

Evaluation of the Effectiveness of Forgiveness Program on Anger Management Skills of Delinquent Adolescents in Tehran

Sakine Pourtaleb 

Master of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Bagher Ghobari Bonab *

Professor Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Sogand Ghasemzadeh 

Assistant Professor, Department of Psychology and Education of exceptional children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran

Hamed Babakri 

Master of Preschool Education, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

Abstract

Objective: The present study was conducted to investigate the effectiveness of the forgiveness program in promoting anger management and subsequently reducing anger problems in adolescents residing in Tehran Correctional Center. This study was a quasi-experimental study with pretest-posttest design and control group. In this study, 30 adolescents with behavioral problems residing in the correctional center were selected by available sampling method. Subjects were randomly divided into experimental and control groups. The experimental group participated in 16

* Corresponding Author: bghobari@ut.ac.ir





How to Cite: Pourtaleb, S., Ghobari Bonab, B., Gasemzadeh, S., Babakri, H., (2021). Evaluation of the Effectiveness of Forgiveness Program on Anger Management Skills of Delinquent Adolescents in Tehran, *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 11(41), 169-193.

sessions of ۱۲۰-minute forgiveness training sessions, while the control group was not trained. The data collection tool in this study was the STAXI-۲ Spielberger Anger-Trait Anger Questionnaire and the obtained data were analyzed by univariate covariance method using SPSS software version ۲۳. Findings showed that forgiveness program training has a significant effect on anger management skills of adolescents with behavioral problems ($p < 0,05$). Therefore, teaching this program is associated with positive and effective results on controlling and managing the anger of the experimental group, and paying attention to forgiveness programs in reducing adolescent behavioral problems is necessary and of particular importance.

Keywords: Forgiveness, Curriculum, Anger, Delinquency, Adolescent.



بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایش‌گری بر مهارت کنترل خشم نوجوانان بزهکار شهر تهران

- سکینه پورطالب  کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
- باقر غباری بناب  * استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
- سوگند قاسم زاده  استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
- حامد بابکری  کارشناسی ارشد آموزش پیش دبستانی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، تهران، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایش‌گری در ارتقای مدیریت خشم و به دنبال آن کاهش مشکلات خشم نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت تهران انجام شد. این پژوهش یک مطالعه‌ی نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه بود. در این پژوهش ۳۰ نوجوان با مشکلات رفتاری مقیم کانون اصلاح و تربیت به صورت داوطلب انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۶ جلسه‌ی ۱۲۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزش بخشایش‌گری شرکت کردند، درحالی‌که به گروه گواه آموزشی داده نشد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه‌ی خشم صفت - حالت اسپیلبرگر ۲ بود و اطلاعات به دست آمده با روش کوواریانس تک متغیره و با استفاده از نسخه‌ی ۲۳ نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش برنامه‌ی بخشایش‌گری اثر معنی‌داری بر مهارت کنترل خشم نوجوانان با مشکلات رفتاری دارد ($p < ۰/۰۵$) لذا آموزش این برنامه با نتایج مثبت و مؤثری بر کنترل و مدیریت خشم گروه آزمایش همراه بوده و توجه به

۱۷۲ | روان‌شناسی افراد استثنایی | سال یازدهم | شماره ۴۱ | بهار ۱۴۰۰

برنامه‌های بخشایش‌گری در کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان از جمله مشکلات مربوط به عدم توانایی کنترل خشم ضروری است و اهمیت ویژه‌ای دارد.

کلیدواژه‌ها: بخشایش‌گری، برنامه‌ی آموزشی، خشم، بزهکاری، نوجوان.

مقدمه

بسیاری از تعاریف نوجوانی شامل کلمه انتقال می‌شود و این مرحله به‌عنوان پلی بین کودکی و بزرگسالی در نظر گرفته می‌شود و به قبل و بعد از نوجوانی بیشتر از خود آن تأکید می‌شود (سیم^۱، ۲۰۰۳). بررسی وضعیت نوجوانان و جوانان کشورمان نشان می‌دهد که اکثر آنان نیاز به مهارت‌هایی دارند که در زندگی به آنان کمک کند تا به نحو بهینه‌ای با محیط اجتماعی و بافت زندگی سازگار شوند. مهارت‌هایی که نوجوانان برای سازگاری و زندگی روزانه به آن‌ها نیاز دارند متعدد و متنوع هستند. نوجوانان استرس‌های گوناگونی را در زندگی تجربه می‌کنند که در زمان انتقال آنان از یک مرحله رشد به مرحله دیگر ایجاد می‌شود. این استرس‌ها موجب مشکلات روان‌تنی، عدم سازگاری اجتماعی، بزهکاری^۲، خشم و ناراحتی نوجوانان می‌گردند. نوجوانان با مشکلات خشم ممکن است خانواده‌های با مشکلات مختلف داشته باشند. طی مطالعه‌ای ۳۷٪ از نوجوانان با مشکلات خشم هر دو مورد غفلت و سوءاستفاده جسمی را تجربه کرده‌اند، ۳۰٪ فقط غفلت را تجربه کرده‌اند و ۹٪ نیز فقط مورد آزار جسمی بوده‌اند (کانگ، چانگ، زانگ و همکاران، ۲۰۲۱). حدود ۱۷٪ از نوجوانان و ۸٪ از بزرگسالان ایالات متحده الگوی طغیان‌های مکرر پرخاشگرانه را حداقل در عرض ۱ سال گزارش می‌کنند. چنین افرادی بسیار تهاجمی و تکانشی هستند و احتمال حمله به شریک زندگی صمیمی، حمل و استفاده از اسلحه و سلاح‌های دیگر برای تهدید دیگران و دستگیری توسط نیروی انتظامی وجود دارد. تعداد کمی از افراد پرخاشگر با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی در مورد این رفتار صحبت می‌کنند و افراد کمی تحت درمان پرخاشگری قرار می‌گیرند (کوکارو و لی، ۲۰۲۰). در این خصوص نتایج مطالعات انجام گرفته در کشور، شیوع پرخاشگری در بین نوجوانان را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد گزارش داده‌اند. این مطالعات نشان‌دهنده‌ی شیوع بالای پرخاشگری در بین نوجوانان می‌باشد و ضرورت توجه با این مسئله را روشن می‌سازد (مطلق، احمدی، جلیلیان و همکاران، ۱۳۹۲). انواع مختلف پرخاشگری شامل آسیب جسمی به دیگری

