https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n4.12

UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES WHEN EXPERIENCING FORGIVENESS

Nguyen Thi Thanh Huyen
Institute of Sociology and Psychology

Received: June 4, 2026
Accepted: July 20, 2026

Abstract: *This study examined university students' attitudes in experiences of forgiveness. A convenience sample of 188 students from several universities in Hanoi participated in the study. The results showed that students displayed a wide range of attitudes when forgiving others, predominatingly positive attitudes, such as happiness, ease, comfort, calmness, and tolerance. However, neutral/avoidant and negative attitudes were also reported, including sadness, anger, non-cooperation, indifference, and not outwardly expressing an attitude. These attitudes reflect real-life experiences and are directly related to students' mental well-being. The study helps clarify the attitudinal manifestations of university students in experiences of forgiveness and provides a basis for educational and psychological support activities in contemporary university settings.*

Keywords: *Attitudes; University students; Forgiveness; Experience of forgiveness.*

THÁI ĐỘ CỦA SINH VIÊN KHI TRẢI NGHIỆM SỰ THA THỨ

Nguyễn Thị Thanh Huyền
Viện Xã hội học và Tâm lý học.

Ngày nhận bài: 4/6/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/7/2026

Tóm tắt: *Nghiên cứu thái độ của sinh viên về trải nghiệm sự tha thứ. Với mẫu nghiên cứu thuận tiện gồm 188 sinh viên tại một số trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả cho thấy, các thái độ mà các em biểu hiện ra khi tha thứ cho người khác khá đa dạng và phong phú với nhóm thái độ tích cực chiếm ưu thế như vui vẻ, nhẹ nhàng, thoải mái, bình tĩnh, khoan dung… Tuy nhiên, vẫn xuất hiện các thái độ trung lập/né tránh hay tiêu cực như buồn chán, tức giận, không hợp tác, bình thường, không bộc lộ thái độ… Những thái độ này phản ánh đúng thực tiễn cuộc sống cũng như liên quan trực tiếp đến đời sống sức khỏe tinh thần của các em. Nghiên cứu góp phần làm rõ biểu hiện thái độ của sinh viên trong trải nghiệm tha thứ, đồng thời cung cấp cơ sở cho các hoạt động giáo dục và hỗ trợ tâm lý trong môi trường đại học hiện nay.*

Từ khóa: *Thái độ; Sinh viên; Tha thứ; Trải nghiệm sự tha thứ.*

1. Đặt vấn đề

Trong đời sống xã hội, tha thứ là một hiện tượng tâm lý - xã hội phản ánh khả năng con người vượt qua những tổn thương, giảm bớt cảm xúc tiêu cực và hướng đến việc duy trì các mối quan hệ tích cực với người khác. Enright và Song (2020) cho rằng, tha thứ là quá trình cá nhân từ bỏ sự oán giận và hướng đến lòng nhân ái, sự tôn trọng đối với người đã gây ra tổn thương. Trong khi đó, Everett Worthington (2005) cho rằng tha thứ bao gồm sự thay đổi về cảm xúc và hành vi theo hướng tích cực đối với người gây lỗi. Trong đời sống hằng ngày, đặc biệt ở môi trường đại học, sinh viên thường xuyên đối mặt với những xung đột, hiểu lầm hoặc hành vi gây tổn thương từ bạn bè, giảng viên hay những người xung quanh. Trong những tình huống đó, thái độ của sinh viên khi trải nghiệm sự tha thứ đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc, hành vi và chất lượng các mối quan hệ xã hội.

Các nhà nghiên cứu Freedman và Zarifkar (2015), Ilbay và Saricam (2015), Napeah và Lian (2016), Toussaint và cộng sự (2001) cho rằng, tha thứ cho người khác bao gồm việc tha thứ cho một tổn hại được thực hiện hoặc một tổn thương được nhận thức và còn được gọi là sự tha thứ giữa các cá nhân.

Enright và Song (2020), cho rằng tha thứ là quá trình cá nhân "từ bỏ quyền được oán giận" và phát triển lòng nhân ái, sự cảm thông đối với người gây tổn thương. Ông nhấn mạnh tha

thứ không đồng nghĩa với việc phủ nhận sai lầm hay hòa giải bắt buộc với người gây lỗi mà là sự chuyển biến tích cực về cảm xúc và nhận thức của người bị tổn thương. Còn Worthington (2005), lại cho thấy tha thứ là sự thay đổi trong suy nghĩ, cảm xúc và xu hướng hành vi của cá nhân đối với người gây tổn thương. Worthington phân biệt hai dạng tha thứ gồm: (1) Tha thứ mang tính quyết định (decisional forgiveness) là cá nhân lựa chọn không trả đũa hoặc tránh né người gây lỗi; (2) Tha thứ cảm xúc (emotional forgiveness) là cá nhân giảm cảm xúc tiêu cực và thay thế bằng sự đồng cảm hoặc cảm xúc tích cực hơn.

Trong khi đó, McCullough (2001), tha thứ là "sự thay đổi mang tính xã hội tích cực" sau khi cá nhân bị xúc phạm hoặc tổn thương. Điều này thể hiện qua việc giảm động cơ trả thù, giảm né tránh và tăng động cơ hòa giải với người gây lỗi.

Nghiên cứu của Goldman và Wade (2012) trên 112 sinh viên đại học cho thấy các chương trình giáo dục về tha thứ nhằm thúc đẩy sự tha thứ có hiệu quả đáng kể trong việc làm giảm sự thù địch, các triệu chứng tâm lý tiêu cực và gia tăng sự đồng cảm đối với người gây tổn thương. Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, những người tham gia chương trình giáo dục về tha thứ có mức độ trả thù và suy nghĩ ám ảnh về sự xúc phạm thấp hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy, các chương trình giáo dục về tha thứ có thể góp phần nâng cao sức khỏe tâm thần và cải thiện các mối quan hệ xã hội của sinh viên. Hay Witvliet và cộng sự (2001), cho thấy việc duy trì sự oán giận hoặc tức giận kéo dài có thể làm tăng căng thẳng sinh lý, lo âu và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Ngược lại, những người lựa chọn tha thứ thường có trạng thái cảm xúc tích cực và ổn định hơn. Như vậy, qua các nghiên cứu có thể thấy rằng tha thứ là một hiện tượng tâm lý - xã hội có ý nghĩa quan trọng đối với đời sống tinh thần và các mối quan hệ của con người. Từ các quan điểm khác nhau, cho thấy tha thứ đều được xem là quá trình giúp cá nhân vượt qua tổn thương, giảm bớt cảm xúc tiêu cực và hướng tới sự hòa giải, bình an trong nội tâm. Tha thứ không đơn thuần là bỏ qua lỗi lầm của người khác mà còn là sự chuyển biến tích cực về nhận thức, cảm xúc và hành vi của cá nhân sau những trải nghiệm tổn thương.

