

The Effectiveness of the Native Package Based on the Ancient Persian Literature of Forgiveness on Self-Differentiation and Emotional Safety of Adolescents Attempting Suicide

Reza Homaei*

Alireza Maredpour**

Armin Mahmudi***

Introduction

The aim of the present study was to determine the effectiveness of the indigenous package based on ancient Persian literature on forgiveness on the differentiation and emotional safety of adolescents attempting suicide. One of the social problems of today's societies is suicide, which worries the family, society, and statesmen. Based on this, much research has been conducted by researchers in the fields of psychology, social sciences, and mental health because the statistics published by the World Health Organization and the health organizations of the countries are very worrying and show an increase in suicide among young people.

Method

The research method was quasi-experimental, with a pre-test, post-test and follow-up with the control group. The statistical population included all adolescents in the age group of 16 to 18 years who attempted suicide in Isfahan, and the sample size included 30 people, 15 of whom were randomly selected in the experimental group and 15 in the control group and selected by the available sampling method. An indigenous package based on ancient Persian literature of forgiveness (based on poems by Ferdowsi, Nezami, Khayyam, Molavi, Saadi and Roudaki) was implemented for adolescents who attempted suicide in the experimental group (in 8 sessions). Measurement tools included the 13-item Emotional Safety Questionnaire of Casey Family Service Center (2007) and the 46-item Differentiation Questionnaire of Skowron (2000). For data analysis, a covariance analysis test with repeated measures was used.

* PhD. Student of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran..

** Assistant Professor, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran. *Corresponding Author:* ali.mared@yahoo.com

*** Assistant Professor, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

Results

The results showed that there was a significant difference between the mean scores of differentiation post-test and emotional safety of adolescents attempting suicide in the experimental and control groups. In explaining the findings of the research, it can be said that in the poem there are emotions and emotions such as sadness, happiness, anxiety, hope, despair, nostalgia, and surprise, which arise from the mental and mental states of the poet, and the poet tries to convey them to the audience as they are and based on the theory of the emotional-emotional life of the Eastern man, which defines the emotional-emotional states of each person as a result of his emotional-emotional education and considers it necessary to know his own emotions and emotions. In the noble Persian poetry and ancient literature, these emotional-emotional aspects are well taken into consideration and easily affect the emotional-emotional characteristics of the audience. The attention of poets of ancient Persian literature, such as Ferdowsi, Nizami, Khayyam, Molavi, Saadi and Rudaki, to the emotional-emotional components of human beings has caused them to choose a specific model for the emotional aesthetics of their poems.

Discussion

In the therapeutic atmosphere of a non-threatening atmosphere, along with unconditional positive attention to express the feelings of anger and resentment of others, the researcher has provided an opportunity for the teenager to complete the incomplete gestalts. Unhealed emotions were released, and the adolescent's psychological defenses were broken. Therefore, the adolescents of the experimental group were able to find out that revenge and malice are useless, and this was the beginning of their cognitive processing of the incident. During this cognitive processing, they were able to review their role in the loss of this relationship, to be guided from only paying attention to the mistakes and weaknesses of others, and to face the essence of their existence. Become the main ones who make mistakes and, at the same time, are valuable with a feeling of shame and guilt, thus they can live more calmly, and by maintaining their mental health, they have a greater sense of emotional safety.

Keywords: Adolescents, differentiation, Emotional safety, forgiveness, indigenous package, Persian literature, suicide

Author Contributions: Reza Homaei, general framework planning, content editing and analyzing, submission and correction. Alireza Madipour, collaboration in general framework planning, selection of approaches; final review. Armin Mahmudi, comparison of approaches, conclusions. All authors discussed the results, reviewed, and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all dear colleagues and professors who have helped us in this research.

Conflicts of interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article.

Funding: This article did not receive financial support.

اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش بر خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی

رضا همایی*

علیرضا ماردپور**

آرمین محمودی***

چکیده

هدف این پژوهش اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش بر خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی پرداخته است. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال اقدام‌کننده به خودکشی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود، و حجم نمونه شامل ۳۰ نفر که بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگیری و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش (مبتنی بر اشعار فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی) برای نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه آزمایش (در ۸ جلسه) اجراء شد. ابزارهای اندازه‌گیری شامل پرسشنامه ۱۳ سؤالی ایمنی هیجانی مرکز خدمات خانواده Casey و family services و پرسشنامه ۴۶ سؤالی خودتمایزیافتگی Skowron بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. بنابراین می‌توان گفت، بسته بومی بخشش درمانی بر افزایش خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی تأثیر معنادار و پایداری داشت.

کلید واژگان: بسته بومی بخشش، ادبیات فارسی، خودتمایزیافتگی، ایمنی هیجانی، نوجوانان، خودکشی.

* دانشجوی دکتری گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

** استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. (نویسنده مسئول)

ali.mared@yahoo.com

*** استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

مقدمه

یکی از معضلات اجتماعی جوامع امروز خودکشی (suicidal)، است که موجب نگرانی خانواده، جامعه و دولتمردان می‌باشد. بر همین اساس پژوهش‌های زیادی توسط محققان در حوزه روان‌شناسی، علوم اجتماعی و بهداشت روانی انجام شده است زیرا آمارهای منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی و سازمان‌های بهداشتی کشورها بسیار نگران‌کننده بوده و نشان از افزایش خودکشی در بین جوانان را دارد (Calati et al., 2019). نوجوانی دوره‌ای از تحول است که تغییرات گسترده‌ای را در حیطه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری افراد به وجود می‌آورد. در این شرایط مشکلات رفتاری بسیاری در نوجوانان بروز می‌کند، که دلیل عمده و شایع مراجعه آنان به کلینیک‌های درمانی محسوب می‌شوند (Abu Torabi Kashani, 2019).

خودکشی، نیستی و از بین رفتنی است که توسط خود شخص اتفاق می‌افتد، هم‌چنین، خودکشی ۷ عمل آگاهانه آسیب رساندن به خود است که می‌توان آن را یک ناراحتی چند بعدی در انسان نیازمندی دانست که برای مسأله تعیین شده، این عمل را بهترین راه حل تصور می‌کند (Rugo et al., 2020). افکار خودکشی به افکار و باورهایی گفته می‌شود که فرد در مورد کشتن خودش دارد (Baghian Kole Marz, et al., 2018). بر مبنای تعریف مرکز مطالعات انستیتو ملی بهداشت روانی آمریکا، «خودکشی تلاشی آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخصی است که شاید این تلاش به اقدام تبدیل شود یا فقط به شکل احساسی در فرد بروز نماید» (Gusma, 2015). هم‌چنین (Bennardi et al., 2019) معتقدند وقتی می‌توان گفت خودکشی اتفاق افتاده که فرد آگاهی لازم را نسبت به اقدام خود (خودکشی) داشته باشد و بداند که بعد از این عمل دیگر وجود خارجی ندارد، و دیگر حیاتی برای وی وجود نخواهد داشت.

