

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تعهدنامه‌ی اصالت اثر و رعایت حقوق دانشگاه

تمامی حقوق مادّی و معنوی مترتب بر نتایج، ابتکارات، اختراعات و نوآوری‌های ناشی از انجام این پژوهش، متعلق به **دانشگاه محقق اردبیلی** می‌باشد. نقل مطلب از این اثر، با رعایت مقرّرات مربوطه و با ذکر نام دانشگاه محقق اردبیلی، نام استاد راهنما و دانشجو بلامانع است.

اینجانب مرتضی صادقی دانش‌آموخته‌ی مقطع کارشناسی ارشد رشته‌ی روانشناسی گرایش بالینی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی به شماره‌ی دانشجویی ۸۹۱۱۲۵۳۱۱۰ که در تاریخ ۱۳۹۱/۱۲/۷ از پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود تحت عنوان بررسی بخشش درمانی بر کنترل درونی و بیرونی خشم پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران دفاع نموده‌ام، متعهد می‌شوم که:

- ۱) این پایان‌نامه را قبلاً برای دریافت هیچ‌گونه مدرک تحصیلی یا به عنوان هرگونه فعالیت پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی و پژوهشی داخل و خارج از کشور ارائه ننموده‌ام.
- ۲) مسئولیت صحّت و سقم تمامی مندرجات پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود را بر عهده می‌گیرم.
- ۳) این پایان‌نامه، حاصل پژوهش انجام شده توسط اینجانب می‌باشد.
- ۴) در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران استفاده نموده‌ام، مطابق ضوابط و مقرّرات مربوطه و با رعایت اصل امانتداری علمی، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در متن و فهرست منابع و مأخذ ذکر نموده‌ام.
- ۵) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده یا هر گونه بهره‌برداری اعم از نشر کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان‌نامه را داشته باشم، از حوزه‌ی معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه محقق اردبیلی، مجوزهای لازم را اخذ نمایم.
- ۶) در صورت ارائه‌ی مقاله‌ی مستخرج از این پایان‌نامه در همایش‌ها، کنفرانس‌ها، سمینارها، گردهمایی‌ها و انواع مجلات، نام دانشگاه محقق اردبیلی را در کنار نام نویسندگان (دانشجو و اساتید راهنما و مشاور) ذکر نمایم.
- ۷) چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن (منجمله ابطال مدرک تحصیلی، طرح شکایت توسط دانشگاه و ...) را می‌پذیرم و دانشگاه محقق اردبیلی را مجاز می‌دانم با اینجانب مطابق ضوابط و مقرّرات مربوطه رفتار نماید.

نام و نام خانوادگی دانشجو: مرتضی صادقی

امضا

تاریخ



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه آموزشی روانشناسی

پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی گرایش بالینی

عنوان:

بررسی بخشش درمانی بر کنترل درونی و بیرونی خشم

پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر حسین قمری کیوی

استاد مشاور:

دکتر نیلوفر میکائیلی

پژوهشگر:

مرتضی صادقی

زمستان ۱۳۹۱



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی
گروه آموزشی روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد
در رشته‌ی روانشناسی گرایش بالینی




عنوان:

بررسی بخشش درمانی بر کنترل درونی و بیرونی خشم
پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران

پژوهشگر:

مرتضی صادقی

ارزیابی و تصویب شده‌ی کمیته‌ی داوران پایان نامه با درجه‌ی: عالی

امضاء	سمت	مرتب‌ی علمی	نام و نام خانوادگی
	استاد راهنما و رییس کمیته‌ی داوران	دانشیار	حسین قمری گیوی
	استاد مشاور	استادیار	نیلوفر میکائیلی
	داور	دانشیار	عباس ابوالقاسمی

اسفند ۱۳۹۱

تقدیم به

همسر عزیزم که بدون وجود دلگرمی‌های مهربانانه‌اش کوله‌بارم را همان آغاز بر زمین می‌گذاردم

و تقدیم به پسر محمد جواد که روشنی بخش زندگیمان شد.

