





دانشگاه تربیت معلم تهران  
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده

عنوان:

**اثر بخشی مشاوره بخشی به شیوه‌ی گروهی بر  
افزایش بخشی و کاهش پرخاشگری نوجوانان  
پرخاشگر شهرستان دزفول**

استاد راهنما:

دکتر کیانوش زهراکار

استاد مشاور:

دکتر باقر ثنایی ذاکر

دانشجو:

فرشاد لواف پور نوری

اسفند ماه ۱۳۹۰

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای فرشاد لواف پور نوری دانشجوی رشته مشاوره خانواده دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تحت عنوان "اثر بخشی مشاوره بخشش به شیوه‌ی گروهی بر افزایش بخشش و کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر شهرستان دزفول" در ساعت ۱۱:۳۰ روز شنبه مورخ ۹۰/۱۲/۱۳ در محل سالن آمفی تئاتر با حضور هیئت داوران برگزار گردید و پس از دفاع با نمره ۱۸/۷۵ و درجه عالی مورد قبول قرار گرفت.

هیئت داوران

استاد راهنما:

دکتر کیانوش زهراکار

استاد مشاور:

دکتر باقر تنایی ذاکر

استاد داور:

دکتر علی محمد نظری

مدیر گروه و نماینده تحصیلات تکمیلی

دکتر علی محمد نظری

# تقدیم بہ:

پروردگارم

کہ آفرید جہان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را  
و بہ کسانی کہ عشقشان را در وجودم دید.

بہ پدر و مادرم

کہ شوق بودن و سکفتن را در دونم برافروختند

و بہ ہمسر م

بہ پاس مہرورزی ہا و استواری ہایش

# شکر و قدردانی

## پس خداوند بزرگ را که به من آموخت بیاموزم

اکنون که به لطف و عنایت پروردگار این تحقیق را به پایان رسانده‌ام، بر خود لازم می‌دانم از تمامی عزیزانی که به نحوی مراد انجام این کاریاری رسانده‌اند شکر و قدردانی کنم.

از استاد کرامت‌دین جناب آقای دکتر کیانوش زهراکار، استاد علم و اخلاق، که بارها سانی‌های ارزنده خویش مراد انجام این تحقیق یاری نمودند و همچنین استاد مشاور بزرگوار جناب آقای دکتر باقر شانی‌ذکر، که دلسوزانه با همکاری بی‌شائبه خود راهگزار این تحقیق بوده و تجربیات ارزنده خویش را در اختیار اینجانب گذاشته‌اند کمال امتنان و سپاس دارم. همت استاد عزیزم، جناب آقای دکتر علی محمد نظری، استاد محبت و ممانت، مدیر گروه محترم مشاوره که دایری این پژوهش را تقبل نمودند هرگز فراموش نخواهد شد. از دوستان عزیزم، محمد ایزدخواه، حسام‌نخشی، جواد خدادادی، و سجاد آلبوگردی به پاس بودنشان در کنارم مسرورم.

در آخر از همکار، همکار، و همسر عزیزم، سرکار خانم زهرا آذر هوش به خاطر تمام خوبی‌هایش و بردباری‌هایش سپاسگزارم.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به صورت گروهی بر افزایش بخشش و کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر پسر ۱۱ تا ۱۳ ساله‌ی شهرستان دزفول بود. پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) بود. شرکت کنندگان ۳۰ دانش آموز دوره‌ی راهنمایی بودند که در پرسشنامه‌ی پرخاشگری باس و پری بالا گرفتند و به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه‌ی پرخاشگری باس و پری و پرسشنامه بخشش انرایت بودند که در پیش آزمون و پس آزمون بر روی دو گروه اجرا شد. برنامه‌ی مشاوره شامل ۱۲ جلسه‌ی یک ساعته به صورت گروهی بر اساس مدل مداخله‌ای بخشش رابرت انرایت بود. گروه آزمایش به صورت هفتگی در معرض مشاوره‌ی بخشش قرار گرفت و گروه کنترل هیچ گونه مشاوره‌ی دریافت نکرد. پس از اتمام برنامه‌ی مشاوره، ابزارهای پژوهش مجدداً به عنوان پس آزمون بر روی دو گروه اجرا شدند. داده‌های بدست آمده با استفاده از آزمون‌های کولموگروف- اسمیرونوف،  $F$  لوین، و  $T$  دو نمونه مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تحلیل آماری نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، پرخاشگری، هم جسمی و هم کلامی، خشم، و خصومت به طور معناداری در گروه آزمایش کاهش یافت. همچنین در مقایسه با گروه کنترل، بخشش به طور معناداری در گروه آزمایش کاهش یافت. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی می‌تواند در کاهش ابعاد پرخاشگری و افزایش بخشش مؤثر باشد.