تجارب نامطلوب دوران کودکی نظیر سوءرفتار و آسیب کودکی پیش‌بینی‌کننده خشونت در دوران نوجوانی شامل خودکشی، ایده‌پردازی خودکشی و خشونت بین‌فردی است (Mahmoudnejad et al., 2017). خودکشی‌های نافرجام حدود ۲۰ برابر تعداد خودکشی‌هایی هستند که منجر به مرگ می‌شوند. بر اساس آمار جهانی خودکشی در بیشتر کشورها سومین مرگ و میر جوانان و نوجوانان و به‌طور کلی هشتمین عامل مرگ و میر در دنیاست (Lyubomirsky et al., 2018). بنابراین آمار، زنان سه برابر مردان اقدام به خودکشی می‌کنند. ولی از این میان ۶

درصد زنان و ۵ درصد مردان خودکشی موفق دارند. به عبارتی دیگر مردان در حدود سه برابر زنان بر اثر خودکشی می‌میرند (Rezaiyan, 2015).

پدیده خودکشی، یک ناهنجاری اجتماعی است که در ایران نیز شیوع دارد. کارشناسان سازمان بهزیستی کشور، رتبه جهانی ایران در خودکشی را ۵۸ اعلام کرده‌اند (Ghaffar, 2017). گزارش سازمان جهانی بهداشت در دهه گذشته میزان خودکشی در میان ده علت اصلی مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه قرار داده است (Carballo et al., 2020).

ایمنی هیجانی (Emotional safety)، احساسی است که با عدم انسجام و ثبات در روابط خانواده کاهش می‌یابد، این کاهش در ایمنی هیجانی باعث مشکلاتی در تعادل احساسی، نگرش منفی نسبت به روابط والدین و انتخاب راه‌حل‌هایی نادرست در سازگاری با شرایط محیط اجتماعی می‌شود. ایمنی هیجانی را می‌توان ارزیابی ایمن، مثبت و پایدار فرزندان از روابط بین فرزند با والدین و سایر اعضای خانواده در مواجهه با هرگونه واقعه استرس‌زا از قبیل تعارض و درگیری‌های خانوادگی دانست که دارای سه مؤلفه ایمنی، مشغله ذهنی و کناره‌گیری است. ایمنی عبارت است از اعتماد فرد به واحد خانواده به‌عنوان منبع حمایت و امنیت، مشغله ذهنی به معنی نگرانی‌های فرد درباره آینده و بهزیستی خود و خانواده و کناره‌گیری به معنی تلاش فرد برای رها شدن از کشمکش‌های خانواده و کوچک جلوه دادن آن‌ها تعریف شده است (Davies & Martin, 2015).

خودتمایز یافتگی (self differentiation) به معنای توانایی فرد برای تفکیک کردن خود از خانواده اصلیش در سطح هیجانی و شناختی و ایجاد تعادل در حالات روانی و روابط بین فردی است (Allsop et al., 2020). در بحث خودتمایز یافتگی مطرح شده، همواره در زندگی آدمی دو نیروی متضاد وجود دارد که در تعادل با یکدیگر به سر می‌برند: با هم بودن و فردیت، تمایز کردن عقلانی و عاطفی از هم را نباید به معنای عینی‌گرا بودن و توقف عاطفه در نظر گرفت؛ بلکه به این معناست که فرد نباید تحت تاثیر احساساتی قرار بگیرد که به درستی نمی‌تواند آن‌ها را درک کند، و تمایز یافتگی می‌خواهد برقراری تعادل میان احساسات و شناخت ایجاد کند که رسیدن به آن مستلزم طی مسیر و فرآیند است (Bowen, 1998). توانایی تمایز یافتگی را می‌توان در پیوستاری از تمایز یافتگی ضعیف (همجوشی) تا تمایز یافتگی خوب (خودمختاری) قرار داد.

در پژوهش (Hearn, 2019)، گزارش شد نایمی هیجانی موجب ناتوانی در تشخیص واقعی هیجان‌ات و عواطف می‌شود و این فرآیند منجر به ناگویی هیجانی (Alexithymia) خواهد شد. ناگویی هیجانی موجب عدم آگاهی هیجانی و پایین بودن احساس ایمنی هیجانی احساس شده، می‌گردد به گونه‌ای که معمولاً فرد قادر به شناسایی، درک یا توصیف هیجان خود نبوده و با محدودیت در سازگاری با شرایط تنش‌زا مواجه خواهد شد (Flament, 2015). در مطالعه‌ای (Sturgeon, 2019) به فقدان آگاهی هیجانی، کمبود علاقه به رفتارهای هنجارمند و تفکر عینی در مبتلایان به اختلال ناگویی هیجانی اشاره کرده و ویژگی اساسی این بیماران را در هم‌نواپی اجتماعی پایین و مشکل انطباق با اجتماع و در جمع گزارش داد. در پژوهشی که توسط (Baskin & Enright, 2019)، انجام شد، نقش ناگویی هیجانی در برهم خوردن خودتمایز یافتگی را گزارش نمودند.

در پژوهشی که (Taylor, 2019)، بر روی ۲۱۷ نفر از جوانان اقدام‌کننده به خودکشی انجام داد وجود متغیرهایی چون ناگویی هیجانی، ایمنی هیجانی و ناتوانی در تشخیص راه‌کارهای زندگی سالم را در بین جوانان اقدام‌کننده به خودکشی گزارش داد. ایمنی هیجانی به‌عنوان معیار ثبات هیجانی فرد شناخته می‌شود. ایمنی هیجانی یعنی این‌که پیوندهای خانوادگی در مواجهه با عوامل استرس‌زا می‌توانند از لحاظ هیجانی و عاطفی در دسترس و پاسخگو باشند و مقابله مؤثر داشته باشند، به‌گونه‌ای که فرد به یک ثبات هیجانی برسد (Frey et al., 2019). تئوری ایمنی هیجانی این فرض را که کیفیت نامطلوب روابط والد و کودک می‌تواند ایمنی هیجانی کودک را کاهش داده یا تضعیف کند و در نهایت کارکرد انطباقی کودکان را تحت تأثیر قرار دهد می‌پذیرد (Leahy, 2018).

انسان موجودی اجتماعی است و پیوسته در حال تعامل با دیگران است، بدیهی است این روابط گاه دچار مشکل می‌شود و در جریان این روابط، خطاهایی صورت می‌گیرند که این روابط را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنند. در این راستا روان‌شناسان اجتماعی، دامنه‌ی وسیعی از موقعیت‌ها را مطالعه کرده‌اند که افراد نسبت به یکدیگر پرخاشگری می‌کنند و به‌نوبه خود چرخه قربانی - پرخاشگر را تجربه می‌کنند (Best & Ban, 2021). آن‌ها معتقدند انگیزه‌های پس از خطاکاری ویرانگرند و انتقام معمولاً نیرومندتر و رایج‌ترین آن‌هاست؛ البته این موضوع به شیوه‌های دیگری هم صورت می‌گیرد (Feigelman & Cerel, 2020). از آنجایی که خودکشی

