

تبیین نقش اثربخشی مداخله‌ی بخشش فرایند محور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی فرشاد لواف پورنوری^۱، کیانوش زهراکار^۲ و زهرا آذرهوش فتیده^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مداخله‌ی بخشش فرایند محور به شیوه‌ی گروهی در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. شرکت‌کنندگان تعداد ۳۰ دانش‌آموز پسر مقطع راهنمایی بودند که در پرسشنامه‌ی انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری نمره‌ی بالا گرفتند، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه‌ی انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری (TRIM-12) بود که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. پروتکل مداخله‌ی بخشش شامل ۱۲ جلسه‌ی گروهی براساس الگوی اثرایت بود که به صورت هفته‌ای دوبار به اجرا در آمد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یکراهه تحلیل شد. تحلیل آماری نشان داد که انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنادار کاهش یافته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخله‌ی بخشش می‌تواند در محیط مدرسه برای جمعیت‌های نوجوان به‌طور اثربخش به کار گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: مداخله‌ی بخشش، انتقام، دوری‌گزینی

۱. نویسنده‌ی رابط: کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی

(Lavafpoorf@yahoo.com)

۲. استادیار مشاوره، دانشگاه خوارزمی

۳. کارشناس ارشد مشاوره‌ی مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۶/۲۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۱۲/۲۶

مقدمه

بی‌عدالتی در درون بافت روابط اجتماعی و همچنین سازمان پدیده‌ای رایج محسوب می‌شود. از اختلافات زناشویی و زورگویی در مدرسه گرفته تا آزار جنسی و بهره‌کشی، رنجش ناشی از اعمال دیگران ظاهراً با تجربه‌ی بشر آمیخته شده است (فیر^۱، ۲۰۱۰). روان‌شناسان اجتماعی دامنه‌ی وسیعی از موقعیت‌ها را مطالعه کرده‌اند که افراد نسبت به یکدیگر پرخاشگری کرده و به نوبه‌ی خود چرخه‌ی قربانی-پرخاشگری را تجربه می‌کنند (زیچمایستر و رومرو^۲، ۲۰۰۲). با توجه به رایج بودن خطاکاری‌ها و رفتارهای ناعادلانه در بافت‌های متعدد اجتماعی و سازمانی، پرسش کلیدی برای پژوهشگران این است که قربانیان چگونه نسبت به خطاکاری‌ها واکنش نشان می‌دهند. انگیزه‌های پس از خطاکاری می‌توانند ویرانگر باشند و انتقام معمولاً نیرومندتر و تقریباً همیشه فریبنده‌تر است (مک کالو و ویتولیت^۳، ۲۰۰۲). انسان‌ها تمایل دارند به صدمات و تجاوزات وارد شده از سوی دیگران با وارد آوردن آسیب و تجاوز مضاعف پاسخ دهند. از این گذشته، وقتی قربانی انتقام می‌گیرد، خطاکار اصلی اغلب انتقام را بزرگتر از رنجش اصلی ادراک کرده و ممکن است مجدداً مقابله به مثل کند و از این رو چرخه‌ی معیوب کینه‌توزی تکرار می‌شود (باومایستر، اکسلاین، و سومر^۴، ۱۹۹۸).

افراد، راه‌حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات تباہ‌کننده‌ی خطاهای بین فردی چاره‌اندیشی می‌کنند (فرای، ژورکوئیست، ۱۹۹۷؛ به نقل از مک کالو و ویتولیت، ۲۰۰۲). بخشش مکانیزمی است که می‌تواند ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام را مختل سازد؛ رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی‌شان به فرد متجاوز را فرونشانده و به طور فزاینده‌ای برانگیخته

-
1. Fehr
 2. Zechmeister & Romero
 3. McCullough & Witvliet
 4. Baumeister, Exline & Sommer

