

آزمون مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای بخشش

Model test to explain happiness based on marital adjustment and life satisfaction: The mediating role of forgiveness

Zahra Kermani Mamazandi

Eqbal Lahoori Institute of Higher Education

Afzal Akbari Balutbangan

Educational Psychology

Mohammad Ali Mohammadyfar

Semnan Univercity

زهره کرمانی مامازندی*

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

افضل اکبری بلوطبگان

روانشناسی تربیتی

محمدعلی محمدی‌فر

دانشگاه سمنان

چکیده: شادکامی یکی از مهم‌ترین عواملی است که موجب استحکام و پایداری رابطه زناشویی می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای بخشش در رابطه بین سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و شادکامی بود. طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش حاضر ۳۰۰ دانشجوی متأهل (۱۷۰ زن و ۱۳۰ مرد) دانشگاه آزاد واحد پیشوا بودند. از شرکت‌کنندگان پژوهش درخواست شد برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS)، بخشش ری (FS)، رضایت از زندگی دینر (SWLS) و شادکامی آکسفورد (OHQ) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و بخشش با شادکامی رابطه معنادار دارد. نتایج حاصل از مدل معادلات ساختاری نشان داد سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و بخشش اثرات مستقیم مثبت و معناداری بر شادکامی و نیز سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی اثرات مستقیم مثبت و معنی‌داری بر بخشش دارد. همچنین نتایج مشخص ساخت دو متغیر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی اثرات غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری بر شادکامی دارند. یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش حاضر به تفصیل مورد بحث قرار گرفتند.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی، بخشش

Abstract: Happiness is one of the most important factors that strengthens and maintains a marital relationship. The aim of the present study was to investigate the mediating role of forgiveness in the relationship between marital adjustment, life satisfaction and happiness. The present study was a descriptive correlational study. The sample of the present study was 300 married students (170 women and 130 men) of Pishva Branch Azad University. Research Participants were asked to collect data, complete the Spanier's Dyadic Adjustment Questionnaires (DAS), Rye's Forgiveness (FS), Diener's Satisfaction with Life (SWLS) and Oxford Happiness (OHQ). The results of the present study showed that marital adjustment, life satisfaction and forgiveness have a significant relationship with happiness. The results of the structural equation model showed that marital adjustment, life satisfaction and forgiveness have direct and significant positive effects on happiness, as well as marital adjustment and life satisfaction have direct positive and significant effects on forgiveness. The results also showed that the two variables of marital adjustment and life satisfaction have indirectly positive and significant effects on happiness. The findings of the present study were discussed in detail.

Keywords: Happiness, marital adjustment, life Satisfaction, forgiveness

* نشانی پستی نویسنده مسوول: استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد، مشهد، ایران. پست الکترونیکی: z.kermani@eqbal.ac.ir

سازگاری^{۱۰} افراد است، به عبارت دیگر هر قدر سطح شادکامی زوجین پایین باشد، سطح سازگاری آنها پایین می‌آید به طوری که افراد دیگر تمایل به زندگی با شریک فعلی خود ندارند، زیرا که احتمال می‌دهند مانند گذشته ناسازگاری‌ها ادامه پیدا کند (کیرنس و لانارد، ۲۰۰۴). توبلین (۲۰۱۰) نیز معتقد است زندگی شاد زوجین با انتظارات واقعی از یکدیگر برآورده می‌شود. تحقیقات انجام گرفته گویای آن است که شادکامی در زوجین می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی^{۱۱}، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، ایجاد روحیه مثبت، کاهش افسردگی، روابط جنسی رضایت‌بخش و کاهش طلاق در آینده کمک نماید (ساندوهیا، ۲۰۰۹). بنابراین تمرکز بر این بعد از زندگی زناشویی نه فقط تضمین‌کننده سلامت جسمی و روانی همسران است بلکه می‌تواند در رشد سالم فرزندان تأثیرگذار باشد (فینچام، استنلی و بیچ، ۲۰۰۷).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند در پیش‌بینی شادکامی دانشجویان متأهل نقش مؤثری داشته باشد، سازگاری زناشویی^{۱۲} است. مفهوم سازگاری زناشویی جایگاه برجسته‌ای را در مطالعه ارتباطات خانوادگی و زناشویی به خود اختصاص داده است. سازگاری زناشویی را می‌توان به شکل فرآیندی تعریف کرد که با پیامدهایی چون دشواری در درک تفاوت‌های جنسی، اضطراب شخصی و بین‌فردی، رضایت‌مندی زناشویی^{۱۳} و غیره هم‌آیند است (اسپانیر، ۱۹۷۶). مسأله مهم در ازدواج، سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است. زوجین سازگار، کسانی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند از نوع و سطح روابط خود و همچنین از کیفیت گذران اوقات فراغت خود رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند (گریف، آبراهام، مالهرب و هیلگارد، ۲۰۰۰). سازگاری در زندگی زناشویی یک فرآیند مستمر و در حال تغییر است (منیام و جونپور^{۱۴}، ۲۰۱۴؛ به نقل از بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵). نتایج یافته‌های سپهریان آذر، محمدی، بدلیپور و نوروززاده (۱۳۹۵) نشان داد با افزایش شادکامی بر سطح رضایت زناشویی دانشجویان متأهل افزوده می‌شود.

مقدمه

شادکامی^۱ هدف مشترک همه انسان‌ها است؛ آنچنان که همه تلاش‌های انسان در زندگی برای رسیدن به این هدف صورت می‌گیرد (باس، ۲۰۰۰). یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و پویایی آن، شادکامی است. شادکامی به معنای خوشی، خرمی، سرور، طراوت و زنده‌دلی، در رشد و بالندگی همسران و همچنین در بروز استعدادها و خلاقیت آنان نقش اساسی دارد. خانواده‌ای که بی‌نشاط و اندوهگین است نمی‌تواند از استعدادهای نهفته خویش بهره کافی را ببرد. زندگی زناشویی و مشترک اگر تهی از رضایت‌مندی^۲ و شادکامی باشد پایداری کمتری خواهد داشت (پناهی، ۱۳۸۸). به‌طور کلی افراد با حالت خوشی و ناخوشی به زندگی خود رنگ می‌دهند. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم‌گیری راحت‌تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پرنرژی و در نهایت زندگی رضایت‌مندان‌ه‌ای دارد (پریسمن و کوهن، ۲۰۰۵). به اعتقاد آرجیل، مارتین و لو (۱۹۹۵) شادکامی سه جزء اساسی دارد: هیجان مثبت^۳، رضایت از زندگی^۴ و نداشتن هیجان‌ات منفی^۵ مانند افسردگی^۶ و اضطراب^۷. از آنجا که شادکامی تأثیر کمی و کیفی زیادی بر زندگی دارد، در فرآیند تحول و توسعه مورد تأکید و توجه قرار گرفته است (وینهنون، ۱۹۹۳). مطالعه روابط زوجها می‌تواند به تصحیح چارچوب ساختاری روابط زوجها کمک کند. مهمترین اجزای کیفیت روابط زناشویی^۸، شادکامی زوجین است که نشان‌دهنده سطح شادکامی در ابعاد متنوع از روابط زناشویی است (داش، تیلور، کروگر، ۲۰۰۸). در حوزه شادکامی باید گفت شادکامی زوجین به‌عنوان شاخص مهم نشان‌دهنده موفقیت و تداوم یک ازدواج است. درک مفهوم و به‌کارگیری مناسب شادکامی از موارد مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا^۹ است و مفهوم وسیعی است که تجربه هیجان‌های مطلوب، سطوح پائین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را در بر می‌گیرد (آرجیل، ۲۰۰۳). به‌طور ضمنی سطحی از شادکامی (بالا و پایین)، تعیین‌کننده سطح