Từ việc kế thừa các quan điểm nghiên cứu trên, trong nghiên cứu này tha thứ được hiểu là quá trình mà cá nhân giảm bớt những cảm xúc, suy nghĩ và hành vi tiêu cực đối với người gây ra những tổn thương cho mình, đồng thời hình thành những thái độ tích cực như cảm thông, chấp nhận và sẵn sàng duy trì mối quan hệ với họ. Tha thứ được xem là sự thay đổi tích cực về nhận thức, cảm xúc và hành vi sau khi trải qua tổn thương trong các mối quan hệ xã hội. Sinh viên - nhóm đối tượng đang trong giai đoạn phát triển mạnh về cảm xúc, nhân cách và các mối quan hệ xã hội - trải nghiệm sự tha thứ có vai trò đặc biệt quan trọng. Thái độ của sinh viên khi trải nghiệm sự tha thứ phản ánh khả năng điều chỉnh cảm xúc, kỹ năng giải quyết xung đột và mức độ trưởng thành tâm lý của các em. Những sinh viên có thái độ tích cực như bình tĩnh, cảm thông và sẵn sàng tha thứ thường có khả năng thích nghi xã hội tốt hơn, duy trì được các mối quan hệ lành mạnh và có đời sống tinh thần tích cực hơn. Ngược lại, việc duy trì sự tức giận, oán trách hoặc né tránh có thể làm gia tăng căng thẳng tâm lý và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần cũng như chất lượng các mối quan hệ xã hội. Trong bài viết này, cấu trúc thái độ khi trải nghiệm tha thứ của sinh viên được phân chia thành 3 nhóm biểu hiện chính:

Nhóm thái độ tích cực: phản ánh trạng thái sinh viên đạt được sự cân bằng, chữa lành nội tâm và có sự chuyển biến tích cực đối với người gây lỗi (Worthington, 2005). Nhóm này bao gồm các biểu hiện cụ thể như: bao dung, vui vẻ, bình tĩnh, thoải mái…

Nhóm thái độ tiêu cực: phản ánh tình trạng sinh viên vẫn bị bủa vây bởi các tác động tiêu cực của biến cố tổn thương, các động cơ tự vệ tiêu cực hoặc trả đũa đang chiếm ưu thế (McCullough, 2001). Nhóm này bao gồm các biểu hiện cụ thể như: tức giận, thờ ơ, lạnh nhạt, buồn, chán…

Nhóm thái độ né tránh/trung lập: đây là một trạng thái phản ứng đặc thù, đóng vai trò như một cơ chế đóng băng cảm xúc tạm thời nhằm bảo vệ cái tôi hoặc ranh giới cá nhân sau tổn thương trước khi đưa ra quyết định tha thứ hay không tha thứ. Nhóm này bao gồm các biểu hiện cụ thể như: bình thường, không có thái độ gì…

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Công cụ nghiên cứu

Bảng hỏi gồm câu hỏi mở: "*Bạn có thái độ như thế nào khi tha thứ ?*" và một số thông tin cá nhân đã được định dạng theo thể thức tài liệu trực tuyến để thu thập dữ liệu. Câu hỏi mở giúp thu thập được những thông tin phong phú phóng chiếu trải nghiệm sự tha thứ của sinh viên. Bảng hỏi được soạn trên tài liệu google (google doc) và đường dẫn đến tài liệu này được giới thiệu đến từng sinh viên để các em trả lời trực tiếp. Dữ liệu thu được nằm ở định dạng text trên excel, rất thuận tiện cho công tác mã hóa, tổng hợp đa chiều. Phần mô tả không giới hạn số câu. Bảng hỏi thiết kế online (đường link) được gửi tới các em sinh viên qua qua hai kênh: kênh của giảng viên và kênh sinh viên. Những đầu mối này sẽ gửi đường link tới khách thể và dữ liệu trả lời của họ được cập nhật trực tiếp tới nhà nghiên cứu mà không qua trung gian là hai đầu mối nêu trên. Chúng tôi cập nhật hàng ngày lượng người trả lời bảng hỏi. Khi số lượng sinh viên trả lời không tăng lên, thì chúng tôi kết thúc việc thu thập dữ liệu. Việc thu thập dữ liệu theo đường trực tuyến được áp dụng trong nhiều nghiên cứu và được cho là khá thành công. Cách thức này đáp ứng tiêu chuẩn tự nguyện của người trả lời khi tham gia vào nghiên cứu và phù hợp với điều kiện tài chính còn eo hẹp của nhóm thực hiện. Thời gian thu thập dữ liệu là 1 tháng. Theo Reips (2012), thu thập dữ liệu trực tuyến dựa trên Internet về hình thức không giống như trực tiếp, nhưng về thông tin thu được nó cũng không hoàn toàn khác với thu thập dữ liệu trực tiếp. Trong một số trường hợp nhạy cảm và điều kiện tổ chức nghiên cứu bị giới hạn thì thu thập dữ liệu trực tuyến là hiệu quả. Đặc biệt với sinh viên, các em không xa lạ với các kỹ thuật trực tuyến, lại đảm bảo an toàn cá nhân, thì phương pháp này là thích hợp.

