

## پیش‌بینی توان بخشودگی براساس سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی

علی پاکیزه<sup>۱</sup> و محمدجابر جعفرنژاد<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بخشودگی با سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس در دانش‌آموزان بود. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است. تحلیل بر روی ۴۲۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر شهر اوز استان فارس انجام شد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس بخشودگی بین فردی، مقیاس دلبستگی، مقیاس جهت‌گیری زندگی و مقیاس عزت نفس روزنبرگ بود. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که بین بخشودگی با عزت نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت ارتباط مستقیم معنادار وجود دارد و بین بخشودگی با سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی و جهت‌گیری زندگی منفی ارتباط معکوس معنادار وجود دارد ( $P < 0.05$ ). مدل رگرسیون، ۰/۱۹ واریانس بخشودگی مربوط به پسران و ۰/۰۹ واریانس بخشودگی دختران را پیش‌بینی کرد. می‌توان نتیجه گرفت که افراد با سبک‌های دلبستگی ناایمن، کمتر تمایل به بخشنده بودن دارند و استفاده از راهبردهای ارتقای عزت نفس و توجه به بُعد مثبت زندگی در افزایش بخشودگی دانش‌آموزان و افزایش سلامت روانی آنان مؤثر خواهد بود.

**واژه‌های کلیدی:** بخشودگی، سبک دلبستگی، جهت‌گیری زندگی، عزت نفس

۱. نویسنده رابط: دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس alipakizeh@gmail.com

۲. کارشناس ارشد روانشناسی، دبیر آموزش و پرورش

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۰۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۱۲

## مقدمه

بخشودگی<sup>۱</sup> از قدمتی دیرین در زمینه‌های فلسفه و الهیات برخوردار است و به‌طور سنتی به مذهب و الهیات مربوط است، اما موضوع تحقیقی نسبتاً جدیدی در روان‌شناسی است و در بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی و رویکردهای روان‌شناختی به‌خصوص روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه فراوان قرار گرفته است (نوری تیرتاشی، ۱۳۹۱). در ایران نیز، در چند سال گذشته این ویژگی وارد حوزه پژوهش‌های روان‌شناختی شده است (احتشام‌زاده، ۱۳۹۰). مک‌کالو<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۷) بخشودگی را دگرگونی انگیزشی می‌دانند که انسان را متمایل می‌کند که از پاسخ‌های مخرب ارتباط جلوگیری کند و نسبت به کسی که با آن‌ها به‌طور مخرب رفتار کرده است سودمندانه رفتار کنند. بخشودگی نوعی رفتار انطباقی و درون‌فردی است (زارع و همکاران، ۱۳۹۱)، انگیزشی است که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت در رابطه با فرد خطاکار را شامل می‌شود (مک‌آسکیل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). بخشودگی شامل مؤلفه‌هایی است؛ جزء شناختی بخشودگی شامل آن چیزی است که به ارزشیابی واقع‌بینانه از موقعیت بستگی دارد، جزء رفتاری آن، رفتارهای کلامی و غیر کلامی است و جزء عاطفی بخشودگی احساس عزت نفس زیاد، عاطفه منفی اندک، احساس اندوه‌گینی برای آنچه اتفاق می‌افتد، احساس همدلی با فرد مقابل و وضع و حال او، شروع فرآیند حل و فصل و رفع ناراحتی و تألم وارده را شامل می‌شود (افخمی و بهرامی، ۱۳۸۹). تعیین‌کننده‌های بخشودگی؛ انتساب‌ها و میزان همدلی برای متخلف، شدت گناه و تلاش‌های متخلف برای عذرخواهی را شامل می‌شود (منز<sup>۴</sup> و گرینبرگ، ۲۰۱۴). مک‌کالو و همکاران (۱۹۹۷) سه سیستم مشارکت‌کننده در فرآیند بخشودگی بین فردی را که فارغ از زمان عمل می‌کند، پیشنهاد نمودند؛ اولین سیستم، صمیمیت - همدلی (عامل مرکزی بخشودگی) است. دومین سیستم،

1. forgiveness

2. McCullough

3. Macaskill

4. Meneses & Greenberg

نشخوار است که آشفتگی بین فردی را تشدید می‌کند و برای پیش‌بینی انگیزش‌های انتقام‌جویی مهم است. سومین سیستم، بازگشت صمیمیت بین فردی است که از رفتارهای دوری از فرد خطا کار جلوگیری و رفتارهای نشان دهنده آشتی را تسهیل می‌کند (نقل از احتشام زاده، ۱۳۹۰). بخشش آثار زیادی بر زندگی دارد، از جمله رضایت از زندگی بیشتر، روابط خانوادگی باثبات و افزایش سلامت روانی (مالتبی، مک آسکیل و گیلت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). آثار مثبت بخشودگی بر روی سلامتی و بهزیستی به واسطه مقابله با اثرات استرس، خصومت و نشخوار فکری مشخص شده است؛ بنابراین، با افزایش هیجان‌های مثبت موجب آرامش سیستم عصبی می‌گردد (مننز و گرینبرگ، ۲۰۱۴). افراد با توانایی‌های بالا در تنظیم هیجان، موقعیت‌های بین فردی را به طور واضح تشخیص داده و رفتار خود را تعدیل می‌کنند؛ بنابراین، گرایش بیشتری به بخشودگی دیگران دارند (ری و اکسترم<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ نریمانی، بشرپور و احمدی، ۲۰۲۰). همچنین بخشش دیگران راحت‌تر از بخشش خود است (مک آسکیل، ۲۰۱۲). بونوس، مک کالو و روتش<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) رابطه بخشودگی با بهزیستی را دوسویه می‌دانند که افزایش یکی دیگری را ارتقا می‌دهد. این سازه مرتبط با نشانگرهای گوناگونی از کارکردهای ارتباطی مثبت، از جمله رشد روانی اجتماعی و ارتباط رضایت بخش است (پُستُن، هانسون و اسکوبرت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴).

