولین کار پژوهشگر بررسی پیشینه تحقیقاتی در مورد عفو و گذشت است تا در آئینه تحقیقات، عواقب و پیامدهای عفو و گذشت را در

افراد مشاهده کند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی، رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای (درکاستن از جر و بحث‌های بیهوده) مؤثر است. فیتزگیبونز (۱۹۸۶)^۱ انرایت^۲ و همکاران (۱۹۹۴) و (۱۹۹۸) در تحقیقات خود به نتایج جالبی که نشان‌دهنده رابطه بین گذشت و سلامت روانی است دست یافته‌اند. یافته‌های آنان در مورد رابطه عفو و گذشت با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و امیدواری و درمان اختلالات روانی بسیار امیدوارکننده بوده است. به دنبال یافته‌های این پژوهشگران، روان‌شناسان مدل‌های درمانی مبتنی بر عفو و گذشت را تهیه کرده‌اند که با آموزش عفو و گذشت به افراد، به بهداشت و سلامت روانی آنها کمک می‌شود. روان‌شناسان بالینی همچنین آثار سودمند گذشت را بررسی کرده‌اند که در کاهش عصبانیت، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است و همچنین در افزایش محبت و دوستی و افزایش ظرفیت افراد در اعتماد به دیگران و آزادی آنها از دردها و رنجهای گذشته تأثیر بسزایی دارد.

به علاوه بخشایشگری (عفو و گذشت) در کاهش بزهکاری، استفاده از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش، اثر قابل ملاحظه‌ای داشته است، و فواید آن در کاستن رفتارهای ضداجتماعی، هراس و فوبی و کمروبی افراد، بدبینی، وسواس، لجبازی مورد تأیید پژوهشگران قرار گرفته است (انرایت و نورث^۳، ۱۹۸۸). با وجود تحقیقات نسبتاً گسترده‌ای که در کشورهای خارجی در مورد آثار و پیامدهای مطلوب عفو و گذشت به عمل آمده، در ایران تحقیقات تجربی در این زمینه کمتر انجام شده است. مقالات نوشته شده بیشتر از نوع پیشینی است که با اتکا به آیات و روایات و استناد به استدلالهای علمای اخلاق، مردم را به عفو و گذشت ترغیب نموده‌اند (مثلاً نراقی، ۱۳۷۷؛ حائری تهرانی، ۱۳۶۹).

اهداف پژوهش

پژوهشگر علاوه بر نگاهی از نوع پیشینی به عفو و گذشت در آئینه آیات و احادیث و

1. Fitzgibons

2. Enright et al

3. North

سنت و سیره، علاقمند بود که تأثیر عفو و گذشت را در آئینه داده‌های تجربی و در رفتار و حالات انسانها مشاهده کند و ببیند که آیا با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و زمینه‌های مذهبی در ایران اسلامی، پیامدهای روان‌شناختی عفو و گذشت همان است که در تحقیقات خارجی نشان داده شده است یا در کشور ما به نتایج متفاوتی می‌توان دست یافت. از این رو پژوهشگر آزمایشی ترتیب داد که در آن رابطه عفو و گذشت را در کاهش اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب کلی در والدین کودکان عادی و والدین کودکان استثنایی مورد بررسی قرار دهد. علاوه بر این، پژوهشگر درصدد بود که ببیند آیا از لحاظ میزان عفو و گذشت و از لحاظ میزان اضطراب بین والدین کودکان عادی و والدین کودکان استثنایی تفاوتی وجود دارد؟ نتایجی که از این پژوهش به دست آمد در قسمت بعد به اختصار آمده است. اما قبل از پرداختن به نتایج، بایستی به فرضیه‌های پژوهشی به اختصار اشاره شود.

فرضیه‌های پژوهش

پیش‌بینی پژوهشگر این است که رنجش و ناکامی در خانواده‌هایی که کودک معلول دارند بیشتر است و میزان اضطراب نیز در این‌گونه والدین بیشتر از والدین کودکان عادی است. به علاوه رنجشها موجب کشمکش‌هایی در این‌گونه خانواده‌ها می‌شود که به نحوی به تشدید و افزایش اضطراب کمک می‌کند و کارکرد خانواده را مختل می‌سازد. اگر این پیش‌بینی‌ها درست باشد و به وسیله داده‌های تجربی تأیید شود پژوهشگر به مشاوران پیشنهاد خواهد کرد که با آموزش عفو و گذشت به خانواده‌های کودکان استثنایی اضطراب آنها را کم کند.

