

## اثربخشی آموزش گروهی بخشودگی بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه شهر اصفهان

\*کاملیا امامی<sup>۱</sup>، باقر غباری بناب<sup>۲</sup>، اکرم حسنی<sup>۳</sup>، محمد قاسمی سیانی<sup>۴</sup>

### The Effectiveness of Forgiveness Group Style Training on Intrinsic and Extrinsic Anger Control of Divorced Women in Isfahan-Iran

\*Kamelia Emami<sup>1</sup>, Bagher Ghobari Bonab<sup>2</sup>, Akram Hasani<sup>3</sup>, Mohammad Ghasemi Siani<sup>4</sup>

#### Abstract

**Objective:** The research aims to determine the effectiveness of forgiveness group style training on intrinsic and extrinsic anger control of divorced women in Isfahan-Iran .

**Methods:** In this quasi-experimental study, the statistical population was all divorced woman who had divorced in 2013 in Isfahan-Iran. Out of which a sample of 30 divorced women were randomly selected. The method was experimental and the design was pre-test post-test with a control group and random replacement. The experimental group was presented with forgiveness training. For the purpose of gathering the data (STAXI-2) inventory was utilized. The data were analyzed using MONCOVA analysis.

**Results:** The results indicated that there is a significant difference between the experimental and control group in terms of the components studied. This means that forgiveness group training increased intrinsic and extrinsic anger control of the divorced women.

**Conclusion:** After divorcing, women will be faced with a variety of intrinsic and extrinsic projected trauma. One of the projected problems for this group of people is anger. Therefore, forgiveness group training can be a step in the direction to control the anger of them intrinsically or extrinsically. Obviously, whatever the intrinsic and extrinsic control of the anger in this group of women is increased, quicker they will be able to return to the normal life with their peace .

**Keywords:** Anger, forgiveness, divorced women, group training.

#### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی بخشایشگری بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم در زنان مطلقه شهر اصفهان، انجام گرفته است.

**روش بررسی:** در این مطالعه شبه‌تجربی، جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنانی بود که در سال ۹۲ در شهر اصفهان از همسران خود طلاق گرفته بودند. به منظور انجام این پژوهش، ۳۰ زن مطلقه در شهر اصفهان، به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. طرح پژوهش حاضر از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و تقسیم تصادفی بود. مداخلات مربوط به آموزش گروهی بخشودگی بر روی گروه آزمایش صورت پذیرفت. ابزار استفاده‌شده در این پژوهش، پرسشنامه خشم صفت-حالت اسپیلبرگر (STAXI-2) بوده است. داده‌های به‌دست‌آمده با روش آماری تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های بررسی شده وجود داشت، بدین معنا که آموزش گروهی بخشایشگری منجر به افزایش میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه گردیده بود ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** زنان پس از متارکه با همسران خود دچار آسیب‌های روحی درون و بیرون‌سازی شده متنوعی می‌گردند. یکی از مشکلات بیرون‌سازی شده‌ای که برای این طیف از افراد به وجود می‌آید خشم است؛ لذا آموزش گروهی بخشودگی می‌تواند به‌عنوان گامی در جهت افزایش کنترل درونی و بیرونی خشم این افراد باشد. بدیهی است، هر چقدر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم این افراد افزایش یابد آنان بهتر می‌توانند به فرآیند زندگی طبیعی همراه با آرامش خویش ادامه دهند.

