

نقش واسطه‌ای بخشودگی در رابطه بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم در دانشجویان شهر تهران

The mediating role of forgiveness in the relationship between interpersonal mindfulness and anger rumination in Tehran students

Maryam Akbari

M.A in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Abbas Abdollahi *

Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

a.abdollahi@alzahra.ac.ir

Simin Hosseinian

Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

مریم اکبری

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

عباس عبداللہی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

سیمین حسینیان

استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of forgiveness in the relationship between interpersonal mindfulness and anger rumination in students in Tehran. The research method was descriptive-correlation and structural equation modeling. The statistical population of the study consisted of all students at Alzahra University in Tehran in 1403, from which 262 people were selected as a sample by convenience sampling. In data collection, the Sakodolsky Anger Rumination Questionnaire (2001, Sakodolsky, ARS), Forgiveness (2005, Hartland, HFS), and Interpersonal Mindfulness (2018, Pratscher et al., IMS) questionnaires were used. The results showed that the proposed research model had a favorable fit. The findings also showed that the path of interpersonal mindfulness to anger rumination is negative and significant ($P < 0.05$). The path of interpersonal mindfulness to forgiveness is positive and significant ($P < 0.05$). Similarly, it can be seen that the direct path of forgiveness to anger rumination is negative and significant ($P < 0.05$). Other results showed that the indirect effect of the interpersonal mindfulness variable on the anger afterthoughts variable through forgiveness is significant ($p < 0.05$). The indirect effect of the interpersonal mindfulness variable on the retaliatory thoughts variable through forgiveness is significant ($p < 0.05$). The indirect effect of the interpersonal mindfulness variable on the anger memories variable through forgiveness is significant ($p < 0.05$). The indirect effect of the interpersonal mindfulness variable on the cause recognition variable through forgiveness was also significant ($p < 0.05$). From the above findings, it can be concluded that interpersonal mindfulness can affect anger rumination in students of Al-Zahra University of Tehran through forgiveness.

Keywords: Forgiveness, Anger Rumination, Interpersonal Mindfulness, Students.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی بخشودگی در رابطه‌ی بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم در دانشجویان شهر تهران انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه الزهرا تهران، در سال ۱۴۰۳ تشکیل داد که از بین آن‌ها به صورت در دسترس ۲۶۲ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. در جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های نشخوار خشم ساکودولسکی (۲۰۰۱، ساکودولسکی، ARS)، بخشودگی (۲۰۰۵، هارتلند، HFS) و ذهن آگاهی بین فردی (۲۰۱۸، پراتسچر و همکاران، IMS)، استفاده شد. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی پژوهش از برازش مطلوب برخوردار بود. همچنین یافته‌ها نشان داد مسیر ذهن آگاهی بین فردی به نشخوار خشم منفی و معنی دار است ($P < 0.05$). مسیر ذهن آگاهی بین فردی به بخشودگی مثبت و معنی دار است ($P < 0.05$). به همین صورت می‌توان مشاهده کرد مسیر مستقیم بخشودگی به نشخوار خشم منفی و معنی دار است ($P < 0.05$). نتایج دیگر نشان داد که اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر پس فکریهای خشم از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0.05$). اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر افکار تلافی جویانه از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0.05$). اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر شناختن علت‌ها نیز از طریق بخشودگی نیز معنی دار بود ($p \leq 0.05$). از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بین فردی می‌تواند از طریق بخشودگی بر نشخوار خشم در دانشجویان دانشگاه الزهرا تهران اثر بگذارد.

واژه‌های کلیدی: بخشودگی، نشخوار خشم، ذهن آگاهی بین فردی، دانشجویان.

مقدمه

یکی از نیازهای اصلی و اساسی بشر نیاز به برقراری ارتباط با دیگران می‌باشد. روابط بین‌فردی مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی است که افراد در برابر وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی خود، دارند (ون^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). هیجانات ارتباط تنگاتنگی با روابط و زندگی اجتماعی افراد دارد و توجه به این امر که ما هر روزه هیجانات زیادی را تجربه می‌کنیم، دارای اهمیت است، هیجاناتی مثل خشم، اضطراب، سردرگمی و... که همه‌ی این‌ها بر روابط ما با دیگران اثرگذار است. از جمله این هیجانات می‌توان به خشم^۲ اشاره کرد (استفنز^۳ و همکاران، ۲۰۲۴)؛ در صورتی که این هیجان به شکل نادرست و در شرایط نامطلوبی بروز پیدا کند می‌تواند روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد (بیرنی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). نشخوار خشم^۵ منجر به این می‌شود که فرد به لحاظ شناختی تحت تأثیر قرار گرفته و براساس حالت هیجانی خود به صورت پرخاشگرانه واکنش نشان دهد (کمالی و همکاران، ۱۴۰۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهد نشخوار خشم یک راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد در مقابله با تجارب هیجانی است و با سوگیری شناختی، وضعیت خلقی منفی و اختلال در حل مسئله همراه است (لارسون^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین اجتناب از تجربه‌ی خشم می‌تواند نوعی از کنترل افراطی خشم باشد که پردازش شناختی آن می‌تواند به صورت سرکوب کردن یا نشخوار خشم خود را نشان دهد (کیوان^۷ و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات نشان می‌دهد که یکی از متغیرهای روانشناختی که منجر به کاهش نشخوار خشم می‌شود متغیر ذهن‌آگاهی^۸ می‌باشد (فاریابی و متین‌نیا، ۱۴۰۲).

