

Effectiveness of Forgiveness Training Program on Self-compassion among Victim of Bullying Students

Rahim Badri Gargari¹ , Eskandar Fathi Azar¹, Shahroz Nemati², Delaram Mohammadi^{3,*} 

¹ Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology and Exceptional Children Education, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

³ Ph.D. Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

* **Corresponding Author:** Delaram Mohammadi, Department of, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: delarammohamadi23@gmail.com

Abstract

Received: 28/03/2021

Accepted: 13/04/2021

How to Cite this Article:

Badri Gargari R, Fathi Azar E, Nemati S, Mohammadi D, Doosti-Irani A. Effectiveness of Forgiveness Training Program on Self-compassion among Victim of Bullying Students. *Pajouhan Scientific Journal*. 2021; 19(3): 34-40. DOI: 10.29252/psj.19.3.34

Background and Objective: School bullying is a global problem that has negative consequences for those involved. This study was conducted to evaluate the effectiveness of forgiveness training programs on self-compassion among bullying-victim students.

Materials and Methods: The quasi-experimental research was conducted based on a pretest-posttest control group design and a one-month follow-up. The samples (n=32) were selected from the high school bullying-victim students studying in Tabriz, Iran, in the academic year of 2019-20 and randomly divided into two groups (n=16 each). The experimental group received ten sessions of forgiveness training intervention. After the training course, the cases were subjected to a posttest, whose scores were analyzed using the covariance method. Research tools included the Bullying Victimization Scale, Self-Compassion Scale, and a forgiveness training package.

Results: The results showed that forgiveness training had a positive effect on self-compassion ($P < 0.01$) and could explain 96% of the variance of self-compassion with the power of 1.

Conclusion: Based on the findings, forgiveness training could be an acceptable way to reduce the consequences of bullying behaviors through increasing forgiveness and by increasing the attribute of forgiveness, acceptance and empathy, respect and kindness in school.

Keywords: Bullying; Forgiveness Training; Self-compassion; Victim

اثر بخشی برنامه آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود در دانش آموزان قربانی قلدری

رحیم بدری گرگری^۱، اسکندر فتحی آذرا^۲، شهروز نعمتی^۳، دل آرام محمدی^{۳*}^۱ استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران^۲ دانشیار، گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران^۳ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

* نویسنده مسئول: دل آرام محمدی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. ایمیل: delarammohamadi23@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: قلدری در مدارس مشکلی جهانی است که پیامدهای منفی بسیاری بر افراد درگیر دارد. هدف پژوهش حاضر ارزیابی اثربخشی برنامه آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود در دانش آموزان قربانی قلدری بود.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۰۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۲۴

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل با پیگیری یک ماهه بود. از جامعه دانش‌آموزان متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹، نمونه‌ای متشکل از ۳۲ دانش‌آموز قربانی قلدری انتخاب شد و در دو گروه ۱۶ نفری به صورت تصادفی قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه مداخله آموزش بخشایشگری دریافت کرد. بعد از اتمام آموزش پس‌آزمون گرفته و با استفاده از روش کوواریانس تحلیل شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه قربانی قلدری، مقیاس شفقت به خود و بسته آموزش بخشایشگری بود.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود در دانش‌آموزان قربانی قلدری در سطح $P < 0/01$ تأثیر مثبتی دارد و می‌تواند ۹۶ درصد از واریانس شفقت به خود را با توان (۱) تبیین کند. نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، آموزش بخشایشگری می‌تواند روش قابل قبولی برای کاهش عواقب رفتارهای قلدری با افزایش صفت بخشیدن، ترویج محیط پذیرش و همدلی، احترام و محبت در مدارس باشد.