**کلیدواژه‌ها:** خشم، بخشایشگری، زنان مطلقه، آموزش گروهی.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران؛ ۲. دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران؛ ۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران؛ ۴. کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان (اصفهان)، گروه علوم تربیتی، اصفهان، ایران. \*آدرس نویسنده مسئول: تهران، دهکده المیک، دانشگاه علامه طباطبایی. \*تلفن: ۰۹۱۳۳۰۹۳۶۳۹؛ \*رایانامه: [Kamelia.Emami@yahoo.com](mailto:Kamelia.Emami@yahoo.com)

1. MA. in Clinical psychology, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran, Iran; 2. PhD in Psychology and Education of Exceptional Children; University of Tehran, Tehran, Iran; 3. MA in psychology and teaching children with special needs, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran, Iran; 4. MA. In Management Training, Department of Education, Khorasgan (Isfahan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran. \*Corresponding Authors' Address: Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran, Iran. \*Tel: +98 9133093639; \*Email: [Kamelia.Emami@yahoo.com](mailto:Kamelia.Emami@yahoo.com)

## مقدمه

ازدواج تقریباً یکی از بنیادهای جهان شمول بشری است. ازدواج منجر به تشکیل خانواده که قدیمی‌ترین و اصلی‌ترین واحد اجتماعی و سلول تشکیل دهنده کالبدی که پایه تشکیل اجتماع نیز به‌شمار می‌رود، شده و می‌تواند کانونی برای پرورش و شکوفایی تمایلات عالی‌عمیق‌تر انسانی باشد (۱). مهمترین شاخص آشفته‌گی زناشویی، طلاق است. طلاق پدیده‌ای است که علل مختلفی دارد. برخی از علل آن شامل ازدواج تحمیلی، ناهمسانی عقاید، اختلالات روانی، فقر اقتصادی، اعتیاد، خیانت، آزار و اذیت همسر، تفاوت فرهنگی و تحصیلی، عدم بخشش و گذشت است. همه این علل موجب تعارض، رفتارهای توهین‌آمیز، سرزنش، تحقیر و احساس‌های خشم، کینه، نفرت و در نهایت طلاق می‌گردد. براساس سازمان ثبت احوال ایران (۲۰۰۱) طلاق در سال‌های اخیر رشد فزاینده‌ای داشته است. به‌صورتی‌که در مقابل هر ۷ ازدواج، یک ازدواج منجر به طلاق شده و در ۹ ماه اول سال ۱۳۸۹ تعداد ۱۰۰۸۳۷ طلاق در کشور به ثبت رسیده است که در مقایسه با مدت مشابه در سال قبل، ۷/۵ درصد افزایش داشته است (۲).

پژوهشگران، برای مدت طولانی، طلاق را همچون وقایعی مانند تولد، مرگ، ازدست‌دادن شغل، ترفیع، نقل مکان و ازدواج، به‌عنوان یک حادثه پردغدغه در زندگی به حساب می‌آوردند. از این‌رو طلاق به‌عنوان یکی از منابع استرس‌زای مهم می‌تواند ساخت‌های شناختی افراد را دچار اختلال کرده و آنان را در استفاده از شیوه‌های مقابله با استرس، دچار ناتوانی گرداند و با انبوهی از مشکلات مواجه سازد (۳). از این زاویه، انتظار می‌رود که افراد مطلقه با خاتمه ازدواج و بروز طلاق و به‌دنبال آن طی سال‌های بعد از طلاق با توده‌ای از فشارهای روانی مواجه شوند (۴). افراد بعد از جدایی، زندگی خاص و شاید در ابتدا مشکلی را شروع کرده و هر یک حالات گوناگونی را تجربه خواهند کرد. این حالات بستگی به شرایط گوناگون اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی هر فرد دارد. همچنین این که جدایی، خواسته زن یا شوهر یا هر دو بوده است نیز در زندگی بعد از جدایی بی‌تأثیر نیست (۵).

ادبیات طلاق نیز به این موضوع اشاره دارد که افراد مختلف واکنش‌های بسیار متفاوتی به این پدیده دارند (۶،۷). این واکنش‌ها در افراد، باتوجه به متغیرهای درون ارگانیسمی و محیطی، بسیار متنوع است.

