

مقایسه سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در متاهلین با گذشت و بدون گذشت شاغل در مراکز بهداشتی و درمانی شهر آبدانان

فیض اله پورسردار^{۱*}، عباس امان الهی فرد^۲، قباد بهامین^۳، نرگس چرخاب^۴

(۱) گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران
(۲) گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز
(۳) مرکز تحقیقات پیشگیری از آسیب های اجتماعی، معاونت تحقیقات، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

تاریخ دریافت: ۸۹/۷/۱۲

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۲/۲۳

چکیده

مقدمه: رویکرد روان شناسی مثبت تبلور تغییر در علم روان شناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سمت بهینه سازی کیفیت زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. در این بین گذشت به عنوان یکی از عوامل موثر در سلامت و بهبود روابط انسانی، به دلیل تسهیل کنندگی که در روابط بین فردی و زناشویی دارد، در طی سال های اخیر توجه متخصصین حرفه های یاورانه و بهداشت روان را به خود معطوف نموده است. هدف پژوهش حاضر مقایسه سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در متاهلین باگذشت و بدون گذشت کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی شهر آبدانان است.

مواد و روش ها: طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه ای است. جامعه این پژوهش کارکنان متأهل شبکه بهداشت شهر آبدانان بودند که کل آن ها (۱۷۰ نفر) به عنوان نمونه پژوهش، مورد مطالعه قرار گرفتند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش از مقیاس گذشت خانواده (Family Forgiveness Scale)، پرسش نامه سلامت عمومی (General Health Questionnaire-28)، پرسش نامه کیفیت زندگی (WHO-QOL-BREF)، پرسش نامه صمیمیت و پرسش نامه نگرش های مذهبی استفاده شد. برای تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیری و تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد.

یافته های پژوهش: آزمون فرضیه های پژوهش نشان داد که کارکنان متأهل باگذشت و بدون گذشت از نظر سلامت روان ($F=20/28$)، کیفیت زندگی ($F=13/45$) و صمیمیت ($F=48/52$) تفاوت معناداری دارند. هم چنین نتایج این پژوهش نشان داد که بر خلاف فرضیه این پژوهش، کارکنان متأهل باگذشت و بدون گذشت از نظر نگرش های مذهبی ($F=0/14$) تفاوت معناداری نداشتند. ($P<0/0001$)

بحث و نتیجه گیری: افرادی که به همسر خود گذشت بیشتری نشان می دهند، سلامت روان بیشتری دارند، کیفیت زندگی بهتری دارند و میزان صمیمیت بین آن ها بالاتر است. هم چنین ممکن است که افراد باگذشت و بدون گذشت، نگرش های مذهبی متفاوتی نداشته باشند.

واژه های کلیدی: گذشت، سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت، نگرش های مذهبی

*نویسنده مسئول: گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران

Email: poursardar@gmail.com

مقدمه

یکی از مباحث اصلی و همیشگی در زندگی بشر، موضوع سلامت می باشد، و کارکردهای فردی و اجتماعی جامعه، مشروط به سلامت همه جانبه اعضای آن در بافت های مختلف است. پیچیدگی دنیای امروزی و گسترش روز افزون مشکلات باعث شده است که سلامت و بهداشت روان افراد بیش از پیش مورد تهدید قرار گیرد. از طرف دیگر علم روان شناسی می کوشد تا با کارکردهای پژوهشی و کاربردی خود سلامت در افراد جامعه را ارتقاء بخشد. (۱)

در این بین رویکرد روان شناسی مثبت همراه با دو مؤلفه اصلی خود(بهریستی روانی، توانمندی شخصیتی) از جمله عوامل تقویت کننده سلامت روان محسوب می شود که در یک دهه اخیر توجه بسیاری از روان شناسان و متخصصین حرفه های یاورانه را به خود معطوف نموده است. (۲)

رویکرد روان شناسی مثبت تبلور تغییر در علم روان شناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سمت بهینه سازی کیفیت زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. به بیان دیگر رویکرد مزبور سعی دارد که با شناسایی سازه ها و شیوه های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت، توانایی فرد را در مواجهه با شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی افزایش دهد تا سلامت و بهداشت روانی فرد تامین گردد. (۳)