روش اجرای پژوهش

به عنوان نمونه و به قید قرعه ۳۶ نفر از والدین کودکان استثنایی (عقب‌ماندگان آموزش‌پذیر) شهرستان نهبندان استان خراسان برای شرکت در این پژوهش انتخاب شدند. این والدین از پایگاه اجتماعی متوسط برخوردار بودند و سواد آنها در حد سیکل بود و ۳۶ نفر نیز از والدین کودکان عادی به عنوان گروه مقایسه انتخاب شدند که از نظر

سواد و پایگاه اجتماعی با گروه بالا معادل بودند. آزمونهای استفاده شده در این پژوهش آزمون اضطراب (آشکار و پنهان) اشیپلبرگر و آزمون عفو و گذشت انرایت و همکاران بود.

پرسشنامه اضطراب اشیپلبرگر

پرسشنامه اضطراب اشیپلبرگر از چهل ماده و یا سؤال تشکیل شده است که اولین بار توسط اشیپلبرگر در سال ۱۹۷۱ تهیه شد. این پرسشنامه برای تعیین میزان اضطراب خصیصه‌ای (پنهان) و اضطراب حالتی^۱ (آشکار) به کار می‌رود.

اضطراب خصیصه‌ای یا پنهان به تفاوت‌های فردی نسبتاً ثابتی در مستعد بودن به ابتلای اضطراب اشاره می‌کند که از آن طریق، افراد را در آمادگی داشتن ادراک موقعیتهای پراضطراب مثل تجربه خطر و یا موقعیتهای تهدیدکننده تمایز گذاشته و پاسخ به چنین موقعیتهایی، با شدت بالای عکس‌العمل‌های اضطراب آشکار همراه می‌باشد. اضطراب خصیصه‌ای یا پنهان همچنین می‌تواند تفاوت‌های فردی را در فراوانی بروز و شدت بروزی که حالات آشکار اضطراب در گذشته داشته‌اند و یا در آینده در شرایط ناهموار بروز خواهند کرد، منعکس نماید.

اضطراب موقعیتی و یا آشکار همانند انرژی جنبشی به یک عکس‌العمل یا فرایند ملموس اشاره می‌کند که در زمانی معین و در سطحی معین از شدت واقع می‌شود و بیشتر در قبال موقعیتهای ناهموار این اضطراب بروز می‌کند. هرچند که این اضطراب نمی‌تواند بی‌ارتباط با اضطراب پنهان و یا خصیصه‌ای باشد بروز آن موقعیتی است و اختصاص به موقعیتهای فشارزا مثل جروبحث‌ها و یا از دست دادن موقعیتهای اجتماعی و یا مورد تهدید قرار گرفتن امنیت و سلامت انسان دارد. در پاسخگویی به سؤالات اضطراب آشکار و یا موقعیتی آزمودنی‌ها گزینه‌ای را که به بهترین نحو احساسات و حالات کنونی و میزان آن را مشخص می‌سازند انتخاب می‌کنند و آن را علامت می‌زنند، تعداد ۲۰ گزینه در این قسمت از پرسشنامه اضطراب وجود دارد. در پاسخگویی به مقیاس اضطراب خصیصه‌ای و یا پنهان، آزمائش‌شوندگان باید گزینه‌ای را که در اغلب اوقات نشان‌دهنده احساس آنهاست انتخاب کنند. برای هر مقیاس

1. State anxiety

اضطراب، چهار گزینه‌ای به کار می‌رود که عبارت است از:

۱. خیلی کم □ ۲. کم □ ۳. زیاد □ ۴. خیلی زیاد □

برای تعیین اعتبار (همسانی درونی) آزمون اضطراب آشکار از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب به دست آمده $0/83$ است که می‌توان گفت از اعتبار بالایی برخوردار است. آزمون اضطراب خصیصه‌ای نیز با استفاده از آلفای کرونباخ اعتباریابی شده و همسانی درونی این آزمون $0/93$ محاسبه شده است که دلالت بر اعتبار بالای این آزمون دارد (محمدی‌وند، ۱۳۷۷).

