

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال دوم، شماره هشتم، تابستان ۱۳۹۰

صفحات: ۳۳ - ۲۳

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۸/۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۱/۱۷

رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین کرمانشاهی

عادلہ زہتاب نجفی*

زہرا درویشہ**

مہرانگیز پیوستہ گر***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی در زوجین کرمانشاهی بود. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه زوجین کرمانشاهی بود که حداکثر پنج سال از زندگی مشترکشان سپری شده بود. تعداد نمونه‌ها شامل ۱۰۰ زوج بود (۱۰۰ نفر زن و ۱۰۰ نفر مرد) به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب گردیدند. طرح پژوهش از نوع همبستگی بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و مقیاس سنجش بخشش در خانواده می‌باشد. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده گردید. یافته‌های تحقیق حاکی از وجود رابطه معناداری بین بخشش و خرده مقیاس‌های آن با رضامندی زناشویی بود. همچنین از بین مولفه‌های بخشودگی، درک واقع بینانه و دلجویی کردن پیش بین رضایت زناشویی هستند. در نتیجه بخشش، به عنوان یک عامل مثبت و پسندیده از جمله پتانسیل‌هایی است که به کارگیری آن موجب حفظ سلامت روحی و فکری زوجین است.

کلید واژگان: بخشودگی، رضایت زناشویی

مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است، خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است. و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضا آنها و تجهیز شدن به تکنیک‌ها شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد. (ادلتی و ردزونان^{۲۳}، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است. می‌توان رضایت زناشویی را به عنوان یک موقعیت روانشناختی در نظر گرفت که خودبه‌خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. به ویژه در سال‌های اولیه، رضایت زناشویی بسیاری ثابت است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹). تعاریف مختلفی برای رضامندی زناشویی وجود دارد که یکی از بهترین تعاریف، توسط هاکنیز^{۲۴} (۱۹۷۵) ارائه گردیده است، وی رضامندی زناشویی را احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که تمام جنبه‌های ازدواجشان را در نظر بگیرند، تعریف می‌کند (نقل از ترکمنی، ۱۳۸۳). محققان به هنگام مطالعه رضایت زناشویی در طول دوران ازدواج دریافته‌اند که تمایل به پیروی از مسیر لاشکل دارد. در طی مراحل اولیه ازدواج، رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و در طی ۱۰ تا ۲۰ سال بعد رو به کاهش می‌گذارد و بعد از اینکه فرزندان خانه را ترک می‌کنند، زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی و صمیمیت بیشتر می‌یابند. تحقیقات انجام شده در زمینه کاهش اولیه در میزان رضایت زناشویی لاشکل بودن این روند را ثابت کرده‌اند. اما پاسخ‌های محکمی در زمینه این تغییر ارائه نداده‌اند. این کاهش میزان رضایت

23. Edlati & Redzuan

24. Hakniz

زناشویی غالباً به افزایش استرس در طول این دوران (اواسط دوران زناشویی) مرتبط است، استرس هایی چون کنار آمدن با رسیدن فرزندان به سن جوانی، مراقبت از والدین سالخورده، احساس پوچی، مسائل مالی و باز نشستگی (هابروهکاران^۱، ۲۰۱۰). در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث رضایت همسران از یکدیگر می شود. بخشودگی یکی از مهمترین عوامل موثر در رضایت زناشویی محسوب می شود. بخشودگی به شکل های مختلفی تعریف شده است. در یکی از معتبرترین تعاریف بخشودگی به عنوان «تغییر میان فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حوزه میان فردی قرار دارد» (آلمند و همکاران^۲، ۲۰۰۷؛ فینچام و همکاران^۳، ۲۰۰۶) این تعریف به تغییراتی اطلاق می شود که می تواند تنها در برگیرنده کاهش در حساسیت منفی و یا در برگیرنده کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت باشد. در هر دو صورت این تغییر یک تغییر مثبت اجتماعی است که هدفش ایجاد تعاملات اجتماعی مثبت تر است. بخشودگی عبارت از ویژگی است که در اثر آن شخصی که در روابط بین فردی مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است خطای فرد خاطی را می بخشد. بدین ترتیب فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی داده می شود تا بتواند دوباره اعتماد سازی نماید (مک کالو و همکاران^۴، ۲۰۰۱؛ نقل از مالتبی و همکاران^۵، ۲۰۰۸).

