

رابطه کمال‌گرایی با بخشش خود: بررسی نقش واسطه‌گری احساس شرم و گناه

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۴/۲۵

سمیرا راه‌پیما^۱، فرهاد خرمائی^۲

چکیده:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای هیجان‌ات خودآگاه شرم و گناه در ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با بخشش خود بود.

روش: شرکت‌کنندگان این پژوهش ۲۴۱ نفر (۱۳۱ دختر و ۱۱۰ پسر) از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسش‌نامه کمال‌گرایی^۲، پرسشنامه آمادگی شرم و گناه و مقیاس بخشش بود. به منظور بررسی مدل پژوهش از روش تحلیل مسیر در نرم افزار ایموس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج روشن ساخت که کمال‌گرایی مثبت و منفی هم به طور مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم و از طریق احساس شرم و گناه پیش‌بینی کننده بخشش خود می‌باشند. به این صورت که ابعاد کمال‌گرایی به واسطه احساس گناه بخشش خود را به طور مثبت و از مسیر احساس شرم بخشش خود را به طور منفی پیش‌بینی می‌کنند.

نتیجه‌گیری: در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر مؤید نقش سازگارانه احساس گناه در بروز رفتارهای اخلاقی و از جمله بخشش خود می‌باشد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، احساس شرم و گناه، بخشش خود.

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه شیراز، rahpeima.s@gmail.com

^۲ دکتری تخصصی، گروه روانشناسی دانشگاه شیراز

Relation of Perfectionism and Self Forgiveness: The Mediating Role of Shame and Guilt Feeling

Rahpeyma, S.
Khormaei, F.

Abstract:

Introduction: The aim of this study was to investigate the mediating role of shame and guilt feeling in the relation of perfectionism and self-forgiveness.

Method: Participants were 241 (131 girls and 110 boys) students of Shiraz University which were selected using the multistage cluster sampling method. Data collection tools consisted of the Inventory of perfectionism, Measure of guilt and shame proneness and forgiveness questionnaire. For analyzing the research model, path analysis in Amos software was used.

Results: findings showed that positive and negative perfectionism predicted self-forgiveness both directly and indirectly through shame and guilt feeling. Components of perfectionism predict self-forgiveness through guilt feeling positively and through shame feeling negatively.

Conclusion: The results of this study showed that guilt feeling has a compatible role in moral behavior like self-forgiveness.

Keywords: perfectionism, shame and guilt feeling, self-forgiveness.

مقدمه

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ با ارج نهادن به نقش فضائل و توانمندی‌های انسان، بستر مناسبی برای بررسی موضوعات و مفاهیمی فراهم آورده است که پیش از آن تنها در حوزه دین و اخلاق مطرح بودند. از جمله این فضایل می‌توان به فضیلت بخشش^۲ اشاره نمود که در دو دهه اخیر با اقبال روزافزون محققان مواجه شده است (ورتینگتون^۳، ۲۰۰۵). بخشش به عنوان یک فضیلت اخلاقی در مواجهه با خطا و اشتباه دیگران (یا خود فرد) و به جای کینه‌ورزی، انتقام و آسیب‌زدن به فرد خطاکار بروز می‌کند (انرایت^۴، ۲۰۱۱). علی‌رغم مفهوم‌سازی‌های گسترده در رابطه با بخشش، تعریف و چیستی آن از جمله چالش‌هایی است که این حوزه با آن مواجه است. بافت‌های متعدد و مختلفی (چون خود، دیگران، خدا، فرهنگ و جوامع) که بخشش در آن‌به کار می‌رود (توسسنت و وب^۵، ۲۰۰۵) و همچنین وجود سازه‌های مشابه با آن (تامپسون^۱ و همکاران،

¹ Positive psychology

² forgiveness

³ Worthington

⁴ Enright

⁵ Toussaint & Webb

۲۰۰۵) ارائه تعریفی صحیح و یکسان از بخشش را دشوار ساخته است. از این‌رو، برخی از محققان (مانند سیمون^۲ و سیمون، ۱۹۹۱) به تمایز مفهومی بخشش با سازه‌های مشابه پرداخته‌اند و بخشش را به عنوان مفهومی متمایز از فراموشی، اغماض، انکار و تحمل خطا مطرح ساخته‌اند. در این زمینه، ورتینگتون (۲۰۰۵) با مرور ۲۰ مقاله پژوهشی در رابطه با بخشش بر این تمایز مفهومی صحنه می‌گذارد. از نظر وی بخشش فرآیندی است که طی آن افکار، هیجانات و رفتارهای منفی نسبت به فرد خطاکار با عوامل مثبت جایگزین می‌شود؛ بدون اینکه مسئولیت فرد متخلف برای خطا و اشتباه صورت گرفته انکار شود (ورتینگتون و همکاران، ۴). از این منظر بخشش یک تغییر جامعه‌پسند درون‌فردی است که در برابر یک خطا یا تخلف ادراک شده در یک بافت بین‌فردی خاص روی می‌دهد (مک‌کال، پارگامنت و تورسن^۳، ۲۰۰۰). انزایت و همکاران (۱۹۹۲) و مک‌کال (۲۰۰۰) نیز مفهوم‌سازی مشابه‌ای از بخشش ارائه می‌دهند و همسو با ورتینگتون و همکاران (۲۰۱۴) بر لزوم پاسخ مثبت به فرد متخلف و احساس خیرخواهی و عشق نسبت به وی تأکید می‌ورزند. با این حال، برخی از محققان صرف متوقف ساختن شناخت، هیجانات و رفتارهای منفی (مانند کینه‌جویی و انتقام) را معادل بخشش می‌دانند (تانجی^۴ و همکاران، ۱۹۹۹؛ تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵). با توجه به اینکه در پژوهش‌های پیشین عمدتاً بخشش در قالب بخشش دیگران مدنظر بوده است و بخشش خود کمتر مورد توجه قرار گرفته است، پژوهش حاضر در پی بررسی بخشش خود و ارائه مدلی علی در این زمینه می‌باشد. بدین منظور بخشش خود مطابق با رویکرد تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) در نظر گرفته شده است. از نظر آن‌ها بخشش خود تغییر تخلف و خطای ادراک شده است به گونه‌ای که طی آن افراد ضمن تأیید خطای رخ داده، به ارزیابی مجدد از خود و رفتار خطا می‌پردازند و در نتیجه از حالت منفی نسبت به خود به حالت خنثی یا مثبت تغییر جهت می‌دهند.