جزء ضرورت‌های روانپزشکی قرار دارد و متأسفانه طبق آمار منتشر شده بیشتر گریبان‌گیر قشر جوان جامعه بوده، برای کاهش آن نیاز است متغیرهای پیش‌بینی‌کننده آن مورد شناسایی قرار گیرد و از مداخلات روانشناختی جهت درمان این افراد استفاده نمود و یکی از این مداخلات براساس بخشودگی (forgiveness) طراحی شده است. در این راستا بخشش مکانیسمی است که ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام را در افراد اقدام‌کننده به خودکشی مختل می‌سازد؛ و به موجب آن، واکنش هیجانی منفی و آسیب‌رسان بخود را فرو می‌نشانند و به‌طور فزاینده‌ای برانگیخته می‌شوند تا در عوض به شیوه‌های مثبت واکنش نشان دهند (Weinberger & Schwartz, 1990). به‌همین دلیل و طبق مطالعات (Gilo et al. (2022)؛ Levi-Belz et al. (2020)؛ Levi-Belz and Gilo (2020) و Fatfouta (2015)، بخشش درمانی یک روش مناسب برای کاهش خشم و هیجان منفی درونی و افکار خودکشی محسوب می‌شود. بخشودگی فرآیندی است که باعث افزایش درک واقع‌بینانه از خود و دیگران، و ترمیم روابط با آن‌ها بدون افکار سلطه‌گری، احساسات و رفتارهای منفی بعد از تجربه یک رویداد ناخوشایند بین فردی، است (Worthington, 2015). بخشودگی اصیل دارای اجزای متعددی است که از آن جمله می‌توان به مواردی هم‌چون: عشق‌ورزی و دوست داشتن خود و دیگران، آثار بخشش در زندگی فردی و اجتماعی بخشش، کنترل و مدیریت هیجان‌ات و عواطف برای بخشش، مهارت همدلی برای بخشیدن، مثبت‌نگری نسبت به خود، درک واقع‌بینانه وقایع برای رسیدن به بخشش و لذت بخشیدن، اشاره کرد (Worthington & Diblasio, 2013).

در زمینه بخشش درمانی (Worthington (2015)، از اولین افرادی بوده که تحقیقاتی را در این خصوص انجام داده و از آن در مداخلات روانشناختی خود استفاده نموده است. هم‌چنین اصل اساسی ورثینگتون در تدوین پروتکل بخشش درمانی بر این است که آموزش بخشودگی به نوجوانان، کاهش اضطراب، موجب احساس عشق، درک درست و واقع‌بینانه از وقایع، افزایش احساس خودارزشمندی و مثبت‌نگری نسبت به خود، و بخشیدن خود و دیگران با رضایت می‌شود. در مطالعات (Tao et al. (2020)؛ Been (2019)؛ Harris et al. (2018) و Zaac (2017) نیز تأثیر مداخله بخشش بر حالات روانی مانند کاهش اضطراب، تنظیم هیجان‌ات، تمایز یافتگی و سلامت روانی گزارش داده شد.

در زمینه تأثیر بخشش و بخشودگی در حالات روانی، در سراسر متون ادبیات کهن فارسی

اشعار زیادی وجود دارد و شاعران بزرگی هم‌چون فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی در اشعار خود به آن پرداخته‌اند. در این مورد می‌توان گفت که شعر فارسی در شناخت ریشه‌ای مشکلات، ناامنی‌ها و ناملايمات روانی از علائم سطحی و نشانه‌های ظاهری عبور کرده و به منابع اصلی و عوامل پدیدآورنده کاستمندی‌های روان آدمی دست یافته است و در عین برخورداري از شناخت شهودی و معرفت الهامی از انسان، با مدد جستن از وقایع روزمره آن هم به شکل نمادین، پرده از اسرار درون برمی‌دارد تا طبیبان روان و تن را از ظاهرین و معلول‌نگری آزاد سازد. این حکمت موزون به روان‌درمانگران تذکر می‌دهد که علت اختلال روانی نه تنها در علائم و منافذ خروج مشکل بلکه در منابع و عوامل تولید درونی آن نهفته است و با رویکرد فاعلی و به سبب درون‌نگری و فعال‌سازی ذهنیت بخشش‌گری و خودبنیاد در فرد یک آرامش عمیق ایجاد می‌کند، و همین فرآیند آرامش بخشی درونی، موجب کاهش نشخوار ذهنی برای افکار خودکشی شده و فرد نگرش جدیدی را نسبت به خود و زندگی پیدا می‌کند. بر همین اساس، در متون ادبیاتی شاعران منبع غنی از موضوعات روانشناختی می‌توان یافت که از آن‌ها در راستای درمان‌های روانشناختی و بهبود متغیرهای روانی و شخصیتی می‌توان استفاده نمود و چون متناسب با فرهنگ ایرانی قرار دارند این احتمال وجود دارد که بتواند اثربخشی مثبتی داشته باشد. با توجه به مطالب مطرح شده، و بنا بر ضرورت انجام پژوهش و خلأ پژوهشی موجود، به این موضوع پرداخته شد و حال این سؤال پیش می‌آید که آیا بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی در مورد بخشش که برگرفته از اشعار فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی بوده بر متغیرهای خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی تأثیرگذار است؟ بر همین اساس هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش بر خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی شهر اصفهان می‌باشد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

برای انجام پژوهش از دو نوع روش پژوهش بشرح ذیل استفاده شد: روش پژوهش کیفی، به‌منظور بررسی محتوای منابع ادبیات کهن مرتبط با بخشش درمانی از منظر مشاهیر بزرگ

چون فردوسی، سعدی، حافظ و نظامی، که در این قسمت محقق به خواندن مستقیم متن منابع اقدام نموده و محتوای که متناسب با محتوای بخشش درمانی بوده را جهت تدوین بسته آموزشی محقق ساخته بکار می‌برد. بسته بخشش درمانی محقق ساخته در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شد. و در روش پژوهش شبه‌تجربی که با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه پژوهش حاضر، شامل کلیه نوجوانان پسر اقدام کننده به خودکشی گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود. برای انتخاب نوجوانان اقدام کننده به خودکشی، به بیمارستان خورشید و مرکز مشاوره فیض مراجعه شد و از بین مراجعین، نوجوانان اقدام کننده به خودکشی که ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند، به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و بصورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: رضایت کامل جهت شرکت در جلسات درمانی، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دوره دوم متوسطه، عدم بهره‌گیری از هیچ‌گونه مداخلات درمان روانشناختی طی ۶ ماه گذشته، نداشتن سابقه مصرف هرگونه مواد مخدر (صنعتی و سنتی)، قرار گرفتن در محدودی سنی ۱۶ تا ۱۸ سال با جنسیت پسر بود. و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: غیبت در دو جلسه درمانی، انصراف از ادامه جلسات به دلیل رخ دادن برخی حوادث مانند بیماری، مرگ عزیزان و غیره، و انجام ندادن تکالیف بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ایمنی هیجانی (Emotional safety questionnaire): این پرسشنامه توسط مرکز خدمات خانواده کیسی (Casey family services, 2007) در ایالات متحده تهیه شد و یک آزمون مبتنی بر روش خودسنجی می‌باشد. پرسشنامه دارای ۱۳ سؤال و هر سؤال براساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم نمره ۱، مخالفم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، موافقم نمره ۴ و کاملاً موافقم نمره ۵) پاسخ داده می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده احساس ایمنی هیجانی بیشتر در فرد است. مرکز خدمات خانواده کیسی (Casey family services, 2007). روایی همزمان را ۰/۵۵ و پایایی پرسشنامه را به ترتیب ۰/۵۰ و ۰/۸۹ گزارش داد. نیز ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه خودتمایز یافتگی (Self-differentiation questionnaire): این پرسشنامه توسط (Skowron, 2000) تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۴۶ سؤال با طیف شش گزینه‌ای (ابتداً در مورد من صحیح نیست نمره ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است نمره ۶) می‌باشد و برخی از سؤالات بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه خودتمایز یافتگی را در چهار مؤلفه واکنش‌پذیری عاطفی (سؤالات ۱ تا ۱۲)، جایگاه من (سؤالات ۱۳ تا ۲۳)، گریز عاطفی (سؤالات ۲۴ تا ۳۴) و هم آمیختگی عاطفی با دیگران (سؤالات ۳۵ تا ۵۶) مورد بررسی قرار می‌دهد. نمره بالاتر نشان‌دهنده خودتمایز یافتگی بیشتر آزمودنی است. روایی پرسشنامه مورد تأیید متخصصان و در پژوهش‌های (Skowron, 2000) و (Skowron & Schmitt, 2003) تأیید شده است. در پژوهش (Skowron & Schmitt, 2003) روایی همزمان را ۰/۵۹ پایایی کل آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و پایایی خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۸۴ محاسبه شد. در ایران نیز پایایی کل آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