یکی از مهمترین تکالیف رشدی در بزرگسالی ایجاد و حفظ روابط پایدار و رضایت بخش است (خسروی و همکاران، ۱۳۹۰). هم بخشودگی و هم دل بستگی مجموعه پیچیده‌ای از تغییرات روان‌شناختی متمرکز بر خود و دیگران را در فرد به وجود می‌آورد (شهیدی و همکاران، ۲۰۱۲). مرور پژوهش‌ها حاکی از همبستگی سبک‌های دل بستگی<sup>۵</sup> با بخشودگی (خسروی و همکاران، ۱۳۹۰؛ احتشام زاده و طیبی، ۱۳۹۰؛ سهرابی و همکاران، ۲۰۱۳) است. نظریه دل بستگی بر پیوندهای

<sup>1</sup>. Maltby, Macaskill & Gillet

<sup>2</sup>. Rey & Extrema

<sup>3</sup>. Bono, McCullough & Root

<sup>4</sup>. Poston, Hanson & Schwiebert

<sup>5</sup>. attachment style

عاطفی نخستین که بین کودک و مادر (مراقب) در قالب‌های مدل‌های ذهنی، درونی‌سازی می‌شود، مبتنی است (ایزدی طامه، حسین زاده و عزت آقاجری، ۱۳۹۲). بحث اصلی نظریه دلبستگی این است که هر فرد دارای یک سامانه رفتاری درونی است که به هنگام احساس تهدید، به دنبال مجاورت برای مراقبت و حمایت دیگران است (بالبی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۰؛ نقل از بودنر، برگمن و کوهن فریدل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). بر اساس مدل دلبستگی، اشخاص با دلبستگی ایمن دیدگاه مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند، این افراد عموماً عزت‌نفس بالایی دارند و به دیگران اعتماد می‌کنند و پنداشت واقعی از خود و دیگران دارند (پاسانیسی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). سبک دلبستگی مضطرب دوسوگرا نمایانگر افرادی است که تمایل زیادی به برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران دارند، اما در عین حال نگران آن هستند که مورد پذیرش قرار نگیرند. سبک دلبستگی اجتنابی نشان‌دهنده افرادی است که برای آن‌ها مسأله مهم اتکا به خویشان است و زمانی که احتمال طرد شدن از سوی دیگران می‌رود، این افراد می‌کوشند نیاز به دلبستگی را انکار کنند (البرزی و همکاران، ۱۳۹۴؛ نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۱۳۹۳). طبق نظر لولر و همکاران (۲۰۰۶) افراد با دلبستگی ایمن نسبت به دلخوری‌ها بخشوده‌تر هستند و به طور معناداری خیرخواهی و عاطفه مثبت بیشتری در مقایسه با افراد با دلبستگی نایمن نسبت به فرد مقابل نشان می‌دهند. برنت و همکاران (۲۰۰۷) معتقدند اشخاص دلبسته آمادگی و تمایل بیشتری برای بخشودگی دارند. جانکاوسکی و ساندیگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) ارتباط مستقیمی بین دلبستگی بزرگسال و بخشودگی یافتند. لین، اینرایت و کلات<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) بر این باورند که مداخله بخشودگی با جوانان با دلبستگی نایمن مؤثر است و موجب بهبود دلبستگی فرد می‌شود، چون دلبستگی نایمن با پیامدهای منفی مرتبط است.

علاوه بر این، بررسی دیدگاه افراد به زندگی، بیشتر با سازه جهت‌گیری مطرح می‌شود. مفهوم

1. Bowlby

2. Bodner, Bergman & Cohen-fridel

3. Passanisi

4. Jankowski & Sandage

5. Lin, Enright & Klatt

احساس هماهنگی و جهت‌گیری که به‌وسیله جهت‌گیری زندگی<sup>۱</sup> سنجیده می‌شود، اولین بار توسط آنتونوفسکی<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) برای توجیه این مطلب ذکر شد که چرا برخی افراد در مقابله با شرایط استرس‌زا سلامتی خود را حفظ، ولی برخی دچار مشکلات متعدد می‌شوند؟ قابلیت‌های آدمی برای سلامتی، مولد بودن و کمال موجب شد که او رویکرد سلامت‌زا را به جای رویکرد بیماری‌زا برگزیند (گریفیدس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ نقل از جمشیدی سلوکلویی و همکاران، ۱۳۹۰). احساس هماهنگی<sup>۴</sup> که سازه اصلی این رویکرد است، به یک جهت‌گیری کلی اشاره می‌کند که در آن فرد دارای یک اعتماد فراگیر و باثبات، اما پویا، در مورد محرک‌های بیرونی و درونی است (کشاوری و همکاران، ۱۳۹۳). داشتن معنا یا هدف در زندگی ارتباط مثبتی با عوامل روان‌شناختی دارد و منجر به سازگاری، رضایت از زندگی، احساس خوب روان‌شناختی و حمایت می‌شود (شریفی و سعیدی، ۱۳۹۴). جهت‌گیری زندگی مثبت<sup>۵</sup> و جهت‌گیری زندگی منفی به عنوان انتظارات پیامدی مثبت و منفی تعریف شده است (کارور و شی‌یر، ۱۹۸۵). جانسون<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) خوش بینی (جهت‌گیری زندگی مثبت) را با بخشودگی مرتبط می‌داند.