گذشت (forgiveness)، کیفیت زندگی (quality of life)، صمیمیت (intimacy) و نگرش ها (attitudes) از جمله متغیرهای مورد پژوهش در حوزه روان شناسی مثبت بوده که نقش آن ها در روابط بین فردی، به خصوص روابط زناشویی قابل توجه است. (۲)

زندگی بشر در وضعیتی مملو از خشونت، خشم، نزاع و بی اعتمادی است که روابط و تعاملات بشری را در بر گرفته است. هیچ بنیاد انسانی، ملی، فرهنگی، کاری، ازدواج یا رابطه ای نیست که از تأثیرات خشم و نفرت و عدم تفاهم به طور کامل در امان مانده باشد. (۴). در بعضی موارد، این تخطی ها، با انتقام گیری و درخواست عقوبت روبرو می شود. درخواست عقوبت

ممکن است به نوبه خود به تلافی جویی متقابل منجر شود و در نتیجه، دور ماریپیچ وار این عقوبت طلبی و تلافی جویی می تواند باعث تخریب روابط از جمله رابطه ی زناشویی شود. گذشت و جبران خطا، از مهم ترین راهبردها برای مهار کردن این گونه رفتارهای ماریپیچ وار است. (۵). از طرف دیگر، انگیزه ها، علایق و رفتارهای هر فردی تا حدودی متفاوت با دیگران است و این تفاوت می تواند زمینه ای برای ایجاد تعارضات اجتناب ناپذیر در روابط بین فردی و زناشویی باشد. پرخاشگری، سوء تفاهم، عدم توجه به احساسات، شیوه ارتباطی متعارض و گاهی آسیب های ناخواسته، زمینه های ایجاد رنجش و ناراحتی در زوجین هستند. گذشت به عنوان یک عامل تسهیل کننده، می تواند باعث کاهش تعارضات و پیامدهای منفی ناشی از آن باشد. (۵)

مک کالو و همکاران (۲۰۰۰)، گذشت را به عنوان تغییرات انگیزشی تعریف می کنند که به وسیله آن، انگیزه های منفی مانند انتقام جویی به انگیزه های مثبتی مانند آشتی و آرزوی سلامتی تغییر جهت می دهند. (۵)

هوک (۲۰۰۷) نیز معتقد است که گذشت، انگیزه های تغییر یافته ای است که با مصالحه و سلامتی رابطه دارد. (۶). بسیاری از تعاریفی که در مورد گذشت ارائه شده است، این فاکتور را فرایندی تاملی می دانند که در آن پاسخ منفی و انتقام جویانه نسبت به فرد آسیب رسان به پاسخ مثبتی تغییر شکل می دهد. به عبارت دیگر، فرد آسیب دیده تلاش می کند که افکار، احساسات و رفتارهای منفی خود نسبت به فرد آسیب رسان (فردی که به او آسیبی رسانده است) را به افکار، احساسات و رفتارهای مثبت تری تغییر جهت دهد. (۷)

گیلبرت (۲۰۰۴) معتقد است که گذشت در رابطه زناشویی باعث دوام ازدواج، بهبود عملکرد ارتباطی زوجین، درمان مشکلات روانی زوجین و بهبود سلامت جسمانی زوجین و پیوستگی، انطباق پذیری و رضایت زناشویی بالاتر می شود. (۸)

پژوهش هایی که در حوزه گذشت انجام شده است، بیشتر به احساسات منفی مثل خشم اشاره

گذشت می‌تواند تا حد زیادی ایجاد صمیمیت را تسهیل کند. (۱۳)

سلامت، شرط لازم برای ادامه حیات هر فردی است. این مساله زمانی چشمگیرتر است که به شغل‌های یاورانه‌ای مثل خدمات رسانی بهداشتی و درمانی و اهمیت سلامت صاحبان این مشاغل برای کمک به افراد بیمار توجه شود. اگر متخصصان و خدمت‌رسانان بهداشتی و درمانی، خود دچار مشکلات سلامت و تندرستی باشند، طبیعتاً مددجویان و بیماران مراجعه‌کننده نیز نمی‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های خود را درمان کنند و این موقعیت برای یک جامعه می‌تواند شروع یک بحران باشد.

