

Predicting Psychological Well-Being Based on Attachment Styles and Emotion Regulation: The Mediating Role of Relational Forgiveness among Married Women in Yazd

1. Marziyeh Dashti Khavidaki[✉]: Master Student of Family Counseling, Department of Counseling, Science and Arts University, Yazd, Iran

2. Azade Abooei^{✉*}: Assistant Professor, Counseling Department, Science and Arts University, Yazd, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Azabooei@gmail.com



Received: 30 May 2026
Revised: 06 September 2026
Accepted: 13 September 2026
Initially Published: 14 September 2026
Final Publication: 23 August 2027



Copyright: © 2027 by the authors.
Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to predict psychological well-being based on attachment styles and difficulties in emotion regulation while examining the mediating role of relational forgiveness among married women in Yazd.

Methods and Materials: This applied study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling and path analysis. The statistical population comprised all married women residing in Yazd, estimated at approximately 120,000 individuals. Based on the Krejcie and Morgan table, 384 participants were selected through multistage cluster sampling. Data were collected using the 18-item short form of Ryff's Psychological Well-Being Scale, the 18-item Collins and Read Adult Attachment Scale, the 16-item short form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, and the 25-item Interpersonal Forgiveness Questionnaire. Pearson correlation analysis, structural equation modeling, path analysis, bootstrapping, and the Sobel test were performed using SPSS and AMOS.

Findings: The structural model demonstrated satisfactory fit (CMIN/DF=1.877, GFI=.94, IFI=.96, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.05). Secure attachment positively predicted relational forgiveness ($\beta=.269$, $p=.001$) and psychological well-being ($\beta=.297$, $p=.001$). Avoidant attachment negatively predicted relational forgiveness ($\beta=-.152$, $p=.020$) and psychological well-being ($\beta=-.283$, $p=.001$). Difficulties in emotion regulation also negatively predicted relational forgiveness ($\beta=-.235$, $p=.001$) and psychological well-being ($\beta=-.124$, $p=.026$). Relational forgiveness positively predicted psychological well-being ($\beta=.195$, $p=.004$). The direct effects of anxious attachment on relational forgiveness and psychological well-being were nonsignificant. Sobel tests confirmed significant mediating effects of relational forgiveness in the associations of secure attachment ($Z=2.47$, $p<.05$), avoidant attachment ($Z=-2.06$, $p<.05$), and difficulties in emotion regulation ($Z=-2.39$, $p<.05$) with psychological well-being, whereas its mediating role for anxious attachment was nonsignificant ($Z=.21$, $p>.05$).

Conclusion: Secure attachment, more effective emotion regulation, and greater relational forgiveness are important correlates of psychological well-being among married women. Relational forgiveness partially explains how attachment and emotion-regulation processes are associated with psychological well-being, suggesting that strengthening attachment security, emotion-regulation skills, and forgiveness may be valuable targets for family counseling and psychological interventions.

Keywords: Psychological well-being; attachment styles; emotion regulation; relational forgiveness; married women; structural equation modeling

How to Cite: Dashti Khavidaki, M. & Abooei, A. (2027). Predicting Psychological Well-Being Based on Attachment Styles and Emotion Regulation: The Mediating Role of Relational Forgiveness among Married Women in Yazd. *Journal of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(3), 1-23.

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان با نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل شهرستان یزد

۱. مرضیه دشتی خویدکی¹: دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران

۲. آزاده ابویی²: استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Azabooei@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان با بررسی نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل شهرستان یزد بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متأهل ساکن شهرستان یزد با جمعیت برآوردی حدود ۱۲۰,۰۰۰ نفر بود که از میان آنان ۳۸۴ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از فرم کوتاه ۱۸ گویه‌ای پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسشنامه ۱۸ گویه‌ای سبک‌های دلبستگی بزرگسال کولینز و رید، فرم کوتاه ۱۶ گویه‌ای مقیاس دشواری در تنظیم هیجان و پرسشنامه ۲۵ گویه‌ای بخشودگی بین‌فردی گردآوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، مدل‌یابی معادلات ساختاری، تحلیل مسیر، روش Bootstrap و آزمون سویل در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS انجام گرفت.

یافته‌ها: مدل ساختاری از برازش مطلوبی برخوردار بود ($CFI=۰.۹۶$, $TLI=۰.۹۵$, $IFI=۰.۹۶$, $GFI=۰.۹۴$, $CMIN/DF=۱.۸۷۷$). دلبستگی ایمن اثر مثبت و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای ($\beta=۰.۲۶۹$, $p=۰.۰۰۱$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=۰.۲۹۷$, $p=۰.۰۰۱$) داشت. دلبستگی اجتنابی بر بخشودگی ($\beta=-۰.۱۵۲$, $p=۰.۰۲۰$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=-۰.۲۸۳$, $p=۰.۰۰۱$) اثر منفی معنادار داشت. دشواری در تنظیم هیجان نیز بخشودگی ($\beta=-۰.۲۳۵$, $p=۰.۰۰۱$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=-۰.۱۲۴$, $p=۰.۰۲۶$) را به‌طور منفی پیش‌بینی کرد. بخشودگی رابطه‌ای اثر مثبت معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت ($\beta=۰.۱۹۵$, $p=۰.۰۰۴$). اثرات دلبستگی اضطرابی بر بخشودگی و بهزیستی معنادار نبود. آزمون سویل نشان داد بخشودگی رابطه‌ای در روابط دلبستگی ایمن ($Z=۲.۴۷$, $p<۰.۰۵$)، دلبستگی اجتنابی ($Z=-۲.۰۶$, $p<۰.۰۵$) و دشواری تنظیم هیجان ($Z=-۲.۳۹$, $p<۰.۰۵$) با بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری دارد، اما میانجی‌گری آن برای دلبستگی اضطرابی معنادار نبود ($Z=۲.۱$, $p>۰.۰۵$). **نتیجه‌گیری:** دلبستگی ایمن، تنظیم هیجانی کارآمدتر و توانایی بیشتر در بخشودگی رابطه‌ای از عوامل مهم مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل هستند و بخشودگی رابطه‌ای بخشی از اثر دلبستگی و تنظیم هیجان بر بهزیستی را تبیین می‌کند؛ بنابراین، تقویت امنیت دلبستگی، مهارت‌های تنظیم هیجان و بخشودگی می‌تواند در مداخلات مشاوره‌ای و روان‌شناختی خانواده مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژگان: اختلال طیف افسردگی، مادران، مهارت کنترل استرس، خودآگاهی.

نحوه استناددهی: دشتی خویدکی، مرضیه، و ابویی، آزاده. (۱۴۰۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان با نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل شهرستان یزد. *روانشناسی تجربی و شناختی*، ۴(۳)، ۱-۲۳.



تاریخ دریافت: ۹ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۵ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ انتشار اولیه: ۲۳ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ انتشار نهایی: ۱ شهریور ۱۴۰۶



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Psychological well-being is a multidimensional indicator of positive psychological functioning that encompasses self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Within marital relationships, psychological well-being is particularly important because marriage constitutes one of the principal interpersonal contexts in which emotional security, social support, intimacy, conflict, and adaptation are experienced. The psychological functioning of married women may therefore be shaped not only by individual characteristics but also by the quality of their emotional and relational processes. Recent evidence has highlighted the importance of marital adjustment, relationship satisfaction, psychological hardiness, marital virtues, and relational functioning in understanding well-being among married individuals (Kheirollahi et al., 2025; Manaei Far et al., 2025; Sajjad & Thakur, 2025; M. Tamannaefar et al., 2025; Mohammadreza Tamannaefar et al., 2025). Moreover, close social bonds and marital integration have been increasingly recognized as relevant correlates of broader mental health outcomes (Schafer et al., 2026).

Among the psychological variables that may explain individual differences in marital and psychological functioning, attachment style occupies a central position. Adult attachment reflects relatively stable internal working models concerning the self and significant others and influences expectations regarding intimacy, support, rejection, and interpersonal trust. Securely attached individuals generally perceive close relationships as dependable sources of support and are better able to maintain emotional closeness without excessive fear of rejection or loss of autonomy. Conversely, avoidant and anxious attachment patterns may be associated with emotional distancing, heightened rejection sensitivity, dependency, mistrust, or difficulties managing relational threats. Empirical studies have demonstrated meaningful

associations among attachment styles, relationship satisfaction, and different indicators of subjective and psychological well-being (Erzen & Tasdemir, 2025; Rezagholiyan et al., 2025). Attachment insecurity may also become particularly influential following relational transgressions, when individuals are required to process disappointment, hurt, or perceived betrayal (Beltrán-Morillas et al., 2023; Jean et al., 2024).

Relational forgiveness represents one possible mechanism linking attachment patterns to psychological outcomes. Forgiveness does not necessarily imply condoning a partner's harmful behavior; rather, it involves a gradual reduction in resentment, avoidance, and retaliatory motivation and an increased capacity to adopt a more balanced and relationship-restorative orientation. Research on couples has shown that attachment and partner forgiveness jointly contribute to relationship functioning (Conradi, 2022). In addition, forgiveness of oneself and one's romantic partner has been identified as a potential mediator between adult attachment and both personal and romantic relationship well-being (Cornish et al., 2025). Similar associations between attachment and dyadic forgiveness have been observed across different types of romantic relationships (Guzmán-González et al., 2022), while marital forgiveness has also been proposed as a mediator between personality-related characteristics, attachment styles, and marital satisfaction (Farsani, 2021).

Emotion regulation constitutes another important psychological process through which individuals respond to marital stress and relational injuries. Effective emotion regulation allows individuals to identify, tolerate, modify, and express emotions in ways that facilitate adaptive functioning. By contrast, difficulties in emotion regulation may prolong anger, resentment, anxiety, or emotional arousal and may contribute to impulsive or avoidant responses during marital conflict. Research has shown that emotion-regulation strategies are meaningful predictors of psychological distress and well-being (Ranjouri et al., 2025),

and structural models have similarly linked emotion regulation with well-being alongside attachment and other psychological resources (Rezagholyan et al., 2025). Intervention research further suggests that strengthening emotion-regulation capacities may improve psychological adaptation and well-being (Ramos & Cunha, 2026).