در دو دهه اخیر پژوهش هایی درباره بخشش و تأثیر آن در بهبود روابط میان فردی، بهداشت روان و پیامدهای آن انجام شده است که به شماری از آنها اشاره می شود. از جمله لوینسن و همکاران^۶ (۲۰۰۶) همکاران^۷ (۲۰۰۶) از طریق برنامه های آموزشی با هدف افزایش میزان عوامل بخشودگی، در گروه آزمایشی نشان دادند که افزایش معناداری در این عامل، افزایش میزان رضایت از زندگی

1. Huber & et al

2. Allemand & et al

3. Fincham & et al

4. Mc Cullough & et al

5. Maltby & et al

6. Levenson & et al

زناشویی، همدلی و بهزیستی نسبت به گروه کنترل را باعث می‌شود. فینچام و همکاران^۱(۲۰۰۷) نیز در پژوهشی نشان دادند زنانی که درعامل بخشودگی نمره بالایی داشتند. همسران آنها میزان تعارضات زناشویی کمتری را گزارش می‌کردند. ییپ و تسه^۲(۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که عوامل بخشودگی به صورت معناداری با رضایت زناشویی رابطه معناداری دارد. مالتبی و همکاران(۲۰۰۸) پی برد که بین مردان و زنان در متغیرهای شخصیت و سلامت روانی، با توجه به متغیر بخشودن دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد. همچنین شاکلفورد و همکاران^۳(۲۰۰۷) نشان دادند که درک همسر با سازگاری زناشویی و کاهش اثرات استرس رابطه مستقیم و مثبت دارد.

در نهایت با توجه به اینکه بهداشت روانی نسل‌های جامعه در گروه تأمین بهداشت روانی خانواده به عنوان کانونی مملو از مهر و محبت و آرامش برای تحول و رشد استعدادهاست و با هر گونه آسیبی به آن نسل آینده از اثرات سوء آن مصون نخواهد ماند و از آنجایی که یکی از محورهای زمینه‌های پژوهشی کشور در دهه‌های ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ در بخش علوم انسانی پرورش ارزش‌های انسانی چون ایمان، توکل، محبت، پشتکار، خوش‌بینی، رضایت، گذشت و بخشش است، کشف و پرورش توانمندی‌هایی از قبیل بخشش که می‌تواند در حفظ سلامت خانواده نقش مؤثری داشته باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی در زوجین کرمانشاهی می‌باشد.

روش پژوهش

جامعه آماری و نمونه پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوجین شهرستان کرمانشاه تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت نمونه‌گیری چند مرحله‌ای بود و از مناطق موجود در شهرستان کرمانشاه به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای به انتخاب آزمودنی‌ها پرداخته شد. در مرحله اول، محله‌هایی به

1. Fincham & et al

2. Yip & Tse

3. Shackelford & et al

صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. در مرحله دوم از محله های انتخاب شده، کوچه هایی به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید و در مرحله سوم کلیه منازل آن کوچه ها مورد مطالعه قرار گرفتند و به زوجین آن خانواده ها پرسشنامه ارائه می شد و پس از پاسخگویی به آنها دریافت می گردید. لازم به ذکر است که در مجموع از ۲۴۸ نفر درخواست همکاری شد که از این تعداد ۲۰۰ نفر حاضر به همکاری شدند و به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه بخشش (FFS)^۱ و رضایت زناشویی (ENRICH)^۲ استفاده گردید.

