

اثربخشی ارتقای بهزیستی زناشویی بر میزان بخشش زوجین

محمد باغبان^۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بهزیستی زناشویی بر میزان بخشش زوجین به روش نیمه تجربی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوجین شهر شیراز در سال ۹۸ بود که تعداد ۴۰ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب به طور مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه بخشش و پرسش‌نامه محقق ساخته (در مورد اطلاعات دموگرافیک آزمودنی‌ها) گردآوری و با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها حاکی از آن است که ارتقای بهزیستی زناشویی که با افزایش مهارت‌های زناشویی حاصل می‌شود (و شامل آموزش مهارت‌های زندگی، ارتقای کیفیت زندگی و ارتقای رضایت زناشویی است) بر افزایش میزان بخشش زوجین اثر مثبت و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: بهزیستی زناشویی، بخشش، کیفیت زندگی، رضایت زناشویی، مهارت‌های زناشویی، مهارت‌های زندگی.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۰۴ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹/۰۳/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۰۱

۱. دکتری مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران.

Email: ya.raoof@yahoo.com

۱. مقدمه

ازدواج رابطه منحصر به فردی است که زنان و مردان می‌توانند در آن عمیق‌ترین احساسات را تجربه کنند. برای بسیاری از انسان‌ها ازدواج منبع اصلی صمیمیت^۱، حمایت، مصاحبت و عشق است که تسهیل رشد شخصی را فراهم می‌کند، اما واقعیت آن است که زندگی زناشویی همیشه بر پایه بهزیستی زناشویی نیست بلکه در معرض بروز مشکلات و چالش‌های متعددی قرار دارد که رضایت و کیفیت را از زندگی زناشویی کاهش می‌دهد و نیاز است زوجین برای حل مشکلات، از خودگذشتگی و بخشش داشته باشند تا بتوانند بستری آرام برای زندگی خود ایجاد کنند. اکنون بهزیستی با ابعادی گسترده و در قالب مفاهیمی چون پذیرش خود^۲، روابط مثبت با دیگران^۳، استقلال^۴، کنترل بر محیط^۵، داشتن هدف در زندگی^۶، رشد فردی^۷، کیفیت زندگی^۸ و ... (دهشیری، موسوی، ۱۳۹۵)، بهزیستی زناشویی به عنوان کیفیت روابط عاشقانه (آرژیل^۹، ۲۰۰۱؛ دش، آماتو، ۲۰۰۵؛ هنده^{۱۰}، ۱۹۹۷؛ مرس^{۱۱}، ۲۰۰۰؛ ریس، برسچید، ۲۰۰۰^{۱۲}) و به گفته دمیر^{۱۴} کیفیت روابط (۲۰۱۰) با مؤلفه‌های رضایت از رابطه، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و اشتیاق و عشق و یا در تعریفی دیگر به عنوان مجموعه عواملی مانند ثبات اقتصادی، شادی و خرسندی ازدواج و

۱. intimacy

۲. self-acceptance

۳. positive relations with others

۴. autonomy

۵. environmental mastery

۶. purpose in life

۷. personal growth

۸. quality of life

۹. Argyle, M.

۱۰. Dush, K., & Amato, P. R.

۱۱. Hinde, R. A.

۱۲. Myers, D. G.

۱۳. Reis, H. T., & Berscheid, E.

۱۴. Demir, M.

رفاه فردی (هدی، ونهون و وارنینگ،^۱ ۱۹۹۱؛ اولسون، اولسون و لارسون،^۲ ۲۰۰۸؛ استنلی،^۳ ۲۰۰۷) شناخته شده است. به نظر نویسندگان پژوهش حاضر بهزیستی زناشویی یعنی، توانایی زوجین در خلق بستری مناسب برای زندگی بهتر همراه با عشق، روابط عاشقانه و درک و کنترل درونی و بیرونی در رفاه و سلامت همه جانبه و بهبود و ارتقای مهارت‌های زناشویی در قالب مجموعه عوامل مشترکی چون مهارت‌های زندگی فردی و زوجی، کیفیت زندگی فردی، زوجی و خانوادگی و رضایت زناشویی (که همگی بخشی از سطح سلامت است و سعی دارد زندگی زناشویی را بهبود بخشد) سبب ارتقای بهزیستی زناشویی می‌شود و می‌تواند از معضلات، چالش‌ها و مشکلاتی مانند دلزدگی زناشویی، عدم تحمل مشکلات، عدم بخشش در میان زوجین، نارضایتی زناشویی و ناکارآمدی‌های زناشویی پیشگیری کند.

