

پیش‌بینی تابآوری خانواده بر اساس بخاشایش و معنویت در معلمان متأهل

Prediction of Family Resiliency based on Forgiveness and Spirituality among Married Teachers

Saeed Salehi

kianoosh Hashemian

Malek mirhashemi

* سعید صالحی

** کیانوش هاشمیان

*** مالک میر هاشمی

Abstract

One of the prominent fields in the health domain is the empowering and stabilizing families against difficulties. The purpose of the present study was to prediction the family resiliency based on family forgiveness and spirituality. The research method is descriptive and correlational. Statistical population consisted of all married teachers in Selseleh city in academic year of 2015-2016. The sample included 212 individuals (72 female and 140 male) who selected by stratified random sampling method. The measurement tools consisted of Family Hardiness Index (FHI), Family Forgiveness Scale (FFS) and the Spiritual Attitudes and Ability Questionnaire (SAAQ). The research findings showed that there was a significant correlation among forgiveness and spirituality variables with family resiliency. Moreover, there was a significant and positive correlation between forgiveness and family resiliency. The findings indicated that the forgiveness and the spirituality could have a role in promoting family resiliency.

چکیده

یکی از زمینه‌های بر جسته در گستره سلامت، استوار ساختن و توانمندسازی خانواده‌ها در برابر دشواری‌ها است. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی تابآوری خانواده بر اساس بخاشایش و معنویت بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری دربرگیرنده همه آموزگاران متأهل در شهرستان سلسله در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود. نمونه دربرگیرنده ۲۱۲ نفر (۷۲ زن و ۱۴۰ مرد) بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای گزینش شدند. ابزار اندازه‌گیری دربرگیرنده سیاهه تابآوری خانواده، سنجه بخاشایش خانواده و پرسشنامه نگرش و توانایی معنوی بودند. یافته‌های برآمده از پژوهش نشان داد میان متغیرهای بخاشایش و معنویت با متغیر تابآوری خانواده همبستگی معنی دار وجود دارد. افزون بر این میان بخاشایش و تابآوری خانواده همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشت. یافته‌ها نشان داد که بخاشایش و معنویت می‌توانند در بالا بردن تابآوری خانواده نقش داشته باشند.

Keywords: *forgiveness, family resiliency, spirituality*

واژگان کلیدی: بخاشایش، تابآوری خانواده، معنویت

*. کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

**. دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

(نويسنده مسئول) Drhashemian@yahoo.com

*** . دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

مقدمه

خانواده همچون نخستین و بالارزش‌ترین نهاد اجتماعی در شکل‌گیری شخصیت، هویت، اخلاق و عملکرد انسان نقشی بنیادی ایفا می‌کند، بنابراین امروزه یکی از اهداف بنیادی در همه جوامع نیرومند ساختن و استوار کردن بنیاد خانواده‌ها است. با این وجود در چند دهه گذشته دگرگونی‌های پرشتاب و همه‌جانبه جوامع صنعتی، زندگی خانواده‌ها را با چالش‌های فراوانی رو به رو کرده است، در این شرایط نیاز است خانواده‌ها توانایی و راهکارهای درخور برای سازگاری با این دگرگونی‌ها را داشته باشند. از طرفی در سال‌های اخیر رویکردی تحت عنوان روان‌شناسی مثبت با هدف بالا بردن سلامت و کیفیت زندگی از راه کشف استعدادها و عوامل توانمند کننده انسان در هنگام رویارویی با شرایط تنفس‌زا، مورد استقبال روان‌شناسان قرار گرفته است. یکی از برجسته‌ترین سازه‌های روان‌شناسی مثبت که در رابطه با این توانایی مطرح شده و جایگاه ویژه‌ای در بهزیستی فرد و خانواده به خود اختصاص داده، تابآوری است. تابآوری، ویژگی‌های شخصی است که فرد را به پیشرفت در هنگام رویارویی با سختی‌ها توانا می‌سازد و توانایی رویارویی پیروزمندانه با شرایط تنفس‌زا است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). تابآوری، همانند با رشد پس از آسیب (هوپر، ۲۰۰۷)، سازگاری موفقیت‌آمیز با پیشامدهای ناگوار (ریچاردسون، ۲۰۰۲) و دگرگونی‌های مثبت زندگی به دنبال یک تجربه تنفس‌زا را توصیف می‌کند (کاردوا و همکاران، ۲۰۰۱). از طرفی به علت وجود همکنش مشترک میان فرد و خانواده، به تدریج تابآوری فردی زمینه‌ساز پیدایش و گسترش تابآوری در بافت خانواده شد. بررسی‌های علمی در زمینه تابآوری و نیرومندی خانواده در آغاز ۱۹۷۰ شروع شده است (لوتار، سیچتی و بکر، ۲۰۰۰). تابآوری خانواده، به معنای رویارویی موفقیت‌آمیز اعضاء خانواده در برابر شرایط سخت است که آن‌ها را به حمایت، صمیمیت و همبستگی توانا می‌سازد (بلاک و لوبو، ۲۰۰۸). تابآوری خانواده، دربرگیرنده ابعاد و ویژگی‌های خانواده است که به آن‌ها کمک می‌کند تا از آسیب دیدگی در برابر تغییرات مقاومت کرده و در موقعیت‌های بحرانی سازگاری داشته باشند (مک‌کوین و مک‌کوین، ۱۹۸۸). نظام‌های باور خانواده (معنا دهنی به سختی، چشم‌انداز مثبت، تعالی و معنویت)، الگوهای سازمانی (انعطاف‌پذیری،