علی‌رغم ماهیت پیچیده بخشش و عدم وجود تعریف مورد توافقی از آن، اکثر محققان بر اهمیت و نقش کلیدی هیجانات در بخشش توافق دارند و هیجانات را به عنوان یکی از اولین پیش‌بینی‌کننده‌های بخشش معرفی می‌کنند (کریستنسن، پادیلا واکر، باسبای، هاری و دی^۵، ۲۰۱۱). در این راستا، ورتینگتون و همکاران (۲۰۰۱) معتقدند که بخشش ریشه در هیجانات افراد دارد. مرور تحقیقات صورت گرفته در این زمینه حاکی از آن است که بخشش با شرم و پریشانی (استاکوس^۶، ۲۰۱۶)، خشم (فهر، جلفند و نگ^۷، ۲۰۱۰) و اضطراب و افسردگی (اورکوت^۸)، به صورت منفی و با

¹ Thompson

² Simon

³ McCullough, Pargament & Thoresen

⁴ Tangeny

⁵ Christensen, Padilla- Walker, Busby, Hardy & Day

⁶ Stackhouse

⁷ Fehr, Gelfand & Nag

⁸ Orcutt

مهربانی (اسکودا، ۱۱، ۲۰۱۱)، همدلی (فهر، جلفند و نگ، ۲۰۱۰، امونز و مک‌کال^۲، ۲۰۰۴) و عاطفه مثبت (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵) به طور مثبت در ارتباط می‌باشد. علاوه بر این، پژوهش تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) نیز حاکی از ارتباط مثبت بخشش خود با عاطفه مثبت و ارتباط منفی آن با عاطفه منفی می‌باشد.

با این حال، با توجه به اینکه خود، بخش محوری و مرکزی بخشش خود است، از جمله هیجاناتی که به نظر می‌رسد ارتباط تنگاتنگی با بخشش خود داشته باشد هیجانات خودآگاه اخلاقی و از جمله احساس شرم و گناه می‌باشد. از آنجا که در احساس شرم و گناه "خود" درگیر ارزیابی است، شرم و گناه هیجاناتی خود آگاه هستند و از آن جهت که این هیجانات در پرورش رفتار اخلاقی نقش مهمی برعهده دارند در زمره‌ی هیجانات اخلاقی^۳ قرار می‌گیرند. (تانجی و دیرینگ^۴، ۲۰۰۴). گرچه بسیاری احساس شرم و گناه را یکسان می‌پندارند، امروزه بر تمایز مفهومی این دو هیجان از یکدیگر تأکید بسیار می‌شود. برجسته‌ترین تمایز در این زمینه، تفکیکی است که لویس^۵ (۱۹۷۱) انجام داده است. از نظر وی در احساس شرم تمرکز بر "خود" است؛ در حالیکه در احساس گناه تمرکز بر رفتار خطا می‌باشد. بر این اساس کلید تفاوت شرم و گناه به نقش "خود" در این تجارب مربوط می‌شود. در احساس شرم تمرکز ارزیابی منفی بر "خود" است در حالی که در احساس گناه تمرکز ارزیابی منفی بر رفتار انجام شده یا ناتمام می‌باشد (تانجی، ۱۹۹۶). به همین دلیل احساس شرم با حالاتی چون بی‌ارزشی و حقارت همراه می‌باشد و از آنجا که فرد نمی‌تواند در رابطه با موقعیت کاری انجام دهد و درصدد جبران آن برآید شرم هیجانی دردناک است که با گرایش به پنهان شدن و مخفی شدن همراه می‌باشد. اما به دلیل اینکه افراد در احساس گناه رفتار خطا را مورد ارزیابی قرار می‌دهند و فرصت جبران امور را دارند هیجان گناه کمتر از شرم دردناک به نظر می‌رسد (لویس، ۱۹۷۱). از این رو، شرم هیجانی ناسازگار تلقی می‌شود در حالیکه احساس گناه به عنوان هیجانی سازگار در نظر گرفته می‌شود. تحقیقات معدودی به بررسی ارتباط احساس شرم و گناه با بخشش پرداخته‌اند. پاره‌ای از تحقیقات به ارتباط مثبت احساس گناه و ارتباط منفی احساس شرم با بخشش خود اشاره کرده‌اند (کارپنتر، تیگنور، تسانگ و ویلت^۶؛ گریفین^۷ و همکاران^۸؛ مک‌گافین، لیونز و دین^۹، ۲۰۱۳)، در حالی که محققان دیگری از جمله تانجی، بون و دیرینگ^۹ (۲۰۰۵) به ارتباط منفی احساس شرم و گناه با بخشش خود دست یافته‌اند. استرلن^{۱۰} (۲۰۰۷) و زمیستر و رومرو^۱

¹ Skoda

² Emmones & McCullough

³ Moral emotions

⁴ Dearing

⁵ Lewis

⁶ Carpenter, Tignor, Tsang & Willett

⁷ Griffin

⁸ McGaffin, Lyons & Deane

⁹ Tangney, Boone & Dearing

¹⁰ Strelan

رومرو^۱ (۲۰۰۲) نیز ارتباط منفی احساس شرم و گناه را با بخشش دیگران گزارش کرده‌اند. پژوهش وودیات و ونزل^۲ (۲۰۱۴) نیز حاکی از ارتباط مثبت احساس شرم با بخشش خود می‌باشد. نتایج پاره‌ای از تحقیقات نیز حاکی از ارتباط منفی احساس شرم و عدم ارتباط احساس گناه با بخشش خود می‌باشد (رنجاندهان و تودورو^۳). همان‌گونه که ملاحظه می‌شود نتایج تحقیقات در این زمینه متناقض است. بنابراین لازم است با انجام پژوهش در این رابطه در جهت روشن ساختن نحوه روابط این متغیرها گام برداشت.