پژوهشگران بخشش را با مهمترین جنبه‌های کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت (رای، و همکاران،^۴ ۲۰۰۱) و نوعی رفتار انطباقی و مرتبط با سلامت و بهزیستی در نظر می‌گیرند. عدم بخشش به فشار روانی و آسیب منتهی می‌شود. براین اساس، تأثیر بخشش بر بهترکردن روابط زناشویی روشن و مبرهن است. از سوی دیگر کاهش صبر و تحمل انسان‌ها و عدم قبول خطا و بخشش خطاهای پیش آمده از سوی یکدیگر، افزایش مشکلات زندگی شده است. وقتی درگیری‌ها و تعارضات زوجین به مرحله بی حرمتی تعمدی و لجاجت می‌رسد، روابط همسران به سمت وسوی طلاق سوق پیدا می‌کند. این اختلافات و درگیری‌ها منشأ اصلی تعارضات است که ممکن است شکل برانگیخته و

-
۱. Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A.
 ۲. Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P.
 ۳. Stanley, S. M.
 ۴. Rye, M. S., & et al

هیجانی به خود گرفته و سبب دوری‌گزینی، بیگانگی و ایجاد فاصله میان زوجین شود (دنوان، ۱۳۸۶).

برخی مواقع نیز ممکن است عدم توافق زوجین، عدم برآورده‌شدن نیاز آنها و عدم وجود بهزیستی زناشویی باعث شود که همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی داشته باشند (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۲). همان‌طور که لمبرت، فینچام، دول، پوند و بیج (۲۰۱۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین بخشش و همکاری زوج‌ها در زندگی مشترک، با سازگاری و ارتباط زوج‌ها رابطه معناداری وجود دارد و نتایج نشان می‌دهد زوج‌هایی که توانایی چشم‌پوشی از اشتباهات یکدیگر را دارند از سایر زوج‌ها سازگارترند. از این رو، در مدل‌های درمانی دیده می‌شود که مدل درمانی ورثینگتون^۱ (۲۰۰۱) مبتنی بر بخشش می‌تواند به افراد کمک کند تا بخشش را در وجود خود پرورش دهند که این امر در بهزیستی زناشویی تأثیرگذار است.

نتایج پژوهش‌های متعدد از جمله صدری دمی‌رچی، محمدی، فیاضی و افسر (۱۳۹۶) نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با بخشش، رابطه مثبت دارد. منصور، سراج‌خرمی و حیدری (۱۳۹۳) در پژوهش خود عنوان کردند که بین صمیمیت با رضایت زناشویی و بخشش، رابطه معناداری است. در پژوهش طالبی، رضاییان و پورشهریاری (۱۳۹۲) نیز آمده است که بین نگرش مذهبی و تعارضات زناشویی و بخشش، رابطه معنادار وجود دارد. همچنین برایثویات، میشل، سبی و فینچام^۲ (۲۰۱۶) در تحقیق خود رابطه مثبت بین بخشش و رضایت از رابطه بین زوجین را گزارش داده‌اند. نتایج پژوهش‌های والاس، اولسون، گالون، اسپرم و مارشال^۳ (۲۰۱۶) روابط مثبت بین کیفیت سخاوت، مهربانی، بخشش و

۱. Worthington, E. L.

۲. Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, D.

