

نقش مشاهده فیلم‌های رستگاری بخش و مشاوره ساخت زندگی بر سلامت روان بزرگسالان ایرانی^۱

احسان زرگر خرازی اصفهانی^۲؛ محمدرضا عابدی^۳؛ فهیمه نامداریپور^۴

تاریخ ارسال: ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۷

چکیده

برخی از روایات خاص زندگی که با عنوان روایات رستگاری بخش شناخته می‌شوند، با بهزیستی روانی همبستگی مثبت دارند. هدف این پژوهش، مقایسه تأثیر مشاهده فیلم‌های ویژه (با تفسیر و بدون آن) بر اساس نظریه مک آدامز و مشاوره ساخت زندگی ساویکاس بر ایجاد و ارتقای تجربه خودرستگاری بخش و در نتیجه، ارتقای سلامت روان بزرگسالان است. روایت رستگاری بخش، شکل یا راهبردی خاص از روایت است که در آن، یک رویداد آشکارا بد، حالتی هیجانی و با شرایطی منفی، به پایانی خوب یا نتیجه هیجانی مثبت بدل می‌شود. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده و تعداد ۲۴ بزرگسال در دامنه سنی ۲۴ تا ۶۵ سال دارای تحصیلات کارشناسی و بالاتر، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، از طریق اعلان اینترنتی انتخاب شده و به صورت تصادفی به چهارگروه کنترل و آزمایش در سه گروه مشاهده فیلم بدون تفسیر، مشاهده فیلم با تفسیر و مشاوره ساخت زندگی تقسیم شدند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد اگرچه اثر مشاهده فیلم (با تفسیر و بدون تفسیر) و مشاوره ساخت زندگی بر کشف و ارتقای تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش از لحاظ کمی معنی‌دار نیست ($p > 0.05$)، لیکن مداخلات مذکور باعث به‌وجود آمدن تغییرات کیفی در افراد شده است. این موضوع با توجه به اهمیت خود رستگاری بخش در ارتقای بهزیستی روانی افراد، حائز اهمیت است.

واژه‌های کلیدی

خود رستگاری بخش، سینما، مشاوره ساخت زندگی، سلامت روان.

۱. این مقاله براساس نظر گروه دبیران و سردبیر فصلنامه، پژوهشی است.
۲. دانشجوی دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران. ehsan_zargar@yahoo.com
۳. استاد گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، استاد مدعو گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول). m.r.abedi@edu.ui.ac.ir
۴. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.. namdarpour@iaukhsh.ac.ir

بیان مسئله

توالی رستگاری‌بخش^۱، شکل یا راهبردی خاص از روایت است. در توالی رستگاری‌بخش، یک رویداد آشکارا بد، یا حالتی هیجانی و یا شرایطی منفی، به پایانی خوب یا نتیجه‌هیجانی مثبت بدل می‌شود. طرح داستان از ظرفیت و ارزشی منفی به مثبت حرکت می‌کند و بدی، منجر به خوشی می‌شود. از این رو، حالت منفی نخستین با خوبی و خوشی پایانی بازیابی می‌شود (مک آدامز^۲، ۲۰۱۳ و ۲۰۰۶). تحقیقاتی که توسط مک آدامز و همکارانش در این زمینه صورت پذیرفته است، در مورد بزرگسالان آمریکایی است. این تحقیقات به طور عمده در ارتباط با متغیری با عنوان «زاینده‌گی^۳» صورت پذیرفته است. به طور عمده، مک آدامز و همکارانش به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی بوده‌اند که: چه نوع حکایت‌هایی، بزرگسال زاینده‌ای را برای خود فرد و جامعه می‌سازد؟ و هویت‌هایی را می‌سازد که فراهم‌کننده زندگی‌هایی با مقصد و معناست؟ مک آدامز نام این داستان‌ها را توالی‌های رستگاری‌بخش گذاشته که نتیجه آن ایجاد «خود رستگاری^۴» است.

نتایج پژوهش‌هایی که توسط مک آدامز و همکارانش در مورد بزرگسالان آمریکایی صورت پذیرفته، نشان داده توالی‌های رستگاری‌بخش در روایت‌های زندگی به طور مثبت در ارتباط با بهزیستی روانی است. همچنین افرادی که داستان‌های خود را در تم رستگاری‌بخش بیان می‌کنند، نسبت به افرادی که داستان‌های خود را براساس این تم بیان نمی‌کنند، در شاخص زاینده‌گی نمرات بالاتری را کسب می‌کنند، به عبارت دیگر، افراد مولدتری هستند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و همدلی و همبستگی بیشتری را در زندگی نشان می‌دهند و نمرات افسردگی آنها پایین‌تر است. نتایج این پژوهش، بیانگر این بود که تفسیرهای رستگاری‌بخش در روایت‌های زندگی به افزایش مراتب بالایی از اعتماد به نفس کمک می‌کند و

1. Redemptive sequence
2. McAdams
3. Generativity
4. Redemptive self

بزرگسالانی که در میانه زندگی، درجات بالایی از انطباق‌پذیری را گزارش می‌دهند، حکایت‌های زندگی، خود را به گونه‌ای می‌سازند که تأکید آن بر تبدیل حوادث منفی به نتایج مثبت است در حالی که بزرگسالانی که انطباق‌پذیری پایینی دارند، معمولاً حکایت‌های زندگی خود را به گونه‌ای می‌سازند که موقعیت‌های مثبت را تبدیل به نتایج منفی می‌کنند.

با توجه به اهمیت توالی‌های خودرستگاری‌بخش در سلامت روانی افراد، این سؤال مطرح می‌شود آیا می‌توان توالی‌های خود رستگاری‌بخش را در افراد کشف و یا ارتقا داد؟ سؤال دیگری که در اینجا مطرح است این است که چه نوع مداخله‌ای باید برای این منظور به کار برده شود؟ همان‌گونه که در سطور بالا توضیح داده شد «خود رستگاری‌بخش» یک نوع داستان و به عبارتی یک نوع روایت است که نکته کلیدی آن، معنایی است که حکایت‌کننده از واقعه منفی کسب می‌کند. توالی‌های رستگاری‌بخش وقایع حقیقی نیستند که در زندگی مردم رخ داده باشد، بلکه مردم به جای گفتن داستان درباره خود، از راهبردی روایتی برای ساخت خود استفاده می‌کنند (مک آدامز و باومن، ۲۰۰۱). بر این اساس این فکر به ذهن متبادر می‌شود که اگر فرد در معرض یک قصه بیرونی با تم رستگاری‌بخش قرار گیرد، آیا روایت‌های این‌چنینی از او بروز می‌کند؟ و یا اینکه می‌تواند روایت‌هایی را که قبلاً بیان کرده این بار با تم رستگاری‌بخش بیان کند؟ این کار می‌تواند توسط یک داستان بیرونی انجام پذیرد.

یکی از حیطه‌های که از دیرباز مورد توجه روان‌شناسان بوده است، فیلم و تأثیر تماشای آن بر ادراک بیننده است. در بسیاری از موارد، روان‌شناسان از فیلم‌ها به عنوان آموزش روان‌شناسی و استعاره استفاده کرده‌اند (گابارد و گابارد، ۱۹۹۹). در اصل، مداخله توسط مشاهده فیلم‌های سینمایی به مخاطبان این امکان را می‌دهد که ضمن مشاهده فیلم، ارزیابی کنند که شخصیت‌های یک فیلم چگونه با دیگران، محیط، و مسائل شخصی در تعامل‌اند و در نتیجه از آن به عنوان پلی برای حرکت درمانی مثبت استفاده کنند (تایسون، فاستر و جونز، ۲۰۰۰).

1. Gabbard & Gabbard
2. Tyson, Foster & Jones

از طرفی مشاهده فیلم از طرف یک مخاطب در اصل بیانگر این است که ما او را صرفاً در معرض یک داستان خارجی قرار داده‌ایم و او می‌تواند برداشت‌های خود را از آن داستان داشته باشد. در صورتیکه اگر او در معرض تفسیری روان‌شناختی با جهت‌گیری خاصی قرار بگیرد، این موضوع (که یک موضوع آموزشی است) باعث بوجود آمدن تغییری در دیدگاه او می‌شود (فاتحی و دیگران، ۱۳۹۷). با توجه به اینکه فیلم‌ها ابزار موثری در انواع مداخلات بوده، در این پژوهش نیز به عنوان یک روش مداخله از آنها استفاده شده است.

