

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۴/۲۹  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۲/۲۵

مجله دست آوردهای روان‌شناختی  
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)  
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۵  
دوره‌ی چهارم، سال ۲۳، شماره‌ی ۱  
صص: ۱۷۴-۱۵۵

## تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان

\* محمد عسگری

\*\* حمید علیزاده

\*\*\* مریم کاظمی

### چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش بخشش‌درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه انجام گرفت. بدین منظور از بین دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ نمونه‌ای با حجم ۵۰ نفر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش از طرح گروه‌های نامعادل استفاده شد. میزان خشم آزمودنی‌ها با پرسشنامه‌ی خشم صفت - حالت اسپیلبرگر STAXI-2 اندازه‌گیری شد. ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون بعمل آمد، پس از آن، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای برنامه‌ی آموزش بخشش‌درمانی دریافت کرد، و در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون بعمل آمد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون MANOVA نشان داد که آموزش بخشش‌درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر داشت. همچنین آموزش بخشش‌درمانی بر خرده‌مقیاس‌های حالت خشم، صفت خشم، درون‌ریزی خشم، دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر داشت. اما آموزش بخشش‌درمانی بر خرده‌مقیاس‌های بیرون‌ریزی خشم، کنترل بیرونی و کنترل درونی خشم تأثیر معنی‌دار نداشت. پس می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش بخشش‌درمانی بر کنترل خشم دختران نوجوان تأثیر دارد و از آن می‌توان برای کنترل خشم و پرخاشگری استفاده کرد. آلفای تعدیل شده:  $(p \leq 0/0083)$ .

**کلید واژگان:** آموزش بخشش، بخشش‌درمانی، خشم.

drmasgari423@gmail.com

\* دانشیار دانشگاه ملایر (نویسنده مسئول)

\*\* دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی

\*\*\* کارشناس ارشد مشاوره علامه طباطبایی

## مقدمه

خاستگاه و اشکال مختلف بیان خشم<sup>۱</sup> و نیز پیامدهای آن در پژوهش‌های بنیادی و کاربردی روان‌شناختی جایگاه ویژه‌ای به خود اختصاص داده است. خشم یک هیجان ارضا کننده و در عین حال ویرانگر است، سامانه درونی ما را فعال و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌کند. با این که خشم یکی از هیجان‌های طبیعی بشر و برای صیانت از او لازم است، رابطه‌ی نزدیکی با پرخاشگری، ناراحتی‌های روان‌شناختی و بیماری‌های جسمی مسأله ساز دارد و ابراز آن ممکن است منجر به تعارض‌های خانوادگی، بین‌فردی، شغلی، ارزیابی منفی دیگران از فرد، خودپنداره منفی و اعتماد به نفس پایین گردد (کلاماری و پینی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). در بین جمعیت نوجوانان، الگوهای رفتاری مربوط به خشم شامل، پرخاشگری، برون‌ریزی و اختلالات سلوک بیشترین نرخ ارجاع به سرویس‌های سلامت روان را به خود اختصاص داده‌اند (دمینگ و لاجمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). به همین دلیل، علاقه‌ی روان‌شناسی اجتماعی به کنترل خشم پیشینه تاریخی طولانی دارد (تایلر و نواکو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

مروری بر مطالعات ۶۰ سال گذشته نشان می‌دهد که تجربه خشم چه در کودکی و چه در نوجوانی با مشکلات همچون خطر 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 (استیفلر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). بسیاری از پژوهشگران، متخصصان بالینی و روان‌شناسان تربیتی اهمیت آموختن مهارت‌های مدیریت هیجانی<sup>۶</sup> به کودکان و نوجوانان را مورد تأکید قرار داده‌اند (نویدی، ۱۳۸۵). این تأکید به ویژه در رویکردهای نظری و کاربردی اخیر در زمینه هوش هیجانی<sup>۷</sup>، روان‌شناسی سلامت<sup>۸</sup> و روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی<sup>۹</sup> انعکاس یافته است (لین لی و جوزف<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴).

- 
- 1- anger
  - 2- Calamari & Pini
  - 3- Deming & Lochman
  - 4- Taylo & Novaco
  - 5- Stiffler
  - 6- emotional management skills
  - 7- emotional intelligence
  - 8- health psychology
  - 9- applied positive psychology
  - 10- Linley & Joseph

بخشش<sup>۱</sup> یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است و سال‌ها موضوع مورد بحث متخصصان الهیات و فلاسفه بوده است و پیوند بسیار نزدیکی با مذهب دارد (پرز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). به طوری که نتایج پژوهش‌های اخیر رابطه معنی‌داری بین بخشش و فروتنی (کارداک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳) بخشش، دینداری و فروتنی و رابطه منفی با غرور و تکبر نشان داده‌اند (مایکلسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). اما، با وجود قدمت دیرین آن در الهیات، فلسفه و مذهب، بخشش موضوع پژوهشی نسبتاً جدیدی در روان‌شناسی است (گاف<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). بخشش استفاده از راه کارهای غیر مؤثر تعارض که در اثر تخطی‌ها و تجاوزهای نابخشوده طرف مقابل حاصل شده است را از بین می‌برد (فینچام، بث و دیویلا<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