۳. Wallace. G., Olson, J., Galovan, A. M., Schramm, D. d. G., & Marshall, J. P.

بهبودی زناشویی را نشان می‌دهند. آلمستید، بیچ و میلز^۱ (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود بیان می‌کنند که بخشش بر روابط فرازناشویی مؤثر است. همچنین فینچام^۲ (۲۰۱۵) بیان می‌کند: «بخشش به بهبود کیفیت روابط زوجین منجر می‌شود». ریلی و ورتینگتون^۳ (۲۰۱۴) در بررسی‌های خود تأثیر بخشودگی بر ایجاد صمیمیت و اعتماد در روابط زناشویی را معنی‌دار می‌دانند. چان^۴ (۲۰۱۳) بخشش را عاملی تعیین‌کننده در میزان بهبودی و کیفیت زندگی می‌داند. بخشش راه‌حلی مهم در اثربخشی آموزش پروتکل مبتنی بر بهبودی زناشویی است. پژوهش حاضر با هدف سنجش اثربخشی آموزش بهبودی زناشویی بر میزان بخشش زوجین انجام شد.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل انجام شد. پس از مشخص شدن گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون بر روی گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و بعد آموزش براساس پروتکل ایجادشده بر مبنای چالش‌های بهبودی زناشویی برای گروه آزمایش به تعداد ۸ جلسه ۲ ساعته با سرفصل‌های جدول ۱ اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۴ تجزیه و تحلیل شد.

۱. Olmstead, S. B., Blick, R. W., & Mills, L. I.
۲. Fincham, F. D.
۳. Ripley, J. S., & Worthington, E. L.
۴. Chan, D. W.

برای ارزیابی تمایل به بخشش از مقیاس بخشش هرتلند که شامل بخشش خود، بخشیدن دیگران و بخشش در موقعیت‌های مختلف است (تامپسون، و همکاران، ۲۰۰۵)، استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۸ ماده و سه خرده‌مقیاس است بر روی یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است. پورمحسنی (۱۳۹۲) پایایی این مقیاس را ۰/۷۶ و پایایی خرده‌مقیاس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیتی را به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۲ - ۰/۷۷ گزارش کرده است. وی در پژوهش خود، پایایی مقیاس تمایل به بخشش با استفاده از روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۸، به‌دست آورد و پایایی خرده‌مقیاس‌های بخشش خود، دیگران و بخشش موقعیتی را به ترتیب ۰/۷۵ - ۰/۷۹ - ۰/۸۰ گزارش کرده است.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۲

آماره‌های توصیفی متغیر بخشش در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	موقعیت آزمون	مینیمم	ماکزیمم	میانگین	انحراف معیار
گذشت از خود	آزمایش	پیش آزمون	۹	۲۵	۱۷/۰۰	۴/۳۹۷
		پس آزمون	۲۰	۳۰	۲۵/۴۰	۲/۸۸۹
	کنترل	پیش آزمون	۱۱	۲۵	۱۷/۰۰	۳/۲۸۲
		پس آزمون	۱۲	۲۵	۱۶/۷۳	۳/۰۸۸
گذشت از دیگران (زوجین)	آزمایش	پیش آزمون	۹	۲۶	۱۶/۷۰	۴/۰۹۰
		پس آزمون	۲۰	۳۴	۲۶/۱۵	۳/۱۷۵

۱. Thompson, L. Y., & et al

۴/۷۴۶	۱۷/۸۰	۲۷	۶	پیش آزمون	کنترل	
۴/۵۵۶	۱۷/۴۰	۲۶	۶	پس آزمون		
۳/۷۷۸	۱۶/۹۳	۲۴	۹	پیش آزمون	آزمایش	گذشت از شرایط
۲/۷۱۷	۲۷/۴۸	۳۲	۲۲	پس آزمون		
۲/۳۴۴	۱۸/۱۸	۲۹	۱۳	پیش آزمون	کنترل	
۴/۱۶۰	۱۸/۰۸	۲۹	۱۲	پس آزمون		
۱۰/۵۶۵	۵۰/۶۳	۷۴	۳۱	پیش آزمون	آزمایش	بخشش
۶/۳۵۱	۷۹/۰۳	۹۱	۶۸	پس آزمون		
۹/۳۶۰	۵۲/۹۸	۷۷	۳۵	پیش آزمون	کنترل	
۸/۸۴۷	۵۲/۲۰	۷۷	۳۷	پس آزمون		

با توجه به اطلاعات جدول ۲ میانگین بخشش در گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۵۰/۶۳ و ۷۹/۰۳ و در گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۵۲/۹۸ و ۵۲/۲۰ است.

