

Effect of Psychoeducational Forgiveness Program on Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Adolescents

Farshad Lavafpour Nouri¹,
Kianoush Zaharakar²,
Somayeh Omara³,
Zahra Azarhoush Fatideh⁴,
Abdolrahim Pourshojaei⁵,
Nafiseh Azarhoush Fatideh⁶

¹ MA in Family counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

³ MA Student in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

⁴ MA in School Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

⁵ MA in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Ahwaz, Iran

⁶ MA Student in Family counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

(Received November 26, 2014 ; Accepted April 5 , 2015)

Abstract

Background and purpose: The aim of this study was to examine the efficacy of Forgiveness Education in reducing the symptoms of depression, anxiety, and stress among high school girls.

Material and methods: A semi-experimental study was conducted with pretest-posttest design and including a control group. The research sample involved 30 high school girls in grade 10 in Saravan, 2014. To collect the data, TRIM-18, DAS-21, and a demographic questionnaire were used. The participants were divided into control group and experimental group. After performing pretest, the students in experimental group participated in Forgiveness Education Program. Posttest was administered to both groups at the end of intervention. Data was then analyzed using one-way ANCOVA.

Results: Statistical analysis showed that Forgiveness Education has led to significant decrease in symptoms of depression, anxiety, and stress.

Conclusion: Forgiveness Education can be used effectively for adolescents in school settings. Finally, implications for research and therapy were provided.

Keywords: Forgiveness, depression, anxiety, stress

تأثیر برنامه روانی آموزشی بخشش بر علائم افسردگی، اضطراب، و استرس نوجوانان

فرشاد لواف پورنوری^۱

کیانوش زهراکار^۲

سمیه امرا^۳

زهرا آذرهوش فتیده^۴

عبدالرحیم پورشجاعی^۵

نقیسه آذرهوش فتیده^۶

چکیده

سابقه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش گذشت بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در دختران دبیرستانی است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل استفاده شد. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دختران پایه یکم دبیرستان شهرستان سراوان را بود که در سال ۱۳۹۳ در حال تحصیل بودند. ابزارهای این پژوهش، پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری (TRIM-12)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DAS-21)، و یک پرسشنامه محقق ساخته بود. بعد از گمارش تصادفی افراد به دو گروه آزمایش و کنترل، و اجرای پس آزمون، برنامه آموزشی بخشش طی ۱۲ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. در پایان مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

یافته‌ها: داده‌های به دست آمده از طریق آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه تحلیل شد. تحلیل آماری نشان داد که آموزش بخشش موجب کاهش علائم افسردگی، اضطراب، و استرس دانش آموزان شده است.

استنتاج: یافته‌های پژوهش مؤید این است که آموزش بخشش می‌تواند در محیط مدرسه برای نوجوانان به نحوی مؤثر مورد استفاده قرار بگیرد. در پایان اشارات پژوهشی و درمانی نیز ارائه شده است.

واژه‌های کلیدی: بخشش، افسردگی، اضطراب، استرس

مقدمه

زندگی که از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود، افسردگی، خشم، اضطراب و پیامدهای منفی دیگری را موجب شوند (۲). اندوه، افراد ممکن است از فرد

انسان‌ها گرایشی درونی به مقابله به مثل کردن رفتارهای میان فردی منفی از طریق رفتارهای به مراتب منفی‌تر دارند (۱). رویدادهای جدی و مشکل‌آفرین

E-mail: lavafpoor@yahoo.com

مؤلف مسئول: فرشاد لواف پورنوری - خوزستان: دزفول، اداره آموزش و پرورش، گروه مشاوره

۱. کارشناسی ارشد مشاور خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

۴. کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۵. کارشناس ارشد مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، اهواز، ایران

۶. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۹/۵ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۳/۱۰/۳۰ تاریخ تصویب: ۱۳۹۴/۱/۱۵

بودند، انتخاب شدند. هم چنین برای غربالگری اولیه و سنجش متغیر وابسته، از پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری (McCullough *TRIM-12*) و همکاران (۱۲)، مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس و همکاران (۱۳) Lovinbond, & Lovibond و پرسشنامه دموگرافیک استفاده شد. بسته آموزشی بخشش درمانی از منبع اصلی بخشش درمانی مبتنی بر الگوی Enright، یعنی کتاب *Forgiveness is a choice* (۱۴) برگرفته شده است که Park یک پروتکل ۱۲ جلسه‌ای را براساس آن تنظیم کرده است (۱۵). اثربخشی این پروتکل ۱۲ جلسه‌ای در دو مطالعه آزمایشی بر روی نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته است (۱۶، ۱۷).

