

بررسی اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان

تکتم السادات جعفر طباطبایی^{۱*}، فاطمه اژدری^۲، زینب ارشادی نیا^۳

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران.
۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی، تابستان ۱۴۰۵، صفحات ۹۴-۱۰۳

چکیده

بخشش از مفاهیمی است که ارتقای آن در سلامت روان نقش موثری ایفا می‌کند. آموزش بخشودگی در بهبود سطوح ناگویی خلقی نوجوانان اهمیت بسزایی دارد. هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش نوجوانان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بیرجند (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲) است. برای انتخاب نمونه ۳۰ نفر به‌طور تصادفی انتخاب و سپس بر اساس ملاک ورود به‌صورت هدفمند در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل: پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20) و پکیج آموزشی آموزش بخشودگی ورثینگتون (۲۰۰۱) است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین میانگین نمرات مؤلفه‌های ناگویی خلقی در دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشته است. نتایج نشان داد آموزش بخشودگی، سطوح ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن را در نوجوانان کاهش می‌دهد.

واژگان کلیدی: بخشودگی، ناگویی خلقی، مؤلفه‌های ناگویی خلقی و نوجوانان.

مقدمه

دوره نوجوانی حداثت بین کودکی و جوانی یا دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است و این انتقال در تمامی زمینه‌های رفتاری، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی صورت می‌گیرد و فرد خواستار تغییر حالات و خلق و خوی کودکانه است (نجفی علمی، ۱۳۸۹؛ به نقل از کشاورز و همکاران، ۱۳۹۷). نوجوانی از حساس‌ترین مراحل زندگی است و آن را دوره گذر از کودکی به بلوغ می‌دانند. دوران نوجوانی و جوانی دورانی سرشار از تغییرات و چالش‌ها می‌باشد که می‌توان با آگاهی دادن و آموزش‌های مناسب آن را به دورانی برای پیشرفت تبدیل کرد (ایزپیتارته^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. انتقال موفقیت‌آمیز از مرحله کودکی به دوره نوجوانی به تغییر در مفهوم خویشتن‌نمایی اساسی دارد. نوجوان که بیش از هر زمان دیگر تحت فشارهای محیطی گوناگون قرار دارد درصدد تعیین هویت خود و ایجاد تعادل و هماهنگی بین خواسته‌ها و امیال و کشش‌های متضاد خود است (ژو و شک^۲، ۲۰۲۰؛ به نقل از خدردی و همکاران، ۱۴۰۱).

در واقع افراد با ناگویی هیجانی ناتوان از مهار هیجانات افسار گسیخته‌ای هستند که در دوران نوجوانی به وفور تجربه می‌شود. این عدم مدیریت هیجانی کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش درماندگی را به دنبال داشته و سلامت روان را تهدید و تضعیف و فرد را نسبت به افزایش نشانه‌های درماندگی روان‌شناختی، اضطراب و افسردگی و کاهش نشانه‌های بهزیستی روان‌شناختی (ناتوانی در تجربه عواطف مثبت) آسیب‌پذیر می‌سازد و این آسیب‌پذیری به نوبه خود کنش وری‌های هیجانی را تضعیف و ناگویی هیجانی را تقویت می‌کند (بشارت، ۱۳۸۷؛ به نقل از بقائی و همکاران، ۱۳۹۹). از طرفی یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر رفتارها و درک نوجوانان از جهان تأثیر و نقش واسطه‌ای داشته باشد، ناگویی خلقی می‌باشد (استاسویچ^۳ و همکاران، ۲۰۱۲؛ به نقل از اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۱).

انسان‌ها در تمایز، تنظیم و پاسخ به احساسات خود بسیار ماهر هستند. در هسته همه این عملکردها، آگاهی عاطفی قرار دارد، اختلال در آگاهی عاطفی یک ساختار تحت بالینی است که معمولاً به عنوان "الکسی تایمیا" شناخته می‌شود (هوگوین و گرفمن^۴، ۲۰۲۱). اصطلاح ناگویی خلقی یا الکسی تایمیا اولین بار توسط سیفئوس برای توصیف ناتوانی روان‌شناختی در شناسایی و بیان جنبه‌های هیجانی به کار برده شد (هومفریس^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). اصطلاح ناگویی خلقی برگرفته از ریشه یونانی Alexi (هیچ کلامی) و Thymos (هیجان) است و در توصیف افرادی به کار می‌رود که توانایی شناسایی و بیان هیجانات خود را ندارند (جوناسون و کراس^۶، ۲۰۱۳). ناگویی خلقی یک سازه شناختی و هیجانی است که به عنوان فقدان خودآگاهی هیجانی توصیف می‌شود. در واقع ناگویی خلقی به نارسایی در تجربه، بیان و تنظیم هیجانات اطلاق می‌شود. ناگویی خلقی اختلال در پردازش هیجانی است که بیشتر به کاهش توانمندی در شناسایی و تشخیص هیجان‌ها اشاره دارد (چن^۷ و همکاران، ۲۰۱۱) و (عقبایی^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). در زمینه سبب‌شناسی ناگویی خلقی نظرات متفاوتی عنوان شده است. برخی از پژوهشگران عقیده دارند که