با تقدیر و تشکر

از حضرت دوست که هر چه دارم از اوست

از استاد گرامی دکتر حسین قمری گیوی که مرا با راهنمایی‌های صمیمانه و بی منتشان کمک فراوانی نمودند

از خانم دکتر نیلوفر میکائیلی که زحمت مشاوره این پایان نامه را بر عهده داشتند

از جناب آقای دکتر ایرج اسماعیلی که راهنماییها و مشاوره هایشان در شورای تحقیقات استان تهران راهنمای
راهم بودند

و از بچه‌های کانون اصلاح و تربیت

سیدمحمد.س، صبور.ر، علی.ص، رضا.ا، علی.ع، امید.خ، اشکان.س، محمد.ب، عماد.ح، مهران.ق

که در کلاس‌های آموزشی این طرح در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران حضوری مستمر و پرتمر داشتند.

این پژوهش با همکاری شورای تحقیقات زندان‌های استان تهران انجام گردیده است.

نام خانوادگی: صادقی	نام: مرتضی
عنوان پایان نامه: بررسی بخشش درمانی بر کنترل درونی و بیرونی خشم پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران	
استاد راهنما: دکتر حسین قمری گیوی	
استاد مشاور: دکتر نیلوفر میکائیلی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روانشناسی
گرایش: بالینی	دانشگاه: محقق اردبیلی
دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی	تاریخ دفاع: ۱۳۹۱/۱۲/۷ تعداد صفحات: ۱۲۴
<p>چکیده:</p> <p>این پژوهش با هدف بررسی بخشش درمانی بر کنترل درونی و بیرونی خشم پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران طراحی و اجرا شد. این پژوهش از نظر روش از نوع شبه آزمایشی محسوب می شود و طرح آن دو گروهی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان پسر کانون اصلاح و تربیت شهر تهران در سال ۱۳۹۱ (تقریباً ۳۰۰ نفر) می باشد. روش نمونه گیری به صورت نمونه گیری تصادفی ساده است و حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از پسران کانون اصلاح و تربیت بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. آزمودنی های گروه آزمایش ۱۰ جلسه تحت آموزش بخشش درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچگونه مداخله ای را دریافت نکردند. ابزار به کار رفته شامل پرسشنامه خشم اسپیلبرگر STAXI-2 برای اندازه گیری خشم و پرسشنامه انگیزه های بین فردی مرتبط با آسیب بود که بر روی تمام افراد نمونه به عنوان پیش آزمون و پس آزمون اجرا شدند. داده های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج این پژوهش نشان داد که درمان آموزش بخشش بر اساس مدل فرایندی انرایت در سطح ۰.۰۰۱ بر افزایش کنترل خشم افراد به لحاظ آماری تاثیر معنادار دارد، این مدل آموزشی هم کنترل برون ریزی خشم و هم کنترل درون ریزی خشم را افزایش داده است. همچنین این پژوهش نشان داد که آموزش بخشش سبب کاهش شاخص کلی پرخاشگری و افزایش بخشش بین فردی افراد گروه آزمایش گردیده است. اما در مورد برون ریزی و درون ریزی خشم نتایج نشان داد که آموزش بخشش تفاوت معناداری را در بین دو گروه آزمایش و کنترل ایجاد نکرده است.</p>	
کلیدواژه ها: بخشش، خشم، کنترل درون ریزی خشم و کنترل برون ریزی خشم	

فهرست مطالب

صفحه

شماره و عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه	۲
۲-۱- بیان مسئله	۴
۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق	۸
۴-۱- اهداف تحقیق	۱۰
۱-۴-۱- اهداف کلی	۱۰
۲-۴-۱- اهداف جزئی	۱۰
۵-۱- فرضیه های تحقیق	۱۰
۶-۱- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش	۱۱