می‌شوند تا در عوض به شیوه‌های مثبت واکنش نشان دهند (مک کالو و ورثینگتون^۱، ۱۹۹۹). مک کالو و دیگران (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند که بخشش، بازتاب تغییرات سودمند اجتماعی در انگیزه‌های بین فردی است، به گونه‌ای که: الف) انگیزه‌ی اجتناب از تماس شخصی و روانی با فرد خطاکار کاهش می‌یابد، ب) انگیزه‌ی انتقام‌جویی یا انتظار آسیب وارد آمدن به فرد خطاکار کاهش می‌یابد، و ج) انگیزه‌ی نیک‌خواهی افزایش می‌یابد. به اعتقاد ورثینگتون (۲۰۰۱)، بخشش جابجایی هیجانی عواطف آتشین خشم، یا ترس از پیامد یک آسیب یا رنجش ادراک شده است، و به عبارتی جابجایی هیجانی نابخشودگی^۲ است که پیامد نشخوار ذهنی درباره‌ی خطاکاری است و از طریق جایگزین کردن هیجان‌ات مثبت مانند عشق غیرخودخواهانه، همدلی، دلسوزی، و یا حتی عشق رمانتیک صورت می‌گیرد. انرایت^۳ و گروه پژوهشی او از سال ۱۹۹۸ در دانشگاه ویسکانسین - مدیسن پیشگام فعالیت در روان‌شناسی بخشش در چند دهه‌ی اخیر بوده‌اند. آنها در تعریف بخشش می‌گویند: «افراد، پس از آن که منطقاً تعیین می‌کنند به صورت غیرمنصفانه با آنها برخورد شده است، زمانی گذشت پیشه می‌کنند که آزادانه از انزجار و پاسخ‌های مرتبط با آن (که حق برخورداری از آن را دارند) دست کشیده و تلاش کنند بر اساس اصل اخلاقی نیک‌خواهی که ممکن است شامل دلسوزی، ارزش نامشروط، سخاوت، و عشق اخلاقی (که فرد خاطی به واسطه‌ی ماهیت آزارنده‌ی عمل یا اعمالش، حق برخورداری از آن را ندارد) باشد، نسبت به فرد خطاکار واکنش نشان دهند» (انرایت و فیتزگیبونز^۴، ۲۰۰۰).

پژوهش نشان داده است که بخشش، سودمندی‌های روان‌شناختی و جسمانی متعددی در پی دارد. پژوهش به خوبی نشان داده است که بخشش همبستگی مثبتی با سلامت‌روان (بری^۵ و

1. Worthington
2. Unforgiveness
3. Enright
4. Fitzgibbons
5. Berry

ورتینگتون، ۲۰۰۱؛ غباری، ۱۳۸۷)، شادکامی (مالتبی، دی، و باربر^۱، ۲۰۰۵)، سلامت وجودی (رای^۲ و دیگران، ۲۰۰۱)، رضایت از زندگی (ساستر^۳ و دیگران، ۲۰۰۳؛ زندی پور و یادگاری، ۱۳۸۶)، دلبستگی ایمن (یابن^۴، ۲۰۰۹؛ وب^۵ و دیگران، ۲۰۰۶)، و همبستگی منفی با اضطراب (براون^۶، ۲۰۰۳؛ غباری، ۱۳۸۱)، و افسردگی (کندلر^۷ و دیگران، ۲۰۰۳) دارد.

بخشش درمانی^۸ (FT) مداخله‌ای است که در آن یک رویکرد ساختاریافته و هدفمند برای قادر ساختن مراجع برای بخشیدن یک اتفاق یا بی‌عدالتی رنج آور در گذشته، مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از الگوهای درمانی بخشش که حمایت پژوهشی نیرومندی کسب کرده و بارها و بارها مورد آزمون قرار گرفته است، الگوی فرایندی رابرت انرایت است. انرایت و گروه مطالعه‌ی رشد انسان، مدلی را پیشرفت و توسعه دادند که متشکل از بیست واحد در قالب چهار مرحله است. در مرحله‌ی اول که آشکارسازی^۹ نام دارد، شرکت کنندگان در معرض مطالبی قرار می‌گیرند که آگاهی آنها را از عوامل روان‌شناختی که ممکن است قربانی را از حرکت در مسیر بهبودی باز دارد افزایش می‌دهد. همچنین شرکت کنندگان با مطالبی مواجه می‌شوند که ممکن است جهان‌بینی آنها را نسبت به فرد خطاکار، آینده‌ی خویش و دیدگاه‌های وجودی اصلاح کند. در مرحله‌ی دوم که تصمیم‌گیری^{۱۰} نام گذاری شده است، شرکت کنندگان تشویق می‌شوند تا بخشش را به عنوان یک پاسخ فعال به رنجش خویش در نظر گرفته و به آن متعهد شوند. در