جدول ۳

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر بخشش

نتیجه آزمون	سطح معناداری	آماره شاپیرو-ویلک	گروه	وضعیت	متغیر
(توزیع نرمال H ₀ عدم رد است)	۰/۷۲۵	۰/۹۸۱	آزمایش	پیش از	بخشش
(توزیع نرمال H ₀ عدم رد است)	۰/۰۸۶	۰/۹۷۳	کنترل	مداخله	

توزیع نرمال H ₀ عدم رد (است)	۰/۶۲۱	۰/۹۷۸	آزمایش	یس از	
توزیع نرمال H ₀ عدم رد (است)	۰/۳۱۱	۰/۹۶۸	کنترل	مداخله	

قبل از آزمون فرضیات پژوهش، ابتدا پیش فرض‌های مربوط به آزمون تحلیل کواریانس انجام شد. با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک^۱ می‌توان توزیع داده‌های یک متغیر کمی را بررسی کرد. در پژوهش حاضر از این آزمون برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد تا در صورت برقرار بودن این شرط بتوان از آزمون‌های آماری پارامتریک استفاده کرد که نتایج این آزمون در جدول ۳ بیان است.

با توجه به اینکه فرض صفر در آزمون شاپیرو-ویلک، نرمال بودن توزیع داده‌هاست و در همه موارد، سطح معناداری آزمون بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد ادعای نرمال بودن توزیع داده‌ها پذیرفته و از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

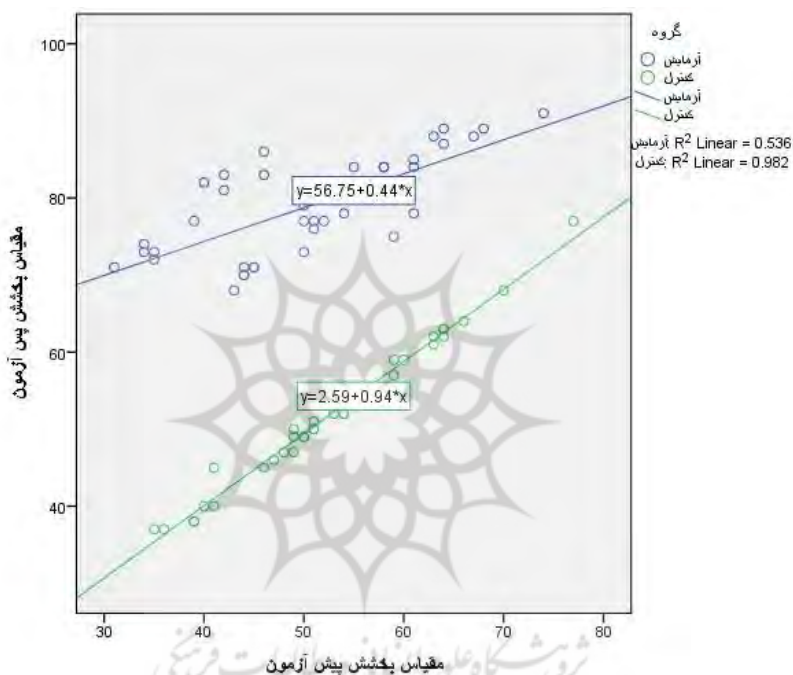
جدول ۴

خروجی آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها در متغیر بخشش

متغیر	وضعیت	آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
بخشش	پیش آزمون	۱/۴۴۴	۱	۷۸	۰/۲۳۳
	پس آزمون	۱/۳۱۲	۱	۷۸	۰/۲۵۶

۱. Shapiro-Wilk

با استفاده از آزمون لوین^۱ می‌توان برابری واریانس‌ها را مورد آزمون قرار داد. خروجی آزمون لوین در جدول ۴ بیان شده است. در آزمون لوین، فرض صفر نشان‌دهنده برابری واریانس گروه‌هاست و در این پژوهش چون سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بزرگ‌تر شده است، فرض برابری واریانس‌ها رد نشد و واریانس متغیر بخشش در گروه کنترل و آزمایش برابر شد.



