

The Prediction of Marital Satisfaction of Couples in Isfahan Based on Empathy and Forgiveness

Leila Naderi. M.A.

psychology, Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan), Iran

Hossein Molavi. Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Aboulghasem Nouri. Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Iran

Abstract

The purpose of this study was to predict marital satisfaction of couples in Isfahan based on empathy and forgiveness. Of all the couples in Isfahan in 2011-2012, 100 couples were sampled through random cluster sampling. Our research tools included Enriching Marital Satisfaction Scale (1993), Emotional Empathy Scale (1972), and Family Forgiveness Scale (1998). Data analyzed with Pearson correlation and linear regression. Results showed that empathy and emotional forgiveness can predict cognitive satisfaction of couples ($P < 0.01$). Also the couples' ages could predict marital satisfaction. ($P < 0.05$).

Keywords: empathy, forgiveness, marital satisfaction.

پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان بر اساس همدلی و بخشودن

لیلا نادری*

کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)

حسین مولوی

عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان

ابوالقاسم نوری

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

چکیده

این مطالعه با هدف پیش‌بینی رضایت زناشویی زوج‌های شهر اصفهان بر اساس همدلی و بخشودن انجام گرفت. از بین کلیه زوج‌های ساکن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۰-۹۱، تعداد ۱۰۰ زوج به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌های رضایت زناشویی اینریچ (فورووس و اولسون، ۱۹۹۳)، همدلی عاطفی (مهرایان و اپستین، ۱۹۷۲) و سنجش بخشودگی (پولارد و همکاران، ۱۹۹۸) روی آنها اجرا شد. داده‌ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی تحلیل شدند. نتایج نشان داد که همدلی و بخشش عاطفی، رضایت زوج‌ها را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0.01$). لذا می‌توان نتیجه گرفت که همدلی و بخشودگی از مؤلفه‌های مؤثر بر رضایت زناشویی هستند. همچنین سن زوج‌ها نیز رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0.05$).
واژه‌های کلیدی: همدلی، بخشودن، رضایت زناشویی.

* نویسنده مسؤول: lnaderi91@yahoo.com

مقدمه

(۱۳۹۰) در بررسی‌های خود به این نتیجه دست یافتند که همدلی با رضایت زناشویی و کیفیت روابط شخصی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد.

همدلی خصوصیت ذاتی انسان‌هاست و پاسخ عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران (علی، آموریم و چامورو-پرموزیک^۱، ۲۰۰۹) و عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت‌آمیز بین شخصی محسوب می‌شود (سوسا، مکدونالد، راش‌بی، لی، دیموسکا و جیمز^۲، ۲۰۱۰). همدلی یعنی بتوانیم بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از منظر او مسأله را نگاه و درک کنیم. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با او تفاوت دارند، بپذیرد و احترام بگذارد. شرط لازم برای چنین کاری این است که فرد خود را بشناسد، آنگاه می‌تواند دیگران را نیز با همان وضعیتی که هستند، با تمام ضعف‌ها و توانمندی‌هایشان بپذیرد و به آنها احترام بگذارد (خیابانی، ۱۳۸۱). همدلی از به وجود آمدن بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری می‌کند، فرد را از احساس تنهایی نجات می‌دهد، موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار و اخذ تصمیم‌های صحیح‌تر می‌شود، احساس آرامش و قوه ادراک فرد را افزایش می‌دهد، موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود، روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد، امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می‌کند و بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسانتر می‌کند (جنی، بارنت و رانی^۳، ۲۰۰۹).