Emotion regulation is also theoretically relevant to forgiveness. Forgiving a relational transgression requires the individual to regulate anger and hurt, inhibit revenge-related impulses, reinterpret the partner's behavior, and gradually disengage from persistent negative affect. Accordingly, attachment styles and emotion regulation have been shown to predict forgiveness among married individuals (Karadoğan & Tagay, 2022). Research on adjustment to separation and divorce has likewise indicated that attachment insecurity, difficulties in emotion regulation, and forgiveness are interconnected components of psychological adaptation following relational disruption (Guzmán-González et al., 2025). More broadly, forgiveness has been associated with positive psychological functioning. Self-forgiveness, together with coping self-efficacy, mindfulness, and resilience, has been linked with subjective well-being (Kaya & Odacı, 2024), while interpersonal forgiveness has been examined as an important correlate of emotional well-being (Yang et al., 2024).

Within marital relationships, forgiveness may have reciprocal connections with other indicators of relationship health. Longitudinal evidence among newlywed couples has demonstrated reciprocal associations among commitment, forgiveness, and different dimensions of marital well-being (Li et al., 2024). Structural research has also suggested that forgiveness can mediate the association of family and communication-related factors with couples' mental well-being (Zandi et al., 2024). These findings support the assumption that forgiveness is not merely a consequence of relationship quality but may constitute an active psychological mechanism through which intrapersonal

characteristics are translated into relational and psychological outcomes.

Despite the growing literature on attachment, emotion regulation, forgiveness, and well-being, these variables have frequently been investigated separately or in partial models. Some studies have focused primarily on attachment and forgiveness, others on emotion regulation and well-being, and others on marital adjustment or satisfaction. Emerging evidence increasingly supports integrative models in which relational and intrapersonal variables operate simultaneously (Cornish et al., 2025; Manaei Far et al., 2025). Nevertheless, relatively limited attention has been paid to whether relational forgiveness simultaneously mediates the associations of different attachment styles and difficulties in emotion regulation with psychological well-being among married women, particularly within the Iranian sociocultural context. Accordingly, the present study aimed to predict psychological well-being based on attachment styles and emotion regulation difficulties by examining the mediating role of relational forgiveness among married women in Yazd.

Methods and Materials

The present study was applied in purpose and used a descriptive-correlational design based on structural equation modeling and path analysis. The statistical population consisted of all married women residing in Yazd, estimated at approximately 120,000 individuals. Using the Krejcie and Morgan sample-size table, a sample of 384 women was determined and selected through multistage cluster sampling. Eligibility criteria included being married, residing in Yazd, providing informed consent to participate, and having sufficient literacy to complete the questionnaires.

Data were collected using four standardized instruments. Psychological well-being was assessed using the 18-item short form of Ryff's Psychological Well-Being Scale, covering self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Attachment styles were assessed using the 18-item Collins and Read Adult Attachment Scale, which

measures secure, avoidant, and anxious attachment. Difficulties in emotion regulation were measured using the 16-item short form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, which assesses lack of emotional clarity, difficulties engaging in goal-directed behavior, impulse-control difficulties, limited access to effective emotion-regulation strategies, and nonacceptance of emotional responses. Relational forgiveness was assessed using the 25-item Interpersonal Forgiveness Questionnaire, including reconnection and revenge control, resentment control, and realistic understanding.

Data analysis was conducted using SPSS and AMOS. Descriptive statistics were first calculated, followed by examination of assumptions for structural equation modeling. Pearson correlations were used to examine zero-order relationships among variables. Structural equation modeling and path analysis were then used to evaluate the hypothesized direct and indirect relationships. Model fit was assessed using CMIN/DF, GFI, IFI, TLI, CFI, and RMSEA. Direct, indirect, and total effects were evaluated using bootstrapping, and the Sobel test was additionally used to assess the statistical significance of the mediating role of relational forgiveness.

Findings

Preliminary analyses indicated that the assumptions required for structural equation modeling were adequately satisfied. Multivariate outlier analysis using Mahalanobis distance did not identify observations requiring removal, multivariate normality was supported by Mardia's coefficient, and the tolerance and variance inflation factor values indicated no problematic multicollinearity among the predictors. Zero-order correlations showed that secure attachment and relational forgiveness were positively and significantly associated with psychological well-being, whereas avoidant attachment and difficulties in emotion regulation were negatively and significantly associated with psychological well-being. The association between anxious attachment and psychological well-being was not statistically significant.

The proposed structural model showed satisfactory fit to the data: CMIN=205.540, df=109, CMIN/DF=1.877, GFI=.94, IFI=.96, TLI=.95, CFI=.96, and RMSEA=.05. Secure attachment had a significant positive direct effect on relational forgiveness ($\beta=.269$, $p=.001$) and psychological well-being ($\beta=.297$, $p=.001$). Its indirect effect on psychological well-being through relational forgiveness was also significant ($\beta=.052$, $p=.002$), resulting in a significant total effect of $\beta=.349$ ($p=.001$).

Anxious attachment did not significantly predict relational forgiveness ($\beta=.013$, $p=.840$) or psychological well-being ($\beta=-.073$, $p=.192$). Its indirect effect through relational forgiveness was likewise nonsignificant ($\beta=.002$, $p=.783$), and its total effect on psychological well-being was nonsignificant ($\beta=-.071$, $p=.201$).

Avoidant attachment had a significant negative effect on relational forgiveness ($\beta=-.152$, $p=.020$) and psychological well-being ($\beta=-.283$, $p=.001$). The indirect effect of avoidant attachment on psychological well-being through relational forgiveness was significant ($\beta=-.030$, $p=.011$), producing a significant total effect of $\beta=-.313$ ($p=.001$).

Difficulties in emotion regulation significantly and negatively predicted relational forgiveness ($\beta=-.235$, $p=.001$) and psychological well-being ($\beta=-.124$, $p=.026$). The indirect effect through relational forgiveness was also significant ($\beta=-.046$, $p=.002$), and the total effect on psychological well-being was $\beta=-.170$ ($p=.003$). Relational forgiveness itself had a significant positive direct effect on psychological well-being ($\beta=.195$, $p=.004$).

The Sobel tests confirmed the mediating role of relational forgiveness in the association between secure attachment and psychological well-being ($Z=2.47$, $p<.05$), between avoidant attachment and psychological well-being ($Z=-2.06$, $p<.05$), and between difficulties in emotion regulation and psychological well-being ($Z=-2.39$, $p<.05$). However, relational forgiveness did not significantly mediate the association between anxious attachment and psychological well-being ($Z=.21$, $p>.05$).

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that psychological well-being among married women is associated with an interconnected system of attachment-related, emotional, and relational processes. Secure attachment emerged as a protective factor, showing both a direct positive association with psychological well-being and an indirect association through increased relational forgiveness. This pattern suggests that women who experience greater security in close relationships may not only benefit from greater emotional stability and trust but may also be better able to respond constructively to interpersonal injuries. Greater willingness or capacity to forgive may reduce persistent resentment and facilitate the restoration of emotional balance, thereby contributing to higher psychological well-being.

Avoidant attachment showed the opposite pattern. Its negative associations with both relational forgiveness and psychological well-being suggest that emotional distancing and reluctance to rely on close others may interfere with constructive processing of marital hurt. Avoidant individuals may be more inclined to disengage from emotionally difficult interactions rather than process and resolve them. Consequently, relational injuries may remain unresolved, limiting forgiveness and contributing to lower psychological well-being. The significant indirect pathway through forgiveness indicates that reduced forgiveness represents one mechanism through which avoidant attachment may be related to poorer psychological functioning.

Difficulties in emotion regulation also contributed directly and indirectly to lower psychological well-being. Women who have greater difficulty understanding, accepting, or managing their emotional responses may remain emotionally activated for longer periods following relational conflict. Persistent anger, hurt, or frustration can interfere with cognitive reappraisal and reduce the likelihood of forgiveness. The significant mediating effect therefore suggests that part of the psychological cost associated with emotion-regulation difficulties may be transmitted through impaired relational repair. In other words, emotion regulation appears relevant not only as an intrapersonal

capacity but also as a factor shaping how marital injuries are processed.

Relational forgiveness itself had a positive association with psychological well-being. This finding indicates that the ability to reduce resentment, control revenge-related tendencies, and develop a more realistic understanding of the partner may contribute to healthier psychological functioning. Forgiveness may reduce the emotional burden of unresolved interpersonal injury, decrease rumination, and facilitate the restoration of positive interaction within marriage. It therefore appears to serve as an important relational resource connecting attachment security and emotional regulation with psychological outcomes.

In contrast, anxious attachment did not significantly predict relational forgiveness or psychological well-being, and its indirect effect through forgiveness was also nonsignificant. This finding suggests that anxious attachment may operate through mechanisms not adequately captured by relational forgiveness in the present model. Its psychological effects may depend more strongly on variables such as fear of rejection, reassurance seeking, perceived partner responsiveness, commitment, dependency, or the intensity of marital conflict. Thus, different insecure attachment patterns should not necessarily be assumed to influence psychological well-being through identical pathways.

Overall, the study supports an integrative explanation of psychological well-being among married women in which attachment security, emotion-regulation capacity, and relational forgiveness operate together. Secure attachment was associated with greater well-being both directly and through forgiveness, whereas avoidant attachment and emotion-regulation difficulties were associated with poorer well-being partly because they were linked to reduced relational forgiveness. These results highlight relational forgiveness as an important psychological mechanism rather than merely an isolated interpersonal virtue. The findings suggest that efforts to promote psychological well-being among married women may benefit from simultaneously

addressing attachment-related patterns, emotion-regulation skills, and constructive processing of marital hurt. In conclusion, relational forgiveness partially explains how secure and avoidant attachment styles and difficulties in

emotion regulation are associated with psychological well-being among married women, underscoring the importance of integrating interpersonal and emotional processes in models of marital mental health.