**کلیدواژگان:** مشاوره‌ی بخشش، بخشش، پرخاشگری

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: کلیات پژوهش

۶	..... مقدمه
۷	..... بیان مسأله
۹	..... اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۰	..... اهداف پژوهش
۱۰	..... فرضیه‌های پژوهش
۱۱	..... تعریف واژگان و اصطلاحات

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۱۵	..... مقدمه
۱۶	..... پرخاشگری
۱۷	..... تعریف پرخاشگری
۱۷	..... اشکال پرخاشگری
۱۸	..... کارکردهای پرخاشگری
۱۹	..... الگوهای نظری پرخاشگری
۲۰	..... نظریه‌های غریزی / روان پویایی
۲۱	..... نظریه‌ی ناکامی - پرخاشگری
۱۶	..... یادگیری اجتماعی
۲۲	..... نظریه‌ی انتقال برانگیختگی
۲۳	..... الگوهای اجتماعی - شناختی و پردازش اطلاعات
۲۴	..... الگوی عمومی پرخاشگری
۲۵	..... مدل چند بعدی باس و پری
۲۵	..... عوامل تأثیرگذار در بروز پرخاشگری
۲۶	..... عوامل خارجی
۲۸	..... عوامل درونی
۲۹	..... پرخاشگری و رشد
۳۰	..... پایداری
۳۱	..... عوامل خطر، و پیامدهای رشدی منفی

۳۲	..... بخشش
۳۳	..... تعریف بخشش
۳۶	..... گونه شناسی بخشش
۳۸	..... الگوهای های نظری بخشش
۳۹	..... مدل های بین فردی
۳۹	..... بائومایستر
۳۹	..... مدل مبتنی بر مصالحه ساپولسکی و وال
۴۰	..... مدل دو سیستمی مک کالو
۴۰	..... چهار جایگاه بخشش هارگریو
۴۰	..... مدل وابستگی متقابل راسبالت
۴۰	..... مدل های درون فردی
۴۱	..... مدل شرطی سازی کلاسیک
۴۲	..... مدل مبتنی بر تصمیم گیری دی بلاسیو
۴۲	..... مدل شناختی گوردون و باوکوم و تامپسون و اسنایدر
۴۳	..... مدل های فرایندی
۴۳	..... مدل فرایندی شناختی، عاطفی، و رفتاری انرایت
۴۵	..... مدل تغییر بخشش در گذر زمان مک کالو، فینچام، و تسانگ
۴۵	..... مدل های هیجان مدار
۴۵	..... مالکولم و گرینبرگ
۴۶	..... مدل هیجان مدار مک کالو، ساندریچ، و ورتینگتون
۴۷	..... مدل فرضیه‌ی مجاورت هیجانی ورتینگتون و وید
۴۷	..... انتقادهایی علیه مفهوم بخشش
۴۸	..... تحلیل انتقادهای وارده به مفهوم بخشش
۵۰	..... فیزیولوژی بخشش
۵۱	..... فاکتورهای شناختی و هیجانی که موجب بخشش می‌شود
۵۲	..... الگوهای مداخله‌ای بخشش
۵۳	..... مدل فرایندی انرایت
۵۴	..... ورتینگتون REACH الگوی بخشش
۵۴	..... مبانی پژوهشی
۵۴	..... پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور
۵۸	..... پژوهش‌های انجام شده در ایران



## فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۶۳	.....	مقدمه
۶۳	.....	طرح پژوهش
۶۳	.....	جامعه آماری
۶۳	.....	نمونه و روش نمونه‌گیری
۶۳	.....	ابزار اندازه‌گیری
۶۳	.....	پرسشنامه پرخاشگری
۶۵	.....	پرسشنامه بخشش انرایت
۶۶	.....	روش اجرای پژوهش
۶۸	.....	روش آماری

## فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

۷۰	.....	مقدمه
۷۰	.....	توصیف داده‌ها
۷۱	.....	تحلیل استنباطی داده‌ها

## فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۷۷	.....	مقدمه
۷۷	.....	خلاصه پژوهش
۷۸	.....	یافته‌های پژوهش
۸۶	.....	نتیجه‌گیری
۸۶	.....	محدودیت‌های پژوهش
۸۶	.....	پیشنهادات بر اساس یافته‌های پژوهش
۸۷	.....	پیشنهادات برای پژوهش آینده

## منابع

۸۹	.....	منابع فارسی
۹۴	.....	منابع لاتین

## پیوست

۱۰۵	.....	پیوست الف) پروتکل درمان بخشش
۱۱۲	.....	پیوست ب) پرسشنامه پرخاشگری باس و پری
۱۱۴	.....	پیوست ج) پرسشنامه بخشش رابرت انرایت

## فهرست جداول

۴۴	.....	جدول ۲-۱
۷۰	.....	جدول ۴-۱
۷۰	.....	جدول ۴-۲
۷۱	.....	جدول ۴-۳
۷۲	.....	جدول ۴-۴
۷۳	.....	جدول ۴-۵
۷۳	.....	جدول ۴-۶
۷۴	.....	جدول ۴-۷
۷۴	.....	جدول ۴-۸
۷۵	.....	جدول ۴-۹

فصل اول:

کلیات پژوهش

## مقدمه

اکتشافات اولیه‌ی سبب‌شناسی خشونت و پرخاشگری در نوجوانان با اصول روانشناسی فردی آدلر آغاز شد (بک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). آدلر<sup>۲</sup>، ۱۹۲۷ (به نقل از شیلتون و آدامز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰) پیشنهاد کرد که خشم، اصولاً تلاشی در جهت قدرت و سلطه‌جویی است. بنابراین مطابق تئوری پرخاشگری آدلر، احساسات خشم فرد، زمانی که در مقایسه با دیگران احساس ضعف می‌کند شدت می‌یابد. پس سائق پرخاشگری یک تمایل درونی نیست، بلکه وسیله‌ای در جهت برقراری انصاف و برابری از طریق عمل تلافی‌جویانه است (اسمیت<sup>۴</sup> و دیگران، ۲۰۰۱). نظریه پردازان اخلاقی از قبیل پیاژه<sup>۵</sup> و کلبیگ<sup>۶</sup> پیشنهاد می‌کنند که چهارچوب مفهومی چنین قضاوت‌هایی مبتنی بر نیاز برای عدالت خواهی است در حقیقت، در شکل‌گیری اولیه‌ی تقابل اخلاقی در کودکان این عبارت گفته می‌شود که “اگر مرا بزنی، من نیز تو را خواهم زد” (جاف<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸).

نظریه پردازان اجتماعی رشدی شناختی، توافق دارند که بخشش در درون بافت عدالت رخ می‌دهد؛ یعنی آسیب اغلب جهان بینی فرد آزرده خاطر را بگونه‌ای تغییر می‌دهد که وی در می‌یابد جهان عادلانه نیست. با این حال زمانی که فرد آزرده خاطر گذشت پیشه می‌کند، داوطلبانه از عدالت چشم‌پوشی کرده و از فرصت‌هایش برای تلافی و مجازات دست می‌کشد. بخشش، عملی برخاسته از عشق به نوع بشری است که به وسیله‌ی ضعف‌هایش احاطه شده است. در اینجا بخشش نامشروط است و رسیدن به رشد اخلاقی در بالاترین مرحله کلبیگ را نشان می‌دهد (بک، ۲۰۰۷).

