

رابطه مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی در میان زنان شهر کرمانشاه

1 علی زکی بی
2 کامران خدادادی
3 مصطفی علیخانی
4 سمیرا رستمی
5 دکتر جهانگیر کرمی

چکیده

بخشش زناشویی از جمله موضوعاتی است که بر رضایت زناشویی و استحکام خانوادگی تأثیر فراوانی دارد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه مهارت‌های زندگی (همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی) و ویژگی‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی در زنان شهر کرمانشاه انجام شد. برای انجام پژوهش حاضر از میان زنان متأهل شهر کرمانشاه که بین 3 تا 15 سال از زندگی مشترکشان می‌گذشت، نمونه‌ای به حجم 234 نفر به روش خوشه‌ای انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های مهارت‌های زندگی، ویژگی‌های شخصیتی (NEO) و مقیاس سنجش بخشش در خانواده (FFS) بود. طرح پژوهش توصیفی، و از نوع همبستگی بود و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف استاندارد، همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که از مهارت‌های زندگی مورد بررسی، مهارت روابط بین فردی با بخشودگی زناشویی همبستگی مثبت دارد و از پنج عامل شخصیتی، عامل روان‌نژندگرایی با بخشودگی زناشویی همبستگی منفی دارد. سایر عوامل همبستگی معناداری را نشان ندادند. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت روابط بین فردی در بخشودگی زناشویی مؤثر است و عامل روان‌نژندگرایی از ویژگی‌های شخصیتی در کاهش بخشودگی زناشویی تأثیر گذار می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، ویژگی‌های شخصیتی، بخشودگی زناشویی

1. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه

2. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

3. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه

4. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه

5. عضو هیات علمی (دانشیار) دانشگاه رازی، کرمانشاه-ایران

مقدمه

در فرهنگ وبستر¹، بخشودگی² به صورت رهایی از احساس انزجار نسبت به عمل ارتكابی غلط، اغماض از طلب خسارت، یا جبران عمل از سوی فرد خطاکار و چشم پوشی از تقصیر وی تعریف شده است (سیف و بهاری، 1380).

در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش، اختلاف نظر وجود دارد و تعریف‌های متفاوتی از آن ارائه شده است. فرآیند کاهش خشم، کاهش ناراضی‌تی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراک‌های گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها، و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعریف‌های ارائه شده‌اند. بیشتر پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی می‌دانند که فقدان آن به فشار روانی و آسیب و وجود آن به سلامت مربوط می‌شود. الگوها و نظریه‌های مختلفی دربارهٔ بخشش مطرح شده است که می‌توان آنها را در چهار طبقه دسته‌بندی کرد: 1. الگوهای مبتنی بر نظریه‌های روان‌شناختی؛ 2. الگوهای فرآیندی؛ 3. الگوهای مبتنی بر رشد؛ 4. الگوهای مبتنی بر تیپ‌شناسی بخشش. در این بین، الگوهای فرآیندی (مرحله‌ای)، بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، تحقیقات بیشتری را جهت داده‌اند (حمیدی‌پور، 1389).

ورثینگتون³ (2000) معتقد است که اعضای خانواده یکدیگر را آزار می‌دهند، این بدان معنی است که در روابط خانوادگی دل‌آزردگی اجتناب‌ناپذیر است، اینجاست که موضوع بخشودگی مطرح می‌شود. مفهوم بخشودگی به عنوان فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتكابی برگزند تعریف شده است که شخص سالم رفتاری گرم و محبت‌آمیز را با فرد خاطی در پیش می‌گیرد؛ فرآیند بخشودن چهار مرحله را شامل می‌شود که عبارت است از: آزرده‌گی، نفرت، شفا یافتن و بخشیدن و در نهایت آشتی و بازگشت به سوی دیگری (به نقل از مایر⁴ و همکاران، 2000).

پژوهشگران و درمانگران الگوهای مرحله‌ای گوناگونی را مطرح کرده‌اند؛ مانند الگوی پنج مرحله‌ای ریپلی و ورثینگتن (2002) که یادآوری آسیب، همدلی، تواضع، عمل و نگهداری؛ الگوی چهار مرحله‌ای برانداسما⁵ (1982) که تخلیه و بیان احساسات منفی، مواجهه با حوادث گذشته و دردناک، درک نیازها، انگیزش‌ها و دلایل رفتاری دیگران و

¹. Webster

². Forgiveness

³. Worthington

⁴. Mayer

⁵. Berandesma

بخشش را شامل می‌شود؛ الگوی چهار مرحله‌ای هارگریو¹ (1994) که شامل بینش، درک، جبران و بخشش می‌باشد. الگوی چهار مرحله‌ای انزایت و فیتزگیبونز (2000) که آشکار سازی، تصمیم‌گیری، کار، عمق‌بخشی؛ و الگوی شش مرحله‌ای سیدنی² (1387) که انکار، سرزنش خویشتن، قربانی، خشم، بازمانده و یکپارچگی را در بر می‌گیرد.