در مبحث روابط بین فردی، نگرشی که فرد نسبت به خود و نوع ارزیابی که از خویش دارد، نقش کلیدی ایفا می‌کند. به طور کلی یکی از سازه‌هایی که متأثر از کیفیت ارتباطات نزدیک با دیگران است، عزت نفس<sup>۷</sup> نام دارد (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۹۲). عزت نفس، نگرش نسبت به خود است و بر اساس فرآیندهای عاطفی (احساس‌های منفی و مثبت در مورد خود) بنا شده است (نریمانی و وحیدی، ۱۳۹۲). عزت نفس احساس خودارزشمندی است که اشخاص با خود دارند و

1. life orientatin

2. Antonovsky

3. Griffiths

4. sense of coherence

5. optimism

6. Johnson

7. self esteem

اعتمادی مبنی بر اینکه فرد در زندگی مقبول است و شکست خورده نیست (بستیانالو<sup>۱</sup>، پاسیکو و هووتز، ۲۰۱۴). عزت‌نفس مؤلفه‌ای ارزیابی‌کننده از خود‌پنداره و معرف گستره خود است که شامل جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی است. به طور وسیع فرض می‌شود که این سازه به عنوان یک صفت عمل می‌کند، یعنی در طول زمان در افراد ثابت است (احمدی، غباری بناب و آذر نییاد، ۱۳۹۶). گرینبرگ و همکاران (۱۹۹۲) دریافتند که عزت‌نفس از انسان در برابر اضطراب حمایت می‌کند، شیوه‌های مقابله‌ای را بهبود داده و موجب افزایش سلامتی جسمانی می‌گردد (نقل از احدی، ۱۳۸۸). مرور تحقیقات نشان می‌دهد که خودبخودگی با سبک دل‌بستگی در رابطه با کیفیت سلامت جسمی مرتبط است (مارتین، ورسویک و ریگز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱)، سبک دل‌بستگی و بخشش، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند (زارع و همکاران، ۱۳۹۱). چیا-هو<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که افراد با دل‌بستگی ایمن دارای عزت‌نفس بالاتر هستند. این نتیجه همسو با پژوهش هوویز، وینگرهاتس و دنولت<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) است. بعضی از محققان عزت‌نفس را به عنوان متغیر پیامدی بررسی و یافته‌اند که عزت‌نفس از طریق مداخله بخشودگی و بخشنده بودن می‌تواند ارتقا یابد (نقل از ایتون، استراترز و سانتلی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

سازه عزت‌نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت (خوش‌بینی) در تحقیقات (براون، ۲۰۱۱)؛ بستیانالو و همکاران (۲۰۱۴) و ماکیکانگاس<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۴) مرتبط بوده است. همچنین بین عزت‌نفس و خوش‌بینی رابطه مثبت وجود دارد. همین و همکاران (۲۰۰۵) از عزت‌نفس به عنوان پیش‌بین قوی در جهت‌گیری خوش‌بین و جهت‌گیری زندگی منفی نام برده‌اند (نقل از؛ بستیانالو و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به اینکه برخی شواهد از ارتباط عزت‌نفس و بخشودگی خبر داده است، اما این ارتباط تا حدودی مبهم باقی مانده است (ایتون و همکاران، ۲۰۰۶)، بخشی از اهمیت این مسأله در

1. Bastianello

2. Martin, Vorsvick & Riggs

3. Chia- huei

4. Huis, Vingerhoets & Denollet

5. Eaton, Struthers & Santelli

6. Makikangas

فهم معناداری ارتباط بین عزت نفس و بخشودگی است. پژوهش حاضر درصدد بررسی این مسأله است که آیا بین بخشودگی با متغیرهای سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس ارتباط معنادار وجود دارد؟

## روش

مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر اوز فارس که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در حال تحصیل بودند، جامعه پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند (۹۳۵ نفر). نمونه‌گیری با روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شده است. نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۴۲۰ نفر (۲۰۵ پسر و ۲۱۵ دختر) برآورد شد. ملاک‌های دانش‌آموزان برای ورود به پژوهش شامل؛ سن ۱۵ سال و بیشتر و توانایی تکمیل پرسشنامه‌ها و ملاک‌های خروج از تحقیق شامل؛ انصراف از ادامه مشارکت و ترک تحصیل بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

**مقیاس بخشودگی بین فردی:** این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت (شامل کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم و کاملاً موافقم) است. در پژوهش احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) به منظور سنجش اعتبار مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی FFS استفاده شده است که همبستگی بین این دو مقیاس معنادار بوده است. این رابطه حاکی از اعتبار خوب این مقیاس است.

**مقیاس دلبستگی بزرگسال (AAI):**<sup>۱</sup> سبک دلبستگی آزمودنی‌ها در این پژوهش با استفاده از مقیاس دلبستگی بزرگسال (بشارت، ۱۳۸۴) تعیین شده است. این نسخه فارسی ۱۵ سوال دارد و با

<sup>۱</sup> adult attachment inventory

استفاده از مواد آزمون دل‌بستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) ساخته و در تهران هنجاریابی شده است. سه سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برحسب ۱۵ سؤال در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (خیلی کم = ۱؛ کم = ۲؛ متوسط = ۳؛ زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵) از یکدیگر متمایز می‌شود. در پژوهش بشارت (۲۰۱۱) پایایی مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ برای سبک دل‌بسته ایمن، سبک دل‌بسته نایمن اجتنابی و سبک دل‌بسته نایمن دوسوگرا به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۰. به دست آمده است. در کل این مقیاس از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار است. آلفای کرونباخ برای پایایی مقیاس دل‌بستگی در پژوهش حاضر ۰/۵۳ به دست آمد.

