

بررسی نقش بخشش در رضایت زناشویی

سمیه طالبی^۱، کیومرث فرحبخش^۲

^۱کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی

^۲دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

هدف: از مسائل مطرح ر ازدواج و کیفیت زندگی زوجین رضایت آن‌ها از این رابطه است. بخشش یکی از راهبردهای معنوی و اثر گذار در کیفیت و رضایت زناشویی است. این مطالعه با هدف بررسی نقش بخشش در رضایت زناشویی انجام شده است. **روش:** این پژوهش با استفاده از روش تحقیق کیفی تحت عنوان نظریه مبنایی و با استفاده از روش نمونه گیری نظری صورت گرفته است. روش جمع آوری اطلاعات با استفاده از مصاحبه نیمه ساختار یافته (نیمه عمیق) (تمایل به مصاحبه داشته) از تعداد ۱۲ نفر از زوجینی به مرکز روانشناختی "نگاه نو" مراجعه کرده و به مدت ۷ سال زندگی مشترک داشتند انجام گرفت. داده‌ها نیز از طریق فنون کدگذاری استراوس و کوربین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** پنج طبقه نظری پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از مصاحبه عوامل زمینه‌ساز بخشش، مواضع افزایش دهنده دهنده بخشش، مواضع کاهش بخشش، عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع افزایش بخشش و از عوامل بستر شکل گیری مواضع کاهش بخشش بدست آمد. **نتیجه گیری:** یافته‌ها بیانگر آن هستند که بخشش یکی از عوامل تأثیر گذار در افزایش کیفیت و رضایت زناشویی است که نتایج حاصل از این پژوهش بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه کاهش طلاق تأکید دارد.

واژگان کلیدی: بخشش، رضایت زناشویی، نظریه مبنایی

مقدمه

ازدواج به ارتباط اجتماعی، هیجانی و اخلاقی یک مرد و یک زن اشاره دارد و تعهدی است که موجب می‌شود که آن‌ها زندگی، امکانات و آینده خود را باهم ترکیب کنند (بریمن^۱، ۲۰۰۸). از مسائل مطرح در ازدواج و سلامت آن، کیفیت رابطه زوجین و وجود رضایت هر دو از این رابطه است. یکی از راهبردهای معنوی که قدرت و فراگیری خاصی را در رابطه زوجین و سلامت روانی آن‌ها دارد، بخشش است. بخشش عبارت از تصمیمی ارادی و آگاهانه به منظور اتخاذ چارچوب نگرش جدید نسبت به فرد خطاکار است. بخشش، فرایندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. در تعریفی دیگر از بخشش که بیشترین توافق درباره آن وجود دارد، عبارت است از: انگیزشی که مستلزم جایگزینی عواطف و احساسات منفی مانند رنجش و انتقام با احساسات و نگرش‌های مثبت است. (مکاکسیل^۲، ۲۰۰۵).

بخشش، فرایندی است که افراد درباره چشم‌پوشی خطاهای جدی انجام می‌دهند. بخشش، جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی است که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است (جعفری، منشی و یوسفی، ۱۳۹۳).

بخشش، فرایند گذشتن از خطای دیگران است که به علت انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار صورت می‌گیرد. (انرایت^۳، ۱۹۹۸).

در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقامجویی در برابر فرد خاطی به انگیزش مثبت آشتی و خوشنیتی تغییر می‌یابد. به عبارت دیگر، بخشش انگیزش‌های تجدید شده مرتبط با انگیزش‌های آشتی و خوش نیتی است. (هوک^۴، ۲۰۰۷). بعبارتی دیگر، بخشش و گذشت، فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان آور تعریف شده و معمولاً ماهیتی امتدادی دارد (هارگور و زاوسکی^۵، ۲۰۱۶). از این رو، برخی آن را وظیفه‌ی اخلاقی و برخی نیز حق اخلاقی می‌دانند. بخشش، فرایندی است که باعث افزایش درک از خود، دیگران و روابط شده که در طی این فرایند، طرفین خود را از سلطه افکار، احساسات و رفتارهای منفی بعد تجربه یک رویداد ناخوشایند بین فردی می‌رهانند. از بخشش می‌توان به‌عنوان راهی قوی و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه مختل و دردناک استفاده و شرایط مصالحه با فرد خطاکار را فراهم کرد (اورت و ورثینگتون^۶، ۲۰۰۵؛ ورثینگتون، ۲۰۱۹).

ارتباط زناشویی، فرایندی است که طی آن زن و شوهر چه به‌صورت کلامی در قالب گفتار و چه به‌صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار اقدام می‌کنند (ویت، استال‌هافر و هالد^۷، ۲۰۱۶).

آنچه در ازدواج بیش از هر چیز مهم است، سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است که رضایت زناشویی به میزان تأمین نیازها و آرزوهای همسران توسط یکدیگر بستگی دارد (پلگ^۸، ۲۰۰۸). یکی از تأثیرگذارترین عوامل در کیفیت زندگی و رضایت زناشویی بخشش است. بخشش به شکل‌های مختلفی تعریف شده است. در یکی از معتبرترین تعاریف بخشودگی به عنوان "تغییر میان فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حوضه بین فردی قرار دارد" بیان شده است (آلمند، امبرگ، زیمرپیچ و

¹.Brigmn

².Maxswal

³.Enright

⁴.Hook

⁵.Hurgur&Zaevski

⁶.uort& Werthington

⁷. Veet &, et, al

⁸.Pelge

فینچام^۱، ۲۰۰۷؛ فینچام، هال و بیچ^۲، ۲۰۰۶؛ ورثینگتون و وید^۳، ۱۹۹۹). این تعریف به تغییراتی اطلاق می‌شود که می‌تواند دربرگیرنده کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت باشد که هر دو صورت این تغییر یک تغییر مثبت اجتماعی است که هدفش ایجاد تعاملات اجتماعی مثبتتر است. بخشودگی بیه معنای لزوم بازگشت به روابط قبلی با فرد خطاکار نیست بلکه به این معناست که فرد خطاکار باید به میزانی از تغییر دست یابد تا بخشوده شود (باکوس^۴، ۲۰۰۹).

مبانی نظری

انرایت و گروه مطالعات توسعه انسانی معتقدند که الگوی فرایند بخشش شامل ۲۰ فرایند رفتاری و روانشناختی است که در هنگام بخشیده شدن یک فرد خاطی در فرد بخشنده روی می‌دهد. آن‌ها، بخشش را یکپارچگی عاطفی، شناختی و راهکارهای رفتاری می‌دانند که این جنبه‌ها با هم باعث بروز یک پاسخ اخلاقی، یعنی بخشش می‌شوند (انرایت، ۱۹۹۸، رینی^۵، ۲۰۰۸). در تعریفی دیگر، بخشش را به عنوان واکنش روانشناختی تعریف می‌کنند که مشمول شش مؤلفه روانشناختی عدم عاطفه، قضاوت و رفتار منفی نسبت به خطاکار و وجود عاطفه، قضاوت و رفتار مثبت نسبت به همان خطاکار است (انرایت، رید^۶، ۲۰۰۶).

بخشایش فرایندی هیجانی، شناختی و رفتاری در نظر گرفته می‌شود که یکی از مؤلفه -های آن کاهش یا برطرف ساختن احساسات منفی نظیر خشم و تلخی، افکار منفی نظیر نشخوارذهنی و افکار انتقام‌جویانه و رفتارهای منفی همچون پرهیز از مکان‌هایی که باعث یادآوری رنجش می‌شوند، است (انرایت و فیتزگیبونز^۷، ۱۹۹۹).

در دیدگاه رای، بخشش را به عنوان آزاد کردن عاطفه منفی (نظیر دشمنی)، شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک شده تعریف می‌کند (ری^۸ و همکاران، ۲۰۰۵).

دیدگاه ورثینگتون ۲۰۰۹ بخشش را به عنوان جابه‌جایی هیجاناتی نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی تعریف می‌کند.

در دیدگاه لوسکین^۹ (۲۰۰۵) و سایر پژوهشگران، بخشش را به عنوان فرایند درون‌فردی آرامبخش که باعث رشد فرد می‌شود. معرفی می‌کند.

کیفیت زندگی زناشویی، به ارزیابی کلی فرد از سلامت زناشویی، اشاره دارد که غالباً به عنوان یک شاخص از رضایت یا آشفتگی زناشویی، در نظر گرفته می‌شود و نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (اسمیت و دفریتس^{۱۰}، ۲۰۰۸؛ یوسفی، ۱۳۹۱). رضایت زناشویی را می‌توان به صورت توافق بین شریک‌ها بر موضوعات مهم در رابطه، خرسندی از وضعیت کنونی رابطه و تعهد به ادامه آن، ابراز عاطفه و رابطه جنسی در ارتباط و علایق و فعالیت‌های مشترک زوج تعریف کرد (اسپنیر^{۱۱}، ۲۰۰۱).

^۱. Allemand & et, al

^۲. Fincham & et, al

^۳. Werthington & Weid

^۴. Bacchus

^۵. Raini

^۶. Raid

^۷. Fitzgibbonz

^۸. Rye, et, al

^۹. Luski, et, al

^{۱۰}. Smith & Defrates

^{۱۱}. Spinner

به عقیده ادلتی و ردوزان^۱ (۲۰۱۰)، رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. در تعاریف ارائه شده مختلفی برای رضامندی زناشویی وجود دارد که یکی از بهترین تعاریف، توسط هاکنیز گردیده است، وی رضایت زناشویی را احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که تمام جنبه های ازدواجشان را در نظر بگیرند، تعریف می کند. (هاکنیز^۲، ۱۹۷۵ به نقل از ترکمنی، ۱۳۸۳). رضایت زناشویی، ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد محسوب شده که می تواند انعکاسی از میزان شادکامی و احساس مطلوب زوجین نسبت به رابطه زناشویی خود و تلاش در جهت برآورده کردن مهم ترین نیازهای شریک خود باشد (کوچار، شارما^۳، ۲۰۱۵).

پژوهش های اثربخشی مداخله بخشش بر ابعاد مختلف رابطه زناشویی و از آن جمله اثربخشی بخشش بر رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار داده اند. برای نمونه سیف و بهاری (۱۳۸۶) در مطالعه خود پی بردند که بین بخشش و سلامت روان زوجین و نیز بین میزان بخشش در خانواده اصلی و خانواده هسته ای و رضایت زناشویی، رابطه معناداری وجود دارد.

- یافته های پژوهش نعمتی و همکاران (۱۳۹۵) جهت پیش بینی و تبیین رضایت زناشویی از طریق مؤلفه های بخشایشگری نشان می دهد که هر سه مؤلفه بخشایشگری شامل ابعاد احساسی، رفتاری و شناختی رابطه معناداری با رضایت زناشویی در مادران دارای کودک نارسایی های رشدی و هوشی داشته و شواهد تجربی زیادی از تاثیرات مثبت مهارت بخشایشگری در روابط انسانی و تعاملات بین فردی از جمله روابط زوجین دارد.

باقری (۱۳۸۲) به بررسی بعد معنویت خانواده پرداخته است. برای این منظور از روش بخشودگی مبتنی بر درمان های معنوی - مذهبی استفاده شد. نتیجه تحقیق نشان داد که بین استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان های معنوی - مذهبی و افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش تعارضات خانواده و ارتقای عملکرد سالم خانواده رابطه معناداری وجود دارد.

- افخمی، فاتحی زاده و بهرامی (۱۳۸۱) در پژوهش خود به بررسی رابطه میان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد پرداخته اند. یافته ها نشان داد که بین بخشودگی و تعارض زناشویی در خرده مقیاس درک واقع بینانه، تشخیص و تصدیق خطا و جبران عمل اشتباه رابطه معنادار وجود دارد.

باقری (۱۳۸۲) در تحقیق خود با عنوان بررسی و مقایسه منبع کنترل، سالم روانی، بخشودگی با رضایت زناشویی در زنان متقاضی طلاق و شاغل شهر اهواز و مطالعات اثرات روان درمانی شناخت رفتاری بر رضایت زناشویی زنان متقاضی طلاق به این نتیجه رسید که بین گذشت (بخشودگی) و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

پیشینه خارجی

پژوهش ها حاکی از آن هستند که بخشودگی با کیفیت بالای روابط زناشویی همراه است. هنگامی که فرد قادر به بخشش باشد، رابطه میان هتک حرمت و کیفیت رابطه زناشویی و رضایت زناشویی ضعیف تعدیل می شود (ماگیار^۴، ۲۰۰۶). افرادی که همسر خود را بخشوده اند، رابطه زناشویی خود را مقدس تر از گذشته ارزیابی می کنند. هتک حرمت می تواند، تأثیرات منفی بر روابط و رضایت زناشویی و همچنین بر فرد و خانواده داشته باشد. توانایی بخشش همسر می تواند به عامل پابرجایی روابط و افزایش رضایت زناشویی منجر شود (باکوس، ۲۰۰۹).

¹. Edlati & Redzuan

⁵. Hakniz

⁶. kochar & Sharma

¹. Magyar

__ فینچام، رگالیا و پلیری (۲۰۰۲) در پژوهشی با عنوان «بخشودگی در ازدواج» به بررسی نقش روابط زوجین بر ارتقاء سطح بخشودگی توسط آنان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین کیفیت روابط و بخشودگی رابطه وجود دارد و همدلی، بخشودگی مردان را و اسناد مسئولیت، بخشودگی زنان را پیش‌بینی می‌کند.

- باکوس (۲۰۰۹) در تحقیقاتی بر روی ۱۷۸ زوج متاهل در یافت که رضایت زناشویی و عشق بالا با بخشودگی بیشتر همسران از یکدیگر مرتبط است.

- برخی از مطالعات ارتباط بین بخشش و رضایت از زندگی را نشان دادند مانند (لالر-رو و پیفری^۱، ۲۰۰۶؛ مکاسکیل، ۲۰۱۲؛ مونوز ساستره و همکاران^۲، ۲۰۰۳؛ سزکزسیاک و سوارز^۳، ۲۰۱۱).

- آلمند و همکاران (۲۰۰۷) بخشش زناشویی تغییراتی را در برمی‌گیرد که با کاهش احساس‌های منفی و افزایش احساس‌های مثبت همراه خواهد بود. با توجه به نقش بخشش زناشویی در کاستن از احساس‌های منفی و افزایش احساس‌های مثبت، می‌توان دریافت که بخشش زناشویی در کاهش سطح افسردگی مؤثر است. همچنین افزایش بخشش زناشویی از طریق بهبود حمایت اجتماعی، بهبود روابط بین زوجین، افزایش رفتارهای سالم و ایجاد شادی در کاهش سطح افسردگی مؤثر است.