بخشش^۴ یکی دیگر از متغیرهایی است که امروزه در حوزه رضایت زناشویی زوج‌ها توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش اختلاف نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است. فرایند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه شده‌اند (بروش، مک‌گی، کاوانگ و ودوارد^۵، ۲۰۰۱). اغلب پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی در نظر می‌گیرند که نبود بخشش به فشار روانی و آسیب و وجود بخشش به سلامت مربوط می‌شود (سیف و

نظریه‌پردازان هر نوع صلح، آشتی، همنوایی و دوری از تنش را که به دلیل رعایت کردن یک هدف برتر انجام می‌گیرد، رضایت گویند. جریان رضایت با بروز نیاز انسان به همراهی، انطباق و دوری از تنش شروع می‌شود تا براساس آن به ارضای نیاز و حرکت به سوی تعادل کامل شود. این فرایند از چهار مرحله حرکت به سوی هدف، برخورد با مانع، کوشش برای برطرف کردن مانع و کشف راه فایق آمدن بر مشکل تشکیل می‌شود (پورمقدس، ۱۳۸۴). یک جنبه مهم رضایت، با موضوع ازدواج و احساس رضایتمندی از زندگی زناشویی مرتبط است. ازدواج و زندگی زناشویی مستلزم وجود سطح پایداری از رضایت زوج‌هاست (صادقی، ۱۳۸۵). رضایت زناشویی^۱ به‌عنوان میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آنها را برآورده می‌کند تعریف می‌شود (بورپی و لانگر^۲، ۲۰۰۵؛ پلگ^۳، ۲۰۰۸). وینچ^۴ (۲۰۰۲) به نقل از کاوه فارسانی، احمدی و فاتحی‌زاده، (۱۳۹۱) معتقد است که رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. براساس این تعریف، رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار منطبق باشد. رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند (میرگاین و کوردوا^۵، ۲۰۰۷). در سالهای اخیر کوشش‌های بسیاری صورت گرفته تا کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون رضایت زناشویی، موفقیت، ثبات، خوشبختی، توافق، تطابق، همبستگی و مفاهیمی شبیه اینها ارزیابی کنند. در میان این مفاهیم، مفهوم رضایت زناشویی در مطالعه ازدواج و روابط خانوادگی جایگاه خاصی یافته است. رضایت زناشویی در دوام یک ازدواج تأثیر عمده دارد و آن معطوف به محدوده‌ای است که اشخاص متأهل، تضادها را بررسی می‌کنند و با یکدیگر کنار می‌آیند. بنابراین باید توجه کرد که توانایی برای کنار آمدن با شخص مقابل تحت تأثیر عوامل بسیاری است که این عوامل نیز رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند (احمدی، ۱۳۸۲). همدلی^۶ و بخشودن^۷ از جمله این عوامل به شمار می‌آیند. به‌طوری که مهانیان، برجعلی و سلیمی‌زاده (۱۳۸۵) و بشارت، خدابخش، فراهانی و رضازاده

1. marital satisfaction

3. Peleg

5. Mirgain & Cordova

7. forgiveness

9. Sousa, McDonald, Rushby, Li, Dimoska & James

11. forgiveness

2. Burpee & Langer

4. Winch

6. empathy

8. Ali, Amorim & Chamorro-Premuzic

10. Jeni, Burnette & Renae

12. Brush, Mc Gee, Cavanagh & Woodward

۲۰۰۲؛ رانسلی^۱، ۲۰۰۴). و آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی، کاهش تعارضات زوجین و افزایش مهارت‌های حل مسأله تأثیر دارد (افخمی، ۱۳۸۵ و فینچام و داویلا^۲، ۲۰۰۴). یافته‌های مطالعه فینچام و بیچ^۳ (۲۰۰۲) هم حاکی از آن بود که بخشودگی زوجین، کیفیت مراقبت از یکدیگر، ارتباط، پرخاشگری و رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