۱. Sim

۲. crime

(پرخاشگری فیزیکی مانند ضربه زدن، گاز گرفتن، لگدزدن، کتک زدن، اذیت کردن، تیراندازی)، آسیب رساندن به دیگران با کلمات گفتاری (تجاوز کلامی مانند فریاد زدن، جیغ زدن، فحش دادن، لقب دادن) یا آسیب رساندن به اعتبار یا دوستی دیگران از طریق آنچه به صورت شفاهی و یا دیجیتالی (به عنوان مثال، پرخاشگری ارتباطی) می‌شود (جیمز و استیونز، ۲۰۱۷). ارتباط معنی‌داری بین سطح رفتار بزهکارانه و پرخاشگری در نوجوانان وجود دارد. مشخص شده است عاملی که رفتارهای غیرقانونی و ضداجتماعی در میان نوجوانان را به شدت پیش‌بینی می‌کند، پرخاشگری است که به صورت پرخاشگری جسمی نشان داده می‌شود (جورزایک و لالاک^۲، ۲۰۲۰). همچنین دانش‌آموزان در روابط اجتماعی با برخوردهای ناعادلانه دیگران مواجه می‌شوند و این برخوردهای ناعادلانه موجب رنجش آنان می‌گردد. در صورتی که نتوانند خشم ناشی از برخورد ناعادلانه را مدیریت کنند، خشم آنان تبدیل به خصومت^۳ می‌گردد و انرژی روانی ایشان را هدر می‌دهد. لذا آموزش بخشایشگری برای آزادی نوجوانان از بار خشم و خصومت و ارتقای روابط بین فردی و تأمین سلامت جسمی و روانی لازم است (غباری بناب، ۱۳۹۵). احتمالاً سطحی از خشم و بخشش بهینه برای هر موقعیتی وجود دارد. بخشش از دست دادن روابط بین فردی جلوگیری می‌کند و باعث بهره‌برداری در آینده می‌شود؛ بنابراین سطحی از خشم سالم و بخشش وجود دارد. طبق نظر بارکلی (۲۰۰۸)، در موقعیت‌های مختلف برای ایجاد احساس خشم و بخشش، مغز انسان با توجه به ویژگی‌های فرد، تجزیه و تحلیل سودآوری را انجام می‌دهد. هنگام انجام این ارزیابی، در یکی از این تحلیل‌ها ممکن است خطایی رخ دهد. اگر بتوان این خطاها را متعادل کرد، سطح بهینه به وجود می‌آید، اما اگر چنین نباشد، فقط خشم و انتقام ایجاد می‌شود (بینگول، ۲۰۲۱). با توجه به این مسئله که نشانه‌های منفی خشم اغلب به طور طبیعی کاهش نخواهند یافت، توجه به مداخله بهنگام و اقدام درمانی به موقع این اختلال‌ها در جهت کاهش علائم و آسیب‌ها اهمیت بسیاری دارند

۱. Jimenez & Estévez

۲. Jurczyk & Lalak

۳. hostility

(قاسم‌زاده، ۱۳۹۳). در سراسر جهان خشم و عصبانیت دانش‌آموزان، مشکل جدی تلقی می‌شود که امروزه به یک معضل بزرگ تبدیل شده است و اثرات نامطلوب و انکارناپذیری در روابط بین فردی، الگوهای رفتاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزانی که به علت ناتوانی در بخشیدن دیگران مسائل بین فردی را تبدیل به خصومت می‌کنند، عصبانیت خود را بر سر دانش‌آموزان دیگر در مدرسه خالی می‌کنند و از این طریق رفتارهای پرخاشگرانه و بزهکارانه در محیط مدرسه گسترش می‌یابد (غباری بناب، ۱۳۹۵). بخشش یکی از پاسخ‌های رایج به تجربه‌ی رنجیدن است، مک‌لاف، به‌عنوان یک پاسخ مفید به رنجش که انگیزه‌ی اجتناب و انتقام را نسبت به فرد خطاکار کاهش داده و انگیزه‌های خیرخواهانه‌تری را نسبت به او ترویج می‌دهد بخشایشگری را پیشنهاد می‌کند (ورتینگتون و کدن، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد بخشش حداقل در دو سطح عمل می‌کند: تصمیم‌شناختی برای بخشیدن و رهایی عاطفی از احساسات منفی (ورتینگتون، ۲۰۱۳). بخشایشگری استرس‌های بین فردی و احساسات مضر خشم مداوم را کاهش می‌دهد، تعجب‌آور نیست که بخشایشگری فرد را به سلامت عمومی بیشتر نزدیک می‌کند. بخشایشگری هم در ابعاد منفی و هم در ابعاد مثبت مفهوم‌سازی شده است؛ ابعاد منفی مرتبط است با غالب شدن رنجش، خشم، اجتناب، احساس‌ها و رفتارهای تلافی‌جویانه نسبت به خاطی، دلخوری و ناخشنودی و بعد مثبت بخشایشگری شامل حالت انگیزشی خیرخواهانه نسبت به فرد خاطی که باعث نزدیک‌تر شدن افراد نسبت به همدیگر می‌شود (سوتون، ۲۰۱۴). در بعد مداخله‌ای بخشایشگری را تحت عنوان ایجاد ادراکی جدید از عمل خطا و فرد خطاکار، طوری که وقایع منفی به هیجانات مثبت یا حالت عادی تبدیل شود تعریف کرده‌اند (تامپسون و اشنايدر، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد بخشش حداقل در دو سطح عمل می‌کند: تصمیم‌شناختی برای بخشیدن و رهایی عاطفی از احساسات منفی (ورتینگتون، ۲۰۰۷). انرایت در مدل بخشایشگری خود چهار مرحله را بیان می‌کند. در مرحله اول "کشف خشم خود"، انرایت مجموعه‌ای از پرسش‌ها را برای کمک به قربانیان

ارائه می‌کند تا منبع و اثرات خشم خود را بشناسند. "تصمیم‌گیری برای بخشش" مرحله دوم است که شامل مراحل برای کنار آمدن با آسیب‌های گذشته و به‌سوی آینده‌ای است که با عفو مشخص شده است. در مرحله سوم، قربانیان یاد می‌گیرند مراحل اقدام‌گرا را برای "کار بر روی بخشش" یاد بگیرند. در نهایت، در مرحله چهارم "کشف و رهایی از زندان عاطفی"، انزایت به قربانیان کمک می‌کند تا بینش به منافع عفو را رشد دهند، با دیدن اینکه بخشش به‌عنوان کلیدی برای باز کردن قفل زندان است که در آن مردم توسط چهار دیوار نبخشیدن، تلخی، خشم و نفرت محاصره شده‌اند (بورگس^۱، ۲۰۱۰). در شهر بلفاست ایرلند شمالی نیز مشاهده شده است که به دنبال آموزش برنامه‌های بخشایشگری توسط معلمان، علاوه بر فروکش کردن خشم دانش‌آموزان نسبت به همکلاسی‌هایشان، دانش‌آموزان به لحاظ عاطفی، به ثبات رسیدند و روابط بین فردی آن‌ها بهبود یافت (انزایت، نوتسون، باسکین و همکاران^۲، ۲۰۰۷).