- مک لاف، ورثینگتون و راجال^۴ (۲۰۱۳) با برنامه مداخلاتی بخشش، توجه ویژه‌ای به روابط بین فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر دارد. در آموزش بخشش، افراد توانایی بالایی برای ارتقاء تعامل و روابط خود به دست می‌آورند و در نتیجه، سلامت روانی آن‌ها بهبود می‌یابد. بنابراین یادگیری بخشش خود و دیگران به افراد در مواجهه با پیامدهای منفی حاصل از تعارضات درون فردی و میان فردی کمک می‌کند و بهزیستی روانشناختی، شادکامی و روابط اجتماعی معناداری را به‌همراه دارد و موجب ارتقاء سلامت روانی می‌شود.

- در تحقیقی که توسط توسایننت و وب^۵ (۲۰۰۵)، گوردن و باکوم^۶ (1998) به نقل از فینچام و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که همسرانی که همسر خطاکار خود را می‌بخشند، هرچه همسر خود را بیشتر ببخشند به همان اندازه آنها مفروضه‌های زناشویی مثبت را ایجاد، احساس برابری در زندگی زناشویی خود و روابط زناشویی نزدیک و سازگار یافته‌ای را پرورش می‌دهند. بخشش زناشویی، تعاملات منفی زوجین 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 تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیابی کنند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روان، در نسل‌های بعدی هم تداوم یابد.

در تحقیقی که توسط لوینسن و همکاران^۷ (۲۰۰۶)، فینچام و همکاران (۲۰۰۷)، بیپ و تسه^۸ (۲۰۰۹) و همچنین شاکلفورد و همکاران^۹ (۲۰۰۷) انجام گرفت به این نتیجه دست یافتند که بین بخشودگی و رضایت زناشویی همبستگی معنی‌داری وجود دارد. به این معنا که هرچه میزان بخشش زوجین بیشتر شود، رضایت زناشویی بیشتر خواهد بود.

². LaWer-Row & Piferi

³. Munoz sastre

⁴. Szczeńniak & Soares

¹. Makloof & et, al

². MacCullough &, et, al

³. Gorden & BacCom

⁵. Levinson & et al

⁶. BYip & Tse

⁷. Shackelford &, et, al

در میان تمامی تحقیقات انجام شده در زمینه عوامل تأثیر گذار بر رضایت زناشویی کمتر به موضوع اثر بخشش در رضایت زناشویی اشاره شده است. پژوهش حاضر به دنبال معرفی تأثیر بخشش در رضایت زناشویی است که یکی از تأثیرگذارترین مؤلفه‌ها است و بیشترین کارایی را در حیطه افزایش سلامت روانی فردی و خانوادگی دارد. در نتیجه پیش‌بینی‌کننده‌های بخشش، مشخص شده و متخصصان حوزه خانواده و مشاوران می‌توانند از نتایج آن در جهت آموزش، پیشگیری از طلاق و بهبود کیفیت رابط زوجهین استفاده کنند تا پیامد آن، یعنی رضایت زناشویی و به دنبال آن کاهش آمار طلاق و از ازم پاشیدگی خانواده را شاهد باشیم.

با توجه به این مطالب پرسش اصلی پژوهش حاضر به این صورت مطرح شد: علل زمینه ساز بخشش در زوجین چه مواردی است و راهبردها و مواضع اتخاذ شده در رضایت زناشویی چه نقشی دارد؟

در نتیجه این پژوهش به دنبال تحقق اهداف زیر می باشد: اول، تبیین علل زمینه ساز بخشش در زوجین. دوم، کشف استراتژی‌های به کار گرفته شده در ارتباط با رضایت زناشویی و سوم، شرایط علی، زمینه ساز و بسترساز شکل گیری بخشش در زوجین می‌باشد.

روش و ابزار

در این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع از روش کیفی و "نظریه مبنایی" استفاده شده است. در هر مرحله با توجه به تحلیل داده‌های پیشین از زوجهایی که بیشتر از ۷ سال زندگی مشترک داشته و ساکن شهر رشت (عدم سابقه جدایی با همسر فعلی، عدم داشتن استفاده از درمان‌های مربوط به سلامت روان) بوده و با انجام مصاحبه موافق بودند، صورت گرفت.

مصاحبه از سوالات کلی درباره موضوع بخشش و عوامل زمینه ساز و تأثیر خانواده‌ها، چگونگی تجربه زندگی مشترک چندساله و رابطه با همسر و رضایت از زندگی زناشویی پرداخته شد که البته طی فرایند مصاحبه و مرور سوالات جزئی‌تری شکل گرفت تا جایی که قالب کلی موضوع را شکل داد. این مصاحبه ادامه یافت تا جایی که پاسخ‌ها به اشباع رسیدند.

مصاحبه‌ها از ۱۲ زوج که بیشتر از ۷ سال زندگی مشترک داشتند، بصورت فردی و در فاصله زمانی فروردین تا مردادماه سال ۱۴۰۱، توسط پژوهشگر در محل مرکز مشاوره "نگاه نو" در رشت انجام شد. هر مصاحبه‌ای بین ۴۵ الی ۶۰ دقیقه به طول انجامید. سوالات مصاحبه با یک سوال شروع و به مرور عمق بیشتری گرفت. همچنین چارچوب مصاحبه که می‌بایست همه شرکت‌کننده‌ها اطلاعات لازم در آن حوزه‌ها را توصیف کنند با توجه به ادبیات پژوهش و چندین مصاحبه اول شکل گرفت. در روش داده بنیاد جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل به‌طور همزمان انجام می‌گیرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از فنون اشتراوس و کوربین انجام شد که شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی است. پیش از آغاز کدگذاری بعد از هر مصاحبه، فایل ضبط شده با دقت و به‌صورت واژه به واژه پیاده‌سازی و تایپ شدند. با گوش دادن چندباره به فایل‌های صوتی و واریسی تطابق دست‌نوشته‌ها با گفته‌های مصاحبه‌شونده‌ها، از صحت مطالب اطمینان حاصل می‌شد. پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، مفاهیم در حاشیه صفحه‌ای که حاوی مطالب مصاحبه بود یادداشت می‌شدند. انتخاب مفاهیم نه فقط براساس موضوع بلکه با لحاظ کردن "فرآیندها و پیامدها" نیز انجام شد. در گام بعد، مفاهیم به شیوه مقایسه پیوسته با همدیگر مقایسه شدند تا معلوم شود که آیا آن‌ها به پدیده‌های یکسان یا متفاوتی مرتبط اند. آن‌هایی که شباهت مفهومی داشتند در یک گروه قرار داده شدند. با گروه‌بندی مفاهیم، پژوهشگر قادر بود تا به ایجاد مقوله‌ها بپردازد. جمع‌آوری داده‌ها منجر به تحلیل، تحلیل منجر به ظهور مفاهیم و مفاهیم سوال آفریدند و سوالات منجر به جمع‌آوری داده‌های بیشتر و شناخت بیشتر مفاهیم شدند. این فرآیند تا زمانی که مقوله‌های به‌دست آمده به کفایت نظری برسند، ادامه یافت. طی مرحله کدگذاری محوری و انتخابی با مشخص شدن مقوله محوری، ویژگی‌ها و ابعاد مختلف سایر مقوله‌ها و نحوه ارتباط آنها با هم، مدل مفهومی نقش

بخشش در رضایت زناشویی شکل گرفت. در این پژوهش با استفاده از مدل پارادایمی نظریه مبنایی که یک پدیده به وسیله عوامل زمینه ساز، شرایط مداخله گر، شرایط علی، راهبردها و پیامدهای آن به یکدیگر مرتبط می شود، تحت عنوان پنج مقوله اصلی عوامل زمینه ساز بخشش، مواضع افزایشنده تعارض، مواضع کاهشنده بخشش، عوامل بستر ساز شکل افزایشنده بخشش و عوامل بستر گیری ساز شکل مواضع کاهشنده بخشش مفهوم پردازی شد که البته هر مقوله نیز خود متشکل از مقولات فرعی دیگری شده که جمع بندی آنها و مفاهیم مرتبط با آن در شکل ۱ و جدول ۱ نشان داده شده است.

روش اجرای پژوهش

پژوهشگر پس از برقراری رابطه و شرایط مطلوب، مصاحبه اجرا می شد. انجام مصاحبه بدین ترتیب بود که ابتدا مصاحبه گر توضیحاتی درباره هدف پژوهش می داد و از مصاحبه شوندگان درخواست می شد تا به سوالات پاسخ دهند.

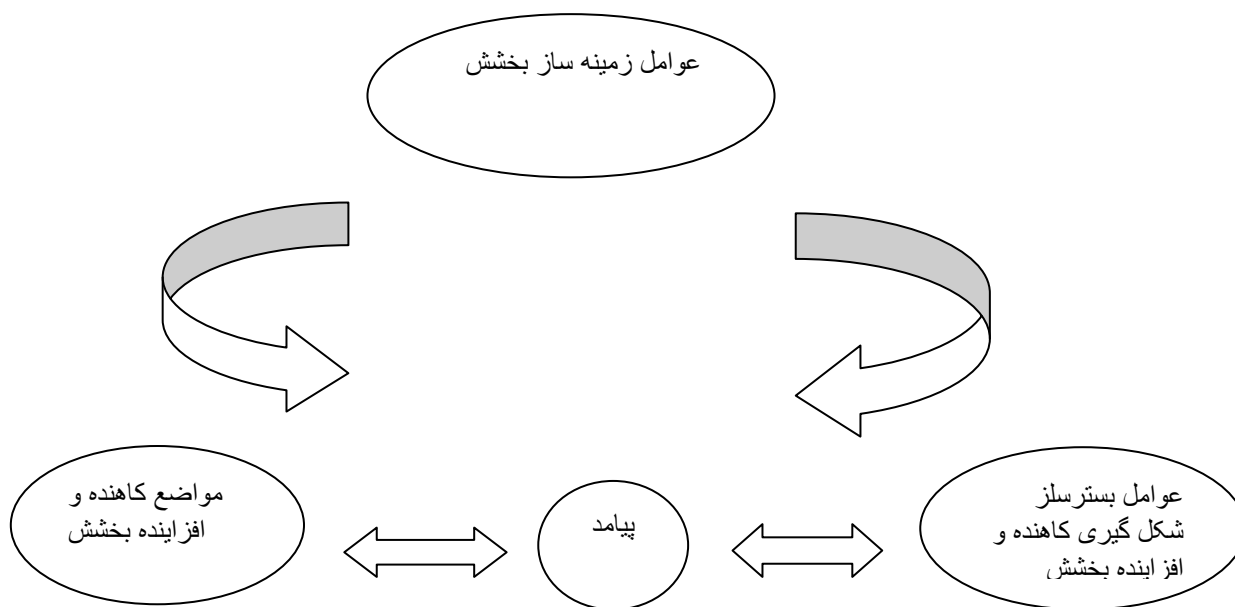
یافته‌ها

جدول (۱): ویژگی های جمعیت شناختی

تعداد	سن	وضعیت تاهل	نام	تحصیلات	وضعیت اقتصادی	تعداد اعضا	شغل
۱	۲۸	متاهل	مایده	دیپلم	-----	۳	خانه دار
۲	۳۱	متاهل	علی	لیسانس	متوسط	۳	آزاد
۳	۴۸	متاهل	حسام	فوق دیپلم	متوسط	۵	کارمند بانک
۴	۴۰	متاهل	زینب	لیسانس	خوب	۵	معلم
۵	۳۳	متاهل	عرفان	ارشد	خوب	۳	آزاد
۶	۳۰	متاهل	لاله	کارشناسی	-----	۳	خانه دار
۷	۲۸	متاهل	فاطمه	کارشناسی	خوب	۳	تکنسین اتاق عمل
۸	۳۴	متاهل	حامد	لیسانس	خوب	۳	کارمند-آزاد
۹	۴۳	متاهل	حسین	کاردانی	ضعیف	۳	راننده تاکسی
۱۰	۳۶	متاهل	سعیده	لیسانس	متوسط	۳	آزاد
۱۱	۵۵	متاهل	علی	دیپلم	ضعیف	۴	بازنشسته
۱۲	۴۹	متاهل	حمیده	فوق دیپلم	ضعیف	۴	کارمند

کارمند	۲	متوسط	فوق دیپلم	محمد	متاهل	۴۱	۱۳
پرستار	۲	متوسط	لیسانس	افسانه	متاهل	۳۸	۱۴

توضیحات جدول (۱): وضعیت اقتصادی (تومان در ماه): خوب: بالای ۳۰ میلیون، متوسط: بین ۱۵ تا ۳۰ میلیون، ضعیف: کمتر از ۱۵ میلیون



رضایت زناشویی

شکل ۱_ الگوی مفهومی نقش بخشش در رضایت زناشویی

جدول ۱. کدگذاری نقش بخشش در رضایت زناشویی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	مقولات
	اعتماد و تعهد	شکل گیری رابطه برپایه اعتماد	-همسرم بمن اعتماد داره و طی این سالهای زندگی هم نه چیزی رو پنهون کردم و نه کاری بوده که بعدا بخوام جلوش خجالت بکشم. - درست که هیچ چیزی صد درصد نیست. اما همین

