

Burnout and Well-Being in Couples Relationships: The Predictive Role of Moral Virtues in Dyadic Relationship

Seyyede Fatemeh Mousavi¹

1. Department of Psychology, Women Research Center, Alzahra University, Tehran. Iran. f.mousavi@alzahra.ac.ir

ABSTRACT

Received: 13/02/1400 - Accepted: 20/08/1400

Aim: The current study was done with the aim of investigating the role of marital virtues in promoting well-being and coping with marital burnout of married men and women living in Tehran. The research method is descriptive and correlation. **Methods:** For this purpose, 290 married people (152 women and 138 men) were selected through convenient sampling. For data collection, the researcher-made Marital Virtues Scale, the Well-being Scale WHO-5 (2012), and Marital Burnout Scale (Pines, 1996) were administered. Data were analyzed using correlation and stepwise regression tests. **Results:** The findings showed that there was a significant positive correlation between all marital virtues' subscales and the well-being and there was a negative significant correlation between all marital virtues' subscales and marital burnout. Also, the results showed the virtues of fairness, tolerance, love, and empathy can explain 13% of the variance of well-being ($F=14.68, p < .001$) and the virtues of fairness, foresight and precaution, love, and empathy can explain 33% of the variance of marital burnout ($F=47.06, p < .001$). **Conclusion:** The cultivation of moral virtues over time can predict well-being in couples and could be considered as a strategy to deal with marital burnout.

Keywords: well-being, marital burnout, marital virtues

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



بهبودی و دلزدگی در روابط همسران: نقش پیش‌بین فضیلت‌های اخلاقی در رابطه زوجی

سیده فاطمه موسوی^۱

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

f.mousavi@alzahra.ac.ir

(صفحات ۱۰۶-۱۲۸)

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی فضیلت‌های زناشویی و نقش آن در افزایش بهبودی و مقابله با دلزدگی زناشویی در زنان و مردان متأهل شهر تهران انجام شد. **روش:** روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. به این منظور نمونه‌ای به حجم ۲۹۰ فرد متأهل (۱۳۸ مرد و ۱۵۲ زن) به شیوه‌ی نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و مقیاس محقق‌ساخته فضیلت‌های زناشویی، مقیاس بهبودی WHO-5 (۲۰۱۲) و مقیاس دلزدگی زناشویی (پاینس، ۱۹۹۶) را تکمیل نمودند. داده‌ها با روش همبستگی و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی با بهبودی همبستگی مثبت و معنادار و بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی با دلزدگی زناشویی رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که فضیلت‌های انصاف، بردباری و عشق و همدلی در سه گام و در مجموع ۱۳ درصد واریانس بهبودی را تبیین می‌کند ($F=14/68, p<0/001$) و فضیلت‌های انصاف، دوراندیشی و احتیاط و عشق و همدلی در سه گام دلزدگی زناشویی و در مجموع ۳۳ درصد واریانس دلزدگی زناشویی را تبیین می‌کنند ($F=47/06, p<0/001$). **نتیجه‌گیری:** پرورش فضیلت‌های اخلاقی در طول زمان قادر است سلامت روانی را در زوجین پیش‌بینی کرده و راهبردی برای مقابله با دلزدگی زناشویی تلقی شود.

واژه‌های کلیدی: بهبودی، دلزدگی زناشویی، فضیلت زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۲۰