ذهن‌آگاهی یک فرایند شناختی خلاق است که از طریق توجه به اهداف واقعی، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پدیدار می‌شود (آزاهراه^۹ و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات اخیر نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی نه تنها بر کسانی که این آموزش را دیده‌اند بلکه بر کیفیت روابط بین‌فردی هم تأثیر مثبت دارد (خوری^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). با آگاهی و توجه کامل به تعاملات بین‌فردی، ذهن‌آگاهی ممکن است با احساس نشانه‌های ظرفیت‌تر و ارتباطات غیرکلامی، هماهنگی با افکار و احساسات دیگران را تقویت ببخشد (ویو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴). وقتی یکی کاملاً در کنار دیگری حضور دارد و به دیگران اجازه می‌دهد بدون واکنش یا قضاوت کردن، خود را بیان کند، دیگری احساس مهم بودن و درک شدن می‌کند (یانا^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۴). پس بنابراین ذهن‌آگاهی در روابط و تعاملات بین‌فردی نیز می‌تواند ظاهر شود و این هشیار بودن در زمان تعامل اجتماعی باعث افزایش ارتباط موثر می‌شود (پراتسچر و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج حاصل از پژوهش منصوریه و کاشانی (۱۴۰۳) نشان داد وقتی روابط بین‌فردی سازگار نباشد و فرد احساس کند دیگران طبق انتظارات آن‌ها رفتار نمی‌کنند این رفتار دیگران غیر قابل قبول و غیر قابل پذیرش پنداشته می‌شود و احتمال خشم و پرخاشگری افزایش پیدا می‌کند. از طرفی با بالاتر رفتن ذهن‌آگاهی بین‌فردی پذیرش تفاوت‌های بین‌فردی و رفتار مسالمت آمیز و به دور از پرخاشگری افزایش می‌یابد. هر قدر افراد ذهن‌آگاهی بالاتری داشته باشند ارتباط موثر تری برقرار خواهند کرد (پراتسچر و همکاران، ۲۰۱۸). به علاوه فردی که به لحاظ بین‌فردی هوشیار است احتمالاً به احساسات قوی که ناشی از تعارضات بین‌فردی هستند؛ همانند تحقیر یا خشم، پاسخ‌های ماهرانه تری نشان می‌دهد (لانگر و نگنومن^{۱۳}، ۲۰۱۷). لذا افزایش ذهن‌آگاهی بین‌فردی امکان درست تفسیر کردن صحبت‌های دیگران را می‌دهد و فرد کمتر دچار خشم و همچنین نشخوار خشم نسبت به دیگری می‌شود. جسن^{۱۴} (۲۰۱۸) در پژوهش خود اثرگذاری ذهن‌آگاهی را اینگونه نشان داد که هر قدر فرد اصالت خویش و ذهن‌آگاهی بیشتری را تجربه کند کمتر دچار نشخوار ذهنی خواهد بود.

یکی از موضوعاتی که امروزه بسیار مورد توجه حوزه سلامت و بهزیستی روانشناختی قرار گرفته است، مفهوم بخشودگی^{۱۵} می‌باشد (وورتینگتون^{۱۶}، ۲۰۲۴). بخشودگی یک ویژگی درون فردی محسوب می‌شود که فرد بخشنده در مقابل خطای محیطی یا انسانی دیگر، در

1. Wen
2. anger
3. Stephens
4. Birni
5. rumination of anger
6. Larsson
7. Quan
8. mindfulness
9. Azzahrah
10. Khoury
11. Wu
12. Yana
13. Langer & Ngounmen
14. Jessen
15. forgiveness
16. Worthington

پیش می‌گیرد (فینچمن و مارانگس^۱، ۲۰۲۴). بخشودگی جابه‌جا کردن هیجانات منفی مانند خشم، کینه و تنفر با هیجانات مثبتی همچون عشق و همدلی است (ویسمایا^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). در پژوهش‌های مختلفی نشان داده شده است که بین نشخوار خشم و بخشودگی رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد (باریما^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین وقتی فرد قدرت بخشودگی بیشتری داشته باشد در مقایسه با دیگران، کمتر دچار نشخوار می‌شود (استفنس^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

با توجه به افزایش مشکلات روانی و عاطفی در میان دانشجویان، درک چگونگی مدیریت احساسات منفی و تنش‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. ذهن‌آگاهی بین فردی به عنوان یک مهارت مهم می‌تواند به افراد کمک کند تا با احساسات و تجربیات خود بهتر کنار بیایند. از سوی دیگر، نشخوار خشم می‌تواند منجر به مشکلات جدی در روابط اجتماعی و سلامت روانی شود. بررسی نقش میانجی بخشودگی در این رابطه می‌تواند روشن کند که آیا بخشودگی به عنوان یک عامل تسهیل‌کننده می‌تواند تأثیرات مثبت ذهن‌آگاهی را بر کاهش نشخوار خشم تقویت کند یا خیر. این مطالعه می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روان دانشجویان و کاهش تنش‌های عاطفی کمک کند. لذا با توجه به این موضوع که نشخوار خشم در کاهش روابط بین فردی نقش موثری دارد، بررسی عواملی که می‌توانند با آن در ارتباط باشند، زمینه را برای کمک به کاهش این ویژگی فراهم می‌کند. با توجه به مطالب گفته شده انجام این پژوهش به فهم عمیق‌تر ذهن‌آگاهی بین فردی و نقش واسطه‌ای بخشودگی در این بین ذهن‌آگاهی بین فردی و نشخوار خشم کمک می‌کند و از این رو حائز اهمیت است. این دانش می‌تواند در محیط‌های مختلف از جمله محل کار، دانشگاه‌ها کاربرد داشته باشد. علاوه بر این، نتایج این تحقیقات می‌توانند به توسعه دانش در حوزه‌های مرتبط با روانشناسی شخصیت و روان‌درمانی کمک کرده و زمینه‌های جدیدی برای تحقیقات آتی فراهم آورند و به بهبود کیفیت زندگی افراد و جامعه کمک نمایند. در این راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی بخشودگی در رابطه بین ذهن‌آگاهی بین فردی و نشخوار خشم در دانشجویان شهر تهران انجام شد.

روش

پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه الزهرا تهران، در سال ۱۴۰۳ تشکیل داد. با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش از بین جامعه آماری، تعداد ۲۶۲ نفر با در نظر گرفتن خطا و ریزش نمونه انتخاب شدند. برای تعیین حجم نمونه با توجه به نسبت F، برای حداکثر ۷ متغیر وارد شده در بلوک پیش‌بین و با استفاده از نرم‌افزار G*Power و با در نظر گرفتن احتمال خطای نوع اول در سطح ۰/۰۱، سطح قابل قبول توان آزمون برابر با ۰/۹۵ و اندازه اثر متوسط ۰/۱۵ حجم نمونه معادل ۲۰۰ نفر به دست آمد. از ظرفی با توجه به لزوم در نظر گرفتن حداقل بیست درصد ریش احتمالی، نمونه ۲۶۲ نفری انتخاب شد. ملاک‌های ورود شامل؛ دانشجوی دانشگاه الزهرا تهران بودن، تمایل به شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی مزمن و ملاک‌های خروج از مطالعه نیز عدم تکمیل کمتر از ۸۰ درصد سوالات پرسشنامه، عدم رضایت از مشارکت در طرح پژوهشی بود. در پرسشنامه‌ها برای رعایت اصول اخلاقی این عنوان قید شده بود که اطلاعات هر پرسشنامه کاملاً به صورت محرمانه خواهد بود و همه‌ی افراد برای ورود به این پژوهش رضایت آگاهانه داشتند و با میل خود شرکت کردند. جمع آوری داده‌ها از اسفند ۱۴۰۲ تا اردیبهشت ۱۴۰۳ به طول انجامید. همچنین داده‌های جمع‌آوری شده در این پژوهش با استفاده از میانگین و انحراف معیار، آزمون همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری در نرم افزار SPSS و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