پیوند، منابع اقتصادی و اجتماعی) و فرآیندهای ارتباطی و حل مسئله (شفافیت، حل مسئله گروهی، ابراز آشکار احساسات) فرآیندهای کلیدی در تاب آوری خانواده هستند (والش، ۲۰۰۳). بخشش، یکی دیگر از نشانه‌های توانمندی و سازگاری مثبت در روابط فرد و خانواده است که همواره مورد توجه علمای دینی، فیلسوفان و بهتازگی روانشناسان در گستره سلامت قرار گرفته است و پژوهش‌های بالینی روبه رشدی را به خود معطوف و دستاوردهای سودمندی را حاصل کرده است. در بخشش، فرد آسیب‌دیده خشم و میل به انتقام را از میان می‌برد و نگرش مثبت و پسندیده‌تری را در برابر فرد آسیب‌دهنده به وجود می‌آورد (مک کالوف، فینچام و تی سانگ، ۲۰۰۳). بخشش، یعنی گرایش به دست کشیدن از حق خود برای تنفر و قضاؤت منفی، رفتار بی‌تفاوت در برابر شخصی که بهناحق مایه رنجش ما شده است و شکوفا کردن هم‌زمان خصلت‌هایی چون شفقت، سخاوت و حتی عشق در برابر آن شخص (هارتز^۱، ۲۰۰۵، ترجمه کامکار و جعفری، ۱۳۸۷، ص ۸۳).

پژوهشگران دریافتند، بخشش می‌تواند به عنوان یک راهبرد رویارویی هیجان محور برای رویارویی با عوامل تنش‌زا و مدیریت هیجان مایه کاهش فشارهای روانی (توسیت و همکاران، ۲۰۱۴)، احساس مهار بیشتر و کاهش پاسخ‌های تنیدگی فیزیولوژیکی (ویتلرینگ^۲، ۱۹۹۹، به نقل وندرلان، ۲۰۰۱)، از فاکتورهای مهم در تعديل و تنظیم ناتوانی (ویلمرینگ^۳، ۲۰۱۵) و الگویی با راهبردهای بهتر برای سازگاری بیشتر با آسیب‌ها است (لاسکین، ۲۰۰۷، به نقل از تمرچی و یادگاری، ۱۳۹۴). معنویت نیز یکی از منابع نیرومند درونی افراد برای افزایش مقاومت در برابر نامایمایات زندگی است. معنویت، ارتباط با وجود والا، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی انسان در راستای گذشتن از پیچ و خم‌های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر پایه ارتباط با وجود والا و درک حضور همیشگی وجود والا در هستی معنی‌دار (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶) و تمرکز بر یک باور یا رابطه با یک نیروی والا است که به همه دشواری‌های

¹Hartez

²Willmering

³Luskin

زندگی معنا می‌بخشد (بیکر، ۲۰۰۳) و در برگیرنده باورها و اعمال شخصی که متأثر از ارتباط با خدا است، تأثیری ژرف بر شیوه اندیشیدن درباره دشواری‌ها دارد و رویارویی و سازگاری با سختی‌ها را بهبود می‌بخشد (ماسون، سینگلتون و ویر، ۲۰۰۷). معنویت، ما را به دیگران، طبیعت و خاستگاه زندگی متصل می‌کند، شالوده یافتن معنی در زندگی، عاملی مهم در تقویت کردن سلامتی و شفابخشید (کری^۱، ۲۰۱۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۳، ص ۶۴۸)، مایه مهارت‌های رویارویی، تندرستی و کیفیت زندگی بهتر (مولر، پلواک و رومنز، ۲۰۰۱) و نقش برجسته‌ای در جبران اثرات عوامل تنش‌زا در زندگی دارد (کراس، ۱۹۹۸).

پژوهش‌ها نشان دادند: معنویت، عاملی کارآمد در سازگاری و تابآوری خانواده در هنگام رویارویی با سختی‌ها است (گریف و تیل، ۲۰۱۲، هاملین گلور، ۲۰۰۹، گریف و تویت، ۲۰۰۹، بلاک و لوبو، ۲۰۰۸، گریف و لوسر، ۲۰۰۸، گریف و ژوبرت، ۲۰۰۷). میان بخشناسی و تابآوری (فارلی^۲، ۲۰۱۱، به نقل از استانترنر، ۲۰۱۵)، بخشناسی و رشد پس از سانحه با واسطه‌گری دین و معنویت (شولتز، تالمون و التمایر، ۲۰۱۰)، اندازه بخشناسی با ایمان دینی زوجین (باتسون و شالب، ۲۰۰۶) و میان بخشناسیگری و معنویت با سازگاری روانی و کیفیت بهتر زندگی رابطه مثبت وجود دارد (رومرو و همکاران، ۲۰۰۶). بخشناسی رابطه منفی با خشم، ستیز، اختلالات عصبی، ترس، افکار کینه‌ای و رابطه مثبت با سازگاری و همدلی (بری و همکاران، ۲۰۰۵)، حل تعارضات زوجین (فینچام، بیچ و داویلا، ۲۰۰۴)، راهکار رویارویی هیجان محور در کاهش واکنش تنش‌زا به رنجیدگی (ورتینگتن و شرر، ۲۰۰۴)، حل دشواری‌های خانوادگی و زناشویی (دی بلاسیو، ۲۰۰۰)، شکستن الگوهای ناکارآمد خانواده (دی بلاسیو، ۱۹۹۸) و بهبود روابط، ابراز شایسته خشم، همدلی و بهبود یافتن رزم‌های احساسی کمک می‌کند (دی بلاسیو و پرکتور، ۱۹۹۳). تمرچی و همکاران (۱۳۹۴) میان دلیستگی به خدا و بخشناسی با شیوه‌های رویارویی مسئله مدار در برابر تیدگی همبستگی مثبت و معنی‌داری است. پور رحیمی مرئی و انتظاری (۱۳۹۴) آموزش گروهی تابآوری مایه افزایش بخشناسی، تابآوری و سازگاری در زنان جداسده می‌شود. کمری و