2.2. Mẫu nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Đặc điểm		**Số lượng %**	**Tỷ lệ %**
Giới tính	Nam	133	70,7
	Nữ	55	29,3
Năm học	Năm 1	89	47,3
	Năm 2	40	21,3
	Năm 3 - 4	59	31,4
Nơi sinh sống	Nông thôn	116	61,7
	Đô thị	72	38,3
Tổng số		**188**	**100,0**

Nghiên cứu được thực hiện trên 188 sinh viên đang theo học tại các trường đại học tại Hà Nội: Trường Đại học Công đoàn, Trường Đại học Công nghệ, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn có độ tuổi từ 19 đến 22, theo học ở các khối ngành khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, khoa học kỹ thuật. Dưới đây là đặc điểm của 188 sinh viên trong mẫu nghiên cứu:

2.3. Mã hoá và phân tích dữ liệu

2.3.1. Mã hóa dữ liệu

Nghiên cứu sử dụng tiếp cận phân tích nội dung thông thường (conventional content analysis approach), trong đó, các phạm trù (categories) và tiểu phạm trù (sub-categories) được trích rút trực tiếp từ dữ liệu (Graneheim và Lundman, 2004; Hsieh và Shannon, 2005). Phương pháp này cũng được Schreier (2012) gọi là mã hóa từ dữ liệu (data-derived coding). Dữ liệu định tính được mã hóa theo nguyên tắc tương đồng về nội dung. Các mô tả có chung nội dung và khác với các nội dung khác sẽ được mã thành một mã. Trước khi mã hóa, các câu diễn đạt về trải nghiệm sự tha thứ ở sinh viên tốt được chuẩn bị để sao cho mỗi mô tả là 1 đơn vị phân tích độc lập. Quá trình mã hóa được thực hiện theo từng dòng của văn bản (văn bản được coi là toàn bộ những gì người trả lời viết ra để trả lời câu hỏi mở của chúng tôi). Các bước tiến hành theo qui

trình chung của xử lý dữ liệu định tính áp dụng cho nghiên cứu biểu hiện về hành động về trải nghiệm sự tha thứ ở sinh viên như sau:

Đầu tiên, tất cả các văn bản được đọc kỹ để hiểu nội dung cơ bản.

Thứ hai, trích rút các đơn vị từ có ý nghĩa độc lập trong văn bản. Các đơn vị được đọc lại để đảm bảo đó là các đơn vị từ có ý nghĩa độc lập. Các đơn vị có diễn đạt gộp sẽ được tách ra. Ví dụ: "thái độ của sự tha thứ là ban đầu thì mình hơi bực mình nhưng sau đó đã bình thường trở lại" sẽ được tách ra thành 2 đơn vị là "thái độ hơi bực" và "bình thường".

Thứ ba, các mã về biểu hiện thái độ khi trải nghiệm sự tha thứ ở sinh viên được tạo ra từ các đơn vị mang ý nghĩa độc lập dựa trên so sánh sự tương đồng và khác biệt về nội dung giữa chúng.

Thứ tư, các mã được kiểm tra lại trên cơ sở so sánh sự tương đồng và khác biệt giữa chúng, hiệu chỉnh lại mã nếu chúng phản ánh cùng một nội dung nhưng lại khác mã hoặc khác về nội dung nhưng lại cùng mã.

Cuối cùng, hình thành các mã mẹ (các nhóm mô tả cụ thể) và các mã con (các mô tả cụ thể) trên cơ sở nhóm gộp các mã tương đồng về thái độ của các em khi trải nghiệm sự tha thứ theo qui trình: gộp các mô tả cụ thể thành các mã con, gộp các mã con thành các nhóm mã. Các tên gọi của các nhóm mã/hay các mã con phản ánh nội dung chung của những thành phần của chúng.

Có thể thấy, quá trình mã hóa là quá trình qui nạp để hình thành các nội dung cơ bản của khái niệm và liên tục được kiểm tra lại một cách chặt chẽ về sự tương thích của các đơn vị từ với các mã. Mặt khác, để đảm bảo độ chính xác của mã hóa dữ liệu, hai người thực hiện mã hóa một cách độc lập. Người thứ nhất (người này là thành viên chính của đề tài) thực hiện cả 5 bước trên. Người thứ hai (chủ nhiệm đề tài) thực hiện lại bước 3 đến 5. Các khác biệt được cùng trao đổi để đi đến thống nhất. Sự tương đồng của 2 người là 80% số mã.

2.3.2. Hệ thống bộ mã

Quá trình mã hóa dữ liệu thu được 13 mã con đó là: 1. Bình thường; 2. Cảm thấy Buồn; 3. Bao dung; 4. Vui vẻ; 5. Bình tĩnh; 6. Nhẹ nhàng, thoải mái; 7. Không bộc lộ thái độ; 8. Chán; 9. Sẵn sàng tha thứ; 10. Có thái độ tích cực với người gây lỗi; 11. Tức giận; 12. Không hợp tác; 13. Lạnh nhạt, thờ ơ với người gây lỗi.

Sau khi có các mã con, chúng tôi nhóm lại thành 3 nhóm mã mẹ đó là:

Nhóm 1: Nhóm có thái độ né tránh/trung lập (không bộc lộ rõ thái độ tha thứ hay không tha thứ) gộp từ các mã con sau: 1, 7.

Nhóm 2: Thái độ tích cực (thái độ tha thứ thực sự cho người mắc lỗi) gộp từ các mã con sau: 3, 4, 5, 6, 9, 10.

Nhóm 3: Thái độ tiêu cực (chưa thực sự tha thứ hoặc khó tha thứ cho người mắc lỗi) gộp từ các mã cấp con sau: 2, 8, 11, 12, 13.

2.3.3. Phương pháp phân tích dữ liệu

Hai phương pháp phân tích dữ liệu được áp dụng là định tính và định lượng. Phương pháp phân tích nội dung được áp dụng với các dữ liệu định tính để khám phá biểu hiện thái độ của sinh viên khi trải nghiệm về sự tha thứ. Sau khi mã hóa, dữ liệu được chuyển sang dạng số. Dữ liệu này đã được phân tích bằng chương trình SPSS. 26 nhằm có được những số liệu phân tích thống kê khoa học, là cơ sở cho các nghiên cứu, đánh giá của nghiên cứu. Cụ thể quá trình phân tích dữ liệu thực hiện theo các bước như sau:

Tính tần số xuất hiện của các mô tả cụ thể và nhóm mô tả để tìm mức độ phổ biến của các thái độ khi các em trải nghiệm sự tha thứ.