#### مقیاس جهت‌گیری زندگی مبسوط (Elot-p): این مقیاس متعلق به چانگ و همکاران

(۱۹۹۷) است که در ایران رضایی (۱۳۹۳) نسخه فارسی آن را ساختاریابی و اعتبار و پایایی آن را محاسبه نموده است. اعتبار این مقیاس در پژوهش چانگ و همکاران، همبستگی بین عامل‌ها ۰/۵۴- و پایایی مقیاس‌های جهت‌گیری زندگی مثبت و جهت‌گیری زندگی منفی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۹. به دست آمده است و ضریب بازآزمایی را به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۸۴. گزارش کرده‌اند. طیف پاسخگویی این مقیاس لیکرت است و از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های جهت‌گیری زندگی مثبت ۰/۷۱ و جهت‌گیری زندگی منفی ۰/۸۳. به دست آمده است. نتایج نشان داده است که جهت‌گیری زندگی مثبت با رضایت از زندگی و جهت‌گیری زندگی منفی با افسردگی همبستگی مثبت و معناداری دارد. همچنین ارتباط بین جهت‌گیری زندگی مثبت با جهت‌گیری زندگی منفی و افسردگی با رضایت از زندگی منفی و معنادار بوده است (رضائی، ۱۳۹۳). آلفای کرونباخ برای پایایی مقیاس جهت‌گیری زندگی در پژوهش حاضر ۰/۶۲ به دست آمد.

#### مقیاس عزت نفس روزنبرگ (SES): مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)، عزت نفس کلی

و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را ارزیابی می‌کند. آزمودنی بر اساس دو



گزینه «موافقم» یا «مخالقم» به عبارات پاسخ می‌دهد. (روزنبرگ، ۱۹۷۹ به نقل از بورت و رایت، ۲۰۰۲). این مقیاس ضرایب همبستگی قوی‌تری نسبت به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) دارد و در سنجش سطوح عزت نفس دارای اعتبار بالاتری است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است (ماکیکانگاس و همکاران، ۲۰۰۴). این مقیاس از اعتبار داخلی رضایت بخشی (۰/۷۷) برخوردار است.

جهت پیش‌بینی بخشودگی دانش‌آموزان براساس سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس، از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد.

## نتایج

نمونه پژوهش حاضر ۴۲۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس متوسطه شهر اوز استان فارس بود. ۲۰۵ نفر دانش‌آموز پسر و ۲۱۵ نفر دانش‌آموز دختر در پژوهش شرکت نمودند. ۴۸/۸ درصد نمونه را دانش‌آموزان پسر و ۵۱/۲ درصد نیز دانش‌آموزان دختر را تشکیل می‌دهند. میانگین سنی دانش‌آموزان پسر و دختر ۱۶ سال است.

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانش‌آموزان در زیرمقیاس‌های بخشودگی در ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی ۳۱/۴۳ و ۵/۵۹، در کنترل رنجش ۱۷/۱۷ و ۳/۵ و در درک و فهم واقع-بینانه ۱۹/۵۲ و ۳/۲۳ است. این مقادیر برای سبک‌های دلبستگی ایمن ۱۴/۴۰ و ۳/۱۵، دلبستگی اجتنابی ۱۲/۸۷ و ۳/۵۲ و دلبستگی دوسوگرا ۱۴/۱۷ و ۳/۷۵ است. میانگین و انحراف استاندارد جهت‌گیری زندگی مثبت ۱۶/۷۹ و ۲/۸۲، برای جهت‌گیری زندگی منفی ۲۱/۱۶ و ۴/۳۹ و برای عزت نفس نیز ۵/۸۳ و ۴/۳۲ به دست آمده است.

پیش‌بینی توان بخشودگی براساس سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس دانش‌آموزان ...

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین بخشودگی، سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. بخشودگی	۱						
۲. دلبستگی ایمن	۰/۰۰۱	۱					
۳. دلبستگی اجتنابی	*-۰/۱۲	**۰/۲۱	۱				
۴. دلبستگی دوسوگرا	**۰/۲۲	*۰/۱۱	**۰/۲۹	۱			
۵. جهت‌گیری زندگی مثبت	**۰/۱۹	۰/۰۱	**۰/۳۱	**۰/۲۲	۱		
۶. جهت‌گیری زندگی منفی	**۰/۲۶	-۰/۰۲	۰/۰۰۵	**۰/۱۸	*۰/۰۷	۱	
۷. عزت نفس	**۰/۲۷	*۰/۱۰	**۰/۲۸	**۰/۳۳	**۰/۴۰	**۰/۲۷	۱

همان‌گونه که از جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین بخشودگی با عزت نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت ارتباط مثبت و معنادار و بین بخشودگی با سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی و جهت‌گیری زندگی منفی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد، بخشودگی با دلبستگی ایمن معنادار نبود. بیشترین همبستگی میان عزت نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت مشاهده شد. برای تعیین تأثیر هر یک از از متغیرهای جهت‌گیری زندگی مثبت و جهت‌گیری زندگی منفی، سبک‌های دلبستگی و عزت نفس بر واریانس متغیر بخشودگی، از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون (به تفکیک جنسیت) برای پیش‌بینی بخشودگی براساس سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	$\beta$	ضریب تعیین	t	p
عزت نفس	۰/۳۳	۰/۱۰	۱۱۸	۱۵/۰۵	۰/۸۹	۰/۳۳	۰/۱۱	۳/۸۸	۰/۰۰
جهت‌گیری زندگی منفی	۰/۴۱	۰/۱۵	۱۱۸	۷/۴	-۰/۴۷	-۰/۲۴	۰/۱۶	-۲/۷۳	۰/۰۷
جهت‌گیری زندگی مثبت	۰/۴۴	۰/۱۸	۱۱۸	۴/۷	۰/۶۵	۰/۳۰	۰/۲۰	۲/۱۸	۰/۰۳۱
عزت نفس	۰/۲۵	۰/۰۶	۱۲۰	۸/۳	۰/۶۰	۰/۲۵	۰/۰۶	۲/۸۹	۰/۰۵
جهت‌گیری زندگی منفی	۰/۳۲	۰/۰۹	۱۲۰	۴/۹	-۰/۴۲	-۰/۲۰	۰/۱۰	-۲/۲۱	۰/۲۹

با استفاده از روش گام به گام مدل معناداری به دست آمد. بر اساس یافته‌های جدول فوق F

مشاهده شده برای گروه پسر ( $p < 0/00$ ) و دختر ( $p < 0/02$ ) معنادار است. (این مدل ۱۸٪ واریانس مربوط به بخشودگی پسران و ۹٪ واریانس مربوط به بخشودگی در دختران را تبیین می‌کند؛ یعنی در پیش‌بینی متغیر بخشودگی برای پسران؛ ۱۱ درصد سهم متغیر عزت نفس و ۸ درصد سهم متغیر جهت‌گیری زندگی و برای دختران ۶ درصد سهم متغیر عزت نفس و ۳ درصد سهم متغیر جهت‌گیری زندگی است. متغیر سبک‌های دلبستگی به دلیل تأثیر کم آن در پیش‌بینی بخشودگی از این مدل حذف شده است.