الف) مقیاس سنجش بخشش در خانواده:

متن اصلی این مقیاس در سال ۱۹۹۸ توسط پولارد و اندرسون^۲، بر غربالگری و سنجش بخشش در خانواده ها طراحی و تدوین شده است. بنا به اظهارات پولارد و همکارانش (۱۹۹۸) این مقیاس در صدد یافتن میزان بخشش در خانواده ها و نیز ابعاد بخشش است. فرم اصلی این مقیاس شامل ۴۰ عبارت از نوع ساخته - پاسخ است، که از طریق وضعیت بخشش عضوی از خانواده و نیز سیستم خانواده مورد ارزیابی قرار می گیرد. پاسخ آزمودنی به هر یک از عبارات، در یک طیف ۴ درجه ای « تقریباً همیشه همینطور است » « اغلب اوقات همینطور است » « بندرت همینطور است » و یا « اصلاً اینطور نیست » مشخص می شود، درجات پایین نشان دهنده فقدان بخشش و درجات بالا حاکی از وجود بخشش در خانواده است و در برخی نیز عکس این حالت صدق می کند. این مقیاس مشتمل بر پنج مقیاس یا بعد فرعی است که هر یک از آنها دارای ۸ ماده سؤال است. خرده مقیاس های تشکیل دهنده (FFS) عبارت از (۱) واقع بینی (۲) تصدیق (۳) جبران عمل (۴) دلجویی کردن (۵) احساس بهبودی یا سبکبالی است. این مقیاس به روش طیف ساده لیکرت نمره گذاری می شود. در این روش برای هر یک از گزینه های پاسخ، نمره ای در نظر گرفته می شود. با اجرای این روش برای هر آزمودنی ۵ نمره به مقیاس های فرعی و یک نمره به کل مواد مقیاس تعلق می گیرد. به طوری که به

1. Family forgiveness scale

2. Pollard & Anderson

گزینه الف نمره ۱ و به گزینه د، ۴ امتیاز تعلق می‌گیرد. قابل ذکر است که بعضی از آیتم‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. ماده سوالهایی که نمره گذاری آنها به صورت الف = ۴ امتیاز، ب = ۳ امتیاز، ج = ۲ امتیاز، د = ۱ امتیاز می‌باشد عبارتند از ۱، ۲، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۴، ۳۷، ۳۸ و ۴۰ همچنین ماده سوال هایی که به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند عبارتند از ۳، ۴، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۶ و ۳۹. کسانی که در زمینه‌های مورد نظر بخشش را به میزان کمی تجربه کرده‌اند نمره ۴۰ = ۱*۴۰ گرفته‌اند و حد بالایی نمره‌ها متعلق به کسانی است که با توجه به همه معیارهای مطرح شده در مقیاس FFS بخشش بسیار زیادی را در خانواده تجربه کرده‌اند و نمره ۱۶۰ = ۴*۴۰ گرفته‌اند. بهاری و سیف در سال ۱۳۸۳ به هنجارهایی جهت بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سنجش بخشش در خانواده ساخته پولارد و همکارانش ۱۹۹۸، در جامعه پرداختند. در زمینه ضریب پایایی مقیاس بخشش در خانواده، ضریب پایایی مقیاس سنجش بخشش برابر با ۰/۸۴٪ محاسبه شد که بسیار مطلوب می‌باشد. در زمینه روایی سؤالات پرسشنامه می‌توان بر محاسبه ضریب تمیز و بار عاملی برای سؤالات مقیاس FFS در خرده مقیاس‌ها تاکید کرد. میزان ضریب نسبی مقیاس سنجش بخشش رقم ۸/۸۸ بدست آمده که این رقم معرف ضریب تمیز مطلوب برای مقیاس FFS است. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس سنجش بخشش از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است.