با توجه به این نکته و هم‌چنین تأثیر اجتناب‌ناپذیر گذشت، سلامت روان، صمیمیت، کیفیت زندگی و نگرش‌های مذهبی در زندگی زناشویی، پژوهش حاضر با هدف مقایسه سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش‌های مذهبی در متأهلین باگذشت و بدون گذشت کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی شهر آبدانان می‌پردازد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش کلیه کارکنان متأهل شبکه بهداشت شهر آبدانان بود که تعداد آن‌ها ۱۹۸ نفر بود. به علت محدود بودن جامعه و با استفاده از روش سرشماری، جامعه به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شد و ابزارهای پژوهش در اختیار کل نمونه قرار گرفت که از این تعداد، ۱۷۰ پرسش‌نامه تکمیل شده (۸۷ زن و ۸۳ مرد) جمع‌آوری و مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

گفتنی است که پیش از تکمیل مقیاس‌های مورد نظر توسط آزمودنی‌ها، توضیحاتی در زمینه هدف پژوهش و شیوه تکمیل مقیاس‌های به کار برده شده توسط پژوهش‌گران برای آزمودنی‌ها ارائه گردید.

ابزار پژوهش

۱- مقیاس گذشت خانواده (Family Forgiveness Scale-FFS) مقیاس گذشت خانواده ۴۰ ماده دارد و از دو قسمت تشکیل

می‌کند که ناشی از نبود گذشت یا موانع بروز این فاکتور در خانواده هستند. اختلالاتی مثل خودشیفتگی، اضطراب، افسردگی، خصومت و نفرت با سطح پایین گذشت در روابط بین فردی رابطه دارند. (۹)

پژوهش‌ها نشان داده است که گذشت می‌تواند بر سلامت فرد تأثیر داشته باشد، (۱۰). گذشت به طور معناداری با سوء استفاده از الکل، فشارخون، تپش قلب و نشانه‌های جسمی ارتباط دارد. گذشت با متغیرهای سلامت روان مانند افسردگی رابطه دارد. (۵)

هم‌چنین پژوهش‌ها نشان داده است که افزایش گذشت در روابط بین فردی باعث افزایش در بهزیستی روانی (well-being) (رضایت از زندگی بالا، خلق مثبت بیشتر، خلق منفی کمتر و کاهش نشانه‌های مشکلات فیزیکی) می‌شود. (۱۰)

سیف و بهاری (۲۰۰۴) در پژوهش خود به بررسی رابطه گذشت و سلامت روان همسران پرداختند و ۳۴۷ زوج را به صورت تصادفی انتخاب کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که گذشت، توان بالایی در پیش‌بینی سلامت عمومی همسران دارد. (۱۲)

پلیری و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که گذشت می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را پیش‌بینی کند و هم‌چنین بین گذشت و کیفیت زناشویی در طول زمان، یک رابطه متقابل وجود دارد. (۱۳)

کورایی (۲۰۰۶) در پژوهش خود به بررسی یک مدل پیشنهادی برای پیش‌بینی‌دها و پیامدهای گذشت در ازدواج پرداخت. نتایج حاصل از روش الگویابی معادلات ساختاری نشان داد که کیفیت مثبت زناشویی هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق اسنادهای علی و مسئولیت‌پذیری باعث افزایش گذشت می‌شود. هم‌چنین گذشت باعث افزایش سلامت روانی و کاهش پرخاشگری در میان همسران می‌شود. (۱۴)

متغیرهای روابط پیش از آسیب و پس از آسیب ۲۲ درصد واریانس صمیمیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند، اما متغیر گذشت ۳۹ درصد واریانس صمیمیت رابطه را به خود اختصاص داده است. هم‌چنین اگر چه برای رسیدن به صمیمیت به گذشت نیازی نیست، ولی

پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۲ و ۰/۷۵ به دست آمد. (۱۸)

۳- پرسش نامه کیفیت زندگی (World Health Organization- Quality Of Life- Briefed WHO-QOL-BREF) ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش نامه کوتاه ارزیابی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (گروه سازندگان مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸) بود. فرم کوتاه پرسش نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت دارای ۲۶ سوال است که به ارزیابی چهار بعد کیفیت زندگی افراد می پردازد. برای هر گویه نمره ای از ۱ تا ۵ در نظر گرفته شده است. گروه مطالعاتی سازمان جهانی بهداشت، این مقیاس را یک مقیاس بین فرهنگی می داند و به همین دلیل از آن در فرهنگ های مختلف استفاده می شود، (۱۹). در ایران نیز این مقیاس به فارسی ترجمه و روایی و پایایی آن معتبر گزارش شده است. (۲۰)