علاوه بر هیجانان، ویژگی شخصیتی افراد و از جمله کمال‌گرایی^۴ یکی دیگر از عواملی است که به نظر می‌رسد با بخشش خود در ارتباط باشد. کمال‌گرایی ابتدا به عنوان سازه‌ای تک‌بعدی و به معنای تلاش برای دستیابی به نتایج کامل و بدون نقص مطرح گردید (هیل، هولسمن، فر، کیبلر، ویکنت و کندی^۵، ۲۰۰۴). با این حال، مفهوم‌سازی‌های بعدی از کمال‌گرایی بر چندبعدی بودن این سازه تأکید ورزیده‌اند. در این زمینه هامچاک (به نقل از جمشیدی، حسین‌چاری، حقیقت و رزمی، ۱۳۸۸) با اتخاذ رویکردی دو بعدی معتقد است که کمال‌گرایی دارای دو بعد بهنجار و نابهنجار است. افراد بهنجار ضمن تلاش برای دستیابی به اهداف عالی خود در صورت لزوم اهداف خود را تعدیل می‌کنند، در حالیکه کمال‌گرایان نابهنجار هرگز از عملکرد خود در دستیابی به اهداف احساس رضایت نمی‌کنند. هیل و همکاران (۲۰۰۴) نیز کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای دو بعدی در نظر می‌گیرند که دارای جنبه‌های سازگار و ناسازگار است. به اعتقاد آنان نشخوار فکری، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و نیاز به تأیید بیانگر جنبه ناسازگار کمال‌گرایی است در حالیکه تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، هدفمندی و معیار بالا برای دیگران جنبه سازگار کمال‌گرایی را تشکیل می‌دهند. رابطه ویژگی شخصیت افراد با بخشش در تحقیقات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این تحقیقات بیانگر آن است که از پنج عامل بزرگ شخصیت عامل عصبيت (بریت‌ویت، میشل، سلباي^۶ و فینچم، ۲۰۱۶؛ همپتون^۷، ۲۰۱۵) به صورت منفی و عامل توافق‌پذیری (فهر، جلفند و نگ، ۲۰۱۰؛ نتو، ۲۰۰۷) به صورت مثبت پیش‌بینی کننده بخشش می‌باشند. علاوه براین، بر اساس تحقیقات انجام شده نشخوار ذهنی و کمال‌گرایی بخشش خود را به طور منفی، پیش‌بینی می‌کنند (ویتویل، کنول، هینما و دی‌یانگ^۸، ۲۰۱۰؛ میستر^۹، ۲۰۱۰). افزون براین، نشخوار ذهنی (یانگ^{۱۰}، ۲۰۱۱)، سرزنش خود (فرايدمن^۱، ۲۰۰۷) و فاجعه‌سازی

¹ Zechmeister & Romero

² Woodyatt & Wenzel

³ Ranganadhan & Todorov

⁴ perfectionism

⁵ Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente & Kennedy

⁶ Braithwaite, Mitchell & Selby

⁷ Hampton

⁸ Witvliet, Knoll, Hinman & DeYoung

⁹ Mistler

¹⁰ Young

(بریت‌ویت، میشل، سلبای و فینچم، ۲۰۱۶) به صورت منفی پیش‌بینی کننده بخشش می‌باشند. علاوه بر این، در خصوص ارتباط ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی با احساس شرم و گناه، نتایج پژوهش فدوا، برنز و گومز^۲ (۲۰۰۵) نشان داد که کمال‌گرایی منفی احساس شرم و گناه را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند در حالی‌که، کمال‌گرایی مثبت احساس شرم را به طور منفی پیش‌بینی می‌کند و با احساس گناه ارتباط معناداری ندارد. پژوهش استوبر، هریس و مون^۳ (۲۰۰۷) نیز نشان داد که کمال‌گرایان سازگار در مقایسه با کمال‌گرایان ناسازگار احساس شرم و گناه کمتری را تجربه می‌کنند، با این حال، هر دو جنبه کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده مثبت احساس گناه می‌باشند. خلاف نتایج تحقیقات مطرح شده، استوبر، کمپ و کوآی^۴ (۲۰۰۸) در پژوهش خود با استفاده از مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی به ارتباط مثبت تمام ابعاد کمال‌گرایی با آمادگی برای شرم و گناه دست یافته‌اند.