^۱ -Aizpitarte

^۲ -Zhou & Shek

^۳ - Stasiewicz

^۴ -Hogeveen & Grafman

^۵ - Humphreys

^۶ -Jonason & Krause

^۷ -Chen

^۸ -Oqbaee

این سازه، صفتی است. در مقابل عده‌ای آن را پدیده‌ای وابسته به حالت می‌دانند (هاویلند^۱، ۲۰۱۲). همچنین از دیگر علل ایجادکننده‌ی آن به رویارویی فرد با وقایع تنش‌زا و تروماتیک اشاره شده است و پژوهش‌های زیادی نیز به تفاوت در شدت و شیوع ناگویی خلقی بین دو جنس اشاره کرده‌اند (میجر^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). ناگویی خلقی به‌عنوان اختلال در مکانیزم‌های تنظیم هیجان که شامل پاسخ‌های افتراقی هیجانی و جسمانی به رویدادهای زندگی افراد می‌باشد مفهوم‌سازی شده است (چیمنتی^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). آگاهی اشخاص از احساس‌هایشان و توانایی بیان این احساس‌ها برای اشخاص دیگر در تسهیل تبادلات اجتماعی بسیار تأثیرگذار است. آگاهی هیجانی ضعیف چندین دهه مورد مطالعه قرار گرفته است و به‌عنوان ناگویی خلقی شناخته شده است (نیکولا^۴ و همکاران، ۲۰۱۱). مطالعه‌های تجربی درباره ثبات ناگویی خلقی بحث‌انگیز است. نتایج برخی از پژوهش‌ها در بین جمعیت‌های بالینی نشان داده است که ناگویی خلقی یک صفت شخصیتی است؛ درحالی‌که نتایج گروه دیگری از پژوهش‌ها به‌روشنی نشان داده است که ناگویی خلقی یک ویژگی وابسته به حالت است که در طی زمان و با توجه به وضعیت بالینی آزمودنی تغییر پیدا می‌کند (کم‌کلایک^۵، ۲۰۱۶).

ناگویی هیجانی، ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها می‌باشد و شامل مؤلفه‌های الف) دشواری در شناسایی احساسات ب) دشواری در توصیف احساسات ج) تمایز بین احساسات و هیجان‌های بدنی مرتبط با انگیزش هیجانی و د) جهت‌گیری فکری بیرونی است (برگر^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). در پژوهش بحرینی و همکاران (۱۳۹۸) نتایج نشان داد که مؤلفه‌های ناگویی هیجانی رضایت و بخشش را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهش آقایی و علیانی (۱۴۰۲) نتایج نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجان با ذهن آگاهی و بخشش بین فردی با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن رابطه معنی‌دار وجود دارد. در پژوهش قمری گیوی و همکاران (۱۳۹۱) یافته‌ها نشان داد که درمان آموزش بخشش در کاهش کلی خشم مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش دهقان و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد میان ناتوانی در تشخیص احساسات و جهت‌گیری فکری بیرونی با پرخاشگری دانشجویان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت. لذا با توجه به رابطه معنادار آموزش بخشش بر پرخاشگری و همچنین رابطه معنادار بین مؤلفه‌های ناگویی خلقی (دشواری در تشخیص احساسات و جهت‌گیری فکری بیرونی) با پرخاشگری؛ می‌توان چنین اظهار داشت که آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های ناگویی خلقی نیز دارای رابطه معناداری خواهد بود. از جمله متغیرهای که نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در ناگویی خلقی افراد دارد، بخشودگی است. بخشودگی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در تنظیم ناگویی هیجان و بهزیستی دارد. افراد می‌توانند با ارتقاء مهارت‌های بخشایش هیجانات خود را شناسایی و بیان کنند. هم‌چنین ارتقاء مهارت‌های بخشایش، مهار و تنظیم هیجان افراد را در پی داشته و افراد می‌توانند از خود در برابر عوامل استرس‌زا محافظت کنند و این به بالا رفتن بهزیستی آن‌ها کمک می‌کند و با احساس خوب همراه است (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۶).