10. compatibility
11. psychological well-being
12. marital adjustment
13. marital satisfaction
14. Manyam, S. B., & Junior, V. Y.

1. happiness
2. satisfaction
3. positive excitement
4. life satisfaction
5. negative emotions
6. depression
7. anxiety
8. the quality of marital relations
9. positive psychology

از بدو تولد تعریف شود (دینر، ۲۰۰۵) به همین دلیل، افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند (تیم، ۲۰۱۰). یافته‌های پژوهشگران حاکی از نقش مهم رضایت از زندگی در زندگی انسان‌هاست چراکه در تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که بین رضایت از زندگی و سلامتی (هاول، کرن و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۷) و عاطفه مثبت (سلطانی‌زاده، ملک‌پور و نشاط دوست، ۱۳۹۱) ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین کجفاف، سجادیان، کاویانی و همکاران (۱۳۹۰)؛ بورنی، موریس و الدمایر-شرر (۲۰۱۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج یافته‌های کوهن، فردریکسون، براونو همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که بین هیجان‌های مثبت و افزایش رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد؛ هیجان‌های مثبت منابع پایدار شادی را ایجاد می‌کنند و افزایش رضایت از زندگی در مردم شاد، نه به‌خاطر داشتن احساس بهتر بلکه به‌خاطر گسترش ابتکارات برای زندگی بهتر است. پژوهش‌هایی نیز نقش مهم رضایت از زندگی در شادکامی و رابطه مثبت بین آنها را نشان می‌دهند (لی، ۲۰۱۱؛ ریو، چانگ، سانگ و اح، ۲۰۱۳؛ سینگ و شلیمی، ۲۰۰۸). فوردایس عنوان می‌کند شادکامی از جمله عواملی است که در سلامت روان و رضایت از زندگی نقش مؤثری را ایفا می‌کند. زیربنای شادکامی فوردایس این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد (فوردایس، ۱۹۸۳).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند، نقش واسطه‌ای در رابطه شادکامی، سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی داشته باشد، بخشش^۵ است. بخشش را به‌عنوان جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی تعریف کرده‌اند که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است (پارگامنت و تورسن، ۲۰۰۳). بخشش میل درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به‌طور مثبت نسبت به کسی که رفتار منفی با آنها داشته است، متمایل می‌سازد (مک‌کالوگ، فینچام و تسانگ، ۲۰۰۳). محققان

پروچنوو، ویلسون-جندرسن و کارترایت (۲۰۰۹) مشخص ساختند که سازگاری زناشویی موجب افزایش عمر، امید به زندگی، شادکامی و نیز کاهش احتمال ابتلای زوجین به بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود. یافته‌های دیمکپا (۲۰۱۰) نشان داد که اصطلاح سازگاری زناشویی بر توانایی زوجین برای راضی و شاد شدن و کسب موفقیت در تعدادی از وظایف خاص مربوط به ازدواج اشاره دارد. نتایج تحقیقات دهلی و لندرز (۲۰۰۵) نشان داد که سازگاری زناشویی یکی از عوامل مهم و مؤثر بر سلامتی زوجین و از مهمترین شاخص‌های رضایت از زندگی است.

به‌نظر می‌رسد یکی از عوامل مؤثر در میزان شادکامی انسان، برقراری و حفظ روابط بین‌فردی^۱ منسجم و داشتن تماس اجتماعی مداوم و پایدار است. تحقیقات آرجیل (۲۰۰۰) بیانگر آن است که روابط زناشویی موفق باعث شادمانی و ایجاد خلق مثبت در فرد می‌شود. یافته‌های بلاغت، ابراهیم‌زاده اسمین، موسوی‌نژاد، خزاعی و محمودوند (۱۳۹۲) نشان داد که میزان عاطفه مثبت^۲ و الگوهای معین تبادل عاطفی منفی^۳، پیش‌بینی‌کننده سطوح تغییر رضایت از ازدواج است. امیری‌مجد و زری مقدم (۱۳۸۹) نشان دادند که بین شادکامی و رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. با افزایش شادکامی در زندگی، هیجان‌های مثبت در زوجین بیشتر شده و باعث می‌شود که مشکلات را به‌عنوان یک پدیده مثبت ارزیابی کنند. در این‌صورت با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجان‌های مثبت دارد مشکلات را حل می‌کنند و به رضایت در زندگی می‌رسند (وانلانینگام، جانسن و آماتو، ۲۰۰۱).

رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ارزیابی مثبت (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است. این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع، به علاوه قضاوت‌های شناختی^۴ از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند. رضایت از زندگی، نشانگر آن است که فرد چگونه زندگی خود را در کل ارزیابی و برآورد می‌کند و بر ارزیابی دامنه‌داری که فرد از زندگی خود به‌عمل می‌آورد، متمرکز است. اصطلاح رضایت از زندگی می‌تواند به‌عنوان قضاوت فرد در مورد همه حیطه‌های زندگی در مقطع خاصی از زمان یا به‌عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص

5. forgiveness

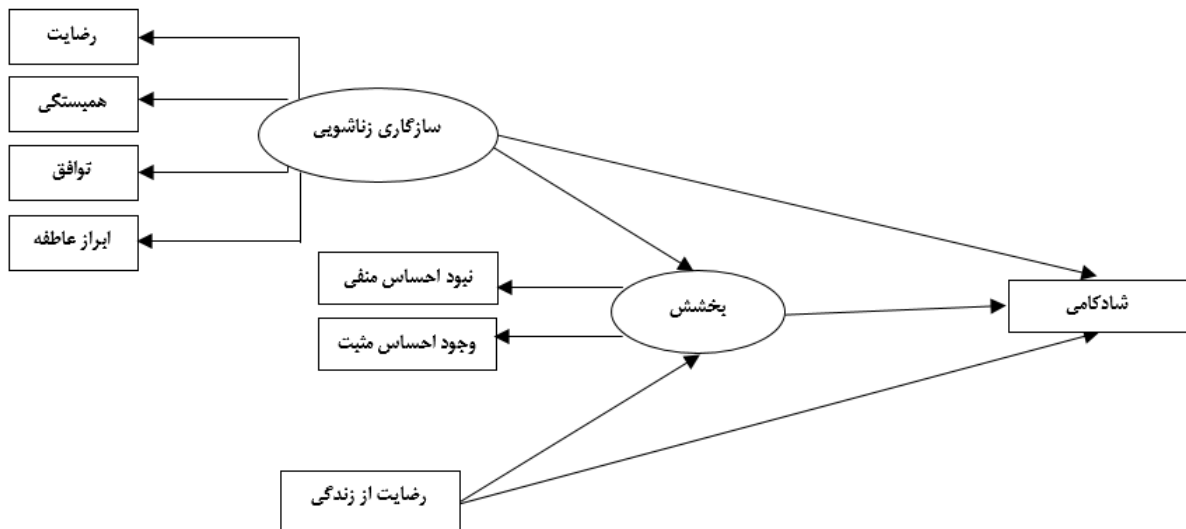
1. interpersonal relationships
2. positive emotion
3. negative emotion
4. cognitive judgments

نتایج یافته احتشام‌زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۸) نشان داد که بین بخشش با رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین بخشش بهترین پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت زناشویی زوجها گزارش شد. گوردون، هاگز، تومیک و همکاران (۲۰۰۹) نیز در پژوهش خود مشخص ساختند که بخشش زوجها به صورت معناداری با رضایت زناشویی و عملکرد آنان در زندگی رابطه دارد. نتایج یافته‌های چان (۲۰۱۳) نیز نشان داد که مداخله بخشش به روابط بین‌فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر بسیار توجه دارد. در آموزش بخشش، افراد توانایی بالایی برای بهبود در تعاملات خود کسب می‌کنند و در نتیجه رضایت بیشتری از روابط زناشویی خویش خواهند داشت. همچنین خجسته‌مهر، کرای و نجفی (۱۳۸۹)؛ به نقل از کاظمیان مقدم، مهرابی‌زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان، (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین بخشش و رضایت زناشویی وجود دارد. بنابراین یادگیری بخشش (خود و دیگران) به افراد در مواجهه با پیامدهای منفی حاصل از تعارضات (درون‌فردی و میان‌فردی) کمک می‌کند و بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و روابط اجتماعی معناداری را به همراه دارد. بنابراین یکی از مکانیزم‌هایی که می‌تواند ماهیت حلقوی اجتناب^۴ و انتقام^۵ زوجین را مختل سازد و منجر به شادکامی آنها شود، بخشش است (کارایمک و جولگلو، ۲۰۱۴). با توجه به آنچه گفته شد و با در نظر گرفتن مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، مخصوصاً قشر دانشجو که قشر فرهیخته جامعه هستند و درصد نسبتاً بزرگی از افراد جامعه را شامل می‌شوند و با توجه به ارتباط سازگاری زناشویی و بخشش با شادکامی، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای بخشش در رابطه بین سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و شادکامی بود. مدل مفهومی پژوهش حاضر در شکل ۱ ارائه شده است.

معتقدند عامل بخشش با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان فردی و بین‌فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب رفتارهای بین‌شخصی بهتر، از جمله راهبردهایی می‌شود که در کاهش تعارضات خانوادگی مؤثرند (نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۴). بخشش از طریق مقابله با هیجان‌های منفی و ایجاد چارچوب شناختی و رفتاری مطلوب در زمان کدورت‌ها و رنجش‌های بین‌فردی، می‌تواند به انطباق بهتر و در نتیجه به بهزیستی^۱ افراد کمک کند (احتشام‌زاده، احدی، عنایتی، مظاهری و حیدری، ۱۳۸۷). در همین راستا، پژوهش توساین و فریدمن (۲۰۰۹)، مشخص ساخت که بخشش به عنوان ویژگی روان‌شناختی مثبت، اثراتش را از طریق مکانیسم‌هایی نظیر عواطف^۲ و عقاید^۳ نشان می‌دهد (ساستر، وینسنیو، نتو، گیراد و مولت، ۲۰۰۳؛ مالتبی، مکسکیل و جیلت، ۲۰۰۷). مالتبی، دی و بربر (۲۰۰۵) در پژوهشی رابطه بخشودگی و شادکامی را بر روی نمونه‌ای به حجم ۲۲۴ دانش‌آموز مورد بررسی قرار دادند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که بخشش رابطه معناداری با شادکامی دارد. مالتبی و همکاران (۲۰۰۵) مشخص ساختند ایجاد هیجان‌های مثبت ناشی از بخشیدن خطای دیگران، آنها را به سوی خلق مثبت سوق می‌دهد و به این ترتیب سروکار داشتن با احساسات و رفتارهای مثبت درباره فرد خاطی، باعث شادکامی در فرد می‌شود. همچنین تسی و یپ (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند بخشش با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین‌شخصی ارتباط مثبت معناداری دارد و موجب بهبود افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود. مطالعات دیگر در زمینه بخشش نشان داده‌اند که بخشش از طریق کنترل هیجان‌های منفی، منجر به کاهش تعارضات و افزایش بهزیستی روانی و جسمانی، شادکامی و ارتقا رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی می‌شود (حمید و دهقانی، ۱۳۹۱؛ کرادک، ۲۰۰۷؛ چان، ۲۰۱۳؛ کار، ۲۰۰۴).

4. avoid
5. revenge

1. well-being
2. emotions
3. beliefs



شکل ۱. مدل پیشنهادی تبیین شادکامی بر اساس سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای بخشش

و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش به ترتیب برابر با ۲۵/۵۸ و ۶/۴۲ بود.