-
1. Maltby , Day & Barber
 2. Rye
 3. Sastre
 4. Yaben
 5. Webb
 6. Brown
 7. Kendler
 8. Forgiveness therapy
 9. uncovering
 10. decision

مرحله‌ی عمل^۱ که مرحله‌ی سوم این الگو است شرکت کنندگان تشویق می‌شوند تا رنجش را بازتعبیر نموده، با فرد خطاکار همدلی نموده، و شروع به پذیرش رنج کنند. در آخر، در مرحله‌ی چهارم که نتیجه یا عمق بخش^۲ نام دارد، شرکت کنندگان تشویق می‌شوند تا به یافتن معنا، حمایت اجتماعی، و هدف زندگی پردازند (انرایت، ۲۰۰۱). مدل انرایت به طور انحصاری برای کودکان و نوجوانان و همچنین مشکلات سلامت روان اثربخش است (ورتینگتون، جنینگز، و دی-بلاسیو^۳، ۲۰۱۰). با توجه به این که الگوی فرایندی با مدت زمان طولانی اثربخش تر از مداخله و مشاوره‌ی آموزشی است (باسکین^۴ و انرایت، ۲۰۰۴) و با توجه به مناسب بودن با فرهنگ ایرانی و نیز وجود آزمودنی‌های نوجوان، الگوی فرایندی انرایت برای استفاده در این پژوهش مناسب بود. به رغم نتایج بعضاً دوگانه‌ی مطالعات بر روی کودکان و نوجوانان (هیویی و چائو^۵، ۲۰۰۹) نتایج پژوهش‌های مختلف بیانگر اثربخشی بخشش درمانی در کاهش خشم (گامبارو^۶، ۲۰۰۲؛ بک^۷، ۲۰۰۵)، اضطراب (فریدمن و ناپ^۸، ۲۰۰۳)، پرخاشگری (پارک^۹، ۲۰۰۳؛ لواف پور نوری، ۱۳۹۰)، افسردگی (هیویی و چائو، ۲۰۰۹)، و افزایش امیدواری (فریدمن و ناپ، ۲۰۰۳؛ هیویی و چائو، ۲۰۰۹) است.

بررسی انتقادی متون پژوهشی در زمینه‌ی مداخلات بخشش روشن می‌سازد که بیشتر مداخلات انجام شده در این زمینه بر روی بزرگسالان یا دانشجویان دانشگاه در محیط‌های بالینی و دانشگاهی صورت گرفته است. هم چنین در غالب پژوهش‌های مداخله‌ای بخشش، متغیرهای

1. action
2. outcome or deepening
3. Jennings & DiBlasio
4. Baskin
5. Hui & Chau
6. Gambaro
7. Beck
8. Knupp
9. Park

- وابسته مانند اضطراب، افسردگی، امیدواری، عزت نفس و غیره مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و هیچ‌گونه مداخله‌ی شناخته شده‌ای در خارج و ایران که تاکنون انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری را مورد مطالعه قرار داده باشد دیده نشده است. لذا پژوهشگر در صدد است به این سؤال اساسی پاسخ دهد که آیا الگوی فرایندی بخشش انزایت در تغییر انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری نوجوانان اثربخش خواهد بود یا خیر؟ فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:
۱. مداخله‌ی بخشش در کاهش انگیزه‌ی انتقام‌جویی نوجوانان مؤثر است.
 ۲. مداخله‌ی بخشش در کاهش انگیزه‌ی دوری‌گزینی نوجوانان مؤثر است.

روش

طرح حاضر یک طرح نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) است که در آن، متغیرهای دوری‌گزینی و انتقام‌جویی به عنوان متغیرهای وابسته، و مداخله‌ی بخشش به عنوان متغیر مستقل مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری این تحقیق، شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی شهرستان دزفول بود که در سال ۱۳۹۱ و در نیم سال دوم تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ی اولیه شامل، ۱۷۴ دانش‌آموز پسر دوره‌ی راهنمایی بودند که از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. دانش‌آموزان به پرسشنامه‌ی انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری پاسخ دادند و ۳۰ دانش‌آموز که کمترین نمره را احراز نمودند به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسشنامه‌ی انگیزه‌های بین فردی مرتبط با خطاکاری (TRIM-12). این پرسشنامه را مایکل مک کالو، راجال و ساندیج^۱، و ورتینگتون (۱۹۹۸) ساخته‌اند و دو انگیزه‌ی بین فردی انتقام