مقدمه

بهبودی روان‌شناختی یکی از سازه‌های محوری در روان‌شناسی مثبت‌نگر و مطالعات سلامت روان است و به کیفیت عملکرد روانی فرد، احساس معنا و هدفمندی، توانایی برقراری روابط مثبت، پذیرش خود، مدیریت مؤثر محیط و رشد شخصی اشاره دارد. در رویکردهای معاصر، سلامت روان صرفاً با فقدان نشانه‌های آسیب‌شناختی تعریف نمی‌شود، بلکه برخورداری از ظرفیت‌های روان‌شناختی برای تجربه زندگی رضایت‌بخش، حفظ روابط بین‌فردی سازنده و مقابله مؤثر با تنش‌ها نیز بخش اساسی آن تلقی می‌شود. این موضوع در زندگی زناشویی اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند، زیرا ازدواج یکی از مهم‌ترین بسترهای شکل‌گیری حمایت هیجانی، تعلق اجتماعی، تنظیم هیجان و تجربه رضایت از زندگی است و کیفیت این رابطه می‌تواند با ابعاد مختلف سلامت روان ارتباط داشته باشد. پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که سازه‌هایی مانند سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی مشترک، تاب‌آوری، فضیلت‌های زناشویی و سخت‌رویی روان‌شناختی با بهبود روان‌شناختی افراد متأهل ارتباط دارند و بررسی بهبود روان‌شناختی به کیفیت روابط نزدیک، تصویری ناقص از سلامت روان در بافت خانواده ارائه می‌دهد (Kheirollahi et al., 2025; Manaei Far et al., 2025; Sajjad & Thakur, 2025). همچنین، مطالعاتی که وضعیت تأهل، یکپارچگی اجتماعی و شاخص‌های سلامت روان را در بافت‌های مختلف بررسی کرده‌اند، بر اهمیت شبکه‌های روابط نزدیک و حمایت اجتماعی در درک وضعیت روان‌شناختی افراد تأکید دارند (Schafer et al., 2026).

در میان زنان متأهل، بهبود روان‌شناختی می‌تواند تحت تأثیر مجموعه پیچیده‌ای از عوامل فردی، هیجانی و رابطه‌ای قرار گیرد. تجربه هم‌زمان نقش‌های خانوادگی، زناشویی، اجتماعی و گاه شغلی، زنان را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد که مستلزم مدیریت مداوم هیجان‌ها، حل تعارض، سازگاری با

انتظارات متقابل و حفظ کیفیت رابطه است. از این رو، پژوهش درباره عوامل محافظت‌کننده یا آسیب‌زا برای بهبود روان‌شناختی زنان متأهل، صرفاً جنبه فردی ندارد، بلکه از منظر سلامت خانواده نیز اهمیت دارد. یافته‌های پژوهش‌های ساختاری در حوزه خانواده نشان می‌دهد که رضایت زناشویی، تعارضات زناشویی، فضیلت‌های رابطه‌ای، بهبود معنوی و سازگاری زناشویی در قالب شبکه‌ای از روابط مستقیم و غیرمستقیم با شاخص‌های سلامت و بهبود روان‌شناختی مرتبطاند (M. Tamannaefar et al., 2025; Mohammadreza Tamannaefar et al., 2025). این شواهد ضرورت استفاده از مدل‌های چندمتغیری را برجسته می‌کنند؛ مدلهایی که بتوانند به‌جای تمرکز بر یک عامل منفرد، نحوه تعامل ویژگی‌های شخصیتی، فرایندهای هیجانی و سازوکارهای بین‌فردی را در تبیین بهبود روان‌شناختی روشن سازند.

یکی از بنیادی‌ترین متغیرهایی که می‌تواند کیفیت روابط نزدیک و سلامت روان را شکل دهد، سبک دلبستگی است. نظریه دلبستگی بر این فرض استوار است که تجارب اولیه فرد در روابط نزدیک، الگوهای نسبتاً پایداری از ادراک خویش و دیگران ایجاد می‌کنند و این الگوها در بزرگسالی نیز بر شیوه ورود به روابط صمیمانه، اعتماد، درخواست حمایت، واکنش به تهدید رابطه و حل تعارض اثر می‌گذارند. در بزرگسالان، دلبستگی ایمن معمولاً با احساس ارزشمندی، اعتماد بیشتر به شریک عاطفی، تحمل بهتر نزدیکی و توانایی مؤثرتر در مدیریت تنش‌های بین‌فردی همراه است؛ در مقابل، دلبستگی اضطرابی می‌تواند با حساسیت بیشتر نسبت به طرد، نگرانی از دست دادن رابطه و نیاز شدید به اطمینان‌بخشی همراه باشد و دلبستگی اجتنابی نیز ممکن است با فاصله‌گیری هیجانی، محدودیت در ابراز نیاز و کاهش اتکای عاطفی به شریک رابطه مشخص شود. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی با رضایت رابطه‌ای و شاخص‌های بهبود روان‌شناختی رابطه دارند و می‌توانند

بخشی از تفاوت‌های افراد را در نحوه تجربه و مدیریت روابط عاشقانه توضیح دهند (Erzen & Tasdemir, 2025; Rezagholiyan et al., 2025).

اهمیت دلبستگی تنها به رابطه مستقیم آن با بهزیستی محدود نیست، بلکه این سازه می‌تواند بر فرایندهای شناختی و هیجانی پس از بروز تعارض نیز اثر بگذارد. در روابط زناشویی، تعارض و رنجش اجتناب‌ناپذیر است، اما نوع پاسخ افراد به این تجارب یکسان نیست. برخی افراد پس از تجربه خطا یا بی‌مهری همسر قادرند هیجان‌های منفی را پردازش کرده، دیدگاه طرف مقابل را درک کنند و به سمت ترمیم رابطه حرکت کنند؛ درحالی‌که برخی دیگر ممکن است مدت طولانی‌تری درگیر خشم، اجتناب، انتقام‌جویی یا نشخوار ذهنی باقی بمانند. مطالعات مربوط به تخلفات رابطه‌ای نشان داده‌اند که نایمنی دلبستگی می‌تواند با ابعاد نبخشیدن، کاهش تعهد رابطه‌ای و واکنش‌های منفی پس از آسیب بین‌فردی مرتبط باشد (Jean et al., 2024). به‌طور خاص، در موقعیت‌های شدیدتر مانند خیانت عاطفی یا جنسی نیز دلبستگی اضطرابی و آشفتگی شخصی در کنار نبخشیدن بررسی شده‌اند که این امر نشان می‌دهد الگوهای دلبستگی می‌توانند در نحوه پردازش نقض اعتماد و آسیب‌های رابطه‌ای نقش مهمی داشته باشند (Beltrán-Morillas et al., 2023).

در این میان، بخشودگی رابطه‌ای به‌عنوان یکی از سازوکارهای مهم ترمیم رابطه مورد توجه قرار گرفته است. بخشودگی در بافت زناشویی صرفاً به معنای فراموش کردن خطا یا نادیده گرفتن آسیب نیست، بلکه فرایندی روان‌شناختی است که طی آن تمایل به انتقام، اجتناب و حفظ خصومت کاهش می‌یابد و امکان شکل‌گیری نگرش متعادل‌تر، همدلانه‌تر و ترمیم‌محور نسبت به همسر فراهم می‌شود. چنین فرایندی می‌تواند از تداوم خشم و رنجش جلوگیری کرده و زمینه بازگشت تعاملات سازنده را ایجاد کند. پژوهش‌های زوجی نشان داده‌اند که بخشودگی خود و شریک عاطفی می‌تواند در پیوند میان دلبستگی بزرگسالان و بهزیستی فردی و رابطه‌ای نقش واسطه‌ای داشته

باشد (Cornish et al., 2025). به همین ترتیب، شواهد حاصل از مطالعات زوجین نشان می‌دهد که بخشودگی هر یک از زوجین و ویژگی‌های دلبستگی آنان می‌توانند به‌طور هم‌زمان در کارکرد رابطه دخیل باشند و تحلیل این متغیرها صرفاً در سطح فردی ممکن است برای توضیح کامل کیفیت رابطه کافی نباشد (Conradi, 2022).

رابطه میان دلبستگی و بخشودگی در نمونه‌های مختلف نیز مورد تأیید قرار گرفته است. بررسی افراد در روابط همجنس نشان داده است که دلبستگی و بخشودگی دوطرفه از سازه‌های مرتبط در روابط نزدیک‌اند و الگوهای ناایمن دلبستگی می‌توانند با مشکلات بیشتری در فرایند بخشودگی همراه شوند (Guzmán-González et al., 2022). در مطالعات داخلی نیز نقش بخشودگی زناشویی و اسنادهای رابطه‌ای در ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی مورد توجه قرار گرفته و یافته‌ها بر جایگاه بخشودگی به‌عنوان یک سازوکار واسطه‌ای در تبیین کیفیت زندگی زناشویی تأکید کرده‌اند (Farsani, 2021). این مجموعه شواهد نشان می‌دهد که بخشودگی می‌تواند یکی از مسیرهایی باشد که از طریق آن، الگوهای نسبتاً پایدار دلبستگی به پیامدهای هیجانی و روان‌شناختی در روابط زناشویی منتهی می‌شوند.

افزون بر دلبستگی، تنظیم هیجان یکی دیگر از فرایندهای اساسی در سلامت روان و عملکرد زناشویی است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها شدت، مدت، نوع و نحوه تجربه یا ابراز هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند. در زندگی مشترک، زوجین به‌طور مداوم با موقعیت‌هایی مواجه‌اند که می‌تواند خشم، اضطراب، رنجش، ناامیدی یا احساس طرد را برانگیزد و توانایی مدیریت این هیجان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در پاسخ فرد به تعارض دارد. دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند موجب افزایش واکنش‌های تکانشی، تداوم هیجان‌های منفی، ضعف در بازنگری

شناختی موقعیت و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه شود. در مقابل، برخورداری از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان می‌تواند امکان ارزیابی مجدد موقعیت، کاهش تنش و انتخاب پاسخ‌های بین‌فردی مؤثرتر را فراهم کند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که راهبردهای تنظیم هیجان و مؤلفه‌های شفقت به خود قادرند بخشی از واریانس پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی را تبیین کنند (Ranjouri et al., 2025).

نقش تنظیم هیجان در بهزیستی تنها در مطالعات همبستگی مشاهده نشده، بلکه پژوهش‌های مداخله‌ای نیز اهمیت آن را برجسته کرده‌اند. بررسی مداخلات تنظیم هیجان در گروه‌های مختلف نشان می‌دهد که آموزش و تقویت توانایی‌های مرتبط با تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان مسیر بالقوه‌ای برای ارتقای سازگاری و سلامت روان مورد توجه قرار گیرد (Ramos & Cunha, 2026). افزون بر این، مدل‌های ساختاری بهزیستی نیز تنظیم هیجان را در کنار متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، شفقت به خود و کیفیت زندگی بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که برای تبیین بهزیستی، توجه هم‌زمان به منابع درون‌فردی و بین‌فردی اهمیت دارد (Rezagholyan et al., 2025). در محیط‌های رابطه‌ای نیز این مسئله اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند نه تنها سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد، بلکه فرایند حل تعارض، بخشودگی و بازسازی اعتماد را نیز مختل کند.