نتایج پژوهش‌های مختلف بیانگر اثربخشی آموزش بخشودگی در کاهش مشکلات روان‌شناختی است؛ به‌طور مثال، تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی (افخمی و بهرامی، ۱۳۸۹)؛ اثربخشی درمان گروهی بخشش بر علائم افسردگی و نشخوار فکری (شیرین‌کار و همکاران، ۱۳۹۴)؛ بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر بخشودگی بر ابعاد سازگاری زنان (زارعی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ بررسی تأثیر راهکارهای معلمی آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی و مدارای اجتماعی دانش‌آموزان (ملازهی و یدالله‌زاده،

^۱ -Haviland

^۲ -Meijer

^۳ -Chimenti

^۴ -Nicolò

^۵ -Cam Celikel

^۶ -Berger

(۱۳۹۷)؛ اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست (هاشمی‌شکفته و همکاران، ۱۳۹۹). با استناد به پژوهش‌های فوق و وجود شکاف تحقیقاتی در زمینه بررسی اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن و همچنین صورت گرفتن بیشتر پژوهش‌ها روی جامعه هدف بزرگسالان به‌نحوی که کمترین پژوهشی به بررسی آموزش بخشودگی در نوجوانان (که یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی می‌باشد) پرداخته و با توجه به اهمیت و تأثیر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در سلامت روانی و اجتماعی، پژوهش حاضر برای اولین بار به این مهم خواهد پرداخت. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان بوده و پژوهشگر به بررسی چگونگی فرضیه "آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان اثر دارد." پرداخته و به این سؤال پاسخ خواهد داد که آیا آموزش بخشودگی بر ناگویی خلق و مؤلفه‌های آن در نوجوانان مؤثر خواهد بود؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی است و با توجه به ماهیت و اهداف در زمره پژوهش‌های آزمایشی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر کلیه نوجوانان محصل در دوره دوم متوسطه شهرستان بیرجند در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد. روش انجام پژوهش با استفاده از جدول کوهن و توان آزمون لازم (۸۰ درصد)، اندازه متوسط برابر ۰/۵ و احتمال خطای ۰/۰۵ برای دو گروه بر اساس ملاک ورود ۱۵ نفر که در مجموع ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. در مرحله اجرا با کسب مجوز از طرف آموزش و پرورش و طی کردن مراحل اداری، پژوهشگر به مدرسه غیرانتفاعی دخترانه سما دوره دوم معرفی شده و پس از هماهنگی‌های لازم با مدیریت، برای انتخاب نمونه ابتدا ۳۰ نفر از افراد نمونه مورد مطالعه که شرایط ورود به پژوهش را داشتند به‌صورت تصادفی انتخاب و توضیحات لازم به آنان داده شد. این ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به‌صورت تصادفی بر اساس ملاک ورود انتخاب و به‌صورت هدفمند در دو گروه آزمایش و گمارده شدند. ابتدا پرسشنامه‌ها جهت اجرای پیش‌آزمون توزیع شد. ۱۵ نفر گروه آزمایش، آموزش بخشودگی بر روی آن‌ها اجرا شد، اما گروه کنترل تحت هیچ نوع آموزشی قرار نگرفتند. در نهایت بعد از آموزش گروه آزمایش پرسشنامه‌ها جهت اجرای پس‌آزمون بین گروه آزمایش و کنترل توزیع شد. ملاک ورود رضایت والدین و بازه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال برای شرکت‌کنندگان بوده (دوره دوم متوسطه) و ملاک خروج عدم همکاری در جلسات آموزشی، دریافت آموزش هم‌راستا به‌صورت هم‌زمان و غیبت بیش از دو جلسه نیز می‌باشد.

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. بدین‌صورت که ابتدا با استفاده از آمار توصیفی به توصیف نتایج حاصله از جامعه آماری پرداخته شد در آمار توصیفی از جداول توزیع فراوانی، درصد، نمودار و میانگین استفاده شد. تحلیل و آزمون فرضیه‌ها نیز با کمک آمار استنباطی انجام شد. بدین‌صورت که در جهت آزمون فرضیه‌ها، داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ضمناً تمام مراحل توصیف و آزمون فرضیه‌ها با استفاده از بسته نرم‌افزاری spss 26 انجام شد.