بخشش فرآیند گذشتن از خطا، چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیانبخش و محو عوارض آن است که در فرد با انگیزه‌ی آرامش درونی، بهبود روابط، همدلی و همفکری با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای زیر است: الف) رهایی از احساسات منفی نسبت به فرد خاطی؛ ب) غلبه بر رنجش حاصل از بدی؛ ج) پرهیز از عصبانیت درونی، جدایی و تلافی نسبت به فرد خاطی (نورث<sup>۷</sup>، ۱۹۸۷؛ ورتینگتون<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰). مک کالو، فینچام و تی سانگ<sup>۹</sup> (۲۰۰۳) بخشش را میلی درونی می‌دانند که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و انجام رفتار مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن‌ها رفتار کرده متمایل می‌سازد. لودن و گربر<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۸) بخشش را فرایندی مرحله‌ای برای از بین بردن خشم و ایجاد امید دوباره می‌دانند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخشش یک ابزار درمانی مفید برای مدیریت هیجانات منفی خشم و بهزیستی کلی است (فیتزگیبونز<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۶؛ هانگ و انرایت<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۰). انرایت به نقل از گامبار<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۲)

- 1- forgiveness
- 2- Perez
- 3- Cardak
- 4- Michaelson
- 5- Caught
- 6- Fincham, Beth, & Diviula
- 7- North
- 8- Worthington
- 9- McCullough, Fincham, & Tsang
- 10- Louden & Gerber
- 11- Fitzgibbons
- 12- Hant & Enrith
- 13- Gambar

نشان داد که آموزش بخشش برای کنترل خشم نوجوانان، بخشش آن‌ها را افزایش و نگرش آن‌ها نسبت به مدرسه و معلمان، بهبود داده؛ در بهبود روابط آن‌ها با والدین و همسالان و نمرات درسی آن‌ها مؤثر است.

در چند دهه‌ی اخیر پژوهش‌هایی درباره‌ی بخشش و تأثیر آن در بهبود روابط میان فردی، بهداشت روان و پیامدهای آن انجام شده است. پارک، انرایت، اسکس، زان و اکسلر و کلات<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نشان داده‌اند مداخلات بخشش بر کاهش خشم، نگرش‌های خصمانه و پرخاشگری و سطوحی از بهبودی سازگاری روانشناختی در مدرسه و افزایش معنی‌دار همدلی در نوجوانان تأثیر دارد. ملیک<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) نشان داد بخشش درمانی در کاهش خشم، بهبود افسردگی و ترمیم هیجانات کلی و سلامت روان تأثیر دارد. وب، دیولا و بریور<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) بین بخشش و سطوح پایین پرخاشگری در دانشجویان رابطه معنی‌داری گزارش کرده‌اند. تونیس<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که بخشش به بهبودی طولانی و سلامت روانی مثبت و کاهش افسردگی، اضطراب و خصومت در افرادی معتاد به الکل، کمک می‌کند. لاور رو، هایت ادواردز، وونش و کارمنز<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) بین بخشش، دل‌بستگی و بهزیستی رابطه‌ای معنی‌دار گزارش داده‌اند. ملون و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) نشان داده‌اند که تصمیم برای بخشیدن موجب کاهش احساسات منفی و به تبع آن کاهش واکنش‌های استرس‌زا می‌شود. کلات<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) دریافت که مداخله‌های ساختاری بخشش به بهبود صدمات گذشته و کاهش رفتارهای خشم و پرخاشگرانه کمک می‌کند و بخشش نقش مهمی در کاهش خشم و پرخاشگری دارد. هولتر<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) با آموزش بخشش در متغیرهای سلامت روان کاهش معنی‌داری، در خشم کودکان دبستانی نشان داد. هریس، لوسکین، نرمان، استاندارد و بورینگ<sup>۹</sup> (۲۰۰۶) دریافتند که مداخله‌های گروهی بخشش باعث کاهش استرس و خشم صفت می‌شود. ری و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۵) و لوسکین، گینزبرگ و

- 
- 1- Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler, & Klatt
  - 2- Malik
  - 3- Webb, Dula, & Brewer
  - 4- Toenies
  - 5- Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch, & Karremans
  - 6- Malone
  - 7- Klatt
  - 8- Holter
  - 9- Hariss, Luskin, Norman, Standard, & Bruning
  - 10- Rye

تورسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) دریافتند، مداخله‌های بخشش باعث افزایش در گرایش به بخشش، خودکارآمدی، امید و رشد معنوی و کاهش معنی‌دار در خشم و سطح آسیب در دانشجویان می‌شود. لین، مک، انرایت، کراهن و باسکین<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) در مقایسه افرادی که تحت بخشش درمانی قرار گرفته بودند، با کسانی که تحت درمان‌های جایگزین مثل درمان‌های دارویی، دریافتند که این افراد به نسبت، بهبود قابل ملاحظه‌تری در خشم، افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس، بخشش و وابستگی به مصرف مواد بروز دادند.

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 اعتماد به نفس پایین، و با توجه به این که وجود مشکلات هیجانی از جمله خشم در نوجوانان و دانش‌آموزان موجب افت تحصیلی، ناسازگاری‌های اجتماعی و احساس ناامنی در محیط مدرسه را بدنبال دارد (رافضی، ۱۳۸۳)، ارائه برنامه آموزشی مناسب برای این گونه 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 بخشش درمانی بر کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تهران بود. در راستای تحقق هدف مورد نظر این سؤال مطرح است، آیا آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تهران تأثیر دارد.

## روش

**الف) جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری عبارت بود از دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. نخست، از میان مناطق آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ به طور تصادفی انتخاب، سپس از روی فهرست مدارس دخترانه‌ی دوره‌ی متوسطه این منطقه، دبیرستان نرجس به طور تصادفی انتخاب شد. تعداد کل دانش‌آموزان این دبیرستان ۵۵۰ نفر بود، که ۲۱۰ دانش‌آموز در ۷ کلاس

1- Luskin, Ginzburg, & Thoresen

2- Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin

پایه‌ی اول مشغول به تحصیل بودند. درگام بعدی، چون دو گروه آزمودنی در پژوهش حاضر لازم بود، از بین این ۷ کلاس پایه‌ی اول، دو کلاس به طور تصادفی انتخاب شد. در آخر، یک کلاس به صورت تصادفی به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. در هر یک از دو گروه کنترل و آزمایش ۲۵ نفر دانش‌آموز وجود داشت. به دلیل این‌که احتمالاً جنسیت در کنترل خشم یک عامل تاثیرگذار است و امکان استفاده از یک طرح عاملی وجود نداشت، و برای اعمال کنترل بیشتر و دقت بالاتر؛ جنسیت کنترل و فقط آزمودنی‌های دختر مورد بررسی قرار گرفتند.

