

کیفیت روابط بین فردی بر اساس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها
 حامد کاشانکی^۱، محمد علی بشارت^۲

Quality of Interpersonal Relationships Based on Self-Forgiveness, Other-Forgiveness and Position-Forgiveness

Hamed Kashanaki¹, Mohammad Ali Besharat²

چکیده

زمینه: بخشش در روابط به‌عنوان عامل بهبود دهنده کیفیت روابط بین فردی شناخته می‌شود. با این حال، سؤال این است که آیا تفاوت در ابعاد بخشش و همچنین نگرش‌های مختلف نسبت به نقش‌های جنسیتی در فرهنگ ایرانی، که جنبه‌های مختلفی از ابعاد بخشش را در زنان و مردان برجسته می‌کند، کیفیت روابط بین فردی را پیش‌بینی می‌کنند یا خیر؟ و اگر چنین است، این جنبه‌ها چیست؟ **هدف:** این پژوهش با هدف بررسی رابطه انواع بخشش (بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها) با مشکلات بین شخصی و مقایسه نقش تعاملی انواع بخشش بر کیفیت روابط در زنان و مردان اجرا شد **روش:** از میان دانشجویان دانشگاه تهران تعداد ۲۸۶ نفر (دختر: ۱۵۴ و پسر: ۱۳۲) به پرسشنامه‌های بخشش هارتلند (HFS, 2005) و پرسشنامه مشکلات بین شخصی (IIP-30, 2012) پاسخ دادند. **یافته‌ها:** نتایج همبستگی و تحلیل رگرسیون داده‌ها نشان داد که بین انواع بخشش و مشکلات بین شخصی رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P < 0/01$) و این رابطه منفی از طریق بخشش موقعیت‌ها در زنان ($B = -0/62$) و بخشش خود در مردان ($B = -0/56$) اتفاق می‌افتد. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان دهنده تفاوت جنسیتی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین شخصی بر اساس انواع بخشش بود، به عبارتی دیگر مشکلات بین فردی در مردان اشاره به عدم بخشش خود یا سخت‌گیری مردان به نقاط ضعف و نقص‌های شخصی است در حالیکه مشکلات بین فردی در زنان می‌تواند نشانه‌ای از عدم بخشش موقعیت‌ها یا عدم پذیرش فشارهای اجتماعی و فرهنگی باشد. **واژه کلیدی‌ها:** بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت، مشکلات بین فردی

Background: Forgiveness in relationships is recognized as a factor in improving the quality of interpersonal relationships. However, the question is whether the differences in the dimensions of forgiveness as well as the different attitude towards gender roles in Iranian culture, which are different aspects of the forms of forgiveness highlighted in women and men, predict the quality of interpersonal relationships or not? And if so, what are these aspects? **Aims:** Based on these issue, current study aimed to investigate the relationship between types of forgiveness (self-forgiveness, other forgiveness and position forgiveness) and interpersonal problems. also it compared the interactive role of various type of forgiveness on the quality of relationships in men and women **Method:** Among students of University of Tehran, 154 women and 132 men responded to Dispositional Hartland Forgiveness Scale (HFS) and Inventory of Interpersonal Problems (IIP-30). **Results:** Correlation and regression analysis of data showed a negative relationship between types of forgiveness and interpersonal problems ($P < 0/01$). This relationship occurred through position-forgiveness in women ($B = -0/62$) and self-forgiveness in men ($B = -0/56$). **Conclusions:** In sum, the results of the present study showed gender differences in the prediction of quality of interpersonal relationship based on different types of forgiveness. In other words, interpersonal problems in men point to the lack of Self-forgiveness or criticizing to personal weaknesses and problems, while interpersonal problems in women can be indicative of situation-unforgiveness or not accepting social and cultural pressures. **Key words:** Self-Forgiveness, Other-forgiveness, Position forgiveness, Interpersonal Problems

Corresponding Author: besharat2000@gmail.com

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۱ PhD student in Health Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

^۲ استاد، گروه روانشناسی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

^۲ Professor, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran (Corresponding Author)