فصل دوم: مبانی نظری پژوهش

۱-۲- مقدمه	۱۴
۲-۲- خشم و پرخاشگری	۱۴
۱-۲-۲- تعریف پرخاشگری	۱۶
۲-۲-۲- انواع پرخاشگری	۱۹
۳-۲- بزهکاری	۱۹
۱-۳-۲- تعریف بزهکاری	۲۰
۲-۳-۲- تقسیم بندی بزهکاران از نقطه و نظرهای مختلف	۲۲
۴-۲- بخشش	۲۴
۱-۴-۲- تعریف بخشش	۲۴
۲-۴-۲- تعریف مک کالا، ورثینگتون و همکاران در مورد بخشش	۲۹

۲۹	۳-۴-۲- تعریف انزایت و همکارانش در مورد بخشش
۳۰	۵-۲- مدل های ارتقاء بخشش
۳۱	۱-۵-۲- مدل هرمی بخشش ریچ ورثینگتون
۳۲	۲-۵-۲- مدل فرایند بخشش انزایت
۳۲	۶-۲- تفاوت میان بخشش و مفاهیم مرتبط
۳۴	۷-۲- اجزاء بخشش
۳۷	۸-۲- مؤلفه های بخشش
۳۸	۹-۲- گونه شناسی بخشش
۴۰	۱۰-۲- تفاوت های جنسیتی و بخشش
۴۱	۱-۱۰-۲- نظریه های ساخت گرا-رشدی درباره استدلال تنگناهای اخلاقی و بخشش
۴۲	۱۱-۲- بخشش و بهزیستی روان شناختی و جسمی
۴۶	۱۲-۲- مبانی فلسفی بخشش
۴۷	۱۳-۲- دیدگاه های مختلف راجع به بخشش
۴۷	۱-۱۳-۲- دیدگاه مذهبی بخشش
۴۸	۱-۱۳-۲- بخشش در آیات و احادیث اسلامی
۴۹	۲-۱۳-۲- دیدگاه ارزشی بخشش
۵۰	۳-۱۳-۲- دیدگاه روان شناسی بخشش
۵۰	۱-۳-۱۳-۲- تئوری رفتاری-شناختی بخشش
۵۱	۲-۳-۱۳-۲- تئوری اجتماعی-شناختی بخشش
۵۲	۳-۳-۱۳-۲- نوجوانان و رشد اخلاقی
۵۳	۴-۳-۱۳-۲- مراحل درک اخلاقی کلبگ
۵۵	۵-۳-۱۳-۲- سبک های رشدی بخشش
۵۸	۴-۱۳-۲- دیدگاه شناختی بخشش
۵۸	۵-۱۳-۲- دیدگاه رشدی نگر بخشش
۶۰	۶-۱۳-۲- دیدگاه روان پویایی بخشش
۶۱	۷-۱۳-۲- دیدگاه روان درمانی بخشش
۶۱	۱-۷-۱۳-۲- چارچوب بخشش در روان درمانی
۶۲	۸-۱۳-۲- دیدگاه پویایی شناسی بخشش در سیستمها
۶۴	۹-۱۳-۲- دیدگاه خانواده درمانی در بخشش

۶۶	۱۴-۲- بخشش در نوجوانان
۶۸	۱۵-۲- بخشش و خشم
۶۹	۱۶-۲- پیشینه پژوهش
۶۹	۱-۱۶-۲- مداخلات در زمینه پرخاشگری کودکان و نوجوانان
۷۱	۲-۱۶-۲- پیشینه تاریخی مطالعات بخشش
۷۱	۳-۱۶-۲- بخشش به عنوان علم
۷۳	۴-۱۶-۲- تحقیقات صورت گرفته در زمینه بخشش
۷۵	۵-۱۶-۲- مداخلات بخشش در زمینه پرخاشگری
۷۸	۱۷-۲- جمع بندی