ارتباط تنظیم هیجان با بخشودگی از منظر نظری نیز قابل انتظار است. بخشودن یک خطای رابطه‌ای مستلزم کاهش تدریجی هیجان‌های منفی، کنترل تکانه‌های انتقام‌جویانه، پذیرش تجربه ناخوشایند و بازنگری شناختی در معنای رفتار همسر است؛ بنابراین، توانایی تنظیم هیجان می‌تواند زمینه روان‌شناختی لازم برای شکل‌گیری بخشودگی را فراهم کند. پژوهش انجام‌شده بر افراد متأهل نشان داده است که سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی بخشودگی نقش دارند و بررسی هم‌زمان این متغیرها

می‌تواند درک جامع‌تری از سازوکارهای مؤثر بر روابط زناشویی فراهم کند (Karadoğan & Tagay, 2022). همچنین، در افرادی که جدایی یا طلاق را تجربه کرده‌اند، ناایمنی دلبستگی، بخشودگی شریک سابق و دشواری‌های تنظیم هیجان در کنار یکدیگر برای توضیح الگوهای متفاوت سازگاری روان‌شناختی بررسی شده‌اند؛ موضوعی که نشان می‌دهد این سه سازه حتی پس از پایان رابطه نیز در سازگاری روانی افراد با تجارب رابطه‌ای اهمیت دارند (Guzmán-González et al., 2025).

بخشودگی خود به‌تنهایی نیز با شاخص‌های مثبت سلامت روان پیوند دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودبخشودگی در کنار خودکارآمدی مقابله‌ای، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری می‌تواند در تبیین بهزیستی ذهنی نقش داشته باشد (Kaya & Odacı, 2024). اگرچه خودبخشودگی از نظر مفهومی با بخشودگی رابطه‌ای متفاوت است، این شواهد بر این اصل کلی تأکید دارند که کاهش درگیری پایدار با خطا، رنجش و ارزیابی‌های منفی می‌تواند با عملکرد روان‌شناختی مطلوب‌تر همراه باشد. در سطح بین‌فردی نیز بخشودگی می‌تواند زمینه تداوم تعامل سازنده و کاهش تعارض‌های مزمن را فراهم سازد. مطالعه زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده نشان داده است که تعهد، بخشودگی و جنبه‌های مختلف بهزیستی زناشویی دارای ارتباطات متقابل‌اند و تغییر در یکی از این حوزه‌ها می‌تواند با تغییر در دیگر ابعاد رابطه همراه شود (Li et al., 2024). این یافته، بخشودگی را نه یک پیامد منفعل، بلکه بخشی پویا از فرایند حفظ و تنظیم رابطه معرفی می‌کند.

مطالعات حوزه بهزیستی هیجانی نیز از اهمیت بخشودگی بین‌فردی حمایت می‌کنند. برای مثال، پژوهش‌هایی که به بررسی فعالیت بدنی، هوش هیجانی و بخشودگی بین‌فردی پرداخته‌اند، بخشودگی را در کنار منابع هیجانی و رفتاری به‌عنوان یکی از عوامل مرتبط با بهزیستی هیجانی در نظر گرفته‌اند (Yang et al., 2024). در بافت زوجین نیز مدل‌های ساختاری نشان داده‌اند

(Far et al., 2025; Mohammadreza Tamannaeifar et al., 2025).

همچنین، بهزیستی معنوی و سخت‌رویی روان‌شناختی در ارتباط با رضایت و سازگاری زناشویی مطالعه شده‌اند و نتایج این حوزه ضرورت بررسی سازوکارهای میانجی در روابط خانوادگی را برجسته ساخته است (Kheirollahi et al., 2025; M. Tamannaeifar et al., 2025).

باین‌حال، هنوز نیاز به مدل‌هایی وجود دارد که به‌طور اختصاصی نقش سبک دلبستگی، تنظیم هیجان و بخشودگی رابطه‌ای را در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل بررسی کنند؛ زیرا این متغیرها مستقیماً با نحوه تجربه امنیت عاطفی، مدیریت تنش و بازسازی رابطه پس از تعارض مرتبط هستند.

از منظر کاربردی نیز شناسایی چنین الگویی می‌تواند برای طراحی مداخلات خانواده‌محور اهمیت داشته باشد. اگر دلبستگی ایمن از طریق افزایش آمادگی برای بخشودگی با بهزیستی بیشتر همراه باشد، یا اگر دشواری در تنظیم هیجان از طریق کاهش بخشودگی به افت بهزیستی منجر شود، مداخلات مشاوره‌ای می‌توانند به‌جای تمرکز صرف بر کاهش تعارض، بر اصلاح الگوهای دلبستگی، آموزش تنظیم هیجان و توسعه مهارت‌های بخشودگی تمرکز کنند. شواهد مربوط به ارتباط دلبستگی، بخشودگی و بهزیستی و نیز مطالعات مداخله‌ای تنظیم هیجان از چنین جهت‌گیری‌ای حمایت می‌کنند (Cornish et al., 2025; Ramos & Cunha, 2026).

افزون بر این، توجه به روابط متقابل میان تعهد، بخشودگی و بهزیستی زناشویی نشان می‌دهد که مداخلات موفق احتمالاً باید هم‌زمان ابعاد فردی و رابطه‌ای را هدف قرار دهند (Li et al., 2024).

بنابراین، با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در سلامت فردی و خانوادگی، نقش بنیادین سبک‌های دلبستگی در سازمان‌دهی روابط نزدیک، جایگاه تنظیم هیجان در مدیریت تجارب عاطفی و ظرفیت بخشودگی رابطه‌ای در کاهش رنجش و ترمیم رابطه، بررسی یکپارچه این متغیرها می‌تواند خلأ

که بخشودگی می‌تواند در روابط میان سلامت خانواده مبدأ، ناگویی هیجانی، باورهای ارتباطی و بهزیستی روانی زوجین نقش میانجی داشته باشد (Zandi et al., 2024). چنین یافته‌هایی اهمیت بخشودگی را در پیوند میان ویژگی‌های درون‌فردی و پیامدهای رابطه‌ای برجسته می‌کنند و نشان می‌دهند که این سازه می‌تواند به‌عنوان یک پل میان نحوه پردازش هیجان‌ها و تجربه بهزیستی در روابط نزدیک عمل کند.

با وجود گسترش مطالعات درباره دلبستگی، تنظیم هیجان، بخشودگی و بهزیستی، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها این متغیرها را به‌صورت مجزا یا در قالب روابط دوتایی بررسی کرده‌اند. برخی مطالعات بر رابطه دلبستگی و بخشودگی متمرکز بوده‌اند، برخی دیگر نقش تنظیم هیجان را در سلامت روان بررسی کرده‌اند و گروهی نیز بخشودگی را در ارتباط با رضایت یا سازگاری زناشویی مطالعه کرده‌اند. باین‌حال، تعداد پژوهش‌هایی که سبک‌های مختلف دلبستگی و دشواری تنظیم هیجان را به‌طور هم‌زمان به‌عنوان پیش‌بیننده‌های بهزیستی روان‌شناختی و بخشودگی رابطه‌ای را به‌عنوان سازوکار میانجی در یک مدل ساختاری واحد بررسی کنند، محدودتر است. شواهد اخیر در زمینه روابط عاشقانه نشان می‌دهد که بخشودگی شریک می‌تواند بخشی از رابطه میان الگوهای دلبستگی و بهزیستی فردی و رابطه‌ای را توضیح دهد (Cornish et al., 2025)، اما بافت‌های فرهنگی متفاوت، نقش‌های جنسیتی، الگوهای ارتباطی و هنجارهای مربوط به ازدواج می‌توانند شدت و جهت این روابط را تحت تأثیر قرار دهند؛ ازاین‌رو، تعمیم مستقیم یافته‌های مطالعات خارجی به زنان متأهل ایرانی نیازمند احتیاط است.

در ایران نیز مطالعاتی درباره بهزیستی، رضایت زناشویی، سازگاری، تعارض و متغیرهای روان‌شناختی مرتبط انجام شده است. مدل‌های ساختاری اخیر نشان داده‌اند که فضیلت‌های زناشویی، رضایت از زندگی مشترک و تعارضات زناشویی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی اهمیت دارند (Manaei

مهمی را در ادبیات موجود پوشش دهد و درک دقیق‌تری از مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مؤثر بر سلامت روان زنان متأهل فراهم آورد.

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان با نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل شهرستان یزد بود.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری^۱ و تحلیل مسیر بود. این پژوهش با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان با نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل انجام شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان متأهل ساکن شهرستان یزد تشکیل دادند که بر اساس آمارهای سرشماری عمومی نفوس و مسکن و برآوردهای سازمان ثبت احوال، تعداد آنان حدود ۱۲۰،۰۰۰ نفر برآورد شد. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان^۲، ۳۸۴ نفر تعیین شد و نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، سکونت در شهرستان یزد، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و توانایی خواندن و نوشتن برای تکمیل پرسشنامه‌ها بود. داده‌های پژوهش با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای و روش میدانی گردآوری شد؛ بدین صورت که برای تدوین مبانی نظری و پیشینه پژوهش از منابع کتابخانه‌ای استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌ها، داده‌های میدانی از طریق اجرای پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شد.

برای گردآوری داده‌ها از چهار ابزار استاندارد استفاده شد. بهزیستی روان‌شناختی با فرم کوتاه ۱۸ سؤالی پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف سنجیده شد. این ابزار شش مؤلفه پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی را اندازه‌گیری می‌کند و بر اساس طیف لیکرت^۳ شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعات پیشین، همبستگی^۴ این فرم با فرم اصلی بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش شده و در پژوهش‌های داخلی نیز پایایی^۵ مطلوبی برای آن گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ^۶ این مقیاس ۰/۷۴ به‌دست آمده است.