جهت‌گیری در این پژوهش، خود رستگاری‌بخش است، بدین صورت که اگر افراد در معرض دیدن فیلم‌های رستگاری‌بخش قرار گیرند، آیا متغیر خود رستگاری‌بخش در آنها تغییری می‌کند؟ در واقع، مشاهده فیلم‌هایی از این نوع، باعث می‌شود که فرد داستان‌های خود را در تم رستگاری‌بخش بیان کند؟ همچنین اگر پس از مشاهده فرد را در معرض آموزش قرار دهیم، به عبارت دیگر، در صورتی که تحلیل رستگاری‌بخشی از فیلم ارائه دهیم، آیا تغییری در خود رستگاری‌بخش فرد ایجاد می‌شود؟ علاوه بر این آیا این دو مداخله تأثیری در متغیر زاینده‌گی که نشانگر کارکرد خود رستگاری‌بخش است، دارد؟

از طرف دیگر داستان‌های کوچک زندگی هر فرد تحت فرایند خاصی از مشاوره می‌تواند به یک داستان بزرگتر تبدیل شده که این داستان بزرگتر، یک کلان روایت منسجم شده از زندگی فرد است. این فرایند خاص از مشاوره توسط مارک ال ساویکاس با عنوان نظریه ساخت مسیر شغلی^۲ که یک نظریه روایتی پست مدرن است ابداع گردید (لنت و براون^۳، ۲۰۰۵). ساویکاس معتقد است که نظریه‌اش تنها در حیطه شغلی نیست و می‌توان از آن در ساخت کل مسیر زندگی نیز استفاده کرد. ساویکاس در سال‌های اخیر نظریه خود را با نام نظریه ساخت مسیر زندگی^۴ معرفی کرده است (ساویکاس^۵، ۲۰۱۵). نظریه ساویکاس دیدگاهی سازه‌گرا و کل‌نگر

1. Macro-narrative
2. Career Construction Theory
3. Lent & Brown
- 4 . Life Design Counseling
5. Savickas

است که رشد آدمی را بصورت انطباق با محیط اجتماعی و با هدف یکپارچه‌سازی شخص و محیط مفهوم سازی می‌کند. این نظریه بر این نکته تأکید دارد که افراد با الگو بخشیدن به تجارب زندگی خود در غالب یک کل منسجم آن را به داستانی با معنا تبدیل می‌کنند و مشاوران از طریق گوش دادن به روایت‌های مراجعان خود میتوانند شخصیت، انطباق‌پذیری و تمها یا موضوعات زندگی آنها را کشف کنند.

افراد از طریق روایت‌های زندگی براساس زمینه‌ها و نقش‌های بعدی اجتماعی، مسیر زندگی را ایجاد کرده و در هنگام تفسیر تجربیات باعث ایجاد یک معنا می‌شوند (یانگ و کالین^۱، ۲۰۰۴). تعامل بین عوامل زمینه‌ای و فردی صرف نظر از زمان‌بندی آنها - گذشته یا حال - نقش اساسی دارند. تلفیق نقش‌ها و تجربیات زندگی (روایت‌های خرد) در کل روایت از طریق ساخت خود برای ساخت مسیر زندگی بسیار مهم است (ساویکاس و دیگران^۲، ۲۰۰۹).

با توجه به نقش مشاوره مسیر زندگی در بیان روایت‌های زندگی و ساخت مسیر زندگی، به این صورت که خرده روایت‌های کوچک تبدیل به یک کلان روایت بزرگ شده و گذشته و حال را درهم ادغام کرده است، به طوری که یک روایت منسجم بوجود آورد، این سؤال مطرح می‌شود که آیا استفاده از این مشاوره - که از نوع روایتی و پست مدرن است - به عنوان یک مداخله می‌تواند باعث این شود که مخاطبان صحنه‌های زندگی خود را در تم رستگاری بخش گزارش کنند بعبارت دیگر این پرسش مطرح می‌گردد که آیا این مداخله در تجربه خودرستگاری بخش و کارکرد آن می‌تواند تغییری ایجاد کند؟

بنابراین هدف این پژوهش، بررسی اثر بخشی فیلم‌های رستگاری بخش و مشاوره ساخت زندگی در کشف و ارتقا تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش در افراد بزرگسال است.

پیشینه تحقیق

در طول دهه گذشته، رویکردهای روایی در پژوهش روان‌شناسی، بسیاری از اشکال تحقیق روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار داده است. روان‌شناسان شخصیت

1. Young & Collin
2. Savickas et al.

در پی کشف روابط میان داستان‌های زندگی، صفات شخصیت، و بهزیستی روان‌شناختی‌اند (باور، مک‌آدامز، و سکدا^۱، ۲۰۰۵؛ مک‌آدامز و دیگران^۲، ۲۰۰۴) به زعم این دسته از نظریه پردازان داستان درونی شده و رو به رشد فرد درباره خودش، همان مفهومی که بسیاری از روان‌شناسان امروزه هویت روایی می‌خوانند، به تنهایی لایه‌های متمایز از شخصیت را می‌سازد (مک‌آدامز، ۲۰۰۸؛ مک‌آدامز و پالس^۳، ۲۰۰۶). روان‌شناسان اجتماعی در جست‌وجوی آن هستند که خود^۴ چگونه در موقعیت‌ها و بافت‌های اجتماعی خاص روایت شده و به نمایش درمی‌آید (مک‌لین، پاسوپتی، و پالس^۵، ۲۰۰۷). روان‌شناسان فرهنگی درصدد توصیف چگونگی پذیرش و مذاکره^۶ و سازش افراد با کلان روایت‌های جامعه در جریان ساخت خود هستند (همک^۷، ۲۰۰۸) و اما روان‌شناسان بالینی و مشاوران با نگاهی تجربی به روان‌درمانی به عنوان محل اصلی تغییر داستان زندگی نگاه می‌کنند (آدلر، اسکالینا، و مک‌آدامز^۸، ۲۰۰۸؛ لایب لیچ، مک‌آدامز، و جاسلن^۹، ۲۰۰۴).

روان‌شناسان روایی به تبعیت از نظریه مک‌آدامز که خود اکتباسی از نظریه هویت اریکسون است، معتقدند هویت مترادف با داستان رو به رشد خودساخته افراد است؛ در واقع، هویت خود را در داستان‌های زندگی در قالب بیکربندی طرح، شخصیت، تنظیمات، صحنه و درونمایه آشکار می‌کند. مک‌آدامز و مک‌لین (۲۰۱۳) هویت روایی را داستان درونی شده و در حال رشد فرد می‌دانند که گذشته بازسازی شده و آینده متصور فرد را ادغام و یکپارچه کرده تا به زندگی مقدری وحدت و هدف بخشد. فرد قادر است به واسطه ویژگی خاص بخش-بخش بودن^{۱۰} حافظه اتوبیوگرافیک، داستانی در حال رشد و یکپارچه برای زندگی

- 1 . Bauer, McAdams & Sakaeda
- 2 . McAdams et al.
- 3 . McAdams & Pals
- 4 . Self
- 5 . McLean, Pasupathi & Pals
- 6 . Negotiate
- 7 . Hammack
8. Adler, Skalina & McAdams
9. Lieblich, McAdams & Josselson
10. Episodic

بسازد و آن را درونی نماید، و این همان چیزی است که روان‌شناسان، هویت‌روایی می‌نامند. هویت‌روایی، گذشته خود زندگی‌نامه‌ای را طوری بازسازی و آینده را به طرز تصور می‌کند که برای زندگی افراد تا حدی وحدت، هدف و معنا فراهم آورد. داستان‌های زندگی افراد در مورد گذشته و در قالب یک هویت‌روایی درونی شده و روبه‌رشد، بکپارچه می‌شوند. از این دیدگاه، داستان‌ها تنها کردهای هویت نیستند بلکه داستان‌ها خود هویت هستند. به این معنی که چه بسا افراد نسبت به این فرآیند ناهشیار باشند، اما آنها زندگی خود را در قالب اصطلاحات داستان وار و خود را در قالب نویسنده این زندگی دارای فصلهای متفاوت، با شخصیت‌ها و صحنه‌های مختلف می‌بینند. این داستان به مرور زمان بازنویسی می‌شود تا وقایع و رویدادهای گذشته را با تجارب، باورها و اهداف جدید فرد برای آینده تطبیق دهد (سیدا، ۲۰۱۵).