فصل سوم: روش پژوهش

۸۰	۱-۳- مقدمه
۸۰	۲-۳- جامعه ی آماری
۸۰	۳-۳- نمونه
۸۰	۴-۳- روش نمونه گیری
۸۱	۵-۳- ابزارهای پژوهش
۸۱	۱-۵-۳- پرسشنامه ی انگیزه های بین فردی مرتبط با آسیب (TRIM)
۸۱	۲-۵-۳- پرسشنامه ی خشم اسپیلبرگر (STAXI-2)
۸۳	۶-۳- طرح تحقیق
۸۳	۷-۳- فرایند اجرای تحقیق
۸۴	۸-۳- مدل فرایند بخشش انرایت
۸۴	۹-۳- روش تجزیه و تحلیل دادهها

فصل چهارم: نتایج و یافته های پژوهش

۸۶	۱-۴- مقدمه
----	------------

۸۷ ۲-۴- تجزیه و تحلیل دادهها
۸۷ ۱-۲-۴- نتایج توصیفی
۸۹ ۲-۲-۴- آمار استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۴ ۱-۵- بحث و نتیجه گیری
۹۹ ۲-۵- پیشنهادهای پژوهشی
۹۹ ۳-۵- پیشنهادهای کاربردی
۹۹ ۴-۵- محدودیتها
۱۰۰ فهرست منابع
۱۰۰ فارسی
۱۰۳ لاتین

پیوستها و ضمائم

۱۰۹ STAXI-2 پرسشنامه خشم اسپیلبرگر
۱۱۳ TRIM پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب
۱۱۴ پیوست ج: تعهد شرکت کنندگان در کلاس آموزشی
۱۱۵ پیوست د: برنامه آموزش گروهی بخشش بر اساس مدل فرایندی انزایت

فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲: مراحل قضاوت کلب‌گ و سبک‌های بخشش انرایت و همکاران (انرایت و گلاسن، ۱۹۹۲).....	۵۷
جدول ۱-۴: نتایج دموگرافیک	۸۶
جدول ۲-۴: نتایج توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون برای دو گروه آزمایشی و کنترل	۸۷
جدول ۳-۴: نتایج توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار پس‌آزمون برای دو گروه آزمایشی و کنترل	۸۸
جدول ۴-۴: تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات تفاضل پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۸۹
جدول ۵-۴: آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس ها	۹۰
جدول ۶-۴: نتایج آزمون بین آزمودنی ها بر روی داده های تفاضلی پیش‌آزمون-پس‌آزمون مولفه های خشم	۹۰
جدول ۷-۴: نتایج آزمون بین آزمودنی ها بر روی داده های تفاضلی پیش‌آزمون-پس‌آزمون مولفه های بخشش.....	۹۰
جدول ۸-۴: نتایج آزمون بین آزمودنی ها بر روی داده های تفاضلی پیش‌آزمون-پس‌آزمون متغیر های خشم و بخشش.....	۹۱

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

نوجوانی^۱ حد فاصل سن کودکی و جوانی است. در این دوره به دلیل رخ دادن بلوغ، تغییرات و تحولات جسمی، روانی و اجتماعی پدید می‌آید، به نحوی که در پایان این دوره نوجوان هویت جنسی و اجتماعی خویش را پیدا کرده و برای پذیرش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی آماده می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۷۲). به خاطر تحولات دوران بلوغ^۲ و تغییر در ارزشها و یافتن هویت در این دوران بزهکاری و سایر رفتارهای مخرب افزایش می‌یابد و در واقع بزهکاری نوجوانان نشانه نوعی سازش نایافتگی نوجوان با محیط اطرافش است (منصور، ۱۳۶۸).

نوجوانان اغلب در تجربیات هیجانی و احساسی خود، به علت بلوغ هورمونی و شناختی و مواجه شدن با شبکه اجتماعی وسیعتر، افزایشی را احساس می‌کنند. یکی از حالات هیجانی شایع در میان نوجوانان خشم^۳ است (بیابانگرد، ۱۳۸۴). خشم نوعی هیجان جالب، فوق العاده ارضا کننده و در عین حال، ناراحت کننده و مخرب است. خشم به طور مشترک در اختلال‌های متعدد شخصیت، بیماری‌های روان‌تنی اختلال‌های سلوک، اسکیزوفرنیا، اختلال‌های دوقطبی خلق، اختلال‌های شناختی مغزی، بدکارکردهای کنترل تکانه و شرایط مختلف ناشی از ضایعه مشاهده می‌شود (تایلر و نوآکو^۴، ۲۰۰۵).

