

پیش‌بینی دوام ازدواج بر اساس همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی در زنان متأهل با سابقه‌ی ازدواج ۲۰-۱۱ سال در شهر تاکستان

مرضیه طاهرخانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی زنجان

چکیده

هدف مقاله حاضر، پیش‌بینی دوام ازدواج بر اساس همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی در زنان متأهل با سابقه‌ی ازدواج ۲۰-۱۱ سال در شهر تاکستان بود. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی زنان متأهل با سابقه‌ی ازدواج ۱۱ الی ۲۰ سال منتهی به بهار سال ۱۳۹۸ شهر تاکستان تشکیل می‌دادند که در این میان ۲۴۰ نفر از زنان متأهل با سابقه‌ی ازدواج ۱۱ الی ۲۰ سال با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه‌ی پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها توسط پرسشنامه‌ی بخشودگی بین فردی احتشام زاده و همکاران (۱۳۸۹)، همدلی داویس (۱۹۸۳) و رضایت زناشویی اینریچ (۱۹۹۸) جمع‌آوری شد پس از تکمیل کلیه پرسشنامه‌ها، تعداد ۲۳۷ پرسشنامه سالم و کامل به دست آمد که با نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۴ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که با افزایش میزان بخشودگی بین فردی، میزان دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز افزایش می‌یابد $Pvalue < 1\%$. همچنین با افزایش میزان همدلی هیجانی، میزان دوام ازدواج با $Pvalue < 5\%$ و بخشودگی بی فردی با $Pvalue < 1\%$ افزایش یافت. در آخر این که هر دو متغیر بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی در پیش‌بینی دوام ازدواج تأثیر مثبت (افزایشی) داشتند. به‌طور کلی با تکیه بر یافته‌های این پژوهش، چنین استنباط گردید که؛ در زنان متأهل با سابقه ازدواج ۲۰-۱۱ سال، با افزایش میزان بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی، دوام ازدواج آن‌ها افزایش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: دوام ازدواج، همدلی هیجانی، بخشودگی بین فردی

مقدمه

همه‌ی آدم‌ها زندگی زناشویی خود را به این امید شروع می‌کنند که یک عمر در کنار هم شادمانه زندگی کنند اما دیری نمی‌گذرد که می‌فهمند انتظارشان فراتر از امکانات (حداقل، این همسرشان) است و بعد از مدتی آن چه که با شادی و خوش حالی شروع می‌شود به یاس و تنهایی ختم می‌شود. در همین راستا بسیاری از زوج‌ها تصمیم می‌گیرند که زندگی زناشویی خود را پایان دهند و همین دور را با کس دیگری شروع کنند تا شاید اوضاع آن طور که می‌خواهند باشد. زندگی زناشویی فراز و نشیب دارد. اما بسیاری از زن و شوهرها یکدیگر را رها می‌کنند، غافل از این‌که اوضاع به زودی بهتر خواهد شد. تحقیق جدیدی نشان می‌دهد از هر چهار زوج در حال طلاق که تصمیم می‌گرفتند با هم بمانند، سه زوج پنج سال بعد رابطه‌ی رضایت بخشی داشتند. بسیاری از این زن و شوهرها مشکلات بیرونی جدی مثل خیانت، بدرفتاری فیزیکی، فقر و اعتیاد به الکل داشتند. آن‌ها می‌توانستند رابطه‌شان را بهبود بخشند تا به تعهد اولیه‌ی خود مبنی بر این‌که تا دم مرگ با هم می‌مانیم عمل کنند. بخش غم‌انگیز داستان هم این است که طلاق گرفته‌ها به ندرت به این سطح از رضایت می‌رسند (گلسر و گلسر؛ ترجمه‌ی فیروز بخت، ۱۳۹۵).

بدر^۱ و تایلر (۲۰۰۸) طی پژوهشی نشان دادند که زوج‌هایی که از راهبرد های حفظ رابطه استفاده می‌کنند رضایت زناشویی و دوام ازدواج بیشتری را دارند (قزلسلو و هاشمی، ۲۰۱۸). فرزادی، فرامرزی، شهنی بیلاق و قاسمی (۱۳۹۵) طی تحقیقی که انجام دادند بخشش و همدلی را از عوامل مؤثر در ایجاد رضایت زناشویی معرفی کردند، از طرفی دیگر تحقیقاتی که در زمینه‌ی رضایت زناشویی صورت گرفته مشخص می‌کنند که زوجینی که از رابطه‌ی خود راضی هستند رابطه‌ی آن‌ها دوام هم دارد. پس بخشودگی یکی از عوامل مؤثر در رضایت و دوام ازدواج می‌باشد. هارگریو^۲ (۱۹۹۴) بخشودگی را تلاشی برای حفظ عشق و اعتماد در روابط، و پایان دادن به سوگیری‌های آسیب‌زا معرفی می‌کند زمانی که در روابط میان فردی افراد، به ویژه اعضای خانواده و زوجین، عدالت و انصاف زیر پا گذاشته می‌شود افراد احساس می‌کنند که در این رابطه مورد بی‌عدالتی و ضرر واقع شده‌اند، در نتیجه ممکن است برای گرفتن حق خود به استفاده از شیوه‌های مخرب واصل شوند که این شیوه‌های مخرب به شکل رفتارهای بدبینانه، دشمنی، خشم شدید، گسستگی‌های هیجانی و آسیب رساندن و آزار دادن افراد بروز می‌نماید (احتشام زاده، احدی، عنایتی وحیدری، ۱۳۸۹). بر اساس گفته‌ی سیمون^۳ (۱۹۲۷) بخشودن یک تصمیم مشخص و یک بار برای همیشه نیست. بدون توجه کردن به این امر که تا چه میزان می‌خواهیم گذشته را فراموش کرده و به زندگی خود برسیم نمی‌توانیم از خود انتظار داشته باشیم که «بسیار خوب، امروز می‌خواهم کسی را که مرا رنجانده است ببخشم» و بعد کورکورانه این کار را انجام دهیم. نمی‌توانیم فهرستی از همه‌ی اشخاصی که ما را رنجانده‌اند تهیه کنیم و به گونه‌ی سیستماتیک در مقام بخشودن آن‌ها بر آییم. چرا که بخشودن این گونه مؤثر واقع نخواهد شد. بخشودن آن چیزی است که طبیعتاً در اثر برخورد با تجربه‌های گذشته و بهبود رنج‌های گذشته اتفاق می‌افتد (ترجمه‌ی قراچه‌داغی، ۱۳۸۵). فینچام^۴، هال و بیچ (۲۰۰۴) بیان می‌کنند که بخشش یکی از عوامل مهم و مؤثر در زندگی زناشویی می‌باشد. در واقع منجر به از بین رفتن تعامل‌های منفی در زوجین می‌شود و آن‌ها را مجدداً به هم نزدیک می‌کند. نتیجه‌ی چنین انسجامی افزایش رضایت از زندگی مشترک و تلاش منطقی برای حل تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است. در نتیجه زوجین عملکرد سالم خود را