مقدمه

زمانی که افراد مرتکب رفتاری می‌شوند و آن را برای خودشان یا اطرافیان آسیب زنده تلقی می‌کنند؛ احساس گناه، شرم و سرزنش خود ظاهر می‌شود (بایمستر، ۱۹۹۷؛ تانگنی و دیرینگ، ۲۰۰۳). هیجان‌ات خود تخریب‌گر با کاهش احساس ارزشمندی فرد، مانعی بر سر راه سلامت روانی و جسمانی فرد تلقی می‌شوند، به افسردگی و اضطراب دامن می‌زنند و روابط فرد با خود و دیگران را با مشکل مواجه می‌سازند (هال و فینچام، ۲۰۰۵؛ فرگوس و همکاران، ۲۰۱۳؛ دیکرسون، گرونواک و کمانی، ۲۰۰۴). در اینجا بخشش به عنوان متغیری که روند خود تخریب‌گری را متوقف می‌کند نقش اساسی در بازگشت احترام خود و ارزشمندی ایفا می‌کند (فیشر و اکسلین، ۲۰۱۰). هنگام تجربه بخشش خود، کسی که مرتکب خطایی شده است، اشتباه خویش را با آغوش باز می‌پذیرد و به احساسات ناخوشایندی که سرکوب کرده است اجازه پردازش می‌دهد. بخشش باوری سنتی از سراسر نیکی و خوب بودن است، بر اساس دیدگاه ادیان ابراهیمی، طلب بخشش تقاضای مقدسی است که افراد گناه‌کار و خطاکار از خدا دارند (هال و فینچام، ۲۰۰۸). بر اساس دیدگاه فلسفی، بخشش فضیلتی ارزشمند و اصیل است که می‌تواند مصالحه و سازش را بعد از آشوب به همراه بیاورد و به اصطلاح فرد را از فرش به عرش ببرد (آرنت، ۱۹۵۸؛ الدر، ۱۹۹۸). بر اساس دیدگاه روانشناختی، بخشش پیامد انگیزه‌های فرا اجتماعی تلقی می‌شود؛ به این معنا که فرد بخشنده، انتقام و تلافی را منع می‌کند و احساسات مثبت نسبت به فرد خطاکار را تجربه می‌کند. این تجربه، اوج یک رفتار حرفه‌ای اجتماعی تلقی می‌شود، به طوری که بخشیدن فرد خطاکار توسط قربانی، نتایج مثبت روانی و جسمانی به همراه خواهد داشت (فینچام، ۲۰۱۵). به علاوه بخشش خطایی خاص در روابط، منجر به کاهش رفتار آسیب زنده طرف مقابل در آینده می‌شود. همچنین آموزش بخشش خود در زوجینی که به تازگی طلاق گرفته‌اند، حاکی از تأثیر شگرف بخشش خود در سازگاری با طلاق است و به طرز چشمگیری رابطه سالم‌تر و نه روابط آسیب‌زای خود تخریب‌گر بعد از طلاق را پیش‌بینی می‌کند (گریفین و همکاران، ۲۰۱۵). وقتی افراد بعد از خطا یا اشتباه در تکلیف و یا رابطه‌ای قادر به بخشیدن خود نباشند از تکلیف‌های مشابه آن رفتار دوری می‌کنند و در واقع رفتار دنبال شده و پیگیری کمتری در بلندمدت برای موفقیت در رابطه یا تکلیف نشان خواهند داد (هول، سایچی و بنت،

۲۰۱۰)؛ در اینجا فرد با تصور اینکه قادر نیست روابط سالمی برقرار کند، به برقراری روابط کوتاه مدت روی می‌آورد و یا به دلیل احساس گناه و خود تخریب‌گری که در اثر نبخشیدن خود در او به وجود آمده است دائماً همان روابط آسیب زنده را تکرار می‌کند و در دور باطل گناه و نفرت از خود گرفتار می‌شود (نورسکی و هاودلاییز، ۲۰۱۲). در یک مطالعه بر روی زوجین مشخص شد میان صمیمیت و رضایت زناشویی رابطه مثبت و میان کمال‌گرایی و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد (احتشام‌زاده، مکوندی و باقری، ۱۳۸۸). با توجه به نتایج حاصل از تحلیل همبستگی در این مطالعه، بخشودگی بین زوجین بهترین پیش‌بین میزان رضایت زناشویی گزارش شد. با این وجود، بخشش در روابط، همواره با رضایت همراه نیست. به عنوان مثال هنگام انجام عمل آسیب زنده توسط فرد خطاکار، بخشش طرف مقابل و نداشتن قاطعیت لازم برای دفاع از حق خود، منجر به ادامه رفتار آسیب زنده می‌شود و رضایت زناشویی را در مقابل افرادی که در اینجا با سختگیری با رفتار طرف مقابل برخورد می‌کنند پایین‌تر می‌آورد. بنابراین مشکلات بین فردی همواره با بخشش رابطه منفی مستقیمی ندارد و این رابطه ممکن است در برخی از زیر مقیاس‌های مشکلات بین فردی متفاوت باشد (مک‌نالتی، ۲۰۱۵). همچنین بخشش در روابط زناشویی سرد می‌تواند منجر به افزایش تمایل طرفین به خیانت شود. در اینجا فرد با پذیرش اشتباه، خود را مستحق داشتن رابطه‌ای موازی در کنار رابطه خود می‌داند و خیانت زناشویی بیشتر می‌شود (گریلن، ۲۰۱۲). در پژوهش حاضر از پرسشنامه ابعادی بخشش که پژوهش‌های متعدد تامسون و همکاران (۲۰۰۵) سازگاری بالای آن را با رفتارهای اجتماعی نشان داده است، استفاده می‌شود. بخشش خود، به ارتباط فرد با خودش هنگام انجام اشتباه، بخشش دیگران به ارتباط فرد با دیگران هنگامی که به او آسیب می‌زنند و بخشش موقعیت‌ها به رابطه فرد با شرایط زمانی و مکانی آسیب‌زننده به او مربوط است. همان‌طور که مشخص است مشکلات بین فردی می‌تواند با ابعاد بخشش مرتبط باشد. اینکه رابطه ابعاد بخشش مانند بخشش خود و موقعیت‌ها چگونه با مشکلات بین فردی مرتبط شود و تفاوت‌های جنیستی در این رابطه، هدف اصلی پژوهش حاضر است.

مشکلات بین شخصی، مشکلاتی هستند که در رابطه با دیگران تجربه می‌شوند و آشفتگی روانی ایجاد می‌کنند (هرویتز، ۱۹۹۴). این مشکلات در شش زمینه قاطعیت، مردم آمیزی، اطاعت‌پذیری،