ابزارسنجش

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ). برای سنجش شادکامی از پرسشنامه تجدیدنظرشده هیلز و آرچیل (۲۰۰۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال و مقیاس پاسخگویی ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) است که ۱۲ سؤال آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. هیلز و آرچیل (۲۰۰۲) ضریب پایایی^۶ پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش کردند. هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در پژوهش خود این پرسشنامه را بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی هنجاریابی کردند و علاوه بر بررسی روایی محتوایی^۷ و روایی همگرا^۸ و واگرای^۹ این پرسشنامه با پنج عامل بزرگ شخصیت^{۱۰}، پایایی بازآزمایی^{۱۱} آن را برابر با ۰/۷۸ و آلفای کرونباخ^{۱۲} آن را برابر با ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. ثابت و لطفی کاشانی (۱۳۸۹) نیز شواهدی از روایی سازه^{۱۳} این

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا به تعداد ۱۳۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بودند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند دردسترس و به حجم ۳۰۰ دانشجوی متأهل (۱۷۰ زن و ۱۳۰ مرد) بر حسب جدول تعیین حجم نمونه کرجسی-مورگان^۱ انتخاب شد. پس از جلب رضایت و همکاری کسانی که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، از آنها خواسته شد که پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۲ (OHQ)، مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS)^۳، مقیاس بخشش^۴ (FS) و رضایت از زندگی^۵ (SWLS) را تکمیل کنند. در نهایت پرسشنامه ۳۰۰ آزمودنی (۱۷۰ زن و ۱۳۰ مرد) تحلیل شد. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۲ سال بودند. میانگین

6. reliability coefficient
7. content validity
8. convergent validity
9. divergent
10. Questionnaire With Five Major Personality Factors (QWFMPF)
11. test-retest reliability
12. Cronbach Alpha
13. structural validity

1. Krejcie, R., & Morgan, D.
2. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)
3. Dyadic Adjustment Scale (DAS)
4. Forgiveness Scale (FS)
5. Satisfaction With Life Scale (SWLS)

زیرمقیاس (فقدان واکنش منفی و وجود واکنش مثبت) است (به نقل از زندگی‌پور و یادگاری، ۱۳۸۶). ری و همکاران (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۷ گزارش کردند. همچنین در مطالعه آنها پایایی به روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۸۰ به دست آمد. در تحقیقی که زندگی‌پور، آزادی و ناهیدپور (۱۳۹۰) انجام دادند، پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و از روش دونیمه‌سازی^۶ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS). برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی از پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) که دینر، امونز، لارسن و همکاران (۱۹۸۵) با پنج سؤال و مقیاس پاسخگویی هفت درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافق = ۷ تا کاملاً مخالف = ۱) تهیه نمودند، استفاده شد. بر اساس گزارش دینر و همکاران (۱۹۸۵) پرسشنامه از روایی و همسانی درونی بالایی برخوردار است. به ترتیبی که آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی با فاصله دو ماه ۰/۸۲ به دست آمد. نتایج پژوهش شیخی، هومن، احدی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که مقیاس رضایت از زندگی بین دانشجویان ایرانی از هماهنگی درونی بالایی (بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹) برخوردار است و همچنین پایایی بازآزمایی این مقیاس در حد مناسبی گزارش شد و نتایج تحلیل عاملی تأییدی^۷ نشان داد که ساختار عاملی این مقیاس بین دانشجویان ایرانی تک عاملی است.

یافته‌ها

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول زیر مشاهده می‌شود بین همه متغیرهای پژوهش رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. کلیه همبستگی‌ها در سطح $p < 0.01$ معنادار هستند.

پرسشنامه ارائه کرده و ضریب آلفای کرونباخ آن را برای گروه پسران برابر با ۰/۸۸ و برای گروه دختران برابر با ۰/۹۱ گزارش نمودند.

مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS). مقیاس سازگاری زناشویی در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر ساخته شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی زنان و شوهران و شاخص‌های کلی زناشویی را تعیین می‌کند. تحلیل عاملی نشان داد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد، که عبارتند از: رضایت دونفره^۱، همبستگی دونفره^۲، توافق دونفره^۳ و ابراز عواطف دونفره^۴. اسپانیر (۱۹۷۶) پایایی این مقیاس را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد نمود که نشان می‌دهد این مقیاس از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی زیرمقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورد کرده است که عبارتند از: مقیاس رضایت دونفره = ۰/۹۴، همبستگی دونفره = ۰/۸۱، توافق دونفره = ۰/۹۰ و ابراز عواطف دونفره = ۰/۷۳. در کشور ما نیز این مقیاس توسط آموزگار و حسین‌نژاد (۱۳۷۴) هنجاریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله زمانی ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوجین (۶۰ زن و ۶۰ مرد) اجرا شد و برای بررسی میزان همبستگی نمرات از روش گشتاوری پیرسون^۵ استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و شوهران طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶، مقیاس فرعی اول ۰/۶۸، مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵، مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ به دست آمد (دانش، ۱۳۸۴).

مقیاس بخشش (FS). ری و همکاران (۲۰۰۱) مقیاس بخشش را تدوین کردند. این مقیاس حاوی ۱۵ ماده است و سوالات در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، از کاملاً موافقم (۵)، تا کاملاً مخالفم (۱)، قرار دارند. همچنین این مقیاس حاوی دو

6. halving

7. confirmatory factor analysis

1. dyadic satisfaction

2. dyadic cohesion

3. dyadic consensus

4. affectional expression

5. Pearson correlation coefficient

جدول ۱

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. سازگاری زناشویی	۱			
۲. رضایت از زندگی	۰/۶۸۹*	۱		
۳. بخشش	۰/۵۲۹*	۰/۵۲۱*	۱	
۴. شادکامی	۰/۶۴۴*	۰/۶۱۹*	۰/۶۳۸*	۱

* سطح $p < 0.01$

برازندگی مقایسه‌ای، نیکویی برازش و نیکویی برازش تعدیل‌شده بزرگ‌تر از ۰/۹ و شاخص‌های ریشه واریانس خطای تقریب و ریشه واریانس پس‌ماند کوچک‌تر از ۰/۰۵ باشد بر برازش بسیار مطلوب و کوچک‌تر از ۰/۱ بر برازش مطلوب دلالت دارد (برکلی، ۱۹۹۰). شاخص‌های برازندگی مدل نهایی پژوهش در جدول زیر ارائه شده است. فرض اصلی پژوهش مبنی بر برازش مدل با داده‌ها است؛ یعنی اینکه تا چه حد یک مدل با داده‌های مربوطه سازگاری و توافق دارد. این برازش در واقع میزان نزدیکی ماتریس واریانس-کواریانس نمونه با ماتریس واریانس-کواریانس جامعه را نشان می‌دهد و از طریق روش‌های مختلف مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. یکی از آماره‌های مورد استفاده برای بررسی برازش مدل، آماره χ^2 دو است. نتایج نشان می‌دهد میزان آماره χ^2 دو در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است، اما از آنجایی که این شاخص تحت تأثیر حجم نمونه قرار دارد معمولاً در نمونه‌های بزرگ‌تر از ۲۵۰ نفر معنی‌دار به‌دست می‌آید که می‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. بنابراین مقدار χ^2 دو در این تحلیل ۹۷/۹۵ به‌دست آمده و درجه آزادی ۲۴ بوده که در نتیجه میزان $X^2/df=4/0.81$ به‌دست آمده است.