گامبارو^۳ (۲۰۰۲) آموزش مبتنی بر عفو و بخشش مدرسه محور در مدیریت صفت خشم در نوجوانی اولیه را مورد بررسی قرار داده است که آیا تجربه بخشش در ارتباط با یک رویداد بد روی تاب‌آوری^۴ کلی کودک تأثیر می‌گذارد و اینکه برای کنترل خشم و مقابله با حوادث استرس‌زا بخشایشگری تا چه اندازه می‌تواند مؤثر باشد. نتایج، افزایش بخشایشگری را گزارش می‌کنند. انزایت، نوتسون، هولتر و همکاران (۲۰۰۷) در زمینه آموزش بخشش به کودکان با زمینه خشونت و فقر، یک مدل چهار مرحله‌ای برای افزایش بخشش ایجاد کردند. این مدل درمانی برای کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود امید و اعتماد به نفس در آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده نشان داده شده است. این مدل همچنین به برنامه درسی کلاسی برای آموزش بخشایشگری تعمیم داده شده است. کودکان در کلاس‌های درس به‌طور تصادفی برای دریافت این برنامه درسی انتخاب شدند که کاهش قابل‌ملاحظه‌ای در خشم نسبت به کلاس‌های گواه را نشان دادند. در پژوهش وایت (۲۰۰۲)

۱. Burgess

۲. Knutson, Holter, Baskin, & Knutson

۳. Maria E. Gambaro

۴. resilient

مشخص شده است که مداخلات بخشش در محیط درمانی باعث کاهش معنی‌داری در میزان خشم دانش‌آموزان با تشخیص نارسایی توجه / بیش‌فعالی نمی‌شود. به‌طور خلاصه، مطالعات بسیاری در سایر نقاط جهان در زمینه آموزش برنامه‌های بخشایشگری صورت گرفته است که نتایج آن‌ها گواه بر مؤثر بودن این آموزش‌ها بوده است (انرایت و همکاران، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد روان‌شناسان نظریه‌پرداز بزرگ، در تبیین فرایندهای روانی، از آنجا که اصطلاح بخشایشگری اساساً از بافت دینی گرفته شده است کمتر به‌صورت مستقیم به آن پرداخته‌اند و به‌صورت غیرمستقیم با سازه‌های دیگری خواسته‌اند تا حدی این فرایند روانی را تبیین کنند؛ برای نمونه در بین سال‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۹۰ سازه بخشایشگری در نوشته‌های روان‌تحلیل‌گران دیده نمی‌شود ولی مفاهیمی از قبیل احساس گناه، شرم، خشم، ناکامی، آسیب‌های روانی و نیاز به تنبیه کردن و تنبیه شدن که مرتبط با بخشایشگری است به‌وفور در ادبیات پژوهشی روان‌تحلیل‌گران آمده است (نعمتی، ۱۳۹۶).

مروری بر مطالعات ۶۰ سال گذشته نشان می‌دهد که تجربه‌ی خشم چه در کودکی و چه در نوجوانی با مشکلاتی همچون طرد از سوی همسالان، سازگاری ضعیف در مدرسه، ترک تحصیل، مشکل در مهارت‌های حل مسئله و میزان بالاتری از ارجاع‌های مربوط به مشکلات روانی ارتباط دارد. بسیاری از پژوهشگران، متخصصان بالینی و روان‌شناسان تربیتی اهمیت آموختن مهارت‌های مدیریت هیجانی به کودکان و نوجوانان را مورد تأکید قرار داده‌اند (عسگری، علیزاده و کاظمی، ۱۳۹۵). مشکلات مرتبط با خشم و اثرات منفی آن بر سلامت جسمی و روانی، ارتباطات اجتماعی و تعارض‌های خانوادگی، بین فردی، شغلی، ارزیابی منفی دیگران از فرد، خود پنداره‌ی منفی و اعتمادبه‌نفس پایین و با توجه به اینکه وجود مشکل هیجانی از جمله خشم در نوجوانان و دانش‌آموزان موجب افت تحصیلی، ناسازگاری‌های اجتماعی و احساس ناامنی در محیط مدرسه را به دنبال دارد ارائه برنامه آموزشی مناسب برای این‌گونه نوجوانان نیاز است تا بتوانند خشم خود را کنترل کنند و احساس امنیت و شایستگی آن‌ها تأمین شود. لذا هدف این پژوهش تعیین تأثیر

آموزش و ارتقای مهارت بخشش بر ارتقای مدیریت خشم و به دنبال آن کاهش مشکلات خشم در نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت تهران بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود و از طریق اجرای پرسشنامه‌ی خشم صفت - حالت اسپیلبرگر ۲ جهت شناسایی نوجوانان دارای مشکلات خشم اقدام شد. در روش نیمه آزمایشی امکان انتخاب تصادفی افراد وجود ندارد در این پژوهش نیز جامعه‌ی آماری مدنظر، تمامی نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال پسر مقیم کانون اصلاح و تربیت شهر تهران (۱۶۷ نفر) در تابستان سال ۱۳۹۸ است. تعداد ۳۰ نوجوان واجد شرایط انتخاب شدند، مبنای انتخاب حجم نمونه در این پژوهش داشتن حداقل محکومیت ۴ ماه برای هر نوجوان بود که از این میان ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. همتاسازی دو گروه بر اساس نوع جرم نوجوانان بود. سعی شد با عنوان قرار دادن جرم‌هایی از جمله دزدی، قتل، دعوا و درگیری، مصرف و فروش مواد افراد در دو گروه همتا شوند. ملاک‌های ورود در نظر گرفته‌شده در این پژوهش، سن ۱۵ تا ۱۸ سال، عدم دریافت آموزش مشابه در گذشته، علاقه‌مندی شرکت‌کننده به مشارکت بر اساس رضایت‌نامه‌ی کتبی بود. ملاک‌های خروج افراد نیز شامل، غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به ادامه‌ی مشارکت و اتمام دوره‌ی محکومیت نوجوان در مرکز بود. از ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر می‌توان به مواردی از جمله، جلب رضایت شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش، اجازة ترک جلسات آموزشی توسط تمامی شرکت‌کنندگان در صورت عدم تمایل به همکاری و اجرای دو جلسه‌ی آموزش برنامه‌ی بخشایش‌گری برای گروه گواه اشاره کرد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه خشم اسپیلبرگر^۱ (۱۹۹۹): نسخه اصلی پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ توسط اسپیلبرگر و همکاران انتشار یافت و شامل ۴۴ ماده بود که اندازه‌های مربوط به حالت خشم، صفت خشم و بیان خشم را به دست می‌داد. ده سال بعد در سال ۱۹۹۹ فرم تجدیدنظر شده این پرسشنامه منتشر شد. نسخه نهایی اندازه‌های مفید و مختصر از تجربه، بیان و کنترل خشم فراهم می‌کند. پرسشنامه ۵۷ ماده‌ای اسپیلبرگر ۲ شامل ۴ مقیاس خشم است که یک اندازه کلی از بیان و کنترل خشم فراهم می‌کند. اجرای پرسشنامه آسان و نمره‌گذاری عینی است؛ برای سنین ۱۵ سال به بالا قابل اجرا است و نمره‌گذاری و تفسیر نتایج آن نیازمند برخورداری از تخصص در زمینه‌های روان‌شناسی، روان‌پزشکی و یا آزمون‌های تربیتی است. پایایی و روایی مقیاس‌های ناظر بر حالت خشم و صفت خشم برابر ۸۴٪ یا بالاتر $r=۸۸\%$ ، مقیاس ناظر بر بیان خشم و کنترل خشم و شاخص کلی خشم برابر با ۷۳٪ یا بالاتر $r=۸۲\%$ ، مجموعه شواهد فراهم‌شده توسط اسپیلبرگر و همکاران نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی رضایت‌بخش برخوردار است. اسپیلبرگر و همکاران برای هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روانسجی (۱۹۸۸ و ۱۹۹۶) بر روی ۱۶۴۴ نفر بزرگ‌سال عادی و ۲۷۶ نفر بیمار روان‌پزشکی اجرا کرد و بر مبنای داده‌های جمع‌آوری‌شده، میانگین، انحراف استاندارد، ضریب آلفا، رتبه‌های درصدی و نمره‌های استاندارد T برای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های پرسشنامه اسپیلبرگر ۲ محاسبه و در راهنمای عملی آن گزارش شده است. این پرسشنامه به همراه پرسشنامه‌های سازگاری و سلامت عمومی (GHQ) بر روی ۱۷۰ نفر دانش‌آموز پسر دوره متوسطه اجرا و داده‌های جمع‌آوری‌شده، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و هنجاریابی شد (نیک راد ۱۳۸۶). همچنین توسط خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۹)