¹.Corey

².Farley

همکارانش (۱۳۹۳) بخشايش و معنویت در بالا رفتن کارایی خانواده نقش دارند. رواندرمانی معنوی مبتنی بر بخشدگی مایه افزایش بخشدگی، رضایت زناشویی، درک عواطف و همبستگی زوجین، پردازش شناختی و بهبود روابط می‌شود (غوری و همکاران، ۱۳۹۲). معنویت در افزایش تابآوری افراد (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰)، با واسطه کیفیت ارتباط خانواده، پیش‌بینی کننده تابآوری خانواده (صیدی و همکاران، ۱۳۹۰) و با رویارویی مسئله مدار با تینیدگی رابطه دارد (فاطمی و همکاران، ۱۳۹۳). بخشايش درمانی در اصلاح افکار، احساسات، رفتار فرد رنجیده و بهبود روابط کارآمد است و افراد مذهبی‌تر، بخشايش و کارایی بیشتری دارند (خدا یاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱).

بازنگری پنهنه نظری و پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، یکی از اهداف بنیادی پژوهشگران در گستره سلامت، کشف عوامل توانمند کننده و محافظت کننده افراد و خانواده‌ها در برابر چالش‌ها است؛ بنابراین در این پژوهش بررسی نقش بخشايش و معنویت به عنوان عوامل پیش‌بینی کننده و تقویت کننده تابآوری خانواده ارج پیدا می‌کند تا با آموزش مهارت‌های بخشايش و معنویت، تراز تابآوری و سازگاری خانواده‌ها در رویارویی با شرایط تنفس زا افزایش یابد و با انتقال این ویژگی به فرزندان خود، جامعه‌ای سالم و شاداب داشته باشیم. از آنجاکه ویژگی‌های شخصیتی آموزگاران نقشی کارآمد در پیشرفت و سلامت افراد و خانواده‌ها دارند، آموزگاران به عنوان جامعه آماری گرینش شدند؛ بنابراین، هدف اصلی پژوهشگران از انجام این پژوهش این است که آیا تابآوری خانواده بر اساس بخشايش و معنویت در آموزگاران متأهله زن و مرد قابل پیش‌بینی است؟

روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، دربرگیرنده همه آموزگاران متأهله زن و مرد شاغل در آموزش و پرورش شهرستان سلسه در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بود. برای برگزیدن اندازه نمونه از فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شد و شمار ۲۱۲ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای مناسب انتخاب شدند. بدین منظور نخست آموزگاران متأهله در دو طبقه زن و مرد قرار گرفتند و به همان سهم و نسبتی که هر طبقه در کل جامعه آماری وجود

داشت، شمار افراد نمونه در آن طبقه نیز مشخص گردید و سپس با به کارگیری روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به انتخاب نمونه‌ها در هر طبقه پرداخته شد. از آنجاکه در جامعه آماری شمار آموزگاران مرد دو برابر شمار آموزگاران زن بود، بنابراین شمار ۱۴۰ پرسشنامه در میان آموزگاران مرد و ۷۲ پرسشنامه در میان آموزگاران زن پخش گردید. هم‌زمان با روای تکمیل پرسشنامه‌ها به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که برآمدهای پرسشنامه محترمانه و در صورت تمایل، برآمدهای ارزیابی در اختیارشان قرار خواهد گرفت.

ابزارها

پرسشنامه تابآوری خانواده (*FHI*). سیاهه تابآوری خانواده در سال ۱۹۸۶ به دست مک‌کوین و همکاران بهمنظور ارزیابی تراز تابآوری خانواده‌ها در رویارویی با تنیدگی ساخته شد. این آزمون در برگیرنده ۲۰ پرسش ۴ گزینه‌ای از نوع لیکرت است و بهمنظور سنجش ویژگی تابآوری به عنوان منبع رویارویی با تنیدگی و سازگاری در خانواده آماده شد. سیاهه تابآوری خانواده دارای مؤلفه‌های: هم‌جهتی تعهد، اعتماد، چالش و مهار است، با این وجود نمره کل بهترین شاخص برای تابآوری است. در برخی از سوالات نمره گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود. مک‌کوین و همکاران بهمنظور هنجاریابی شاخص تابآوری خانواده نخست آن را بر روی ۳۰۴ خانواده اجرا کردند، میانگین نمونه ۴۷/۴ و انحراف استاندارد ۶/۷ و ضریب آلفای آن ۰/۸۲ گزارش شد. همچنین در پژوهشی که به دست سحر خندان‌دل و همکاران در جامعه ایران صورت گرفت، میزان آلفای کرون باخ پرسشنامه تابآوری خانواده ۰/۸۶ گزارش شد (خندان‌دل و کاویان‌فر، ۱۳۹۴).