¹ -Badr and Taylor

² -Hargrave

³ -Simon

⁴ -Fincham, Hall and Beach

پیدا می‌کنند. علاوه بر این که بخشش منجر به تضمین سلامت روان زوجین می‌شود همچنین به نسل‌های بعدی نیز انتقال یافته و تداوم می‌یابد بخشش در زندگی زناشویی دو مزیت مهم را به همراه دارد (۱) بخشش با گرایش به عملکرد مثبت در زوجین ارتباط دارد، (۲) بخشش منجر به افزایش شناخت زوجین نسبت به یکدیگر می‌شود (حریرزادی، ۱۳۹۴). یکی از پژوهشگران به نام در زمینه‌ی بخشودگی مک‌کالوف می‌باشد، او معتقد است که بخشودگی عبارت است از ویژگی‌ای که در اثر آن، شخصی در روابط بین فردی، مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است خطای فرد خاطی را می‌بخشد بدین ترتیب فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی می‌دهد تا بتواند مجدداً اعتماد سازی کند (دکتر احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۸). وی سه سیستم را در فرآیند بخشودگی بین فردی که فارغ از زمان عمل می‌کند، پیشنهاد نموده است که آن‌ها به قرار ذیل هستند:

الف: صمیمیت-همدلی که عامل مرکزی بخشودگی به شمار می‌رود، ب: نشخوار فکری که آشفتگی بین فردی را تشدید می‌بخشد و برای پیش‌بینی انگیزش‌های انتقام‌جویی مهم می‌باشد، پ: بازگشت صمیمیت بین فردی که رفتارهای دوری از مقصر را کاهش داده و رفتارهای نشان‌دهنده‌ی آشتی را تسهیل می‌کند (احساس پور، ۱۳۹۶).
اینریت^۵ و همکارانش (۱۹۸۹) با استفاده از الگوهای شناختی برای درک بهتر فرایند بخشش به لحاظ نظری و مطالعاتی کوشش فراوان کرده‌اند. اینریت بین بخشش اخلاقی و قضاوت اخلاقی از نظر کلبرگ که قضاوت اخلاقی را به صورت راه حل عدالت و انصاف تلقی می‌کند تمایز قائل است.

اینریت برای بخشودن مراحل را بیان می‌کند که با مراحل شش‌گانه‌ی قضاوت اخلاقی کلبرگ هم‌تراز است:
(۱) مرحله‌ی بخشش تلافی‌جویانه^۶: در این مرحله بخشودن حاکی از آن است که بخشودگی فقط از تلافی‌عینی که هم‌سنگ با آسیب و تالم وارده به شخص است، میسر می‌باشد.
(۲) بخشش جبرانی^۷: مبادرت به بخشش برای رهایی از حس تقصیر، یا به دنبال جبران و به دست آوردن آنچه از دست رفته است.

(۳) بخشش متوقعانه^۸: این نوع بخشش حاکی از آن است که در پاسخ به فشارهای اجتماعی صورت می‌گیرد.
(۴) بخشش متواضعانه^۹: نشان‌دهنده‌ی مبادرت به بخشش است، چون شخص در برابر ضوابط با مراجع اخلاقی نظیر ایمان مذهبی تسلیم می‌شود.

(۵) مرحله‌ی هماهنگی و نظم اجتماعی^{۱۰}: در این مرحله بخشودگی به صورت ابزاری برای کاهش اصطکاک اجتماعی و حفظ صلح و آرامش به کار می‌رود.

(۶) بخشودگی به‌عنوان عمل محبت‌آمیز^{۱۱}: اعمال شقاوت‌آمیز پایبندی و تعهد به محبت را تغییر نمی‌دهد، بخشش احتمال تحکیم محبت را حفظ می‌کند (به نقل از گرایلی، ۱۳۹۶).

⁵ -Ma cullough

⁶ -Enright

⁷ -revengeful forgiveness

⁸ -restitutional forgiveness

⁹ -expectational forgiveness

¹⁰ lawful expectational forgiveness

¹¹ -social harmony

¹² -forgiveness as act for love

بخشش نشانگر تلاش یک فرد است که به دنبال مواجهه با یک خاطره ی دردناک است. در واقع بخشش تلاشی آگاهانه است که فرد طی آن به دنبال غلبه بر افکار و احساسات ناخوشایند خود می باشد تا شادکامی به دست آورد. این فرایند مستلزم تغییر ادراک فرد آسیب دیده از فرد خاطی است که این تغییر شامل جایگزین شدن یک دیدگاه همدلانه به جای دیدگاه منفی است و این تغییر به فرد در کاهش نشانه های غم و اندوه کمک می کند (کاهانی زارعی، ۱۳۹۴). پس همدلی از عوامل مهم و مؤثر در فرایند بخشش است.