از این رو طلب بخشش تا زمانیکه اطمینان قلبی و پذیرش خطا اتفاق نیفتاده است می‌تواند اسباب سلطه و کنترل دیگران باشد. همانطور که ایجاد احساس گناه ساختگی در طرف مقابل می‌تواند یک فرد ظالم را مظلوم جلوه دهد. در نتیجه می‌توان فرض کرد زمانی که در روابط بین فردی، یکی از طرفین مقصر است، طرف مقابل نیز می‌تواند مقصر باشد و یا حتی از این مورد ظلم قرار گرفتن سودهایی مادی و روانی را کسب کند. از این رو فرد بخشنده خطا، در جایگاهی فرشته‌وار قرار می‌گیرد و سلطه‌اش بر زندگی فرد خطاکار حفظ می‌شود. بنابراین فرآیند طلب بخشش آن‌طور که به نظر می‌رسد ساده نیست و فرآیندی تو بر تو و چند جانبه است. بخشش همواره منجر به روابط بین فردی مناسب نمی‌شود و در مواردی نیز می‌تواند به این روابط آسیب بزند و با خودشیفتگی همراه باشد (مک نالتی و راشل، ۲۰۱۶). برای مثال زمانیکه فردی سبب آزار طرف مقابل شده است و طلب بخشش می‌کند، پذیرش بخشش او توسط فرد آزار دیده، سبب می‌شود خطاکار همچنان بر رفتار آسیب زنده اصرار ورزد و نتیجه عکس روی رفتار او داشته باشد. بخشش از دیدگاه فرد بخشنده خطا، به عنوان تغییر فردی و اجتماعی فرد خطاکار به سمت دنیای ادراکی فرد بخشنده است که در بافت روابط آنها در دنیای ادراکی او جا دارد (مک کالو، لوت، تاباک و ویتولیکیک، ۲۰۰۹). حال سؤال اینجاست که آیا شکستن قواعد دنیای فردی یک نفر در رابطه خطای طرف مقابل محسوب می‌شود؟ و آیا این عمل خودخواهانه و خودشیفته وار نیست که فرد مقصر معیارهای شخصی فردی دیگر را نقض کرده باشد در حالی که ممکن است این معیارها برای در بافت اجتماعی و فرهنگی او متفاوت باشد و این قانون‌شکنی از جانب طرف مقابل تلقی شود در حالی که خود فرد به‌واقع آن را قانون‌شکنی نمی‌داند. یکی از مشکلاتی که در روابط بین فردی خصوصاً روابط زوجین مشهود است عدم آگاهی طرفین از قوانین نانوشته موجود در ذهن یکدیگر است (وایزمن، ۲۰۱۰). از این رو هنگام تنش و مشکلات دائماً انگشت اتهام را به سمت یکدیگر نشانه می‌روند در حالی که به‌واقع هر دو حق‌دارند. بنابراین تعامل انواع بخشش در پیش‌بینی مشکلات بین فردی می‌تواند تا حدودی این ابهام را روشن کند. همچنین به نظر می‌رسد رابطه همدلی در روابط و انواع بخشش در مردان و زنان تفاوت فاحشی را نشان می‌دهد به‌طوری که همدلی در مردان با بخشش مرتبط است ولی در زنان رابطه معناداری بین همدلی به‌عنوان یکی از عامل‌های اصلی کیفیت روابط بین فردی و بخشش دیده

صمیمیت، مسئولیت‌پذیری و مهارگری نمود پیدا می‌کند (هرویتز و ویتکاس، ۱۹۸۶). با توجه به اینکه مشکلات بین شخصی با خودشیفتگی (بشارت، خدابخش، فراهانی و رضازاده، ۱۳۹۰) و ناگویی هیجانی (شولتز و مولتون، ۲۰۱۷) مرتبط هستند رابطه انواع آنها با بخشش در این پژوهش می‌تواند قابل توجه باشد. به عنوان مثال افراد با قاطعیت پایین توانایی بخشش خود پایینی دارند و نمی‌توانند خود را در صورت ارتکاب اشتباه ببخشند در نتیجه از انجام امور جسورانه پرهیز می‌کنند. در ادامه افراد دارای صمیمیت کمتر، ممکن است بخشش دیگران پایینی داشته باشند و افراد مسئولیت‌پذیر با پذیرش محدودیت‌های موقعیتی قادر به پیش بردن کارها هستند. از این رو ابعاد مختلف بخشش می‌تواند به طور کلی و اختصاصی با مشکلات بین فردی مرتبط باشد. با وجود بررسی مجزای هر کدام از ابعاد مشکلات بین فردی با بخشش تاکنون پژوهش که دو سازه مشکلات بین فردی و ابعاد بخشش را در کنار هم مورد توجه قرار دهد صورت نگرفته است.

بخشش در روابط بین فردی با آنچه معمولاً مردم تصور دارند متفاوت است. عده‌ای از مردم تصور می‌کنند بخشش صرفاً در درون خود فرد رخ می‌دهد و فرد بخشنده تنها با احساسات منفی که نسبت به فرد خطاکار دارد، در درون خود کنار می‌آید، این مدل از بخشش، تحت عنوان بخشش درون فردی نیز شناخته می‌شود. عده‌ای دیگر تصور می‌کنند بخشش کامل باید در برگیرنده رفتار مهربان و بزرگووارانه با فرد خطاکار باشد و اعتماد از بین رفته در رابطه بازسازی شود، این بخشش تحت عنوان بخشش بین فردی شناخته می‌شود. بخششی که معمولاً در پژوهش‌ها بر آن متمرکز شده‌اند، بخشش بین فردی است (گریفین و همکاران، ۲۰۱۵؛ وید، هوبت، کیدول و وورتینگتون، ۲۰۱۴؛ توشنت و همکاران، ۲۰۱۶). در روابط بین فردی زمانی که افراد شک داشته باشند که خطایی مرتکب شده‌اند و یا اسباب آزار طرف مقابل را فراهم کرده‌اند ابراز بخشش و تقاضای بخشش ممکن است موجب برگشتن تنش‌ها به رابطه شود و نتیجه عکس بدهد (آدامز، ژو، انسی و پیلوتا، ۲۰۱۵). به عنوان مثال وقتی فردی با ایجاد احساس گناه در همسرش سبب شود او اقدام به پرخاشگری کند، با وجود اینکه در دلش به اینکه کاملاً مقصر است اطمینان ندارد اگر از همسرش عذرخواهی کند این عذرخواهی او سبب می‌شود همسر از این فرصت دوباره استفاده کند و با دامن زدن بر این موقعیت دوباره احساس گناه فرد (خطاکار) را دوچندان کند.

