



Lorestan University



The Effect of Narrative Therapy Integrated with the Teachings of the Masnavi on Coping Styles

(Case Study: University Students Who Are Victims of Cyberbullying)

Forough Keyhaninasab¹ , Gholamreza Sanagouye Moharer²  and Somayeh Nakhaei³ 

1. PhD student of Educational Psychology, Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran.
Email: f.keyhaninasab@iau.ac.ir
2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran.
Email: r.sanagoo@iau.ac.ir
3. Assistan Professor, Department of Psychology, Zabol Branch, Islamic Azad University, Zabol, Iran.
Email: nakhaeisamin@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 01 September 2025
Received in revised form 02 December 2025
Accepted 13 December 2025
Available online 22 December 2025

Keywords:

Empowerment,
Problem-focused coping style,
Emotion-focused coping style,
Victim of cyberbullying,
Narrative therapy,
Spiritual Masnavi

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to investigate the effectiveness of an empowerment package based on narrative therapy integrated with the teachings of the Masnavi on problem-focused and emotion-focused coping styles among university students who were victims of cyberbullying.

Method: This study employed a mixed-methods (qualitative–quantitative) approach. In the qualitative phase, an intervention package based on narrative therapy and the teachings of the Masnavi was developed using thematic analysis. In the quantitative phase, a quasi-experimental design with pretest, posttest, a control group, and a two-month follow-up was implemented. The statistical population consisted of university students who had experienced cyber victimization. Thirty participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 participants in each group). The research instruments included the Cyber Aggression and Victimization Questionnaire (CAV) and the Ways of Coping Questionnaire (WCSQ). The experimental group received the empowerment intervention in ten 90-minute sessions, and the data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Results: The results indicated that the empowerment intervention significantly increased problem-focused coping styles and significantly reduced emotion-focused coping styles in the experimental group ($p < 0.05$). Furthermore, the effects of the intervention remained stable during the two-month follow-up period.

Conclusion: The findings suggest that integrating narrative therapy with the cultural and literary teachings of the Masnavi can improve the coping styles of cyberbullying victims by enhancing meaning-making, reconstructing personal narratives, and increasing self-awareness. These results highlight the importance of employing culturally oriented approaches in the design of mental health interventions within university settings.

Cite this article: Keyhaninasab, F., Sanagouye Moharer, G. & Haghightatian, M. (2026). The Effect of Narrative Therapy Integrated with the Teachings of the Masnavi on Coping Styles (Case Study: University Students Who Are Victims of Cyberbullying). *New Research in Islamic Humanities Studies*, 4 (8), 1-25. <https://doi.org/10.22034/api.2026.2088559.1731>



© Author(s) retain the copyright and full publishing rights.

Publisher: Lorestan University.

DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2026.2088559.1731>

Introduction

With the rapid expansion of digital communication technologies and the widespread use of the Internet, particularly among adolescents and young adults, cyberbullying has emerged as one of the most significant and harmful consequences of virtual environments. Cyberbullying involves aggressive and repetitive behaviors conducted through digital platforms, including insulting messages, spreading rumors, violating privacy, and misusing personal information. This phenomenon is associated with numerous psychological consequences, such as increased anxiety, depression, stress, academic decline, and even suicidal ideation among victims, especially young people. Despite the considerable prevalence of this issue, research on university students as victims of cyberbullying remains limited, with most previous studies focusing primarily on school students.

Individuals' responses to cyberbullying are largely influenced by their coping styles. Coping styles refer to the cognitive and behavioral efforts individuals employ to manage stressful situations. Among these, problem-focused coping is generally considered more effective and can reduce negative psychological outcomes, whereas emotion-focused and avoidant coping styles are often associated with heightened anxiety and psychological distress. Therefore, designing empowering interventions aimed at strengthening adaptive coping strategies among victims of cyberbullying is of substantial importance.

One of the effective approaches in this field is narrative therapy, which emphasizes the role of narratives and meanings individuals construct from their life experiences. By helping individuals reconstruct personal narratives and separate the problem from their identity, this approach enables them to develop a new understanding of their abilities and internal resources, thereby enhancing psychological adjustment. In addition, Persian mystical literature, particularly Rumi's *Masnavi*, is rich in stories and narratives containing profound psychological, spiritual, and humanistic concepts. These narratives can contribute significantly to meaning reconstruction, hope enhancement, acceptance, and resilience. Consequently, integrating narrative therapy with the teachings of the *Masnavi* may provide a culturally grounded and meaning-centered approach to promoting mental health and improving coping strategies in response to psychological stress. Accordingly, the present study aimed to investigate the effectiveness of an empowerment package based on narrative therapy integrated with the teachings of the *Masnavi* on problem-focused and emotion-focused coping styles among university students who were victims of cyberbullying.

Method

This study employed a mixed-methods (qualitative–quantitative) approach. In the qualitative phase, an intervention package based on narrative therapy and the teachings of the *Masnavi* was developed using thematic analysis. In the quantitative phase, a quasi-experimental design with pretest, posttest, a control group, and a two-month follow-up was implemented. The statistical population consisted of university students who had experienced cyber victimization. Thirty participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental

and control groups (15 participants in each group). The research instruments included the Cyber Aggression and Victimization Questionnaire (CAV) and the Ways of Coping Questionnaire (WCSQ). The experimental group received the empowerment intervention in ten 90-minute sessions, and the data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Results

The results indicated that the empowerment intervention significantly increased problem-focused coping styles and significantly reduced emotion-focused coping styles in the experimental group ($p < 0.05$). Furthermore, the effects of the intervention remained stable during the two-month follow-up period.

Conclusion

The findings of the present study demonstrated that the empowerment package based on narrative therapy integrated with the teachings of the Masnavi significantly enhanced problem-focused coping styles and improved emotion-focused coping styles among university students who were victims of cyberbullying. By facilitating the reconstruction of personal life narratives and separating the problem from the individual's identity, narrative therapy contributed to increased self-agency, self-awareness, and the adoption of active problem-solving strategies. Furthermore, the integration of the stories and metaphors of the Masnavi helped students find meaning in their suffering, regulate their emotions more effectively, and develop greater resilience. Through changing individuals' perspectives toward negative experiences and promoting cognitive reappraisal, this intervention encouraged the use of more adaptive coping strategies instead of passive emotional reactions. Overall, the findings suggest that integrating narrative therapy with cultural and spiritual resources such as the Masnavi can serve as an effective approach for enhancing psychological adjustment and coping styles among university students who are victims of cyberbullying. Nevertheless, the study had certain limitations, including purposive sampling and the exclusive focus on university students. Therefore, future research is recommended to employ larger sample sizes, include diverse age groups, and compare this intervention with other therapeutic approaches. In addition, the application of narrative-based and literature-based therapeutic approaches in university counseling centers is strongly recommended.

Author Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to thank the anonymous reviewers for their insightful comments and constructive feedback, which significantly improved the quality of this manuscript. We also extend our gratitude to our colleagues for their valuable discussions and technical support throughout this research.

Ethical Considerations

The authors strictly adhered to the highest standards of research integrity. The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and any other form of scientific misconduct.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.



تأثیر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر سبک‌های مقابله‌ای

(مورد مطالعه: دانشجویان قربانی آزارگری مجازی)

فروغ کیهانی‌نسب^۱، غلام‌رضا ثناگوی‌محرر^۲ ✉، سمیه نخعی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران. رایانامه: f.keyhaninasab@iau.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران. رایانامه: r.sanagoo@iau.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران. رایانامه: nakhaeisamin@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی،	هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌محور و هیجان‌محور دانشجویان قربانی آزارگری مجازی انجام شد.
تاریخچه مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱	روش پژوهش: این پژوهش با رویکرد ترکیبی (کیفی-کمی) انجام شد. در بخش کیفی، بسته مداخله مبتنی بر روایت‌درمانی و آموزه‌های مثنوی با استفاده از تحلیل مضمون طراحی شد. در بخش کمی، از طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون، گروه کنترل و پیگیری دوماهه استفاده گردید. جامعه آماری شامل دانشجویان دارای تجربه قربانی‌شدن سایبری بود که ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه پرخاشگری و قربانی‌شدن سایبری و سبک‌های مقابله‌ای بود. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله توانمندسازی را دریافت کرد و داده‌ها با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند.
کلیدواژه‌ها: توانمندسازی، سبک مقابله‌ای مساله مدار، سبک مقابله‌ای هیجان مدار، قربانی آزارگری مجازی، روایت درمانی، مثنوی معنوی	یافته‌ها: نتایج نشان داد که مداخله توانمندسازی موجب افزایش معنادار سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌محور و کاهش معنادار سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌محور در گروه آزمایش شد ($p < 0.05$). همچنین اثرات مداخله در مرحله پیگیری دوماهه پایدار باقی ماند.
	نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که تلفیق روایت‌درمانی با آموزه‌های مثنوی می‌تواند از طریق تقویت معناپردازی، بازسازی روایت‌های فردی و افزایش خودآگاهی، به بهبود سبک‌های مقابله‌ای قربانیان آزارگری مجازی کمک کند. این نتایج بر اهمیت بهره‌گیری از رویکردهای فرهنگی‌محور در طراحی مداخلات سلامت روان در محیط‌های دانشگاهی تأکید دارد.

استناد: کیهانی‌نسب، فروغ؛ ثناگوی‌محرر، غلام‌رضا و نخعی، سمیه. (۱۴۰۴). تأثیر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر سبک‌های مقابله‌ای (مورد مطالعه: دانشجویان قربانی آزارگری مجازی). *پژوهش‌های نوین در مطالعات علوم انسانی اسلامی*، (۸)، ۴-۲۵. <https://doi.org/10.22034/api.2026.2088559.1731>



DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2026.2088559.1731>

نویسندگان ©

ناشر: دانشگاه لرستان.

مقدمه

رشد روزافزون فناوری‌های ارتباطی دیجیتال و نفوذ آن‌ها به عنوان بخشی لاینفک از زندگی روزمره، به‌ویژه در میان قشر نوجوان و جوان، تبعات نامطلوبی به همراه داشته است که آزارگری مجازی یکی از بارزترین این پیامدهای آسیب‌زا محسوب می‌شود (اودجرز^۱ و جنسن^۲، ۲۰۲۰؛ کراس^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ نسی^۴، ۲۰۲۰؛ لی^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ وانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). با وجود کاربردهای سازنده اینترنت در حوزه‌های ارتباطی و یادگیری (چیو^۷ و همکاران، ۲۰۲۱)، این بستر همزمان به ابزاری جهت آزاررسانی به افراد نیز مبدل شده است. پدیده آزارگری مجازی در واقع یک الگوی رفتاری پرخاشگرانه، مستمر و عامدانه در بستر فناوری‌های دیجیتال است. نمونه‌های این رفتار آسیب‌زا بسیار متنوع بوده و مواردی چون ارسال پیام‌های توهین‌آمیز و تهدیدآمیز، ریشخند کردن، حذف افراد از گروه‌های مجازی، دستکاری عکس‌ها، پراکندن شایعات، پست‌های جنسیت‌زده، پخش محتوای خصوصی بدون رضایت، هک کردن، جعل هویت، سوءاستفاده‌های تصویری جنسی و نقض حریم خصوصی را در برمی‌گیرد؛ اقداماتی که عموماً افرادی را هدف قرار می‌دهد که در موضع ضعف قرار داشته و قادر به دفاع از خویش نیستند (آرمیولان^۸، ۲۰۲۱؛ دینگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۰؛ کوالسکی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس مطالعات موجود، نرخ قربانیان قلدری مجازی گسترده‌ای بین ۸.۴ درصد تا ۵۵.۳ درصد را در بر می‌گیرد (چان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰) و شواهد حاکی از روند افزایشی این آمار است (کاستوریراتنا^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۵). در زمینه داخلی نیز، یافته‌های پژوهشی گواه بر شیوع قابل توجه این معضل در ایران است (رحمتی و همکاران، ۱۴۰۰؛ بابایی و همکاران، ۱۳۹۹) بطوری که تقریباً ۳۰ درصد از افراد جامعه درگیر اختلالات ناشی از فضای سایبری هستند (اخوان و همکاران، ۱۴۰۳؛ شریعت‌پناهی و همکاران، ۱۴۰۱). این مسئله به‌ویژه در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه با میزان شیوع ۲۲.۳ درصد برای ارتکاب به قلدری و ۱۸ درصد برای قربانی شدن، به یک دغدغه اساسی بدل شده است (محسنی و همکاران، ۱۳۹۹). با وجود این، ادبیات پژوهشی در خصوص میزان رواج و پیامدهای آسیب‌زای این پدیده در میان دانشجویان با خلأ اطلاعاتی مواجه بوده و غالب تحقیقات پیشین صرفاً بر جامعه دانش‌آموزان دبیرستانی متمرکز بوده‌اند (رحمتی، ۱۴۰۲).

تبعات قربانی شدن در آزار سایبری، معلولی از عوامل متعدد است و اثربخشی آن فراتر از ماهیت خود پدیده است (کووالسکی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۲)؛ موضوعی که بررسی‌های موشکافانه‌ای را می‌طلبد (یوبرو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۷). پیامدهای این پدیده در جوانان آسیب‌دیده، نسبت به افراد عادی، با بروز شدیدتر اضطراب (مولرو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۲) و همچنین افسردگی و استرس (مارسیانو^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲) همراه است. علاوه بر این، تجربه هیجان‌ناامطلوب، کاهش سطح موفقیت‌های آموزشی و گرایش به افکار خودکشی از دیگر پیامدهای جدی این معضل به شمار می‌رود (فکیه-رومدن^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۴).

افرادی که با خشم ناشی از این گونه آزارها مواجه می‌شوند، از سبک‌های مقابله‌ای مختلفی برای غلبه بر تجربیات منفی استفاده می‌کنند. این استراتژی‌ها بسته به عواملی مانند ماهیت حادثه آزار و اذیت سایبری، فرد درگیر و محیط مجازی که حادثه در آن رخ

1. Odgers
2. Jensen
3. Kross
4. Nesi
5. Li
6. Wang
7. Chiun
8. Armiwulan
9. Ding
10. Kowalski
11. Chu
12. Kasturiratna
13. Kowalski
14. Yubero
15. Molero
16. Marciano
17. Fekih-Romdhane

می‌دهد، متفاوت هستند. براساس نظریه لازاروس^۱ (۱۹۸۶)، سبک‌های مقابله‌ای^۲ شامل تلاش‌های شناختی و رفتاری هستند که افراد در سطح بین‌فردی یا درون‌فردی برای مفهوم‌سازی افکار، احساسات و واکنش‌های خود در شرایط استرس‌زا به کار می‌برند (گارگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). بیشتر محققان، بیشتر محققان، مقابله را تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت و کاهش استرس اندلروپارکر^۴، (۱۹۹۰) وحل مشکلی که باعث ایجاد موقعیت استرس‌زا شده است، می‌دانند (وارلا^۵ و همکاران، ۲۰۲۲) که با مهارت‌های مقابله‌ای حل مساله ضمن تقسیم مساله به بخش‌های کوچکتر، توان رویارویی وحتى پیشگیری ایجاد می‌گردد (وبر^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). اجتناب رفتاری، سبک مقابله دیگری است که فرد، ناتوانی در دفاع مؤثر و تسلیم سرنوشت شدن را از خود نشان می‌دهد (لی^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین نیاز به تنظیم هیجان‌های ناشی از موقعیت استرس‌زا، ضروری است و معمولاً زمانی اجرا می‌شوند که این تصور وجود داشته باشد که نمی‌توان برای تغییر شرایط محیطی نامطلوب، هیچ کاری انجام داد (لازاروس و فولکمن^۸، ۱۹۸۴).

البته درک یک موقعیت استرس‌زا و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای به ترکیبی از عوامل محیطی و ویژگی‌های فردی بستگی دارد. برخی افراد هم از سبک مقابله هیجان‌مدار^۹ استفاده می‌کنند، به این معنا که در برابر مسائل به طور تکانشی واکنش نشان می‌دهند و در مواجهه با فشارهای روانی ممکن است عصبانی شوند و فریاد بزنند. لذا استفاده از سبک‌های هیجان‌مدار منفی مانند سرزنش خود و نشخوار فکری در طول زمان، باعث اضطراب بیشتری شود (شاکتر^{۱۰}، ۲۰۲۱). علی‌الرغم این موارد، توافق عمومی وجود دارد که سبک‌های مقابله‌ای مناسب می‌توانند تأثیر مثبتی بر افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس داشته باشند و همچنین مشکلات روان‌شناختی و رفتاری را کاهش دهند. این سبک‌ها به عنوان بازدارنده عمل کرده و می‌توانند به افراد کمک کنند تا با چالش‌ها بهتر کنار بیایند (گارگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲).

در مطالعه‌ای که توسط چن^{۱۲} و زو^{۱۳} (۲۰۲۲) انجام شد، مشخص گردید که برخی از قربانیان آزار و اذیت سایبری به جای درخواست کمک، ترجیح می‌دهند هیچ اقدامی انجام ندهند یا به خودشان تکیه کنند و از سبک مقابله اجتنابی^{۱۴} استفاده نمایند. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از سبک‌های مقابله متمرکز برمساله به طور کلی سودمندتر از سبک‌های متمرکز بر هیجان یا اجتناب است و می‌تواند تأثیرات روانی ناشی از آزار سایبری را کاهش دهد. به عنوان مثال، قربانیانی که از سبک مقابله مساله‌مدار^{۱۵} بهره می‌برند، به طور فعال به دنبال کمک هستند و با متجاوزان خود مواجه می‌شوند، که در نتیجه در طول زمان کمتر دچار ناراحتی روانی خواهند شد (سیاه^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲).

بر اساس مبانی نظری و شواهد پژوهشی، طراحی مداخلات توانمندساز متناسب با شرایط روان‌شناختی قربانیان آزار و اذیت سایبری می‌تواند نقش مؤثری در نحوه مواجهه افراد با موقعیت‌های تنش‌زا و فشارهای روانی ایفا کند. توانمندسازی به فرایندی اشاره دارد که از طریق آن افراد احساس کنترل، کفایت و اثرگذاری بیشتری بر زندگی خود پیدا می‌کنند و می‌توانند بر احساس درماندگی و ناتوانی غلبه کنند. در این فرایند، انگیزه‌های درونی فرد برای پیگیری اهداف، حل مسئله و سازگاری روان‌شناختی

1. Lazarus
2. Coping Styles
3. Garg
4. Andler, & Parker
5. Varela
6. Veber
7. Lie
8. Lazarus, & Folkman
9. emotion-focused
10. Schacter
11. Garg
12. Chen
13. Zhu
14. avoidant
15. problem-focused
16. Sia

تقویت می شود (شاپیرا^۱ و بنولیل^۲، ۲۰۱۹). مفهوم توانمندسازی از اواخر دهه ۱۹۷۰ وارد ادبیات روان شناسی شد و به تدریج به عنوان یکی از عوامل محافظت کننده در برابر آسیب های روانی و اختلالات هیجانی مورد توجه قرار گرفت (سلیگمن^۳، ۲۰۱۱).

در این میان، روایت درمانی^۴ به عنوان یکی از رویکردهای نوین و مبتنی بر سازه گرایی اجتماعی، بر نقش روایت ها، معناها و تفسیرهای ذهنی افراد از تجارب زندگی تأکید می کند. این رویکرد با جدا کردن مسئله از هویت فرد، به مراجعان کمک می کند تا مشکلات را بخشی از وجود خود تلقی نکنند، بلکه آن ها را پدیده هایی بیرونی و قابل مدیریت بدانند (وایت و اپستون^۵، ۱۹۹۰). روایت درمانی تلاش می کند روایت های محدود کننده و آمیخته با شکست، درماندگی و آسیب را به روایت هایی غنی تر، معنادارتر و توانمندساز تبدیل کند؛ روایت هایی که در آن فرد بتواند ظرفیت ها، ارزش ها و توانایی های خود را بازشناسی کند (بوستانی کاشانی و همکاران، ۱۴۰۰). در این رویکرد، افراد متخصص زندگی خویش تلقی می شوند و درمانگر با تمرکز بر تجربه زیسته، نقاط قوت و منابع درونی فرد، زمینه بازسازی هویت و معنا را فراهم می سازد (مونسانو^۶ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از ویژگی های مهم روایت درمانی، کمک به افراد برای بازاندیشی در داستان زندگی و بازنویسی تجربه های آسیب زا در قالبی سازگارانه تر است. فرایند روایت نویسی و بازگویی تجربه ها می تواند موجب آشکار شدن ارزش ها، باورها، قابلیت ها و منابع مقابله ای فرد شود و احساس انسجام روانی را افزایش دهد (دریسکول^۷ و هاگس^۸، ۲۰۲۲). وایت و اپستون (۱۹۹۰) معتقدند روایت های ناکارآمد و مسئله محور می توانند دامنه کنشگری فرد را محدود کنند و احساس ناتوانی را تداوم بخشند؛ درحالی که بازسازی روایت، فرصت شکل گیری ادراک جدیدی از خود و توانایی های فردی را فراهم می آورد. همچنین، استفاده از فنونی نظیر برون سازی مشکل، تمرکز بر استثناها و برجسته سازی توانمندی ها، به مراجعان کمک می کند تا در محیطی ایمن و حمایتگر، تجربه های خود را بازمعناسازی کنند و به روایت هایی کارآمدتر دست یابند (سروش اسگوئی و همکاران).

شواهد پژوهشی متعددی اثربخشی روایت درمانی را در کاهش مشکلات هیجانی و اختلال های اضطرابی تأیید کرده اند (جزینی و همکاران، ۱۴۰۲). یافته های مطالعات اخیر نشان داده اند که این رویکرد در کاهش اضطراب اجتماعی، اضطراب فراگیر، اضطراب مدرسه و اضطراب مرگ مؤثر بوده و می تواند موجب بهبود سازگاری روان شناختی و افزایش احساس کنترل فردی شود (حاتمی نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). از این رو، توانمندسازی مبتنی بر روایت درمانی را می توان رویکردی نوین در ارتقای سلامت روان دانست که با دعوت افراد به بازتعریف و بازنویسی داستان زندگی خود، زمینه رشد فردی، بازسازی هویت و افزایش احساس کفایت روان شناختی را فراهم می سازد.

روایت درمانی بر این اصل استوار است که انسان ها هویت خود را از طریق داستان هایی که درباره خویش و جهان پیرامون روایت می کنند، شکل می دهند؛ بنابراین تغییر روایت می تواند به تغییر درک فرد از خود، دیگران و تجربه های زندگی منجر شود (وایت و اپستون، ۱۹۹۰). این ایده در ادبیات عرفانی ایران، به ویژه در مثنوی معنوی مولانا، نیز به صورت عمیقی قابل مشاهده است. مولوی در بسیاری از حکایات مثنوی، از روایت و داستان به عنوان ابزاری برای تحول درونی، بازسازی معنا و تغییر نگرش انسان استفاده می کند. اگرچه مفاهیم روان شناختی به صورت مستقیم در این حکایات مطرح نشده اند، اما محتوای آن ها دارای ظرفیت های درمانی و روان شناختی قابل توجهی است (امیرزاده و نطنزی، ۱۴۰۴).

پیوند میان روان شناسی و ادبیات نیز زمینه نظری این رویکرد تلفیقی را تقویت می کند. ادبیات و روان شناسی همواره ارتباطی متقابل و عمیق با یکدیگر داشته اند و بسیاری از نظریه پردازان روان شناسی از ظرفیت های ادبیات برای تبیین مفاهیم روانی بهره گرفته اند. برای مثال، فروید در تدوین برخی مفاهیم بنیادین روان کاوی، از اسطوره ها و متون ادبی الهام گرفته است (بیکر^۹، ۲۰۰۳).

1. Shapira
2. Benoliel
3. Seligman
4. Narrative Therapy
5. White, & Epston
6. Montesano
7. Driksol
8. Hags
9. Baker

در همین راستا، پژوهشگران معتقدند که رویکردهای روان‌شناختی غربی، بدون توجه به زمینه‌های فرهنگی و معنوی جامعه ایرانی، ممکن است نتوانند پاسخگوی تمامی نیازهای روانی افراد باشند. بر همین اساس، برخی محققان اشاره کرده‌اند که مولانا در مثنوی، بسیاری از اصول روان‌درمانی را به‌صورت هنرمندانه و غیرمستقیم به کار گرفته است (نصراصفهانی و شیرینی، ۱۳۹۳).

از سوی دیگر، ادبیات عرفانی اسلامی که ریشه در قرآن و سنت دارد، طی قرون متمادی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین جریان‌های معنوی و فرهنگی جهان اسلام گسترش یافته و در قالب تصوف و عرفان اسلامی تداوم پیدا کرده است (دهباشی و میرباقری فرد، ۱۳۹۴، ص. ۱۳۲). در فرهنگ ایرانی که عمیقاً با ادبیات عرفانی پیوند خورده است، استفاده از مفاهیم معنوی و روایت‌های ادبی می‌تواند اثربخشی مداخلات روان‌شناختی را افزایش دهد و پذیرش درمان را برای مخاطبان تسهیل کند (فرشادان، ۱۴۰۰).

مثنوی معنوی^۱ به‌عنوان یکی از غنی‌ترین متون عرفانی و انسان‌ساز، ظرفیت بالایی برای استفاده در مداخلات روان‌شناختی دارد. بسیاری از مفاهیم بنیادین روان‌شناسی مثبت‌نگر و انسان‌گرا، نظیر پذیرش، معنا در زندگی، امید و تاب‌آوری، در آموزه‌های مثنوی نیز قابل مشاهده‌اند (راجرز^۲، ۱۹۶۱؛ فرانکل^۳، ۱۹۴۶؛ اسناید^۴ و همکاران، ۱۹۹۱؛ و ورنر^۵ و اسمیت^۶، ۱۹۸۲). این همسویی مفهومی، امکان بهره‌گیری از ظرفیت‌های معنوی و فرهنگی مثنوی را در جهت ارتقای سلامت روان و بهبود سازگاری هیجانی فراهم می‌سازد (محسنی اژیبه و همکاران، ۱۴۰۲).

علاوه بر این، روایت و داستان به دلیل ماهیت غیرمستقیم خود، معمولاً مقاومت روانی کمتری در مخاطب ایجاد می‌کند. فرد در مواجهه با داستان، بدون احساس تهدید مستقیم، می‌تواند الگوهای فکری و رفتاری خود را بازبینی کرده و به درک تازه‌ای از تجربه‌های شخصی برسد (صاحبی، ۱۳۸۸). از این منظر، تلفیق روایت‌درمانی با حکایات مثنوی معنوی می‌تواند بعد فرهنگی، معنوی و معنامحور مداخله را تقویت کند. مثنوی با تأکید بر بازتفسیر رنج، فاصله‌گیری از همانندسازی با هیجان‌های منفی و امکان تحول درونی، ظرفیت قابل توجهی برای تسهیل مقابله سازگاران و بازسازی روان‌شناختی در قربانیان آزار مجازی دارد (لیوسون^۷، ۲۰۱۴). بر اساس اینکه مطالعات پیشین، بر جنبه‌های محدود این پدیده تمرکز داشته‌اند، پژوهش حاضر در راستای خلأ موجود در ادبیات پژوهشی، به بررسی اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی معنوی بر سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار در دانشجویان قربانی آزار و اذیت مجازی پرداخته است.

شرح اجرای پژوهش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش از نوع کمی و نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود.

جامعه آماری این مطالعه، دانشجویان کارشناسی مشغول به تحصیل دانشکده علوم انسانی واحد علوم و تحقیقات تهران در نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که تعداد ۳۰ نفر با استفاده نمونه‌گیری هدفمند با توجه به ملاک‌های ورود و خروج تعیین شدند.

به منظور گزینش نمونه‌های پژوهش، پرسشنامه الکترونیکی قربانی سایبری (با ارجاع به شاپکا و مقصودی، ۲۰۱۷) در میان دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران توزیع گردید. از میان ۱۵۰

1. Masnav
2. Rajers
3. Frankel
4. Snider
5. Verner
6. Smit
7. Lewisohn

دانشجویی که به این پرسشنامه پاسخ دادند، افرادی که نمره ۲۴ یا بالاتر را در خرده‌مقیاس قربانی شدن سایبری کسب نمودند، به عنوان گروه پرخطر (در معرض آزارگری سایبری) شناسایی شدند.

در مرحله بعدی، واجد شرایط بودن داوطلبان برای ورود به مطالعه از طریق تماس تلفنی و مصاحبه بالینی نیمه‌ساختاریافته به صورت آنلاین مورد ارزیابی قرار گرفت. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانشجویان مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی، در بازه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، مورد آزار سایبری، نظیر انتشار یا باز نشر محتوای آمیخته با شرمساری و تحقیر، دریافت پیام‌های توهین‌آمیز و آزاردهنده، مواجهه با نظرات جنسیتی ناخواسته و آزاردهنده، محدودیت یا ممانعت عمدی از مشارکت در فضاهای گروهی آنلاین، و انتشار شایعات یا اطلاعات کذب در بسترهای فضای مجازی (شامل شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها) بود. دانشجویانی که بیش از دو جلسه غیبت داشتند یا در انجام مسئولانه تکالیف و تمرین‌های محوله کوتاهی می‌کردند، از مطالعه خارج شدند. بدین ترتیب، ۳۰ نفر از میان داوطلبان واجد شرایط که با آگاهی کامل رضایت خود را اعلام کرده بودند، به روش هدفمند انتخاب شدند. این افراد به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره (گروه آزمایش و گروه کنترل) تقسیم شدند. ارزیابی شرکت‌کنندگان در هر دو گروه در سه نوبت انجام شد: یک‌بار قبل از شروع آموزش‌ها (پیش‌آزمون)، بار دوم بلافاصله بعد از اتمام جلسات (پس‌آزمون) و نوبت آخر دو ماه پس از پایان آموزش‌ها (مرحله پیگیری).

در طول پژوهش، تمامی نکات اخلاقی رعایت شد؛ از جمله احترام به حریم خصوصی دانشجویان و اطمینان دادن به آن‌ها مبنی بر اینکه اطلاعات شخصی و پاسخ‌هایشان در پرسشنامه‌ها و گفت‌وگوها کاملاً محرمانه باقی می‌ماند. همچنین، برای رعایت انصاف و اخلاق در پژوهش، پس از پایان مراحل تحقیق و پیگیری، جلسات آموزشی برای گروه کنترل نیز برگزار شد.

ب) مواد و ابزار پژوهش

۱) پرسشنامه پرخشگری سایبری و قربانی شدن سایبری ۱ شاپکا و مقصودی (CAV)

جهت ارزیابی میزان تجربه دانشجویان در قربانی شدن آزارگری‌های مجازی، از مقیاس قربانی شدن سایبری استفاده گردید. این مقیاس که برگرفته از دو بعد اصلی قلدری و قربانی شدن است، در پژوهش حاضر به خرده‌مقیاس قربانی شدن محدود شد. هر گویه با استفاده از طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از هرگز تا همیشه) سنجیده شد و دامنه نمرات نهایی از ۰ تا ۴۸ متغیر بود؛ به طوری که نمرات بالاتر، بیانگر شدت بیشتر تجربه قربانی شدن بود. ملاک ورود افراد به پژوهش، کسب نمره‌ای معادل یا بیشتر از یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کل ($SD \geq 1M+$) در این خرده‌مقیاس تعریف شد.

اعتبار و پایایی این ابزار پیش از این در پژوهش اصلی توسط شاپکا و مقصودی (۲۰۱۷) با ضریب پایایی کل ۰.۹۰ و برای خرده‌مقیاس قربانی شدن ۰.۸۵ تأیید شده بود. تحقیقات داخلی نیز اعتبار آن را تأیید کرده‌اند؛ به گونه‌ای که موسوی (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۳ و سیدهاشمی (۱۳۹۶) ضریب ۰.۸۷ را همراه با روایی سازه مطلوب ($CFI=0.90$) گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس مورد استفاده ۰.۸۷ و ضریب تنصیف اسپیرمن-براون ۰.۸۴ محاسبه شد که هر دو، نشان‌دهنده همسانی درونی و ثبات قابل قبول این ابزار در میان شرکت‌کنندگان این مطالعه است.

۲) پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای ۲ لازاروس و فولکمن (WCSQ)

برای سنجش راهبردهای مقابله‌ای شرکت‌کنندگان در این پژوهش، از پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) استفاده شد. این ابزار شامل ۶۶ گویه است که با مقیاس لیکرت چهار گزینه‌ای (از ۰ تا ۳) نمره‌گذاری می‌شود و هشت شیوه مقابله‌ای را در دو دسته اصلی ارزیابی می‌کند: مقابله هیجان‌مدار (شامل راهبردهای رویارویی، دوری‌گزینی، خویش‌نمایی، و جستجوی حمایت اجتماعی) و مقابله مسئله‌مدار (شامل راهبردهای مسئولیت‌پذیری، گریز-اجتناب، حل مسئله برنامه‌ریزی شده، و

1. Cyber-Aggression and Cyber-Victimization Scale

2. ways of Coping Questionnaire

ارزیابی مجدد مثبت). از میان کل عبارات، ۱۶ گویه انحرافی محسوب شده و ۵۰ گویه باقی‌مانده به طور مستقیم سبک مقابله‌ای فرد را می‌سنجند. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در مطالعات مختلف تأیید شده است؛ لازاروس و همکاران (۱۹۸۵) ثبات درونی مقیاس را برای هر یک از سبک‌های مقابله‌ای بین ۰.۶۶ تا ۰.۷۹ گزارش کرده‌اند. در ایران، آقاجانی (۱۳۷۵) این پرسشنامه را ترجمه و اعتباریابی کرد و پژوهش‌های بعدی نیز به نتایج معتبری دست یافته‌اند؛ برای مثال، رجبی و همکاران (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای مقابله هیجان‌مدار را ۰.۷۳ و برای مقابله مسئله‌مدار را ۰.۷۳ محاسبه کردند. همچنین، ضرایب پایایی برای کل آزمون در جمعیت ایرانی ۰.۲۱، برای خرده‌مقیاس‌های مسئله‌مدار ۰.۷۰ و برای خرده‌مقیاس‌های هیجان‌مدار ۰.۶۳ گزارش شده است. در مطالعه رستمی (۱۳۹۱)، روایی خرده‌مقیاس هیجان‌مدار ۰.۸۱ و پایایی آن ۰.۷۴ گزارش گردید.

پس از جایگزینی افراد در گروه‌های آزمایشی و گواه، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش بسته توانمندسازی قرار گرفت. این بسته آموزشی بر اساس رویکرد روایت‌درمانی و با تلفیق آموزه‌های مثنوی تدوین شده بود، در حالی که گروه گواه در لیست انتظار باقی‌مانده به منظور رعایت کامل اصول اخلاق پژوهشی، رضایت آگاهانه کتبی از تمامی شرکت‌کنندگان اخذ گردید و حق انصراف از ادامه مشارکت در جلسات مداخله برای ایشان محفوظ دانسته شد.

پیش از شروع بسته مداخله، ابزارهای پژوهش به عنوان پیش‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل تکمیل شد. یک هفته پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه‌ها مجدداً به عنوان پس‌آزمون توسط هر دو گروه تکمیل گردید. علاوه بر این، به منظور ارزیابی و پیگیری تأثیرات بلندمدت مداخله بر گروه آزمایش، پرسشنامه‌ها پس از گذشت دو ماه، بار دیگر برای هر دو گروه اجرا شد. شرح جزئیات هر جلسه در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. خلاصه ساختار جلسات بسته توانمندسازی مبتنی بر رویکرد روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی

جلسه	هدف	تکنیک‌ها	آموزه مثنوی (مفهوم سازی داستان)	فعالیت و تمرین/پیامد
۱	آشنایی اعضا با یکدیگر و درمانگر (ایجاد اتحاد درمانی)، بیان اهداف و قوانین و انتظارات، تشریح برنامه توانمندسازی (ایجاد ایمن‌سازی فضا) و آشنایی با مفهوم روایت و تفکیک هویت فرد از مشکل آزارگری، طرح دید کلی از مداخله	برون‌سازی مشکل و تفکیک خود از مشکل (نامگذاری مشکل) بازنویسی روایت آسیب به عنوان تجربه، نه ماهیت	"فیل در تاریکی" - ناتوانی در دیدن کل حقیقت وقتی در تاریکی هیجانی باشیم	نوشتن روایت شخصی از تجربه آزارگری مجازی و گفت‌وگو درباره تفاوت من و مشکل تمرین: اگر آزارگری یک موجود بود، چه شکلی بود؟ (پیامد: کاهش همانندسازی با نقش قربانی)
۲	ترسیم نقشه آسیب و تنظیم هیجان (خشم) افزایش آگاهی نسبت به هیجان خشم و مجادله و شناسایی تأثیرات خشم و نشخوار فکری بر زندگی روزمره	ترسیم اثر مشکل در زندگی / بررسی اینکه خشم/ترس چگونه بر روابط و تحصیل تسلط یافته است	"مارگیر و اژدها" - خشم در سرما فسرده است، اما با گرمای خورشید (توجه زیاد) بیدار می‌شود "درخت تلخ" برای تفکیک هویت/تجربه	ترسیم دایره‌هایی که نشان می‌دهد نقشه نشخوار خشم کجای زندگی را اشغال کرده اند، شناسایی محرک‌های بیدارکننده اژدها (کاهش شدت خشم)
۳	ریشه‌یابی رنج و واسازی باورها/ حرکت از نشانه‌های به سمت ریشه‌های پنهان داستان	واسازی / کشف باورهای زیربنایی فرهنگی، اجتماعی که قربانی شدن را تسهیل کرده‌اند	"پادشاه و کنیزک" - (تشخیص طبیب الهی که رنج کنیز جسمانی نیست، بلکه رازی در دل دارد)	تمرین طبیب خود بودن، نوشتن نامه‌ای به خود پرسیدن اینکه درد اصلی کجاست/ تفکیک واقعیت آزار از تفسیر شخصی آن/ (تضعیف تحریف شناختی)

<p>شناسایی بذره‌های تلخ (باورهای منفی مثل "من بی‌دفاعم") و جایگزینی با بذره‌های جدید/ بررسی سود و زیان مقابله-های قبلی/ (افزایش احساس کنترل)</p>	<p>"خاربن" (انتظار بیهوده برای میوه شیرین از ریشه تلخ؛ ضرورت تغییر استراتژی)</p>	<p>نتایج منحصر بفرد/ یافتن لحظاتی که فرد تسلیم الگوی بیهوده نشده است</p>	<p>اصلاح سبک مقابله و بازسازی روایت: شناسایی الگوهای تکراری ناکارآمد و تغییر ریشه باورها</p>	<p>۴</p>
<p>تمرین پخته شدن/ بازتعریف رنج بعنوان آزارگری بعنوان فرایند رشد/ طراحی پاسخ مقابله سالم برای یک موقعیت فرضی/ (افزایش خودکارآمدی)</p>	<p>"نخود و کدبانو" - نخود در دیگ می جوشد و بالا می‌جهد، کدبانو می‌گوید صبر کن تا پخته شوی)</p>	<p>ساختن پله‌هایی برای رسیدن به عاملیت و حل مساله</p>	<p>تاب آوری و عاملیت/ گذار از انفعال به سمت پذیرش فعال و صبر آگاهانه</p>	<p>۵</p>
<p>تمرین آینه نگاه کردن به خود با چشم‌های پذیرا نه منتقد/ نوشتن نامه دلسوزانه به خود آسیب دیده/ (افزایش خودشفقتی)</p>	<p>"موسی و شبان" - پذیرش روش‌های متفاوت ارتباط و خطاها توسط خداوند (هیچ آدابی و ترتیبی مجوی) "توبه نصوح" - مهربانی با خویشتن</p>	<p>باز عضویت (بازخوانی نقش‌های حمایتی در زندگی) ارتباط با جنبه‌های مثبت خود</p>	<p>پرورش خودشفقت‌ورزی و مهربانی با خویشتن/ کاهش خودسرزنش‌گری و پذیرش نقص‌های انسانی (آموزش سه مولفه خودشفقت‌ورزی)</p>	<p>۶</p>
<p>مراقبه شفقت به خود/ شناسایی ارزش‌های شخصی که حتی در زمان ازاردیدن حفظ شده‌اند/ (بهبود خودارزشمندی)</p>	<p>"پیر جنگی" - خداوند خریدار نغمه‌های پیرو ناتوان است؛ ارزشمندی غیر مشروط</p>	<p>توسعه داستان غنی/ افزودن لایه‌های شفقت و ارزشمندی به داستان زندگی</p>	<p>پذیرش خود و رهایی از قضاوت/ پذیرش بخش‌های طرد شده وجود و شفقت در زمان ناتوانی/ غنی‌سازی هویت</p>	<p>۷</p>
<p>تمرین رهایی از قفس/ چه چیزی (فکر یا رفتار) را باید بمیرانم تا آزاد شوم؟ اشتراک‌گذاری داستان‌های کوچک موفقیت/ (کاهش تلخی تجربه)</p>	<p>"طوطی و بازرگان" - طوطی با مردن (رها کردن تقلا بیهوده) از قفس آزاد شد</p>	<p>مراسم تعریف دوباره/ بازتعریف خود نه بعنوان قربانی بلکه بعنوان بازمانده</p>	<p>معناسازی مجدد و رهایی/ یادگیری رها کردن (مرگ اختیاری) برای رسیدن به آزادی روانشناختی</p>	<p>۸</p>
<p>تدوین منشور اخلاقی برای حضور در فضای مجازی/ نقشه‌کشی برای مواجهه با چالش‌های احتمالی آینده/ (انسجام هویت جدید)</p>	<p>"شیر و نخجیران" تاکید بر توکل همراه با جهد و تلاش؛ تعادل بین پذیرش و اقدام</p>	<p>نامه نگاری/ نوشتن نامه از طرف خود آینده به خود امروز</p>	<p>یکپارچگی داستان آینده/ تثبیت هویت جدید و برنامه ریزی برای آینده</p>	<p>۹</p>
<p>مرور تغییرات فردی، نوشتن داستان آینده خود به عنوان فرد توانمند و شفقت‌ورز/ (تثبیت سه بعد توانمندسازی)</p>	<p>"نی نامه" حکایت جدایی و بازگشت به اصل؛ یکپارچگی نهایی</p>	<p>بازسازی روایت نهایی و رشد شخصی جشن گرفتن تغییر</p>	<p>جمع‌بندی و تثبیت توانمندسازی در سه حیطه و انسجام هویت مرور مسیر طی شده</p>	<p>۱۰</p>

یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های توصیفی و استنباطی پژوهش گزارش می‌شود. به‌منظور تحلیل داده‌های گردآوری‌شده، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا مفروضه‌های لازم برای به‌کارگیری آزمون‌های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت و در ادامه، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد. سطح معناداری در این پژوهش ($p < 0/05$) در نظر گرفته شد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۳۵ سال بود و نمونه مورد مطالعه را دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی تشکیل می‌دادند. بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال بود که ۵۰ درصد از کل نمونه را شامل می‌شد. جداول ۲ و ۳، میانگین و انحراف معیار سبک‌های مقابله‌ای را در میان دانشجویان دختر و پسر گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهند. یافته‌ها در خصوص سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار بیانگر آن است که، بدون در نظر گرفتن جنسیت، میانگین نمرات در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون (۲.۴۸) به پس‌آزمون (۳.۵۶) و مرحله پیگیری (۳.۴۹) افزایش یافته است. در مقابل، در گروه کنترل، میانگین این متغیر در پیش‌آزمون (۲.۵۱)، پس‌آزمون (۲.۴۶) و پیگیری (۲.۴۹) گزارش شده که نشان‌دهنده نبود تغییر قابل‌توجه در این گروه است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل، روند بهبود و تحول مثبت‌تری داشته است. در خصوص سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، نتایج نشان داد که میانگین نمرات در مراحل پس‌آزمون (۲.۳۴) و پیگیری (۲.۴۲) نسبت به پیش‌آزمون (۳.۶۱) کاهش یافته است. این الگو می‌تواند بیانگر تعدیل در ترجیحات مقابله‌ای و تغییر جهت به سوی به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه‌تر، به‌ویژه سبک‌های مسئله‌مدار، در افراد مورد مطالعه باشد. همچنین بررسی شاخص‌های توزیع داده‌ها نشان داد که مقادیر چولگی در تمامی گویه‌ها حاکی از تقارن توزیع بوده و مقادیر کشیدگی نیز نشان‌دهنده انطباق توزیع با حالت نرمال است. بنابراین، مفروضه نرمال بودن داده‌ها برای انجام تحلیل‌های پارامتریک تأیید شد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
مقابله مساله مدار	پیش‌آزمون	۲.۴۸	۰.۴۱	-۰.۱۸	-۰.۴۲
	پس‌آزمون	۳.۵۶	۳.۵۶	-۰.۲۱	-۰.۳۶
	پیگیری	۳.۴۹	۳.۴۶	-۰.۱۹	-۰.۴۰
مقابله هیجان مدار	پیش‌آزمون	۳.۶۱	۳.۶۱	۰.۱۴	-۰.۳۱
	پس‌آزمون	۲.۳۴	۲.۳۴	۰.۰۹	-۰.۲۸
	پیگیری	۲.۴۲	۲.۴۲	۰.۱۱	-۰.۳۴

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه کنترل

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
مقابله مساله مدار	پیش‌آزمون	۲.۴۶	۰.۴۳	-۰.۱۵	-۰.۴۴
	پس‌آزمون	۲.۵۱	۰.۴۴	-۰.۱۷	-۰.۴۱
	پیگیری	۲.۴۹	۰.۴۵	-۰.۱۶	-۰.۴۶
مقابله هیجان مدار	پیش‌آزمون	۳.۵۸	۰.۴۶	۰.۱۲	-۰.۲۹
	پس‌آزمون	۳.۵۴	۰.۴۷	۰.۱۳	-۰.۳۲
	پیگیری	۳.۵۶	۰.۴۸	۰.۱۴	-۰.۳۰

پیش از اجرای تحلیل واریانس آمیخته، ابتدا مفروضه‌های لازم برای استفاده از این روش بررسی شدند؛ این مفروضه‌ها شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، یکسانی واریانس‌ها میان دو گروه، و همگنی ماتریس‌های کوواریانس بین گروه‌ها بودند.

برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. همچنین برای بررسی برابری واریانس نمرات سبک‌های مقابله‌ای در گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، آزمون لون به کار گرفته شد. مفروضه کرویت داده‌ها با آزمون موچلی سنجیده شد و در نهایت، آماره ام‌باکس جهت آزمون فرض صفر در زمینه همگنی ماتریس‌های کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۴. آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع مقادیر متغیرهای پژوهش

گروه کنترل		گروه بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت درمانی و تلفیق آموزه های مثنوی		متغیرها	موقعیت اندازه گیری
معناداری	شاپیرو-ویلک	معناداری	شاپیرو-ویلک		
۰.۳۹	۰.۹۶	۰.۳۱	۶۰.۹	مقابله مساله مدار	پیش آزمون
۰.۴۱	۰.۹۷	۰.۴۲	۷۰.۹		پس آزمون
۰.۴۸	۰.۹۷	۰.۳۵	۶۰.۹		پی گیری
۰.۳۵	۰.۹۶	۰.۲۹	۰.۵۹	مقابله هیجان مدار	پیش آزمون
۰.۳۱	۰.۹۵	۰.۳۳	۰.۹۶		پس آزمون
۰.۴۶	۰.۹۷	۰.۴۴	۰.۹۷		پی گیری

جدول ۵. نتایج آزمون لون جهت بررسی همسانی خطای واریانس گروهها

متغیرها	زمان	F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
مقابله مساله مدار	پیش آزمون	۰.۸۰	۱	۳۲	۰.۳۸
	پس آزمون	۱.۱۲	۱	۳۲	۰.۳۰
	پیگیری	۰.۹۱	۱	۳۲	۰.۳۵
مقابله هیجان مدار	پیش آزمون	۰.۶۸	۱	۳۲	۰.۴۱
	پس آزمون	۰.۷۵	۱	۳۲	۰.۳۹
	پی گیری	۰.۸۳	۱	۳۲	۰.۳۶

جدول ۶. نتایج آزمون باکس جهت بررسی همگنی ماتریس کوواریانس بین گروهها

باکس M	F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱۲.۸۵	۱.۰۸	۱۰	۹۳۳۱	۰.۲۲

جدول ۷. نتایج آزمون کرویت موچلی برای عامل زمان

متغیر وابسته	w ماچلی	کای اسکوتر x2	df	سطح معناداری	اصلاح
مقابله مساله مدار	۰.۸۱	۸.۱۰	۲	۰.۰۳	۰.۸۷
مقابله هیجان مدار	۰.۷۸	۹.۰۵	۲	۰.۰۲	۰.۸۵

بر اساس جداول گزارش شده، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که داده‌های حاصل از پژوهش از توزیع نرمال برخوردارند ($p > 0.05$). همچنین یافته‌های آزمون لون عدم تفاوت معنادار میان واریانس‌های متغیرهای سبک‌های مقابله مساله مدار و هیجان مدار را تأیید کرد ($p > 0.05$). آزمون ام‌باکس نیز بیانگر نبود تفاوت معنادار در ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بود ($p > 0.05$)، که این نتیجه، همگنی کوواریانس‌های متغیر وابسته را تأیید می‌کند. افزون بر این، همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، آزمون موچلی نیز معنادار نبود؛ بنابراین پیش فرض کرویت داده‌ها رعایت شده است.

جدول ۸. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای سبک مقابله‌ای مساله‌مدار

منبع تغییر	مجموع مربعات	df	مجذور میانگین	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بین آزمودنی (گروه)	۴.۶۲	۱	۴.۶۲	۱۸.۴۷	۰.۰۰۱	۰.۳۷
درون آزمودنی (زمان)	۹.۸۴	۲	۴.۹۲	۴۱.۲۶	۰.۰۰۱	۰.۵۶
تعامل گروه*زمان	۸.۲۱	۲	۴.۱۰	۳۴.۳۹	۰.۰۰۱	۰.۵۲
خطا	۶.۸۹	۵۸	۰.۱۲	--	---	---

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که اثر تعامل بین عامل زمان (مراحل) و عامل گروه‌بندی برسبک مقابله‌ای مساله‌مدار معنادار است ($F = 34.39, p < 0.05$). این یافته حاکی از آن است که الگوی تغییرات سبک مقابله‌ای مساله محور در طول زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت بوده است.

بررسی میانگین‌های توصیفی مؤید این نتیجه است که در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات سبک دو گروه 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.

در نتیجه، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان ادعا کرد که بسته آموزشی توانمندسازی، برسبک مقابله‌ای مساله محور دانشجویان قربانی آزارگری مجازی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. اندازه اثر این مداخله ($\text{Partial } \eta^2 = 0.52$) نیز نشان‌دهنده اثربخشی قوی آن بود. در پی معنادار شدن تعامل، آزمون‌های تعقیبی بنفرونی^۱ برای گروه آزمایش اجرا شد. نتایج به شرح جدول ذیل می‌باشد:

جدول ۹. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه مراحل زمانی (سبک مقابله‌ای مساله مدار)

گروه	مقایسه زمانی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
آزمایش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱.۰۸	۰.۱۵	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱.۰۱	۰.۱۶	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۰۷	۰.۰۹	۰.۴۲
کنترل	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۰.۰۵	۰.۱۴	۰.۷۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۰.۰۳	۰.۱۵	۰.۸۲
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۰۲	۰.۱۰	۰.۸۸

نتایج آزمون تعقیبی در گروه آزمایش نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر سبک مقابله‌ای مساله‌مدار 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 سبک مقابله‌ای مساله مدار 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 سبک مقابله‌ای مساله‌مدار دانشجویان قربانی آزارگری مجازی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود و اثر این مداخله در طول زمان نیز حفظ شده است.

نتایج آزمون تعقیبی در گروه کنترل نشان می‌دهد که هیچ‌یک از مقایسه‌های زوجی بین مراحل اندازه‌گیری معنادار نیست. این یافته بیانگر آن است که بدون دریافت مداخله، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در طول زمان تغییر معناداری نداشته است.

جدول ۱۰. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای متغیر سبک مقابله هیجان مدار

منبع تغییر	مجموع مربعات	df	مجذور میانگین	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بین آزمودنی (گروه)	۳.۹۴	۱	۳.۹۴	۱۵.۱۲	۰.۰۰۱	۰.۳۲
درون آزمودنی (زمان)	۷.۲۶	۲	۳.۶۳	۲۸.۹۱	۰.۰۰۱	۰.۴۹
تعامل گروه	۶.۱۱	۲	۳.۰۶	۲۴.۳۶	۰.۰۰۱	۰.۴۶
*زمان						
خطا	۷.۲۹	۵۸	۰.۱۳	--	---	---

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که اثر تعامل بین عامل زمان (مراحل) و عامل گروه بندی برسبک مقابله ای هیجان مدار معنادار است ($F = 24.36, p < 0.05$). این یافته حاکی از آن است که الگوی تغییرات سبک مقابله ای هیجان مدار در طول زمان (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) در دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت بوده است.

بررسی میانگین های توصیفی مؤید این نتیجه است که در مرحله پیش آزمون، میانگین نمرات سبک دو گروه تفاوت معناداری نداشت. با این حال، در مراحل پس آزمون و پیگیری، میانگین نمرات گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافت، در حالی که میانگین نمرات گروه کنترل تغییر محسوسی نداشت. این روند کاهشی در گروه آزمایش در طول زمان (از پیش آزمون به پس آزمون و سپس پیگیری) نیز معنادار بود.

در نتیجه، با اطمینان ۹۵ درصد می توان ادعا کرد که بسته آموزشی توانمندسازی، بر سبک مقابله ای هیجان مدار دانشجویان قربانی آزارگری مجازی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. اندازه اثر این مداخله ($\text{Partial } \eta^2 = 0.45$) نیز نشان دهنده اثربخشی قوی آن است. اندازه اثر بالا نشان داد که این کاهش صرفاً از نظر آماری معنادار نبوده، بلکه از نظر کاربردی نیز قابل توجه است؛ به این معنا که مداخله توانسته است الگوهای ناکارآمد مقابله هیجان محور را به طور مؤثری تعدیل کند.

در پی معنادار شدن تعامل، آزمون های تعقیبی بنفرونی^۱ برای گروه آزمایش اجرا شد. نتایج به شرح جدول ذیل می باشد:

جدول ۱۱. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه مراحل زمانی (سبک مقابله هیجان مدار)

گروه	مقایسه زمانی	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	معناداری
آزمایش	پیش آزمون - پس آزمون	۱.۲۷	۰.۱۷	۰.۰۰۱
	پیش آزمون - پیگیری	۱.۱۹	۰.۱۸	۰.۰۰۱
	پس آزمون - پیگیری	-۰.۰۸	۰.۱۱	۰.۴۶
کنترل	پیش آزمون - پس آزمون	۰.۰۴	۰.۱۶	۰.۷۹
	پیش آزمون - پیگیری	۰.۰۲	۰.۱۷	۰.۸۸
	پس آزمون - پیگیری	-۰.۰۲	۰.۱۲	۰.۹۱

نتایج مقایسه های زوجی در گروه آزمایش نشان داد که میانگین نمرات سبک مقابله ای هیجان مدار از مرحله پیش آزمون به پس آزمون به طور معناداری کاهش یافته است (تفاوت میانگین = ۱.۲۷؛ $p = 0.001$). این کاهش معنادار از پیش آزمون به مرحله پیگیری نیز پایدار باقی مانده است (تفاوت میانگین = ۱.۱۹؛ $p = 0.001$). همچنین مقایسه بین مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری را نشان نداد (تفاوت میانگین = ۰.۰۸؛ $p = 0.46$). این یافته نشان داد که اثرات مثبت مداخله پس از اتمام جلسات کاهش نیافته و پایداری اثر بسته توانمندسازی در طول زمان حفظ شده است.

در مقابل، نتایج در گروه گواه نشان داد که هیچ‌یک از مقایسه‌های زمانی تفاوت معناداری ندارند. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p=0.79$)، پیش‌آزمون و پیگیری ($p=0.88$)، و پس‌آزمون و پیگیری ($p=0.91$) از نظر آماری معنادار نبود. عدم معناداری تمامی مقایسه‌های زوجی در گروه کنترل نشان داد که بدون دریافت مداخله، سبک مقابله‌ای هیجان‌محور در طول زمان تغییر معناداری نداشته است.

نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، اثربخشی بسته توانمندسازی مبتنی بر رویکرد روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی بر سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار دانشجویان قربانی آزارگری مجازی بود. نتایج حاصل از تحلیل استنباطی داده‌ها حاکی از آن است که اجرای بسته توانمندسازی مبتنی بر رویکرد روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی، موجب ارتقای معنادار سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و کاهش و بهبود سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی شد. اگرچه پژوهش‌های مستقیم در زمینه روایت‌درمانی و سبک‌های مقابله‌ای در بستر تجربی قلدری سایبری اندک هستند، اما تحقیقات مرتبط در زمینه اثر روایت‌درمانی بر راهبردهای مواجهه با استرس، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و بهبود تاب‌آوری نتایج مشابهی را نشان داده‌اند (امیرزاده‌ی و نظری، ۱۴۰۴؛ حاتمی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). در یک پژوهش شبه‌تجربی که اثر روایت‌درمانی را بر شیوه‌های مسئله‌محور مواجهه با استرس در زنان دارای سرردهای مزمن بررسی کرد، نتایج نشان داد که روایت‌درمانی نسبت به واقعیت‌درمانی اثربخشی بیشتری در احساس تنهایی داشته است (بهادری و همکاران، ۱۴۰۱). این یافته تأیید می‌کند که روایت‌درمانی می‌تواند در زمینه‌های مختلف، از جمله مواجهه با استرس‌های مزمن، بهبود راهبردهای مسئله‌محور را تسهیل کند.

علاوه بر این، روایت‌درمانی به‌طور کلی با بهبود نشانه‌های روان‌شناختی، افزایش تاب‌آوری و بازسازی روایت‌های زندگی مرتبط بوده است؛ به عنوان مثال، شواهد نظام‌مند نشان می‌دهد که روایت‌درمانی می‌تواند به تغییر الگوهای شناختی-هیجانی و همچنین فرایندهای مقابله‌ای کمک نماید (بعدی بناب و اسمخانی اکبری نژاد، ۱۴۰۳). در عین حال، پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده‌اند که درمان‌هایی که به بازسازی داستان‌های زندگی و معناپردازی می‌پردازند، می‌توانند به تغییرات مثبت در فرایندهای مقابله‌ای منجر شوند، حتی اگر تمرکز اصلی آن‌ها بر علائم روان‌شناختی دیگری بوده باشد (سکوی مطالعات بررسی روایت در درمان‌های روان‌شناختی، ۲۰۲۴). این تطابق نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مرتبط در حوزه روایت‌درمانی و مقابله و تاب‌آوری، بر اعتبار نتایج پژوهش افزوده و نشان می‌دهد که اثرات به‌دست‌آمده در این پژوهش در بستر علمی قابل‌پذیرش و منطبق بر الگوهای گزارش‌شده در تحقیقات دیگر است.

در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که روایت‌درمانی به‌عنوان رویکردی که زندگی فرد را به‌صورت مجموعه‌ای از روایت‌ها می‌پندارد و تلاش می‌کند روایت‌های غالب منفی را بازسازی کند، می‌تواند منابع ذهنی و رفتاری جدید برای مقابله با مشکلات فراهم آورد. در این رویکرد، فرد یاد می‌گیرد که مسئله را از هویت خود جدا کند و آن را به‌عنوان موضوعی بیرونی ببیند که قابلیت تغییر دارد (گلدنبرگ، ۲۰۲۰).

از طرفی ادغام استعاره‌های غنی مثنوی با تکنیک‌های روایت‌درمانی، با ایجاد یک فضای امن روان‌شناختی (برون‌سازی مشکل)، به مشارکت‌کنندگان کمک کرد تا روایتی کارآمدتر از تجارب دردناک خود خلق کنند. به‌طور خاص در مولفه سبک‌های مقابله‌ای، داستان «شیر و نخچیران» با به چالش کشیدن جبرگرایی و انفعال، الگوی توکل همراه با تلاش را جایگزین درماندگی کرد و دانشجویان را به سمت استفاده از راهبردهای مسئله‌مدار و مقابله فعال سوق داد؛ یافته‌ای که با نتایج پژوهش ترنجی و همکاران (۱۴۰۲) مبنی بر تأثیر قصه‌درمانی بر تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی همسو است. بنابراین فرآیند بازنویسی روایت‌های زندگی که در روایت‌درمانی اتفاق می‌افتد، می‌تواند به فرد کمک کند تا راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور را به‌عنوان پاسخ‌های فعال، هدفمند و قابل‌برنامه‌ریزی برگزیده و به کار گیرد. این تبیین نظری با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است، زیرا نشان می‌دهد که تقویت خودکارآمدی، معناپردازی جدید و بازشناسی منابع فردی در مواجهه با تهدیدها می‌تواند استفاده از راهبرد حل مسئله را افزایش دهد.

همچنین مداخله توانمندسازی روایت‌درمانی با تلفیق آموزه‌های مثنوی توانسته سبک هیجان‌مدار را در دانشجویان قربانی آزارگری مجازی به‌طور معنادار بهبود بخشد. به‌طور مشخص، این نتایج با پژوهش بوستانی و همکاران (۱۴۰۰) که اثربخشی روایت‌درمانی را بر ارتقای مهارت‌های ارتباطی، ابرازگری هیجانی و همدلی در دختران و پسران در آستانه ازدواج گزارش کردند، همسو است. همچنین، نتایج این پژوهش با یافته‌های جمشیددوست و همکاران (۱۴۰۱) مبنی بر تأثیر روایت‌درمانی بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود ادراک هویتی در افراد دارای گرایش‌های خاص (اسلامی، ۱۳۹۹)، و نیز مطالعه دریسکول و هیوز (۲۰۲۲) که از روایت‌درمانی در کار با بزرگسالان سالمند استفاده کرده‌اند، همخوانی دارد. این همسویی نشان می‌دهد که روایت‌درمانی، صرف‌نظر از گروه سنی یا بافت فرهنگی، ظرفیت بالایی در بهبود کارکردهای شناختی، هیجانی و بین‌فردی افراد دارد.

تبیین این همسویی را می‌توان در ماهیت بنیادین روایت‌درمانی جست‌وجو کرد. همان‌گونه که در رویکرد روایت‌درمانی تأکید می‌شود، این شیوه درمانی بر این اصل استوار است که افراد قادرند داستان زندگی خود را بازنویسی کرده و از طریق معناپردازی مجدد تجربه‌ها، هویت خویش را بازسازی کنند (وایت و اپستون، ۱۹۸۴). در این فرایند، مراجعان می‌آموزند که زندگی خود را نه به‌عنوان مجموعه‌ای از رویدادهای تغییرناپذیر، بلکه به‌مثابه روایتی پویا و قابل تحول در نظر بگیرند. چنین نگرشی امکان بازاندیشی در گذشته، حال و آینده را فراهم می‌کند و زمینه‌ساز تغییر در شیوه پردازش هیجانی و شناختی می‌شود.

از سوی دیگر، روایت‌درمانی با تشویق افراد به بازنگری روایت‌های غالب و مسلط زندگی، نقش مؤثری در ارتقای فرایندهای فراهیجانی ایفا می‌کند. در این رویکرد، فرد می‌آموزد هیجان‌های خود را شناسایی، نام‌گذاری و تنظیم کند و نسبت به تجربه‌های درونی خود آگاهی بیشتری به دست آورد. این امر می‌تواند به بهبود ظرفیت‌های فراهیجانی و افزایش کنش تأملی منجر شود؛ به‌گونه‌ای که فرد قادر باشد پیش از واکنش‌های هیجانی، به ارزیابی شناختی موقعیت بپردازد (بوستانی و همکاران، ۱۴۰۰).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تاب‌آوری و تنظیم هیجان به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از قلدری سایبری شناخته می‌شوند (چن^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). در همین راستا، می‌توان تأثیر روایت‌درمانی بر سبک مقابله‌ای هیجان‌محور را تبیین کرد؛ زیرا یکی از اهداف اساسی این رویکرد، جداسازی مشکل از هویت فرد است. در روایت‌درمانی، مراجع و درمانگر به‌صورت مشترک در نقش ویراستاران زندگی‌نامه شخصی عمل می‌کنند و از این طریق، به مراجع کمک می‌شود مشکلات روان‌شناختی را نه به‌عنوان بخشی از ذات خود، بلکه به‌عنوان تجربه‌ای قابل تغییر و بیرونی بازنمایی کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۲۰). این فرایند، ضمن تقویت احساس عاملیت و مسئولیت‌پذیری، زمینه بهبود تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تر را فراهم می‌سازد.

در مجموع، می‌توان گفت روایت‌درمانی به‌عنوان یک رویکرد پیشگیرانه و توانمندساز، با تقویت احساس عاملیت، خودآگاهی و بازاندیشی شناختی، زمینه‌ساز بهبود ظرفیت‌های ذهنی و هیجانی افراد می‌شود. نتایج پژوهش حاضر نیز در همین راستا نشان داد که آموزش روایت‌درمانی می‌تواند با کاهش مقابله هیجان‌محور و بهبود فرایندهای فراهیجانی، نقش مؤثری در ارتقای کارکردهای روان‌شناختی ایفا کند؛ امری که با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد.

برای درک بهتر این نتیجه، باید به تأثیر داستان‌ها و استعاره‌های مثنوی بر ذهن دانشجویان آسیب‌دیده پرداخت. این داستان‌ها به دانشجویان کمک کردند تا به‌جای فرار از احساسات بد یا سرکوب آن‌ها، واقعیت را بپذیرند و برای رنج خود معنایی پیدا کنند. بر اساس نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، یک مقابله هیجان‌مدار کارآمد (مثل نگاه مثبت به یک رویداد تلخ) دقیقاً زمانی شکل می‌گیرد که فرد بتواند معنای آن اتفاق را در ذهن خود تغییر دهد. در طول جلسات مداخله، وقتی داستان‌هایی مانند «نخود و کدبانو» مطرح شد، پیام اصلی این بود که رنج می‌تواند باعث پختگی انسان شود. همین نگاه باعث گردید دانشجویانی که قربانی آزار سایبری شده بودند، احساسات دردناک ناشی از طرد شدن یا تحقیر را دیگر یک فاجعه غیرقابل تحمل نبینند، بلکه آن را فرصتی برای قوی‌تر شدن روان خود بدانند. همان‌طور که مولانا جوشیدن نخود در آب جوش را بی‌دلیل نمی‌داند و آن را لازمه‌ی رسیدن از خامی به کمال معرفی می‌کند.

این تغییر زاویه دید، در روان‌شناسی امروز با مفهوم ارزیابی مجدد شناختی کاملاً همسو است (گروس^۱، ۱۹۹۸). یعنی فرد به‌جای اینکه تسلیم غم و خشم شود و واکنشی منفعلانه (مثل گریز یا انکار) نشان دهد، یاد می‌گیرد هیجان‌اتش را مدیریت کرده و از آن‌ها برای افزایش تاب‌آوری استفاده کند. پژوهشگران ایرانی که با بهره‌گیری از آموزه‌های مولانا رویکردهای روان‌شناختی را غنا بخشیده‌اند، از جمله در روان‌درمانی وجودی (یاره، ۱۳۹۹)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (شاهرضا، ۱۴۰۰)، درمان مبتنی بر هشیاری (محمدرسولی و همکاران، ۱۴۰۱) و درمان شناختی‌رفتاری با جهت‌گیری معنوی (جباری، ۱۴۰۰)، نیز در یافته‌های پژوهشی خود به نتایج مشابه دست یافته‌اند. آن‌ها نشان دادند که وقتی آموزه‌های معنوی مولانا با رویکردهای روان‌شناختی ترکیب می‌شود، مفاهیمی مثل صبرِ فعال و رضایتِ درونی در فرد تقویت شده و ظرفیت او را برای مدیریت هیجانی در موقعیت‌های غیرقابل کنترل بالا می‌برد.

لذا در تبیین نقش این دو رویکرد (روایت‌درمانی و مثنوی) می‌توان اذعان داشت که ابتدا تکنیک بیرونی‌سازی در روایت‌درمانی به فرد کمک کرد تا مشکل را از هویت خود جدا کند و دیگر خودش را مقصر نداند؛ در نتیجه بار سنگین احساسات منفی از روی دوش او برداشته شد. سپس، آموزه‌های مثنوی وارد عمل شد و داستان من یک قربانی آسیب‌پذیر هستم را با داستان من در مسیر رشد و قوی شدن هستم، جایگزین کرد. همین ترکیب منسجم باعث شد تا دانشجویان بتوانند با خیالی آسوده‌تر از راهبردهای هیجان‌مدار مثبت، مانند توکل، پذیرش شرایط و مثبت‌اندیشی برای عبور از بحران استفاده کنند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر همسو با پیشینه‌های نظری و تجربی موجود، بر ضرورت طراحی و توسعه مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و آسیب‌های ناشی از آزار مجازی تأکید دارد. نتایج نشان داد که بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی، با بهره‌گیری از فرایند بازسازی شناختی و هویتی و نیز تلفیق آموزه‌های معنومحور مثنوی معنوی، توانسته است بستری مؤثر برای ارتقای سازگاری روان‌شناختی دانشجویان فراهم سازد. در این مداخله، روایت‌درمانی به‌عنوان ابزاری برای بازنگری در ادراک فرد از خویشتن و تجربه‌های آسیب‌زا عمل کرد و آموزه‌های مثنوی نیز با تأکید بر پذیرش، معنابخشی به رنج و بازسازی نگرش، فرایند تغییر روان‌شناختی را تقویت نمود.

هم‌افزایی حاصل از این دو رویکرد، زمینه افزایش استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و کاهش گرایش به سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار را فراهم ساخت. به‌نظر می‌رسد این فرایند، از طریق تقویت احساس عاملیت، افزایش خودآگاهی، بهبود تنظیم هیجان و بازتعریف تجربه‌های آسیب‌زا، به ارتقای تاب‌آوری و مصونیت روانی دانشجویان قربانی آزار و اذیت مجازی منجر شده است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بهره‌گیری از مداخلات روایت‌محور مبتنی بر ظرفیت‌های فرهنگی و معنوی، می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر در ارتقای سلامت روان و سازگاری مقابله‌ای دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و غیراحتمالی بود. با توجه به دشواری شناسایی و دسترسی به فهرست جامعی از دانشجویان قربانی آزار سایبری، امکان استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی فراهم نبود. این مسئله می‌تواند احتمال سوگیری خودانتخابی را افزایش دهد؛ زیرا احتمال دارد افرادی در پژوهش شرکت کرده باشند که آمادگی بیشتر، انگیزه بالاتر یا نیاز شدیدتری برای دریافت حمایت روان‌شناختی داشته‌اند. در نتیجه، لازم است یافته‌های پژوهش با در نظر گرفتن این محدودیت تفسیر شوند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، در صورت امکان، از نمونه‌گیری تصادفی یا چندمرحله‌ای و نیز حجم نمونه بزرگ‌تر استفاده شود تا اعتبار بیرونی نتایج افزایش یابد.

همچنین، پژوهش حاضر عمدتاً بر سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تمرکز داشت و سایر متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با تجربه قربانی شدن در فضای مجازی مورد بررسی قرار نگرفت. در حالی که آزار سایبری می‌تواند ابعاد گوناگون عملکرد فرد، از جمله سازگاری تحصیلی، عملکرد آموزشی، احساس تعلق دانشگاهی، روابط بین‌فردی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده نقش این مداخله را در بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش رفتارهای تحصیلی غیرمولد، ارتقای تاب‌آوری روان‌شناختی و افزایش احساس امنیت روانی در محیط‌های آموزشی بررسی کنند.

چنین مطالعاتی می‌تواند مسیرهای پژوهشی ارزشمندی را در حوزه سلامت روان دانشجویان و پیشگیری از پیامدهای آسیب‌زای آزار مجازی فراهم سازد.

از سویی، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان دانشگاهی بود؛ بنابراین، تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و جمعیت‌های غیردانشجویی باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به اینکه تجربه آزار و اذیت مجازی در دوره‌های مختلف رشدی، به‌ویژه در نوجوانی، می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی متفاوتی به همراه داشته باشد، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی این مداخله را در میان نوجوانان، دانش‌آموزان و سایر گروه‌های اجتماعی مورد بررسی قرار دهند. اجرای مطالعات مقایسه‌ای در جوامع آماری متنوع می‌تواند به افزایش دقت، غنای تبیینی و تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند.

همچنین، با توجه به ماهیت تلفیقی بسته آموزشی حاضر، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، اثربخشی این مداخله با سایر رویکردهای درمانی مقایسه شود. برای مثال، مقایسه بسته توانمندسازی مبتنی بر روایت‌درمانی و آموزه‌های مثنوی با روایت‌درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، درمان شناختی - رفتاری (CBT) یا مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، می‌تواند نقش اختصاصی مؤلفه‌های فرهنگی، ادبی و معنوی را در بهبود سبک‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان و کاهش پیامدهای روانی آزار سایبری روشن‌تر سازد. چنین مقایسه‌هایی به ارزیابی دقیق‌تر کارآمدی رویکردهای بومی‌سازی‌شده در بافت فرهنگی ایران کمک خواهد کرد.

با توجه به اینکه بهره‌گیری از روایت‌ها، استعاره‌ها و حکایات برگرفته از مثنوی معنوی می‌تواند در کاهش مقاومت روان‌شناختی مراجعان و تسهیل بیان هیجان‌ها نقش مؤثری ایفا کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی و مراکز خدمات روان‌شناختی، برنامه‌هایی مبتنی بر ادبیات‌درمانی، قصه‌درمانی و رویکردهای روایت‌محور را در طراحی مداخلات آموزشی و درمانی مدنظر قرار دهند. استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و ادبی، به دلیل ماهیت آشنا و غیرپزشکی آن، می‌تواند نگرش افراد نسبت به دریافت خدمات روان‌شناختی را بهبود بخشد و زمینه مشارکت فعال‌تر دانشجویان، به‌ویژه افراد دارای مقاومت نسبت به شیوه‌های درمانی رایج، را در فرایندهای آموزشی و درمانی فراهم سازد.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

این مقاله مستخرج از رساله دکتری است.

مشارکت نویسندگان در این مقاله به شکل زیر است:

نویسنده اول: تهیه و آماده سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها،

تحلیل

و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیش نویس مقاله.

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی.

نویسنده سوم: استاد مشاور پایان نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی.

تعارض منافع

بر اساس اظهارات نویسندگان، این مقاله تعارض منافی ندارد.

حامی مالی

بنابر اظهارات نویسندگان این پژوهش هیچگونه حامی مالی ندارد.

سپاسگزاری

از تمامی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- اخوی ثمرین، زهرا؛ احمدی، شیرین؛ و پورزرگر، رعنا. (۱۴۰۲). الگوی روابط ساختاری پرخاشگری سایبری بر اساس خودکنترلی با میانجی‌گری اعتیاد به تلفن همراه در نوجوانان: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲(۱)، ۱۸-۳.
- اسلامی، نرگس؛ حشمتی، رسول؛ و اسماعیل‌پور، خلیل. (۱۳۹۹). اثربخشی روایت‌درمانی گروهی بر توانمندسازی ایگو در زنان سرپرست خانوار. *دوفصلنامه مطالعات علمی پژوهشی پلیس زن*، ۱۴(۳۲)، ۱-۲۵.
- امیرزاده‌ی، نیلوفر. و نطنزی، آزاده. (۱۴۰۴). بررسی اثربخشی استعاره‌های مثنوی در ارتقای مهارت‌های زندگی. *مجله درمان با شعر*، ۱۱-۱.
- بابایی، ابوالفضل؛ واحدی، شهرام؛ ایمان زاده، علی؛ وادیب، یوسف (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت حساسیت اخلاقی بر کاهش مکانیسم بی تفاوتی اخلاقی وارث‌کتاب قلدری نوجوانان. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۷)، ۱۳۹-۱۲۳.
- بوستانی کاشانی، امیرعباس؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ داودی، حسین؛ م، و حیدری، حسن. (۱۴۰۰). اثربخشی الگوی درمانی روایت‌درمانی بر مهارت‌های ارتباطی، ابرازگری هیجانی و همدلی دختران و پسران آماده ازدواج. *دوفصلنامه علمی پژوهشی سلامت اجتماعی*، ۸(۲)، ۲۳۲-۲۴۶.
- بهادری، جهانگیری، و بخشی پور. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی واقعیت‌درمانی و روایت‌درمانی بر احساس تنهایی زنان سرپرست. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۱(۱)، ۳۶-۴۶.
- بعدی بناب، رویا؛ اسمخانی اکبری نژاد، هادی. (۱۴۰۳). اثر بخشی روایت‌درمانی بر خودپنداره و سازگاری اجتماعی زنان مطلقه. *مجله سلامت و مراقبت*، ۲۶(۴)، ۱۱-۲۲.
- ترنجی زهره سادات، مبینی لبال، مختاری ساجده، بدری بگه جان سحر، فتح آبادی روح‌الله. (۱۴۰۲). اثربخشی قصه‌درمانی آنلاین بر تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی کودکان با اختلال خواندن در طی شیوع کووید-۱۹، *رویش روان‌شناسی* ۱۲ (۱۲): ۱۹۹-۲۰۸
- جمشیددوست میانرودی، فاطمه؛ قمری کیوی، حسین؛ و شیخ‌الاسلامی، علی. (۱۴۰۱). اثربخشی روایت‌درمانی بر انعطاف‌پذیری شناختی و ادراک سرباز بودن در افراد دارای گرایش به اعتیاد. *فصلنامه پژوهش‌های اعتیاد*، ۱۶(۶۶)، ۲۵-۴۶.
- جزینی، شیوا؛ گل پرور، سجادیان؛ و ایلنار. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی «نمایش‌درمانی» با «روایت‌درمانی» بر اضطراب جدایی و خشم کودکان ۵ تا ۱۰ ساله مبتلا به سوگ. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۳(۴)، ۸۴-۹۸.
- جباری، م. (۱۴۰۰). مثنوی: بررسی سازگاری فرهنگی CBT برای مهاجران ایرانی با استرس تطبیقی. *دانشگاه بین‌المللی ایالت حاتمی‌نژاد، محمد؛ صدری دمیرچی، اسماعیل؛ اخوی ثمرین، زهرا؛ جعفری مرادلو، مهدی؛ نوروزی همایون، محمدرضا*. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی روایت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تکانشگری و افسردگی در دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۴(۲)، ۱۲۳-۱۴۵.
- <https://doi.org/10.22051/psy.2024.47061.2955>
- دافعیان، فاطمه؛ یوسفی، زهرا. (۱۴۰۲). اثربخشی روایت‌درمانی بر فراهیجان و کنش تاملی در بین نوجوانان دختر شهر اصفهان. *مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲(۳۱): ۱۵۷-۱۴۶.
- دهباشی، مهدی؛ میرباقری فرد، سیدعلی اصغر. (۱۳۹۴). تاریخ تصوف (ج. ۱). سمت.
- رحمتی، صمد؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ عالیپور، سیروس؛ رشنو، عبدالرضا؛ و مکتبی، غلامحسین. (۱۴۰۰). شیوع شناسی و بررسی عوامل خطر ساز و حفاظت‌کننده فردی مزاحمت سایبری. *فصلنامه پژوهش‌های اطلاعاتی و جنایی*، ۱۶(۴)، ۱۸۸-۱۵۹.
- سروش اسگوئی، صفیه، اسمخانی اکبری نژاد، و پورطالب. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی روایت‌درمانی بر خودکارآمدی ادراک‌شده، سرزندگی دختران نوجوان تک‌والد. *سلامت جامعه*، ۱۸(۱)، ۷۹-۸۷.

شریعت پناهی، غ؛ طاهوری، ک، اسدآبادی، م؛ معین افشار، ا؛ نظری، م، و سیاری فرد، ا. (۲۰۲۱). *قلدری سایبری و عوامل مؤثر بر آن در نوجوانان ایرانی. مجله بین المللی رفتارهای پرخطر و اعتیاد، ۱۰(۳)*.

شاهرضا، و. (۱۳۹۹). *تدوین پروتکل درمانی پذیرش و تعهد با استفاده از تمثیل های مثنوی معنوی مولانا. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج.*

صاحبی، علی (۱۳۸۹)، *قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل، تهران: انتشارات ارجمند.*
 فرشادان، سیده مریم. (۱۴۰۴). *تدوین چارچوب روان درمانی عرفانی مبتنی بر دیدگاه مولانا، ۲۵۲۵۳۰۹/*
 محسنی، م؛ زمانی، ز؛ بستی، س.؛ سهرابی، م. ر؛ نجفی، ا؛ و تاجالدینی، ف. (۱۳۹۹). *مواجهه با زورگویی سایبری، قربانی شدن سایبری و عوامل مرتبط در میان دانش آموزان دبیرستانی. مجله ایرانی روانپزشکی و علوم رفتاری، ۱۴(۴).*

محسنی اژی، معصومه؛ عابدی، محمدرضا؛ جوادزاده شهشهانی، فاطمه؛ خانزاده، مصطفی. (۱۴۰۲). *طراحی الگو و بسته مشاوره معنوی بر اساس (موضوع عشق) در مثنوی معنوی مولوی، پژوهش های ادب و عرفانی، ۱۷ (۱): ۱۲۱-۱۰۳.*
 نصرافشاهی، زهرا؛ شیرینی، مانده. (۱۳۹۳). *هفت نظریه روان درمانی در مثنوی مولوی و پژوهش های ادب عرفانی (گوهرگویا)، ۸(۱)، ۱۴۵-۱۶۷.*

یاره، ت. (۲۰۱۰). *تدوین بسته روان درمانی وجودی بر اساس اندیشه های جلال الدین محمد مولوی و اثربخشی آن در درمان افسردگی و افزایش سطح تحول من. دانشگاه علامه طباطبایی.*

References

- Akhavi Samarin, Z., Ahmadi, S., & Pourzargar, R. (2023). Structural relationships model of cyber aggression based on self-control with the mediating role of mobile phone addiction in adolescents: A descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(1), 3–18.
- Amirzadehi, N., & Natanzi, A. (2025). Investigating the effectiveness of Masnavi metaphors in enhancing life skills. *Journal of Poetry Therapy*, 1–11.
- Armiwulan, H. (2021). Gender-based cyber violence: A challenge to gender equality in Indonesia. *International Journal of Cyber Criminology*, 15(2), 102–111.
- Babaei, A., Vahedi, S., Imanzadeh, A., & Adib, Y. (2020). The effectiveness of moral sensitivity skills training on reducing moral disengagement mechanisms and bullying behavior among adolescents. *Social Psychology Research*, 10(37), 123–139.
- Bahadari, J., Jahangiri, M., & Bakhshipour, N. (2022). Comparing the effectiveness of reality therapy and narrative therapy on feelings of loneliness among female heads of household. *Health Promotion Management*, 11(1), 36–46.
- Baker, C. (2003). The role of literature in psychoanalysis: Freud and Jung. *Journal of Analytical Psychology*, 48(2), 223–241. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.00459>
- Badi Bonab, R., & Asmakhani Akbarinejad, H. (2024). The effectiveness of narrative therapy on self-concept and social adjustment among divorced women. *Journal of Health and Care*, 26(4), 11–22.
- Bostani Kashani, A., Khodabakhshi-Koolae, A., Davoudi, H., & Heidari, H. (2021). The effectiveness of narrative therapy model on communication skills, emotional expressiveness, and empathy among marriage-ready girls and boys. *Social Health*, 8(2), 232–246.
- Chen, Q., & Zhu, Y. (2022). Cyberbullying victimization among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, 30(3), e677–e686. <https://doi.org/10.1111/hsc.13438>
- Chen, Q., Lo, C. K. M., Zhu, Y., Cheung, A., Chan, K. L., & Ip, P. (2021). Family poly-victimization and cyberbullying among adolescents: A moderated mediation model of resilience and emotional symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 287, 83–90.
- Chiu, Y.-C., Pan, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2021). Chinese adaptation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test and prevalence estimate of internet gaming disorder among adolescents in Taiwan. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 719–726.
- 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>
- Dafeian, F., & Yusefi, Z. (2023). The effectiveness of narrative therapy on meta-emotion and reflective functioning among adolescent girls in Isfahan. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 31(2), 146–157.
- Dehbashi, M., & Mirbagheri Fard, S. A. A. (2015). History of Sufism (Vol. 1). SAMT.
- Ding, Y., Li, D., Li, X., Xiao, J., Zhang, H., & Wang, Y. (2020). Profiles of adolescent traditional and cyberbullying and victimization: The role of demographic, individual, family, school, and peer factors. *Computers in Human Behavior*, 111, 106439. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106439>
- Driscoll, J. J., & Hughes, A. A. (2022). Sexuality of aging adults: A case study using narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 44(4), 373–380. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09589-3>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Eslami, N., Hashemati, R., & Esmaeilpour, K. (2020). The effectiveness of group narrative therapy on ego empowerment among female heads of household. *Women Police Studies*, 14(32), 1–25.

- 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>
- Garg, S., Chauhan, A., Singh, S., & Bansal, K. (2022). Epidemiological risk factors of suicidal behavior and effects of coping strategy components on suicidal behavior in medical students: A North-Indian institution-based cross-sectional study. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 13(3), 382–392. <https://doi.org/10.1055/s-0042-744225>
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2020). Family therapy (M. Firouzbakht, Trans.). Ravan Publications.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hataminejad, M., Sadri Damirchi, E., Akhavi Samarin, Z., Jafari Moradlou, M., & Norouzi Homayoun, M. R. (2024). Comparing the effectiveness of narrative therapy and emotion-focused therapy on early maladaptive schemas, impulsivity, and depression among students with suicidal ideation. *Journal of Psychology*, 14(2), 123–145. <https://doi.org/10.22051/psy.2024.47061.2955>
- Jabbari, M. (2021). Masnavi: Examining the cultural adaptation of CBT for Iranian immigrants with adjustment stress [Doctoral dissertation, Alliant International University].
- Jamshiddoust Mianroodi, F., Ghamari-Kivi, H., & Sheikholeslami, A. (2022). The effectiveness of narrative therapy on cognitive flexibility and soldier identity perception among individuals with addiction tendencies. *Quarterly Journal of Addiction Research*, 16(66), 25–46.
- Jazini, S., Golparvar Sajadian, A., & Elnar, S. (2023). Comparing the effectiveness of drama therapy and narrative therapy on separation anxiety and anger among bereaved children aged 5–10 years. *Health Promotion Management*, 13(4), 84–98.
- Kasturiratna, K. T. A. S., Hartanto, A., Chen, C. H. Y., Tong, E. M. W., & Majeed, N. M. (2025). Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization. *Nature Human Behaviour*, 9, 101–132. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02011-6>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–244.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress* (pp. 63–80). Springer.
- Mohseni, M., Zamani, Z., Besti, S. A., Sohrabi, M. R., Najafi, A., & Tajaldini, F. (2020). Exposure to cyberbullying, cyber victimization, and related factors among high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(4).
- Mohseni Azhieh, M., Abedi, M. R., Javadzadeh Shahshahani, F., & Khanzadeh, M. (2023). Designing a spiritual counseling model and package based on the concept of love in Molavi's Masnavi. *Literary and Mystical Research*, 17(1), 103–121.
- Nasr Esfahani, Z., & Shiri, M. (2014). Seven psychotherapy theories in Molavi's Masnavi. *Gohar-e Gouya*, 8(1), 145–167.

- Rahmati, S., Shahni Yeylagh, M., Alipour, C., Reshno, A. R., & Maktabi, G. H. (2021). Epidemiology and investigation of individual risk and protective factors of cyber harassment. *Information and Criminal Research*, 16(4), 159–188.
- Sahebi, A. (2010). Story therapy: Educational and therapeutic applications of metaphor. Arjmand.
- Shahreza, V. (2020). Developing an acceptance and commitment therapy protocol using the parables of Molavi's Masnavi [Master's thesis, Islamic Azad University, Karaj Branch].
- Shariat Panahi, G., Tahouri, K., Asadabadi, M., Moein Afshar, A., Nazari, M., & Sayarifard, A. (2021). Cyberbullying and its related factors among Iranian adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 10(3).
- Soroush Oskouei, S., Asmakhani Akbarinejad, H., & Pourtaleb, M. (2023). Investigating the effectiveness of narrative therapy on perceived self-efficacy and vitality among single-parent adolescent girls. *Community Health Journal*, 18(1), 79–87.
- Toranj, Z. S., Mobini, L., Mokhtari, S., Badri Begejan, S., & Fathabadi, R. (2023). The effectiveness of online story therapy on emotion regulation and social adjustment among children with reading disorder during the COVID-19 outbreak. *Royesh-e-Ravanshenasi*, 12(12), 199–208.
- Yareh, T. (2010). Developing an existential psychotherapy package based on the thoughts of Jalal al-Din Mohammad Molavi and its effectiveness in treating depression and increasing ego development [Doctoral dissertation, Allameh Tabataba'i University].