طلاق پدیده‌ای است که عواقب و پیامدهای متفاوت اقتصادی، اجتماعی و روان‌شناختی دارد؛ در این میان ابعاد روان‌شناختی اهمیت بسزایی دارد. افراد طلاق‌گرفته با کشمکش‌های متعدد فردی و بین فردی مواجه می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که در این فرآیند، هویت آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی و مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی را تجربه می‌کنند (۸). استرس‌ها و به‌هم‌ریختگی در کارکرد خانواده که با فرآیند طلاق همراه است می‌تواند منجر به مشکلات عاطفی و رفتاری در افراد شود (۷). اخوان تفتی (۱۳۸۲) در پژوهش خود نشان داده است که زنان از بسیاری جهات در مقابل طلاق آسیب‌پذیرتر هستند و نیز بیشتر از مردان از مشکلات عاطفی-روانی رنج می‌برند (۹).

براساس نظر ویسمن (۱۹۷۵) که دیدگاهش را براساس نظریه بحران و توصیف الیزابت کولبر-راس (۱۹۶۹) بنیان گذاشت، یکی از عواقب عاطفی طلاق، بروز خشم است (۱۰). خشم یک پاسخ هیجانی شدید به محرومیت و تحریک‌شدگی است که با افزایش برانگیختگی خودکار و تغییر فعالیت سیستم عصبی مرکزی مشخص می‌شود (۱۱). خشم، هیجانی جهان شمول است و می‌تواند برای صیانت انسان کارکردی مثبت داشته باشد؛ اما خشم نامتناسب و طولانی‌مدت می‌تواند تهدیدی برای سلامت فرد و جامعه به‌شمار رود (۱۲).

خشم یک هیجان ارضاء‌کننده و در عین حال، ویران‌کننده است؛ خشم سامانه درونی ما را فعال می‌کند و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌کند (۱۳). خشم دارای آثار زیان‌باری است که هم درون فرد و هم بیرون شخص را شامل می‌شود. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان‌فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان‌بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد (۱۴).

گاتویک و همکاران (به نقل از، ۱۵) خشم را هیجانی توصیف می‌کنند که به صورت یک انرژی از ناحیه تحتانی شکم آغاز می‌شود و به سوی ناحیه فوقانی شکم، شانه‌ها و در نهایت دست‌ها حرکت می‌کند.

اسپیلبرگر (۱۹۸۸)، خشم را به دو نوع تقسیم‌بندی کرد: خشم صفتی (تفاوت‌های فردی در مستعد بودن) و خشم حالتی (حالت هیجانی موقت که از ناکامی یا آزرده‌گی، در لحظه، به وجود می‌آید). این تقسیم‌بندی کوششی بود برای جداکردن عوامل شخصیتی مختص افراد از عوامل بیرونی که ممکن است هر یک از ما را خشمگین کند (۱۶).

فیشر و بیرهاوس عنوان کردند که خصومت و نفرت، احساس اولیه‌ای به همسر سابق است و پس از آن احساس گناه و تأسف برای همسر قبلی و در نهایت هم بی‌تفاوتی به وجود می‌آید. برای بیشتر افرادی که به‌تازگی جدا شده‌اند، خشم یک احساس بارز است؛ اما در طول زمان، ماندگاری خشم می‌تواند در کاهش سازگاری افراد مطلقه مؤثر باشد. در این بین نداشتن کنترل و به‌نوعی مدیریت بر خشم نیز به مشکلات بیشتری دامن می‌زند (۱۷)؛ بنابراین علی‌رغم تجربیات شخصی هر فرد مطلقه، همگی هیجانات تقریباً یکسانی را تجربه می‌کنند. به نظر محقق، زنانی که در زندگی مشترک مورد طرد، تهدید، بی‌وفایی، سوء استفاده جنسی و جسمی قرار گرفته‌اند، کینه، خشم، نفرت، رنجش و آزرده‌گی (به عبارتی مرحله ۳ نظریه ویسمن) بیشتر و طولانی‌تری را تجربه می‌کنند. خشم و نفرت از اینکه رها شده‌اند یا شریک زندگی کاری کرده که این زنان زندگی را ترک کنند.