نمودار ۱: نمودار پراکنندگی بین بخشش زوجین پیش و پس از مداخله آموزشی

برای بررسی رابطه بین متغیرهای مختلف در پیش و پس از مداخله از نمودار پراکنندگی استفاده شد. نمودار ۱ نشان می‌دهد که رابطه بین بخشش زوجین پیش و پس از مداخله آموزشی، خطی است.

۱. Levene

جدول ۵

نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر مداخله آموزشی بهزیستی زناشویی منطبق بر چالش‌ها بر بخشش زوجین در مرحله پس‌آزمون

میزان تأثیر	سطح معنی‌داری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات		
۰/۷۲۸	۰/۰۰۰	۲۶۲/۲۱۰	۳۳۶۷/۸۱۶	۱	۳۳۶۷/۸۱۶	پیش‌آزمون	بخشش
۰/۹۲۴	۰/۰۰۰	۹۷۱/۹۵۴	۱۵۸۷۳/۸۹۹	۱	۱۵۸۷۳/۸۹۹	گروه	
			۱۶/۳۳۲	۷۷	۱۲۵۷/۵۵۹	خطا	
۰/۷۸۱	۰/۰۰۰	۲۷۵/۳۷۹	۵۴۵/۱۴۵	۱	۵۴۵/۱۴۵	پیش‌آزمون	گذشت از خود
۰/۹۰۸	۰/۰۰۰	۷۶۰/۳۰۶	۱۵۰۵/۱۱۳	۱	۱۵۰۵/۱۱۳	گروه	
			۱/۹۸۰	۷۷	۱۵۲/۴۳۰	خطا	
۰/۸۳۹	۰/۰۰۰	۴۰۱/۸۶۲	۱۰۰۹/۳۰۸	۱	۱۰۰۹/۳۰۸	پیش‌آزمون	گذشت از دیگران (زوجین)
۰/۹۰۴	۰/۰۰۰	۷۲۸/۹۷۵	۱۸۳۰/۸۸۰	۱	۱۸۳۰/۸۸۰	گروه	
			۲/۵۱۲	۷۷	۱۹۳/۳۹۲	خطا	
۰/۷۵۴	۰/۰۰۰	۲۳۶/۵۰۸	۷۲۶/۲۹۱	۱	۷۲۶/۲۹۱	پیش‌آزمون	گذشت از شرایط
۰/۸۹۸	۰/۰۰۰	۶۷۹/۴۸۴	۲۰۸۶/۶۲۵	۱	۲۰۸۶/۶۲۵	گروه	
			۳/۰۷۱	۷۷	۲۳۶/۴۵۹	خطا	

برای بررسی تأثیر مداخله آموزشی بر بخشش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اطلاعات جدول ۵ سطح معنی‌داری دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه خستگی عاطفی کمتر از ۰/۰۵ است و تفاوت معنی‌داری بین میانگین برآورد شده نمرات بخشش، گذشت از خود، گذشت از دیگران (زوجین) و گذشت از شرایط در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و میزان تفاوت‌ها حاکی از آن است که ۹۲/۴٪ کواریانس نمرات

پس آزمون بخشش زوجین؛ ۹۰/۸٪ کواریانس نمرات پس آزمون گذشت از خود؛ ۹۰/۴٪ کواریانس نمرات پس آزمون گذشت از دیگران (زوجین) و ۸۹/۸٪ کواریانس نمرات پس آزمون گذشت از شرایط، ناشی از مداخله آموزش بهزیستی زناشویی منطبق بر چالش هاست. بنابراین، مداخله آموزش بهزیستی زناشویی منطبق بر چالش‌ها، بر بخشش زوجین و مؤلفه‌های گذشت از خود، گذشت از دیگران (زوجین) و گذشت از شرایط تأثیر داشت. همچنین متغیر پیش آزمون بخشش زوجین و مؤلفه‌های گذشت از خود، گذشت از دیگران (زوجین) و گذشت از شرایط با سطح معنی داری ۰/۰۰۰ و به ترتیب با میزان اثر ۷۲٫۸ - ۷۸٫۱ - ۸۳٫۹ - ۷۵٫۴ درصد معنی دار شد.