مقدمه

ازدواج به مثابه‌ی یک نهاد اساسی و بنیادین تلقی می‌شود که به واسطه‌ی هنجارهای اجتماعی مربوط به خانواده و ازدواج حمایت شده و از ظرفیت پاداش‌دهی برای افراد برخوردارست (وو^۱، ۲۰۱۸). نهاد ازدواج که به واسطه‌ی ارزش‌های اخلاقی تداوم پیدا می‌کند، به نظر برخی از محققان، مدرسه‌ی فضیلت‌ها نامیده می‌شود (جین و ماثور^۲، ۲۰۱۵)، به گونه‌ای که در بافت آن، فضیلت‌ها به هموارکردن مسیرزندگی زناشویی کمک می‌کند و در غیاب آن‌ها، ازدواج مسیری صعب و دشوار تلقی می‌شود (پارک و جین^۳، ۲۰۱۸). چارچوب نظری فائورز (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که داشتن و عمل کردن طبق حالات شخصی خاصی از شخصیت یا فضیلت‌ها در بافت ازدواج، موجب تقویت و قوام ازدواج می‌شود (ولدریت-بوگان، برادفورد و ویل^۴، ۲۰۱۰)، تاجایی که فائورز (۲۰۰۰) اشاره می‌کند: «بهترین راه برای داشتن ازدواج خوب، فرد خوبی بودن است». فضیلت^۵ در زمینه‌ی روابط زناشویی، با آثار اخیر در روان‌شناسی مثبت‌گرا ارتباط پیدا می‌کند که تمرکز خود را از آسیب‌شناسی و بازسازی مسائل منفی به تقویت ویژگی‌ها و ساخت سازه‌های مثبت تغییر می‌دهد (سلیگمن و سیکزنتمهالی^۶، ۲۰۱۴). بنیان فضیلت در رابطه‌ی زناشویی را فائورز (۲۰۰۰) پایه‌ریزی کرد و هاکینز، بلنچارد، فاست و جنگینز^۷ (۲۰۰۷) آن را عملیاتی نمودند. هاوکینز، فائورز، کارول و یانگ^۸ (۲۰۰۷) به مدل فردگرایانه و مبتنی بر اقتصاد تعاملات زناشویی انتقاد کردند و تأکید می‌کنند که رابطه‌ی زناشویی باید بر «دادن» و «اعطا کردن» تمرکز کند نه صرفاً بر گرفتن و دریافت کردن، و این همان چیزی است که در

1. Vu, T. T.

2. Jain, S., & Mathur, R.

3. Pareek, S., & Jain, G.

4. Veldorale-Brogan, A., Bradford, K., & Vail, A.

5. Virtue.

6. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M.

7. Hawkins, A.J., Blanchard, V.L., Fawcett, E.B., & Jenkins, J.

8. Hawkins, A.J., Fowers, B.J., Carroll, J.S., & Yang, C.

ایجاد یک ازدواج پایدار و مثبت نقش موثری ایفا می‌کند. فائورز (۲۰۰۰) در مطالعه‌ی خود دریافت همسرانی که از ایده‌ی شراکت کاملاً استقبال می‌کنند، فضیلت دوستی را به طور ذاتی و مشتاقانه تمرین می‌کنند، زیرا می‌خواهند که از مزایای شراکت بیش از کسب امتیاز بهره‌مند شوند. وی نشان داد ازدواج‌های رضایت‌بخش با مشخصه‌هایی چون وفاداری، سخاوت، دوستی، انصاف در همسران، احترام متقابل، حمایت از هم، و گفتگوی عاری از قضاوت مؤلفه‌های ارتقادهنده‌ی صمیمت زوجین محسوب شده (فرخی و اسلام‌زاده، ۱۳۹۹) و با مؤلفه‌هایی چون قدردانی از همسر، عشق و دوست داشتن، صداقت در بیان خواسته‌ها و نیازها به عنوان رابطه‌ی فضیلت‌مدار تداوم می‌یابد (هاشمی گل‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹).

فضیلت‌ها به عنوان صفات شخصیتی عادت‌واره شده در زوجین، از ویژگی‌های اصلاحی برخوردارند، به این معنی که فرد را در مواجهه با شرایط بحرانی مجهز به رفتارهای مقابله‌ای نموده تا تأثیرات سوء موقعیت را بر فرد کاهش داده با خنثی نمایند. برای نمونه گاتمن و سیلور^۱ (۲۰۱۲) نشان دادند ویژگی‌های پایدار شخصیتی از جمله مؤلفه‌های پیش‌بین کیفیت زناشویی در همسران است. یافته‌های شی، ژو و گانگ^۲ (۲۰۱۸) حاکی از نقش پیش‌بین مؤلفه‌های شخصیتی مثبت به عنوان مؤلفه‌های پیش‌بین در افزایش رضایت زناشویی بین همسران است. فقدان صداقت و اعتماد بین زوجین موجب اتخاذ رویکردهای تدافعی و محافظه‌کارانه در زوجین و تخریب رابطه‌ی زناشویی شده (بکنیچ، پاتریک و سلز^۳، ۲۰۱۰)، لذا، زوجینی که از فضیلت‌های قدرشناسی، فروتنی، بخشش و اعتماد در روابط زناشویی خود بهره‌می‌گیرند، مهارت‌های بهتری در حل تعارضات زناشویی خود داشته و رضایت بیشتری از روابط خود دارند (خلف-مُغیغ^۴، ۲۰۱۹).