مقیاس نشخوار خشم (ARS)^۵: این مقیاس توسط ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) ساخته شد و دارای ۱۹ گویه می‌باشد سوال‌های آزمون نشخوار خشم چهار زیر مقیاس شامل پس فکری خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها را در اندازه‌های ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) می‌سنجد. نمره گذاری آزمون به صورتی است که نمره

1. Fincham & Maranges
 2. Vismaya
 3. Barima
 4. Stephens
 5. Anger Rumination Scale

بیشتر بیانگر نشخوار خشم بالاتر است. پایایی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) از طریق ضریب همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس ۰/۷۰ و بالاتر مورد تایید قرار گرفت و روایی محتوایی ساختاریافته با همسانی درونی ۰/۹۱ بدست آمد. در مطالعه بشارت (۱۳۹۰) ضرایب آلفای کرونباخ مولفه‌های نشخوار خشم بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۸ گزارش شد که حاکی از همسانی درونی خوب آزمون بود. روایی همگرایی مقیاس نشخوار خشم از طریق اجرای همزمان خشم چندبعدی تهران و مقیاس سلامت روانی با ضریب همبستگی ۰/۳۱ مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل نشخوار خشم ۰/۸۷ به دست آمد.

مقیاس بخشودگی (گذشت) هارتلند (HFS):^۱ پرسشنامه بخشودگی هارتلند در سال ۲۰۰۵ توسط تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) به منظور سنجش و اندازه‌گیری عفو و گذشت ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۸ گویه و متشکل از سه زیر مقیاس (بخشش خود (سوالات ۱ تا ۶)، بخشش دیگران (سوالات ۷ تا ۱۲) و بخشش موقعیت‌ها (سوالات ۱۳ تا ۱۸)) است. همچنین سوالات ۴، ۲، ۷، ۶، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ دارای نمره گذاری معکوس می‌باشد که پاسخ دهندگان در یک مقیاس لیکرتی ۷ درجه‌ای (کاملاً موافقم=۷، تقریباً موافقم=۶، موافقم=۵، نظری ندارم=۴، مخالفم=۳، تقریباً مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱) می‌توانند پاسخ دهند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۸ تا ۱۲۶ است که هر چه نمره آزمودنی در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان دهنده عفو و گذشت بالای وی است. تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) روایی محتوایی ابزار را ۰/۸۱ و پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای بخشش خود ۰/۷۵، بخشش دیگران ۰/۸۱، بخشش موقعیت‌ها ۰/۸۷ محاسبه و گزارش کردند. در ایران اکبری و همکاران (۱۳۸۷) ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۴ بدست آوردند و روایی محتوا ۸۱۰ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس ذهن‌آگاهی بین‌فردی (IMS):^۲ پرسشنامه ذهن‌آگاهی بین‌فردی توسط پراتسچر و همکاران در سال ۲۰۱۸ برای اندازه‌گیری میزان آگاهی در تعاملات اجتماعی تدوین شده است. این مقیاس شامل ۲۷ گویه و ۴ خرده مقیاس (حضور، آگاهی از خود و دیگران، پذیرش بدون قضاوت ذهنی، عدم واکنش) است که آزمودنی‌ها می‌توانند به گویه‌ها در یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای (تقریباً هرگز=۱، همیشه=۵) پاسخ دهند. سوالات ۲، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۵ جزو سوالات خرده مقیاس حضور محسوب می‌شود و سوالات ۱، ۷، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۳ جزو خرده مقیاس آگاهی از خود و دیگران است، سوالات ۳، ۹، ۱۴، ۲۰ برای مولفه پذیرش بدون قضاوت ذهنی و سوالات ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۲۲ برای مولفه عدم واکنش در نظر گرفته شده است. در این مقیاس حداقل نمره ۲۷ و حداکثر نمره ۱۳۵ می‌باشد که بالاترین نمره در این مقیاس نشان از بالابودن آگاهی فرد در روابط بین‌فردی می‌باشد. آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه که توسط پراتسچر و همکاران (۲۰۱۸) مساوی با ۰/۸۶ در سطح معناداری ۰/۰۱ گزارش شده است که دال بر پایایی بالای این پرسشنامه می‌باشد و همچنین پایایی آلفای کرونباخ هر یک از زیر مقیاس‌ها همچون حضور (۰/۸۷)، آگاهی از خود و دیگران (۰/۶۸)، پذیرش بدون قضاوت ذهنی (۰/۷۴) و عدم واکنش پذیری (۰/۶۷) و روایی محتوایی این ابزار ۰/۸۵ گزارش شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در ایران عباس‌عبداللهی در سال ۱۳۹۵ انجام پذیرفته و دارای آلفای کرونباخ ۰/۸۳ می‌باشد و این نشان از پایایی بالای این پرسشنامه در ایران می‌باشد همچنین ضریب روایی از طریق ضریب همبستگی با مقیاس مشکلات بین‌فردی برابر ۰/۵۸ بدست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر تعداد ۲۶۲ شرکت‌کننده (۲۰۲ زن و ۶۰ مرد) شرکت داشتند از نظر سن نمونه‌ی پژوهش دارای میانگین ۲۹/۷۳ و انحراف استاندارد ۹/۵۷ بودند. از نظر وضعیت تاهل بیشتر شرکت‌کنندگان مجرد (۱۵۴ نفر) و ۱۰۷ نفر نیز متاهل بودند. در جدول ۱ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش شامل، ذهن‌آگاهی بین‌فردی ۱، حضور در لحظه ۲، آگاهی از خود و دیگران ۳، پذیرش بدون قضاوت ۴، عدم واکنش ۵، نشخوار خشم ۶، پس‌فکرهای خشم ۷، افکار انتقام ۸، خاطره‌های خشم ۹، شناختن علت‌ها ۱۰، بخشودگی ۱۱، گذشت از خود ۱۲، گذشت از دیگران ۱۳، گذشت از شرایط ۱۴، ارائه شده است.

