

## The Role of Rumination and Forgiveness in Predicting Nurses Mental Health

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Research Article

#### Authors

Anahita Sefidgaran<sup>1\*</sup>

Noroldin Ahmadian<sup>2</sup>

Abdolkhalegh Padyab<sup>3</sup>

Abbas Ramazani<sup>4</sup>

Maryam Sharife Zavoshte<sup>5</sup>

#### How to cite this article

Anahita Sefidgaran, Noroldin Ahmadian, Abdolkhalegh Padyab, Abbas Ramazani, Maryam Sharife Zavoshte, The Role of Rumination and Forgiveness in Predicting Nurses Mental Health, Islamic Life Style. 2023; 7(2) :440-446

1. MA, General Psychology, Payam Noor University, Karaj, Iran.

2. MA. Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology Education and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran

4. Assistant Professor, Department of educational administration, Farhangian University, Tehran, Iran.

5. MA, Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ardebil, Iran

#### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Sefidgaran@gmail.com

#### Article History

Received: 2023/06/03

Accepted: 2023/06/24

### ABSTRACT

**Purpose:** Paying attention to the mental health of nursing students can have a positive effect on their motivation to perform their assigned duties. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of rumination and forgiveness in the mental health of nursing students.

**Materials and Methods:** The present study was descriptive-correlational. The research population included all nursing students of Azad University of Birjand in the academic year of 2022-2023. Based on Morgan's table, 225 people were selected by stratified random sampling; they responded to the Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) Rumble Questionnaire, Thompson et al. (2005) and the Goldberg Mental Health Questionnaire (1972). Data were analyzed using SPSS software version 22 and Pearson correlation test and multiple regressions.

**Findings:** The results showed that the correlation between rumination ( $r = 0.535$ ) with mental health was positive and significant, but the correlation between forgiveness ( $r = -0.552$ ) with mental health was negative and significant ( $P < 0.01$ ), the results also showed that spiritual intelligence (28.5%) and distress tolerance (36.6%) predict the variance of mental health in nursing students.

**Conclusion:** According to the results, by reducing rumination and increasing forgiveness and its dimensions, the mental health of nursing students can be improved; therefore, it seems necessary to pay more attention to the role of rumination and forgiveness in the educational programs of nursing students.

**Keywords:** Rumination, Forgiveness, Mental health, Nursing Students.

## نقش نشخوار فکری و بخشش در پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان پرستاری

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، بخشش، سلامت روان، دانشجویان پرستاری.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