مطالعات گذشته بیشتر ارتباط همدلی و بخشودگی را با رضایت زناشویی به‌طور جداگانه بررسی کرده‌اند و تاکنون پژوهشی در خصوص ارتباط بین همدلی و بخشودن با رضایت زناشویی صورت نگرفته است. بنابراین نگاه ویژه این پژوهش در سایه بررسی‌های گذشته، سنجش رابطه همدلی و بخشودگی با رضایت زناشویی است. چرا که خانواده از حیاتی‌ترین نهادهای انسانی در شکل‌گیری تمدن بشری است. استحکام خانواده و روابط آن به شکل‌گیری سلامت روانی مطلوب‌تر برای افراد خانواده در ورود به جامعه بزرگتر منجر می‌شود. عمیق‌ترین احساس سازگاری باطنی در زندگی و بزرگترین شادمانی و بیشترین آرامش درونی انسان زمانی حاصل می‌شود که بتوان عضوی از یک خانواده خوشبخت بود، خانواده‌ای که در آن عشق و مهر حکمفرمایی کند و همه یکدیگر را دوست بدارند. جدیت و تلاش‌های فوق‌العاده و عملیات قهرمانانه و حتی پیشرفت و موفقیت در کارها هنگامی اسباب خشنودی خاطر می‌گردد که بتوان از آرامش‌کنان خانواده بهره و لذت برد و در شادمانی و نشاط آن شریک شد (گلمن، ۱۳۸۰). هرگونه معضل و مشکلی که استحکام خانواده را خدشه‌دار کند، سلامت جامعه را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. مشکلات زناشویی و در پی آن طلاق نه فقط پایه‌های خانواده را متزلزل می‌کند، بلکه مهمتر از آن رشد عاطفی و اجتماعی و سازگاری بعدی آنها را نیز با مشکل روبه‌رو می‌سازد. روند افزایش طلاق در زمانه جدید اهمیت موضوع را بیش از پیش خاطر نشان می‌کند. طبق بررسی‌های انجام‌شده در ۱۸۹۰ حدود ۱۰ درصد از ازدواج‌های ثبت‌شده به طلاق منتهی گشتند، اما برای زوج‌های جوانی که در سال ۱۹۹۰ زندگی مشترک خود را آغاز کردند، احتمال اینکه ازدواج به طلاق بینجامد، تا حدود ۶۷ درصد افزایش یافته است. با در نظر گرفتن این آمار از هر ۱۰ زوج تازه ازدواج کرده در این سال فقط ۳ زوج به بقای ازدواج خود امیدوارند (گلمن، ۱۳۸۰).

بهاری، ۱۳۸۳). بخشش را با مصالحه، عفو قانونی، چشمپوشی و فراموشی نباید یکسان دانست. بخشش فرایندی درون‌فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریفی که میزان توافق بیشتری درباره آن وجود دارد عبارت است از: «انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و جایگزین احساسات منفی می‌کند» (مک‌آسکیل^۴، ۲۰۰۵). جزء شناختی بخشودگی شامل آن چیزی است که به ارزیابی واقع‌بینانه از موقعیت می‌پردازد. جزء عاطفی بخشودگی شامل احساس عزت‌نفس زیاد، عاطفه منفی اندک، احساس اندوهگینی برای آنچه اتفاق می‌افتد، احساس همدلی با فرد مقابل و وضع حال او، شروع فرایند حل و فصل فقدان و تألم و سرانجام رفع ناراحتی و تألم وارده است. و جزء رفتاری بخشودگی شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی مثل عذرخواهی کردن از تألمات و آسیب‌های وارده به تقاضای عفو یا جبران اشتباه صورت گرفته از طریق اعمال نمادین یا مذهبی، ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات لازم در رفتار و فراهم ساختن زمینه برای ترمیم رابطه است (اینزیت^۵، ۱۹۹۶). فرایند بخشودن چهار مرحله را شامل می‌شود که عبارت است از: آزرده‌گی، نفرت، شفا یافتن و بخشیدن و درنهایت آشتی و بازگشت به سوی دیگری (مایر، کارسو و سالوی^۶، ۲۰۰۰).