از عوامل مؤثر دیگر در رضایت زناشویی و به مصابه ی آن دوام ازدواج، همدلی می باشد. واژه ی همدلی را نخستین بار تیچنر^{۱۳} در دهه ی ۱۹۲۰ جهت اشاره به تقلید حرکتی یک کودک یک ساله پس از مشاهده ی آشفستگی کودک دیگر به کار برد (یاسمی نژاد، ۱۳۹۳). دانشمندان معتقدند که همدلی دارای دوجزء عاطفی و شناختی است. اجزای بخش شناختی عبارتند از: شناسایی و نام گذاری حالات دیگران و توانایی حدس زدن دیدگاه شخص دیگر است. جزء عاطفی آن نیز توانایی نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب است. برای برقراری روابط همدلانه لازم است تا فرد خود را به جای دیگران بگذارد و از خود بیپرسد اگر من به جای او و در شرایط او بودم، چه احساسی داشتم؟ شرط لازم این امر خودآگاهی و اعتماد متقابل است. زمانی که شما موفقیت ها و شکست های خود را شناختید و به خود به عنوان یک انسان ارزشمند احترام گذاشتید، می توانید دیگران را همان گونه که هستند با تمام نقاط ضعف و قوتشان بپذیرید و به آن ها احترام بگذارید. از طرفی دیگر همدلی هنگامی به وجود می آید که طرفین درگیر در ارتباط، نسبت به هم یکدلی، آسایش و امنیت خاطر داشته باشند و این اعتماد حاصل نمی شود مگر با شناخت تفاوت های فردی و احترام گذاشتن به آن ها (نائینی امامی، ۱۳۸۹). والکر^{۱۴} (۲۰۱۲) در باب همدلی معتقد است که از آنجایی که در همدلی، شخصی که مورد همدلی واقع می شود احساس هایی نظیر درک شدن، مورد عشق بودن، دوست داشته شدن و مهم بودن را تجربه می کند و اظهار فعالانه ی همدلی نیز خود باعث می شود که فرد مقابل احساس کند ارزشمند است. این تجربه افراد را صمیمی تر می کند، مدیریت و حل مسئله را راحت تر می کند. بنابر این همدلی صمیمیت و علاقه مندی در ارتباط زناشویی و در نتیجه رضایت زناشویی را افزایش می دهد (به نقل از نصری و طاهری، ۱۳۹۶).

همدلی باعث می شود تا عوامل و مشکلاتی که منجر به تمایل خاتمه دادن روابط بین افراد می شود، کاسته شوند. به صورت خلاصه می توان بیان کرد که همدلی عامل اصلی ایجاد باور و اعتماد یک رابطه ی منحصر به فرد در یک رابطه است. همدلی به منظور تداوم پایدار تعهد در روابط، خرسند کردن همسر به عنوان عامل محرک رابطه و توجه به رفتار شایسته و مناسب توسط همسر بایستی همواره وجود داشته باشد (رزاقی، ۱۳۹۵). از آن جایی که یکی از مفاهیم اساسی در زندگی انسان همدلی است پس یکی از مهمترین عوامل مؤثر در زندگی زناشویی نیز می باشد. همدلی عاملی برای درک و به اشتراک گذاری احساسات زوجین برای یکدیگر است. در واقع آن ها احساس می کنند که درک شده اند و به رابطه ی خود اعتبار بخشیده اند همدلی همچنین منجر به حفظ و ارتقاء ارتباط صمیمی بین زوجین کمک می کند. از سوی دیگر عدم همدلی منجر می شود که هر یک از زوجین احساس کند که درک نشده است و مورد بی اهمیتی و غفلت شریک خود واقع شده است لذا با گذشت زمان این سوء ادراک ممکن است به روابط زناشویی آسیب رسانده و آن را به سوی انحلال بکشاند (حریزروی، ۱۳۹۴).

¹³ -Tichener

¹⁴ -Walker

کیم هالفورد^{۱۵} زوج در مانگری است که به مشکلات ارتباطی موجود در زوجین می پردازد و بیان می کند که وجود مشکلات ارتباطی بر تداوم رضایت و استحکام روابط زوجین می تواند مؤثر باشد. طبقه ای از عوامل مؤثر در مشکلات ارتباطی که تحت عنوان فرایند های سازگاری هستند و مؤثر بر دوام و پایداری زندگی مشترک هستند به قرار ذیل می باشند:

(۱) مبادله ی رفتار: به فرایند های عاطفی، رفتاری و شناختی ای که در تعامل بین زوج ها رخ می دهد، گفته می شود که تعاملات مثبت روزانه منجر به تداوم ارتباط رضایت بخش می شود و در مقابل رفتار های منفی منجر به ایجاد استرس و پریشانی می شوند.

(۲) محبت: محبت و سایر عواطف مثبت عامل مهمی در رضایت زناشویی زوجین به حساب می آیند.

(۳) ارتباط^{۱۶}، حل تعارض^{۱۷} و پرخاشگری: نقطه ضعف و وجود مشکلات در ارتباط و حل تعارض منجر می شود که زوجین در ۱۰ سال نخست زندگی مشترک به سمت نارضایتی از رابطه و طلاق کشیده شوند. وجود تعاملات نامناسب و بد کاری در زوجین در همان سال های اول زندگی میزان پرخاشگری زبانی و بدنی را افزایش می دهد.

(۴) ایفای نقش: به انجام وظایف اصلی گفته می شود که لازمه ی تداوم زندگی زناشویی است. باید خاطر نشان شد که نقش هایی که مسئولیت بیشتری را برای یکی از همسران قرار دهد خطر مشکلات ارتباطی را افزایش خواهد داد.

(۵) حمایت متقابل: حمایت زوجین از یکدیگر از عوامل مهم و مؤثر در رضایت زناشویی می باشد که این حمایت می تواند عملی (مانند کمک کردن) و عاطفی (مانند گوش دادن همدلانه) باشد (ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

(۶) عوامل جنسی: اسپنس^{۱۸} (۱۹۹۷) بیان می کند که رابطه ی جنسی کم و ناخوشایند منشاء مهمی در تعارضات بین زوجین مشکل دار است (به نقل از خادمعلی، ۱۳۹۴). در واقع می توان چنین گفت که پیوند قوی ای بین رضایتمندی زناشویی و فعالیت جنسی وجود دارد (هالفورد؛ ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

(۷) باور ها و انتظارات: باور ها از تجارب گذشته به دست می آیند و آنچه را که صرف نظر از اوضاع و احوال ظهور می کند، یا محدود می کند و یا گسترش می دهد. باور ها قوی بوده و می توانند تصورات و ادراکات افراد را تحت تاثیر خود قرار دهند (میلر^{۱۹} و همکاران؛ ترجمه ی بهاری، ۱۳۹۵).

زوجینی که باور ها و انتظارات غیر واقع بینانه ای در مورد اهمیت ارتباط و روش های حل تعارض دارند و همچنین زوجینی که مشکلات رابطه شان را به صفات منفی و غیر قابل تغییر همسرشان نسبت می دهند در معرض فروپاشی رضایتمندی زناشویی قرار می گیرند (هالفورد؛ ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

(۸) رویداد های زندگی: به تحولات رشدی^{۲۰} و تغییر موقعیت هایی که زوجین با هم و یا به صورت فردی باهم مواجهه می شوند اشاره دارد. به طور به مثال ورود به دوران والدینی به موازات افزایش مسئولیت ها، رضایتمندی از رابطه در زوجین رو به افول می رود.