کریستی و مک‌گرات^۱ (۱۹۸۷) استفاده از سینمادرمانی را در درمان و در یک مطالعه موردی با یک مراجع بکار بستند. این مورد، تمرکز بر روی خانواده درمانی دارد. به همین طریق، درمر و هاچینگز^۲ (۲۰۰۰) راهنمایی‌هایی را برای استفاده از فیلم‌ها در خانواده درمانی و کاربرد آنها در مداخلات فامیلی، زوجی و فردی ارائه دادند. نویسندگان لیستی از فیلم‌های که پتانسیل درمانی دارند، ترتیب دادند که هرکدام از آنها برای مراجعانی کاربرد دارد، منتهی در هر دو مثال، شواهد تجربی، حمایت‌کننده نیستند. هبرت و نیومیستر^۳ (۲۰۰۱) پیشنهادی جهت مشاوره نوجوانان با استعداد با استفاده از فیلم ارائه دادند. این نویسندگان سناریوهایی جهت استفاده از پتانسیل سینمادرمانی برای جمعیت‌های خاص مطرح کرده و دستورالعمل‌هایی را با جزئیات- به منظور چگونگی پیاده‌سازی آنها برای دانش‌آموزان با استعداد- تعیین کردند (هبرت و نیومیستر، ۲۰۰۱). در اینجا نیز نویسندگان یک موضوع مفهومی در ارتباط با سینمادرمانی را مطرح می‌کنند و هیچ‌گونه داده تجربی را (در این راستا که سینمادرمانی می‌تواند یک تکنیک مفید برای این جمعیت باشد) برای بحث ارائه نمی‌دهند.

1. Syed
2. Christie & McGrath
3. Dermer & Hutchings
4. Hébert & Neumeister

فراتر از این مطالعات موردی، استفاده از سینمادرمانی به عنوان یک مداخله در ادبیات حرفه ای توجه کمی شده است. دسترسی راحت به فیلم و پتانسیل فیلم بعنوان استعاره در بسیاری از کارهای بالینی مفید است. البته پیشینه مطالعات بر این موضوع تأکید دارد که سینمادرمانی را لازم است به عنوان پشتیبان و در کنار سایر مداخلات درمانی بکار برد و از آن ناپابستی بصورت مستقل استفاده کرد. در هرصورت، ذکر این نکته لازم است که شکاف بزرگی بین مزیت‌های سینمادرمانی و شواهد تجربی که این ادعا را تأیید میکند، وجود دارد. این کمبود تحقیقات در تأثیر سینمادرمانی، محدودکننده و مسئله‌ساز است.

طبق طبق گفته ساویکاس و همکارانش (۲۰۰۹)، طراحی زندگی یک نظریه معرفت شناختی برای ساخت مسیر شغلی است. ساخت مسیر شغلی، فارغ از علیت، انسجام روایی را ارتقا می‌بخشد (ساویکاس، ۲۰۱۳). بنابراین، ساخت مسیر شغلی مجموعه فرایندهایی است که رخ می‌دهد تا افراد، زندگی خود را از طریق تجربیات کاری، هویت شغلی و ذهنی خود و تعدیلاتی که انجام می‌دهند، با هدف پیدا کردن مسیر شغلی و به طور کلی، رضایت از زندگی در شرایط مشخص بسازند (دوراته، ۲۰۰۹). افراد از طریق روایت‌های زندگی براساس زمینه‌ها و نقش‌های بعدی اجتماعی مسیر شغلی ایجاد می‌کنند (یانگ و کالین، ۲۰۰۴). تعامل بین عوامل زمینه‌ای و فردی صرف نظر از زمان‌بندی آنها - گذشته یا حال - نقش اساسی دارند. تلفیق نقش‌ها و تجربیات زندگی (روایت‌های خرد^۱) در کل روایت از طریق ساخت خود برای ساخت مسیر شغلی بسیار مهم است (ساویکاس و دیگران، ۲۰۰۹).

ساویکاس معتقد است مدل سازه‌گرایی مسیر شغلی درباره انطباق‌پذیری، با شاخص‌های عملی چون پنج عامل بزرگ شخصیت قابل تعریف بوده و ارتباط معناداری بین دو متغیر انطباق‌پذیری مسیر شغلی و شخصیت وجود دارد (ساویکاس و پورفلی^۲، ۲۰۱۲). برخی از شخصیت‌ها مثل افراد وجدان‌گرا از سطح بالاتری از انطباق‌پذیری برخوردارند و افراد روان‌رنجور، انطباق‌پذیری کمتری دارند (رویسر و دیگران^۳، ۲۰۱۲).

1. Micro-narratives
2. Savickas & Porfeli
3. Rossier et al.

به عنوان یک رویکرد جامع، طراحی زندگی به جنبه مهم زندگی حرفه‌ای می‌پردازد، حتی اگر سایر نقش‌ها و زمینه‌های مهم زندگی مانند خانواده، دوستان، علایق، دانشگاهیان، مشاغل و فعالیت‌های اوقات فراغت را نیز درگیر کند (ساویکاس و دیگران، ۲۰۰۹). فرایند کشف خود و پردازش روایت نیز ممکن است درمانی باشد- به ویژه در مواردی که توسط شخص انجام نشود و با پشتیبانی صحیح از یک مشاور باشد- به دلیل درک عمیق‌تری که نسبت به ترس و سایر رفتارهای خودتخریب‌گر ایجاد می‌کند و به فرایندهای تصمیم‌گیری در ساخت مسیر شغلی آسیب می‌رساند (ساویکاس، ۲۰۱۵).

چهارچوب نظری

نظریه روایت با توسعه ابزارها و مفاهیم نو تلاش کرده است الگوی روانی و معنای زندگی انسان را تجدید حیات بخشد. از چشم‌انداز روایت، شخصیت با زمینه‌ای اجتماعی- فرهنگی گره می‌خورد و با مؤلفه‌هایی همچون هدفمندی، پیچیدگی، بافت‌گرایی و ذهنیت تعریف می‌شود. روایت به منزله امری زبانی، کانون توجه رشته‌های مختلف فلسفی، ادبی، زبان‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته است. مرکز ثقل روایت، استعاره است. استعاره فرد به عنوان نمایشنامه‌نویس و راوی در قلب حوزه روان‌شناسی روایی قرار دارد و اهمیت آن تا به جایی است که مفهوم هویت روایی در حوزه روایت و هویت، مفهومی آشنا و بدیهی است. امروزه رویکرد و نظریه روایت به جای جای روان‌شناسی راه یافته و پژوهش‌های متنوع و وسیعی را به خود اختصاص داده و بیش از هر چیزی در حوزه روش‌شناسی علمی مورد توجه قرار گرفته است.

در ۳۵ سال گذشته این اندیشه که انسان برای اداره کردن و معنا دادن به زندگی داستان می‌گوید به بخشی عظیم از روان‌شناسی نفوذ یافته است. روان‌شناسی روایی، حوزه‌ای گسترده در روان‌شناسی است که محور مطالعه این موضوع است که چگونه افراد از طریق داستان‌گویی هم زندگی خود را می‌سازند و هم آن را نمایش می‌دهند. از منظر روان‌شناسان روایی، انسان‌ها به طور طبیعی موجوداتی داستان‌سرا هستند؛ از داستان‌های سنتی قومی گرفته تا روایت‌های واقعی در تلویزیون. در واقع، داستان‌ها در تمامی فرهنگ‌ها روایت و یا اجرا می‌شوند.

به علاوه، مردم درباره خودشان هم داستان‌هایی ساخته و با یکدیگر در میان می‌گذارند؛ این داستان‌ها حاوی جزئیاتی در باب قسمت‌ها و دوره‌هایی خاص از زندگی افراد و از همه مهمتر، معنایی است که این تجربیات برای آنها داشته است (مک آدامز و مک لین، ۲۰۱۳). نظریه روایت با در میان گذاشتن فرهنگ، جنسیت، طبقه اجتماعی، قومیت و اکولوژی اجتماعی زندگی روزمره تلاش کرده است حوزه شخصیت را از نو سامان ببخشد. از این منظر شخصیت، ماهیتی روانی-ادبی به خود گرفته است. روان‌شناسی شخصیت به عنوان رشته‌ای که کارش مطالعه کلیت شخص و هدفش تبیین فردیت روان‌شناختی انسان است.