\* نویسنده مسئول: Sefidgaran@gmail.com

### مقدمه

امروزه سلامت روان<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت جوامع مطرح بوده است (۱). و یکی از مهم‌ترین مباحث حوزه بهداشت و سلامت است که در پرستاران به دلیل ماهیت شغلی آن‌ها در حفظ سلامت بیماران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۲). سلامت روان به این موضوع اشاره دارد که فرد قادر باشد وظایف روزانه خود را به‌خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط اطراف خود به‌خوبی ارتباط برقرار کرده، رفتاری متناسب با فرهنگ حاکم بر جامعه داشته باشد (۳). و به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خودسازگاری کرده و راه‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب کنند (۴). مطالعات نشان می‌دهند، پرستاران در ارتباط با محیط کار، نسبت به مشاغل دیگر، مانند درد، رنج، مرگ بیمار، سختی کار، شرایط کاری حساس، کاهش وسایل محافظت شخصی، پوشش گسترده رسانه‌ها، فقدان داروهای خاص و احساس عدم‌حمایت کافی از آن‌ها، مواد شیمیایی، دستگاه‌ها و مواد مختلف ضدعفونی و که از عوامل استرس‌زا و بروز افسردگی و اضطراب هستند، مخاطرات سلامت جسمی و روانی را تجربه می‌کنند (۵، ۶). یکی از متغیرهایی که در سال‌های اخیر در ارتباط با سلامت روان مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، بخشش<sup>۲</sup> هست (۷). و عبارت است از: انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید (۸). لذا بخشش ویژگی درون فردی است که فرد بخشنده برای نشان دادن واکنشی مثبت و جامعه‌پسندانه در برابر خطاهای انسانی و محیطی از سوی دیگران استفاده می‌کند (۹). بخشودگی موجب رشد ارتباطی، عاطفی و جسمانی، روابط سالم‌تر، کاهش استرس و اضطراب و افسردگی، سلامت روانی و معنوی می‌شود (۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند اگر کینه و خشم توأم با گذشت و بخشش به معنای واقعی باشد، با سلامتی در ارتباط خواهد بود (۱۱-۱۴). از دیگر عواملی که می‌تواند در سلامت مؤثر باشد، نشخوار فکری<sup>۳</sup> است (۱۵). نشخوار فکری افکاری تکراری، مقاوم، عودکننده و کنترل‌ناپذیر است که حول یک موضوع دور می‌زند و این افکار به‌طور غیرارادی وارد آگاهی و توجه افراد را از اهداف منحرف می‌سازند (۱۶). افراد مبتلا به نشخوار فکری معتقدند که باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند. زیرا فکر می‌کنند چنین تمرکزی به آنان بینش می‌دهد تا بتوانند راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنند، اما دچار نشخوار فکری بیش‌تری می‌شوند که خود منجر به افسردگی می‌گردد (۱۷). از ویژگی‌های اصلی مرتبط با نشخوار فکری می‌توان به عاطفه منفی

آناهیتا سفیدگران

کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، کرج، ایران.

نورالدین احمدیان

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

عبدالخالق پادیاب

استادیار، گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

عباس رضانی

استادیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

مریم شریفی زاوشتی

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

### چکیده

**هدف:** توجه به سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌تواند اثر مثبتی در انگیزش آنان برای انجام وظایف محوله آن‌ها داشته باشد. لذا مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش نشخوار فکری و بخشش در سلامت روان دانشجویان پرستاری انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه‌ی پژوهش شامل تمامی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که بر اساس جدول مورگان ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند؛ و به پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری نالن هوکسما و مارو (۱۹۹۱)، بخشش تامسون و همکاران (۲۰۰۵) و سلامت روان گلدبرگ (۱۹۷۲) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد همبستگی بین نشخوار فکری ( $r=0/535$ ) با سلامت روان مثبت و معنی‌دار، اما همبستگی بین بخشش ( $r=0/582$ ) - با سلامت روان منفی و معنی‌دار بود ( $P<0/01$ )، همچنین نتایج نشان داد هوش معنوی ( $28/5$  درصد) و تحمل پریشانی ( $36/6$  درصد) واریانس سلامت روان دانشجویان پرستاری را پیش‌بینی می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج، با کاهش نشخوار فکری و افزایش بخشش و ابعاد آن، می‌توان سلامت روان دانشجویان پرستاری ارتقا داد؛ بنابراین در برنامه‌های آموزشی دانشجویان پرستاری، توجه بیشتر به نقش نشخوار فکری و بخشش ضروری به نظر می‌رسد.