عوامل زمینه سازبخشش		اعتمادی که به همسر دارم واون بمن داره محبت و صمیمیت بین مارو حفظ کرده. -آدم وقتی میخواد با یکی شریک بشه و زندگیش با اون بگذرونه باید هم متعهد باشه و هم مسولیت پذیر. پایبندی اعتقاد به تعهد و
	تمرکز بر نکات مثبت همسر	-زنم خیلی مبادی آداب و در طی این سالها همیشه به پدر و مادرم احترام گذاشته و من از داشتن همچین خانمی احساس خوشبختی دارم. - ما ازدواجمون سنتی بوده و شاید خیلی علاقه هم نداشتیم، اما اینقدر حسن خلق و با درک و من میتونم بگم بهترین دوستم تو دنیا و اگر هم بینمون مشکلی پیش بیاد منم خیلی بها نمیدم و تموم میشه براحتی. توجه و مثبت نگری
	کیفیت زندگی	-ما سالهاست با هم زندگی می کنیم و خداروشکر رابطه مون تا بحال خوب بوده و من ازش راضیم. -بعضی وقتا بحثها و کدورت هایی هست اما من قبولش دارم تو هر موردی و باهم خوبیم و قابل احترام. احساس رضایتمندی و خوب در رابطه باور داشتن و اعتقاد به توانمندی همسر در ارتباط
	مسئولیت پذیری در قبال همسر	- بانکه خیلی از اوقات کاملا خسته و داغون اما وقتی میاد خونه برای من و بچه ها وقت می ذاره و ما رو تفریح هم میبره. -وقتی خسته از سرکار میام و می بینم شوهرم کارهای خونه رو انجام داده و من واقعا درک میکنه منم متقابلا خیلی حواسم بهش هست. ایفای نقش و داشتن توجه مساعدت و وظیفه پذیری
عوامل زمینه سازبخشش	قدردانی وارج گذاری	-خیلی خوبه و برام مهم که روزهای خاص مثل تولد و سالگرد ازدواجمون یادش میمونه و برام هدیه میخره. - بارها و بارها من با مناسبت و حتی بی مناسبت هم سورپرایز کرده. آگاهی نسبت به نیاز محبت و عشق همسر

مواضع افزاینده بخشش	رضایت جنسی (کیفیت رابطه جنسی)	سعی در افزایش کیفیت رابطه	<p>-من اوائل بخاطر بعضی مسائل و فرهنگی که داشتیم خیلی از این باب رابطه خوبی نداشتم و بحث هایی بود که همسرم واضح می گفت اما بمرور دیگه مشکلی نبود.</p> <p>-خب انسان ازدواج کرده که نیازهایی مثل این بخوبی تامین بشه و درست و بجا بودنش تاثیر زیادی در رابطه امون داشته.</p>
	بازنگری ارزش ها و وجوه مثبت	توجه و دقت بیشتر در ویژگی های مثبت همسر	<p>-مشکلات که همیشه بوده.منم از بعضی رفتارهای همسرم ناراحت میشم اما وقتی زندگی خودم با اطرافیان و دوستانم مقایسه میکنم همسرم بهتر و سعی می کنم بگذرم.</p>
	عذرخواهی و جبران	احساس ندامت و تلاش در جهت بهبود رابطه	<p>-هر وقت اشتباهی همسرم انجام داده و باعث شده اذیت بشم عذر خواهی کرده و کم پیش اومده تکرار کنه. منم سکوت کردم و به روش نیاوردم.</p> <p>-چند سال پیش با اینکه همسرم خطایی کرده بود که کل زندگیم دچار بحران شد اما بخاطر پشیمونی که بواقع میدیم و تلاشش برای جبران دیگه سعی میکنم به گذشته فکر نکنم و بخشیدمش.</p>
	استقلال فکری و عاطفی از خانواده اصلی	تمایز یافتگی و اثبات توانمندی	<p>-ما از همون اول درست کار و درامدی خوبی نداشتم خواستیم اما رو پای خودمون وایستیم و مشکلات زندگیمون حل کنیم و اطرافیان حتی ندوندند.</p> <p>-من خانواده ام خیلی دوست دارم و برام قابل احترام اند اما معمولا من و همسرم هیچ انتظار و توقعی از هر دو طرف نداشتم و نداریم.</p>

<p>پذیرش تفاوت‌ها و شرایط همسر</p>	<p>قبول نقاط منفی و کاستی‌های همسر</p>	<p>- مابعدانسان که کامل نیستیم من و همسر من هم همونطور که نقاط مثبتی داریم که برامون خوبه مسلماً نقاط منفی هم داریم که باید باهاشون کناربیایم. - خب بین تمام زن و شوهر ها اختلاف پیش میاد اما اگر خیلی جدی و آزار دهنده نباشه و حریمها نشکسته باشه باز باهم آشتی و زندگی می کنند.</p>
<p>احساس وجود خداوند در زندگی</p>	<p>ارتباط با خدا و داشتن صبر</p>	<p>-همیشه از خدا خواستم هر مشکل و ناراحتی که بین من و شوهرم پیش میاد اونقدر مهرش به دل داشته باشم که هم من بگذرم و هم او منو ببخشه.</p>
<p>داشتن اعتماد به نفس کافی</p>	<p>تأیید و ارزش نهادن به همسر</p>	<p>-شوهرم من قبول داره و به همه هم اعلام میکنه که خانم من از هر جهت کامل برای من و این باعث میشه اعتماد به نفسم بالا بره و تو رابطه خوبم باهاش خیلی اثر داره.</p>
<p>حمایت کردن از منظومه زن و شوهری (همسری)</p>	<p>حمایت و درک متقابل</p>	<p>- خانواده همسر من خیلی موارد اظهار نظر و رفتارهای ناجایی دارند اما همین که همسر من از من دفاع حمایت می کنه و اجازه دخالت نمیده از هر چیزی برام با ارزشتر. - ما از ابتدای زندگیمون خودمون با هزار سختی تونستیم در کنار هم با مشکلات بجنگیم و خدار و شکر بیشتر قدر همو و زندگیمون بدونیم.</p>
<p>شیوه های حل تعارض و راهبردهای مقابله ای</p>	<p>مهارت حل مسأله</p>	<p>- بعضی وقت ها که با رفتار و کارهاش ناراحتم می‌کنه دیگه بلد چه کار کنه از دلم دربیاره و منم معمولاً زود می بخشمش. - من و همسر من در هر مساله ای باهم صحبت میکنم و پیشنهادات هم بهم میدم و تا بحال تونستیم در بیشتر موارد حلشون کنیم و درگیر شیم.</p>

مواضع افزایشنده بخشش			
مواضع کاهشنده بخشش	عدم کنترل هیجانات منفی	خشونت در کلام و رفتار	- زنم اوایل زندگی چنداری وقتی عصبانی میشد بامن خیلی بد صحبت و رفتار کرد اما چون تکرار نشد دیگه تموم شد برام. - بعضی چیزها رو همیشه خیلی راحت ازش گذشت مثلا بعضی حرفهای تلخ از همسرت که تا استخون آدم میسوزنه.
	عهد شکنی (خیانت)	شکستن مرز و حریم ها	- تنها مساله‌های که احساس میکنم که اگر همسرم بخواد انجام بده ومن نبخشمش پنهانکاری و خیانت مسلماً. - بعضی وقتا خیلی سخت میتونی با مواردی کنار بیای مخصوصا طرف بهت خیانت کنه و بخواهی بگذری و دوباره مٹ سابق باشیم.
	دنیای معنایی متفاوت ونداشتن تفاهم همسران	عدم داشتن دیدگاه مشترک وتفاهم	- زن و شوهرهایی که فقط خودشون و تصمیماتشون قبول دارند و باهم دیگه به تفاهم نمیرسن ازهمدیگه و زندگیشون مدام گله دارند و راضی نیستند. - اینکه من و همسرم راحت میتونیم در مواقع سخت تصمیمها به تفاهم برسیم و باهم نقاط مشترک داریم خیلی مهم تو زندگیمون.
	عدم درک وهمدلی لازم	خودبینی وعدم توجه به شرایط همسر	- اگر زنم با شرایط سخت کاری و درگیریهای جورواجوری که من داشتم و دارم درکم نمیکرد واقعا نمیدونستم الان همین زندگی آروم داشتم. - وقتی طرف مقابل نخواد تو مسائل و سختی ها یکم درکت کنه مخصوصا تو این شرایط بد اقتصادی زندگی از هم می پاشه.
	عدم مهارت‌های ارتباطی کارآمد	نداشتن مهارت گفتگو و حل	- بیشتر زن و شوهرهای جوون بیشتر مشکلاتشون اینکه یاد نگرفتند برای هر مشکلی باهم حرف بزنند و دنبال راه حل باشند. راحتترین راه جد شدن میدونند.

		مسأله	
عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع کاهنده بخشش	کنترل گری و دخالت خاواده اصلی	شکل گیری مرز های غیرقابل انعطاف با خانواده	خانواده همسرم بعضی وقت ها سنگ میندازند و دخالت می کنند و بینمون ناراحتی پیش مییاد اما من چشم پوشی می کنم و بخاطر سن وسال و اینکه بهرحال پدر و مادر همسرم هستند چیزی نمی گم و فراموشم میکنم خداروشکر.
	عدم امنیت شغلی و اقتصادی	درآمد ناکافی و شرایط مالی سخت	- همسرم بخاطر وضعیت مالی خودش و خانواده اش نتونست مراسم عروسی خوبی برام بگره و اوائل ناراحت بودم اما بعدها با کارهایی که انجام داد دیگه اصلا به اون جریان فکر نمیکنم. - تو این چندسال اخیر بخاطر مشکلات کار و بی پولی خیلی مشاجرات پیش اومد و فشار زیادی رو تحمل کردم اما زندگی همینه دیگه شاید این چیزا باعث میشه بهتر قدر همو بدونیم.
	رویدادهای ناخوشایند و غیرمنتظره	عوامل غیرقابل کنترل بیرونی	- پدرم که فوت کرد من خیلی از نظر روحی ضربه خوردم. اون موقعها یادم میاد با شوهرم سرهر چیزی دعوا میکردم شاید هفته ها طول می کشید که بتونم باهاش صحبت کنم. - در تصادفی که همسرم راننده بود باعث شد که ما یک بچه امون از دست بدیم و این اتفاق سالها من عذاب داد اما تونستم بگذرم ازش.

<p>عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع افزاینده بخشش</p>	<p>پذیرش حقیقت و توجه به حال و شرایط</p>	<p>درک واقع بینانه وواقیت سنجی در رابطه باهمسر</p>	<p>-من و همسرم فکر میکنم دیگه چه از نظر سنی و چه جایگاه و...درشرایطی هستیم که سرد وگرم دنیا رو چشیدیم و بخاطر هم مسأله ای اصلا بحث نمیکنیم گاهی وقتا من و بیشتر اون کوتاه میاد.</p>
	<p>وجود حمایت مادی، عاطفی ومعنوی برای ادامه زندگی</p>	<p>توجه و تأمین نیازهای همسر</p>	<p>-شوهرمن یک خانواده است برام و من ازهرنظر ازش راضیم. - در طول این مدت زندگی زمانهایی برمن خیلی سخت گذشت و همسرم تاجایی که می تونست چیزی برام کم نداشت.</p>
	<p>قدردانی و حفظ حریم (حرمت های) خانوادگی</p>	<p>پذیرش یکدیگر و خانواده های هسته ای هم</p>	<p>-زنم خیلی مبادی آداب و در طی این سالها همیشه به پدر و مادرم احترام گذاشته و من از داشتن همچین خانمی احساس خوشبختی دارم. -خانواده من مشکلات زیادی دارند و خداروشکر همسرم نه تنها من درک و حمایت میکنه بلکه تا جایی که از دستش بریاد به اونا هم کمک کرده مشکلاتشون حل کنند.</p>
	<p>شفاف بودن مرزها در روابط خانوادگی</p>	<p>احترام و حفظ جایگاهها درخانواده</p>	<p>-من و شوهرم خیلی بهم احترام میذاریم حتی تو بحثها و بچه هامون هم همینطور هم احترام ما رو دارند. -ماتو خانواده هامون یاد گرفتیم که بین زن و شوهر، والدین و فرزندان باید حرمتی باشه و گرنه دیگه حرمت تو خانواده معنایی نداره.</p>
	<p>وجود مهارت بیان نیاز و خواسته به صورت سازنده</p>	<p>ابراز صریح خواسته و احساس</p>	<p>- من وقتی از خانواده همسرم به هر دلیلی ناراحت میشم یا پیش خودم حلس میکنم یا اگه نتونم با شوهرم در موردش حرف میزنم. -معمولاً اگر تو دلم چیزی نگه دارم مخصوصاً مربوط به خودش باشه که می ترکم اگه نگم.</p>
	<p>وجود عشق و صمیمیت در زندگی</p>	<p>ابراز علاقه و محبت به همسر</p>	<p>-من اشتباهات همسرم و همینطور همسرم در قبال من باهمم قرار گذاشتیم عذرخواهی کنیم و هر کسی که بخشید اون طرف باید بهش هدیه بده.</p>

			- من محبت و علاقه اش به خودم حتی آگه همسرم عنوان هم نکنه تو چشمش میخونم و میفهمم.
--	--	--	---

چنانچه در طرح مفهومی شکل نشان داده ۱ و جدول ۱ در شد، عوامل زمینه ساز بخشش در زوجین با دو دسته مفاهیم «عوامل بسترساز شکل گیری این مواضع کاهنده و فزاینده بخشش و عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع کاهنده و فزاینده بخشش» که تحت عناوین استراتژی‌ها طبقه بندی می شدند با رضایت زناشویی به عنوان پیامد این متغیرهای میانجی در یک مدل فرایندی با یکدیگر مرتبط شدند.

اولین کد نظری شناخته شده در این تحقیق تحت عنوان "عوامل زمینه ساز بخشش"، در هفت کد محوری "اعتماد و تعهد کافی"، "تمرکز بر نکات مثبت همسر"، "کیفیت زندگی"، "مسئولیت پذیری در قبال همسر"، "قدردانی و ارج گذاری"، "رضایت جنسی (کیفیت رابطه جنسی)" طبقه بندی شد.

کد نظری دوم یعنی "مواضع فزاینده بخشش طبقات در هشت کد محوری بازنگری ارزش ها و وجوه مثبت"، "عذرخواهی و جبران"، "استقلال فکری و عاطفی از خانواده اصلی"، "پذیرش تفاوت‌ها و شرایط همسر"، "احساس وجود خداوند در زندگی"، "اعتماد به نفس"، "حمایت از منظومه زن و شوهری"، "شیوه های حل تعارض و راهبردهای مقابله ای" قرار گرفت.

کد نظری سوم مواضع کاهنده بخشش در پنج کد محوری "عدم کنترل هیجانات منفی"، "عهد شکنی (خیانت)"، "دنیای معنایی متفاوت و نداشتن تفاهم همسران"، "عدم درک و همدلی لازم"، "عدم برقراری ارتباط کارآمد" قرار گرفت.

کد نظری چهارم عوامل بسترساز کاهنده بخشش در سه کد محوری "کنترل گری و دخالت خانواده اصلی"، "عدم امنیت شغلی و اقتصادی"، "رویدادهای ناخوشایند و غیرمنتظره" طبقه بندی شد.