همان‌گونه که مطرح شد بخشش یکی از محورهای اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا است که علاوه بر ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، به دلیل تأثیر بر بهزیستی افراد به عنوان یک متغیر محافظتی مهم و شاهره سلامت افراد معرفی شده است. بنابراین، با توجه به ارتباط تنگاتنگ بخشش با سلامت جسمی و روانی افراد پژوهش پیرامون این سازه و شناسایی پیشایندها و عوامل زمینه‌ساز آن اهمیت ویژه می‌یابد. با این حال، چنانچه ذکر شد تحقیقات پیشین عمدتاً بخشش را در ارتباط با دیگران بررسی کرده‌اند و بخشش خود را کمتر مورد توجه قرار داده‌اند. از این‌رو، پژوهش حاضر در قالب یک مدل علی به بررسی پیشایندهای فردی (کمال‌گرایی) و هیجانی بخشش خود می‌پردازد. با رویداشت به مطالب فوق و با توجه به نتایج تحقیقات ذکر شده، پژوهش حاضر به دنبال بررسی فرضیه‌های زیر می‌باشد:

- ۱- کمال‌گرایی مثبت و منفی پیش‌بینی کننده بخشش خود می‌باشد.
- ۲- کمال‌گرایی مثبت و منفی پیش‌بینی کننده احساس شرم و گناه می‌باشد.
- ۳- کمال‌گرایی مثبت و منفی با واسطه احساس شرم و گناه پیش‌بینی کننده بخشش خود می‌باشد.

روش

شرکت‌کنندگان پژوهش

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر تمام دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. شرکت‌کنندگان این پژوهش شامل ۲۴۱ نفر از

¹ Fridman

² Fedewa, Burns & Gomez

³ Stoeber, Harris & Moon

⁴ Kempe & Keogh

دانشجویان دختر (۱۳۱) و پسر (۱۱۰) بودند که به شیوه‌ی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا چهار دانشکده و از هر دانشکده سه رشته به طور تصادفی انتخاب و از هر رشته یک کلاس به طور تصادفی برگزیده شد و تمام دانشجویان حاضر در آن کلاس مورد ارزیابی قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس کمال‌گرایی: این مقیاس توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) تهیه شده و دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس است که به طور کلی تشکیل دو عامل کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی می‌دهند. در این مقیاس از ترکیب ابعاد نظم و سازماندهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای بالا برای دیگران، جنبه سازگار و از ترکیب نمرات ابعاد نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین، نشخوار فکری جنبه ناسازگار کمال‌گرایی حاصل می‌شود. در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۷) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و روایی همگرای آن از طریق بررسی رابطه ابعاد مقیاس با مقیاس سلامت عمومی بررسی شد. محاسبه ضریب آلفای کرونباخ حاکی از پایایی قابل قبول (۰/۸۰) این پرسشنامه بود. همچنین روایی مقیاس نیز با وجود رابطه منفی بین ابعاد منفی کمال‌گرایی و سلامت روانی تأیید گردید.

در پژوهش حاضر نیز به منظور تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ و جهت سنجش روایی از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی، با چرخش واریماکس وجود دو عامل کلی کمال‌گرایی مثبت و منفی را در گویه‌ها نشان داد. ملاک استخراج عوامل شیب نمودار اسکری و ارزش ویژه بالاتر از ۱ بود. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۸۲ و ضریب کروییت بارتلت برابر 1947/891 ($P < 0/001$) بود که نشان از کفایت نمونه‌گیری و ماتریس همبستگی گویه‌ها داشت. به منظور تعیین پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید. ضریب پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ حاصل شد.

مقیاس آمادگی شرم و گناه: این مقیاس در سال ۲۰۱۱ توسط کوهن، ولف، پانتر و اینسکو و به منظور سنجش میزان تمایل افراد به هیجان شرم و گناه طراحی شد. این ابزار حاوی ۱۶ سناریو است (در مقابل هر گویه طیفی از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم قرار می‌گیرد) که واکنش افراد را در موقعیت‌های مختلف زندگی روزانه اندازه‌گیری می‌کند. در این مقیاس احساس گناه شامل دو زیرمقیاس ارزیابی منفی رفتار و پاسخ‌های جبرانی به خطا و احساس شرم نیز شامل دو زیرمقیاس خودارزیابی منفی و گرایش به رفتار مخفی‌شدن می‌باشد. در این مقیاس کوهن و همکاران (۲۰۱۱) در تلاش بوده‌اند برخلاف دیگر مقیاس‌های موجود نمود رفتاری و هیجانی متمایز کننده پدیده‌های شرم و گناه را مطرح سازند.

سازندگان روایی این مقیاس را به روش تحلیل عاملی مطلوب گزارش کرده‌اند. ضریب پایایی این مقیاس نیز برای آمادگی به شرم و گناه به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز به منظور تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عوامل استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس وجود ۲ عامل در گویه‌ها را تأیید نمود. ملاک استخراج عوامل شیب نمودار اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۸۵ و ضریب کرویت بارتللت برابر با ۱۳۶۰/۶۷۲ ($P < ۰/۰۰۰۱$) بود که نشان از کفایت نمونه‌گیری و ماتریس همبستگی گویه‌ها داشت. به منظور تعیین پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضرایب حاصله برای احساس گناه و احساس شرم به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۶۲ به دست آمد.

مقیاس بخشش: جهت سنجش بخشش از پرسش‌نامه تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. پرسش‌نامه مذکور دربرگیرنده ۱۸ سؤال و سه خرده مقیاس است. شش پرسش اول، خرده مقیاس بخشش خود، شش پرسش دوم خرده مقیاس بخشش دیگران و شش پرسش سوم خرده مقیاس بخشش در موقعیت را نشان می‌دهد. در مقابل هر گویه طیف پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (یک) تا کاملاً موافقم (پنج) تنظیم شده است. پرسش‌نامه مذکور دارای نمره کل می‌باشد و نمره کل از طریق مجموع نمره به‌دست آمده در هر یک از خرده مقیاس‌ها محاسبه می‌شود. در پژوهش حاضر با توجه به سؤال و هدف پژوهش تنها بعد بخشش خود در نظر گرفته شده است. لازم به یادآوری است که نمره‌گذاری سوالات ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱ به‌صورت معکوس صورت می‌گیرد. تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس بخشش خود در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی نیز در مدت زمان سه هفته ۰/۸۲ و در مدت زمان نه ماه ۰/۷۷ گزارش شده که بیانگر پایایی قابل قبولی برای این مقیاس است.

