

## Structural Relationships of Anger Rumination and Forgiveness with Subjective Well-being in Women Considering the Mediating Role of Shame and Guilt

Ahmadi, E., Hokmabadi, \*M.

### Abstract

**Introduction:** The aim of the present study was to investigate the structural relationships between anger rumination and forgiveness with subjective well-being in married women, considering the mediating role of shame and guilt.

**Method:** The correlational research design model was structural equation modeling and its statistical population included all married women of Jovein County who were 356 people selected through voluntary sampling. The instruments used include the Anger Rumination Scale (ARC), Heartland Forgiveness Scale (HFS), Satisfaction With Life Scale (SWLS), Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS), and State Shame and Guilt Scale (SSGS). Analysis of research data was done using SPSS and AMOS software.

**Results:** The results showed a direct relationship between anger rumination and forgiveness with the subjective well-being structure. Also, the rumination of anger and forgiveness was an indirect relationship with the structure of subjective well-being according to the mediation of shame and guilt (except for the mediation role of guilt and shame on life satisfaction). The fit of the structural model after modification was confirmed.

**Conclusion:** Based on the findings of the present study, it can be said that the rumination of anger, forgiveness, shame, and guilt have an effect on the subjective well-being of married women and it is important to consider it in planning to increase well-being or related treatment programs.

**Keywords:** Anger rumination, Forgiveness, Shame and guilt, Subjective well-being.

## روابط ساختاری نشخوار خشم و بخشایش با بهزیستی فاعلی در زنان با توجه به نقش میانجی شرم و احساس گناه

عزت‌الله احمدی<sup>۱</sup>، مصطفی حکم‌آبادی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹

### چکیده

**مقدمه:** هدف از مطالعه حاضر ارزیابی روابط ساختاری نشخوار خشم و بخشایش با بهزیستی فاعلی در زنان متأهل با توجه به نقش میانجی شرم و احساس گناه بود.

**روش:** روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهرستان جویین بود که ۳۵۶ نفر از طریق نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های نشخوار خشم (ARC)، بخشایش هارتلند (HFS)، رضایت از زندگی (SWLS)، عاطفه مثبت و منفی (PANAS) و حالات شرم و احساس گناه (SSGS) پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و AMOS انجام گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان‌دهنده رابطه مستقیم نشخوار خشم و بخشایش با سازه بهزیستی فاعلی بود. همچنین نشخوار خشم و بخشایش با توجه به میانجی‌گری شرم و احساس گناه (به جز نقش میانجی احساس گناه و شرم به رضایت از زندگی) با سازه بهزیستی فاعلی رابطه غیر مستقیم داشت. برازش مدل ساختاری پس از اصلاح مورد تأیید بود.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر می‌توان گفت که نشخوار خشم، بخشایش، شرم و احساس گناه بر بهزیستی فاعلی در زنان متأهل اثرگذار هستند و مهم است که در طرح‌ریزی جهت افزایش بهزیستی یا برنامه‌های درمانی مرتبط مورد توجه قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** بخشایش، بهزیستی فاعلی، شرم و احساس گناه، نشخوار خشم.

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

## مقدمه

تحقیق در مورد بهزیستی فاعلی<sup>۱</sup> در دهه ۱۹۵۰ با پژوهش بر روی کیفیت زندگی و جنبش روانشناسی مثبت<sup>۲</sup> آغاز شد و با ارائه جهت‌گیری مجدد، تمرکز نظریه‌ها و تحقیقات روانشناختی را بر حالات روانی، صفات فردی و نهادهای اجتماعی که بهزیستی فاعلی را فزونی می‌بخشند، افزایش داد(۱). بهزیستی فاعلی نوعی تجربه روانشناختی است که هم قضاوت واقعی از شرایط عینی و هم قضاوت ارزشی از معنای ذهنی زندگی را دربردارد(۲) و اصطلاحی است علمی که برای شادکامی و خوشبختی به کار می‌رود(۳). پذیرفته شده‌ترین مفهوم از بهزیستی فاعلی را داینر(۴) در چارچوب نظری خود پیشنهاد کرده است. بر اساس این نظریه، بهزیستی فاعلی از اجزای شناختی و عاطفی قابل تفکیک تشکیل شده است که به طور خاص، رضایت از زندگی<sup>۳</sup>، به عنوان جزء شناختی آن، یک ارزیابی ذهنی از کیفیت زندگی فرد می‌باشد و مؤلفه عاطفی بهزیستی فاعلی با فراوانی نسبی احساسات مثبت و منفی<sup>۴</sup> تجربه شده در طول زمان نشان داده می‌شود. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد بهزیستی فاعلی نتایج گسترده مثبتی، از جمله عملکرد روانشناختی مطلوب را پیش‌بینی می‌کند(۵). بهزیستی فاعلی تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد که از جمله مهمترین آن‌ها شرایط روانی-اجتماعی و استرسی است که از آن ناشی می‌شود، است. تحقیقات در این زمینه با توجه به تغییراتی که در نقش اجتماعی زنان در سال‌های اخیر رخ داده، زنان را نیازمند بازنگری در وظایف خانوادگی و شغلی خود می‌داند، به این معنا که زنان تحت فشار روانی بیشتری قرار دارند و اغلب بهزیستی فاعلی پایین‌تری را نسبت به مردان گزارش می‌دهند(۶). این فشار روانی مذکور می‌تواند با افزایش نشخوار خشم<sup>۵</sup> نیز همراه باشد که می‌تواند از جمله عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی فاعلی باشد.

نشخوار خشم حالت هیجانی منفی است که با افزایش برانگیختگی فیزیولوژیکی همراه است و شامل تفکر مستمر در مورد موضوع خشم، عواقب و علل وقایع آن است(۷). فرد

به کمک این نشخوارها که اغلب خارج از کنترل هستند به دنبال تلاش برای حل مشکل است و افراد در حالت خشم به دنبال علل این هیجان یا راه‌حلهایی برای کنترل یا از بین بردن آن هستند که منجر به نشخوار می‌شود؛ به ویژه هنگامی که مشکل غیرقابل کنترل یا غیرقابل حل به نظر می‌رسد. بنابراین، می‌توان آن را به عنوان یک فرمول‌بندی گسترده از مسأله تصور کرد که در آن، افراد به دنبال اطلاعاتی هستند که به آن‌ها در تولید و ارزیابی توضیحات برای یک تجربه خشمناک کمک کند. این نوع نشخوار، به عنوان یک راهبرد غیرتهدامی تنظیم خشم در نظر گرفته می‌شود، که به سبب این نشخوارها، فضای ذهنی‌ای ایجاد می‌شود که در آن می‌توان تلافی خشونت‌آمیز را تصور و سناریوسازی کرد(۸).