**ب) ابزار:** در این پژوهش برای اندازه‌گیری خشم آزمودنی‌ها از پرسشنامه خشم اسپیلبرگر<sup>۱</sup> (STAXI-2) استفاده شد. این پرسشنامه ۵۷ ماده‌ای تجدید نظر شده شامل شش مقیاس، پنج خرده مقیاس و یک شاخص بیان خشم است که یک اندازه‌ی کلی از بیان و کنترل خشم به دست می‌دهد. این آزمون در ایران، توسط نویدی (۱۳۸۵) هنجاریابی شده است. ضرایب اعتبار<sup>۲</sup> برای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های آزمون به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های حالت خشم و صفت خشم، به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۵، برای خرده مقیاس‌های مربوط به دو مقیاس یاد شده به طور متوسط برابر ۰/۷۶، برای مقیاس‌های بیان خشم و کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم به طور متوسط برابر ۰/۷۱ بود. همه این ضرایب اعتبار نشان می‌دهند که هماهنگی درونی مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های رضایت بخش است. اعتبار آزمون در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. شواهد نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی<sup>۳</sup> رضایت بخش برخوردار است. در پژوهش نویدی (۱۳۸۵) پرسشنامه خشم اسپیلبرگر به همراه پرسشنامه سازگاری و سلامت عمومی (GHQ) روی ۱۷۰ نفر دانش آموز پسر دوره‌ی متوسطه اجرا شد. نتایج نشان داد که همبستگی اندازه‌های مقیاس‌های حالت، صفت، و بیان خشم پرسشنامه اسپیلبرگر به اندازه‌های مربوط به ناسازگاری و نیز اندازه‌های مربوط به نشانه‌های اختلال در سلامت عمومی، مثبت و معنی‌دار است. روایی همزمان مقیاس صفت خشم پرسشنامه اسپیلبرگر با انجام یک مطالعه بر روی ۲۷ نفر دانشجوی دوره‌ی

1- Spiel Berger State- Trait Anger Expression Inventory (STAXI) 1.

2- reliability

3- validity

کارشناسی و ۲۷۰ نفر سرباز نیروی دریایی بررسی و تأیید شد (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹). اسپیلبرگر (۱۹۹۹) در یکی از مطالعات خود که بر روی بیش از ۵۰۰ دانش‌آموز انجام داد، از طریق محاسبه‌ی ضرایب همبستگی مقیاس‌های ناظر بر بیان خشم (Ax Index, Ax-o, Ax-I) با اندازه‌های حاصل از پاسخ افراد به موقعیت‌های خشم‌انگیز و مقیاس‌های اضطراب و کنجکاوی پرسشنامه‌ی STPI شواهدی به دست آورد که بر روایی همگرا و روایی واگرایی مقیاس‌های ناظر بر بیان خشم دلالت دارند، همبستگی مثبت و منفی معنی‌دار مقیاس‌های بیان خشم با اندازه‌های حاصل از مواجهه‌ی افراد با موقعیت‌های خشم‌انگیز از روایی همگرا و ضرایب همبستگی نزدیک به صفر مقیاس‌های بیان خشم با مقیاس کنجکاوی پرسشنامه‌ی شخصیت STPI از روایی واگرا حکایت می‌کند.

**ج) روش اجرا:** این پژوهش به روش نیمه آزمایشی، و با استفاده از یک طرح گروه‌های کنترل نامعادل انجام شد. ابتدا، از هر دو گروه کنترل و آزمایش پیش‌آزمون گرفته شد. پس از آن، گروه آزمایش ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای در معرض برنامه آموزش بخشش درمانی قرار گرفت. اما گروه کنترل، هیچ‌گونه مداخله‌ای قبل و حتی بعد از انجام پژوهش دریافت نکرد. نگاره طرح پژوهش در شکل ۱ آمده است.

E	O1	X	O2
C	O3	-	O4

شکل ۱.

نگاره طرح پژوهش

جلسات آموزش بخشش درمانی به صورت گروهی، بر اساس برنامه آموزشی در ده گام متوالی اجرا شد. این برنامه بر اساس مدل فرایندی انرایت و گروه مطالعات رشدی انسان تدوین شده، که برای کمک به افراد در یک زمینه‌ی مشاوره‌ای گسترش یافته است (ون لان، ۱۹۹۷ و پرز، ۲۰۰۷). چهارچوب کلی جلسه‌های برنامه‌ی آموزش بخشش برای کنترل خشم در جدول ۱ گزارش شده است.