3. Rumination

1. Mental health

2. Forgiveness

همکاران، روایی سازه همگرای آن از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین کل آزمون با خرده مقیاس‌های این آزمون به دست آمد که نتایج آن نشان داد، همبستگی مقیاس گرایش به بخشش با سه خرده مقیاس بخشش خود، دیگران و موقعیت به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ است، همچنین روایی ملاکی آن از طریق همبسته کردن این مقیاس با خرده مقیاس مقابله انطباقی پرسشنامه سبک‌های مقابله محاسبه شد؛ و پایایی به روش همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است (۲۳). دهقان، کرد تأمینی و عرب، روایی محتوایی آن را تأیید و پایایی این پرسشنامه طی مطالعات افراد بالا بر اساس ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ گزارش شده است؛ که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون هست (۲۴). در مطالعه حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه سلامت روان: این پرسشنامه ۲۸ سؤالی توسط گلدبرگ ساخته شده که چهار مقیاس فرعی هفت سؤالی است: ۱) علائم جسمانی (۲) علائم اضطرابی (۳) کارکرد اجتماعی (۴) علائم افسردگی بر روی یک مقیاس چهاردرجه‌ای (صفر، یک، دو و سه) می‌سنجد، نمره هر فرد در هر یک از خرده مقیاس‌ها از صفر تا ۲۱ و در کل پرسشنامه از صفر تا ۸۴ خواهد بود، دامنه نمرات بین صفر تا ۸۴ هست و نمره کمتر بیانگر سلامت روان بهتر است و نمره ۱۶ به بالا در هر زیر مقیاس و ۶۰ به بالا در نمره کل پرسشنامه نشان‌دهنده ناراحتی شدید است. در پژوهش گلدنبرگ، روایی آن به روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد (۲۵). در مطالعه نظیفی و همکاران، روایی به روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۷۴ بود (۲۶). در مطالعه حاضر پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پس از کسب اجازه از دانشگاه از دانشجویان پرستاری برای شرکت در مطالعه دعوت به عمل آمد، بدین منظور پرسشنامه‌ها توسط یکی از پژوهشگران توزیع و نحوه تکمیل در اختیار دانشجویان پرستاری قرار می‌گرفت؛ به طوری که دانشجویان پرستاری پس از رضایت به قبول همکاری در انجام پژوهش، پرسشنامه‌ها را دریافت و آن‌ها را در وقت اعلام‌شده به محقق ارجاع می‌دادند. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات کاملاً محرمانه خواهند ماند و نیازی به درج مشخصات فردی نیست. در نهایت داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

بر اساس نتایج از بین افراد نمونه در پژوهش حاضر ۱۵۴ نفر دختر (۶۸ درصد) و ۷۱ نفر نیز پسر (۳۲ درصد) بودند. ۵۴ نفر از شرکت‌کنندگان در پژوهش بین ۱۸ تا ۲۰ سال (۲۴ درصد)، ۱۰۷ نفر بین ۲۱ تا ۲۲ سال (۴۸ درصد) و ۶۴ نفر نیز بین ۲۳ تا ۲۴ سال (۲۸ درصد) سن داشتند. در جدول یک یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

و علائم افسردگی، تفکر جهت‌دار منفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب‌دیده و بازداری رفتارهای سودمند، تمرکز آسیب‌دیده، استرس افزایش‌یافته، روابط اجتماعی آسیب‌دیده و سازگاری هیجانی مختل اشاره کرد (۱۸).

دانشجویان پرستاری به علت سروکار داشتن با اقشار جامعه و بیماران، نیاز به سلامت روان کامل برای ادامه حرفه پرستاری دارند (۱۹)، از سویی دانشجویان پرستاری که از سلامت عمومی خوبی برخوردار نیستند، قادر نخواهند بود که مراقبت‌های مؤثری از بیماران انجام دهند (۲۰). با توجه به اهمیت ارتقاء سلامت روان دانشجویان پرستاری و نقش کلیدی آن‌ها بر کیفیت ارائه خدمات پرستاری، شناسایی عوامل مؤثر در سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌تواند کمک بزرگی به شناخت خطرات کاری کارکنان بهداشتی درمانی نماید و از ایجاد بیماری‌های روان‌پزشکی جلوگیری کرد؛ لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش نشخوار فکری و بخشش در سلامت روان دانشجویان پرستاری انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا نشخوار فکری و بخشش در سلامت روان دانشجویان پرستاری نقش دارند؟

#### مواد و روش‌ها

در یک مطالعه توصیفی-همبستگی، از جامعه‌ی موردپژوهش که شامل تمامی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند (حدود ۵۵۰ نفر)؛ بر اساس جدول مورگان ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه، تمایل به شرکت در پژوهش، عدم سابقه اختلال روان‌پزشکی تحت درمان و تأییدشده بود، و عدم همکاری در تکمیل کامل پرسشنامه‌ها معیار خروج بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