پرخاشگری^۵ یا نمود بیرونی خشم از جمله اختلالات و مشکلات رفتاری است که ممکن است در اثر رابطه نامطلوب و ناسالم والدین با فرزندان ایجاد شود. آنچه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری شده است، پیامدهای اینگونه رفتارها برای نوجوانان مانند ایجاد تصویر منفی در میان همسالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد و بزهکاری می‌باشد (اچمن و وایلند، ۲۰۰۰، به نقل از حسینی، ۱۳۸۵).

در زمینه بررسی علل اینگونه رفتارها عده‌ای به عوامل زیستی تأکید کرده و دارودرمانی را مؤثر می‌دانند، دسته‌ای دیگر آن را ناشی از بدکارکردی مؤلفه‌های روان‌شناختی می‌دانند و پاره‌ای بر شرایط اثرگذار محیطی

¹ adolescence

² maturity

³ anger

⁴ Taylor & Novaco

⁵ aggression

تأکید می‌کنند. از دیدگاه رشدی، رشد استدلال اخلاقی جزء عوامل سبب ساز و پیشگیرنده در این زمینه است. ناکامی‌ها، تنبیه‌های دوره‌ی کودکی و سبک فرزندپروری مستبد و طردکننده نیز سبب ساز پرخاشگری آینده کودکان می‌گردد. از آنجا که احتمال می‌رود مهمترین عامل مؤثر در بزهکاری روش تربیتی نارسا یا اختلال در شبکه ارتباطی خانواده باشد و عدم مهربانی خانواده و سوءاستفاده‌های فیزیکی یا روانی سبب ساز بزهکاری گردد، برخی علت پرخاشگری این کودکان را به احتمال بیشتری ناشی از این عوامل می‌دانند (اند، ۱۹۹۸، پاپرنی و ریشر، ۱۹۸۹، به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۴). حس انتقام جویی، کینه‌ورزی و خشم سرخورده‌ی این نوجوانان مانند آتش‌فشانی خاموش است که هر از گاهی فوران می‌کند و خود را به صورت پرخاشگری و سایر هیجان‌های منفی نشان می‌دهد.

بخشش درمانی^۱ یکی از مؤلفه‌ها و زیرمقوله‌های روانشناسی مثبت نگر است که در سال‌های اخیر در بهبود بهزیستی روانی خصوصاً در مورد کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و مدیریت خشم مورد توجه فراوان قرار گرفته است. روانشناسی مثبت نگر، تبلور تغییری در روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است. بنابراین، رویکرد مزبور به مطالعه علمی نقاط قوت و کمالات انسانی می‌پردازد و در پی کاوش استعدادهای فردی در مواجهه با چالش‌ها و شناسایی عوامل توانمندکننده فرد در تجارب روزمره و عواملی است که زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌سازد (ناطقیان، رحیمی، گودرزی و ملازاده، ۱۳۸۷)

بخشش رویکردی درمانی آموزشی است که از طریق آن زهر و سم هیجان‌های منفی ناشی از رویدادهای نامطلوب گذشته گرفته شده و در نتیجه منبع آزاردهنده‌ی پنهان خشم و پرخاشگری قدرت خود را از دست می‌دهد. بنابراین در پژوهش حاضر محقق به دنبال تعیین میزان تأثیر آموزش بخشش بر اساس مدل انرایت بر کنترل خشم نوجوانان بزهکار است.