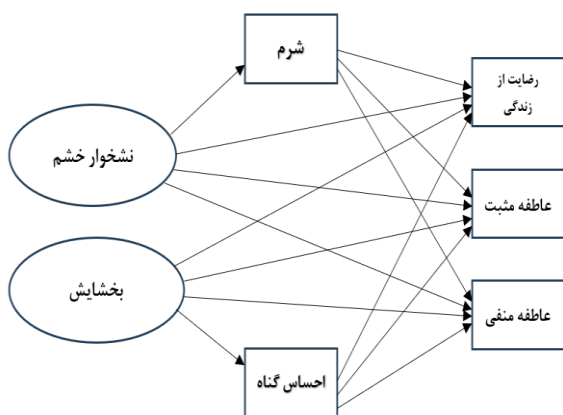
نشخوار خشم با کاهش یکی از استراتژی‌ترین راهکارهای کنار آمدن با مشکلات و از عوامل مهم در حفظ روابط مثبت و سالم با دیگران، یعنی بخشایش<sup>۶</sup> می‌شود(۹، ۱۰). هنگامی که افراد در مورد رویدادهای آزاردهنده فکر می‌کنند، آن‌ها را دوباره در ذهن خود تجربه می‌کنند و خود را در افکار و احساسات منفی غوطه‌ور می‌سازند، که باعث می‌شود کمتر ببخشند(۱۰، ۱۱). بخشایش اغلب بر حسب کاهش عاطفه منفی (مانند خشم و خصومت<sup>۷</sup>)، شناخت منفی (مثلاً افکار انتقام‌جویی<sup>۸</sup>)، انگیزه منفی (مثلاً تمایل به اجتناب از هرگونه تماس با فرد خطاکار) و رفتار منفی نسبت به فرد خطاکار مفهوم‌سازی می‌شود(۱۲). بخشایش را می‌توان به عنوان یک تصمیم در نظر گرفت، اما می‌تواند یک احساس نیز باشد. همچنین می‌تواند به عنوان یک فرآیند در نظر گرفته شود که در طول زمان و در رابطه با یک جرم خاص آشکار می‌شود، یا به عنوان یک ویژگی یا فضیلت که به عنوان بخشی از شخصیت فرد است، تصور شود(۱۳). بر اساس تقسیم‌بندی نتو و همکاران(۱۴) بخشایش به سه نوع بخشایش دیگران<sup>۹</sup>، خود<sup>۱۰</sup> و موقعیت<sup>۱۱</sup> تقسیم می‌شود. بعد اول بخشایش، بخشایش دیگران است و معمولاً به عنوان جایگزینی افکار، احساسات و انگیزه‌های منفی معطوف به

6. Forgiveness
7. Hostility
8. Thoughts of revenge
9. Forgiveness of others
10. Self-forgiveness
11. Forgiveness of situation

1. Subjective well-being
2. Positive psychology
3. Satisfaction with life
4. Positive and negative affect
5. Anger rumination

خودآگاهی این هیجان‌ها نشان‌دهنده اهمیت و ضرورت آن در رابطه با خود و دیگران و تجربه هیجان‌هایی است که در رابطه با خود و دیگران وجود دارد، است.

به طور کلی، مدل‌های بهزیستی فاعلی هم، بهزیستی را بر حسب طیف وسیعی از احساساتی که افراد تجربه می‌کنند و یا نحوه تفکر و احساسی که آن‌ها توصیف می‌کنند، تعریف می‌کند و تمرکز بر ویژگی‌ها و حالات روانشناختی مثبت و منفی برای بهزیستی بهتر افراد را مهم می‌داند (۲۱). با توجه به ارتباط بین مؤلفه‌های مورد بررسی در این مطالعه و تأثیر آن‌ها بر بهزیستی فاعلی یا هر یک از ابعاد شناختی و عاطفی آن، به عنوان یک عامل مهم و تأثیرگذار در سلامت روان، تعیین رابطه این مؤلفه‌ها با بهزیستی فاعلی در بین زنان متأهل، که قشر پر اهمیت در ساختار خانواده و جامعه هستند و در سال‌ها و دهه‌های اخیر با تغییرات عمده‌ای در نقش‌های خود روبه‌رو بوده‌اند، که ممکن است نحوه تفکر و احساس آن‌ها را تغییر داده و بر بهزیستی فاعلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، ضروری است. از این رو و با توجه به اینکه مطالعه‌ای که مکانیزم و رابطه بین این مؤلفه‌ها را سنجیده باشد، وجود ندارد، این مطالعه با قصد بررسی رابطه مستقیم مؤلفه‌های نشخوار خشم و بخشایش و یا غیرمستقیم و با میانجی‌گری شرم و احساس گناه با بهزیستی فاعلی، در قالب مدل ساختاری انجام شد. لذا، با توجه به قصد پژوهش، مدل مفهومی پژوهش به صورت شکل ۱ مشخص شده است.



شکل ۱) مدل مفهومی پژوهش

فرد خطاکار با افکار مثبت تعریف می‌شود. بعد دوم بخشایش، بخشایش خود است، بخشایش خود مهم است زیرا پاسخی سالم به محکوم کردن خود (مانند سرزنش خود) که در نتیجه منجر به آسیب‌رساندن به خود یا دیگران می‌شود، ارائه می‌دهد. بخشایش موقعیت به بخشایش و گذشت فرد از موقعیتی که خارج از کنترل فرد است و در ایجاد و کنترل آن نقشی ندارد را شامل می‌شود (مثلاً بیماری یا بلایای طبیعی).

بر اساس مطالعات اخیر، بخشایش یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت جسمی و روانی افراد است که می‌تواند بر بهزیستی فاعلی تأثیرگذار باشد (۱۵، ۱۶). درحالی‌که نشخوار خشم به صورت منفی بر بهزیستی فاعلی تأثیر دارد (۱۱، ۱۷). بخشایش با کاهش هیجان‌های شرم و احساس گناه، می‌تواند بار شرم و گناه ذهنی که ممکن است فرد احساس کند، کاهش دهد که با مدیریت بهتر هیجان‌ها، شناخت‌ها و رفتارها همراه است. همچنین باعث می‌شود شخص نسبت به خود کمتر انتقاد و سرزنش داشته باشد و به جای آن، نسبت به خود مهربان‌تر و شفقت‌آمیزتر باشد (۱۸) که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشد، هیجان‌هایی که یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی فاعلی است و سطح بالای آن می‌تواند منجر به تضعیف بهزیستی فاعلی گردد (۱۹). در چهارچوب نظریه تانگی و همکاران (۲۰)، شرم، هیجان اخلاقی و خودآگاهی است که شامل ارزیابی‌های منفی از خود و احساسات پریشانی ناشی از شکست‌ها یا تخلفات ادراک شده فرد می‌شود. شرم اکثراً با احساس گناه همراه است و همپوشانی گسترده‌ای با یکدیگر دارند. احساس شرم با یک ادراک درونی و منفی باثبات از کل خود مرتبط است (مثلاً، "من آدم بدی هستم")، درحالی‌که احساس گناه زمانی ظاهر می‌شود که افراد یک پیامد نامطلوب را به دلایل ناپایدار نسبت می‌دهند (مثلاً "من اشتباه بدی کرده‌ام"). بنابراین، شرم با احساس حقارت و بی‌ارزشی برای خود معیوب همراه است، درحالی‌که احساس گناه با احساس تنش و پشیمانی همراه است. افرادی که شرم را تجربه می‌کنند معمولاً سعی در انکار، پنهان کردن و کناره‌گیری فیزیکی و یا روانی از موقعیت دارند، درحالی‌که در احساس گناه در پی جبران برمی‌آیند.

## 1. Compassion

## روش

**طرح پژوهش:** طرح پژوهشی که در پژوهش حاضر استفاده شد، توصیفی-همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود.

**آزمودنی‌ها:** جامعه آماری این پژوهش، کلیه زنان متأهل شهرستان جوین در سال ۱۴۰۲ بودند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت داوطلبانه بود. پرسشنامه‌های پژوهش به صورت مجازی تکمیل شد و قبل از ورود به قسمت تکمیل پرسشنامه‌ها، شرایط افرادی که می‌توانستند پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند، توضیح داده شد. تعیین حداقل حجم نمونه برای گردآوری داده‌های مربوط به مدل‌یابی معادلات ساختاری از عامیت زیادی برخوردار است. بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین (۲۲)، حداقل نسبت حجم نمونه برای هر متغیر مشاهده شده ۵ نفر است، نسبت ۱۰ نفر به ازای هر متغیر مناسب‌تر و نسبت ۲۰ نفر به ازای هر متغیر مطلوب قلمداد می‌شود. در پژوهش حاضر، تعداد ۳۵۶ نفر پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل نمودند. ملاک‌های لازم برای ورود به پژوهش شامل ساکن شهرستان جوین بودن، متأهل و دارای محدوده سنی بین ۱۸ تا ۴۵ سال با حداقل سه سال زندگی مشترک بودن و عدم سابقه جدایی ناشی از ازدواج قبلی بود. ملاک خروج نیز، عدم تکمیل درست اطلاعات و پرسشنامه‌ها، تجربه سوگ عزیزان در یک سال گذشته و ابتلا به اختلالات شدید روانی و جسمی مؤثر بر مؤلفه‌ها بود.