ب) پرسشنامه رضامندی زناشویی^۱:

پرسشنامه مذکور توسط اولسون^۲، فورنیز و دراکمن (۱۹۸۳) جهت استفاده محققین و روان‌درمانگران مسایل زناشویی، طراحی گردیده است و در سال ۱۹۸۹ توسط اولسون و فاووز مورد ارزیابی مجدد از نظر اعتبار و روایی قرار گرفت. طراحان پرسشنامه مذکور بر این باورند که این مقیاس مربوط به تغییراتی می‌شود که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و به تغییرات خانواده

1. ENRICH

2. Olson & Fourniz & Derackman

حساس می باشد. پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ از نوع مقیاس لیکرت و به صورت ۴ گزینه ای بوده و بدون توجه به بار منفی یا مثبت، هر سوال از (۳-۲-۱-۰) نمره می گیرند و گزینه ها به ترتیب عبارتند از (کاملاً درست، نادرست، کاملاً نادرست)، بنابراین نمره این پرسشنامه از صفر تا ۱۴۱ می باشد و جمع نمرات هر آزمودنی که شاخص میزان رضامندی زناشویی وی می باشد عبارت است از:

الف- نمره های کمتر از ۳۰. نشانگر نارضایتی شدید ، ب- نمره های بین ۳۰-۴۰ نشانگر عدم رضامندی ، ج- نمره های بین ۴۰-۶۰ نشانگر رضامندی نسبی و متوسط ، د) نمره های بین ۶۰-۷۰ نشانگر رضامندی زیاد و ه) نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضامندی فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران است. پایایی این آزمون به روش ضریب آلفای کرونباخ توسط اولسون و دیگران (۱۹۸۹) ۰/۹۲ گزارش شده است (فراست، ۱۳۸۱). در پژوهش مهدوی (۱۳۷۵) ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۷ و برای گروه زنان ۰/۹۹ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ گزارش شده است. روایی پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ با مقیاس های رضامندی خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضامندی زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن می باشد (نقل از زرشکن زمان پور، ۱۳۸۰).

نتایج پژوهش

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد میزان رضایت زناشویی آزمودنیها

میزان رضایت زناشویی	فراوانی	درصد
نارضایتی شدید	۶۱	۳۰/۵
عدم رضایت	۳۹	۱۹/۵
رضایت نسبی	۱	۰/۵
رضایت زیاد	۷۸	۳۹
رضایت فوق العاده	۲۱	۱۰/۵
کل	۲۰۰	۱۰۰

با توجه به اطلاعات داده شده مشاهده می گردد که از ۲۰۰ نفری که در تحقیق فوق شرکت کرده اند تعداد ۶۱ نفر معادل ۳۰/۵ درصد از کل نمونه دارای نارضایتی شدید ، ۳۹ نفر معادل ۱۹/۵ درصد

عدم رضایت ، ۱ نفر معادل ۰/۵ درصد دارای رضایت نسبی ، ۷۸ نفر معادل ۳۹ درصد دارای رضایت زیاد و ۲۱ نفر معادل ۱۰/۵ درصد دارای رضایت فوق العاده از روابط زناشویی هستند .

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد میزان بخشش پاسخگویان

میزان بخشش	فراوانی	درصد
کم	۶	۳
متوسط	۱۰۸	۵۴
زیاد	۶۴	۳۲
بسیار زیاد	۲۲	۱۱
کل	۲۰۰	۱۰۰

با توجه به اطلاعات داده شده مشاهده می گردد که از ۲۰۰ نفری که در تحقیق فوق شرکت کرده اند تعداد ۶ نفر معادل ۳ درصد از کل نمونه دارای بخشش کم ، ۱۰۸ نفر معادل ۵۴ درصد دارای بخشش متوسط ، ۶۴ نفر معادل ۳۲ درصد دارای بخشش زیاد و ۲۲ نفر معادل ۱۱ درصد دارای بخشش بسیار زیاد هستند .