همچنین دل‌بستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از رابطه قبلی که درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق را شامل می‌شود نیز با پریشانی‌های زیاد و بروز خشم در دوران پس از طلاق مرتبط است (۱۸).

باتوجه به پژوهش‌های انجام‌شده در خصوص نقش تعیین‌کننده گذشت در کاهش فشارهای جسمی و روانی، از آن به‌عنوان مقوله‌ای مهم برای فراموش کردن تقصیرات همسر سابق و افزایش تحمل شخص در رویارویی با پیامدهای طلاق و فائق‌آمدن بر تنهایی ناشی از آن برای رسیدن به سازگاری پس از طلاق

استفاده می‌شود (۱۹). همچنین رای و پارگامنت از مداخلات مبتنی بر گذشت، برای درمان زنانی استفاده کردند که اخیراً در یک رابطه عاشقانه به آن‌ها خیانت شده بود و احساس سرخوردگی و آسیب‌دیدگی می‌کردند (۲۰).

بخشودگی از مهارت‌های بسیار مهم است که در سال‌های اخیر، پژوهشگران به آن بسیار توجه کرده‌اند. فرد با استفاده از گذشت، انرژی هیجانی را از سوگواری به سوی احساس امید به زندگی تغییر جهت می‌دهد (۲۱). هیل بیان می‌کند که بخشودگی عنصر بسیار مهمی در ارتقاء سلامت فرد و همچنین از فرآیندهای مهم‌تر در بازیابی روابط بین فردی پس از تعارض است (۲۲).

طبق نظر رای و همکاران، گذشت، به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده برای مقابله با موقعیت‌های آسیب‌رسان زندگی سودمند است و باعث می‌گردد افراد هیجانات منفی خویش را بیشتر کنترل کنند. بخشودگی شامل رهایی از شر افکار منفی، احساسات و رفتارهای منفی در پاسخ به رفتارهای نادرست و جایگزین کردن رفتارها و عکس‌العمل‌های مثبت در مقابله با خشم و پرخاشگری ناشی از آسیب است (۲۰). لین و همکاران (۲۳)، و ری و پارگامنت (۲۴) در پژوهش‌های جداگانه‌ای نشان داده‌اند که بخشودگی باعث کاهش هیجان منفی می‌شود، ولی در مورد تأثیر بخشودگی بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم افراد، پژوهشی صورت نگرفته است. حال باتوجه با نقش بخشودگی در جایگزینی و ایجاد هیجانات مثبت و از طرفی نبود پژوهش کافی در زمینه اثر بخشودگی بر کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه، پژوهشگر بر آن شد تا تأثیر بخشودگی گروهی را بر کنترل درونی و بیرونی خشم این افراد بررسی کند. ضرورت انجام این پژوهش زمانی نمایان‌تر می‌شود که به این مطلب توجه شود که وجود خشم برای زنان در فرآیند طلاق امری کتمان‌ناپذیر است

1. forgiveness

و این خشم طبیعتاً می‌تواند بسیاری از عملکردهای شخصی و اجتماعی زنان مطلقه را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ بنابراین فرضیه پژوهش حاضر بدین صورت بود: بخشودگی گروهی بر افزایش کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه مؤثر است.