## ابزار

۱. مقیاس نشخوار خشم<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط ساکودولسکی و همکاران (۲۳) ساخته شده است و متشکل از ۱۹ سؤال در ۴ زیرمقیاس است. این ۴ مقیاس شامل پس‌فکرهای خشم<sup>۲</sup>، افکار انتقام<sup>۳</sup>، خاطره‌های خشم<sup>۴</sup> و شناختن علت‌ها<sup>۵</sup> است. سؤالات آزمون به صورت چهار درجه‌ای لیکرت (از خیلی کم= ۱ تا خیلی زیاد= ۴) ایجاد شده‌اند و نمره بالاتر در این آزمون نشان‌دهنده نشخوار خشم بیشتری است. سازندگان آزمون گزارش کردند که این مقیاس می‌تواند ۵۴ درصد از

واریانس کلی را تبیین کند و همسانی درونی مقیاس را به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آوردند. این آزمون را بشارت و محمدمهر (۲۴) به فارسی برگرداندند و روایی همگرا و افتراقی مقیاس در مورد از طریق اجرای همزمان مقیاس خشم چند بعدی تهران<sup>۶</sup> و مقیاس سلامت‌روانی<sup>۷</sup> محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. همچنین ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۷ به دست آورد. پایایی پرسشنامه موردنظر در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ بود.

۲. مقیاس بخشایش هارتلند<sup>۸</sup>: این مقیاس توسط تامپسون و همکاران (۲۵) ایجاد شده است و دارای ۱۸ گویه است که بخشایش را در سه بعد بخشایش دیگری، خود و موقعیت اندازه می‌گیرد. سهم هر یک از بعدها ۶ گویه است که در طیفی از لیکرت ۵ درجه‌ای ایجاد شده‌اند. درجه ۱ کمترین میزان بخشایش و ۵ بیشترین میزان بخشایش را نشان می‌دهد و دارای سؤالات معکوس نیز است. در این مقیاس، نمرات بیشتر در هر بعد نشان‌دهنده بخشایش بیشتر مربوطه است. سازندگان این مقیاس، روایی سازه آن را از طریق روش ضریب همبستگی کل آزمون با خرده مقیاس‌ها تأیید و ضرایب آن را مابین ۰/۷۳ تا ۰/۷۸ به دست آوردند و همچنین ضریب همسانی درونی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ به دست آوردند. در ایران این پرسشنامه توسط هاشمی شیخ‌شعبانی و همکاران (۲۶) به فارسی برگردانده شد. روایی سازه همگرایی آن از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین کل آزمون با سه خرده مقیاس بخشش خود، دیگران و موقعیت معنادار و برابر با ۰/۷۸

۳. مقیاس رضایت از زندگی<sup>۹</sup>: این مقیاس توسط داینر و همکاران (۲۷) ساخته شده و شامل ۵ گویه است که رضایت از زندگی را در یک مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم= ۱ تا کاملاً موافقم= ۷) اندازه می‌گیرد. این مقیاس

6. Tehran Multidimensional Anger Inventory (TMAI)

7. Mental Health Inventory

8. Heartland Forgiveness Scale (HFS)

9. Satisfaction With Life Scale (SWLS)

1. Anger Rumination Scale (ARC)

2. Angry Afterthoughts

3. Thoughts of Revenge

4. Angry Memories

5. Understanding of Causes

۰/۷۷ به دست آمده بود. پایایی پرسشنامه موردنظر در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ بود.

۵. مقیاس حالات شرم و احساس گناه<sup>۴</sup>: این مقیاس توسط مارشال و همکاران (۳۱) ساخته شده است. نسخه اصلی شامل ۱۵ گویه است که مؤلفه‌های احساس گناه، شرم و غرور را می‌سنجد. در این پژوهش از زیر مقیاس‌های شرم و احساس گناه استفاده شد. هر زیرمقیاس شامل ۵ گویه می‌باشد که در طیفی از لیکرت پنج درجه‌ای (از اصلاً احساس نکرده‌ام = ۱ تا به طور کامل احساس کرده‌ام) ساخته شده است و نمرات کسب شده بالاتر در هر حالت، نشان از تجربه بیشتر آن است. سازندگان، روایی سازه دو مقیاس شرم و احساس گناه را تأیید و آلفای کرونباخ این مقیاس در زیر مقیاس شرم ۰/۸۹ و برای احساس گناه ۰/۸۲ به دست آوردند. در پژوهشی که ورمقانی و همکاران (۳۲) نشان داده شد که بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی نسخه ۱۰ گویه‌ای شرم و احساس گناه دارای ساختار دو عاملی است. همچنین با همبستگی معنادار مثبت این مقیاس با پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا<sup>۵</sup> و همبستگی معنادار منفی با نمرات مقیاس چندوجهی حمایت اجتماعی<sup>۶</sup> به ترتیب روایی همگرا و واگرا را تأیید نمودند و ضریب همسانی درونی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آوردند. پایایی پرسشنامه موردنظر در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای شرم و احساس گناه به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۸۲ بود.

**روند اجرای پژوهش:** به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش، لینک پرسشنامه‌های پژوهش به صورت مجازی در بستر شبکه اجتماعی تلگرام و در ۳ کانال تلگرامی شناخته شده سطح شهرستان (شب‌های جوبین، شب‌های عطاملک، شهر ما حکم‌آباد) قرار داده شده بود. در ابتدای ملاک‌های ورود به پژوهش ذکر شد و سپس نسبت به مسائل اخلاقی و محرمانگی و ناشناس ماندن پاسخ دهندگان توضیح داده شد و از آن‌ها خواسته شد در کمال صداقت نسبت به تکمیل کردن پرسشنامه اقدام نمایند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار

فاقد زیرمقیاس است و محدوده نمرات بین ۵ تا ۳۵ می‌باشد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت از زندگی بالاتر است. سازندگان آزمون در پژوهش خود، پایایی این مقیاس را به روش ضریب همسانی درونی ۰/۸۷ و به روش بازآزمایی ۰/۸۲ به دست آوردند. روایی سازه‌ای نیز از طریق تفاوت نمرات بین افرادی که انتظار می‌رفت سطوح متفاوتی از رضایت‌مندی زندگی را داشته باشند، برای مثال زندانیان و بیماران مورد ارزیابی قرار گرفته است که همگی به طور همسان نمرات پایین‌تری را کسب کرده‌اند. نسخه فارسی این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۲۸) ترجمه و تهیه شده است و همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را برابر با ۰/۷۷ گزارش کرد. همچنین همبستگی مثبت و معنی‌دار نمرات این مقیاس با مقیاس فهرست شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> و همبستگی منفی با نمرات افسردگی بک<sup>۲</sup> نشان‌دهنده روایی سازه مقیاس بود. پایایی پرسشنامه موردنظر در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ بود.