در این بخش به بررسی فرضیه ها پرداخته می شود.

فرضیه اول: بین بخشودگی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد .

جدول شماره ۳: ضریب همبستگی ساده بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین

رضایت زناشویی	$n=200$	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
	بخشودگی	۰/۷۱	۰/۰۰۰

با توجه به سطح معنی داری داده شده با اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر رد می شود (ضریب همبستگی برابر با ۰/۷۱ می باشد) ، یعنی بین میزان بخشش و رضایت زناشویی از لحاظ آماری رابطه معنی داری وجود دارد.

فرضیه دوم: بین مولفه های بخشودگی (دلجویی کردن، درک واقع بینانه، جبران عمل، تصدیق خطا، احساس بهبودی) و رضایت زناشویی رابطه ساده وجود دارد .

جدول ۴: ضریب همبستگی ساده بین مولفه های بخشودگی و رضایت زناشویی

سطح معناداری	میزان رابطه	خرده مقیاسها
۰/۰۰۱	۰/۷۰۹	دلجویی کردن
۰/۰۰۱	۰/۷۰۲	درک واقع بینانه
۰/۰۰۱	۰/۶۹۲	جبران عمل
۰/۰۰۱	۰/۶۸۸	تصدیق خطا
۰/۰۰۱	۰/۶۸۷	احساس بهبودی

با توجه به سطح معنی داری داده شده بین میزان خرده مقیاس های بخشش و رضایت زناشویی از لحاظ آماری رابطه معنی داری وجود دارد.

فرضیه سوم: بین مولفه های بخشودگی (عرض از مبدأ، درک واقع بینانه، تصدیق خطا، جبران عمل، دلجویی کردن، احساس بهبودی) بارضایت زناشویی رابطه چندگانه وجود دارد.

جدول ۵: تحلیل رگرسیون چند متغیره

برای متغیر وابسته رضایت زناشویی توسط مولفه های بخشودگی

سطح معنی داری	t	β	B	
۰/۰۰۰	۶/۸۵۴		۵۶/۰۹	عرض از مبدأ
۰/۰۴۴	۲/۰۲۹	۰/۳۶۲	۳/۳۶۸	درک واقع بینانه
۰/۷۵۲	-۰/۳۱۷	-۰/۰۶۳	-۰/۵۷۳	تصدیق خطا
۰/۹۴۹	-۰/۰۶۴	-۰/۰۱۳	-۰/۱۲۵	جبران عمل
۰/۰۳۱	۲/۱۶۸	۰/۴۴۳	۴/۱۱۸	دلجویی کردن
۰/۹۸۵	۰/۰۱۹	۰/۰۰۳	۰/۰۳۱	احساس بهبودی
F=۴۱/۶۵۲	F سطح معنی داری = ۰/۰۰۰			
R' = ۰/۷۲۰	R' (تعدیل یافته) = ۰/۵۱۸			

$$\text{رضایت زناشویی} = ۵۶/۰۹ + ۳/۳۶۸ + ۴/۱۱۸$$

با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل رگرسیون فوق، معادله رگرسیون برابر است با:
رابطه خطی بالا نشان می دهد که مولفه های درک واقع بینانه و دلجویی کردن پیش بینی کننده رضایت زناشویی هستند.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که در جدول ۳ نشان داده شد بین بخشودگی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. به این معنا که هرچه میزان بخشش زوجین بیشتر شود میزان رضایت زناشویی آنها نیز افزایش می یابد که این یافته با پژوهش لوینسن و همکاران (۲۰۰۶)، فینچام و همکاران (۲۰۰۷)، ییپ وتسه (۲۰۰۹) و همچنین شاکلفورد و همکاران (۲۰۰۷) هماهنگ است.