1. Gottman, J. M., & Silver, N.
2. Xie, J., Zhou, Z. E., & Gong, Y.
3. Beckenbach, J., Patrick, S., & Sells, J.
4. Khalaf-Moughabghab.

طبق نظربوئن^۱ (۱۹۷۸؛ به نقل از شاهی براوتی و نقشبندی، ۱۳۹۶) همسران با همان ویژگی‌های ارتباطی برخاسته از صفات شخصیتی آموخته شده در خانواده‌ی مبدأ، درگیر تعاملات زناشویی نافرجام می‌شوند و چرخه‌ای از تبادلات منفی تکرارشونده را رقم زده، به فرسودگی و سرخوردگی در رابطه زناشویی دچار می‌شوند. طبق نظرباینس^۲ (۱۹۹۶) دلزدگی زناشویی^۳ به واسطه‌ی ترکیبی از انتظارات نادرست و نابرابری‌های زندگی ایجاد می‌شود. زوجین با شکست در ایجاد یک رابطه‌ی محبت‌آمیز و صمیمانه احساس درماندگی و ناامیدی کرده و طی زمان دچار فرسودگی و از دست دادن انرژی فیزیکی و روانی برای ادامه‌ی زندگی مشترک می‌شوند (پاموک و دورماس^۴، ۲۰۱۵)، لذا مشاهده می‌شود که زوجین فرسوده و دلزده صمیمیت زناشویی پایین‌تری را گزارش می‌کنند و از سلامت عمومی پایینی برخوردارند (خدادادی سنگده، حاجی‌زاده، آموستی و رضایی، ۱۳۹۵).

شواهد نشان می‌دهد حمایت همسران، اعتماد و صداقت بین زوجین به ثبات و سازگاری زوجین کمک کرده (پاموک و دورماس (۲۰۱۵)؛ اکبری مقدم و اکبری مقدم، ۱۳۹۴؛ شفیعی و قمرانی، ۱۳۹۶)، گسترش دوستی به عنوان برنامه‌ی فضیلت محور اثرات بیشتری بر کاهش منفی‌گرایی در رابطه‌ی زناشویی می‌گذارد (گاتمن و درایور^۵، ۲۰۰۵)، و صفاتی چون بخشودگی و تمایل به بخشیدن خطای یکدیگر با ارتباطات سازگاران در بین همسران (فروساکیس^۶، ۲۰۱۰؛ خادمی، یاراحمدی و همای، ۱۳۹۶)، و بهزیستی فردی ارتباط دارد (ولدوریت-بروگان، باردفورد و ویل^۷ (۲۰۱۰). از این رو، فضیلت‌ها، به عنوان یک اقدام متعالی مبتنی بر عمل، اساس بهزیستی^۸ (سلیگمن و پترسون^۹، ۲۰۰۴) و

1. Bowen.

2. Pines, A. M.

3. marital burnout.

4. Pamuk, M., & Durmuş, E.

5. Gottman, J. M., & Driver, J. L.

6. Frousakis, N. N.

7. Veldorale-Brogan, A., Bradford, K., & Vail, A.

8. well-being.

9. Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M.