سنجه بخشش در خانواده (*FFS*). این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ به دست پولارد و همکارانش برای یافتن میزان بخشناسی در خانواده‌ها و ابعاد بخشناسی ساخته شد و به وسیله سیف و بهاری (۱۳۸۰) در خانواده‌های ایرانی هنجاریابی و میزان‌سازی شد و پایایی آن ۰/۸۴، برآورد گردید. این پرسشنامه در برگیرنده ۴۰ پرسش و در دو بخش تقسیم می‌شود. بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۲۰) میزان بخشدگی را در خانواده‌های اصلی (والدین) و بخش دوم (پرسش‌های ۲۱ تا ۴۰) میزان بخشدگی

را در خانواده‌های هسته‌ای (همسران) می‌سنجد. این سنجه دربرگیرنده پنج خرده سنجه است: در کواقع بینانه، تصدیق خطأ، جبران عمل ارتکابی، دلجویی کردن، احساس بهبودی یا سبک بالی. هر خرده سنجه دربرگیرنده ۸ پرسش است و پاسخ آزمودنی به هر یک از ماده سؤالات در یک طیف ۴ درجه‌ای است. برخی از سؤالات به صورت معکوس نمره گزاری می‌شوند. امتیازات به دست آمده از ۴۰ پرسش باهم جمع که بیشینه امتیاز ۱۶۰ و کمینه ۴۰ است. نمرات بالا نشان‌دهنده میزان بخشدگی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده بخشدگی کمتر است.

پرسشنامه سنجش نگرش معنوی و توانایی معنوی (SAAQ). این پرسشنامه به دست شهیدی و فرج نیا (۱۳۹۱) به منظور سنجش تراز معنویت و رشد معنویت تهیه شده است. روایی صوری و محتوایی سؤالات از راه نظرخواهی ۱۹ نفر از استادان متخصص مورد بررسی قرار گرفت و پایایی آن نیز از راه اجرا بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان به روش باز آزمایی و به فاصله زمانی ۵ هفته، ۰/۶۱ برآورد شد. همچنین همسانی درونی پرسشنامه از راه برآورد آلفای کرون باخ، ۰/۹۱ گزارش شد. این پرسشنامه دربرگیرنده ۴۳ پرسش ۵ گزینه ایی از نوع لیکرت است که دو عامل: ۱-نگرش معنوی دربرگیرنده سؤالات (۲۱، ۷، ۹، ۳، ۱۹، ۳۱، ۳۴، ۳۲، ۴۲، ۳۶، ۶، ۲۲، ۲۸، ۱۷، ۳۷، ۴۳، ۱۳، ۱۶، ۳۰، ۱، ۱۵، ۳۰، ۲۹)، ۲-توانایی معنوی دربرگیرنده سؤالات (۴۱، ۱۸، ۳۹، ۳۶، ۳۸، ۲۳، ۲۴، ۳۵، ۲۴، ۲۳، ۱۴، ۳۵، ۲۷، ۱۴، ۳۳، ۴، ۲۰، ۱۱، ۲، ۱۲، ۰، ۴۰) را می‌سنجد. برخی سؤالات به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند و امتیازاتی که فرد از مجموعه نمرات نگرش معنوی و توانایی معنوی به دست می‌آورد دست کم ۰ و دست بالا ۱۷۲ است.

یافته‌ها

در این پژوهش، متناسب با متغیرهای مورد مطالعه و نوع داده‌های جمع آوری شده، به منظور توصیف آنان از شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع نمره‌ها استفاده شد. در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت سنجه اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و فرضیه‌های پژوهش برای

تحلیل داده‌ها به فراخور مورد از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های کل شرکت‌کنندگان و به تفکیک

جنسیت در متغیرهای تابآوری خانواده، بخشايش و معنویت ($N=191$)

گروه‌ها	متغیرها	میانگین	میانه	انحراف معیار
کل نمونه	تابآوری	۲/۷۰	۲/۷۵	۰/۲۲۰
بخشايش		۲/۶۰	۲/۶۰	۰/۲۰۹
معنویت		۴/۰۳	۴/۰۲	۰/۴۴۱
زنان ($n=64$)	تابآوری	۲/۷۷	۲/۸۰	۰/۱۷۹
مردان ($n=127$)	تابآوری	۲/۶۳	۲/۶۵	۰/۲۶۶
بخشايش		۴/۰۰	۴/۰۴	۰/۵۱۴
تابآوری		۲/۶۷	۲/۷۵	۰/۲۳۳
معنویت		۲/۵۹	۲/۶۰	۰/۱۷۲
بخشايش		۴/۰۴	۴/۰۲	۰/۴۰۰

جدول ۲. خلاصه برآمدهای آزمون ضریب همبستگی پیرسون میان متغیرها ($n=197$)

متغیرها	تابآوری خانواده (کل) ($N=197$)	تابآوری خانواده (زن) ($n=64$)	تابآوری خانواده (مرد) ($n=127$)
r	R	r	r
۰/۳۹۰**	۰/۳۴۶**	۰/۳۰۷**	۰/۰۷۱
۰/۰۱۲	۰/۲۲۸		

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

فرضیه اصلی: تابآوری خانواده بر اساس بخشايش و معنویت در آموزگاران متأهل قابل پیش‌بینی است.