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط تیلور^۱ ساخته شد و در سال ۱۹۹۴ توسط باگبی^۲ و همکاران مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال بوده و هدف آن بررسی میزان الکسی تیمیا یا

^۱-Taylor

^۲-Bagby

دشواری در بروز هیجان‌های واجد آن (مقیاس دشواری در تشخیص احساسات، مقیاس دشواری در توصیف احساسات، مقیاس تفکر یا جهت‌گیری خارجی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. مقیاس دشواری در تشخیص احساسات (DIF): این خرده مقیاس توانایی آزمودنی در شناسایی احساساتش و تمایز میان احساسات با حس‌های بدنی را ارزیابی می‌کند. مقیاس دشواری در توصیف احساسات (DDF): این خرده مقیاس توانایی شخص در بیان احساسات و اینکه آیا قادر است احساسات خودش را در قالب لغات بیان کند یا خیر، می‌سنجد. مقیاس تفکر با جهت‌گیری خارجی (EOT): این خرده مقیاس میزان درون‌نگری و عمیق شدن فرد در احساسات درونی خودش و دیگران را بررسی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی برابر با ۰/۸۵ و برای ۳ زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و افکار با جهت‌گیری بیرونی به ترتیب برابر با ۰/۸۲، ۰/۷۵، ۰/۷۲ به دست آمده که نشانه همسانی درونی مقیاس می‌باشد. در مطالعه‌ای دیگر توسط بشارت و همکاران برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسشنامه انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل TAS-20، دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و افکار با جهت‌گیری بیرونی، به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۷۳، ۰/۷۱ و در این پژوهش به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۴، ۰/۶۹، ۰/۶۸ به دست آمد. برای بررسی پایایی آزمون، باز آزمون این پرسشنامه نیز، ۶۳ بیمار (۴۶ مرد ۱۷ زن)، پرسشنامه را دو بار به فاصله ۲ هفته تکمیل نمودند و ضریب همبستگی پیرسون برای نمره کل برابر با ۰/۷۹ و برای ۳ زیر مقیاس آن بین ۰/۶۲ تا ۰/۶۹ به دست آمده است (بشارت، ۲۰۰۷؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۷).

ب) پکیج آموزشی

آموزش جلسات بخشش درمانی بر اساس پکیج ورثینگتون^۱ (ورثینگتون، ۲۰۰۱؛ به نقل از حیدرزاده، ۱۳۹۹) ارائه شد. جلسات، یک بار در هفته و هر بار با توجه به موضوع جلسه ۶۰ دقیقه برگزار شد.

جدول ۱. خلاصه‌ی جلسات بخشش درمانی (ورثینگتون، ۲۰۰۱)

جد	موضوع جلسات	زمان
۱	معرفی، بیان اهداف و انتظارات برنامه آموزشی / فهمیدن بخشش و حرکت به سوی آن	۶۰ دقیقه
۲	به خاطر آوردن رویداد آزاردهنده و مال خود کردن تجربه	۶۰ دقیقه
۳	خشم و نظارات آن - به اشتراک گذاردن تجربه شخصی خود با گروه	۶۰ دقیقه
۴	آشنایی با مفهوم همدلی	۶۰ دقیقه
۵	مفهوم همدلی و تفاوت آن با واژه‌های نزدیک آن	۶۰ دقیقه
۶	ایجاد همدلی با فرد خطاکار	۶۰ دقیقه
۷	تعهد نسبت به بخشش	۶۰ دقیقه
۸	راهکارهای ماندگاری تصمیم بخشش	۶۰ دقیقه
۹	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون	

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری برای این تحقیق مربوط به دو گروه آزمایش (آموزش بخشودگی) و گروه کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. لذا به منظور بررسی فرضیه‌های موردنظر از آزمون‌های تحلیل کوواریانس یک و چند متغیره استفاده می‌شود. لازم به ذکر است که تعداد آزمودنی‌های حاضر در گروه آزمایش ۱۵ نفر و همچنین تعداد آزمودنی‌های حاضر در گروه کنترل نیز

¹ - Worthington

۱۵ نفر می‌باشد. میانگین سنی افراد گروه آزمایش $۱۶/۵۵ \pm ۰/۴۸$ و میانگین سنی آزمودنی‌های گروه کنترل $۱۶/۷۳ \pm ۰/۵۴$ است. در این بخش به منظور تحلیل استنباطی فرضیه‌های تحقیق ابتدا شاخص‌های توصیفی هر متغیر در دو گروه مورد مطالعه به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده و نرمالیتی آن‌ها به کمک آزمون شاپیرو-ویلک مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در ادامه سایر پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس یک و چند متغیره بررسی و سپس نتایج نهایی هر آزمون گزارش می‌شود.

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر ناگویی خلقی شامل میانگین و انحراف معیار به تفکیک دو گروه مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۲) آمده است. ملاحظه می‌شود که نمره متغیر ناگویی خلقی گروه آزمایش در پیش‌آزمون $۳/۳۰ \pm ۰/۴۷$ و در پس‌آزمون $۲/۵۸ \pm ۰/۳۳$ شده است در حالی که نمره ناگویی خلقی برای گروه کنترل در پیش‌آزمون $۳/۴۵ \pm ۰/۵۲$ و در پس‌آزمون $۳/۴۶ \pm ۰/۶۰$ است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر ناگویی خلقی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
ناگویی خلقی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۳۰	۰/۴۷
		پس‌آزمون	۲/۵۸	۰/۳۳
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۴۵	۰/۵۲
		پس‌آزمون	۳/۴۶	۰/۶۰

پیش‌فرض‌ها تأیید شد سپس در ادامه به بررسی فرضیه‌ها پرداخته می‌شود.