پیش‌بینی‌کننده‌ی سلامت روان در فرد در نظر گرفته می‌شوند (وانگ، ادواردز و هیل^۱، ۲۰۱۷). ابعاد بهزیستی در قالب مفاهیمی چون پذیرش خود^۲، روابط مثبت با دیگران^۳، استقلال^۴، کنترل بر محیط^۵، داشتن هدف در زندگی، رشد فردی^۶، کیفیت زندگی و.. در ادبیات تجربی مورد مطالعه قرار گرفته است (ریف و کیس^۷، ۱۹۹۵). در مدل ریف و کیس (۱۹۹۵) بهزیستی به معنای تلاش برای استعلاء و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. سازمان بهداشت جهانی^۸ (۲۰۰۷، ۲۰۱۰) سلامت روان را شاخصی می‌داند که فرد را قادر به زندگی در جهت به فعلیت رساندن رشد فردی و تجارب شادکامی و رضایت از این طریق می‌سازد. از این رو، بهزیستی، فرایند یکپارچه‌ای مستقل از بیماری روانی است که معنایی بیش از شادکامی را در بردارد و شامل مفهومی از رشد خوش‌بینانه می‌شود (فن و همکاران^۹، ۲۰۱۳). مطالعات متعدد، حاکی از ارتباط معنادار صفات مثبت شخصیتی با بهزیستی روانی در فرد هستند؛ برای نمونه چالمه (۱۳۹۰) نشان داد ابعاد شخصیتی به واسطه‌ی بخشودگی قادر است بر بهزیستی فرد تاثیرگذار باشند. نتایج مطالعه‌ی قربانی‌زاده و اندیشمند (۱۳۹۵) حاکی از رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی است و تقویت فضیلت‌ها موجب افزایش سلامت روان و رضایت از زندگی در افراد می‌شود (سادیا^{۱۰}، ۲۰۲۱). فیشر^{۱۱} (۲۰۲۰) نیز بر زیستن با ارزش‌ها و فضیلت‌ها که برآیندی جز بهزیستی برای افراد ندارد، تأکید می‌کند. وانگ و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ی خود بر روی زوجین نشان دادند که فروتنی به عنوان یک فضیلت در

1. Wang, F., Edwards, K. J., & Hill, P. C.
2. self-acceptance.
3. positive relations with others.
4. Autonomy.
5. environmental mastery.
6. personal growth.
7. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M.
8. World Health Organization (WHO).
9. Fen, C. M., Isa, I., Chu, C. W., Ling, C., & Ling, S. Y.
10. Sadia, H.
11. Fischer, E. F.

رابطه‌ی زناشویی به واسطه‌ی ایجاد اعتماد و توانمندسازی زوجین به بهزیستی زناشویی^۱ کمک می‌کند.

با تأکید بر نقش صفات مثبتی شخصیتی به عنوان صفات پایدار- که در طول زمان پرورش یافته و تثبیت می‌شوند- و نقش آن در استمرار و ثبات روابط زناشویی، لزوم مطالعه بر روی تمامی صفات اخلاقی همسران به جای آموزش صرف مهارت‌ها، موجب تمرکز بر فضیلت‌های اخلاقی در همسران شده است، از طرف دیگر، مروری بر پیشینه‌ی پژوهش‌های صورت‌گرفته در این حوزه، و کمبود مطالعاتی با رویکرد احصای فضیلت‌های زناشویی با خاستگاه اخلاق اسلامی، با عنایت به جوان بودن مطالعات میدانی در خصوص مفاهیم اخلاقی آنهم در حوزه‌ی روان‌شناختی و روابط زوجین، این مطالعه با احصاء تمامی فضیلت‌های زناشویی منبعت از اخلاق اسلامی و بررسی نقش آن در افزایش سلامت فردی و سلامت رابطه‌ی زوجی، درصدد است به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین فضیلت‌های زناشویی با بهزیستی و دلزدگی زناشویی در مردان و زنان متأهل شهر تهران رابطه وجود دارد و این‌که فضیلت‌های زناشویی چه سهمی در پیش‌بینی بهزیستی و دلزدگی زناشویی دارند؟

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. فضیلت‌های زناشویی متغیرپیش بین و بهزیستی و دلزدگی زناشویی متغیرهای ملاک محسوب می‌شوند. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان، تأهل، زندگی با همسر، گذشت یکسال از ازدواج، سکونت در شهر تهران و برخورداری از سلامت روان بر اساس خوداظهاری بود و ملاک‌های خروج، تجرد، زندگی در دوران متارکه، طلاق یا نامزدی، غیرشهروند تهران و دارای سابقه اختلال روانی بود. از آنجایی که حداقل حجم نمونه $k = 8 + 50$ (تعداد متغیرهای پیش‌بین)

1. marital well-being.