روایی پرسشنامه اضطراب

مطالعات نشان می‌دهد که همبستگی بین دو فرم اضطراب بسیار بالا بوده است ($0/96$ تا $0/98$) بین مقیاس خصیصه‌ای اضطراب اشیپلبرگر و مقیاس‌های دیگر که سازه اضطراب را می‌سنجند همبستگی بالایی گزارش داده شده است. همبستگی این مقیاس با ASQ^۱ از $0/75$ تا $0/77$ گزارش شده است. همبستگی این مقیاس با TMAS^۲ از $0/79$ تا $0/83$ برآورد شده است (اشپیلبرگر، ۱۹۸۳، به نقل از مهران، ۱۳۷۲).

مقیاس عفو و گذشت

برای سنجش میزان عفو و گذشت والدین کودکان عادی و استثنایی از فرم کوتاه شده «مقیاس عفو و گذشت» ان‌رایت و همکاران استفاده گردید. ویژگی‌های آماری و اعتبار این آزمون که در جدول زیر داده شده است نشان می‌دهد که این آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است. اعتبار آن برای کل آزمون که با آلفای کرونباخ برآورد شده است $0/98$ است و برای حیطه‌های سه‌گانه آن $0/97$ آلفای کرونباخ محاسبه شده است.

روایی پرسشنامه عفو و گذشت

ان‌رایت و همکارانش برای سیاهه بخشایشگری شصت سؤالی خود شاخص‌های روایی را ارائه داده‌اند که به اختصار در زیر آورده می‌شود: همبستگی بین ابعاد شناختی، عاطفی

1. Anxiety Scale Questionnaire (ASQ).

2. Taylor's Manifest Anxiety Scale.

و رفتاری کل مقیاس بسیار بالا بوده است (بین ۰/۸۰ الی ۰/۸۷).

بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که این آزمون هر سه بعد یک سازه را می سنجد و می توان نمره های آنها را با هم جمع کرد. انرایت و همکارانش که پرسشنامه آنها را با مختصر تغییراتی استفاده کرده ایم، در آخر مقیاس بخشایشگری خود یک سؤالی را گنجانده اند که به عنوان سؤال ملاک خوانده می شود و همبستگی بین حیطه های عاطفی، شناختی و رفتاری و کل آزمون بخشایشگری را با این سؤال ملاکی سنجیده اند. سؤال ملاکی عبارت است از: «تا چه اندازه شما فردی را که در مقیاس قبلی به او نمره داده اید بخشیده اید؟» همبستگی این سؤال ملاکی با حیطه های سه گانه در زیر آورده شده است:

ابعاد آزمون بخشایشگری	ضریب همبستگی با سؤال ملاک	ضریب همبستگی با آزمون مقبولیت اجتماعی
عاطفی (احساسی)	۰/۶۸	۰/۰۱
رفتاری	۰/۶۴	۰/۰۲
شناختی	۰/۶۵	۰/۰۰۲
کل	۰/۶۸	۰/۰۰

همبستگی ابعاد مختلف این آزمون با سؤال ملاک و عدم همبستگی ابعاد مختلف با آزمون مقبولیت اجتماعی دال بر این است که آزمون دارای روایی بالایی است و برای سنجش میزان بخشایشگری، مقیاس خوبی است.

یافته های پژوهش

مهمترین یافته های پژوهش حاضر به قرار زیر است:

۱. بین میزان عفو و گذشت با اضطراب (کل) در والدین کودکان عادی رابطه ای وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. مقدار، ضریب همبستگی ۰/۶۴- در سطح خطایی کمتر از ۱٪ معنادار شده است ($r = -0.63, p < 0.01$).

۲. بین میزان عفو و گذشت با اضطراب آشکار در والدین کودکان عادی رابطه منفی معناداری وجود دارد. محاسبه ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر عفو و گذشت با

اضطراب آشکار در والدین کودکان عادی دال بر این است که مقدار این همبستگی مساوی با $0/34$ - است که این ضریب همبستگی در سطح کمتر از $0/5\%$ معنادار است ($r = -0/34, p < 0/05$). این امر نشان می‌دهد که بین متغیرهای عفو و گذشت با اضطراب آشکار، همبستگی معنی‌داری وجود دارد، یعنی هر اندازه میزان عفو و گذشت این والدین بیشتر باشد از میزان اضطراب آشکار آنان کاسته می‌گردد.