۴- مقیاس صمیمیت زناشویی (Intimacy Scale Thompson & Waker): مقیاس صمیمیت ۱۷ سوال دارد که برای اندازه گیری مهر و صمیمیت تدوین شده است، (۲۰). این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگ تر است که چندین بعد صمیمیت را در بر می گیرد، ولی آن را به صورت مستقل برای سنجش صمیمیت می توان به کار برد. صمیمیت، توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده و عوامل نزدیکی عاطفی (emotional closeness) در قالب مهر (affection)، نوع دوستی (altruism)، خرسندی و رضایت (satisfaction) را شامل می شود. نمره گذاری این مقیاس در یک درجه بندی بر اساس روش لیکرت در دامنه ای از ۱ تا ۷ می باشد که نمرات بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر است. ضریب پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش شده است. (۲۱)

۵- مقیاس نگرش های مذهبی: مقیاس نگرش های مذهبی جهت تهیه مقیاسی برای اندازه گیری نگرش مذهبی دانشجویان تدوین شده است، (۲۲). این مقیاس ۴۰ ماده دارد و هر آزمودنی به

شده است. ۲۰ ماده اول آن به روابط خانواده اصلی (خانواده اصلی) مربوط است و ۲۰ ماده بعدی آن به روابط زناشویی فعلی مربوط هستند. نمرات بالا در این پرسش نامه نشانه این است که فرد در زندگی خود دارای گذشت بیشتری است و در مواردی که همسرش باعث رنجش او می شود، می تواند همسر خود را ببخشد. هم چنین نمرات پایین در این پرسش نامه نشانه این است که فرد در روابط زناشویی گذشت کمتری دارد. (۱۶)

پولارد و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهش خود از مقیاس گذشت خانواده (FFS) استفاده کردند که ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای کل پرسش نامه ۰/۹۳ بود. ضریب آلفای کرونباخ برای تمام خرده مقیاس های پرسش نامه در دامنه ای بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۶ به دست آمد که در حد مطلوبی بود. (۱۶)

عباس پور (۲۰۰۵) نیز برای بررسی ضریب پایایی پرسش نامه گذشت خانواده (FFS)، با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ)، پایایی مربوط به بخش خانواده اصلی، بخش مربوط به خانواده فعلی و پایایی کل پرسش نامه را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۹۲ به دست آورد، (۹). ساختاری عاملی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، دو بخش این مقیاس (خانواده اصلی و خانواده فعلی) را مورد تأیید قرار داد و نشان داده شد که این مقیاس دارای اعتبار سازه و اعتبار محتوای قابل قبولی است. (۱۷)

۲- پرسش نامه سلامت عمومی (General Health Questionnaire-28): در این پژوهش، برای سنجش سلامت روانی آزمودنی ها از پرسش نامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) استفاده شد. پرسش نامه GHQ-28 از ابزارهای غربالگری شناخته شده روان پزشکی در جمعیت عمومی است و برای شناسایی اختلال های روانی غیرسایکوتیک در شرایط گوناگون در سطح گسترده ای به کار می رود، (۱۹). پرسش نامه GHQ-28 دارای چهار مقیاس فرعی و هر مقیاس دارای هفت پرسش است. الف: علایم جسمانی، ب: علایم اضطرابی، ج: کارکردهای اجتماعی، د: علایم افسردگی. ضریب پایایی بازمایی و آلفای کرونباخ برابر با ۸۸ درصد به دست آمد، (۱۴). برای محاسبه

در این پژوهش از آمار توصیفی مانند میانگین، میانه، واریانس و انحراف استاندارد و برای آزمون و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) آزمون فرضیه ها از آمار استنباطی مانند تحلیل واریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد.

یافته های پژوهش

در این پژوهش برای مشخص کردن کارکنان باگذشت و کارکنان بدون گذشت از نمره میانه پرسش نامه گذشت استفاده شده است. بر اساس نمره میانه پرسش نامه گذشت (که برابر با ۷۵/۶۰ بود)، کارکنانی که نمرات میانه آن ها بیشتر از ۷۵/۶۰ بود، در گروه باگذشت و کارکنانی که نمرات میانه آن ها کمتر از ۷۵/۶۰ بود، در گروه بدون گذشت قرار گرفتند.