1. Heartland Forgiveness Scale
2. Interpersonal Mindfulness Scale

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

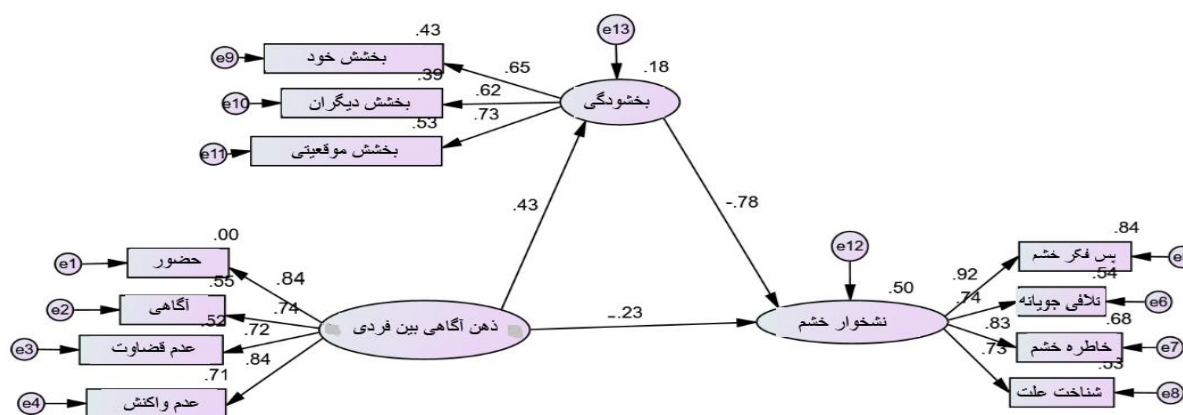
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	۱													
۲	۰/۴۵**	۱												
۳	۰/۳۷**	۰/۵۲**	۱											
۴	۰/۷۷**	۰/۷۶**	۰/۸۲**	۱										
۵	۰/۳۴**	۰/۲۴**	۰/۳۱	۰/۲۵**	۱									
۶	۰/۶۲**	۰/۵۱**	۰/۳۴*	۰/۴۲**	۰/۴۴**	۱								
۷	۰/۶۲**	۰/۴۹**	۰/۵۲	۰/۳۵**	۰/۴۳**	۰/۴۴**	۱							
۸	۰/۶۷**	۰/۷۵**	۰/۷۰**	۰/۵۱**	۰/۴۱**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۱						
۹	۰/۹۳**	۰/۸۰**	۰/۸۷**	۰/۸۰**	۰/۵۵**	۰/۳۸**	۰/۴۷**	۰/۴۶**	۱					
۱۰	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۲	۰/۱۰	۰/۲۷**	۰/۲۱**	۰/۲۰**	۰/۲۴**	۱				
۱۱	۰/۲۶**	۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۰۷	۰/۰۴	۰/۲۵**	۰/۱۸**	۰/۲۶**	۰/۱۶**	۱			
۱۲	۰/۵۳**	۰/۶۴**	۰/۱۳*	۰/۱۰	۰/۱۵**	۰/۱۴*	۰/۰۴	۰/۳۲**	۰/۳۳**	۰/۱۹**	۰/۲۵**	۱		
۱۳	۰/۱۷**	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۳۷**	۰/۳۵**	۰/۴۳**	۰/۲۷**	۰/۱۸**	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۱۵*	۰/۳۵**	۱	
۱۴	۰/۴۰**	۰/۸۹**	۰/۶۶**	۰/۷۹**	۰/۲۲*	۰/۱۹*	۰/۲۳*	۰/۲۱	۰/۱۱	۰/۴۳*	۰/۳۹*	۰/۲۶**	۰/۳۶*	۱
میانگین	۸۷/۰۴	۲۳/۲۸	۳۲/۹۳	۱۲/۴۶	۱۸/۳۶	۴۳/۷۳	۱۳/۸۴	۸/۲۰	۱۱/۴۸	۱۰/۳۶	۷۸/۲۵	۲۶/۸۲	۲۵/۱۰	۲۶/۳۱
انحراف معیار	۱۱/۶۶	۴/۱۳	۵/۸۵	۲/۶۵	۳/۸۹	۱۰/۹۸	۴/۲۰	۲/۹۲	۳/۱۸	۲/۵۷	۱۲/۲۶	۴/۷۱	۵/۳۲	۵/۴۴
کجی	۰/۳۷۸	۰/۰۵۰	۰/۱۳۴	۰/۲۲۲	۰/۰۸۲	۰/۱۳۸	۰/۰۳۰	۰/۲۳۹	۰/۱۲۰	۰/۲۴۳	۰/۷۲۵	۰/۵۱۶	۰/۰۲۳	۰/۵۰۱
کشیدگی	۰/۲۸۰	۰/۱۱۷	۰/۶۱۵	۰/۷۵۹	۰/۴۸۵	۰/۴۷۶	۰/۶۵۷	۰/۹۲۲	۰/۱۵۱	۰/۰۲۳	۱/۳۱۹	۰/۶۵۱	۱/۱۴۵	۰/۴۱۳

**P<0.01, *P<0.05

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود ذهن‌آگاهی بین‌فردی با متغیر نشخوار خشم در سطح ۰/۰۰۱ دارای رابطه مستقیم و معنی دار است و با متغیرهای نشخوار خشم، پس فکریهای خشم، افکار انتقام و و خاطره‌های خشم در سطح ۰/۰۰۱ دارای رابطه‌ی معکوس و معنی دار است. به همین صورت مشاهده شد که ذهن‌آگاهی بین‌فردی با هر دو متغیر بخشودگی و نشخوار خشم دارای رابطه مستقیم و معنی دار است ($P<0.05$).