Mô tả các thái độ khi các em trải nghiệm sự tha thứ với các bằng chứng minh họa cụ thể.

Phần mềm SPSS. 26 được sử dụng để lượng hóa dữ liệu. Nhằm làm rõ các thái độ của các em khi trải nghiệm sự tha thứ, phân tích dựa trên số đơn vị mô tả các thái độ khi trải nghiệm sự tha thứ chứ không dựa trên số lượng người.

3. Kết quả nghiên cứu

Bảng 2. Các mô tả cụ thể thái độ về trải nghiệm sự tha thứ của sinh viên

Các nhóm mô tả về thái độ của sự tha thứ	Các mô tả cụ thể			
		Số lượng	**Tỷ lệ % trong nhóm**	**Tỷ lệ % trong tổng**
Thái độ né tránh/trung lập	Bình thường	32	66,7	16,2
	Không bộc lộ thái độ	16	33,3	8,1
	Tổng	*48*	*100*	*24,4*
Thái độ tích cực	Bình tĩnh	15	13,0	7,6
	Bao dung	6	5,2	3,0
	Vui vẻ	41	35,7	20,8
	Nhẹ nhàng, thoải mái	33	28,7	16,8
	Sẵn sàng tha thứ	6	5,2	3,0
	Có thái độ nghiêm túc, chân thành và lắng nghe với người gây lỗi	14	12,2	7,1
	Tổng	*115*	*100*	*58,4*
Thái độ tiêu cực	Cảm thấy buồn, chán	11	32,4	5,6
	Tức giận	11	32,4	5,6
	Không hợp tác	7	20,6	3,6
	Lạnh nhạt, thờ ơ với người gây lỗi	5	14,7	2,5
	Tổng	*34*	*100*	*17,2*
Tổng số		**197**		**100**

Như chúng ta đã biết, thái độ đối với sự tha thứ được hiểu là cách cá nhân biểu hiện cảm xúc, nhận thức và hành vi khi đối diện với lỗi lầm hoặc tổn thương do người khác gây ra. Những thái độ này có thể mang tính tích cực như bình tĩnh, bao dung, nhẹ nhàng, sẵn sàng tha thứ; hoặc mang tính tiêu cực như tức giận, buồn chán, né tránh, lạnh nhạt và không hợp tác; hoặc các thái độ né tránh/trung lập như bình thường, không bộc lộ thái độ gì… Các thái độ khác nhau này phản ánh mức độ trưởng thành cảm xúc, khả năng kiểm soát cảm xúc cũng như kỹ năng ứng xử xã hội của mỗi cá nhân các em.

Như vậy, các sinh viên trong mẫu nghiên cứu có những mô tả về thái độ như thế nào khi trải nghiệm sự tha thứ?

Sau quá trình mã hóa, số liệu bảng 2 gồm 188 sinh viên tham gia vào khảo sát đã tạo ra 197 đơn vị mô tả cụ thể về thái độ của các em khi trải nghiệm sự tha thứ. Như vậy, tỷ lệ trong bảng 2 được tính trên số đơn vị mô tả, không phải tỷ lệ sinh viên.

Sống biết tha thứ giúp con người ta nhẹ lòng, cuộc sống trở nên thanh thản, tâm hồn được nuôi dưỡng bởi những suy nghĩ tốt đẹp. Sự tha thứ khiến xã hội chung sống trong môi trường hòa bình, nhân văn, tăng thêm sự gắn kết giữa người với người bằng mối liên hệ tình nghĩa, ai cũng có có cơ hội khắc phục hậu quả từ lỗi lầm mình đã gây ra. Sự tha thứ còn giúp con người ta rèn luyện và tu dưỡng phẩm chất đạo đức, giúp chúng ta sống nhân hậu, yêu thương và có tầm hiểu biết, suy nghĩ rộng hơn, chứ không chỉ quanh quẩn trong cái "tôi" cá nhân chật hẹp. Đặc biệt, con người không chỉ biết khoan dung với người khác mà còn phải biết khoan dung với chính bản thân mình, biết chấp nhận lỗi lầm bản thân đã gây ra và biết sửa chữa sai phạm. Chính vì thế, thái độ tha thứ luôn là một phẩm chất vô cùng đáng quý của mỗi con người. Đó là thái độ bỏ qua, không trách cứ hay trừng phạt những người đã phạm sai lầm, làm điều có lỗi với mình, hay thái độ vui vẻ và thấy thoải mái… Kết quả số liệu ở bảng trên cho thấy, các mô tả thu được chủ yếu thuộc nhóm thái độ

tích cực với 115/197 mô tả (chiếm 58,4%). Tiếp đến nhóm thái độ né tránh/trung lập với 48/197 mô tả (chiếm 24,4%) và thấp nhất là nhóm thái tiêu cực với 34 mô tả (chiếm 17,2%). Kết quả này một lần nữa cho thấy sau khi tha thứ, phần lớn các đơn vị mô tả của sinh viên trong mẫu nghiên cứu có chiều hướng trải nghiệm những thái độ cảm xúc tích cực nhiều hơn so với các cảm xúc tiêu cực. Kết quả trên đồng nhất với cách tiếp cận của Enright và Song (2020), cho rằng tha thứ giúp giảm bớt sự tức giận, oán giận và thúc đẩy các cảm xúc tích cực như sự bình an, thanh thản và hài lòng với các mối quan hệ. Tha thứ không chỉ mang ý nghĩa về đạo đức mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tâm lý của con người và chất lượng các mối quan hệ xã hội.