روابط بین فرد خطاکار و رنجیده، بر فرآیند گذشت تأثیر زیادی دارد. از جمله اینکه افرادی که ارتباط بسیار نزدیک به هم دارند، تمایل فراوانی به گذشت از خطاهای یکدیگر دارند، چون انگیزه بیشتری برای حفظ این روابط دارند (مثل زن و شوهر). پس حفظ رابطه از جمله عوامل تسهیل کننده گذشت در افراد با رضایت زناشویی بالا می باشد. (باسکین و اینرایت^۱، ۲۰۰۴).

از جمله تفاسیر دیگری که همبستگی مثبت بین بخشودگی و رضایت زناشویی را تأیید می نماید این است که در روابط با کیفیت بالا قربانی بیشتر دوست دارد تا آزار را به صورت مثبت و خوب دوباره تعبیر و تفسیر کند. (قالب گیری مجدد) مثلاً در رابطه های عمیق ممکن است طرف مقابل آزار برساند اما یک انتقاد درست از فرد در این مسیر چنین تفسیر می شود. فقط به خاطر خودت. در رابطه های نزدیک، آزارگر بیشتر دوست دارد به خاطر انجام عملش عذرخواهی کند که باعث همدلی او به سوی آزارگر می شود (مک کالو و همکاران، ۲۰۰۱).

با توجه به جدول ۴ بین خرده مقیاس درک واقع بینانه و رضامندی زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. می توان اینگونه عنوان نمود که رضایت، ارزیابی ذهنی فرد از کیفیت رابطه است و مبتنی بر دو عامل ۱- نتیجه یک رابطه و ۲- درک و ذهنیت فرد از رابطه است (ستیر^۲، ترجمه بیرشک، ۱۳۷۶). در واقع عامل دوم تأیید کننده این یافته می باشد. گذشت را می توان به سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری تقسیم نمود. می توان گفت که درک واقع بینانه را می توان در جزء شناختی جای داد و شامل آن چیزی است که احتمالاً به ارزیابی واقع بینانه از موقعیت موسوم است؛ مثلاً تشخیص اینکه کینه توزی ماندگار نیست و ماندن در این حالت مانع خرسندی فعلی یا بعدی است. این ارزیابی ذهنی ممکن است منجر به این تشخیص شود که قطع رابطه یا گفتگو نیز مانع از

1. Baskin & Enirght

2. Siitar

رنجیده خاطری نیست. پس از یک دوره زمانی طولانی با اندوه برخاسته از قطع رابطه ممکن است به این تشخیص بیانجامد که مزایای چنین رابطه صمیمانه‌ای از خرسندی حاصل از کینه توزی بسیار مهمتر است (بهارى و سیف، ۱۳۸۵).

با توجه به جدول ۴ با قبول خطا و تصدیق، میزان رضامندی زناشویی بالا می‌رود. در تفسیر این یافته می‌توان این گونه عنوان نمود که در رابطه‌های نزدیک پیش از گذشت و بعد از رنجش، عذرخواهی و همدلی به عنوان رابطه‌های میانی ظاهر می‌شوند. در حقیقت همراهی صمیمیت و همدلی با واسطه‌ای مثل عذرخواهی ظاهر می‌شود. یعنی عذرخواهی در روابط نزدیک و صمیمی بیشتر نمود پیدا می‌کند. همچنین می‌توان اینگونه نتیجه‌گیری نمود که عذرخواهی واسطه‌ای بین رنجش و گذشت است و احتمالاً عذرخواهی به گذشت منجر می‌شود و رابطه بین گذشت و رضایت زناشویی نیز در فرضیه اول مورد بررسی قرار گرفت. شناخته شده‌ترین اثر عذرخواهی رنجاننده از رنجیده افزایش احتمال بخشیده شدن اوست. در صورت عذرخواهی رنجاننده از رنجیده، حس همدلی فرد رنجیده برانگیخته می‌شود و این امر شاید به بخشیده شدن رنجاننده منجر شود (ورثیگتون^۳، ۲۰۰۰). از جمله خرده مقیاس‌های دیگر بخشودگی که همبستگی مثبت معناداری با رضایت زناشویی دارد جبران عمل می‌باشد.