۳. بین میزان عفو و گذشت و اضطراب پنهان در والدین کودکان عادی رابطه منفی وجود دارد. محاسبه ضریب همبستگی نشان می‌دهد که بین عفو و گذشت و اضطراب پنهان ضریب همبستگی بالایی به مقدار $0/76$ - وجود دارد که این ضریب همبستگی در سطح کمتر از $0/01$ معنادار است ($r = -0/76, p < 0/01$).

۴. بین میزان عفو و گذشت و اضطراب کل در والدین کودکان استثنایی همبستگی منفی وجود دارد. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که مقدار همبستگی بین عفو و گذشت با اضطراب کل بسیار بالا و منفی است که در سطح کمتر از $0/01$ معنی‌دار است ($r = -0/77, p < 0/01$).

۵. بین میزان عفو و گذشت و اضطراب آشکار در والدین کودکان استثنایی رابطه منفی وجود دارد. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که بین عفو و گذشت و اضطراب آشکار در والدین کودکان استثنایی همبستگی منفی و معنی‌داری وجود دارد و مقدار آن $0/71$ - است که همبستگی منفی بسیار قوی تلقی می‌شود ($r = -0/71, p < 0/01$). این همبستگی منفی در سطح کمتر از $0/01$ معنی‌دار است.

۶. بین میزان عفو و گذشت با اضطراب پنهان در والدین کودکان استثنایی رابطه منفی وجود دارد. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که بین اضطراب پنهان با عفو و گذشت در بین والدین کودکان استثنایی همبستگی منفی و معنی‌داری در سطح بسیار قوی ($r = -0/78$) وجود دارد ($r = -0/78, p < 0/001$).

یافته‌های دیگر این پژوهش به قرار زیر است:

* اضطراب کل والدین کودکان استثنایی ($\bar{x} = 87/6$) به طور معنی‌داری از اضطراب والدین کودکان عادی ($\bar{x} = 75/72$) بیشتر است ($t = 3/45, df = 70, p < 0/01$).

* میزان عفو و گذشت والدین کودکان استثنایی ($\bar{x} = 399/9$) از میزان عفو و گذشت والدین کودکان عادی ($\bar{x} = 411/6$) کمتر است ($t = 3/71, df = 70, p < 0/01$).

* میزان اضطراب آشکار والدین کودکان استثنایی ($\bar{x} = 44$) به طور معنی داری از میزان اضطراب آشکار والدین کودکان عادی بیشتر است ($t = 3/25, df = 70, p < .1$).
* میزان اضطراب پنهان والدین کودکان استثنایی ($\bar{x} = 43/6$) از میزان اضطراب پنهان والدین کودکان عادی ($\bar{x} = 38$) بیشتر است ($t = 2/95, df = 70, p < .5$).

همان طور که انتظار می رفت میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی بیشتر است و این امر احیاناً به علت نگرانی از آینده کودکان و یا از فشارهای روزمره و یا نگرانی از مشکلات اقتصادی است که در اثر وجود کودک معلول بر آنها وارد می آید.

عفو و گذشت والدین کودکان عادی بیشتر از میزان عفو و گذشت والدین کودکان استثنایی است و این امر احیاناً به علت زودرنج بودن والدین کودکان استثنایی است که در نمره بخشودگی آنها نمود پیدا کرده است. وقتی به طور جداگانه پدران و مادران کودکان استثنایی را با همدیگر مقایسه می کنیم، همین روند در مورد پدران و مادران آنها نیز به طور جداگانه دیده می شود. یافته های پژوهش فعلی با یافته های دیگر پژوهشگران در مورد ارتباط عفو و گذشت با اضطراب هماهنگ است.