### روش بررسی

پژوهش حاضر با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. گروه آزمایش در معرض آموزش بخشش قرار گرفت و برای گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. پیش و پس از آموزش، میزان کنترل دورنی و بیرونی خشم هر دو گروه (گواه و آزمایش) اندازه‌گیری شد. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی زنان مطلقه شهر اصفهان بود که در سال ۹۲ به مرکز اورژانس بهزیستی شهر اصفهان مراجعه کرده و در این مرکز پرونده داشتند. تعداد ۳۰ نفر از این افراد با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. برای انتخاب نمونه‌ها ابتدا از بین اسامی افرادی که در مرکز بهزیستی پرونده داشتند، ۶۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و با آن‌ها تماس گرفته شد. از آن‌ها درخواست شد که جهت تکمیل پرسشنامه به مرکز مراجعه نمایند. حین مراجعه آن‌ها، هدف پژوهش توضیح داده شد و آن‌ها رضایت خود را جهت شرکت در پژوهش، ابراز داشتند؛ سپس به این افراد اطمینان داده شد که اطلاعات و مشخصات آنان محرمانه خواهند ماند. پس از تکمیل پرسشنامه خشم اسپیلبرگر (۱۹۸۸) و انجام مصاحبه، از بین کسانی که نمره‌های شاخص کلی بیان خشم آن‌ها در رتبه‌های درصدی ۷۵ و بالاتر قرار داشت و طبق مصاحبه، تجربه خشم زیاد توسط آنان تشخیص داده شده بود، به عنوان افراد پرخطر و مستعد خشم شدید مشخص شدند؛ تعداد این افراد ۶۵ نفر بود.

ملاک‌های ورود؛ دارا بودن شرایط سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال، گذشتن حداقل ۶ ماه از طلاق، عدم وجود علائم سایکوز و اختلالات شدید روان‌پزشکی بود. ملاک‌های خروج نیز شامل: داشتن غیبت بیش از سه جلسه،

شرکت همزمان در برنامه‌های درمانی دیگر و بیماری‌های جسمی شدیدی که مانع شرکت در جلسات درمانی شود، بود. تعداد ۳۰ نفر از این افراد به طور تصادفی انتخاب شده و مجدداً به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت درمان آموزش گروهی بخشودگی توسط محقق، در مرکز اورژانس بهزیستی شهر اصفهان قرار گرفتند. جلسات درمانی بر روی CD ضبط شد. مدت هر جلسه حدوداً ۹۰ دقیقه بود. پس از ۱۰ جلسه درمانی، در جلسه آخر از تمام شرکت‌کنندگان در پژوهش، آزمون وضعیتی- صفتی ابراز خشم اسپیلبرگر-۱ به عمل آمد.

ابزار پژوهش: ابزار پژوهش به کاررفته در این پژوهش، پرسشنامه ابراز خشم وضعیتی (حالتی) صفتی اسپیلبرگر-۱ بود که نسخه اصلی آن در سال ۱۹۸۸ انتشار یافت. این پرسشنامه ابتدا دارای ۴۴ سؤال بود که توسط چارلز اسپیلبرگر ابداع شد.

پرسشنامه ۵۷ ماده‌ای تجدیدنظرشده، شامل شش مقیاس، پنج خرده‌مقیاس و یک شاخص بیان خشم است که یک اندازه کلی از بیان و کنترل خشم را فراهم می‌کند. در این پرسشنامه، سه مقیاس از پنج مقیاس اصلی در نسخه اول پرسشنامه به همان صورت حفظ شده که عبارتند از: صفت خشم (T. Ang)<sup>۱</sup>، برون‌ریزی خشم (Ax-0) و درون‌ریزی خشم (Ax. I)<sup>۲</sup>. دو خرده‌مقیاس مربوط به صفت خشم نیز تغییر نیافته‌اند که عبارتند از: خلق و خوی خشمگین (T. Ang/T)<sup>۳</sup> و واکنش خشمناک (T. Ang/R)<sup>۴</sup>. مقیاس کنترل برون‌ریزی خشم (Ac. 0) از ۸ ماده تشکیل شده که ۷ ماده از آن را مواد کنترل خشم در نسخه اولیه در پرسشنامه تشکیل می‌دهند. مقیاس کنترل درون‌ریزی خشم (Ac. I) هم از ۸ ماده تشکیل شده که همه این

1. Trait Anger

2. Anger Expression- out

3. Anger Expression- In

4. Trait Anger/ Temperament

5. Trait Anger/ Reaction

6. Anger Control- Out

7. Anger Control- In

یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین پیش‌آزمون متغیر کنترل درونی با میانگین پس‌آزمون آن، دارای تفاوت معنادار است ( $p=0/029$ )؛ همچنین میانگین پیش‌آزمون در متغیر کنترل بیرونی با میانگین پس‌آزمون آن دارای تفاوت معنادار است ( $p=0/009$ ). این نتیجه نشان می‌دهد که متغیر مستقل (بخشودگی) منجر به افزایش معنادار میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه در مرحله پس‌آزمون شده است.

### بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش گروهی بخشودگی بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه شهر اصفهان انجام شد. نتایج آزمون کوواریانس نشان داد که بخشودگی گروهی بر افزایش کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه، مؤثر است. این نتیجه با یافته‌های سایر پژوهشگران، لین و همکاران، ری و پارگامنت، کوپیل و انرایت همسو است (۱۹، ۲۳، ۲۴). چنان‌که این پژوهشگران نیز در پژوهش‌های جداگانه‌ای نشان داده‌اند که بخشودگی، باعث کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات و احساسات مثبت می‌شود. در مقیاس کلی‌تر نشان داده شده است که بخشودگی باعث جایگزینی احساسات مثبت با هیجانات و احساسات منفی می‌گردد. یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان این چنین تبیین نمود:

باتوجه به تئوری رفتاری‌شناختی، بخشش شامل تغییراتی در عاطفه، شناخت و رفتار علنی است؛ درباره تغییرات عاطفه و احساس می‌توان کاهش در احساس تنفر و خصومت را بیان کرد. ممانعت از بازگشت احساسات منفی از طریق زیر صورت می‌گیرد: ۱. رشد کاهش احساسات منفی نسبت به خاطی؛ ۲. رشد احساسات خوشایند نسبت به خاطی. مؤلفه عاطفی بخشش شامل افزایش احساسات عزت‌نفس، کاهش عواطف منفی، توأم با احساس همدلی با فرد خاطی، شروع فرآیند حل و فصل مشکل و تألم حاصل از خطای بین فردی و سرانجام رفع ناراحتی است (۱۹).

مواد جدید است. در نسخه اولیه پرسشنامه، تعداد ۱۰ ماده به مقیاس حالت خشم (S/Ang) اختصاص داشت که به ۱۵ ماده توسعه یافته تا سه مؤلفه متمایز از شدت حالت هیجانی خشم را ارزیابی کند. این سه مؤلفه عبارتند از: احساس خشم (S. Ang/f)، احساس نیاز شدید به بیان کلامی خشم (S. Ang/v) و احساس نیاز شدید به بیان فیزیکی خشم (S. Ang/p). مؤلفه‌های خشم به وسیله هر یک از مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌ها اندازه‌گیری می‌شود.

هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی در ایران، توسط نویدی بررسی شد. ضرایب پایایی برای مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های آزمون، شامل ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های حالت خشم و صفت خشم، به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۵، برای خرده‌مقیاس‌های مربوط به دو مقیاس یادشده به‌طور متوسط برابر ۰/۷۶، برای مقیاس‌های بیان خشم و کنترل خشم و شاخص کلی خشم به‌طور متوسط برابر ۰/۷۱ بود. پایایی پرسشنامه حاضر در این پژوهش نیز به وسیله روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ۰/۸۴ به دست آمد. نویدی در پژوهشی، همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه سازگاری و سلامت عمومی (GHQ) را بررسی کرد که نتایج، نشانگر رابطه مثبت معنادار بین پرسشنامه‌های ذکر شده بود (۲۵).

روش تحلیل داده‌ها: در این پژوهش به منظور توصیف و تحلیل داده‌های پژوهش، از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد و به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، آزمون تی مستقل و وابسته به کار رفت.

قبل از استفاده از آزمون‌های پارامتریک شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد که نتایج آزمون کلموگراف نشان‌دهنده برقراری شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها بوده ( $p<0/05$ ).