جدول ۳. خلاصه ضرایب رگرسیون

VIF	تلورانس	Sig	t	β	B	بیش‌بینی کننده‌ها
-	-	۰/۰۰۱	۸/۳۳۵**	-	۱/۸۳۷	عدد ثابت
۱/۰۳۱	۰/۹۷۰	۰/۰۰۱	۴/۳۰۷**	۰/۳۰۴	۰/۳۲۱	بخشايش
۱/۰۳۱	۰/۹۷۰	۰/۷۹۷	۰/۲۵۷	۰/۰۱۸	۰/۰۰۹	معنویت

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

$$R=0/307; R^2=0/094 \text{ تعديل شده}; F=9/800$$

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، اندازه R^2 به دست آمده (۰/۰۹۴) بدین معنی است که ۹/۴ درصد از واریانس متغیر تابآوری خانواده توسط ۲ متغیر بخشايش و معنویت تبیین می‌شود. به عبارت دیگر ۹/۴ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر تابآوری خانواده توسط این متغیرها توجیه می‌شود. اندازه R مشاهده شده (۰/۳۰۷) نیز نشان‌دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. افزون بر این، نسبت F محاسبه شده (۹/۸۰۰) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که میان متغیرهای مورد مطالعه و متغیر تابآوری خانواده همبستگی معنی‌دار وجود دارد. برآیند اینکه، شواهد برای پذیرش فرضیه اصلی کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معنی‌داری می‌توان قضاوت کرد که تنها متغیر بخشايش با متغیر تابآوری خانواده همبستگی معنی‌دار دارد. علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که متغیر بخشايش با متغیر تابآوری خانواده همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد. درنهایت، با توجه به این توضیحات و ضریب به دست آمده می‌توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استانداردشده به صورت زیر تدوین کرد: (بخشايش) $Y = ۰/۳۰۴ + (تابآوری خانواده)$

فرضیه فرعی نخست: تابآوری خانواده بر اساس بخشايش و معنویت در آموزگاران متأهل زن قابل پیش‌بینی است.

جدول ۴. خلاصه ضرایب رگرسیون

VIF	تلوارانس	Sig	t	β	B	پیش‌بینی کننده‌ها
-	-	۰/۰۰۱	۸/۲۱۳**	-	۱/۹۹۹	عدد ثابت
۱/۰۵۲	۰/۹۵۱	۰/۰۱۳	۲/۵۶۰*	۰/۳۱۱	۰/۲۰۹	بخشايش
۱/۰۵۲	۰/۹۵۱	۰/۱۹۴	۱/۳۱۳	/۱۶۰	۰/۰۵۶	معنویت

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

$$R=۰/۳۸۰, R^2=۰/۱۱۶, F=۵/۱۳۷$$

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، اندازه R^2 به دست آمده (۰/۱۴۴) بدین معنی است که ۱۴/۴ درصد از واریانس متغیر تابآوری خانواده در آموزگاران زن متأهل توسط ۲ متغیر بخشايش و معنویت تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۱۴/۴ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر

تابآوری خانواده در آموزگاران زن متأهل توسط این متغیرها توجیه می‌شود. اندازه R مشاهده شده (۰/۳۸۰) نیز نشان‌دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. افزون بر این، نسبت F محاسبه شده (۵/۱۳۷) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنی دار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که میان متغیرهای موردمطالعه و متغیر تابآوری خانواده در آموزگاران زن متأهل همبستگی معنی دار وجود دارد. برآیند اینکه، شواهد برای پذیرش فرضیه فرعی نخست کافی است. با مراجعت به آماره t و سطوح معنی داری می‌توان قضاوت کرد که تنها متغیر بخاشایش با متغیر تابآوری خانواده در آموزگاران زن متأهل همبستگی معنی دار دارد. علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که متغیر بخاشایش با متغیر تابآوری خانواده همبستگی مثبت و معنی دار دارد. درنهایت، با توجه به این توضیحات و ضریب به دست آمده می‌توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده به صورت زیر تدوین کرد: (بخاشایش) = $Y = ۰/۳۱۱ + \text{متغیر بخاشایش} - \text{متغیر ضرایب آمده نشان داد}$

فرضیه فرعی دوم: تابآوری خانواده بر اساس بخاشایش و معنویت در آموزگاران متأهل مرد
قابل پیش‌بینی است.