هیل^۴ (۲۰۰۱) بر این عقیده است که بخشش در زندگی مشترک علاوه بر افزایش سطح سازگاری زناشویی حل تعارضات زناشویی را نیز موجب خواهد شد. نتایج پژوهش باکوس^۵ (۲۰۰۹) نشان داد که کیفیت رابطه زناشویی با بخشش همسر، هم در زنان و هم در مردان مرتبط است. نتایج تحلیل احتشام‌زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۸) نشان داد که بین بخشش و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد، همچنین بخشش بهترین پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت زناشویی زوج‌ها گزارش شد. گوردون، هاگز، تومیک، دیکسون و لیتزینگر^۶ (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی نشان دادند که بخشش زوج‌ها به صورت معناداری با رضایت زناشویی و عملکرد آنان در زندگی رابطه دارد. همچنین نتایج بررسی‌های گذشته نشان می‌دهد که بین بخشودگی و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد (زندی‌پور و یادگاری ۱۳۸۶؛ فینچام، پالری و رکالیبا^۷،

1. Macaskill

3. Mayer, Caruso & Salovey

5. Backus

7. Fincham, Palri & Recalia

9. Davila

2. Enright

4. Hill

6. Gordon. Hughes, Tomcik, Dixon & Litzinger

8. Ransly

10. Beach

۴۷ ماده و ۱۲ خرده‌مقیاس برای ارزیابی نحوه ارتباط و رضایت زوجها از زندگی استفاده شده است. ۱۲ خرده‌آزمون این پرسشنامه عبارت‌اند از: پاسخ‌قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندپروری، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به زن و مرد و جهت‌گیری مذهبی که نمره کلی رضایت زناشویی از مجموع نمرات این خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آید.

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ از نوع آزمون‌های بسته‌پاسخ ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است که به هر پرسش از ۱ تا ۵ نمره داده می‌شود. ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و روایی ملاکی آن قابل قبول گزارش شده است (عامری، ۱۳۸۱). در این پژوهش با استفاده از تحلیل عامل و از مجموع خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه رضایت زناشویی، دو عامل رضایت شناختی (ارتباط زناشویی، جهت‌گیری مذهبی، حل تعارض، موضوعات شخصیتی، نظارت مالی) با آلفای ۰/۶۰ و رضایت از ارتباطات (رضایت زناشویی، اوقات فراغت، روابط جنسی و بستگان) با آلفای ۰/۷۳ به دست آمد. نمونه‌ای از پرسش‌های این مقیاس عبارت است از: من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می‌کنیم.

پرسشنامه همدلی عاطفی^۲: این ابزار (مهرابی‌ان و اپستین، ۱۹۷۲؛ به نقل از علی و همکاران، ۲۰۰۹) یک مقیاس ۳۳ گویه‌ای است و پاسخ‌های عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران را در طیف ۹ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۹) می‌سنجد. ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و روایی سازه و همگرایی آن با سیاهه سلامت روانی و فهرست عواطف مثبت و منفی، قابل قبول گزارش شده است (بشارت، ۱۳۸۹). در این پژوهش ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۲ به دست آمد. نمونه‌ای از پرسش‌های این مقیاس عبارت است از: وقتی اطرافیانم نگران باشند، من هم نگران می‌شوم.

پرسشنامه بخشودگی در خانواده^۳: این پرسشنامه شامل ۴۰ پرسش و ۵ خرده‌مقیاس (درک واقع‌بینانه، تشخیص و تصدیق، تاوان و غرامت، دلجویی و اصلاح عمل، احساس بهبود) است که پولارد و همکاران در سال ۱۹۹۸ تهیه و منتشر کردند و در ایران در سال ۱۳۸۰ سیف و بهاری هنجاریابی کرده‌اند. این پرسشنامه دارای ۳ عامل بدین شرح است: بخشش شناختی (درک واقع‌بینانه و احساس بهبود)، بخشش رفتاری