مقیاس نشخوار فکری: این مقیاس ۲۲ سؤالی توسط نالن-هو کسما و مارو ساخته شده و سؤالات در مقیاسی چهاردرجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) نمره‌گذاری می‌شوند، لذا دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۸۸ هست و نمرات بالاتر نشان‌دهنده نشخوار فکری بالاتر است و بالعکس. نولن-هاکسما و مارو، روایی محتوایی این مقیاس را مطلوب ارزیابی نموده‌اند، پایایی این مقیاس به شیوه باز آزمایی از ۰/۴۸ تا ۰/۸۲ محاسبه کرده‌اند و اعتبار آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نمودند (۲۱). در مطالعه فرخی و همکاران، روایی سازه و تحلیل عاملی آن تأیید شد و پایایی به روش باز آزمایی برای این مقیاس ۰/۸۵ و ضریب آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۸۵ به دست آمد (۲۲). در مطالعه حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه بخشش: این پرسشنامه ۱۸ سؤالی توسط تامسون و همکاران ساخته شده که سه خرده مقیاس گذشته از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط را بر مبنای طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم=۷ تا کاملاً مخالفم=۱) می‌سنجد، همچنین سؤالات (۲-۴-۶-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷) دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. دامنه نمرات بین ۱۸ تا ۱۲۶ هست و نمرات بالاتر نشانده میزان بخشش بیشتر در هر بعد هست. در مطالعه تامسون و

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین نشخوار فکری و بخشش با سلامت روان

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- نشخوار فکری	۳۷/۰۲	۶/۱۳۱						
۲- گذشت از خود	۲۱/۴۶	۳/۴۱۱	**-.۰۵۴۳					
۳- گذشت از دیگران	۲۳/۳۳	۳/۲۴۰	**-.۰۵۶۷	**۰/۳۹۲				
۴- گذشت از شرایط	۱۸/۴۹	۳/۳۳۶	**-.۰۲۴۶	**۰/۱۷۸	*.۰/۱۴۹	1		
۵- نمره کلی بخشش	۶۳/۲۸	۷/۰۱۴	**-.۰/۶۴۳	**۰/۷۵۲	**۰/۷۲۳	**۰/۶۳۱	۱	
۶- سلامت روان	۳۸/۶۴	۴/۹۴۸	**۰/۵۳۵	**۰/۳۸۵	**۰/۵۵۱	**۰/۲۹۵	**۰/۵۸۲	۱

\*معنی داری در سطح ۰/۰۵، \*\*معنی داری در سطح ۰/۰۱

بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۵۴) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده انحرافی از مفروضه هم خطی چندگانه مشاهده نشد.

بر اساس نتایج جدول ۱. ضرایب همبستگی محاسبه شده بین نشخوار فکری با سلامت روان مثبت و همبستگی بین بخشش با سلامت روان منفی و معنی دار است ( $P < 0.01$ ). لازم به توضیح هست که نمرات بالاتر در پرسشنامه سلامت روان نشان دهنده اختلال بیشتر در سلامت روان فرد است. به منظور پیش بینی سلامت روان دانشجویان پرستاری از طریق نشخوار فکری، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی سلامت روان از طریق نشخوار فکری

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجدور R تعدیل شده	مقدار F	مقدار احتمال
ثابت	۲۲/۴۸۰	۱/۷۱۸		۱۳/۰۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۳۹	۰/۲۸۵	۴۵/۵۳۷	۰/۰۱
نشخوار فکری	۰/۳۵۲	۰/۰۸۲	۰/۲۸۲	۴/۳۲۰	۰/۰۰۱				