3.1. Nhóm thái độ tích cực

Đây là nhóm mô tả chiếm tỷ lệ nhiều nhất trong biểu hiện thái độ của các em sinh viên khi có trải nghiệm sự tha thứ. Để tha thứ cho một ai đó là điều không hề dễ dàng, nhất là khi họ đã gây ra cho chúng ta quá nhiều tổn thương, đau đớn. Chính vì những tổn thương, phản bội đó khiến con người bị mắc kẹt trong sự trách móc và không thể tha thứ. Một trong những nguyên nhân khác khiến chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc tha thứ cho người khác chính là vì nỗi sợ sẽ bị phản bội hoặc mất niềm tin một lần nữa. Chính vì vậy, mà trong tha thứ có được một thái độ tích cực chính là đem đến thành công cho bản thân người tha thứ cũng như người gây ra lỗi. Trong nhóm này tỷ lệ chiếm nhiều nhất (35,7%) với 41 mô tả là thái độ vui vẻ; tiếp đến nhẹ nhàng, thoải mái có 33 mô tả (chiếm 28,7%); bình tĩnh 15 mô tả (chiếm 13,0%); có thái độ nghiêm túc, chân thành và lắng nghe với người gây lỗi 14 mô tả (chiếm 12,2%); bao dung có 6 mô tả (chiếm 5,2%); sẵn sàng tha thứ 6 mô tả (chiếm 5,2%).

3.1.1. Thái độ bình tĩnh

Trong tha thứ, sự bình tĩnh sẽ giúp con người giải quyết mọi vấn đề một cách văn minh và đúng đắn hơn cả. Bình tĩnh là gì, tại sao nó lại cần thiết phải có trong trải nghiệm sự tha thứ ở mỗi con người? Bình tĩnh là luôn giữ được thái độ tích cực, làm chủ được hành động, không hốt hoảng, không luống cuống, không nóng vội. Trong mọi trường hợp xảy ra luôn giữ cho mình một trạng thái ổn định nhất để có thể bình tĩnh xử lý, suy xét một cách kỹ càng trước khi hành động. Luôn đặt lợi ích chung lên trên để suy xét, đánh giá tình huống để đưa ra hướng giải quyết làm sao cho có lợi nhiều nhất. Có 15 mô tả về thái độ này (chiếm 13,0%) cho thấy, tha thứ cho người khác đó là lúc chúng ta đã từ bỏ những hận thù trong lòng của mình để dành cho người gây lỗi những thái độ tốt hơn, giúp người gây lỗi có được nhưng điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống. Thái độ bình tĩnh đó là: bình tĩnh trao đổi; bình tĩnh. Hay điềm tĩnh suy nghĩ và đưa phương án tốt nhất…

3.1.2. Thái độ bao dung

Như ta đã biết, bao dung là khi biết tha thứ những lỗi lầm của người khác với mình; bao dung là bỏ qua những sai phạm, là cho họ một cơ hội để sửa sai; bao dung không chỉ đối tốt với người khác, mà bao dung còn đối tốt với chính bản thân mình. Bao dung là điều cần thiết trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Không ai sinh ra mà hoàn hảo cả. Trong cuộc sống, ít nhiều sẽ mắc lỗi, bản thân mỗi chúng ta đều hiểu điều đó. Khi bản thân bạn mắc lỗi, bạn cũng cần được tha thứ. Do vậy, hãy tha thứ cho một ai đó khi họ mắc phải lỗi lầm. Như vậy, lòng bao dung đem lại cho chúng ta nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống. Nó giúp ta sống hòa đồng, thiện chí với mọi người hơn. Bao dung sẽ tiếp thêm sức mạnh cho người khác, thúc đẩy tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau. Với thái độ này tuy chỉ có 6 mô tả (chiếm 5,2%) trong tổng số mô tả về nhóm thái độ tích cực, nhưng đã thể hiện được đầy đủ tầm quan trọng của nó. Đó là: thái độ bao dung; vị tha; rộng lượng. Cũng là thái độ thông cảm, không trách móc đối với người gây lỗi.

3.1.3. Thái độ vui vẻ

Trong nhóm thái độ tích cực khi tha thứ, thái độ vui vẻ được ghi nhận nhiều nhất với 41 mô tả, chiếm 35,7% tổng số mô tả. Các mô tả của sinh viên thường diễn đạt trạng thái này qua những từ ngữ như: "vui vẻ", "rất vui", "rất mãn nguyện", "cười nhiều", "vui vẻ không thù oán", "hài lòng", "niềm nở" và "hạnh phúc". Những mô tả này phản ánh trạng thái cảm xúc tích cực của cá nhân sau khi thực hiện hành vi tha thứ. *Thái độ* vui vẻ như là một thái độ sống tích cực. Người luôn vui vẻ là những người luôn có những suy nghĩ hành động đầy tích cực. Trong bất kỳ hoàn cảnh

khó khăn nào, họ luôn giữ cho mình thái độ vui vẻ để giải quyết sự việc. Trong tha thứ người có thái độ vui vẻ là những người luôn luôn có thái độ tích cực nhất đối với người gây lỗi. Họ sẽ giúp cho người gây lỗi bớt những mặc cảm mà họ gây ra. Họ biết cách truyền những năng lượng tích cực và xoa những áp lực cho người gây lỗi. Đồng thời, thái độ vui vẻ cũng tạo điều kiện thuận lợi cho việc khôi phục và duy trì các mối quan hệ giữa các cá nhân sau xung đột.

- Vui vẻ; rất vui; tỏ thái độ vui vẻ; vui vẻ một phần; vui vẻ không thù oán gì; vân vui vẻ và chơi tiếp.
- Cười nhiều.
- Rất mãn nguyện; hài lòng.
- Niềm nở.
- Hạnh phúc.