جدول ۵. خلاصه ضرایب رگرسیون

VIF	تلوارنس	Sig	t	β	B	پیش‌بینی کننده‌ها
-	-	.۰/۰۰۱	۴/۹۸۰**	-	۱/۷۱۲	عدد ثابت
.۱/۰۲	.۰/۹۸۱	.۰/۰۰۱	۳/۳۹۴**	.۰/۲۹۴	.۱/۴۰۰	بخاشایش
.۱/۰۲۰	.۰/۹۸۱	.۰/۷۴۰	-.۰/۳۳۲	-.۰/۰۲۹	-.۰/۰۱۷	معنویت

* $P < .05$ ** $P < .01$

$$R = .۲۹۲ ; R^2 = .۰/۰۸۵ ; F = ۵/۷۷.$$

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، اندازه R^2 به دست آمده (۰/۰۸۵) بدین معنی است که ۸/۵ درصد از واریانس متغیر تابآوری خانواده در آموزگاران مرد متأهل توسط ۲ متغیر بخاشایش و معنویت تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۸/۵ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر تابآوری خانواده در آموزگاران مرد متأهل توسط این متغیرها توجیه می‌شود. اندازه R مشاهده شده (۰/۲۹۲) نیز نشان‌دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای

پیش‌بینی استفاده شود. افرون بر این، نسبت F محاسبه شده ($5/770$) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که میان متغیرهای مورد مطالعه و متغیر تاب آوری خانواده در آموزگاران مرد متأهل همبستگی معنی‌دار وجود دارد. برآیند اینکه، شواهد برای پذیرش فرضیه فرعی دوم کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معنی‌داری می‌توان قضاویت کرد که تنها متغیر بخشاریش با متغیر تاب آوری خانواده در آموزگاران مرد متأهل همبستگی معنی‌دار دارد. علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که متغیر بخشاریش با متغیر تاب آوری خانواده همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد. درنهایت، با توجه به این توضیحات و ضرایب به دست آمده می‌توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده به صورت زیر تدوین کرد: (بخشاریش) $Y = ۰/۲۹۴ + \text{Tab}_A \text{آوری خانواده آموزگاران مرد متأهل}$.

بحث و نتیجه‌گیری

برآمدهای پژوهش نشان می‌دهد که میان بخشاریش و معنیوت با تاب آوری خانواده در آموزگاران متأهل (زن و مرد) همبستگی معنی‌دار وجود دارد. همچنین ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که میان بخشاریش با تاب آوری خانواده در آموزگاران متأهل (زن و مرد) همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. به طور کلی این یافته‌ها تا اندازه زیادی با نتایج سایر پژوهش‌های انجام گرفته که نشان دادند بخشاریش و معنیوت می‌توانند از عوامل کارآمد در سازگاری و بهزیستی فرد و خانواده‌ها باشند، همخوانی دارد. بخشش یک راهبرد رویارویی هیجان محور برای رویارویی با عوامل تنفس زا و مدیریت هیجان مایه کاهش فشارهای روانی (توسینت و همکاران، ۲۰۱۴)، تعدیل و تنظیم ناتوانی (ولیمرینگ، ۱۹۹۹، به نقل استانتنر، ۲۰۱۵)، راهکار رویارویی هیجان محور در کاهش واکنش تنفس زا به رنجیدگی (ورتینگتن و شرر، ۲۰۰۴)، حل دشواری‌های خانوادگی و زناشویی (دی بلاسیو، ۲۰۰۰)، شکستن الگوهای ناکارآمد خانواده (دی بلاسیو، ۱۹۹۸) و الگویی با راهبردهای بهتر برای سازگاری بیشتر با آسیب‌ها است (لاسکین، ۲۰۰۷، به نقل از تمرچی و یادگاری، ۱۳۹۴). میان بخشاریش و تاب آوری (فارلی، ۲۰۱۱، به نقل از استانتنر، ۲۰۱۵)، بخشش و رشد پس از سانحه با واسطه‌گری دین و معنیوت (شولتز و همکاران، ۲۰۱۰)، بخشاریشگری و معنیوت با سازگاری

روانی و کیفیت بهتر زندگی رابطه مثبت وجود دارد (رومرو و همکاران، ۲۰۰۶). معنیت عاملی کارآمد در سازگاری و تابآوری خانواده است (گریف و تیل، ۲۰۱۲، هاملين گلور، ۲۰۰۹، گریف و تویت، ۲۰۰۹، بلاک و لوبو، ۲۰۰۸، گریف و لوبرس، ۲۰۰۸، گریف و ژوبرت، ۲۰۰۷، صیدی و همکاران، ۱۳۹۰). تمرچی و همکاران (۱۳۹۴) میان دلبستگی به خدا و بخشايش با شیوه‌های رویارویی مسئله مدار در برابر تیدگی همبستگی مثبت و معنی‌داری است. کمری و همکارانش (۱۳۹۳) بخشايش و معنیت در بالا رفتن کارایی خانواده نقش دارند. روان‌درمانی معنوی استوار بر بخشدودگی مایه افزایش بخشدودگی، رضایت زناشویی، درک عواطف و همبستگی دوباره زوجین، پردازش شناختی، بهبود روابط می‌شود (غفوری و همکاران، ۱۳۹۲).