که افزایش نشخوارهای فکری موجب کاهش سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌شود. به منظور پیش بینی سلامت روان دانشجویان پرستاری از طریق بخشش، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۱۹) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده انحرافی از مفروضه هم خطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲. مقدار F به دست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۴۵/۵۳۷ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی دار بود که نشان داد نشخوار فکری می‌تواند تغییرات مربوط به سلامت روان را به خوبی تبیین کند. مقدار مجدور R تعدیل شده برابر با ۰/۲۸۵ به دست آمد که نشان داد نشخوار فکری، ۲۸/۵ درصد از واریانس سلامت روان را تبیین می‌کند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای نشخوار فکری ( $P < 0.01$ )،  $\beta = 0.282$  است. لذا نتیجه گرفته شد که نشخوار فکری به شکل مثبت و معنی داری سلامت روان دانشجویان پرستاری را پیش بینی می‌کند. با توجه به اینکه نمرات بالاتر در پرسشنامه سلامت روان نشان دهنده سلامت روانی پایین تر افراد است نتیجه گرفته می‌شود

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی سلامت روان از طریق بخشش

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجدور R تعدیل شده	مقدار F	مقدار احتمال
ثابت	۶۵/۵۷۲	۳/۴۰۶		۲۷/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱۲	۰/۳۶۶	۴۴/۰۸۴	۰/۰۱
گذشت از خود	-۰/۲۵۰	۰/۰۸۵	-۰/۱۷۲	-۲/۹۵۴	۰/۰۰۳				
گذشت از دیگران	-۰/۶۹۳	۰/۰۸۹	-۰/۴۵۴	-۷/۸۲۱	۰/۰۰۱				
گذشت از شرایط	-۰/۲۹۱	۰/۰۸۱	-۰/۱۹۶	-۳/۶۱۷	۰/۰۰۱				

دار بود که نشان داد بخشش می‌تواند تغییرات مربوط به سلامت روان را به خوبی تبیین کند، مقدار مجدور R تعدیل شده برابر با

در جدول ۳. مقدار F به دست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۴۴/۰۸۴ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی

می‌پردازند. بر این اساس نشخوار منجر به تشدید احساسات منفی و افزایش خطر درگیر شدن در رفتارهای مقابله‌ای ناسازگار می‌شوند و فرد خود را در معرض رویارویی‌های متعدد و استرس‌زا قرار می‌دهد و در نتیجه بر سلامت و بهزیستی این افراد تأثیر می‌گذارد (۲۷).