۴. بحث و نتیجه گیری

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می شود نتایج تحلیل کواریانس نشان می دهد که مؤثر بودن آموزش بهزیستی زناشویی منطبق بر چالش‌ها، بر بخشش زوجین در همه ابعاد تأیید شد. این بخش از نتایج با یافته‌های حاصل از صدی دمیرچی و همکاران (۱۳۹۶)، منصوری و همکاران (۱۳۹۳)، طالبی و همکاران (۱۳۹۲)؛ برایثویات و همکاران (۲۰۱۶)، والاس و همکاران (۲۰۱۶)، آلمستید و همکاران (۲۰۱۵)، فینچام (۲۰۱۵)، ریپلی و ورتینگتون (۲۰۱۴)، چان (۲۰۱۳)؛ رندال و آکوک^۲ (۲۰۱۳)؛ قادری، رفاهی، باغبان (۱۳۹۵ و ۱۳۹۴) همسوست.

نتایج پژوهش‌های متعدد از جمله صدی دمیرچی و همکاران (۱۳۹۶) نشان می دهد که بهزیستی روان‌شناختی، در پژوهش منصوری و همکاران (۱۳۹۳) صمیمیت و رضایت زناشویی و در پژوهش طالبی و همکاران (۱۳۹۲) نگرش مذهبی و تعارضات زناشویی با بخشش رابطه معناداری دارد.

۱. Fincham, F. D.

۲. Randal, D., & Acock, A.

در بررسی‌های برایتویات و همکاران (۲۰۱۶) همسویی تحقیقات با پژوهش حاضر از این روست که رابطه مثبت بین رضایت از رابطه بین زوجین و بخشش وجود دارد. تحقیقات والاس و همکاران (۲۰۱۶) روابط مثبت بین بهزیستی زناشویی و کیفیت سخاوت، مهربانی و بخشش را نشان می‌دهد. در پایان، پژوهش‌های انجام‌شده آلمستید و همکاران (۲۰۱۵) بیان می‌کنند که بخشش بر روابط فرازناشویی و به گفته فی‌نچام (۲۰۱۵) بر بهبود کیفیت روابط زوجین و در تحقیقات ریپلی و ورتینگتون (۲۰۱۴) بر ایجاد صمیمیت و اعتماد در روابط زناشویی تأثیر معنی‌دار دارد. چان (۲۰۱۳) بخشش را عامل تعیین‌کننده‌ای در میزان بهزیستی و کیفیت زندگی می‌داند. رندال و آکوک (۲۰۱۳) معتقدند که بین چارچوب نظریه روان‌شناختی معنوی و مذهبی بودن با رضایت زناشویی از طریق فضایل ارتباطی مانند بخشش، تعهد و وفاداری، رابطه است و فضیلت‌های ارتباطی با بهزیستی زناشویی همراه است. پژوهش‌های قادری و همکاران (۱۳۹۵ و ۱۳۹۴) آموزش رویکرد هیجان‌محور که با بخشی از آموزش‌های بهزیستی زناشویی منطبق بود را افزایش‌دهنده میل، تعهد و صمیمیت زناشویی می‌داند و اینها عواملی هستند که بخشش را در زوجین افزایش می‌دهند. در نتیجه این تحقیقات نیز با یافته‌های پژوهش حاضر همسوست.

افزایش روزافزون مشکلات شخصیتی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و در پی آن طلاق‌های عاطفی، خیانت‌ها، دل‌زدگی‌های زناشویی، نارضایتی زن و شوهر، عدم تحمل مشکلات، عدم بخشش میان زوجین و نیز ازهم‌گسیختگی کانون‌های گرم بسیاری از زوجین و خانواده‌ها در دنیای کنونی زندگی را برای بهتر زیستن زوجین و خانواده‌ها دچار چالش‌هایی کرده است که توجه به چالش‌های بهزیستی زناشویی را صدچندان می‌کند. با نگاهی به مطالعات و پژوهش‌های کنونی مشخص می‌شود که انسان‌ها برای بهتر زندگی کردن، مشکلات زیادی دارند و هر روز حوزه مشکلات گسترده‌تر می‌شود تا آنجاکه با جست‌وجویی ساده در مقالات حوزه بهزیستی دیده می‌شود که در مؤلفه‌های مختلف، بهزیستی ذهنی،