روش اجراء برای تهیه بسته آموزشی بومی بخشش بر مبنای درمان‌های شناختی رفتاری، بدین گونه بوده که محتوای کتاب‌های شعر کهن فارسی از فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی، بوسیله یکی از اساتید دکتری ادبیات فارسی مورد مطالعه قرار گرفت و محتوایی که منطبق با شش جنبه اصلی بخشش (عشق ورزی و دوست داشتن خود و دیگران، آثار بخشش در زندگی فردی و اجتماعی بخشش، کنترل و مدیریت هیجانات و عواطف برای بخشش، مهارت همدلی برای بخشیدن، مثبت‌نگری نسبت به خود، درک واقع‌بینانه وقایع برای رسیدن به بخشش، و لذت بخشیدن) برگرفته از مطالعات (Worthington & Diblasio, 2013) بود، استخراج و به‌عنوان بسته آموزشی بومی شده بخشش مورد استفاده قرار گرفت. روش پژوهش کیفی به‌منظور بررسی محتوای کتب اشعار شاعران بزرگ عرصه ادبیات فارسی فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی، که در این قسمت محقق به خواندن مستقیم متن کتاب‌ها اقدام نموده و محتوای که متناسب با

محتوای بخشش بود را جهت تدوین بسته آموزشی بومی بکار گرفت در هر جلسه اشعار توسط گروه آزمایش هم تکرار شده و برای تکلیف به آن‌ها گفته شد که در منزل بر روی اشعار تمرکز و از تغییر احساس خود یادداشت برداری کنند. پس از تدوین بسته آموزشی بخشش، محتوای آن در اختیار ۵ نفر از اساتید روان‌شناسی و ۲ نفر از اساتید ادبیات قرار گرفت تا جنبه‌های نگارشی، ویرایشی و فنی آن برای آموزش مورد تأیید قرار گیرد و بدین ترتیب روایی محتوایی بسته برای آموزش تأیید گردید. در هر جلسه آموزشی ابتدا سروده‌های از اشعار که نمونه‌هایی از آن در جدول (۱) آمده توسط پژوهشگر ادبیاتی همکار با لحنی زیبا خوانده می‌شد تا نوجوانان گروه آزمایش تحت تأثیر عواطف وطن‌پرستی قرار گیرند سپس در هر جلسه بعد از اتمام آموزش تکنیکی، مجدداً اشعاری دیگر برای آن‌ها خوانده می‌شد.

در این راستا، جلسات بسته آموزشی بومی شده بخشش در جدول ۱ ذکر گردیده است. در قسمت اجرای متغیر مستقل، نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال که در بیمارستان خورشید و مرکز مشاوره فیض دارای پرونده اقدام به خودکشی بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند. قبل از شروع مداخلات آموزشی، پرسشنامه‌های ایمنی هیجانی و خودتمایز یافتگی برای هر دو گروه اجرا و سپس بسته بومی آموزش بخشش برای نوجوانان گروه آزمایش (در ۸ جلسه) اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی مجدداً پرسشنامه‌های ایمنی هیجانی و خودتمایز یافتگی برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد. هم‌چنین پس از سه ماه مجدداً در مرحله پیگیری دو پرسشنامه مذکور برای دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر با استفاده از بسته آماری SPSS-24 استفاده شد.

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر، به شرکت‌کنندگان نوجوان توضیح داده شد که آن‌ها در یک پژوهش روان‌شناسی شرکت می‌کنند. به آن‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات مرتبط با ایشان به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج به صورت گروهی بررسی می‌شود و هر زمان که بخواهند می‌توانند از ادامه کار انصراف دهند.

کد اخلاق پایان نامه: IR.IAU.YASOOJ.REC.1401.002

Table 1.
of the localized forgiveness education package taken from the studies of Worthington and Doublesoy (2013)

جلسات	اشعار	مضامین (کد)	محتوای جلسات		
۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	در عشق باش که مست عشقت هر چه هست - بی کار و بار عشق بر دوست بار نیست (مولانا)	کد (۱) عشق‌ورزی و دوست داشتن خود و دیگران	-آشنایی با اعضای گروه؛ بیان اهداف جلسات آموزشی؛ -بررسی مسائل و مشکلات نوجوانان گروه؛ -صحبت از شاعران ادبیات کهن فارسی در مورد تاکید بر بخشش؛ -نقش عشق‌ورزی و دوست‌داشتن خود و دیگران در آرامش روانی؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ مورد درباره آثار عشق به خود و دیگران در زندگی		
	گر مجرمی بخشیدمت وز جرم آمرزیدمت - فردوس خواهی دامت خامش رها کن این دعا (مولانا)		کد (۲) آثار بخشش در زندگی فردی و اجتماعی	-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ -نقش بخشش در آرامش درونی؛ - نقش بخشش در دوستی عمیق؛ - نقش بخشش در آرامش افراد؛ -نقش بخشش در سلامت خانواده و جامعه؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ مورد درباره نقش بخشش در زندگی	
	بیا از حسرت و غم دیگه با هم حرف نزنیم - بیا برخنده این صبح بهار خنده کنیم (رودکی)			کد (۳) کنترل و مدیریت هیجانان و عواطف برای بخشش	-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ -نقش کنترل و مدیریت هیجانان و عواطف در آرامش درونی؛ -نقش کنترل هیجانان و عواطف در زندگی شخصی و اجتماعی؛ -راهکارهای کنترل هیجانان و عواطف؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار کنترلی در مورد هیجانان و عواطف که در طول زندگی انجام دادند و آثار آن‌ها در زندگی
	چو آتش در درخت افکند گلنار - دگر منقل منه آتش میفروز (سعدی)				کد (۴) مهارت همدلی برای بخشیدن
چو آتش در درخت افکند گلنار - دگر منقل منه آتش میفروز (سعدی)					
میزار موری که دانه کش است - که جان دارد و جان شیرین خوش است (فردوسی)					
مباش در پی آزار و هرچه خواهی کن - که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست (حافظ)					
کاش آن به خشم رفته ما آشتی کنان - باز آمدی که دیده مشتاق بر در اوست (سعدی)					
مرا آشتی بهتر آید ز جنگ - نباید گرفتن چنین کار تنگ (فردوسی)					
همت احوالم خلاف همدگر - هر یکی باهم مخالف در اثر (نظامی)					
چون که مردم راه خود رای زنم - با دگر سازگاری چون کنم (نظامی)					
بنی آدم اعضای یکدیگرند - که در آفرینش ز یک گوهرند (سعدی)					
ده روزه مهر گردون افسانه است و افسون - نیکی بجای یاران فرصت شمار یار (حافظ)					
طریقت به جز خدمت خلق نیست - به تسبیح و سجاده و دلق نیست (سعدی)					