## جدول ۱.

چهارچوب کلی جلسه‌های برنامه‌ی آموزش بخشش برای کنترل خشم

جلسه‌ها	محتوا
جلسه‌ی اول	آشنایی با دانش‌آموزان، ایجاد رابطه‌ی حسنه و جلب اعتماد و بیان قوانین جلسه و اجرای پیش‌آزمون
جلسه‌ی دوم	مواجهه کردن دانش‌آموزان با رنجشی که تا کنون تجربه کرده‌اند و یادآوری رویدادی که سابقاً باعث رنجش آن‌ها شده است و بیان و درجه بندی احساسات خود راجع به آن رویداد
جلسه‌ی سوم	بررسی و کشف مکانیزم‌های دفاعی و تشویق اعضا به کشف مکانیزم‌های دفاعی خود
جلسه‌ی چهارم	مواجهه با خشم، بررسی مضرات خشم سرکوب شده و روش‌های ابراز ناسالم آن، آموزش روش‌های ابراز سالم خشم
جلسه‌ی پنجم	کشف و ارائه‌ی بخشش و توجه به بخشش به عنوان انتخابی برای کنار آمدن با هیجانات و صدمات گذشته
جلسه‌ی ششم	رشد دیدگاه جدیدی از فرد خاطی و بررسی بافت زندگی او و رشد احساسات همدلانه نسبت به خاطی
جلسه‌ی هفتم	شامل پذیرش رنج و یافتن معنایی در فرایند رنج بردن و در فرایند بخشش، تسهیل نگرش آن‌ها نسبت به بی‌عدالتی و ظلم و دیدگاه آن‌ها از رنج
جلسه‌ی هشتم	بررسی مجدد مفهوم بخشش، پی بردن به این نکته که فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده
جلسه‌ی نهم	یافتن حمایت و الگوی در فرایند بخشش، بررسی احساسات جدید آن‌ها نسبت به خاطی
جلسه‌ی دهم	جمع بندی و نتیجه‌گیری از جلسه‌ها و اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار خشم و خرده مقیاس‌های آن را به تفکیک برای گروه کنترل و گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش کرده است.

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس نشان داد که مفروضه هم‌خطی و رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون) و مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار نیست. لذا از تحلیل واریانس چندمتغیره<sup>۱</sup> برای نمرات افتراقی (تفاوت بین نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون) خشم، و مؤلفه‌های آن استفاده شد. از نمرات افتراقی برای خنثی کردن اثرات پیش‌آزمون بر نمرات خشم و خرده مقیاس‌های آن و از بین بردن تفاوت‌های اولیه آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد. تحلیل واریانس چند

1- MANOVA



جدول ۲.

میانگین و انحراف معیار خشم و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه کنترل و گروه آزمایش

گروه	آزمون	شاخص	خشم کلی	حالت خشم	صفت خشم	برون ریزی خشم	درون ریزی خشم	کنترل بیرونی خشم	کنترل درونی خشم
کنترل	پیش	میانگین	۱۲۴/۰۸	۲۷/۲۸	۲۱/۶۰	۱۵/۹۶	۱۶/۸۸	۲۰/۸۰	۲۱/۵۶
	آزمون	انحراف معیار	۱۶/۰۷	۸/۵۸	۵/۳۲	۳/۹۷	۴/۳۶	۵/۹۵	۵/۴۴
کنترل	پس	میانگین	۱۲۷/۷۶	۲۹/۲۸	۲۲/۶۰	۱۵/۵۶	۱۷/۲۸	۲۱/۲۸	۲۱/۸۴
	آزمون	انحراف معیار	۱۵/۰۱	۹/۲۰	۵/۱۲	۳/۵۹	۴/۱۹	۵/۲۰	۵/۰۵
آزمایش	پیش	میانگین	۱۲۸/۶۴	۲۹/۲۰	۲۳/۷۲	۱۵/۴۸	۱۷/۶۴	۲۰/۶۰	۲۲
	آزمون	انحراف معیار	۱۸/۹۴	۹/۲۸	۶/۴۰	۳/۷۶	۳/۸۲	۴/۶۹	۵/۸۵
آزمایش	پس	میانگین	۱۱۹/۷۶	۲۳/۱۲	۲۰/۸۴	۱۴/۳۸	۱۵/۴۰	۲۳/۷۶	۲۳/۲۸
	آزمون	انحراف معیار	۱۲/۶۹	۵/۸۲	۵/۲۲	۲/۷۹	۳/۵۸	۳/۹۴	۴/۴۸

متغیری در واقع گسترش تحلیل واریانس به موقعیت‌هایی است که در آن‌ها بیش از یک متغیر وابسته وجود دارد (آدلاید و پکسمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ ترجمه، هومن و عسگری، ۱۳۸۸). برای کاهش خطای نوع اول از تصحیح بنفرون<sup>۲</sup> و به جای آلفای رسمی از آلفای تعدیل شده استفاده گردید. در پژوهش حاضر آلفای ۰/۰۵ بر تعداد متغیرهای وابسته تقسیم و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۸۳ در نظر گرفته شد (۰/۰۵ ÷ ۶ = ۰/۰۰۸۳). جدول ۳ نتیجه تحلیل واریانس چندمتغیره برای نمرات افتراقی مؤلفه‌های خشم آزمودنی‌ها را گزارش کرده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین سطوح آموزش (آموزش بخشش درمانی در مقابل فقدان آن) در متغیرهای وابسته یعنی مؤلفه‌های خشم در آزمودنی‌های گروه کنترل و گروه آزمایش تفاوت معنی‌دار وجود دارد [۰/۵۳۹ =  $\eta^2$ ،  $p < ۰/۰۰۰۱$ ،  $F(۳, ۴۳) = ۸/۳۸۹$ ]. بدین

1- Adelaide &amp; Pexman

2- Bonferrone correction

ترتیب می‌توان نتیجه‌گیری کرد که: آموزش بخشش درمانی بر میزان کنترل خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار داشته است.

جدول ۳.