¹⁵ -Kim Halford

¹⁶ -communication

¹⁷ -conflict management

¹⁸ -Spence

¹⁹ -Miller

²⁰ -developmental transition

۹) مشخصات فردی: به پیشینه ی خانوادگی، عوامل شخصی و تجربی ثابتی که هر یک از همسران با خود به رابطه می برند اشاره دارد. باید خاطر نشان ساخت تجاربی که فرد از خانواده ی قبلی خود وارد زندگی مشترک خود می کند همبستگی دارد با مشکلات ارتباطی آن‌ها، مثلاً فرزندان طلاق بیشتر از سایر افراد طلاق می گیرند.

۱۰) سبک های دلبستگی: بالبی معتقد است که رابطه ی صمیمی کودک با مادر در سالهای اولیه ی زندگی طرحواره هایی را در فرد شکل می دهد که این طرحواره ها به‌عنوان مدل فعال شناختی در مورد روابط صمیمانه نام گذاری می شوند.

۱۱) اختلال روانی: به وجود اختلال روانی در گذشته یا حال شخص اشاره دارد.

۱۲) جنسیت: به تفاوت نحوه ی برخورد زنان و مردان در رابطه اشاره دارد (هالفورد؛ ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

۱۳) بافت فرهنگی: ازدواج در فرهنگ های مختلف الگو های فرهنگی خاص خود را دارد مثلاً در فرهنگ آمریکایی زوج ها در مرحله ی اول درگیر رابطه ی صمیمانه، در میان گذاشتن احساسات به صورت آشکار و انجام فعالیت به صورت مشترک هستند در حالی که در فرهنگ ایتالیایی، صمیمیت زناشویی الویت خانواده های ایتالیایی نیست (موسوی، ۱۳۸۲).

۱۴) متغییر های محیطی^{۲۱}: تعامل زوجین شدیداً تحت تاثیر شرایط محیطی است از عوامل محیطی خاصی که می توانند به تعارض منجر شوند می توان به موقعیت های جسمی خاص، آسفتگی یکی از همسران، تحت فشار بودن یکی از همسران به خاطر اتفاقی که در بیرون افتاده اشاره کرد (هالفورد؛ ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

از پژوهش های انجام گرفته در این زمینه می توان به پژوهش چانگ^{۲۲} (۲۰۱۴) اشاره کرد که به این نتیجه دست یافت که بخشش در رضایت زندگی زناشویی بزرگسالان امری تاثیر گذار است و دلبستگی اضطرابی، عدم همدلی و بخشش با رضایت زناشویی رابطه منفی دارد، همچنین دیویس^{۲۳} و گرک (۲۰۱۱) طی پژوهشی بیان می کنند که عذر خواهی صمیمانه منجر به ایجاد انگیزه برای بخشش می شود و همدلی واسطه ی بین معذرت خواهی و بخشش است، پس همدلی عاملی مؤثر در بخشش می باشد. اوراتینکال^{۲۴} و ونستینوگن در پژوهشی دیگر (۲۰۰۶) به بررسی ارتباط بین بخشش و رضایت زناشویی در رابطه با ثبات زناشویی پرداختند، این مطالعه بین بزرگسالان متأهل اول و ازدواج مجدد بود. نتایج پژوهش فوق نشان داد که در بخشش کلی بین متاهلین و ازدواج مجدد تفاوت معناداری وجود ندارد اما تفاوت معناداری در رضایت زناشویی بین بزرگسالان متأهل اول و ازدواج مجدد مشاهده شد. همچنین این پژوهش نشان داد که بین بخشش و سازگاری زندگی کلی همبستگی مثبتی وجود دارد. فینچام، هال و بیچ (۲۰۰۶) بخشودگی را در حوزه ی روابط زناشویی مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه حاکی از آن بود که ارتباط مثبتی بین بخشودگی، کیفیت زناشویی و رضایت زناشویی وجود دارد. به عبارتی دیگر مشخص شد که زوج ها در مراحل اولیه بخشودگی (مانند تجربه سردرگمی، کناره گیری از همسر و رفتار تلافی جویانه) سطوح پایین تری از رضایت زناشویی را گزارش کردند، در حالی که زوج هایی که در مراحل نهایی بخشودگی قرارداداشتند (مثل فرونشانی خشم و تجربه ی هیجان مثبت نسبت به همسر) سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را نشان دادند. مک کالوف و همکاران (۲۰۰۵) طی پژوهش طولی ای که در زمینه ی تعیین میزان بخشش بر اثر عوامل شناختی-اجتماعی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بخشش منجر به کیفیت زندگی زناشویی شده و جهت های متقابل بخشش و کیفیت زناشویی با گذشت زمان پدید می آید. از پژوهش های داخل کشور می توان به پژوهش صفاریان طوسی، ثوابی و خوبی نژاد (۱۳۹۷) اشاره کرد که با هدف بررسی نقش عوامل واسطه ای بخشش و امید در تاثیر گذاری ویژگی های شخصیتی بر رضایت زناشویی انجام دادند و به این نتیجه

²¹ -setting variables

²² -Chang

²³ -Davis and Gregg

²⁴ -Orathinkal and Vansteenwegen

رسیدند ویژگی های شخصیتی، امید و بخشش می تواند بر رضایت مندی زناشویی زوجین در معرض طلاق تاثیر داشته باشند. همچنین رجبی، کریمی وردنجانی و تقی پور (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی ارزیابی مدل خانواده اصلی و رضایت زناشویی با میانجی گری های تعهد زناشویی و همدلی زناشویی در پرستاران پرداختند که نتایج آن ها نشان داد بین رضایت زناشویی و همدلی زناشویی رابطه ی معنی داری وجود دارد. رجبی، حریرزوی و تقی پور (۱۳۹۶) پژوهشی را با عنوان ارزیابی مدل رابطه ی خوددلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجیگری بخشش زناشویی انجام دادند نتایج آن ها نشان داد که بین متغیر های خوددلسوزی و همدلی زناشویی، خوددلسوزی با بخشش زناشویی و همدلی زناشویی با بخشش زناشویی همبستگی مثبت و معنا داری وجود دارد و بین متغیر های خوددلسوزی با افسردگی، همدلی زناشویی با افسردگی و بخشش زناشویی با افسردگی همبستگی منفی معنادار وجود دارد.