در پژوهش حاضر به منظور تعیین روایی این پرسش‌نامه از روش همسانی درونی استفاده شد. نتایج مؤید روایی مناسب ابزار بود. جهت سنجش پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس بخشش خود ۰/۶۶ به‌دست آمد.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا یافته‌های توصیفی متغیرهای تحقیق و سپس، نتایج تحلیل مسیر که به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق صورت گرفتند، ارائه می‌شود. همبستگی میان متغیرهای پژوهش و همچنین اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش (N= ۲۴۱)

متغیرها	M	SD	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)	(۵)
۱- کمال‌گرایی منفی	۸۷/۲۰	۱۷/۳۹	۱				
۲- کمال‌گرایی مثبت	۷۸/۰۲	۱۷/۸۶	۰/۲۴**	۱			
۳- احساس شرم	۲۵/۰۶	۵/۲۶	۰/۲۹**	۰/۱۹**	۱		
۴- احساس گناه	۲۹/۸۶	۶/۵۸	۰/۲۱**	۰/۳۱**	۰/۶۶**	۱	
۵- بخشش خود	۱۳/۶۵	۲/۹۰	-۰/۰۷	۰/۲۱**	۰/۱۷**	۰/۴۳**	۱

**p < ۰/۰۰۱

چنانچه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود میان اکثر متغیرهای پژوهش ارتباط معنادار وجود دارد. این امر امکان انجام تحلیل‌های آماری از جمله تحلیل مسیر را فراهم می‌آورد. به علاوه پیش از انجام تحلیل مسیر، مفروضه‌های استفاده از این آزمون از جمله خطی بودن رابطه میان متغیرهای مستقل و وابسته و همچنین عدم وجود هم‌خطی میان متغیرهای پژوهش بررسی شد. مقدار آزمون دوربین-واتسون^۱ نیز استقلال مشاهدات را تأیید کرد. همچنین داده‌ها فاقد مقادیر پرت بودند. به منظور بررسی مدل پژوهش از نرم‌افزار ایموس شد. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲- بررسی اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل متغیرهای پژوهش

اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
مسیر از کمال‌گرایی مثبت به		
۰/۱۳*	----	----
۰/۲۸**	----	----
۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۲۶
مسیر از کمال‌گرایی منفی به		
۰/۲۶**	----	----
۰/۱۴*	----	----
-۰/۱۷**	۰/۰۲*	-۰/۱۵
مسیر از احساس شرم به		
-۰/۱۹**	----	----
مسیر از احساس گناه به		
۰/۵۳**	----	----

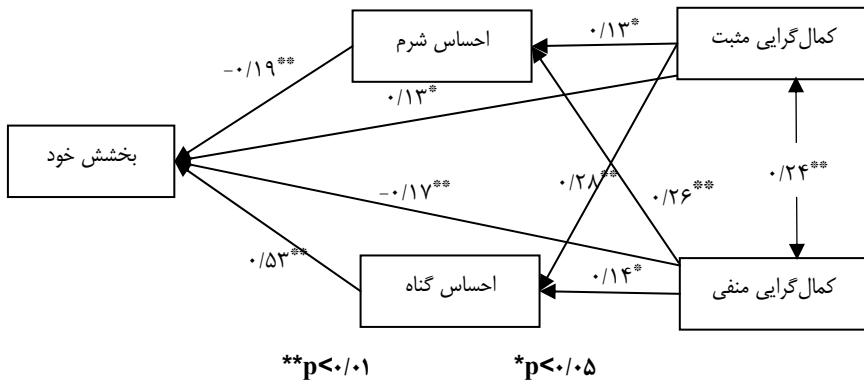
**p < ۰/۰۰۱

*p < ۰/۰۵

^۱ Durbin-watson

همان‌گونه که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت بر احساس شرم ($\beta=0/13, p<0/05$)، احساس گناه ($\beta=0/28, p<0/01$) و بخشش خود ($\beta=0/13, p<0/05$) معنادار می‌باشد. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم آن بر بخشش خود نیز ($p<0/05$) معنادار می‌باشد. همان‌گونه که نتایج نشان می‌دهد اثر مستقیم کمال‌گرایی منفی نیز بر احساس شرم ($p<0/01$)، احساس گناه ($\beta=0/26, p<0/05$) و بخشش خود ($\beta=-0/17, p<0/05$) معنادار می‌باشد. اثر غیرمستقیم آن بر بخشش خود نیز ($p<0/05$) معنادار می‌باشد. افزون بر این احساس شرم به طور منفی ($\beta=-0/19, p<0/01$) و احساس گناه به صورت مثبت ($\beta=0/53, p<0/01$) پیش‌بینی کننده بخشش خود می‌باشند.

شکل ۱ نشان دهنده مدل پژوهش می‌باشد. شاخص‌های برازش مدل نیز بررسی شد که بیانگر برازش مناسب مدل پژوهش بود. ($CFI=0.97, AGFI=0.86, RMSEA=0/05, GFI=0.99$).



شکل ۱- مدل تجربی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌گری هیجانات خودآگاه اخلاقی شرم و گناه در ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با بخشش خود بود. یافته‌ها نشان داد کمال‌گرایی مثبت و منفی هم به طور مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم و از طریق احساس شرم و گناه پیش‌بینی کننده بخشش خود می‌باشند.