### یافته‌ها

1. State Anger
2. State Anger/ Feeling
3. State Anger/ Verbal
4. State Anger/ Physical

در فرآیند بخشش، با کار بر روی مکانیزم‌های دفاعی که فرد برای غلبه بر درد و رنج خود به کار می‌برد، سعی جدول ۱. نتایج تحلیل داده‌ها

گروه	کنترل بیرونی				کنترل درونی			
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	مقدار <i>p</i>	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	مقدار <i>p</i>	پس‌آزمون	
	انحراف میانگین	انحراف استاندارد		انحراف میانگین	انحراف استاندارد		انحراف میانگین	
آزمایش	۱۸/۸۰	۳/۴۵		۱۹/۴۵	۳/۲۸		۲۴/۳۰	
گواه	۲۰/۱۰	۳/۱۴	۰/۴۸	۱۸/۷۰	۳/۱۶	۰/۳۹	۳/۱۲	
مقدار احتمال			۰/۰۰۹			۰/۰۲۹		

دچار تغییر و به‌نوعی اصلاح گردد. بنابر موضوع پژوهش یکی از همین زمینه‌های خاص اصلاح‌شده، نگرش به خشم یا به زبانی کلی‌تر، شیوه مقابله و روش‌های نمایان‌سازی خشم است؛ لذا وقتی فرآیند شناختی و تفکری به‌وسیله بخشودگی اصلاح شده و ساختی جدید می‌یابد، شیوه‌های کنترل و بیان خشم نیز دچار تغییر می‌گردد. از همین روست که بخشودگی به بهبود میزان کنترل درونی و بیرونی خشم یاری رسانده و سبب می‌گردد تا افراد مطلقه، بتوانند ابعاد درونی و بیرونی خشم را کنترل کنند. در این تحقیق تمرکز کاری پژوهشگران مبتنی بر گروه زنان بوده است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود این بسته آموزشی برای گروه‌های دیگری همچون مردان، کودکان و خانواده‌های دیگر نیز اجرا شود. این پژوهش تنها در سطح استان اصفهان اجرا شده است؛ بنابراین یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش محدودیت جغرافیایی بوده که با لحاظ نمودن این شرط می‌توان به اعتبار یافته‌های پژوهشی فوق افزود.

### نتیجه‌گیری

می‌توان از مداخله بخشودگی به‌عنوان یک روش درمانی مناسب برای کنترل خشم، استفاده نمود. این مداخله، زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که افراد دریابند بخشودگی منجر به بهبود عملکرد شخصی و اجتماعی آنان می‌شود.

می‌شود فرد با احساساتی که همراه با تجارب رنج‌آور داشته، دست و پنجه نرم کند. در این روش با شناخت و کاهش این مکانیزم‌های دفاعی (از جمله خشم که ناشی از رنجش بود) فرد به‌طور کامل با آن مواجه می‌شود تا بتواند با احساس کردن خشم و با ابراز سالم آن، راه را برای حل مسائلی که آن‌ها را به‌همراه خشم دفن کرده هموار کند. از این پس، فرد درباره اثرات خشم بر روی سلامتی، زندگی، جهان‌بینی و ارتباطش با دیگران، شروع به فکر کردن می‌کند و متوجه می‌شود که راهکارهای به‌کارگرفته‌شده برای حل و فصل عواطف منفی، مؤثر نبوده است؛ بنابراین انگیزه کافی برای انتخاب بخشش به‌عنوان راهی برای حل و فصل هیجانات منفی، پیدا می‌کند. در نتیجه به‌کارگیری بخشودگی، فرد با تغییر در فرآیند، ساخت شناختی و تفکری خود، این توانمندی را به دست آورد که با اعمال کنترل در ابعاد درونی و بیرونی خشم، از میزان خشم خود کاسته و به‌جای آن از عواطف مثبت استفاده نماید.