نمی‌شود (توشینت و وب، ۲۰۰۵).

فرضیه‌ها

با توجه به ابهامات و چالش‌های مطرح شده این پژوهش درصدد پاسخ دادن به سؤالات زیر است:

- ۱- رابطه بخشش و مشکلات بین فردی چگونه است؟
 - ۲- از انواع بخشش کدام یک به ترتیب در مردان و زنان نقش مهم تری در تعامل با مشکلات بین فردی ایفا می‌کند؟
- فرضیه: ابعاد بخشش با مشکلات بین شخصی رابطه معنادار دارد.

روش

این پژوهش از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات و داده‌ها پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه تهران بودند و از بین دانشجویان لیسانس، فوق لیسانس و دکتری سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در دانشکده‌های روانشناسی، هنر، فنی مهندسی، مدیریت و زبان دانشگاه تهران، نمونه ۲۸۶ نفری غیربالیینی (مؤنث: ۱۵۴ و مذکر: ۱۳۲) با میانگین سنی ۲۳/۷، انحراف معیار ۴/۱۰ و دامنه سنی ۱۸ تا ۵۱ سال، به شیوه در دسترس انتخاب شدند.

ابزار

ابزار پژوهش به صورت دفترچه شامل ابزارهای مذکور به همراه پاسخ‌نامه تهیه شد. توضیحات مربوط به هر مقیاس در ابتدای آن قرار داده شد بنابراین دفترچه برای همه شرکت کنندگان یکسان بود. پس از دادن اطمینان به افراد جهت حفظ اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، در فضای دانشکده‌های روانشناسی، هنر، فنی مهندسی و مدیریت دانشگاه تهران، شرکت کنندگان سؤالات دفترچه را پاسخ دادند. زمان تقریبی اختصاص داده شده جهت تکمیل پرسشنامه‌ها ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بود. داده‌های مربوط به مطالعه در دو بخش تحلیل شد. ابتدا ضریب همبستگی متغیرها به روش پیرسون با یکدیگر تعیین شد تا مدل رابطه آنها با یکدیگر تعیین شود سپس از طریق تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی، نقش تعاملی انواع بخشش و مشکلات بین فردی در زنان و مردان مورد بررسی قرار گرفت.

مقیاس بخشش هارتلند: مقیاس بخشش هارتلند یک آزمون ۱۸ سؤالی است که توسط تامسون و همکاران (۲۰۰۵) ساخته و اعتبار یابی شده است. این مقیاس، سه بعد بخشش خود، دیگران و موقعیت

را در اندازه‌های ۷ درجه ای لیکرت از نمره ۱ تا ۷ می‌سنجد. در مطالعات تامسون و همکاران (۲۰۰۵) ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت‌ها و مجموع بخشش در سه پژوهش به ترتیب مشکل از ۱۱۱۱، ۵۰۴ و ۱۲۳ نفر در سه مطالعه پی در پی به طور میانگین، به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۸، ۰/۷۹ و ۰/۸۶. محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی آزمودنی‌ها برای سنجش پایایی بازآزمایی زیر مقیاس‌ها محاسبه شد. این ضرایب به طور میانگین برای بخشش خود و دیگران ۰/۳۲، خود و موقعیت‌ها ۰/۶۳ و دیگران و موقعیت‌ها ۰/۵۰ ارزیابی شده است. همچنین نتایج بازآزمایی هر مقیاس در سطح $p < 0/001$ معنادار بود که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است. تامسون و همکاران (۲۰۰۵) با اجرای همزمان مقیاس بخشش هارتلند با مقیاس‌های دیگر مشخص کردند بخشش با انعطاف پذیری شناختی (۰/۳۱)، مقیاس عاطفه مثبت (۰/۲۳)، مقیاس نشخوار پرسشنامه سبک‌های پاسخ (۰/۳۴-)، مقیاس عاطفه منفی (۰/۴۸-)، مقیاس انتقام (۰/۳۶-) و مقیاس افکار خودکار کینه توزانه (۰/۳۵-) رابطه معنادار دارد. این نتایج، روایی همزمان مقیاس بخشش هارتلند را تأیید می‌کنند. آلفای کرونباخ اجرای این مقیاس بر روی ۵۰۰ نفر از دانشجویان و طلاب در زیر مقیاس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۷ و ۰/۶۶ ارزیابی شد (قربانی، واتسن، کاشانکی و چن، ۲۰۱۷). ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس هارتلند در پژوهش حاضر بر روی نمونه ۲۸۶ نفری از دانشجویان در این پژوهش، در بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت‌ها و کل بخشش به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۸۱ ارزیابی شده است که نشان دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس است.