هریس^۱، (۱۹۷۱) برای آزمون پیش‌بین‌های منفرد و حداقل حجم نمونه در آزمون کل مدل $k+104$ (تعداد متغیرهای مورد مطالعه) (گرین^۲، ۱۹۹۱) توصیه و پیشنهاد شده است که هر دو لحاظ شود و هرکدام حجم نمونه بیش‌تری به دست داد از آن برای انتخاب تعداد نمونه استفاده شود. با توجه به تعداد متغیرهای مورد مطالعه پژوهش $18+104$ ($N=122$) یا $18 \times 8 + 50$ ($N=194$) نمونه مطلوب بین ۱۹۴-۱۲۲ به دست می‌آید. همچنین، با استفاده از نرم‌افزار G-power نیز برای طرح‌های همبستگی و رگرسیون خطی چندگانه و در نظر گرفتن اندازه اثر $0/5$ و 95 درصد اطمینان نیز حجم کل نمونه ۲۳۸ نفر و برای گروه‌های دوتایی ۱۱۹ نفر به دست آمد. لذا با احتساب ریزش و نقص در تکمیل پرسشنامه‌ها، با مراجعه به مراکز عمومی شهر چون مراکز خرید، پارک‌ها، فرهنگسراها و سالن‌های ورزشی واقع در نقاط مختلف شهر تهران، به شیوه‌ی نمونه‌گیری دردسترس و ضمن ضایع آگاهانه و اطلاع از محرمانگی اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان، تعداد ۲۹۰ نفر (۱۳۸ مرد متأهل و ۱۵۲ زن متأهل) در مطالعه شرکت کردند. میانگین سنی مردان $41/42 \pm 9/08$ و میانگین سن ازدواج $26/04 \pm 4/92$ و میانگین طول مدت ازدواج $15/94 \pm 10/14$ دارای فرزندان با دامنه‌ی ۴-۱ فرزند بود. ۶۲ نفر دارای تحصیلات دیپلم و زیردیپلم، ۱۵ نفر دارای مدرک فوق دیپلم، ۳۳ نفر کارشناسی و ۲۵ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. میانگین سنی زنان $37/26 \pm 10/61$ و میانگین سن ازدواج $21/85 \pm 4/58$ و میانگین طول مدت ازدواج $15/64 \pm 11/53$ ، دارای فرزندان با دامنه‌ی ۶-۱ فرزند بود. از حیث تحصیلات، ۴۶ نفر دارای مدرک دیپلم و زیردیپلم، ۱۳ نفر فوق دیپلم، ۴۴ نفر دارای مدرک کارشناسی و ۴۷ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند.

ابزار سنجش

مقیاس فضیلت‌های زناشویی: این مقیاس محقق ساخته در چهار مرحله (۱) پیمایشی

1. Harris, R.J.
2. Green, S.B.

با هدف بررسی صفات اخلاقی مناسب برای همسر خوب (برروی ۳۰۲ زن و مرد متأهل با دامنه‌ی طول مدت ازدواج ۲۰-۱ سال، دامنه‌ی سنی ۵۶-۱۶ سال، دامنه‌ی سن ازدواج ۳۷-۱۴ سال) و طبقه‌بندی صفات احصاشده، (۲) بررسی آرشویی-اسنادی با هدف بررسی فضیلت‌های توصیه شده در متون اخلاقی و دینی (در منابع و متون اخلاق، مذاهب و به ویژه دین اسلام، اخذ مشاوره از متخصصان روان‌شناسی و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی) برای تأیید محتوایی و روایی صوری، گویه‌سازی برای هر خرده‌فضیلت و نظرخواهی از ۱۰ زوج به صورت کیفی برای اصلاح گویه‌ها، (۳) اجرای پایلوت پرسشنامه‌ی ۱۰۴ گویه‌ای با هدف بررسی واریانس گویه‌ها و پایایی گویه‌ها (برروی ۱۰۰ زن و مرد متأهل با میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۳/۷۴ با انحراف استاندارد ۷/۶۳ در محدوده‌ی ۵۹-۱۸ سال و میانگین طول مدت ازدواج آن‌ها ۵/۵۰ با انحراف استاندارد ۸/۰۶، در محدوده ۴۳-۱ سال) و (۴) اجرای نهایی (برروی ۲۹۸ زن و مرد متأهل) شامل ۴ فضیلت عمده: حکمت و خرد مشتمل بر ۲ خرده‌فضیلت: تفکر باز و قضاوت سنجیده (۳ گویه)، دوران‌دیشی و احتیاط (۲ گویه)، عدالت مشتمل بر ۸ خرده‌فضیلت: انصاف (۴ گویه)، وفاداری (۴ گویه)، مشارکت و مشورت (۴ گویه)، بخشودگی (۳ گویه)، صداقت (۳ گویه)، عشق و همدلی (۵ گویه)، فداکاری (۴ گویه)، قدردانی و حق‌شناسی (۴ گویه)، شجاعت مشتمل بر ۳ خرده‌فضیلت: مسئولیت‌پذیری (۴ گویه)، بردباری (۴ گویه)، غیرت (۲ گویه)؛ و اعتدال مشتمل بر ۳ خرده‌فضیلت: خویش‌تن‌داری (عفت) (۴ گویه)، قناعت (۳ گویه) و سخاوت (۴ گویه) (در مجموع: ۵۷ گویه) در طیف لیکرت ۶ درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) ساخته شد. دامنه‌ی نمره‌ی کل پرسشنامه از ۳۴۲-۵۷ و برای خرده‌فضیلت‌ها از ۲ تا ۳۰ نمره، بسته به تعداد گویه‌های هر کدام متغیر است. پایین بودن نمرات شرکت‌کنندگان در این مقیاس به معنای ضعف فضیلت‌های اخلاقی در فرد و نمرات بالا به معنی وجود فضیلت‌های اخلاقی در رابطه‌ی زناشویی است. برای بررسی روایی صوری و محتوایی پرسشنامه از نظرات ۵ فرد متخصص در