1. Rachal & Sandage

جویی و دوری‌گزینی را اندازه می‌گیرد. پرسشنامه شامل ۱۲ ماده و ۲ خرده‌مقیاس است که در پنج طیف لیکرتی، از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) تنظیم شده است. نمره‌ی کل دو خرده‌مقیاس نشان دهنده‌ی میزان بخشش فرد است. پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای عامل انتقام‌جویی ۰/۹۰ و برای عامل دوری‌گزینی ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین رابطه‌ی این دو عامل با مقیاس صمیمیت رابطه‌ی پیش از خطاکاری برای بعد انتقام‌جویی ۰/۳۸- و بعد دوری‌گزینی ۰/۱۳-، با مقیاس عذرخواهی برای بعد انتقام‌جویی ۰/۵۱ و بعد دوری‌گزینی ۰/۳۲، و با مقیاس همدلی برای بعد انتقام‌جویی ۰/۸۰ و بعد دوری‌گزینی ۰/۴۶ گزارش شد (مک‌کالو و دیگران، ۱۹۹۸). در ایران، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای بعد انتقام‌جویی ۰/۸۵، بعد دوری‌گزینی ۰/۹۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و روایی سازه آن از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس گذشت‌صفت برای ابعاد انتقام‌جویی و دوری‌گزینی ۰/۵۷۹- و ۰/۵۹۵- گزارش شده است. همچنین با استفاده از روش تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، دو عامل برای پرسشنامه استخراج گردید (خجسته‌مهر، کرایبی، و عباس‌پور، ۱۳۸۹). در این پژوهش، پایایی پرسشنامه بر روی نمونه ۱۷۴ نفری به شیوه‌ی آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۳، و برای ابعاد انتقام‌جویی ۰/۷۸، دوری‌گزینی ۰/۹۱ به دست آمد.

جدول ۱. شرح مختصر پروتکل درمان

مواجهه با خشم: آشکارسازی خشم از طریق شناسایی ماهیت مخرب و آوردن احساسات خشم به سطح آگاهی
مرور شناختی: رنجش تفکر در مورد رنجش به منظور برملاسازی دو مقایسه نقش مراجع و فرد رنجاننده
تصمیم به گذشت کردن در نظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه و حق انتخاب، تشویق به متعهد شدن به نسبت به بخشش.
نگریستن با نگاهی نو ارائه مفهوم بازتعبیر برای ادراک تازه رنجش فرد رنجاننده و دیدن وی به صورت بخشی از یک تصویر پیچیده‌تر و درک آسیب‌پذیری‌های وی
تلطیف درون همدلی کنندگان از طریق درک رنج فرد خاطی، و تغییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد احساسات، افکار، و رفتارهای مثبت از طریق تصویرپردازی هدایت شونده
جذب کردن رنج آموزش پذیرش رنجش جای متوقف سازی و بدخیم نمودن رنجش
کاوش معنا و اهمیت درک سهم خویش در آزار و اذیت دیگران، و دیدن تغییرات پس از رنجش از منظری مثبت
آشکارسازی شرم و احساس گناه آموزش پذیرش این حقیقت که مراجعان نیز در برهه‌ای از زمان نیازمند بخشیده شدن بوده‌اند
تصمیم بر طلب بخشش آموزش روش‌های طلب بخشش و عذرخواهی به مراجعان، و نیز نحوه‌ی دریافت کردن بخشش
یادگیری اصول صحیح جلب نمودن بخشش دیگران یاری رساندن به مراجعان در درک معانی کلیدی دریافت نمودن بخشش و فرق گذاشتن بین آن و باورهای غلط مرسوم درباره‌ی به معنای دریافت بخشش
پروراندن دریافت بخشش ایجاد و آموزش نگرش قدرشناسی، و اشتیاق به فدا کردن مقداری از عزت نفس (یعنی فروتنی کردن) هنگام ارائه شدن بخشش به او را در خود ایجاد کند.
کشف معنا در طلب و پذیرفتن بخشش کمک به مراجعان در معنا یافتن درد تجربه کردن خطاکاری در حق دیگری و مواجه شدن با جایز الخطا بودن انسان‌ها.