مقیاس مشکلات بین شخصی: فرم کوتاه مقیاس ۱۲۷ سؤالی و ۶۰ سؤالی مشکلات بین شخصی (بشارت، ۱۳۹۶؛ بشارت، محمد مهر، پوربهلول و عزیزی، ۱۳۹۱؛ هرویتز و همکاران، ۱۹۸۸)، یک آزمون ۳۰ گویه‌ای است و مشکلات بین شخصی را در شش زمینه قاطعیت، مردم‌آمیزی، اطاعت‌پذیری، صمیمیت، مسئولیت‌پذیری و مهارگری در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ (خیلی کم = ۱؛ کم = ۲؛ متوسط = ۳؛ زیاد = ۴؛ خیلی زیاد = ۵) می‌سنجد. این مقیاس از دو قسمت تشکیل شده است: در قسمت اول که به چهار زیر مقیاس اول مربوط می‌شود، گویه‌ها با عبارت «برایم دشوار است که ...» شروع می‌شوند. در قسمت دوم، گویه‌ها با عبارت «... را خیلی زیاد انجام می

۱۴/۱۶ محاسبه گردید و میانگین استحکام من عدد ۸۵/۱۳ حاصل شد. نتایج محاسبات از طریق نرم افزار SPSS بیان گر همبستگی معنادار بین سلامت روان و استحکام من بود. همبستگی پیرسون بین سلامت روان و استحکام من سطح معناداری ۰/۰۱ برابر است با ۰/۵۱ که همبستگی قابل توجه و قوی می باشد. اما هیچ گونه همبستگی بین تحول من و استحکام من و یا تحول من و سلامت روان مشاهده نشد (در واقع همبستگی های مثبتی که وجود داشت، معنادار نبودند). برای فهم بهتر ارتباط میان سطوح تحول من با سلامت روان و استحکام من در جدولی که در ادامه مشاهده می کنید، میانگین استحکام من و سلامت روان را برای هر یک از سطوح تحول من می توانید مشاهده کنید.

متغیر	میانگین		انحراف استاندارد		آلفای کرونباخ
	مونث	مذکر	مونث	مذکر	
بخش خود	۴/۷۰	۴/۷۴	۱/۲۱	۱/۰۲	۰/۷۶
بخش دیگران	۴/۶۷	۴/۷۰	۱/۱۳	۱/۰۱	۰/۷۱
بخش موقعیت ها	۴/۶۲	۴/۵۲	۱/۰۲	۱/۰۴	۰/۷۰
مشکلات بین فردی	۷۷/۸۷	۷۷/۹۸	۱۳/۶۳	۱۳/۳۹	۰/۸۹

نتایج آزمون همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ و ۳ نشان داده شده است. بر اساس این هر سه بعد بخشش رابطه منفی معناداری با مشکلات بین فردی دارند و از این میان به ترتیب بخشش خود (۰/۴۰-)، بخشش موقعیت ها (۰/۳۵-) و بخشش دیگران (۰/۲۹) بیشترین رابطه را با مشکلات بین فردی نشان دادند.

بر اساس جدول ۳، انواع بخشش در زنان نیز مقادیر قابل توجهی از مشکلات بین فردی را به طور منفی پیش بینی می کند و از بین انواع بخشش به ترتیب بخشش موقعیت ها (۰/۳۷-)، بخشش خود (۰/۳۳) و بخشش دیگران (۰/۲۳-) بیشترین نقش را در پیش بینی مشکلات بین فردی دارند. بر اساس مقادیر این دو جدول می توان گفت در مردان بخشش خود، مشکلات بین فردی کمتر و کیفیت رابطه بیشتری را پیش بینی می کند و در زنان، بخشش موقعیت ها این نقش را دارد.

دهم» پرسیده می شوند. علاوه بر شش زیر مقیاس فوق، میانگین کل آزمودنی در زمینه مشکلات بین شخصی نیز بر اساس نمره وی در مجموع ۳۰ گویه مقیاس محاسبه می شود. در اعتباریابی فرم فارسی این مقیاس برای نمونه های دانشجویی (۱۷۳ دختر، ۱۲۴ پسر) و جمعیت عمومی (۳۸۵ زن، ۳۲۷ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ ماده های هر یک از زیر مقیاس ها از ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ برای قاطعیت، از ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ برای مردم آمیزی، از ۰/۷۵ تا ۰/۸۹ برای اطاعت پذیری، از ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ برای صمیمیت، از ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ برای مسئولیت پذیری، از ۰/۸۵ تا ۰/۹۰ برای مهار گیری و از ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ برای نمره کل مشکلات بین شخصی محاسبه شد که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره های دو نمونه ۹۷ و ۱۱۲ نفری در دو نوبت با فاصله دو تا شش هفته برای قاطعیت از ۰/۶۷ تا ۰/۷۸، برای مردم آمیزی از ۰/۶۱ تا ۰/۷۳، برای اطاعت پذیری از ۰/۶۸ تا ۰/۷۷، برای صمیمیت از ۰/۷۰ تا ۰/۷۹، برای مسئولیت پذیری از ۰/۷۱ تا ۰/۷۸، برای مهار گیری از ۰/۶۶ تا ۰/۷۵ و برای مشکلات بین شخصی (نمره کل) از ۰/۶۷ تا ۰/۷۸ به دست آمد و در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار بودند. این ضرایب نشانه پایایی باز آزمایی رضایت بخش فرم ۶۰ گویه ای مقیاس مشکلات بین شخصی هستند. به منظور بررسی روایی سازه مقیاس مشکلات بین شخصی از تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه های اصلی برای کل شرکت کنندگان در دو گروه استفاده شد. روایی همگرا و تشخیصی (افترقی) مقیاس مشکلات بین شخصی از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی، مقیاس درجه بندی ارزش خود و مقیاس هوش هیجانی در مورد آزمودنی های دو گروه محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس های مشکلات بین شخصی با بهزیستی روانشناختی، ارزش خود و هوش هیجانی همبستگی منفی معنادار و با درماندگی روانشناختی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. این نتایج، روایی همگرا و تشخیصی مقیاس مشکلات بین شخصی را تأیید می کنند. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این مقیاس، مطلوب (۰/۸۹) ارزیابی شد.