طبق نظر کلبیگ، ۱۹۷۵ (به نقل از داناو و وینسون<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵) اصول اخلاقی، همان اصول عدالت هستند که افراد را در برقراری راه‌حل‌های عادلانه‌ی تعارض که به طور همگانی قابل‌کاربست هستند یاری می‌رساند. عمل بخشش بین فردی در وهله‌ی اول با دلسوزی، از طریق ارزشهای انسان دوستانه مانند نوع دوستی و همدلی پیوند دارد.

به نظر می‌رسد سبب‌شناسی‌های بخشش و پرخاشگری ریشه در اصول عدالت و مهربانی که با استدلال اخلاقی پیوند دارد ریشه داشته باشد (انرایت<sup>۹</sup>، سانتو<sup>۱۰</sup>، و ال-مابوک<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۹). در حالی که

<sup>1</sup> Beck

<sup>2</sup> Adler

<sup>3</sup> Shelton & McAdams

<sup>4</sup> Smith

<sup>5</sup> Piaget

<sup>6</sup> Kohlberg

<sup>7</sup> Jaffe

<sup>8</sup> Donahue & Benson

<sup>9</sup> Enright

<sup>10</sup> Santo

<sup>11</sup> Al-Mabuk

نظریه پردازی شده است که پرخاشگری، واکنش خصدر جهت عدالت خواهی است (شیلتون و مک آدامز، ۱۹۹۰)، همچنین نظریه پردازی شده است که عمل بخشش، واکنش نوع دوستانه دلسوزی و اشتیاق برای صرف نظر کردن از عدالت خواهی است. وقتی قضاوت اخلاقی ماهیت رشدی داشته باشد، پس استدلال اخلاقی به همراه سن افزایش خواهد یافت (دی و ناندیتس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). در حقیقت نوجوانی بوسیله بوسیله تغییراتی در رشد اخلاقی، روانی و شناختی مشخص می‌شود. تون<sup>۲</sup>، گان<sup>۳</sup>، و اینگ<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸ (به نقل از ویتاکو<sup>۵</sup> و دیگران، ۲۰۰۲) پیشنهاد کردند که تغییر در ارزشها می‌تواند از لحاظ اجتماعی تحت تأثیر قرار گیرد. بنابراین قضاوت اخلاقی در مورد انصاف ممکن است از طریق ارائه صفات دلسوزانه‌ای مانند همدلی و نوع دوستی به رهاسازی عدالت به نفع مهربانی منجر شود.

مشاوره‌ی بخشش از سوی مشاوران و محققان زیادی بصورت رویکردی نوین و امیدبخش در کاهش خشم و بازگردانی سلامت هیجانی تعریف شده است (مانند انرایت و فیتزگیبونز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ ریپلی و ورثینگتون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲؛ رای<sup>۸</sup> و دیگران، ۲۰۰۵). از این رو، بخشش درمانی بخشش را شیوه‌ای پراهمیت برای برای بازگرداندن امید و برطرف نمودن خشم تلقی می‌کنند. در واقع، انرایت و فیتزگیبونز (۱۹۹۸) دریافتند که فعالیت‌های بخشایش‌گرایانه به افراد کمک می‌کند تا از طریق وسیله و ابزار غیر خشن خشم خود را آزاد سازند. بخشش درمانی به عنوان رویکردی درمانی به خشم در کاهش خشم اثربخش بوده است (انرایت و فیتزگیبونز، ۱۹۹۸). محقق انتظار دارد که افراد پرخاشگر، در واکنش به آزردهی‌های بین فردی، بخشش را به عنوان راهبردی برای حل تعارضات خود بکار ببرند.

