

## تحلیل روایت خودبخشی در میان دانشجویان ایرانی Narrative Analysis of Self-forgiveness among Iranian Students

Samira Rostami PhD student

Bahram Jowkar PhD<sup>✉</sup>

Masoud Hosseinchari PhD

Mahboubeh Fouladchand PhD

Naser Rashidi PhD

سمیرا رستمی<sup>۱</sup>

بهرام جوکار<sup>۲</sup>

مسعود حسینچاری<sup>۱</sup>

محبوبه فولادچنگ<sup>۱</sup>

ناصر رشیدی<sup>۳</sup>

### Abstract

Genuine self-forgiveness, as an adaptive response to a self who is faced and traumatized with moral misconduct. It consists of the reorganization of feelings, thoughts, and behaviors. Researchers are interested in studying the psychological difficulties experienced during self-forgiveness. In this study, students' self-forgiveness experiences were explored through thematic narrative analysis. The study participants were 6 students who had experienced self-forgiveness. Narrative interviews were used to collect data. By analyzing the interviews based on the theoretical foundations and research literature, three main themes of preservative self-forgiveness, transformative self-forgiveness, and pseudo-self-forgiveness were extracted. Most participants experienced preservative self-forgiveness. The results of this study can elucidate extensive dimensions of cognitive and emotional aspects of people's coping with life's challenges. The various negative emotions that people experience in face of life problems will create the foundations for anxiety and mood disorders in the future. A deeper understanding of how to confront these emotions and self-forgiveness, will facilitate therapy.

**Keywords:** preservative self-forgiveness, transformative self-forgiveness, pseudo-self-forgiveness, Narrative analysis

### چکیده

خودبخشی اصیل واکنشی سازگارانه در مواجهه با خودی است که دچار خطای اخلاقی شده است. دشواری‌های روانشناختی در تجربه خودبخشی عمده دلیل علاقه‌مندی پژوهشگران به این حوزه است. در این پژوهش تجربه خودبخشی دانشجویان با رویکرد تحلیل روایت مضمونی مورد کندوکاو قرار گرفت. شرکت‌کنندگان پژوهش ۶ نفر از دانشجویان بودند که تجربه خودبخشی داشتند. جهت گردآوری داده‌ها از مصاحبه روایتی استفاده شد. در نتیجه تجزیه و تحلیل روایت‌ها بر پایه ادبیات پژوهش سه مضمون اصلی خودبخشی نگهدارنده، خودبخشی تبدیلی و شبه خودبخشی استخراج شد. در میان اکثر مشارکت‌کنندگان تجربه خودبخشی از نوع نگهدارنده بود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند ابعاد گسترده‌تری از جنبه‌های شناختی و عاطفی نحوه برخورد افراد با چالش‌های زندگی را روشن سازد. هیجان‌های منفی مختلفی که افراد در مقابله با مشکلات زندگی تجربه می‌کنند از پایه‌های اساسی بروز اختلال‌های خلقی و اضطرابی در آینده می‌شود. شناخت دقیق‌تر و بیشتر چگونگی مواجهه با این هیجان‌ها و بخشش خود مسیر درمان این اختلال‌ها را تسهیل و تسریع خواهد کرد.

**واژه‌های کلیدی:** خودبخشی نگهدارنده، خودبخشی تبدیلی، شبه خودبخشی، تحلیل روایت

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۲/۱۴ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۵/۴

۱. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دانشکده ادبیات و علوم انسانی، بخش زبان‌های خارجی و زبان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

## ● مقدمه

در طول زندگی آدمی خود را در مواجهه با موقعیت‌هایی می‌یابد که خواسته یا ناخواسته موجب رنجش خود یا دیگری شده است. به‌طور معمول نتیجه چنین وضعیتی تجربه هیجان شرم و گناه و به دنبال آن تلاش برای رهایی از این احساسات است. این تلاش‌ها در دو مسیر سازگاران و ناسازگارانه قابل احصا هستند که در سویه سازگاران تلاش برای دریافت بخشش و تسکین احساسات آزردهنده شکل می‌گیرد. بخشش (forgiveness) مترادف با چشم‌پوشی (condoning) یا فراموشی (forgetting) نیست بلکه یک عمل آزادانه و انتخابی برای پایان دادن به رنجش پیش آمده است (تستونی، فرانسسکن، لئو، سانتی و زامپرینی، ۲۰۱۹). بخشش در دو سطح خودبخششی (self-forgiveness) و دگربخششی (other-forgiveness) قابل طرح است که تمرکز اصلی پژوهش حاضر بر مفهوم خودبخششی است.

نخستین تلاش‌ها برای نشان دادن مفهوم خودبخششی با ملاحظه بنیادین یافته‌های نظری پیرامون بخشش بین‌فردی صورت گرفته است و اولین تبیین‌های سیستماتیک درباره خودبخششی عمدتاً در میان افکار فلاسفه به چشم می‌خورد (دیلن ۲۰۰۱؛ هولمگرن ۱۹۹۸؛ میلز، ۱۹۹۵؛ اسنو، ۱۹۹۳). بخش عمده‌ای از پیشینه فلسفی خودبخششی شامل تردید در خصوص خودبخششی به عنوان فضیلت و به دنبال آن تلاش برای مشروعیت بخشی به خودبخششی است. در نظر فلاسفه از جمله ضرورت‌های خودبخششی به عنوان یک فضیلت تحقق سه شرط است: احترام به خود به عنوان فاعل اخلاقی، احترام به قربانی و احترام به اخلاق (هولمگرن، ۱۹۹۸). خودبخششی به عنوان شیوه‌ای از مقابله سازگاران کار ساده‌ای نیست چرا که نیازمند تشخیص و ادراک خطا، پذیرش مسئولیت آن و عمل بر احساسات و افکار ناراحت‌کننده مرتبط با خطا و در نهایت تصمیم به تغییر رفتار در آینده است (کرنیش و وید، ۲۰۱۵؛ لی، ۲۰۲۰). با این حال در مواجهه با خطا شیوه‌های مقابله ناسازگاران در قالب سویه‌های خودبخششی غیر اصیل - شامل تنبیه و توجیه خود- نیز وجود دارند (فیشر و اکسلاین، ۲۰۱۰). خودبخششی اصیل به دو شکل تبدیلی یا رادیکال (radical or transformative) و نگهدارنده (preservative) مورد ملاحظه قرار گرفته است. خودبخششی تبدیلی به شکل نوعی تجربه معنوی، غیراستنتاجی و ضمنی (بست و بارنس-هولمز، ۲۰۱۴، به نقل از لانگ، ۲۰۰۷؛ تیبینگ، ۲۰۱۱؛ فینچم و می، ۲۰۲۱) به دلیل ماهیتش کمتر تن به مطالعات تجربی داده و در حوزه فلسفه و دین مورد بررسی قرار گرفته است. در چنین حالتی خودبخششی فراتر از یک رابطه یا حادثه خاص تعریف می‌شود. این شکل از خودبخششی عمیق‌تر بوده و همراه با نوعی تغییر در ادراک و فهم خود، دیگری و جهان است (هالینگ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از لانگ، ۲۰۰۷). در این حالت فرد ضمن کشف یک حال هستی‌شناسانه بین خود، دیگری و جهان، قادر است تا محدودیت‌های خود، دیگری و جهان را درک کند. اما خودبخششی نگهدارنده به‌خوبی در حوزه علم روان‌شناسی مد نظر قرار گرفته است و خطی بودن و پردازش کنترل شده این شکل از خودبخششی در مدل‌های موجود مشخص است. خودبخششی نگهدارنده، حوزه تقارب و هم‌گرایی شناخت و هیجان است و در نتیجه کارکردهای عالی ذهن، تجربه‌ای پیچیده، زمان‌بر، تلاش‌مند و هدف‌مدار ادراک می‌شود. عمده مدل‌های مطرح در رویکرد نگهدارنده بر فرایندهای دوگانه تجربه بازیابی بین فردی و بازیابی درون‌فردی تأکید دارند. از جمله مدل‌های شاخص در این زمینه، مدل فرایند دوگانه (dual-process model) گرفین (۲۰۱۶) است. به این صورت که در فرایند خودبخششی، واکنش افراد می‌تواند بر اساس دو مولفه مرتبط اما متمایز ارزیابی شود: مولفه تصمیم به خودبخششی که ماهیت آن شناختی بوده و احساس خودبخششی که ماهیت آن عاطفی است (گرفین، ۲۰۱۶).

علی‌رغم اهمیت سازه خودبخششی اصیل در روانشناسی مثبت، مفهوم‌پردازی دقیق و جامعی در این‌باره صورت نگرفته است. مطالعات صورت گرفته در این حوزه نیز بسیار اندک و محدود به مدل‌های نگاه‌دارنده است. در خصوص چگونگی رخداد خودبخششی تبدیلی صرفاً شاهد توضیحات مذهبی و فلسفی هستیم و در حوزه روانشناسی توضیح خاصی در این‌باره گزارش نشده است. انجام تحقیقات تجربی و به‌طور خاص دسته‌ای از تحقیقات کیفی که بر تجربه و رویداد خودبخششی تمرکز دارند منجر به انسجام بخشی به مطالعات پیشین و دستیابی به جزئیات بیشتر درباره تجربه فرایند خودبخششی اصیل می‌گردد. از میان روش‌های کیفی، تحلیل روایت متضمن امکان‌هایی بدیع پیش روی این هدف بوده و با توجه به عمق مطالعات کیفی، این پژوهش منبعی غنی برای تسهیل مداخلات مبتنی بر خودبخششی است. بنابراین پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل روایت، به دنبال تعیین این مسئله است که خودبخششی

اصیل در میان دانشجویان ایرانی چگونه و به کدام یک از شکل‌های توصیف شده تجربه می‌شود؟

## • روش پژوهش

پژوهش حاضر یک تحقیق کیفی با روش تحلیل روایت مضمونی (thematic narrative analysis) است. بر اساس تحلیل روایت مصاحبه‌های گردآوری شده مضامین اصلی و سازمان دهنده استخراج شده‌اند.

انتخاب شرکت‌کنندگان پژوهش به شیوه هدفمند بود. از میان داوطلبان دانشجویانی (صرف نظر از رشته، دانشگاه و مقطع تحصیلی) که تصور می‌شد خودبخششی را تجربه کرده‌اند و از توانایی زبانی، خودآگاهی و ذهنیت روانشناختی (توانایی فرد برای دیدن روابط بین افکار، احساسات و اعمال با هدف یادگیری معانی و دلایل تجربیات و رفتارهای خود) مطلوبی برای بیان تجربیات خود برخوردارند به عنوان شرکت‌کنندگان پژوهش انتخاب شدند. در این بین، داوطلبانی که تجربه خودبخششی نداشتند یا به دلیل توانایی زبانی و بیانی پایین، عدم خودآگاهی و ذهنیت روانشناختی نامطلوب قادر به اشتراک گذاشتن تجربیات خود نبودند و یا در ارائه مطالب و اطلاعات شخصی‌شان بی‌میل بوده یا مقاومت داشتند، کنار گذاشته شدند. به دلیل کیفی بودن روش پژوهش این مطالعه، در جریان پژوهش با توجه به داده‌های به دست آمده - اشباع نظری - انتخاب شرکت‌کنندگان ادامه داشت (بریان و چارمز ۲۰۱۹). در مجموع افراد داوطلب برای شرکت در طرح پژوهشی حدود ۲۰ نفر بودند که تنها ۶ نفر از آنها به‌طور عمیق و نیمه ساختار یافته مورد مصاحبه روایتی قرار گرفتند. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

سن	جنس	مقطع تحصیلی	وضعیت تاهل
۲۲	مذکر	کارشناسی	مجرد
۲۰	مؤنث	کارشناسی	مجرد
۳۳	مؤنث	دکترا	مجرد
۴۱	مؤنث	دکترا	متاهل
۳۶	مذکر	کارشناسی‌ارشد	متاهل
۲۷	مؤنث	کارشناسی‌ارشد	مجرد

**روش اجرا:** جهت گردآوری داده‌ها از مصاحبه روایتی (narrative interview) استفاده شد. مصاحبه‌ها به صورت انفرادی و به شیوه آنلاین و غیر حضوری، انجام شد. مجموع زمان پرسش و پاسخ‌های هر مصاحبه به طور متوسط ۵ ساعت (غیر متوالی و در روزهای مختلف) بود. لازم به ذکر است که هر مصاحبه به طور میانگین ۳۰ روز به طول انجامید.

ابتدا از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا داستان زندگی خود را به صورت خودجوش بدون هیچ‌گونه مداخله‌ای توسط پژوهشگر بازگو کنند و در گام بعد برش‌هایی از زندگی‌شان را که تصور می‌کنند در آن موفق شده‌اند خود را ببخشند را مشخص کرده و با پژوهشگر در میان بگذارند و از میان موارد متعدد یکی از موارد پرچالش را به دلخواه انتخاب کرده تا در ادامه ضمن بازگویی روایت، در خصوص جزئیات آن به پرسش‌های مطرح شده توسط پژوهشگر پاسخ دهند. مطابق با ادبیات پژوهش مشارکت‌کنندگان درباره فرایند خودبخششی مورد سوال قرار گرفتند. کندوکاو پیرامون فرایند خودبخششی ابتدا با تمرکز بر ادراک خطا و تعهد به آن آغاز شد. سپس شرکت‌کنندگان درباره محتوای ارزیابی که از خود داشتند و هیجانات و افکاری که نسبت به خود در این باره تجربه کرده بودند مورد پرسش قرار گرفتند. پرسش‌های بعدی بر چگونگی آغاز و انجام فرایند خودبخششی تمرکز داشت. برای پرداختن عمیق به تجربه خودبخششی سعی شد تا علاوه بر تشخیص و تمایز انواع احساسات خودآگاه اخلاقی - شرم و گناه و همدلی - سنجش مکانیزم‌های مورد استفاده در تنظیم و حل احساسات خودآگاه اخلاقی، سبک اسناددهی، مکانیزم‌های دفاعی، ادراک شدت خطا، رفتارهای جبرانی و تلاش برای دریافت بخشش نیز مد نظر قرار گیرد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های روایتی پژوهش بر اساس نظر هیلز و سرماک (۲۰۰۸) و با استفاده از الگوی مضمونی و چشم‌انداز مقوله‌ای - محتوایی داده‌های روایتی پیاده‌سازی، عناصر اصلی تعیین و کدهای اصلی در یک توالی سازمان‌دهی شدند. در پایان برای پردازش و سازمان‌دهی داده‌ها در مضامین مشخص، از نرم‌افزار MAXQDA20 استفاده شد.

برای افزایش دقت علمی یافته‌ها تلاش شد ۴ معیار بررسی صحت داده‌ها بر اساس نظر گوبا و لینکلن (۱۹۸۵) مورد بررسی قرار گیرد. در این راستا پژوهشگر با درگیری طولانی مدت و تماس و ارتباط با مشارکت‌کنندگان به جلب اعتماد آنان و درک تجارب آنها اقدام کرده است. تنوع مشارکت‌کنندگان صرف نظر از زمینه‌های فرهنگی و مذهبی خاص، از مقاطع مختلف تحصیلی، جنس و سنین متفاوت مقبولیت داده‌ها (credibility) را افزایش داد. به علاوه از روش‌های مقبولیت داده‌ها با مرور کدهای به‌دست آمده توسط مشارکت‌کنندگان جهت رفع هر گونه ابهام در کدگذاری استفاده شد. از اشباع داده‌ها نیز برای بالا بردن اعتبار استفاده شد. قابلیت تأیید (confirmability) نیز با جمع‌آوری سیستماتیک و با رعایت بی‌طرفی پژوهشگر، توافق اعضای کمیته پژوهشی روی مصاحبه‌ها، کدها و دسته‌بندی کدها برای ساخت طبقات و مقوله‌ها استفاده شد. اطمینان یا ثبات یافته‌ها (dependability) نیز با نسخه‌نویسی بلافاصله، استفاده از نظرات همکاران و مطالعه مجدد کل داده‌ها و در نهایت قابلیت انتقال (transferability) از طریق مصاحبه با مشارکت‌کنندگان متفاوت، ارائه نقل قول‌های مستقیم و مثال‌ها و تبیین غنی داده‌ها مورد توجه قرار گرفت.

## • یافته‌ها

برای فهم مسئله تحقیق، روایت خودبخشی شرکت‌کنندگان پژوهش به شیوه مقوله‌ای - محتوایی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از اطلاعات عمیقی که مشارکت‌کنندگان به اشتراک گذاشته بودند، سه مضمون اصلی خودبخشی نگهدارنده، خودبخشی تبدیلی و شبه خودبخشی استخراج گردید. نتایج حاصل از تحلیل یافته در جدول ۲ ارائه شده است.

### خودبخشی نگهدارنده

یافته‌های این پژوهش با تأیید ماهیت خودبخشی نگهدارنده بیش از هر چیز بیان‌گر خطی بودن فرایند خودبخشی نگهدارنده بود. به این صورت که در روایت شرکت‌کنندگان، خودبخشی نگهدارنده در طول زمان و با تلاش و به صورت تدریجی تجربه می‌شود: "این اتفاق‌ها یک ترتیبی داشت برای من و انقدر خودم رو بخشیدم و بخشیدم و گفتم مشکلی نیست، جبران می‌کنم تا بالاخره با خودم کنار اوادم. زمان برد؛ زمان زیادی برد (مشارکت‌کننده ۱)". همچنین مطابق با ادبیات خودبخشی (گرفین، ۲۰۱۶)، فرایند خودبخشی نگهدارنده شرکت‌کنندگان این پژوهش در دو سطح شناختی و عاطفی، به صورت متمایز اما هم‌زمان جریان داشت. مفهوم خودبخشی با مفهوم خطا گره خورده است و خودبخشی تجربه نمی‌شود مگر زمانی که فرد هم‌زمان در سطح شناختی و عاطفی به خطایی که انجام داده متعهد گشته و نسبت به خودی که دچار شکست اخلاقی شده و آسیب دیده احساس تقصیر و مسئولیت نماید (گرفین، ۲۰۱۶): "به خودم اوادم و گفتم شد دیگه، هر چقدر که تو مقصر بودی یا نبودی یا هر کسی که مقصر بود همه اینها اتفاق افتاد و از خودم پرسیدم حالا می‌خواهی چیکار کنی؟" (مشارکت‌کننده ۶). در گام بعد احساسات منفی نسبت به خود تجربه می‌شود. با تجربه احساس شرم فرد درگیر سرزنش یا خشم به خود می‌شود: "به شدت خودمو سرزنش می‌کردم که من دختر ترسوئی بودم من اونقدر ترسو بودم که نایستادم که بخوام، احساس می‌کردم من کاملاً مقصر بودم، با خودم می‌گفتم کاش من به کم زیرکی بیشتری داشتم که مثلاً فلان حرف رو می‌زدم چرا من فلان عکس‌العمل را نشان دادم" (مشارکت‌کننده ۶). در عین حال ممکن است فرد در ارتباط با خطا صرفاً دچار احساس گناه و پشیمانی گردد: "هر چی فکر می‌کردم می‌دیدم من مقصر بودم، اشتباه از من بود، نباید اون حرف رو می‌زدم، پشیمون بودم (مشارکت‌کننده ۳)". در تجربه خودبخشی نگهدارنده افراد برای نظم‌بخشی به احساسات منفی نسبت به خود در قالب فرایندی دوگانه با اراده و آگاهی تصمیم می‌گیرند خود را ببخشند و ارزشمندی و فاعلیت آسیب‌دیده خود را بازیابند: "خیلی تجربه آگاهانه‌ای بود یعنی فرقی با تجربه‌های قبلی این بود و انگار که من با یک خودآگاهی فهمیدم که من نمی‌خوام چیزی رو فراموش کنم من می‌خواهم که خودمو ببخشم و از اول به چیزایی رو شروع کنم و درست پیش ببرم" (مشارکت‌کننده ۶). در همین راستا شفقت و مراقبت از خود با تعهد به انجام اقدامات جدی در این‌باره، ممکن می‌گردد: "در مقطعی از زمان من احساس کردم که جا داره که برگردم و خودم رو در آغوش بگیرم و بگم که باشه همه چی درست می‌شه. به روانشناس و روانپزشک مراجعه کردم. با این نیت که انگار از خودم به مراقبت‌های بیشتری کنم و آسیب‌پذیریم را کمتر کنم" (مشارکت‌کننده ۶). تصمیماتی از این دست به فرد امکان می‌دهد تا با قدرتی بیش از پیش با خطایی که انجام داده و احساسات مرتبط با آن روبه‌رو شود، از احساس شرم و گناه رهایی یافته، ارزشمندی و فاعلیت خود را بازیابد: "زندگی مال منه و برای خودم جبران‌ش می‌کنم هر چیزی رو که از دستش دادم؛ با تمام اون

ناتوانایی‌هایی که از خودم دیده بودم سرزنش‌هایی که به خودم کرده بودم و همه نابلدی‌هام و هر چیزی که بود فکر کردم که دیگر از این به بعدش احتمالاً اونقدری پختگی دارم برای سن الانم" (مشارکت کننده ۶). رفته‌رفته فرد در فرایند خودبخشی از باور مطلق به امور ذهنی دست کشیده و ترجیح می‌دهد خود را از افکار آزاردهنده رها کند: "اون چهارچوب‌ها اون قوانین و چیزایی که دور خودم بود به نوعی اون پبله‌ای که دور خودم بود رو الان این احساس رو داشتم که اون پبله‌ها کنار رفتن و من خیلی راحت‌تر شدم. اتفاقی که افتاده بود رهایی از افکاری بود که آزارم می‌دادن" (شرکت‌کننده ۱). همچنین اسناددهی ساکارانه به معنای پردازش شناختی و باز تعریفی روایت پیشین عامل تعیین‌کننده‌ای در فرایند خودبخشی افراد می‌باشد. پیش از خودبخشی افراد اسنادهای ناسازگارانه‌ای در مورد خود، دیگری و جهان داشته و در فرایند خودبخشی اسناد سازگارانه‌تری نسبت به امور اتخاذ می‌کنند: "خودبخشیم رو در گرو این می‌دونم که متوجه شدم آدم‌ها کامل نیستن ما انسانیم انسان موجودی ناکامله و ممکنه اشتباه بکنه" (مشارکت کننده ۲).

جدول ۲. مضامین اصلی، مضامین سازمان‌دهنده و خرده مضامین خودبخشی نگهدارنده، تبدیلی و غیر اصیل

مضامین اصلی	مضامین سازمان‌دهنده
	ادراک خطا
	اراده و آگاهی
	خطی، زمان‌بر، تدریجی و تلاش‌مند
	احساسات خودآگاه
	رهایی از افکار آزاردهنده
	تغییر رفتار
	دریافت بخشش از دیگری
	خودبخشی مبتنی بر نیاز
	بازیابی خود
	خودشفقت‌ورزی و خودمراقبتی
	رهایی از احساسات منفی
	بخشش خود هم وابسته
	ضرورت کاهش تنش
	تقدم تصمیم به خودبخشی بر عاطفه خودبخشی
	مشروط بر کاهش احتمال خطا در آینده
	جهت‌گیری مشارکتی نسبت به خدا
	باور به بخشندگی خدا و تقلید از آن
	نفوذ مذهب در زندگی روزمره
	غیر خطی
	عدم تجربه تعارض درونی
	فراتر از یک موقعیت
	توضیحات هستی‌شناسانه، معنوی و مذهبی
	بازیابی هویت فردی
	حسن نیت نسبت به خود و دیگری
	شفقت به خود و دیگری
	ادراک خطا
	تجربه هیجانانگیز خودآگاه اخلاقی
	اراده و آگاهی (قصدمندی)
	مکانیزم‌های دفاعی
	مطلق پنداشتن درونیات ذهنی خود
	عدم بازیابی خود
	عدم تجربه و پردازش هیجان
	عدم رهایی از احساس شرم
مصرفه‌شناسی	مصرفه‌شناسی
مصرفه‌عاطفی	مصرفه‌عاطفی
خودبخشی نگهدارنده	خودبخشی نگهدارنده
خودبخشی اصیل	خودبخشی اصیل
تأثیرات ضمنی	تأثیرات ضمنی
فرهنگ	فرهنگ
مذهب	مذهب
شباهت خودبخشی	شباهت خودبخشی

علاوه بر تمام موارد فوق، زمانی که ماهیت خطا بین فردی است ادراک خطا نیازهای روان‌شناختی متفاوتی را در متخلف (نیاز به بازیابی هویت اخلاقی-اجتماعی) و قربانی (نیاز به بازیابی فاعلیت) شکل می‌دهد که با توجه به ماهیت قربانی بودن، به نظر می‌رسد اخلاقاً پذیرش مسئولیت توسط متخلف در اولویت است: "بهم گفت: به مدتی به ما فرصت بده اجازه بده که ما ریکواری بشیم. من احترام گذاشتم به درخواستش. من خیلی ناراحت بودم اما میخوام بگم که من کاملاً حق رو به اون می‌دادم. بعدش که دیدم حالش خوب شده، انگار این فاصله تأثیرگذار بوده، و دیدم که دوباره داریم رفت و آمد می‌کنیم و دوباره مثل قبل با هم دیگه هستیم، اونجا بود که من خودبخوشی رو تجربه کردم" (مشارکت کننده ۳). همچنین در مواجهه با خطای بین فردی دریافت بخشش از دیگری، نه تنها به فرایند خودبخوشی سرعت داده که در پاره‌ای موارد موجب بخشش خود می‌گردد: "واقعاً نمی‌دونم چطور شد که خودم رو بخشیدم شاید چون خود اون منو بخشیده بود چون من یادمه اونجا و اون زمان عاجز بودم از این‌که چه کار می‌تونم بکنم برای این مسئله پیش اومده" (مشارکت کننده ۳).

در برخی روایت‌ها تأثیرات ضمنی متغیرهای بافتی مثل فرهنگ و مذهب شناسایی شد که در ادبیات خودبخوشی نیز مورد بحث قرار گرفته است. برای مثال در فرهنگ جمع‌گرا بخشش خود معادل مصالحه و آشتی با خود هم وابسته ادراک می‌شود: "سعی کردیم در مورد همدیگه پشت سر هم حرف نزنیم و روابط خیلی زود به حالت اول برگشت همه اینها باعث شد که من راحت‌تر بتونم و زودتر بتونم خودم رو ببخشم" (مشارکت کننده ۴). همچنین در فرهنگ جمع‌گرا ضرورت کاهش تنش و ناهماهنگی بخشش خود را تسریع می‌بخشد: "با خودم گفتم اینها افرادی هستند که فقط منتظر هستند ببینند توی فامیل چه اتفاقی می‌وفته و باعث تفرقه و اختلاف بشن. من رفتم بعد با پدر و مادرم صحبت کردم و راضی‌شون کردم که آشتی کنن" (مشارکت کننده ۴). علاوه بر این با تحلیل روایت دانشجویان مشخص شد که کاهش تنش و ناهماهنگی در فرهنگ جمع‌گرا موجب تقدم تصمیم به خودبخوشی بر عاطفه‌ی خودبخوشی می‌گردد: "می‌خوام بگم درسته که اوضاع به حالت اول برگشته بود ولی خودم اون حس خوبی رو که باید نسبت به خودم داشته باشم را تا زمانی که تغییر نکرده بودم نداشتم" (مشارکت کننده ۴). هم راستا با ادبیات خودبخوشی مشخص شد خودبخوشی جمع‌گرا مشروط بر کاهش احتمال خطا در آینده است: "وقتی اوضاع به حالت اول برگشت و همه روابط درست شد به خودم قول دادم که روی خودم کار کنم و همین باعث شد که من بتونم خودم رو ببخشم" (مشارکت کننده ۴).

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد تأثیر مذهب و باورهای مذهبی بر تسریع فرایند خودبخوشی از دیگر تأثیرات ضمنی شناسایی شده بر فرایند خودبخوشی نگهدارنده در این پژوهش بود. هم راستا با مبانی نظری پژوهش جهت‌گیری مشارکتی نسبت به خدا، باور به بخشندگی خدا و تقلید از آن و استفاده در زندگی روزمره شناسایی شدند: "با عنایتی که خداوند بهم کرد تونستم از اون دوران عبور کنم. خودم رو مدیون خدا می‌دانستم چون واقعاً وگرنه اگر تنهایی به دست خودم بود هیچ مشکلی حل نمی‌شد. احساس می‌کردم خدا داره می‌بینه فهمیده که من چه مشکلی دارم. با خودم گفتم خدا منو می‌بخشه و خودم رو ازون عذاب وجدان نجات دادم و بخشیدم. وقتی می‌رفتم نماز می‌خوندم و می‌رفتم مسجد و بر می‌گشتم به انرژی مثبت خیلی خوبی رو داشتم" (مشارکت کننده ۱).

در نهایت بر اساس یافته‌های این پژوهش پس از تحقق تمام موارد فوق یعنی تلاش و اراده قطعی برای نظم‌بخشی و حل هیجانات شرم و گناه و بازیابی فاعلیت و ارزشمندی خودی که به موجب خطا آسیب دیده است، فرایند خودبخوشی با شرط تغییر رفتار در آینده پایان می‌یابد: "گفتم خب دیگه تمام اون اتفاقاتی که گذشته تموم شده و من دیگه باید ازین به بعد زندگی جدیدی را شروع بکنم و از اشتباهاتم درس بگیرم و اونا رو ببخشم" (مشارکت کننده ۱).

### خودبخوشی تبدیلی

در تحلیل روایت خودبخوشی تبدیلی این پژوهش، ویژگی‌ها و مشخصه‌های این نوع از خودبخوشی نیز به خوبی مورد تأیید قرار گرفت که در ادامه یک به یک بیان می‌شود. پیش از هر چیز یافته‌های این بخش موید غیرخطی بودن فرایند خودبخوشی تبدیلی در برابر خطی بودن فرایند خودبخوشی نگهدارنده بود: "تونستم با پاکسازی خیلی راحت آدم‌های اطرافم رو ببخشم. این باعث میشه که من بتونم به آرامش خیلی عمیق و زودرس برسم. با تله‌پاتی هم می‌شه راحت این کار رو انجام داد و واقعاً اثرگذاره. البته اینا باید با حس باشه، یعنی آدم اونقدر مطمئن باشه به چیزی که داره می‌گه و میره توی حس با تمام وجودش این کلمات رو بیان می‌کنه واقعاً به طرف مقابل می‌رسه. اون موقع اتفاقات سخت و ناخوشایند خیلی راحت از زندگی رخت برمی‌بنده و میره و اتفاقات خوب میاد و



جایگزینش می‌شه" (مشارکت‌کننده ۴). از جمله دیگر مشخصه‌های بارز خودبخشی تبدیلی غیر موقعیتی بودن آن است که در تحلیل روایت پژوهش مورد تأیید قرار گرفت: "شاید این بخشش‌ها مقداری کلی باشه. الان نمی‌تونم به لحظه خاص را نام ببرم" (مشارکت‌کننده ۴). بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش بازیابی فاعلیت و ارزشمندی خود در خودبخشی تبدیلی به این صورت است که فرد با تصور این که به امر متعالی متصل است، هویت خود را بازیافته و احساس برتری و ارزشمندی و عاملیت می‌کند: "وقتی اتفاق بادی میافته قبل از هر چیز خودم رو از وجود خداوند می‌بینم این باعث می‌شه که من خودم رو بیش از هر کسی دوست داشته باشم" (مشارکت‌کننده ۴). همچنین پیرو بازیابی و احیای خود، فرد نه تنها به خود عشق می‌ورزد که نسبت به خود و دیگری حسن نیت داشته و خود و دیگری را پذیرفته و مورد شفقت قرار می‌دهد: "با توجه به این که انسان از ذات پاک الهی به وجود آورده پس می‌تونه صفات پاک خداوند رو در خودش ایجاد بکنه همه انسان‌ها می‌تونن اینها رو در خودشون ایجاد بکنن فقط لازمه اش آگاهی و تلاش برای ایجاد کردن این صفات در خودمون" (مشارکت‌کننده ۴).

بر اساس یافته‌های این بخش و هم راستا با مبانی نظری، بصیرت به محدودیت‌های خود و دیگری، بخشش خود و دیگری را در موقعیت‌های بین فردی تسهیل کرده و سرعت می‌بخشد: "یک انسان هستم و ممکنه مرتکب یک اشتباه بشم. یکی از چیزهایی که آدم بتونه خودش و دیگران رو ببخشه همینیه" (مشارکت‌کننده ۴). علاوه بر این گشودگی در برابر ممکنات، از نو طرح ریختن معنای خود، دیگری و جهان نیز از جمله دیگر موارد شناسایی شده در تجربه خودبخشی تبدیلی بود: "من در این تجربه تونستم به تغییر کلی در زندگی خودم ایجاد کنم در رفتار خودم ایجاد کنم و حتی نگاهم نسبت به اتفاقات، خودم و جهانم عوض شد" (مشارکت‌کننده ۴). پس از تجربه خودبخشی تبدیلی در نظر فرد قربانی و متخلف وجود ندارد، در عوض مربی و شاگرد وجود دارد، این مطلب به‌طور واضح در یافته‌های پژوهش قابل مشاهده است: "هر چی رسید از سمت جهان آفرینش رسید من مطیع و فرمانبردارم و با همه وجودم اونو قبول می‌کنم چون اون لازمه رشد منه و می‌دونم که یک مصلحتی برای من توی اون اتفاق هست که این اتفاق باید رقم بخوره" (مشارکت‌کننده ۴).

در روایت خودبخشی تبدیلی این پژوهش توضیحات فرد در خصوص چگونگی روند خودبخشی شامل دسته‌ای از توضیحات هستی‌شناسانه، مذهبی و معنوی بود: "شما خودتون رو در رأس یک دایره یا مدارهای متحدالمرکز در نظر بگیرید من در رأس این دایره‌ها و مدار هستم و روی هر کدام از این مدارها تمام چیزهایی که من از زمانی که به دنیا اومدم و تا زمانی که می‌خوام از دنیا برم به ذهن من میاد. هر چقدر بیشتر به موضوعی فکر می‌کنیم اون به ما نزدیک و نزدیک‌تر می‌شه و اون اتفاق برای ما میافته. انسان تو این دنیا می‌تونه در آرامش مطلق با هر اتفاقی زندگی بکنه اگه همیشه بگه سمعاً و طاعتاً، خدایا سمعاً و طاعتاً، یا در جایی می‌گیم ایاک نعبدو و ایاک نستعین" (مشارکت‌کننده ۴).

### شبه خودبخشی

یافته‌های پژوهش نشان داد شبه خودبخشی حالتی از تجربه بخشش خود است که همانند اشکال تجربه خودبخشی اصیل شخص به خطایی که انجام داده اذعان داشته و به انجام آن متعهد گشته است و از این بابت احساس تقصیر می‌کند. همچنین پیرو و این وضعیت هیجانات منفی نسبت به خودی که دچار خطا شده است، تجربه می‌شود. با این حال علی‌رغم این که شخص آگاهانه تصمیم داشته خود را ببخشد و فاعلیت و ارزشمندی از دست رفته را بازیابد، در این‌باره توفیق نیافته است. از همین رو وجه تمیز این نوع از خودبخشی از اشکال خودبخشی اصیل؛ عدم توفیق شخص در نظم‌بخشی و حل احساسات منفی نسبت به خود می‌باشد. در این پژوهش مشخص شد که عدم تجربه و پردازش شناختی و هیجانی احساسات خودآگاه منفی شرم و گناه منجر به استفاده شخص از مکانیزم دفاعی عقلانی‌سازی برای دفاع از خودی که دچار خطا شده است، می‌گردد: "یکی از راه‌هاش اینه که مدام بهش فکر کنیم عرضم به خدمتتون تجزیه و تحلیلش کنیم که من همین کارو می‌کردم این باعث می‌شد که من به پذیرش این موضوع نزدیک و نزدیک‌تر بشم" (مشارکت‌کننده ۶). در این حالت شخص به جای پرداختن به احساسات خود، با برچسب زدن و پیش‌داوری، در دفاع از خود ذهنیت دیگری را نادیده گرفته و محتویات ذهن خود را مطلق می‌پندارد: "من به واسطه افرادی محاصره شده بودم که چیزی به عنوان همدردی بلد نبودند و فقط تخریب می‌کردند نگاه بدبینانه و پارانوییدی داشتند. مورد بعدی این‌که ببینید توی جامعه ما کلاً مردم اغلب به دنبال این هستن که دیگران رو زیر پای خودشون له کنن خصوصاً دیگرانی رو که فکر می‌کنند از خودشون موفق‌تر هستن، ذهن مردم جامعه

ما متأسفانه خیلی پارانویید هست" (مشارکت‌کننده ۶). همچنین عدم نظم‌بخشی به هیجان شرم در شخص مانع از بازیابی خود می‌شود. از جمله بازنمودهای احساس شرم اجتناب از موقعیت است: "من تونستم درکش کنم تونستم حرفایی که پشت سرم زده بود رو درک کنم فهمیدم. اینا رو همه فهمیدم ولی برام سخت شد بعد از اون ماجرا دیگه تونستم ببینمش، جاهایی که اون هم قراره بیاد من حاضر نمی‌شم. نمی‌تونم ببینمش. به حس خیلی بدی هنوز دارم" (مشارکت‌کننده ۳).

## • بحث

این پژوهش با هدف فهم تجربه خودبخشی دانشجویان انجام شد. مسئله پژوهش این بود که در میان دانشجویان ایرانی چگونه و به چه شکلی خودبخشی تجربه می‌شود؟ یافته‌ها نشان داد در میان اکثر مشارکت‌کنندگان (۴ روایت از میان ۶ روایت) تجربه خودبخشی از نوع نگهدارنده بود.

خودبخشی اصیل به عنوان پاسخی سازگارانه همراه با تلویحات فردی و بین فردی به دو شکل نگهدارنده یا تبدیلی توسط افراد تجربه می‌شود. استفاده از واژه‌هایی مثل فراغ بال، ریکآوری، موقعیتی بدون فکر، تقویت جسمی و ذهنی و حال خوب در روایت شرکت‌کنندگان پژوهش به فرایند خودبخشی ماهیتی نگهدارنده می‌دهد، به این صورت که گویی فرد در تلاش است تا وضع موجود را به حالت قبل از رخ دادن خطا بازگردانده و آن را حفظ کند. فرایند خودبخشی نگهدارنده از ساختاری مشابه داستان و روایت برخوردار است. به این صورت که در آن شاهد سازمان‌دهی خطی رخدادها هستیم. از دیگر مولفه‌های شناسایی شده در روایت خودبخشی نگهدارنده، تدریجی و خطی بودن تجربه خودبخشی در طول زمان است که بیانگر فرایندی بودن خودبخشی نگهدارنده است. فرایند خودبخشی نگهدارنده هم زمان در دو سطح عاطفی-شفقت به خود و رهایی از هیجانات منفی شرم و گناه و سطح شناختی تأمل بر خطا و آنچه نقض شده و تلاش برای تغییر در آینده رخ می‌دهد (فیشر و اکسلاین، ۲۰۱۰). در این پژوهش شبه خودبخشی حاصل عدم توفیق فرد در نظم‌بخشی به احساس شرم و در نتیجه اختلال در پردازش شناختی خطا بود. احساس شرم ماهیتی خودمحورانه دارد، به این صورت که در تجربه احساس شرم خود مرکز ارزیابی منفی و اسناددهی ناسازگارانه قرار دارد (وودیات و ونزل، ۲۰۱۳؛ ولف، کوهن، پانتر و اینسکو، ۲۰۱۰؛ لی، ۲۰۲۰؛ بم، استرلان، پروو، ۲۰۲۱)، و دقیقاً به همین خاطر در روایت شبه خودبخشی این پژوهش فرد به صورت ناسازگارانه‌ای به درون خود عقب‌نشینی کرده و بی‌اعتنا به آنچه در بیرون از خود و در ذهنیت دیگری رخ می‌دهد، باورها و ذهنیت و افکار خود را واقعیت‌هایی مطلق پنداشته و در تلاش است تا با مکانیزهای دفاعی از خودی که آسیب دیده دفاع کند. در مجموع همان‌طور که پیش‌تر در ادبیات خودبخشی اشاره شد (فیشر و اکسلاین، ۲۰۱۰) شبه خودبخشی نوعی از تجربه خودبخشی غیراصیل است که در آن فرد به اشتباه تصور می‌کند که خود را بخشیده است، در حالی که نتایج این پژوهش نیز نشان داد در این حالت عدم پردازش و نظم‌بخشی به هیجانات خودآگاه شرم و گناه مانع از تجربه اصیل خودبخشی گشته و صرفاً فرد با استفاده از مکانیزهای دفاعی از خودی که دچار خطای اخلاقی شده و آسیب دیده دفاع می‌کند. با این حال همان‌طور که در روایت خودبخشی اصیل مشاهده شد چنانچه فرد در تلاش برای نظم‌بخشی به هیجان شرم و در نتیجه بازیابی خود باشد، امکان رهایی از احساس شرم وجود دارد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که رهایی از شرم از طریق مصالحه با خود و رفتارهای خودمراقبتی برای جبران ارزشمندی که مورد تهدید واقع شده است، امکان‌پذیر است. علاوه بر این در میان برخی روایت‌ها و هم راستا با مبانی نظری پژوهش جای‌گزینی احساس شرم با احساس گناه به عنوان شکل دیگری از نظم‌بخشی به احساس شرم تشخیص داده شد. به این صورت که باور به ماهیت خطاپذیری خود به عنوان یک انسان (اسناد سازگارانه در احساس گناه) جایگزین قضاوت کلی و تغییرناپذیر درباره خود (اسناد ناسازگارانه در احساس شرم) گشته و فرد از احساس شرم رهایی می‌یابد (فیشر و اکسلاین، ۲۰۱۰؛ لی، ۲۰۲۰؛ بم، استرلان، پروو، ۲۰۲۱).

علاوه بر تمام موارد فوق هم راستا با ادبیات پژوهش تحلیل روایت خودبخشی نگهدارنده نشان داد که متغیرهای بافتی مثل مذهب و الگوی اجتماعی فردگرایی-جمع‌گرایی به صورت ضمنی در این فرایند حضور داشته و بر آن تأثیر می‌گذارند (بیتتر، ۲۰۰۷). در این صورت به لحاظ شناختی و عاطفی بازیابی خود با سهولت بیشتری صورت می‌گیرد. لازم به ذکر است که این مطلب ماهیت خطی، تدریجی و زمان‌بر فرایند خودبخشی نگهدارنده را تغییر نداد و صرفاً فرایند خودبخشی نگهدارنده را سرعت بخشیده است. در



این باره هوک، ورسینگتون و آتسی (۲۰۰۹) بر این باورند که در فرایند خودبخشی جمع‌گرا با بازیابی یک خود هم وابسته روبه‌رو هستیم، خودی که بر پایه ارتباط‌های نزدیک تعریف می‌شود. آسیب به این نوع از ساختار خود، آسیب به یک نفر نبوده و برای بازیابی و ترمیم آن تمام ارتباط‌های ادغام شده در این ساختار مدنظر قرار می‌گیرد. همچنین در فرهنگ جمع‌گرا اگر چه بخشش خود مشروط بر عدم وقوع مجدد خطا بوده و یک تصمیم شخصی است اما در خدمت حذف تنش و بازیابی هماهنگی بین افراد است. بنابراین تجربه خودبخشی در فرهنگ جمع‌گرا ابتدا یک تصمیم است و در نهایت تجربه یک نوع عاطفه مثبت. در این حالت ممکن است پس از تصمیم به خودبخشی فرد همچنان عاطفه مثبت نسبت به خود را تجربه نکرده باشد و یا مدت‌ها بعد آن را تجربه کند (سندیچ، هیل و ونگ، ۲۰۰۳؛ هوک، ورسینگتون و آتسی، ۲۰۰۹؛ حسنی راد؛ خدایاری فرد؛ حجازی، ۱۳۹۹).

بر اساس یافته‌های پژوهش در میان افرادی که به‌طور ویژه مذهب بر زندگی‌شان نفوذ دارد، مذهب در شیوه ارزیابی خطاها به گونه‌ای که منجر به اسناددهی سازگارانه‌تر شود اثرگذار بوده و با فراهم نمودن روش‌های ممتحن و قابل اعتماد مثل دعا کردن و شرکت در مراسم مذهبی خودتنظیمی را در فرایند خودبخشی ارتقا می‌دهد (ورسینگتون و همکاران، ۲۰۱۰). در حالی که معنویت به معنای باور و اعتقاد به وجود امر مقدس و تکریم و احترام به آن است، مذهب در عین حال که مرتبط با معنویت است تا اندازه‌ای از آن متمایز است. به این صورت که مذهب به عنوان جستجوی امر مقدس در یک سنت و جامعه که در آن نوعی توافق کلی در مورد آنچه باور و عمل می‌شود وجود دارد، تعریف می‌شود (داویس، هوک و ورتینگتون، ۲۰۰۸؛ هیل و همکاران، ۲۰۰۰؛ سپهوند، ۱۳۹۸؛ عبدخدایی، شهیدی، مظاهری، پناغی، نجاتی، ۱۳۹۷). در روایت این افراد بیان شده است که در تجربه خودبخشی درست همانند سایر تجارب و اتفاقات نه تنها حضور خداوند را حس کرده‌اند، بلکه برای راهنمایی و کمک و طلب بخشش به خداوند مراجعه کرده و در نهایت با باور به این که خداوند آدمی را می‌بخشد، ترغیب شده‌اند تا مثل او رفتار کرده و خود را ببخشند (فینچم و می، ۲۰۲۱).

## • نتیجه‌گیری

تحلیل روایت خودبخشی تبدیلی نشان داد که در این حالت خودبخشی معادل احساس ارزشمندی، نفوق و برتری تجربه می‌شود. بر اساس یافته‌های پژوهش این نوع از خودبخشی به تعاریف فلاسفه از خودبخشی بسیار نزدیک است (دیلن، ۲۰۰۱). طی این تجربه فرد از احساس سرزنش نسبت به خودی که دچار خطا گردیده رهایی می‌یابد و قادر است تا به عنوان یک فاعل اخلاقی به زندگی خود ادامه دهد. با این حال بر اساس یافته‌های پژوهش به‌نظر می‌رسد ادراک خودبخشی تبدیلی همانند خودبخشی نگهدارنده صرفاً در قالب رهایی از احساسات منفی نسبت به خود، کافی نیست و هم‌زمان در دو سطح عاطفی و شناختی تجربه می‌شود. به این صورت که در تجربه خودبخشی تبدیلی هم‌زمان با رهایی از احساسات منفی نسبت به خود، به لحاظ شناختی دستگاه تفکر نیز دستخوش تغییرات جدی می‌شود. با این حال بر خلاف پردازش صریح و خودآگاه خودبخشی نگهدارنده، در خودبخشی تبدیلی پردازش ضمنی بوده و شامل نوع خاصی از توضیحات هستی‌شناسانه، فلسفی، مذهبی یا معنوی درباره خود، دیگری و جهان است. از همین رو خودبخشی تبدیلی فوری، آتی و بلافاصله بوده و خارج از پارامترهای زمان و مکان رخ می‌دهد (تپینگ، ۲۰۱۱). همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش مشخص شد که طی تجربه خودبخشی تبدیلی علاوه بر بخشش خود، هر نوع بخشش دیگر (بخشش موقعیت‌ها و بخشش بین‌فردی) نیز به صورت ضمنی و استنتاجی صورت می‌گیرد. در صورت تجربه خودبخشی تبدیلی، با دسترسی ضمنی به توضیحات هستی‌شناسانه، فلسفی، مذهبی یا معنوی که خودبخشی تبدیلی بر آنها استوار گشته، به‌طور خاص در مواجهه با موقعیت‌های جدید تعارض‌درونی بین نیاز به محکومیت و تمایل به بخشش احساس نمی‌شود، گویی در نظر فرد هیچ خطایی رخ نداده و چیزی برای بخشش وجود ندارد. از همین روست که خودبخشی تبدیلی را غیر موقعیتی می‌خوانند (تپینگ، ۲۰۱۱). به‌صورتی که پس از تجربه این نوع از خودبخشی فرد برای همیشه از موضوع قربانی خارج شده و در نظرش دیگر قربانی و متخلفی وجود ندارد، بلکه تنها مربی و شاگرد وجود دارد. از جمله نتایج حاصل از این پژوهش سنجش تجربی و علمی ماهیت خودبخشی تبدیلی در قالب تحقیق کیفی بود. با توجه به کمبود مطالعات تجربی و توضیحات علمی در خصوص تبیین خودبخشی تبدیلی، به‌نظر می‌رسد انجام پژوهش‌های بیشتر به فهم عمیق‌تر این سازه کمک خواهد کرد. پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به جزئیات بیشتر در خصوص ماهیت خودبخشی تبدیلی پژوهش‌های آتی خودبخشی تبدیلی را با تمرکز بر ظرفیت‌های مختلف تحولی، روان‌شناختی و محیطی به‌صورت عملیاتی مورد مطالعه قرار دهند.

- حسنی راد، مرجان؛ خدایاری فرد، محمد؛ حجازی، الهه. (۱۳۹۹). طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضائل با تأکید بر فرهنگ. *مجله روانشناسی*، ۲۴(۴). ۳۷۱-۳۹۴.
- سپهوند، تورج. (۱۳۹۸). نقش معنویت محیط کاری و تاب‌آوری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان. *مجله روانشناسی*، ۲۳(۳). ۳۲۰-۳۳۴.
- عبدخدایی، زهرا؛ شهیدی، شهریار؛ مظاهری، محمدعلی؛ پناغی، لیلی؛ نجاتی، وحید. (۱۳۹۷). الگوی معنوی / مذهبی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروزیس (MS): مطالعه کیفی. *مجله روانشناسی*، ۲۲(۳). ۲۸۷-۳۰۷.
- Beiter, J. (2007). Self-forgiveness: A narrative phenomenological study.
- Bem, J. R., Strelan, P., & Proeve, M. (2021). Roads less travelled to self-forgiveness: Can psychological flexibility overcome chronic guilt/shame to achieve genuine self-forgiveness? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 203-211.
- Bryant, A., & Charmaz, K. (Eds.). (2019). *The SAGE handbook of current developments in grounded theory*. Sage.
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 96-104.
- Davis, D. E., Hook, J. N., & Worthington Jr, E. L. (2008). Relational spirituality and forgiveness: The roles of attachment to God, religious coping, and viewing the transgression as a desecration. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(4).
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2021). No type of forgiveness is an island: divine forgiveness, self-forgiveness and interpersonal forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 1-8.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 548-558.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour*, 30(1), 51-77.
- Hiles, D., & Cermák, I. (2008). Narrative psychology. *The Sage handbook of qualitative research in psychology*, 147-164.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.
- Griffin, B. J., Moloney, J. M., Green, J. D., Worthington, Jr, E. L., Cork, B., Tangney, J. P., & Hook, J. N. (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself. *Self and Identity*, 15(6), 650-661.
- Le, V. (2020). Self-Forgiveness: Attending to Shame and Guilt Through Psychological Flexibility.
- Long, W. J. (2017). A Philosophical Exploration of Radical Forgiveness. *Journal of Bhutan Studies* Vol 36 (Summer), 99-119-30.
- Mills, J. K. (1995). On self-forgiveness and moral self-representation. *Journal of value inquiry*, 29(3), 405-406.
- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *The Counseling Psychologist*, 31, 564-592.
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.
- Tipping, C. (2011). *Radical self-forgiveness: The direct path to true self-acceptance*. Sounds True.
- Testoni, I., Francescon, E., De Leo, D., Santini, A., & Zamperini, A. (2019). Forgiveness and blame among suicide survivors: a qualitative analysis on reports of 4-year self-help-group meetings. *Community mental health journal*, 55(2), 360-368.
- Wolf, S. T., Cohen, T. R., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2010). Shame proneness and guilt proneness: Toward the further understanding of reactions to public and private transgressions. *Self and Identity*, 9(4), 337-362.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536.
- Worthington, E. L., Greer, C. L., Hook, J. N., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., & Toussaint, L. (2010). Forgiveness and spirituality in organizational life: Theory, status of research, and new ideas for discovery. *Journal of management, spirituality & religion*, 7(2), 119-134.