پس از بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش در ادامه یافته‌های مربوط به تحلیل مسیر متغیرهای پژوهش ارائه شد. قبل از بررسی مدل، مفروضه‌های آزمون و وضعیت کلی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار مستطیلی (Box Plot) بررسی و نتایج نشان داد که هیچ داده پرتی وجود ندارد. مفروضه نرمال بودن داده‌ها با استفاده از نمرات کجی و کشیدگی بررسی شد و نتایج نشان از نرمال بودن داده‌ها بود. برای برآورد مدل از روش بیشینه درست‌نمایی و شاخص‌های ریشه واریانس خطای تقریب^۱ (RMSEA)، ریشه استاندارد واریانس پس‌ماند^۲ (SRMSR)، شاخص برازندگی مقایسه‌ای^۳ (CFI)، شاخص برازش نرم‌شده^۴ (NFI)، شاخص نیکویی برازش^۵ (GFI) و شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده^۶ (AGFI) استفاده شد. برای شاخص‌های برازندگی برش‌های متعددی توسط متخصصان مطرح شده است. برای مثال، مقدار مساوی یا کمتر از ۰/۰۵ برای ریشه واریانس خطای تقریب، مقدار مساوی یا بالاتر از ۰/۹۶ برای شاخص برازندگی مقایسه‌ای و برازش نرم شده، مقدار مساوی یا کمتر از ۰/۰۷ برای ریشه استاندارد واریانس پس‌ماند، نشان‌دهنده برازندگی کافی مدل است (جورسکوگ و سوربوم، ۲۰۰۳). از طرف دیگر پیشنهاد شده است که اگر شاخص‌های

1. Root Mean Square Error of Approximation
2. Standardized Root Mean Square Residual
3. Comparative Fit Index
4. Normed Fit Index
5. Goodness of Fit Index
6. Adjusted Goodness of Fit Index

جدول ۲

مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش مورد مشاهده و مورد انتظار

ردیف	شاخص برازش	مقدار به دست آمده
۱	χ^2	۹۷/۹۵
۲	df	۲۴
۳	p	۰/۰۰۱
۴	RMSEA	۰/۰۶۶
۵	NFI	۰/۹۶
۶	NNFI	۰/۹۲
۷	CFI	۰/۹۶
۸	RFI	۰/۹۱
۹	RMR	۰/۰۷
۱۰	GFI	۰/۹۲
۱۱	AGFI	۰/۸۹
۱۲	PGFI	۰/۳۶

سازگاری زناشویی (۰/۴۵) و رضایت از زندگی (۰/۲۴) اثرات مستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی بخشش داشته‌اند. همچنین نتایج نشان داد دو متغیر سازگاری زناشویی (۰/۱۹) و رضایت از زندگی (۰/۱۰) اثرات غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی زوجین به واسطه متغیر بخشش داشته‌اند. قابل ذکر است که همه مسیرها اعم از مستقیم و غیرمستقیم معنی‌دار بوده است، به این معنی که میزان t برای همه مسیرها بالاتر از $\pm 1/96$ بوده است.

در ادامه اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل هر کدام از متغیرها ارائه شده است. پس از بررسی اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل ساختاری در ادامه میزان تأثیرات و ضرایب مسیر متغیرهای مدل اندازه‌گیری ارائه می‌شود. پس از بررسی و مداخله متغیر بخشش به عنوان متغیر میانجی، نتایج حاصل از مدل نشان می‌دهد، سازگاری زناشویی (۰/۴۹)، رضایت از زندگی (۰/۲۴) و بخشش (۰/۲۰) اثرات مستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی زوجین دارند. همچنین

جدول ۳

برآورد اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل برای مدل ساختاری

مسیر	اثرات مستقیم		اثرات غیرمستقیم		اثرات کل	
	اثر	میزان t	اثر	میزان t	اثر	میزان t
به شادکامی						
سازگاری زناشویی	۰/۴۹	۷/۹۷	۰/۱۹	۲/۸۷	۰/۶۸	۱۰/۸۴
رضایت از زندگی	۰/۲۴	۳/۸۸	۰/۱۰	۲/۰۷	۰/۳۴	۵/۹۵
بخشش	۰/۲۰	۲/۴۲	---	---	۰/۱۷	۲/۴۲
به بخشش						
سازگاری زناشویی	۰/۴۵	۳/۲۱	---	---	۰/۴۵	۳/۲۱
رضایت از زندگی	۰/۲۴	۲/۷۱	---	---	۰/۲۴	۲/۷۱

در جدول زیر ضرایب مسیر و همچنین میزان ضریب همبستگی چندگانه برای متغیرهای مدل اندازه‌گیری ارائه شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود اکثر ضرایب مسیر مناسب و معنی‌دار بودند. این ضرایب در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ معنی‌دار

بوده و می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای آشکار به میزان مناسبی متغیرهای مکنون^۱ را اندازه‌گیری کرده و شاخص‌های مناسبی برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون به شمار می‌روند.