می‌توان عنوان نمود که جبران عمل به گذشت منجر می‌شود و به عنوان یک واسطه است که با رضایت زناشویی در ارتباط می‌باشد. یافته مورد نظر را می‌توان اینگونه تفسیر نمود که گذشت دارای اجزای رفتاری است. مانند تقاضای عفو از راه اعمال نمادین یا مذهبی. ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات لازم در رفتار و فراهم ساختن زمینه برای ترمیم رابطه. همچنین در شرایط خاص، ایجاد تغییرات موقعیتی به منظور کاهش احتمال تکرار خطا و ایجاد سیستم‌های رفتاری جدید را در بر می‌گیرد.

خرده مقیاس دیگر دلجویی کردن است که با رضامندی زناشویی همبستگی مثبت معناداری دارد (جدول ۴). این یافته را می‌توان اینگونه تفسیر نمود که افراد خانواده بالاینده و رضامند آزادانه با هم درد دل کرده و از یکدیگر دلجویی می‌کنند (ستیر، ترجمه بیرشک، ۱۳۷۶). همچنین از ویژگی‌های خانواده سالم این است که در این خانواده‌ها روحیه زن توسط مرد و روحیه مرد توسط

زن از طریق همدلی، دلجویی و بهره گیری از کلمات گرم و اثربخش تقویت می گردد (سلیمانیان، ۱۳۷۳). و قربانی ها وقتی در رابطه صمیمانه، متعهدانه و رضایت بخش قرار دارند بیشتر دوست دارند که همدلی خود را با آزارگر خود گسترش دهند. احتمال بخشیده شدن رنجاننده با میزان همدلی تجربه شده توسط رنجیده همبستگی بالایی دارد. بیشتر پژوهش های انجام شده در زمینه مداخله های روانشناختی برای کمک به افراد به منظور بخشیده شدن فرد خاطی نشان دادند که همدلی گذشت را ترغیب می کند (ورثینگتون، ۲۰۰۰).

خرده مقیاس دیگر احساس بهبودی می باشد که با رضامندی زناشویی زوجین همبستگی مثبت معناداری دارد (جدول ۴).

این یافته را اینگونه می توان تفسیر نمود که گذشت به رها کردن اثر منفی (خصوصت)، ادراک منفی (فکر انتقام) و رفتار منفی (تجاوز) اشاره دارد (ری و هکاران، ۲۰۰۲). همچنین گذشت ابزاری انگیزشی است که می تواند رفتارهای میان فردی از قبیل آشتی با آزاردهنده را آسان نماید و از پدید آمدن خشم و رفتار تلافی جویانه جلوگیری کند (مک کالو و همکاران، ۲۰۰۳).

همچنین نتایج فرضیه سوم نشان می دهد که از بین مولفه های بخشودگی، مولفه های درک واقع بینانه و دلجویی کردن پیش بینی کننده رضایت زناشویی هستند. که در این مورد می توان گفت که درک واقع بینانه زوجین در مورد حوزه های مشکل زای خود و لزوم تغییر و پابندی به این تغییر و جبران قصور گذشته می تواند در افزایش رضایت زناشویی موثر باشد. در واقع قربانی ها وقتی در رابطه صمیمانه، متعهدانه و رضایت بخش قرار دارند بیشتر دوست دارند که همدلی خود را با آزارگر خود گسترش دهند. احتمال بخشیده شدن رنجاننده با میزان همدلی تجربه شده توسط رنجیده همبستگی بالایی دارد. بیشتر پژوهش های انجام شده در زمینه مداخله های روانشناختی برای کمک به افراد به منظور بخشیده شدن فرد خاطی نشان دادند که همدلی گذشت را ترغیب می کند (ورثینگتون، ۲۰۰۰).