شیوه لیکرتی از ۱ تا ۵ نظرات خود را بیان می کنند. این مقیاس شامل مقولاتی چون عبادت، اخلاقیات و ارزش ها، اثر مذهب در زندگی و رفتار انسان، مباحث اجتماعی، جهان بینی و باورها و علم و دین است. نمرات بالا در این مقیاس نشانه نگرش های مذهبی بالاتر است. برای بررسی پایایی این مقیاس از سه روش اسپیرمن-براون، گاتمن و آلفای کرونباخ استفاده کردند که به ترتیب ضرایبی معادل ۰/۹۳، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ به دست آمد. هم چنین نتایج اعتبار سازه و مقایسه های که بین گروه شاهد، مناطق و طلاب حوزه علمیه انجام شد نشان داد که این ابزار به طور قابل قبولی توانسته بین این گروه ها تمایز قائل شود که این امر بیان گر اعتبار سازه آزمون است. (۲۲)

جدول شماره ۱. میانگین، میانه و انحراف معیار نمره سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در کل کارکنان متأهل باگذشت و بدون گذشت

متغیر	شاخص آماری		کارکنان با گذشت		کارکنان بدون گذشت	
	میانگین	میانه	انحراف معیار	میانگین	میانه	انحراف معیار
سلامت روان	۴۳/۴۸	۴۲/۵	۸/۶۸	۳۶/۸۴	۳۵/۵۶	۱۰/۴۶
کیفیت زندگی	۹۲	۹۳	۱۰/۸۷	۸۵/۳۰	۸۵/۵	۲/۸۸
صمیمیت	۱۰۶/۸۳	۱۱۰	۱۲/۱۰	۸۸/۶۲	۹۳/۵	۲۰/۹۱
نگرش های مذهبی	۱۶۹/۵۲	۱۷۶	۲۲/۵۸	۱۶۸/۳۲	۱۷۲/۳۶	۱۸/۳

متغیر گذشت مورد بررسی قرار می گیرند. جدول شماره ۲ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری را روی نمرات سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در گروه های باگذشت و بدون گذشت نشان می دهد.

در این قسمت فرضیه های پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد. در ابتدا برای بررسی قابلیت مانکووا (MANCOVA)، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده می شود و سپس نتایج تحلیل واریانس سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی (به عنوان متغیرهای وابسته) در

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری روی نمرات سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در کارکنان متأهل باگذشت و بدون گذشت

آزمون ها	شاخص آماری	مقدار	نسبت F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	P
اثر پیلایی	۰/۲۳	۱۳/۲۴	۴	۱۶۵	۰/۰۰۰۱	
لامبدای ویلکز	۰/۷۵	۱۳/۲۴	۴	۱۶۵	۰/۰۰۰۱	
اثر هتلینگ	۰/۸۵	۱۳/۲۴	۴	۱۶۵	۰/۰۰۰۱	
بزرگترین ریشه اختصاصی	۰/۸۵	۱۳/۲۴	۴	۱۶۵	۰/۰۰۰۱	

تفاوت معنی دار وجود دارد. جدول شماره ۳ نتایج تحلیل واریانس تک متغیری را بر روی نمره های سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در گروه های باگذشت و بدون گذشت نشان می دهد.

همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، سطوح معنی داری همه آزمون ها، قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری را مجاز می شمارند. این نتایج نشان می دهد که بین گروه های باگذشت و بدون گذشت، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته

جدول شماره ۳. نتایج تحلیل واریانس تک متغیری بر روی نمره های سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در کارکنان متأهل باگذشت و بدون گذشت

شاخص آماری متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	P
سلامت روان	۱۸۷۱/۲	۱	۱۸۷۱/۲	۲۰/۲۸	۰/۰۰۰۱
کیفیت زندگی	۱۹۰۷/۱۷	۱	۱۹۰۷/۱۷	۱۳/۴۵	۰/۰۰۰۱
صمیمیت	۱۴۰۸۱/۷۶	۱	۱۴۰۸۱/۷۶	۴۸/۵۲	۰/۰۰۰۱
نگرش های مذهبی	۶۱/۲۳	۱	۶۱/۲۳	۰/۱۴	۰/۷۰۴

در تبیین این یافته می توان گفت، افرادی که در روابط بین فردی خود گذشت بیشتری دارند، استرس های ناشی از روابط بین فردی را به طور کمتری تجربه می کنند و در نتیجه اختلالات جسمانی (مثل زخم معده) به طور کمتری مشاهده می شود. هم چنین افرادی که بیشتر گذشت می کنند، روابط بین فردی و زناشویی باثبات و بهتری را برقرار می کنند که حمایت اجتماعی و احساس امنیت از جانب دیگران و همسر می تواند باعث کمتر شدن احتمال اختلالات روانی شود.