داده ها و یافته ها

در این پژوهش با استفاده از نرم افزارهای SPSS و Amos داده ها را مورد بررسی قرار دادیم. با استفاده از اطلاعات به دست آمده و وارد کردن آنها در نرم افزار SPSS داده های توصیفی زیر حاصل شد. میانگین سطح تحول من ۴/۳۶ به دست آمد. میانگین سلامت روان

با متغیر وابسته. دو مفروضه اول داده‌ها پیش‌تر در بررسی همبستگی بررسی شد. هم خطی بودن چندگانه با توجه به دو شاخص تحمل^۲ و عامل تورم واریانس^۳ بررسی شد که این دو شاخص نشان داد متغیرهای پیش‌بین، مفروضه عدم هم خطی چندگانه را تأیید می‌کنند. رابطه خطی باقی مانده‌ها با متغیر وابسته و نرمال بودن توضیح باقی مانده‌ها با نمودارهای p-p و Scatter ارزیابی شدند که نتایج صحت تمام این مفروضه‌ها را تأیید کرد.

بر اساس مقادیر رگرسیونی جدول ۴، علاوه بر معنادار بودن هر دو مدل رگرسیونی، مشخص است که انواع بخشش در مردان ۲۰٪ و در زنان ۱۹٪، مشکلات بین فردی را پیش‌بینی می‌کند که مقدار قابل توجهی به نظر می‌رسد.

در ادامه بر اساس ضرایب رگرسیونی و مقادیر جدول ۵ مشخص شد انواع بخشش در مردان از طریق بخشش خود و انواع بخشش در زنان از طریق بخشش موقعیت‌ها مشکلات بین فردی را پیش‌بینی می‌کنند. تفاوت بارز جنسیتی در پیش‌بینی مشکلات بین فردی در دو جنس مشهود و قابل توجه است.

	۴	۳	۲	۱	
۱- بخشش خود					
۲- بخشش دیگران				۰/۲۷**	
۳- بخشش موقعیت‌ها			۰/۳۸**	۰/۶۵**	
۴- مشکلات بین فردی	P** < ۰/۰۱	-۰/۳۵**	-۰/۲۹**	-۰/۴۰**	
					P* < ۰/۰۵

	۴	۳	۲	۱	
۱- بخشش خود					
۲- بخشش دیگران				۰/۲۰*	
۳- بخشش موقعیت‌ها			۰/۱۵	۰/۵۴**	
۴- مشکلات بین فردی	P** < ۰/۰۱	-	-۰/۲۳**	-۰/۳۳**	
					P* < ۰/۰۵
					۰/۳۷**

قبل از اجرای تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی، داده‌ها از نظر رعایت مفروضات این مدل آماری بررسی می‌شوند (تاباچنیک و فیدل^۱، ۲۰۰۷). این مفروضه‌ها عبارتند از: نرمال بودن توضیح متغیرها، خطی بودن رابطه آنها، عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین، همگنی پراکنش باقی مانده‌ها و خطی بودن رابطه باقی مانده‌ها

جنسیت	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	R ² تعدیل شده	تغییرات R ²	F تغییر	P
مردان	تعامل انواع بخشش (خود، دیگران و موقعیت‌ها)	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۸	۰/۲۰	۱۰/۴۷	۰/۰۰
زنان	تعامل انواع بخشش (خود، دیگران و موقعیت‌ها)	۰/۴۳	۰/۱۹	۰/۱۷	۰/۱۹	۱۱/۳۲	۰/۰۰

جنسیت	متغیر پیش‌بین	B	SE	Beta	T	P
مردان	مقدار ثابت	۱۱۲/۸۹	۶/۵۵	--	۱۷/۲۴	۰/۰۰
	بخشش خود	-۰/۶۲	۰/۲۳	-۰/۲۸	-۲/۶۸	۰/۰۰
	بخشش دیگران	-۰/۳۷	۰/۲۰	-۰/۱۶	-۱/۸۸	۰/۰۶
	بخشش موقعیت‌ها	-۰/۲۵	۰/۲۴	-۰/۱۲	-۱/۰۷	۰/۳۹
زنان	مقدار ثابت	۱۰۹/۳۴	۶	--	۱۸/۲۲	۰/۰۰
	بخشش خود	-۰/۳۲	۰/۱۷	-۰/۱۷	-۱/۹۱	۰/۰۶
	بخشش دیگران	-۰/۳۱	۰/۱۵	-۰/۱۵	-۲/۰۴	۰/۰۴
	بخشش موقعیت‌ها	-۰/۵۶	۰/۲۰	-۰/۲۵	-۲/۸۷	۰/۰۰

تدنگاتی باهم دارند و این یافته همسو با یافته‌های (جردن و همکاران، ۲۰۱۴؛ وب و بریور، ۲۰۱۰) است. با این وجود تفاوت

بحث و نتیجه‌گیری

مشکلات بین فردی و بخشش همانطور که پیش‌بینی می‌شد رابطه

3. Tolerance value

1. Tabachnick, & Fidell

2. Homoscedasticity of Residuals

۲۰۱۳؛ پلوچی، پالری، رجالی و فیضجام، ۲۰۱۵) سازگاری بیشتری دارد و نشان می‌دهد مردان در جامعه ایران کمتر از زنان تحت فشارهای زمانی، موقعیتی و فرهنگی قرار دارند در نتیجه در صورت پذیرش عیب‌ها، نقص‌ها و کاستی‌های خود می‌توانند رابطه سازگاری با دیگران داشته باشند، دیگران را ببخشند و موقعیت‌های نابسامان را درک کنند. البته باید با احتیاط بیشتری این یافته را از دانشجویان دانشگاه تهران به کل زنان ایران تعمیم داد ولی پژوهش حاضر با در نظر گرفتن انواع فرهنگ‌ها، دانشجویان شهرستانهای مختلف از رشته‌های مختلف، تا حدودی همسو با بافت‌های پژوهشی دیگر مبنی بر فشارهای اجتماعی بر روی زنان ایران و مشکلات درهم آمیختگی نقش‌ها در آنها است. بنابراین روشن‌سازی بافت فرهنگ و جامعه در زنان هنگام انجام مداخلات درمانی مبتنی بر بخشش، می‌تواند به روند کیفیت روابط و درک دیگران و همدلی در آنها بیفزاید.