معنوی، روان‌شناختی، اجتماعی، زناشویی و غیره رابطه معناداری با بسیاری از مشکلات، چالش‌ها و مؤلفه‌های مهم حوزه زناشویی از جمله رضایت از زندگی، شادکامی، جهت‌گیری مذهبی و بخشش، سازگاری و کیفیت زندگی، دل‌زدگی^۱ زناشویی وجود دارد. (ر.ک.، تمنایی فر و منصوری‌نیک، ۱۳۹۲؛ توکلی و علی‌پور، ۱۳۹۱؛ صدری دمی‌رچی. و همکاران، ۱۳۹۶؛ شیباسی و خیاطان، ۱۳۹۴)

ازدواج از جمله مهمترین حوادثی است که در زندگی رخ می‌دهد، پس چالش‌های آن نیز بسیار مهم است. این درحالی است که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین می‌شوند و برخی نیز می‌توانند مانع از رشد و شکوفایی افراد شود. (ر.ک.، عطاری، حسین پور و راهنورد، ۱۳۸۸)

ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که نیاز به یک بهزیستی زناشویی مطلوب دارد. آموزش بهزیستی زناشویی با در نظر گرفتن زوجین برای یک زندگی بهتر و کارآمد با وجود مشکلات متعدد زندگی زناشویی و مشکلات وابسته درونی و بیرونی محیط زناشویی برای تمام جوامع لازم است و این آموزش می‌تواند مشکلات را تا حدودی از سر راه گسستگی خانواده‌ها بردارد. از این رو، آموزش‌های لازم در راستای ارتقای بهزیستی زناشویی می‌تواند نیازهای همسران برای رفع مشکلات متعددی مرتفع ساخته و سبب افزایش بخشش زوجین شود.

فهرست منابع

۱. برنشتاین، فیلیپ.، و برنشتاین، ماری (۱۳۸۲). *زناشویی درمانی، شناخت و درمان / اختلاف های زناشویی*. مترجم: سهرابی، حمیدرضا. تهران: انتشارات رسا.

۱. Burnout

۲. تمنایی فر، محمدرضا، و منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس رگه‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و بهزیستی معنوی. *نشریه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۸(۲۹)، ۶۷-۸۷.
۳. توکلی، سوده، و علی‌پور، وحیده (۱۳۹۱). تأثیر طبیعت‌درمانی بر شاخص‌های بهزیستی. *نشریه مطالعات روان‌شناختی زنان*، ۲(۱۰)، ۳۳-۴۹.
۴. دنوان، جی (۱۳۸۶). *زوج‌درمانی، روابط موضوعی*. مترجم: تبریزی، مصطفی، فرامرزی، عالیه، علایی، پروانه، و مظلومی، سعیده. تهران: انتشارات فراروان.
۵. دهشیری، غلامرضا، و موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی شاخص بهزیستی پنج سؤالی سازمان بهداشت جهانی. *نشریه روان‌شناسی بالینی*، ۲(۸)، ۶۷-۷۵.
۶. شیباسی، لیلا، و خیاطان، فلور (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره گروهی بخشش‌محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد. *نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۱۶)، ۳۴-۴۲.
۷. صدری دمیرچی، اسماعیل، محمدی، نسیم، فیاضی، مینا، و افسر، ابراهیم (۱۳۹۶). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. *نشریه پژوهش در دین و سلامت*، ۳(۲)، ۷-۲۴.
۸. طالبی، معصومه، رضاییان، حمید، و پورشهریاری، مه‌سیما (۱۳۹۲). *بررسی رابطه بین نگرش مذهبی و بخشش با شیوه‌های حل تعارض در زندگی زوجین متأهل شهرستان شیراز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.
۹. عطاری، یوسف‌علی، حسین‌پور، محمد، و راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دل‌زدگی زناشویی در زوجین. *نشریه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۴(۱۴)، ۲۵-۳۴.