پیش از تحلیل داده‌ها مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن رابطه، یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون، استقلال خطاها و عدم همخطی بررسی شد که نتایج آن در ادامه بیان می‌شود. شاخص‌های کجی و کشیدگی برای بررسی مفروضه‌ی نرمال بودن توزیع مورد بررسی قرار گرفت. چو و بنتلر^۱ (۱۹۹۵) نقطه برش ۳± را برای مقدار چولگی مناسب می‌دانند. برای شاخص کشیدگی نیز به طور کلی مقادیر بیش از ۱۰± در پژوهش چندمتغیری مسئله آفرین است (کلاین، ۲۰۱۵). مقادیر به دست آمده برای چولگی و کشیدگی متغیرها در حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن بود. برای تعیین مفروضه‌ی خطی بودن و یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون از نمودار پراکنش استفاده شد که این نمودارها حاکی از برقراری این مفروضه‌ها بود. برای تعیین استقلال خطاها از شاخص دوربین-واتسون استفاده شد که چون مقدار آن (۱/۸۷) بین ۱/۵ تا ۲/۵ بود نسبت به برقراری این مفروضه نیز اطمینان حاصل شد. برای بررسی مفروضه‌ی عدم هم خطی از آماره‌های عامل تورم واریانس و شاخص تحمل استفاده شد که با توجه به اینکه هیچ یک از مقادیر مربوط به شاخص تحمل کمتر از ۰/۱۰ و هیچیک از مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس (VIF) بیشتر از ۱۰ نمی‌باشد، بر این اساس می‌توان نسبت به مفروضه عدم همخطی نیز اطمینان حاصل کرد.

نقش واسطه‌ای بخشودگی در رابطه بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم در دانشجویان شهر تهران
The mediating role of forgiveness in the relationship between interpersonal mindfulness and anger rumination in Tehran ...



شکل ۱. ضرایب مسیر استاندارد متغیرهای پژوهش در مدل اصلی

در شکل ۱ می‌توان مشاهده کرد که مسیر ذهن آگاهی بین فردی به نشخوار خشم منفی و معنی‌دار است ($P < 0.05$). مسیر ذهن آگاهی بین فردی به بخشودگی مثبت و معنی‌دار است ($P < 0.05$). به همین صورت می‌توان مشاهده کرد مسیر مستقیم بخشودگی به نشخوار خشم منفی و معنی‌دار است ($P < 0.05$).

جدول ۲. بررسی روابط مستقیم متغیرها در مدل تحقیق

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	t	p
ذهن آگاهی بین فردی	نشخوار خشم	۰/۱۲۹	۰/۲۲۵	۰/۰۴۴	۲/۹۱۶	۰/۰۰۴
ذهن آگاهی بین فردی	آگاهی	۱/۳۲۶	۰/۷۴۴	۰/۱۲۱	۱۰/۹۵۹	۰/۰۰۱
بخشودگی	نشخوار خشم	-۰/۳۶۷	-۰/۷۷۶	۰/۰۵۱	-۷/۱۹۷	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی بین فردی	پذیرش	۰/۵۸۲	۰/۰۵۴	۰/۷۱۹	۱۰/۷۲۸	۰/۰۰۱
نشخوار خشم	پس فکرهاي خشم	۲/۰۵۰	۰/۱۴۴	۰/۹۱۷	۱۴/۱۸۸	۰/۰۰۱
نشخوار خشم	افکار انتقام	۱/۱۴۱	۰/۷۳۵	۰/۰۹۹	۱۱/۵۸۳	۰/۰۰۱
نشخوار خشم	خاطره های خشم	۱/۳۹۸	۰/۸۲۷	۰/۱۰۷	۱۳/۹۷۲	۰/۰۰۱
بخشودگی	گذشت از خود	۰/۷۷۴	۰/۶۵۳	۰/۰۸۹	۸/۶۷۷	۰/۰۰۱
بخشودگی	گذشت از دیگران	۰/۸۳۱	۰/۶۲۱	۰/۱۰۰	۸/۳۴۰	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد که مسیر مستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر نشخوار خشم معنی‌دار است ($p < 0.05$). بین ذهن آگاهی بین فردی به متغیر آگاهی و پذیرش معنی‌دار است ($P < 0.05$). مسیر مستقیم متغیر بخشودگی به متغیر نشخوار خشم معنی‌دار است ($p < 0.05$). همچنین با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد مسیر مستقیم متغیر نشخوار خشم به متغیر پس فکرهاي خشم، افکار انتقام و خاطره های خشم معنی‌دار است ($P < 0.05$). مسیر مستقیم متغیر بخشودگی به متغیر گذشت از خود و دیگران نیز معنی‌دار است ($P < 0.05$).

جدول ۳. ضرایب روابط غیر مستقیم متغیرها در مدل تحقیق

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	β	حد پایین	حد بالا	p
ذهن آگاهی بین فردی	بخشودگی	پس فکرهاي خشم	-۰/۷۱۲	-۰/۸۵۷	-۰/۵۷۵	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی بین فردی	بخشودگی	افکار تلافی جویانه	-۰/۵۷۰	-۰/۷۰۳	-۰/۴۴۳	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی بین فردی	بخشودگی	خاطره های خشم	-۰/۶۴۱	-۰/۷۸۶	-۰/۵۰۴	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی بین فردی	بخشودگی	شناختن علت‌ها	-۰/۵۶۶	-۰/۶۹۸	-۰/۴۵۲	۰/۰۰۱

برای تعیین اثر غیرمستقیم از روش بوت استرپ با ۲۰۰۰ بار فرایند نمونه گیری استفاده گردید که با توجه به جدول ۳ می توان مشاهده کرد که اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر پس فکریهای خشم از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0/05$). اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر افکار تلافی جویانه از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0/05$). اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر خاطره های خشم از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0/05$). اثر غیرمستقیم متغیر ذهن آگاهی بین فردی به متغیر شناختن علت ها نیز از طریق بخشودگی معنی دار است ($p \leq 0/05$).