نتایج نشان داد همبستگی بین بخشش با سلامت روان دانشجویان پرستاری منفی و معنی‌دار است. همچنین نتایج نشان داد مؤلفه‌های بخشش به شکل منفی و معنی‌داری سلامت روان دانشجویان پرستاری را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به اینکه نمرات بالاتر در پرسشنامه سلامت روان نشان‌دهنده سلامت روانی پایین‌تر افراد است نتیجه گرفته می‌شود که افزایش بخشش موجب افزایش سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌شود. در زمینه یافته به‌دست‌آمده در جامعه دانشجویان پرستاری مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده است، اما با نتایج مطالعات نزدیک در این زمینه همسو است. به‌عنوان مثال مطالعه قربانی و همکاران، نشان داد سلامت روان شهروندان با هر دو مؤلفه بخشش به خود و بخشش به دیگران از مؤلفه‌های گرایش به عفو و بخشش رابطه معنادار و مستقیم دارد (۱۲). مطالعه زارع و امینی نشان داد بخشش هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق رضایت از زندگی با سلامت عمومی دانشجویان رابطه دارد (۱۴). همچنین یافته‌های پژوهشی دیگر در همین راستا نشان داد که زوج‌های دارای سلامت روان نسبت به زوج‌هایی که سلامت روان ندارند، یکدیگر را بیشتر می‌بخشند (۱۳). در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان گفت که بخشش نوعی ویژگی درون فردی است که فرد بخشنده برای نشان دادن واکنشی مثبت و جامعه‌پسندانه در برابر خطاهای انسانی و محیطی از سوی دیگران استفاده می‌کند. هنگامی که افراد می‌بخشند، به ادراکات عاطفی و احساسی تمایل پیدا می‌کنند که منجر به بروز پاسخی مثبت نسبت به خطای منفی می‌گردد (۳۲). بخشش در واقع نوعی جابجایی هیجاناتی نظیر نفرت، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت با همدردی است (۳۳). آنان درک می‌کنند که نه جهان آن‌طور که قبلاً تصور می‌کردند خصمانه است و نه آن‌طور که خود فکر می‌کردند، بی‌گناه هستند. هنگامی که افراد آسیب‌دیده می‌بخشند و یا می‌پذیرند که خود، دیگران و با موقعیت‌های ناگوار را ببخشند، شیوه تفکرشان دست‌خوش تغییر می‌شود. لذا افراد آسیب‌دیده نگاه واقعی‌تر و شادمانه‌تری نسبت به خودشان، ارتباطاتشان و جهان‌شان دارند و با تعبیر مجدد رویدادهای منفی به ارزیابی‌های خنثی یا مثبت، سلامت روانی، جسمی‌شان افزایش می‌یابد (۱۴).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر به مقطعی بودن آن می‌توان اشاره نمود، بنابراین در صورت انجام مطالعه‌ای طولی می‌توان نتایج دقیق‌تری در ارتباط با نقش نشخوار فکری و بخشش در دانشجویان پرستاری به دست آورد. استفاده از ابزار پرسشنامه نیز از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود، چراکه احتمال سوگیری در ابزارهای خود گزارشی وجود دارد. به‌تبع محدودیت‌های یادشده و یافته‌های نهایی این مطالعه، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به‌منظور روشن شدن ارتباط بین این متغیرها در جوامع مختلف مانند دانشجویان، معلمان، سالمندان و... انجام

۰/۳۶۶ به دست آمد که نشان داد مؤلفه‌های بخشش، ۳۶/۶ درصد از واریانس سلامت روان را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای گذشت از خود  $P < 0.01$ ،  $P < 0.01$ ،  $\beta = 0.366$ ، گذشت از دیگران  $P < 0.01$ ،  $\beta = -0.454$  و گذشت از شرایط  $P < 0.01$ ،  $\beta = -0.196$  است. لذا نتیجه گرفته شد که بخشش به شکل منفی و معنی‌داری سلامت روان دانشجویان پرستاری را پیش‌بینی می‌کند. با توجه به اینکه نمرات بالاتر در پرسشنامه سلامت روان نشان‌دهنده سلامت روانی پایین‌تر افراد است نتیجه گرفته می‌شود که افزایش بخشش موجب افزایش سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌شود.

### نتیجه‌گیری

توجه به سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌تواند اثر مثبتی در انگیزش آنان برای انجام وظایف محوله آن‌ها داشته باشد. لذا مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش نشخوار فکری و بخشش در سلامت روان دانشجویان پرستاری انجام شد. نتایج نشان داد همبستگی بین نشخوار فکری با سلامت روان مثبت و معنی‌دار است. همچنین نتایج نشان داد نشخوار فکری به شکل مثبت و معنی‌داری سلامت روان دانشجویان پرستاری را پیش‌بینی می‌کند. با توجه به اینکه نمرات بالاتر در پرسشنامه سلامت روان نشان‌دهنده سلامت روانی پایین‌تر افراد است نتیجه گرفته می‌شود که افزایش نشخوارهای فکری موجب کاهش سلامت روان دانشجویان پرستاری می‌شود. در زمینه نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین، تاکنون مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده است، اما به پژوهش‌های مرتبط و مشابه همسو است. به‌طور مثال در مطالعات نقش نشخوار فکری در پیش‌بینی اضطراب و یروس کرونا در پرستاران (۲۷)، همبستگی مثبت معنادار نشخوار فکری با افسردگی پرستاران (۲۸) و نقش نشخوار فکری در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری پرستاران (۲۹) تأیید شده است. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که وقتی فرد در نشخوار فکری غرق می‌شود، احساس می‌کند که دچار وضعیت غیرقابل‌کنترلی شده که خطرناک است. یعنی باورهای منفی در مورد نشخوار فکری به وجود می‌آید و منجر به افسردگی شدن فرد می‌شود و این مسئله بر اختلالات هیجانی و دوام اختلالات هیجانی اثرگذار است (۳۰)، نشخوار فکری چنانچه گفته شد به‌عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود، که بر علل و نتایج علائم متمرکز هست و مانع حل مسئله ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامد، در واقع نشخوار فکری تمرکز منفعل و مکرر بر خصیصه‌های مخرب و منفی از یک تبادل و تعامل استرس‌زا است و با در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی عاطفی و رفتاری آن، می‌توان گفت که نشخوار فکری در مورد تجارب دردناک، پیش‌بینی‌کننده مهم سلامت روان است (۳۱). در تبیینی دیگر می‌توان گفت نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که اطراف یک موضوع مشخص و معمولی به‌صورت تکرار می‌چرخد و از موانع اصلی حل مسئله هست. نشخوار فکری معمولاً برای اجتناب از اضطراب توسط شخص به کار گرفته می‌شود و باعث نگرانی و اضطراب در فرد می‌شود. در واقع افراد برای رهایی از اضطراب و یا استرس به نشخوار فکری