روش اجرا: پژوهشگر به علت سهولت دسترسی به نمونه، مدرسه‌ی محل اشتغال را به عنوان نمونه انتخاب نمود. پس از توضیح ماهیت پژوهش، توزیع پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با

خطاکاری بر روی ۱۷۴ دانش‌آموز و مرتب سازی آنها بر اساس بالاترین نمره، تعداد ۶۰ نفر از بالاترین نمرات آنها به منظور جلوگیری از ریزش احتمالی انتخاب شدند. معیارهای ورود به نمونه عبارت بود از: ۱. عدم در جریان بودن اتفاق رنجش آور در زمان حال، ۲. نداشتن تکرار پایه، و ۳. نداشتن سابقه‌ی روان‌پزشکی. از این ۶۰ نفر دانش‌آموز ۴۸ نفر شرایط حضور در نمونه را داشتند. ۱ نفر مبتلا به ADHD، ۲ نفر تکرار پایه، ۲ نفر در حال تجربه اتفاق رنجش آور در زمان حال، و ۷ نفر حاضر به شرکت در پژوهش نبودند. پس از اخذ رضایت نامه‌ی کتبی از والدین، ۳۰ نفر نهایی به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پروتکل درمان از سوی پارک^۱ (۲۰۰۳) در قالب ۱۲ جلسه بر اساس مراحل چهارگانه الگوی انریت تنظیم شده است. (لوف‌پور نوری، ۱۳۹۰؛ لوف‌پور نوری، زهراکار و ثنایی ذاکر، ۱۳۹۱).

نتایج

جدول ۲. شاخص‌های آماری خرده‌مقیاس‌های TRIM-12 در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شرایط	
M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	گروه	متغیر
۲۳/۲۰(۱/۰۱)	۱۰/۴۰(۱/۴۵)	۹/۲۶(۱/۴۳)	۱۴/۱۳(۴/۰۶)	آزمایش	انتقام‌جویی
				کنترل	
۳۱/۹۱(۱/۱۶)	۱۴/۰۰(۲/۱۷)	۵۵/۱۳(۱/۸۸)	۲۴/۶۶(۳/۲۹)	آزمایش	دوری‌گزینی
				کنترل	
۲۲/۶۶(۳/۰۳)	۲۳/۴۶(۲/۷۲)			آزمایش	بخشش
				کنترل	

همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین ابعاد انتقام جویی و دوری‌گزینی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل پس از اعمال متغیر مستقل افزایش یافته است. همچنین میانگین کلی نمرات که شاخص بخشش است، در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته است. با توجه به معکوس کردن نمرات این دو خرده‌آزمون، این به معنای کاهش انگیزه‌ی انتقام و دوری‌گزینی است و افزایش بخشش است. با توجه به نتایج حاصل از اجرای آزمون F لوین برای بررسی همگنی واریانس دو گروه برای بخشش ($F= ۳/۷۳$, $P>۰/۰۵$)، انتقام‌جویی ($F= ۱/۶۹$, $P>۰/۰۵$)، و دوری‌گزینی ($F= ۱/۳۸$, $P>۰/۰۵$)، و نتایج به دست آمده بعد از بررسی تعامل بین پیش‌آزمون و سطوح عامل گروه برای بخشش ($F= ۱۶/۵۶$, $P>۰/۰۵$)، انتقام‌جویی ($F= ۱۱/۲۸$, $P>۰/۰۵$)، و دوری‌گزینی ($F= ۱۱/۴۶$, $P>۰/۰۵$) استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس یکراهه مجاز می‌باشد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه خرده‌مقیاس‌های TRIM-12 پس از حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
بخشش	گروه	۲۲۰/۴۴	۱	۲۲۰/۴۴	۴۸/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	پیش‌آزمون	۷۹/۶۱	۱	۷۹/۶۱	۳۳/۹۸	۰/۰۰۱	
انتقام‌جویی	گروه	۵۵/۹۹	۱	۵۵/۹۹	۸۲/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	پیش‌آزمون	۲۱/۴۲	۱	۲۱/۴۲	۳۱/۵۹	۰/۰۰۱	
دوری‌گزینی	گروه	۱۳۱/۸۸	۱	۱۳۱/۸۸	۱۲۷/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	پیش‌آزمون	۲۶/۱۹	۱	۲۶/۱۹	۲۵/۳۷	۰/۰۰۱	