با توجه به مطالعه ی پژوهش ها ی انجام شده و مطالب موجود در حوزه ی زناشویی و عوامل موثری که در رضایت و دوام ازدواج زوجین تاثیر دارد، متوجه این مسئله شدم که در زوجین با سابقه ی ازدواج پایین آمار طلاق بیشتر از زوجین با سابقه ی ازدواج بالا است در نتیجه بخشودگی و همدلی هیجانی که از عوامل مهم و تاثیر گذار در دوام ازدواج است، در زوجین با سابقه ی ازدواج پایین کمتر است پس این سوال در ذهنم به وجود آمد که آیا وقتی سابقه ی ازدواج زوجین بالا باشد، همدلی و بخشودگی بین آن ها بالاتر بوده و در نتیجه آن ها از دوام ازدواج بیشتری برخوردار هستند؟ از این رو به بررسی زانی که سابقه ی ازدواج آن ها از یازده سال به بالا بود پرداختم تا میزان بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی آن ها را مورد بررسی قرار دهم.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی است چون نتایج آن برای برنامه ریزان و دست اندرکاران مفید است و می تواند در جهت پیش بینی دوام ازدواج بر اساس همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی در زنان مورد استفاده قرار گیرد. زیرا تحقیقات کاربردی^{۲۵} با هدف توسعه ی دانش کاربردی در یک زمینه خاص انجام می شود و به سمت کاربرد عملی دانش هدایت می شود (سرمد و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین این پژوهش، به لحاظ شکل اجرا و رابطه بین متغیرها، در رده پژوهش های توصیفی-همبستگی می باشد.

جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه ی زنان متأهل با سابقه ی ازدواج ۱۱ الی ۲۰ سال منتهی به بهار سال ۱۳۹۸ شهر تاکستان تشکیل می دهند. در این پژوهش ۲۴۰ نفر از زنان متأهل با سابقه ی ازدواج ۱۱ الی ۲۰ سال با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه ی پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. با اعمال محدودیت سابقه ازدواج، پس از تکمیل کلیه پرسشنامه ها، تعداد ۲۳۷ پرسشنامه سالم و کامل به دست آمد که مورد تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش بدین صورت بودند که الف) پرسشنامه ی ۲۵ سوالی بخشودگی بین فردی احتشام زاده و همکاران که شامل سه بعد ارتباط مجدد، انتقام جویی و کنترل رنجش است. پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی در بعد ارتباط

²⁵ Applied research

مجدد و کنترل انتقام جویی ۰/۷۷، در بعد کنترل خشم ۰/۶۶، در بعد درک و فهم واقع بینانه ۰/۵۷ و کل پرسشنامه ۰/۸۰ است. ضمناً ضریب پایایی محاسبه شده ی پرسشنامه ی بخشودگی بین فردی در این پژوهش ۰/۷۶ شد. (ب) پرسشنامه ی ۲۱ سوالی همدلی داوینس که مولفه های این پرسشنامه عبارت است از دغدغه همدلانه، دیدگاه گرایی، و آشفتگی شخصی. پایایی پرسشنامه همدلی در پژوهش داوینس با آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ گزارش شده است. همچنین روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی مطلوب بوده است. ضریب پایایی پرسشنامه همدلی هیجانی داوینس در این پژوهش ۰/۷۴ به دست آمد. (پ) پرسنامه ی رضایت زناشویی اینریچ که ۳۵ سوال داشته و شامل خرده مقیاس های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض، و تحریف آرمانی می باشد. در رابطه با پایایی و روایی پرسشنامه ی اینریچ باید گفت که، پرسشنامه زوجی اینریچ توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض، و تحریف آرمانی به ترتیب از این قرار است ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه ی دوام ازدواج در این پژوهش ۰/۸۹ شد.

فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: بین بخشودگی بین فردی و دوام ازدواج رابطه وجود دارد.

یافته های فرضیه: برای بررسی رابطه بین بخشودگی بین فردی و دوام ازدواج (رضایت زناشویی)، با توجه به نوع فرضیه و نحوه توزیع داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و داده های این آزمون در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۱: داده های آزمون پیرسون برای فرضیه اول

متغیر رضایت زناشویی	مؤلفه های رضایت زناشویی				شاخص های پیرسون	متغیرها
	تحریف آرمانی	حل تعارض	ارتباطات	رضایت زناشویی		
.392	-.365	.348	.333	.354	ضریب همبستگی	ارتباط مجدد
.018	.020	.023	.042	.017	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
.364	-.311	.364	.387	.310	ضریب همبستگی	کنترل رنجش
.003	.023	.009	.002	.007	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
.323	-.441	.327	.343	3099	ضریب همبستگی	درک و فهم واقع بینانه
.022	.003	.023	.019	.018	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
.335	-.310	.436	.467	.321	ضریب همبستگی	متغیر بخشودگی
.006	.019	.008	.009	.001	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	

مؤلفه های بخشودگی

بررسی نتایج نشان داد که: رابطه بین مؤلفه ارتباط مجدد بخشودگی با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون ۰/۳۹۲ در سطح ۰/۰۱۸ به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز بجز مؤلفه تحریف آرمانی به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه کنترل رنجش با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون ۰/۳۶۴ در سطح ۰/۰۰۶ به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز بجز مؤلفه تحریف آرمانی به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه درک و فهم واقع بینانه با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون ۰/۳۲۳ در سطح ۰/۰۲۲ به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز بجز تحریف آرمانی به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است.

بطور کلی؛ با توجه به داده‌های این آزمون، ملاحظه شد که؛ رابطه بین بخشودگی بین فردی و دوام ازدواج (رضایت زناشویی)، با مقدار ضریب پیرسون ۰/۳۳۵ در سطح زیر ۰/۰۱ به صورت مستقیم و افزایشده معنی دار است. در نتیجه؛ چنین استنباط می گردد که؛ با افزایش میزان بخشودگی بین فردی، میزان دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز افزایش می‌یابد. لذا؛ فرض H_1 با اعتبار ۹۹ درصد مورد تأیید قرار می گیرد. همچنین در پژوهشی که کاظمیان مقدم، مهربابی زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان (۱۳۹۵) به بررسی تعیین نقش تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دانشجویان متأهل پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که بین تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با رضایت زناشویی رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد و در مجموع نتایج پژوهش نشان داد که متغیرهای تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی نقش مهمی در تبیین و پیش‌بینی واریانس رضایت زناشویی دارد.

فرضیه دوم: بین همدلی هیجانی و دوام ازدواج رابطه وجود دارد.