<p>-بیحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ -نقش مثبت نگری در زندگی؛ -آموزش مهارت توجه به صفات و نقاط مثبت شخصیتی، استعدادها و توانمندی‌های خود؛ -آموزش مهارت قبول سهم خود در هر رویداد؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار مثبت نگری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>کد (۵) مثبت نگری نسبت به خود</p>	<p>برخیز و مخور غم جهان گذران- بنشین و دمی به شادمانی گذران (خیام) گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع - سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت کوش (حافظ) سختگیری و تعصب خامی است- تا جنبینی کار خون آشامی است (مولانا) روی خوبان کآیند جویند صاف - روی خوبان ز آینده زیبا شود (فردوسی) زمان خوشدلی دریاب و در یاب- که دایم در صدف گوهر نباشد (حافظ)</p>
<p>-بیحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ -آموزش مهارت ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی -آموزش و تمرین ذهن آگاهی در مورد تعصبات و نقش آن در کاهش رفتار بخشودگی؛ -آموزش پذیرش بخشش دیگران براساس واقعیت و همانندسازی بر اساس آگاهی و واقعیت؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار واقعیت نگری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>کد (۶) درک واقع بینانه وقایع برای رسیدن به بخشش</p>	<p>عمری است که رفتنت به عشق، مهر باطل زده است - با رفتن تو، کشتی قلب، سینه در گل زده است (مولانا) ز باطل بگذر و حق را طلب کن- مجو باطل ازین باطل چه حاصل (حافظ) تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده ست- چو دو دیده را ببستی، ز جهان جهان نماند (مولانا) جهد کن تا پیر عقل و دین شوی- تا چو عقل کل تو باطن بین شوی (مولانا) کنون بر شما گشت کردار بد- شناسد هر آنکس که دارد خرد (فردوسی)</p>
<p>-بیحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ -بیحث در مورد احساس ناشی از بخشش خود؛ -بیحث در مورد احساس ناشی از بخشش دیگران؛ -نقش بخشش خود در سلامت روانی؛ -ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار بخشش گری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>کد (۷) لذت ناشی از بخشیدن خود و دیگران</p>	<p>نه نیکی بیاید تن آراستن - کسی نیکی نشاید ز کس خواستن (فردوسی) بیا سایه اندر دیار تو کن - چو آسایش خویش جویی و بس (سعدی) گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی جامع - سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت کوش (حافظ) روی خوبان کآیند جویند صاف - روی خوبان ز آینده زیبا شود (فردوسی)</p>
<p>-بیحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل؛ - نقش قضاوت و پیش داوری بر زندگی و سلامت روانی؛ - نقش مهربانی و محبت به خود در سلامت روانی؛ - جمع بندی مطالب و اجرای پس آزمون خود</p>	<p>کد (۸) مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود</p>	<p>بیا سایه اندر دیار تو کن- چو آسایش خویش جویی و بس (سعدی) گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی جامع - سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت کوش (حافظ) مکن ناتوانی دل خلق ریش - وگر نه می‌گنی می‌گنی پنج خویش (سعدی) به حال دل خستگان درنگ - که باری تو دل خسته باشی مگر (سعدی) همه یکسره در پناه منید- اگر چند بدخواه گاه منید (فردوسی)</p>

یافته‌ها

بر اساس نتایج توزیع فراوانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه آزمایش و گواه براساس سن، بیشترین فراوانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی در گروه آزمایش (بخشش درمانی بومی) و گروه گواه به گروه سنی ۱۷ سال بود. و بیشترین فراوانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی در گروه آزمایش (بخشش درمانی بومی) و گروه مربوط به نوجوانان پایه سوم دوره دوم متوسطه، و کمترین میزان فراوانی در دو گروه مربوط به نوجوانان پایه اول دوره دوم متوسطه بود. و بیشترین فراوانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی در گروه آزمایش (بخشش درمانی بومی) و گروه گواه مربوط به نوجوانانی بوده که به علت مشکلات خانوادگی اقدام به خودکشی کردند.

Table 2.

The mean and standard deviation of the research variables in the pre-test, post-test and follow-up of the experimental group and the control group.

The dependent variable	group	pre-exam		After the test		Follow up	
		Average	standard deviation	Average	standard deviation	Average	standard deviation
self-differentiation	the experiment	179.66	18.02	187.66	21.49	189.86	22.88
	witness	177.40	16.49	177.93	17.72	177.66	18.39
Emotional safety	the experiment	26.66	7.26	30.66	9.15	31	9.59
	witness	26.53	7.64	26.13	7.88	26	7.95

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه آزمایش و گروه گواه تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس‌آزمون و پیگیری خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی میانگین نمرات گروه آزمایش بزرگتر از میانگین نمرات گروه گواه بود.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو و ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ($P > 0.05$). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج

آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی رعایت شده است ($P > 0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی رعایت نشده است ($p < 0/05$) بر این اساس با برآورده نشدن پیش فرض کرویت مشخص می‌شود که روابط بین متغیرها، با احتمال بالایی امکان دارد مقادیر متغیر وابسته را تغییر دهد و بر این اساس شانس ارتکاب به خطای نوع اول افزایش می‌یابد. بر این اساس در جدول بعد از تحلیل جایگزین (Greenhouse-Geisser correction) استفاده می‌شود تا با کاهش درجه آزادی، شانس ارتکاب به خطای نوع اول کاهش یابد.

Table 3.

Results of analysis of variance with repeated measurements to investigate intra- and inter-group effects for the variables of self-differentiation and emotional safety.