1. latent variables

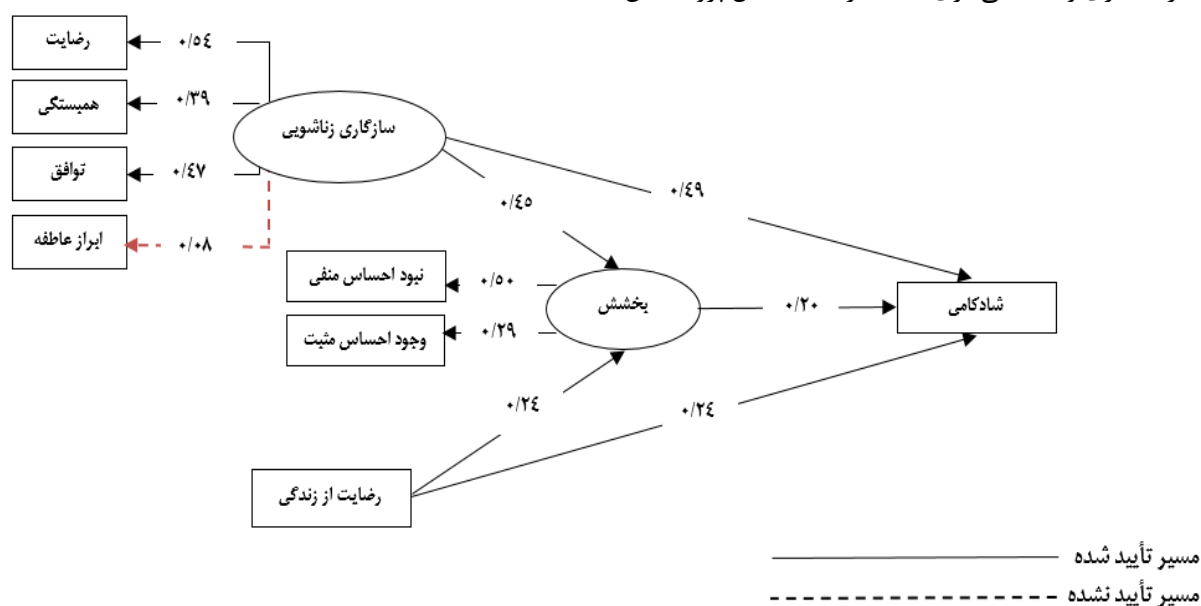
جدول ۴

تأثیرات و ضرایب مسیر متغیرهای مدل اندازه‌گیری

متغیر مکنون	متغیر آشکار	ضریب مسیر	مجدور همبستگی چندگانه
سازگاری زناشویی	رضایت	۰/۵۴**	۰/۴۵
	همبستگی	۰/۳۹**	۰/۲۹
	توافق	۰/۴۷**	۰/۳۸
	ابراز عواطف	۰/۰۸	۰/۰۱
بخشش	نبود احساس منفی	۰/۵۰**	۰/۴۱
	وجود احساس مثبت	۰/۲۹**	۰/۲۰

در حالت استاندارد در شکل ۲ قابل مشاهده است.

در نهایت پس از بررسی مدل ساختاری و مدل اندازه‌گیری و معنی‌داری مسیرها، مدل پژوهش



شکل ۱. مدل نهایی تبیین شادکامی بر اساس سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای بخشش

یافته با نتایج یافته‌های امیری‌مجد و زری‌مقدم (۱۳۸۹)؛ آرچیل (۲۰۰۰)؛ بلاغت و همکاران (۱۳۹۲)؛ پروچنو و همکاران (۲۰۰۹)؛ دهلی و لندرز (۲۰۰۵)؛ دیمکپا (۲۰۱۰) و سپهریان آذر و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد. در تبیین رابطه شادکامی با سازگاری زناشویی می‌توان اظهار داشت که مهمترین اجزای کیفیت روابط زناشویی، شادکامی زوجین است که نشان‌دهنده سطح شادکامی در ابعاد متنوع از روابط زناشویی است (دانش و همکاران، ۲۰۰۸). به‌طور ضمنی سطحی از شادکامی (بالا و پایین)، تعیین‌کننده سطح سازگاری افراد است. به عبارت دیگر هر قدر سطح شادکامی زوجین پایین باشد، سطح سازگاری آنها پایین می‌آید؛ به طوری که افراد، دیگر تمایل به زندگی با شریک فعلی خود ندارند، زیرا که احتمال

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای بخشش در رابطه بین سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و شادکامی بود. نتایج نشان داد که این مدل از برازش ساختاری مناسبی برخوردار است و همه مسیرها اعم از مستقیم و غیرمستقیم معنی‌دار هستند. همچنین نتایج دیگر مدل نشان داد دو متغیر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی اثرات غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی زوجین به واسطه متغیر بخشش داشته‌اند. نتایج این یافته با مدل مفهومی پژوهش همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سازگاری زناشویی اثر مستقیم مثبت و معناداری بر روی شادکامی داشت. این

زندگی از شروط لازم برای رسیدن به شادی است (گیلمان، آشی، سرکو، فلورل و وارچس، ۲۰۰۵).

همچنین نتایج مدل نهایی پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی اثر غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی به واسطه متغیر بخشش دارد. تاکنون پژوهشی که این اثر غیرمستقیم رضایت از زندگی بر شادکامی به واسطه بخشش را بسنجد، انجام نشده است. پژوهش‌های انجام شده رابطه رضایت از زندگی به بخشش و شادکامی را تأیید کرده‌اند. نتایج برخی یافته‌ها (تامسون و همکاران، ۲۰۰۵؛ مک‌کالوگ، پارگامنت و تئورسون، ۲۰۰۰) نشان داد که بخشش با سلامت جسمی و روانی بهتر، رضایت بیشتر از زندگی زناشویی و رضایت از زندگی رابطه دارد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد بخشش اثر مستقیم و معنی‌داری بر روی شادکامی دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های حمید و دهقانی (۱۳۹۱)؛ کرادک (۲۰۰۷)؛ کار (۲۰۰۴)؛ چان (۲۰۱۳) و کارایمک و گولگلو (۲۰۱۴) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بخشش در برگیرنده کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت در افراد و عاملی در جهت شادکامی افراد است. کسانی که از خطاهای دیگران چشم‌پوشی می‌کنند، افرادی هستند که در ارتباط با دیگران دارای خلقی مثبت هستند و سعی می‌کنند در زندگی با مثبت‌اندیشی به مسائل بنگرند که این امر می‌تواند موجب شادی و نشاط در آنها شود. در بخشش تلاش عمدی برای غلبه بر احساسات و افکار ناراحت‌کننده صورت می‌گیرد تا شادکامی فرد تسهیل شود. در واقع به هنگام رنجش‌های بین‌فردی، بخشش از طریق مقابله با هیجان‌های منفی و گسترش چارچوب شناختی و رفتاری به بهزیستی و به تبع آن به شادکامی افراد کمک می‌کند (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). بدین ترتیب افرادی که از خصیصه ارزشمند بخشش بیشتر برخوردارند از احساس نشاط و شادکامی بیشتری در زندگی بهره‌مند خواهند بود.

نتایج حاصل از مدل نهایی پژوهش نشان داد که سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی اثرات مستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی بخشش داشته‌اند. نتایج این یافته با مدل مفهومی پژوهش و یافته‌های احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۸)؛ باکوس (۲۰۰۹)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۸۹؛ به نقل از کاظمیان

می‌دهند مانند گذشته ناسازگاری‌ها ادامه پیدا کند (کیرنس و لانارد، ۲۰۰۴). شادکامی زوجین یک ساختار موازی با رضایت است که شامل ابعاد نگرش و عواطف مثبت است (والانینگهام، جانسون و آماتو، ۲۰۰۱)؛ به نقل از محبوبی قرخلو، خیرخواهی و سهیلیان، ۱۳۹۷). توبلین (۲۰۱۰) معتقد است که زندگی شاد زوجین با انتظارات واقعی از یکدیگر برآورده می‌شود. افراد شادکام وقایع زندگی و مشکلات را به صورت مطلوب‌تری مورد تفسیر قرار می‌دهند و رویارویی مؤثرتری دارند. از نظر آنان این افراد موقعیت‌ها را به شکل چالش و مثبت در نظر می‌گیرند و کمتر به صورت منفی واکنش نشان می‌دهند (شاپیرو، دسوسا و هاک، ۲۰۱۶). زوجین شاد با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، از دعا و نیایش بهره می‌برند، برای حل مسائل خود فعالانه تلاش می‌کنند و به موقع مشکلات را شناسایی نموده و از دیگران تقاضای کمک می‌کنند. از سوی دیگر زوجین غمگین به شکلی بدبینانه فکر و رفتار می‌کنند، در خیالات خود فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش کرده و از تلاش برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند و در نتیجه تعارضات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند (شیوتا و همکاران، ۲۰۱۷).