الگوی رپیلی و ورتینگتن³ (2000) در مقایسه با الگوهای دیگر جدیدتر، و مراحل آن برای تسهیل بخشش در روابط زناشویی مناسب‌تر است. در مرحله یادآوری آسیب، فرد بدی و دلخوری‌های خود را از دیگران مطرح می‌کند. این نشان می‌دهد که فرآیند بخشش، با فرآیندهایی مانند فراموشی و چشم‌پوشی کاملاً متفاوت است. در مرحله همدلی، توانایی همدلی به زوجها آموزش داده می‌شود؛ اینکه آنها بتوانند زندگی را از نگاه دیگران ببینند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا انگیزش‌ها و دلایل رفتاری یکدیگر را درک کنند. در مرحله تواضع، افراد بدی‌های خود را نیز در نظر می‌گیرند؛ زیرا هر انسانی افزون بر اینکه بدی دیده است، بدی نیز کرده است و چه بسا به دلیل این بدی‌ها بخشش دریافت کرده باشد. در مرحله عمل، مراجع آشکارا همسر یا فردی را که به او بدی کرده است می‌بخشد و در مرحله نگهداری، ضمن ادامه بخشش، می‌آموزد که با موقعیتهای آینده برخورد سازنده‌ای داشته باشد. به این ترتیب، فرد آسیب‌دیده از بدی دیگران، به تدریج از سرزنش مطلق، به میل به بخشش تغییر ادراک می‌دهد و احساسات مثبت را جایگزین احساسات منفی می‌کند.

آموزش بخشش به زوجها، هم جنبه پیشگیرانه دارد و هم جنبه درمانی. تنها حدود 25 سال است که به آموزش‌های پیشگیرانه و پربراسازی زندگی زناشویی توجه جدی شده است. آموزش‌های پیشگیرانه، دو هدف عمده را دنبال می‌کند: یکی بهبود کیفیت زندگی خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق (حمیدی‌پور، 1389) حدود چهل درصد اولین ازدواج‌ها در امریکا به طلاق می‌انجامد. براساس بررسی جن هوانگ⁴ (2005)، درباره 7 کشور آسیایی، طلاق در کشورهای آسیایی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در ایران، بر اساس آمار سازمان ثبت احوال کشور در سال 1389 تعداد 137200 مورد طلاق در کشور ثبت شده که نسبت به سال قبل 9/1 درصد افزایش نشان می‌دهد. بر

1. Hargrive

2. Sidny

3. Worthington

4. Jen woang

اساس این گزارش، در یازده ماهه سال 1389 بیشترین طلاق ثبت شده زنان در گروه سنی 29 - 25 ساله با رقم 31 هزار و 145 واقعه دیده می شود. در سال 1389 در استان کرمانشاه 4174 مورد و در هفت ماهه اول سال 90 دو هزار و 662 مورد طلاق ثبت شده است. بنابراین، این قضیه به توجه جدی نیاز دارد.

حدود یک دهه است که درباره تأثیر بخشش بر سلامت روان، تحقیقات تجربی انجام شده است. بررسی‌ها نشان داده که بین بخشش و رضایت از زندگی، رابطه وجود دارد؛ اما نتایج تحقیقات متناقض است. برخی نشان می‌دهد که تأثیر بخشش در مرحله پس‌آزمون معنادار است و در مرحله پی‌گیری ممکن است افت داشته باشد. نتایج برخی دیگر بیانگر تأثیر بخشش در مرحله پی‌گیری است. افزون بر این، پرسش‌های متعدد و اساسی در حوزه بخشش وجود دارد که هنوز پاسخی به آنها داده نشده است (حمیدی پور، 1389). به اعتقاد سندایچ¹ و همکاران (2003)، پژوهش‌های مربوط به بخشش، هنوز ماهیت چندفرهنگی و اجتماعی آن را روشن نکرده است، زیرا مردم فرهنگ‌های مختلف (برای مثال فرهنگ‌های جمع‌گرا و فردگرا) درک متفاوتی از آن دارند.