Variable	Sources Changes	sum of squares	Degrees of freedom	Average of squares	value of F	level of significance	Effect size
self differentiation	Time	465.26	1.16	400.41	20.80	0.001	0.42
	Group and time interaction	401.26	1.16	345.33	17.94	0.001	0.39
	Time	281.26	1.18	236.54	16.85	0.001	0.37
	Group and time interaction	356.02	1.18	299.41	21.32	0.001	0.43

در متغیرهای ایمنی هیجانی و خودتمایزیافتگی، اثر اصلی زمان و اثر متقابل زمان و گروه به لحاظ آماری معنادار است. معنادار بودن اثر زمان به معنای این است که در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در متغیرهای ایمنی هیجانی و خودتمایزیافتگی تفاوت معناداری وجود دارد. هم‌چنین، معنادار بودن اثر گروه و زمان به معنای وجود تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در متغیرهای ایمنی هیجانی و خودتمایزیافتگی است. اندازه اثر اصلی تعامل گروه و زمان به این معنا است که در متغیر ایمنی هیجانی ۴۳ درصد و خودتمایزیافتگی ۳۹ درصد از نمرات ناشی از تغییرات ناشی از زمان و تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه بوده و این تغییرات به صورت پایدار، معنادار شده‌اند. بنابراین می‌توان گفت، بسته بومی بخشش درمانی محقق ساخته بر افزایش ایمنی هیجانی و

خودتمایزیافتگی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی تاثیر معنادار و پایداری داشت. جهت بررسی تفاوت میانگین گروه آزمایش با گروه گواه در متغیرهای پژوهش، در جدول ۴ میانگین گروه

Table 4.
The results of LSD follow-up test comparing the mean scores of pre-tests, post-test and follow-up of self-differentiation and emotional safety

Variable	Groups	mean difference	Significance level
self differentiation	Pre-test - post-test	4.26-	0.001
	Pre-test - follow-up	5.23-	0.001
Emotional safety	Pre-test - post-test	1.80-	0.002
	Pre-test - follow-up	1.90-	0.002

آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است. طبق نتایج حاصله، آزمون تعقیبی LSD مشخص شد که میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش در خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی بطور معناداری کوچکتر از میانگین نمرات پس‌آزمون و پیگیری آنها بود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج در مورد تاثیر بسته بومی بخشش درمانی بر خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی شهر اصفهان نشان داد، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه آزمایش و گواه وجود داشت. بنابراین می‌توان گفت، بسته بومی بخشش درمانی بر افزایش خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی تاثیر معنادار و پایداری داشت.

هر چند تحقیقی که بخشش درمانی را بومی سازی کرده باشد و تاثیر آن را بر متغیرهای خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی مختلف مورد سنجش قرار دهد، انجام نشده اما از آنجایی که در پژوهش حاضر بخشش درمانی بومی شده بررسی شده است، می‌توان نتایج حاصله از تاثیر بخشش درمانی بومی شده بر متغیرهای خودتمایزیافتگی و ایمنی هیجانی را با یافته‌های پژوهش‌هایی که تاثیر بخشش درمانی را بر متغیرهای پژوهش مورد سنجش قرار داده است،

مقایسه کرد. بر همین اساس، یافته‌های پژوهش حاضر در راستای یافته‌های پژوهش Mojahed (2019)؛ (2019)؛ Ghafouri (2017)؛ Hui and Chau (2019)؛ Baskin and Enright (2019)؛ Harris (2018)؛ et al. (2018)؛ Zaac (2017) و Pargament et al. (2017) تأیید می‌گیرد. در پژوهش‌های مذکور نیز تأثیر بخشش درمانی بر متغیرهای خودتمایز یافتگی و ایمنی هیجانی افراد مورد مطالعه معنادار گزارش داده شد. با توجه به همسویی یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های مذکور می‌توان گفت، مداخلات بخشش درمانی بومی شده به علت انعطاف‌پذیری و نرمشی که در افراد نسبت به خود بوجود می‌آورد، آستانه تحمل استرس و حل رویدادهای استرس‌زا در آن‌ها بیشتر می‌شود و زندگی سالم‌تری را برای آن‌ها بوجود می‌آورد.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، در شعر عواطف و هیجاناتی، چون اندوه، شادی، اضطراب، امید، یاس و ناامیدی، دل‌تنگی، شگفتی وجود دارد که برخاسته از حالات روانی و ذهنی شاعر است و شاعر تلاش می‌کند حالات را آنچنان که هستند به مخاطبان انتقال دهد و براساس نظریه زیست عاطفی - هیجانی انسان شرقی که حالات عاطفی - هیجانی هر فردی را حاصل تربیت عاطفی - هیجانی او تعریف می‌کند و لازمه آن را شناخت عواطف و هیجانات خویشتمی‌داند. در شعر فاخر فارسی و ادبیات کهن این جنبه‌های عاطفی - هیجانی بخوبی مورد توجه قرار گرفته و براحتی ویژگی زیست عاطفی - هیجانی مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. توجه شاعران ادبیات کهن فارسی هم‌چون فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی به مؤلفه‌های عاطفی - هیجانی انسان، موجب انتخاب الگوی خاص برای زیبایی‌شناسی عاطفی اشعار توسط آن‌ها شده است. خیال بی‌بدیل شاعران امکان بازخوانی عاطفی - هیجانی و بازآفرینی عاطفی - هیجانی خویشتم را برای مخاطب فراهم خواهد نمود و موجب آرامش عاطفی - هیجانی آن‌ها می‌شود (Rezaiyan, 2015). حال در پژوهش حاضر، اشعار در کنار شیوه بخشش درمانی قرار گرفته و بعد عاطفی نوجوانان را هدف قرار داده است. از این رو، نوجوانان گروه آزمایش قادر شدند تا دریابند که انتقام و کینه‌توزی بی‌فایده است و این آغاز پردازش شناختی حادثه برای آن‌ها بود. در طول این پردازش شناختی، آن‌ها قادر شدند تا نقش خود را در از دست دادن این رابطه مورد بازبینی قرار دهند، از توجه صرف به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت شوند و با اصل وجود خود رو به رو شوند، اصلی خطاکار و در عین حال ارزشمند با احساسی از شرمندگی و گناه، بدین ترتیب با آرامش

بیشتر به زندگی بپردازند و با حفظ سلامت روانی خود، احساس ایمنی هیجانی بیشتری را داشته باشند.