واژگان کلیدی: آموزش بخشایشگری؛ شفقت به خود؛ قربانی؛ قلدری

مقدمه

موجودی بی‌ارزش و پست تلقی کنند [۹] و به جای حمایت از خود، به سرزنش کردن و حمله به خود بپردازند و پذیرش گرم و نامشروط نسبت به خود نشان ندهند [۱۰]. در نتیجه خودشفقت‌ورزی کمتری نسبت به خود داشته باشند [۱۱]. شفقت به خود سازه‌ای است که به‌عنوان عامل حمایت از خود در شرایط دشوار مفهوم‌سازی شده است و شامل سه مؤلفه مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات تجارب انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده است [۱۲]. کودکان قربانی که رفتارهای قلدری هم‌سالان را تجربه کرده‌اند، از استراتژی‌های فاصله‌شناختی و خودسرزنشی استفاده می‌کنند [۱۳] که ممکن است به اختلال در تنظیم هیجان یا بی‌نظمی هیجانی آن‌ها منجر شود [۱۴] و نتوانند واکنش مناسبی را در فرایند قلدری/ قربانی از خود نشان دهند

قلدری و قربانی‌شدن در مدارس مشکلی جدی در سراسر جهان با پیامدهای منفی بهداشتی و مشکلات سازگاری روان‌شناختی برای افراد درگیر است [۱]. در یک تحقیق بین‌المللی در ۲۵ کشور، رفتارهای قلدری در میان دانش‌آموزان بین ۹ تا ۵۴ درصد گزارش شد [۲]. قلدری را می‌توان مجموعه‌ای از رفتارهای پرخاصگرانه توصیف کرد که در نتیجه عدم تعادل قدرت بین قلدر و قربانی به صورت مکرر رخ می‌دهد [۳]. رفتارهای قلدری برای قربانیان معمولاً به ترک تحصیل یا عملکرد تحصیلی ضعیف [۴]، اضطراب، افسردگی، حساسیت بین‌فردی و خصومت [۵]، سوء مصرف مواد [۶]، روان‌پریشی، چاقی، بیماری قلبی-عروقی، نارسایی کلیه [۷]، افکار خودکشی و حتی احتمال اقدام به خودکشی [۸] منجر می‌شود. پیامدهای رفتارهای قلدری برای قربانیان باعث می‌شود آن‌ها خود را

نفری قرار گرفتند. معیارهای ورود به مداخله شامل رضایت آگاهانه، داشتن تجربه قربانی شدن و نداشتن آسیب و اختلال هم‌زمان دیگر و معیار خروج شرکت نکردن در تمامی جلسات آموزش بود. ابتدا از گروه‌های پژوهش با ابزارهای استاندارد شفقت به خود و بخشایشگری پیش‌آزمون گرفته شد. در ادامه ۱۰ جلسه آموزش بخشایشگری به مدت ۴۵ دقیقه در طول یک ماه اجرا شد. بعد از اتمام آموزش، با همان مقیاس‌های استاندارد که کدگذاری شده و هویت پاسخ‌دهنده مجهول بود، پس‌آزمون گرفته شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شدند.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه قربانی‌قلدر

این ابزار حاوی ۲۶ گویه است که قربانی شدن نوجوانان را در سه زیرمقیاس جسمانی، کلامی و عاطفی با مقیاس لیکرتی ۶ درجه‌ای می‌سنجد. ضرایب همبستگی کل مقیاس برای خرده‌مقیاس عاطفی از حداقل ۰/۸۷ تا حداکثر ۰/۹۳، برای خرده‌مقیاس کلامی از حداقل ۰/۷۵ تا حداکثر ۰/۹۰، و برای خرده‌مقیاس جسمانی از ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ در نوسان بود که نشان‌دهنده همبستگی رضایت‌بخش و معنادار بین خرده‌مقیاس‌های قربانی شدن با نمره کل است. برای سنجش پایایی مقیاس از روش بازآزمایی استفاده شد و آزمون در دو نوبت با فاصله زمانی ۴ هفته اجرا و سپس ضرایب همبستگی بین دو بار اجرا محاسبه شد. ضرایب به‌دست‌آمده برای کل آزمون ۰/۹۸، و برای حوزه‌های عاطفی، کلامی و جسمانی به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۹، و ۰/۹۸ بود [۲۷].

مقیاس شفقت به خود

نف در سال ۲۰۰۳ این ابزار ۱۲ گویه‌ای را طراحی کرد که ۳ مؤلفه دارد و هر مؤلفه شامل یک جنبه منفی در مقابل یک جنبه مثبت است که عبارت است از: «مهربانی به خود/ قضاوت خود»، «انسانیت مشترک/ انزوا» و «ذهن‌آگاهی/ همانندسازی افراطی». آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسش‌نامه در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ می‌دهند و نمره کلی شفقت خود نیز با محاسبه میانگین نمرات ۶ خرده‌مقیاس به‌دست می‌آید. ثبات درونی این پرسش‌نامه در تحقیقات گذشته ۰/۹۲ و پایایی بازآزمون آن ۰/۹۳ گزارش شده است [۲۸]. در ایران نیز محققان زیادی از پرسش‌نامه استفاده کرده‌اند. خانجانی و همکاران [۲۹] بعد از بررسی ساختار عاملی، پایایی بازآزمون کل مقیاس را ۰/۹۰ و روایی آن را معنی‌دار ارزیابی کردند.

برنامه آموزش بخشایشگری

برنامه آموزش بخشایشگری با الهام از برنامه آموزش بخشایشگری Enright و همکاران [۳۰] و با راهنمایی افراد متخصص در حوزه روان‌شناسی و کودکان استثنایی طراحی شد.

[۱۵]. چنین افرادی با سرزنش خود و نگاه منفی نسبت به خود، پدیده قربانی شدن را بزرگ‌تر جلوه می‌دهند [۱۶] که باعث می‌شود سلامت روان آن‌ها در برابر پیامدهای نامطلوب آسیب‌پذیرتر شود [۱۷].

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند شفت به خود به چند دلیل استراتژی مقابله‌ای مفیدی در موقعیت‌های دشوار است؛ اول اینکه تفکر سازنده را تشویق و احساسات مثبت را تقویت می‌کند [۱۸]. دوم اینکه سلامت روانی مثبت و عملکرد روان‌شناختی سازگار را پیش‌بینی می‌کند [۱۹] و سرانجام تاب‌آوری را در تجارب منفی زندگی ارتقا می‌دهد [۲۰]. به نظر می‌رسد بررسی عوامل و منابعی که به بهبود شفقت به خود منجر شود، برای قربانیان قلدری ضرورت دارد.

بخشایشگری یکی از سازه‌های مرتبط با شفقت به خود است که رابطه تجربی آن‌ها به اندازه کافی مطالعه نشده است [۲۱]. بخشایشگری به‌عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردی و هم به‌عنوان یک صفت شخصیتی سازه‌ای است که باعث کاهش حس انتقام‌جویی، احساسات و افکار منفی نسبت به فرد متخلف می‌شود و ممکن است افکار، احساسات و انگیزه مثبت را نسبت به فرد خاطی افزایش دهد [۲۲] و خود فرد بخشنده و روابط بین‌فردی او را نیز تحت تأثیر قرار دهد [۲۳]. مطابق متون پژوهشی، بخشایشگری نقش مهمی در افزایش شفقت [۲۴] و کاهش اهداف انتقام و بازسازی روابط از دست‌رفته [۲۵] دارد.

مبتنی بر این شواهد پژوهشی، به نظر می‌رسد بخشایشگری می‌تواند رابطه بین قلدری و قربانی و پیامدهای منفی حاصل از آن را تعدیل کند و فرایند ادراک و شناخت قربانیان را از رنجش‌های بین‌فردی تغییر دهد [۲۶]. امروزه اگرچه تلاش برای درک اثرات بخشایشگری رونق یافته است، هنوز هم درک ما از فرایندهای شناختی و عاطفی که این اثرات را به وجود می‌آورد، در آغاز راه است. همچنین برنامه آموزش بخشایشگری برای قربانیان قلدری تدوین نشده است. بر این اساس هدف پژوهش حاضر طراحی برنامه آموزش بخشایشگری و ارزیابی اثربخشی آن بر شفقت به خود در دانش‌آموزان قربانی قلدری است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل بود. ابتدا مجوز پژوهش از آموزش و پرورش ناحیه ۲ تبریز به شماره ۱۸۰۲/۲۴۷۵/۱۲۲ گرفته شد و با رعایت موازین اخلاقی شامل رضایت شرکت‌کنندگان، حسن رفتار، محرمانه‌بودن اطلاعات و تحریف‌نشدن داده‌ها، از جامعه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹، به روش خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای تصادفی یکی از مدارس دوره اول دبیرستان ناحیه ۲ تبریز برای اجرای پژوهش انتخاب شد. سپس با توجه به پیشینه و طرح پژوهش، نمونه‌ای متشکل از ۳۲ دانش‌آموز پسر قربانی قلدری با استفاده از مقیاس استاندارد غربالگری شد و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۶

جدول ۱: خلاصه برنامه آموزش بخشایشگری طراحی شده

جلسه	هدف	محتوا	فعالیت یا تکالیف اعضای گروه
اول	بیان چارچوب جلسات و مفهوم بخشایشگری	- معرفی اعضا و قوانین آموزش - شناسایی مفهوم بخشایشگری	آیا در گذشته برای اعضای گروه اتفاق ناعادلانه‌ای رخ داده است؟ آن را به صورت مختصر شرح دهید.
دوم	آشکارسازی خشم و آسیب	- به خاطر آوردن آسیب - مواجهه با خشم و تظاهرات آن	چه کسی یا چه عواملی باعث شد آسیب ببینید؟ در آن زمان چه شرایطی داشتید و چگونه پاسخ دادید؟
سوم	بررسی پیامدهای نبخشیدن	- احساس شرم و گناه - احساس درد و قربانی شدن - پیامدهای منفی هیجانی شناختی	چه عواملی باعث شد احساس شرم و گناه کنید؟ آیا از مرور آسیبی که دیده‌اید، احساس ناخوشایندی دارید؟
چهارم	درک و تغییر در قربانیان قلدری	- درک علت خطا و خطاکار - واقع‌بین بودن و پذیرش خطا	به نظرتان واقعاً چه عواملی باعث شد آن خطا علیه شما صورت گیرد؟ دلیل شما برای اینکه می‌خواهید روش واکنشی خود را در مقابل رنجش عوض کنید چیست؟ درباره زندگی افراد خطاکار چه می‌دانید؟ توضیح دهید که به نظر شما او چه احساسی داشته است؟
پنجم	همدلی با افراد قلدر	- پذیرش مسئولیت خود - پذیرش خطاکار	به نظرتان قلدرها خود قبلاً قربانی شده‌اند؟ چه احساسی اگر کسی با شما مهربانی کند، چه واکنشی دارید؟
ششم	ارزش ذاتی قلدر به عنوان یک انسان	- بحث درباره ارزش ذاتی انسان - آموزش مفهوم مهربانی و مزیای آن	بخشایشگری را توضیح دهید و بگویید بخشایشگری چه هست و چه نیست. به نظرتان بخشش خطاکار چه مزایا و محاسنی دارد؟
هفتم	تصمیم به بخشش قلدرها	- یافتن بخشایشگری به عنوان راه‌حل برای رنجش‌ها - تصمیم بر بخشش - مطالعه در خصوص بخشایشگری	بخشش را در زندگی تمرین کنید. آزادانه برای افراد خطاکار نامه بنویسید و بخشش خود را اعلام کنید (بدون ارسال).
هشتم	تلاش برای بخشش قلدرها	- یادگیری اصول بخشش - تمرکز بر بخشش و مزیای آن	آیا واقعا افراد خطاکار را بخشیده‌اید؟ آیا با نگاهی نو می‌توانید معنای جدیدی از آسیب‌ها به دست آورید؟ سختی‌ها چه نقشی در رشد انسان دارند؟
نهم	تلاش قربانیان برای عمیق‌تر کردن بخشش	- روش‌های تداوم بخشش - کشف معنا از بخشایشگری	بخشش را در زندگی تمرین کنید. آزادانه برای افراد خطاکار نامه بنویسید و بخشش خود را اعلام کنید (بدون ارسال).
دهم	پیامدهای عملی بخشش برای قربانیان	- رهایی از درد و خلق تمامیت خویش - بازآفرینی زندگی	

شفقت به خود، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. قبل از استفاده از این روش تحلیل، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیر وابسته با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شد.

نتایج نشان داد مقادیر Z محاسبه شده در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار نیست، پس توزیع متغیر وابسته نرمال است. نتیجه بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس با استفاده از آزمون لوین نشان داد همگنی واریانس خطا برای متغیر وابسته شفقت ($F = 4/13$ ، $P = 0/051$) محقق شده است.

نتیجه بررسی اثرات تعاملی پیش‌آزمون در گروه‌های پژوهش (جدول ۳) حاکی از همگنی اثر تعاملی پیش‌آزمون در گروه‌ها بوده و تأثیر متفاوت و معناداری در سطح $P < 0/01$ بر متغیر وابسته نداشته است ($F = 4/34$ ، $P = 0/057$). با توجه به محقق شدن پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، به منظور تحلیل داده‌های مربوط به اثربخشی آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود، از این روش استفاده شد.

بعد از تدوین فرم اولیه برنامه آموزش بخشایشگری بر اساس منابع و سرفصل‌های از پیش تعیین شده به روش سنتز پژوهی، این برنامه برای اساتید راهنما و مشاور رساله ارسال شد و اصلاح آن تا رسیدن به فرم نهایی ادامه یافت. در ادامه، بسته طراحی شده برای ۸ نفر از اساتید دانشگاهی صاحب‌نظر در این حوزه ارسال شد تا بعد از مطالعه، نظر نهایی خود را در خصوص میزان روابودن از لحاظ محتوایی بیان کنند. نظرات داوران جمع‌آوری شد و با استفاده از روش لاوشه ضریب روایی بسته آموزشی $CVR = 0/89$ به دست آمد. در جدول ۱ خلاصه برنامه آموزش آمده است.

یافته‌ها

نتایج جدول داده‌های توصیفی نشان می‌دهد در مؤلفه شفقت به خود، نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه است که نشانگر بهبود خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش است. در ادامه، برای بررسی اثربخشی آموزش بخشایشگری بر بهبود

است. با توجه به ضریب اتا (۰/۹۶) می‌توان استنباط کرد این روش قادر است ۹۶ درصد از واریانس شفقت به خود را با توان (۱) تبیین کند.

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود اثر معنی‌دار دارد؛ چراکه F محاسبه شده (۷۶۵/۶) در سطح $P < ۰/۰۱$ معنی‌دار

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیر وابسته در گروه‌ها

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شفقت به خود	آزمایش	۱۶	۳۰/۵	۲/۹۶	۵۴/۱	۱۲/۵۵
	گواه	۱۶	۲۹/۳۱	۱/۴۱	۳۰/۵۴	۱/۹۳

جدول ۳: تحلیل واریانس به منظور بررسی همگنی اثرات تعاملی

منبع تغییر	SS	df	ms	F	Sig
پیش‌آزمون × روش	۱/۸۹۷	۱	۱/۸۹۷	۴/۳۴	۰/۰۵۷

جدول ۴: تحلیل کوواریانس تک‌متغیره اثر آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییر	ss	df	ms	F	sig	h ² توان
گروه	۴۶۴۸	۱	۴۶۴۸	۷۶۵/۶	۰/۰۰۰	۰/۹۶
خطا	۱۷۶	۲۹	۶/۱			

بحث

هدف پژوهش حاضر مطالعه اثربخشی آموزش بخشایشگری بر شفقت به خود در دانش‌آموزان قربانی قلدری بود. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان داد آموزش بخشایشگری بر بهبود شفقت به خود در دانش‌آموزان قربانی قلدری مؤثر است و باعث ارتقای حمایت از خود در شرایط سخت می‌شود. این یافته با نتایج تحقیقاتی همسو است [۲۱-۲۵] که نشان دادند بخشایشگری با تعدیل احساسات و هیجان‌های منفی موجب بهبود ارتباط فرد با خود و دیگری و تغییر اساسی و سازنده در فرایند درون‌فردی و برون‌فردی می‌شود.

در تبیین این یافته از دیدگاه فردریکسون می‌توان گفت که بخشایشگری احساسات منفی را کاهش می‌دهد و پیامدهای مثبت را جایگزین آن می‌کند. این احساسات مثبت در ادامه، توجه و تفکر افراد را گسترش می‌دهد، تحریک منفی پایدار را برطرف می‌کند، به انعطاف‌پذیری روانی و پذیرش خود دامن می‌زند، منابع شخصی متعاقب آن را ایجاد می‌کند، انرژی فزاینده را به سمت رفاه بیشتر در آینده ایجاد و شکوفایی کلی انسان را تسهیل می‌کند [۳۴]. توجه دقیق به این فرایند بخشایشگری به نوعی بازتاب دهنده جنبه‌های شفقت به خود است. به‌طور خاص، انگیزه پذیرش خود در میان قربانیان قلدری که در فرایند بخشایشگری اتفاق می‌افتد، به نوعی موازی با شفقت به خود است و موجب مهربانی افراد و

کاهش خودانتقادی می‌شود. زمانی که مکانیسم بخشایشگری به راه می‌افتد، احساسات و هیجان‌های منفی تقلیل و گشودگی ذهن یا انعطاف‌پذیری روانی گسترش می‌یابد. این موضوع به قربانیان قلدری کمک می‌کند از ذهنیت‌های نشخوارگر خود و آسیبی آگاه شوند که به بار می‌آورد. همچنین چرخه نشخوار فکری و افکار خودانتقادی را بهتر درک و هیجان‌های منفی ناشی از این نشخوار فکری را بهتر مدیریت می‌کند، به‌طوری‌که بخشایشگری با خلق و خوی منفی و نشخوار فکری ارتباط منفی دارد [۳۱].

تأکید بر فرایند برون‌فردی بخشایشگری و احساس ارتباط با دیگران به‌عنوان سازوکاری برای حمایت از انسانیت مشترک (مؤلفه شفقت به خود) است. در واقع بخشایشگری با به راه انداختن مکانیسم‌های پذیرش خود، گشودگی ذهن و تقویت ارتباط با دیگران همانند یک ضربه‌گیر در مقابل پیامدهای منفی عمل می‌کند و موجب بهبود شفقت به خود می‌شود. همچنین از دیدگاه جردن [۳۲]، انسان‌ها تمایل دارند احساسات خوشایندی را که به‌طور جداگانه تجربه کرده‌اند، به دیگران نیز تسری دهند. بر این اساس وقتی قربانیان قلدری در اثر بخشایشگری، احساسات و عواطف مثبت تجربه‌شده خود را به سمت قلدرها تسری می‌دهند، به نوعی با استفاده از توانایی همدلی که در اثر بخشش ایجاد شده است، قلدرها را به‌عنوان یک انسان می‌پذیرند و احساسات مشترک انسانی از جمله مهربانی و مراقبت را تجربه می‌کنند.

هنگام تفسیر این مطالعه باید محدودیت‌های آن در نظر گرفته شود. یافته‌های این مطالعه نباید به جمعیت عمومی تعمیم داده شود؛ زیرا شرکت‌کنندگان دانش‌آموز پسر و در دوره نوجوانی بودند. یافته‌های پژوهش حاضر از طریق ابزارهای خودگزارش‌دهی گردآوری شده است. با توجه به نوع گویه‌ها که رفتارهای مطلوب و مثبت را از فرد سؤال می‌کند، احتمال اریب در پاسخ‌ها وجود دارد.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بخشایشگری می‌تواند یک استراتژی مقابله‌ای مفید برای قربانیان قلدری باشد تا بتوانند برای غلبه بر آسیب‌های ناشی از تجارب گذشته یا وقایع آسیب‌زای آینده، بخشایشگری را به کار گیرند و با ایجاد احساسات مثبت و

تضاد منافع

نویسندگان مقاله تعارض منافع ندارند.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش معیارهای اخلاقی شامل؛ اصل احترام و رازداری، جلوگیری از افشای اطلاعات بدست آمده آزمودنی‌ها با نام واقعی، اختیار و آزادی آزمودنیها جهت شرکت و یا ترک آموزش، اخذ رضایت نامه کتبی از آزمودنیها رعایت شده است.

سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان در نگارش، ارسال و پیگیری این مقاله نقش داشته‌اند.

حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی اجرا شده و از حمایت مالی سازمان یا نهاد خاصی برخوردار نبوده است.

پذیرش تجارب خود، انتقاد و خودسرزنی را تقلیل دهند و از خود حمایت و مراقبت کنند.

پیشنهادها

تحقیقات آینده لازم است رابطه بین بخشایشگری و خودشفقت‌ورزی را در میان نمونه‌های دیگر و با استفاده از سایر روش‌های پژوهش بررسی کنند. یافته‌های این پژوهش از نظر اهمیت کاربردی علاوه بر کمک به قربانیان قلدری، افق‌های بالینی و عملی را پیش روی متخصصان و محققان، مراکز اصلاح و تربیت و مدارس قرار می‌دهد.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر مستخرج از رساله دکتری دل‌آرام محمدی به راهنمایی دکتر رحیم بدری، با تأییدیه کمیته اخلاق دانشگاه تبریز به شماره ۴۶۲۲/د است. بدین‌وسیله از کارکنان و دانش‌آموزان مدارس ناحیه ۲ تبریز که در انجام این پژوهش مساعدت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