هارویتز² (2005) ضمن بررسی ابعاد روان تحلیلی بخشش، پرسش‌هایی را مطرح می‌سازد که هنوز پاسخی برای آنها پیدا نشده است؛ چرا بعضی زودتر می‌بخشند، اما برخی نمی‌توانند گذشت کنند؟ چه عوامل روانی بخشش را تسهیل می‌کند؟ دوره رشد چه تأثیری بر توانایی بخشش دارد؟ آیا ممکن است بخشش یک نوع مکانیسم دفاعی واکنش‌سازی باشد؟ آیا ممکن است یک نوع سرکوبی خشم باشد؟ چرا بخشیدن اشتباهات والدین برای بعضی دشوار است؟ پس از بررسی جنبه‌های حقوقی بخشش، چند پرسش اساسی مطرح می‌کنند که پژوهش‌های فراوانی باید درباره روشن شدن آنها انجام شود؛ مانند اینکه معنا و مفهوم بخشش چیست؟ آیا نبود احساسات منفی کافی است؟ آیا بخشش سبب افزایش خطاهای فرد بخشیده شده نمی‌شود؟ در چه شرایطی بخشش برای فرد رنجیده و خاطی مفید است؟ آیا افراد یا خطاهای خاصی مانند پیمان‌شکنی، سوءاستفاده جنسی و قتل غیرقابل بخشش هستند؟ انگیزه‌های زیربنایی بخشش چیست؟ آیا عواملی که احساس بی‌عدالتی را تقویت می‌کنند، بخشش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

¹. Sendaeich

². Harwits

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ایجاد روابط صحیح بین فردی، انجام مسؤولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زند. به عبارت دیگر مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی هستند که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند. این مهارتها به افراد کمک می‌کنند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارتهای مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (یونیسف، 2003).

سازمان بهداشت جهانی (1993)، 10 مهارت اصلی را به عنوان مهارتهای زندگی مطرح کرده و آنها را در 5 گروه قرار داده است: 1- خودآگاهی - همدلی (با تأکید بر مهارتهای تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس) 2- ارتباط - روابط میان فردی (با تأکید بر مهارتهای بین فردی و ابزار وجود) 3- تصمیم‌گیری - حل مسأله 4- تفکر خلاق - تفکر انتقادی و 5- مهار کردن هیجانات و مقابله با استرس (ساجدی و همکاران، 1388). همدلی از اهم امور در حفظ ارتباطات اجتماعی و میان فردی است. تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه‌سازی برای پذیرش خود در میان دیگران، بخشی از مهارت‌های زندگی از منظر همدلی است. ارتباط مهمترین بخش زندگی بشری است. سراسر زندگی اجتماعی بشر، تحت تأثیر عناصر ارتباطی قرار دارد و از مهمترین انواع ارتباط، ارتباط میان افراد است. نگاهی اجمالی به جامعه نشان می‌دهد که افراد زیادی دچار ضعف مهارت‌های ارتباطی هستند و قدرت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی در بهداشت روانی و رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر زیادی دارد (روحانی، 1386).

مفهوم شخصیت¹ سال‌ها در میان محققان مورد اختلاف واقع شده و تعاریف متعددی در باره آن ارائه شده است. شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی‌های فردی است که الگوی ثابت رفتاری آنها را نشان می‌دهد (لاورنس²، 1989). اگر چه خصوصیات شخصیتی زیادی وجود دارد اما از جمله مهمترین و با نفوذترین مدل‌ها در بررسی صفات شخصیت در دهه‌های اخیر مدل پنج عاملی بوده است که بیش از همه، پژوهش در حوزه شخصیت را به خود جلب کرده است (مک کرا³ و کوستا¹، 2004). کوستا و

¹. Personality

². Laverne

³. Mc.Crae

مک کری با استفاده از روش های تحلیل عاملی، به این نتیجه رسیدند که می توان در خصوصیات شخصیتی پنج بعد اصلی (روان آزرده خوئی، برونگرایی، گشودگی، مقبولیت، وظیفه شناسی)² را در نظر گرفت. روان آزرده خوئی، به تمایل فرد برای تجربه اضطراب تنش، ترحم جوئی، خصومت، افسردگی و حرمت نفس پایین برمی گردد. برونگرایی به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت طلبی، پراثری بودن و صمیمت اطلاق می گردد. گشودگی به تمایل فرد برای کنجکاوئی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف پذیری و خردورزی گفته می شود. مقبولیت به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی سخاوت، همدلی، و همفکری، نوع دوستی و اعتمادورزی مربوط می شود. وظیفه شناسی به تمایل فرد برای منظم بودن و کارآمدی، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم بخشی، پیشرفت مداری، منطقی بودن و آرام بودن برمی گردد. نتایج بسیاری از پژوهش ها نشان می دهد که ویژگی های شخصیتی زوجین از جمله مؤثرترین عوامل در میزان رضایت از زندگی است و در تبیین تغییرات رضایتمندی زناشویی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (دونلان و همکاران، 2004). فینچام³، پلیری⁴ و رگالیا⁵ (2002) در پژوهشی به بررسی بخشودگی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین کیفیت روابط و بخشودگی رابطه وجود دارد و همدلی، بخشودگی مردان را و اسناد مسؤولیت بخشودگی زنان را پیش بینی می کند. همچنین فینچام و بیچ⁶ (2002) در پژوهش دیگری به این نتیجه رسیدند که بخشودگی در زوجین، کیفیت مراقبت از یکدیگر، ارتباط، پرخاشگری و رضایت زناشویی را پیش بینی می کند. چیارامیل لو، منزاستر، مولت⁷ (2008) در تحقیقی به بررسی رابطه میان بخشودگی و ویژگی های شخصیت پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که عدم توانایی در بخشش با توافق پذیری، باز بودن نسبت به تجربه رابطه منفی و با گرایش های پارانوئیدی رابطه مثبت داشت. بخشودگی نیز با توافق پذیری رابطه مثبت معناداری را نشان داد. المند، کریستین، کلر⁸ (2008) بررسی رابطه میان بخشودگی و روان نژندگرایی پرداختند. نمونه شامل 210 نفر بود. نتایج نشان داد که رابطه منفی معنی داری میان