خلاصه تحلیل واریانس چند متغیره برای نمرات افتراقی مؤلفه‌های خشم

توان	$\eta^2$	P	F	d.f خطا	d.f آزمایشی	ارزش	آزمون‌ها
۱	۰/۵۳۹	$P < ۰/۰۰۰۱$	۸/۳۸۹	۴۳	۶	۰/۵۳۹	اثربیلابی
۱	۰/۵۳۹	$P < ۰/۰۰۰۱$	۸/۳۸۹	۴۳	۶	۰/۴۶۱	اثر هوتلینگ
۱	۰/۵۳۹	$P < ۰/۰۰۰۱$	۸/۳۸۹	۴۳	۶	۱/۱۷۱	لامبدا ویلکز
۱	۰/۵۳۹	$P < ۰/۰۰۰۱$	۸/۳۸۹	۴۳	۶	۱/۱۷۱	بزرگترین ریشه‌روی

جدول ۴ خلاصه تحلیل آماری تحلیل واریانس یک متغیره برای نمرات هر یک از مؤلفه‌های خشم را گزارش کرده است.

جدول ۴.

خلاصه تحلیل واریانس یک متغیره برای نمرات افتراقی مؤلفه‌های خشم

توان آماري	$\eta^2$	P	F	M.S	d.f	S.S	متغیر وابسته
۱	۰/۴۰۴	$P < ۰/۰۰۰۱$	۳۲/۵۹۳	۸۱۶/۰۸	۱	۸۱۶/۰۸	حالت خشم خطا
۰/۹۷۶	۰/۲۵۲	$P < ۰/۰۰۰۱$	۱۶/۱۶۸	۱۸۸/۱۸	۱	۱۸۸/۱۸	صفت خشم خطا
۰/۱۳۶	۰/۰۱۵	$P < ۰/۳۹$	۰/۷۵۴	۶/۴۸	۱	۶/۴۸	برون ریزی خشم خطا
۰/۹۸۸	۰/۲۸۰	$p < ۰/۰۰۰۱$	۱۸/۶۲۲	۸۷/۱۲	۱	۸۷/۱۲	درون ریزی خشم خطا
۰/۶۱۴	۰/۰۹۹	$p < ۰/۰۲۶$	۵/۲۶۶	۳۵/۲۸	۱	۳۵/۲۸	کنترل بیرونی خشم خطا
۰/۱۷۶	۰/۰۲۲	$p < ۰/۳۰۲$	۱/۰۹۱	۱۲/۵۰	۱	۱۲/۵۰	کنترل درونی خشم خطا

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین سطوح متغیر مستقل (آموزش بخشش درمانی در مقابل فقدان آن) برای حالت خشم<sup>۱</sup>  $[F_{(1, 48)} = 32/593, p < 0/0001, \eta^2 = 0/404]$  تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر حالت خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار داشته است. برای صفت خشم<sup>۲</sup>  $[F_{(1, 48)} = 16/168, p < 0/0001, \eta^2 = 0/252]$  تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر میزان صفت خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار داشته است. برای درون‌ریزی خشم<sup>۳</sup>  $[F_{(1, 48)} = 0/280, \eta^2 = 0/0001, p < 0/0001]$  تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر میزان درون‌ریزی خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار داشته است. اما برای بیرون‌ریزی خشم<sup>۴</sup>  $[F_{(1, 48)} = 0/754, p = 0/39, \eta^2 = 0/015]$  تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر میزان بیرون‌ریزی خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار نداشته است. مقیاس کنترل بیرونی خشم<sup>۵</sup>  $[F_{(1, 48)} = 5/266, p = 0/026, \eta^2 = 0/099]$  تفاوت معنی‌دار ندارد. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر کنترل بیرونی خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار ندارد. و برای کنترل درونی خشم<sup>۶</sup>  $[F_{(1, 48)} = 0/22, \eta^2 = 0/0001, p = 0/302]$  تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر کنترل درونی خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار نداشته است.

تحلیل واریانس یک متغیره برای نمرات افتراقی خشم کلی در جدول ۵ گزارش شده است.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که بین سطوح متغیر مستقل (آموزش بخشش درمانی در مقابل فقدان آن) برای خشم کلی  $[F_{(1, 48)} = 21/86, p < 0/0001, \eta^2 = 0/313]$  تفاوت معنی‌دار

- 
- 1- state anger
  - 2- trait anger
  - 3- anger expression - in
  - 4- anger expression - out
  - 5- anger control - out
  - 6- anger control - in

جدول ۵.

تحلیل واریانس یک متغیره برای نمرات افتراقی خشم کلی

منابع تغییر	S.S	d.f	M.S	F	p	$\eta^2$	توان آماری
بین گروه‌ها	۱۹۹۷/۱۲۰	۱	۱۹۹۷/۱۲۰	۲۱/۸۶۰	$p < ۰/۰۰۰۱$	۰/۳۱۳	۰/۹۹۶
درون گروه‌ها	۴۳۸۵/۲۰۰	۴۸	۹۱/۳۵۸				
خطا	۶۳۸۲/۳۲۰	۴۹					

وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد: آموزش بخشش درمانی بر میزان خشم دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه تأثیر معنی‌دار دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر به منظور تعیین تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش‌آموزان دختر انجام گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش بخشش درمانی کنترل خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش را افزایش داده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهشگرانی مثل پارک و همکاران (۲۰۱۳)، ملیک (۲۰۱۳)، وب و همکاران (۲۰۱۲)، تونیس (۲۰۱۲)، کلات (۲۰۰۸)، هولتر (۲۰۰۷)، هریس و همکاران (۲۰۰۶)، ری و همکاران (۲۰۰۵)، لوسکین و همکاران (۲۰۰۵)، لین و همکاران (۲۰۰۴)، ری و پارگامنت (۲۰۰۲)، کوپیل و انرایت (۱۹۹۷) همسو است. چنان‌که این پژوهشگران نیز در پژوهش‌های جداگانه‌ای نشان دادند که بخشش باعث کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت می‌شود.