برای سنجش سبک‌های دلبستگی از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسال کولینز و رید^۷ استفاده شد که شامل ۱۸ گویه و سه زیرمقیاس دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی است و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه در مطالعات خارجی و داخلی از پایایی و روایی مناسب برخوردار بوده و در پژوهش پاکدامن نیز پایایی بازآزمایی آن ۰/۸۹ گزارش شده است. برای اندازه‌گیری تنظیم هیجان از فرم کوتاه ۱۶ سؤالی مقیاس دشواری در تنظیم هیجان استفاده شد که توسط جوربرگ و همکاران^۸ تدوین شده است. این ابزار پنج مؤلفه کمبود وضوح هیجانی، دشواری در رفتارهای معطوف به هدف، دشواری در کنترل رفتار تکانشی، دسترسی محدود به راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان و پاسخ هیجانی پذیرفته‌نشده را اندازه‌گیری می‌کند و نمرات بالاتر در آن نشان‌دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. در مطالعات مختلف، این مقیاس از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار بوده و در ایران نیز شاخص‌های روان‌سنجی مناسبی برای آن گزارش شده است.

⁵ reliability

⁶ Cronbach's alpha coefficient

⁷ Collins and Read

⁸ Bjureberg et al

¹ Structural equation modeling

² Krejcie and Morgan table

³ Likert scale

⁴ correlation

تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS انجام گرفته است. در اجرای پژوهش حاضر، ملاحظات اخلاقی نیز به‌طور کامل رعایت شده است. بدین صورت که هدف پژوهش پیش از اجرا برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، رضایت آگاهانه آنان اخذ گردید، مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و آزمودنی‌ها در هر مرحله حق انصراف داشتند. همچنین برای حفظ محرمانگی اطلاعات، پرسشنامه‌ها بدون درج نام و مشخصات هویتی تکمیل شد و داده‌ها صرفاً در قالب نتایج کلی و برای اهداف علمی گزارش گردید.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار در جدول ۱ ارائه شده است. بر این اساس، پس از توصیف ویژگی‌های متغیرها، در ادامه روابط بین آن‌ها با استفاده از تحلیل همبستگی و مدل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

همچنین برای سنجش بخشودگی رابطه‌ای از پرسشنامه بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران استفاده شده است. این ابزار ۲۵ گویه دارد و سه مؤلفه ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش و درک و فهم واقع‌بینانه را می‌سنجد. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده سطح بالاتر بخشودگی رابطه‌ای است و سازندگان آن آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند.

به‌منظور بررسی روایی ابزارها، روایی محتوایی پرسشنامه‌ها با نظر استاد راهنما و متخصصان حوزه روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت. برای سنجش پایایی ابزارها نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشان داد ابزارهای مورد استفاده از پایایی قابل قبول برخوردارند. داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. بدین صورت که در بخش توصیفی از شاخص‌هایی مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱، برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون^۲ برای بررسی روابط بین متغیرها و از مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر برای آزمون فرضیه اصلی پژوهش استفاده شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی

متغیر	خرده مقیاس	میانگین	انحراف معیار
سبک‌های دلبستگی	سبک ایمن	۱۱/۵۸	۴/۶۵
	سبک اجتنابی	۱۳/۱۵	۳/۴۷
	سبک اضطراب	۱۳/۴۸	۴/۵۵
بخشودگی رابطه‌ای	ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی	۳۰/۴۲	۱۰/۰
	کنترل رنجش	۱۵/۹۷	۵/۵۵
	درک واقع‌بینانه	۱۹/۲۲	۶/۴۵
	بخشودگی رابطه‌ای	۶۵/۶۱	۱۷/۸۰
تنظیم هیجان	کمبود وضوح هیجانی	۵/۸۲	۲/۴۶
	دشواری در درگیری در رفتارهای معطوف به هدف	۷/۴۰	۳/۴۱
	دشواری در کنترل رفتار تکانشی	۹/۹۲	۳/۴۹
	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی مؤثر	۱۴/۲۶	۴/۷۸
	پاسخ هیجانی پذیرفته نشده	۸/۴۱	۳/۳۵
	دشواری در تنظیم هیجان	۴۵/۹۱	۱۴/۵۰

² Pearson correlation coefficient

¹ Kolmogorov-Smirnov test

دوره چهارم، شماره سوم

بهبودی روانشناختی	استقلال	۱۱/۱۲	۱/۸۶
تسلط بر محیط		۱۲/۲۷	۱/۸۹
رشد شخصی		۱۲/۱۳	۲/۱۷
ارتباط مثبت با دیگران		۱۱/۸۴	۲/۰۳
هدفمندی در زندگی		۱۲/۱۸	۲/۰۹
پذیرش خود		۱۱/۹۰	۲/۰۷
بهبودی روانشناختی		۷۱/۴۵	۹/۰۳

بود. افزون بر این، مقادیر شاخص‌های همخطی (VIF و Tolerance) در دامنه قابل قبول (بالتر بودن مقدار شاخص Tolerance از ۰/۴ و پایین‌تر بودن مقدار شاخص VIF از ۲/۵) قرار داشت که نشان‌دهنده عدم وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای مستقل است. بنابراین، تمامی مفروضات لازم برای اجرای مدل معادلات ساختاری برقرار بود.

پیش از برازش مدل معادلات ساختاری، مفروضات لازم برای اجرای تحلیل بررسی شد. با توجه به حجم نمونه ۳۸۴ نفر و نسبت مناسب حجم نمونه به تعداد پارامترهای برآوردشده، کفایت حجم نمونه برای اجرای مدل تأیید شد. همچنین، نتایج بررسی داده‌های پرت چندمتغیره با استفاده از فاصله مایلانویس نشان داد هیچ‌یک از داده‌ها نیاز به حذف نداشتند. بررسی نرمال بودن چندمتغیره بر اساس ضریب مردیا نیز بیانگر برقرار بودن این پیش‌فرض

جدول ۲. برآورد مقادیر شاخص‌های همخطی چندگانه متغیرهای مستقل

متغیر	Tolerance	VIF
تنظیم هیجان	۰/۸۷۱	۱/۱۴۸
سبک ایمن	۰/۷۲۰	۱/۳۹۰
سبک اجتنابی	۰/۷۲۶	۱/۳۷۷
سبک اضطراب	۰/۸۸۵	۱/۱۳۰
بخشودگی رابطه‌ای	۰/۸۳۷	۱/۱۹۵

پژوهش ارائه شده و سپس مدل معادلات ساختاری به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق و بررسی برازش مدل پیشنهادی گزارش می‌شود. با توجه به یافته‌ها در جدول ۳، بین متغیرهای سبک ایمن و بخشودگی رابطه‌ای با بهبود روانشناختی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). ولی بین متغیرهای تنظیم هیجان و سبک اجتنابی با بهبود روانشناختی، رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). همچنین بین متغیر سبک اضطراب با بهبود روانشناختی، رابطه معنی‌داری وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$).

پس از بررسی و تأیید مفروضات لازم برای اجرای مدل معادلات ساختاری، در گام نخست روابط دومتغیره میان متغیرهای پژوهش از طریق محاسبه ضرایب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل همبستگی، علاوه بر مشخص کردن جهت و شدت روابط بین متغیرها، تصویری اولیه از الگوی ارتباطات میان سازه‌های پژوهش ارائه می‌دهد و زمینه مناسبی برای آزمون هم‌زمان روابط مستقیم و غیرمستقیم در قالب مدل معادلات ساختاری فراهم می‌کند. در ادامه، ماتریس همبستگی متغیرهای

دوره چهارم، شماره سوم

داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر برازش داده‌ها به مدل برقرار است و شاخص‌های برازش دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.

جدول ۴. برآورد شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل

شاخص	CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
مقدار	۲۰۵/۵۴۰	۱۰۹	۱/۸۷۷	۰/۹۴	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۰۵

برای محاسبه اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای مستقل و میانجی بر متغیر وابسته از روش خودگردان‌سازی^۱ در نرم‌افزار اموس^۲ استفاده شد که خروجی آن در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر بهزیستی روانشناختی با روش خودگردان‌سازی

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	برآورد	مستقیم	غیرمستقیم	کل
			مقدار	P	مقدار	P
سبک ایمن	-	بخشودگی رابطه‌ای	۰/۲۶۹	۰/۰۰۱	-	۰/۲۶۹
	-	بهزیستی روانشناختی	۰/۲۹۷	۰/۰۰۱	-	۰/۳۴۹
	بخشودگی رابطه‌ای		-	-	۰/۰۵۲	۰/۰۰۲
سبک اضطراب	-	بخشودگی رابطه‌ای	۰/۰۱۳	۰/۸۴۰	-	۰/۰۱۳
	-	بهزیستی روانشناختی	-۰/۰۷۳	۰/۱۹۲	-	-۰/۰۷۱
	بخشودگی رابطه‌ای		-	-	۰/۰۰۲	۰/۷۸۳
سبک اجتنابی	-	بخشودگی رابطه‌ای	-۰/۱۵۲	۰/۰۲۰	-	-۰/۱۵۲
	-	بهزیستی روانشناختی	-۰/۲۸۳	۰/۰۰۱	-	-۰/۳۱۳
	بخشودگی رابطه‌ای		-	-	۰/۰۳۰	۰/۰۱۱
تنظیم هیجان	-	بخشودگی رابطه‌ای	-۰/۲۳۵	۰/۰۰۱	-	-۰/۲۳۵
	-	بهزیستی روانشناختی	-۰/۱۲۴	۰/۰۲۶	-	-۰/۱۷۰
	بخشودگی رابطه‌ای		-	-	۰/۰۴۶	۰/۰۰۲
بخشودگی رابطه‌ای	-	بهزیستی روانشناختی	۰/۱۹۵	۰/۰۰۴	-	۰/۱۹۵

^۲ AMOS

^۱ Bootstrap

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۵ و شکل ۱، اثر مستقیم سبک دلبستگی ایمن بر بخشودگی رابطه‌ای مثبت و معنادار بود ($P < 0/01$ و $\gamma = 0/269$)؛ بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید شد. همچنین، سبک دلبستگی ایمن اثر مستقیم مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت ($P < 0/01$ و $\gamma = 0/297$) و فرضیه دوم نیز تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان با نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در زنان متأهل شهرستان یزد انجام شد. نتایج مدلیابی معادلات ساختاری نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مناسبی برخوردار است و الگوی روابط میان متغیرهای پژوهش با داده‌های تجربی سازگاری قابل قبولی دارد. بر اساس یافته‌ها، سبک دلبستگی ایمن اثر مستقیم مثبت و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای داشت ($\beta = 0.269, p = 0.001$) و همچنین به‌طور مستقیم بهزیستی روان‌شناختی را به‌صورت مثبت پیش‌بینی کرد ($\beta = 0.297, p = 0.001$). در مقابل، سبک دلبستگی اجتنابی هم بر بخشودگی رابطه‌ای ($\beta = -0.152, p = 0.020$) و هم بر بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = -0.283, p = 0.001$) اثر منفی و معنادار داشت. دشواری در تنظیم هیجان نیز اثر منفی و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای ($\beta = -0.235, p = 0.001$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = -0.124, p = 0.026$) نشان داد. افزون بر این، بخشودگی رابطه‌ای به‌طور مثبت و معناداری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کرد ($\beta = 0.195, p = 0.004$). باین‌حال، سبک دلبستگی اضطرابی نه بر بخشودگی رابطه‌ای و نه بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم معناداری نداشت. یافته‌های آزمون میانجی نیز نشان داد بخشودگی رابطه‌ای در ارتباط دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی و دشواری در تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری ایفا می‌کند، درحالی‌که این نقش در مورد دلبستگی اضطرابی معنادار نبود.