1. Costa

2. Neurotism- Extraversion- Openness

3. Fincham

4. Pleari

5. Regalia

6. Bich

7. Chiaramello, Munoz sastre & Mullet

8. Allemand, Christen & Keller

روان نژندگرایی و بخشودگی وجود دارد. نتو¹ (2007) تحقیقی که بر روی 152 دانشجوی پرتغالی (51 درصد زن و 49 درصد مرد با میانگین سنی 21/10 سال) انجام داد نتایج نشان داد که شخصیت، به خصوص، توافق پذیری همبستگی مثبت با بخشودگی داشت و روان نژندگرایی همبستگی منفی با بخشودگی داشت. شفرد² و بلیکی³ (2008) در پژوهشی، صفت بخشودگی را در یک مدل شخصیتی شش عاملی بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که توافق پذیری، قوی ترین پیش بینی کننده بخشودگی است. هم چنین نشان داد که دو ویژگی که مربوط به روان نژندگرایی هستند (مدمی مزاجی و زودرنجی)، از بخشودگی جلوگیری می کنند و این صفات ممکن است فرد را به سوی تجربه مجدد هیجان های منفی نسبت به فرد خطا کار سوق دهند، و بدین ترتیب شکل گیری و رشد هیجان های مثبت را به تعویق اندازند. این پژوهش در پی پاسخگویی به این سوال بود که آیا بین مهارت های زندگی و ویژگی های شخصیتی با بخشودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟ در واقع پژوهش با هدف تعیین رابطه مهارت های زندگی و ویژگی های شخصیتی با بخشودگی زناشویی در زنان شهر کرمانشاه انجام گرفت.

روش

برای انجام پژوهش حاضر از میان زنان متأهل شهر کرمانشاه که مدت زندگی مشترکشان بین سه تا 15 سال بود و ازدواج مجدد نداشتند نمونه ای به حجم 234 نفر به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد (از آنجایی که حجم جامعه آماری بالا بود، روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای روش مناسب تری است) بدین گونه که از میان مهد کودک های سطح شهر به روش خوشه ای مادران کودکان مهدها انتخاب شدند و پرسشنامه ها در اختیار آنها قرار گرفت. ابزار گردآوری داده ها عبارت بودند از:

1- پرسشنامه مهارت های زندگی: این پرسشنامه بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت ساخته شده است و می تواند مهارت های دهگانه را مورد سنجش قرار دهد اما در این پژوهش از سؤالات مربوط به سه مهارت (همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی) استفاده شد. این پرسشنامه دارای روایی 0/84 و پایایی 0/86 است (معصومی، 1385).

1. Neto

2. Shepherd

3. Beliki

2- پرسشنامه ویژگی های شخصیتی: این پرسشنامه ابتدا در سال 1985 تحت عنوان (NEO) با 185 سؤال توسط کاستا و مک کری تهیه شد. بعد از آن بر اساس همین پرسشنامه فرم های 60 و 240 سؤالی آن نیز به وسیله همین پژوهشگران ساخته شد (شکرکن و همکاران، 1386).

در این پژوهش از آزمون Neo-FFI که دارای 60 سؤال می باشد و پنج عامل روان نژند گرای، برون گرای، باز بودن، سازگاری وجدانی بودن را می سنجد، استفاده شده است. پرسشنامه Neo-FFI برای به دست آوردن اندازه مختصر و مفیدی از پنج عامل بنیادی شخصیت ساخته شده است (کاستا و مک ری، 1990، به نقل از گروهی فرشی، 1377). این آزمون توسط کیامهر (1381)، در دانشجویان دانشگاه های شهر تهران اعتباریابی شد. این آزمون برای افراد بالای 17 سال مناسب است. در این فرم برای هر مؤلفه 12 سؤال داریم و پرسشنامه به صورت سیستم لیکرت طراحی شده است و آزمودنی باید در هر گزینه یکی از جواب های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم را انتخاب کند و هر سؤال بر حسب پاسخی که دریافت داشته از 0 تا 4 نمره گذاری می شود (گراوندی، 1385).