9. Yazarloo Mt, Hashemi N, Bashghareh R, Mamashlo Z. The Role of Gratitude and Forgiveness in Predicting the Mental Health of the Personnel of a Law Enforcement Unit. *Military Psychology*. 2019;10(39):15-26. (Persian).
10. Austin M, Bies R, Brady D, Okimoto TG, editors. *Forgiveness, Reintegration, and Redemption: Towards an Inclusive Organization*. Academy of Management Proceedings; 2019: Academy of Management Briarcliff Manor, NY 10510.
11. Akhtar S, Dolan A, Barlow J. Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of religion and health*. 2017;56(2):450-63.
12. Ghorbani F, Almardani someeh S, Parafkand B, Heydari E. Relationship Social Capital and tends to forgiveness and mental health among citizens. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*. 2018;7(5):179-98. (Persian).
13. Zandipor T, Azadi S, Nahidpor F. A Study on the Relationship between Forgiveness, Personality Traits, Mental Health in Couples Who Referred to Hygiene Centers of Gachsaran. *Quarterly Journal of Women and Society*. 2011;2(6):1-18. (Persian).
14. Zare H, Amini F. The Study of Structural Relationship among Forgiveness, Life Satisfaction, and General Health in Students. *Social Cognition*. 2016;5(1):148-61. (Persian).
15. Flett GL, Nepon T, Hewitt PL. Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, health, and well-being*. 2016:121-55.
16. Kaufman E, LeBlanc S, McBride B, Duffield T, DeVries T. Association of rumination time with subclinical ketosis in transition dairy cows. *Journal of dairy science*. 2016;99(7):5604-18.
17. Holdaway AS, Luebbe AM, Becker SP. Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep

شود. طراحی و اجرای پژوهش‌هایی با متغیرهای پیش‌بین به متصدیان سلامت، روانشناسان و مشاوران مراکز مشاوره پیشنهاد می‌شود. برای این منظور استفاده از برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی مثل آموزش مؤلفه‌های بخشش درمانی در جهت ارتقای سلامت دانشجویان پرستاری از ضروریات مطالعه حاضر است.