به عنوان مثال سابکویاک و همکاران (۱۹۹۵) پژوهشی را بر روی ۳۹۴ نفر از دانشجویان (۲۰۴ زن، و ۱۹۰ مرد) که میانگین سن آنان ۲۲ سال و والدین همجنس آنان که میانگین سنی آنها ۴۹/۶ بود انجام دادند. آزمون اضطراب خصیصه ای اشیپلبرگر، آزمون افسردگی بک، و آزمون عفو و گذشت این راییت (فرم کوتاه شده ۶۰ سؤالی) در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت که نتایج به دست آمده به قرار زیر است:

بین عفو و گذشت و اضطراب همبستگی منفی و معنی داری مشاهده شد. مخصوصاً این همبستگی زمانی بالا بود که دانشجویان از پدر و مادر خود به شدت رنجیده بودند، به این ترتیب که هر اندازه شدت رنجش از پدر و مادر بالا می رفت همبستگی منفی عفو و گذشت با اضطراب دانشجویان قوی تر می شد. به هر حال در این پژوهش همبستگی معناداری بین مذهبی بودن و عفو و گذشت بدست نیامد.

برای جمع بندی نتایج پژوهش در خصوص مقایسه همبستگی بین اضطراب و بخشودگی در والدین کودکان عادی و استثنایی و نیز تفاوت معناداری ویژگی های روان شناختی (اضطراب و میزان عفو و گذشت) در والدین کودکان عادی و استثنایی به جداول شماره ۱ و ۲ که در سطور آتی می آید مراجعه نمایید.

جدول شماره (۱):

مقایسه همبستگی بین اضطراب و بخشودگی در والدین کودکان عادی و استثنایی

نوع والدین	نوع متغیر (ویژگیهای روان‌شناختی)	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار ضریب همبستگی	سطح معنی داری (P)	مقدار (n)
والدین کودکان عادی	عفو و گذشت	۴۱۱/۵۸	۱۴	$r = -.۰/۶۴$	۰/۰۰۰۱	۳۶
	اضطراب (کل)	۷۵/۷۲	۱۵/۲۳			
	عفو و گذشت اضطراب آشکار	۴۱۱/۵۸ ۳۷/۶۷	۱۴ ۸/۹۷	$r = -.۰/۳۴$	۰/۰۴۶	۳۶
والدین کودکان استثنایی	عفو و گذشت اضطراب پنهان	۴۱۱/۵۸ ۳۸	۱۴ ۸/۹	$r = -.۰/۷۶$	۰/۰۰۰۱	۳۶
	عفو و گذشت اضطراب (کل)	۳۹۹/۹ ۸۷/۶	۱۲/۶ ۱۳/۹	$r = -.۰/۷۷$	۰/۰۰۰۱	۳۶
	عفو و گذشت اضطراب آشکار	۳۹۹/۹ ۴۳/۹۷	۱۲/۶ ۷/۴۳	$r = -.۰/۷۱$	۰/۰۰۰۱	۳۶
	عفو و گذشت اضطراب پنهان	۳۹۹/۹۲ ۴۳/۶	۱۲/۶ ۶/۹۵	$r = -.۰/۷۸$	۰/۰۰۰۱	۳۶

جدول شماره (۲):

تفاوت معناداری ویژگیهای روان‌شناختی (اضطراب و میزان عفو و گذشت)
در والدین کودکان عادی و استثنایی

ویژگی‌های روان‌شناختی	نوع والدین	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری (p)
اضطراب (کل)	والدین کودکان عادی	۳۶	۷۵/۷۲	۱۵/۲۳	۷۰	۳/۴۵	۰/۰۰۱
	والدین کودکان استثنایی	۳۶	۸۷/۶	۱۳/۹			
میزان عفو و گذشت	والدین کودکان عادی	۳۶	۴۱۱/۶	۱۴	۷۰	۳/۷۱	۰/۰۰۱
	والدین کودکان استثنایی	۳۶	۳۹۹/۹	۱۲/۶			
اضطراب آشکار	والدین کودکان عادی	۳۶	۳۷/۷	۸/۹۷	۷۰	۳/۲۵	۰/۰۰۲۲
	والدین کودکان استثنایی	۳۶	۴۴	۷/۴۳			
اضطراب پنهان	والدین کودکان عادی	۳۶	۳۸	۸/۹	۷۰	۲/۹۵	۰/۰۰۴
	والدین کودکان استثنایی	۳۶	۴۳/۶	۶/۹۵			
اضطراب کل	پدران کودکان عادی	۱۸	۸۰	۱۵/۲	۳۴	۲/۲۷	۰/۰۰۳
	پدران کودکان استثنایی	۱۸	۹۱/۶	۱۵/۲			
اضطراب کل	مادران کودکان عادی	۱۸	۷۱/۴	۱۴/۴	۳۴	۲/۸۱	۰/۰۰۸
	مادران کودکان استثنایی	۱۸	۸۳/۶	۱۱/۶			