در مدلی دیگر، متغیرهای پیش‌بین به روش گام به گام وارد مدل شد تا مؤلفه‌های بخشودگی را پیش‌بینی کنند، ۲۲/۰ واریانس مؤلفه کنترل رنجش در بخشودگی توسط متغیرهای سبک‌های دلبستگی دوسوگرا، اجتنابی، عزت نفس و جهت‌گیری منفی زندگی پیش‌بینی شد. در دختران عزت نفس ارتباط بیشتری با بخشودگی دارد. بیشترین ارتباط در بین متغیرهای مورد مطالعه بین عزت نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت مشاهده شد ( $p < 0/01$ ). همچنین برای تبیین تفاوت بین بخشودگی پسران و دختران از آزمون  $t$  مستقل استفاده شد و نتایج حاکی از عدم وجود تفاوت معنادار بین بخشودگی در پسران و دختران بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی توان بخشودگی دانش‌آموزان براساس سبک‌های دلبستگی، جهت‌گیری زندگی و عزت نفس بود. نتایج نشان داد که بین بخشودگی با عزت نفس و جهت‌گیری زندگی مثبت، ارتباط مستقیم معنادار وجود دارد و بین بخشودگی با سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی و جهت‌گیری زندگی منفی ارتباط معکوس معنادار وجود دارد. در رابطه با همبستگی متغیر بخشودگی با سبک‌های دلبستگی، بین بخشودگی و سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا همبستگی معکوس معنادار مشاهده شد، اما با دلبستگی ایمن مرتبط نبود. این یافته با پژوهش جانکاووسکی و ساندیگ (۲۰۱۱)؛ خسروی و همکاران (۱۳۹۰)؛ احتشام

زاده و طیبی (۱۳۹۰) و سهرابی و همکاران (۲۰۱۳) همسو است، اما با مطالعه لولر و همکاران (۲۰۰۶) همسو نبود. سبک‌های نایمن دوسوگرا و اجتنابی با بخشودگی همبستگی معکوس داشت، این یافته همسو با مطالعه بارنت و همکاران (۲۰۰۶) است. آنها اشاره کرده‌اند، بین نظریه دلبستگی و بخشودگی شباهت‌هایی وجود دارد. افراد برای رسیدن به بخشش، به پاسخ همدلی، غلبه بر احساس شک به خویش و خشم و گناه نیاز دارند. در شرایط تهدید این فرآیند می‌تواند با سرکوب و برجسته شدن توسط افراد با دلبستگی نایمن تداخل کند (صدری دمیچی، فتحی و هاشمی مهر، ۱۳۹۸). افراد دلبسته نایمن ممکن است با نگرانی یا تسلط احساسات منفی، موجب شوند که دیدگاه فرد خطا کار را در نظر نگیرند؛ بنابراین، افرادی که دارای سبک دلبستگی نایمن هستند، بخشودگی کمتر دارند. افراد با سبک‌های دلبستگی نایمن، کمتر تمایل به بخشنده بودن دارند. از سویی دیگر بخشودگی با افزایش حمایت اجتماعی و بالا بردن احساس نزدیکی، همچنین با ایجاد روابط بین شخصی و مثبت که خصیصه افراد با دلبستگی ایمن است، منجر به ارتقای کیفیت زندگی و بهزیستی روانی می‌شود. به طور کلی بخشش این امکان را برای فرد به وجود می‌آورد تا نه از طریق انکار، توجیه یا رنجش، بلکه از طریق فرآیندهای یاریگر اجتماعی که نتایج مثبتی را برای افراد به ارمغان می‌آورد، بر خطاهای بین فردی غلبه نماید (صدوقی و حسام‌پور، ۱۳۹۶).

بین متغیر بخشودگی با جهت‌گیری زندگی مثبت (خوش‌بینی) همبستگی مستقیم مشاهده شد. هرچه افراد دیدگاه مثبتی به زندگی داشته باشند، بخشوده‌تر خواهند بود و هرچه دیدگاه آنان به زندگی منفی‌تر باشد، کمتر تمایل به بخشودگی خواهند داشت. این یافته با پژوهش اردکانی و فاطمی اوغده (۲۰۱۹) و جانسون (۲۰۱۰) همسو است؛ بنابراین، توجه به بُعد مثبت زندگی در افزایش بخشودگی دانش‌آموزان و بهزیستی آنان مؤثر خواهد بود. از طرفی رضایت از زندگی نیز متأثر از بخشودگی و صمیمیت است، چون مؤلفه‌های کنترل رنجش و درک واقع‌بینانه در بخشودگی، زمینه ساز توانایی همدلی و صمیمیت با دیگران در روابط بین فردی است؛ بنابراین،

انتظار می‌رود، افرادی که در زندگی بخشوده‌ترند و با دیگران رابطه‌ی گرم و صمیمانه دارند، احساس‌های مثبتی را در زندگی خویش تجربه کنند (اردکانی و فاطمی اوغده، ۲۰۱۹). آموزش گروهی خوش بینی بر میزان بخشودگی در افراد مؤثر است. مطالعات نشان داده است که بین خوش‌بینی با بیگانگی اجتماعی پایین‌تر (شیر و کارور، ۱۹۸۵) و درگیری‌های بین فردی کمتر (اسریواستاوا و همکاران، ۲۰۰۶) همبستگی وجود دارد.