همچنین سازگاری زناشویی اثر غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی به واسطه متغیر بخشش دارد. پژوهش‌های انجام شده رابطه سازگاری زناشویی به بخشش و شادکامی را تأیید کرده‌اند (باکوس، ۲۰۰۹)؛ نادری و همکاران، ۱۳۹۴؛ پروچنو و همکاران، ۲۰۰۹، امیری‌مجد و زری‌مقدم، ۱۳۸۹).

از دیگر نتایج این پژوهش این بود که رضایت از زندگی اثر مستقیم مثبت و معنی‌داری بر روی شادکامی داشت. نتایج این پژوهش با یافته‌های کوهن و همکاران (۲۰۰۹)؛ لی (۲۰۱۱)؛ ریو و همکاران (۲۰۱۳)؛ سینگ و شلیمی (۲۰۰۸)؛ بورنی و همکاران (۲۰۱۰) و کجباف و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته پژوهشی، باید گفت که رضایت از زندگی موجب شادکامی افراد را فراهم می‌کند (نقدی و مقدم شاد، ۱۳۹۳). همچنین رضایت کلی زوجین از زندگی به معنای ارزیابی شناختی و آگاهانه فرد از کیفیت زندگی خود به مثابه یک کل واحد است که اساس آن بر معیارهای شخصی زوجین استوار است. هیجان مثبت، رضایت از زندگی و هدفمند بودن

حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی در جامعه محدود به دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد پیشوا بود، لذا توجه به این نکته در تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این رو انجام دادن پژوهش‌های مشابه در میان جامعه متفاوت، ضرورت می‌یابد. همچنین استفاده از ابزارهای مختلفی مثل مشاهده، مصاحبه و درجه‌بندی رفتار دانشجویان متأهل بر قابلیت اعتماد نتایج پژوهش خواهد افزود. بیشتر پژوهش‌ها در این مورد، براساس مطالعات مقطعی بوده است. نظر به اینکه در مطالعات طولی می‌توان اطلاعات از وضعیت گذشته فرد را به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده شادکامی بررسی کرد، لذا پیشنهاد می‌شود با استفاده از مطالعه طولی، رابطه سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی و بخشش با شادکامی بررسی شود تا تعمیم‌پذیری بیشتری برای یافته‌های پژوهش تأمین شود. همچنین در پایان، پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی در بررسی عوامل تأثیرگذار بر شادکامی دانشجویان متأهل، تأثیر عوامل فرهنگی، محیطی و خانوادگی را مورد بررسی قرار دهند. با توجه به اینکه سطح تحصیلات و تجربیات در جامعه دانشجویی و جامعه عادی تا حدی متفاوت است، به همین دلیل بهتر است که پژوهش‌هایی از این دست در جامعه‌های غیردانشجویی هم اجرا شود تا نتایج از اعتبار و قابلیت بیشتری برخوردار باشد.

شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. فصلنامه روانشناسی خانواده، ۳، ۴۶-۳۱.

بلاغت، س. ر.، ابراهیم‌زاده اسمین، ح.، موسوی‌نژاد، س. ج.، خزاعی، ز.، و محمودوند، م. (۱۳۹۲). بررسی رابطه شادکامی و رضایت از زناشویی در بین خانواده‌های شهرستان زهک. فصلنامه فرهنگی و تربیتی زنان و خانواده، ۷، ۱۰۲-۸۴.

پناهی، ع. ا. (۱۳۸۸). عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روانشناسی. فصلنامه معرفت، ۱۸، ۳۸-۱۵.

ثابت، م.، و لطفی کاشانی، ف. (۱۳۸۹). هنجاریابی آزمون شادکامی آکسفورد. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی کاربردی، ۴، ۱۸-۷.

حمید، ن.، و دهقانی، م. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاورهای (TA) مذهب‌محور بر میزان

مقدم و همکاران، ۱۳۹۵؛ گوردون و همکاران (۲۰۰۹) و نادری و همکاران (۱۳۹۴) همسو است.

یافته پژوهش حاضر را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که بخشش یکی از مهمترین عوامل مؤثر در رضایت زناشویی محسوب می‌شود. توانایی بخشش همسر می‌تواند به عامل پابرجایی رابطه و افزایش رضایت زناشویی منجر شود؛ بنابراین بخشندگی با توقف پاسخ‌های خصمانه آشکار و نهان، باعث کنترل تکانه‌های پرخاشگری، کاهش تعارضات زناشویی و دزدگی و افزایش رضایت در روابط زناشویی و شادکامی می‌شود (باکوس، ۲۰۰۹). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد. بخشودگی، تعاملات منفی زوجها را از بین می‌برد و آنها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوجها می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیابند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی در نسل‌های بعدی هم تداوم پیدا می‌کند (ورثینگتون و همکاران، ۲۰۱۵).

این پژوهش مانند هر پژوهش علمی دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ از جمله اینکه یافته‌های این پژوهش

منابع

احتشام‌زاده، پ.، احدی، ح.، عنایتی، م. ص.، مظاهری، م. م.، و حیدری، ع. (۱۳۸۷). رابطه برون‌گرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه‌های اهواز در سال ۱۳۸۷. دانش و پژوهش در روانشناسی، ۳۸، ۹۲-۶۳.

احتشام‌زاده، پ.، مکوندی، ب.، و باقری، ا. (۱۳۸۸). رابطه میان بخشودگی و کمال‌گرایی با رضایت زناشویی در همسران جانبازان شهر اهواز. فصلنامه زن و فرهنگ، ۱، ۳۲-۲۳.

امیری‌مجد، م.، و زری‌مقدم، ف. (۱۳۸۹). رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه‌دار شهر اراک. فصلنامه علوم رفتاری، ۲، ۲۱-۹.