## بیان مسأله

پرخاشگری نوجوانی نه تنها به قربانیان اعمال پرخاشگرانه آسیب وارد می‌سازد، بلکه رشد خود نوجوانان پرخاشگر را در معرض خطر قرار می‌دهد. متون پژوهشی، پیامدهای منفی فراوانی را در ارتباط با پرخاشگری شناسایی نموده است. نوجوانان پرخاشگر نسبت به نوجوانان غیر پرخاشگر، به احتمال بیشتری از سوی همسالان طرد می‌شوند (کریک و گراتپیتر<sup>۹</sup>، ۱۹۹۵)، مرتکب جرم می‌شوند (هاز و هاسبروک<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۶)، قربانی خشونت اجتماع می‌شوند (شاهینفر<sup>۱۱</sup>، کوپرسمیت<sup>۱۲</sup>، و ماتزا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۱)،

<sup>5</sup> Day & Naedits

<sup>2</sup> Toon

<sup>3</sup> Gun

<sup>8</sup> Ing

<sup>5</sup> Vitacco

<sup>6</sup> Fitzgibbons

<sup>7</sup> Ripley & Worthington

<sup>8</sup> Rye

<sup>9</sup> Crick & Grotspeter

<sup>10</sup> Hughes & Hasbrouck

<sup>11</sup> Shahinfar

<sup>12</sup> Kupersmidt

خشونت را در خانه تجربه می‌کنند (هاسکت و کیستنر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱). هدف پرخاشگری همسالان قرار می‌گیرد (داج و فریم، ۱۹۸۲، به نقل از کلات<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶)، درجات تحصیلی پایین‌تری دارند (ریسی<sup>۴</sup>، گرهاردشتین<sup>۵</sup>، و کیستنر، ۲۰۰۳)، درگیر بزهکاری خشن و غیرخشن می‌شوند (برویدی<sup>۶</sup> و دیگران، ۲۰۰۳)، و در سنج‌های افسردگی، تنهایی، و انزوای همسالان نمرات بالاتری کسب می‌کنند (کریک و گراتپیتر، ۱۹۹۵).

پژوهش‌ها و مطالعات حاکی از آن است که اعمال پرخاشگرانه و علل آن در حال افزایش است (ویپل<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹). همچنین نوجوانانی که به طور مکرر قربانی شده‌اند به طور ویژه در معرض خطر بالای ارتکاب اعمال پرخاشگرانه قرار دارند. در واقع، قربانیان پرخاشگر نسبت به افراد پرخاشگر و غیر پرخاشگر از رفتارهای ناسازگارانه‌ی بیشتری برخوردار هستند (پارک<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). بهره‌کشی همسالان از طریق اشکال مختلف مانند اذیت و آزار یا قلدری با اعمال جنایی و خودکشی ارتباط پیدا کرده است (کارنی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). قربانیان پرخاشگر ممکن است عملاً بخاطر رویه‌ی تحریک‌پذیر و بیش از حد واکنشی خود از سوی همسالان بیشتر مورد بهره‌کشی قرار بگیرند و این مسأله را وخیم‌تر خواهد ساخت. این واکنش‌پذیری ممکن است به حفظ چرخه‌ی قربانی پرخاشگر کمک کند (شوارتز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۰).

بنا به نظر انرایت، فریدمن<sup>۱۱</sup>، و ریکه<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۸)، بخشش اشتیاق برای دست کشیدن از حق خود در داشتن انزجار، قضاوت منفی، و بی‌تفاوتی نسبت کسی است که غیرمنصفانه ما را رنجانده است، و در عین حال پروراندن کیفیات دلسوزی، سخاوت، و حتی عشق نسبت به کسی است که مستحق آن نیست.

فعالیت‌های بخشایش‌گرایانه به افراد کمک می‌کند تا از طریق وسیله و ابزار غیر خشن خشم خود را آزاد سازند. بخشش درمانی بعنوان رویکردی درمانی به خشم در کاهش خشم اثربخش بوده است. (انرایت و فیتزگیبونز، ۱۹۹۸). لذا محقق در پی یافتن این سؤال است که آیا مشاوره‌ی بخشش بصورت گروهی در افزایش بخشش و کاهش پرخاشگری نوجوان اثربخش خواهد بود یا خیر؟