کد نظری پنجم عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع فزاینده بخشش در هفت کدمحوری "پذیرش حقیقت و توجه به حال و شرایط" درک واقع بینانه و واقعیت سنجی در رابطه با همسر"، "وجود حمایت مادی، عاطفی و معنوی برای ادامه زندگی"، "قدردانی و حفظ حریم (حرمت های) خانوادگی"، "پذیرش یکدیگر و خانواده های هسته ای هم"، "وجود مهارت بیان نیاز و خواسته به صورت سازنده"، "وجود عشق و صمیمیت در زندگی" قرار گرفت.

نتیجه گیری

این پژوهش با هدف شناسایی و تبیین علل زمینه ساز بخشش و عوامل مؤثر در رضایت زناشویی به روش تحلیل مفهومی انجام شد.

نتایج حاصل از مصاحبه با شرکت کننده‌ها در پژوهش یک الگوی فرایندی در مورد بخشش و تأثیر آن در رضایت زناشویی شکل گرفت. این فرایند در شکل ۱ نشان داده شده و با علل زمینه‌ساز بخشش در رضایت زناشویی، مفهومی از رابطه بخشش که مسأله اصلی مورد توجه بود، آغاز گردید و در ادامه با پدیده رضایت زناشویی به عنوان پیامد این مسأله مرتبط گردید.

در این میان مصاحبه گرفته شده توسط مصاحبه شونده‌ها در پژوهش، تحت عنوان مواضع کاهنده و فزاینده بخشش این موضع که زمینه و همچنین شرایط علی شناخته می شد، با عنوان عوامل بستر ساز شکل‌گیری مواضع کاهنده و فزاینده بخشش، نقش مرتبط کننده طبقه اصلی پژوهش یعنی عوامل زمینه‌ساز بخشش را با پیامد آن یعنی رضایت زناشویی بر عهده گرفت.

نتایج پژوهش نشان‌دهنده این مطلب است که موضوع اصلی پژوهش یعنی بخشش، تأثیر زیادی بر رضایت زناشویی داشته است. در تحقیقی که توسط توساین و وب، (۲۰۰۵)، گوردن و باکوم (1998) به نقل از فینچام، پالیری و ریگالیا (۲۰۰۹) نشان دادند که همسرانی که همسر خطاکار خود را می‌بخشند، هرچه همسر خود را بیشتر ببخشند به همان اندازه آن‌ها مفروضه‌های زناشویی مثبت را ایجاد، احساس برابری در زندگی زناشویی خود و روابط زناشویی نزدیک و سازگار یافته‌ای را پرورش می‌دهند.

رضایت زناشویی احساس عینی خشنودی، رضایت و لذت بردن زن و شوهر از تمامی روابط خود است. رضایت زناشویی دارای دو بعد رضایت هیجانی و رضایت ابزاری است. رضایت هیجانی به ابراز عشق بین زوجین، حمایت فردی و بودن در کنار یکدیگر، ابراز احساسات و لذت بردن از شریک اشاره دارد. رضایت ابزاری به راههای عملی تعامل در رابطه زوجین تأکید دارد که با رفتار روزمره، توافق و تعهد به دوست داشتن واقعی به دیگری در ارتباط است (گارسیا و همکاران^۱، ۲۰۰۷). در پژوهش‌های زیادی به نقش بخشش در رضایت در سازگاری و رضایت زناشویی به صورت‌های متفاوتی پرداخته شده است. اما در پژوهش حاضر بخشش تحت تأثیر عوامل متعددی دسته‌بندی شد که اولین مورد آن "اعتماد و تعهد" بود که به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی تشکیل روابط سالم و زندگی رضایت‌مندانه دانست. اعتماد و تعهد زناشویی از مهم‌ترین عوامل زندگی زناشویی سالم و موفق است که بدون آن زوجین نمی‌توانند ارتباط عاشقانه و صمیمیت واقعی در رابطه زناشویی را تجربه کنند. تعهد، یعنی این که هر دو طرف بخواهند رابطه خود را در گذر زمان حفظ کنند و به آن وفادار بمانند، اما متعهد بودن به رابطه، یعنی این که فرد خود و همسرش را در کنار یکدیگر ببیند و آینده مشترکی را برای خودشان بسازد. اعتماد هم یکی از قدرتمندترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از رابطه، ثبات و یا پریشانی است. (سیمپسون، ۱۹۹۹؛ به نقل از کمپل، سیمپسون، بلدری، رابین^۲، ۲۰۱۰). نتایج بدست آمده در این مقوله با پژوهش‌های زیادی از جمله تحقیقی که توسط بالیت و همکاران^۳ (۲۰۱۲) انجام گرفت، این نتیجه حاصل شد که اعتماد در روابط زناشویی شامل سه بُعد وفاداری، پیش‌بینی‌پذیری و قابلیت اتکاء است که از بین آن‌ها وفاداری مهمترین عامل اعتماد در روابط زناشویی بود، همسو می‌باشد.

در پژوهش دیگری که توسط بالیت، پائول و النگه (۲۰۱۲) انجام شد، نتایج حاکی از آن بود که اعتماد منجر به تشویق شروع روابط متقابل معنوی و رضایت و تعهد بیشتر می‌شود. راسل^۴ (۱۹۷۴) معتقد است هر قدر قیود و تعهدات ازدواج محکم‌تر باشد، بحران‌های زندگی زناشویی کمتر و سطح اخلاقیات بالاتر است. در تحقیقی که توسط نامنی و همکاران (۱۳۹۴) صورت گرفت، نتایج حاکی از آن بود، هنگامی که فردی بسیار متعهدانه عمل می‌کند، رضایت از زندگی زوجی را افزایش می‌دهد. مسائل مختلفی در رابطه با زندگی زوجین مطرح است و تعدادی از این مسائل بر پایداری، عده‌ای بر روی رضایت و گزینه‌هایی هم روی هر دو مورد (رضایت و پایداری) مؤثر است.

تمرکز بر نکات مثبت همسر- (توجه و مثبت نگری)

خوشبینی یک انتظار کلی است، دال بر اینکه در آینده، بیشتر، رویدادهای خوب اتفاق خواهند افتاد تا رویدادهای بد. کار^۵ (۱۳۸۵). سلینگمن^۶ (۲۰۰۲) خوشبینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به‌عنوان یک سبک تبیینی در نظر می‌گیرد. بر طبق این دیدگاه، افراد خوشبین رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص

^۱.Garsia & et, al

^۲.Simpson & et, al

^۳. Ballit & et, al

^۴.Rassel

^۵.Carr

^۶.Seligman

مانند اوضاع و احوال حاکم تبیین می‌کند. کانرون^۱ (۲۰۰۲). نتایج بدست آمده از بسیاری پژوهش‌ها نشان از ارتباط خوش بینی و مثبت نگری با سازگاری و رضایت زناشویی دارد که در پژوهشی از جی اسونس^۲ (۲۰۰۶) بر روی روی نمونه ۶۰ نفری نشان داد که بین خوشبینی و رضایت زناشویی رابطه معناداری به دست آمد و زوجین خوشبین از رضایت زناشویی بالاتری بهره‌مند بودند.

همچنین نتایج بدست آمده در این مقوله با نتایج پژوهشی که توسط فاتحی‌زاده و همکاران (۱۳۹۲) صورت گرفت، نشان داد که آموزش گروهی (باروش چندوجهی لازاروس) که شامل مثبت اندیشی نیز می‌شد بر افزایش رضایت زناشویی زنان سبز دشت مؤثر بوده و در کل باعث بهبود رابطه جنسی و ارتباط آنها با همسرانشان شد، همسو بود.

سلیمانی (۲۰۱۴) در تحقیقی نشان داد که عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر دارند که از آن میان، میتوان به حمایت‌های اجتماعی، روشهای خودکارآمدی و مثبت اندیشی اشاره کرد. همچنین در پژوهشی که کارستن^۳ (۲۰۰۷) در میان ۶۰ زوجی انجام داد که بیشتر از ۱۰ سال از زندگی آنها گذشته بود، مشخص شد زوجین خوشبین، سازگاری و رضایت بیشتری در زندگی گزارش کردند.

تاسکو و مینکو^۴ (۲۰۰۵) در بخشی از یافته‌های خود به این نتیجه رسید که میان خوش بینی و رضایت زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد. خوش بینی پیش بینی کننده کیفیت ازدواج در میان زوجین است و خوش بینی مخصوصاً در زنان پیش بینی کننده سازگاری بین زوجین می باشد.

مسئولیت پذیری در قبال همسر

مسئولیت‌پذیری از جمله ارزش‌هایی است که جزو معیارهای اساسی یک ازدواج موفق محسوب می‌شود. زوج‌های مسئولیت‌پذیر و وظیفه شناس به علت پاسخگو بودن قابل اعتمادتر هستند. بر عهده گرفتن مسئولیت‌های مختلف در زندگی زناشویی، زوج‌ها را جهت پذیرش هر چه بیشتر مشکلات و مسائل آماده‌تر می‌کند. مسئولیت، یک وظیفه و تعهد ذاتی از طرف فرد است که تمام فعالیت‌های خود را بهینه انجام دهد. این مهارت از درون فرد حاصل می‌شود و شخصی که مسئولیت را بر عهده دارد، موافقت خود را برای انجام فعالیت‌ها یا کارها انجام می‌دهد یا تحت نظارت دیگران قرار می‌گیرد. زند (۲۰۱۳).

در مقوله مسئولیت‌پذیری در قبال همسر نتایج بدست آمده با پژوهش‌های زیادی از جمله تحقیقی که توسط دروگر (۲۰۱۹) صورت گرفت، نتایج حاکی از آن بود که داشتن احساس مسئولیت به عنوان یک دارایی با ارزش زندگی در همدلی انسان، به ویژه افرادی که مهارت‌های اجتماعی کمتری دارند و مهم‌ترین عامل رشد و پیشرفت استعدادها، توانایی‌ها و خلاقیت هستند به عنوان یک عامل مهم در زندگی مشترک، جامعه‌پذیری، سازگاری اجتماعی شناخته می‌شوند، همسو بود. هر فردی با ورود به زندگی جدید، باید مسئولیت تصمیم‌هایی که می‌گیرد، مسئولیت خوشبختی و سعادت یک فرد جدید و رفع نیازهای خود و همسرش را بر عهده بگیرد، از نتایج مسئولیت‌پذیری، می‌توان به احساس ارزشمند بودن و عزت نفس بالا اشاره کرد. زندگی در کنار یک همسر وظیفه‌شناس و مسئول بسیار لذت‌بخش‌تر از زندگی در کنار یک همسر بی‌مسئولیت است. حس مسئولیت‌پذیری، بینش فرد را نسبت به رفع موانع پیش رو گسترده‌تر کرده و شجاعت آنان را در برخورد با مشکلات و گذر از ناهمواری‌های زندگی افزایش

¹. Caneron

². G.Easons

³. Kareston

⁴. Tasco & Minco

می‌دهد. همچنین در پژوهشی که توسط زارعی و همکاران (۲۰۱۷) صورت گرفت، نتایج حاکی از آن بود که پذیرش مسئولیت، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد جوانان است و آن‌ها می‌توانند با پذیرش مسئولیت و مهارت‌های اجتماعی با دیگران ارتباط برقرار کرده و با محیط و اجتماع خود و زندگی مشترک سازگار شوند.

قدردانی وارج گذاری

رضایتمندی زناشویی، حالتی از خشنودی و رضایت در ازدواج است که از جنبه درون فردی تجارب ذهنی خوشایند و از جنبه میان فردی هماهنگی میان انتظارات یک طرف با رفتارهای طرف مقابل است که در زمینه‌های گوناگون چون سبک زندگی، ارتباط، رابطه جنسی، شرایط اقتصادی و نحوه تصمیم‌گیری وجود دارد. اسپانیر و لیوایس^۱ (۱۹۹۱).

همسو با نتایج بدست آمده در این مقوله، پژوهش‌هایی صورت گرفته که از جمله می‌توان به پژوهشی که توسط کرافورد و همکاران^۲ (۲۰۰۳) صورت گرفت، آن‌ها گزارش کرده‌اند که عشق، بهترین پیش‌بینی‌کننده تناوب رابطه بوده و موجب افزایش تعهد در رابطه عاشقانه می‌شود. همچنین در پژوهش گونزاگا و همکاران^۳ (۲۰۰۱) به این نتیجه دست یافتند که رابطه منفی بین تجربه عشق و ابراز غیرکلامی عشق با تعهد بالا گزارش کردند. نامنی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سبک‌های عشق و ورزشی رمانتیک، جنون آمیز و فداکارانه پیش‌بینی‌کننده‌های تعهد زناشویی می‌باشند. در پژوهشی نجف‌لو و سیار (۱۳۹۹) رابطه سبک‌های عشق و ورزشی و تنظیم هیجانی با تعهد زناشویی در بانوان متأهل حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های سبک عشق و ورزشی فقط سبک عشق و ورزشی رمانتیک و دوستانه، تعهد زناشویی را به طور معناداری پیش‌بینی می‌کرد.

رضایت جنسی (کیفیت رابطه جنسی)

از نیازهای اساسی انسان، نیاز جنسی است که باید در چارچوب خانواده ارضاء شود، هرچند هدف اساسی تشکیل خانواده، برآوردن نیاز جنسی نیست، با این حال یکی از کارکردهای مهم آن است (شاه‌کرمی، داورنیا، زهراکار و گوهری (۲۰۱۴)). سطح رضایت زناشویی را معیار بررسی کیفیت زندگی زوجین قرار می‌دهند. رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زوجین در زندگی است که تحت تأثیر ثبات عاطفی زوجین است. ساروخانی (۱۳۸۵). یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی زناشویی را علاوه بر رضایتمندی عاطفی و هیجانی، رضایت از روابط جنسی عنوان کرده‌اند. (شاکلفورد، ۲۰۰۱). در این مقوله نتایج بدست آمده همسو با نتایج بدست آمده در پژوهش حسینی (۱۳۹۱) بود که به این نتیجه رسید اگر همسران نسبت به تفاوت‌های خود در تقاضاهای جنسی و تمایل‌های مختلفشان در آمیزش جنسی آگاهی داشته باشند، می‌توانند قبل از آنکه ارتباطشان دچار مشکل شود آن را بررسی و اصلاح کنند؛ برعکس اگر چنین آگاهی در همسران نسبت به صمیمیت جنسی وجود نداشته باشد؛ مشکلات زیادی در زندگی زناشویی آنها بروز خواهد کرد. همچنین در نتایج پژوهش‌های دیگری نشان دهنده رابطه‌ی مستقیم و نیرومندی بین رضایت جنسی با رضایتمندی زناشویی بود (لیسر، تام بلینینگ و بیسچوف^۴، ۲۰۰۷؛ مرتضوی، بخشایش و فاتحی زاده، ۲۰۱۳؛ عارف و محسن زاده، ۲۰۱۴؛ علی اکبری دهکردی، ۲۰۱۰).