جدول ۴. شاخص های برازش مدل ساختاری

نام شاخص	دامنه قابل پذیرش	مدل مفروض
درجه آزادی (DF)	-	۴۱
خی دو (X^2)	-	۳۲/۱۶۵
نسبت خی دو به درجه آزادی	کمتر از ۰/۵*	۴/۰۳
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۸
شاخص برازندگی فزاینده (IFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۷
شاخص نیکویی برازش (GFI)	بزرگتر از ۰/۹*	۰/۹۳
ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	کمتر از ۰/۰۸*	۰/۰۷
ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR)	کمتر از ۰/۰۸*	۰/۰۵

* خط برش قابل قبول از کتاب کلاين (۲۰۱۶)

در جدول ۴ شاخص های برازش مدل ساختاری نشان داده شده است و همان گونه که مندرجات این جدول نشان می دهد شاخص های برازش مدل ساختاری نمایانگر برازش خوب مدل است به گونه ای که شاخص های CFI و IFI بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص های RMSEA و SRMR نیز کمتر از آستانه ۰/۰۸ به دست آمد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه ای بخشودگی در رابطه بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم در دانشجویان شهر تهران بود. نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج منصوبیه و کاشانی (۱۴۰۳)، پراتسچر و همکاران (۲۰۱۸)، جسن (۲۰۱۸)، همسو است. در تبیین رابطه منفی بین ذهن آگاهی بین فردی و نشخوار خشم می توان گفت با افزایش ذهن آگاهی بین فردی، افراد توانایی بیشتری در شناخت و مدیریت احساسات خود پیدا می کنند. این آگاهی به آنها کمک می کند تا به جای واکنش های فوری و احساسی، به تفکر و تحلیل وضعیت بپردازند. در نتیجه، زمانی که خشم یا تنش در روابط ایجاد می شود، افراد می توانند با نگاهی عمیق تر به موقعیت بنگرند و دلایل واقعی خشم خود را شناسایی کنند (جسن، ۲۰۱۸). این فرآیند شناختی باعث می شود که آنها کمتر در دام نشخوار خشم گرفتار شوند و به جای تکرار افکار منفی، به حل مسئله و گفتگو با طرف مقابل بپردازند. همچنین، ذهن آگاهی به افراد این امکان را می دهد که احساسات دیگران را نیز درک کنند و به این ترتیب همدلی و ارتباطات مثبت تری برقرار کنند. این همدلی می تواند منجر به کاهش تنش ها و درگیری ها شود، چرا که افراد با توجه به احساسات و نیازهای یکدیگر، رفتارهای خود را تنظیم می کنند. از سوی دیگر، افزایش ذهن آگاهی موجب کاهش استرس و اضطراب می شود که خود یکی از عوامل اصلی نشخوار خشم است. با کاهش استرس، افراد توانایی بیشتری برای مدیریت خشم خود پیدا می کنند و کمتر به تکرار افکار منفی درباره دیگران می پردازند (پراتسچر و همکاران، ۲۰۱۸). در نهایت، این چرخه مثبت موجب ایجاد فضایی سالم تر در روابط بین فردی می شود و افراد را به سمت تعاملات سازنده و مثبت هدایت می کند. به این ترتیب، با تقویت ذهن آگاهی بین فردی، نشخوار خشم کاهش یافته و کیفیت روابط اجتماعی بهبود می یابد. از سوی دیگر می توان اینگونه بیان کرد که افرادی که سطح بالایی از ذهن آگاهی بین فردی را تجربه می کنند، از سطح بالاتری از پذیرش تفاوت های بین فردی برخوردار هستند و آنها رفتار مسالمت آمیز تر و صلح آمیزتری را انتخاب می کنند و احتمال وقوع خشم در آنها کمتر است (جسن، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی به عنوان «توجه به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان حاضر و بدون

قضاوت تعریف می‌شود». با به کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، ذهن‌آگاهی می‌تواند به طور مؤثر بر واکنش‌های هیجانی از طریق بازداری قشری سیستم لیمبیک، کنترل‌هایی اعمال نماید. دو فرآیند مهم در ارتباط، ذهن‌آگاهی با کاهش نشخوار عبارتند از: وجود فرآیندهای اساسی توجه که در ذهن‌آگاهی با عمل آگاهانه مشخص می‌شود و منجر به آگاهی از وقوع نشخوار خشم شده و امکان هدایت توجه به دور از فرآیندهای تفکر نشخوار را فراهم می‌کند. عامل دوم است که برخی ویژگی‌های نگرشی توجه آگاهی همانند: غیرقضاوتی و غیرواکنشی بودن توجه، منجر به کاهش افکار انتقادی در مورد خود و دیگران می‌شود. افکاری که معمولاً باعث برانگیختن و تداوم نشخوارها می‌شود، داشتن موضع غیرقضاوتی و غیرواکنشی همراه با پذیرش است یا به عبارتی در پیش گرفتن راهی برای اجتناب از تجارب هیجانی دردناک، می‌باشد.

همچنین یافته‌ی دیگر این پژوهش نشان داد که بین بخشودگی و خشم رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با یافته‌های ویسمایا و همکاران (۲۰۲۴)، باریما و همکاران (۲۰۲۴) و استفنس و همکاران (۲۰۲۴)، همسو بود. در تبیین رابطه منفی بین بخشودگی و نشخوار خشم می‌توان گفت با افزایش بخشودگی، افراد توانایی بیشتری در رهایی از بارهای عاطفی منفی و نشخوار خشم پیدا می‌کنند. بخشودگی به معنای رها کردن خشم و کینه نسبت به دیگران است و این عمل به افراد کمک می‌کند تا از چرخه منفی افکار و احساسات منفی خارج شوند. زمانی که فردی تصمیم به بخشودن می‌گیرد، او در واقع به خود اجازه می‌دهد که از آسیب‌های گذشته رهایی یابد و تمرکز خود را بر روی حال و آینده قرار دهد (باریما و همکاران، ۲۰۲۴). این تغییر در نگرش باعث کاهش نشخوار خشم می‌شود، زیرا افکار منفی و تکراری درباره رفتارهای آسیب‌زننده دیگران دیگر در ذهن فرد جای نمی‌گیرند. همچنین، بخشودگی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کنند و به جای واکنش‌های احساسی، به تفکر منطقی و حل مسئله روی آورند. این فرآیند نه تنها به کاهش تنش‌های درونی کمک می‌کند، بلکه روابط بین‌فردی را نیز بهبود می‌بخشد، زیرا با رها کردن خشم، فضای بهتری برای ارتباطات مثبت ایجاد می‌شود (رپ و همکاران، ۲۰۲۲). در نتیجه، افرادی که بخشودگی را تمرین می‌کنند، احساس آرامش بیشتری دارند و کمتر در معرض نشخوار خشم قرار می‌گیرند. آنها می‌توانند از تجربیات منفی گذشته به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده کنند و این نگرش مثبت به آنها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و تنش‌ها، به جای ماندن در افکار منفی، به سمت راه‌حل‌ها حرکت کنند. بنابراین، بخشودگی نه تنها به کاهش نشخوار خشم کمک می‌کند، بلکه سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد را نیز ارتقا می‌دهد. در نهایت، با افزایش بخشودگی، افراد قادر خواهند بود تا روابط خود را با دیگران تقویت کرده و زندگی شاداب‌تری را تجربه کنند. برای مثال، مطالعه‌ای که توسط رپ^۱ و همکاران (۲۰۲۲) انجام شد، نشان داد افرادی که بخشودگی را در زندگی خود به کار می‌بردند، به‌طرز معناداری خشم کمتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند. همچنین، تحقیق دیگری به‌وسیله واتسون^۲ و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که بخشودگی می‌تواند به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده در تجربیات عاطفی افراد عمل کند و از شدت خشم آنها بکاهد.