با توجه به این نتایج، در تبیین نقش بخشايش در تابآوری خانواده در این پژوهش می‌توان چنین بازگو کرد که بخشن با کاهش خشم، نشخوار فکری، ترس، اختلالات عصبی، اصلاح افکار، برگرداندن افکار منفی به افکار مثبت، افزایش همدلی و عزت‌نفس می‌تواند به عنوان یک راهبرد رویارویی مثبت و شیوه کارآمد انگیزشی-ارادی در سازگاری با عوامل تهدیدکننده باشد و شرایطی فراهم سازد تا افراد و خانواده‌ها بهتر بتوانند مهارت‌های تابآوری را یاد بگیرند. توانایی بخشن در افراد نتیجه اقرار و پذیرش کامل، پردازش هیجانی مطلوب و تغییر مثبت در اندیشه فرد در برابر پیشامد آسیب‌زا است، یعنی آن‌ها همواره به دنبال راهبردی بخردانه با کمترین آسیب برای حل دشواری‌های زندگی هستند. بخشن با افزایش مهار شخصی، بازنگری ارزش‌ها و موقعیت، انسجام روانی، امید و ایجاد افکار و رفتارهای سازنده، شکستن الگوهای ناکارآمد خانواده، آزاد کردن نیروهای صرف شده زخم‌های عاطفی و روانی، پردازش شناختی و مدیریت درست هیجانات، ایجاد اتحاد دوباره، تعاملات مثبت خانوادگی و محیط گرم و صمیمانه همراه با تجربه و همدلی بیشتر، شیوه‌ای ناهمسان و کارآمدتری برای کنار آمدن با رخدادهای دردناک به خانواده‌ها ارائه می‌دهد؛ بنابراین بخشن یک نوع تنظیم و تعدیل ناتوانی و تمرین انعطاف‌پذیری است که خانواده را در رویارویی مثبت با شرایط سخت، آماده و توانمند می‌سازد. همچنین در تبیین نقش معنیت در تابآوری خانواده در این پژوهش می‌توان چنین بازگو کرد که معنیت با افزایش توان تحمل و

احساس مهار، مایه آرامش و دل آرامی فرد در رویارویی با پیشامدهای ناگوار است. فرد زمانی که به وجود نیروی والا و برتر از طبیعت باور دارد و اعمال و باورهایش متأثر از ارتباط با خداوند است، همواره اهدافی والا، اندیشه و عملکرد کارآمدتری در برابر موقعیت‌های بحرانی دارد. خانواده‌های دارای میزان معنویت بالا به دلیل برخورداری از یک منبع توان درونی و حمایت‌کننده، واکنش‌های مثبتی دارند، یعنی توکل و باور درونی به خدا به عنوان یک پشتیبان نیرومند، زمینه‌ای فراهم می‌کند که آن‌ها همواره تفسیری مثبت، احساس ایمنی و توان رویارویی بیشتری در برابر شرایط تنفس زا داشته باشند.

معنویت از کارسازترین تکیه‌گاه‌های روانی است که با سازوکارهای ویژه خود همواره باورهای مثبت و کارآمدی را در میان اعضاء خانواده پرورش می‌دهد، این باورها می‌توانند به عنوان سپرهای دفاعی، افراد خانواده را در برابر تهدیدات محفوظ نگه‌دارند. معنویت در پذیرش موقعیت‌های دشوار، ادراک مثبت رنج، معنایابی و هدف، یکپارچگی و تعادل، افزایش امید و انرژی و غلبه بر سردرگمی‌ها کارساز است. می‌توان چنین نتیجه گرفت که معنویت با ایجاد احساس آرامش و افزایش اعتماد به نفس به علت تکیه بر یک منبع توان درونی و بخشش با ایجاد الگویی با راهبردهای بهتر برای سازگاری و افزایش آمادگی روانی فرد جهت نگهداری تعادل در برابر آسیب‌ها و به صورت یک پاسخ انطباقی هیجان محور در کاهش تندگی، همواره نقشی کارآمد در افزایش میزان تاب‌آوری خانواده دارند. درنهایت بر اساس یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران بیش از پیش به مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و چگونه توانمند کردن خانواده‌ها به خصوص در رویارویی با شرایط سخت با تأکید بر نقش بنیادهای اعتقادی-دینی از جمله مهارت‌های بخشایشگری و معنویت، توجه کنند. روشن است عواملی مانند کم‌دقیقی و خستگی آزمودنی‌ها، ممکن است مایه تحریفاتی در پاسخگویی به سوالات به صورت خودآگاه و ناخودآگاه شده باشد، بنابراین به کار بردن ابزار پرسشنامه محدودیت عمدی این پژوهش بود.

سیاستگذاری. پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از آموزگاران ارجمندی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردن، سیاستگذاری و گرامیداشت نمایند.

منابع

پور رحیمی مرئی، مریم؛ و انتظاری، سمیرا. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه آموزش تابآوری بر افزایش تابآوری و بخشش زنان متأهل شهر تهران. همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی، استانبول، موسسه سفیران فرهنگی میهن،

<http://www.civilica.com/Paper-ICPCL01-ICPCL01-236.htm1>

تمرچی، فرزانه؛ و یادگاری، هاجر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین دلستگی به خدا و بخشناسی با شیوه‌های رویارویی با تنیدگی در نوجوانان پسر. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ایلیا،

www.civilica.com/Paper-HPSCONF01-HPSCONF01-284-htm1

خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ فقیهی، علی‌نقی؛ و وحدت تربتی، شادی. (۱۳۸۱). روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی. اندیشه و رفتار، سال ۸، شماره ۱، ص ۴۸-۳۹.