حوزه روان‌شناسی و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی در جهت ضروری بودن و تناسب گویه‌های پرسشنامه با اهداف ساخت آزمون استفاده شد، شاخص روایی محتوای (CVI) ^۱ به میزان ۰/۹۹ برای تناسب گویه‌ها با خرده‌فضیلت‌های تعریف شده به دست آمد. رابطه‌ی همبستگی خرده‌فضیلت‌های این مقیاس با پرسشنامه رضایت زناشویی هندریک ^۲ (۱۹۸۸) بین ۰/۱۷ تا ۰/۵۰ و با پرسشنامه شادکامی هیلز و آرگایل ^۳ (۲۰۰۲) بین ۰/۱۲ تا ۰/۴۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد.

شاخص بهبودی سازمان بهداشت جهانی: این مقیاس از مقیاس WHO-10 ساخته شده توسط بلوم، بچ، هجبرگ، لارسن و سرلاچیو ^۴ (۲۰۱۲) انشقاق یافته است. مقیاس WHO-5 یک مقیاس کوتاه ۵ سؤالی خودگزارش دهی است و میزان بهبودی را در طی دو هفته‌ی گذشته براساس مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از ۰ (هیچ وقت) تا ۵ (همیشه) ارزیابی می‌کند. نمره‌ی خام پاسخگواز لحاظ نظری در محدوده‌ای از ۰ (فاقد بهبودی) تا ۲۵ (حداکثر بهبودی) قرار می‌گیرد، همچنین می‌توان با ضرب کردن نمره‌ی کل در عدد ۴ دامنه نمرات را به مقیاس ۰ تا ۱۰۰ تبدیل کرد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی بهبودی بالاتر است و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده‌ی افسردگی است. در پژوهش دهشیری و موسوی (۱۳۹۵) ضریب آلفای مقیاس ۰/۸۹ محاسبه شد، همچنین برای ارزیابی روایی واگرا، ضریب همبستگی این مقیاس با فرم کوتاه افسردگی بک ۰/۶۱- و برای ارزیابی روایی همگرا، ضریب همبستگی مقیاس با فرم کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۰/۵۸ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد.

مقیاس دلزدگی زناشویی: مقیاس دلزدگی زناشویی پاینس ^۵ دارای ۲۱ گویه بوده و یک

1. Content Validity Ratio.

2. Hendrick, S. S.

3. Hills, P., & Argyle, M.

4. Blom, E. H., Bech, P., Högberg, G., Larsson, J. O., & Serlachius, E.

5. Pines Marital Burnout Scale.

ابزار خودسنجی محسوب می‌شود که برای اندازه‌گیری درجه‌ی دلزدگی زناشویی در بین زوج‌ها طراحی شده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دلزدگی بکار می‌رود، اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینس (۱۹۹۶) ابداع شد و شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پافتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پافتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۷) است. دامنه‌ی نمرات این مقیاس بین ۱۴۷-۲۱ است. با تقسیم نمرات بر تعداد گویه‌ها، نمرات تبدیل به درجه می‌شوند، درجه‌ی بیش از ۵ نشانگر بحرانی بودن رابطه‌ی زناشویی و درجه‌ی ۲ و پایین‌تر نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی زناشویی مطلوب است. ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش نویدی (۱۳۸۴) ۰/۸۶ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۸۹ به دست آمد، روایی همگرایی این مقیاس با مقیاس دلزدگی زناشویی کایزر ۰/۵۴ محاسبه شده است (ساداتی، مهربانی‌زاده هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد.