شاخص‌های توصیفی مربوط به ابعاد ناگویی خلقی شامل میانگین و انحراف معیار به تفکیک دو گروه مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۳) آمده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی ابعاد ناگویی خلقی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
دشواری در تشخیص احساسات	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۲۲	۰/۸۱
		پس‌آزمون	۲/۳۹	۰/۵۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۶۵	۰/۸۳
		پس‌آزمون	۳/۵۰	۰/۸۶
دشواری در توصیف احساسات	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۳۷	۰/۶۰
		پس‌آزمون	۲/۶۷	۰/۴۵
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۴۴	۰/۶۳
		پس‌آزمون	۳/۴۱	۰/۶۹
تفکر یا جهت‌گیری خارجی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۳۰	۰/۲۵
		پس‌آزمون	۲/۶۷	۰/۲۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۴۷	۰/۲۶
		پس‌آزمون	۳/۴۷	۰/۷۳

جدول زیر مهم‌ترین جدول برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بوده و معنی‌داری یا عدم معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل (گروه) را نشان می‌دهد. در این جدول سطح معنی‌داری متغیر گروه برای ابعاد دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر یا جهت‌گیری خارجی $۰/۰۰۰$ گزارش شده است که کمتر از $۰/۰۵$ بوده و مبنای این مطلب است که بین میانگین نمرات این دو متغیر در دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشته است. در واقع می‌توان گفت آموزش بخشودگی توانسته است دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر یا جهت‌گیری خارجی نوجوانان را به‌طور معنی‌داری کاهش دهد.

جدول ۴. آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها برای ابعاد ناگویی خلقی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مربعات نوع ۳	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	شاخص مجذور اتا
عرض از مبدأ	دشواری در تشخیص احساسات	۰/۲۱۳	۱	۰/۲۱۳	۱/۲۷۴	۰/۲۷۰	۰/۰۲۸
	دشواری در توصیف احساسات	۰/۱۶۱	۱	۰/۱۶۱	۰/۷۵۰	۰/۳۹۵	۰/۰۲۹
	تفکر یا جهت‌گیری خارجی	۰/۰۸۶	۱	۰/۰۸۶	۰/۷۱۹	۰/۴۰۵	۰/۰۲۸
گروه	دشواری در تشخیص احساسات	۴/۷۳۷	۱	۴/۷۳۷	۲۸/۳۴۳	۰/۰۰۰	۰/۵۳۱
	دشواری در توصیف احساسات	۴/۵۹۵	۱	۴/۵۹۵	۲۱/۳۸۵	۰/۰۰۰	۰/۴۶۱
	تفکر یا جهت‌گیری خارجی	۵/۳۷۴	۱	۵/۳۷۴	۴۴/۱۳۰	۰/۰۰۰	۰/۶۳۸
خطا	دشواری در تشخیص احساسات	۴/۱۷۸	۲۵	۰/۱۶۷			
	دشواری در توصیف احساسات	۵/۳۷۲	۲۵	۰/۲۱۵			
	تفکر یا جهت‌گیری خارجی	۲/۹۸۸	۲۵	۰/۱۲۰			
کل	دشواری در تشخیص احساسات	۲۸۵/۶۲۹	۳۰				
	دشواری در توصیف احساسات	۲۹۰/۸۴۰	۳۰				
	تفکر یا جهت‌گیری خارجی	۲۹۶/۴۷۸	۳۰				

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان صورت گرفت. نتایج پژوهش بر اساس فرضیه اول نشان داد آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی در نوجوانان اثر دارد. از جمله پژوهش‌های همسو با فرضیه فوق می‌توان به نتایج پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۹۹) و استلدر^۱ (۲۰۱۸) اشاره کرد. نتایج پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد سطح تمایز یافتگی و بخشودگی بالاتر و نیز ناگویی هیجانی کمتر، تأثیر معناداری بر بهبود رضایت زناشویی معلمان زن متأهل دارد و بالا رفتن سطح بخشودگی با رضایت زناشویی بالاتر در ارتباط است. استلدر (۲۰۱۸) در نتایج پژوهش نشان داد بین بخشودگی با ناگویی خلقی رابطه معنادار وجود دارد.