یافته‌های فرضیه: برای بررسی رابطه بین همدلی هیجانی و دوام ازدواج (رضایت زناشویی)، با توجه به نوع فرضیه و نحوه توزیع داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و داده‌های این آزمون در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۲: داده‌های آزمون پیرسون برای فرضیه دوم

متغیر رضایت زناشویی	مؤلفه های رضایت زناشویی				شاخص های پیرسون	متغیرها
	تحریف آرمانی	حل تعارض	ارتباطات	رضایت زناشویی		
.372	-.381	.386	.436	.390	ضریب همبستگی	دغدغه همدلانه
.028	.013	.017	.037	.026	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
.338	.328	.337	.319	.308	ضریب همبستگی	دیدگاه گرایی
.043	.029	.035	.026	.027	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
-.344	.312	-.140	-.326	-.303	ضریب همبستگی	آشفتگی شخصی
.003	.036	.031	.001	.001	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	
.313	-.300	.499	.359	.303	ضریب همبستگی	متغیر همدلی هیجانی
.033	.023	.002	.022	.015	سطح معنی داری	
237	237	237	237	237	تعداد	

بررسی نتایج این فرضیه نشان داد که؛ رابطه بین مؤلفه دغدغه همدلانه با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون $0/372$ در سطح $0/028$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز بجز مؤلفه تحریف آرمانی به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه دیدگاه گرایی با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون $0/338$ در سطح $0/043$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز به مستقیم و افزایشنده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه آشفتگی شخصی با متغیر دوام ازدواج (رضایت زناشویی) با مقدار ضریب پیرسون $-0/344$ در سطح $0/003$ به صورت معکوس و کاهنده معنی دار است. همچنین این رابطه با مؤلفه های دوام ازدواج (رضایت زناشویی) نیز بجز تحریف آرمانی به صورت معکوس و کاهنده معنی دار است.

بطور کلی؛ با توجه به داده‌های این آزمون، ملاحظه شد که؛ رابطه بین همدلی هیجانی و دوام ازدواج (رضایت زناشویی)، با مقدار ضریب پیرسون $0/313$ در سطح زیر $0/033$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. در نتیجه؛ چنین استنباط می گردد که؛ با افزایش میزان همدلی هیجانی، میزان دوام ازدواج (رضایت زناشویی) افزایش می‌یابد. لذا؛ فرض H_1 با اعتبار 95 درصد مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه سوم: بین همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی رابطه وجود دارد.

یافته‌های فرضیه: برای بررسی رابطه بین همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی با توجه به نوع فرضیه و نحوه توزیع داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده و داده‌های این آزمون در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۳: داده‌های آزمون پیرسون برای فرضیه سوم

متغیرها	شاخص‌های پیرسون	مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی			متغیر بخشودگی بین فردی
		ارتباط مجدد	کنترل رنجش	درک و فهم واقع بینانه	
دغدغه همدلانه	ضریب همبستگی	.345	.386	.423	.371
	سطح معنی داری	.026	.004	.001	.033
	تعداد	237	237	237	237
دیدگاه گرایی	ضریب همبستگی	.333	.327	.340	.348
	سطح معنی داری	.967	.914	.000	.022
	تعداد	237	237	237	237
آشفتگی شخصی	ضریب همبستگی	-.480	-.383	-.324	-.431
	سطح معنی داری	.001	.002	.001	.001
	تعداد	237	237	237	237
متغیر همدلی هیجانی	ضریب همبستگی	326	.396	.396	.380
	سطح معنی داری	.003	.003	.002	.006
	تعداد	237	237	237	237

نتایج فرضیه فوق نشان داد که:

رابطه بین مؤلفه دغدغه همدلانه با متغیر بخشودگی بین فردی با مقدار ضریب پیرسون $0/371$ در سطح $0/033$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. همچنین این رابطه با سایر مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی نیز به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه دیدگاه گرایی با متغیر بخشودگی بین فردی با مقدار ضریب پیرسون $0/348$ در سطح $0/022$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. همچنین این رابطه با سایر مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی نیز به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است.

رابطه بین مؤلفه آشفتگی شخصی با متغیر بخشودگی بین فردی با مقدار ضریب پیرسون $0/431$ در سطح $0/001$ به صورت معکوس و کاهشنده معنی دار است. همچنین این رابطه با سایر مؤلفه‌های بخشودگی بین فردی نیز به صورت معکوس و کاهشنده معنی دار است.

بطور کلی؛ با توجه به داده‌های این آزمون، ملاحظه شد که؛ رابطه بین همدلی هیجانی و بخشودگی بین فردی، با مقدار ضریب پیرسون $0/380$ در سطح زیر $0/003$ به صورت مستقیم و افزایشنده معنی دار است. در نتیجه؛ چنین استنباط می‌گردد که؛ با افزایش میزان همدلی هیجانی، میزان بخشودگی بین فردی افزایش می‌یابد. لذا؛ فرض H_1 با اعتبار ۹۹ درصد مورد تأیید قرار

می‌گیرد. همچنین طی پژوهشی، نصری و طاهری (۱۳۹۶) رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی، نشخوار فکری، همدلی، بخشایش و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند نتایج آن‌ها نیز نشان داد که بین رضایت زناشویی و سبک دلبستگی ایمن، بخشایش و همدلی رابطه‌ی معنا داری وجود دارد.

فرضیه چهارم: بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی می‌توانند دوام ازدواج را پیش‌بینی کنند.

یافته‌های فرضیه: برای پیش‌بینی دوام ازدواج از روی بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده گردید که داده‌های آن در جداول زیر گزارش شده است:

جدول ۴: متغیرهای وارده شده در مدل

متغیر وابسته	متغیرهای مستقل وارد شده	روش
دوام ازدواج	بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی	گام به گام

مطابق داده‌های جدول بالا متغیرهای بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی به‌عنوان متغیرهای مستقل و دوام ازدواج به‌عنوان متغیر وابسته وارد مدل شده و حاصل تعامل این متغیرها در جداول زیر آورده شد:

جدول ۵: جدول خلاصه مدل

روش	مقدار R	مجذور R	مجذور R تعدیل یافته	میزان خطای برآورد	آماره دوربین واتسون
گام به گام	.543	.294	.279	6.73	1.77

داده‌های جدول بالا نشان داد که، ضریب تعیین در این مطالعه با مجذور R تعدیل یافته 0.279 و میزان خطای برآورد 6.73 ، معادل 0.29 گزارش شده است. این بدان معناست که متغیرهای مستقل وارد شده توانسته اند 29 درصد از واریانس تغییرات مربوط به متغیر وابسته را تبیین نمایند. لذا سایر عوامل تأثیرگذار و تبیین کننده دوام ازدواج در این مطالعه دیده نشده است. ضمناً آماره دوربین واتسون با مقدار 1.77 نشان دهنده استقلال مناسب مشاهدات است.