کیفیت زندگی به طور گسترده عملکردهای جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می گیرد. عوامل مختلفی وجود دارد که بر این گستره تاثیر گذار است. این پژوهش نشان داد که کارکنان باگذشت و کارکنان بدون گذشت از لحاظ کیفیت زندگی تفاوت دارند. این یافته با یافته های پالیری و همکاران (۱۳) و کورایبو همکاران (۱۴) هم خوانی دارد.

افرادی که گذشت بیشتری را نشان می دهند، روابط بین فردی متعارض را به راحتی تسهیل می کنند، ارتباطات سالم تری را تجربه می کنند و عملکردهای اجتماعی مطلوب تری دارند. کسانی که با آگاهی بالا می توانند فرد خاطی را ببخشند، تبلور اعتقادات معنوی

جدول شماره ۳ نشان می دهد، بین کارکنان متأهلی که گذشت دارند و کارکنان متأهلی که گذشت ندارند، از لحاظ سلامت روان، کیفیت زندگی و صمیمیت تفاوت معنی دار وجود دارد. هم چنین همان طوری که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود، بین کارکنان متأهلی که گذشت دارند و کارکنان متأهلی که گذشت ندارند، از لحاظ نگرش های تفاوت معنی دار وجود ندارد. می توان گفت کارکنان متأهلی که در روابط زناشویی از خود گذشت بیشتری نشان می دهند، با کارکنان متأهلی که در روابط زناشویی از خود گذشتی کمتری دارند، از نظر نگرش های مذهبی تفاوتی ندارند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به مقایسه سلامت روان، کیفیت زندگی، صمیمیت و نگرش های مذهبی در متاهلین باگذشت و بدون گذشت کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی شهر آبدانان پرداخت.

نتایج این پژوهش نشان داد، بین کارکنان متأهلی که گذشت دارند و کارکنان متأهلی که گذشت ندارند، از لحاظ سلامت روان تفاوت معنی دار وجود دارد. این یافته با یافته های لاولو راو و همکاران (۱۰)، بونو و همکاران (۱۱) و همین طور مطالعه سیف و همکاران (۱۲) هم خوانی دارد.

خود را در زندگی اجتماعی به طور بارزتری مشاهده می‌کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد، بین کارکنان متأهلی که گذشت دارند و کارکنان متأهلی که گذشت ندارند، از لحاظ صمیمیت تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته با یافته وارتینگتون (۱۵) هماهنگی دارد. زندگی زناشویی یکی از بهترین موقعیت‌ها برای نزدیکی عاطفی و کسب صمیمیت است. شاید معنا و هدف زندگی زناشویی بدون ایجاد صمیمیت هرگز میسر نشود. از آن جایی که صمیمیت فقط در برقراری ارتباطات سالم میسر می‌شود، گذشت می‌تواند به عنوان عاملی سازنده، باعث شود که زوجین از موانع مسدود کننده و مخل این ارتباط نزدیک بگذرند و با بخشش خطاهای همسر خود، صمیمیت بیشتری را در روابط زناشویی خود ایجاد کنند.

داشتن اعتقادات مذهبی مانند اعتقاد به خدا به عنوان بالاترین دادرس و اعتقاد به دنیای صلح آمیز پس از مرگ یکی از مهم‌ترین عوامل گذشت و بخشش خطاهای دیگران است (۲۴). نتایج این پژوهش نشان داد، بین کارکنان متأهلی که گذشت دارند و کارکنان متأهلی که گذشت ندارند، از لحاظ نگرش‌های مذهبی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. اگر چه این یافته مغایر با بعضی یافته‌ها است (۱۴)، می‌توان گفت که عوامل مختلفی در بروز گذشت تاثیر دارند که یکی از آن‌ها نگرش‌های مذهبی است.

