

## اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش بر ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی

### *Effectiveness of the indigenous package based on ancient Persian literature of forgiveness on the Alexithymia and emotional safety of adolescents attempting suicide*

Reza Homaei

PhD Student, Department of Psychology, Yasooj Branch,  
Islamic Azad University, Yasooj, Iran.

Alireza Maredpour (Corresponding author)

Associate Professor, Department of Psychology, Yasooj  
Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran.

Email: ali.mared@yahoo.com

Armin Mahmudi

Associate Professor, Department of Psychology, Yasooj  
Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran.

#### Abstract

**Aim:** The aim of the present study was the effectiveness of the indigenous package based on ancient Persian literature of forgiveness on the Alexithymia and emotional safety of adolescents attempting suicide. **Method:** The research method was quasi-experimental with pre-test, post-test and follow up with control group. The statistical population included all adolescents in the age group of 16 to 18 years who attempted suicide in Isfahan and sample size included 30 people, 15 of whom were randomly selected in the experimental group and 15 in the control group and selected by available sampling method. 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 20-item Alexithymia Questionnaire of Bagby, Parker and Taylor (1994). For data analysis, covariance analysis test with repeated measures was used. **Results:** The results showed that there was a significant difference between the mean scores of post-test emotional malaise and emotional safety of adolescents attempting suicide in the experimental and control groups. **Conclusion:** Considering the reduction of emotional malaise and the improvement of emotional safety, to improve the mental and personality status of those who attempt suicide, use a native package based on the ancient Persian literature of forgiveness.

**Keywords:** Forgiveness indigenous package, Persian literature, Alexithymia, Emotional safety, Suicide.

رضا همایی

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

علیرضا ماردپور (نویسنده مسئول)

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

Email: ali.mared@yahoo.com

آرمین محمودی

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

#### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی  
بخشش بر ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی  
پرداخته است. روش: 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 اقدام کننده به خودکشی شهر اصفهان 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 دردسترس انتخاب شدند. بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی  
بخشش (مبتنی بر اشعار فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی) برای  
نوجوانان اقدام کننده به خودکشی گروه آزمایش (در ۸ جلسه) اجراء شد. ابزارهای  
اندازه‌گیری شامل پرسشنامه ۱۳ سوالی ایمنی هیجانی مرکز خدمات خانواده  
کسی (۲۰۰۷) و پرسشنامه ۲۰ سوالی ناگویی هیجانی بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴)  
بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس با اندازه‌گیریهای  
مکرر استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات  
پس‌آزمون ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی گروه  
آزمایش و کنترل وجود داشت. نتیجه‌گیری: با توجه به کاهش ناگویی هیجانی و  
بهبود ایمنی هیجانی، برای بهبود وضعیت روانی و شخصیتی افراد اقدام کننده به  
خودکشی، از بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش استفاده کنند.

**کلمات کلیدی:** بسته بومی بخشش، ادبیات فارسی، ناگویی هیجانی، ایمنی هیجانی،  
خودکشی.

## مقدمه

خودکشی<sup>۱</sup> یکی از معضلات اجتماعی جوامع است که موجب نگرانی خانواده، جامعه و دولتمردان می‌باشد. بر همین اساس پژوهش‌های زیادی توسط محققان در حوزه روانشناسی، علوم اجتماعی، 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 (کالاتی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

خودکشی، نیستی و از بین رفتنی است که توسط خود شخص اتفاق می‌افتاد و بر مبنای نظریه شنیدن<sup>۳</sup> خودکشی 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 (روگو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). 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» (گوسما<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). بناردی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۹) 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

آمار خودکشی ظرف ۵۰ سال گذشته به میزان ۶۰٪ در جهان افزایش داشته است. در هر سال حدود یک میلیون انسان خودکشی می‌کنند. میانگین آمار در جهان ۱۶ نفر به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر است و به طور متوسط در هر ۴۰ ثانیه یک نفر خودکشی می‌کند. این گزارش پیش‌بینی می‌کند که در سال ۲۰۲۰ این تعداد به ۱/۵ میلیون نفر در سال برسد. در حال حاضر خودکشی برای افراد ۱۵ تا ۴۴ سال یکی از عوامل اصلی مرگ است. 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 بطور کلی هشتمین عامل مرگ و میر در دنیاست (لامبومرسکی، کاسری و زهم<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). 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 (رضاییان، ۱۳۹۵).

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 (غفاری، ۱۳۹۷). 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 (کاربالو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

1 - suicidal

2 - Calati

3 - Shnidman

4 - Rugo

5 - Gusma

6 - Bennardi

7 - Lyubomirsky, Kasri & Zehm

8 - Carballo

تایلور<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) در مطالعاتی که بر روی ۲۱۷ نفر از جوانان اقدام کننده به خودکشی انجام داد وجود متغیرهای چون ناگویی هیجانی<sup>۲</sup>، ایمنی هیجانی<sup>۳</sup>، حساسیت اضطرابی<sup>۴</sup> و ناتوانی در تشخیص راهکارهای زندگی سالم را در بین جوانان اقدام کننده به خودکشی را گزارش داد. ایمنی هیجانی به عنوان معیار ثبات هیجانی فرد شناخته می شود. ایمنی هیجانی یعنی این که پیوندهای خانوادگی در مواجهه با عوامل استرس زا می توانند از لحاظ هیجانی و عاطفی در دسترس و پاسخگو باشند و مقابله موثر داشته باشند به گونه ای که فرد به یک ثبات هیجانی برسد (فری، کاشین، فروندلچ و برنیر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). تئوری ایمنی هیجانی این فرض را که کیفیت نامطلوب روابط والد و کودک می تواند ایمنی هیجانی کودک را کاهش داده یا تضعیف کند و در نهایت کارکرد انطباقی کودکان را تحت تاثیر قرار دهد می پذیرد (لیهی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸).

ایمنی هیجانی احساسی است که با عدم انسجام و ثبات در روابط خانواده کاهش می یابد، این کاهش در ایمنی هیجانی باعث مشکلاتی در تعادل احساسی، نگرش منفی نسبت به روابط والدین و انتخاب راه حل هایی نادرست در سازگاری با شرایط محیط اجتماعی می شود. ایمنی هیجانی را می توان 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 کناره گیری است. ایمنی عبارت است از اعتماد فرد به واحد خانواده به عنوان منبع حمایت و امنیت، مشغله ذهنی به معنی نگرانیهای فرد در باره آینده و بهزیستی خود و خانواده و کناره گیری به معنی تلاش فرد برای رها شدن از کشمکش های خانواده و کوچک جلوه دادن آنها تعریف شده است (داویس و مارتین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵).

در مطالعه هیارن<sup>۸</sup> (۲۰۱۹) گزارش شد نایمنی هیجانی موجب ناتوانی در تشخیص واقعی هیجانها و عواطف می شود منجر به ناگویی هیجانی<sup>۹</sup> شود. ناگویی هیجانی در فرد منجر به عدم آگاهی هیجانی و این ناشی از پایین بودن احساس ایمنی هیجانی احساسات شده، و معمولاً قادر به شناسایی، درک یا توصیف هیجانهای خود نیستند و توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش زا دارند (فلامنت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵). استورگون<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۹) 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 همناوایی اجتماعی پایین و مشکل انطباق با اجتماع و در جمع گزارش داد.

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 پیش بینی کننده آن مورد شناسایی قرار گیرد و از مداخلات روانشناختی جهت درمان این افراد استفاده نمود. یکی از این مداخلات براساس بخشودگی<sup>۱۲</sup> طراحی شده است.

1 - Taylor

2- Alexithymia

3 - Emotional Security

4 - anxiety sensitivity

5 - Frey, Cushing, Freundlich, & Brenner

6 - Leahy

7 - Davies & Martin

8- Hearn

9- Alexithymia

10 - Flament

11- Sturgeon

12- forgiveness

بخشودگی فرایندی 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 (ورثینگتون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). بخشودگی اصیل دارای اجزای متعددی است که از آن جمله می‌توان به اجزای همچون: 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، اشاره کرد (ورثینگتون و دبلسوی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

در زمینه بخشش درمانی، ورثینگتون از اولین افرادی بوده که تحقیقاتی را در این خصوص انجام داده و از آن در مداخلات روانشناختی خود از آن 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 تاو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، بین<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)، هریس، لوسکین، بنیسوویچ، استاندارد، برونینگ و ایوانز<sup>۵</sup> (۲۰۱۸)، و زاک<sup>۶</sup> (۲۰۱۷) نیز تاثیر مداخله بخشش بر حالات روانی مانند کاهش اضطراب، تنظیم هیجانات، تمایز یافتگی و سلامت روانی گزارش داده شد.

در سراسر متون ادبیات کهن فارسی اشعار مرتبط با بخشش و بخشودگی وجود دارد و شاعران بزرگی همچون فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی در اشعار خود به آن پرداخته‌اند. 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، حال این سوال 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 ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی تاثیرگذار است؟ بر همین اساس پژوهش حاضر به اثربخشی بسته بومی مبتنی بر ادبیات کهن فارسی بخشش بر ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی شهر اصفهان می‌پردازد.

## روش

روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یک گروه گواه بود. جامعه پژوهش حاضر، شامل کلیه نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال شهر اصفهان بود. برای انتخاب نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال به بیمارستان خورشید و مرکز مشاوره فیض مراجع شد و از بین مراجعین نوجوانان

<sup>1</sup> - Worthington

<sup>2</sup> - Worthington & Dibleasio

<sup>3</sup> - Tao

<sup>4</sup> - Been

<sup>5</sup> - Harris, Luskin, Benisovich, Standard, Bruning & Evans

<sup>6</sup> - Zaac

اقدام کننده به خودکشی که ملاک های ورود به پژوهش را دارا بودند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و بصورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند.

ابزار:

**الف) پرسشنامه ایمنی هیجانی:** پرسشنامه ایمنی هیجانی توسط مرکز خدمات خانواده کیسی (۲۰۰۷) در ایالات متحده تهیه شد و یک آزمون مبتنی بر روش خودسنجی می باشد. پرسشنامه دارای ۱۳ سوال و هر سوال براساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه ای (کاملاً مخالفم نمره ۱، مخالفم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، موافقم نمره ۴ و کاملاً موافقم نمره ۵) پاسخ داده می شود. نمره بالاتر نشان دهنده احساس ایمنی هیجانی بیشتر در فرد است. مرکز خدمات خانواده کیسی (۲۰۰۷) روایی همزمان را با پرسشنامه زوروک (۱۹۹۵) و پایایی پرسشنامه را به ترتیب ۰/۵۰ و ۰/۸۹ گزارش داد. زاده محمودی (۱۳۹۴) نیز روایی همزمان پرسشنامه را با پرسشنامه ناگویی هیجانی ۰/۵۴- و ضریب پایایی را با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نمود. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد.

**ب) پرسشنامه ناگویی هیجانی:** پرسشنامه ۲۰ سوالی ناگویی هیجانی بگبی، پارکر و تیلور<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) دارای سه خرده مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی است. سوالات پرسشنامه براساس طیف پنج درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم نمره ۱، مخالفم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، موافقم نمره ۴، کاملاً موافقم نمره ۵) می باشد. یک نمره کل نیز از جمع نمره های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می شود. این مقیاس برای اجرا در نمونه های عمومی و بالینی مناسب است و می تواند بر حسب شرایط به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. نمره بالاتر نشان دهنده ناگویی بیشتر آزمودنی است. در پژوهش بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) روایی همزمان آن با پرسشنامه ناگویی کرمن (۱۹۷۴) ۰/۶۱ و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمد. در ایران نیز سعیدی (۱۳۹۸) پایایی آزمون را با روش الفای کرونباخ ۰/۸۹ برآورد کرد. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

### شیوه ی اجرا

روش اجراء برای تهیه بسته آموزشی بومی بخشش، 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، مثبت نگری نسبت به خود، درک واقع بینانه وقایع برای رسیدن به بخشش، و لذت بخشیدن) برگرفته از مطالعات ورثینگتون و دبلسوی<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) بود، استخراج و بعنوان بسته آموزشی بومی شده بخشش مورد استفاده قرار گرفت. بمنظور بررسی محتوای کتب اشعار شاعران بزرگ عرصه ادبیات فارسی فردوسی، نظامی، خیام، مولوی، سعدی و رودکی، که در این

<sup>۱</sup> . Bgby, Parkr & Taylor

<sup>۲</sup>- Worthington & Dibilasio

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. پس از تدوین بسته آموزشی بخشش، محتوای آن در اختیار ۵ نفر از اساتید روانشناسی و ۲ نفر از اساتید ادبیات قرار گرفت تا جنبه های نگارشی، ویرایشی و فنی آن برای آموزش مورد تایید گیرد و بدین ترتیب روایی محتوایی بسته برای آموزش تایید گردید. در هر جلسه آموزشی ابتدا سروده های از اشعار که نمونه هایی از آن در جدول (۱) آمده توسط پژوهشگر ادبیاتی همکار با لحنی زیبا خوانده می شد تا نوجوانان گروه آزمایش تحت تاثیر عواطف و وطن پرستی قرار گیرند سپس در هر جلسه بعد از اتمام آموزش تکنیکی، مجدداً اشعاری دیگر برای آنها خوانده می شد.

در قسمت اجرای متغیر مستقل، نوجوانان اقدام کننده به خودکشی گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال که در بیمارستان خورشید و مرکز مشاوره فیض دارای پرونده اقدام به خودکشی بودند به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و بصورت تصادفی به گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند. قبل از شروع مداخلات آموزشی، پرسشنامه های ایمنی هیجانی و ناگویی هیجانی برای هر دو گروه اجرا و سپس بسته بومی آموزش بخشش برای نوجوانان گروه آزمایش (در ۸ جلسه) اجراء شد. پس از اتمام جلسات آموزشی مجدداً پرسشنامه های ایمنی هیجانی و ناگویی هیجانی برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجراء شد. همچنین پس از سه ماه مجدداً در مرحله پیگیری دو پرسشنامه مذکور برای دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس با اندازه گیریهای مکرر استفاده شد.

### جدول (۱) جلسات بسته آموزشی بومی شده بخشش:

جدول (۱) بسته آموزشی بومی شده بخشش برگرفته از مطالعات ورثینگتون و دبلسوی (۲۰۱۳)

جلسات	اشعار	مضامین (کد)	محتوای جلسات
جلسه اول	در عشق باش که مست عشقست هر چه هست بی کار و بار عشق بر دوست بار نیست (مولانا) روی خویان کاپند جویند صاف - روی خویان ز آینده زیبا شود (فردوسی) فرض ایزد بگذاریم و به کس بد نکنیم - و آنچه گوید روا نیست نگویم رواست (حافظ) آسایش دوگیتی تفسیر این دو حرفست - با دوستان مرث با دشمنان مدارا (حافظ) عشق آمد آن چنان به دلم در زد آتشی کز وی هزار سوز مرا در جگر فتاد (سعدی)	عشق ورزی 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 عشق ورزی و دوست داشتن خود و دیگران در آرامش روانی - ارائه تکلیف: نوشتن ۵ مورد درباره آثار عشق به خود و دیگران در زندگی
جلسه دوم	گر مجرمی بخشیدمت وز جرم آمرزیدمت فردوس خواهی دادمت خامش رها کن این دعا (مولانا) بیا از حسرت و غم دیگه با هم حرف نزنیم بیا برخنده این صبح بهار خنده کنیم (رودکی) خیر کن با خلق ، بهر ایزدت - یا برای راحت جان خودت (نظامی) بنی آدم اعضای یکدیگرند - که در آفرینش ز یک گوهرند (سعدی) چو نیکی نمایندت کیهان خدای - تو با هر کس تیر نیکی نمای (فردوسی)	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
جلسه سوم	چو آتش در درخت افکند گلنار - دگر منقل منه آتش میفروز (سعدی) میازار موری که دانه کش است - که جان دارد و جان شیرین خوش است (فردوسی) مباش در پی آزار و هر چه 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)	کنترل و مدیریت هیجانات و عواطف برای بخشش اجتماعی	- بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل - نقش کنترل و مدیریت هیجانات و عواطف در آرامش درونی - نقش کنترل هیجانات و عواطف در زندگی شخصی و اجتماعی - راهکارهای کنترل هیجانات و عواطف

<p>-ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار کنترلی در مورد هیجانات و عواطف که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>مهارت همدلی برای بخشیدن</p> <p>-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل</p> <p>-اهمیت و نقش همدلی در زندگی</p> <p>- آموزش مهارت ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی با تاکید بر همدلی</p> <p>-آموزش مهارتهای همدلی</p> <p>-ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار همدلانه در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>همت احوال خلاف همدگر- هر یکی باهم مخالف اثر(نظامی)</p> <p>چون که مردم راه خود رای زخم - با دگر سازگاری چون کنم (نظامی)</p> <p>بنی آدم اعضای یکدیگرند- که در آفرینش ز یک گوهرند (سعدی)</p> <p>ده روزه مهر گردون افسانه است و افسون- نیکی بجای یاران فرصت شمار یار(حافظ)</p> <p>طریقت به جز خدمت خلق نیست - به تسبیح و سجاده و دلق نیست (سعدی)</p>	<p>جلسه چهارم</p>
<p>-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل</p> <p>- نقش مثبت نگری در زندگی</p> <p>- آموزش مهارت توجه به صفات و نقاط مثبت شخصیتی، استعدادها و توانمندیهای خود</p> <p>- آموزش مهارت قبول سهم خود در هر رویداد</p> <p>-ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار مثبت نگری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>مثبت نگری نسبت به خود</p>	<p>برخیز و مخور غم جهان گذران- بنشین و دمی به شادمانی گذران(خیام)</p> <p>گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع - سخت میگرد جهان بر مردمان سخت کوش(حافظ)</p> <p>سختگیری و تعصب خامی است- تا چنینی کنار خون آشامی است(مولانا)</p> <p>روی خوبان کآیند جویند صاف - روی خوبان ز آینده زیبا شود (فردوسی)</p> <p>زمان خوشدلی دریاب و در یاب- که دایم در صدف گوهر نباشد(حافظ)</p>	<p>جلسه پنجم</p>
<p>-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل</p> <p>- آموزش مهارت ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی</p> <p>-آموزش و تمرین ذهن آگاهی در مورد تعصبات و نقش آن در کاهش رفتار بخشودگی</p> <p>-آموزش پذیرش بخشش دیگران براساس واقعیت و همانندسازی بر اساس آگاهی و واقعیت</p> <p>-ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار واقعیت نگری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>درک واقعینانه 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)</p> <p>ز باطل بگذر و حق را طلب کن- مجو باطل ازین باطل چه حاصل (حافظ)</p> <p>تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده ست- چو دو دیده را ببستی، ز جهان جهان نماند(مولانا)</p> <p>جهد کن تا پیر عقل و دین شوی- تا چو عقل کل تو باطن بین شوی(مولانا)</p> <p>کنون بر شما گشت کردار بد- شناسد هر آنکس که دارد خرد (فردوسی)</p>	<p>جلسه ششم</p>
<p>-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل</p> <p>- بحث در مورد احساس ناشی از بخشش خود</p> <p>- بحث در مورد احساس ناشی از بخشش دیگران</p> <p>- نقش بخشش خود در سلامت روانی</p> <p>-ارائه تکلیف: نوشتن ۵ رفتار بخشش گری که در طول زندگی انجام دادند و آثار آنها در زندگی</p>	<p>لذت ناشی از بخشیدن خود و دیگران</p>	<p>نه نیکی بیاید تن آراستن - کسی نیکی نشاید ز کس خواستن (فردوسی)</p> <p>بیا سایه اندر دیار تو کن - چو آسایش خویش جویی و بس (سعدی)</p> <p>گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی جامع - سخت می گیرد جهان بر مردمان سخت کوش(حافظ)</p> <p>روی خوبان کآیند جویند صاف - روی خوبان ز آینده زیبا شود (فردوسی)</p>	<p>جلسه هفتم</p>
<p>-بحث و گفتگو در مورد تکلیف جلسه قبل</p> <p>- نقش قضاوت و پیش داوری بر زندگی و سلامت روانی</p> <p>- نقش مهربانی و محبت به خود در سلامت روانی</p> <p>- جمع بندی مطالب و اجرای پس آزمون</p>	<p>مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود</p>	<p>بیا سایه اندر دیار تو کن- چو آسایش خویش جویی و بس (سعدی)</p> <p>گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی جامع - سخت می گیرد جهان بر مردمان سخت کوش(حافظ)</p> <p>مکن ناتوانی دل خلق ریش - وگر نه می کئی می کئی پنج خویش (سعدی)</p> <p>به حال دل خستگان درنگ - که باری تو دل خسته باشی مگر (سعدی)</p> <p>همه یکسره در پناه منید- اگر چند بدخواه گاه منید (فردوسی)</p>	<p>جلسه هشتم</p>

## یافته ها

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر وابسته	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
ناگویی هیجانی	آزمایش	۶۶/۸۰	۱۰/۴۸	۵۹/۷۳	۱۰/۰۹	۱۰/۸۷
	گواه	۶۲/۸۰	۹/۲۸	۶۳/۲۶	۱۰/۱۵	۱۰/۶۳
ایمنی هیجانی	آزمایش	۲۶/۶۶	۷/۲۶	۳۰/۶۶	۹/۱۵	۹/۵۹
	گواه	۲۶/۵۳	۷/۶۴	۲۶/۱۳	۷/۸۸	۷/۹۵

چنانکه در جدول ۲: مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش آزمون ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی گروه آزمایش و گروه گواه تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس آزمون و پیگیری ناگویی هیجانی میانگین نمرات گروه آزمایش کوچکتر از میانگین نمرات گروه گواه، اما در متغیر ایمنی هیجانی میانگین نمرات گروه آزمایش بزرگتر از میانگین نمرات گروه گواه بود.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر، پیش فرض های آزمونهای پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در متغیرهای ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برقرار است ( $P > 0/05$ ). همچنین پیش فرض 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 ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده ها در متغیرهای ناگویی هیجانی 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 (آزمون گرین هاوس-گایسر) استفاده می‌شود تا با کاهش درجه آزادی، شانس ارتکاب به خطای نوع اول کاهش یابد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیریهای مکرر جهت بررسی تاثیرات درون و بین گروهی برای متغیرهای ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	سطح معناداری	اندازه اثر
ناگویی هیجانی	زمان	۲۵۲/۹۵	۲	۱۲۶/۴۷	۳۹/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	تعامل گروه و زمان	۳۵۴/۰۶	۲	۱۸۲/۰۳	۵۶/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶
ایمنی هیجانی	زمان	۶۸/۶۰	۲	۳۴/۳۰	۱۰/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	تعامل گروه و زمان	۱۰۸/۱۵	۲	۵۴/۰۷	۱۷/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷

F مشاهده شده در سطح  $\alpha = 0/05$  تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت، بسته بخشش درمانی



بسته بومی بر کاهش ناگویی هیجانی و افزایش ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی تاثیر معنادار و پایداری داشت. جهت بررسی تفاوت میانگین گروه آزمایش با گروه گواه در متغیرهای پژوهش، در جدول ۴ میانگین گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی LSD مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی

متغیر	گروه ها	اختلاف میانگین	سطح معناداری
ناگویی هیجانی	پیش آزمون - پس آزمون	۳/۳۰	۰/۰۰۱
	پیش آزمون - پیگیری	۳/۷۶	۰/۰۰۱
ایمنی هیجانی	پیش آزمون - پس آزمون	-۱/۸۰	۰/۰۰۲
	پیش آزمون - پیگیری	-۱/۹۰	۰/۰۰۲

طبق نتایج حاصله، آزمون تعقیبی LSD مشخص شد که میانگین نمرات پیش آزمون ناگویی هیجانی بطور معناداری بزرگتر از میانگین نمرات پس آزمون و پیگیری، و میانگین نمرات پیش آزمون ایمنی هیجانی بطور معناداری کوچکتر از میانگین نمرات پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش بود.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج در مورد تاثیر بسته بخشش درمانی بسته بومی بر ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی شهر اصفهان نشان داد، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی گروه آزمایش و گواه وجود داشت. بنابراین می توان گفت، بسته بخشش درمانی بسته بومی بر کاهش ناگویی هیجانی و افزایش ایمنی هیجانی نوجوانان اقدام کننده به خودکشی تاثیر معنادار و پایداری داشت.

هر چند تحقیقی که بخشش درمانی را بومی سازی کرده باشد و تاثیر آن را بر متغیرهای ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی مختلف مورد سنجش قرار دهد، انجام نشده اما از آنجایی که در پژوهش حاضر بخشش درمانی بومی شده بر اساس روش بخشش درمانی ورتینگتون و دبلسوی نهاده شده، می توان نتایج حاصله از تاثیر بخشش درمانی بومی شده بر متغیرهای ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی را با یافته های پژوهشهایی که تاثیر بخشش درمانی را بر متغیرهای پژوهش مورد سنجش قرار داده است، مقایسه کرد. بر همین اساس، یافته های پژوهش حاضر در راستای یافته های پژوهش مجاهد (۱۳۹۹)، غفوری (۱۳۹۷)، هو و چاو<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، باسکین و اینراث<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)، هریس، لوسکین، بنیسوویچ، استاندارد، برونینگ و ایوانز<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) زاک<sup>۴</sup>، (۲۰۱۷) و پارگامنت<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۷) تایید می گیرد. در پژوهشهای مذکور نیز تاثیر بخشش درمانی بر متغیرهای ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی افراد مورد مطالعه معنادار گزارش داده شد. با توجه به همسویی یافته های پژوهش حاضر با یافته های پژوهشهای مذکور می توان گفت، مداخلات بخشش درمانی بومی شده

<sup>۱</sup> - Hui & Chau

<sup>۲</sup> - Baskin & Enright

<sup>۳</sup> - Harris, Luskin, Benisovich, Standard, Bruning & Evans

<sup>۴</sup> - Zaac

<sup>۵</sup> - Paragmant

به علت انعطاف پذیری 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، از ویژگی‌های نوجوانان اقدام به خودکشی را ناگویی هیجانی و ایمنی هیجانی بوده و اینگونه افراد به علت ناتوانی در شناخت و آگاهی از هیجان‌ها، دچار بی‌ثباتی در کنترل هیجان‌ها و عواطف نسبت به خود و دیگران بوده و یک نگرش منفی و بی‌ثبات در آنها موجب هم‌نواپی اجتماعی پایین و مشکل انطباق با اجتماع و در جمع را دارند (روگو و همکاران، ۲۰۲۰)، بر همین اساس، پژوهشگر با استفاده از جنبه عاطفی شعر فارسی و آرامشی که شعر می‌تواند به فرد دهد، در کنار بحث روان‌شناختی بخشش، شناخت و کنترل هیجان‌ها و عواطف را در نوجوانان تقویت کند و آنها را در مسیر زندگی سالم هدایت کند.

در شعر عواطف و هیجان‌هایی 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 هیجان‌ها خویشتن 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 تاثیر 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. خیال‌بی‌بدیل شاعران امکان بازخوانی عاطفی - هیجانی و بازآفرینی عاطفی - هیجانی خویشتن 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 فروخورده‌ی 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.

از محدودیت‌های پژوهش، محدود بودن نتایج به نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی شهر اصفهان بوده که پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دیگر شهرها اجراء شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره و مرکز مداخله در بحران سازمان بهزیستی از بسته بخشش درمانی بومی پژوهش حاضر که انطباق بیشتری با فرهنگ جامعه ایرانی دارد، جهت مداخلات روان‌شناختی مراجعین خود استفاده کنند.

## منابع

- رضاییان، محسن. (۱۳۹۵). *اپیدمیولوژی خودکشی*. تهران: انتشارات ارجمند.
- غفاری، کاوه (۱۳۹۷). نگاهی به آمار خودکشی در ایران. *مجموعه مقالات جامعه و توسعه*، شیراز.
- غفوری، سمانه. (۱۳۹۷). *آموزش مبتنی بر بخشودگی در افزایش شادکامی، کاهش اضطراب، ناگویی خلقی و تعارضات زوجین شهر مشهد*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- مجاهد، گلناز. (۱۳۹۹). *بررسی اثربخشی بخشش درمانی مبتنی بر شناختی رفتاری بر ناگویی هیجانی، افسردگی و بهزیستی روانی زنان خیانت دیده*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه کردستان.
- Baskin, T.W. & Enright, R.D.(2019). Intervention studies on forgiveness: a metaanalysis. *J Couns Dev*, 82(1):79-90.
- Been,K.(2019). *The effectiveness of forgiveness in order to Anxiety, Differentiation and mental health of adolescent*. Philadelphia: Templeton Foundation: 107-38.
- 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
- 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. *J. Affect Disord*, 245, 653-667.
- Carballo, J.J., Llorente, C., Kehrmann, L.; Flamarique, I.; Zuddas, A.; Purper-Ouakil, D.; Hoekstra, P.J.; Coghill, 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
- 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.
- Flament,M.(2015). Depressive personality dimensions and alexithymia in eating disorders. *Psychiatry Research*, 135(2):153-163.
- 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.
- Gusma, R.(2015).The epidemiology of suicide in Portugal: 1980-2009. *European Psychiatry*, 27, 1.
- 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.
- Hearn, K.(2019). *Artifacts of thought : Evidence of metacognition in twelfth grade student's reflective journal writing*. Dissertation , wayne state university.
- 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.
- 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.
- Leske, S., Kølves, K., Crompton, D., Arensman, E., & De Leo, D.(2021). Real-time suicide mortality data from police reports in Queensland, Australia, during the COVID-19 pandemic: An interrupted time-series analysis. *Lancet*, 8, 58-63.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F. & Zehm, K.(2018). Epidemiology of Suicide Deaths. *Cognit Ther Res*, 27(3):309-30.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Taylor, S.E.(2019). *Health Psychology & suicidal*. Mishawaka USA: Mcgraw-Hill College.
- Worthington, E.(2015). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*; 73: 880-92.

- Worthington, E. & Diblasio, F.(2013). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychology*; 27(2): 219-23.
- 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.