جدول ۶: جدول خروجی تحلیل واریانس یکسویه

مدل	شاخص‌های آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معنی داری
۱	مقدار آزمون	5373.34	1	5373.345	15.723	.001
	مقدار باقیمانده	80312.90	235	341.757		
	جمع	85686.25	236			

داده‌های جدول بالا نشان داد که مدل در نظر گرفته شده برای پیش‌بینی در سطح زیر 0.01 معنی دار بوده و دارای اعتبار بالای 99 درصدی می‌باشد. لذا فرض (H_1) مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۷: جدول عامل های مشترک

شاخص های رگرسیون	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد		سطح معنی داری
	مقدار B	خطای معیار	بتا	مقدار t	
مقدار ثابت	76.363	9.884	-	7.726	.001
بخشودگی بین فردی	.367	.143	.335	3.015	.001
همدلی هیجانی	0.380	.104	0.313	2.480	.032

با توجه به داده‌های جداول بالا و آنچه که در این پژوهش بر اساس فرضیه فوق پیش‌بینی شده ملاحظه گردید اولاً؛ بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی در پیش‌بینی دوام ازدواج اثر معنی دار دارند. ثانیاً؛ اثر هردو متغیر بر دوام ازدواج از نوع افزایشی است. ثالثاً؛ مطابق داده‌های جدول بالا می‌توان رابطه این سه متغیر را در این مطالعه، به صورت زیر فرموله کرد:

$$\text{همدلی هیجانی } 0/31 + \text{بخشودگی بین فردی } 0/33 + 76/36 = \text{دوام ازدواج}$$

در پژوهش دیگری که در آن نادری، مولوی و نوری (۱۳۹۴) به پیش‌بینی رضایت زناشویی زوج های شهر اصفهان بر اساس همدلی و بخشودن پرداختند، نتایج تحقیق نشان دادند که همدلی و بخشش عاطفی، رضایت زوج هارا پیش‌بینی می‌کند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که همدلی و بخشودگی از مولفه های مؤثر بر رضایت زناشویی بوده همچنین سن زوج ها نیز رضایت زناشویی را پیش‌بینی کرد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که بین همدلی و دوام ازدواج رابطه وجود دارد فرض اول با 1 تایید شد و با یافته‌های چانگ (۲۰۱۴)، اوراتینکال و ونستینوگن (۲۰۰۶)، فینچام و همکاران (۲۰۰۶)، رانسلی (۲۰۰۴)، صفاریان و طوسی (۱۳۹۷)، نصری و طاهری (۱۳۹۶)، رجبی و همکاران (۱۳۹۶) کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۵)، نادری و همکاران (۱۳۹۴) و شمس نطنزی و همکاران (۱۳۹۲)، منصور و همکاران (۱۳۹۲)، پور محسنی کلوری (۱۳۹۲) و حمیدی پور و همکاران همسو بوده و مطابقت دارد همچنین فرض دوم با 5% p تایید شدو با نتایج یافته‌های پژوهش رجبی و همکاران (۱۳۹۷)، رجبی و همکاران (۱۳۹۶) و نادری و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود. فرض سوم نیز با 1% $p>$ مورد تایید قرار گرفت. نتیجه ی به دست آمده با نتایج تحقیقات دیویس و گرگ (۲۰۱۱) همسو بودو در نهایت فرض چهارم با عنوان بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی می‌توانند دوام ازدواج را پیش‌بینی کنندو با توجه به نتایج به دست آمده و آنچه که در این پژوهش بر اساس فرضیه فوق پیش‌بینی شده است، ملاحظه می‌گردد اولاً؛ بخشودگی بین فردی و همدلی هیجانی در پیش‌بینی دوام ازدواج اثر معنی دار دارند. ثانیاً؛ اثر هردو متغیر بر دوام ازدواج از نوع افزایشی است. ثالثاً؛ مطابق یافته ها ی این پژوهش می‌توان رابطه این سه متغیر را در این مطالعه، به صورت زیر فرموله کرد: همدلی هیجانی 0/31 + بخشودگی بین فردی 0/33 + 76/36 = دوام ازدواج. قبل از اشاره به تحقیقات همسو لازم است که مجدداً اشاره شود که به دلیل محدود بودن و انگشت شمار بودن تحقیقات انجام شده در خصوص دوام ازدواج، تحقیقاتی برای استناد آورده می‌شود که در زمینه ی رضایت زناشویی می‌باشد چرا که زوجینی که از رضایت زناشویی برخوردارند بدیهی است که دارا ی دوام ازدواج نیز هستند. نتایج یافت شده را می‌توان همسو ی با تحقیقات نصری و طاهری (۱۳۹۶) و نادری و همکاران (۱۳۹۴) و تحقیقات نام برده در فرضیه های بالا همسو دانست. از آن

جایی که داشتن یک زندگی با دوام که توام باشد با احساس رضایت مندی، در گرو وجود بسیاری از موارد است چون صمیمت، تعهد، وفاداری، رضایت جنسی، اعتماد و اطمینان و خیلی از موارد مبرم دیگر که در آن میان از عوامل مؤثر دیگر می توان به بخشودن و همدلی هیجانی اشاره کرد چرا که در هر رابطه ای وجود بخشش و همدلی منجر به ایجاد رضایت از آن رابطه شده و به نوبه ی خود ضامن دوام آن رابطه خواهد بود در پژوهش حاضر نیز اطلاعات جمع‌آوری شده نشان دادند که در صورت وجود همدلی و بخشش بین زوجین، زندگی زناشویی آنان نیز دوام بیشتری را خواهد داشت تا این که طرفین خودخواهانه رفتار کرده و به دنبال نفع شخصی خود باشند.