در فرایند بخشش با کار روی مکانیسم‌های دفاعی، سعی می‌شود فرد با احساساتی که همراه تجارب رنج‌آور داشته؛ دست و پنجه نرم کند و با شناخت و کاهش این مکانیزم‌ها، با هیجان‌های منفی از جمله خشمی که ناشی از رنجش است، به طور کامل مواجه شده، تا بتواند با احساس ابراز سالم آن، راه را برای حل مسائلی که آن‌ها را به همراه خشم دفن کرده هموار سازد، و از ابراز ناسالم یا سرکوب این هیجان جلوگیری کند. وقتی فرد به طور مؤثر با احساساتی که حاصل رنجش است، دست و پنجه نرم می‌کند، به تدریج تغییرات شناختی درباره‌ی چگونگی نگرش به خود، به آسیب و بهبود آنچه تجربه کرده ایجاد می‌شود (رد و انرایت، ۲۰۰۶). با توجه به این که همدلی یکی از اجزای اساسی در فرایند بخشش است، با

رشد آن، این توانایی به فرد داده می‌شود که احساسی همانند احساس فرد خاطی داشته باشد و به گونه‌ای فکر کند که انگار در جای فرد خاطی قرار دارد. با توجه به این که افراد خشمگین و پرخاشگر تمایل دارند احساسات، رفتارها و نیات دیگران را به طور نادرست تعبیر و تفسیر کنند، در فرایند بخشش با رشد همدلی در افراد، درک آن‌ها از فرد خاطی عمیق تر و از احساسات بیزاری آن‌ها کاسته می‌شود. این درک، نه تنها کاهش تمایل به انتقام‌جویی را به همراه دارد، سبب افزایش احساسات خیرخواهانه آن‌ها نسبت به فرد خاطی می‌شود. در جزء شناختی همدلی که درک دیدگاه فرد خاطی است، آسیب دیده خود را به جای خاطی قرار می‌دهد و شرایطی را به خاطر می‌آورد که خود نیز نیازمند بخشش دیگران بوده که این امر با کاهش واکنش‌های مخرب، و رشد رفتارهای معین اجتماعی مثل نوع دوستی و مشارکت ارتباط دارد. همچنین در حوزه‌ی شناختی بخشش که مجازات و انتقام فرد خاطی فعال شده، با افکار مثبتی چون آرزوی خیر و خوبی و مهربانی برای او جایگزین می‌شود و در بازسازی شناختی به فرد برای کنار آمدن با زخم‌های احساسی و تنفر کمک می‌شود (بک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). با این تحلیل، چنین نتیجه‌ای منطقی و درست و قابل انتظار بود.

تحلیل داده‌ها نشان داد که، آموزش بخشش درمانی بر میزان حالت خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشته است. محقق در بررسی‌های خود نتوانست پژوهش‌هایی که همسو با این یافته باشد بیابد. بر طبق نظر اسپیلبرگر (۱۹۹۹) حالت خشم با یک وضعیت هیجانی روانی - زیستی یا احساس هیجانی درونی که با تنش عضلانی و برانگیختگی سیستم خود مختار و فعالیت غدد درون‌ریز همراه است و از تهدید و ناکامی یا احساس رفتار غیر منصفانه از طرف دیگران ناشی می‌شود. بنابراین، زمانی که با فرد به طور ناعادلانه و غیر منصفانه رفتار می‌شود، احساسات منفی چون انتقام، تنفر و خشم را درون خود پرورش می‌دهد. اسپیلبرگر (۱۹۹۹) 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، مراجعان با دست و پنجه نرم کردن با خشمشان به طور فعالانه به حل آن پرداختند و با بخشش توانستند با حالت‌های مقطعی و زودگذر هیجان خشم که به واسطه‌ی رفتاری غیر منصفانه در آن‌ها به وجود آمده بود کنار بیایند و آن را کاهش دهند.

تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش بخشش درمانی برصفت خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشته است. از جمله پژوهش‌های همسو با فرضیه‌ی حاضر می‌توان به پژوهش لین و همکاران (۲۰۰۴) و پژوهش هریس و همکاران (۲۰۰۶) اشاره کرد. به عنوان نمونه، هریس و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که مداخله‌های گروهی بخشش باعث کاهش استرس و خشم صفت می‌شود. صفت خشم به عنوان تفاوت‌های فردی افراد در آمادگی یا گرایش به ادراک دامنه‌ی وسیعی از موقعیت‌ها به عنوان موقعیت‌های آزار دهنده یا ناکام کننده و تمایل به پاسخ دادن به این گونه موقعیت‌ها با تشدید حالت خشم تعریف شده (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹). با توجه به این که افراد دارای صفت خشم بالا بیشتر مستعد درک موقعیت‌های ناکام کننده، آزار دهنده و بی‌عدالتی‌ها هستند و خشم صفت بیشتر و شدیدتری نسبت به افراد دارای خشم صفت پایین 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 (بک، ۲۰۰۵). این برنامه 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 دانش آموزان شده است.