نتایج نشان داد اثر مستقیم سبک دلبستگی اضطرابی بر بخشودگی رابطه‌ای ($P > 0/05$ و $\gamma = 0/013$) و نیز بر بهزیستی روان‌شناختی ($P > 0/05$ و $\gamma = -0/073$) از نظر آماری معنادار نیست؛ بنابراین، فرضیه‌های سوم و چهارم تأیید نشدند. همچنین، سبک دلبستگی اجتنابی اثر مستقیم منفی و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای ($P < 0/05$ و $\gamma = -0/152$) و بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $\gamma = -0/283$) داشت؛ ازاین‌رو، فرضیه‌های پنجم و ششم تأیید شدند. علاوه بر این، تنظیم هیجان اثر مستقیم منفی و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای ($P < 0/01$ و $\gamma = -0/235$) و بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/05$) و نشان داد؛ بنابراین، فرضیه‌های هفتم و هشتم نیز مورد تأیید قرار گرفتند. در نهایت، نتایج بیانگر آن بود که بخشودگی رابطه‌ای اثر مستقیم مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دارد ($P < 0/01$ و $\beta = 0/195$)، ازاین‌رو فرضیه نهم پژوهش نیز تأیید شد.

نتایج آزمون سوبل^۱ برای بررسی نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای نشان داد که این متغیر در رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری دارد ($P < 0/05, Z = 2/47$)؛ بنابراین، فرضیه دهم تأیید شد. همچنین، نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در رابطه بین سبک دلبستگی اضطرابی و بهزیستی روان‌شناختی معنادار نبود ($P > 0/05, Z = 0/21$)، ازاین‌رو فرضیه یازدهم تأیید نشد. افزون بر این، نتایج نشان داد بخشودگی رابطه‌ای در رابطه بین سبک دلبستگی اجتنابی و بهزیستی روان‌شناختی ($Z = -2/06$)،

^۱ با استفاده از سامانه‌های آنالیز، آماره سوبل محاسبه شده است.

نخستین یافته مهم پژوهش، اثر مثبت و معنادار سبک دلبستگی ایمن بر بخشودگی رابطه‌ای بود. این نتیجه نشان می‌دهد زنانی که در روابط نزدیک خود از احساس امنیت، اعتماد و اطمینان بیشتری برخوردارند، آمادگی بیشتری برای کاهش رنجش، کنترل تمایلات انتقام‌جویانه و بازسازی رابطه پس از تعارض دارند. از منظر نظری، دلبستگی ایمن معمولاً با الگوهای ذهنی مثبت‌تری نسبت به خود و دیگران همراه است و فرد را قادر می‌سازد که خطاهای شریک زندگی را الزاماً به عنوان تهدیدی برای ارزش شخصی یا بقای رابطه تفسیر نکند. چنین افرادی در برابر تعارض کمتر به دفاع افراطی، اجتناب یا خصومت پایدار متوسل می‌شوند و بیشتر قادرند موقعیت را از منظر متقابل بازبینی کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند امنیت دلبستگی با بخشودگی بیشتر و ناایمنی دلبستگی با دشواری بیشتر در بخشیدن همراه است (Conradi, 2022; Guzmán-González et al., 2022). همچنین، مطالعه‌ای که نقش دلبستگی بزرگسالان و بخشودگی خود و شریک عاطفی را در بهزیستی فردی و رابطه‌ای بررسی کرده است، نشان می‌دهد که الگوهای دلبستگی می‌توانند از طریق فرایندهای بخشودگی بر کیفیت عملکرد فرد و رابطه اثرگذار باشند (Cornish et al., 2025).

یافته مربوط به رابطه مثبت دلبستگی ایمن و بهزیستی روان‌شناختی نیز از نظر نظری قابل تبیین است. افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً در روابط نزدیک احساس حمایت، پذیرفته‌شدن و ارزشمندی بیشتری تجربه می‌کنند و در موقعیت‌های تنش‌زا نیز بهتر می‌توانند از منابع بین‌فردی برای مقابله با فشار روانی استفاده کنند. این امنیت عاطفی می‌تواند زمینه‌ای برای کاهش نگرانی مزمن، افزایش اعتماد به خود و دیگران و حفظ ثبات هیجانی فراهم آورد. بنابراین، طبیعی است که چنین افرادی سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کنند. یافته حاضر با مطالعاتی همسو است که ارتباط میان سبک‌های دلبستگی، رضایت رابطه‌ای و شاخص‌های بهزیستی را نشان داده‌اند (Erzen

& Tasdemir, 2025; Rezagholiyan et al., 2025). همچنین، شواهد پژوهشی در زمینه روابط زناشویی و سلامت روان نشان می‌دهد که کیفیت روابط نزدیک، رضایت زناشویی و سازگاری روان‌شناختی می‌تواند به‌طور معناداری با بهزیستی افراد متأهل مرتبط باشند (Manaei Far et al., 2025; Sajjad & Thakur, 2025).

در مقابل، سبک دلبستگی اجتنابی اثر منفی و معناداری بر بخشودگی رابطه‌ای داشت. این یافته نشان می‌دهد زنانی که تمایل بیشتری به فاصله‌گیری هیجانی، خوداتکایی افراطی و کاهش صمیمیت دارند، ممکن است در مواجهه با آسیب رابطه‌ای کمتر وارد فرایند فعال ترمیم و بخشودگی شوند. فرد اجتنابی معمولاً به‌جای پردازش آشکار هیجان، گفت‌وگو درباره رنجش و تلاش برای بازسازی نزدیکی، احتمال بیشتری دارد که از لحاظ هیجانی فاصله بگیرد یا رابطه را به‌صورت سردتر مدیریت کند. در چنین شرایطی، بخشودگی واقعی که مستلزم کاهش پایدار رنجش و بازنگری در ادراک فرد نسبت به شریک زندگی است، ممکن است دشوارتر شکل گیرد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌هایی هماهنگ است که نشان داده‌اند ناایمنی دلبستگی می‌تواند با نبخشیدن، کناره‌گیری از رابطه و دشواری در بازیابی صمیمیت همراه باشد (Guzmán-González et al., 2022; Jean et al., 2024). همچنین، یافته‌های مربوط به روابط پس از خطاهای عاطفی نشان داده‌اند که الگوهای ناایمن دلبستگی می‌توانند با واکنش‌های منفی‌تر و پایدارتر در برابر آسیب رابطه‌ای همراه شوند (Beltrán-Morillas et al., 2023).

اثر منفی سبک دلبستگی اجتنابی بر بهزیستی روان‌شناختی نیز از یافته‌های مهم پژوهش بود. این نتیجه را می‌توان با محدودشدن دسترسی افراد اجتنابی به منابع حمایت اجتماعی و عاطفی توضیح داد. اگر فرد در مواجهه با استرس یا تعارض از نزدیکی و دریافت حمایت فاصله بگیرد، ممکن است فرصت کمتری برای تخلیه هیجانی، حل مشارکتی مشکلات و تجربه احساس حمایت

داشته باشد. در نتیجه، بخشی از فشارهای روان‌شناختی بدون پردازش مؤثر باقی می‌ماند و می‌تواند به کاهش احساس رضایت و کارآمدی روانی منجر شود. شواهد مطالعات جدید نیز نشان داده است که ناپیمنی دلبستگی می‌تواند در کنار کاهش رضایت رابطه‌ای و کاهش کیفیت عملکرد بین‌فردی با شاخص‌های ضعیف‌تر بهزیستی همراه باشد (Cornish et al., 2025; Erzen & Tasdemir, 2025). از این منظر، دلبستگی اجتنابی را می‌توان نه فقط یک الگوی رابطه‌ای، بلکه عاملی دانست که از طریق محدود کردن دسترسی به حمایت، نزدیکی و تعامل ترمیمی، با سلامت روان ارتباط پیدا می‌کند.

در مورد سبک دلبستگی اضطرابی، یافته‌ها نشان داد اثر مستقیم آن بر بخشودگی رابطه‌ای و بهزیستی روان‌شناختی معنادار نیست. این نتیجه در نگاه نخست ممکن است با برخی یافته‌های پیشین متفاوت به نظر برسد، زیرا در برخی مطالعات ناپیمنی اضطرابی با پریشانی بیشتر، وابستگی عاطفی و دشواری در بخشودگی مرتبط دانسته شده است (Beltrán-Morillas et al., 2023; Jean et al., 2024). با این حال، عدم معناداری این مسیرها در پژوهش حاضر می‌تواند نشان دهد که نقش دلبستگی اضطرابی در بهزیستی زنان متأهل به صورت مستقیم و مستقل عمل نمی‌کند و احتمالاً تحت تأثیر متغیرهای دیگری مانند شدت تعارض زناشویی، میزان تعهد، وابستگی به رابطه، حمایت ادراک‌شده یا نحوه تنظیم هیجان قرار می‌گیرد. همچنین ممکن است در بافت زناشویی مورد بررسی، برخی ویژگی‌های دلبستگی اضطرابی مانند تمایل زیاد به حفظ رابطه و حساسیت بالا نسبت به از دست دادن شریک، هم‌زمان پیامدهای مثبت و منفی ایجاد کرده و اثر خالص آن را کاهش داده باشد. این برداشت با رویکردهایی همسو است که تأکید می‌کنند اثر سبک‌های دلبستگی بر پیامدهای رابطه‌ای اغلب از طریق متغیرهای میانجی و فرایندهای تعاملی شکل می‌گیرد (Conradi, 2022; Cornish et al., 2025).