۴. مقیاس عاطفه مثبت و منفی<sup>۳</sup>: این مقیاس توسط واتسون و همکاران (۲۹)، جهت اندازه‌گیری دو بعد عاطفه منفی و عاطفه مثبت که هر بعد دارای ۱۰ گویه طراحی شده است. هر گویه در طیفی از لیکرت ۵ درجه‌ای (از بسیار کم = ۱ تا بسیار زیاد = ۵) ساخته شده است و نمرات بالاتر در هر بعد، نشان‌دهنده تجربه عاطفه مربوطه بیشتر است. سازندگان آزمون آلفای کرونباخ این آزمون را برای عواطف مثبت ۰/۸۸ و برای عواطف منفی ۰/۸۷ به دست آورده‌اند و همچنین از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه استفاده کردند. برازش مدل با دو عامل و ۲۰ ماده بررسی شد. با توجه به مقادیر به دست آمده مورد تأیید برای ۱۰۰ دانش آموز، مدل دو عاملی از برازش خوبی برخوردار بود. در نسخه فارسی این مقیاس هم که توسط پاشا شریفی و همکاران (۳۰) ترجمه و تهیه گردید، جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عامل اکتشافی استفاده و دو عامل استخراج شد که عوامل مذکور ۴۳/۶۳۱ درصد از واریانس کل را پیش‌بینی می‌کند، همچنین همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ

4. State Shame and Guilt Scale (SSGS)  
5. Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)  
6. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

1. Oxford Happiness Inventory (OHI)  
2. Beck Depression Inventory (BDI)  
3. Positive Affect and Negative Affect Scales (PANS)

استفاده گردید. برای بررسی همسانی درونی از آلفای کرونباخ استفاده گردید. همچنین برای سنجش روایی همگرا از معیار میانگین واریانس استخراج شده به کار برده شد که نتایج آن در جدول ۱ نمایش داده شده است. همچنین شاخص‌های برازش مدل جهت ارزیابی صلاحیت مدل اندازه‌گیری بررسی گردید. در شاخص نسبت مجذور کای بر درجه‌آزادی ( $\chi^2/DF$ ) باید کمتر از ۵ باشد تا برازش مناسبی داشته باشد که در این مطالعه ۳/۰۲۱ است که معنی برازش مدل با داده‌ها می‌باشد. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) بایستی کمتر از ۰/۱ باشد که در این پژوهش برابر با ۰/۰۷۵ است که نشان‌دهنده برازش مدل است. همچنین شاخص‌های نیکویی برازش (GFI)، برازش استاندارد (IFI)، برازش تطبیقی (CFI)، برازش هنجار شده (NFI) و برازش توکر-لویس (TLI) هم جهت برازش باید مقادیری نزدیک به ۰/۹ و بالاتر باشند که مقادیر آن‌ها به ترتیب ۰/۸۸۸، ۰/۹۱۹، ۰/۹۱۸، ۰/۸۸۳ و ۰/۸۹۶ می‌باشد که نشان‌دهنده برازش مناسب مدل اندازه‌گیری است و می‌توان نتیجه گرفت، متغیرهای مشهود توانایی لازم جهت سنجش متغیرهای مکنون مربوط به خود را دارند. در ادامه شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی بررسی شد در جدول ۲ نشان داده شده است. با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲+ و ۲- می‌باشد، داده‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند. بر این اساس مدل پیشنهادی پژوهش قابل اجرا می‌باشد. به منظور بررسی مدل ابتدا ضرایب همبستگی بین متغیرها مشخص شده که در جدول ۳ نشان داده شده است.

توصیفی (بررسی متغیرهای جمعیت شناختی پژوهش شامل سن، تحصیلات و تعداد فرزندان و...) و جهت استنباط داده‌های آماری از روش‌های آماری همبستگی؛ ضریب همبستگی پیرسون و برای تحلیل نقش واسطه‌ای از مدل معادلات ساختاری استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۳ انجام شد.

### یافته‌ها

بازه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۴۵ سالگی با میانگین سنی ۳۱/۵۹ بود. از این میان ۹۸ نفر فاقد فرزند (۲۷/۵ درصد)، ۵۸ نفر یک فرزند (۱۶/۳)، ۱۳۴ نفر دارای دو فرزند (۳۷/۶ درصد)، ۵۴ نفر دارای سه فرزند (۱۵/۲) و ۱۲ نفر دارای چهار فرزند (۳/۴) داشتند. همچنین از لحاظ تحصیلات ۸۱ نفر (۲۲/۸ درصد) دارای تحصیلات ابتدایی و متوسطه اول، ۱۷۹ نفر (۵۰/۳ درصد) دارای دیپلم (متوسطه دوم) و ۹۶ نفر (۲۶/۹ درصد) از آن‌ها فوق‌دیپلم به بالا بودند. به علاوه ۲۱۳ نفر از شرکت‌کنندگان خانه‌دار بودند. ارزیابی مدل اندازه‌گیری: در ارزیابی مدل اندازه‌گیری به بررسی بررسی پایایی و روایی سازه‌ها پرداخته می‌شود تا شواهدی مبنی بر گنجاندن آن‌ها در مسیر یافت شود و مشخص گردد گویه‌های مطالعه از اعتبار و روایی قابل‌قبولی برخوردار هستند. ابتدا روایی سازه برای اطمینان از اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر توسط گویه‌ها بررسی گردید که بر اساس نتایج همگی گویه‌ها دارای آماره t بزرگتر از مقدار ۱/۹۶ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ بودند، بنابراین هیچ یک از گویه‌ها از مدل حذف نمی‌شوند. برای اندازه‌گیری هماهنگی درونی یا میزان پایایی، از معیار پایایی مرکب

جدول ۱) ضرایب میزان پایایی و روایی همگرا مدل اندازه‌گیری

متغیرها	آلفای کرونباخ (میزان مطلوب: بالای ۰/۷)	پایایی مرکب (میزان مطلوب: بالای ۰/۷)	میانگین واریانس استخراج شده (میزان مطلوب: بالای ۰/۵)
نشخوار خشم	۰/۹۲	۰/۷۵	۰/۴۷
بخشایش	۰/۷۱	۰/۸۱	۰/۶۵
شرم	۰/۸۷	۰/۸۲	۰/۵۹
احساس گناه	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۵۱
رضایت از زندگی	۰/۸۶	۰/۸۷	۰/۵۸
عاطفه مثبت	۰/۷۱	۰/۸۳	۰/۵۱
عاطفه منفی	۰/۸۸	۰/۹۰	۰/۵۵

جدول ۲) آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
پس‌فکرهای خشم	۱۲/۵۲	۴/۳۸	۰/۲۷۹	-۰/۸۲۵
افکار انتقام	۷/۷۶	۲/۶۸	۰/۵۸۰	-۰/۱۲۷
خاطره‌های خشم	۱۱/۱۲	۳/۲۵	۰/۳۳۶	-۰/۴۷۹
شناختن علت‌ها	۹/۷۱	۲/۸۲	۰/۰۹۶	-۰/۴۸۹
کل نمرات نشخوار خشم	۴۱/۱۲	۱۱/۴۱	۰/۳۱۰	-۰/۴۳۰
بخشایش خود	۳۰/۷۷	۴/۱۴	-۰/۰۱۳	-۰/۵۲۷
بخشایش دیگری	۳۰/۲۸	۴/۵۵	۰/۰۶۶	-۰/۷۳۶
بخشایش موقعیت	۳۱/۳۰	۴/۱۴	۰/۰۵۷	-۰/۷۶۸
کل نمرات بخشایش	۹۲/۳۶	۹/۷۸	۰/۰۲۷	-۰/۳۴۷
رضایت از زندگی	۲۲/۵۵	۷/۵۱	-۰/۴۲۹	-۰/۶۵۳
عاطفه مثبت	۳۳/۹۶	۶/۶۴	-۰/۲۱۸	-۰/۱۵۲
عاطفه منفی	۲۴/۱۹	۸/۴۲	۰/۵۰۱	-۰/۴۴۸
شرم	۹/۵۳	۴/۴۲	۱/۱۱۵	۰/۸۸۱
احساس گناه	۱۲/۷۹	۳/۲۴	۰/۶۷۳	۰/۲۴۶