۱. STAXI-۲

جهت استانداردسازی بر روی ۱۱۴۰ نفر دانشجوی دختر و پسر دانشگاه تهران انجام گرفت و هنجاریابی شد. نتایج مطالعه‌ی مذکور نشان داد هریک از بخش‌ها و زیر مقیاس‌های این سیاهه، دارای همسانی درونی (۰/۶۰ تا ۰/۹۳) و ضریب باز آزمایی (۰/۷۲ تا ۰/۹۳) می‌باشد.

روش اجرا

طرح پژوهش با مطالعه‌ی پیشینه‌های نظری و تجربی در این زمینه مورد توجه قرار گرفت. از پیشینه چنین برآمد که با آموزش بخشایشگری می‌توان مشکلات خشم نوجوانان را کاهش داد. تدوین برنامه‌ی مداخله زیر نظر اساتید روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی و دانشگاه شهید بهشتی و با توجه به منابع و متناسب با نمونه‌ی مورد نظر انجام شد. در این مرحله سیاهه‌ای برای متخصصان دانشگاه‌های مذکور ارسال شد تا روایی برنامه‌ی طراحی شده مورد بررسی قرار گیرد و اصلاحات لازم اعمال شد. در این سیاهه متن کامل جلسات و ارزیابی انتهای هر جلسه آمده بود و اساتید محترم در صورت صلاحدید نظرات خود را ارسال نمودند. طرح درس هر جلسه، جزوه‌ها، کتابچه‌ها و تکالیف نوجوانان تنظیم شد و پس از اخذ مجوزهای لازم، پرسشنامه‌ی اسپیلبرگر ۲ به روی افراد نمونه اجرا و نمره‌گذاری شد و پس از اجرای برنامه‌ی طراحی شده‌ی بخشایشگری، پرسشنامه‌ی مذکور مجدداً اجرا و نمره‌گذاری شد. از نقاط قوت پروتکل طراحی شده می‌توان به اختصاصی بودن آن برای نوجوانان اشاره کرد که قبل از این توسط غباری بناب برای افراد بزرگسال طراحی و اجرا شده بود. پروتکل بخشایشگری زیر نظر غباری بناب در سال ۱۳۹۷ طراحی و اجرا شد. مداخله به صورت برنامه‌ی آموزشی و تشکیل کلاس به صورت گروهی برای شرکت‌کنندگان در ۱۶ جلسه‌ی ۱۲۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش انجام شد.

جدول ۱. جلسات مداخله‌ی بخشایشگری

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه‌ی ۱	آشنایی متقابل همه‌ی اعضا و پژوهشگر، بیان قواعد گروه و ضرورت کار	بیان انتظارات از گروه، بحث در مورد بخشایشگری از نظر آنان و انرایت	آیا در گذشته برای شما اتفاق ناعادلانه‌ای رخ داده است؟ آن را به صورت مختصر شرح دهید. به نظر شما عناصر اصلی تعریف ارائه شده از بخشش در این جلسه کدامند؟ آیا برای دست‌وپنجه نرم کردن با رویدادی دردآور از واکنش دفاعی استفاده کرده‌اید؟
جلسه‌ی ۲	آشنایی با مفهوم و رابطه‌ی فکر، احساس، رفتار	بررسی رابطه و تمایز این مفاهیم و آموزش تنظیم شناختی هیجان	برای فهم ارتباط فکر، احساس و رفتار از فرد خواسته شد که داستانی نوشته و دو فکر برای شخصیت اصلی بنویسد و پایان داستان (رفتار و احساس آن شخصیت) را بنا به داشتن آن فکر تغییر دهد.
جلسه‌ی ۳	آشنایی با مفهوم خشم	آشنایی با احساس خشم، توجه آگاهانه به خشم خود، پایش خشم خود	چه باورها و عقایدی در آن لحظه باعث شد خشمگین شوم؟ موقع عصبانیت چه تغییرات بدنی را تجربه کردم؟ آیا با خشمم روبرو شده‌ام؟ در موقعیت‌های مختلف چگونه از مواجهه با خشمم پرهیز کرده‌ام؟
جلسه‌ی ۴	مدیریت خشم	تعریف پرخاشگری به عنوان پاسخ ناسازگارانه، آموزش راه‌های کنترل و مدیریت خشم	از روش‌های مدیریت خشم کدام روش یا روش‌ها را به کار خواهید برد؟ چرا؟
جلسه‌ی ۵	مدیریت خشم	شناسایی نشانه‌های خشم خود، آموزش مدیریت خشم	نشانه‌های خشم من کدام‌ها هستند؟ جملات زیر را تکمیل کنید. اگر خشم خود را ابراز کنم... اگر خشم خود را ابراز نکنم و در خود بریزم... اگر پرخاشگری کنم...
جلسه‌ی ۶	آموزش آرمیدگی	آموزش و اجرای مراحل آرمیدگی	در طول هفته تنفس شکمی را در موقعیت‌های مختلف تمرین کنید؛ و سعی کنید از آن استفاده کنید.