مک ری و کاستا (2004) در مطالعه ای که به منظور تجدیدنظر در پرسشنامه Neo-FFI بر روی 1492 نفر از افراد بزرگسال انجام دادند. ضریب آلفای کرونباخ پنج عامل روان نژندگرای (N)، برون گرای (E)، باز بودن (O)، سازگاری (A) و وجدانی بودن (C) را به ترتیب 0/86، 0/80، 0/75، 0/69 و 0/79 گزارش کردند (گراوندی، 1385).

کیامهر (1381) پس از هنجاریابی این آزمون در دانشجویان علوم انسانی دانشگاه های تهران پایایی این آزمون را با روش بازآزمایی (اجرای مجدد بر روی 336 نفر)، برای پنج عامل N - O - E - A - C به ترتیب 0/84، 0/82، 0/78، 0/65 و 0/86 و آلفای کرونباخ را برای این عوامل به ترتیب 0/79، 0/73، 0/42، 0/58، و 0/77 گزارش کرده است.

برای به دست آوردن پایایی این آزمون در پژوهش (شکرکن و همکاران، 1386)، از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده شده است. پایایی این آزمون با استفاده از روش بازآزمایی بر روی 64 نفر از افراد نمونه به فاصله دو هفته برای پنج عامل ذکر شده به ترتیب 0/87، 0/84، 0/79، 0/80 و 0/82 به دست آمده است. آلفای کرونباخ پنج عامل به ترتیب 0/76، 0/65، 0/59، 0/48 و 0/75 بوده است.

مک ری و کاستا (2004) ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون 240 سؤالی برای پنج عامل روان نژند گرای (N)، برون گرای (E)، باز بودن (O)، توافق (A) و وجدانی بودن (C) به ترتیب 0/83، 0/83، 0/91، 0/76 و 0/86 گزارش کرده اند..

3- مقیاس سنجش بخشش در خانواده¹: برای سنجش بخشودگی زناشویی از مقیاس بخشش (FFS) در خانواده استفاده شد این مقیاس در سال 1988 توسط پولارد و اندرسون² تدوین شد. این مقیاس پنج مؤلفه را ارزیابی می‌کند این مؤلفه‌ها عبارتند از: درک واقع بینانه، تصدیق، جبران، دلجویی و بهبودی. این مقیاس توسط سیف و بهاری (1380) برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی شده است. پایایی آن 0/84 برآورد گردید.

طرح پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی، برای تحلیل فرضیه‌ها از شاخص‌های همبستگی و رگرسیون استفاده شده است.

یافته‌ها

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که از میان مهارت‌های زندگی مورد بررسی مهارت روابط بین‌فردی با بخشودگی زناشویی دارای ضریب همبستگی معنادار 0/18 است ($p \leq 1\%$). اما مهارت‌های همدلی و ارتباط انسانی با بخشودگی زناشویی ضریب همبستگی معناداری ندارد.

در بین مؤلفه‌های بخشودگی زناشویی مؤلفه درک واقع‌بینانه با روابط بین‌فردی دارای همبستگی 0/15 است. مؤلفه تصدیق با هیچ کدام از مهارت‌های زندگی را بطه معناداری ندارد. مؤلفه جبران با روط بین‌فردی دارای همبستگی 0/14 است ($P < 0/05$). همچنین مؤلفه دلجویی نیز با هیچ کدام از مهارت‌های زندگی رابطه ندارد. اما مؤلفه بهبودی با مهارت‌های همدلی و روابط بین‌فردی به ترتیب دارای ضریب همبستگی 0/13 و 0/17 که در سطح $P < 0/05$ معنادار است. اما در ویژگی‌های شخصیتی، بخشودگی زناشویی در کل تنها با عامل روان نژندگی (N) دارای ضریب

¹. Family forgiveness scale

². Anderson

همبستگی معنادار 0/19- است ($P < 0/01$). جدول یک ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرها و مؤلفه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول 1- ماتریس ضرایب همبستگی

ویژگی‌های شخصیتی					مهارت‌های زندگی			
باز بودن (G)	وجدانیت (C)	سازگاری (A)	بیرون گرایی (E)	رواگردگرایی (N)	روابط بین فردی	ارتباط موثر	هدایت	بخشودگی
0/12	-0/02	-0/04	0/01	-0/11	0/15	0/07	-0/01	درک واقع بینانه
-0/02	-0/09	0/06	-0/13	-0/14	0/02	0/07	-0/04	تصدیق
0/06	-0/15	-0/06	0/006	-0/22	0/14	0/10	0/01	جبران
-0/02	0/002	0/16	-0/19	-0/2	0/10	0/13	0/08	دلجویی
0/18	0/10	0/14	-0/29	-0/4	0/17	0/005	0/13	بهبودی
0/09	-0/07	-0/02	0/003	-0/19	0/18	0/12	0/04	کل

اگر بخشودگی زناشویی کل را به عنوان متغیر ملاک (وابسته) در نظر بگیریم و مهارت‌های زندگی و عامل‌های شخصیتی را به عنوان متغیرهای پیش‌بین، آنگاه مدل رگرسیونی که استفاده قرار می‌گیرد معنادار است و این مدل با ضریب تعیین 0/07 قادر خواهد بود که رابطه بین متغیرها را پیش‌بینی کند. جدول دو نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیونی را نشان می‌دهد (معنی داری در سطح $P < 0/05$).