خندان‌دل، سحر؛ و کاویان فر، حسین. (۱۳۹۴). نقش اعتماد در روابط میان فردی و تابآوری خانواده در رضایت زناشویی همسران شاغل. *فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱(۱)، ص

.۳۱-۱۴

سیف، سوسن؛ و بهاری، فرشاد. (۱۳۸۰). استانداردسازی و هنجاریابی سنجه سنجش بخشدگی در خانواده برای خانواده‌های ایرانی. پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهرا.

شهیدی، شهریار؛ و فرج نیا، سعیده. (۱۳۹۱). ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه سنجش نگرش معنوی. *روان‌شناسی و دین*، سال ۵، شماره ۳، ص ۹۷-۱۱۵.

صیدی، محمد سجاد. پور ابراهیم، تقی؛ باقریان، فاطمه؛ و منصور، لادن. (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تابآوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناسی*، سال ۲، شماره ۵، ص ۶۳-۷۹.

غباری بناب، باقر؛ سلیمی، محمد؛ سلیمانی، لیلا؛ و نوری مقدم، ثنا. (۱۳۸۶). هوش معنوی. اندیشه نوین دینی، سال ۳، شماره ۱۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.

غفوری، سمانه؛ مشهدی، علی؛ و حسن‌آبادی، حسین. (۱۳۹۲). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشدگی در افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد. *اصول بهداشت روانی*، ۱(۱۵)، ص ۴۵-۵۷.

فاطمی، میر مسعود؛ زارع، محمد؛ خرازی افرا، فاطمه؛ و خرازی افرا، محمد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین رشد معنویت و چگونگی رویارویی با شرایط تنش‌زا در بین اینترن‌های رشته پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*, دوره ۲۴، شماره ۱، ص ۴۹-۵۳.

کمری، سامان، شهیدی، شهریار؛ و آهنگر کانی، محمد. (۱۳۹۳). نقش بخشاریش و معنویت در پیش‌بینی سطح کارایی خانواده. *تحقیقات علوم رفتاری*. دوره ۱۲، شماره ۲.

کری، جرالد. (۲۰۱۳). نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه سید محمدی. (۱۳۹۳). چاپ سیزدهم، تهران، ارسباران.

هارتز، گری. (۲۰۰۵). معنویت و سلامت روان. ترجمه امیر کامکار و عیسی جعفری. (۱۳۸۷). چاپ اول، تهران، روان.

هاشمی، لادن؛ و جوکار، بهرام. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، دوره ۸، شماره ۱۳، ص ۱۲۳-۱۴۲.

Baker, D. C. (2003). Studies of the inner life: the impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research*, 12, 51-57.

Batson, M. D., & Shwalb, D. W. (2006). Forgiveness and Religious Faith in Roman Catholic married Couples. *Pastoral Psychology*, 55(2), 119-129.

Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33-55.

Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-225.

Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISK). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

Cordova, M. j., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176-185.

Diblasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, and Training*, 37(2), 149-158.

Diblasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-96.

- Diblasio, F. A., & Proctor, J. H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *The American Journal of Family Therapy*, 21(2), 175-184.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Greeff, A. P., & Thiel, C. (2012). Resilience in Families of Husbands With Prostate Cancer. *Journal of Educational Gerontology*, 38(3), 179-189.
- Greeff, A. P., & Toit, C. D. (2009). Resilience in Remarried Families. *The American Journal of Family Therapy*, 37(2), 114-126.
- Greeff, A. P., & Loubser, K. (2008). Spirituality as a Resiliency Quality in Xhosa-speaking Families in South Africa. *Journal of Religion and Health*, 47(3), 288- 301.
- Greeff, A. P., & Joubert, A. M. (2007). Spirituality and resilience in families in which a parent has died. *Psychological Reports*, 100(3, Pt1), 897-900.
- Hamlin-Glover, D. L. (2009). *Spirituality, religion, and resilience among military families*. PhD Dissertation., The Florida State University, College of Human Sciences. USA.
- Hooper, L. M. (2007). Expanding the discussion regarding parentification and its varied outcomes: Implications for mental health research and practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(2), 322-337.
- Krause, N. (1998). Stressors in highly valued roles, religious, coping, and mortality. *Psychology and Aging*, 13(2), 242-255.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mason, M., Singleton, A., & Webber, R. (2007). The spirituality of young Australians. *International Journal of Childrens Spirituality*, 12(2), 149-163.
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of Resilient Families: Emerging Roles of Social Class and Ethnicity. *Family Relations*, 37(3), 247-254.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- Mueller, P. S., Plevak, D. G., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: implications for clinical practice. *Mayo Clin Proc.*, 76(12), 1225-1235.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Romero, C., Friedman, L. C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., & Liscum, K. R. (2006). Self-Forgiveness, Spirituality, and Psychological Adjustment in Women with Breast Cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 29-36.

- Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). Pathways to posttraumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104-114.
- Stuntzner, S., & Dalton, J. (2015). Forgiveness and Disability: Reconsideration of forgiveness as a vital component of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 46(3), 35-43.
- Toussaint, L. L., Vincent, A., Whipple, M. O., McAllister, S. J., Finnie, D. M., Hathaway, J.C., Oh, T. H., Fleming, K. C., & Vickers Douglas, K. S. (2014). Forgiveness education in fibromyalgia: A qualitative inquiry. *Pain Studies and Treatment*, 2(1), 11-16. DOI: 10.4236/pst.2014.21003.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring: implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce heals resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.