شاید تعجب‌آور باشد، اما ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان طلاق است (امیدوار، ۱۳۸۶). لذا با شناسایی عوامل خطرزا در زندگی زناشویی می‌توان آینده روشنی را برای جامعه رقم زد. از جمله این عوامل خطرزا شناسایی جنبه‌های عاطفی و ابراز و درک متقابل آن از طرفین زوج‌ها است. از سوی دیگر در عرصه خانواده‌درمانی، فراخوانی بخشودگی شفاف‌بخش و التیام‌دهنده است. همان‌گونه که سیمون و سیمون (۱۳۷۱) اظهار می‌دارند، بخشودگی فرایند التیام است و استفاده درست و به‌موقع از آن در فرایند درمان مؤثر است (نادری، ۱۳۸۷). بر این مبنا هدف اصلی این پژوهش بررسی ارتباط بین همدلی و بخشودن با رضایت زناشویی است. در راستای بررسی این هدف، فرضیه‌های زیر مطرح شد:

۱- مؤلفه‌های بخشش (بخشش شناختی، بخشش عاطفی و بخشش رفتاری) و همدلی، رضایت شناختی را پیش‌بینی می‌کند.
۲- مؤلفه‌های بخشش (بخشش شناختی، بخشش عاطفی و بخشش رفتاری) و همدلی، رضایت از ارتباطات را پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. با توجه به اینکه جامعه آماری این پژوهش همه زوج‌های شهر اصفهان بودند که در سال ۱۳۹۰-۹۱ در شهر اصفهان سکونت داشتند و نمونه مورد نظر در این پژوهش ۱۰۰ زوج (۲۰۰ نفر) از شهر اصفهان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از سه منطقه از بین مناطق چهارده‌گانه شهر اصفهان انتخاب گردیدند. این تعداد برای تحلیل رگرسیون کافی به نظر می‌رسد (دلور، ۱۳۸۹). توان آماری رگرسیون از طریق تحلیل مانوا بررسی شد و کفایت حجم نمونه در سطح مطلوبی بود (مولوی، ۱۳۸۹). روش نمونه‌گیری به این صورت بود که در ابتدا از بین مناطق چهارده‌گانه شهر اصفهان، سه منطقه انتخاب شدند و سپس از بین این مناطق ۱۰۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب شدند و به هر یک از زن و مرد سه پرسشنامه مورد نظر ارائه و ۲۰۰ نمره به دست آمده با هم جمع شد و نمره زوج‌ها (۱۰۰ نمره) با توجه به هدف و فرضیات مطرح شده تجزیه و تحلیل گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ^۱: (فوروس و اولسون، ۱۹۹۳؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۲)، از پرسشنامه اینریچ با

1. Enriching and Nuturing Relationship Issues, communication and happiness

2. Emotional Empathy Scale

3. Family Forgiveness Scale

چنانکه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، از میان چهار متغیر پیش‌بین وارد شده (همدلی، بخشش عاطفی، بخشش رفتاری و بخشش شناختی) در معادله رگرسیون همزمان، متغیر همدلی با ضریب استاندارد 0.402 و متغیر بخشش عاطفی با ضریب استاندارد 0.300 - دارای توان پیش‌بینی معناداری برای رضایت شناختی زوجین بوده است ($P < 0.01$)، بنابراین فرضیه اول پژوهش در ارتباط با دو مؤلفه همدلی و بخشش عاطفی تأیید گردید و در ارتباط با مؤلفه بخشش رفتاری و بخشش شناختی تأیید نشد. همچنین هیچ یک از متغیرهای همدلی و بخشش قادر به پیش‌بینی رضایت از ارتباطات نبوده‌اند و فرضیه دوم پژوهش در ارتباط با هیچ یک از مؤلفه‌های همدلی، بخشش عاطفی، بخشش رفتاری و بخشش شناختی تأیید نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش که با هدف پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس همدلی و بخشودن زوجین اجرا شد، نشان داد که همدلی و بخشش عاطفی به‌طور معنی‌داری رضایت شناختی زوجین را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین بین رضایت از ارتباطات انواع مؤلفه‌های بخشش (بخشش شناختی، بخشش عاطفی و بخشش رفتاری) و همدلی رابطه معنی‌داری ملاحظه نشد. نتایج این پژوهش با نتایج بررسی احمدی (۱۳۸۲)، مهانیان و همکاران (۱۳۸۵)، افخمی (۱۳۸۵)، زندی‌پور و یادگاری (۱۳۸۶)، احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۸)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰)، هیل (۲۰۰۱)، فینچام و بیچ (۲۰۰۲)، فینچام و همکاران (۲۰۰۲)، علی و همکاران (۲۰۰۹)، باکوس (۲۰۰۹)، گوردون و همکاران (۲۰۰۹) و سوسا و همکاران (۲۰۱۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که همدلی باعث می‌شود زوج‌ها نسبت به یکدیگر نگرش توجه‌آمیز داشته باشند و به گفته‌های همسر خود اعتبار دهند و این امر باعث افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد خود باعث کاهش مقاومت در زوج‌ها و بهبود ارتباط آنان می‌شود. در نتیجه سوء تفاهم در بین زوج‌ها کاهش یافته و به‌جای آن حس همدلی موجب افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود.