در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت؛ از جمله متغیرهای که نقش پیش‌بینی کننده‌ای در ناگویی خلقی افراد دارد، بخشودگی است. بخشودگی نقش پیش‌بینی کننده‌ای در تنظیم و ناگویی هیجان و بهزیستی دارد. افراد می‌توانند با ارتقاء مهارت‌های بخشایش هیجانات خود را شناسایی و بیان کنند. هم‌چنین ارتقاء مهارت‌های بخشایش، مهار و تنظیم هیجان افراد را در پی داشته و افراد می‌توانند از خود در برابر عوامل استرس‌زا محافظت کنند و این به بالا رفتن بهزیستی آن‌ها کمک می‌کند و با احساس خوب همراه است (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۶).

علاوه بر آن می‌توان گفت؛ رویکرد متمرکز بر هیجان این قابلیت را به فرد می‌دهد تا با افزایش آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها، بتواند هیجانات منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و ناامیدی و وضعیت‌های نیمه تمام در گذشته را کنترل نموده و میزان سازگاری روان‌شناختی و بخشش خود را بالا ببرد. در روش‌های درمانی متمرکز بر بخشش درمانی تلاش می‌شود تا در جریان درمان، مراجع تشویق شود تا افکار ناراحت‌کننده خود را مورد سؤال قرار داده و خودگویی‌های جایگزین برای مقابله با این هیجانات و نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی هم از لحاظ جسمانی و روانی می‌شود را برطرف نماید (نامنی و همکاران، ۱۳۹۶).

به‌طور کلی در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت؛ به نظر می‌رسد با بخشش، نوجوان به‌طور آگاهانه از خطا و اشتباه فرد مقابل چشم‌پوشی کرده و سعی می‌کند به ارزیابی مجدد شرایط پرداخته و به ارزیابی به دید مثبت نگاه کند، عواطف منفی را از خود دور کند. با بخشش؛ فرد برای مسائل بین خود و طرف مقابل به دنبال راه‌حل منطقی است و تلاش می‌کند تا عواطف و احساسات مثبت را جایگزین احساسات و عواطف منفی نماید. تصمیم‌گیری برای پیدا کردن راه‌حل منطقی مسائل و کسب تجربه‌ها و

¹ - Stadler

عواطف مثبت، می‌تواند به کسب آرامش نوجوان کمک کرده و زمینه را برای تصمیم‌گیری‌هایی به‌دوراز خشم و انتقام فراهم سازد. لذا؛ افراد با بخشش دیگران می‌تواند به ارتقاء سلامت روان دست باید که پیامد سلامت روان؛ خودآگاهی، مدیریت هیجان، پذیرش مسئولیت در موقعیت‌ها و مشکلات ایجادشده، تلاش برای تغییر وضعیت و توانایی در حل مسئله است که افراد با تمرین و باهدف غلبه بر ناگویی خلقی می‌توانند این مهارت‌ها را به دست آورده تا بتوانند در مواجهه با افراد و موقعیت‌ها تاب-آوری بیشتری داشته باشند و دیگران را باوجود خطای آنان، ببخشند. پژوهشی ناهمسو با فرضیه فوق یافت نشد.

نتایج پژوهش بر اساس فرضیه دوم نشان داد آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های ناگویی خلقی در نوجوانان تأثیر دارد. از جمله پژوهش‌های همسو با فرضیه فوق می‌توان به نتایج پژوهش بحرینی و همکاران (۱۳۹۸) و پژوهش آقایی و علیانی (۱۴۰۲) اشاره کرد. در پژوهش بحرینی و همکاران (۱۳۹۸) نتایج نشان داد که مؤلفه‌های ناگویی هیجانی رضایت و بخشش را پیش‌بینی می‌کنند. یافته‌های پژوهش آقایی و علیانی (۱۴۰۲) حاکی از آن بود که بین دشواری در تنظیم هیجان با ذهن آگاهی و بخشش بین فردی با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن رابطه معنی‌دار وجود دارد. در پژوهش قمری گیوی و همکاران (۱۳۹۳) یافته‌ها نشان داد که درمان آموزش بخشش در کاهش کلی خشم مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش دهقان و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد میان ناتوانی در تشخیص احساسات و جهت‌گیری فکری بیرونی با پرخاشگری دانشجویان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت.