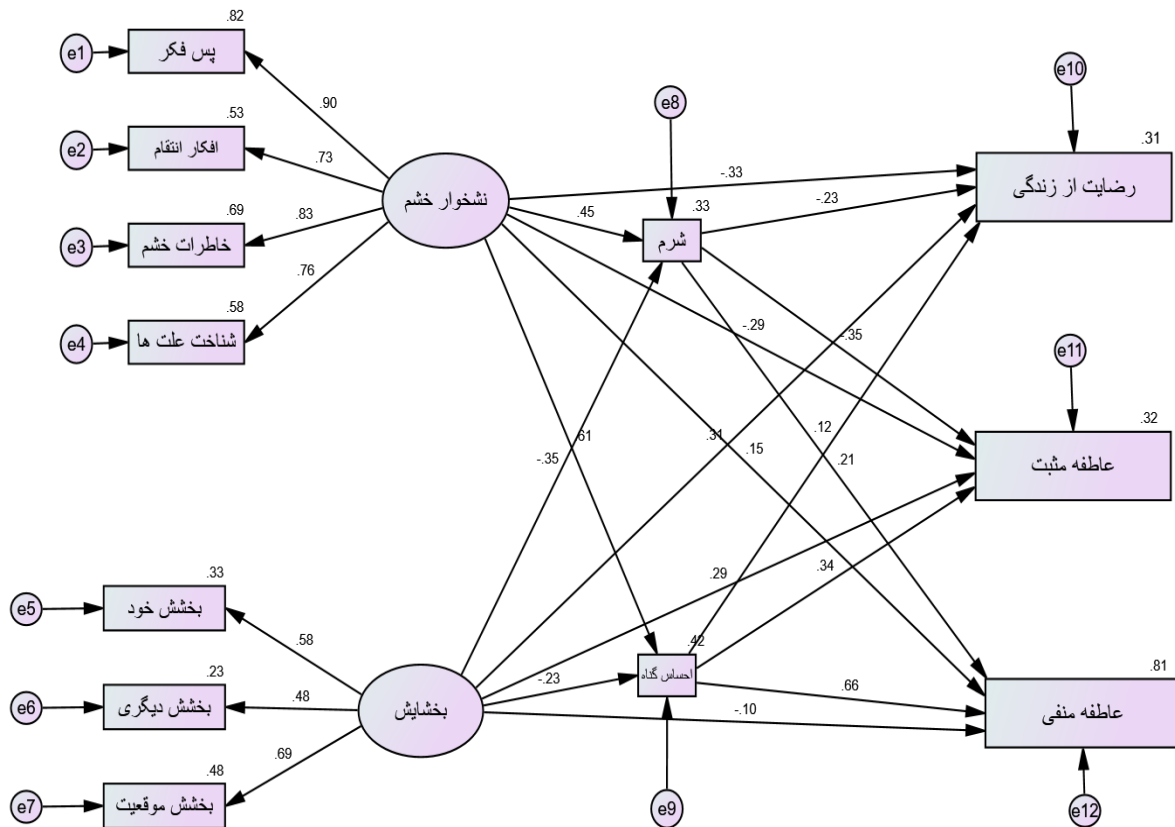
جدول ۳) ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	نشخوار خشم	بخشایش	رضایت از زندگی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی	شرم	احساس گناه
نشخوار خشم	۱						
بخشایش	۰/۱۲*	۱					
رضایت از زندگی	۰/۰۱	۰/۳۶**	۱				
عاطفه مثبت	-۰/۰۵	۰/۴۳**	۰/۵۱**	۱			
عاطفه منفی	۰/۲۰**	۰/۴۲**	۰/۴۴**	-۰/۳۷**	۱		
شرم	۰/۱۰*	۰/۷۴**	۰/۷۴**	-۰/۲۵**	۰/۷۰**	۱	
احساس گناه	۰/۱۴**	-۰/۱۰*	-۰/۱۱*	-۰/۲۹**	-۰/۱۱*	-۰/۱۶**	۱

\*:\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱    \* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

کوچکتر از ۱ و بزرگتر از ۰/۴ و شاخص تورم واریانس کوچکتر از ۱۰ باشد این مفروضه رعایت شده است که نتایج نشان داد ضرایب تحمل بین ۰/۴۷۳ تا ۰/۷۴۳ می‌باشد و شاخص تورم واریانس بین ۱/۳۷۳ تا ۳/۴۶۸ می‌باشد، که به معنای رعایت این مفروضه و عدم همخطی بین مفروضه‌ها است. در نهایت با توجه به برآورده شدن پیش‌فرض‌های مدل می‌توان از مدل ساختاری استفاده کرد که نتایج ضرایب استاندارد مسیر آن در شکل ۲ نشان داده شده است.

برای معادلات ساختاری، نیاز به بررسی برخی مفروضات اساسی وجود دارد. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با در نظر گرفتن کجی و کشیدگی  $\pm 2$  نشان می‌دهد که کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها نرمال است و توزیع تک متغیره را گزارش می‌دهد. در بررسی نرمال بودن توزیع چندمتغیره از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و سطح معناداری چند متغیره از ۰/۰۱ بزرگتر بود که نشان‌دهنده توزیع نرمال چندمتغیره است. جهت بررسی تشخیص داده‌های پرت چندمتغیری از آزمون فاصله ماهالانوبیس استفاده گردید. همچنین برای بررسی مفروضه استقلال خطاها از آماره دوربین و اتسون استفاده شد که ضرایب نزدیک به ۲ نشان‌دهنده برآورده شدن این مفروضه است. در این مطالعه ضرایب آن مابین ۱/۹۲ تا ۲/۲۱ بود. برای بررسی مفروضه عدم همخطی متغیرهای پیش‌بین، اگر شاخص تحمل