بخشش نیز به‌عنوان «تغییر میان‌فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حوزه میان‌فردی قرار دارد» (آلمند، امبرگ، زیمبرج و فینچام، ۲۰۰۷) تعریف می‌شود. با توجه به این تعریف، بخشش تغییراتی را در برمی‌گیرد که با کاهش در احساسات منفی و یا کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت همراه خواهد بود. با توجه به نقش بخشش در

(تاوان و غرامت، تشخیص و تصدیق) و بخشش عاطفی (دلجویی و اصلاح عمل). این پرسشنامه از نوع آزمون‌های بسته‌پاسخ ۴ گزینه‌ای است که به هر پرسش از ۱ نمره (ابتداً این‌طور نبود) تا ۴ نمره (تقریباً همیشه همین‌طور بود) داده می‌شود. پرسش‌های مثبت مقیاس بخشودگی، به‌صورت معمول و پرسش‌های منفی آن، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب آلفای کرونباخ در پرسش‌های هر یک از عامل‌ها بررسی شد. نتایج نشان داد که آلفای بخشش شناختی 0.760 ، بخشش رفتاری 0.780 و بخشش عاطفی 0.530 تعیین گردید. نمونه‌ای از پرسش‌های این مقیاس عبارت است از: برایم سخت است که معذرت‌خواهی همسر را بپذیرم.

روش اجرا و تحلیل

روش گردآوری اطلاعات بدین‌گونه بود که پس از انتخاب نمونه، به شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های پژوهش تحویل و از آنها خواسته شد تا به پرسش‌ها به دقت پاسخ دهند و درنهایت پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و داده‌ها استخراج شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون) استفاده شد و درنهایت داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS18 تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی ابعاد رضایت زناشویی براساس مؤلفه‌های همدلی و بخشش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- نتایج رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی رضایت شناختی و رضایت از ارتباطات براساس مؤلفه‌های همدلی و بخشش

متغیر پیش‌بین	ضرایب استاندارد	t	معناداری	تفسیر
همدلی	۰/۴۰۲	۴/۴۳۷	**۰/۰۰۱	رضایت از ارتباطات
بخشش عاطفی	-۰/۳۰۰	-۳/۳۳۴	**۰/۰۰۱	رضایت از ارتباطات
بخشش رفتاری	۰/۰۷۵	۰/۶۸۹	۰/۷۹۳	رضایت از ارتباطات
بخشش شناختی	-۰/۰۲۷	-۰/۲۵۸	۰/۷۹۷	رضایت از ارتباطات
همدلی	۰/۱۴۳	۱/۴۱۱	۰/۱۶۲	رضایت از ارتباطات
بخشش عاطفی	۰/۰۴۱	۰/۳۶۹	۰/۷۱۳	رضایت از ارتباطات
بخشش رفتاری	۰/۱۳۹	۱/۱۱۵	۰/۲۶۸	رضایت از ارتباطات
بخشش شناختی	-۰/۱۷۵	-۱/۴۹۸	۰/۱۳۸	رضایت از ارتباطات

کاستن از احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، می‌توان دریافت که بخشش با کیفیت بالای رضایت زناشویی همراه است (باکوس، ۲۰۰۹). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند، اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش همسر، به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد (ماگیار، ۲۰۰۱).