یافته‌ها و بحث

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون کاهش یافته است. برای بررسی معناداری این تفاوت بعد از تأیید شدن پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس، شیب رگرسیون، در ادامه از آزمون ANCOVA استفاده شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود اختلاف نمرات مشاهده شده، در هر سه متغیر وابسته معنادار است. لذا می‌توان گفت که اجرای متغیر مستقل بخشش موجب کاهش معنی‌دار افسردگی، اضطراب و استرس گروه آزمایش شده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های Zhang و همکاران (۱۰) و Hui و همکاران (۱۸) بر روی افسردگی؛ Lin (۱۹) و Coyle و همکاران (۲۰)، Harris و همکاران (۲۱)

خطا کار دوری گزیده یا بخواهند از او انتقام بگیرند. با این حال، واکنش جایگزین به خطاکاری‌های بین فردی می‌تواند بخشش باشد (۳). به اعتقاد Enright و همکاران او بخشش "اشتیاق برای دست کشیدن از حق خود برای داشتن انزجار، قضاوت منفی و بی‌تفاوتی نسبت کسی است که ناعادلانه ما را رنجانده است، درحالی که ویژگی‌های دلسوزی، سخاوت و حتی عشق نسبت به کسی که مستحق آن نیست را در خود می‌پرورانیم" (۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حفظ حالت انگیزشی منفی نسبت به یک فرد خطا کار، ریسک ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد (۵) و خشم مرتبط با رنجش ناشی از یک رویداد میان فردی منفی، عملکرد شناختی را مختل می‌سازد (۶). از این رو انتظار می‌رود، فرونشاندن انگیزش‌های مرتبط با خشم مانند انتقام‌جویی، بتواند منابع شناختی را که برای فعالیت در موقعیت‌های عملکردی لازم هستند، آزاد سازد.

به همین دلیل، مداخلاتی که به افراد در کاهش پاسخ‌های انگیزشی منفی به رنجش‌های بین فردی کمک کند، به لحاظ بالینی ارزشمند بوده و یک ضرورت محسوب می‌شود. اثربخشی مداخلات بخشش محور در زمینه‌های فرزندان والدین الکلی (۷)، خیانت زناشویی (۸)، آموزش گذشت به نوجوانان (۹)، اضطراب و افسردگی (۱۰) و عواطف و شناخت‌های منفی (۱۱) به خوبی نشان داده شده است. پژوهش در صدد آن است تا به این سؤال کلیدی پاسخ دهد که آیا برنامه روانی آموزشی بخشش بر افسردگی، اضطراب، و استرس تأثیر دارد؟

مواد و روش‌ها

طرح حاضر یک طرح نیمه آزمایشی است. جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانش آموزان دختر پایه یکم دبیرستان (کلاس دهم) شهرستان سراوان استان سیستان و بلوچستان بود که در سال ۱۳۹۳ و در بازه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال مشغول به تحصیل بودند. نمونه اولیه شامل ۱۰۰ دانش آموز بود که نهایتاً ۳۰ نفر که واجد شرایط ورود

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
افسردگی	آزمایش	۸/۴۶	۴/۷۰	۶/۲۷	۴/۱۳
	کنترل	۱۱/۸۳	۵/۲۷	۱۲/۰۷	۳/۸۲
اضطراب	آزمایش	۹/۶۷	۴/۳۷	۶/۰۰	۴/۵۶
	کنترل	۱۰/۶۰	۴/۳۵	۱۲/۳۳	۴/۳۰
استرس	آزمایش	۹/۸۳	۴/۸۶	۷/۳۳	۴/۵۶
	کنترل	۱۰/۰۰	۴/۱۴	۱۲/۰۰	۳/۸۵