^۱.Spanjer & Livayc

^۲. Crawford

^۳.Gonzaga

^۴. Leyser & et, al

چنین تفسیری با نتایج پژوهش حاضر و همچنین مطالعات مسترز و جانسون^۱ (۱۹۹۸) که در آن مشخص شد بین رضایتمندی از ارتباط جنسی و رضایتمندی زناشویی رابطه ی مثبت وجود داشت و همچنین سایر مطالعات در زمینه ی وجود ارتباط مثبت بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی هماهنگ بود (یونگ^۲، ۲۰۰۰؛ بایرز^۳، ۲۰۰۵؛ مازور^۴، ۲۰۰۵؛ نیکولز^۵، ۲۰۰۵؛ چنگ^۶، ۲۰۰۸).

نتایج بدست آمده همچنین همخوان با پژوهش های کریستین و همکاران^۷ (۲۰۱۰) دیون و بیلجر^۸ (۲۰۱۰) اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی را مؤثر گزارش کردند، می باشد. در تحقیقی نیز که توسط برزنیاک و ویسمن^۹ (۲۰۰۴) در مطالعه ی که روی ۶۰ زوج آمریکایی انجام گرفت، دریافتند که رضایت زناشویی ارتباط مستقیمی با میل جنسی دارد و بین رضایتمندی از ارتباط جنسی و رضایتمندی زناشویی رابطه ی مثبت وجود دارد.

مواضع افزاینده بخشش

بازنگری ارزش ها و وجوه مثبت همسر

ارزش ها، مجموعه ای از پنداشت های اساسی نسبت به آنچه پسندیده است، عنوان می شود. از آنجا که ارزش ها، به عنوان ابزارهایی برای تلقی خوب از بد، به شمار می روند. می توان گفت که برنظام شخصیتی افراد، الگوهای رفتاری و تفکری و ترجیحات و در نهایت ر انتخاب شیوه زندگی و سبک زندگی تأثیر مستقیم دارند. به نوعی هرگونه تغییر در نگرش نسبت به ارزش ها، می تواند تغییر در کیفیت زندگی تلقی شود. منظور از مثبت نگری نوعی تفکر سطحی نیست، بلکه افراد خوشبین همیشه برنامه هایی برای فعالیت های خود طراحی کرده و طبق آن عمل می کنند که این خود موجب میشود تا در حل مسائل و مشکلات زندگی موفق تر عمل کنند و حالت انفعالی نداشته باشند. در واقع جهت گیری خوشبینانه به آینده موجب می شود که افراد موقعیت های پرتنش را با دیدی مثبت ارزیابی کنند و خوشبینی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد. نتایج بدست آمده در این پژوهش همسو با نتایج بدست آمده ببا پژوهش های زیادی از جمله پژوهش که توسط آقاجانی و همکاران (۱۳۹۶) به این نتیجه دست یافتند که در تبیین اثربخشی آموزش مثبت نگر گروهی بر افزایش رضایت از زندگی بر مبنای پژوهش می توان گفت که آموزش مثبت نگری به عنوان یک سازه شخصیتی مهم در بهزیستی افراد نقش موثری دارد. در پژوهش صورت گرفته توسط سلیمانی (۲۰۱۴) نتایج حاکی از آن است که عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر دارند که از آن میان، می توان به حمایت های اجتماعی، روش های خودکارآمدی و مثبت اندیشی اشاره کرد.

خوشخرام و گلزاری (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی نشان دادند، آموزش عاطفه مثبت به افزایش رضایت زناشویی دانشجویان متأهل منجر شد. اوون، لیکسی و بویراز^{۱۰} (۲۰۱۲) در پژوهشی نتیجه گرفتند که شناخت مثبت، نقش میانجی را در رابطه عاطفه مثبت و معنای زندگی و همچنین معنا در زندگی نقش میانجی را در رابطه شناخت مثبت و رضایت از زندگی ایفا می کرد. نصیری نژاد،

¹.Masters & Jahnson

².Jung

³.Byers

⁴.Mazor

⁵.Nichols

⁶.Geung

⁷.Kristen

⁸. Doyun & Biljer

⁹.Brainiac & Visman

¹⁰.Oun &, et, al

نظری و بحرینیان (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند که آموزش تفکر مثبت بر افزایش صمیمیت زناشویی اثربخش بوده است، در پژوهش نجفی، احدی، سهرابی و دلاور (۱۳۹۴) نقش سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرایی با رضایتمندی در زندگی مثبت ارزیابی شده بود.

عذرخواهی و جبران

تصمیم به حل مشکلات در روابط زناشویی مثل خیانت که نوعاً با رفتارهای مرتبط با بخشایش مستند شده است، نقطه عطف اساسی در روابط همسرانی است که این حادثه آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند و با ایجاد آرامش خاطر در فرد، شرایط بهتری را پس از جبران ایجاد خواهد کرد. بدین ترتیب فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی داده می‌شود تا بتواند دوباره اعتمادسازی نماید (مک کالو، بلا، کیلپاتریک و جانسون، ۲۰۰۱؛ مالتبی، وود، دی و کان^۱، ۲۰۰۸؛ زهتاب، درویزه، پیوسته‌گر، ۱۳۹۰). همچنین در نتایج پژوهشی نشان داده شده که بخشش خود و دیگران رابطه مثبت و معناداری با رضایت زناشویی دارد. (الیری، رگالیا و فینچام، ۲۰۰۵؛ فینچام، هال و بیچ، ۲۰۰۶). بخشش یک سازه روانشناختی و رویکردی درمانی برای مشکلات ارتباطی و تعارض‌های زناشویی همسران است (دیبلاسیو و بندا^۲، ۲۰۰۸). زوجینی که اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند، رضایت، نزدیکی و تعهد بیشتری را تجربه خواهند کرد (فینچام، کچادوریان و داویلا، ۲۰۰۵)، افزون بر این بخشیدن خطاهای خود و دیگری، استرس، سرزنشگری، رفتار خصمانه و پرخاشگری را در روابط بین فردی کاهش می‌دهد و بنابراین افراد روابط سالمتری را تجربه می‌کنند دیبلاسیو و بندا (۲۰۰۸). نتایج پژوهش براون و فیلیپس^۳ (۲۰۰۵) حاکی از آن بود که شدت آسیب و پیامدهای پایدار ناشی از خطا، ابراز رفتارهای مثبتی مانند عذرخواهی کردن، اظهار ندامت و گوش دادن همدلانه (ریتوسکی و ورتیم^۴، ۲۰۰۵) و میزان صمیمیت و نزدیکی همسران قبل از بروز رنجش و خطا (بالت، هانون، استوکر و فینکل، ۲۰۰۵) بخشش یا عدم بخشش فرد خاطی اثر می‌گذارند.

استقلال فکری و عاطفی از خانواده اصلی

تمایز یافتگی خود، در سایه استقلال روانی و بلوغ عاطفی شکل می‌گیرد و امری دایمی و پویاست، به این معنا که افراد دائماً در تلاش برای حفظ تمامیت روانی خویش هستند. امروزه عوامل گوناگونی در سطوح فرد، خانواده و جامعه به تفکیک و نیز در تعامل با یکدیگر بر رابطه‌ی بین زوجین اثر گذاشته و ممکن است منجر به اختلاف بین زوجین شود. نتایج بدست آمده در این مقوله با تحقیقاتی نیز همسو بود که از جمله می‌توان به پژوهشی که به میزان تمایز یافتگی خود در زوجین پرداخته بود، اشاره کرد. تمایز یافتگی خود در سایه استقلال روانی و بلوغ عاطفی شکل می‌گیرد و افراد با داشتن این ویژگی، اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه نمایند (پلج و زوایی^۵، ۲۰۱۴). در پژوهش دیگری نتیجه نشان‌دهنده این بود که زوج‌های تمایز نیافته، قادر نیستند فردیت و استقلال خود را از خانواده‌ی پدری خود حفظ نمایند و احتمال بیشتری دارد تا ازدواج آنها به شکست بیانجامد. افراد تمایز یافته، تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آنها می‌توانند مسئولیت بیشتری را در انتخاب جهت‌گیری‌های خود در زندگی بپذیرند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی، کنترل خود را از دست ندهند و منطقی و مسئولانه تصمیم‌گیری نمایند (دشت بزرگی، همایی، ۲۰۱۸). هیل^۶ (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان داد که تمایز یافتگی به طور معنی‌داری با رضایت زناشویی ارتباط دارد و افراد متأهل با تمایز یافتگی بالا، رضایت زناشویی بالاتری را گزارش کردند. با افزایش سطح تمایز یافتگی و استقلال از خانواده اصلی و

¹.Maltby

².Diblasio & Benda

³.Philips

⁴.Retuxi & vertima

⁵.Peleg & zuabi

⁶.Hill

سازگاری زناشویی زوجین را بالا می‌رود. نتایج پژوهش اسکورون^۱ (۲۰۰۹) نشان داد افرادی که تمایزیافتگی آن‌ها بالا باشد، یعنی کسانی که واکنش هیجانی پایین و توانایی حفظ موضع «من» را در روابط دارا می‌باشند و گسلس عاطفی آن‌ها کم است و کمتر با دیگران امتزاج دارند، در طول زمان مشکلات روانی و تعارضات بین فردی کمتری نسبت به افراد با تمایز پایین دارند. همچنین نتایج بررسی پیلاژ^۲ (۲۰۰۸) نشان داد که بین تمایزیافتگی بالا و رضایت زناشویی زوجین در مراحل مختلف زندگی رابطه مثبت وجود دارد. نتایج پژوهش هاوس مالینکروود^۳ (۱۹۹۸) حاکی از آن بود که با افزایش سطح تمایزیافتگی و استقلال از خانواده اصلی، رضایت زناشویی بالاتر می‌رود.

پذیرش تفاوت‌ها و شرایط همسر

پذیرش به معنای داشتن آمادگی درونی برای روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی، بدون تلاش کردن برای تغییر دادن آن‌هاست. با این وجود پذیرش به معنای دوست داشتن وقایع زندگی همان‌گونه که هستند، نیست. بلکه به معنای قبول کاستی‌ها و شرایط همسر تحت یک انتخاب آگاهانه، یعنی همان‌گونه که هست می‌باشد. پذیرش به این شناخت اشاره دارد که افکار، عواطف و احساسات همان‌گونه که ظهور یافته‌اند، افول نیز می‌یابند. بنابراین قضاوت کردن درباره آن‌ها، مبارزه کردن با آنها و یا اجتناب از آن‌ها امری بیهوده است (رومر، سارا، ویلستون، استیس و اورسیلو،^۴ ۲۰۱۳).

نتایج بدست آمده در این مقوله همسو با نتایج بدست آمده در پژوهش‌های متعددی است که می‌توان به به یافته‌های پژوهش پترسون، ایفرت، فینگولد و دیویدسون^۵ (۲۰۰۹) که نشان دادند که زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند باعث شود تا زوجین با مشکلات ارتباطی، تغییرات معناداری در روابط خود به دست آورند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه‌های گوناگونی ریشه‌های فلسفی خود را بازتاب می‌دهد. در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کارایی به عنوان معیار حقیقت تاکید شده و ارزش‌های انتخاب شده مؤلفه اصلی در ارزیابی اثربخشی است، اشاره کرد. (استیون هیز،^۶ ۲۰۱۴).

همچنین نتایج بدست آمده در تحقیق کارسون، بوگام و گیل^۷ (۲۰۱۱) نشان داد که دستیابی به افزایش رضایتمندی در ارتباطات با همسر، توازن و هماهنگی نزدیک، پذیرش طرف مقابل، ایجاد فلسفه خوشبینی، معنویت و آرامش در همسران آسیب دیده ناشی از خیانت همسر در تمرکز ذهنی مبتنی بر پذیرش و تعهد است.

خانعی و همکاران (۲۰۱۹) در بررسی اثر پذیرش و تعهد بر تعارض‌های زناشویی، نشان دادند که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد جهت کاهش تعارض‌های زناشویی مورد استفاده قرار می‌گیرد و حاکی از اهمیت آن در مداخلات روانشناختی است. در پژوهشی که توسط سعادت‌مند، بساک -نژاد و امان‌اللهی (۲۰۱۹) انجام گرفت، نشان دادند که زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند با استفاده از انعطاف‌پذیری شناختی، موجب افزایش صمیمیت و بخشش زوجین شود. پژوهش حسینی و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان داد که ارتقای رضایت زناشویی زوج‌های ایرانی از طریق تعهد و پذیرش صورت می‌گیرد.

¹.Scorn

².Pelage

³.Mallinckrdt.Haws

⁴.Roamer & et, al

⁵.Paterson & et, al

⁶.Steven C Hayes

⁷.Bugam & Gill

احساس وجود خداوند در زندگی

آرون بک^۱ (۲۰۰۶) معتقد است، افرادی که دلبستگی بیشتری به خدا دارند و این دلبستگی نیز از نوع ایمن است، کمتر دچار تنش و افسردگی می‌شوند و از احساس رضایت و صمیمیت بیشتری برخوردارند.

عوامل روانشناختی، نقش عمده‌ای در سلامت فرد و بهبود بیماریها ایفا می‌کنند؛ از میان متغیرهایی که نقش عمده در پیشبینی و حفظ سلامت جسمی و روانی افراد دارند، می‌توان به مفهوم معناداری زندگی اشاره کرد ریف و سینگر (1998). نتایج بدست آمده در این مقوله با پژوهش‌هایی همسو بود از جمله نتایج پژوهشی که نشان داد معناداری زندگی پیشینی کننده مهم بهزیستی رولنشناختی است (ریف^۲، ۱۹۸۹؛ راش و شی^۳، ۲۰۰۳، هالما و ددوا^۴، ۲۰۰۷) و رضایت از زندگی سبب عملکرد بهتر سیستم ایمنی است

(یی هو و چی یانگ^۵، ۲۰۱۰) و سبب احساس خودکارآمدی می‌شود (بوئر، کمنی، تایلور و فاهی^۶، ۲۰۰۳) (لنت^۷، ۲۰۰۴) و همچنین افسردگی را کاهش میدهد، (وسترهاف، باهلمیجر، ون بلجو و پات^۸، ۲۰۱۰) کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد (وو^۹، ۲۰۰۹) و عامل میانجی بین عواطف منفی و مثبت (اکانر^{۱۰}، ۲۰۰۳) است. تمایلات معنوی و مذهبی بودن باعث افزایش بهزیستی روانشناختی، سلامت روان (هالز^{۱۱}، ۱۹۹۹؛ فرانسیس، رابینس، لوییس، کوئیگیلی و ویلر^{۱۲}، ۲۰۰۴)، تحمل حوادث فشارزای زندگی (یانگ و ماو^{۱۳}، ۲۰۰۷) مصونیت بیشتر در برابر تنش (گراهام، فر، فلاوئرز و برک^{۱۴}، ۲۰۰۱) می‌گردد.