Hộp 1. Các ví dụ cụ thể về thái độ vui vẻ với người gây lỗi (n = 41)

3.1.4. Nhẹ nhàng thoải mái

Ai cũng có thể phạm phải sai lầm trong cuộc sống của mình do vô tình hoặc cố ý. Mỗi sai lầm có thể gây ra tổn thất nghiêm trọng về vật chất và tinh thần. Lúc đó, rất cần được người khác tha thứ. Tha thứ có nghĩa là bỏ qua cho lỗi lầm hoặc sai phạm của người khác đối với mình. Người biết tha thứ luôn tôn trọng và thông cảm với người khác, biết tha thứ cho người khác khi họ hối hận và sửa chữa lỗi lầm. Nhờ biết tha thứ cuộc sống và quan hệ giữa mọi người với nhau trở nên lành mạnh, thân ái, dễ chịu. Và khi chúng ta biết tha thứ, dĩ nhiên thái độ của chúng ta lúc ấy cũng sẽ thoải mái và nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Có 33 mô tả (chiếm 28,7%) trong tổng số mô tả về nhóm thái độ tích cực. Các mô tả về thái độ nhẹ nhàng thoải mái khi tha thứ của các em sinh viên đó là: rất nhẹ nhàng; êm đềm; từ tốn nhẹ nhàng nói chuyện. Hay có thái độ rất thoải mái; thanh thản; ôn hòa lịch sự; tôn trọng….

- Thái độ thoải mái; mình rất thoải mái khi giải tỏa được băn khoăn; Tôi cảm thấy thoải mái; Tha thứ là chọn thoải mái thì thái độ thoải mái.
- Từ tốn nhẹ nhàng nói chuyện; Coi như chưa có chuyện gì xảy ra, hoặc nhắc đến nó một cách nhẹ nhàng; êm đềm.
- Thái độ tôn trọng; lịch sự.
- Thái độ ôn hòa; Hoà nhã.
- Thái độ thanh thản, yên bình.

Hộp 2. Các ví dụ cụ thể về thái độ nhẹ nhàng, thoải mái với người gây lỗi (n = 33)

3.1.5. Sẵn sàng tha thứ

Thái độ sẵn sàng tha thứ cũng là một trong những biểu hiện được các sinh viên mô tả khi chia sẻ về trải nghiệm tha thứ của bản thân. Thái độ này có 6 mô tả, chiếm 5,2% tổng số mô tả thu được từ nhóm thái độ tích cực. Các biểu hiện của thái độ sẵn sàng tha thứ được thể hiện qua những mô tả: "tôi có thái độ chấp nhận tha thứ", "tôi có thái độ tích cực khi tha thứ", hay "tôi tỏ thái độ đồng ý với lời xin lỗi của bạn". Mặc dù tỷ lệ mô tả thuộc nhóm này không cao, kết quả vẫn cho thấy một bộ phận sinh viên có khuynh hướng chủ động đón nhận và thực hiện sự tha thứ thay vì chỉ đơn thuần từ bỏ cảm xúc tiêu cực hoặc bỏ qua sự việc đã xảy ra. Một lần nữa cho thấy, sự chủ động và thiện chí của cá nhân trong việc tiếp nhận lời xin lỗi cũng như chấp nhận bỏ qua lỗi lầm của người khác.

3.1.6. Thái độ nghiêm túc, chân thành và lắng nghe với người gây lỗi

Thái độ nghiêm túc, chân thành và lắng nghe người gây ra lỗi cũng là một trong những biểu hiện quan trọng trong trải nghiệm tha thứ của sinh viên. Nhóm thái độ này có 14 mô tả, chiếm 12,2% tổng số mô tả ở nhóm thái độ tích cực. Các mô tả biểu hiện cụ thể bao gồm: nghiêm túc; chân thành; chân thành mong muốn người gây lỗi thay đổi; lắng nghe người gây lỗi nói hay hòa đồng. Những mô tả này cho thấy khi tha thứ, các em sinh viên không chỉ thể hiện sự chấp

nhận đối với người gây lỗi mà còn tiếp nhận sự việc bằng thái độ cởi mở, tôn trọng và thiện chí. Người tha thứ không chỉ dừng lại ở việc chấp nhận lỗi lầm của người khác bằng những lời nói mang tính xã giao mà còn biểu hiện thái độ chân thành, nghiêm túc và mong muốn thực sự cải thiện mối quan hệ với người gây lỗi. Như vậy, tha thứ không chỉ được biểu hiện việc từ bỏ sự oán giận mà còn có thái độ chân thành, tôn trọng và sẵn sàng đối thoại với người gây ra lỗi. Đây là những yếu tố quan trọng giúp sự tha thứ trở nên sâu sắc hơn, đồng thời tạo điều kiện cho sự phục hồi và phát triển của các mối quan hệ ngày càng tốt đẹp hơn.

3.2. Nhóm thái độ né tránh/trung lập

Ở mẫu nghiên cứu nhóm có thái độ né tránh/trung lập có các mô tả chiếm tỷ lệ cao thứ hai (24,4%). Trong nhóm thái độ này của các em khi nói về sự tha thứ thì những mô tả về thái độ bình thường có 32 mô tả chiếm 66,7%. Tiếp đến là không bộc lộ thái độ 16 mô tả có tỷ lệ là 33,3%. Với kết quả trên cho thấy, có khá nhiều các mô tả của sinh viên khi có trải nghiệm tha thứ với thái độ trung lập, không biểu hiện những cảm xúc hay phản ứng nổi bật. Bên cạnh đó, cũng có một số mô tả của các em không thể hiện rõ thái độ của mình khi trải nghiệm sự tha thứ. Điều này có thể phản ánh sự dè dặt trong quá trình chia sẻ, hạn chế trong việc diễn đạt cảm xúc, hoặc do trải nghiệm tha thứ chưa để lại dấu ấn cảm xúc đủ mạnh để hình thành và bộc lộ một thái độ cụ thể.

3.2.1. Thái độ bình thường

Đối với nhóm thái độ trung lập/né tránh, các mô tả về thái độ này của các em sinh viên xuất hiện khá nhiều với với 32 mô tả (chiếm 66,7%). Đó là những mô tả như: tôi có thái độ bình thường; tha thứ như một điều hiển nhiên nên thái độ rất bình thường; vẫn như bình thường, nói chuyện với thái độ bình thường… Kết quả này cho thấy tha thứ không phải lúc nào cũng gắn với những cảm xúc tích cực mạnh mẽ hay những biến chuyển tâm lý rõ rệt. Đối với một số sinh viên, tha thứ đơn thuần là sự chấp nhận và tiếp tục duy trì mối quan hệ theo cách vốn có, phản ánh tính chất đời thường và tự nhiên của hành vi tha thứ trong cuộc sống hàng ngày.