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه برای بررسی اثر متغیر مستقل پس از حذف اثر پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری
افسردگی	عامل گروه	۸۶/۱۱	۱	۸۶/۱۱	۱۹/۳۱	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۳۳۳/۴۸	۱	۳۳۳/۴۸	۷۲/۵۵	۰/۰۰۱
	خطا	۱۲۰/۳۸	۲۷	۴/۴۵		
اضطراب	کل	۳۲۱۷	۳۰			
	عامل گروه	۲۴۲/۵۹	۱	۲۴۲/۵۹	۲۰/۲۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۲۲۸/۵۴	۱	۲۲۸/۵۴	۱۹/۱۱	۰/۰۰۱
استرس	خطا	۳۲۲/۷۸	۲۷	۱۱/۹۵		
	کل	۳۳۳	۳۰			
	عامل گروه	۱۵۰/۱۷	۱	۱۵۰/۱۷	۱۹/۲۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۲۸۹/۱۸	۱	۲۸۹/۱۸	۳۷/۱۵	۰/۰۰۱
	خطا	۲۱۰/۱۴	۲۷	۷/۷۸		
	کل	۳۴۶۶	۳۰			

و Allemand و همکاران (۱۱) بر روی استرس و عواطف منفی همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که پژوهش‌های اجرا شده بر روی توجوانان و جوانان حاکی از آن هستند که عدم رسیدگی به خشم پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت (۲۲). حالت عدم بخشش موجب نشخوار فکری و یادآوری مکرر خطاکاری می‌شود. وقتی یک خطاکاری بین فردی صورت می‌گیرد، پاسخ اولیه افراد که به احتمال زیاد نشخوار درباره رنجش است، می‌تواند باعث ایجاد هیجانات ابراز نشده مانند انزجار، تلخکامی، خشم و ترس انباشته شده، تنفر، خصومت و استرس شود (۲۳). از این رو انتظار

می‌رود افراد کم‌گذشت در واکنش به اضطراب و استرس بیش‌تر از مکانیزم‌های دفاعی استفاده کنند؛ یافته‌ای که توسط Maltby و همکارش نیز مورد تأیید قرار گرفته است (۲۴). روی هم رفته، سه فرایند را می‌توان در چرایی اثربخشی بخشش در نظر گرفت: نخست، بخشش به افراد کمک می‌کنند نشخوار فکری در مورد خطاکاری‌های دیگران را متوقف سازند (۲۵). دوم، ترغیب نمودن اسنادهای مثبت و همدلی که از مؤلفه‌های بخشش درمانی است، موجب تغییر شناختی و هیجانی می‌شود (۲۶). سوم، بخشش درمانی که مؤلفه‌های وجودنگرانه نیز در رویکرد خود ادغام می‌کند، به افراد کمک می‌کند تا از خطاکاری‌های دیگران و رنج حاصله معنی بیابند.

پژوهش حاضر نشان داد که می‌توان به نحو مؤثری از آموزش بخشش برای جمعیت‌های نوجوان استفاده کرد. در پایان پیشنهاد می‌شود برای تصمیم‌گیری در مورد مقرون‌به‌صرفه بودن این نوع مداخلات از طریق مقایسه میزان اندازه اثر آن‌ها؛ تحلیل‌های مقایسه‌ای صورت گیرد. پژوهش حاضر خالی از محدودیت نبود که تک جنبستی بودن و نحوه نمونه‌گیری (در دسترس) اهم آن‌ها محسوب می‌شوند که می‌بایست در کاربرد نتایج پژوهش آن‌ها را در نظر گرفت.