هیل و پارگامنت^{۱۵} (۲۰۰۳) معتقدند، معنویت و ارتباط با خدا به افراد احساس داشتن جهت و معنا در زندگی میدهد. همچنین استراب^{۱۶} (۲۰۰۹) نشان داد بین دلبستگی به خدا با دلبستگی به والدین و دلبستگی عاشقانه رابطه وجود دارد.

اعتماد به نفس (تأیید و ارزش نهادن به همسر)

اعتماد به نفس بالا یکی از با ارزش‌ترین منابعی است که وجود آن در زوجین، به عنوان عاملی مهم در افزایش کیفیت و رضایتمندی آنهاست. زوجین با اعتماد به نفس کافی، روابط سودمند و مؤثرتری را با یکدیگر برقرار می‌کنند و در ارتباط با چالش‌ها و مشکلات زندگی دچار تنش و تعارض زیادی نمی‌شوند. وجود اعتماد به نفس در همسران، باعث ایجاد تعادل و هماهنگی در همه زمینه‌های زندگی آنها از جمله در روابط عاطفی و زناشویی می‌شود. اعتماد به نفس در همسران با رضایتمندی زناشویی

¹.Aaron.T. Beck

².Reiff

³.Rash &Shear

⁴. Hallma & Wdeduo

⁵. Yei Hu &, et, al

⁶.Buer &, et, al

⁷.Leant

⁸. Wester Half

⁹.Wu

¹⁰.Ecaner

¹¹.Halls

¹².Feransis &, et, al

¹³.Yung & mav

¹⁴.Geraham &, et, al

¹⁵.Hill & Pargament

¹⁶.Easterab

ارتباط نگانگی دارد که همسو با پژوهش عیسی زاده، آقاجانیگلو (۱۳۹۴) می‌باشد که در بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس و رضایت زناشویی در زنان خانه دار نتایج نشان دادند که بین رضیات زناشویی و ازدواج و فرزندان، روابط جنسی، فعالیت های اوقات فراغت، مدیریت مالی خانواده، تعارض رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنن یافته‌های پژوهش وکیلی، کیمیایی، مشهدی و فاتحی‌زاده (۲۰۱۷) نشان داد که سازگاری در زوجین زمانی اتفاق می‌افتد که ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را به رسمیت بشناسند و آن وابسته به تعیین قوانین رفتاری و شکل گیری الگوهای ارتباطی می‌باشد.

وجود حمایت مادی، عاطفی و معنوی برای ادامه زندگی

توجه و دقت در نیازهای همسر و تأمین آن‌ها، یکی از عوامل مهم در داشتن ارتباط مطلوب و مؤثر زوجین است. برقراری رابطه مثبت و سالم در زناشویی مثل ابراز خوشحالی و امید و حمایت از یکدیگر و نیز به حداقل رساندن تعابیر منفی و خصم‌آلود (، گشودگی) گفتگوی مستقیم در مورد رابطه (، اطمینان و دلگرمی دادن) تأکید بر پذیرش، عشق و تعهد به همسر از ویژگی‌های یک زندگی زناشویی موفق است. نتایج به‌دست آمده در این مقوله همسو با پژوهش‌های زیادی بود از جمله پژوهشی که توسط باقری (۱۳۸۹) با عنوان بررسی بعد معنویت خانواده صورت گرفت و برای این منظور از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی استفاده شد، نتیجه تحقیق نشان داد که بین استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی و افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات خانواده و ارتقای عملکرد سالم خانواده رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش کالکان و ارسانلی^۱ (۲۰۰۸) نشان داد که حمایت عاطفی و اجتماعی که از طریق ازدواج به دست می‌آید بر سلامت جسمی، معنوی و اجتماعی زوج‌ها تأثیرگذار است.

همین‌طور یافته‌های پژوهش دهل و لندرز^۲ (۲۰۱۱) حاکی از آن بود که حمایت اجتماعی می‌تواند منجر به حل موفق مسائل زناشویی می‌گردد و زوجین دارای حمایت اجتماعی از رضایتمندی زناشویی بالاتری برخوردارند.

مسائل زناشویی گردد و زوجین دارای کردوا و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که توجه به مهارت‌های هیجانی که شامل توانایی تشخیص دادن و بیان کردن هیجانات، از طریق تأثیر بر فرایند صمیمیت، سلامت زناشویی را بهبود می‌بخشد. نتایج بدست آمده توسط گلمن^۳ (۱۳۸۲) نیز نشان داد که مجموعه‌ای از قابلیت‌های عاطفی عمدتاً توانایی آرام شدن و آرام کردن طرف مقابل، همدردی و خوب گوش کردن، می‌تواند منجر به حل و فصل کارآمد اختلافات گردند. (پاتریک، سلز، گیوردانو و تالراد^۴، ۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند که صمیمیت و حمایت همسران از یکدیگر، متغیرهای قوی در پیشینی رضایت زناشویی هستند. همچنین (تالستد و استاکز^۵، ۲۰۰۷، به نقل از گریف و مالهرب، ۲۰۰۱) مشاهده کردند که رابطه مستقیمی بین صمیمیت همسران و رضایت زناشویی وجود دارد.

شیوه‌های حل تعارض و راهبردهای مقابله‌ای

حل تعارض یا کشمکش جزء لاینفک یک رابطه موفق می‌باشد و می‌توان گفت رنجشی که در اثر تخطی‌های ازدواج به وجود می‌آید، احتمالاً می‌تواند تعارض زوجین را تشدید کند و مانع از حل موفقیت‌آمیز تعارض گردد. برعکس بخشودن طرف مقابل برای تخطی‌ها و تخلف‌هایی که صورت داده یک وسیله قوی و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه مختل شده یا دردناک می‌باشد و

^۱.Kalcan & Ersanli

^۲.Dohel & Lenders

^۳.Golman

^۴.Paterick & et al

^۵.Tallestd & Estacse

شرایط را برای آشتی و مصالحه با فرد خطاکار به وجود می آورد. بنابراین بخشودگی می تواند کاربردهای اساسی برای نتایج رابطه بلندمدت و حتی تعاملات کوتاه مدت داشته باشد. به خصوص وقتی یکی از طرفین از حلقه تعامل منفی خارج می شود، بعید به نظر می رسد که طرف دیگر رفتارهای منفی خود را ادامه دهد. به طور خلاصه، بخشودگی، می تواند استفاده از راه کارهای غیرمؤثر تعارض را که در اثر تخطی ها و تجاوزهای نابخشوده طرف مقابل حاصل شده اند از بین ببرد. فینچام و همکاران (۲۰۰۴) مهارت های ارتباطی مثبت و مناسب در روابط زوجین بویژه در مدیریت تعارض تاثیر بسیاری در ایجاد جوی بهتر برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات و مسائل داشته و یکی از مهم ترین روش های ایجاد صمیمیت و رضایتمندی در روابط همسران است. تعارض در روابط بین شخصی اشاره به عدم توافق، اختلاف و اصطکاکهایی دارد که در مواقعی که اعمال یا باورهای فرد یا افرادی برای افراد دیگر غیرقابل پذیرش باشد و مورد مقاومت قرار می گیرد، روی می دهد. وجود تعارض در هر ازدواجی اجتناب ناپذیر است. وندنباس^۱ (۲۰۱۲). با این وجود زوجین رضایتمند آن دسته از زوجینی هستند که روشی را برای حل تعارض به صورت مؤثر یافته اند.

در این زمینه رولز و همکاران^۲ (۲۰۰۶) نیز اعتقاد دارند که چگونگی رفتارهای حل تعارض و مواضع زوج در قبال تعارض های زناشویی، یک متغیر تأثیرگذار در زمینه فهم رضایت زناشویی در زندگی زوجین است.

مواضع کاهنده بخشش

عهد شکنی

خیانت زناشویی یا عهدشکنی را می توان یکی از مهم ترین عوامل تهدید کننده عملکرد، ثبات و تداوم رابطه زناشویی دانست. خیانت، به هرگونه رابطه عاطفی یا جنسی فراتر از چارچوب متعهدانه بین دو همسر اطلاق می شود. خیانت باعث شکسته شدن فرض های اساسی زندگی زناشویی مانند باورهای مربوط به اعتماد و ارتباط ایمن می شود. از بین رفتن حس اعتماد زوج بر اثر شکستن پیمان وفاداری سبب کمرنگ شدن و گاه از بین رفتن احساس صمیمیت و. علاقه در زوجین می شود. بین رضایت زناشویی و بی وفایی رابطه وجود دارد. یافته های مطالعه براون حاکی از آن است که اولین مرحله در خیانت زوج ها، نارضایتی و تعارض است؛ به حدی که امیدی به بهبود نباشد (براون، ۲۰۰۶). یکی از انواع تخریب اعتماد در روابط بین فردی که می تواند تأثیرات منفی عمیقی را به دنبال داشته باشد، آسیب در اعتماد بین زوج ها به دلیل خیانت همسر است. زوج هایی که خیانت را تجربه کرده اند، غالباً کارکرد ضعیف تری در روابط زناشویی و اختلال شناختی بیشتر و به هم ریختگی هیجانی شدیدتری نسبت به زوج هایی که هیچ وقت تجربه خیانت را نداشته اند، گزارش می کنند (گوردون و باکوم، ۲۰۰۳). خیانت زناشویی اتفاقی تکان دهنده برای همسران و خانواده ها و پدیده رایج برای درمانگران ازدواج و خانواده است. (آتکینز، باکوم و جاکوبسن^۳، ۲۰۰۱؛ سودانی، کریمی، مهرابی زاده هنرمند و نیسی، (۱۳۹۱) ویسمن، دیکسون و جانسون^۴ (۱۹۹۷) در پژوهشی دریافتند که زوج درمانگران، تجربه خیانت همسر را یکی از اصلی ترین مشکلات درمان پس از آزار جسمی یافته اند.

اولین رویداد پس از افشای خیانت همسر، اضمحلال احساس امنیتی است که از اعتماد بین فردی در روابط زوجی حاصل شده است (جانسون، ۲۰۰۴) وهم چنین جانسون و مکنن (۲۰۰۶) دریافتند خیانت، موجب از بین رفتن صمیمیت و یا زیان دیدن

¹.Wenden Base

².Robelez& et al

³.Etcinz &, et, al

⁴Visman &, et, al

اعتماد بین فردی در همسر آسیب دیده می‌گردد. کلاسمن^۱ (۲۰۰۷) معتقد است یک تجربه آسیب زای شدید هم چون خیانت، در یک لحظه، منابع مقابله ای و یکپارچگی فرد را مضمحل ساخته و فرد را به سمت احساس درماندگی سوق می‌دهد. استفانو و آلا^۲ (۲۰۰۸) معتقدند، خیانت در اعتماد ایجاد شده در روابط دو نفره به سادگی موجب تخریب فرض های مشترک، باورها و انتظارات از این رابطه است.

دنیای معنایی متفاوت و نداشتن تفاهم همسران

دیدگاه شناختی، ارتباط کارآمد یا غیرکارآمد همسران را به نحوه تفکر متفاوت آنها نسبت به رفتارشان نسبت می‌دهد. افراد با مجموعه افکار و اعتقادات کلی در مورد همسر و رفتارهای او وارد عرصه ازدواج می‌شوند. به نظر می‌رسد که بسیاری از این عقاید، غیرمنطقی و غیر واقعی می‌باشند و به همین دلیل روابط به سردی، سرخوردگی و بی‌اعتمادی متمایل می‌شود. ایس معتقد است که بسیاری از تعارض‌ها و نارضایتی همسران از روابط زناشویی با نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد مرتبط است. نتایج بدست آمده در این مقوله همسو است با نتایج پژوهش نجفی (۲۰۱۶) که باورهای غیرمنطقی، پیش‌بینی کننده فرسودگی و تعارض زناشویی است. نتایج پژوهش قاسمی، اعتمادی و احمدی (۱۳۹۴) نشان داد که تعاملات منفی زوجین قادر است، روابط زوجین و ثبات پیوند زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به تعارض زناشویی گردد. شکرالهزاده، فروزش، بذرافشان و حسینی (۱۳۹۶) و آرمان پناه، سجادیان و نادری (۱۳۹۹) نشان دادند که باورهای ارتباطی بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است و با کاهش اختلالات هیجانی و تأکید بر افزایش توانمندی‌های مرتبط با باورهای ارتباطی و ارتباطات زناشویی، میزان تعارض‌های زناشویی کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش چیکی، اسر، ایرولو، اجیاه، بوکویه^۳ (۲۰۱۵) نیز نشان داد که باورهای شناختی معیوب و مشکلات ارتباطی بین زوجین منجر به عدم ثبات روابط زوجین می‌گردد.

عدم درک و همدلی

همدلی درک متقابل یکی از مؤلفه های ایجاد صمیمیت و عشق در زوجین است. زوجینی که قادر به همدلی نیستند باعث شکل گیری احساس خودخواهی و قضاوت نادرست بین آنها می‌شود و زمینه ساز تعارضات و سردی می‌گردد. همسو با نتایج بدست آمده در این مقوله پژوهش‌هایی از جمله اینکه در نتایج پژوهشی شکوری و شفیعی (۱۳۹۵) نشان دادند که تشابه عقاید و نگرش‌ها فرصتی را برای گفتگو بین دو طرف فراهم می‌کند که سبب ایجاد تفاهم بیشتر می‌شود؛ در واقع، تشابه ارزش‌ها، نگرش‌ها و علایق، پیش‌نیازی برای برقرار کردن ارتباط با دیگران محسوب می‌شود و از آنجا که در ازدواج بیشتر فعالیت‌ها به هم پیوسته‌اند (مانند بزرگ کردن فرزندان، خرید منزل، گذراندن اوقات فراغت و ...)، شباهت نداشتن در علایق و ارزش‌ها ممکن است انجام این فعالیت‌های مشترک را دشوار کند.