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه ۷	بخشایشگری چه چیز نیست؟	بررسی تفاوت بخشایشگری با مفاهیم مشابه	مکانیسم‌های دفاعی که در گذشته برای مخفی کردن درد و صدمه استفاده کرده‌اند را بنویسند. در مورد تفاوت بخشایشگری با آنچه بخشایشگری نیست نظر خود را نوشته و جلسه بعد آن را برای گروه بخوانند.
جلسه ۸	بررسی مزایای بخشش	کاوش احساسات نسبت به فرد خطا کار، مقایسه‌ی مزایای بخشش با سایر محتواها	اگر مکانیزم دفاعی که در حال حاضر از آن استفاده می‌کنید خوب کار می‌کند، پس چرا وقتی با وضعیت مشابه مواجه شوید ناراحت می‌شوید؟ دلیل شما برای اینکه می‌خواهید روش واکنشی خود را در مقابل عذاب عوض کنید چیست؟
جلسه ۹	در مورد فرد خاطی چه احساسی دارید؟	مرور حادثه‌ی رنجش، بررسی و کشف احساسات خود در مورد فرد رنجاننده، واکنش‌های رایج	اتفاق ناعادلانه‌ای را که برای جلسات آینده در نظر خواهید داشت با جزئیات کامل بنویسید. نسبت به فردی که در داستان بالا در نظر گرفته‌اید چه احساساتی دارید؟
جلسه ۱۰	آیا می‌توانیم فرد خاطی را ببخشیم؟	بررسی راهکارهای شرکت‌کنندگان در مقابل رنج، آموزش همدلی، بخشایشگری به‌عنوان یک راهکار	در مورد زندگی فرد خطا کار خود نوشته و در ادامه توضیح دهید که به نظر شما او چه احساسی داشته است.
جلسه ۱۱	ارزش ذاتی انسان	بحث در مورد ارزش ذاتی انسان، شیوه‌های اسناد دهی و رابطه‌ی آن با خشم و بخشش	به‌عنوان تکلیف از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم تا حد ممکن داستان زندگی شخصی که به آن‌ها آسیب‌زده بود با جزئیات توصیف کنند (به‌عنوان مثال، در هنگام رشد این شخص چگونه بود؟ آیا او در گذشته از لحاظ جسمی، احساسی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است؟)
جلسه ۱۲	مهربانی و سخاوتمندی	آموزش مفهوم مهربانی و نامهربانی، تخفیف خطا با مهربانی و رابطه‌ی مهربانی و بخشش	شما در مقابل این افراد مهربان چه واکنشی داشته‌اید؟ شما در مقابل این افراد نامهربان چه واکنشی داشته‌اید؟
جلسه ۱۳	بازسازی آسیب و تصمیم برای	مرور دروس گذشته، بازسازی آسیب موردنظر	فکر می‌کنید چه چیزی شما را از بخشیدن شخص بازمی‌دارد؟

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
	بخشایشگری		آیا شما موفق به حل و فصل صدمه شده‌اید؟ فرد خطاکار را که در نظر گرفته و نامه‌ای به خودتان بنویسید و در آن نقش خود را در خطای انجام‌یافته بنویسید.
جلسه‌ی ۱۴	توجه به نیاز مشترک ما و فرد خطاکار به بخشش	صحبت در مورد خطاهای شرکت‌کنندگان توسط خودشان و نیاز مشترک همه به بخشش	شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند که نگاهی دقیق به زندگی‌شان داشته باشند. اصلی‌ترین هدف این تکلیف این است که به آن‌ها کمک کند تا در زندگی خود نیز خیره شوند. آن‌ها تشویق می‌شوند تا مسئولیت اقدامات خود را بجای پیدا کردن عذر و بهانه‌هایی برای آنچه در گذشته انجام داده بودند، بر عهده بگیرند.
جلسه‌ی ۱۵	تصمیم و تعهد	عواقب بخشیدن و نبخشیدن و تعهد افراد به بخشیدن	بخشایشگری را توضیح دهید و بگویید بخشایشگری چه چیز هست و چه چیز نیست. راه‌های مقابله در برابر خطا را بنویسید و به فواید و ضررهای هر کدام اشاره کنید و با هم کلاسی‌های خود مقایسه کنید.
جلسه‌ی ۱۶	عمیق‌تر شدن بخشش	یافتن معنا در رنج، مقایسه‌ی موقعیت بخشیدن و نبخشیدن و اتمام جلسات.	آیا من فرد خطاکار را بخشیده‌ام؟ به آن‌ها گفته می‌شود که آزادانه نامه‌ای به مقصر خود بنویسند (بدون ارسال).

یافته‌ها

در پژوهش حاضر میانگین سنی نوجوانان در گروه آزمایش ۱۷/۴۶، انحراف معیار ۰/۷۸ و میانگین سنی در گروه گواه ۱۷/۱۳ و انحراف معیار ۰/۸۹ بود. میانگین و انحراف معیار کنترل خشم در پیش‌آزمون-پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد کنترل خشم در پیش‌آزمون-پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	موقعیت	آزمایش		گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حالت خشم	پیش‌آزمون	۳۱/۵۶	۲/۰۳	۳۰/۸۶	۱/۴۹
	پس‌آزمون	۲۲/۲۹	۱/۴۹	۳۱/۵۳	۱/۰۶
صفت خشم	پیش‌آزمون	۴۰/۱۹	۲/۶۲	۴۰/۲۹	۱/۶۰
	پس‌آزمون	۱۵/۱۹	۱/۵۱	۳۹/۱۹	۱/۵۳
بروز خشم	پیش‌آزمون	۲۷/۱۹	۱/۳۹	۲۸/۱۶	۱/۳۹
	پس‌آزمون	۱۴/۱۰	۲/۲۶	۲۸/۱۶	۱/۳۳
کنترل خشم	پیش‌آزمون	۲۷/۷۱	۱/۵۱	۲۷/۹۸	۱/۳۵
	پس‌آزمون	۳۹/۸۹	۱/۸۳	۲۶/۹۷	۱/۲۸

با توجه به جدول ۲ می‌توان گفت میانگین و انحراف معیار نمره پیش‌آزمون کنترل خشم در گروه آزمایش و گواه تفاوت چندانی ندارد ولی در نمرات کنترل خشم پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه تغییرات محسوسی وجود دارد. برای آزمون فرضیه اثربخشی برنامه بخشایشگری بر گروه گواه از تحلیل کوواریانس استفاده شد و مفروضه‌ی نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیر کنترل خشم با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنف بررسی و پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات کنترل خشم با استفاده از آزمون لون ($P < ۰/۰۵$) تأیید شد.