افزون بر این دیگر یافته‌ی این پژوهش نشان داد که بخشودگی نقش واسطه‌ای بین ذهن‌آگاهی بین‌فردی با خشم ایفا می‌کند این نتایج با پژوهش باریما و همکاران (۲۰۲۴)، جسن (۲۰۱۸) و منصوریه و کاشانی (۱۴۰۳) همسو بود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت بخشودگی به عنوان یک فرایند روانی می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی بین ذهن‌آگاهی بین‌فردی و خشم ایفا کند. زمانی که افراد به سطح بالایی از ذهن‌آگاهی دست می‌یابند، قادر به شناسایی و درک احساسات و واکنش‌های خود نسبت به دیگران می‌شوند. این آگاهی به آنها کمک می‌کند تا خشم را به عنوان یک احساس طبیعی شناسایی کرده و آن را مدیریت کنند. در این راستا، بخشودگی به عنوان یک ابزار مؤثر، به افراد این امکان را می‌دهد که از احساسات منفی رها شوند و با نگاه مثبت‌تری به روابط خود بنگرند. با بخشودن دیگران، افراد نه تنها بار عاطفی خشم را کاهش می‌دهند، بلکه روابط بین‌فردی را تقویت کرده و به افزایش همدلی و درک متقابل کمک می‌کنند. این فرایند نه تنها به کاهش خشم کمک می‌کند، بلکه به ایجاد فضایی سالم‌تر برای ارتباطات انسانی نیز منجر می‌شود. از سوی دیگر افراد با ذهن‌آگاهی بالا از انتظارات غیر سازگار کمتری برخوردار هستند و این احتمال وجود دارد که آنها کمتر ارزیابی قضاوتی در مورد دیگران داشته باشند و آنها از سطح بالاتری از نگاه مهربانانه و بخشودگی به دیگران برخوردار باشند و کمتر احتمال دارد که درگیر خشم و پرخاشگری شوند. افراد با سطح بالاتر از بخشودگی دیدگاه مشفقانه‌تری در ارتباط با اشتباهات و رفتارهای ناسازگارانه دیگران، نشان می‌دهند و این ویژگی‌ها کمک می‌کند که افراد رفتارهای مسالمت‌آمیزتری داشته باشند و از اشتباهات دیگران چشم‌پوشی کنند و کمتر درگیر خشم شوند (فارابی و همکاران ۱۳۹۹). دو جایگزین نسبت به بخشودگی عبارتند از اجتناب و انتقام (ورثینگتون و شرر، ۲۰۰۴).

1. Rapp
 2. Watson

اینها به عنوان شاخص‌های حضور یا عدم وجود بخشودگی در نظر گرفته شده‌اند. هر دو با پیامدهای سلامت روان ضعیف‌تر همراه بوده‌اند، و همچنین با افزایش کلی در قربانی شدن به دلیل نشخوار فکری که در هر دوی این پاسخ‌ها وجود دارد، همراه بوده‌اند. همچنین می‌توان اینگونه بیان کرد که ذهن‌آگاهی بین‌فردی به توانایی فرد در درک و پذیرش احساسات و افکار دیگران اشاره دارد که می‌تواند به کاهش تنش‌های عاطفی کمک کند. وقتی افراد به مهارت‌های ذهن‌آگاهی دست می‌یابند، قادر به مشاهده و مدیریت احساسات خود و دیگران هستند، که این امر می‌تواند منجر به کاهش خشم شود. در این راستا، بخشودگی به عنوان یک عمل روان‌شناختی، می‌تواند به افراد کمک کند تا از بار عاطفی خشم رهایی یابند. با بخشودن دیگران، افراد می‌توانند احساسات منفی را کنار بگذارند و به جای آن، احساس آرامش و رضایت را تجربه کنند. این فرایند نه تنها بر روی فردی که مورد بخشودگی قرار می‌گیرد تأثیر مثبت دارد، بلکه بر روی فردی که بخشش را انجام می‌دهد نیز اثرگذار است. از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی بین‌فردی می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر بفهمند چرا دیگران ممکن است رفتارهای خاصی از خود نشان دهند. این درک می‌تواند منجر به افزایش همدلی و کاهش قضاوت‌های منفی شود، که خود زمینه‌ساز بخشودگی است. با افزایش همدلی، افراد ممکن است تمایل بیشتری به بخشش پیدا کنند و در نتیجه خشم کمتری تجربه کنند. در نهایت، می‌توان گفت که بخشودگی نه تنها به عنوان یک راهکار برای مدیریت خشم عمل می‌کند، بلکه می‌تواند به عنوان یک پل ارتباطی میان ذهن‌آگاهی بین‌فردی و احساسات منفی عمل نماید. با تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی و تمرین بخشودگی، افراد می‌توانند روابط سالم‌تری برقرار کرده و از تنش‌های عاطفی خود بکاهند. این چرخه مثبت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی افراد کمک کند.

این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی انجام شد که بر این اساس دستیابی به علیت ممکن نیست. همچنین در این مطالعه از روش نمونه‌گیری دردسترس استفاده شد که امکان تعمیم‌دهی به سایر گروه‌ها را محدود می‌سازد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، جهت دستیابی به علیت از سایر طرح‌های پژوهشی و از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده گردد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر تکیه بر ابزار خودگزارشی همچون پرسشنامه است که می‌توان در تحقیقات آتی از روش‌های کیفی نظیر مصاحبه نیز جهت غنای بیشتر مطالعه بهره برد. با توجه به پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی با هدف آموزش بکارگیری ذهن‌آگاهی بین‌فردی و بخشودگی در مدارس، دانشگاه‌ها و سازمان‌ها برگزار شود. همچنین ذهن‌آگاهی بین‌فردی و بخشودگی به عنوان متغیرهایی که می‌تواند در ویژگی‌های روانشناختی افراد موثر باشد مورد توجه قرار گیرد و برنامه‌های اجرایی به منظور ارتقای ذهن‌آگاهی بین‌فردی و بخشودگی در نظر گرفته شود.