لذا با توجه به رابطه معنادار آموزش بخشش بر پرخاشگری و همچنین رابطه معنادار بین مؤلفه‌های ناگویی خلقی (دشواری در تشخیص احساسات و جهت‌گیری فکری بیرونی) با پرخاشگری؛ می‌توان چنین اظهار داشت که آموزش بخشودگی بر مؤلفه‌های ناگویی خلقی نیز دارای رابطه معناداری است. در تبیین فرضیه فوق می‌توان اظهار داشت؛ هرچه دشواری در توصیف احساسات، شناسایی احساسات و تفکر عینی بیشتر باشد، بخشش کمتر می‌شود (بحرینی و همکاران، ۱۳۹۸). بخشش به‌عنوان مداخله درمانی سبب کاهش خصومت، اعمال پرخاشگرانه و رفتارهای انتقام جویانه در هر دو طرف حادثه یعنی قربانی و خاطی می‌شود (قمری گیوی و همکاران، ۱۳۹۳). مادامی که فرد در بیان، تنظیم و فهم هیجانات خود ناتوان بماند در شرایط تنش‌زا سازگاری پایینی داشته و به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورد (دهقان و همکاران، ۱۳۹۶). به‌طور کلی در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت؛ آموزش بخشودگی نقش پیش‌بینی کننده‌ای در توصیف احساسات، شناسایی احساسات و تفکر عینی نوجوانان دارد. هرچه نوجوان از سطوح بالاتری از بخشندگی برخوردار باشد، در شناسایی و کنترل عواطف و هیجاناتش موفق‌تر عمل کرده و از نارسایی هیجانی کمتری رنج خواهد برد. نوجوانی که به سلاح بخشش مجهز است از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار بیشتری استفاده کرده و بندرت دچار کاهش توانمندی در شناسایی و تشخیص هیجان‌ها می‌شود. به‌طور کلی افراد می‌توانند با ارتقاء مهارت‌های بخشایش، هیجانات خود را بهتر شناسایی و بیان کرده و بهزیستی روانی را برای خود به ارمغان آورند.

در پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان‌شناسی صورت می‌گیرند، محدودیت‌هایی وجود داشت. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد که به دلیل برخی مشکلات زمانی و مکانی، پیگیری نتایج درمان صورت نگرفته است. همچنین نگرش شرکت‌کنندگان به آزمون‌های مورد استفاده، میزان صداقت آن‌ها در خود گزارش‌دهی و علاقه و تعهدشان به اجرای کامل موارد آموزشی نیز از جمله مواردی بودند که از کنترل پژوهشگر خارج بوده و ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهند. این پژوهش بر روی نوجوانان دختر محصل در دوره دوم متوسطه شهرستان بیرجند صورت گرفته است لذا توجه به این نکته در تعمیم دادن نتایج آن نسبت به نوجوانان پسر و همچنین سایر شهرها حائز اهمیت می‌باشد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش بخشودگی بر ناگویی خلقی و مؤلفه‌های آن، در نوجوانان پسر و جوامع نوجوان سایر شهرها نیز بررسی شود تا تعمیم‌پذیری بیشتری برای یافته‌های پژوهش حاصل گردد.