بخشودگی تعاملات منفی زوج‌ها را از بین می‌برد و آنها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک و تلاشی منطقی برای حل تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوج‌ها می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیابند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی در نسل‌های بعدی هم تداوم یابد. در مجموع می‌توان بیان کرد که جامعه ما از نداشتن یک برنامه منظم و الگوی آموزشی مناسب برای زوج‌ها رنج می‌برد. هرچند آموزش خانواده طی سال‌های متمادی از طرف سازمان‌های مختلفی همچون آموزش و پرورش اجرا شده است، اما علی‌رغم تأثیر این آموزش‌ها با چند محدودیت عمده در این زمینه روبه‌رو بوده است. اولاً آموزش‌ها بیشتر بر نقش‌های والدین به‌خصوص درباره نحوه ارتباط با فرزندان و همچنین هماهنگی با مدرسه تمرکز داشته و آموزش زوج‌ها برای سازگاری با یکدیگر از نظر دور مانده است. ثانیاً این آموزش‌ها از نظام هماهنگ و الگوی ویژه‌ای پیروی نکرده است و چه بسا تحت تأثیر افکار طراحان و یا آموزش‌دهندگان بوده است. ثالثاً این آموزش‌ها بیشتر به انتقال اطلاعات و دانش پرداخته و در سطح نگرش و رفتار کمتر مداخله کرده است. وجود این محدودیت‌ها در زمینه آموزش زوج‌ها ضرورت انجام پژوهش‌های گسترده را بیش از پیش روشن می‌کند. به‌ویژه الگوهای مدل‌های آموزشی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی جامعه نقش مؤثری در پیشگیری از مشکلات خانوادگی داشته باشد. با توجه به این امر، پیشنهاد می‌گردد که مسئولان فرهنگی، بهداشت روانی و رسانه‌ها برگزاری برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را برای جوانان در آستانه ازدواج، مورد توجه قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود که مقایسه بین شیوه‌های مختلف زوج‌درمانی و شیوه آموزش بخشودن و همدلی مداخله در همه مؤلفه‌های رضایت زناشویی به‌صورت جداگانه و مقایسه میزان اثربخشی هر کدام در رضایت زناشویی در پژوهش‌های دیگر صورت گیرد.

در تعمیم نتایج هم لازم است به این محدودیت‌ها توجه شود. نتایج این پژوهش محدود به جامعه باسواد است و به

جامعه بی‌سواد تعمیم‌پذیر نیست. همچنین این پژوهش محدود به جامعه شهر اصفهان است و فقط در شهرهای مشابه تعمیم‌پذیر است و با توجه به جدید بودن دو عامل به‌دست آمده از رضایت زناشویی اثربخشی پژوهش‌های مشابهی در این زمینه یافت نشد.

منابع

- احتشام‌زاده، پ. مکوندی، ب. باقری، ا. (۱۳۸۸). رابطه میان بخشودگی و کمال‌گرایی با رضایت زناشویی در همسران جانبازان شهر اهواز. *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۱: ص ۲۳-۳۲.
- احمدی، خ. (۱۳۸۲). عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و مقایسه اثربخش دو روش مداخله‌ای متغیر سبک زندگی و حل مسأله در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی، *پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی*.
- افخمی، ا. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان*.
- امیدوار، ب. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر نگرش‌ها و انتظارات زناشویی زوجین شهر شیراز، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان*.
- بشارت، م. (۱۳۸۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس همدلی عاطفی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، م. خدابخش، م. فراهانی، ح. و رضازاده، م. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای خودشیفتگی در رابطه بین همدلی و کیفیت روابط بین شخصی، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱: ص ۷-۲۳.
- پورمقدس، ع. (۱۳۸۴). *روان‌شناسی سازگاری*، انتشارات مشعل.
- دلاور، ع. (۱۳۸۹). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: نشر ویرایش.
- زندپور، ط. و یادگاری، ه. (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. *مجله مطالعات زنان*، ۳: ص ۱۰۹-۱۲۲.
- سیف، س. و بهاری، ف. (۱۳۸۳). رابطه بین بخشودگی و سلامت روانی همسران. *فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء*، ۲۲: ص ۱-۳۵.
- سیمون، س. و سیمون، س. (۱۳۷۱). *بخشودن*. ترجمه م قراچه‌داغی. تهران: ۸۵ صفحه.
- عامری، ف. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی، *پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس*.