¹ Forgiveness therapy

۱-۲- بیان مسئله

سال‌های زیادی بخشش موضوع مورد بحث میان متخصصان الهیات و فلاسفه بوده است. بر طبق نظر مک کالو، پارگامنت و تورسن (۲۰۰۰)، بخشش هزاران سال است که به وسیله ادیان الهی مثل مسیحیت، یهودیت و اسلام تقویت شده، و این مفهوم پیوند بسیار نزدیکی با مذهب دارد (پرز^۱، ۲۰۰۷).

اگر چه بخشش از قدمتی دیرین در حوزه‌های فلسفه و الهیات برخوردار است و به طور سنتی به مذهب و الهیات مربوط است، اما موضوع تحقیقی نسبتاً جدیدی در روان‌شناسی فردی است. در هر حال در بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی و چشم‌اندازهای روان‌شناختی به خصوص روان‌شناسی مثبت نگر مورد توجه فراوان قرار گرفته است (گاف^۲، ۲۰۰۲).

تحقیقات مربوط به بخشش نسبتاً جوان هستند. مک کالو، پارگامنت و تورسن (۲۰۰۰) تاریخچه‌ای از بخشش در دو رشته علوم اجتماعی و روان‌شناسی در دو چارچوب زمانی ارائه کرده‌اند. اولین دوره از ۱۹۳۲ تا ۱۹۸۰، که بیشتر انتشارات نظری و برخی مطالعات تجربی را در بر می‌گرفت، تلاشی برای به دست آوردن بینش راجع به جنبه‌های گوناگون این سازه بود. دومین دوره زمانی ۲۵ سال گذشته بوده است. در این دوره با شواهد درمانی تجربی و ذهنی توجه بیشتری به بخشش شده است. کتاب‌ها، مجلات و مقالات بیشتری در مورد این موضوع انتشار یافته و ابزارهایی که با روایی و پایایی مطلوب می‌تواند بخشش را به خوبی اندازه‌گیری کند طراحی شده است (اندرسون^۳، ۲۰۰۶).

بر طبق نظر هالیکاس (۲۰۰۴)، خشم واکنش درونی افراد به چیزی است که شکایت آن‌ها را در پی دارد. فلسون (۱۹۹۲) اظهار داشت که خشم هم بر پرخاشگری جسمی و کلامی، و هم بر انحرافات در مدرسه، دزدی و خرابکاری مؤثر است. یافته‌های فلسون نشان می‌دهد که خشم پیش‌بینی کننده‌ی تغییراتی در رفتارهای پرخاشگرانه است، زیرا خشم بیشتر اوقات هدایت شده و هدفمند است و از شواهدی که به نوجوانان محنت کشیده به عنوان انتقام می‌نگرند، حمایت می‌کند. وقتی که خشم و احساسات تنفر به طور غیرمستقیم از طریق کاهش خیرخواهی نسبت به دیگران آشکار می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین‌فردی باشد. همچنین

¹ Perez

² Gaughf

³ Anderson

احساسات خشم که از نبخشیدن و تنفر ناشی می‌شود، مانع از ارتباط صادقانه با دیگران از طریق واکنش‌های پرخاشگرانه می‌شود. بخشش‌درمانی، تنفر و خشم همراه با آن را، غالباً واکنش‌های موجهی برای اشتباهات شدید فرض می‌کند. خشم می‌تواند تأثیرات مشکل‌زایی بر عملکردهای روزانه داشته باشد. بنابراین به بخشش‌درمانی به عنوان روشی مهم برای برگرداندن امید و حل و فصل خشم نگریسته می‌شود (بک^۱، ۲۰۰۵).

فیتزگیبونز^۲ (۱۹۸۶) بیان می‌کند که فعالیت‌های بخشش، به افراد در رهایی از خشم از طریق روش‌های غیر خشونت‌آمیز کمک می‌کند. بخشش‌درمانی به عنوان رویکردی درمانی برای خشم، در افزایش اعتماد به نفس و کاهش خشم، مؤثر شناخته شده است. کنستام، چرنوف و دونی^۳ (۲۰۰۱) بیان کردند که رابطه‌ی منفی بین خشم و بخشش کلی هم در زنان و هم در مردان وجود دارد. برای نمونه کسانی که بخشش را به کار می‌برند، بیشتر احتمال دارد که خطا را ببخشند، و کمتر تنفر را که محرک افکار انتقام‌جویانه است در خود نگه دارند.