۱۰. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر صمیمیت زوجین. *نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۱۶)، ۷۷-۸۳.

۱۱. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر تعهد زوجین. *نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۵(۲)، ۸۶-۹۹.

۱۲. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۵). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر میل زناشویی زوجین. *نشریه پزشکی هرمزگان*، ۱(۲۰)، ۶۹-۷۴.

۱۳. منصوری، محمد، سراج خرمی، ناصر، و حیدری حسن (۱۳۹۳). بررسی رابطه صمیمیت، بخشش و خودافشایی با رضایت زناشویی در بین معلمان متأهل. *نشریه خانواده و پژوهش*، ۳(۱۰)، ۹۵-۱۱۸.

۱۴. Argyle, M. (۲۰۰۱). *The psychology of happiness* (۲nd ed.). New York: Routledge.
۱۵. Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, D. (۲۰۱۶). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, ۹۴, ۲۳۷-۲۴۶.
۱۶. Chan, D. W. (۲۰۱۳). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, ۳۲, ۲۲-۳۰.
۱۷. Demir, M. (۲۰۱۰). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of happiness studies*, ۱۱, ۲۹۳-۳۱۳.
۱۸. Dush, K., & Amato, P. R. (۲۰۰۵). Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-Being. *Journal of Social and Personal*, ۲۲, ۶۰۷-۶۲۷.
۱۹. Fincham, F. D. (۲۰۱۵). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Pers Relatsh*, ۷(۱)، ۱- ۲۳.

۲۰. Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (۱۹۹۱). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, ۲۴, ۸۱-۱۰۰.
۲۱. Hinde, R. A. (۱۹۹۷). *A Dialectical Perspective*. London: Publisher Psychology.
۲۲. Myers, D. G. (۲۰۰۰). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, ۵۵, ۵۶-۶۷.
۲۳. Olmstead, S. B., Blick, R. W., & Mills, L. I. (۲۰۱۵). Helping couples work toward the forgiveness of marital infidelity: Therapists' perspectives. *Am J Fam Ther*, ۳۷(۱), ۴۸- ۶۶.
۲۴. Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. (۲۰۰۸). *The couple checkup: Finding your relationship strengths*. Nashville, TN: Nelson.
۲۵. Randal, D., & Acock, A. (۲۰۱۳). Marital Well-being and Religiousness as Mediated by Relational Virtue and Equality. *Journal of Marriage and Family*, DOI: ۱۰. ۱۱۱۱/j. ۱۷۴۱-۳۷۳۷. ۲۰۱۲. ۰۱۰۳۳. x
۲۶. Reis, H. T., & Berscheid, E. (۲۰۰۰). The relationship Context of Human Behaviour and Development. *Psychological Bullitin*, ۱۲۶(۶), ۸۴۴- ۸۷۲.
۲۷. Ripley, J. S., & Worthington, E. L. (۲۰۱۴). Hope-focused and forgiveness based group interventions to promote marital enrichment. *J Couns Dev*, ۸۰(۴), ۴۵۲-۴۶۳.
۲۸. Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (۲۰۰۱). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology: Development. Learning. Personality*, ۲۰, ۲۶۰-۲۷۷.
۲۹. Stanley, S. M. (۲۰۰۷). Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function. In L. M. Casper & S. L. Hoffereth (Eds). *Handbook of measurement issues in family research*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
۳۰. Thompson, L. Y., Snyder, c. r., Hoffman, I., Michael, S. T., Rasmussen, H. B., Laurels, H. L., Neufeld, J. E., shorey, H. S., Rpberts, J., &

- Roberts, D. E. (۲۰۰۵). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, ۲, ۳۱۳- ۳۵۹.
۳۱. Wallace. G., Olson, J., Galovan, A. M., Schramm, D. d. G., & Marshall, J. P. (۲۰۱۶). Qualities of Character That Predict Marital Well Being. *journal Family Relations. Published on behalf of the National Council on Family Relations*, ۶۵(۳۰), ۴۲۴- ۴۳۸.
۳۲. Worthington, E. L. (۲۰۰۱). *Five steps to forgiveness*. New York: Crown Publishers.