جدول 2- نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون

مدل	مجموعه مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	R ²	sig
رگرسیون	3024/38	8	378/04	3/03	0/07	0/003
باقی مانده	24760/67	199	124/42			
کل	27785/05	207				

نتایج جدول فوق بیانگر آن است که متغیرهای مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های شخصیتی 0/07 واریانس را در متغیر بخشودگی زناشویی توصیف می‌کند. همچنین نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که از میان مهارت‌های زندگی مهارت روابط بین-فردی با ضریب بتای 0/21 قادر است بخشودگی زناشویی را پیش‌بینی کند. از بین

ویژگی‌های شخصیتی عامل روان نژندگی (N) با ضریب بتای 0/23- و عامل بازبودن (O) با ضریب بتای 0/17- می‌توانند متغیر ملاک (بخشودگی زناشویی) را پیش بینی کنند.

جدول 3- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون

متغیر	B	خطای استاندارد برآورد	β	t	sig
مهارت‌های زندگی	همدلی	0/25	-0/001	-0/01	0/99
	ارتباط مؤثر	0/31	-0/008	-0/09	0/92
	روابط بین فردی	0/25	-0/21	2/32	0/02
ویژگی‌های شخصیتی	روان‌زندگرایبی	0/18	-0/23	-3/32	0/001
	برون‌گرایی	0/19	-0/03	-0/42	0/67
	سازگاری	0/12	0/03	0/46	0/64
	وجدانیت	0/28	-0/11	-1/48	0/13
	باز بودن	0/46	0/18	2/44	0/01

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین مهارت روابط بین‌فردی و بخشودگی زناشویی رابطه وجود دارد ($r=0/18$). مهارت روابط بین‌فردی از مهارت‌های زندگی است که با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت هر چه این مهارت در فرد بیشتر باشد وی در زندگی زناشویی دارای قدرت بخشش بیشتری است. از آنجا که فرد در تعامل با دیگران باید از مهارت چگونگی داشتن روابط برخوردار باشد، وی خواهد توانست در زندگی با شوهر خود از اشتباهات وی به شکل بهتری گذشت کند. اما بین مهارت همدلی و ارتباط مؤثر با بخشودگی زناشویی رابطه‌ای وجود ندارد، شاید فرد قدرت همدلی کردن با شوهر خود را داشته باشد اما قدرت بخشش نداشته باشد بنابراین بین همدلی و بخشش رابطه وجود ندارد، اما همدلی با مؤلفه بهبودی رابطه دارد (0/13).

مهارت ارتباط مؤثر با هیچ کدام از مؤلفه‌های بخشودگی زناشویی رابطه ندارد. مهارت ارتباط مؤثر مهارتی است که به فرد کمک می‌کند چه به شکل کلامی و چه غیر کلامی، منظور خود را بیان نماید و بتواند نظر خود را به طرف مقابل بفهماند. پس اگر بین این مهارت و بخشودگی زناشویی و مؤلفه‌ها ارتباطی وجود ندارد زیاد به دور از انتظار نیست. اما مهارت روابط بین‌فردی مهارتی است که موجب تقویت رابطه گرم صمیمانه

زن با شوهر می‌شود و سلامت اجتماعی را ارتقا می‌دهد و موجب درک موقعیت دیگران می‌شود توان گوش دادن فعال به فرد می‌دهد و می‌تواند رابطه سالم و صمیمی را حفظ کند بنابراین موجب می‌شود که زن درک بهتری از موقعیت شوهر خویش داشته باشد. پس توان بخشش در او افزایش می‌یابد. یکی از اهداف این پژوهش این بود که به این سؤال پاسخ دهد که آیا مهارت‌های زندگی با بخشودگی زناشویی رابطه دارد؟ از آنجا که در پژوهش حاضر فقط سه مورد از این مهارت‌ها مورد بررسی قرار گرفت و از میان آنها مهارت روابط بین‌فردی با بخشودگی رابطه دارد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نقش سایر مهارت‌ها نیز مورد توجه قرار گیرد.

نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که از ویژگی‌های شخصیتی (الگوی پنج عاملی) فقط عامل روان‌نزدگی (N) با بخشودگی زناشویی رابطه دارد ($r = -0/19$). یعنی هرچه که فرد در این عامل شخصیتی نمره بیشتری داشته باشد توان بخشش کمتری دارد. این عامل شخصیتی به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، خصومت و افسردگی برمی‌گردد. یعنی افراد مضطرب و افسرده و کسانی که سلامت روانی مطلوبی ندارند، توان بخشش کمتری در زندگی دارند. برون‌گرایی به جرأت‌طلبی و پرانرژی بودن بر می‌گردد، از آنجایی که هرچه فرد خود را پرانرژی تر و در سطح بالایی می‌داند و اعتماد به نفس بیشتری دارد، ممکن است که فکر کند در زندگی زناشویی نیازی ندارد که همسرش را مورد عفو قرار دهد، بلکه او نیازمند آن است که افراد دیگر از خطاهای او گذشت کنند. عامل گشودگی (بازبودن) عاملی است که به هنر و هنرمندی بر می‌گردد و افرادی که دارای این ویژگی هستند دارای حس کنجکاوی بیشتری هستند بنابراین این عامل نمی‌تواند با بخشش زناشویی ارتباطی داشته باشد. عوامل شخصیتی از دید بسیاری از محققان (دونلان و همکاران، 2004) بیشتر در رضایت زناشویی مؤثر است و در تبیین رضایت زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد اما نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که این عوامل در تبیین بخشودگی زناشویی در زنان، نمی‌تواند این متغیر را به خوبی تبیین کنند.

در واقع رابطه زناشویی پیوند دو شخصیت است و هر یک از همسران با پیشینه تحولی و سبک شخصیتی خاص خود به زندگی مشترک وارد می‌شوند. بنابراین ضرورت ایجاد می‌کرد که پژوهش در مورد پیوند عامل‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی که تأثیر مهمی بر رضایت زناشویی و استحکام خانوادگی دارد، انجام شود. لذا پژوهش حاضر

در پی این مهم بود. بنابر نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که جهت ارتقای بخشش، گذشت و عفو در خانواده‌ها به سلامت و بهداشت روان افراد توجه شود. با توجه با اینکه بسیاری از پژوهش‌ها تأکید دارد که بخشش در خانواده کاهش طلاق را به دنبال دارد و با در نظر گرفتن آمار طلاق در کشور و کرمانشاه (محل انجام پژوهش) و زیان‌هایی که طلاق برای فرد و اجتماع به دنبال دارد، توجه به بررسی علمی مقوله بخشش یک نیاز جدی است. بنابراین به مسؤولان امور خانواده و مشاوران پیشنهاد می‌شود به نقش مهارت‌های زندگی و بخشش در خانواده اهمیت بیشتری دهند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته توجه کرد که تعداد زیادی از پرسشنامه‌های توزیع شده ارجاع داده نشد و از میان تکمیل شده‌ها نیز تعدادی به خاطر عدم پاسخ دهی کامل، از جریان پژوهش حذف شدند و این ممکن است به علت پایین بودن انگیزه پاسخ دهندگان باشد. نکته دیگر این‌که از آنجایی که در این پژوهش فقط جنس مؤنث مورد بررسی قرار گرفت، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی به هر دو جنس پرداخته شود.

منابع:

- روحانی، حسن (1386)، آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش، مجله راهبرد، شماره 45: 9-31.
- حمیدی‌پور، رحیم (1389)، بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی. فصلنامه دین و روانشناسی، شماره 9.
- ساجدی، سهیلا و همکاران (1388)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. مجله علمی پژوهشی دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان، شماره 42-33.
- شکر کن، حسین، نعیمی، عبدالزهرا، جزایری، زبیده (1386)، بررسی روابط ساده و چندگانه ویژگی‌های شخصیتی با تعهد حرفه ایی در پرستاران برخی از بیمارستانهای شهر اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره 3.
- گراوندی، کیومرث (1385)، رابطه بین استرس شغلی و ابعاد شخصیت با سلامت روانی پرستاران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- گروسی فرشی، میرتقی (1377)، هنجاریابی جدید شخصیتی نئو و بررسی تحلیلی ویژگی‌ها و ساختار عاملی آن در بین دانشجویان دانشگاه ایران. رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- Allemande, M., Job, V., Christen, S., & Keller, M.(2008), Forgiveness and actin orientation. *Personality and Individual Difference*, 45(8), 762-766.
- Barnett, J K. & Youngberg, C.(2004), Forgiveness as a ritual couples therapy. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12, 20-14.
- Chiaramello, S., Munoz Sastre, M. T., & Mullet, E. (2008), Seeking Forgiveness. Factor structure and relationships with personality and forgiveness. *Personality and Individual Difference*, 45(5), 383-388.
- Costa, p.t. Jr., Mccrae, R.R (2004), Personality as a life long determinant of well-being. In C.Z. malatesta C.E.Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (PP.141-158). Beverly Hills, CA: sage.

