**مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی**

 **هدف**: سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد مختلف (ارتباط مجدد و كنترل انتقامجویی،‌ كنترل رنجش، درك و فهم واقع بینانه)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **کاملا مخالف** | **مخالف** | **موافق** | **کاملا موافق** |
| 1 | هربار كسی را كه در حقم بدی كرده می بینم، آتش خشم درونم شعله ور می شود. |  |  |  |  |
| 2 | هنوز هم وقتی رفتار بد دوستی را كه به من ظلم كرده، به خاطر می آورم، به شدت خشمگین می شوم. |  |  |  |  |
| 3 | وقتی دوست یا آشنایی مرا می رنجاند، سعی می كنم از نظر عاطفی دیگر به او نزدیك نشوم تا دوباره باعث رنجش من نشود. |  |  |  |  |
| 4 | اگر یكی از اطرافیان رفتار ناشایستی نسبت به من نشان دهد، با او قطع رابطه می كنم. |  |  |  |  |
| 5 | دوست دارم كسی كه در حق من بدی كرده، همان بلا سرش بیاید. |  |  |  |  |
| 6 | اگر یكی از اطرافیان مرا تحقیر كند، در فرصتی مناسب كارش را تلافی می كنم. |  |  |  |  |
| 7 | اگر از دوست یا آشنایی رنجیده خاطر باشم، به جاهایی كه ممكن است او را ببینم نمی روم یا تظاهر می كنم كه او را ندیده ام. |  |  |  |  |
| 8 | اگر كار غیر منصفانه دوست یا آشنایی را تلافی نكنم، فكر می كند حق به جانب اوست. |  |  |  |  |
| 9 | اگر دوستان یا اطرافیانم خواسته ها و منافع شخصی مرا نادیده بگیرند با آنها به شدت برخورد می كنم. |  |  |  |  |
| 10 | به نظرم درد و رنج ناشی از آزارهای نزدیكان، زخمی است كه به راحتی التیام نمی یابد. |  |  |  |  |
| 11 | به نظر اطرافیان، من فردی لجوج و یكدنده هستم. |  |  |  |  |
| 12 | نباید صرفاً برای حفظ روابط دوستانه، منافع شخصی خود را زیر پا بگذارم. |  |  |  |  |
| 13 | اگر اطرافیان در حق من بدی یا كوتاهی نمی كردند، زندگی من بهتر از این بود. |  |  |  |  |
| 14 | درد و رنج من آنقدر عمیق است كه با بیان آن برای كسی برطرف نمی شود. |  |  |  |  |
| 15 | گاهی ساعت ها و روزها به بی عدالتی كه یكی از اطرافیانم در حقم انجام داده فكر می كنم. |  |  |  |  |
| 16 | رفتارهای ناشایست اطرافیان باعث شد كه دیگر به كسی اعتماد نداشته باشم. |  |  |  |  |
| 17 | فكر می كنم رفتار ناشایست اطرافیان با من به دلیل بی كفایتی یا بدشانسی خودم است. |  |  |  |  |
| 18 | وقتی از دوست یا آشنایی عصبانی می شوم، خودم را با كارهایی مانند خوردن، خوابیدن، تماشای زیادتلویزیون، سیگار و ... مشغول می كنم. |  |  |  |  |
| 19 | به این نتیجه رسیده ام بخشیدن كسی كه رفتار ناشایستی با من داشته بهتر از رنج بردن از كار اوست. |  |  |  |  |
| 20 | وقتی كدورتی بین من و اطرافیان پیش می آید، خودم برای رفع آن پیش قدم می شوم. |  |  |  |  |
| 21 | هنگام پاسخ به رفتار ناپسند اطرافیان، سطح درك و فهم آنها را در نظر می گیرم. |  |  |  |  |
| 22 | برای فهم علت رفتار ناشایست اطرافیان، خودم را به جای آنها می گذارم. |  |  |  |  |
| 23 | وقتی دوست یا آشنایی مرا می رنجاند، پس از مدت كمی، دیگر فكركردن به آن روحم را نمی آزارد. |  |  |  |  |
| 24 | تا حدودی درك می كنم كه چرا یك دوست یا آشنا نسبت به من رفتار ناشایستی (مانند خیانت) داشته است. |  |  |  |  |
| 25 | معمولاً وقتی از دوست یا آشنایی عصبانی می شوم می توانم آرامشم را حفظ كنم. |  |  |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 25 سوال بوده و هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد مختلف (ارتباط مجدد و كنترل انتقامجویی،‌ كنترل رنجش، درك و فهم واق عبینانه) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه برای ماده های 19، 20، 21، 22‌، 23، 24 و 25 به شکل زیر است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **کاملا مخالف** | **مخالف** | **موافق** | **کاملا موافق** |
| امتیاز | 1 | 2 | 3 | 4 |

بقیه ماده ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. مانند جدول زیر:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **کاملا مخالف** | **مخالف** | **موافق** | **کاملا موافق** |
| امتیاز | 4 | 3 | 2 | 1 |

بدین ترتیب حداکثر نمره برای کل مقیاس 100 و حداقل 25 می باشد. کسب نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده توانایی بالا برای بخشودن خطای دیگران است.

پرسشنامه فوق دارای پنج سه بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |
| --- | --- |
| **بعد** | **سوالات مربوطه** |
| ارتباط مجدد و كنترل انتقام جویی | **12 الی 1** |
| كنترل رنجش | **18 الی 13** |
| درك و فهم واقع بینانه | **25 الی 19** |

برای بدست آموردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم جمع نمایید.

**روایی و پایایی**

در پژوهش احتشام زاده و همکاران (1389) جهت سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی FFS استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی دار بدست آمد. این رابطه حاکی از روایی خوب این مقیاس می باشد.

همچنین پایائی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه­گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (0) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (1+) به معنای پایائی کامل قرار می­گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می­شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه **مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی** در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی

|  |  |
| --- | --- |
| بعد | آلفای کرونباخ |
| ارتباط مجدد و كنترل انتقامجویی | 77/0 |
| كنترل رنجش | 66/0 |
| درك و فهم واقع بینانه | 57/0 |
| کل پرسشنامه | 80/0 |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع**: احتشام زاده، پروین، احدی، حسن، عنایتی، صلاح الدین، حیدر، علیرضا، (1389)، ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین فردی، مجله روانپزشكی و روانشناسی بالینی ایران، سال شانزدهم، شماره 4، زمستان

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*