در رابطه با فرضیه اول پژوهش مبنی بر ارتباط کمال‌گرایی مثبت و منفی با بخشش خود، نتایج نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به طور مثبت و کمال‌گرایی منفی به طور منفی بخشش خود را پیش‌بینی می‌کنند. همان‌گونه که پیشتر بیان شد نشخوار ذهنی، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و نیاز به تأیید دیگران از مؤلفه‌های اصلی کمال‌گرایی منفی می‌باشد (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). به طور کلی، محور اصلی یا کانونی کمال‌گرایی منفی نگرانی‌های ارزشیابی کننده است؛

نگرانی در مورد اشتباهات، انتقاد و ارزیابی اشخاص دیگر (نجاریان و خداجیمی، ۱۳۷۵). بنابراین، زمانی که افراد با کمال‌گرایی منفی به نوعی مرتکب خطا یا اشتباه می‌شوند به دلیل تمرکز بسیار بر اشتباه صورت گرفته، نشخوار ذهنی راجع به آن و ترس از ارزیابی دیگران به سرزنش خویشتن می‌پردازند و همین امر نه تنها مانع از فروکش کردن احساسات منفی درباره خود می‌شود بلکه بر شدت عواطف منفی نسبت به خویشتن می‌افزاید و در نتیجه افراد نمی‌توانند خود را برای خطا و اشتباه صورت گرفته ببخشند. همسو با این یافته، ویتویل و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که تمرکز بر خطای صورت گرفته و تفکر مکرر در رابطه با آن با فعال کردن هیجان‌ات منفی، از بروز بخشش جلوگیری می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های گذشته مبنی بر ارتباط منفی نشخوار ذهنی (یانگ، ۲۰۱۱؛ ویتویل، کنول، هینما و دی‌یانگ، ۲۰۱۰)، سرزنش خود (فرایدمن، ۲۰۰۷)، کمال‌گرایی (میستلر، ۲۰۱۰) و فاجعه‌سازی (بریت‌ویت، میشل، سلبای و فینچم، ۲۰۱۶) با بخشش همسو می‌باشد.

علاوه بر این، همان‌گونه که ملاحظه می‌شود کمال‌گرایی مثبت، بخشش خود را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. اثرات متفاوت کمال‌گرایی منفی و مثبت بر بخشش خود، تأییدی است بر نقش سازگار کمال‌گرایی مثبت و اثرات ناسازگار کمال‌گرایی منفی که در تحقیقات پیشین (جمشیدی، حسین‌چاری، حقیقت و رزمی، ۱۳۸۷؛ هیل و همکاران، ۲۰۰۴) نیز به دست آمده است. در توجیه رابطه مثبت کمال‌گرایی مثبت با بخشش خود، همان‌گونه که پیشتر مطرح شد از جمله مؤلفه‌های موجود در کمال‌گرایی مثبت نظم، هدفمندی و تلاش برای عالی بودن است (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). به نظر می‌رسد این عوامل به مثابه یک عامل انگیزشی عمل می‌کنند و در صورت بروز یک خطا و اشتباه، به افراد این امکان را می‌دهند تا با اقدام به برنامه‌ریزی و تلاش در جهت جبران آن از احساسات منفی نسبت به خود بکاهند و در نتیجه راحت‌تر بتوانند خودشان را ببخشند.

در رابطه با فرضیه دوم پژوهش مبنی بر ارتباط کمال‌گرایی مثبت و منفی با هیجان‌ات شرم و گناه، نتایج نشان داد که هر دو جنبه کمال‌گرایی احساس شرم و گناه را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کنند. با این حال، همان‌گونه که انتظار می‌رفت کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی کننده قوی‌تری برای هیجان ناسازگار شرم بود در حالیکه کمال‌گرایی مثبت هیجان سازگار گناه را با قدرت بیشتری پیش‌بینی می‌نمود.

در خصوص ارتباط مثبت کمال‌گرایی منفی با احساس شرم و گناه تانجنی (۲۰۰۲) معتقد است که افراد با کمال‌گرایی منفی به دلیل در نظر گرفتن استانداردها و معیارهای بالا برای خود و انتظار عملکرد کامل و بدون نقص در صورت شکست یا بروز خطا، آمادگی بیشتری برای تجربه هیجان‌ات منفی شرم و گناه دارند. از طرفی بنا به نظر هورنای (۱۹۵۰)، افراد با کمال‌گرایی منفی ارزش خود را وابسته به معیارها و استانداردهایی می‌دانند که امکان دستیابی کامل به آنها وجود ندارد، به همین دلیل این افراد معمولاً بعد از انجام هر عملی خود و عملکردشان را به طور منفی ارزیابی می‌کنند؛ حتی در شرایطی که عملکردی مطلوب و قابل قبول داشته باشند. در واقع، این افراد پس از انجام

هر عملی، اینگونه می‌اندیشند که می‌توانستند عملکرد بهتری داشته باشند یا باید عملکرد بهتری داشته باشند، به همین دلیل احساس گناه بیشتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، همان‌طور که بیان شد این افراد ارزش خود را وابسته به تحقق معیارها و استانداردهای مدنظر خویش می‌دانند (هورنای، ۱۹۵۰)، بنابراین در صورت شکست یا ارتکاب به یک خطای اخلاقی، احساس بی‌ارزشی می‌کنند و خودشان را به عنوان افرادی حقیر و بی‌کفایت ادراک می‌کنند. از این‌رو، این افراد آمادگی بیشتری برای تجربه احساس شرم دارند. افزون بر این، چنانچه مطرح شد تمرکز بر اشتباهات و نشخوار ذهنی راجع به آن از دیگر ویژگی‌های افراد با کمال‌گرایی منفی است که بر ارزیابی منفی این افراد از خود و عملکردشان و در نتیجه تجربه احساس شرم و گناه دامن می‌زند.