منابع

- آقایی، الهام؛ علیانی، ساناز (۱۴۰۲). رابطه دشواری در تنظیم هیجان، بخشش بین فردی و شفقت به خود با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن. *نهمین کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۹). تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌های شهر یزد. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، (۶)، ۳، ۲۳۰-۱۵.
- اسماعیلی، معصومه؛ ایمانی‌فر، حمیدرضا؛ شهبازی‌مقدم، سامان؛ شفیعی، فاطمه سادات (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی در رابطه بین طحواه‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان. *مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، (۵۳)، ۵، ۱۴۱-۱۵۶.
- بحرینی، زهرا؛ کشوری، بابک؛ فرنام، علی (۱۳۹۸). نقش پیش‌بینی‌کننده ناگویی هیجانی در رضایت و بخشش زناشویی در زنان دارای شخصیت ضد اجتماعی. *مجله سلامت اجتماعی*، (۲)، ۶، ۲۰۸-۲۱۶.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). رابطه نارسایی هیجانی با اضطراب، افسردگی درماندگی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی. *نشریه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، (۳)، ۱۰، ۲۹-۱۷.
- بقائی، نسرین؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ خوی نژاد، غلامرضا؛ خدیوی رفوگر، غلامرضا (۱۳۹۹). ناگویی هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان نوجوان دختر با مشکلات روان‌تنی: نقش میانجی "تنهایی". *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، (۱۵)، ۱، ۵۳-۶۷.
- حیدرزاده، صدیقه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بخشش درمانی بر تنظیم هیجان و تمایز یافتگی معلمان زن متأهل شهر سریشه. *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بیرجند*.
- خدری، معصومه؛ شیرالی‌نیا، خدیجه؛ اصلانی، خالد (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی متمرکز بر شفقت بر کاهش نشخوار فکری و استرس ادراک شده دختران نوجوان. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی کاربردی*، (۲۶)، ۲، ۱۹۳-۲۰۳.
- دهقان، حمیدرضا؛ باعزت، فرشته؛ مومنی، فاطمه (۱۳۹۶). تحریف‌های شناختی، الکی تایمیا و رفتارهای پرخطرانه در دانشجویان. *شمین کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- زارعی، اقبال؛ دهقان منشادی، ماریه؛ عسگری، مهین و نظیری، قاسم (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر بخشودگی بر ابعاد سازگاری زنان پس از طلاق شیراز. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، (۸)، ۴، ۲۳-۱۵.
- شیرین کار، زهره؛ نامداری، کوروش؛ جمیلیان، حمیدرضا؛ عابدی، احمد (۱۳۹۴). تأثیر درمان گروهی مبتنی بر بخشش بر علائم افسردگی و نشخوار فکری زنان مبتلا به افسرده خویی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، (۲۲)، ۶، ۸۵-۱۰۴.
- قمری گیوی، حسین؛ محبی، زهرا؛ صادقی، مرتضی (۱۳۹۱). اثربخشی بخشش درمانی بر پرخاشگری و میزان بخشش در پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، (۲۳)، ۲۳، ۱۶۳-۱۶۸.
- کشاورز، مصطفی؛ میرزایی، سروناز و محمدجانی، اسمعیل (۱۳۹۷). بلوغ و بحران هویت در دوران نوجوانی و نقش آن در دوست‌یابی. *اولین همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی در دوره پیش‌دبستانی*.
- مرعشی، فریده؛ ذی‌کبی، مرضیه و نیک‌منش، زهرا (۱۳۹۶). نقش پیش‌بینی‌کننده بخشودگی در تنظیم هیجان و بهزیستی دردانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. *سومین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر*.
- ملازهی، اسماء؛ یدالله‌زاده، عهدیه (۱۳۹۷). بررسی تأثیر راهکارهای معلمی آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی و مدارای اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر زاهدان. *رویش روان‌شناسی*، (۷)، ۱۰، ۱۶۶-۱۴۵.
- نامنی، ابراهیم؛ محمدی پور، محمد؛ نوری، جعفر (۱۳۹۶). اثربخشی درمان هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر بخشودگی بین فردی و امید در زنان مطلقه. *فصلنامه فرهنگ و مشاوره و روان درمانی*، (۲۹)، ۸، ۵۷-۷۸.
- هاشمی‌شکفته، شقایق؛ ورده‌زایه‌کنندی، شامیران؛ صوفی، شایسته و سیاوش، بهاره (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بخشودگی بر شادکامی و نگرش به زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست. *مجله مطالعات ناتوانی*، (۱۰)، ۸۳، ۹۴-۷۸.
- Aizpitarte, A. & Rojas-Solís, J.L. (2019). Factor structure of the Violence in Adolescents' Dating Relationships Inventory for Mexican Youth (VADRI-MX). *International Journal of Psychological Research*, 12(2), 29-36.
- Berger, SS., Elliott, C., Ranzenhofer, LM., Shomaker, LB., Hannallah, L., Field, SE., Young, JF., Sbrocco, T., Wilfley, DE., Yanovski, JA., Tanofsky-Kraff, M. (2014). Interpersonal Problem Areas and Alexithymia in Adolescent Girls with Loss of Control Eating. *Comprehensive Psychiatry*, 55(1), 170-8.
- Cam Celikel, F., Saatcioglu, O. (2016). Alexithymia and anxiety sensitivity in Turkish depressive, anxiety and somatoform disorders outpatients. *Int J Psychiatry Clin Practice*. (77), 740-745.

- Chen, J., Xu, T., Jing, J., Chan, RC. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC psychiatry*, 11(1), 1-6.
- Chimenti, M. S., Fonti, G. L., Conigliaro, P., Hitaj, J., Triggianese, P., Teoli, M., Perricone, R. (2019). Evaluation of alexithymia in patients affected by rheumatoid arthritis and psoriatic arthritis: A cross-sectional study. *Medicine*, 98(4).
- Haviland, MG., Warren, WL., Riggs, ML. (2012). An observer scale to measure alexithymia. *Psychosomatics*. 41, 385-92.
- Hogeveen, J., Grafman, J. (2021). Alexithymia. *Handb Clin Neurol*. 2021 ; 183: 47-62.
- Humphreys, TP., Wood, LM., Parker, JD. (2013). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*. Jan 1,46(1), 43-7.
- Jonason, P. K., Krause, L. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 532-537.
- Meijer, F., Lansen, J. (2006). Alexithymia A challenge to art therapy: The story of Rita. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 167-179.
- Nicolò, G., Semerari, A., Lysaker, PH. Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., Procacci, M., Popolo, R., Carcione, A. (2011). Alexithymia in personality disorders: correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry Res.* (12), 37-42.
- Oqbaee, S., Kakavand, A., Bahrami hidachi, M. (2018). The relationship between depression and internet addiction with intervention of alexithymia. *Journal of Psychological Studies*, 14(1), 163-81.
- Worthington, E. L. (2001). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 358-418.