عدم کنترل هیجانات منفی

وجود هیجانات در انسانها سبب شکل گیری ارتباط می‌گردد. هیجانات مثبت باعث ایجاد ارتباط صمیمانه و بلعکس رفتار کنترل نشده و نامناسب هیجان‌های منفی سبب تخریب ارتباطات مؤثر و به مرور فاصله و سردی زوجین گردد. تفاوت‌های فردی در سیستم‌های مغزی - رفتاری ممکن است بر نحوه واکنش همسران در مواجهه با مشکلات بین شخصی تأثیر بگذارد و رفتارهای

¹.Kalsman

².Stefano & Ala

³ Chiker &, et, al

متفاوتی را به دنبال داشته باشد (جانسون، کیم، گیوانلی و کاگل^۱، ۲۰۱۰). نتایج بدست آمده نشان داد افرادی که سیستم بازداری رفتاری حساس تری دارند، به دنبال بروز رنجش و دلخوری در روابط بین شخصی، ترس و اضطراب را تجربه نموده و از ابراز رفتار کینه جویانه خودداری می‌نمایند. از سوی دیگر فعالیت این سیستم با بروز رفتار خصمانه ارتباط دارد (اسمیتس و کاپنز^۲، ۲۰۰۵). به بیان دیگر، افرادی که سیستم بازداری رفتاری حساس تری دارند، پرخاشگری خود را درونریزی کرده و خشم زیادی را نسبت به خود تجربه می‌کنند و کمتر اشتباهها و خطاهای خود و دیگران را می‌بخشند (جانسون و همکاران، ۲۰۱۰). افرادی که سیستم فعالسازی رفتاری حساس تری دارند، عواطف مثبتی همچون امیدواری و شادمانی را تجربه کرده و از سوی دیگر برانگیختگی هیجانی همچون تمایلات پرخاشگرانه بیشتری را هم گزارش می‌کنند (رور^۳، ۲۰۰۴). در حالی که ابراز خشم و رفتار پرخاشگرانه موجب کاهش بخشش در روابط صمیمانه شده و بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه موجب کاهش بخشش در روابط صمیمانه شده و از رضایت زناشویی زوجین می‌کاهد.

مسائل و مشکلات درونی زوجین و تعارض‌های زناشویی نه تنها به نارضایتی زناشویی منجر می‌شود، بلکه موجب جدایی یا شکسته شدن کل واحد خانواده می‌گردد (جادو، زرزا، رسکورا، سردارویس، وان و همکاران^۴، ۲۰۲۰). زوجینی که تجربه تعارض‌های حل نشده دارند، از یکدیگر فاصله گرفته و دارای رضایت جنسی کمتری خواهند بود (گودرزی، شیری و محمودی، ۱۳۹۷).

عدم برقراری ارتباط کارآمد (نداشتن مهارت گفتگو و حل مسأله)

فقدان مهارت‌های ارتباطی و سبک ارتباطی ناسالم در زوجین به یک رابطه موازی و بدون صمیمیت تبدیل شده و رضایت زناشویی را کاهش می‌دهد. نارضایتی و مشکلات زناشویی در واقع حاصل وجود مشکل در رابطه است (نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲). در همین راستا پژوهش‌های مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل زا شود، که موجب کاهش سطح کیفی زندگی و رضایتمندی زناشویی می‌شود، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است (گینزبر^۵، ۲۰۰۶؛ به نقل از نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲؛ گارمن^۶، ۲۰۰۸؛ به نقل از کشاورز افشار و همکاران، ۱۳۹۰؛ یالسین و کاراهان^۷، ۲۰۰۷؛ نظری، ۱۳۹۱؛ عارفی و محسن زاده، ۱۳۹۱؛ هالفورد^۸، ۱۳۸۷) از آنجا که هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را میدهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند؛ زیرا روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد (لانگ و یانگ^۹، ۱۳۹۲).

در پژوهش دیگری گابل^{۱۰} (۲۰۰۶) به مطالعه نقش انگیزه اجتماعی رویاً وری و اجتناب بر سلامت روانی افراد پرداخته است. نتایج مطالعه وی نشان می‌دهد که انگیزه اجتماعی رویاً وری با رضایت از روابط صمیمانه و تنها نبودن رابطه دارد و انگیزه اجتماعی اجتناب با نگرشهای منفی اجتماعی و احساس ناایمنی در روابط صمیمانه همبسته است. علاوه بر سیستمهای انگیزشی موثر بر تجربه رضایت زناشویی، بخشش یکی دیگر از مؤلفه‌های تاثیرگذار بر رضایت زناشویی است. در زندگی زناشویی، همسران گاهی

¹.Junson &, et, al

².Smiths & Kapunz

³.Ruhr

⁴. Jaduo &, et, al

⁵. Ginz Benr

⁶. Garman

⁷. Yalsean & karahan

⁸.Halford

⁹.Lung & Hung

¹⁰.Gabe AL

موجب رنجش یکدیگر می‌شوند و در صورتی که اشتباه‌های طرف مقابل را نبخشند، به راحتی در حلقه تعاملات منفی گرفتار می‌شوند؛ پرخاشگری آنها نسبت به هم افزایش می‌یابد، تعاملات مثبت آنان کمتر می‌شود و رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند (رضازاده، ۱۳۸۷؛ فینچام و بیچ، ۲۰۰۲) در نتایج دست آمده از تعارض‌های بین شخصی در روابط زناشویی، رویدادهای منفی اجتناب ناپذیری هستند که مدیریت آنها، پیامدهای مختلفی را به دنبال دارد (خجسته مهر، کوچکی و رجی، ۱۳۹۱). مدیریت نادرست تعارض‌ها موجب بروز استرس‌های بین شخصی و مشکلات روانشناختی می‌شود و مدیریت صحیح آنها تداوم روابط زناشویی و افزایش سلامت روانشناختی را در پی دارد (تسه و یپ، ۲۰۰۹).

انتقام‌جویی و مشکلات ارتباطی محرک‌های آزارنده‌ای هستند که غالباً به دنبال تعارض‌های ارتباطی بروز پیدا می‌کنند. درحالی‌که بخشش، پاسخ مثبت شناختی، عاطفی و رفتاری فرد به تعارض‌های بین شخصی است که موجب بهبود روابط صمیمانه می‌شود؛ زیرا وقتی فرد، اشتباه‌های شخص خطاکار را می‌بخشد، عواطف و قضاوت‌های منفی وی را انکار کرده و با وی دوستانه و محبت‌آمیز رفتار خواهد کرد (مک کالو، فینچام و تسانگ، ۲۰۰۳).

برادبری و پاش^۱ (۱۹۹۷) معتقد هستند که مشکلات تعاملی زوجین، ممکن است آنها برای مشکلات ارتباطی بعدی مستعد کند. تعاملات نامناسب و بدکارکردی زوجین، در همان سال اول ازدواج به افزایش پرخاشگری کلامی در رابطه آنها منجر می‌شود. این روابط پرخاشگرانه، معمولاً با کاهش رضایتمندی از رابطه و افزایش خطر فروپاشی رابطه همراه است.

عوامل بستر ساز شکل‌گیری مواضع کاهنده بخشش

کنترل‌گری و دخالت خانواده اصلی

اصولاً عاطفه مثبت و خلق خوش، به رفتار گرایشی کمک می‌کند در حالی‌که عاطفه منفی و خلق ناخوش به اجتناب کمک می‌کند. (واتسون، وایز، وایدیا و تلگن، ۱۹۹۹) هنگامی که احساسات منفی نسبت به خانواده همسر افزایش پیدا می‌کند، سبب کناره‌گیری و قطع ارتباط با خانواده همسر می‌شود و به دنبال آن نخستین کسی که معترض می‌شود همسر است. او که از ناحیه والدین تحت فشار است، این فشارها را به همسرش منتقل و همین امر باعث درگیری و تنش بین همسر و خانواده و ایجاد مانع جدی تری بر سر راه ارتباط و کشمکش و افزایش تنش بین زوجین شود که بالتبع رضایتمندی آن‌ها به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد. نتایج بدست آمده در این مقوله همسو با نتایج بدست آمده از جمله: در پژوهشی نتایجی که بدست آمد حاکی از آن بود که احساسات و هیجانات منفی نسبت به خانواده همسر می‌تواند در ثبات عاطفی زوجین اختلال ایجاد کرده و باعث کاهش رضایتمندی زناشویی شود. پژوهش‌های زیادی تعاملات منفی با خانواده همسر و دخالت آن‌ها در زندگی زوجین را عاملی بسیار مهم در عدم رضایتمندی زناشویی و فروپاشی کانون خانواده دانسته‌اند. (جلیلیان، ۱۳۷۵، رحیمی، ۱۳۷۹، شعبانی، ۱۳۸۲، طباطبایی، ۱۳۸۳، ملتفت، ۱۳۸۱، زرگز، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش سپهریان (۱۳۹۹) حاکی از آن است دومین عامل طلاق بعد از ناسازگاری‌های رفتاری و اخلاقی در شهرستان ارومیه را دخالت بیجا ی خانواده ها و اقوام است. نوابی نژاد (۱۳۸۰) نزدیکی و وابستگی عاطفی زن و مرد به خانواده اصلی اشان یا یکی از دو خانواده و یا دوری و قطع ارتباط با هریک از خانواده‌ها و داشتن نگرش خصمانه نسبت به آن‌ها را یکی از عوامل اختلال زناشویی و رضایت زناشویی طبقه بندی می‌کند. اصغری نیا و رفیعی نیا (۱۳۸۵) دخالت‌های خانواده و اطرافیان را از عوامل پیش‌بینی کننده یک ازدواج ناموفق عنوان کرده‌اند.

^۱. Bearad Bery & Posh

^۲. Watson

عدم امنیت شغلی و اقتصادی

وضعیت اقتصادی از عوامل تعیین کننده رضایت زناشویی است و مشکلات و سطوح پایین اقتصادی بر سطوح زناشویی تأثیر منفی دارد. بررسی ها مؤید آن بوده اند که درآمد کم و ناامنی شغلی با رضایتمندی زناشویی پایین همراه است. هنگامی که زوجین پیوسته درباره پول نگرانی داشته باشند، رضایت مندی زناشویی پایین خواهد بود. علاوه، بررسی درباره اثرات زمان صرف شده برای کار به جای بودن در خانه حاکی از آن بودند که اگر زنان در خارج از خانه کار نکنند، ازدواج ها به خطر می افتد (سپینگتون^۱، ۱۳۸۲).

نتایج بدست آمده در این مقوله همسو با نتایج بدست آمده از پژوهش هایی. از جمله: رازقی و اسلامی (۱۳۹۴) در پژوهشی کیفی بر روی زوجین به این نتیجه رسیدند که مهمترین دلیل تعارض میان زوجین شامل مداخله در زندگی زوجین، تفاوت های فردی و اجتماعی زوجین، فقدان مهارت های ارتباطی و مسائل مالی است. برخی مطالعات نشان دهنده نقش مهم تعارض های مالی در طول ازدواج هستند (استانلی، مارکمن و ویتون^۲، ۲۱۱۲؛ دیو^۳، ۲۰۱۳) با ورود به مرحله ای که زوجین با جشن عروسی به زیر یک سقف خواهند رفت و استقلال مالی خود را افزایش می دهند، مسایل مالی جلوهی پررنگ تری پیدا می کنند. مطالعات انجام شده بر روی زوجین در جامعه ایران نیز نشان دهنده نقش پیامدهای زناشویی تعارض های مالی است (امینی، امینی و حسینیان، ۱۳۹۲؛ حیدری، ثنایی ذاکر و دالور^۴، ۲۰۰۹).

رویدادهای ناخوشایند و غیرمنتظره

برخی اتفاقات و حوادث در طول زندگی مشترک که ناخوشایند و ناگوار بوده، ممکن است، تأثیر منفی عمیقی در روابط زوجین داشته باشد که حتی پس از گذشت مدت های طولانی از آن ها همچنان باقی می ماند. نوع نگرش زوجین به اتفاقات روی داده بسیار حائز اهمیت است زیرا یکی از عواملی است که بحث بخشش و گذشت را در ارتباط زوجین کاهش می دهد. همسو با نتایج بدست آمده در این مقوله پژوهش هایی صورت گرفته است که می توان به پژوهشی اشاره کرد مانند پژوهش آزادی فر و امانی (۱۳۹۵) مبنی بر رابطه معکوس باورهای ارتباطی و سبک های حل تعارض با رضایت زناشویی، نشان داد که باور به مخرب بودن، مخالفت، عدم تغییر پذیری همسر، کمالگرایی جنسیتی و توقع ذهنخوانی به ترتیب بیشترین نقش را در پیشبینی تنش زناشویی دارد. در تبیین نتایج میتوان گفت که رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد باعث تنش و اضطراب آنها نمی شود، بلکه دیدگاه ها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاقات است که منجر به تنش و اضطراب در آنها میشود و زندگی آنان را با مشکل مواجه می کند. تفکر و باور سالم یکی از مؤلفه های مهم ارتباط کارآمد زناشویی است.

عوامل بستر ساز شکل گیری مواضع افزایش بخشش

پذیرش حقیقت و توجه به حال و شرایط

از عوامل تأثیرگذار مثبت در روابط زوجین پذیرش یکدیگر همانگونه که هستند. درک واقع بینانه در رابطه با همسر و نداشتن انتظارات و توقعات بالا و غیر منطقی از یکدیگر از بروز تعارضات و دل سردی در زوجین بسیار مهم است. پذیرش و درک واقع بینانه از شرایط همسران نسبت به یکدیگر، نوعی توانمندی است. توانایی پذیرش و عمل سبب می شود که فرد در تماس با افکار و

¹.SapinG Tone

².Estanly &, et, al

³.Dive

⁴.Dalwar

هیجان‌های خود باقیمانده و پاسخ‌دهی کارآمد و انعطاف‌پذیر ارائه دهد (هیز، لوما، باند، ماسودا و لیلیز^۱، ۲۰۰۶). همچنین نتایج پژوهش (فرمن و هربرت^۲، ۲۰۰۸) نشان داد که توجه آگاهانه به شرایط کنونی و فرایند پذیرش، منجر به فرایندهای عمل متعهدانه و تغییر رفتار می‌گردد. در حقیقت، ایجاد انگیزه جهت عمل متعهدانه، همان اهداف و ارزش‌های مشخص در کنار پذیرش تجربه‌های ذهنی است که در تعامل با استرس‌ها منجر به سازگاری می‌شود. در پژوهش (حسینی، لاو و بارانویچ^۳، ۲۰۱۹) نتایج حاکی از آن بود که رفتار معقول می‌تواند از افزایش تعارض زوجین جلوگیری کرده و به زوج‌های ایرانی کمک کند تا مهارت‌ها و توانایی‌های متنوع تری نسبت به گذشته برای کنترل موقعیت‌ها داشته باشند.