<sup>1</sup> Matza

<sup>2</sup> Haskett & Kistner

<sup>3</sup> Klatt

<sup>4</sup> Risi

<sup>5</sup> Gerhardstein

<sup>6</sup> Broidy

<sup>7</sup> Whipple

<sup>8</sup> Park

<sup>9</sup> Carney

<sup>10</sup> Schwartz

<sup>11</sup> Freedman

<sup>12</sup> Rique

## اهمیت و ضرورت پژوهش

با مروری بر ادبیات و متون مربوط به رشد نوجوانی و پرخاشگری نوجوانی سه یافته‌ی تجربی پایدار را شناسایی شده است که مداخلات در زمینه‌ی نوجوانان پرخاشگر می‌بایست قادر به پرداختن به آنها باشد. نخست، پژوهش به طور پایداری میان قرار گرفتن در معرض پرخاشگری، چه به عنوان ناظر و چه به عنوان هدف مستقیم پرخاشگری، با درگیر شدن در رفتار پرخاشگرانه مرتبط ساخته است. (مانند شاهینفر و دیگران، ۲۰۰۱). دوم، پژوهش نشان داده است که پرخاشگری روند رشدی پایداری دارد و با پیامدهای رشدی مضر مرتبط است (برویدی و دیگران، ۲۰۰۳) سوم، پژوهش از الگوهای شناختی-اجتماعی رفتار پرخاشگرانه حمایت نیرومندی به عمل آورده است. (مانند اسلابی و گورا<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸، به نقل از کلات، ۲۰۰۸). فرایندهای شناختی اجتماعی از قبیل سوگیری اسناد خصمانه واسطه‌ی رفتار پرخاشگرانه قرار می‌گیرد. (هیوسمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). لذا ضروری است تا مداخلات این سه یافته را مورد توجه قرار دهند.

مداخلات بخشش (مانند انرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۲؛ ریپلی و ورتینگتون، ۲۰۰۲؛ رای و دیگران، ۲۰۰۵) بصورت یک رویکرد مشاوره‌ای نویدبخش پدیدار گشته است که به مراجعان کمک می‌کند با خشم مقابله نمایند و بهزیستی روانی خود را بهبود بخشند. بخشش مستلزم حرکت و جنبشی از افکار، رفتارها و هیجانات منفی به سمت افکار، رفتارها و عواطف مثبت است (انرایت، ۲۰۰۱؛ مک کالو و ویتولت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

مؤلفه‌هایی از قبیل آگاهی از رنجش، آگاهی از راهبردهای مقابله‌ای کنونی، چارچوب دهی مجدد فرد رنجاننده، توسعه‌ی همدلی، و رشد جهان بینی جدید به منظور پرداختن به مؤلفه‌های شناختی اجتماعی رفتار پرخاشگرانه از قبیل تغییر دادن پردازش خودکار تعاملات بین فردی، بسیار مناسب می‌باشد. لذا با پرداختن به موضوعات و مسائل زیربنایی قربانی واقع شدن، رفتار ناسازگارانه و پرخاشگرانه ممکن است سریعاً تغییر یابد، ضمن اینکه از طریق مشاوره بخشش، پیامدهای منفی ناشی از خود پرخاشگری از قبیل بزهکاری و خطرات تهدید کننده‌ی رشد مثبت از قبیل اشتیاق به مصرف مواد (لین<sup>۴</sup> و دیگران، ۲۰۰۴)، ارتباط با والدین (ال- مابوک و دیگران، ۱۹۹۵)، و عملکرد تحصیلی (گامبارو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲) نیز می‌تواند بهبود یابد.

<sup>1</sup> Slaby & Guerra

<sup>2</sup> Huesmann

<sup>3</sup> McCullough & Witvliet

<sup>4</sup> Lin

<sup>5</sup> Gambaro

با توجه به کمبود متون پژوهشی در زمینه‌ی بخشش و پرخاشگری، به استثنای چهار پایان نامه در زمینه‌ی بخشش و پرخاشگری در خارج از کشور (گامبارو، ۲۰۰۲؛ پارک، ۲۰۰۳، کلات، ۲۰۰۸؛ بک، ۲۰۰۷)، و نیز فقدان این پژوهش‌ها در ایران که به طور ویژه پرخاشگری را از طریق مداخلات بخشش مورد هدف قرار دهد ضروری است که در این حوزه پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد.