3.2.2. Không bộc lộ thái độ

Có những lúc con người chúng ta khi tha thứ cho những lỗi lầm mà người khác gây ra cho mình đã không bộc lộ thái độ. Họ coi việc tha thứ là một vấn đề tất yếu, hiển nhiên. Cũng có lúc họ tha thứ cho người khác họ sẽ không quan tâm đến thái độ của mình như thế nào, ra sao mà chỉ biết tha thứ được là tha thứ. Họ tha thứ với thái độ bình thản nhất có thể mà không cần suy nghĩ gì cả. Với 16 mô tả (chiếm 33,3%) trong nhóm đã nói lên được một phần biểu hiện sự tha thứ của các em sinh viên trong việc bộc lộ các mô tả về thái độ của mình. Đó là các mô tả: không có thái độ gì cả; không quan tâm; không suy nghĩ. Hay có thái độ rất bình thản, thản nhiên; mặc kệ tất cả không liên quan gì đến nó nữa. Kết quả này cũng cho thấy, tha thứ không phải lúc nào cũng được biểu hiện thông qua những cảm xúc tích cực hay tiêu cực rõ rệt. Trong một số trường hợp, tha thứ gắn liền với trạng thái bình thản, thờ ơ hoặc không còn quan tâm đến sự việc đã gây ra tổn thương đối với mình.

3.3. Nhóm có thái độ tiêu cực

Bên cạnh các thái độ tích cực và không bộc lộ rõ thái độ, trong trải nghiệm tha thứ của sinh viên còn có những mô tả về nhóm thái độ không tốt (tiêu cực). Nhóm này có 34 mô tả trong tổng số mô tả về thái độ của các em khi có những trải nghiệm về sự tha thứ (chiếm 17,2%). Đây là những cảm xúc và cách ứng xử chưa tích cực đối với người gây ra lỗi. Các mô tả về thái độ này bao gồm cảm giác thấy buồn, chán, tức giận hay không hợp tác, lạnh nhạt, thờ ơ đối với người gây ra lỗi. Quả thật, đây là sự phản ứng tâm lý bình thường và thường gặp ở những người từng trải qua tổn thương do người khác gây ra cho bản thân mình. Sự tha thứ không phải quá trình diễn ra ra ngay lập tức mà thường cần có thời gian để cá nhân xử lý những cảm xúc tiêu cực phát sinh từ sự việc bị tổn thương. Có thể, người bị lỗi đã có sự lựa chọn tha thứ nhưng đâu đấy vẫn có những cảm giác buồn bã, thất vọng hoặc tức giận đối với những người đã gây ra lỗi cho mình. Kết quả này, một lần nữa cho thấy, tha thứ không phải là một quá trình diễn ra đồng nhất ở tất cả các mô tả của các em sinh viên (người bị lỗi). Sự tha thứ không đồng nghĩa với việc các cảm xúc tiêu cực mất đi mà là một giai đoạn trong quá trình người bị lỗi thích nghi với những tổn thương và từng bước chấp nhận và phục hồi mối quan hệ với người gây ra lỗi.

3.3.1. Thái độ cảm thấy buồn, chán

Về thái độ cảm thấy buồn, chán có 11 mô tả (chiếm 32,4%) trong tổng thể các mô tả tiêu cực. Các mô tả khá tập trung và những trạng thái cảm xúc như: tôi thấy buồn; bày tỏ sự buồn nhẹ; hơi buồn; không vui lắm; có chút tủi hờn. Hay tôi chán nản, mệt mỏi… Những chia sẻ này cho thấy dù đã lựa chọn tha thứ, một số sinh viên vẫn trải qua những cảm xúc buồn bã hoặc thất vọng liên quan đến sự việc người gây lỗi gây những tổn thương cho mình. Đây cũng là một trong những phản ứng tâm lý tự nhiên khi các em phải đối diện với những tổn thương trong các mối quan hệ. Điều này cho thấy, tính chất đa chiều của sự tha thứ, khi cá nhân vừa chấp nhận lỗi lầm của người khác vừa phải thích nghi với những tổn thương và các cảm xúc còn tồn tại từ việc họ gây ra cho mình.

Buồn: bày tỏ sự buồn nhẹ; hơi buồn; có chút buồn
Không vui lắm.
Có chút tủi hơn.
Tôi có thái độ chán nản, mệt mỏi.

Hộp 3. Các ví dụ cụ thể về thái độ buồn (n = 11)

3.3.2. Thái độ tức giận

Các thái độ về tức giận khi sinh viên trải nghiệm sự tha thứ khá đa dạng, dù chỉ có 11 mô tả (chiếm 32,4%), nhưng phản ánh được nhóm thái độ không tốt của bản thân người tha thứ. Đó là: khi tha thứ tôi tức giận; ban đầu hơi nóng giận; lúc đầu hơi nóng tính; lúc đầu sẽ không tránh khỏi sự tức giận; cũng có lúc tức; ban đầu hơi bực mình… Như chúng ta thấy, thái độ tức giận là một phản ứng tâm lý tự nhiên trước những hành vi gây tổn thương mà người khác đem lại cho mình. Vì thế, ngay cả lúc đã lựa chọn tha thứ, một số mô tả của sinh viên vẫn trải qua những cảm giác thấy bực bội hay tức giận trước khi chấp nhận hoàn toàn. Kết quả này cho thấy, tha thứ không phải là sự phủ nhận hay loại bỏ những cảm xúc tiêu cực ngay lập tức. Ngược lại, tha thứ luôn luôn là một quá trình trong đó người tha thứ có những nhận diện, trải nghiệm và vượt qua những cảm xúc tiêu cực ấy để hướng đến sự chấp nhận và tha thứ với người gây lỗi.

3.3.3. Thái độ không hợp tác

Mặc dù thái độ không hợp tác chỉ có 7 mô tả (chiếm 20,6%), nhưng đã phản ánh được một phần thái độ không tốt của các em sinh viên khi trải nghiệm sự tha thứ. Đó là khi có thái độ không dễ chấp nhận; bất lực. Đó cũng là khi các em có thái độ khó chịu, không dễ chịu ở trong lòng. Hay không nên cho những sai lầm đấy là lẽ phải và chấp nhận nó.