یکی دیگر از یافته‌های اصلی پژوهش، اثر منفی و معنادار دشواری در تنظیم هیجان بر بخشودگی رابطه‌ای بود. این نتیجه از نظر مفهومی قابل انتظار است، زیرا بخشودگی یک فرایند هیجانی-شناختی است و نیازمند توانایی کاهش خشم، کنترل تکانه‌های انتقام‌جویانه، مدیریت رنجش و بازنگری در معنای تجربه آسیب‌زا است. فردی که در شناسایی، پذیرش یا مدیریت هیجان‌های خود مشکل دارد، احتمال بیشتری دارد که پس از تعارض در حالت برانگیختگی هیجانی باقی بماند و کمتر بتواند به سمت ارزیابی متعادل‌تر یا پاسخ‌های سازنده حرکت کند. یافته حاضر با نتایج پژوهش Karadoğan و Tagay همسو است که نشان دادند سبک‌های دلبستگی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی بخشودگی افراد متأهل نقش دارند (Karadoğan & Tagay, 2022). همچنین، شواهد مربوط به افراد درگیر جدایی یا طلاق نشان داده است که دشواری تنظیم هیجان در کنار ناپیمنی دلبستگی و بخشودگی کمتر می‌تواند با سازگاری روان‌شناختی ضعیف‌تر همراه شود (Guzmán-González et al., 2025).

دشواری در تنظیم هیجان همچنین اثر مستقیم منفی و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت. این یافته بیانگر آن است که هرچه زنان متأهل در مدیریت هیجان‌ها با دشواری بیشتری مواجه باشند، احتمال تجربه سطح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی افزایش می‌یابد. دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند به شکل تداوم طولانی‌تر احساسات منفی، کاهش انعطاف شناختی، رفتارهای واکنشی و ناتوانی در بازگشت به تعادل پس از تنش ظاهر شود. اگر این الگو در روابط زناشویی تکرار شود، می‌تواند بر احساس کنترل، رضایت، کیفیت روابط و ادراک فرد از توانمندی شخصی اثر منفی بگذارد. این نتیجه با پژوهش‌هایی همخوان است که راهبردهای تنظیم هیجان را از پیش‌بین‌های مهم پریشانی و بهزیستی روان‌شناختی معرفی کرده‌اند (Ranjouri et al., 2025). همچنین، مدل‌های ساختاری بهزیستی نشان داده‌اند که تنظیم هیجان

در کنار متغیرهای شخصیتی و بین فردی می‌تواند در تبیین کیفیت زندگی و بهزیستی نقش داشته باشد (Rezagholyan et al., 2025). یافته‌های مداخله‌ای نیز نشان می‌دهند که مداخلات متمرکز بر تنظیم هیجان ظرفیت بهبود عملکرد روان‌شناختی را دارند (Ramos & Cunha, 2026).

یافته دیگر پژوهش نشان داد بخشودگی رابطه‌ای اثر مستقیم مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دارد. این نتیجه نشان می‌دهد زنانی که توان بیشتری برای رهاشدن از رنجش، کاهش خصومت و بازسازی رابطه پس از تعارض دارند، بهزیستی روان‌شناختی بالاتری نیز تجربه می‌کنند. بخشودگی می‌تواند از طریق کاهش نشخوار ذهنی، محدودکردن تداوم خشم و ایجاد فرصت برای بازسازی تعامل مثبت، بار هیجانی ناشی از تعارض را کاهش دهد. در این شرایط، انرژی روان‌شناختی کمتری صرف نگهداری خشم و تعارض درونی می‌شود و فرد می‌تواند منابع بیشتری را به رشد شخصی، روابط مثبت و رضایت از زندگی اختصاص دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که ارتباط میان بخشودگی و بهزیستی فردی و رابطه‌ای را نشان داده‌اند (Cornish et al., 2025; Li et al., 2024). همچنین، شواهد مربوط به نقش بخشودگی در بهزیستی ذهنی و هیجانی، چه در سطح خودبخودبخودگی و چه در سطح بخشودگی بین فردی، از اثر محافظتی این سازه بر سلامت روان حمایت می‌کند (Kaya & Odaci, 2024; Yang et al., 2024).

در همین راستا، نقش میانجی معنادار بخشودگی رابطه‌ای در ارتباط میان دلبستگی ایمن و بهزیستی روان‌شناختی نیز قابل توجه است. این یافته نشان می‌دهد بخشی از اثر مثبت دلبستگی ایمن بر بهزیستی از طریق افزایش توانایی بخشودگی منتقل می‌شود. به بیان دیگر، امنیت دلبستگی نه تنها مستقیماً با سلامت روان بیشتر همراه است، بلکه با ایجاد زمینه مناسب برای اعتماد، همدلی و تفسیر کمتر تهدیدآمیز از تعارض، احتمال بخشودگی را افزایش می‌دهد و بخشودگی نیز به نوبه خود به کاهش فشارهای روانی و افزایش

بهزیستی کمک می‌کند. این یافته با پژوهش Cornish و همکاران همسو است که بخشودگی خود و شریک را در رابطه میان دلبستگی بزرگسالان و بهزیستی فردی و رابطه‌ای به عنوان سازوکار میانجی بررسی کرده‌اند (Cornish et al., 2025). همچنین، مطالعه Conradi نشان داده است که دلبستگی و بخشودگی هر دو در کارکرد زوجین نقش دارند و باید به صورت هم‌زمان مورد توجه قرار گیرند (Conradi, 2022).

نقش میانجی بخشودگی رابطه‌ای در ارتباط میان دلبستگی اجتنابی و بهزیستی روان‌شناختی نیز معنادار بود. این یافته نشان می‌دهد یکی از مسیرهایی که از طریق آن دلبستگی اجتنابی می‌تواند به کاهش بهزیستی منجر شود، تضعیف ظرفیت بخشودگی است. زنانی که گرایش بیشتری به فاصله‌گیری هیجانی دارند، ممکن است کمتر وارد گفت‌وگوی ترمیمی شوند، کمتر هیجان‌های خود را آشکار کنند و رنجش‌های رابطه‌ای را بدون حل و فصل مؤثر درونی‌سازی کنند. در چنین شرایطی، کاهش بخشودگی می‌تواند به تداوم تعارض درونی و کاهش کیفیت تجربه روان‌شناختی منجر شود. این تبیین با پژوهش‌هایی همسو است که نایمینی دلبستگی را با نبخشیدن و پیامدهای منفی رابطه‌ای مرتبط دانسته‌اند (Guzmán-González et al., 2022; Jean et al., 2024). همچنین، مدل‌های میانجی در حوزه روابط زناشویی نشان داده‌اند که بخشودگی می‌تواند یکی از سازوکارهای مهم در ارتباط میان ویژگی‌های فردی و پیامدهای رابطه‌ای باشد (Farsani, 2021; Zandi et al., 2024).

نتایج همچنین نشان داد بخشودگی رابطه‌ای در ارتباط میان دشواری در تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری دارد. این یافته اهمیت پیوند میان فرایندهای هیجانی و رابطه‌ای را برجسته می‌کند. زنانی که در تنظیم هیجان با دشواری بیشتری روبه‌رو هستند، ممکن است خشم و رنجش را شدیدتر یا طولانی‌تر تجربه کنند و همین امر ظرفیت آنان برای

بخشودگی را کاهش دهد. کاهش بخشودگی نیز می‌تواند زمینه تداوم تعارض، نشخوار ذهنی و فشار روان‌شناختی را فراهم کرده و نهایتاً به کاهش بهزیستی منجر شود. بنابراین، تنظیم هیجان صرفاً از طریق مسیر مستقیم بر سلامت روان اثر نمی‌گذارد، بلکه بخشی از اثر آن در بستر روابط نزدیک و از طریق کیفیت مواجهه با آسیب‌های بین‌فردی شکل می‌گیرد. این تفسیر با نتایج Karadoğan و Tagay درباره نقش تنظیم هیجان در بخشودگی افراد متأهل همسو است (Karadoğan & Tagay, 2022) و همچنین با پژوهش‌هایی که ارتباط تنظیم هیجان، بخشودگی و سازگاری روانی را به صورت هم‌زمان بررسی کرده‌اند، سازگاری دارد (Guzmán-González et al., 2025).

از سوی دیگر، نقش میانجی بخشودگی در رابطه میان دلبستگی اضطرابی و بهزیستی روان‌شناختی معنادار نبود. این یافته را می‌توان در پرتو عدم معناداری مسیر دلبستگی اضطرابی به بخشودگی تفسیر کرد. هنگامی که یک پیش‌بین نتواند به‌طور معنادار متغیر میانجی را پیش‌بینی کند، طبیعی است که مسیر غیرمستقیم نیز ضعیف شود. احتمال دارد در زنان مورد مطالعه، دلبستگی اضطرابی بیش از آنکه از طریق بخشودگی بر بهزیستی اثرگذار باشد، از مسیرهایی مانند ترس از طرد، نیاز به اطمینان‌خواهی، حساسیت به تعارض یا وابستگی عاطفی عمل کند. مطالعات مربوط به نبخشیدن پس از خیانت نشان داده‌اند که دلبستگی اضطرابی می‌تواند در تعامل با پریشانی شخصی و شدت ادراک‌شده آسیب اثرگذار باشد (Beltrán-Morillas et al., 2023). بنابراین، احتمالاً بررسی متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر دیگر برای تبیین دقیق‌تر اثر دلبستگی اضطرابی ضروری است.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل را نمی‌توان صرفاً نتیجه یک ویژگی فردی یا یک عامل رابطه‌ای دانست، بلکه این سازه از تعامل میان امنیت دلبستگی، ظرفیت تنظیم هیجان و نحوه مواجهه با آسیب‌های رابطه‌ای شکل می‌گیرد. نتایج نشان داد دلبستگی

ایمن، تنظیم هیجانی کارآمدتر و بخشودگی بیشتر به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با وضعیت مطلوب‌تر روان‌شناختی همراه‌اند، درحالی‌که دلبستگی اجتنابی و دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند مسیرهای آسیب‌پذیری ایجاد کنند. این الگو با مدل‌های معاصر سلامت زناشویی همسو است که تأکید دارند بهزیستی و سازگاری در روابط متأهلانه حاصل تعامل منابع درون‌فردی و بین‌فردی است (Kheirollahi et al., 2025; M. Tamannaeifar et al., 2025; Mohammadreza Tamannaeifar et al., 2025). بنابراین، بخشودگی رابطه‌ای را می‌توان یکی از مکانیسم‌های مهمی دانست که از طریق آن برخی ویژگی‌های دلبستگی و هیجانی به پیامدهای روان‌شناختی تبدیل می‌شوند.