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس برای میانگین‌های نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

حالت	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	معناداری
حالت خشم	گروه	۲۸۰/۱۱۱	۱	۲۸۰/۱۱۱	۲۲/۷۰	۰/۴۰	۰/۰۵
صفت	گروه	۱۷۸/۴۶	۱	۱۷۸/۴۶	۲۸/۹۷	۰/۶۲	۰/۰۵

معناداری	اندازه اثر	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	
							خشم
۰/۰۵	۰/۴۹	۲۵/۰۶	۲۵۹/۹۳۰	۱	۲۵۹/۹۳۰	گروه	بروز خشم
۰/۰۵	۰/۴۶	۲۶/۲۳	۲۳۳/۰۶۱	۱	۲۳۳/۰۶۱	گروه	کنترل خشم

با توجه به جدول ۳ می‌توان گفت پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، برنامه بخشایشگری بر کنترل خشم در مرحله پس‌آزمون ($P < ۰/۰۵$) اثر معنی‌داری دارد. به عبارت دیگر، این یافته‌ها بیانگر کاهش معنی‌دار حالت خشم، صفت خشم، بروز خشم و افزایش معنی‌دار کنترل خشم در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بخشایشگری بر ارتقای مهارت مدیریت خشم و به دنبال آن کنترل خشم نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت تهران بود. بر اساس جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که بخشایشگری به صورت معنی‌داری موجب کاهش خشم نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت شده است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های افشانی و ایوبی (۱۳۹۸)، عسگری، علیزاده و کاظمی (۱۳۹۵)، سنبلی، فرهنگ‌ی و تیزدست (۱۳۹۵)، برزگر بفرویی (۱۳۹۴)، کرمی (۱۳۹۳)، نای اسمیث^۱ (۲۰۱۶)، فینلی جونز، ریس و کین^۲ (۲۰۱۵)، نودقرس، فنزل و تران^۳ (۲۰۲۰)، غباری بناب، خدایاری فرد، گشنیگانی و همکاران (۲۰۲۰)، کنک، زانگ، کیا و همکاران^۴ (۲۰۲۰)، بینگول (۲۰۲۱)، برینام، هانگ و فلورس، (۲۰۱۹) و جاتیوا و سرزو^۵ (۲۰۱۴) همسو بود.

۱. Naismith

۲. Finlay-Jones, Rees & Kane

۳. Snodgrass, Fenzel & Tran

۴. Kong, Zhang, Xia, Huang & Qin

۵. Játiva & Cerezo

نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش بخشایشگری بر کاهش میزان حالت خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌صورت معنی‌داری مؤثر بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت بر طبق نظر اسپیلبرگر (۲۰۱۰) حالت خشم با یک وضعیت هیجانی روانی-زیستی یا احساس هیجانی درونی که با تنش عضلانی و برانگیختگی سیستم خودمختار و فعالیت غدد درون‌ریز همراه است و از تهدید و ناکامی یا احساس رفتار غیرمنصفانه از طرف دیگران ناشی می‌شود؛ بنابراین، زمانی که با فرد به‌صورت ناعادلانه و غیرمنصفانه‌ای از طرف دیگران برخورد می‌شود، احساسات منفی چون انتقام، تنفر و خشم را درون خود پرورش می‌دهد. تا زمانی که تصمیمی آگاهانه برای رها کردن میل انتقام یا بخشش گرفته نشود، خشم کاملاً برطرف نمی‌شود. خشم با آرامش درونی تداخل می‌کند و این باعث می‌شود فرد به روشی پرخاشگرانه به درگیری در همه حوزه‌ها پاسخ دهند، بنابراین افراد با توانایی کنترل خشم در نتیجه‌ی آموزش بخشایشگری آرام‌ترند (برینام، هانگ و فلورس، ۲۰۱۹). اسپیلبرگر (۲۰۱۰) معتقد است حالت‌های شخصیت مقطعی و زودگذر هستند. یک حالت در لحظه‌ای از زمان و با سطح خاصی از شدت تظاهر می‌کند؛ بنابراین در برنامه آموزش بخشش، شرکت‌کنندگان با دست‌وپنجه نرم کردن با خشمشان به‌طور فعالانه به حل آن پرداختند و با بخشش توانستند با حالت‌های مقطعی و زودگذر هیجان خشم که به‌واسطه‌ی رفتاری غیرمنصفانه در آن‌ها به وجود آمده بود کنار بیاید و آن را کاهش دهند.

تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش بخشایشگری بر کاهش میزان صفت خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌صورت معنی‌داری مؤثر بوده است. صفات خشم به‌عنوان تفاوت‌های فردی افراد در آمادگی یا گرایش به ادراک دامنه‌ی وسیعی از موقعیت‌ها به‌عنوان موقعیت‌های آزاردهنده یا ناکام‌کننده و تمایل به پاسخ دادن به این‌گونه موقعیت‌ها با تشدید حالت خشم تعریف شده است (اسپیلبرگر، ۲۰۱۰). با توجه به اینکه افراد دارای صفت خشم بالا بیشتر مستعد درک موقعیت‌های ناکام‌کننده، آزاردهنده و بی‌عدالتی‌های هستند، صفت خشم بیشتر و شدیدتری نسبت به افراد دارای صفت خشم پایین‌تر تجربه می‌کنند و همدلی پایین‌تری نسبت به دیگران دارند و تمایل بیشتری به تعبیر و تفسیر

نادرست احساسات، رفتار و نیت دیگران دارند. همچنین آن‌ها گرایش بیشتری به تفسیر موقعیت‌های ناکام کننده دارند (گنچ اوگلو، شاین و توپکایا، ۲۰۱۸). می‌توان تصور کرد که پذیرش وضعیت فعلی فرد که بخشی از تعریف آرامش است، ممکن است مربوط به بخشش باشد که شامل رها کردن احساس نفرت یا خشم نسبت به فرد خاطی و میل به انتقام است. برنامه بخشایشگری با افزایش همدلی و درک دیدگاه خاطی که با رفتارهای معین اجتماعی مثل نوع دوستی و مشارکت ارتباط دارد، باعث کاهش دلخوری و درد و رنجی که فرد تجربه کرده و در نتیجه کاهش صفت خشم نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت شده است (عسگری و همکاران، ۱۳۹۵).