ادامه جدول شماره (۲):

تفاوت معناداری ویژگیهای روان‌شناختی (اضطراب و میزان عفو و گذشت)
در والدین کودکان عادی و استثنایی

ویژگی‌های روان‌شناختی	نوع والدین	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی داری (p)
اضطراب آشکار	پدران کودکان عادی	۱۸	۳۹/۷	۸/۶	۳۴	۲/۲۵	۰/۰۳
	پدران کودکان استثنایی	۱۸	۴۵/۸	۷/۷			
اضطراب آشکار	مادران کودکان عادی	۱۸	۳۵/۶	۹/۱	۳۴	۲/۴۲	۰/۰۲
	مادران کودکان استثنایی	۱۸	۴۲/۱	۶/۹			
اضطراب پنهان	پدران کودکان عادی	۱۸	۴۰/۳	۸/۲	۳۴	۱/۹۵	۰/۰۵۹
	پدران کودکان استثنایی	۱۸	۴۵/۷۲	۷/۹			
اضطراب پنهان	مادران کودکان عادی	۱۸	۳۵/۵	۸/۷۵	۳۴	۲/۳۷	۰/۰۲
	مادر کودکان استثنایی	۱۸	۴۱/۵	۵/۳			
عفو و گذشت	پدران کودکان عادی	۱۸	۴۰۹/۸	۱۵/۵	۳۴	۲/۵۳	۰/۰۱۶
	پدران کودکان استثنایی	۱۸	۳۹۸/۱	۱۱/۹۴			
عفو و ررنجش	مادران کودکان عادی	۱۸	۴۱۳/۴	۱۲/۷	۳۴	۲/۶۹	۰/۰۱
	مادران کودکان استثنایی	۱۸	۴۰۱/۷	۱۳/۳			

منابع فارسی

- قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف الایات. ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، تهران: مروی.
- شبیر، سید عبدالله. الاخلاق، قم: منشورات مکتبه بصیرتی.
- کلینی، ثقة الاسلام. اصول کافی، جلد دوم و سوم، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت علیهم السلام.
- محمدی‌وند، محمد حسین. بررسی رابطه بین رفتار بخشایشگری، میزان اضطراب در بین والدین دانش‌آموزان دختر عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر و عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده). مرکز کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی.
- مهram، بهروز، پژوهش‌های تجربی آزمودن اضطراب اشیلیبرگر در شهر مشهد، مشهد: دانشگاه فردوسی.
- نراقی، ملا احمد. معراج السعاده، قم: مؤسسه انتشارات هجرت.

منابع انگلیسی

- Enright, R. D. Freedman, S. & Rique, L. (1988). The psychology of Inerpersonal Forgiveness. in R.Enright E J.north (Eds.), *Exploring Forgiveness* (pp. 46 - 62). Madison, WI: The University of Wisconsin press.
- Enright, R. D., E. A., Gassin. T. Longinovic, and D. Loudon (1994). *Forgiveness, as a solution to social issues*. Paper presented at the conference morality and social crisis, Belgrade, serbia, December.
- Enright, R. D., & North, J., (Eds.), (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison, WI, The University of Wisconsin press.
- Enright, R. D., E. A. Gassin, and C. wu (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education* 21(2): 99-119.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger, *Psychotherapy*. 23: 629-633.
- Freedman, S. R. Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal

with incest Survivors. *Journal of consulting and clinical psychology* 64 (5), 983 - 992.

Hebl, J. H, Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psycho Therapeutic goal with elderly Females. *Psychotherapy* 30, 658 - 667.

Sulokoviyak (1995). Measuring interpersonal Forgiveness in late adolescence and middle adulthood: *Journal of Adolescence*, 18 (6), 641 - 655.