سوم، با وجود اینکه پژوهش‌های اخیر مرتبط بودن بخشش با ناسازگاری مانند خودشیفتگی (استرلن، ۲۰۰۷)، کمال‌گرایی (همزه و هلال، ۲۰۱۲) و مشکلات بین فردی خصوصاً زمانی که طلب بخشش متناسب با موقعیت نباشد (آدامز و همکاران، ۲۰۱۵) را نشان داده‌اند، این پژوهش نشان داد بخشش در ایران سازه‌ای سازش یافته است. با وجود تفاوت‌های جنسیتی در بخشش این سازه به‌طور مطلق قادر به پیش‌بینی کیفیت بالای روابط بین فردی هم در زنان و هم در مردان است و نشان می‌دهد زنان روابط را مطابق انتظارات جامعه و مردان مطابق با خواسته‌های خود طرح‌ریزی می‌کنند بنابراین شناخت خود در مردان و شناخت جامعه در زنان کیفیت روابط را در آنها به دنبال خواهد داشت.

مردان ایرانی تحت فشارها و انتظاراتی قرار دارند که بیشتر خودمحور است و با بخشش خود قادر خواهند بود روابط را مدیریت کنند ولی زنان تحت انتظارات جامعه، روابط را می‌سازند و بیشتر متمرکز بر توقعات جامعه پیش می‌روند تا اینکه علایق شخصی خود و دیگران را در نظر بگیرند. البته با توجه به اینکه این پژوهش بر روی دانشجویان انجام شد می‌توان انتظار داشت که دختران دانشجویان در ایران بیشتر تحت تأثیر موقعیت و مردان تحت تأثیر خواست‌های شخصی به ارتباط روی می‌آورند. بنابراین پژوهش‌های بیشتری بر روی نمونه‌های مختلف لازم است تا یافته‌های این پژوهش گسترش پیدا کند. همچنین به دلیل اینکه بخشش، فضیلتی دینی در جوامع

مردان و زنان در مشکلات بین فردی یافته منحصر به فردی به شمار می‌آید که می‌تواند در پیچه‌ای نوین به پژوهش‌های سلامت‌روان باشد و مداخلات مبتنی بر بخشش را در کیفیت روابط خصوصاً روابط زناشویی تحت تأثیر قرار دهد. می‌توان نتایج پژوهش حاضر را در موارد زیر خلاصه کرد.

اول اینکه با وجود تصور غالب در پیش‌بینی کیفیت روابط، بخشش دیگران، هم در زنان و هم در مردان نقش کمتری ایفا می‌کند، به عبارت دیگر پذیرش و درک اشتباهات دیگران کمتر از بخشش خود و موقعیت‌ها، کیفیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با پژوهش ریک و مایا (۲۰۱۲) نشان می‌دهد بخشش بیشتر یک سازه درون فردی است تا بین فردی و همانطور که در پژوهش‌ها نشان داده شد پذیرش خود و موقعیت و به عبارتی رابطه سازنده با خود و موقعیت‌ها است که منجر می‌شود فرد روابط با کیفیتی داشته باشد تا اینکه بخواهد دائماً از دیگران با بابت اشتباه‌هایشان گذشت کند (ویتز و میاد، ۲۰۱۰؛ مک کاسیل، ۲۰۱۲؛ آدامز و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع بخشش دیگران زمانی کیفیت روابط را پیش‌بینی می‌کند که فرد خود یا موقعیت‌ها را درک کرده باشد و سپس از دیگران گذشت کند.

دوم اینکه زنان و مردان در ابعاد بخشش و کیفیت روابط تفاوت فاحشی را نشان می‌دهند. مردان هنگامی روابط با کیفیت و مناسبی خواهند داشت که دیگران و موقعیت‌ها را از دریچه شخصیت خود ببخشند. در واقع ابتدا خود و سپس دیگران و موقعیت‌ها را ببخشند. در زنان بخشش خود و دیگران از طریق موقعیت‌ها قادر به پیش‌بینی کیفیت روابط است. در واقع این یافته نشان‌دهنده اهمیت جامعه‌پذیری بیشتر زنان در کیفیت روابط است. زنان جامعه‌ما معمولاً بیشتر مطابق با آنچه از آنها انتظار می‌رود زندگی می‌کنند و در صورت پذیرش درک این انتظارات و توقعات که جامعه بر آنها تحمیل کرده است می‌توانند ابتدا دیگران و سپس خود را درک کنند و روابط سالم‌تری با دیگران داشته باشند. درک فرهنگ، انتظارات و توقعات و شرایطی که مشکلات بین فردی زنان را ایجاد کرده است در آنها کلیدی برای پذیرش اشتباهات دیگران و خودشان است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت زنانی که از درک فرهنگی و موقعیت‌محور بالایی دارند، مشکلات بین فردی کمتری خواهند داشت. نقش مؤثر بخشش خود در کیفیت روابط مردان با پژوهش‌های صورت گرفته (وب، فیلیپ، بارنگارنر و کانوی-ویلیام،