همچنین طبق نتایج پژوهش می‌توان گفت آموزش بخشایشگری به صورت معنی‌داری موجب کاهش بروز خشم شده است. بخشش به معنای کنار گذاشتن عصبانیت و کینه یا واکنش موجه و کنار گذاشتن انتقام است. حضور نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت در جلسات آموزشی، آن‌ها را با بخشش و مراحل آن آشنا ساخته و موجب شده که نوجوانان از بخشش به عنوان یک سبک یا راهبرد برای حل مسائل و اختلافات بین فردی خود استفاده نموده و از طریق یادگیری مهارت‌هایی از قبیل همدلی و ابراز مناسب خشم و بیان افکار و احساسات خود، به شیوه‌ی مناسب رفتارهای مخرب و تلافی‌جویانه خود را در رابطه با افراد دیگر رها نموده و از این طریق اختلافات خود را کاهش دهند. همچنین حضور نوجوانان در جلسات و یادگیری نحوه بروز مناسب خشم خود توانستند روش‌های مؤثر و کارآمد بروز خشم را در خود تقویت کنند (یاریان، محمودی مقدم، خرامین و نیکدل، ۱۳۹۳). بخشش به دو صورت رخ می‌دهد: بخشش خود و بخشش دیگری. به گفته‌ی هال و فینچام (۲۰۰۵)، بخشش خود به عنوان یک تغییر انگیزشی است که به فرد کمک می‌کند انگیزه خود را برای جلوگیری از محرک‌های مرتبط با تخلف کاهش داده و انگیزه تنبیه خود و انتقام از خود را کاهش دهد. بخشش انگیزه عمل خیرخواهانه نسبت به خود و دیگران را افزایش دهد (بینگول، ۲۰۲۱).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان‌دهنده اثربخشی آموزش بخشایشگری بر کنترل خشم بود. در این زمینه می‌توان گفت هسته مدل فرآیندی بخشش این است که چگونه می‌توان با زخم‌های عاطفی ناشی از تعارضات بین فردی برخورد نمود. از طریق این فرآیند، افراد رنجیده‌خاطر، بر خشم، انزجار و حس انتقام خویش غلبه نموده و نگرشی مثبت نسبت به فرد خاطی ایجاد می‌نمایند. از سوی دیگر برنامه‌ی بخشایشگری در بطن خود مهارت‌هایی را به فرد آموزش می‌دهد که وی با استفاده از آن‌ها می‌تواند واکنش مثبت‌تری به احساسات ناخوشایند و رخداد‌های آزاردهنده نشان دهد. مهارت‌هایی مانند همدلی، مهربانی، مدیریت خود، تاب‌آوری و تنظیم هیجان که در پروتکل به نوجوان آموزش داده می‌شوند، می‌توانند موجب مدیریت خشم شوند (غباری بناب، ۱۳۹۵). افراد پرخاشگر و قربانی باید بیاموزند که چگونه با جراحات‌های ناعادلانه کنار بیایند و به چه صورت روابط از دست‌رفته را با حل نمودن خشم و انزجار از سر بگیرند. در این آموزش فرد پرخاشگر خود را به‌عنوان قربانی تصور می‌کند و سعی می‌کند وی را درک کرده و با فرد قربانی از این طریق همدلی ایجاد می‌نماید. این همدلی می‌تواند دیدگاه فرد را درباره پرخاشگری عوض کند و موجب کنترل خشم در فرد شود.

از برنامه‌ی بخشایشگری طراحی شده می‌توان در کانون‌های اصلاح و تربیت به‌منظور کاهش نرخ بازگشت پس از آزادی و همچنین در مدارس جهت ارتقای مهارت‌های صلح و سازش در اختلافات، تنظیم هیجانات، ارتقای مهارت بخشش و تبدیل نگرش، عواطف و رفتارهای منفی به مثبت استفاده کرد. پژوهش حاضر علی‌رغم نوآوری، اثربخشی و کاربردی بودن و نیز دستیابی به بیشتر اهداف، دارای محدودیت‌هایی نیز بود؛ پژوهش حاضر در شهر تهران و بر روی نوجوانان مقیم کانون اصلاح و تربیت اجرا شده است؛ از این رو تعمیم یافته‌ها به شهرها و فرهنگ‌های دیگر ممکن است صحیح نباشد همچنین به این دلیل که آموزش برنامه‌ی بخشایشگری بر روی نوجوانان پسر انجام گرفت تعمیم یافته‌های آن به نوجوانان دختر باید با احتیاط انجام شود. به‌منظور تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهشی، پیشنهاد می‌شود آموزش بخشایش‌گری در گروه‌های متنوع فرهنگی،

بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایشگری بر ...؛ پورطالب و همکاران | ۱۸۹

جنسیتی، سنی، قومیتی و تحصیلات مختلف اجرا شود تا بتوان از کاربردی بودن آن اطمینان یافت. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در صورت امکان از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود.

ORCID

Sakine Pourtaleb



<https://orcid.org/0000-0003-3362-6336>

Bagher Ghobari Bonab



<http://orcid.org/0000-0002-0627-8236>

Sogand Gasemzadeh



<http://orcid.org/0000-0003-0897-1568>

Hamed Babakri



<http://orcid.org/0000-0003-4801-6055>

منابع

- افشانی، ع؛ ایوبی، آ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر کنترل خشم دانش‌آموزان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۶ (۳): ۱۰۳-۱۲۴.
- برزگر بفرویی، ک. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش همدلی بر سازگاری اجتماعی و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۳ (۹): ۲۱-۳۲.
- حراعلی، م. (۱۳۸۹). *وسائل الشیعه*. تهران: اسلامیة.
- خدایاری فرد، م؛ لواسانی، م؛ اکبری زردخانه، س؛ لیاقت، س. (۱۳۸۹). استانداردسازی سیاهه ابزار خشم صفت - حالت اسپیلر گر-۲. *توان‌بخشی*، ۱۱ (۱): ۴۷-۵۶.
- زینب مطلق، ف؛ احمدی جویباری، ت؛ جلیلیان، ف؛ میرزایی علویجه، م؛ آقایی، ع؛ کریم زاده شیرازی، ک. (۱۳۹۲). بررسی شیوع و عوامل مرتبط با پرخاشگری در بین نوجوانان شهر یاسوج. *تحقیقات نظام سلامت*، ۹ (۳): ۳۱۲-۳۱۹.
- سنبللی، س؛ فرهنگی، ع؛ تیزدست، ط. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی بر کاهش علائم و بهبود تحریک‌پذیری و تمرکز جانبازان شیمیایی مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه استان تهران. *روان‌شناسی نظامی*، ۷ (۲۶): ۳۳-۴۵.
- عسگری، م؛ علیزاده، ح؛ کاظمی، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۳ (۱): ۱۷۴-۱۵۵.
- غباری بناب، باقر. (۱۳۹۵). آموزش مهارت بخشیدن به دانش‌آموزان دبیرستانی: کتاب راهنمای معلم.
- قاسم‌زاده، س. (۱۳۹۳). طراحی برنامه‌ی بهبود بخشی روابط خانوادگی و ارزیابی اثربخشی آن بر رضامندی زوجیت، مهارت‌های فرزند پروری والدین و نشانه‌های بالینی اختلال رفتاری فرزندان. رساله‌ی دکتری رشته روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی. دانشگاه تهران.
- کریمی، م. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی بر پرخاشگری دانش‌آموزان. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲۲ (۳): ۹۹-۱۴۴.

بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایشگری بر ...؛ پورطالب و همکاران | ۱۹۱

لوف پور نوری، ف؛ زهراکار، ک؛ ثنائی ذاکر، ب. (۱۳۹۱). اثربخشی بخشایش درمانی گروهی در کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر ۱۱ تا ۱۳ ساله شهرستان دزفول. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۰ (۴): ۴۸۹-۵۰۰.

نعمتی، ش. (۱۳۹۶). مقایسه‌ی الگوی بخشایشگری روان‌شناختی غربی با الگوی بخشایشگری اسلامی. *پژوهش‌های اخلاقی*، ۷ (۳): ۱۳۹-۱۵۰.

نیک راد، ل. (۱۳۸۶). هنجاریابی آزمون خشم اسپیلبرگر بر پایه دو نظریه کلاسیک و تئوری ناپارامتریک سؤال پاسخ *irt* و مقایسه دو نظریه در دانش آموزان ۱۵-۱۸ سال منطقه ۸ تهران. رساله‌ی دکتری رشته‌ی روان‌سنجی. دانشگاه علامه طباطبایی.

یاریان، س؛ محمودی مقدم، ر؛ خرامین، ش؛ نیکدل، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله‌ی گروهی بخشش بر سلامت ذهنی و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع دسته‌جمعی. *اندیشه و رفتار*، ۸ (۳۱): ۱۷-۲۸.

- Berenbaum, H., Huang, A. B., & Flores, L. E. (۲۰۱۹). Contentment and tranquility: Exploring their similarities and differences. *The Journal of Positive Psychology*, 14(۲), ۲۵۲-۲۵۹.
- Bingul, T. Y. (۲۰۲۱). The Mediating Role of Forgiveness in the Relationship between Vengeance and Tranquility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(۱), ۱۴۸-۱۵۷.
- Burgess, O. (۲۰۱۰). Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope, and: Total Forgiveness, and: Radical Forgiveness. *South Central Review*, 27(۳), ۱۷۰-۱۷۴.
- Coccaro, E. F., & Lee, R. J. (۲۰۲۰). Disordered aggression and violence in the United States. *The Journal of clinical psychiatry*, 81(۲), ۱۰-۱۶.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (۱۹۹۱). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, ۳۶(۲), ۸۴-۱۰۳.
- Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (۲۰۰۷). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, 17(۱), ۶۳-۷۸.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (۲۰۱۵). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS one*, ۱۰(۷), e۰۱۳۳۴۸۱.

- Gambaro, M. E., (۲۰۰۲). School-Based Forgiveness Education in the Management of Trait Anger in early Adolscents. (Unpublished doctoral dissertation). Wisconsin-Madison University.
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (۲۰۱۸). General self-efficacy and forgiveness of self, others, and situations as predictors of depression, anxiety, and stress in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, ۱۸(۳).
- Ghobari Bonab, B., Khodayarifard, M., Geshnigani, R. H., Khoei, B., Nosrati, F., Song, M. J., & Enright, R. D. (۲۰۲۰). Effectiveness of forgiveness education with adolescents in reducing anger and ethnic prejudice in Iran. *Journal of Educational Psychology*.
- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (۲۰۱۴). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child abuse & neglect*, ۳۸(۷), ۱۱۸۰-۱۱۹۰.
- Jimenez, T. I., & Estévez, E. (۲۰۱۷). School aggression in adolescence: Examining the role of individual, family and school variables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, ۱۷(۳), ۲۵۱-۲۶۰.
- Jurczyk, M., & Lalak, D. (۲۰۲۰). Aggressive and Delinquent Behavior Among Youth: An Empirical Study in Poland. *Violence and Gender*.
- Kang, C., Chang, H., Zhang, Y., Han, J., Meng, H., Peng, C., ... & Yu, Y. (۲۰۲۱). Specific effects of neglect and physical abuse on adolescent aggressive behaviors by gender: a multicenter study in rural China. *Journal of affective disorders*, 281, ۲۷۱-۲۷۸.
- Kong, F., Zhang, H., Xia, H., Huang, B., Qin, J., Zhang, Y., ... & Zhou, Z. (۲۰۲۰). Why Do People With Self-Control Forgive Others Easily? The Role of Rumination and Anger. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Le, Y. K., Snodgrass, J. L., Fenzel, L. M., & Tran, T. V. (۲۰۲۰). Acculturative stress and coping processes among middle-aged Vietnamese-born American Catholics: The roles of spirituality, religiosity, and resilience on well-being. *Asian American Journal of Psychology*.
- Naismith, I. (۲۰۱۶). Barriers to compassionate imagery generation in personality disorder: intra-and inter-personal factors (Doctoral dissertation, UCL (University College London)).
- Nousse, V. E. (۲۰۰۷). An educational forgiveness intervention with young adult children of divorce. University of Wisconsin-Madison.
- Sim, J. P. (۲۰۰۳). A forgiveness protocol for externalizing adolescents: Efficacy and religious commitment. (Unpublished doctoral dissertation). Regent University.

بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایشگری بر ...؛ پورطالب و همکاران | ۱۹۳

- Spielberger, C. D. (۲۰۱۰). State-Trait anger expression inventory. The Corsini Encyclopedia of Psychology, ۱-۱.
- Sutton, G. (۲۰۱۴). Psychology of Forgiveness: An Overview of Recent Research Linking Psychological Science and Christian Spirituality. Encounter, ۱۱.
- Thompson, L. Y., & Synder, C. R. (۲۰۰۳). Measuring forgiveness.
- White, P. (۲۰۰۲). What should we teach children about forgiveness?. Journal of Philosophy of Education, ۳۶(۱), ۵۷-۶۷.
- Worthington Jr, E. L. (۲۰۱۳). Forgiveness and reconciliation: Theory and application. Routledge.
- Worthington Jr, E. L. (Ed.). (۲۰۰۷). Handbook of forgiveness. Routledge.
- Worthington Jr, E. L., & Cowden, R. G. (۲۰۱۷). The psychology of forgiveness and its importance in South Africa. South African Journal of Psychology, ۴۷(۳), ۲۹۲-۳۰۴.

استناد به این مقاله: پورطالب، سکینه، غباری بناب، باقر، قاسم زاده، سوگند، بابکری، حامد، (۱۴۰۰).

بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایشگری بر مهارت کنترل خشم نوجوانان بزهکار شهر تهران، روان‌شناسی افراد

استثنایی، ۱۱(۴۱)، ۱۶۹-۱۹۳. DOI:

۱۰,۲۲۰۵۴/JPE.۲۰۲۱,۵۵۸۶۹,۲۲۲۸



Psychology of Exceptional Individuals is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial ۴,۰ International License.