3.3.4. Thái độ lạnh nhạt, thờ ơ với người gây lỗi

Nhóm thái độ tiêu cực không chỉ biểu hiện ở thái độ không hợp tác mà còn thể hiện vào thái độ lạnh nhạt, thờ ơ với người gây lỗi. Mặc dù chỉ có 5 mô tả về thái độ này (chiếm 14,7%) trong tổng số các mô tả về nhóm thái độ tiêu cực nhưng phản ánh được khá đa dạng và đầy đủ về nhóm thái độ này. Thái độ lạnh nhạt, thờ ơ với người gây lỗi là lạnh cảm; lạnh lùng, thờ ơ. Hay là khi nó chỉ có sự trống rỗng vô hồn không hồi kết; không giận và không buồn nữa.

Tóm lại: Có thể thấy những mô tả về thái độ của các em sinh viên trong mẫu nghiên cứu nghiêng hẳn về thái độ tích cực khi có trải nghiệm về tha thứ. Kết quả số liệu và phân tích chỉ ra rằng trong từng nhóm thái độ các mô tả cũng có sự phân bố không đồng đều. Ví dụ như nhóm thái độ tích cực, các mô tả tập trung nhiều nhất về thái độ vui vẻ; nhẹ nhàng thoải mái, ít đề cập đến thái độ bao dung và thái độ sẵn sàng tha thứ.

4. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho thấy trải nghiệm sự tha thứ được sinh viên mô tả chính từ cuộc sống của các em. Những điều mà sinh viên trải nghiệm tha thứ xuất hiện trong mối quan quan hệ của các em. Có những điều thuộc về đạo đức, có điều liên quan tới kỷ luật và cả những điều tác động tới tinh thần.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thái độ của sinh viên khi trải nghiệm tha thứ chủ yếu nghiêng về các mô tả có chiều hướng tích cực và phần lớn các mô tả của các em sau khi tha thứ có

xu hướng đạt được trạng thái cân bằng cảm xúc, cảm thấy thấy thanh thản và có thiện chí hơn với người gây lỗi. Kết quả này cũng phù hợp với quan điểm nghiên cứu về sự tha thứ của Enright và Song (2020), khi cho rằng tha thứ là quá trình giúp cá nhân từ bỏ sự oán giận, giảm các cảm xúc tiêu cực và phát triển lòng nhân ái đối với người gây tổn thương. Những mô tả như vui vẻ, bình tĩnh, bao dung, nhẹ nhàng và sẵn sàng tha thứ đối với người gây ra lỗi cho thấy, các em không chỉ chấp nhận bỏ qua lỗi lầm của người khác mà còn có sự chuyển biến tích cực về mặt cảm xúc và nhận thức. Kết quả này một lần nữa phản ánh mức độ trưởng thành nhất định về mặt cảm xúc của sinh viên, thể hiện qua khả năng kiểm soát cảm xúc cá nhân và xu hướng lựa chọn các cách ứng xử giúp duy trì sự hài hòa trong các mối quan hệ xã hội.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy sự tồn tại các mô tả của nhóm thái độ tiêu cực và nhóm thái độ trung lập hoặc né tránh trong trải nghiệm tha thứ của sinh viên. Các mô tả biểu hiện như buồn chán, tức giận, không hợp tác hoặc lạnh nhạt với người gây lỗi hay những phản ứng mang tính trung lập như xem mọi việc là bình thường, không có thái độ gì cho thấy tha thứ không phải lúc nào cũng có các cảm xúc tích cực. Kết quả này phản ánh được tính chất đa chiều và phức tạp của quá trình tha thứ. Trải nghiệm tha thứ của sinh viên không chỉ là sự thay đổi thái độ đối với người gây ra những lỗi lầm với bản thân mình, mà còn là những điều chỉnh về mặt cảm xúc và thích nghi tâm lý theo những cách thức khác nhau ở mỗi cá nhân.

Từ những phân tích trên, có thể kết luận rằng thái độ của sinh viên khi trải nghiệm sự tha thứ là một trong những chỉ báo quan trọng về nhận thức, điều chỉnh cảm xúc và ứng xử trong các mối quan hệ xã hội của các em. Những kết quả này không chỉ góp phần làm sáng tỏ biểu hiện thái độ của sinh viên trong trải nghiệm tha thứ mà còn cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng các hoạt động giáo dục, tư vấn tâm lý và phát triển kỹ năng cảm xúc - xã hội trong môi trường đại học, nhằm hỗ trợ sinh viên nâng cao khả năng giải quyết xung đột, xây dựng các mối quan hệ tích cực và tăng cường sức khỏe tinh thần.

Tài liệu tham khảo

1. Enright, R. D., & Song, J. Y. (2020). The development of forgiveness. In L. A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of moral development: An interdisciplinary perspective* (pp. 402-418). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676049.013.22.

2. Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). *The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive*. *Spirituality in Clinical Practice, 3*(1), 45-58. https://doi.org/10.1037/scp0000087.

3. Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*(5), 604-620. https://doi.org/10.1080/10503307.2012.692954.

4. Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*(2), 105-112. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001.

5. Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277-1288. https://doi.org/10.1177/1049732305276687.

6. Ilbay, A. B., & Saricam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology, 4*(4), 61-74. https://doi.org/10.5861/ijrsp.2015.1305.

7. McCullough, M. E. (2001). Forgiving. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 93-113). Oxford University Press.

8. Napeah, R. M., & Lian, L. H. (2016). Assessing forgiveness among university students. *Sains Humanika, 8*(1), 31-40. https://doi.org/10.11113/sh.v8n1.678.

9. Reips, U. D. (2012). Using the Internet to collect data. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology: Vol. 2.*

Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological (pp. 291-310). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-017.

10. Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781529682571.

11. Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*(4), 249-257. https://doi.org/10.1023/A:1011394629736.

12. Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science, 12*(2), 117-123. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320.

13. Worthington, E. L., Jr. (Ed.) (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Routledge.