- Donnellan BM, Conger RD, Bryant Ch M.(2004), the big five and enduring marriages. *J Res Pers*, 38: 481-504
- Fincham, F., & Beach, S. (2002), Forgiveness in marriage: Implications for psychological agnation and constructive communication. *Personal Relationship*, 9.
- Fincham, F. Paleri, G., Recalia, C. (2002), Forgiveness in marriage: the role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 23-37.
- Neto, F. (2007), Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Shepherd, S., & Belicki, K. (2008), Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 45, 389-394.
- Pandsma, J. M.(1982), Forgiveness: A dynamic, theological, and therapeutic analysis: *Pastoral Psychology*,31,41-50
- Push, B. L., et al.(2001), Forgiveness: a concept analysis. *Journal of Holistic Nurses Association*, 19, 24-27
- McCrea RR, & Costa PT. (2004), A contemplated revision of NEO five factor inventory. *Journal of Personality and Individual Differences*; 36: 587-596.
- Burchard, C, et al.,(2003), A study of two marital enrichment programs and couples quality of life, *Journal of Psychology and Theology*,3, 240-252
- Denton, R, & Martin, M,(1988), Defining forgiveness: an empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 281-292
- Diblasio, F. A, & Benda, B. B,(2008), Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses *Journal of Psychology and Christianity*,27,150-158
- Dinkmeyer, D. Jr, (2007), A systematic approach to marriage education, *Journal of Individual Psychology*, 3,315-321
- Enright, R. D, & Fitzgibons, R.(2000), P, *Helping Clients Forgive, an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope.* American Psychological Association

- Exline, J. J., et al.(2003), Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*,4,337-348
- Fasta, L. M, (2000), A review of forgiveness literature with implications for nursing practice. *Holist Nurse Pract*, 4,77-86
- Gordon, K. C, &. Baucam, D. H,(2003), Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31,179-199
- Harris, A. H. S,(2006), Effects of a group forgiveness, perceived stress, and trait-anger, *Journal of Clinical Psychology*, 6,715-733
- Horwitz, L, (2005), The capacity to forgive: intra psychic and developmental perspectives, *Journal of American Psychoanalytic Association*, 53,511-4585
- Karremans, J. C., et al.,(2005), Forgiveness and its association with personal thinking, feeling and doing beyond the relationship with the offender, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10,1315-1326
- Kruglanski, A.W.(2007), & Higgins, E .T, *Social Psychology: Handbook of basic principles*. New York: The Guilford Press.
- Linley, P. A, &. Joseph, S,(2004), *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, New Jersey: John Wily& Sons.
- Mayer, J. D, Caruso, D & salovey, P, (2000). *Emotion intelligence*, Inr. J. Sternberg (Ed.) *Handbook of intelligence*, New York, Cambridge university press.
- Macaskill, A,(2005), Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives, *Journal of Personality*,1237-1269
- Maltby, J., Macaskill, A, &. Gillet, R,(2007), The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63,555-565
- Mauldin, G. R.(2003),. *Forgive and Forget: A Case example of Contextual Marital Therapy, Counseling And Therapy For Couples and Families*, 11,18-180

- Murray, R,(2002), Forgiveness as therapeutic option. Counseling and Therapy for Couples and Families, 3,315-321
- Palery, F. G., Realia, C, &. Finchman, F,(2005), Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. Personality and Social Psychology (PSBS), 3,368-378
- Ripley, J, &. Worthington, E. I. Jr.(2002), hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment, Journal of Counseling & Development,80,452-463
- Rotter, J,(2001), Letting go:Forgiveness in counseling. Counseling and Therapy for Couples and Families,9, 174-177
- Sager, D. E, &. Sager, W.G. (2005), Sanctus marriage enrichment. Counseling and Therapy for Couples and Families, 2,212-218
- Stanly, S. M., Markman, H. J., Whitton, S. W, (2002). Communication, conflict and commitment: Insight on the foundations of relationship success from a national survey. Family process, 4,659-674
- UNICEF (2003), which skills are life skills? Available at: www.life skills-Based education.
- Waldron, V.R., Kelly, D. L,(2005), Forgiving communication as a response to relational transgressions, Journal of social and Personal Relationships,22, 723-742
- Worthington, E. L, (2000), the psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice, Journal of Social and clinical psychology, 18, 358-418.
- -Worthington, E. L, (2000), the psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice, Journal of Social and clinical psychology, 18, 358-418.
- Worthington, E. I. Jr,(2003), Hope focused marriage: recommendation for researchers, clinicians and church workers, Journal of psychology and theology, 3,231-239
- <http://www.sabteahval.ir> (سازمان ثبت احوال کشور)