میانگین نمرات متأهلین باگذشت و بدون گذشت نشان می‌دهد که هر دو گروه در این متغیر نمرات بسیار بالایی را دریافت کرده‌اند. این شاخص نشان می‌دهد که گروه بدون گذشت نیز نگرش‌های مذهبی بالایی داشته‌اند و این نکته با توجه به بافت مذهبی و فرهنگ اسلامی افراد قابل تبیین است.

از آن جایی که رضایت زناشویی از مهم‌ترین خواسته‌هایی می‌باشد که هر زن و شوهری از رابطه خود انتظار دارند؛ از طرف دیگر هیچ وقت تبادلات رفتاری و عاطفی اعضای خانواده و زوجین به طور

مطلق مورد پذیرش و رضایت دیگر اعضای خانواده نیستند؛ ممکن است یکی از زوجین به طور تعمدی یا سهوی به همسرش آسیب برساند، به او پرخاش کند یا حق او را ضایع کند و او را مورد رنجش قرار دهد. کسانی را که ما به آن‌ها عشق می‌ورزیم و دوستشان داریم، احتمال بیشتری دارد که به آن‌ها آسیب برسانیم. گذشت در رابطه زناشویی به عنوان تسهیل‌کننده برجسته می‌تواند این رابطه آسیب دیده را ترمیم کند و باعث شناخت و صمیمیت بیشتری در زندگی زناشویی شود (۲۴).

به طور کلی، بررسی نتایج یافته‌های پژوهش‌های یاد شده و پژوهش حاضر نشان دهنده آن است که فرایند گذشت قابل آموزش بوده و آموزش راهبردهای آن به زوجین در بهبودی و بازسازی روابط نقش اساسی دارد. در نتیجه فعال‌سازی پرورش توانمندی‌هایی از قبیل گذشت می‌تواند در حفظ سلامت خانواده نقش موثری داشته باشد. پیشنهاد می‌گردد که مشاوران و درمانگران زناشویی و ازدواج به فرایند گذشت در همسران دچار درد عاطفی و آزرده خاطر توجه کنند و به آن‌ها آموزش دهند که فرایند گذشت را برای درمان روحی-روانی به درستی طی کنند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی به شرح زیر همراه بود. زیاد بودن شمار پرسش‌های پرسش‌نامه‌ها به طولانی شدن زمان اجرای آن می‌انجامید که این عامل می‌توانست بر میزان دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان اثر بگذارد. محدود بودن جامعه پژوهش و استفاده از روش سرشماری یکی از محدودیت‌های عمده این پژوهش بود.