منابع

- بشارت، م. ع؛ حسینی، ا؛ محمدمهر، ر. و عزیزی، ک. (۱۳۸۷). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس نشخوار خشم در دانشجویان دانشگاه تهران. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۲(۵)، ۲۴-۹. https://www.jiera.ir/article_83301.html
- فارابی، ع. و متین‌نیا، ن. (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار خشم و بهزیستی روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۳۰(۴)، ۲۶۴-۲۵۴. URL: <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-8711-fa.html>
- فارابی، ط؛ خیاطان، ف. و منشی، غ. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش بسته شفقت‌درمانی بخشش‌محور و بخشش‌درمانی بر مدیریت خشم، سازگاری زناشویی و فرکانس عشق در زنان دارای تعارضات زناشویی. *طلوع بهداشت یزد*، ۱۹(۶)، ۷۷-۹۴. URL: <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3071-fa.html>
- کمالی، ر؛ داوودی، ا؛ نظیری، ق. و فتح، ن. (۱۴۰۲). نقش میانجی نشخوار خشم در رابطه بین باورهای فراشناختی و عدم تحمل باتکلیفی با شدت درد ادراک شده در بیماران مبتلا به درد مزمن. *نشریه رویش روانشناسی*، ۱۲(۱۱)، ۱۳۰-۱۱۹. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4863-fa.html>
- منصوریه، ن. و کاشانی، م (۱۴۰۳). رابطه ذهن‌آگاهی، عوامل شخصیتی و کمال‌گرایی با خشم در بیماران فشار خون بالا. *طلوع بهداشت یزد*، ۲۳(۱)، ۳۴-۱۸. URL: <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3593-fa.html>
- Azzahrah, H., Rusmana, N., & Meliala, A. K. (2025). Interpersonal Mindfulness, Social Support, and Subjective Well-Being: A Moderated Mediation Model of Self-Esteem. *G-Couns: Journal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1093-1102.
- Barima, S. J., Kwakye-Nuako, C. O., Eshun, E., Ntroaduro, A., Attila, F. L., & Yeboah, G. (2024). Assessing the Effectiveness of the Enright Process Model on Forgiveness and Anger of Colleges Students. *International Journal of Rehabilitation & Special Education*, 4(1), 1-24. DOI:10.4324/9781351123341
- Birni, G., Deniz, M. E., Karaağaç, Z. G., Erişen, Y., Kaya, Y., & Satıcı, S. A. (2024). Rebuilding wellbeing: understanding the role of self-criticism, anger rumination, and death distress after the February 6, 2023, Türkiye Earthquake. *Death Studies*, 48(5), 511-521. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2241401>

- Fincham, F. D., & Maranges, H. M. (2024). Psychological perspectives on divine forgiveness: Seeking divine forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 15, 1256402. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1256402](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1256402)
- Jessen, A.K. (2018). *The Role of Authenticity and Cognitive Distortions in Reducing Workplace Stress*: Northern Arizona University.
- Khoury, B., Manova, V., Adel, L., Dumas, G., Lifshitz, M., Vergara, R.C., Sekhon, H. & Rej, S. (2023). *Tri-process model of interpersonal mindfulness: theoretical framework and study protocol*.
- Langer, E.J., & Ngunoumen, C.T. (2017). Mindfulness. In *Positive psychology* (pp. 95–111). Routledge.
- Larsson, J., Bjureberg, J., Zhao, X., & Hesser, H. (2024). The inner workings of anger: A network analysis of anger and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 80(2), 437-455. DOI: [10.1002/jclp.23622](https://doi.org/10.1002/jclp.23622)
- Pratscher, S.D., Rose, A.J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Pratscher, S.D., Wood, P.K., King, L.A., & Bettencourt, B.A. (2019). Interpersonal mindfulness: scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Quan, F., Huang, J., Li, H., & Zhu, W. (2024). Longitudinal relations between bullying victimization and aggression: The multiple mediation effects of anger rumination and hostile automatic thoughts. *PsyCh journal*. DOI: [10.1002/pchj.760](https://doi.org/10.1002/pchj.760)
- Rapp, H., WangXu, J., & Enright, R.D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. *Child Development*, 93(5), 1249-1269. DOI: [10.1002/pchj.760](https://doi.org/10.1002/pchj.760)
- Stephens, A. N., Collard, J., & Koppel, S. (2024). Don't sweat the small stuff; anger rumination and lack of forgiveness are related to aggressive driving behaviours. *Current Psychology*, 43(7), 6338-6349. DOI: [10.1007/s12144-023-04744-5](https://doi.org/10.1007/s12144-023-04744-5)
- Sukhodolsky, D.G. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & et al. (2005). "Dispositional forgiveness of self, other, and situations". *Journal of Personality*, 73(2), 316–360. DOI: [10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x)
- Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self-forgiveness: a systematic review. *BMC psychology*, 12(1), 258. DOI: [10.1186/s40359-024-01671-3](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01671-3)
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2017). Forgiveness reduces anger in a school bullying context. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(11), 1642-1657. DOI: [10.1177/0886260515589931](https://doi.org/10.1177/0886260515589931)
- Wen, J., Wang, G., & Miao, M. (2024). The link between anger and reactive aggression: Insights into anger rumination. *Aggressive behavior*, 50(3), e22157. <https://doi.org/10.1002/ab.22157>
- Worthington, E. L. (2024). REACH forgiveness: A narrative analysis of group effectiveness. *International Journal of Group Psychotherapy*, 74(3), 330-364. DOI: [10.1080/00207284.2024.2340593](https://doi.org/10.1080/00207284.2024.2340593)
- Worthington, E.L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Wu, L., Ma, D., Xiao, Y., Wu, M., Huang, Y., Wang, J., ... & Cao, F. (2024). Development and Validation of Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale Among Chinese Mothers of Infants in the First Year of Life. *Mindfulness*, 15(9), 2262-2276. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02426-2>
- Yana, I., Burmansah, B., Gautama, S. A., Susanto, S., & Kasrah, R. (2024). How Does Mindfulness Matter in Interpersonal Communication with Students at School?. In *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(1), 22-31. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>