یافته‌ها

داده‌های بدست آمده در دو بخش توصیف میانگین‌ها و انحراف استاندارد در جدول ۱ و پاسخگویی به پرسش‌های پژوهش، به صورت ضرایب همبستگی و رگرسیون در جداول ۱ تا ۳ گزارش شده است.

جدول ۱. نتایج ضریب همبستگی بهزیستی، دلزدگی زناشویی و فضیلت‌های زناشویی

فضیلت‌های زناشویی	بهزیستی	دلزدگی زناشویی	M	SD	حداقل	حداکثر
انصاف	** ۰/۲۹	** ۰/۵۱-	۱۶/۶۶	۴/۲۹	۵	۲۴
بخشودگی	** ۰/۱۸	** ۰/۲۷-	۱۲/۷۳	۲/۹	۴	۱۸
بردباری	** ۰/۲۳	** ۰/۲۶-	۱۳/۳۰	۴/۰۴	۳	۲۳
تفکر باز و سنجیده	** ۰/۲۰	** ۰/۲۵-	۱۴/۰۹	۲/۵۷	۶	۱۸
عفت و خویشتن داری	۰/۱۱	** ۰/۲۰-	۱۴/۶۸	۲/۸۵	۴	۱۸
دوراندیشی و احتیاط	** ۰/۲۵	** ۰/۴۰-	۱۳/۴۱	۲/۷۴	۳	۱۸
سخاوت	** ۰/۲۰	** ۰/۳۱-	۲۰/۴۶	۳/۰۲	۹	۲۴
صداقت	** ۰/۱۹	** ۰/۳۲-	۱۵/۳۸	۲/۵۴	۵	۱۸
عشق و همدلی	** ۰/۲۸	** ۰/۴۴-	۲۵/۴۴	۴/۱۴	۱۰	۳۰
غیرت	۰/۰۳	* ۰/۱۳-	۱۳/۱۷	۳/۸۱	۳	۱۸
فداکاری	۰/۰۸	** ۰/۲۰-	۱۷/۵۰	۳/۲۲	۹	۲۴
قدردانی و حق شناسی	** ۰/۲۱	** ۰/۴۳-	۲۰/۵۱	۳/۶	۸	۲۴
قناعت	۰/۱۱	** ۰/۱۸-	۱۴/۶۷	۲/۵۱	۶	۱۸
مسئولیت پذیری	* ۰/۱۲	** ۰/۲۲-	۱۵/۶۳	۲/۱۹	۷	۱۸
مشارکت و مشورت	** ۰/۲۲	** ۰/۴۴-	۱۸/۹۶	۳/۴۱	۶	۲۴
تعهد و وفاداری	** ۰/۱۶	** ۰/۳۷-	۲۰/۹۳	۳/۴۰	۴	۲۴
میانگین	۱۴/۴۵	۵۹/۱۰	-	-	-	-
انحراف استاندارد	۵/۸۳	۱۹/۳۶	-	-	-	-

**p<۰/۰۱

*p<۰/۰۵

جدول ۱ نشان می‌دهد، که بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی به جز عفت و خویشتن داری، غیرت، فداکاری و قناعت با بهزیستی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (r=۰/۱۲_۰/۲۹, p< ۰/۰۱, ۰/۰۵) نتایج این جدول همچنین نشان می‌دهد که بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی با دلزدگی زناشویی رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد (r=-۰/۱۳_-۰/۵۱, p< ۰/۰۱, ۰/۰۵). به منظور پیش‌بینی بهزیستی و دلزدگی زناشویی بر

اساس فضیلت‌های زناشویی از رگرسیون گام به گام در جداول ۲ و ۳ استفاده شد. به منظور بررسی مفروضه عدم هم خطی چندگانه، شاخص ضریب تحمل^۱ و عامل تورم واریانس^۲ (VIF) استفاده شد. زمانی که عامل تورم کم‌تر از ۱۰ و ضریب تحمل بزرگ‌تر از ۰/۱ باشد، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه عدم هم خطی و هم خطی چندگانه^۳ برقرار است (میرز، گامست و گارینو^۴، ۲۰۱۶). دامنه مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین از ۰/۶۳ تا ۰/۹۶ و دامنه مقادیر عامل تورم واریانس آن‌ها از ۱/۸ تا ۱/۰۵ بیانگر تایید مفروضه عدم هم خطی و هم خطی چندگانه است.