## اهداف پژوهش

### اهداف اصلی:

- ۱- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر
- ۲- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی بخشندگی نوجوانان پرخاشگر

### اهداف فرعی

- ۱- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی پرخاشگری کلامی نوجوانان پرخاشگر
- ۲- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی پرخاشگری فیزیکی نوجوانان پرخاشگر
- ۳- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی خشم نوجوانان پرخاشگر
- ۴- تعیین اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در بهبودی خصومت نوجوانان پرخاشگر

## فرضیه‌های پژوهش

### فرضیه‌های اصلی

- ۱- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثر است.
- ۲- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی در افزایش بخشش مؤثر است.

### فرضیه‌های فرعی

- ۱- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی کاهش پرخاشگری فیزیکی مؤثر است.
- ۲- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی کاهش پرخاشگری کلامی مؤثر است.
- ۳- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی کاهش خشم مؤثر است.
- ۴- مشاوره‌ی بخشش به شیوه‌ی گروهی کاهش خصومت مؤثر است.



## تعریف واژگان و اصطلاحات

### الف) تعاریف مفهومی:

**مشاوره‌ی بخشش:** به راهبردهای عملی یا کاربردهای مفاهیم بخشش که جنبه‌ی درمانی دارند اطلاق می‌شود. مشاوره‌ی بخشش از سوی شماری از مشاوران و محققان مانند انرایت و فیتزگیبونز، (۲۰۰۰) بصورت رویکرد نویدبخش نوینی در کاهش خشم و بازگرداندن سلامت هیجانی تعریف می‌شود، و در بردارنده‌ی جنبشی از افکار، احساسات، و رفتارهای منفی در جهت مثبت است (انرایت، ۲۰۰۱).

**بخشش:** بنا به تعریف انرایت و کوپلی<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، بخشش فرایندی است که در آن فردی که از یک جراحت و آزرده‌گی غیرمنصفانه رنج برده است، تصمیم می‌گیرد از حق خود در داشتن انزجار و مقابله به مثل دست بکشد و در عوض در حق فرد رنجاننده لطف نماید.

بخشش بصورت یک واکنش روانی تعریف می‌شود که در بردارنده‌ی شش مؤالفه‌ی روانی است: نبود عاطفه، قضاوت، و رفتار منفی نسبت به فرد رنجاننده و وجود عاطفه، قضاوت، و رفتار مثبت نسبت به همان شخص (انرایت و دیگران، ۲۰۰۶).

**پرخاشگری:** رفتاری است که هدف و انگیزه‌ی آن به طور بارز دستکاری و آسیب وارد ساختن به روابط، اموال و یا احساسات دیگران می‌باشد (کرین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). رفتار پرخاشگرانه شامل فوران خشم در واکنش به تهدید یا برانگیختگی واقعی یا ادراک شده است (برندگن<sup>۳</sup> و دیگران، ۲۰۰۱)، و دارای ابعاد رفتاری یا ابزاری (پرخاشگری جسمانی و پرخاشگری کلامی)، هیجانی (خشم)، و شناختی (خصومت) است (باس و پری<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲).

**پرخاشگری جسمی:** کوی<sup>۵</sup> و داج (۱۹۹۸)، پرخاشگری فیزیکی یا جسمانی را با رفتار ضد اجتماعی در ارتباط می‌دانند. پرخاشگری فیزیکی بصورت وارد ساختن زیان و آسیب به افراد دیگر تعریف می‌شود که اغلب برای نیل به یک خواسته صورت می‌گیرد. نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی شامل ضربه زدن، هل دادن، لگد زدن، یا تهدید به کتک زدن است (هیکمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). این نوع پرخاشگری، نمایانگر بعد ابزاری پرخاشگری در مدل پرخاشگری باس و پری است.