وجود حمایت مادی، عاطفی و معنوی برای ادامه زندگی

یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی در کنار مؤلفه‌هایی نظیر همدلی، علاقه و صمیمیت و درک احساسات، احترام به همسر است. دهقانی (۲۰۱۳) نیاز به احترام و محبت را از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان بر شمرده‌اند، به طوری که این عامل را در کنار عوامل دیگری نظیر همدلی، رهبری، ابراز علاقه و مسئولیت‌پذیری شخصی از جمله ویژگی‌های ضروری خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب می‌دانند.

در پژوهش آسوده، خلیلی، دانشپور و لواسانی، (۲۰۱۰) نتایج حاکی از آن بود که ازدواج موفق، ازدواجی است که در آن دو نفر به ارزشها و اصول یکدیگر احترام بگذارند؛ منافع متقابل یکدیگر را رعایت کنند؛ احساس تعهد نسبت به یکدیگر داشته باشند؛ با کمک هم تصمیم بگیرند و با یکدیگر همکاری داشته باشند. بولتون^۴ (۱۹۹۶) در پژوهشی نشان داد که ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با یکدیگر در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده‌ی حل مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند.

قدردانی و حفظ حریم (حرمت‌های) خانوادگی

دهقانی (۲۰۱۳) در پژوهش نشان داد که یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی در کنار مؤلفه‌هایی نظیر همدلی، علاقه و صمیمیت و درک احساسات، احترام به همسر است. در تحقیق درختکار، آهنگرکانی (۱۳۹۳) نتایج حاکی از آن بود که تأثیر آموزش بخشایش در میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی در زنان دچار مشکلات زناشویی تأثیرگذار بوده که این مداخله به طور معنی‌داری باعث افزایش میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی شده است. همچنین پژوهش (پترسون، گفین^۵، ۲۰۰۹، کرادوک^۶، ۲۰۰۷) نشان داد که احترام به همسر یک نیروی مثبت زناشویی است که ویژگی‌های مثبتی چون مهربانی نسبت به همسر، متانت، مروت، همدردی و احساس پیوستگی با همسر را به ارمغان می‌آورد و همچنین به افراد کمک می‌کند تا موقع مواجه شدن با رفتارهای نامطلوب از جانب همسر، نسبت به او مهربان بوده، به زندگی مشترک امیدوار باشند.

وجود مهارت بیان نیاز و خواسته به صورت سازنده

^۱.Hiz & et, al

^۲. Ferman & Hurbert

^۳.Lav & Baranovich

^۴.Bolton

^۵.Peterson & Geffen

^۶.Craddock

یکی از اصول داشتن ارتباط سالم و موثر بین همسران، ابراز و بیان نیازها و احساسات است. بیان صحیح نیازها در درک متقابل زوجین و همدلی آنها تاثیر بالایی دارد. همسو با نتایج بدست آمده در این مقوله با پژوهش‌هایی از جمله: نتایج پژوهش کردوا و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که با توجه به آن که مهارت های هیجانی شامل توانایی تشخیص دادن و بیان کردن هیجانات، از طریق تأثیر بر فرایند صمیمیت، سلامت زناشویی را بهبود می بخشد. در نتایج بدست آمده در پژوهش (گلمن، ۱۳۸۲) داشتن مجموعه ای از قابلیت های عاطفی عمدتاً توانایی آرام شدن و آرام کردن طرف مقابل، همدردی و خوب گوش کردن - می توانند منجر به حل و فصل کارآمد اختلافات گردند که به نظر می رسد که آموزه‌های تحلیل تبدالی در مورد انواع نوازش های کارآمد و از آن جمله گوش دادن فعال و پرهیز از تخطئه و سرزنش، هم چنین چگونگی ایجاد ارتباط مؤثر، به علاوه تسهیل صمیمیت از طریق بیان احساسات اصیل خود با آگاهی «بالغ» و پذیرش خود و طرف مقابل با اتخاذ وضعیت سالم «من خوب هستم - تو خوب هستی» همگی منجر به مهارت مندی هیجانی بالاتر و همکاران (۲۰۰۵) و نیز افزایش صمیمیت از طریق افزایش خودافشاس زی همان گونه که (داود هالفورد^۱، ۱۳۸۴) بر این موضوع تأکید کرده‌اند، می‌گردند.

وجود عشق و صمیمیت در زندگی

همه انسان ها یک نیاز پایه ای و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند. صمیمیت یک نیاز روانشناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می شود. (حاجی زاده، ۲۰۱۰). صمیمیت و گفتگو برای انواع روابط از مهم ترین ارکان محسوب می‌شود و عمق صمیمیتی که دونفر در رابطه خود ایجاد می‌کنند به توانایی آن‌ها در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد. (افروز، ۲۰۰۷. کرافورد، آنگر و بلوم، ۲۰۱۱) به نقل از خمسه و حسینیان، (۲۰۸۲) مشاهده کردند که صمیمیت در میان زوجهای متأهل، عامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود.

سالس و کرنبرگر^۲ (۲۰۰۴، به نقل از احمدی، ۱۳۸۷) در بررسی تفاوت‌های جنسیتی در سطح صمیمیت و پیشبینی صمیمیت همسر، زنان سطح بالاتری از صمیمیت را نشان دادند و بهتی از مردان احساس‌های همسرشان را پیشبینی کردند. جاکوبسکی و ماین^۳ (۲۰۰۴) در یک مطالعه مشاهده کردند که آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط صمیمانه بین زوج‌ها می‌تواند در کاهش اضطراب، افزایش سازگاری زناشویی و افزایش صمیمیت آنها مفید باشد. (برانت^۴، ۲۰۰۳، به نقل از موحدی، ۱۳۸۷) در پژوهشی نشان داد رابطه غیرمستقیمی بین ازدواج‌هایی که از صمیمیت معنوی برخوردارند و افزایش رضایتمندی زناشویی وجود دارد. (گریف و مالهرب، ۲۰۰۱) در مطالعه رابطه بین صمیمیت و رضایت زناشویی در بین زوجین، مشاهده کردند که بین هم‌مؤلفه‌های تجربه شده صمیمیت (صمیمیت عاطفی، صمیمیت اجتماعی، صمیمیت جنسی، صمیمیت تفریحی و صمیمیت شناختی) و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. دورانا^۵ (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان داد که آموزش و افزایش صمیمیت باعث افزایش سازگاری و رضایت زناشویی و نیز کاهش تعارض و ناشادی در آنها می‌شود. هلر و وود^۶ (۱۹۹۸) مشاهده کردند که صمیمیت در ازدواج رابطه مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی دارد. برلسون و دنتون^۷ (۱۹۹۷) در مطالعه‌ای دریافتند که صمیمیت تابعی از میزان تعارض زناشویی و میزان احساس‌های مثبت زوج‌ها نسبت به یکدیگر است. پاتریک، سلز، گیوردانو و تالراد (۲۰۰۷) نشان دادند صمیمیت

¹.Hal Ford

². Salles & Koren berg

³.Jacobson & Mine

⁴.Brendt

⁵.Deorana

⁶.Heller & wood

⁷.Burlson

و حمایت همسران از متغیرهای قوی در پیشبینی رضایت زناشویی هستند. همچنین تالستد و استاکز (۱۹۸۳)، به نقل از گریف و مالهرب، (۲۰۰۱) مشاهده کردند که رابطه مستقیمی بین صمیمیت همسران و رضایت زناشویی وجود دارد.

کرافورد، آنگر و بلوم (۲۰۰۶)، به نقل از خمسه و حسینیان، (۱۳۸۷) مشاهده کردند که صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، عامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود.

منابع

۱. اسمعیلی، معصومه؛ دهدست، کوثر (۱۳۹۳) ارائه طرحی مفهومی از رابطه تعارضهای دوران نامزدی (پیش از ازدواج) با رضایت زناشویی (پس از ازدواج) فصلنامه مشاوره روان درمانی خانواده. شماره ۳: ۴۰۵ تا ۴۴۵.
۲. استراوس، انسلم؛ کوربین، جولیت (۱۹۹۸) مبانی پژوهش کیفی؛ فنون و مراحل تولید نظریه زمینه ای. ترجمه ا. براهیم. افشار (۱۳۹۰). تهران: نشر نی
۳. استراوس، انسلم؛ کوربین، جولیت (۱۹۹۰) مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه زمینه ای. ترجمه ا. براهیم. افشار. تهران: نشر نی .
۴. زهتاب نجفی، عادل؛ درویزه، زهرا؛ پیوسته گر، مهرانگیز (۱۳۹۰) رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین کرمانشاهی. فصلنامه زن فرهنگ ۸ (۳۳-۲۳).
۵. فتحی، الهام، اعتمادی، ا.، حاتمی، ا.، و گرجی، ز. (۱۳۹۱) رابطه بین سبک های دلبستگی، تعهد زناشویی و رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی. فصلنامه زن و مطالعات خانواده، (۵)، ۱۸-۸۲. ۶۳ .
۶. فرزادی، فاطمه؛ فرامرزی، حمید؛ شهنی، منیجه؛ قاسمی، زهرا (۱۳۹۵) رابطه علی رنج ادراک شده با رضایت زناشویی از طریق میانجی‌گری مهربانی، اعتماد، عدالت، همدلی و بخشش. فصلنامه مطالعات زن و خانواده ۲، (۴) ۱۰۰-۷۷.
۷. نامنی، ابراهیم و عباسی، فاطمه و زارعی، احمد (۱۳۹۴). پیش بینی تعهد زناشویی براساس سبک عشق ورزی و باورهای ارتباطی". فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی ۴. ۶۰-۱۶ .
۸. نجف لو، زهرا؛ سیار، سامان (۱۳۹۹) رابطه سبک های عشق ورزی و تنظیم هیجانی با تعهد زناشویی در بانوان متأهل، فصلنامه علمی تخصصی پژوهش های نوین در روانشناسی ۳، (۱) ۳۵-۲۶.

9. Enright, R. D., & Fitzgibbonz, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
10. Ehteshamzadeh, P., Makvandi, B., & Bagheri, A. (2009). [The relationship between forgiveness and perfectionism with marital satisfaction in veterans' wives in Ahvaz]. *Journal of New findings in psychology*, 4(12), 123-136. [in Persian].
11. Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1991). the moral development of forgiveness. In W. Kurtine & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaun.
12. Exline, J. J., Baumeister, R. F., McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). Expressing forgiveness and repentance. *Forgiveness: Theory, research, and practice*. *Family*, 60, 5-22.

13. Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
14. Fincham, F.D., & Hall, J.H. (2005). Parenting and marital relationship. In T. Luster & L. Okagaki (Eds.), *Parenting: An ecological perspective* (pp. 205-233). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inci.
15. Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Davila, J. 2007. Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21[3], 542-545.
16. Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York: Aldine.
17. Hoyt, W., Fincham, F., McCullough, M., Maio, G. & Davila, J. 2005. Responses to Interpersonal Transgressions in Families: Forgiveness, Formidability, and Relationship-Specific Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89[3]: 375-394.
18. Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209.
19. Kochar, R. K., & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1): 81-107.
20. Karremans, J.C., & Smith, P.K. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The international journal of increases interpersonal forgiveness. Personality and psychology Bulletin*, 36(8), 1010-1023.
21. Kinga, Kaleta, Justyna, Mróz. (۲۰۱۸) [Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults]. *Personality and Individual Differences* ۱۲۰، ۲۳-۱۷.
22. McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001) Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Journal of Personality and social psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
23. McCullough, M. E., Worthington, E. L. Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
24. McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
25. McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540- 557.
26. Mirzadeh, Maryam, Fallahchai, Reza (2011). [The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction]. *JLSB Journal of Life Science and Biomedicine J. Life Sci. Biomed.* 2(6): 278-28. [in Persian].
27. Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2004). Forgiveness and Mental Health Variables: Interpreting the Relationship Using an Adaptational-Continuum Model of Personality and Coping. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1629-1641.
28. Nematy, S., Mirnasab, M., & Ghobari Bonab, B. (2016). The relationship between dimensions of forgiveness with mental health in mothers of children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Education and Learning*, 5(4), 15-20. 33 [in Persian]

29. R. Furman a,b,Shanhong Luo b, Richard S. Pond Jr(۲۰۱۷). [Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships Celina. *Personality and Individual Differences* ۱۱۱ (۱۸۶-۱۷۸) .
30. Robert. Korner, Astrid.Schu tzl, Erez.Zverling, and Ami. Sha'ked (2021). [Revisiting the Power to Forgive: A Dyadic Approach for Determining the Relations Between Power, Self-Esteem, and Forgiveness in Romantic Relationships] .*Social Psychological and Personality Science* 1–12.
31. Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (E. Afshar, Trans.). Tehran: Ney [in Persian].
32. Schafer, R. B., & Keith, P. M. (1992). Self-esteem agreement in the marital relationship. *The Journal of Social Psychology*, 132(1), 5–9.
33. Soleymanian, A. 1994. The study of irrational thinking on marital dissatisfaction in married students in Bojnourd Azad University".MA theses. Tehran Tarbiat Moalam University. Persian.
34. Worthington, E. L. (2019). Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and processes. In E. L. Worthington, & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 11– 21). Routledge.
35. Webb, J. R., & Toussaint, L. L. (2019). Forgiveness, well-being, and mental health. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 188–197). Routledge.
36. Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291– 302.
37. Young, V. J., & Curran, M. A. (2016). Intimacy Behaviors and Relationship Satisfaction for Cohabitators: Intimate Sacrifices Are Not Always Beneficial. *The Journal of psychology*, 150(6), 779-792.
38. Veit, M., Štulhofer, A. & Hald, G. M. (2016). Sexually explicit media use and relationship satisfaction: a moderating role of emotional intimacy?. *Journal Sexual and Relationship Therapy*, 8, 1-17.