نتایج جدول شماره ۳، نشان می‌دهد که تأثیر اعمال متغیر مستقل مداخله‌ی بخشش پس از کنترل اثر متغیر کمکی یا پیش‌آزمون بر متغیرهای انتقام‌جویی ($F=۸۲/۵۷$, $P<۰/۰۵$)، دوری‌گزینی ($F=۱۲۷/۷۴$, $P<۰/۰۵$)، و به طور کلی متغیر بخشش ($F=۴۸/۳۸$, $P<۰/۰۵$) معنادار

است. همچنین اندازه‌ی اثر با محاسبه‌ی ضریب اتا برای متغیر بخشش (۰/۶۵)، انتقام‌جویی (۰/۷۶)، و دوری‌گزینی (۰/۸۳) به دست آمد که نشان دهنده‌ی برآورد بالای میزان تفاوت ایجاد شده در گروه است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یکراهه در رابطه با متغیر انتقام‌جویی نشان می‌دهد که فرضیه اول مبنی بر «اثربخش بودن مداخله‌ی بخشش در کاهش انتقام‌جویی دانش‌آموزان» مورد تأیید قرار گرفته است. یافته‌های به دست آمده با نتایج پژوهش پارک (۲۰۰۳)، کلات^۱ (۲۰۰۸)، رینی^۲ (۲۰۰۳)، و لواف‌پور نوری (۱۳۹۰) همسو است. البته در پژوهش بک (۲۰۰۵) بر روی واکنش‌های تلافی جویانه و پرخاشگرانه‌ی قربانیان پرخاشگر نتایج مشابه مشاهده نشد.

یکی از انگیزه‌ها و واکنش‌های افراد در پاسخ به رنجش وارد شده از سوی دیگران، انتقام‌جویی یا مقابله به مثل و رفتارهای پرخاشجویانه است. با توجه به اینکه پرخاشگری رفتاری است که هدف و انگیزه‌ی آن به طور بارز دستکاری و آسیب وارد ساختن به روابط، اموال و یا احساسات دیگران است (کرین، ۲۰۰۲؛ به نقل از لواف‌پور نوری، ۱۳۹۰)، به نظر می‌رسد که انتقام‌جویی، رفتاری پرخاشگرانه برای مقابله به مثل نمودن یک رنجش واقعی یا ادراک شده از سوی دیگران باشد. پژوهش در زمینه تأثیر بخشش درمانی در حوزه‌ی پرخاشگری حاکی از سودمندی‌های متعدد بخشش در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه است.

سبب‌شناسی‌های بخشش و رفتارهای پرخاشگرانه از قبیل انتقام‌جویی ریشه در اصول یکسانی دارند. از یک سو پیشنهاد شده است که پرخاشگری، واکنش خصمانه برای عدالت‌خواهی است و از طرفی عمل بخشش، واکنش نوع دوستانه‌ی دلسوزی و اشتیاق برای صرف نظر کردن از عدالت

1. Klatt
2. Raney

خواهی است (شیلتون و مک آدامز، ۱۹۹۰؛ انرایت، سانتو، و المابوک، ۱۹۸۹؛ به نقل از بک، ۲۰۰۵). نتیجه‌ی منطقی این است که می‌توان انتظار داشت افرادی که نسبت به بی‌عدالتی‌ها گذشت پیشه می‌کنند می‌توانند از گرایش‌های پرخاشگرانه‌ی خود بکاهند. مشاوره بخشش به شرکت کنندگان می‌آموزد تا با آزاد ساختن خشم به شیوه‌ای سازنده، دیدن حادثه‌ی رنجش از دید فرد خاطی، بررسی دلایل وقوع رنجش، بررسی سهم خود فرد در وقوع رنجش، بررسی وقایعی که در آن‌ها خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آورده‌اند، یافتن معنا در رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش، تغییرات هیجانی، شناختی، و رفتاری را در خود به وجود آورند و بر نابخشودگی از طریق عمل موهبت گونه‌ی بخشش پاسخ دهند (پارک، ۲۰۰۲).