در نظریه، بخشش باید این توانایی را به افراد بدهد تا با اجتناب از عواقب منفی خصومت یا پرخاشگری، نتایج مثبت ابراز سالم خشم را تجربه کنند و به مراجعان این توانایی داده شود که در روند بخشش به طور کامل خشمشان را تجربه کنند. مداخلات بخشش باید تکنیک‌هایی را با هم ادغام کند که اظهار خشم ناسالم را کاهش دهد (ری^۴، ۱۹۹۸).

منافع متصور بر بخشش در بهزیستی فرد، مهمترین محرک پژوهش‌های مربوط به بخشش در بیست سال اخیر بوده است. در پژوهش‌های چشمگیری به رابطه مثبت میان بخشش و سلامت جسمی و روانی اشاره شده است (بیلی و ورثینگتون، ۲۰۰۱؛ فرنایت و انرایت، ۱۹۹۶؛ مک کالا و همکارانش، ۱۹۹۷؛ ویتولیت، لودیگ و واندرالاین، ۲۰۰۱؛ به نقل از اسدی، ۱۳۹۰). ادبیات روان‌شناسی و سلامت مبین ارتباط بسیار میان بخشش و سلامتی است. شواهد نشان می‌دهد که حالت‌های مزمن نبخشیدن (مثل خشم، خصومت، نشخوار ذهنی، تنفر و ترس) سلامت جسمی را به خطر می‌اندازد (مدسن، کیگی، و هامند^۵، ۲۰۰۹).

¹ Beck

² Fitzgibbons

³ Deveney

⁴ Rye

⁵ Madsen, Gygi & Hammond

ویتولیت، لودیگ و واندربلن^۱ (۲۰۰۱) تأثیر چند جانبه‌ی بخشش روی سلامتی را نشان داده و ادعا کردند که بخشش، سلامت کلی را افزایش می‌دهد، در حالی که عدم گذشت مستقیماً منجر به بدتر شدن بهبودی روانشناختی می‌شود. همچنین این محققان اشاره نموده‌اند که وقتی آسیب در ذهن مرور می‌شود، می‌تواند به حالت عاطفی منفی، شواهدی برای برانگیختگی شدیدتر، افزایش واکنش‌های قلبی-عروقی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، تنش عضلانی بیشتر در صورت و ابرو منتج شود.

بعلاوه محققان دریافتند وقتی الگوهایی از بی‌میلی برای بخشیدن خود وجود دارد، احتمال بیشتری از بی-ثباتی عاطفی، افسردگی و اضطراب وجود دارد. در مقابل آن‌هایی که فرد خطاکار را می‌بخشند، شواهدی از فشار خون پایین‌تر و به همان اندازه کاهش ضربان قلب نشان دادند، به عبارت دیگر وقتی گامی هیجانی و فعال برای بخشش برداشته می‌شود، تأثیر مثبت معنی‌داری با همدردی وارد شده به قلب وجود دارد (واتسون^۲، ۲۰۰۷).

مداخلات بخشش (انرایت و فیتزگیبونز^۳، ۲۰۰۰، ریپلی و ورثینگتون^۴، ۲۰۰۲، رای^۵ و دیگران، ۲۰۰۵) به عنوان رویکرد درمانی اثربخش ظاهر شده است که به مراجعان کمک می‌کند تا بر خشم خود غلبه کنند و بهزیستی روان‌شناختی آنها افزایش یابد.

تحقیقات انرایت (۱۹۹۳) نشان داد که آموزش بخشش برای کنترل خشم نوجوانان، بخشش آنها را افزایش داده و نگرش آن‌ها را نسبت به مدرسه و معلمان بهبود می‌بخشد و روابط آنها را با والدین و همسالان بهتر می‌کند و حتی در بهبود نمرات درسی آن‌ها نیز مؤثر است (گامبارو^۶، ۲۰۰۲).