در مورد تأثیر معنادار روش بخشش درمانی بسته بومی محقق ساخته بر افزایش ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی می‌توان گفت، در شعر عواطف و هیجاناتی چون اندوه، شادی، اضطراب، امید، یاس و ناامیدی، دلتنگی، شگفتی وجود دارد که برخاسته از حالات روانی و ذهنی شاعر است و شاعر تلاش می‌کند حالات را آنچنان که هستند به مخاطبان انتقال دهد، و براساس نظریه زیست عاطفی- هیجانی انسان شرقی که حالات عاطفی- هیجانی هر فردی را حاصل تربیت عاطفی- هیجانی او تعریف می‌کند و لازمه آن را شناخت عواطف و هیجانات خویش می‌داند. در شعر فاخر فارسی و ادبیات کهن این جنبه‌های عاطفی- هیجانی بخوبی مورد توجه قرار گرفته و براحتی ویژگی زیست عاطفی- هیجانی مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. توجه شاعران ادبیات کهن فارسی هم‌چون فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی به مؤلفه‌های عاطفی- هیجانی انسان، موجب انتخاب الگوی خاص برای زیبایی شناسی عاطفی اشعار توسط آن‌ها شده است. خیال بی‌بدیل شاعران امکان بازخوانی عاطفی- هیجانی و بازآفرینی عاطفی- هیجانی خویش را برای مخاطب فراهم خواهد نمود و موجب آرامش عاطفی- هیجانی آن‌ها می‌شود. حال در پژوهش حاضر، اشعار در کنار شیوه بخشش درمانی قرار گرفته و بعد عاطفی نوجوانان را هدف قرار داده است. در فضای درمان جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیر مشروط برای بیان احساسات فروخوردگی خشم و رنجش اطرافیان، فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص را، پژوهشگر برای نوجوان فراهم نموده که در چنین فضای درمانی، نیروهایی که زمانی برای آزرده‌گی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام نیافته صرف می‌شد، آزاد شده و دفاع‌های روانی نوجوان شکسته شد، از این رو، نوجوانان گروه آزمایش قادر شدند تا دریابند که انتقام و کینه‌توزی بی‌فایده است و این آغاز پردازش شناختی حادثه برای آن‌ها بود. در طول این پردازش شناختی، آن‌ها قادر شدند تا نقش خود را در از دست دادن این رابطه مورد بازبینی قرار دهند، از توجه صرف به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت شوند و با اصل وجود خود رو به رو شوند، اصلی خطاکار و در عین حال ارزشمند با احساسی از شرمندگی و گناه. بدین ترتیب با آرامش بیشتر به زندگی بپردازند و با حفظ سلامت روانی

خود، احساس ایمنی هیجانی بیشتری را داشته باشند. آنچه‌ان که (Baskin & Enright, 2019)، این موضوع را در پژوهشی فراتحلیلی از ۱۴ تحقیق نشان داد که بخشایش درمانی فرایند آزادسازی روانی - عاطفی که در درون فرد رنجیده رخ داده و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترس آزاد کرده، باعث افزایش درک واقع‌بینانه از خود و دیگران، اصلاح افکار، و معنادگی به زندگی در وی شده و بدین ترتیب آرامش را به وی برگردانده است.

به عبارتی دیگر، شعر می‌تواند میان تجربیات درونی و بیرونی نوجوانان گروه آزمایش، ارتباطی به وجود آورد و اثر درمانی خود را بجا بگذارد. استفاده از اشعار فارسی یک هنردرمانی خلاق است که در این شکل منحصر به فرد درمان، نوجوانان گروه آزمایش فرصتی متفاوت برای تعریف هویت خود و گوش دادن به ندای درونی می‌یابند و توانایی ایجاد سطوح عمیق‌تری از بینش هیجانی را در مورد افکار خودکشی کسب می‌کنند. از سویی دیگر خودافشایی بواسطه شعر توسط نوجوانان، یک رابطه خوب با درمانگر را تقویت می‌کند، و این همدلی که توسط درمانگر با آن‌ها ایجاد می‌کند، تأثیرگذاری شعر را در بازسازی افکار نوجوانان و نگاه جدید به زندگی را تقویت می‌کند. در واقع، اشعار مطرح شده براساس بخشش‌گری، با بالا بردن عزت نفس، ایجاد بهبود در شناخت و بیان احساسات و نیز خوداکتشافی و خوداظهاری، آشفته‌گی‌های روانی نوجوانان گروه آزمایش را می‌زداید و روان آنان را آماده دریافت زیبایی‌ها و واقعیات زندگی می‌کند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بحث درمورد جامعه آماری بود که جامعه آماری را نوجوانان اقدام کننده به خودکشی شهر اصفهان تشکیل داده و در تعمیم نتایج آن به نوجوانان اقدام کننده به خودکشی دیگر شهرها احتیاط لازم بایستی صورت گیرد. به لحاظ نو و جدید بودن موضوع (استفاده از روش بسته بومی بخشش درمانی محقق ساخته، پیشینه پژوهش در این زمینه یافت نشد. از آنجا که در این پژوهش امکان کنترل تمامی متغیرهای مداخله‌گر وجود نداشته، لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت پذیرد. هم‌چنین، جامعه آماری را نوجوانان پسر اقدام کننده به خودکشی شهر اصفهان تشکیل داده و در تعمیم نتایج آن به نوجوانان دختر اقدام کننده به خودکشی احتیاط لازم بایستی صورت گیرد. و در راستای پیشنهادات پژوهشی، با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود برای کاهش حس انتقام‌گیری و کینه‌توزی نوجوانان بزهکار گرفتار در زندان، کارگاه بخشایش درمانی برگزار کنند. و هم‌چنین، با توجه به یافته‌های

پژوهش، برای کاهش اختلالات رفتاری نوجوانان، کارگاه بخشایش درمانی برگزار کنند. و به محققان آینده پیشنهاد می‌شود که پژوهش، بر روی نوجوانان دختر اقدام کننده به خودکشی انجام گیرد.

سهم مشارکت نویسندگان: رضا همایی، طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، ارسال و اصلاحات مقاله؛ علیرضا ماردپور، همکاری در طراحی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها و بررسی نهایی؛ آرمین محمودی، مقایسه رویکردها و نتیجه‌گیری؛ همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که با نقد و مشورت در تکمیل این پژوهش مؤثر بوده‌اند، اعلام می‌دارند.

References

- Allsop, D. B., Pirce, A. A., Hanna-Walker, V., & Leavitt, C. E (2021). Longitudinal associations between attachment, differentiation of self, and couple sexual and relational outcomes. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(4), 214-221. [Doi:10.1080/14681994.2021.2003320](https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2003320)
- Abu Torabi Kashani, P., Naderi, F., Safarzadeh, S., Hafezi, F., & Eftekhari, Z. (2019). Comparing the effects of dialectical behavior therapy and emotional regulation on distress tolerance and suicidal ideation in adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *Psychological Achievements*, 27(2), 69-88. [doi: 10.22055/psy.2020.33056.2525](https://doi.org/10.22055/psy.2020.33056.2525) [Persian]

- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2019). Intervention studies on forgiveness: a metaanalysis. *J Couns Dev*, 82(1), 79-90. Doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x/
- Been, K. (2019). *The effectiveness of forgiveness to Anxiety, Differentiation, and mental health of adolescents*. Philadelphia: Templeton Foundation: 107-38. Doi: 10.1007/s10943-022-01518-4.
- Bennardi, M., Caballero, F. F., Miret, M., Ayuso-Mateos, J. L., Haro, J. M., Lara, E., Arensman, E., & Cabello, M. (2019). Longitudinal Relationships between Positive Affect, Loneliness, and Suicide Ideation: Age-Specific Factors in a General Population. *Suicide Life Threat. Behav*, 49, 90-103. <https://doi.org/10.1111/sltb.12424>
- Best, O. L., & Ban, S. A. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272-5. Doi:10.12968/bjon.2021.30.5.272
- Bowen, M. (1988). *Familytherapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Baghian Kole Marz, M. J., Kerami, J., Momeni, Kh., & Elahi, A. (2018). The effectiveness of integrating dialectical behavior therapy based on the compassionate mind on reducing cognitive reactivity and motives for suicide attempts in people who commit suicide. *Psychological Achievements*, 26(2), 1-26. <https://doi.org/10.22055/psy.2019.26161.2105> [Persian]
- Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., Oasi, O., Olié, E., Carvalho, A.F., & Courtet, P. (2019). Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: A narrative review of the literature. *Journal Affect Disord*, 245, 653-667. Doi: 10.1016/j.jad.2018.11.022.
- Carballo, J. J., Llorente, C., Kehrmann, L., Flamarique, I., Zuddas, A., Purper-Ouakil, D., Hoekstra, P. J., Coghil, D., Schulze, U., Dittmann, R. W., & et al. (2020). STOP Consortium. Psychosocial risk factors for suicidality in children and adolescents. *Eur. Child Adolesc Psychiatry*, 29, 759-776. Doi: 10.1007/s00787-018-01270-9. Epub 2019 Jan 25.
- Casey family services. (2007). *Achieving permanency for youth in foster care: assessing and strengthening emotional security*. New Haven, CT, USA: Lauren Frey., Gretta Cushing., Madelyn Freundlich., Eliot Brenner. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2007.00539.x>
- Davies, P. T., & Martin, M. J. (2015). The reformulation of emotional security theory: The role of children's social defense in developmental psychopathology. *Dev Psychopathol*, 25(4pt2), 1435-54. Doi: 10.1017/S0954579413000709
- Fatfouta, R. A. (2015). How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression. *Journal of Personality and Individual Differences*, 82, 90-95. Doi:10.1016/j.paid.2015.03.016
- Feigelman, W., & Cerel, J. (2020). Feelings of blameworthiness and their associations with the grieving process in suicide mourning. *Frontiers in*

- Psychology*, 11, 610. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00610
- Flament, M. (2015). Depressive personality dimensions and alexithymia in eating disorders. *Psychiatry Research*, 135(2), 153-163. Doi: 10.1016/j.psychres.2005.04.001
- Frey, L., Cushing, G., Freundlich, M. & Brenner, E. (2019). *Achieving permanency for youth in foster care: assessing and strengthening emotional security*. New Haven, CT, USA: Casey Family Services. Doi:10.1111/j.1365-2206.2007.00539.x
- Ghaffari, K. (2017). A look at suicide statistics in Iran. Collection of articles on society and development, Shiraz. Doi: 10.18502/ijps.v18i2.12370. [Persian]
- Ghafouri, S. (2017). Education is based on forgiveness in increasing happiness, reducing anxiety, dyslexia, and conflicts of Mashhad couples. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. Doi: 10.52547/mcs.8.1.1 [Persian]
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 46(8), 1870-1879. Doi: 10.1080/07481187.2020.1864064
- Gusma, R. (2015). The epidemiology of suicide in Portugal: 1980–2009. *European Psychiatry*, 27, 1. Doi:10.1016/S0924-9338(12)75588-8
- Harris, A. H., Luskin, F. M., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, J., & Evans, S. (2018). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Mood Disorder, Anxiety, and mental health. *Personality and Individual Differences* 41, 1009–1020. Doi: 10.1002/jclp.20264
- Hearn, K. (2019). *Artifacts of thought: Evidence of metacognition in twelfth grade student s reflective journal writing*. Dissertation, Wayne state university. Doi:10.1515/9781614514749-009
- Hui, E. K. P., & Chau, T. S. (2019). The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in Mood Disorder and Anxiety. *Brit J of Guid Couns*, 37(2), 141 56. Doi:10.1080/03069880902728572
- Leahy, R. L. (2018). *Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders*. In: Sookman, D, editor. *Treatment resistant anxiety disorders*. New York: Rou ledge, 60-135. Doi:10.1016/j.cbpra.2006.08.001
- Levi-Belz, Y., Dichter, N., & Zerach, G. (2020). Moral injury and suicide ideation among Israeli combat veterans: The contribution of self-forgiveness and perceived social support. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/0886260520920865>
- Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 341. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00341
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2018). Epidemiology of Suicide Deaths. *Cognit Ther Res*, 27(3), 309-30. Doi: 10.1093/pubmed/fdy218
- Mojahid, G. (2019). Investigating the effectiveness of forgiveness therapy

- based on cognitive-behavioral therapy on emotional ataxia, depression, and psychological well-being of betrayed women. Master's thesis, University of Kurdistan. [Doi: 10.22034/FCP.2021.61952](https://doi.org/10.22034/FCP.2021.61952) [Persian]
- Mahmoudnejad, M., Meigouni, A., & Sabet, M. (2017). Prediction of suicidal ideation and interpersonal violence in working children based on childhood trauma, emotion regulation difficulties and callousness- lack of empathy traits. *Psychological Achievements*, 25(1), 1-22. [Doi: 10.22055/psy.2018.21961.1815](https://doi.org/10.22055/psy.2018.21961.1815) [Persian]
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2017). The many methods of forgiveness: Development and initial Validation of the Rcope. *Journal of Clinical Psychology*, 9, 533-543. [Doi: 10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
- Rezaiyan, M. (2015). Epidemiology of suicide. Tehran: Arjmand Publications. [Doi: 10.29252/johe.7.4.201](https://doi.org/10.29252/johe.7.4.201) [Persian]
- Rugo, K. F., Leifker, F. R., Drake-Brooks, M. M., Snell, M. B., Bryan, C. J. & Bryan, A. O. (2020). Unit Cohesion and Social Support as Protective Factors Against Suicide Risk and Depression Among National Guard Service Members. *J. Soc. Clin. Psychol*, 39, 214–228. doi.org/10.1521/jscp.2020.39.3.214
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., & Schmitt, M. L. (2003). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychoogyl*, 45(3), 235-76. [Doi:10.1037/a0016709](https://doi.org/10.1037/a0016709)
- Sturgeon, C. L. (2019). Typology of violence and alexithymia, empathy, perfectionism, and substance abuse in federal offenders: National Library of Canada= Bibliothèque nationale du Canada. [Doi: 10.1002/cbm.2177](https://doi.org/10.1002/cbm.2177)
- Tao, L. J. M., Zhu, T., Fu, H., Sun, R., & Tao, L., et al. (2020). A Pilot Study for Forgiveness Intervention in Adolescents with High Trait Anger: Enhancing Empathy and Harmony. *Psychol*, Dec 23(11), 569134. [Doi: 10.3389/fpsyg.2020.569134.eCollection](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569134.eCollection)
- Taylor, S. E. (2019). Health Psychology & suicidal. Mishawaka USA: Mcgraw-Hill College.
- Worthington, E., & Diblasio, F. (2013). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychology*; 27(2), 219-23. [Doi:10.1037/0033-3204.27.2.219](https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.2.219)
- Worthington, E. (2015). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*; 73, 880-92. [Doi: 10.1037/0022-006X.73.5.880](https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.5.880).
- Weinberger, D., & Schwartz, J. E. (1990). Self-Deterrence Scale (SRS), Tehran. Translation, preparation, and publication: AzmounYar Pouya Test Institute. 1-24. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v9i2.36849>

Zaac, J. (2017). The effectiveness of forgiveness in Emotional Safety, Anxiety, and mental health of Behavior Problems of Students of Single-Parent adolescent Philadelphia. *J Adolesc*, 42(165), 115-136. [Doi: 10.1007/s10943-022-01518-4](https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4).