بنابراین انتظار می‌رود داشتن یک دیدگاه خوش بینانه نسبت به خود و جهت مثبت در زندگی، بخشش در آن اتفاق بیفتد. برخی از پژوهش‌ها پیشنهاد داده‌اند؛ خوش بینی بخشودگی را پیش‌بینی می‌کند تا حدی که موجب سازگاری مثبت و حل اختلافات می‌گردد (اساد، دونلان و کانگر، ۲۰۰۷؛ نقل از ری و اکسترم، ۲۰۱۴). همچنین اسنادها<sup>۱</sup> و نسبت‌های ایجاد شده درباره‌ی رفتار فرد خاطی نیز می‌تواند بر بخشش تأثیرگذار باشد. به این صورت که وقتی اسنادهای مثبت‌تر به رفتار فرد خاطی داده شود، شانس بخشش افزایش می‌یابد (بونانچ و سالز، ۲۰۰۲؛ به نقل از بلیک و اریک، ۲۰۱۲). بنابراین، افرادی که نگاه مثبتی به زندگی دارند، اسنادهای مثبت‌تری به کار می‌برند، در نتیجه بخشوده‌تر نیز خواهند بود.

بین بخشودگی با عزت نفس همبستگی مشاهده شد و عزت نفس پیش‌بین معناداری برای بخشودگی بود. این یافته با پژوهش هانگ، لیو، دینگ، اویی، تیان و جیانگ<sup>۲</sup> (۲۰۲۰)، یائو، چن، یو و سانگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) و ایتون و همکاران (۲۰۰۶) همسو بود. آنها در پژوهش خود یافتند که عزت نفس با انواع بخشودگی مرتبط است. آنها پیشنهاد کرده‌اند که عزت نفس نیز از طریق مداخله بخشودگی ارتقا می‌یابد. همچنین افرادی که از بهزیستی روانی بیشتری برخوردارند، بخشش جزء زندگی آنان است (یائو و همکاران، ۲۰۱۷). برخی پژوهشگران نیز معتقدند که عزت نفس بین تفکر سازشگر و بخشودگی نقش میانجی را ایفا می‌نماید. نوجوانان دارای عزت نفس بالا، دارای

<sup>1</sup>. attributions

<sup>2</sup>. Hong, Liu, Ding, Oei, Tian & Jiang

<sup>3</sup>. Yao, Chen, Yu & Sang

شخصیتی با دل‌بستگی ایمن هستند و از تفکر پایداری برخوردارند، در حالی که افراد دارای سطوح پایین‌تر عزت‌نفس، دارای دل‌بستگی نایمن‌اند و ممکن است از احساس خودارزشمندی کمتری در روابط خود با دیگران برخوردار باشند؛ بنابراین، آنها با این تفکر ناپایدار، کمتر تمایل دارند بخشوده باشند (هانگ و همکاران، ۲۰۲۰). پاسانیسی و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که دل‌بستگی نایمن با سطوح پایین عزت‌نفس مرتبط بوده است. از سویی دیگر بخشودگی با سطوح بالاتر عزت‌نفس مرتبط بود، منطقی به نظر می‌رسد، افرادی که عزت‌نفس پایین‌تری دارند، بخشودگی کمتری نیز در روابطشان وجود داشته باشد. اخیراً بستیانلو و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که بین عزت‌نفس و جهت‌گیری زندگی خوش بین، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در پژوهش حاضر نیز مشخص شد که عزت‌نفس بالا و جهت‌گیری زندگی مثبت، پیش بین معناداری برای بخشودگی است. با جمع‌بندی مباحث فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت؛ افرادی احتمالاً در روابطشان بخشوده‌ترند که دارای عزت‌نفس بالا هستند، دیدگاه و نظری مثبت به زندگی داشته باشند و از دل‌بستگی سالمی در زندگی خویش برخوردار باشند.

همچون هر پژوهشی در علوم انسانی، این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی است. در ارتباط با متغیر عزت‌نفس و بخشودگی مطالعات زیادی انجام نگرفته است؛ بنابراین، منابع محدودی در این مورد وجود داشت. در مسأله تعمیم‌پذیری، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است؛ زیرا جامعه آماری تحقیق را دانش‌آموزانی تشکیل می‌دهند که بین ۱۵ تا ۱۸ سال سن دارند. ابزارهای به‌کاررفته در پژوهش مبتنی بر مقیاس‌های گزارش شخصی آزمودنی‌هاست. از دیگر محدودیت‌های پژوهش، عدم همکاری برخی از دانش‌آموزان در تکمیل دقیق پرسشنامه‌هاست که ممکن است دارای سوگیری باشد یا منجر به از دست رفتن بخشی از داده‌ها شده باشد. همچنین روش پژوهش حاضر، روش همبستگی است و نمی‌توان نتیجه‌گیری علی در مورد یافته‌ها داشت. پیشنهاد می‌شود در زمینه مطالعات مربوط به بخشودگی و عزت‌نفس، بالاخص در سنین نوجوانی، پژوهش‌های بیشتری با نمونه‌های مختلف مناطق جغرافیایی، انجام شود. به منظور به دست آوردن نتایج قابل

تعمیم و معتبر، از مصاحبه‌های بالینی ساختاریافته نیز در کنار پرسشنامه‌ها، استفاده گردد و نتیجه هر دو شیوه ارزیابی بررسی شود. برای اینکه به اعتبار پژوهش خدشه وارد نشود، جهت ترغیب مشارکت افراد در پژوهش، حتماً از شیوه‌هایی به منظور تشویق بیشتر آزمودنی‌ها استفاده شود تا پرسشنامه‌ها با دقت و تمرکز بیشتری تکمیل گردد و پرسشنامه‌ها دارای سوگیری نباشد.