تحقیقات نشان می‌دهد که در کانون‌های اصلاح و تربیت روش درمانی بخشش به علاوه درمان‌های رایج به کار گرفته در این کانون‌ها، در کاهش پرخاشگری نوجوانان اثربخش‌تر از هر روش درمانی دیگری به تنهایی است که در این کانون‌ها به کار گرفته می‌شود (کلات^۷، ۲۰۰۸).

¹ Witvliet, Ludwig & Vander laan

² Watson

³ Enright & Fitzgibbons

⁴ Ripley & Worthington

⁵ Rye

⁶ Gambaro

⁷ Klatt

طبق نظر ویتولیت، لادویگ و واندربلن (۲۰۰۱)، واکنش‌های بخشش هم شامل تأکید بر وضعیت انسانی خاطی می‌شود و هم بر انتخاب برای بخشیدن تأکید دارد. وید و ورثینگتون (۲۰۰۳) در ادامه اشاره کردند که افراد وقتی بخشش را برگزیدند، شواهدی مبنی بر خودداری از میلشان برای انتقام از فرد خاطی نشان دادند. همچنین به عقیده‌ی انرایت و گاسین (۱۹۹۲)، بخشش شامل توان غلبه بر قضاوت و احساسات منفی نسبت به آسیب‌زننده است، یعنی از طریق اذعان صادقانه به صدمه صورت گرفته، سپس انتخاب برای نشان دادن مهربانی، خیرخواهی و واکنش‌های دوستانه نسبت به فرد خاطی است. با انجام این کار تغییر شناختی ایجاد می‌شود که در نتیجه آن طراحی‌های بعدی در زمینه‌ی انتقام‌جویی و قضاوت صورت نمی‌گیرد. بعلاوه تحقیقات حاکی از این است که وقتی فرد خاطی پشیمان است و قربانی احساسات همدلی و مهربانی را نسبت به او از خود بروز می‌دهد، احساسات مثبت بخشش افزایش می‌یابد و انگیزه‌های منفی در زمینه نبخشیدن کاهش می‌یابد (واتسون، ۲۰۰۷).

بخشش رویکردی درمانی آموزشی است که از طریق آن زهر و سم هیجان‌های منفی ناشی از رویدادهای نامطلوب گذشته گرفته شده و در نتیجه منبع آزاردهنده‌ی پنهان خشم و پرخاشگری قدرت خود را از دست می‌دهد. در تبیین تاثیر بخشش در بهبود سلامت روان باید به مولفه‌های روانشناختی این سازه اشاره کرد. در تحلیل بعد روانشناختی بشر «خود معنوی» حائز اهمیت زیادی می‌باشد. به نظر محقق این «خود» در مرکزیت سازه سلامت قرار دارد به عبارت دیگر بخشش از طریق فعال کردن مولفه‌های مرتبط با خود معنوی به صورت غیر مستقیم در افزایش سلامت روانی افراد تاثیر می‌گذارد یعنی با پرورش و تقویت بخشش مولفه‌های سلامت نیز افزایش می‌یابند.

مطالب ذکر شده نشان می‌دهد که بکارگیری بخشش درمانی، بطور مستقل و یا در کنار سایر روش‌های درمانی، عمدتاً می‌تواند شاخص‌های مربوط به بهداشت روانی را افزایش داده و به بهزیستی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی بیانجامد؛ بنابراین، از آنجا که بخشش درمانی از یک سو، بطور خاص به بحث مولفه‌های شناختی در درمان می‌پردازد و از سوی دیگر به صورت غیر مستقیم از طریق برانگیختن سازه‌های معنوی نظیر احساس امید، احساس کرامت و ارزشمندی، عزت نفس و هیجان‌های مثبت و افزایش آگاهی سیال به بهزیستی روانی افراد در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری می‌انجامد. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ دادن به این سؤال است که