مک آدامز داستان زندگی را به عنوان حوزه‌ای خاص در شخصیت تعبیر کرد، حوزه‌ای که از نظر مفهومی قابل تفکیک و جدایی از صفات غیرشخصی، زیست ژنتیکی و القای زندگی‌های فردی با مفهوم یکپارچگی شخصی و معنا است. چنین معناسازی‌هایی به شدت برگرفته از خزانه‌های فرهنگی است، اما بهره‌نهایی در درون هر فرد است که داستانی درونی شده و رو به رشد و تغییر می‌آفریند تا مناسب و برازنده پیکربندی منحصر به فرد زندگی باشد. مک آدامز چنین فرض می‌کند که افراد به طور جدی در اواخر نوجوانی و آغاز بزرگسالی شروع به روایت زندگی‌شان می‌کنند و اینکه این پروژه شخصی (روایت داستان زندگی) زندگی افراد را از طریق مفهوم فزاینده یکپارچگی و هدف، به بهترین وجه تحت‌تأثیر قرار می‌دهد از منظر تاریخی، رویکرد داستان زندگی، روان‌شناسی شخصیت را به هدف و آرزوی اصلی‌اش باز می‌گرداند، آرزویی که در آن زندگی افراد بیش از صفتشان به عنوان واحد بنیادی شخصیت قلمداد می‌شود. در واقع، مطالعه روایت زندگی سطح سوم مطالعه شخصیت پس از سطوح اول یعنی بررسی صفات و دوم بررسی دغدغه‌های افراد است.

رابطه فیلم و روان‌شناسی از دیرباز مورد توجه بوده است. فیلم و روان‌شناسی بسیاری از مضامین مشترکی از جمله انگیزه، رفتارصادقانه، هیجانانگیز، تاکتیک‌های محافظت از خود و جایگزینی متن را دارا هستند (گابارد و گابارد، ۱۹۹۹). همانگونه که سازندگان فیلم‌ها از استعاره‌ها استفاده می‌کنند، روان‌شناسان معنای آنها را

فاش می‌کنند. مدتهاست که فیلم‌ها تأثیر قدرتمندی در جامعه داشته‌اند. آنها بر شکل‌دهی نگرش‌ها و ایده‌ها تأثیر می‌گذارد. مطالعات به بررسی تأثیر واقع‌گرایی ادراک شده بر بیننده پرداخته‌اند. تحقیقات مشخص کرده‌اند که میزان بیشتری از پاسخ هیجانی و نگهداری در حافظه را شاهد هستیم، زیرا که با یک فیلم کمتر حقیقی و داستانی در مقایسه با یک فیلم غیرداستانی روبه‌رو هستیم (گلدشتاین، ۲۰۰۹؛ پولیوت و کاون^۲، ۲۰۰۷). یک بیننده غالباً یک فیلم غیرداستانی را مانند یک مستند شناسایی می‌کند، در صورتی که یک فیلم داستانی براساس نشانه‌های سمعی و بصری، قابل تشخیص است (پولیوت و کاون، ۲۰۰۷).

سینما درمانی^۳، یک مداخله درمانی است که به مراجعان امکان می‌دهد بصورت تصویری ارزیابی کنند شخصیت‌های یک فیلم چگونه با دیگران، محیط، و مسائل شخصی در تعامل‌اند و در نتیجه از آن بعنوان پلی جهت حرکت درمانی مثبت استفاده کنند (تایسون، فاستر و جونز^۴، ۲۰۰۰). افراد دیگری در مورد سینما درمانی به عنوان "کار با فیلم" صحبت می‌کنند و کار تصویری را یک فرایند درمانی که در آن مراجع و درمانگر در مورد موضوعات و شخصیت‌های فیلم‌های محبوب که به موضوعات اصلی درمان در حال انجام مربوط می‌شوند، بحث می‌کنند. آنها از فیلم‌ها برای تسهیل فهم-خود، معرفی گزینه‌هایی برای برنامه‌های عملی و برنامه‌ریزی مداخلات درمانی آینده استفاده می‌کنند (هسلی و هسلی^۵، ۲۰۰۱).

یکی از مهمترین شاخه‌های مشاوره، مشاوره مسیر شغلی است و در این میان و در عصر معاصر، نظریه پردازان پست مدرن نقش بسزایی دارند. یکی از این نظریه‌پردازان، ساویکاس است که نظریه ساخت مسیر شغلی را ارائه کرده است (ساویکاس، ۲۰۰۱).

در نظریه سازه‌گرایی مسیر شغلی، انطباق‌پذیری دارای چهار بعد است که

1. Goldstein
2. Pouliot & Cowen
3. Cinema therapy
4. Tyson, Foster & Jones
5. Hesley & Hesley

عبارت‌اند از: دغدغه^۱، کنترل^۲، کنجکاوی^۳ و اعتماد^۴. دغدغه درباره آینده، به افراد کمک میکند تا جلوتر را ببینند و برای آنچه ممکن است در آینده پیش آید، آماده شوند (ساویکاس و پورفلی، ۲۰۱۲). طبق گفته ساویکاس و همکارانش (۲۰۰۹)، طراحی زندگی یک نظریه معرفت‌شناختی برای ساخت مسیر شغلی است. فرایندهای متنی، پویا و غیرخطی، در چندین متن از طریق هویت ذهنی افتراقی، فردی، ویژگی‌ها و مفهومی بیان می‌شوند. فرایندهای اساسی روابط بین فردی پویا در یک زمینه خاص اجتماعی، تاریخی و فرهنگی رخ میدهند (یانگ و کالین، ۲۰۰۴). ساخت مسیر شغلی، فارغ از علیت، انسجام روایی را ارتقا می‌بخشد (ساویکاس، ۲۰۱۳). بنابراین، ساخت مسیر شغلی مجموعه فرایندهایی است که رخ می‌دهد تا افراد، زندگی خود را از طریق تجربیات کاری، هویت شغلی و ذهنی خود و تعدیلاتی که انجام می‌دهند، با هدف پیدا کردن مسیر شغلی و به طور کلی، رضایت از زندگی در شرایط مشخص بسازند (دورانه^۵، ۲۰۰۹). افراد از طریق روایت‌های زندگی براساس زمینه‌ها و نقش‌های بعدی اجتماعی، مسیر شغلی ایجاد می‌کنند و در هنگام تفسیر تجربیات باعث ایجاد یک معنا می‌شوند (یانگ و کالین، ۲۰۰۴). تعامل بین عوامل زمینه‌ای و فردی- صرف‌نظر از زمان‌بندی آنها (گذشته یا حال) نقش اساسی دارند. تلفیق نقش‌ها و تجربیات زندگی (روایت‌های خرد^۶) در کل، روایت از طریق ساخت خود برای ساخت مسیر شغلی بسیار مهم است (ساویکاس و دیگران، ۲۰۰۹).

با توجه به مطالب ذکر شده هدف از این پژوهش، مقایسه تجربه و کارکرد خود رستگاری بخش (زاینده‌گی) قبل و بعد از مشاهده فیلم‌های ویژه (بدون تحلیل و همراه با تحلیل) و مصاحبه ساخت زندگی است. بر این اساس می‌توان سؤالات پژوهش را بدین‌گونه عنوان کرد: ۱- آیا بین تأثیر نمایش فیلم‌های ویژه با تحلیل، نمایش فیلم‌های ویژه بدون تحلیل و مشاوره ساخت زندگی بر تجربه خود رستگاری بخش تفاوت وجود دارد؟ و ۲- آیا بین تأثیر نمایش فیلم‌های ویژه

1. Concern
2. Control
3. Curiosity
4. Confidence
5. Duarte
6. Micro-narratives

با تحلیل، نمایش فیلم‌های ویژه بدون تحلیل و مشاوره ساخت زندگی بر کارکرد خود رستگاری‌بخش (زاینده‌گی) تفاوت وجود دارد؟

روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش حاضر که مراحل انجام آن از فروردین ماه ۱۴۰۰ آغاز شد و تا پایان مهر ماه همان سال ادامه داشت، از نظر هدف، جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی شامل گروه آزمایش، و گروه کنترل بود. این طرح، از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه افراد بزرگسال ایرانی ۲۴-۶۵ سال با تحصیلات کارشناسی و بالاتر بودند و نمونه این پژوهش از طریق فراخوان اینترنتی از بین داوطلبین برای شرکت در پژوهش دعوت انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه پژوهش، ابتدا افراد داوطلب در جلسه‌ای که به صورت آنلاین برگزار شد، حضور یافتند و ضمن توضیح اهمیت پژوهش، از آنها خواسته شد فرم رضایت در شرکت در پژوهش را تکمیل کرده و ارسال نمایند. سپس از بین افراد شرکت‌کننده، ۲۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در سه گروه آزمایشی و گروه کنترل گمارده شدند و طرح مداخله مشاهده فیلم، مشاهده فیلم با تفسیر و مشاوره ساخت زندگی در سه گروه آزمایشی اجرا شد. همچنین گروه کنترل و گروه‌های آزمایش از لحاظ سن (گروه‌های سنی دهه سوم، چهارم، پنجم و ششم زندگی) همگن بودند. داده‌های مربوط به تجربه خود رستگاری‌بخش و کارکرد آن در مرحله پیش‌آزمون (۲ روز قبل از شروع جلسات مداخله)، در مرحله پس‌آزمون (۲ روز پس از اتمام جلسات مداخله) با استفاده از ابزارهای زیر به صورت آنلاین گردآوری شدند:

۱- پرسشنامه داستان زندگی

جهت بررسی تجربه خود رستگاری‌بخش پرسشنامه داستان زندگی مک‌آدامز (۲۰۰۸) استفاده شد. مک‌آدامز برای کشف خود رستگاری‌بخش از مصاحبه‌ای (پرسشنامه‌ای) تحت عنوان "مصاحبه داستان زندگی" بعنوان ابزار سنجش استفاده می‌کند. در این مصاحبه از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که زندگی خود را

1. Life story interview

مانند کتابی در نظر بگیرند که دارای بخش‌های مختلفی است. سپس از آنها خواسته می‌شود که هشت صحنه خاص را تعریف کنند که شامل: (۱) تجربه اوج^۱، (۲) تجربه حسی^۲، (۳) تجربه عطف^۳، (۴) یک صحنه مهم مثبت کودکی، (۵) یک صحنه مهم منفی کودکی، (۶) یک صحنه مهم از بزرگسالی، (۷) یک صحنه خردمندانه^۴، (۸) یک تجربه مهم مذهبی، معنوی و یا عرفانی است و به دنبال آن نیز سؤالات دیگری با جزییات از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شود. تجربه خود رستگاری بخش با استفاده از پرسشنامه داستان زندگی مک آدامز و تحلیل تماتیک آن با استفاده از کدگذاری های تعریف شده توسط مک آدامز تعریف شده است. بر این اساس، در مرحله اول، وجود یا عدم وجود تصاویر رستگاری بخش با کد ۱ و ۰ مشخص می‌شود و در مرحله بعد، در صورت وجود تصاویر رستگاری بخش^۵ در داستان بیان شده، پیامدهای پیامدهای مثبت یا رشدی زندگی فرد شامل ارتقای عاملیت^۶، ارتقای ارتباط^۷ و هدف نهایی^۸ (با نمره ۱ و ۰) در آن داستان تعیین می‌گردد. در مجموع برنامه کدگذاری توالی رستگاری شامل چهار نمره است: ۱- تصاویر رستگاری، ۲- ارتقا عاملیت ۳- ارتقا ارتباط و ۴- هدف نهایی. نمره نهایی فرد برای هر صحنه زندگی بین ۰ تا ۴ و نمره کل تجربه خود رستگاری بخش در این پژوهش بین ۰ تا ۳۲ بود (مک آدامز، ۲۰۰۸).

۲- مقیاس زاینده‌گی لویالا^۹: در این پژوهش، کارکرد خود رستگاری بخش با استفاده از مقیاس زاینده‌گی لویالا بررسی شد. مقیاس زاینده‌گی لویالا، یک مقیاس ۲۰ سؤالی خود گزارشی است و به شیوه لیکرت در دامنه صفر (هرگز) تا سه (اغلب اوقات) نمره گذاری می‌شوند. نمره کل این پرسشنامه شاخص زاینده‌گی افراد است. پژوهش‌های انجام شده بیانگر روایی و پایایی مطلوب این مقیاس است

1. High point
2. Low point
3. Turning point
4. Wisdom event
5. Redemption imagery
6. Enhanced agency
7. Enhanced communion
8. Ultimate concern
9. Loyola generative scale (LGS)

(مک آدامز و آوبین^۱، ۱۹۹۲). همچنین در این پژوهش، تحلیل عامل تأییدی برآزش خوبی برای این پرسشنامه نشان داد و پایایی آن نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمد. در این پژوهش برای انجام مداخلات از سه روش استفاده شده است: ۱- مشاهده فیلم‌های ویژه (فیلم‌های رستگاری‌بخش)، ۲- مشاهده به همراه تحلیل روان‌شناختی براساس تم رستگاری‌بخش فیلم‌های مذکور، ۳- مشاوره ساخت زندگی (مشاوره ساویکاس). در دو روش اول، سعی بر این بوده که مخاطب را در معرض داستان‌های دیگری که عمدتاً رستگاری‌بخش هستند قرار دهیم تا بررسی کنیم که آیا نحوه داستان‌گویی افراد تغییر کرده و افراد قادرند داستان‌های خود را در تم رستگاری‌بخش بیان کنند که مورد اول برداشت خود شخص از فیلم بوده و در مورد دوم تحلیل رستگاری‌بخش نیز در معرض مخاطب قرار می‌گیرد. در روش سوم- که موسوم به مشاوره ساخت زندگی است- محقق می‌خواهد بررسی کند که آیا در صورتی که مخاطب بتواند یک کلان روایت منسجم از داستان زندگی خود در این مشاوره ارائه کند، آیا می‌تواند داستان‌های زندگی خود را در تم رستگاری‌بخش بیان کند؟ به این منظور، افراد نمونه در ۳ گروه آزمایشی و گروه کنترل قرار گرفتند.

گروه ۱: گروه کنترل: در این گروه، افراد پس از انجام اولیه پرسشنامه داستان زندگی و آزمون زاینده‌گی، بدون هیچ مداخله‌ای در مرحله دوم، پرسشنامه داستان زندگی و آزمون زاینده‌گی را تکمیل کردند.

گروه ۲: گروه مشاهده فیلم: افراد این گروه، پنج فیلم رستگاری‌بخش که امتیاز آی ام دی بی آنها هشت و بالاتر است و جزء ۲۵۰ فیلم برتر سینمایی هستند را دیده و پس از آن پرسشنامه داستان زندگی مک آدامز و مقیاس زاینده‌گی لویالا را تکمیل کردند. دلیل انتخاب این امتیاز به دلیل آن است که این فیلم‌ها جزو ۲۵۰ فیلم اول دنیا است و به همین دلیل فیلم‌های پر مخاطب است. این فیلم‌ها عبارت‌اند از:

۱. فیلم فهرست شیندلر^۲ با امتیاز آی ام دی بی ۸/۹ از ۱۰؛

1. McAdams & de St. Aubin
2. schindler list

۲. فیلم مرد سیندرلایی^۱ با امتیاز آی ام دی بی ۸ از ۱۰؛
۳. فیلم طرد شدگان^۲ (دست نیافتنی‌ها) با امتیاز آی ام دی بی ۸/۵ از ۱۰؛
۴. فیلم گرن تورینو^۳ با امتیاز آی ام دی بی ۸/۱ از ۱۰؛
۵. فیلم مبارز^۴ با امتیاز آی ام دی بی ۸/۲ از ۱۰.

گروه ۳: گروه مشاهده و تحلیل فیلم: افراد این گروه نیز مانند افراد گروه ۲، همان پنج فیلم مذکور را دیده، سپس تحلیل روان‌شناختی داستان فیلم از طرف پژوهشگر در اختیار آنها به صورت وُپس قرار گرفت. لازم به ذکر است که تحلیل به صورت جداگانه برای افراد گروه ارسال شد، ولی تحلیل‌ها کاملاً مشابه است. سپس افراد پرسشنامه داستان زندگی مک آدامز و مقیاس زاینده‌گی لویالا را تکمیل کردند.