سپاس‌گزاری

در پایان از کلیه مسئولان و کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی شهرستان آبدانان که در اجرای این پژوهش همکاری بی‌دریغ و خالصانه‌ای داشتند، تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- 1-Kashdan Tb, Julian T, Merritt K, Uswatte G. Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: relations to well being and character strengths. *Behavior Research And Therapy* 2006;144:561-83.
- 2-Seligman MA, Csikszent MH. Positive psychology. *J American Psychologist* 2000; 55:5-14.
- 3-Snyder C, Lopez J. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press 2002. pp.1-2.
- 4-Enright RD, North J. Introducing forgiveness. In: R. D. Enright & J. North. *Exploring forgiveness*. Madison; University of Wisconsin Press, 1998.
- 5-Mc Cullough ME, Pargament KI, Thoresen CE. *Forgiveness: theory, research, and practice*. New York: Guilford Press, 2000.
- 6-Hook JN. *Forgiveness, individualism and collectivism*. MSC, Thesis. Virginia Commonwealths University, 2007.
- 7-Maio GR, Thomas G, Fincham FD, Carnelley KB. Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *J of Personality And Social Psychology* 2008; 2:307-19.
- 8-Gilbert PB. Analysis of the function of system variable within forgiving and unforgiving families. *J of Family Therapy* 2004;22:144-67.
- 9-Abbaspour Z. [The comparison of cohesion, adaptability, communication and marital satisfaction between forgiving and unforgiving married employees in Ahvaz offices]. MA Thesis. Shahid Chamran University 2005.(Persian)
- 10-Lawler-Row KA, Karremans JC, Scott C, Edlis-Matityahou M, Edward L. Forgiveness, physiological reactivity and health: the role of anger. *Int J of Psychophysiology* 2008; 68:51-8.
- 11-Bono G, Mc Cullough ME, Root LM. Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. Available from: <http://psp.sagepub.com>. Retrieved in 2008.
- 12-Seif S, Bahari F. Relationship between forgiveness and mental health in couple. *Psychological Study* 2003;1:9-17.
- 13-Paleari FG, Regalia C, Fincham FD. Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis. *J Social Behaviors and Personality* 2005;3:368-78.
- 14-Koraei A. [A study of a proposed model for some precedents and outcomes of forgiveness in marriage]. MA Thesis. Shahid Chamran University 2006.(Persian)
- 15-Worthington EL. An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *J Family Therapy* 1998;20:59-76.
- 16-Pollard M, Anderson R, Anderson W, Jennings G. The development of family forgiveness scale. *J Family Therapy* 1998; 20:95-109.
- 17-Seif S, Bahari F, Khosravi Z. Forgiveness scale extended to Iranian families. Az-Zahra University. Available from [urrl://www.google.com](http://www.google.com).(Retrieved in 2009).
- 18-Khoshkonesh A. [A Study of the simple and multiple relationships of the personality, cognitive and religious antecedents with happiness and the relationship of happiness with mental health and academic performance among Shahid Chamran University students]. Ph.d Thesis. Shahid Chamran University 2007.(Persian)
- 19-WHOQOL Group. Development of the World Health Organization. WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychol Med* 1996;28:551-8.
- 20-Nasiri HA, Hashemi L, Hoseini SM. [The study of quality of life of student's Shiraz University based on Quality of Life Scale of World Health Organization(WHOQOL- BREF)]. 3rd Congress of Student's Mental Health 2006.pp.365-8.(Persian)
- 21-Walker AJ, Thompson L. Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *J of Marriage And The Family* 1983;45:841-9.
- 22-Khodayari Fard M, Shokuhi yekta M, Ghojari Banab B. [Development of the scale of measuring student's religious beliefs and attitudes]. Research Subject. Tehran University 1999.(Persian)
- 23-Fincham FD, Beach S, Davila J. Forgiveness and conflict resolution in marriage. *J of Family Psychology* 2004;18:72-81.
- 24-Von Krosigk BC. *Facilitating forgiveness: an NLP approach to forgiving*. Dissertation. University of South Africa, 2004.

Comparison of Mental Health, Quality of Life, Intimacy And Religious Attitudes in Forgiving And Unforgiving Married Employees in Abdanan Health And Therapeutic Centers

Pursardar F^{1*}, Amanuelahfard A², Bahamni Gh³, Charkhab N²

(Received: 4 Oct. 2010

Accepted: 14 Mar. 2011)

Abstract

Introduction: Forgiveness is an effective factor in mental health and improvement in human relationships. Because of facilitating in interpersonal and marital relationships, researchers have paid more attention to forgiveness in recent years. Forgiving and seeking forgiveness are of great importance to marital durability and satisfaction. The aim of this study was to compare mental health, quality of life, intimacy and religious attitudes in forgiving and unforgiving married employees of Abdanan health centers.

Methods & Materials: This study was descriptive in method and ex-post facto research in type. Population of this study included married employees in Abdanan health and therapeutic centers, all of whom selected as the samples of the study. The scales used in this study were the Family Forgiveness Scale (FFS), General Health Questionnaire (GHQ), Quality of Life (WHO-QOL-BREF), Intimacy Inventory and Religious Attitudes Scale. MANOVA

and ANOVA were used for testing the hypotheses.

Findings: The findings showed that there was a significant difference in mental health ($F=20/28$), quality of life ($F=13/45$) and intimacy ($F=48/52$) between forgiving and unforgiving married employees. Also, the results indicated that, contrary to our expectation, there was not significant differences in religious attitudes ($F=0/14$) between the forgiving and unforgiving married employees.

Discussion & Conclusion: It was concluded that people who show more forgiveness to their partners have more mental health and better quality of life and the level of their intimacy is higher. Although it is possible that the forgiving and unforgiving married people do not differ in their religious attitudes.

Keywords: forgiveness, mental health, quality of life, intimacy and religious attitudes

1. Dept of Family Consultation, Faculty of Psychology & Moral Sciences, Tarbiat Moa'lem University of Tehran, Tehran, Iran (corresponding author)

2. Dept of Family Consultation, Faculty of Psychology & Moral Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

3. Sociopathic Prevention Research Center, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran