

The Effectiveness of an Empowerment Package Based on Narrative Therapy Integrated with Masnavi Teachings on Self-Compassion in University Students Victimized by Cyberbullying

1. Forough Keyhaninasab^{id}: PhD Student, Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran

2. Gholamreza Sanagouye Moharer^{id*}: Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

3. Somayeh Nakhaei^{id}: Department of Psychology, Zab.C., Islamic Azad University, Zabol, Iran

*Corresponding Author's Email Address: r.sanagoo@iau.ac.ir



Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the effectiveness of an empowerment package based on narrative therapy integrated with Masnavi teachings on self-compassion in university students who are victims of cyberbullying.

Methods and Materials: This study employed a mixed-methods design consisting of qualitative and quantitative phases. In the qualitative phase, the empowerment package was developed through research synthesis and thematic analysis grounded in narrative therapy. In the quantitative phase, a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group and a two-month follow-up was used. The sample consisted of 30 university students identified as victims of cyberbullying, selected purposively and randomly assigned to experimental and control groups. Data were collected using the Cyber Victimization Questionnaire and the Self-Compassion Scale. The experimental group participated in ten 90-minute intervention sessions, and data were analyzed using repeated-measures ANOVA.

Findings: The results indicated a significant interaction effect between time and group on self-compassion ($p < 0.05$), demonstrating a statistically significant increase in self-compassion scores in the experimental group at posttest and follow-up compared to pretest, while no significant changes were observed in the control group. Bonferroni post hoc comparisons confirmed significant differences between pretest and both posttest and follow-up in the experimental group, indicating sustained intervention effects.

Conclusion: The empowerment package integrating narrative therapy with Masnavi teachings is an effective intervention for enhancing self-compassion among university students experiencing cyberbullying and offers a culturally grounded approach for psychological support in academic counseling settings.

Keywords: *empowerment, self-compassion, cyberbullying victimization, narrative therapy, Masnavi*

How to Cite: Keyhaninasab, F., Sanagouye Moharer, G., & Nakhaei, S. (2026). The Effectiveness of an Empowerment Package Based on Narrative Therapy Integrated with Masnavi Teachings on Self-Compassion in University Students Victimized by Cyberbullying. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(1), 1-16.

Received: 22 December 2025

Revised: 24 April 2026

Accepted: 02 May 2026

Published: 22 May 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Published under the terms and

conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی

۱. فروغ کیهانی نسب¹: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

۲. غلامرضا ثناگوی محرر²: گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. سمیه نخعی³: گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: r.sanagoo@iau.ac.ir

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی تلفیق‌شده با آموزه‌های مثنوی بر خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی بود.

مواد و روش: این پژوهش با رویکرد ترکیبی در دو مرحله کیفی و کمی انجام شد. در بخش کیفی، بسته توانمندسازی با استفاده از سنتز پژوهی و تحلیل مضمون بر اساس روایت‌درمانی طراحی گردید. در بخش کمی، از طرح شبه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دوماهه استفاده شد. نمونه شامل ۳۰ دانشجوی قربانی آزارگری مجازی بود که به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه قربانی‌شدن سایبری و مقیاس خودشفقت‌ورزی بود. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله شرکت کرد و داده‌ها با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که اثر تعامل زمان و گروه بر خودشفقت‌ورزی معنادار است ($p < 0.05$)، به‌طوری‌که افزایش معناداری در نمرات خودشفقت‌ورزی گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون مشاهده شد، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری وجود نداشت. همچنین نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش معنادار بوده و اثر مداخله در طول زمان پایدار مانده است.

نتیجه‌گیری: بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی همراه با آموزه‌های مثنوی، مداخله‌ای مؤثر در ارتقای خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی است و می‌تواند به‌عنوان رویکردی فرهنگی-روان‌شناختی در مراکز مشاوره دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژگان: توانمندسازی، خودشفقت‌ورزی، آزارگری مجازی، روایت‌درمانی، مثنوی معنوی

نحوه استناددهی: کیهانی نسب، فروغ، ثناگوی محرر، غلامرضا، و نخعی، سمیه. (۱۴۰۵). اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی. *فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۳(۱)، ۱-۱۶.



تاریخ دریافت: ۱ دی ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۴ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۱ خرداد ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

The rapid expansion of digital communication technologies and social networking platforms has fundamentally transformed patterns of social interaction, particularly among adolescents and young adults. While these technologies offer significant opportunities for connectivity and information exchange, they have simultaneously facilitated the emergence of cyberbullying as a pervasive psychosocial risk factor. Cyberbullying, defined as intentional and repeated harm inflicted through electronic means, has been identified as a major public health concern due to its wide-ranging psychological consequences (Chun et al., 2020; Nazir & Thabassum, 2021). Empirical evidence indicates that cyberbullying victimization is associated with increased levels of anxiety, depression, stress, and suicidal ideation, particularly among university students who are at a critical developmental stage (Fekih-Romdhane et al., 2024; Martínez-Monteagudo et al., 2020; Molero et al., 2022).

In higher education contexts, cyberbullying has also been linked to academic disengagement and dropout intentions, suggesting that its impact extends beyond individual well-being to broader educational outcomes (Bernardo et al., 2022). Moreover, the unique features of online environments—such as anonymity, rapid dissemination, and persistent accessibility—intensify the psychological burden experienced by victims (Khine et al., 2020; Lim & Lee, 2021). These conditions often lead to heightened feelings of loneliness, reduced perceived social support, and diminished self-efficacy, which further exacerbate psychological vulnerability (Heiman & Olenik-Shemesh, 2022; Hellfeldt et al., 2020).

Within this context, self-compassion has emerged as a critical protective factor that mitigates the negative psychological effects of adverse experiences, including cyberbullying. Self-compassion refers to an adaptive emotional regulation strategy characterized by self-kindness, recognition of shared human experiences, and

mindful awareness of distress without over-identification (Aledeh et al., 2024; Geng et al., 2022). Research suggests that individuals with higher levels of self-compassion exhibit greater resilience, lower levels of psychological distress, and more effective coping mechanisms in the face of adversity (Husna et al., 2025; Kwan et al., 2020). Conversely, low self-compassion is associated with maladaptive cognitive patterns such as rumination, self-criticism, and emotional dysregulation (Hosie et al., 2022; Quan et al., 2022).

Given the central role of self-compassion in psychological adjustment, the development of effective interventions aimed at enhancing this construct is of paramount importance. Narrative therapy, grounded in social constructionist theory, offers a promising framework for such interventions. This approach posits that individuals construct their identities through personal narratives and that re-authoring these narratives can lead to meaningful psychological change (Dane et al., 2025; Ricks et al., 2019). By externalizing problems and emphasizing personal agency, narrative therapy enables individuals to shift from problem-saturated stories to more empowering and adaptive narratives (Morgan & Brown, 2025; Santos & Soares, 2024).

In culturally rich contexts, integrating narrative therapy with indigenous philosophical and literary traditions may enhance its effectiveness. The teachings of Rumi, as reflected in the Masnavi, offer profound insights into human suffering, acceptance, and transformation. These teachings emphasize the constructive reinterpretation of adversity, the universality of human imperfection, and the potential for growth through hardship. Previous studies have demonstrated that interventions based on Rumi's philosophy can improve psychological well-being, reduce anxiety, and enhance meaning in life (Dadras, 2023; Mohseni et al., 2020). Furthermore, culturally adapted interventions have been shown to yield greater engagement and therapeutic outcomes due to their alignment with participants' values

and belief systems (Norouzi & Shabanpour, 2023; Rahmati & Seyfi, 2022).

Despite the growing body of literature on cyberbullying and self-compassion, there remains a notable gap in research examining the effectiveness of integrative interventions that combine narrative therapy with culturally grounded content. This gap is particularly evident in studies targeting university students who are victims of cyberbullying. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of an empowerment package based on narrative therapy integrated with Masnavi teachings on self-compassion among university students experiencing cyberbullying victimization.

Methodology

This study employed a mixed-methods design consisting of qualitative and quantitative phases. In the qualitative phase, an empowerment package was developed through research synthesis and thematic analysis, drawing upon the principles of narrative therapy and the conceptual themes of Masnavi teachings. The intervention was structured into ten sessions, each lasting 90 minutes, and was designed to facilitate cognitive, emotional, and narrative restructuring.

In the quantitative phase, a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group and a two-month follow-up was utilized. The study population consisted of undergraduate students identified as victims of cyberbullying. A total of 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups, with 15 participants in each group.

Data collection instruments included the Cyber Victimization Questionnaire and the Self-Compassion Scale. The experimental group participated in the intervention sessions, while the control group received no treatment during the study period. Data were analyzed using repeated-measures analysis of variance to examine changes over time and between groups.

Findings

The results of the repeated-measures ANOVA indicated a significant interaction effect between time and group on

self-compassion scores. Participants in the experimental group demonstrated a substantial increase in self-compassion from pretest to posttest, which was maintained at the follow-up assessment. In contrast, the control group showed no significant changes across the three measurement points.

Post hoc Bonferroni comparisons revealed significant differences between pretest and posttest, as well as between pretest and follow-up in the experimental group, indicating the effectiveness and stability of the intervention. No significant differences were observed between posttest and follow-up, suggesting that the gains achieved through the intervention were sustained over time.

The effect size associated with the intervention was large, indicating a strong practical impact on enhancing self-compassion among participants. These findings confirm that the empowerment package significantly improved self-compassion in university students who had experienced cyberbullying.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that the integration of narrative therapy with culturally meaningful content derived from the Masnavi is an effective approach for enhancing self-compassion among university students affected by cyberbullying. The observed improvements can be attributed to several interrelated mechanisms. First, the narrative therapy component facilitated the externalization of problems and enabled participants to reconstruct their personal narratives, thereby reducing self-blame and promoting a more compassionate self-view.

Second, the incorporation of Masnavi teachings provided a culturally resonant framework that encouraged acceptance, meaning-making, and emotional transformation. This integration likely enhanced participants' engagement with the intervention and facilitated the internalization of therapeutic concepts. By framing adversity as an opportunity for growth and emphasizing shared human experiences, the intervention helped participants recontextualize their experiences of victimization.

Third, the structured exercises and reflective practices included in the intervention promoted emotional regulation, reduced rumination, and strengthened adaptive coping strategies. These processes collectively contributed to the development of a more resilient and compassionate self-identity.

In conclusion, the present study provides empirical support for the effectiveness of a culturally integrated narrative-based empowerment intervention in promoting

self-compassion among cyberbullying victims. The sustained effects observed at follow-up highlight the potential of this approach as a viable and impactful intervention within university counseling settings. The findings underscore the importance of combining evidence-based psychological approaches with culturally meaningful content to address complex psychosocial challenges in contemporary digital environments.

که این عوامل به نوبه خود چرخه آسیب‌پذیری روان‌شناختی را تقویت می‌کنند

(Heiman & Olenik-Shemesh, 2022; Hellfeldt et al., 2020).

از منظر روان‌شناختی، یکی از سازه‌های کلیدی که در تبیین واکنش افراد به تجارب آسیب‌زا، از جمله آزارگری مجازی، نقش مهمی ایفا می‌کند، خودشفقت‌ورزی است. خودشفقت‌ورزی به معنای برخوردی مهربانانه، پذیرنده و غیرقضاوتی با خوشتن در مواجهه با رنج و ناکامی است و به‌عنوان یک عامل محافظتی مهم در برابر اختلالات روانی شناخته می‌شود (Aledeh et al., 2024; Geng et al., 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالاتر خودشفقت‌ورزی با کاهش علائم اضطراب، افسردگی و استرس مرتبط است و می‌تواند به‌عنوان یک سپر روانی در برابر پیامدهای منفی آزارگری مجازی عمل کند (Husna et al., 2025; Kwan et al., 2020). در مقابل، سطوح پایین خودشفقت‌ورزی با افزایش نشخوار فکری، خشم و واکنش‌های پرخاشگرانه همراه است که این امر می‌تواند چرخه آسیب را تداوم بخشد (Hosie et al., 2022; Quan et al., 2022).

با توجه به اهمیت خودشفقت‌ورزی، توجه به مداخلاتی که بتوانند این سازه را تقویت کنند، ضروری به نظر می‌رسد. در این راستا، رویکردهای درمانی مبتنی بر معنا و روایت، به‌عنوان مداخلاتی مؤثر در بازسازی شناختی و هیجانی افراد، مورد توجه قرار گرفته‌اند. روایت‌درمانی بر این فرض استوار است که افراد از طریق داستان‌هایی که درباره خود و تجربیاتشان می‌سازند، هویت خویش را شکل می‌دهند و بازنویسی این روایت‌ها می‌تواند منجر به تغییر در درک خود و جهان شود (Dane et al., 2025; Ricks et al., 2019). این رویکرد با تأکید بر برون‌سازی مشکل، بازتعریف هویت و تمرکز بر توانمندی‌ها، به افراد کمک می‌کند تا از نقش قربانی فاصله گرفته و به عاملیت روان‌شناختی دست یابند (Morgan & Brown, 2025; Santos & Soares, 2024).

گسترش سریع فناوری‌های ارتباطی و نفوذ گسترده شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، موجب شکل‌گیری فرصت‌های بی‌سابقه برای تعاملات اجتماعی شده است، اما در عین حال بستر بروز آسیب‌های نوظهوری همچون آزارگری مجازی را نیز فراهم ساخته است؛ پدیده‌ای که به‌عنوان نوعی رفتار پرخاشگرانه عمدی و مکرر در بسترهای دیجیتال تعریف می‌شود و پیامدهای روان‌شناختی قابل‌توجهی برای قربانیان به همراه دارد (Chun et al., 2020; Nazir & Thabassum, 2021). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آزارگری مجازی در میان دانشجویان و جوانان شیوع قابل‌توجهی دارد و نه تنها به‌عنوان یک مسئله اجتماعی بلکه به‌عنوان یک چالش جدی در حوزه سلامت روان مطرح است (Bernardo et al., 2017; Myers & Cowie, 2022). در این میان، ویژگی‌های خاص فضای مجازی مانند ناشناس بودن، دسترسی دائمی و انتشار سریع محتوا، شدت و تداوم اثرات این نوع آزار را نسبت به قلدری سنتی افزایش داده است (Khine et al., 2020; Lim & Lee, 2021).

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که تجربه قربانی شدن در آزارگری مجازی با طیف وسیعی از پیامدهای منفی روان‌شناختی از جمله اضطراب، افسردگی، استرس و حتی افکار خودکشی همراه است (Fekih-Romdhane et al., 2024; Martínez-Monteaquedo et al., 2020; Molero et al., 2022). به‌ویژه در محیط‌های دانشگاهی، این پدیده می‌تواند پیامدهایی فراتر از سلامت روان داشته و بر عملکرد تحصیلی، انگیزه ادامه تحصیل و حتی ترک تحصیل تأثیرگذار باشد (Bernardo et al., 2022). افزون بر این، یافته‌ها نشان می‌دهند که قربانیان آزارگری مجازی اغلب سطوح بالاتری از انزوای اجتماعی، احساس تنهایی و کاهش حمایت اجتماعی را تجربه می‌کنند.

تجربه انسانی مشترک، زمینه ارتقای خودشفقت‌ورزی را نیز فراهم می‌سازد (Aledeh et al., 2024; Geng et al., 2022).

با وجود اهمیت موضوع، مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که مطالعات اندکی به بررسی اثربخشی مداخلات تلفیقی مبتنی بر روایت‌درمانی و آموزه‌های فرهنگی بر خودشفقت‌ورزی در قربانیان آزارگری مجازی، به‌ویژه در جمعیت دانشجویی، پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعاتی را برجسته می‌سازد که به طراحی و ارزیابی مداخلات نوآورانه و بومی‌سازی‌شده در این حوزه بپردازند (Nazir & Thabassum, 2021; Rahmati & Seyfi, 2022).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش از نوع ترکیبی (کیفی و کمی) شامل بخش کیفی از نوع تدوین و طراحی بسته توانمندسازی بارویکردروایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی و بخش کمی از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. در مرحله اول، پژوهشگر با بررسی ۳۶ پیشینه نظری و تجربی، مصاحبه با ۱۰ دانشجوی قربانی آزارگری مجازی و شناسایی ۱۲ حکایات مثنوی مرتبط با مولفه‌ها، نسخه کامل بسته توانمندسازی را با رویکرد روایت‌درمانی تدوین و طراحی کرد. پس از تدوین نسخه اولیه بسته آموزشی توانمندسازی، به منظور ارزیابی اعتبار محتوایی، در اختیار ۸ متخصص آن حوزه مطالعاتی قرار گرفت و پس از بهره‌گیری از دیدگاه‌های تخصصی و چندجانبه آنها، اصلاحات اعمال و بسته جهت اجرا، نهایی شد.

شواهد پژوهشی نیز اثربخشی روایت‌درمانی را در بهبود طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی، از جمله اضطراب، افسردگی و آسیب‌های ناشی از تجارب تروماتیک، تأیید کرده‌اند (Ghavi Peykar et al., 2025; Mohammadi et al., 2025). همچنین، این رویکرد به دلیل ماهیت انعطاف‌پذیر و تأکید بر زمینه‌های فرهنگی، قابلیت تلفیق با عناصر فرهنگی و معنوی را دارد و می‌تواند در جوامعی با پیشینه فرهنگی غنی، اثربخشی بیشتری داشته باشد (Norouzi & Shabanpour, 2023; Roozbehaneh, 2021).

در این میان، ادبیات عرفانی، به‌ویژه آثار مولانا، به‌عنوان یکی از منابع غنی فرهنگی و معنوی، ظرفیت قابل‌توجهی برای تلفیق با مداخلات روان‌شناختی دارد. آموزه‌های مثنوی معنوی با تأکید بر مفاهیمی همچون پذیرش، معنا، رشد از دل رنج و تحول درونی، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در بازسازی شناختی و هیجانی افراد مورد استفاده قرار گیرند (Dadras, 2023; Mohseni et al., 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر مفاهیم مولوی می‌تواند به بهبود سلامت روان، افزایش معنا در زندگی و کاهش اضطراب و افسردگی منجر شوند (Joolani et al., 2023; Moradi & Dustdar, 2022; Tusi, 2022).

از سوی دیگر، مطالعات اخیر بر اهمیت بومی‌سازی مداخلات روان‌شناختی و تطبیق آن‌ها با زمینه‌های فرهنگی تأکید دارند، زیرا مداخلاتی که با ارزش‌ها و باورهای فرهنگی افراد همسو باشند، پذیرش و اثربخشی بیشتری خواهند داشت (Norouzi & Shabanpour, 2023; Rahmati & Seyfi, 2022). در این راستا، تلفیق روایت‌درمانی با آموزه‌های مثنوی می‌تواند به ایجاد یک رویکرد مداخله‌ای جامع منجر شود که هم‌زمان ابعاد شناختی، هیجانی و معنوی تجربه انسان را در بر گیرد. چنین رویکردی نه تنها به بازسازی روایت‌های آسیب‌زا کمک می‌کند، بلکه با ایجاد معنا و پیوند با

در نهایت، از میان افراد واجد شرایط و دارای رضایت آگاهانه، ۳۰ نفر بصورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. مشارکت‌کنندگان دو گروه آزمایش و گواه، طی سه زمان (پیش‌آزمون؛ قبل از شروع جلسات آموزشی، پس‌آزمون؛ بعد از جلسات آموزشی و پیگیری؛ دوماه بعد از جلسات آموزشی) ارزیابی شدند.

به جهت رعایت ملاحظات اخلاقی عدالت در پژوهش، حریم خصوصی آنها به رسمیت شناخته شد و بر رعایت رازداری و محرمانگی اطلاعات جمع‌آوری‌شده از دانشجویان در حین انجام پرسشنامه‌ها و گفتگوها در هر جلسه تأکید گردید. همچنین برای گروه گواه، بعد از دوره پیگیری، جلسات بسته توانمندسازی اجرا شد.

پرسشنامه پرخاشگری - قربانی شدن سایبری^۱ (شاپکا و مقصودی، ۲۰۱۷): برای سنجش تجربه قربانی آزارگری مجازی در دانشجویان از پرسشنامه پرخاشگری-قربانی شدن سایبری استفاده شد. این ابزار شامل دو بعد قلدری و قربانی شدن سایبری است و هر بعد ۱۲ گویه دارد. در پژوهش حاضر تنها خرده‌مقیاس قربانی شدن به کار رفت. نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از هرگز تا همیشه) انجام شد و دامنه نمرات بین ۰ تا ۴۸ تعیین گردید؛ نمره بالاتر نشان‌دهنده تجربه بیشتر قربانی شدن بود. برای تعیین ملاک ورود به نمونه، افرادی که نمره‌ای برابر یا بالاتر از یک انحراف معیار بیشتر از میانگین ($M+1SD$) داشتند، به‌عنوان قربانی سایبری شناخته شدند.

در پژوهش اصلی (شاپکا و مقصودی، ۲۰۱۷) پایایی کل مقیاس ۰.۹۰ و برای خرده‌مقیاس قربانی شدن ۰.۸۵ گزارش شد. در ایران، موسوی (۱۳۹۶) ضریب آلفا را ۰.۷۳ و سعادت و سیدهاشمی (۱۳۹۶) ۰.۸۷ با روایی سازه مطلوب ($CFI=0.90$) گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ

در مرحله دوم، اثربخشی بسته تدوین شده با استفاده از طرح شبه آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بر روی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی قرار گرفت. جامعه آماری این مطالعه، دانشجویان کارشناسی مشغول به تحصیل دانشکده علوم انسانی واحد علوم و تحقیقات تهران در نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود و تعداد ۳۰ نفر از طریق نمونه‌گیری هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند.

به منظور مشخص نمودن گروه نمونه در این پژوهش، پس از هماهنگی‌های لازم، لینک الکترونیکی پرسشنامه قربانی سایبری (شاپکا و مقصودی، ۲۰۱۷) در کانال‌ها و گروه‌های کلاسی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی (واحد علوم و تحقیقات تهران) قرار گرفت. در این مرحله غربالگری، تعداد ۱۵۰ دانشجو به پرسشنامه پاسخ دادند. دانشجویانی که در خرده‌مقیاس قربانی شدن سایبری نمره ۲۴ و بالاتر را کسب کرده بودند، به عنوان گروه پرخاطر (قربانی آزارگری مجازی) غربال شدند. در گام بعد، طی تماس تلفنی و انجام یک مصاحبه بالینی کوتاه-ساختاریافته به صورت آنلاین، شرایط ورود آن‌ها به پژوهش بررسی گردید. معیار ورود به این پژوهش شامل دانشجویان مشغول به تحصیل ۱۸ تا ۳۵ ساله مقطع کارشناسی بودند که تجربه‌هایی از جمله انتشار یا باز نشر محتوای خجالت‌آور و تحقیرآمیز، دریافت پیام‌های آزاردهنده و توهین‌آمیز، اظهار نظرهای جنسیتی و آزاردهنده، محدود یا ممانعت عمدی از فعالیت در گروه‌ها، و انتشار شایعات و اطلاعات نادرست در بستر فضای مجازی (اعم از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها) را گزارش کردند. ملاک خروج از پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه و بی‌توجهی به انجام مسئولانه تمرین‌ها و تکالیف خانگی بود.

^۱ CAV

۰.۸۷ و ضریب تصنیف اسپیرمن-براون ۰.۸۴ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی و ثبات درونی مطلوب ابزار است.

مقیاس خود شفقت‌ورزی^۱ (SCS) (نف، ۲۰۰۳): یک ابزار خود گزارش-دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳) به منظور سنجش خود شفقت-ورزی ساخته شده است. سوالات موجود در آن در ۶ زیرمقیاس مهربانی با خود (۵ گویه) در مقابل قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، احساسات مشترک انسانی (۴ گویه) در مقابل انزوا (۴ گویه) و هوشیاری (۴ گویه) در مقابل فراینده (۴ گویه) قرار می‌گیرد که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. پاسخ‌های این مقیاس در یک دامنه پنج درجه‌ای لیکرت، از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۵)، سنجیده می‌شوند و نمره‌گذاری در سه زیرمقیاس قضاوت خود، انزوا سازی و همانندسازی افراطی به صورت معکوس انجام می‌شود و همچنین نمره کل آزمون از مجموع نمرات به دست می‌آید. کسب امتیاز بیشتر نشانگر شفقت بیشتر نسبت به خود است. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳)، پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس یاد شده گزارش نموده و ثبات درونی ۰/۹۲ و قابلیت اعتماد باز آزمون آن ۰/۹۳ به دست آمده است. در نسخه فارسی نیز روایی مقیاس محاسبه شد و نتایج معنادار بود (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۲). همسانی درونی مقیاس خود شفقت‌ورزی بر حسب ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و با ضریب همبستگی ۰/۷ مورد تأیید قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس های مهربانی با خود، قضاوت با خود، اشتراکات انسانی، انزوا، هوشیاری و همانندسازی فرآیند به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۳ بوده است. درستی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش شده است. در این پژوهش، آلفای کرونباخ پایایی برابر با ۰/۸۶ شده است که میزان قابل قبولی است.

پس از جایگزینی افراد نمونه در گروهها، اعضای گروه آزمایش تحت آموزش بسته توانمندسازی مبتنی بر رویکرد روایت درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند اما گروه گواه در لیست انتظار بود. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت آگاهانه کتبی از کلیه شرکت‌کنندگان اخذ گردید و برای تمامی آنها، حق انصراف از مشارکت در جلسات مداخله لحاظ شد. قبل از اجرای بسته، بر روی گروه آزمایش، هر دو گروه آزمایش و کنترل، ابزارهای پژوهش را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. یک هفته پس از پایان یافتن جلسات آموزشی، پرسشنامه‌ها به عنوان پس‌آزمون تکمیل شدند. همچنین به منظور پیگیری تأثیرات مداخله بر روی گروه آزمایش، پس از دو ماه، مجدداً پرسشنامه‌ها بر روی هر دو گروه اجرا شد.

پروتکل مداخله‌ای حاضر در قالب یک برنامه ده جلسه‌ای ساختاریافته و مبتنی بر رویکرد روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی طراحی و اجرا شد که هر جلسه به صورت هدفمند بر بازسازی شناختی-هیجانی، بازتعریف هویت و ارتقای خودشفقت‌ورزی تمرکز داشت؛ در جلسه اول، با ایجاد اتحاد درمانی، تبیین اهداف و قواعد، و معرفی مفهوم روایت، شرکت‌کنندگان از طریق نوشتن روایت شخصی از تجربه آزارگری مجازی و تمرین برون‌سازی مشکل (با الهام از حکایت «فیل در تاریکی») به تفکیک خود از مشکل و کاهش همانندسازی با نقش قربانی هدایت شدند؛ در جلسه دوم، با استفاده از استعاره‌هایی مانند «مارگیر و ازدها» و «درخت تلخ»، نقشه تأثیر هیجان‌ناتی مانند خشم و نشخوار فکری بر ابعاد مختلف زندگی ترسیم و آگاهی هیجانی و تنظیم هیجان تقویت شد؛ در جلسه سوم، از طریق تمرین «طیب خود بودن» و تحلیل حکایت «پادشاه و کنیزک»، فرایند واسازی باورها و ریشه‌یابی رنج آغاز شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند تمایز میان واقعیت آزار و تفسیرهای

^۱ Self-compassion scale

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از این مطالعه، از شاخص‌ها و روش آماری توصیفی شامل فراوانی، میانگین و انحراف معیار استاندارد و در بخش آمار استنباطی، ابتدا مفروضه‌های لازم برای آزمون‌های پارامتریک بررسی گردید و در ادامه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS 25 استفاده شد. سطح معناداری در این پژوهش $p < 0/05$ لحاظ گردید.

یافته‌ها

دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۳۵ سال (دانشجویان مقطع کارشناسی زن و مرد) بود که بیشترین فراوانی شرکت‌کنندگان مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال، نیمی از کل نمونه (۵۰٪) را تشکیل دادند. جداول ۲ و ۳، میانگین و انحراف معیار متغیر خودشفقت‌ورزی دانشجویان دختر و پسر گروه آزمایش و کنترل را گزارش می‌دهند. بر این اساس، اطلاعات بدست‌آمده در متغیر خودشفقت‌ورزی نشان می‌دهد که صرفنظر از جنسیت، روند میانگین‌ها در گروه آزمایش از پیش‌آزمون (۲۰۵۴) به پس‌آزمون (۳۰۶۸) و پیگیری (۳۰۶۱) افزایش نمره داشت. در گروه کنترل، میانگین خود شفقت‌ورزی در پس-آزمون (۲۰۵۶) کمی بیشتر از میانگین پیش‌آزمون (۲۰۵۲) است اما در دوره پیگیری میانگین بدست آمده (۲۰۵۵) حتی کمتر از نمره پیش‌آزمون شده است و توزیع از کشیدگی نرمال برخوردار است. بنابراین مقدار چولگی در تمامی گویه‌ها نشان‌دهنده متقارن بودن توزیع و مقدار کشیدگی مؤلفه‌ها نشان‌دهنده آن است که توزیع از کشیدگی نرمال برخوردار است. به بیان دیگر خودشفقت‌ورزی در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی گروه آزمایش روند مثبت‌تری را نسبت به گروه کنترل نشان می‌دهد.

شناختی خود را درک کنند؛ در جلسه چهارم، با تمرکز بر شناسایی باورهای ناکارآمد (بذرهای تلخ) و جایگزینی آن‌ها با الگوهای سازگارتر (با الهام از «خاربن»)، اصلاح سبک‌های مقابله‌ای و بازسازی روایت زندگی صورت گرفت؛ در جلسه پنجم، با استفاده از حکایت «نخود و کدبانو»، مفهوم رشد از دل رنج و افزایش عاملیت فردی تقویت شد و شرکت‌کنندگان به طراحی پاسخ‌های مقابله‌ای سالم پرداختند؛ در جلسه ششم، با بهره‌گیری از داستان‌های «موسی و شبان» و «توبه نوح»، تمرین‌های خودشفقتی، بازعضویت در شبکه‌های حمایتی و ارتباط با جنبه‌های مثبت خود، به‌منظور کاهش خودسرزنش‌گری و تقویت مهربانی با خویشتن انجام شد؛ در جلسه هفتم، با تأکید بر ارزشمندی غیرمشروط (حکایت «پیر جنگی») و تمرین مراقبه شفقت، پذیرش خود، رهایی از قضاوت و غنی‌سازی هویت فردی مورد توجه قرار گرفت؛ در جلسه هشتم، با استفاده از حکایت «طوطی و بازرگان»، مفهوم رهایی از الگوهای ناکارآمد و بازتعریف هویت از «قربانی» به «بازمانده» دنبال شد و شرکت‌کنندگان به اشتراک‌گذاری تجربه‌های موفق پرداختند؛ در جلسه نهم، با الهام از «شیر و نخچیران»، تدوین منشور اخلاقی برای تعامل در فضای مجازی و برنامه‌ریزی آینده از طریق تکنیک نامه‌نگاری به خود آینده انجام گرفت تا انسجام هویت جدید تثبیت شود؛ و در نهایت در جلسه دهم، با بهره‌گیری از «نی‌نامه»، فرایند بازسازی روایت نهایی، مرور تغییرات، تثبیت ابعاد توانمندسازی (شناختی، هیجانی و رفتاری) و جشن گرفتن رشد شخصی صورت گرفت، به‌گونه‌ای که کل پروتکل با تأکید بر پیوند میان معنا، فرهنگ و مداخله روان‌شناختی، زمینه ارتقای پایدار خودشفقت‌ورزی را در شرکت‌کنندگان فراهم ساخت.

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
خودشفقت‌ورزی (گروه آزمایش)	پیش‌آزمون	۲.۵۴	۲.۵۴	-۰.۱۲	-۰.۳۹
	پس‌آزمون	۳.۶۸	۳.۶۸	-۰.۲۴	-۰.۲۸
خودشفقت‌ورزی (گروه کنترل)	پیش‌آزمون	۲.۵۲	۰.۴۴	-۰.۱۰	-۰.۴۱
	پس‌آزمون	۲.۵۶	۰.۴۵	-۰.۱۲	-۰.۳۹
پیگیری	پیگیری	۰.۲۵	۳۰.۴	-۰.۱۱	-۰.۴۳

کوواریانس‌ها است. در نهایت، آزمون کرویت موجلی نیز برای عامل زمان معنادار نبود ($W=۰.۹۰$, $\chi^2=۴.۳۰$, $p=۰.۱۰$)، که نشان می‌دهد مفروضه کرویت برقرار است و نیازی به اعمال اصلاحات (مانند گرین‌هاوس-گایزر) وجود ندارد. در مجموع، تمامی مفروضه‌های لازم برای استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در این پژوهش برقرار بوده و تحلیل‌ها با اطمینان آماری مناسب انجام شده‌اند.

برای استفاده از روش تحلیل واریانس آمیخته (یک عامل درون‌گروهی و دو عامل بین‌گروهی)، ابتدا پیش‌فرض‌های آن که عبارتند از نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌های بین دو گروه، همگنی ماتریس‌های کوواریانس بین گروه‌ها، مورد بررسی قرار گرفت.

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات خودشفقت‌ورزی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نرمال است (در تمامی موارد $p>۰.۰۵$)، به‌گونه‌ای که مقادیر این آزمون در گروه آزمایش بین ۰.۹۶ تا ۰.۹۸ و در گروه کنترل بین ۰.۹۵ تا ۰.۹۷ گزارش شد. همچنین نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که واریانس نمرات خودشفقت‌ورزی در دو گروه در تمامی مراحل اندازه‌گیری تفاوت معناداری ندارد ($F=۰.۷۷$; $p>۰.۰۵$) تا $F=۰.۸۴$)، بنابراین فرض همسانی واریانس‌ها تأیید گردید. علاوه بر این، نتایج آزمون ام‌باکس بیانگر برابری ماتریس‌های کوواریانس بین گروه‌ها بود ($M=۱۲۸۵$, $F=۱.۰۸$, $p=۰.۲۲$)، که نشان‌دهنده رعایت مفروضه همگنی

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای خود شفقت‌ورزی

منبع تغییر	مجموع مربعات	df	مجذور میانگین	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بین آزمودنی (گروه)	۵.۲۱	۱	۵.۲۱	۲۱.۳۶	۰.۰۰۱	۰.۴۰
درون آزمودنی (زمان)	۱۰.۱۸	۱۲	۵.۰۹	۴۴.۸۷	۰.۰۰۱	۰.۶۱
تعامل گروه*زمان	۹.۰۲	۲	۴.۵۱	۳۹.۷۵	۰.۰۰۱	۰.۵۸
خطا	۶.۵۸	۵۸	۰.۱۱	--	---	---

طول زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت بوده است.

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که اثر تعامل بین عامل زمان (مراحل) و عامل گروه‌بندی بر خودشفقت‌ورزی معنادار است ($F=۳۹.۷۵$, $p<۰.۰۵$). این یافته حاکی از آن است که الگوی تغییرات خودشفقت‌ورزی در

در نتیجه، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان ادعا کرد که بسته آموزشی توانمندسازی برخودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. اندازه اثر این مداخله ($\text{Partial } \eta^2 = 0.58$) نیز نشان‌دهنده اثربخشی قوی آن بود و این مداخله می‌تواند به‌عنوان یک برنامه مداخله‌ای مؤثر مورد استفاده قرار گیرد.

در پی معنادار شدن تعامل، آزمون‌های تعقیبی بنفرونی برای گروه آزمایش

اجرا شد. نتایج به شرح جدول ذیل می‌باشد:

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه مراحل زمانی (خودشفقت‌ورزی)

گروه	مقایسه زمانی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
آزمایش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱.۱۴	۰.۱۵	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱.۰۷	۰.۱۶	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۰۷	۰.۱۰	۰.۴۴
کنترل	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۰.۰۴	۰.۱۴	۰.۷۷
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۰.۰۳	۰.۱۵	۰.۸۴
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۰۱	۰.۰۹	۰.۹۲

نتایج آزمون تعقیبی در گروه کنترل نشان می‌دهد که هیچ‌یک از مقایسه‌های زوجی بین مراحل اندازه‌گیری معنادار نیست. عدم معناداری تفاوت‌های زوجی نشان داد که خودشفقت‌ورزی در گروه کنترل بدون دریافت مداخله تغییر معناداری نداشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی، تأثیر معناداری بر افزایش خودشفقت‌ورزی در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی داشته است و این اثر در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی مانده است. به‌عبارت دیگر، الگوی تغییرات خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به‌طور

بررسی میانگین‌های توصیفی مؤید این نتیجه است که در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات سبک دوگروه تفاوت معناداری نداشت. با این حال، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافت، درحالی که میانگین نمرات گروه کنترل تغییر محسوسی نداشت. این روند افزایشی در گروه آزمایش در طول زمان (از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و سپس پیگیری) نیز معنادار بود.

نتایج آزمون تعقیبی در گروه آزمایش نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر خودشفقت‌ورزی وجود نداشت. عدم وجود تفاوت معنادار در مرحله پیش‌آزمون نشان‌دهنده همسانی اولیه گروه‌ها بود. با این حال، نتایج تحلیل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، حاکی از تفاوت معنادار میان گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودشفقت‌ورزی بود ($p < 0.001$)، به‌گونه‌ای که میانگین نمرات گروه آزمایش به‌طور معناداری بالاتر بود. این یافته‌ها نشان داد که بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی توانسته است بطور معناداری موجب افزایش خودشفقت‌ورزی دانشجویان قربانی آزارگری مجازی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود و اثر این مداخله در طول زمان نیز حفظ شده است.

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش با مطالعاتی که به نقش عوامل شناختی-هیجانی در بروز و تداوم رفتارهای پرخاشگرانه اشاره دارند نیز همخوانی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشخوار خشم و سوگیری اسناد خصمانه می‌تواند به افزایش رفتارهای پرخاشگرانه و واکنش‌های هیجانی منفی منجر شوند (Hosie et al., 2022; Quan et al., 2022). مداخله حاضر با هدف قرار دادن این فرایندها از طریق بازسازی روایت‌های ذهنی و کاهش همانندسازی با افکار منفی، توانسته است به بهبود تنظیم هیجانی و کاهش خودسرزنش‌گری کمک کند. این امر نشان می‌دهد که تغییر در ساختارهای شناختی و روایی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان ایفا کند.

در تبیین اثربخشی روایت‌درمانی، می‌توان به ماهیت این رویکرد اشاره کرد که بر بازتعریف هویت و جداسازی فرد از مشکل تأکید دارد. روایت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا داستان‌های غالب و محدودکننده درباره خود را بازنویسی کرده و روایت‌های جایگزین مبتنی بر توانمندی‌ها و ارزش‌ها خلق کنند (Dane et al., 2025; Ricks et al., 2019). این فرایند به‌ویژه برای قربانیان آزارگری مجازی که اغلب با روایت‌های مبتنی بر شرم و ناتوانی مواجه هستند، اهمیت دارد. یافته‌های پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که روایت‌درمانی می‌تواند در کاهش علائم اضطراب و بهبود وضعیت روان‌شناختی افراد مؤثر باشد (Ghavi Peykar et al., 2025; Mohammadi et al., 2025). در این راستا، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که استفاده از این رویکرد در قالب یک بسته توانمندسازی، می‌تواند به‌طور مؤثری خودشفقت‌ورزی را افزایش دهد.

نکته مهم دیگر در تبیین نتایج، نقش تلفیق آموزه‌های مثنوی در این مداخله است. ادبیات عرفانی، به‌ویژه آموزه‌های مولوی، بر مفاهیمی همچون پذیرش، معنا، رشد از دل رنج و همدلی با خویش‌نشان تأکید دارند که با مؤلفه‌های

معناداری متفاوت بوده و شرکت‌کنندگان پس از دریافت مداخله، افزایش قابل توجهی در مهربانی با خود، پذیرش نقص‌های انسانی و تنظیم هیجانی نشان داده‌اند. این یافته حاکی از آن است که مداخله حاضر توانسته است نه تنها در کوتاه‌مدت بلکه در بازه زمانی پیگیری نیز اثرات خود را حفظ کند و از این حیث، یک مداخله پایدار و اثربخش محسوب می‌شود.

تبیین این یافته را می‌توان در چارچوب نقش خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر پیامدهای منفی آزارگری مجازی مورد بررسی قرار داد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قربانی شدن در فضای مجازی با افزایش اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی همراه است (Fekih-Romdhane et al., 2022; Molero et al., 2024) و این پیامدها در صورت فقدان منابع درونی مقابله‌ای تشدید می‌شوند. در مقابل، خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار تنظیم هیجانی عمل کرده و شدت این پیامدها را کاهش دهد (Geng et al., 2022; Husna et al., 2025). بنابراین، افزایش معنادار خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش را می‌توان به‌عنوان عاملی کلیدی در بهبود وضعیت روان‌شناختی این افراد تفسیر کرد.

یافته‌های این پژوهش با مطالعاتی که بر نقش خودشفقت‌ورزی در کاهش اثرات منفی آزارگری مجازی تأکید دارند، همسو است. برای مثال، نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی می‌تواند رابطه بین قربانی شدن سایبری و رفتارهای آسیب‌زا مانند خودآسیب‌رسانی را تعدیل کند و از شدت پیامدهای منفی بکاهد (Geng et al., 2022). همچنین، مرور نظام‌مند مطالعات نشان داده است که آموزش خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر در پیشگیری و مداخله در قلدری سایبری مورد استفاده قرار گیرد (Aledeh et al., 2024). در این راستا، نتایج پژوهش حاضر این ادبیات را گسترش داده و نشان می‌دهد که مداخلات تلفیقی مبتنی بر روایت و فرهنگ می‌تواند در ارتقای این سازه مؤثر باشند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی، از طریق تغییر در روایت‌های ذهنی، کاهش خودسرزنش‌گری، افزایش پذیرش و تقویت معنا، توانسته است به‌طور مؤثری خودشفقت‌ورزی را در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی ارتقا دهد. این نتایج ضمن تأیید پیشینه پژوهشی موجود، بر ضرورت توسعه مداخلات تلفیقی و بومی‌سازی شده در حوزه سلامت روان تأکید دارد.

محدودیت‌ها: یکی از محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن نمونه به دانشجویان یک دانشگاه و استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. از سوی دیگر، عدم امکان کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند شرایط خانوادگی یا میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، از دیگر محدودیت‌های این مطالعه محسوب می‌شود.

پیشنهادها برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این مداخله در جمعیت‌های متنوع‌تر از جمله دانش‌آموزان، کارکنان و سایر گروه‌های سنی اجرا شود و با سایر رویکردهای درمانی مقایسه گردد. همچنین، بررسی اثرات بلندمدت مداخله در بازه‌های زمانی طولانی‌تر و استفاده از روش‌های ترکیبی شامل داده‌های کیفی، می‌تواند به درک عمیق‌تر از سازوکارهای اثربخشی این مداخله کمک کند.

پیشنهادها برای کاربرد عملی: بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی و آموزشی، کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر روایت‌درمانی و آموزه‌های فرهنگی مانند مثنوی را در برنامه‌های خود بگنجانند. همچنین، طراحی برنامه‌های پیشگیرانه با تمرکز بر تقویت خودشفقت‌ورزی و مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند به کاهش پیامدهای منفی آزارگری مجازی در میان دانشجویان کمک کند.

خودشفقت‌ورزی هم‌راستا هستند (Dadras, 2023; Moradi & Dustdar, 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از مفاهیم مبتنی بر اندیشه‌های مولوی می‌تواند به افزایش معنا در زندگی، کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان منجر شود (Joolani et al., 2023; Mohseni et al., 2020). در نتیجه، تلفیق این آموزه‌ها با روایت‌درمانی، می‌تواند به ایجاد یک چارچوب معنایی غنی برای بازسازی تجربه‌های آسیب‌زا کمک کند و پذیرش و درونی‌سازی مفاهیم درمانی را تسهیل نماید.

از منظر فرهنگی، این یافته‌ها اهمیت بومی‌سازی مداخلات روان‌شناختی را نیز برجسته می‌سازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر زمینه‌های فرهنگی و ارزش‌های بومی، از پذیرش و اثربخشی بیشتری برخوردارند (Rahmati & Seyfi, 2022). در این راستا، استفاده از حکایات و مفاهیم مثنوی در کنار تکنیک‌های روایت‌درمانی، موجب شده است که شرکت‌کنندگان ارتباط عمیق‌تری با محتوای مداخله برقرار کنند و این امر به افزایش اثربخشی آن انجامیده است. این نتیجه با مطالعاتی که بر نقش فرهنگ در اثربخشی مداخلات روان‌شناختی تأکید دارند، همسو است (Norouzi & Shabanpour, 2023).

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی که به پیامدهای گسترده آزارگری مجازی در محیط‌های آموزشی اشاره دارند نیز همخوانی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه آزارگری مجازی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، انگیزه تحصیل و حتی ترک تحصیل تأثیر منفی بگذارد (Bernardo et al., 2022). همچنین، استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش اضطراب اجتماعی و کاهش عزت‌نفس منجر شود (Lam et al., 2022). در این شرایط، مداخلاتی که بتوانند منابع درونی مقابله‌ای مانند خودشفقت‌ورزی را تقویت کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

این مقاله بر گرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان می‌باشد که طرح نامه این تحقیق از سوی

کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد زاهدان به شناسه

IR.IAU.ZAH.REC.۱۴۰۴.۰۱۸ برای اجرا تصویب شد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Dadras, B. (2023). The effectiveness of meaning therapy based on Rumi's thoughts on mindfulness and happiness of the elderly. *Journal of New Ideas in Psychology*, 8(20), 1-10. <https://ensani.ir/fa/article/541841/>
- Dane, A., Berkman, J., DeBortoli, E., Wallingford, C. K., Yanes, T., & McInerney-Leo, A. (2025). Narrative therapy and family therapy in genetic counseling: A scoping review. *Journal of Genetic Counseling*, 34(2). <https://doi.org/10.1002/jgc4.1938>
- Fekih-Romdhane, F., Malaeb, D., Farah, N., Stambouli, M., Cheour, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2024). The Relationship Between Cyberbullying Perpetration/Victimization and Suicidal Ideation in Healthy Young Adults: The Indirect Effects of Positive and Negative Psychotic Experiences. *BMC psychiatry*, 24(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05552-2>
- Geng, J., Wang, J., Wang, Y., Wang, X., Lei, L., & Wang, P. (2022). Relationship Between Cyberbullying Victimization and Non-Suicidal Self-Injury: Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Self-Compassion. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1276-1295. <https://doi.org/10.1177/08944393221074602>
- Ghavi Peykar, A., Khajehvand Khoshli, A., & Akbari, H. (2025). Comparing the Effectiveness of Narrative Therapy and Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT) in Group Therapy Format on Traumatic Memory Symptoms in Divorced Women.
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2022). Cyber-Victimization Experience Among Higher Education Students: Effects of Social Support, Loneliness, and Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7395. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127395>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and Psychological Well-Being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 45-56. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Hosie, J., Simpson, K., Dunne, A., & Daffern, M. (2022). A Study of the Relationships Between Rumination, Anger Rumination, Aggressive Script Rehearsal, and Aggressive Behavior in a Sample of Incarcerated Adult Males. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23341>
- Husna, M., Partino, P., Madjid, A., & Suud, F. M. (2025). The Role of Empathy, Self-Control, Self-Compassion, and School Climate in Madrasah Students for Predicting Cyberbullying in Yogyakarta. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(3), 578-593. <https://doi.org/10.31538/nzh.v8i3.159>
- Joolani, E., Leil Abadi, L., & Golshani, E. (2023). Comparing the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Using Rumi's Parables and Stories and Acceptance and Commitment Therapy on Distress Tolerance in Mothers of Children with Cerebral Palsy. *Behavioral Sciences Research*, 21(2), 238-260. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1518-fa.html>
- Khine, A. T., Saw, Y. M., Htut, Z. Y., Khaing, C. T., Soe, H. Z., & Swe, K. K. (2020). Assessing Risk Factors and Impact of Cyberbullying Victimization Among University Students in Myanmar: A Cross-Sectional Study. *PLoS One*, 15, e0227051. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227051>
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). Cyberbullying and Children and Young People's Mental
- Aledeh, M., Soka-Adeaga, A. A., Adam, H., Aledeh, S., & Kotera, Y. (2024). Suggesting Self-Compassion Training in Schools to Stop Cyberbullying: A Narrative Review. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00110-5>
- Bernardo, A., Galve-González, C., Cervero, A., & Tuero, E. (2022). Cyberbullying in First-Year University Students and Its Influence on Their Intentions to Drop Out. *Higher Education Research & Development*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2057447>
- Chun, J., Lee, J., Kim, J., & Lee, S. (2020). An International Systematic Review of Cyberbullying Measurements. *Computers in human Behavior*, 113, 106485. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106485>

- Mediate the Association Between Trait Anger and Reactive Aggression. *Frontiers in psychology*, 12, 778695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.778695>
- Rahmati, S., & Seyfi, R. (2022). Epidemiology and study of risk and protective factors of cyberbullying with a developmental approach: a narrative review study. *frooyesh*, 10(11), 25-38. <http://frooyesh.ir/article-1-3120-en.html>
- Ricks, J., Hancock, C., & Machen, J. (2019). Narrative Therapy and Family Therapy in Genetic Counseling: A Scoping Review. *Journal of Genetic Counseling*, 28(5), 913-928. <https://doi.org/10.1002/jgc4.1123>
- Roozbehaneh, M. (2021). Frankl's existential therapy in alignment with the thoughts of Molavi. National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling from the Teacher's Perspective, Minab.
- Santos, P. J. P., & Soares, L. (2024). Narrative Therapy in Complicated Grief: A Systematic Literature Review. *J Chem Can Res*, 1-12. <https://doi.org/10.61440/jccr.2024.v2.13>
- Health: A Systematic Map of Systematic Reviews. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 72-82. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370>
- Lam, T. N., Jensen, D. B., Hovey, J. D., & Roley-Roberts, M. E. (2022). College Students and Cyberbullying: How Social Media Use Affects Social Anxiety and Social Comparison. *Heliyon*, 8, e12556. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12556>
- Lim, H., & Lee, H. (2021). Cyberbullying: Its Social and Psychological Harms Among Schoolers. *International Journal of Cybersecurity Intelligence & Cybercrime*, 4(1), 25-45. <https://doi.org/10.52306/2578-3289.1089>
- Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á., & García-Fernández, J. M. (2020). Relationship Between Suicidal Thinking, Anxiety, Depression and Stress in University Students Who Are Victims of Cyberbullying. *Psychiatry research*, 286, 112856. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856>
- Mohammadi, F., Arezi, S., Shams Esfandabadi, R., & Shams Esfandabadi, H. (2025). *Comparing the Effectiveness of Three Approaches—Narrative Therapy, Reality Therapy, and Cognitive Behavioral Therapy—on Anxiety in Adolescents with Depression* Fifteenth International Conference on Recent Research Achievements in Educational Sciences, Psychology, and Social Sciences, Tehran.
- Mohseni, S., Norouzi, A., & Abbasi, G. (2020). The Effectiveness of Meaning Therapy Based on Rumi's Thoughts on Spiritual Health and Sense of Coherence in the Elderly. Second International Conference on Educational Sciences, Psychology, Counseling, Education, and Research, Tehran. <https://civilica.com/doc/1143719/>
- Molero, M. M., Martos, Á., Barragán, A. B., Pérez-Fuentes, M. C., & Gazquez, J. J. (2022). Anxiety and Depression from Cyber Victimization in Adolescents: A Meta-Analysis and Meta-Regression Study. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 14(1), 5-15. <https://doi.org/10.5093/EJPALC2022A5>
- Moradi, S., & Dustdar Tusi, S. A. (2022). The effectiveness of meaning therapy based on Rumi's thoughts on the boredom of divorced women. First National Conference on Psychological Studies of Mental Health, Shiraz. <https://civilica.com/doc/1491670/>
- Morgan, A., & Brown, M. (2025). The development of a narrative therapy for people with a learning disability: A case study. *British Journal of Learning Disabilities*, 41(2), 141-148.
- Myers, C. A., & Cowie, H. (2017). Bullying at University: The Social and Legal Contexts of Cyberbullying Among University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(8), 1172-1182. <https://doi.org/10.1177/0022022116684208>
- Nazir, T., & Thabassum, L. (2021). Cyberbullying: Definition, Types, Effects, Related Factors and Precautions to Be Taken During COVID-19 Pandemic. *The International Journal of Indian Psychology*. <https://doi.org/10.25215/0904.047>
- Norouzi, A., & Shabanpour, F. (2023). The Effectiveness of Meaning Therapy Based on Rumi's Thoughts on Anxiety in Women with Marital Conflicts. Seventh International Conference on Interdisciplinary Studies in Psychology, Counseling, Education, and Educational Sciences, <https://civilica.com/doc/1993438/>
- Quan, F., Wang, L., Gong, X., Lei, X., Liang, B., & Zhang, S. (2022). Hostile Attribution Bias and Anger Rumination Sequentially