گروه ۴: گروه مشاوره طراحی مسیر زندگی: افراد این گروه تحت مشاوره مذکور در ۳ جلسه با فاصله زمانی یک هفته قرار گرفتند. مشاوره طراحی مسیر زندگی شامل یک جلسه مصاحبه نیمه‌ساختاریافته (مصاحبه ساویکاس) است که در آن پنج سؤال زیر از افراد پرسیده می‌شود:

۱. سه شخصیتی که آنها را در کودکی تحسین می کرده‌اید، نام ببرید و بگویید چرا مورد تحسین شما بوده‌اند؟
۲. مجلات، برنامه‌های تلویزیونی و وبسایت‌های موردعلاقه شما در حال حاضر کدام‌اند؟ لطفاً توضیح دهید که به چه دلایلی به آنها علاقه‌مندید؟
۳. سه کتاب رمان یا فیلمی را که دوست دارید را نام ببرید و در مورد داستان هریک از آنها مختصراً توضیح دهید.
۴. شعار شما در زندگی چیست؟
۵. سه خاطره از دوران کودکی خود، ترجیحاً بین سنین سه تا شش سالگی را با جزئیات تعریف کنید.

- 1 . cinderlla man
- 2 . intouchable
- 3 . gran torino
- 4 . warrior

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار کودکان

در جلسه دوم به تفسیر نتایج مصاحبه در یک فضای دیالوگی با فرد پرداخته می‌شود و در نهایت، جلسه سوم به بحث در ارتباط با نتایج پرداخته می‌شود.

این مشاوره‌ها به صورت تماس تصویری انجام پذیرفت، پس از آن؛ افراد پرسشنامه داستان زندگی مک آدامز و مقیاس زاپندگی لویالا را تکمیل کردند.

یافته‌های تحقیق

میانگین سنی کل شرکت کننده‌ها ۳۴/۹۶ با انحراف استاندارد ۱/۵۹ بود. جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمرات تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را در سه گروه آزمایشی و گروه کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سه گروه آزمایشی و گروه کنترل

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه مشاهده فیلم بدون تفسیر	تجربه خود رستگاری بخش	۲/۵۷	۱/۴۴	۳/۴۰	۲/۶۳
کارکرد خودرستگاری بخش	کارکرد خودرستگاری بخش	۳۹/۰۰	۱۳/۲۷	۳۸/۲۰	۱/۳۴
گروه مشاهده فیلم با تفسیر	تجربه خود رستگاری بخش	۲/۸۷	۱/۶۷	۴/۴۰	۱/۷۱
کارکرد خودرستگاری بخش	کارکرد خودرستگاری بخش	۳۵/۱۴	۷/۷	۳۵/۱۴	۷/۱۳
گروه مشاوره ساخت زندگی	تجربه خود رستگاری بخش	۲/۶۰	۱/۵۱	۴/۰۰	۱/۵۸
گروه کنترل	کارکرد خودرستگاری بخش	۳۵/۰۰	۳/۳۹	۳۷/۴۰	۹/۳۱
تجربه خود رستگاری بخش	تجربه خود رستگاری بخش	۳/۲۰	۱/۱۸	۴/۴۰	۲/۳۹
کارکرد خودرستگاری بخش	کارکرد خودرستگاری بخش	۳۸/۸۰	۶/۲۰	۳۸/۲۰	۷/۱۲

در راستای پاسخ گویی به سؤالات پژوهش، از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی نقش مشاهده فیلم‌های ویژه و مشاوره ساخت زندگی در کشف و ارتقای نمرات تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش از منظر کمی، استفاده شد. پس از

بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس و همگنی شیب پیش‌آزمون با پس‌آزمون‌ها)، داده‌های به دست آمده مورد تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) روی نمرات تجربه و کارکرد خود رستگاری‌بخش

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه Df	خطا Df	سطح معنی داری
آزمون اثر بیلابی	۰/۴۷	۱/۷۴	۶	۳۴	۰/۱۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۷	۱/۷۱	۶	۳۲	۰/۱۴
آزمون اثر هلتنینگ	۰/۶۷	۱/۶۸	۶	۳۰	۰/۱۵
آزمون بزرگ‌ترین ریشه	۰/۵۳	۳/۰۴	۳	۱۷	۰/۰۶

جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) را بر روی نمرات پس‌آزمون تجربه خود رستگاری‌بخش و کارکرد آن (زاینده‌گی) با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان می‌دهد. براساس سطح معنیداری ($p > 0/05$)، بین نمرات پس‌آزمون در تجربه خود رستگاری‌بخش و کارکرد آن در بین گروه‌ها تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. بنابراین، در پاسخ به سؤالات پژوهش می‌توان گفت مداخلات به کار برده شده، در کشف و ارتقا تجربه خود رستگاری‌بخش و کارکرد آن از منظر کمی اثر معنی‌داری نداشته‌اند.

لیکن به لحاظ کیفی، نتایج به دست آمده، نشانگر ایجاد تغییرات پس از مداخلات صورت پذیرفته است. در مداخله اول که مخاطبان در معرض دیدن ۵ فیلم قرار گرفتند و فیلم‌ها با تم رستگاری‌بخش بودند، یعنی افراد در معرض داستان رستگاری‌بخش قرار گرفتند. در مداخله دوم، مسئله دیگری در کنار در معرض داستان قرار گرفتن وجود داشت که آن آموزش بود، یعنی افراد ابتدا در معرض چند قصه رستگاری‌بخش قرار می‌گرفتند و بعد در تحلیل، تم رستگاری‌بخش نیز در تحلیل برای آنها بیان گردید و در مداخله سوم یعنی مشاوره ساخت زندگی افراد در معرض ۳ جلسه مشاوره قرار گرفتند.

خلاصه نتایج کیفی به دست آمده از مداخلات در ارتباط با تغییر در صحنه‌ها و نمرات رستگاری‌بخش پس از هر مداخله که به تفصیل در جدول ۳ آمده، به شرح زیر است:

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار کودکان

۱. در ارتباط با مشاهده فیلم بدون تفسیر: متوسط میزان تغییر در صحنه‌ها برابر $2/3$ و متوسط ارتقاء نمره رستگاری بخش $1/57$ است.
۲. در ارتباط با مشاهده فیلم به همراه تفسیر: متوسط میزان تغییر در صحنه‌ها برابر $2/57$ و متوسط ارتقاء نمره رستگاری بخش $0/3$ است.
۳. در ارتباط با مشاوره ساخت زندگی: متوسط میزان تغییر در صحنه‌ها برابر $3/8$ و متوسط ارتقاء نمره رستگاری بخش $1/4$ است.

جدول ۳- نتایج کیفی به دست آمده از مداخلات در ارتباط با تغییر در صحنه‌ها و نمرات رستگاری بخش در هر مداخله (به تفکیک)

گروه	تعداد تغییر در صحنه‌ها	میزان ارتقا در نمره رستگاری بخش	متوسط تغییرات در صحنه‌ها	متوسط ارتقا در نمره رستگاری بخش
مشاهده فیلم به تنهایی	۲ ۳ ۱ ۲ ۵ ۰ ۰ ۳	۲ ۴ ۲ ۱ ۲ ۰ ۰ ۰	$2/3$	$1/57$
مشاهده فیلم و تفسیر	۵ ۲ ۰ ۰ ۷ ۲ ۲	۰ ۱ ۰ ۰ ۰ ۰ ۰	$2/57$	$0/3$
مشاوره ساخت زندگی	۲ ۸ ۳ ۱ ۵	۱ ۱ ۱ ۱ ۳	$3/8$	$1/4$

در ارتباط با این موضوع که پس از انجام مداخلات در کدامیک از صحنه‌ها (۸ صحنه داستان زندگی) بیشترین و کمترین درصد تغییرات مشاهده شد، نتایج حاصل از پژوهش به طور خلاصه و به تفکیک به شرح زیر است:

۱. مشاهده فیلم بدون تفسیر: بیشترین تغییر؛ خاطره زنده بزرگسالی (۲۳٪) و کمترین تغییر؛ نقطه عطف (۶٪) است.
۲. مشاهده فیلم همراه با تفسیر: تغییرات در نقطه اوج، نقطه عطف، خاطره مثبت کودکی، خاطره زنده بزرگسالی و تجربه خردمندانه برابر و به میزان ۱۴٪ و تغییرات در نقطه حسیض، خاطره منفی کودکی و تجربه مذهبی، معنوی یا عرفانی نیز برابر و به میزان ۹٪ است.
۳. مشاوره ساخت زندگی: بیشترین تغییر؛ خاطره زنده بزرگسالی (۲۰٪) و کمترین تغییر؛ خاطره منفی کودکی (۵٪) است.