- Fincham, F. Beach, S. Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Gordon, K.C., Hughes, F.M., Tomcik, N.D., Dixon, L.J., Litzinger, S.C. (2009). Widening Sphers of impact: The role of Forgiveness in Marital and Family Functining, *Jornal of Family Psychology*, 23(1): 1-13.
- Hill, E. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital family therapy. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 23, 64-70.
- Jeni, L. Burnette, a. Renae, F. (2009). Individual differences in implicit theories of relationships and partner fit: Predicting forgiveness in developing relationships. *Journal of Personality and Individual Differences* , 34, 45-56.
- Macaskill, A. (2005). Difining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives, *Journal of Personality*, 5: 1237-1269.
- Magyar, G.M. (2001). Violating sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college students and its implications for mental and physical health. Master dissertation, *Bowling Green State University*.
- Mayer, J.D, Caruso, D & Salovey, P. (2000). *Emotion intelligence*, Inr. J. Sternberg (Ed). *Handbook of intelligence*, New York, Cambridge university press.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links tomwellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- Mirgain, S.A., & Cordova, J.V. (2007). Emotion skills and marital Health: The association between observed and self-reported emotion skills, Intimacy, and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26: 983-1009.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Journal of Philosophy*, 62, 336-352.
- Pelege, O. (2008). The ralisation between differentiation of Self and marital satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, 36: 388-401.
- Sousa, A.D. McDonald, S. Rushby, J. Li. S. Dimoska, A. James, C. (2010). Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. *Cortex*.
- کاوه فارسانی، ذ. احمدی، ا. فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل روستاهای شهرستان فارس، *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲: ص ۳۷۳-۳۸۷.
- گل‌من، د. (۱۳۸۰). *دل‌آگاهی (هوشمندی احساسی) و دلایل برتری آن بر بهره‌هوشی*، ترجمه پ فرجادی، تهران: انتشارات آیین تفاهم، ۱۲۰ صفحه.
- مهانیان، م. برجعلی، ا. و سلیمی‌زاده، م. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی، *مجله روان‌شناسی*، ۱۰: ص ۳۰۸-۳۲۰.
- مولوی، ح. (۱۳۷۹). *راهنمای عملی SPSS10 در علوم رفتاری*، چاپ اول، اصفهان: انتشارات مهر قائم.
- نادری، ل. (۱۳۸۶). بررسی بخشش در خانواده اصلی و هسته‌ای زوجین شهرستان اصفهان، *پایان‌نامه کارشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان*.
- Ali, F. Amorim, I. S., & Chamorro-Premuzic, T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 47: 758-762.
- Allemand, M. Amberg, I. Zimprich, D. & Fincham, F.D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in epistiodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26: 199-217.
- Backus, L.N. (2009). Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy. *Master of Art Dissertation, Graduate College of Bowling Green State University*.
- Brush, B.L., Mc Gee, E., Cavanagh, B., & Woodward, M. (2001). Forgiveness: Aconceot analysis, *Jornal of Holistic Nurses Association*, 19: 24-27.
- Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction, *Journal of Adult Development*, 12: 43-51.
- Enright, Robert. D. (1996). Counseling within the Forgiveness Triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Couseling and Values* , 40, 107-126.
- Fincham, F. Beach, S. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological agnation and constructive communication. *Journal of Perssonal Relationship*, 9, 239 – 257.
- Finchan, F. Paleri, G. Recalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: the role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 23-37.