طبق آنچه که در ادبیات پژوهش و ابتدای بحث ارائه شد، بخشودگی سبب می‌گردد که فرد از گناه فرد خاطی چشم‌پوشی نماید و بدین‌صورت احساسات منفی وی به فرد خاطی کاهش یافته و به‌جای آن احساسات خوشایند و توأم با آرامش درونی وی رشد یابد. این فرآیند سبب می‌گردد که فرآیند شناختی فرد نه تنها در یک زمینه خاص، بلکه در زمینه‌هایی به مراتب فراتر نیز

## References

1. Afkhami A, Bahrami F, Fatehizadeh M. The relationship between marital conflict and impunity in Yazd province. *Journal of Family Research*. 2007;3(9): 431-42. [Persian]
2. Sohrabi F, Fathi A. Effectiveness of their treatment plan based on Quranic concepts of relief depression divorced women. *Journal of Research Sociology of Women*. 2012;3(1):63-84. [Persian]
3. Aberoei M. Examine the predictors of divorce among couples. [MS Thesis]. University of Isfahan;2009. [Persian]
4. Yilmaz AE, Fisiloglu H. Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. 2006;45:114-32.
5. Askari H. The role of mental health, marriage, marriage and divorce. Tehran: Goftegoo Publishing; 2001. [Persian]
6. Khojaste Mehr R, Afshari F, Rajabi Gh. Evaluate the effectiveness of training on the adjustment of divorced women. *Psychological, Social Studies Women*. 2012; 10(1): 37-59. [Persian]
7. Hetherington EM, Kelly J. For better or for worse: Divorce reconsidered. WW Norton & Company; 2003.
8. Berk LE. Development Through the Lifespan, Books a la Carte Edition. Tch edition. Boston: Prentice Hall; 1998.
9. Akhavan Tafti, M. The consequences of divorce in the transition process. *Women's Studies*. 2003;1(3):152-25. [Persian]
10. Kotzé HN. An exploratory study of the psychology of forgiveness: an interpersonal perspective [MA in Clinical Psychology]. [Pretoria, Gauteng]: University of South Africa; 2006.
11. Kendall PC. Guiding theory for therapy with children and adolescents. In: Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures. New York: Guilford; 1991.
12. Deffenbacher JL. Anger-management programs: Issues and suggestions. *Behav Health Manag*. 2004;24:36-40.
13. Taylor JL, Novaco RW. Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach. John Wiley & Sons; 2005.
14. Beck SI. Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims. Capella University; 2005.
15. Gorbani N. Intensive short-term dynamic psychotherapy. Principles and techniques. Tehran: Samt; 2003. [Persian]
16. Locasio AL. Should I retaliate?: the role of aggression, forgivingness, moral responsibility, and social interest in the decision to return harm for harm [Doctoral Dissertation]. [Texas]: Austin University; 2003.
17. Fisher B, Bierhaus J. Facilitator's manual for rebuilding when your relationship ends. Family Relations Learning Center/Fisher Pub.; 1994.
18. Munoz Eguileta A. Irrational beliefs as predictors of emotional adjustment after divorce. *J Ration-Emotive Cogn-Behav Ther*. 2007;25(1):1-15.
19. Mazor A, Batiste-Harel P, Gampel Y. Divorcing spouses' coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in the post-divorce experience. *J Divorce Remarriage*. 1998;29(3-4):65-81.
20. Rye MS, Pargament KI, Pan W, Yingling DW, Shogren KA, Ito M. Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*. 2005;73(5):880-892.
21. Hill EW, Mullen PM. Contexts for understanding forgiveness and repentance as discovery: a pastoral care perspective. *J Pastoral Care*. 1999;54(3):287-96.

22. Hill EW. Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemp Fam Ther.* 2001;23(4):369–84.
23. Lin WF, Mack D, Enright RD, Krahn D, Baskin TW. Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *J Consult Clin Psychol.* 2004;72(6):1114-1121.
24. Rye, M. S & Pargament, K. I. Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology.* 2002.58, 419-441.