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش از نوع مقطعی و همبستگی بود؛ ازاین‌رو، اگرچه مدل ساختاری امکان بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم را فراهم کرد، نمی‌توان از نتایج آن استنباط علی قطعی داشت. دوم، تمامی متغیرها با استفاده از ابزارهای خودگزارشی سنجیده شدند و بنابراین احتمال اثر سوگیری مطلوبیت اجتماعی، خطای یادآوری و شیوه پاسخ‌دهی وجود دارد. سوم، نمونه پژوهش فقط شامل زنان متأهل ساکن شهرستان یزد بود و ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی این جامعه می‌تواند تعمیم نتایج به زنان سایر مناطق، مردان متأهل یا زوجین با شرایط اجتماعی متفاوت را محدود کند. همچنین، در این مطالعه اطلاعات مربوط به برخی متغیرهای بالقوه اثرگذار مانند مدت ازدواج، شدت تعارض زناشویی، وضعیت اقتصادی، تعداد فرزندان، تجربه خیانت یا شدت آسیب‌های رابطه‌ای به صورت تفصیلی در مدل ساختاری وارد نشد و ممکن است بخشی از روابط مشاهده‌شده تحت تأثیر این عوامل قرار گرفته باشد.

خطر کاهش بهزیستی استفاده کرد و مداخلات متناسب با الگوی خاص هر فرد یا زوج را در مراحل اولیه ارائه داد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می گردد.

References

- Beltrán-Morillas, A. M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2023). Unforgiveness in the Light of Sexual Infidelity: Anxious Attachment to the Partner and Personal Distress as Correlates. *Psychological Reports*, 128(5), 3457-3477. <https://doi.org/10.1177/00332941231208395>
- Conradi, H. J. (2022). Relative Contributions of Actor and Partner Forgiveness and Attachment to Couples' Functioning. *Family Relations*, 72(3), 1032-1048. <https://doi.org/10.1111/fare.12754>
- Cornish, M. A., Grey, C., Rossi, C. S., Horton, A. J., Dyas, K. C., & Saha, A. (2025). Adult Attachment and Personal and Romantic Relationship Well-Being: Forgiveness of Self and Partner as Mediators. *Couple and Family Psychology Research and Practice*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1037/cfp0000260>
- Erzen, E., & Tasdemir, K. (2025). Attachment Styles, Relationship Satisfaction, and Well-Being as Predictors of Phubbing Behavior: A Cross-Sectional Study Among Young Adults in

پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده از طرح های طولی برای بررسی جهت زمانی روابط میان سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان، بخشودگی و بهزیستی روان شناختی استفاده شود تا امکان استنباط دقیق تری درباره مسیرهای تأثیر فراهم شود. همچنین، اجرای پژوهش در نمونه های متنوع تر شامل زنان و مردان متأهل، زوجین از گروه های سنی و فرهنگی مختلف و افراد دارای سطوح متفاوت رضایت و تعارض زناشویی می تواند به بررسی قابلیت تعمیم مدل کمک کند. استفاده هم زمان از روش های خودگزارشی، مصاحبه بالینی، ارزیابی همسر و شاخص های رفتاری نیز می تواند دقت سنجش را افزایش دهد. پیشنهاد می شود در مدل های آینده متغیرهایی مانند رضایت زناشویی، تعهد، همدلی، سبک حل تعارض، حمایت اجتماعی، نشخوار ذهنی، شفقت به خود و مدت ازدواج نیز به عنوان متغیرهای میانجی یا تعدیل گر بررسی شوند. همچنین، به طور خاص لازم است مسیرهای جایگزین برای تبیین نقش دلبستگی اضطرابی مطالعه شوند، زیرا در پژوهش حاضر مسیر مستقیم و غیرمستقیم آن از طریق بخشودگی معنادار نبود.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود مشاوران خانواده و روان شناسان در ارزیابی و مداخله با زنان متأهل، سبک های دلبستگی، الگوهای تنظیم هیجان و توانایی بخشودگی رابطه ای را به صورت هم زمان مورد توجه قرار دهند. طراحی مداخلاتی که بر افزایش احساس امنیت در رابطه، شناسایی و تعدیل الگوهای اجتنابی، آموزش مهارت های تنظیم هیجان، کاهش واکنش های تکانشی و افزایش توانایی پردازش رنجش متمرکز باشند، می تواند در ارتقای بهزیستی روان شناختی مفید باشد. همچنین، می توان برنامه های آموزشی و زوج محور را به گونه ای طراحی کرد که مهارت گفت و گوی سازنده پس از تعارض، بازنگری شناختی در رفتار همسر، کاهش انتقام جویی، افزایش همدلی و تسهیل بخشودگی را تقویت کنند. در مراکز مشاوره خانواده نیز می توان از غربالگری مشکلات دلبستگی و تنظیم هیجان برای شناسایی افراد در معرض

- Sajjad, A., & Thakur, S. C. (2025). The Role of Resilience in Predicting Marital Adjustment and Psychological Well-Being among Married People. *Social Science Review Archives*, 3(1), 214-223. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.300>
- Schafer, K. M., Dougherty, S. P., Campione, M., Melia, R., Wilson-Lemoine, E., & Joiner, T. (2026). Marital Status, Social Integration, and Suicidal Thoughts and Behaviors in the Military Health and Well-Being Project. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.70093>
- Tamannaefar, M., Mazhabdar, A., & Esmikhani, M. (2025). A Structural Model of Marital Virtues and Psychological Well-Being with Marital Life Satisfaction: The Mediating Role of Marital Conflicts. *Family Psychology*, 12(1), 1-14.
- Tamannaefar, M., Mazhabdar, A., & Hadizadeh, F. (2025). Structural Equation Modeling of Marital Satisfaction Based on Spiritual Well-Being and Psychological Hardiness: The Mediating Role of Marital Adjustment. *Women and Family Studies*, 13(3).
- Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering emotional well-being in adolescents: The role of physical activity, emotional intelligence, and interpersonal forgiveness. *Frontiers in psychology*, 15, 1408022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408022>
- Zandi, N., Ahmadian, H., & Goodarzi, M. (2024). Structural Modeling of the Relationships Between Family of Origin Health, Alexithymia, and Communication Beliefs with Couples' Mental Well-being: The Mediating Role of Forgiveness. *Disability Studies Journal*(14), 1-11. <https://www.magiran.com/paper/2781137/modeling-the-structural-relationships-between-the-original-family-health-alexithymia-and-communication-beliefs-with-the-mental-wellbeing-of-couples-the-mediating-role-of-forgiveness?lang=en>
- Romantic Relationships. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1336-1346. <https://doi.org/10.1177/21676968251371753>
- Farsani, Z. K. (2021). Mediating Role of Relationship Attributions and Marital Forgiveness on the Relationship Between Neuroticism, Attachment Styles and Marital Satisfaction. *Journal of counseling research*. <https://doi.org/10.18502/qjcr.v20i79.7341>
- Guzmán-González, M., Bekios, N., Burgos, J., Obregón, C., Tabilo, B., & Casu, G. (2022). Attachment and Dyadic Forgiveness in Individuals in Same-Sex Couple Relationships. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11152. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811152>
- Guzmán-González, M., Gómez, F., Lafontaine, M. F., & Tay-Karapas, K. (2025). Profiles of Psychological Adjustment to Divorce and Separation: Associations With Attachment Insecurity, Forgiveness of the Former Partner, and Emotion Regulation Difficulties. *Journal of marital and family therapy*, 51(3). <https://doi.org/10.1111/jmft.70055>
- Jean, M., Brassard, A., Boon, S. D., Lafontaine, M. F., Mondor, J., & Péloquin, K. (2024). "I Did Not Expect That From You!": Unforgiveness Dimensions, Attachment Insecurities, and Relationship Under-commitment Following a Relational Transgression. *Personal Relationships*, 31(4), 1047-1066. <https://doi.org/10.1111/pere.12568>
- Karadoğan, F. M., & Tagay, Ö. (2022). Predictive Role of Attachment Styles and Emotion Regulation on Forgiveness in Married People. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14(Ek 1), 128-136. <https://doi.org/10.18863/pgy.1117537>
- Kaya, F., & Odacı, H. (2024). Subjective well-being: self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience? *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 628-644. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
- Kheirollahi, F., Heidari, A., Davoudi, H., & Rezaei, S. (2025). Structural Equation Modeling of Marital Adjustment Based on Spiritual Well-Being: The Mediating Role of Psychological Hardiness. *Journal of Family Relations Studies*, 5(1), 112-128. <https://doi.org/10.22098/jfrs.2025.16401.1221>
- Li, Q., Guo, J., Chen, Z., Ju, X., Lan, J., & Fang, X. (2024). Reciprocal associations between commitment, forgiveness, and different aspects of marital well-being among Chinese newlywed couples. *Family Process*, 63(2), 879-896. <https://doi.org/10.1111/famp.12909>
- Manaei Far, M., Mazhabdar, A., & Esmikhani, M. (2025). Structural Model of Marital Virtues and Psychological Well-Being with Marital Life Satisfaction: The Mediating Role of Marital Conflicts. *Family Psychology*, 12(1), 1-14.
- Ramos, E., & Cunha, C. (2026). Emotion Regulation Intervention in Unemployed Adults: Results from a Controlled Pilot Study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 18(1), e70106.
- Ranjouri, S., Meyer, D., & Bates, G. W. (2025). Self-Compassion Components and Emotional Regulation Strategies as Predictors of Psychological Distress and Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1576. <https://doi.org/10.3390/bs15111576>
- Rezagholyan, M., Nemati, F., & Hashemi, T. (2025). Development of a Model of Students' Subjective Well-Being Based on Attachment Styles, Self-Compassion, and Emotion Regulation Styles with the Mediating Role of Quality of Life. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(1), 21-33. <https://doi.org/10.61838/>