همان‌گونه که مطرح شد کمال‌گرایی مثبت نیز احساس شرم و گناه را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش استوبر، کمپ و کئوای (۲۰۰۸) مبنی بر ارتباط مثبت تمام ابعاد کمال‌گرایی با احساس شرم و گناه همسو است. در حالی‌که، رابطه مثبت کمال‌گرایی مثبت با احساس شرم با پژوهش‌های پیشین در این زمینه از جمله پژوهش فدوا، برنز و گومز (۲۰۰۴) و استوبر، هریس و مون (۲۰۰۷) ناهمسو است. با توجه به اینکه کمال‌گرایی مثبت به عنوان جنبه‌ای سازگار از کمال‌گرایی در نظر گرفته می‌شود، انتظار می‌رفت با احساس شرم که هیجانی ناسازگار است به صورت منفی در ارتباط باشد. گرچه کمال‌گرایی مثبت احساس شرم را نیز به صورت مثبت پیش‌بینی کرده است، همان‌گونه که در مدل پژوهش مشخص است در مقایسه با احساس شرم، کمال‌گرایی مثبت احساس گناه را با ضریب بتای ($\beta = 0.28$) بالاتری پیش‌بینی کرده است. این امر تا حدی تأییدی است بر نقش سازگاران کمال‌گرایی مثبت در مقایسه با کمال‌گرایی منفی که پیش‌بینی کننده قوی‌تری برای احساس شرم است. افزون بر این، در توجیه ارتباط مثبت کمال‌گرایی مثبت و احساس شرم باید خاطر نشان کرد که گرچه کمال‌گرایی مثبت در مقایسه با کمال‌گرایی منفی سازگاران است، اما کماکان افراد با کمال‌گرایی مثبت در مقایسه با افرادی که کمال‌گرا نیستند اهداف و معیارهای بالاتری برای خود در نظر دارند. بنابراین، این افراد نیز به نوبه خود و در صورت بروز شکست هیجانانگیز خودآزایانه و از جمله احساس شرم و گناه بیشتری را تجربه می‌کنند (فدوا، برنز و گومز، ۲۰۰۵).

در رابطه با فرضیه سوم پژوهش مبنی بر نقش واسطه‌گری احساس شرم و گناه در ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و بخشش خود، نتایج حاکی از نقش واسطه‌گری احساس شرم و گناه در ارتباط بین متغیرهای پژوهش بود. بدین صورت که ابعاد کمال‌گرایی از مسیر احساس گناه بخشش خود را به طور مثبت و از مسیر احساس شرم بخشش را به طور منفی پیش‌بینی می‌کنند. در مجموع، نتایج این بخش تأییدی است بر نقش سازگاران احساس گناه در مقایسه با اثرات ناسازگار احساس شرم. این یافته با نتایج تحقیقات پیشین (کارپنتر، تیگنور، تسانگ و ویلت؛ گریفین و همکاران؛ مک‌گافین، لیونز و دبین، ۲۰۱۳) مبنی بر ارتباط مثبت احساس گناه و ارتباط منفی احساس شرم با بخشش همسو می‌باشد. همان‌گونه که مطرح شد آنچه بعد از احساس گناه در فرد به وجود می‌آید نوعی

گرایش برای جبران و کم کردن خسارت‌های ایجاد شده است (تانجنی، میلر، فلیکر و بارلو، ۱۹۹۶). میل و تلاش برای جبران خطا به عنوان عامل کلیدی در بخشش، به افراد کمک می‌کند تا پس از ارتکاب به یک خطا راحت‌تر بتوانند از احساسات منفی نسبت به خود بکاهند و خودشان را ببخشند. این در حالی است که احساس شرم با خودارزیابی‌های منفی، ادراک بی‌کفایتی و گرایش به پنهان شدن همراه است (لوپس، ۱۹۷۱). هنگام ارتکاب به یک خطا و اشتباه، تجربه احساس شرم و خودسرزنی شخصیتی موجود در آن بر احساسات منفی افراد نسبت به خود می‌افزاید و مانع بخشش می‌شود. به همین دلیل شرم بر خلاف احساس گناه با نشانگان روان‌شناختی، تمایل به انزوا و کناره‌جویی و رفتارهای غیرجامعه‌پسند همراه است (او کونور، بری و ویس^۱، ۱۹۹۹، به نقل تامپسون و همکاران، ۲۰۰۸). همسو با این نتایج، نقش سازگاران احساس گناه در تحقیقات گذشته و در ارتباط با متغیرهایی چون سازگاری روان‌شناختی، سازگاری مثبت اجتماعی و بین‌فردی، تعمیم راه‌حل‌های مثبت بین‌فردی (به نقل از تامپسون و همکاران، ۲۰۰۸)، عشق (فونتانین، لویتن، دی بووک و کورولین^۲، ۲۰۰۱ به نقل از تامپسون و همکاران، ۲۰۰۸) و همدلی (تانجنی، واگنر و گارمزو، ۱۹۸۹) تأیید شده است.

یافته‌های حاصل از این پژوهش از دو حیطة کاربرد نظری و عملی قابل توجه است. از جنبه نظری با توجه به اینکه فضائل اخلاقی از جمله بخشش در روان‌شناسی مثبت کمتر بررسی شده است، این پژوهش و یافته‌های آن می‌تواند به بسط و گسترش نظری این حوزه یاری نماید. از نقطه نظر کاربردی با توجه به نقش احساس گناه در افزایش رفتارهای اخلاقی و از جمله بخشش خود نتایج این پژوهش می‌تواند راهگشای مشاوران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت باشد.

در پایان با توجه به نقش و اهمیت هیجان‌ات در بخشش، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نقش مکانیزم‌های تنظیم‌کننده هیجان و از جمله راهبردهای تنظیم هیجان بر بخشش بررسی و در گروه‌های مختلف از جمله دختران و پسران مقایسه شود. لازم به ذکر است پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و در استنباط علی از یافته‌ها باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

منابع

سیمون، سیدنی و سیمون، سوزان (۱۳۷۱). "بخشودن"، ترجمه مهدی تراچه داغی، چاپ اول، ناشر: مترجم.