## References

1. Shahabi S, Maharlouei N, Joulaei H, Bagheri Lankarani K. Improving the Women's Mental Health Status in Iran: A Policy Brief. *Sadra Medical Journal*. 2021;9(3):325-32. (Persian).
2. Zolghadr R, Rahimpour R. Evaluation of General Health and Mental Health Status of Nurses in Larestan County, 2020. *Journal of Health and Care*. 2021;23(2):145-55. (Persian).
3. Paltiel FL. Women's mental health: a global perspective. *The Health of Women: Routledge*; 2018. p. 197-216.
4. Zarimoghadam Z, Davoodi H, Ghafari K, Jamilian H. The Effects of Mental Self-care Training on Mental Health and Academic Achievement in Students. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2021;24(1):150-67. (Persian).
5. Khaki S, Fallahi-Khoshkenab M, Arsalani N, Mojtaba R, Sadeghy N, Nematifard T. Mental Health Status of Nurses During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. 2021;2(2):36-52. (Persian).
6. Shrestha GS. COVID-19 pandemic: shortage of personal protective equipment, use of improvised surrogates, and the safety of health care workers. *Journal of Nepal Health Research Council*. 2020;18(1):150.
7. Parsafar S, Namdari K, Hashemi SE, Mehrabi HA. The relationship among religious commitment, forgiveness styles, unforgiveness, and rumination with mental health in Esfahan University's students. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2015;6(23):139-62. (Persian).
8. Zarei M, Nazari AM, Zahrakar K. Investigating the Relationship of Forgiveness and Religious Orientation to Marital Conflict. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmāt* 2020;6(2):87-99. (Persian).

26. Nazifi M, Mokarami HR, Akbaritabar A, Faraji Kujerdi M, Tabrizi R, Rahi A. Reliability, validity and factor structure of the persian translation of general health questionnaire (ghq-28) in hospitals of kerman university of medical sciences. *Journal of Fasa University of Medical Sciences*. 2014;3(4):336-42. (Persian).
27. Aziziaran S, Basharpour S. The Role of Rumination, Emotion Regulation and Responsiveness to Stress in Predicting of Corona Anxiety (COVID-19) among Nurses. *Quarterly Journal of Nersing Management*. 2020;9(3):8-18. (Persian).
28. Rajabi G, Gashtil K, Amanallahi A. The Relationship between Self-compassion and Depression with Mediating's Thought Rumination and Worry in Female Nurses. *Iran Journal of Nursing*. 2016;29(99):10-21. (Persian).
29. Yousefi Moridani M, Fallahian H, Mirzaei Jooladi M, Basharpour S. The role of intellectual rhythm, emotional empathy and mindfulness in predicting the quality of work life of nurses. *Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences*. 2020;3(8):34-50. (Persian).
30. Conway M, Csank PA, Holm SL, Blake CK. On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*. 2000;75(3):404-25.
31. Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*. 2003;27(3):247-59.
32. Peterson C, Seligman ME. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*: Oxford University Press; 2004.
33. Ripley JS, Worthington Jr EL. Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*. 2002;80(4):452-63.
- quality? *Journal of affective disorders*. 2018;236:6-13.
18. Moberly NJ, Dickson JM. Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. *Personality and Individual Differences*. 2016;99:352-7.
19. Hosseini Z, Aghamolaei T, Safari-Moradabadi a, Ghanbarnezhad A. Investigating the correlation between self-efficacy and mental health of nurses and head nurses working in educational hospitals of the city of Bandar Abbas. *Nursing and Midwifery Journal*. 2018;15(12):921-30. (Persian).
20. Badrizadeh A, Farhadi A, Tarrahi Mj, Saki M, Beiranvand g. Mental health status of the nurses working in khorramabad state hospitals. *scientific magazine yafte*. 2013;15(3):62-9. (Persian)
21. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*. 1991;61(1):115.
22. Farokhi H, Seyedzadeh I, Mostafapoor V. Investigating Reliability, Validity and Factor Structure of the Persian Version of the Positive and Negative Belief Rumination Scale and Rumination Response Scale *The Journal Of New Advances In Behavioral Sciences*. 2017;2(14):21-37. (Persian).
23. 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.
24. Dehghan S, Kord Tamini B, Arab A. Compare the forgiveness, psychological wellbeing and affective control between recovering drug-addicted and healthy subjects. *Journal of Social Issues & Humanities*. 2014; 4(2):3-10. (Persian).
25. Goldberg DP. *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Maudsley Monograph No. 21. London: Oxford University Press; 1972.