

مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی

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

ردیف	عبارات	کاملاً مخالف	مخالف	موافق	کاملاً موافق
1	هر بار کسی را که در حقم بدی کرده می بینم، آتش خشم درونم شعله ور می شود.				
2	هنوز هم وقتی رفتار بد دوستی را که به من ظلم کرده، به خاطر می آورم، به شدت خشمگین می شوم.				
3	وقتی دوست یا آشنایی مرا می رنجاند، سعی می کنم از نظر عاطفی دیگر به او نزدیک نشوم تا دوباره باعث رنجش من نشود.				
4	اگر یکی از اطرافیان رفتار ناشایستی نسبت به من نشان دهد، با او قطع رابطه می کنم.				
5	دوست دارم کسی که در حق من بدی کرده، همان بلا سرش بیاید.				
6	اگر یکی از اطرافیان مرا تحقیر کند، در فرصتی مناسب کارش را تلافی می کنم.				
7	اگر از دوست یا آشنایی رنجیده خاطر باشم، به جاهایی که ممکن است او را ببینم نمی روم یا تظاهر می کنم که او را ندیده ام.				
8	اگر کار غیر منصفانه دوست یا آشنایی را تلافی نکنم، فکر می کند حق به جانب اوست.				
9	اگر دوستان یا اطرافیانم خواسته ها و منافع شخصی مرا نادیده بگیرند با آنها به شدت برخورد می کنم.				
10	به نظرم درد و رنج ناشی از آزارهای نزدیکان، زخمی است که به راحتی التیام نمی یابد.				
11	به نظر اطرافیان، من فردی لجوج و یکدنده هستم.				
12	نباید صرفاً برای حفظ روابط دوستانه، منافع شخصی خود را زیر پا بگذارم.				

			اگر اطرافیان در حق من بدی یا کوتاهی نمی کردند، زندگی من بهتر از این بود.	13
			درد و رنج من آنقدر عمیق است که با بیان آن برای کسی برطرف نمی شود.	14
			گاهی ساعت ها و روزها به بی عدالتی که یکی از اطرافیانم در حقم انجام داده فکر می کنم.	15
			رفتارهای ناشایست اطرافیان باعث شد که دیگر به کسی اعتماد نداشته باشم.	16
			فکر می کنم رفتار ناشایست اطرافیان با من به دلیل بی کفایتی یا بدشانسی خودم است.	17
			وقتی از دوست یا آشنایی عصبانی می شوم، خودم را با کارهایی مانند خوردن، خوابیدن، تماشای زیاد تلویزیون، سیگار و ... مشغول می کنم.	18
			به این نتیجه رسیده ام بخشیدن کسی که رفتار ناشایستی با من داشته بهتر از رنج بردن از کار اوست.	19
			وقتی کدورتی بین من و اطرافیان پیش می آید، خودم برای رفع آن پیش قدم می شوم.	20
			هنگام پاسخ به رفتار ناپسند اطرافیان، سطح درک و فهم آنها را در نظر می گیرم.	21
			برای فهم علت رفتار ناشایست اطرافیان، خودم را به جای آنها می گذارم.	22
			وقتی دوست یا آشنایی مرا می رنجاند، پس از مدت کمی، دیگر فکرکردن به آن روحم را نمی آزارد.	23
			تا حدودی درک می کنم که چرا يك دوست یا آشنا نسبت به من رفتار ناشایستی (مانند خیانت) داشته است.	24
			معمولاً وقتی از دوست یا آشنایی عصبانی می شوم می توانم آرامشم را حفظ کنم.	25

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 کنترل انتقامجویی، کنترل رنجش، درک و فهم واقعبینانه) 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	کاملاً موافق	مخالف	کاملاً موافق	کاملاً موافق
امتیاز	4	3	2	1

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

گزینه	کاملاً موافق	مخالف	کاملاً موافق	کاملاً موافق
امتیاز	1	2	3	4

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:

سوالیات مربوطه	بعد
12 الی 1	ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی
18 الی 13	کنترل رنجش
25 الی 19	درک و فهم واقع

برای بدست آوردن 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 پایایی 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 پایایی 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

آلفای کرونباخ	بعد
0/77	ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی
0/66	کنترل رنجش
0/57	درک و فهم واقع بینانه
0/80	کل پرسشنامه

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