همان گونه که نتایج نشان می دهد، در پاسخ به سؤالات پژوهش می توان گفت اگر چه از لحاظ کمی مداخلات به کار برده شده، تأثیر معناداری در کشف و ارتقا تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش نداشتند، کلیه مداخلات به لحاظ کیفی هم در صحنه های رستگاری بخش تغییر ایجاد کرده و نمرات رستگاری بخش را ارتقا داده است.

نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، مقایسه تجربه خود رستگاری بخش و کارکرد آن (زاینده گی) قبل و بعد از مشاهده فیلم های ویژه (بدون تحلیل و همراه با تحلیل) و مصاحبه ساخت زندگی بود. با توجه به هدف، سؤالات پژوهش عبارت بودند از: ۱- آیا بین تأثیر نمایش فیلم های ویژه با تحلیل، نمایش فیلم های ویژه بدون تحلیل و مشاوره ساخت زندگی بر تجربه خود رستگاری بخش تفاوت وجود دارد؟ و ۲- آیا بین تأثیر نمایش فیلم های ویژه با تحلیل، نمایش فیلم های ویژه بدون تحلیل و مشاوره ساخت زندگی بر کارکرد خود رستگاری بخش (زاینده گی) تفاوت وجود دارد؟

براساس نتایج به دست آمده از مداخلات صورت پذیرفته که عبارت بودند از مشاهده فیلم با و بدون تفسیر بر تجربه و کارکرد خودرستگاری بخش، می توان گفت مداخلات فوق به جهت کمی و به طور معنی دار باعث نشده که شرکت کنندگان در پژوهش، داستان های خود را در تم رستگاری بخش بیان کنند، با وجود این، از

لحاظ کیفی در اثر مداخلات صورت گرفته، تغییراتی در افراد رخ داده است.

در هردو مداخله، تغییرات در صحنه‌های گزارش شده مشهود است که تغییرات در صحنه‌ها، در مداخله مربوط به فیلم و تفسیر بیشتر است، این در حالی است که ارتقای خود رستگاری‌بخش در گروهی که تنها مشاهده فیلم را انجام دادند، نسبت به گروه مشاهده فیلم و تفسیر، به مراتب بیشتر بوده است. در تبیین این تفاوت می‌توان به این موضوع اشاره کرد که در صورتی که فرد تنها در معرض دیدن فیلم قرار گیرد، بدون هیچ‌گونه تحلیلی، می‌تواند برداشت خود را از قصه داشته باشد و داستان فیلم را باتوجه به تم خود شناخته و تحلیل کند و این باعث به وجود آمدن تغییرات عمیق‌تری در فرد می‌شود تا زمانی که ما تمی از بیرون (تفسیر) را در اختیار او قرار می‌دهیم.

در مداخله سوم یعنی مشاوره ساخت زندگی افراد در معرض ۳ جلسه مشاوره قرار گرفتند. نتایج به‌دست‌آمده نشانگر این است که این مداخله هم مانند دو مداخله دیگر به جهت کمی معنادار نیست. اما نتایج به دست آمده، نشان‌دهنده به وجود آمدن تغییرات کیفی در افراد شرکت کننده در این مداخله است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، میانگین تغییرات در صحنه‌ها به طور محسوسی از این میانگین مذکور در دو مداخله دیگر بیشتر است همچنین ارتقای نمره رستگاری‌بخش پس از این مداخله بیشتر از مشاهده فیلم با تحلیل و کمی کمتر از مداخله مشاهده فیلم به تنهایی است. علت این امر نیز به خاطر این موضوع است که این مداخله نیز از نوع مشاوره است.

همچنین نتایج، مشخص‌کننده این موضوع است که در مشاهده فیلم به تنهایی؛ بیشترین تغییر صحنه مربوط به خاطره زنده بزرگسال و کمترین تغییر مربوط به تجربه مذهبی، معنوی و عرفانی و نقطه عطف است. در مشاهده فیلم به همراه تفسیر، پنج صحنه: نقطه اوج، نقطه عطف، خاطره مثبت کودکی، خاطره زنده بزرگسالی و تجربه خردمندانه، بیشترین تغییرات را نسبت به قبل از مداخله داشته‌اند و سه صحنه: نقطه حسیض، خاطره منفی کودکی و تجربه مذهبی، معنوی و عرفانی، کمترین تغییرات را نسبت به قبل از مداخله داشته‌اند. در مداخله مشاوره ساخت زندگی، بیشترین صحنه‌ای که تغییر کرده است، مربوط به خاطره

زندۀ بزرگسالی است و کمترین تغییر صحنه مربوط به خاطرۀ منفی کودکی است. لازم به ذکر است که تغییر در صحنه‌ها به این معنا نیست که فرد صحنه تغییر یافته را الزاماً در تم رستگاری بخش تعریف می‌کند، اما تغییر در خود صحنه نشان از به وجود آمدن تغییرات کیفی در شخص است. براساس مطالب فوق می‌توان این نتیجه را گرفت که به منظور به وجود آوردن تغییرات در فرد در یک فرایند مشاوره‌ای، تمرکز بیشتر می‌تواند بر روی خاطرات و صحنه‌های اخیر باشد. این بدان معنی است که از مراجع بخواهیم به جای اینکه صحنه‌هایی از گذشته خود را تعریف کند، صحنه‌هایی که اخیراً برای او اتفاق افتاده است را بیان کند.

در ارتباط با کارکرد خود رستگاری بخش (زاینده‌گی) که توسط آزمون زاینده‌گی لویالا سنجیده شده است، آنچه از نتایج قابل استخراج است، این است که هیچ‌گونه تغییر معناداری در زاینده‌گی افراد بعد از انجام مداخلات (کلیۀ مداخلات) به وجود نیامده است. البته با توجه به این موضوع که سنجش زاینده‌گی یا به عبارت دیگر، کارکرد خود رستگاری بخش، سنجشی از نوع کمی است، نتیجۀ به‌دست‌آمده منطقی است.

در توضیح این موضوع که چرا مداخلات صورت پذیرفته قادر به ایجاد تغییرات معناداری از لحاظ کمی در ارتقاء خود رستگاری بخش و متعاقب آن در کارکرد خود رستگاری بخش نشد، برمی‌گردد به توضیح هویت روایی که توسط مک آدامز و مک لین ارائه گردیده است. آنها هویت روایی را داستان زندگی درونی شده و در حال رشد فرد می‌دانند که گذشته بازسازی شده و آینده متصور وی را ادغام و یکپارچه کرده تا به زندگی اش مقداری وحدت و هدف بخشیده و او را قادر سازد به واسطۀ ویژگی خاص بخش- بخش بودن حافظۀ اتوبیوگرافیک^۲، داستانی در حال رشد و یکپارچه برای زندگی خود بسازد و آن را درونی کند (مک آدامز و مک لین، ۲۰۱۳). ریشه‌های تحول هویت روایی را می‌بایست در سال‌های ابتدایی زندگی یعنی از زمانی که مکالمات والدین و فرزندانشان شروع به شکل گرفتن کرده تا زمانی که طرز بیان استراتژی‌های پیچیده ساخت معنا در داستان‌های

1. narrative identity
2. autobiographical memory

فرد در نوجوانی و سال‌های جوانی روایت می‌شود، جستجو کرد (هابرماس و دسیلورا، ۲۰۰۸).

از طرف دیگر چند داستان زندگی پدیده‌ای فردی می‌نماید، اما چنین به نظر می‌رسد که فرهنگ‌های مختلف فهرست‌های متفاوتی از تصاویر، درونمایه‌ها، و طرح‌های متفاوتی را برای ساخت هویت روایی عرضه می‌دارند و افراد هر یک از این فرهنگ‌ها این شکل‌های روایی را در قالب داستان‌های خود تغییر و تحول می‌دهند. این داستان‌ها که روایت‌های کلان نام دارند، در اصل بخشی از ساختار جامعه‌اند که افراد را در مسیر خوب بودن و خوب زندگی کردن در جامعه هدایت می‌کنند. همانطور که افراد روایات فردی خود را می‌سازند، با این روایت‌های کلان مواجه شده و آنها را درونی می‌کنند. این روایت‌های کلان داستان زندگی افراد (منظور روایات فردی) نیستند، بلکه داستان‌هایی مختص به فرهنگ اند که در دسترس افراد جامعه قرار می‌گیرند تا به طور بالقوه، هم هشیار و هم ناهشیار درونی و حفظشان کنند. روایت‌های کلان به عنوان چارچوبی برای درک فصل مشترک خود و جامعه معرفی شده است و داستان‌های مشترک فرهنگی هستند که افکار، باورها، ارزش‌ها و رفتار را هدایت می‌کنند (هابرماس و دسیلورا، ۲۰۰۸؛ ممبرگ، ۲۰۰۴).