منابع:

۱. امامی نائینی، نسرین. (۱۳۸۹). همدلی. تهران، انتشارات هنر آبی.
۲. احتشام زاده، پروین. احدی، حسن. عنایتی، میرصلاح الدین وحیدری، علیرضا. (۱۳۸۹). ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین فردی. مجله ی روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ص ۴۴۳ تا ۴۵۵.
۳. حریرزوی، مهدی. (۱۳۹۴). بررسی مدل شفقت خود و همدلی زناشویی با افسردگی و میانجیگری بخشش زناشویی در زنان متأهل شهرستان حمیدیه. پایان نامه ی ارشد، دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۴. خادمعلی، یگانه. (۱۳۹۰). شناسایی و بررسی علل دوام زندگی زناشویی با تأکید بر نقش زن در دوام ازدواج. گروه روانشناسی، دانشکده ی علوم انسانی-واحد بین الملل قشم، دانشگاه هرمزگان.
۵. رزاقی، مریم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ی مهارت های اجتماعی و توانایی همدلی با نارسایی هیجانی نوجوانان دختر. ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده ی علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیری رجایی.
۶. رجبی، غلامرضا. کریمی وردنجانی، محمد و تقی پور، منوچهر. (۱۳۹۷). ارزیابی مدل رابطه بین خانواده اصلی و رضایت زناشویی با میانجی گری های تعهد زناشویی و همدلی زناشویی در پرستاران. ماهنامه ی دانشکده ی پرستاری و مامایی، ارومیه، ۱۶ (۶)، ۴۳۲-۴۴۴.
۷. رجبی، غلامرضا. حریرزوی، مهدی و تقی پور، مهدی. (۱۳۹۶). ارزیابی مدل رابطه خوددلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجی گری بخشش زناشویی در زنان. دو فصلنامه ی مشاوره کاربردی، ۶ (۲)، ۱-۲۲.
۸. سایمون، سیدنی. (۱۳۸۵). بخشودن. ترجمه ی مهدی قراچه داغی، تهران، انتشارات درسا.
۹. صفاریان طوسی، محمد رضا. ثوابی، محمدخوبی نژاد، غلامرضا. (۱۳۹۷). نقش عوامل واسطه ای بخشش و امید در تاثیر گذاری ویژگی های شخصیتی بر رضایت زناشویی زوجین در معرض طلاق. پژوهش نامه ی روانشناسی مثبت، ۴ (۲)، ۷۱-۸۵.
۱۰. فرزادی، فاطمه. فرامرزی، حمید. شهنی بیلاق منیجه و قاسمی، زهرا. (۱۳۹۵). رابطه ی علی رنج ادراک شده با رضایت زناشویی از طریق میانجی گری مهربانی، اعتماد، عدالت، همدلی و بخشش. نشریه ی مطالعات زن و خانواده، ۴ (۲)، ص ۷۷.
۱۱. قزلسفلو، مهدی و سجاد، هاشمی. (۲۰۱۸). پیش بین های بی ثباتی ازدواج، بی آلاشی زوج ها و راهبرد های حفظ رابطه. مشاوره ازدواج کاربردی، ۸ (۱) و ۱-۱۸.
۱۲. کاهانی زارعی، مریم. (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشودگی مبتنی بر معنویت درمانی بر کاهش طلاق عاطفی، تحریف های شناختی بین فردی و بهبود سلامت روان زنان با تعارض زناشویی. ارشد مشاوره خانواده، دانشکده ی روانشناسی، دانشگاه فردوسی.

۱۳. کاظمیان مقدم، کبری. مهربانی زاده هنرمند، مهنراز. کیامنش، علیرضا وحسینیان، سیمین. (۱۳۹۵). نقش تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی. نشریه‌ی روانشناسی خانواده، ۳ (۲)، ص ۷۱-۸۲.
۱۴. گرایلی، مژگان. (۱۳۹۶). اثر بخشی روان درمانی گروهی هیجان مدار بر افزایش امید به زندگی و بخشودگی بین فردی در نشانگان ضربه‌ی عشق. روانشناسی بالینی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۱۵. گلسر، ویلیام و گلسر، کارولین. (۱۳۹۵). هشت درس برای زندگی زناشویی شادمانه تر. ترجمه‌ی مهرداد فیروز بخت، تهران، انتشارات ویرایش.
۱۶. سرمد، بازرگان و حجازی، الهه. (۱۳۸۹). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران. نشر آگه.
۱۷. موسوی، ا. (۱۳۸۲). تاثیر تصورات و تعاریف مشابه زوجین در رضایت زندگی زناشویی از دیدگاه زنان. مطالعات زنان، سال دوم، شماره ۴، -منصوری، پروین و خدابخش، محمدرضا. (۱۳۹۱). رابطه‌ی عفو با همدلی در دانشجویان پزشکی و پرستاری. فصلنامه‌ی علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، ۱۸ (۲۹)، ۴۵-۵۴. ص ۳۶-۶.
۱۸. میلر، شراد و همکاران. (۱۳۹۵). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی. ترجمه‌ی فرشاد بهاری، تهران، انتشارات رشد.
۱۹. نصری، صادق و طاهری، عسل. (۱۳۹۶). رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی، نشخوار فکری، همدلی، بخشایش و رضایت زناشویی. مجموعه مقالات ششمین کنگره‌ی انجمن روانشناسی ایران.
۲۰. نادری، لیلا. مولوی، حسین و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۴). ارتباط بین همدلی و بخشودن با رضایت زناشویی در زنان و مردان (زوجین). فصلنامه‌ی دانش و پژوهش در وانشناسی، کاربردی، ۱۶ (۶۲)، ص ۶۹-۷۵.
۲۱. هالفورد، کیم. (۱۳۸۷). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه‌ی مصطفی تبریزی و همکاران، تهران، انتشارات فراروان.
22. Chung, M.S. (2014). pathways between attachment and marital satisfaction: the mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *personality and individual differences*, 70, 246-251.
23. Davis, J.R., and Gold, G.J. (2011). an examination of emotional empathy, attributions of stability, and the link between perceived remorse and forgiveness. *personality and individual differences*
24. , 50 (3), 392-397.
25. Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S.R. (2006). Forgiveness in marriage: current status and future directions. *Family Relations Journal*, 55: 415-427.
26. Mc Cullough ME, Fincham FD, Tasng JA. (2013). forgiveness, forbearance and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivation. *journal of personality and social psychology*. 84 (3), 540-557.
27. Orathinkal, J., and Vansteenwegen, A. (2006). the effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary family therapy*, 28 (2), 251-260.
28. Ransley, C & Spy, T. (2004). *Forgiveness and the healing process*. A clinical therapeutic concern, New York, Bruner- Routledge.