بشارت، م. ع.، و رفیع‌زاده، ب. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای

عشق و علاقه، احترام به همسر و رضایت زناشویی. *روانشناسی و دین*، ۵، ۴۰-۲۳.

دانش، ع. (۱۳۸۴). نقش خودشناسی در درمان اختلافات زناشویی. تهران: انتشارات گلشن اندیشه.

زندگی‌پور، ط.، آزادی، ش.، و ناهید پور، ف. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت گچساران. *فصلنامه جامعه‌شناسی زنان*، ۲، ۱۸-۱.

زندگی‌پور، ط.، و یادگاری، ه. (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. *مطالعات زنان*، ۵، ۱۲۲-۱۰۹.

سپهریان آذر، ف.، محمدی، ن.، بدلیپور، ز.، و نوروززاده، و. (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. *فصلنامه سلامت و مراقبت*، ۱۸، ۴۴-۳۸.

سلطانی‌زاده، م.، ملک‌پور، م.، و نشاط دوست، ح. ط. (۱۳۹۱). رابطه بین عاطفه مثبت و منفی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲، ۶۴-۵۳.

شیخی، م.، هومن، ح. ع.، احدی، ح.، و سپاه منصور، م. (۱۳۹۰). مشخصه‌های روانسنجی مقیاس رضایت از زندگی. *مجله اندیشه و رفتار*، ۵، ۲۹-۱۷.

References

Adler, M.G., & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual difference in finding value and meaning as a unique predict in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x

Argyle, M. (2000). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London: Routledge.

Argyle, M. (2003). Psychology and religion: An introduction. London: Rutledge. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 33-41.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C.D.Spielberger, & I.G.Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp.173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.

Backus, L.N. (2009). *Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality*

during pregnancy. Master of Art Dissertation, Graduate College of Bowling Green State University.

Berkler, S.J. (1990). Applications of covariance structure modeling in psychology: Cause for concern. *Psychol Bull*, 107, 260-273.

Bourne,P.A.,Morris,C., & Eldemire-Shearer,D. (2010)."Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness".*North American Journal of Medical Sciences*. 7, 311-319.

Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55, 15-23.

Carr, A. (2004). *Positive psychology. Handbook of psychology*. New York: Brunuen- Rutledge press.

Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *TEACH TEACH EDUC*. 32: 22- 30.

Cohen, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L, Mikels, J.A., & Conway, A.M. (2009).

- Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American Psychological Association*, 9, 361-8. doi: 10.1037/a0015952
- Cradoc, C.A.E. (2007). Relationship between attitudinal similarity couples satisfaction in married and defector couples. *Australian J Psychol*, 43, 11-16.
- Dehle, C., & Landers, J. E. (2005). Personality traits and social support in marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1051-1076.
- Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill being. Available online at www.wanumd.edu/cgraham/courses/does/puaf69
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dimkapa, I.D. (2010). Martial adjustment roles of couples practicing child adoption. *European journal of social sciences*, 13, 194-200.
- Dush, C., M., K., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57, 211-226.
- Fincham, F.D., Stanley, S., & Beach, S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and the Family*, 69, 275-292.
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *J Couns Psychol*, 30, 483-498. DOI: 10.1037/0022-0167.30.4.483
- Gilman R, Ashby J.S, Sverko, D., Florell, D., & Varjas K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among creation and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39, 155-66.
- Gordon, K.C., Hughes, F.M., Tomcik, N.D., Dixon, L.J., & Litzinger, S.C. (2009). Widening Sphers of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Jornal of Family Psychology*, 23, 1-13.
- Greef, A. P., Abraham, L., Malherbe, L., & Hilegarde, E. (2000). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 73-89.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136.
- Joreskog, K. G., & Sorbom D. (2003). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Chicago: Scientific Software Inc.
- Karairmak, O., & Guloglu B. (2014). Forgiveness and PTSD among veterans: The meditating role of anger and negative affect. *Psych Res*, 219, 536- 542.
- Kearns, J. N., & Leonard, K. E., (2004). Social networks, structural interdependence, and marital quality over the transition to marriage: A prospective analysis. *Journal of Family Psychology*, 9, 383-395.
- Lee, S.B. (2011). life satisfaction, depression and for Korean elderly people. *European Psychiatry*, 26, 839-855. doi: 10.1016/ s0924-9338(11)72544-5
- Maltby, J., DAY, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive Nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of for givin. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 555-566.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1- 14). New York: Guilford.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D., & Tsang, J.A. (2003). Forgiveness, forbearance and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *J Pers Soc Psychol*, 84, 540-557.
- Pargament, K.I., & Thorsen, C.E. (2003). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005) Does positive affect iInfluence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971.

- Pruchno, R. M., Wilson – Genderson, F. P., & Cartwright, R. (2009). Depressive symptoms and marital satisfaction in the context of chronic disease. *Journal of Family Psychology, 23*, 573-584.
- Ryu, H.S., Chang, S.O., Song, J.A., & Oh, Y. (2013). Effect of domain-specific life satisfaction on depressive symptoms in late adulthood and old age: Results of a cross-sectional descriptive survey. *Archives of Psychiatric Nursing, 27*, 101-107. doi: 10.1016/j.apnu.2013.07.003
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital & Family Therapy, 35*, 74-96.
- Sastre, M. T. M., Vinsoneau, G., Neto, F., Girard, M. & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies, 4*, 323-335.
- Shapiro, S., deSousa, S., & Hauck, C. (2016). Mindfulness in positive clinical psychology. *The Wiley handbook of positive clinical psychology, 10*, 381-393.
- Shiota, M.N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M.J., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist, 72*, 617-631.
- Singh, K., & Shalimi, D.J. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*, 40-45.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*, 15-28.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*, 373-380.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. et al. (2005). "Dispositional forgiveness of self, other, and situations". *Journal of Personality, 73*, 316-360.
- Toussaint, L., & Fridman S. (2009). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349-362). New York: Routledge.
- Tse, W.S., & Yip, T.H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for inter personal theory of depression. *Pers Individ Diff. 46*, 365 - 368.
- Tublin, P. (2010). Live happily ever after with realistic expectations. Available: [<http://befreetolove.com/happily-ever-after/>] Self Growth.
- Vanlaningham, J., Johnson, D., & Amato, P. (2001) Marital happiness, marital duration and the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces, 78*, 1313- 1341.
- Veenhoven, R. (1993) "World Database of Happiness". *Social Indicators Research, 34*, 299-313.
- Worthington, J. E. L., Hook, J. N., Scherer, M., Wade, N. G., Miller, A. J., Canter, D. E., et al. (2015). Forgiveness-reconciliation and communication- conflict- resolution interventions versus retested controls in early married couple. *Journal of Counseling Psychology, 62*, 14-28.