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر میزان برون‌ریزی خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیری نداشته است. محقق در بررسی‌های خود نتوانست پژوهش‌هایی همسو با این فرضیه بیابد. از جمله پژوهش‌های غیر همسو با این یافته می‌توان پژوهش‌های کلات (۲۰۰۸)، هولتر (۲۰۰۷)، هریس و همکاران (۲۰۰۶)، ری و همکاران (۲۰۰۵)، لوسکین و همکاران (۲۰۰۵)، لین و همکاران (۲۰۰۴)، ری و پارگامنت (۲۰۰۲)، کوپیل و انرایت (۱۹۹۷) اشاره کرد، که در همه‌ی این پژوهش‌ها تأثیر بخشش بر کاهش خشم مورد تأیید قرار گرفته است. برون‌ریزی خشم که به دو صورت کلامی و فیزیکی ظاهر می‌شود، ممکن است به طور مستقیم به سمت منبع برانگیختگی یا ناکامی و یا غیر مستقیم به سمت اشخاص یا اشیایی که ارتباط نزدیک با آن منبع دارند بروز داده می‌شود (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹). پس می‌توان گفت نقش اجتماع و محیط در کنترل یا عدم کنترل آن تأثیر مهمی دارد. چون برون‌ریزی خشم یک الگوی رفتاری است که می‌تواند در طول زمان شکل بگیرد، شاید بتوان گفت ۱۰ جلسه آموزش

نمی‌تواند به طور کامل مؤثر باشد و تغییراتی در این خرده مقیاس به وجود آورد. چون عوامل زیادی مثل خانواده، همسالان، فرهنگ و این‌که روش‌های مخرب ابراز خشم از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود، در این مؤلفه نقش دارند، لذا شاید تلفیق بخشش درمانی با درمان‌های شناختی - رفتاری، یادگیری - اجتماعی و دیگر رویکردهای مرتبط اثر بخش باشد.

تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر درون‌ریزی خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشته است. محقق در بررسی‌های خود نتوانست پژوهش‌هایی همسو با این یافته بیابد. درون‌ریزی خشم به جهت‌گیری بیان خشم به درون شخص اشاره دارد که از تجربه‌ی خشم بدون بیان آن خبر می‌دهد. افراد درون‌دهنده‌ی خشم اکثراً افکار و احساسات مربوط به خشم را در درون خود سرکوب می‌کنند و آن را متوجه خود می‌سازند و در نتیجه دچار احساس گناه و افسردگی مزمن می‌شوند (برکویتز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳، به نقل از بازگیر، ۱۳۸۶). با توجه به این مطلب در آموزش این افراد بیشتر به ابعاد درمان شناختی توجه می‌شود. در روند درمانی بخشش تغییر زیادی از لحاظ عاطفی، شناختی، و رفتاری در فرد روی می‌دهد. شناخت‌هایی شخصی به دست می‌آید و دیدگاه فرد نسبت به دیگران و جهان تغییر می‌یابد. در بعد شناختی فرد یک ارزیابی واقع بینانه از موقعیت به عمل می‌آورد. و به این نتیجه می‌رسد که کینه‌توزی و خصومت‌ورزی ماندگار نیست و بخشش از کینه‌ورزی بهتر است و انتقام تلافی‌جویی بی‌فایده است. این بن‌بست حل نشده مانع خرسندی حال و آینده است و چنانچه این وضع رفع شود امکان برقراری دوباره‌ی رابطه وجود دارد (والرند اسکینر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). افکار مثبتی چون آرزوی خیر و خوبی برای فرد خاطی که در حوزه‌ی شناختی فعال شده به وجود می‌آید، فرد خشم و هیجانات منفی منتج از افکار منفی و انتقام‌جویانه را درون‌ریزی نمی‌کند و کاهش در دل‌مشغولی شناختی (نشخوار ذهنی خشم)، نسبت به آسیب‌زننده پدید می‌آید و رهایی از احساسات و افکاری را تجربه می‌کند که نسبت به آسیب‌زننده محبوس شده بود و حالا از شر آن‌ها خلاص شده است. پس چنین نتیجه‌ای منطقی به نظر می‌رسد.

تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر کنترل بیرونی خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر نداشته است. محقق در بررسی‌های خود نتوانست پژوهش‌هایی همسو با

1- Berkowitz

2- Walrond- Skinner

این یافته بیابد. کنترل بیرونی خشم به تلاش‌های فرد برای جلوگیری از برون‌ریزی خشم یا کنترل ابراز خشم به اشخاص و اشیای پیرامون اشاره می‌کند. یکی از روش‌های کنار آمدن نوجوانان با خشم ابراز آن است. به عنوان نتیجه‌ی رفتار ناعادلانه و خشم همسالان، نوجوانان ممکن است خشم شدید و خشونت را برای انتقام در مقابل کسانی که باعث رنجش آن‌ها شده‌اند رشد دهند. تجربه‌ی خشم منجر به میل انتقام جویی شود. تا وقتی که این احساسات رنجش آشکار نشوند، میل انتقام کاهش نیافته و حل نمی‌شود (بث<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶).

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر میزان کنترل درونی خشم آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر نداشته است. محقق در بررسی‌های خود نتوانست پژوهش‌هایی همسو با این یافته بیابد. از جمله پژوهش‌های غیر همسو با این پژوهش می‌توان پژوهش‌های پارک و همکاران (۲۰۱۳)، ملیک (۲۰۱۳)، وب و همکاران (۲۰۱۲)، تونیس (۲۰۱۲)، کلات (۲۰۰۸)، هولتر (۲۰۰۷)، هریس و همکاران (۲۰۰۶)، ری و همکاران (۲۰۰۵)، لوسکین و همکاران (۲۰۰۵)، لین و همکاران (۲۰۰۴)، ری و پارگامنت (۲۰۰۲)، کوپیل و انرایت (۱۹۹۷) اشاره کرد، که در همه‌ی این پژوهش‌ها تأثیر بخشش بر کاهش خشم مورد تأیید قرار گرفته است. کنترل درونی خشم به کنترل احساسات خشم به وسیله آرام سازی خویشتن و حفظ خونسردی در مقابل عوامل خشم‌انگیز و پرهیز از سرکوب احساسات خشم اشاره می‌کند (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹). به همین دلیل شاید بتوان گفت ۱۰ جلسه آموزش بخشش درمانی، به دلیل کوتاه بودن طول آن، نتوانسته است بر کنترل درونی خشم به طور معنی‌دار مؤثر باشد. اظهار دلسوزی نسبت به آسیب‌زنده و آگاهی از این که هیچ انسانی کامل نیست، بلکه هر فردی طی زندگی نیازمند بخشش دیگران بوده و همه‌ی انسان‌ها سزاوار احسان هستند، باعث رها شدن از قید و بند گذشته و بخشش و درمان را امکان‌پذیر می‌سازد. با کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت نسبت به آسیب‌زنده کاهشی در هیجانات منفی از جمله خشم و دل‌مشغولی شناختی نسبت به او پدید می‌آید. فرد رهایی افکار و احساساتی را تجربه می‌کند که نسبت به آسیب‌زنده محبوس شده بود و حالا از شر آن‌ها خلاص شده و می‌تواند آزادانه در زمان حال زندگی کند و به آینده بنگرد (انرایت و گروه مطالعات رشدانسانی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶).