References

1. McCullough ME, Witvliet CV. The psychology of forgiveness. In: Handbook of positive psychology. Snyder C R, Lopez S J. (Eds.) New York, NY: Oxford University Press; 2002.
2. Root ML, McCullough M. Low-Cost Interventions for Promoting Forgiveness. In: Low cost approaches to promote physical and mental health: theory, research, and practice. L'Abate L. New York: Springer; 2007.
3. Worthington Jr. Handbook of forgiveness. New York: Brunner-Routledge, 2005.
4. Enright RD, Freedman S, Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. In: Exploring forgiveness. Enright DR, North J, (eds). Madison, WI. US: University of Wisconsin Press; 1998.
5. Kendler KS, Hettema JM, Butera F, Gardner CO, Prescott CA. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression

- and generalized anxiety. *Arch Gen Psychiatry* 2003; 60(8): 789-796.
6. Herrald MM, Tomaka J. Patterns of emotion-specific appraisal, coping, and cardiovascular reactivity during an ongoing emotional episode. *J Per Soc Psychol* 2002; 83(2): 434-450.
 7. Osterndorf CL, Enright RD, Holter AC, Klatt JS. Treating Adult Children of Alcoholics Through Forgiveness Therapy. *Alcohol Treat Q* 2011; 29(3): 274-292.
 8. Fife ST, Weeks GR, Stellberg-Filbert G. Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: an interpersonal model. *J Fam Ther* 2011; 35(4): 342-367.
 9. Lin WN, Enright RD, Klatt J. Forgiveness as character education for children and adolescents. *J Moral Educ* 2011; 40(2): 237-253.
 10. Zhang T, Fu H, Wan Y. The application of group forgiveness intervention for courtship college students: a Chinese perspective. *Int J Group Psychother* 2014; 64(3): 298-320.
 11. Allemand M, Steiner M, Hill PL. Effects of forgiveness intervention for older adults. *J Couns Psychol* 2013; 60(2): 279-286.
 12. McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ, Worthington EL, Brown SW, Hight TL. Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *J Pers Soc Psychol* 1998; 75(6): 1586-1603.
 13. Andouz Z, Sahebi A, Tabatabai S. Comparing Efficacy and Effectiveness of ERP and DIRT Methods in Treatment of Compulsive Washing. *IJPCP*. 2005; 11(2): 139-149
 14. Enright RD. *Forgiveness is a choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: APA LifeTools, American Psychological Association; 2001.
 15. Park JH. Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison; 2003.
 16. Lavafpour Noori F, Zaharakar K, Sanai Zaker B. A study of effectiveness of group forgiveness therapy in reducing aggression among 11-13 year old male adolescents in city of dezfoul. *JSSU* 2012; 20(4): 489-500.
 17. Lavafpour Noori F, Zaharakar K, Azarhoush Z. Effectiveness of a process-based forgiveness intervention in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students. *Journal School Psychology* 2014; 3(2): 253-266.
 18. Hui EKP, Chau TS. The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. *Brit J of Guid Couns* 2009; 37(2): 141-156
 19. Lin WF. The treatment of substance abuse disorders by the psychological forgiveness. *Bulletin of Educational Psychology* 2010; 41(4): 859-883.
 20. Coyle CT, Enright RD. Forgiveness intervention with post-abortion men. *J Consult Clin Psychol* 1997; 65(6): 1042-1045.
 21. Harris AH1, Luskin F, Norman SB, Standard S, Bruning J, Evans S, et al. Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *J Clin Psychol* 2006; 62(6): 715-733.
 22. Charles, M. Effects of a Forgiveness Intervention on Lesbian and Gay Adolescents Hurt by Homophobia. Unpublished Doctoral

-
- Dissertation. The University of Wisconsin, Milwaukee. 2013.
23. Worthington EL Jr. Five steps to forgiveness: The art science of for giving. New York: Crown Publishers; 2001.
24. Maltby J, Day L. Forgiveness and defensive styles. *J Genet Psychol* 2004; 165(1): 99-109.
25. O'Neil JM, Davison D, Mutchler MS, Trachtenberg J. Process Evaluation of Teaching Forgiveness in a Workshop and Classroom Setting. *Marriage Fam Rev.* 2006; 38(4): 59-77.
26. Wade NG, Worthington EL. In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 2005; 42(2): 160-177.