- attentional syndrome: examining relations with mood and anxiety symptoms and distinctiveness from psychological inflexibility in a clinical sample. *Psychiatry research*, 210(1), 215-219.
- Fincham, F. D. (2015). *Forgiveness, family relationships and health*. In *Forgiveness and Health* (pp. 255-270). Springer Netherlands.
- Fincham, F. D., & Kashdan, T. B. (2004). Facilitating forgiveness: Developing group and community interventions. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 617-637). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- 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.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Kashanaki, H., & Chen, Z. J. (2017). Diversity and Complexity of Religion and Spirituality in Iran: Relationships with Self-Compassion and Self-Forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 1-15.
- Gillen, N. R. (2012). *Bored, What Else is Out There? Testing How Relational Boredom Leads to Willingness to Commit Infidelity* (Doctoral dissertation, Carleton University Ottawa).
- Griffin, B. J., Worthington Jr, E. L., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). *Forgiveness and mental health*. In *Forgiveness and Health* (pp. 77-90). Springer Netherlands.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of social and clinical psychology*, 27(2), 174-202.
- Hamza, E. G. A., & Helal, A. M. (2012). The Relationship Among Self-Esteem, Perfectionism and Forgiveness in Egyptian College Students. *Journal of Teaching and Education*, 1(2), 323-341.
- Heinze, L., & Snyder, C. R. (2001). *Forgiveness components as mediators of hostility and PTSD in child abuse*. American Psychological Association, San Francisco.
- Horowitz, L. M., & Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 443-469.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Jordan, K. D., Masters, K. S., Hooker, S. A., Ruiz, J. M., & Smith, T. W. (2014). An Interpersonal Approach to Religiousness and Spirituality: Implications for Health and Well-Being. *Journal of personality*, 82(5), 418-431.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations
- مسلمان محسوب می شود (همزه و هلال، ۲۰۱۲)؛ پژوهش بر روی افراد دارای ویژگی های برجسته دین داری جامعه و مقایسه آنها با دانشجویان می تواند رابطه دقیق تری از این دو سازه ارائه دهد.
- ### منابع
- احتشام زاده، پروین؛ مکوندی، بهنام؛ باقری، اشرف (۱۳۸۸). رابطه بخشودگی، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. یافته های نو در روانشناسی، ۴(۱۲)، ۱۳۶-۱۲۳
- بشارت، محمد علی؛ خدابخش، فراهانی، حجت اله و رضازاده، سید محمد رضا (۱۳۹۰). بررسی ویژگی های روانسنجی فرم ۶۰ سوالی مقیاس مشکلات بین شخصی. روانشناسی کاربردی، ۱۵(۱)، ۲۳-۷
- بشارت، محمد علی؛ محمد مهر، رضا؛ پوربهلول، سمانه و عزیزی، لیلیا (۱۳۹۱). بررسی ویژگی های روانسنجی فرم ۶۰ سوالی مقیاس مشکلات بین شخصی. نشریه دانشکده پرستاری و مامایی، ۲۲(۷۶)، ۱۹-۱۰
- بشارت، محمد علی (۱۳۹۶). مقیاس مشکلات بین شخصی-۳۰: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۳(۵۲)، ۴۳۵-۴۳۳
- Adams, G. S., Zou, X., Inesi, M. E., & Pillutla, M. M. (2015). Forgiveness is not always divine: When expressing forgiveness makes others avoid you. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 126, 130-141.
- Arendt, H. (1958). Irreversibility and the power to forgive. In H. Arendt (Ed.), *The human condition* (pp. 233-247). Chicago: University of Chicago Press
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1, 145-174.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2003). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L., & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of personality*, 72(6), 1191-1216.
- Elder, J. (1998). Expanding our options: The challenges of forgiveness. In R. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 150-161). Madison: University of Wisconsin Press.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Gier-Lonsway, S., & Jencius, S. (2013). The cognitive

- Vitz, P. C., & Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 248-263.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E., & Worthington Jr, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170.
- Webb, J. R., & Brewer, K. (2010). Forgiveness, health, and problematic drinking among college students in Southern Appalachia. *Journal of health psychology*, 15(8), 1257-1266.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., & Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.
- Weissman, M. M. (2010). Interpersonal psychotherapy. *Corsini Encyclopedia of Psychology*.
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
- Wohl, M. J., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad, and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(8), 422-435.
- with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B., & Witvliet, C. v. O. (2009). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). (pp. 427-435). New York: Oxford.
- McEvoy, P. M., Burgess, M. M., Page, A. C., Nathan, P., & Fursland, A. (2013). Interpersonal problems across anxiety, depression, and eating disorders: A transdiagnostic examination. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 129-147.
- McNulty, J. K. (2010). Forgiveness increases the likelihood of subsequent partner transgressions in marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 787-790.
- McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2016). Forgive and Forget, or Forgive and Regret? Whether Forgiveness Leads to Less or More Offending Depends on Offender Agreeableness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 616-631.
- Neborsky, R. J., & ten Have-de Labije, J. (2012). *Mastering Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Roadmap to the Unconscious*. Karnac Books.
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2015). Self-forgiveness in romantic relationships: 2. Impact on interpersonal forgiveness. *Family Science*, 6(1), 181-190.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19(2), 304-325.
- Schuetz, S., & Multon, K. D. (2017). The Relationship of Alexithymia, Interpersonal Problems and Self-Understanding to Psychological Distress in College Students. *North American Journal of Psychology*, 19(1), 139-154.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Multilevel linear modeling. Using multivariate statistics, 781-857.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Hook, J., Berry, J. W., Miller, A. J., & Davis, D. E. (2016). Forgiveness Working Forgiveness, Health, and Productivity in the Workplace. *American Journal of Health Promotion*, 0890117116662312.
- Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.