در باب محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که با توجه به اینکه از پرسشنامه (باز پایان) استفاده شده که زمان حداقل ۲ ساعته برای پاسخ به سؤالات را می‌طلبد، این موضوع باعث خلاصه گویی در افراد شرکت‌کننده در پژوهش تا حدی شد که البته در مطالعه ای که توسط مک آدامز و باومن (۲۰۰۱) بر روی دو گروه از افراد مورد تحقیق (یک گروه توسط مصاحبه و گروه دیگر توسط پرسشنامه) انجام پذیرفت، به این موضوع اشاره شده است. با توجه به نتایج، سؤالاتی که می‌تواند موضوعاتی برای تحقیقات بعدی باشد از این قرار است: آیا می‌توان در سنین کودکی با های خاص فرزند پروری و یا آموزش، داستان‌هایی با تم رستگاری‌بخش را برای کودکان درونی کرد تا افراد

1. Habermas & de Silveira
2. Bamberg

مولدتری را به جامعه تحویل داد؟ یا اینکه بازهم روایت‌های کلان حاکم بوده و در صورتی که این‌گونه باشد چه داستان‌هایی می‌توان تولید کرد که توأم با روایت‌های کلان بتوان افراد مولدتری به وجود آورد؟ سؤال دیگری که مطرح است این است که آیا می‌توان فرایند مشاوره‌ای بوجود آورد که در آن از افراد خواسته شود که صحنه‌هایی از زندگی خود را گزارش کنند که برای آنها اتفاقات بدی افتاده که منجر به نتایج خوبی شده است؟ به عبارت دیگر در این فرایند مشاوره از افراد بخواهیم که داستان‌های خود را در تم رستگاری‌بخش بیان نمایند. پس از آن ارتقاء خود رستگاری‌بخش و زاینده‌گی آنها سنجیده شود.

با توجه به مطالب فوق می‌توان نتیجه گرفت که روایت‌ها در دوران کودکی و در ارتباط با کودک و والدین شکل می‌گیرد و در کنار آن، روایت‌های کلان که جنبه‌های فرهنگی، اجتماع و تاریخی هر جامعه ای را دارد، به روایت‌های فردی ساختار می‌بخشد. این ساختارها چنان منسجم، پیچیده و غالب هستند که هر پدیده‌ای مانند یک داستان که به این ساختار وارد شود، در آن حل شده و براساس آن تعبیر و تفسیر می‌شود. به همین علت است که مداخلات صورت پذیرفته در این پژوهش نیز نتوانست باعث شود که تغییرات معنی‌داری از لحاظ کمی در ارتقاء خود رستگاری‌بخش و بالطبع آن کارکرد خود رستگاری‌بخش (زاینده‌گی) به وجود بیاید. هرچند از لحاظ کیفی همانگونه که توضیح داده شد شاهد تغییرات در افراد به لحاظ ارتقاء خود رستگاری‌بخش بودیم. با توجه به نتایج بدست بنظر می‌رسد که برای اینکه افراد بتوانند تا حدودی داستان‌های زندگی خود را در تم رستگاری‌بخش بیان نمایند لازم است در کودکی در معرض بیان اینگونه داستان‌ها قرارگیرند که این نقش فرزندپروری و همچنین آموزش در مهد کودک‌ها و دبستان‌ها را پررنگ‌تر از قبل می‌کند.

فهرست منابع

۴. فاطمی، سید محسن؛ خدایاری‌فرد، محمد؛ شکوهی یکتا، محسن، افروز، غلامعلی؛ پورحسین، رضا؛ شالباف، عذرا؛ و قربانی وناجمی، میلاد (۱۳۹۷). اثربخشی تحلیل روان‌شناختی فیلم‌های با مضامین دینی بر دینداری دانشجویان. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*، ۷(۱۰)، ۳۳-۴۸.
5. Adler, J. M, Skalina, L. M, McAdams, D. P. (2008). *The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health*. *Psychotherapy Research*, 18,719734.
6. Bamberg, M. (2004). Form and functions of Isut bashingi n male identity constructions in 15-year-olds. *Human Development*, 47, 331-353.
7. Christie, M. & McGrath, M. (1987). Taking up the challenge of grief: Film as therapeutic metaphor and action ritual. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 8(4), 193-199.
8. Dermer, S. B. & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 163- 180.
9. Duarte, M. E. (2009). Um século depois de Frank Parsons: escolher uma profissão ou apostar na psicologia da construção da vida?. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(2), 5-14
10. Gabbard, G. O., & Gabbard, K. (1999). *Psychiatry and the Cinema* (2nd ed.). Washington, DC US: American Psychiatric Association.
11. Goldstein, T. R. (2009). The pleasure of unadulterated sadness: Experiencing sorrow in fiction, nonfiction, and 'in person.' *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(4), 232-237.
12. Habermas, T, de Silveira, C. (2008). The development of global co-

- herence in life narratives across adolescence: Temporal, causal, and thematic aspects. *Developmental Psychology*, 44, 707-721.
13. Hammack, P. L. (2008). Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 222-247.
 14. Hébert, T. P., & Neumeister, K. L. S. (2001). Guided viewing of film: A strategy for counseling gifted teenagers. *Journal of Secondary Gifted Education*, 12(4), 224-235.
 15. Hesley, J. W. & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: sing popular films in psychotherapy*, 2nd edition. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
 16. Lent, R. W. & Brown, S. D. (2005), *career development and counseling: putting theory and research to work*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
 17. Lieblich, A, McAdams, D. P, Josselson, R. (Eds.). (2004). *Healing plots: The narrative basis of psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association
 18. McAdams, D. P. (2006). The redemptive self: *Stories Americans live by*. New York: Oxford University Press.
 19. McAdams, D. P. (2008). *Personal narratives and the life story*. In O. P. John, R. R. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 241-261). New York: Guilford Press.
 20. McAdams, D. P. (2013). *The redemptive self: Stories Americans live by (Revised and Expanded Edition.)*. New York: Oxford University Press.

21. McAdams, D. P, Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204217.
22. McAdams, D. P, Anyidoho, N. A, Brown, C, Huang, Y. T, Kaplan, B, Machado, M. A. (2004). Traits and stories: Links between dispositional and narrative features of personality. *Journal of Personality*, 72, 761°783.
23. McAdams, D. P, Bowman, P. J. (2001). Narrating lifes turning points: Redemption and contamination. In D. P. McAdams, R. Josselson, & A. Lieblich (Eds.), *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition* (pp. 334). Washington, DC: American Psychological Association.
24. McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
25. McAdams, D. P, McLean, K.C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 233-238.
26. McLean, K. C, Pasupathi, M, Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 262278.
27. Pouliot, L., & Cowen, P. S. (2007). Does perceived realism really matter in media effects? *Media Psychology*, 9(2), 241-259.
28. Rossier, J., Zecca, G., Stauffer, S. D., Maggiori, C., & Dauwalder, J. P. (2012). Career Adapt-Abilities Scale in a French-speaking Swiss sample: Psychometric properties and relationships to personality

- and work engagement. *Journal of Vocational behavior*, 80(3), 734-743.
29. Savickas, M. L. (2001). A developmental perspective on vocational behaviour: Career patterns, salience, and themes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1(1), 49-57.
30. Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 144-180). Hoboken, NJ: John Wiley.
31. Savickas, M. (2015). *Life-design counseling manual* (p. 88). Mark L. Savickas.
32. Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, 75(3), 239-250.
33. Savickas, M. L., Porfeli, E. J. (2012). career adapt-ability scale: construction, reliability and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behavior*, 80, 661-673
34. Syed, M. (2015). *Theoretical and methodological contributions of narrative psychology to ethnic identity research*. In C.E. Santos; A.J. UmanaTaylor (Eds.), *Studying ethnic identity: Methodological and conceptual approaches across disciplines* (pp. 27-54). Washington, DC: APA press.
35. Young, R. A., & Collin, A. (2004). Introduction: Constructivism and social constructionism in the career field. *Journal of vocational behavior*, 64(3), 373-388.