---

1- Beth

2- The Human Development Study Group



در این پژوهش تمرکزکاری محققان بر گروه نوجوانان دختر بوده است، لذا پیشنهاد می‌شود این برنامه‌ی آموزشی برای گروه‌های دیگری همچون پسران نوجوان، کودکان و خانواده‌ها با افزایش تعداد جلسات آموزش اجرا شود. همچنین این پژوهش تنها در سطح تهران اجرا شده است بنابراین، یکی دیگر از محدودیت‌های آن منطقه جغرافیایی بوده که با لحاظ نمودن این شرط می‌توان به اعتبار یافته‌های پژوهشی فوق افزود.

### منابع

- آدلاید، آ. ام. نیکل و پینی، ام. پکسمن (۱۹۹۹). راهنمای عملی تهیه و نمایش جدول‌های آماری در پژوهش‌های رفتاری. ترجمه حیدر علی هومن و علی عسگری (۱۳۸۸). تهران: سمت.
- بازگیر، دعا (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل درونی و بیرونی خشم در دانشجویان دختر ۲۰-۲۵ ساله‌ی دانشگاه علامه طباطبایی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- رافضی، زهره (۱۳۸۳). نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی.
- نویدی، احد (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم دهی، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه‌ی دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- Beck, S. I. (2005). Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims. Unpublished Doctoral Dissertation, Capella University.
- Beth, P. (2006). Forgiveness and implicit theories in early adolescents. Unpublished Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University.
- Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Journal of Adolescent*, 38, 287-295
- Çardak, M. (2013). The relationship between forgiveness and humility: A case study for university students. *Academic Journal*, 8, 425-430.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with Post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.

- Deming, A. M., & Lochman, J. E. (2008). The relation of locus of control, anger, and impulsivity to boys' aggressive behavior. *Behavioral Disorders*, 33(2), 108-119.
- Enright, R. D., & Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Gambaro, M. E. (2002). *School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University.
- Caught, N. B. W. (2002). *The development intervention for clergy: forgiveness education*. Unpublished Doctoral Dissertation, Southern Mississippi University.
- Huang, S.T.T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in TAIWAN: Implications for therapy. *Psychotherapy*, 1, 71-79.
- Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., & Evans, S., et al. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 715-733.
- Holter, A. C. (2007). *The forgiveness child: The impact of forgiveness education on mental health variables for elementary-age children*. Unpublished. Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University.
- Klatt, J. (2008). *Testing a forgiveness intervention to treat aggression among adolescents*. Unpublished. Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University.
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L., & Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships*, 18, 170-183.
- Lin, W., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1114-1121.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.
- Louden, G. M., & Gerber, E. S. (2008). *A group forgiveness intervention for adult male homeless individuals: Effects on forgiveness rumination, and social connectedness*. Unpublished Doctoral Dissertation, Texas at San Antonio University.

- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of Forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29, 163-183.
- Malik, J. T. (2013). The effect of Forgiveness therapy on depression and low self-esteem for a victim of abuse: A Case study. *Department of Educational Psychology, Taibah University, Saudi Arabia*.
- Malone, A., Meyer, D. D., Tarlton, T., Wasielewski, L., Reuben, P., West, C., & Mitchell, V. (2011). The relationship between forgiveness and emotional well-being. Retrieved from [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_23.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_23.pdf).
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- Michaelson, C. (2012). Psychological perspectives on forgiveness: From Freud to new thought. Dept of Psychology, Le Moyne College, Syracuse, New York, USA.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499 – 508.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34 (6), November–December 2013, 268-276.
- Perez, J. (2007). *A forgiveness protocol for adolescents with disruptive behavior a pilot study*. Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University.
- Reed, L. C., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 920-929.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 880-892.
- Stiffler, Kirsten. L. (2008). Adolescent and anger: An investigation of variables that influence the expression of anger. Indiana University of Pennsylvania. EBSCO.
- Spielberger, C. D. (1999). State-Trait Anger Expression Inventory-2TM: Professional manual (2nd Ed.). Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

- Taylor, G. J., & Novaco, R. W. (2005). *Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. NY: Wiley.
- Toenies, S. J. (2012). *Forgiveness as a Critical Factor in Alcohol Addiction Recovery: An Adlerian Perspective*. A Research Paper Presented to The Faculty of the Adler Graduate School.
- Van Loon, P. C. (1997). *A cognitive development intervention for clergy: Forgiveness education*. Unpublished Doctoral Dissertation, Northern Illinois University.
- Walrond -Skinner, S. (1998). The function and role of forgiveness in working with couples and families: clearing the ground. *Journal of Family Therapy*, 20, 3-19.
- Webb, J. R., Dula, C. S. & Brewer, K. (2012). Forgiveness and Aggression among College Students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(1) 38-58.
- Worthington, E. L. (2000). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 358-418.