## منابع

- احتشام زاده، پروین و طیبی، زهره (۱۳۹۰). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی با بخشودگی در کارکنان شرکت ملی نفت اهواز. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۶(۱۸)، ۷۵-۹۰.
- احدی، بتول (۱۳۸۷). رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبک‌های دلبستگی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۵(۱)، ۹۵-۱۱۲.
- احمدی، طاهر؛ غباری بناب، باقر و آذر نییاد، آرش (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه گروهی بازآموزی اسنادی بر عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۶(۳)، ۷-۲۹.
- افخمی، ایمانه و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۹). تأثیر آموزش بخشودگی بر میزان بخشودگی زوج‌های شهر یزد. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۶(۳)، ۹-۲۶.
- ایزدی طامه، احمد؛ حسین زاده، مینا و عزت آقاجری، پروانه (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی عزت نفس و امید در دانشجویان پرستاری. *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زابل*، ۶(۱)، ۱۶-۲۵.
- البرزی، محبوبه؛ گلزار، حمیدرضا؛ خوشبخت، فریبا و صبری، مصطفی (۱۳۹۴). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای هوش هیجانی. *روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی*، ۱۱(۴۴)، ۴۲۵-۴۳۶.
- جمشیدی سلوک لو، بهنام؛ حقانی، محمود؛ زاهدی، محمدرضا و حسینی، مریم (۱۳۹۰). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس «جهت‌گیری زندگی» آنتونوفسکی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۴)، ۱۵-۲۷.

- خسروی، زهره؛ بلیاد، محمدرضا؛ ناهیدپور، فرزانه و آزادی، شهدخت (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر کرج. *مجله علوم اجتماعی: زن و جامعه*، ۲(۳)، ۸۰-۶۱.
- رضایی، اکبر (۱۳۹۳). بررسی ساختار عاملی، پایایی و روایی نسخه فارسی پرسش‌نامه جهت‌گیری زندگی مبسوط. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۲(۱)، ۱۴۳-۱۳۳.
- زارع، حسین؛ غباری بناب، باقر؛ شمس‌نطنزی، علیرضا و صادق‌خانی، اسدالله (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و بخشش با رضایت زناشویی زوج‌ها. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۱)، ۴۴-۲۲.
- شریفی، کبیر و سعیدی، حمیدرضا (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و جهت‌گیری زندگی مثبت. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۴(۱۰)، ۵۸-۴۱.
- صاحب‌الزمانی، محمد؛ فشارکی، محمد و عبداللّهی منفرد، زهره (۱۳۸۹). بررسی ارتباط سبک زندگی با عزت نفس دختران نوجوان دبیرستان‌های دولتی روزانه شهر تهران. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲(۱)، ۵۱-۴۵.
- صدوری‌دمیرچی، اسماعیل؛ فتحی، داود و هاشمی‌مهر. (۱۳۹۸). ارائه مدل سبک‌های دلبستگی و پیوستگی و انطباق خانواده با دلزدگی زناشویی والدین دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری با میانجی‌گری تمایز یافتگی زوجین. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۹(۲)، ۸۰-۵۸.
- صدوقی، مجید و حسامپور، فاطمه (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان بر اساس مؤلفه‌های بخشودگی. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۰(۱۱۰)، ۱۰-۱.
- کشاوری، نسرين؛ صالحی، مسلم و قلتاش، عباس (۱۳۹۳). رابطه جهت‌گیری زندگی با رفتار شهروندی سازمانی و عملکرد ضغلی دبیران زن. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۵(۴)، ۱۷-۱.
- موید فر، همام؛ آقامحمدیان، حمیدرضا و طباطبایی، سید محمود (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های دلبستگی و عزت نفس اجتماعی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۱)، ۷۰-۵۹.
- نریمانی، محمد؛ یوسفی، فاطمه و کاظمی، رضا (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلبستگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۴)، ۱۴۲-۱۲۴.



- نریمانی، محمد و وحیدی، زهره (۱۳۹۲). مقایسه‌ی نارسایی هیجانی، باورهای خودکارآمدی و عزت نفس در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۲)، ۷۸-۹۱.
- Afkhamee, E., & Bahraamee, F. (2010). Learning to forgive and the extent of forgiving among Yazdee couples. *Journal of New Thoughts on Education*, 6(3), 9-26. (Persian)
- Ahadi, B. (2008). The relationship between loneliness and self-esteem and attachment styles of students. *Psychological Studies University, Faculty of Education and Psychology*, 5(1), 95-112. (Persian)
- Ahmadi, T., Ghobari bonab, B., & Azarniad, A. (2017). The effectiveness of attribution retraining on self- esteem and social skills of children with specific learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 6(3), 7-29. (Persian)
- Alborzi, M., Khoshbakht, F., Golzar, H. R., & Sabri, M. (2015). The relationship between attachment styles and resiliency: the mediating role of emotional intelligence. *Journal of Developmental Psychology*, 11(44), 425-436. (Persian)
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF, Bragança Paulista*, 19(3), 523-531.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Adult Attachment Inventory. *Procedia - Social & Behavioral Sciences*, 30, 475-479.
- Blake, M.R., & Eric, W.M. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19(2), 304-325.
- Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of Happiness Stud*, 15, 1041-1059.
- Bono, G; McCallugh, M. & Root, L. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-Being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Chia- huei, W.U. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42-46.
- Eaton, J., Struther, C. W., & Santelli, A.G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41.
- Ehtesham Zadeh, P., & Tayebi, Z. (2011). The relationship between personality traits and attachment styles with impunity in Ahvaz oil company employees. *New Findings in The Journal of Psychology*, 6(18), 75-90. (Persian)
- Ezadi tame, A., Hossein Zadeh, E., & Aghajari, B. (2013). Relationship between attachment styles in nursing students' self-esteem and hope. *Journal of Zabol University of Medical Sciences*, 6(1), 16-25. (Persian)