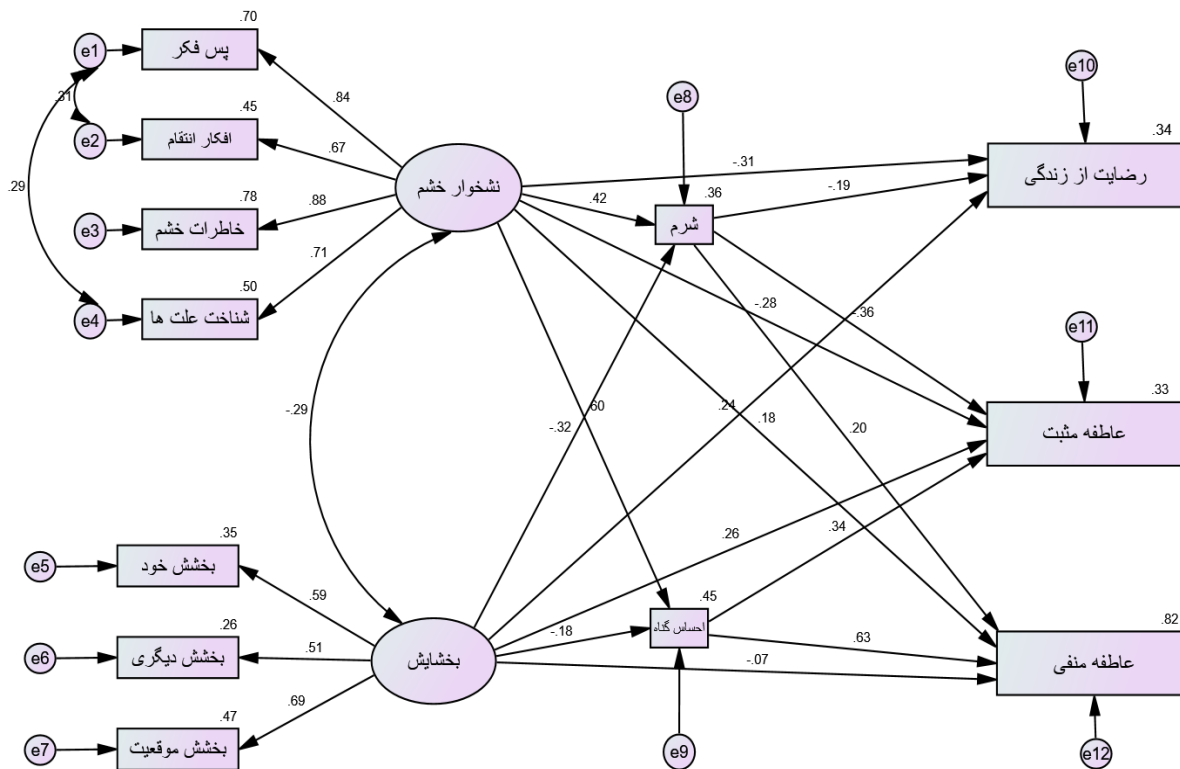
شکل ۲) ضرایب استاندارد مدل تجربی

نتایج ارائه شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که در بین مسیرهای مدل، تمامی مسیرهای موجود (مسیر احساس گناه به رضایت از زندگی حذف شده است) به صورت مستقیم اثر معناداری بر مؤلفه‌های رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی دارند ( $P < 0.05$ ). در نهایت برای بررسی اثرات غیرمستقیم متغیرهای نشخوار خشم و بخشایش به وسیله میانجی‌گری شرم و احساس گناه از آزمون بوت‌استرپ استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۵ نشان داده شده است.

بر اساس نتایج جدول ۵، ضرایب مربوط به تأثیر غیر مستقیم نشخوار خشم و بخشایش به رضایت از زندگی با میانجی‌گری شرم در سطح آلفای  $0.05$  معنی‌دار نشد و باقی مسیرهای نشخوار خشم و بخشایش به مؤلفه‌های رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی با میانجی‌گری شرم و احساس گناه در سطح آلفای  $0.05$  معنی‌دار بود.

در ادامه به سنجش شاخص‌های برازش مدل ساختاری پرداخته شد که نتایج نشان‌دهنده عدم برازش مدل و نیاز به اصلاح آن بود که با حذف مسیر احساس گناه به رضایت از زندگی که معنادار نبود، مدل تغییر کرده و برازش آن مورد تأیید قرار گرفت. پس از حذف مسیرهای غیرمعنادار (احساس گناه به رضایت از زندگی) و اصلاح مدل، شاخص  $\chi^2/DF$ ،  $4/912$  و  $RMSEA$  برابر با  $0.883$  بود. همچنین شاخص‌های  $GFI$ ،  $IFI$ ،  $CFI$ ،  $NFI$  و  $TLI$  هم به ترتیب  $0.910$ ،  $0.923$ ،  $0.922$ ،  $0.907$  و  $0.888$  بود. در نهایت و با در نظر گرفتن مجموع شاخص‌های برازش محاسبه شده، برازش مدل پیشنهادی پس از اصلاح به منظور بررسی ارزیابی مدل رابطه نشخوار خشم و بخشایش با بهزیستی فاعلی در زنان متأهل با نقش میانجی هیجان‌های خودآگاه شرم و احساس گناه مورد تأیید قرار گرفت. مدل نهایی پژوهش در شکل ۳ نشان داده شده است. در ادامه روابط مستقیم و استاندارد متغیرها بررسی شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.





شکل ۳) مدل نهایی پژوهش

جدول ۴) اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل

مسیر	ضریب مسیر	خطای استاندارد	آماره T	مقدار P
نشخوار خشم ← رضایت از زندگی	-۰/۳۰	۰/۲۲۳	-۵/۱۳۵	۰/۰۰۱
نشخوار خشم ← عاطفه مثبت	-۰/۲۷	۰/۲۰۵	-۳/۳۱۸	۰/۰۰۱
نشخوار خشم ← عاطفه منفی	-۰/۱۸	۰/۱۵۸	۴/۷۳۶	۰/۰۰۱
نشخوار خشم ← شرم	۰/۴۱	۰/۱۲۶	۷/۳۴۶	۰/۰۰۱
نشخوار خشم ← احساس گناه	۰/۵۹	۰/۰۹۴	۱۰/۲۴۵	۰/۰۰۱
بخشایش ← رضایت از زندگی	۰/۲۴	۰/۱۷۸	۳/۶۲۶	۰/۰۰۱
بخشایش ← عاطفه مثبت	۰/۲۵	۰/۱۶۸	۳/۶۳۳	۰/۰۰۱
بخشایش ← عاطفه منفی	-۰/۰۷	-۰/۱۰۰	-۲/۱۸۸	۰/۰۲۹
بخشایش ← شرم	-۰/۳۱	۰/۱۰۲	-۴/۸۴۴	۰/۰۰۱
بخشایش ← احساس گناه	-۰/۱۸	۰/۰۶۵	-۳/۲۴۴	۰/۰۰۱
شرم ← رضایت از زندگی	-۰/۱۹	۰/۱۰۰	-۳/۳۱۷	۰/۰۰۱
شرم ← عاطفه مثبت	-۰/۳۵	۰/۰۹۱	-۶/۰۴۹	۰/۰۰۱
شرم ← عاطفه منفی	۰/۲۰	۰/۰۵۶	۶/۸۰۹	۰/۰۰۱
احساس گناه ← عاطفه مثبت	۰/۳۱	۰/۱۳۰	۴/۹۱۹	۰/۰۰۱
احساس گناه ← عاطفه منفی	۰/۶۳	۰/۰۸۳	۱۹/۴۴۸	۰/۰۰۱

جدول ۵) نتایج آزمون بوت استرپ برای اثرات میانجی

مقدار P	دامنه بالای ۰/۹۵	دامنه پایین ۰/۹۵	خطای استاندارد	ضریب مسیر	مسیر
۰/۱۴۴	-۰/۱۳۹	-۰/۶۵۶	۰/۳۶۶	-۰/۳۰	نشخوار خشم ← شرم ← رضایت از زندگی
۰/۰۴۳	-۰/۰۱۹	-۰/۸۶۷	۰/۳۷۴	-۰/۵۰	نشخوار خشم ← شرم ← عاطفه مثبت
۰/۰۳۵	۰/۶۰۲	۰/۰۱۷	۰/۲۲۱	۰/۳۵	نشخوار خشم ← شرم ← عاطفه منفی
۰/۰۰۱	۱/۰۴۱	۰/۴۱۳	۰/۱۶۰	-۰/۴۲	نشخوار خشم ← احساس گناه ← عاطفه مثبت
۰/۰۰۱	۲/۰۲۷	۱/۱۱۴	۰/۲۴۳	۰/۴۴	نشخوار خشم ← احساس گناه ← عاطفه منفی
۰/۰۸۸	۰/۳۵۷	-۰/۲۹۲	۱/۳۱۳	۰/۱۶	بخشایش ← شرم ← رضایت از زندگی
۰/۰۴۶	۰/۵۰۳	۰/۰۴۰	۱/۴۴۲	۰/۲۷	بخشایش ← شرم ← عاطفه مثبت
۰/۰۴۰	-۰/۰۴۹	-۰/۳۸۹	۰/۷۳۳	-۰/۱۸	بخشایش ← شرم ← عاطفه منفی
۰/۰۱۴	-۰/۰۳۳	-۰/۵۳۳	۰/۱۳۸	-۰/۱۵	بخشایش ← احساس گناه ← عاطفه مثبت
۰/۰۱۵	-۰/۰۸۷	-۰/۹۸۸	۰/۳۰۰	-۰/۳۴	بخشایش ← احساس گناه ← عاطفه منفی