<sup>1</sup> Coyle

<sup>2</sup> Crain

<sup>3</sup> Brendgen

<sup>4</sup> Buss & Perry

<sup>5</sup> Coie

<sup>6</sup> Hickman

**پرخاشگری کلامی:** پرخاشگری کلامی شامل تهدید آسایش و سلامت افراد دیگر با استفاده از اهانت- های کلامی مانند نامیدن فرد دیگر با الفاظ رکیک و توهین آمیز و فحش دادن می‌باشد (کریک و دیگران، ۱۹۹۹). این نوع پرخاشگری، نمایانگر بعد ابزاری پرخاشگری در مدل پرخاشگری باس و پری است.

**خصومت:** خصومت بصورت مجموعه‌ای از نگرش‌ها، باورها و ارزیابی‌های منفی از قبیل بدگمانی و عیب جویی نسبت به دیگران است. (اسمیت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). طبق نظر چاپلین<sup>۲</sup>، ۱۹۸۲ ( به نقل از کلیر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶) افراد متخاصم آرزو دارند به دیگران آسیب وارد سازند و خشم شدیدی نسبت به دیگران دارند.

**خشم:** خشم حالت هیجانی با انگیزندگی سمپاتیک خودکار بالا است که به طور ذهنی تجربه می‌شود. این حالت بدواً بواسطه‌ی ادراک یک تهدید فراخوانی می‌شود، هرچند که ممکن است پس از از بین رفتن تهدید پابرجا باقی بماند. خشم با شناخت‌های اسنادی، اطلاعاتی، و ارزشیابانه‌ای در ارتباط است که بر خطاکاری‌های دیگران تأکید داشته و واکنش فرد را برای خنثی سازی، گریز، مقابله به مثل، یا حمله به تهدید ادراک شده برمی‌انگیزد. خشم از طریق حرکات و اشارات صورت یا تغییر در آوای صدا، تکلم آزارنده، و رفتار پرخاشگرانه منتقل شود. انتخاب راهبردها برای انتقال و بروز خشم متأثر از نقش‌های اجتماعی، تاریخچه‌ی یادگیری، و ویژگی‌های محیطی متفاوت است (دی گیوسپه و تافریت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

## ب) تعاریف عملیاتی

**مشاوره گروهی بخشش:** به مرحله‌ی اطلاق می‌شود که بر اساس مدل فرایندی بخشش انریت در ۵ مرحله و ۱۲ جلسه بصورت گروهی اجرا می‌شود و شامل مراحل آشکارسازی، تصمیم گیری، عمل، و عمق بخشی است.

**بخشش:** نمره‌ای است که فرد در پرسشنامه بخشش انریت (۱۹۹۱) کسب می‌نماید و بخشش آزمودنی را در سه بعد رفتاری، احساسی و شناختی نشان می‌دهد.

**پرخاشگری:** نمره‌ کلی است که فرد در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌نماید و پرخاشگری آزمودنی را در سه بعد ابزاری، هیجانی و شناختی نشان می‌دهد.

<sup>1</sup> Smith

<sup>2</sup> Chaplin

<sup>3</sup> Clair

<sup>4</sup> DiGiuseppe & Tafra

**پرخاشگری کلامی:** نمره‌ای است که فرد در خرده مقیاس پرخاشگری کلامی (۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸) در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌نماید و پرخاشگری آزمودنی را در بعد رفتاری نشان می‌دهد.

**پرخاشگری فیزیکی:** نمره‌ای است که فرد در خرده مقیاس پرخاشگری فیزیکی (سؤال‌های ۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۲۸) در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌نماید و پرخاشگری آزمودنی را در بعد رفتاری نشان می‌دهد.

**خصومت:** نمره‌ای است که فرد در خرده مقیاس خصومت (۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷) در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌نماید و پرخاشگری آزمودنی را در بعد شناختی نشان می‌دهد.

**خشم:** نمره‌ای است که فرد در خرده مقیاس خشم (۳، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۲) در پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌نماید و پرخاشگری آزمودنی را در بعد هیجانی نشان می‌دهد.

فصل دوم:

ادبیات و پیشینه‌ی پژوهش