- Hong, W., Liu, R., Ding, Y., Oei, T. P., Fu, X., Jiang, R., & Jiang, Sh. (2020). Self-esteem moderates the effect of compromising thinking on forgiveness among Chinese early adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 104.
- Huis, E. M., Vingerhoets, A. M., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: The mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1099-1103.
- Jamshidi Soluklu, B., Haqqani, M., Zahedan, M. R., & Hosseini, M. (2011). Psychometric Assessment "life orientation" scale. *Psychological Methods and Models*, 1(4), 15-27. (Persian)
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 1121-1132.
- Johnson, B. C. (2010). Personality and ostracism: do hope, the effect of social optimism, and forgiveness moderate exclusion? A Thesis Submitted to the Faculty of Purdue University In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree.
- Keshvarz, N., Salehi, M., & GHeltash, A. (1393) about life orientation teachers with organizational citizenship behavior and job performance. *Journal of Women and Society*, 5(4), 1-17. (Persian)
- Khosravi, Z., Baliyad, M.R., Nahidpor, F., & Azadi, Sh. (2011). Styles of attachment, forgiveness and marital conflicts in couples referred to counseling center in Karaj. *Journal of Social Sciences: Woman and Society*, 2(3), 61-80. (Persian)
- Lin, W., Enright, D. R., & Klatt, J. S. (2012). A forgiveness intervention for taiwanese Young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 105-120.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1237-1265.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- Makikangas, A., kinnunen, U., Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality*, 38, 556-557.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillet, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 123-142.
- Martin, L. A., Vorsvick, M., & Riggs, Sh. A. (2012). Attachment, forgiveness, and physical health quality of life in HIV adults. *AIDS Care*, 24(11), 1123-1143.
- McCallough, M. E., Worthington, E. I., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 43-61.
- Meneses, C. W., & Greenberg, L. S. (2014). Interpersonal forgiveness in emotion focused couples therapy: relating process to outcome. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 541-557.
- Moayedfar, H., Aghamohammadian, H. R., & Tabatabaei, S. M. (2006). Relationship between attachment styles and social self-esteem. *Psychological Studies*, 3(1), 59-70. (Persian)

- Narimani, M., Basharpour, S., & Ahmadi, S. (2020). Predicting the tendency towards High-risk behaviors based on moral disengagement with the role of the mediator difficulties in emotion regulation (Structural Equation Modeling). *Journal of Research in Psychopathology*, 1(2), 56-81.
- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4), 124-142. (Persian)
- Narimani, M., & Vahidi, Z. (2014). A comparison of alexithymia, self-efficacy and self-esteem in students with and without learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 3(2), 78-91. (Persian)
- Passanisi, A., Gervasi, A. M., Madonia, C., Guzzo, G., & Greco, D. (2015). Attachment, self-esteem and shame in emerging adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1142-1151.
- Rey, L., Extrema, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 1123-1131.
- Rezaee, A. (2014). Examine the factor structure, reliability and validity of the Persian version of the extended life orientation questionnaire. *Behavioral Sciences Research*, 12(1), 133-143. (Persian)
- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2017). Predicting the psychological well-being of students of Kashan University of medical sciences based on compassion components. *Iranian Journal of Nursing*, 30(110), 1-10. (Persian)
- Sahebalzamani, M., Fesharaki, M., & Abdullah single, Z. (2010). The relationship between lifestyle and self-esteem of adolescent girls public high schools in Tehran. *Journal of Medical Sciences, Islamic Azad University*, 2(1), 45-51. (Persian)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Sharifi, the Great and Saeed, H. R. (2015). Life orientation and psychological well-being projected on the basis of positive life orientation. *Journal of Psychology Rooyesh*, 4(10), 41-58. (Persian)
- Sohrabi, R., Aghapour, M., & Rostami, H. (2013) Inclination to forgiveness and marital satisfaction regarding to mediator attachment styles, role. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 26-43.
- Yao, Sh., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-Being. *Current Psychology*, 36, 117-132.
- Zaree, H., Ghobari Bonab, B, Shams Natanzy, A. R., SadeghKhani, A. (2013). The relationship between attachment style and grace with marital satisfaction of couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 22-44. (Persian)

## **Predicting forgiveness based on attachment style, life orientation and self-esteem in high school students**

**A. Pakizeh<sup>1</sup> & M. J. Jafarnezhad<sup>2</sup>**

### **Abstract**

Forgiveness is a motivational and multi-dimensional structure that has long entered into the psychology literature but it is a relatively new topic and has received much attention of psychological approaches, especially positive psychology. We conducted the study on 420 male and female high school students in Evaz city. The data collection instruments included interpersonal forgiveness scale, attachment style inventory, life orientation and the Rosenberg self-esteem scale. Multiple regression analysis showed a direct connection between forgiveness and self-esteem and positive life orientation and there was a significant inverse relationship between forgiveness and ambivalent attachment style and avoidance and negative life orientation ( $p < .05$ ). The model predicted 19% variance of male's forgiveness and 9% variance of female's forgiveness. Participants with insecure attachment style were less inclined to be forgiving. Using strategies to improve self-esteem and increase attention to the positive side of life in students will be effective to improve their psychological well-being and forgiveness.

**Keywords:** Forgiveness, attachment style, life orientation, self-esteem

---

<sup>1</sup>. Corresponding author: Associate Professor, Department of Psychology, Persian Gulf University  
alipakizeh@gmail.com

<sup>2</sup>. M.A. Psychology, Secretary of Education