## بحث

هدف پژوهش حاضر ارزیابی مدل رابطه نشخوار خشم و بخشایش با بهزیستی فاعلی در زنان متأهل با نقش میانجی شرم و احساس گناه بود. نتایج نشان دهنده وجود اثر مستقیم و معناداری بین نشخوار خشم با بهزیستی بود. این نتایج همسو با نتایج مطالعات پون و وونگ (۱۷) و گراف و همکاران (۱۱) است. نشخوار خشم و متعاقب آن فانتزی‌های پرخاشگرانه نسبت به یک هدف مطرود، می‌تواند به طور منفی بهزیستی فاعلی را پیش‌بینی کند، زیرا افکار تکراری و وسواسی مرتبط با تعارض، احتمالاً توانایی حل و فصل یک موقعیت ناخوشایند را مختل می‌کنند (۱۷) و افکار مداوم در مورد آن موقعیت متعارض می‌تواند افراد را وادار کند تا احساسات ناخوشایند مرتبط با تعارض را به گونه‌ای که سوگیری توجه شناختی را ترویج می‌کند، دوباره تجربه کنند که متعاقباً با افزایش سوگیری منفی و کاهش توجه مثبت همراه می‌شود (۳۳) و می‌تواند بر بهزیستی افراد تأثیر گذارد. علاوه بر این، نشخوار خشم ممکن است بر توانایی افراد برای انجام کارهای روزمره و روتین تأثیر منفی بگذارد، زیرا انسان‌ها توانایی شناختی محدودی دارند و نشخوار، ظرفیت شناختی محدودی را که باید برای تکمیل وظایف سازنده‌تر به کار گرفته شود را جذب می‌کند، منابع شناختی افراد را با سوق دادن توجه آن‌ها به خاطرات و مطالب منفی تحلیل می‌برد و در نتیجه منجر به کمبود نسبی منابع شناختی در دسترس برای انجام کارهای دیگر می‌شود. در نتیجه این توانایی کاهش یافته کارکردهای اجرایی، انجام وظایف روزانه را با مشکل مواجه می‌سازد و ممکن است باعث

ناامیدی شود و به این طریق بر بهزیستی فاعلی تأثیر منفی بگذارد (۱۷).

دیگر یافته مطالعه حاضر رابطه معنادار و مستقیم بخشایش با رضایت از زندگی و عاطفه مثبت بود که همسو با نتایج گائو و همکاران (۱۵) و چنگ و همکاران (۱۶) است، درحالی‌که رابطه مستقیم بین بخشایش با عاطفه منفی در این مطالعه معنادار نبود. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت بخشایش باعث تغییر آگاهی و پذیرش احساسات قوی خشم، رها کردن نیازهای ارضا نشده قبلی، اصلاح افکار نسبت به دیگران، توسعه همدلی با دیگران و ساختن داستان جدیدی از موقعیت باشد که به خودی خود باعث افزایش بهزیستی فاعلی می‌گردد و علاوه بر این تغییرات مثبت، افراد با این ویژگی می‌توانند روابط بین فردی خود را در زندگی روزمره بهتر برقرار و حفظ کنند، مشکلات بین فردی کمتری را باعث شوند و در نتیجه بهزیستی فاعلی فرد را بهبود بخشند (۱۶). همچنین نبخشیدن می‌تواند یکی از مهمترین منابع استرس در زندگی یک فرد باشد بطوری‌که به نوبه خود، بخشایش به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای مؤثر شناخته می‌شود و حداقل در وهله اول، به نفع بخشنده انجام می‌شود تا کسی را از رنجی که همراه با عواطف آزاردهنده خشم، نفرت، پشیمانی و کینه است، رهایی بخشد (۱۰). در مدل استرس و مقابله با بخشش<sup>۱</sup> هم استدلال بر این است که بخشایش نقش محافظتی در آسیب‌های بین فردی ایفاء می‌کند و به افراد کمک می‌کند افکار و رفتارهای خود را در هنگام تجربه قربانی شدن گسترش دهند (به‌عنوان مثال،

1. Stress and coping model of forgiveness

نسبت دادن دیدگاه‌های چندگانه به فرد خاطی و نه فقط اسناد درونی منفی) و با افزایش بهزیستی فاعلی همراه باشد (۳۴).

در نهایت، دیگر یافته مطالعه حاضر میانجی‌گری شرم و احساس گناه در رابطه بین نشخوار خشم و بخشایش با تمامی ابعاد بهزیستی فاعلی، به جز میانجی‌گری احساس گناه و شرم در رابطه با نشخوار خشم و بخشایش با بعد رضایت از زندگی بود. با مرور ادبیات در این حیطه مطالعه‌ای که به صورت گویا این رابطه را سنجش کرده باشد یافت نشد. اما مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد نشخوار خشم بیش از حد به طور بالقوه منجر به افکار نابخشودنی و احساس شرم و گناه می‌شود (۱۹). همچنین مرور و سورنات (۱۸) از همبستگی منفی شرم و احساس گناه با بخشش گزارش می‌دهند. شرم شامل انتقاد از خود می‌شود و شفقت به خود را کاهش می‌دهد که به نوبه خود باعث بخشش کمتر خود می‌شود. شفقت به خود منجر به دید و احساس مثبت نسبت به خود و آنچه در گذشته انجام داده است می‌شود که بخشی از این شفقت شامل بخشش خود است، درحالی‌که افرادی که شرم را در تخطی از موقعیت‌ها تجربه می‌کنند، کمتر فهمیده و بردبار هستند، عواطف منفی بیشتری تجربه می‌کنند و نسبت به خود کمتر شفقت نشان می‌دهند و از این طریق بر بهزیستی فاعلی اثر می‌گذارند. همچنین، همانطور که نادری و همکاران (۳۵) بیان دارند، شخصی که احساس گناه دارد، احساساتی همچون تأسف و پشیمانی، حقارت، تنش و استرس را نیز تجربه می‌کند و خود را انسان بدی می‌پندارد، در نتیجه نمی‌تواند نسبت به خود احساس ترحم و دلسوزی داشته باشد و در خصوص پذیرش خود با مشکلاتی همراه است و با خودسرزنشگری در پی جبران از راه مجازات خویش بر می‌آید که می‌تواند با تأثیر گذاری بر عواطف مثبت و منفی با کاهش بهزیستی فاعلی همراه باشد. این در حالی است که بخشایش و به طبع نشخوار خشم کمتر می‌تواند با کاهش هیجانات شرم و احساس گناه که برخلاف هیجانات اساسی‌تر که در واکنش به موقعیت‌های بیرونی اشاره دارد، هیجانات خودآگاه هستند و بر خود متمرکز می‌باشند، به شخص کمک کند نگرشی مثبت‌تر نسبت به خود و اشتباهات گذشته، اشتباهات دیگران و موقعیت پیدا کند، که در نتیجه آن عزت‌نفسش افزایش