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یکراهه در رابطه با متغیر دوری‌گزینی نشان می‌دهد که فرضیه دوم مبنی بر «اثربخشی مداخله‌ی بخشش در کاهش دوری‌گزینی دانش‌آموزان» مورد تأیید قرار گرفته است. ویتولیت^۱، لودیک و وندرلان^۲ (۲۰۰۱) نشان داده‌اند که صرفاً تصور نمودن خطاکاری‌ها یا فکر کردن به شخصی که موجب رنجش آنها شده است پاسخ‌های استرس‌زا به همراه دارد. از طرف دیگر مالتبی و دی (۲۰۰۴) پس از بررسی رابطه‌ی بین سبک‌های دفاعی و بخشش به این نتیجه رسیدند که سبک‌های دفاعی نورووتیک و نابالغ که دربردارنده‌ی مکانیزم‌هایی مانند سرکوبی، انکار، دلیل‌تراشی و فرافکنی می‌باشد با بخشش رابطه‌ی معکوس دارند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که افراد در واکنش به خطاکاری انگیزه‌ی دوری‌گزینی پیدا کنند. بخشش می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر روی آوری^۳ که سازگارانه است توصیف شود؛ بدین نحو که باعث می‌شود فرد قربانی که نابخشودگی را تجربه می‌کند به منبع استرس روی آورد و به واسطه‌ی جایگزینی احساسات، افکار، و رفتارهای منفی با اشکال مثبت

-
1. Witvliet
 2. Ludwig & Vander Laan
 3. approach-focused coping strategy

آن، وضعیت را در جهت مثبت تغییر دهد (ورتینگتون، ۲۰۰۶). در مقابل راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر دوری‌گزینی^۱ از نوع فاصله‌گیری شناختی نشان داده است که رفتارهای اضطرابی را در نوجوانان تشدید خواهد ساخت (کوچندرفر-لاد^۲، ۲۰۰۴). به دلیل اینکه حل تعارض نمونه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر روی آوری است و با پیامدهای مثبت همراه است، می‌توان انتظار داشت که سطوح بالای بخشش که می‌تواند بنا به تعریف به صورت یک راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر روی آوری عمل کند، پیامدهای مثبتی در پی داشته باشد.

پس از بررسی فرضیه‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که بخشش می‌تواند به صورت اثربخش بر روی جمعیت‌های نوجوان به کار گرفته شود. مهمترین هدف این پژوهش بسط و توسعه‌ی مداخلات بخشش محور بر روی نوجوانان بود. همان گونه که پیشتر استناد شد غالب پژوهش‌های این حوزه بر روی جمعیت‌های بزرگسال و محیط‌های دانشگاهی صورت گرفته است. در ایران نیز مداخلات بخشش محور بیشتر بر روی زوجین و در قالب روابط زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند شواهد امیدوارکننده‌ای از کارآیی این نوع مداخلات بر روی نوجوانان در اختیار قرار دهد. با توجه به این که بخشش سازه‌ای بین فردی است و در بافت روابط اتفاق می‌افتد، محیط مدرسه مکانی است اجتماعی، که روابط بین فردی در سطح بالایی قرار دارد و به تبع آن پتانسیل رنجش‌های بین فردی در نتیجه‌ی رفتارهای ناعادلانه وجود دارد. از این رو مداخلات بخشش محور علاوه بر جنبه‌های درمانی می‌تواند به صورت آموزشی، کارکرد پیشگیرانه‌ای نیز داشته باشند. لذا به پژوهشگران، درمانگران، و خصوصاً مشاوران مدرسه پیشنهاد می‌شود تا آموزش بخشش با هدف پیشگیری از رفتارهای انتقام‌جویانه و اجتناب‌آمیز و اشاعه‌ی فرهنگ گذشت و بخشش را در برنامه‌های خود قرار دهند. این پژوهش محدودیت‌هایی نیز به همراه داشته است. از مهمترین محدودیت‌ها، روش نمونه‌گیری در دسترس بود. همچنین تنها

1. Avoidance-focused coping strategy
2. Kochenderfer-Ladd

بر روی مقطع راهنمایی و جنسیت پسر صورت گرفت. هم چنین نداشتن مرحله‌ی پیگیری، این محدودیت را به وجود می‌آورد که پژوهشگر به خوبی نتواند در خصوص انتقال و تعمیم بخشش بعد از پژوهش اطمینان حاصل نماید. از این رو تعمیم نتایج می‌بایست با احتیاط صورت گیرد.