درنهایت می توان عنوان نمود که با شناخت دقیق اثرات ارزشهای انسانی چون بخشش و آگاهی یافتن از عوامل درون فردی که بر رفتارهای بین فردی تأثیر می گذارد، می توان جهت بالا بردن رضایت زناشویی زوجین گام های مؤثری برداشت.

منابع

- احمدی، کیوان، نبی پور، سعید. (۱۳۸۹). تاثیر حل مساله ناکارآمد بر رضایت زناشویی. مجله علوم کاربردی، ۶۸۷-۶۸۲: (۸) ۱۰
- بهاری، فرهاد. سیف، سوسن. (۱۳۸۵). استانداردسازی، هنجاریابی و رواسازی مقیاس سنجش بخشش در خانواده برای خانواده های ایرانی «پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء. ص. ۷۳-۶۷:
- بهاری، فرهاد. سیف، سوسن. (۱۳۸۳). رابطه بین بخشودگی و سلامت روانی همسران. فصلنامه مطالعات روان شناختی، دوره ۱، شماره ۱، ص. ۱۸-۱۰
- ترکمنی، زهرا (۱۳۸۳)، «بررسی میزان رضایت زناشویی زنان در ازدواجهای درون فامیلی و برون فامیلی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. ص. ۶۲-۵۶:
- زرشکن زمانپور، صدیقه. (۱۳۸۰) بررسی رابطه رضایت زناشویی مادر با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه پنجم شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- ستیر، ویرجینیا. «آدم سازی»، ترجمه: بهروز بیرشک (۱۳۷۶)، انتشارات رشد، ص ۶۱-۵۴:
- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳). «بررسی تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر رضامندی زناشویی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده، علوم تربیتی و روانشناسی. ص. ۴۹-۴۳:
- فراست، زهرا (۱۳۸۱)، «بررسی و مقایسه منبع کنترل و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل و خانه دار شهر تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- مهدوی، محمد صادق. (۱۳۷۵) بررسی و مقایسه عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی. تهران: انتشارات بیکران، ص. ۲۶-۱۹:

- Baskin T; Enright R. (2004), Intervention studies on forgiveness: a Meta – analysis. *Journal of counseling; Development*; vol, 82.1,p79.12p
- Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction; *Journal of American Science*, 6(4): 132-137
- Fincham, F. D, Beach, S. H, Davila, J, (2007). Longitudinal Relations between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage, *Journal of Family Psychology*,21,3, 542-545.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S.R. (2006); Forgiveness in marriage: current status and future directions. *Family Relations Journal*, 55: 415–427
- Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction; *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 6(1): 1-10.
- Levenson, M. R, Aldwin, C. M & Yancura, L, (2006). Positive Emotional change: Mediating Effects of Forgiveness and Spirituality, *The Journal of Science and Healing*, 2, 6, 498-508.
- Maltby, J., Wood, A. M., Day, I., & Kon, T.W.A (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and half years after the transgression; *Journal of Research in Personality*, 42, 1088-1094
- McCullough M; Bellah C; Kilpatrick S; Johnson Jb vengefulness(2001): relationships with forgiveness , rumination , well-being, and the big five . *Journal of society for personality and social psychology*.. Vol.27 No.5,May.601-610.
- Mc Cullough, M. Bellah, C. Kilpatrick, Sh & Johnson, J, (2003); Vengefulness: Relationships with forgiveness, Rumination, well- Being, and the big five, *PSPB*, 27 (5), 601-610.
- Pollard. Etal.(1998). The development of family forgiveness scale; *Journal of family therapy* , 20,95-109.
- Shackelford R; Besser M. & Goetz D. For better of for worse: Marital well- being of newlywede . *Journal of counseling psychology*.(2007); 14, 223-242.
- Worthington, E. L, (2000). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice, *Journal of Social and clinical psychology*, 18, 358-418
- Yip, T.H & Tse, W. S, (2009); Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 46, 3, 365-368