می‌یابد و ارتباطات سالم‌تری با دیگران برقرار می‌کند که همگی می‌توانند با تأثیرگذاری بر بهزیستی همراه باشند. در نهایت با توجه به نتایج مطالعه حاضر می‌توان گفت شرم و احساس گناه دارای نقش با اهمیتی در بهزیستی فاعلی زنان است، از این رو پیشنهاد می‌گردد که با غنی‌سازی و بهبود تعارضات میان شغل و زندگی، می‌توان از طریق مؤلفه احساس گناه بر رضایت از زندگی آنان تأثیر مثبت گذاشت. آموزش این افراد برای به حداقل رساندن نشخوارهای پرخاشگرانه خود ممکن است آن‌ها را تشویق کند تا با کاهش تمایل خود به نشخوار و در نهایت افزایش بخشایش، تعارضات ناشی از نقش جدید خود به طور سازگارانه‌تری مدیریت کنند. همچنین درک بهتر از فرآیندهای روانشناختی زیربنای نشخوار و بخشایش و با سعی در کاهش شرم و احساس گناه موجود ناشی از تعارضات نقش جدید زنان، می‌توان بر بهبود بهزیستی فاعلی این قشر مهم جامعه تأثیر گذاشت.

در باب محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت، پژوهش بر روی زنان متأهل داوطلب شهرستان جوبین، که به فضای مجازی و پلتفرم تلگرام نیز دسترسی داشتند، انجام گرفته است، از این سبب در تعمیم نتایج بایستی جانب احتیاط رعایت شود. به علاوه هر چند با اعمال حداقل سه سال زندگی به صورت متأهلانه و سن بالای ۱۸ سال و کمتر از ۴۵ سال برای شرکت‌کنندگان سعی در کاهش عامل تأثیر گذاری سن و مدت زمان تأهل داشتیم، اما در هر صورت نمی‌توان از کنترل کامل این عامل اطمینان داشت. همچنین عدم کنترل داروهای مصرفی و شرکت در جلسات روان درمانی فردی و گروهی از جمله محدودیت‌های دیگر پژوهش بود. در باب محدودیت‌های روش‌شناختی این پژوهش نیز باید بیان داشت که داده‌ها از طریق ابزار خود گزارشی و به صورت مجازی جمع‌آوری شدند که احتمال سوگیری در پاسخ دادن به گویه‌های این پرسشنامه‌ها وجود داشت.

the mediating role of interpersonal relationships. *Frontiers in psychology*. 2021;12:634910.

17. Poon K-T, Wong W-Y. Stuck on the train of ruminative thoughts: The effect of aggressive fantasy on subjective well-being. *Journal of interpersonal violence*. 2021;36(11-12):NP6390-NP410.

18. Mróz J, Sornat W. Shame-and guilt-proneness and self-compassion as predictors of self-forgiveness. *Journal of Beliefs & Values*. 2023;44(2):188-202.

19. Pfeiler TM, Egloff B. Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples. *Food Quality and Preference*. 2020;86:104018.

20. Tangney JP, Stuewig J, Mashek DJ. Moral emotions and moral behavior. *Annu Rev Psychol*. 2007;58:345-72.

21. Arslan G, Wong PT. Measuring personal and social responsibility: an existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*. 2022;2(1):1-11.

22. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling: Guilford publications; 2023.

23. Sukhodolsky DG, Golub A, Cromwell EN. Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*. 2001;31(5):689-700.

24. Besharat M, Mehr RM. Psychometric evaluation of Anger Rumination Scale. *Advances in Nursing & Midwifery*. 2009;18(65):36-43. [Persian].

25. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*. 2005;73(2):313-60.

26. Hashemi Sheykhshabani S, Amini F, Bassaknejad S. The relationship between forgiveness and psychological wellbeing with mediating role of affects in university students. *Journal of Psychological Achievements*. 2010;17(1):52-33. [Persian].

27. Diener E, Emmons R, Larsen R, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*. 1985;49.

28. Bayani AA, Koocheky AM, Goodarzi H. The reliability and validity of the satisfaction with life scale. *Journal of Iranian psychologists*. 2007; 3(11): 259-65. [Persian].

29. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*. 1988;54(6):1063.

30. Pashasharifi H BS, Emamipoor S. Examining the psychometric properties of positive and negative affect scale. *Journal of Psychological Research*. 2012;4(13): 17-29. [Persian].

## منابع

1. Association AP. APA Dictionary of Psychology: American Psychological Association; 2020.

2. Yang Y, Zhao L, Cui F. How does public health investment affect subjective well-being? Empirical evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(9):5035.

3. Rahimzade S, Mirzasadeghi A. The Mediating Role of Self-compassion in the Relationship between Perfectionism and Subjective well-being. *Positive Psychology Research*. 2023;8(4):55-74. [Persian].

4. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*. 1994;31:103-57.

5. Arslan G, Coşkun M. Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*. 2020;4(2):153-64.

6. Carmel S. Health and well-being in late life: Gender differences worldwide. *Frontiers in medicine*. 2019;6:218.

7. Quan F, Yang R, Zhu W, Wang Y, Gong X, Chen Y, et al. The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination. *Personality and Individual Differences*. 2019;139:228-34.

8. Contreras IM, Kosiak K, Hardin KM, Novaco RW. Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and individual differences*. 2021;171:110531.

9. Kong F, Zhang H, Xia H, Huang B, Qin J, Zhang Y, et al. Why do people with self-control forgive others easily? The role of rumination and anger. *Frontiers in psychology*. 2020;11:129.

10. Hyland T. Buddhism and Forgiveness. An Interview with Terry Hyland: ResearchGate; 2017.

11. Graf AS, Ramsey MA, Patrick JH, Gentzler AL. Dark storm clouds and rays of sunshine: Profiles of negative and positive rumination about daily hassles and uplifts. *Journal of Happiness Studies*. 2016;17:2257-76.

12. Kaleta K, Mroz J. Gender differences in forgiveness and its affective correlates. *Journal of Religion and Health*. 2022;61(4):2819-37.

13. Peteet JR. The virtues in psychiatric practice: Oxford University Press; 2022.

14. Neto JR, Enright R, Seibel B, Koller S. Positive psychology and interpersonal forgiveness within cultures. *Positive Nations and Communities: Collective, Qualitative and Cultural-Sensitive Processes in Positive Psychology*. 2014:135-47.

15. Gao F, Li Y, Bai X. Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*. 2022;186:111350.

16. Cheng T, Lin Q, Fu H. Love forgiveness and subjective well-being in Chinese college students:

31. Marschall D, Sanftner J, Tangney JP. The state shame and guilt scale. Fairfax, VA: George Mason University; 1994.
32. Varmaghani H, Poursharifi h, Soleimani A, Fathi AA. Psychometric Properties of the Persian Version of the State Shame and Guilt Scale (SSGS) among Students, Knowledge & Research in Applied Psychology, 2022; 23(88): 1-10.
33. Owens M, Gibb BE. Brooding rumination and attentional biases in currently non-depressed individuals: An eye-tracking study. Cognition and Emotion. 2017;31(5):1062-9.
34. Ghobari Bonab B, Khodayarifard M, Geshnigani RH, Khoei B, Nosrati F, Song MJ, Enright RD. Effectiveness of forgiveness education with adolescents in reducing anger and ethnic prejudice in Iran. Journal of Educational Psychology. 2021;113(4):846.
35. Naderi H, Salarian F, Eslami M, Asadolah Zadeh P. Presentation of a model for the impact of psychological capital, life satisfaction, empathy, feelings of guilt and shame with self-reverence among students of Payame Noor Sari. Educational researches. 2020;15(61):193-220.