REFERENCES

- Ttofi MM, Farrington DP, Lösel F. Interrupting the continuity from school bullying to later internalizing and externalizing problems: findings from cross-national comparative studies. *Journal of School Violence*. 2014; 13(1):1-4.
- van Rensburg EJ, Raubenheimer J. Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health? *Journal of Child & Adolescent Mental Health*. 2015; 27(1):25-39.
- Monks CP, Coyne I. *Bullying in different contexts*. Cambridge: Cambridge University Press; 2011.
- Juvonen J, Graham S. Bullying in schools: the power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*. 2014;65:159-85.
- Balakrishnan V. Actions, emotional reactions and cyberbullying—From the lens of bullies, victims, bully-victims and bystanders among Malaysian young adults. *Telematics and Informatics*. 2018;35(5):1190-200.
- Cho S, Lee JM. Explaining physical, verbal, and social bullying among bullies, victims of bullying, and bully-victims: assessing the integrated approach between social control and lifestyles-routine activities theories. *Children and Youth Services Review*. 2018;91:372-82.
- Baldwin JR, Arseneault L, Caspi A, Fisher HL, Moffitt TE, Odgers CL, et al. Childhood victimization and inflammation in young adulthood: a genetically sensitive cohort study. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2018;67:211-7.
- Chung JY, Sun MS, Kim HJ. What makes bullies and victims in Korean elementary schools? *Children and Youth Services Review*. 2018;94:132-9.
- Chu XW, Fan CY, Liu QQ, Zhou ZK. Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*. 2018;86:377-86.
- Vettese LC, Dyer CE, Li WL, Wekerle C. Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2011;9(5):480-91.
- Bensimon M. Victimization in light of self-compassion: development towards communal compassion. *Aggression and Violent Behavior*. 2017;35:44-51.
- Neff KD, Faso DJ. Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*. 2015;6(4):938-47.
- Parris L, Varjas K, Meyers J, Henrich C, Brack J. Coping with bullying: the moderating effects of self-reliance. *Journal of School Violence*. 2019;18(1):62-76.
- Doyle ST, Sullivan TN. Longitudinal relations between peer victimization, emotion dysregulation, and internalizing symptoms among early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*. 2017;37(2):165-91.
- Gardner SE, Betts LR, Stiller J, Coates J. The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*. 2017;107:108-13.
- Neff KD, McGehee P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 2010;9(3):225-40.
- Zhang H, Chi P, Long H, Ren X. Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: roles of self-compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*. 2019;96:104072.
- Neff KD, Hsieh YP, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 2005;4(3):263-87.
- Yarnell LM, Neff KD. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2013;12(2):146-59.
- Sakiz H, Sariçam H. Self-compassion and forgiveness: the protective approach against rejection sensitivity. *The International Journal of Human and Behavioral Science*. 2015;1(2):10-21.
- Williams EC. Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: implications for mental and physical health. Nashville, Tennessee: Tennessee State University; 2015.
- Wade NG, Hoyt WT, Kidwell JE, Worthington EL Jr. Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2014;82(1):154.
- Chung MS. Relation between lack of forgiveness and depression: the moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*. 2016;119(3):573-85.
- Brodar KE, Crosskey LB, Thompson RJ Jr. The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology and Theology*. 2015;43(4):231-42.
- Kato T. Effects of partner forgiveness on romantic break-ups

- in dating relationships: a longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2016;95:185-9.
26. Stackhouse MR. Trait forgiveness as a predictor of state forgiveness and positive work outcomes after victimization. *Personality and Individual Differences*. 2019;149:209-13.
 27. Badri R, Hosseini SA, Hashemi T, Mir Nasab MM. Designing the integrated anti-bullying program and determination of its effectiveness in reducing of victimization of middle school students. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2018;11(41):55-81.
 28. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2(3):223-50.
 29. Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self compassion scale (short form). *Pejouhandeh Journal*. 2016;21(5):282-9.
 30. Enright RD, Knutson JA, Holter AC, Baskin T, Knutson C. Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*. 2007;17(1):63-78.
 31. Woodyatt L, Wenzel M, Ferber M. Two pathways to self-forgiveness: a hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*. 2017;56(3):515-36.
 32. Jordan JV. *Empathy, mutuality and therapeutic change: clinical implications of a relational model. Women's growth in connection: writings from the stone center*. New York: Guilford Press; 1991. P. 283-90.