منابع

- خجسته مهر، رضا؛ کرای، امین، و عباس پور، ذبیح اله (۱۳۸۹). ارزشیابی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه انگیزه‌های بین فردی مرتبط با آسیب. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱ (۱۰)، ۱-۱۰.
- زندى پور، طیه؛ و یادگاری، هاجر (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در زنان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. *مجله‌ی مطالعات زنان*، ۳، ۱۰۹-۱۲۳.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۱). رابطه‌ی عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی. *مجله‌ی حوزه و دانشگاه*، ۲، ۷۰-۵۷.
- غباری بناب، باقر؛ کیوانزاده محمد و وحدت تربتی، شادی (۱۳۸۷). رابطه‌ی بین عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی. *مجله‌ی حوزه و دانشگاه*، ۲، ۷۰-۵۷.
- لواف پورنوری، فرشاد (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره‌ی بخشش به صورت گروهی در افزایش بخشش و کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر شهرستان دزفول. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- لواف پور نوری، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش و ثنایی‌ذاکر، باقر (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.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A metaanalysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79-90.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 79-104. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Beck, S. (2005). Efficacy of forgiveness group intervention for aggressive victims. Unpublished Doctoral dissertation. Capella University.
- Berry, J. W. & Worthington, E. L. Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.

- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1–13.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA LifeTools, American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fehr, R. (2010). On the (un)intended consequences of forgiveness: creativity after conflict. Unpublished doctoral dissertation. University of Maryland.
- Freedman, S. R., & Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39, 135-167.
- Gambaro, M. E. (2002). *School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents*. Unpublished Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.
- Hui, E. K. P. & Chau, T. S. (2009). The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. *British Journal of Guidance and Counseling* 37, 141-156.
- Kendler, K. S., Liu, X.-Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D. & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Klatt, J. (2008). Testing A Forgiveness Intervention To Treat Aggression Among Adolescents In A Type 1 Correctional Facility: A Pilot Study. Unpublished Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison
- Kochenderfer-Ladd, B. J. (2004). Peer victimization: The role of emotions in adaptive and maladaptive coping. *Social Development*, 13(3), 329- 349.
- Maltby, J. & Day, L. (2004). Forgiveness and defensive styles. *Journal of genetic psychology*, 165(1), 99-109.
- Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1–13.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.
- McCullough, M. E. & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.

- Park, J. H. (2003). Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Raney, M. (2003). Influence of forgiveness on posttraumatic stress disorder, depression, and aggression in Vietnam veterans. Unpublished doctoral dissertation. University of North Carolina. Chapel Hill
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heinm, T. A. & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 260-277.
- Sastre, M. T. M., Vinsoneau, G., Neto, F., Girard, M. & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A. & Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles, *The Journal of Social Psychology*, 146(4), 509-512.
- Witvliet, C. v. O., Ludwig, T. E. & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Worthington, E. L., Jennings, D. & DiBlasio, F. A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: conceptualization, review, and analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 231-245.
- Worthington, E. L. (2001). Five steps to forgiveness. New York: Crown Publishers.
- Worthington, E. L. Jr. (2006). Forgiveness and reconciliation: Theory and application. New York: Routledge.
- Yaben, S. Y. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50, 282-294.
- Zechmeister, J. S. & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.

Effectiveness of a process-based forgiveness intervention in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students

F. Lavafpour Nouri¹, K. Zaharakar² & Z. Azadhoush Fatideh³

Abstract

The aim of the present study was to evaluate the effectiveness of a process-based forgiveness intervention in group format in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students. The research was an experimental one with a pre-test, post-test and a control group design. Participants were 30 middle school male students who scored high on Transgression Related Interpersonal Motivations inventory, being recruited through convenience sampling, and were randomly assigned to two experimental and control group. The research instrument was Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM-12) and was administered on both groups at pretest and posttest. The forgiveness intervention protocol consisted of twelve 1 hour group session based on Enright forgiveness intervention model and implemented twice per week. The data were analyzed using ANCOVA. Statistical analysis showed that compared to the control group, revenge and avoidance motivations in experimental group significantly decreased. The findings of this study revealed that forgiveness intervention can be used effectively in school setting for adolescent populations.

Key words: forgiveness intervention, revenge, avoidance, students

1 . Corresponding author: M. A. in Family Counseling, Kharazmi University (Lavafpoorf@yahoo.com)

2 . Assistant professor in Counseling, University of kharazmi.

3 . M. A. in School Counseling, University of Alame Tabatabai.