جمشیدی، بهنام؛ حسین چاری، مسعود؛ حقیقت، شهربانو و رزمی، محمدرضا (۱۳۸۸). "اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی"، *مجله علوم رفتاری*، دوره ۳، شماره ۱، ۴۳-۳۵.

¹ O'Connor, Berry & Weiss

² Fontaine, Luyten, De Boeck & Corveleyn

نجاریان، بهمن و خداحیمی، سیامک (۱۳۷۵). "روان‌شناسی کمال". *مجله علمی و پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء، شماره ۲۰، ۵۶-۳۵*.

Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2016). "Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness". *Personality and Individual Differences, 94*, 237-246.

Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J., & Willett, A. (2016). "Dispositional self forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies". *Personality and Individual Differences, 98*, 53-61.

Christensen, K. J., Padilla-Walker, L. M., Busby, D. M., Hardy, S. A., & Day, R. D. (2011). "Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents". *Journal of Adolescence, 34*, 903-913.

Emmones, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford university press, inc.

Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freeman, S. (1992). "Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion". *Journal of Counseling and Values, 36*, 84-103.

Enright, R. (2011). "Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education". Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue Pontificia University della Santa Croce Rome, Italy.

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). "Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics". *Personality and Individual Differences, 38*, 1609-1619.

Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). "The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates". *Psychological Bulletin, 136*, 894-914.

Friedman, L. C., Romero, C. Elledge, R. Chang, J. Kalidas, M., Dulay, M., Lynch, G. R., Osborne, C. K. (2007). "Attribution of blame, self-forgiving attitude and psychological adjustment in women with breast cancer". *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 351-357.

Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). "Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders". *Journal of Counseling Psychology*. Advanced online publication.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). "Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research". *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 24, No. 5*, pp. 621-637.

Hampton, L. (2015). "Forgiving the self and others: Exploring component level differences and the effects of personality". *Undergraduate Honors Theses, University of Colorado Boulder*.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., Kennedy, C. (2004). "A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory". *Journal of Personal Assessments*, 82(1), 80-91.

Lewis, H. B. (1971). "Shame and Guilt in Neurosis". New York: International Universities Press.

McCullough, M. E. (2000). "Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). "The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview". In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York: Guilford.

McGaffin, B. J., Lyons, G. C. B., & Deane, F. P. (2013). "Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems". *Substance Abuse*, 34, 396-404.

Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion. A dissertation presented to the graduate school of the university of Florida in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.*

Neto, F. (2007). "Forgiveness, personality and gratitude". *Journal of Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.

Orcutt, H. K. (2006). "The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women". *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350-361.

Ranganathan, A. R., & Todorov, N. (2010). "Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 1-22.

Skoda, A. M. (2011). "The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others". Thesis Submitted to The College of Arts and Sciences of the university of Dayton. In Partial Fulfillment of the Requirements for The Degree Master of Arts in Clinical Psychology.

Stackhouse, M. R. D. (2016). "Paths to not forgiving: The roles of social isolation, retributive orientation, and moral emotions". *Personality and Individual Differences*, 97, 50-54.

Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008). Facets of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism and Feelings of Pride, Shame, and Guilt Following Success and Failure. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1506-1516.

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). "Perfectionism and the Experience of Pride, Shame, and Guilt: Comparing Healthy Perfectionists, Unhealthy Perfectionists, and Non-perfectionists". *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.

Strelan, P. (2007). "The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness". *Personality and Individual Differences*, 43, 881-890.

Tangney, J. P. (1996). "Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt". *Behavior Research and Therapy*, 34, 741-754.

Tangney, J. P. (2002). "Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride". In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 99-215). Washington, DC: American Psychological Association.

Tangney, J. P., & Dearing, R. I. (2004). "Shame & guilt". The Guilford Press: New York, London.

Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. (1999). "Assessing individual differences in the propensity to forgive". Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). "Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings". In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York: Brunner-Routledge.

Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1989). "The Test of Self-Conscious Affect". George Mason University: Fairfax, VA.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., Roberts, D. E. (2005). "Dispositional forgiveness of self, other, and situations". *Journal of Personality*, 73, 316-360.

Tampson, T., sharp, J. (2008). "Assessing the psychometric properties of a scenario-based measure of achievement guilt and shame". *Educational Psychology*, 28 (4), 373-395.

Toussiant, L., & Webb, J. (2005). "Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being". In E. L. Worthington, Jr (Eds.), *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.

Witvliet, C. V. O., Knoll, R. W., Hinman, N. G., and DeYoung, P. A. (2010). "Compassion focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: Emotion regulation implications for subjective emotion, linguistic responses, and physiology". *The Journal of Positive Psychology*, 5, 226-242.

Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2014). "A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration". *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 125-135.

Worthington, E. L. (2005). "Handbook of forgiveness". New York: Routledge.

Worthington, E. L., Jr. (2000). "Is there a place for forgiveness in the justice system?" *Fordham Urban Law Journal*, 27, 1721-1734.

Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J., & Toussaint, L. (2014). "Measures of Forgiveness: Self-Report, Physiological, Chemical, and Behavioral Indicators". In G. J., Boyle., D, H., Saklofske., & C., Matthews (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*. Academic press.

Worthington, E.L., Jr., Berry, J.W. and Parrott, L. III. (2001). "Unforgiveness, forgiveness, religion, and health". In: Plante, T. G. and Sherman, A. (Eds.), *Faith and Health: Psychological Perspectives*, Guilford: New York.

Young, J. D. (2011). "Psychometric and experimental investigation of impulsivity, rumination, revenge, and forgiveness". submitted to the Graduate School of Wayne State University, Detroit, Michigan in partial fulfillment of the requirements for the degree of P.h.d.

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). "Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675–686.