جدول ۲. نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی براساس فضیلت‌های زناشویی

گام‌ها	پیش‌بینی‌کننده‌ها	R	F	R ²	B	β	t	p
۱	انصاف	۰/۲۹	۲۷/۷	۰/۰۸	۰/۴۰	۰/۲۹	۵/۲۶	۰/۰۰۰۱
۲	انصاف	۰/۳۴	۱۹/۰۴	۰/۱۱	۰/۳۴	۰/۲۵	۴/۴۴	۰/۰۰۰۱
	بردباری	۰/۲۵			۰/۱۷	۰/۰۹	۰/۰۰۲	
۳	انصاف	۰/۳۶	۱۴/۶۸	۰/۱۳	۰/۲۳	۰/۱۶	۲/۹۰	۰/۰۰۴
	بردباری	۰/۲۱			۰/۱۵	۲/۳۲	۰/۰۲	
	عشق و همدلی							

معادله رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی برحسب فضیلت‌های زناشویی براساس نمرات استاندارد Beta عبارتست از:

$$\text{عشق و همدلی} = ۰/۲۱Z + ۰/۲۳Z (\text{بردباری}) + ۰/۲۳Z (\text{انصاف}) + ۰/۲۳Z = ۴/۶۲Z$$

بهزیستی

نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۲ نشان داد که در گام اول فضیلت انصاف به تنهایی ۰/۰۸٪ از واریانس بهزیستی را پیش‌بینی می‌کند $[p \leq ۰/۰۰۰۱, ۲۷/۷ = (۱, ۲۸۸)]$

1. Tolerance.
 2. variance inflation factor.
 3. Multicollinearity.
 4. Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J.

واریانس بهزیستی را تبیین می‌کند [$R^2 = 0/11, F(2, 287) = 19/04, p \leq 0/0001$]. در گام سوم، فضیلت عشق و همدلی با اضافه کردن ۲ درصد به واریانس، همراه دو فضیلت انصاف و بردباری ۱۳ درصد واریانس بهزیستی را تبیین نموده است [$R^2 = 0/13, F(3, 286) = 14/68, p \leq 0/0001$].

جدول ۳. نتایج رگرسیون برای پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس فضیلت های زناشویی

گام‌ها	پیش بینی کننده‌ها	R	F	R ²	B	β	t	p
۱	انصاف	۰/۵۱	۹۹/۷۲	۰/۲۵	-۲/۲۸	-۰/۵۰	-۹/۹۸	۰/۰۰۱
۲	انصاف دوراندیشی و احتیاط	۰/۵۴	۶۱/۸۷	۰/۳۰	-۱/۸۵ -۱/۶۳	-۰/۴۱ -۰/۲۳	-۷/۵۸ -۴/۲۵	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱
۳	انصاف دوراندیشی و احتیاط عشق و همدلی	۰/۵۷	۴۷/۰۶	۰/۳۳	-۱/۴۱ -۱/۴۳ -۰/۹۵	-۰/۳۱ -۰/۲۰ -۰/۲۰	-۵/۲۴ -۳/۷۶ -۳/۵۳	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱

معادله رگرسیون برای پیش بینی دلزدگی زناشویی برحسب فضیلت های زناشویی بر اساس نمرات استاندارد Beta عبارتست از:

$$123/53 = \text{دلزدگی زناشویی} - 0/95 (\text{دوراندیشی و احتیاط}) - 0/43 (\text{انصاف}) - 1/41 (\text{عشق و همدلی})$$

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل رگرسیون در گام اول نشان داد که فضیلت انصاف به تنهایی ۲۵٪ از واریانس دلزدگی زناشویی را پیش بینی می‌کند [$R^2 = 0/25, F(1, 288) = 99/72, p \leq 0/0001$]. در گام دوم، فضیلت دوراندیشی و احتیاط با اضافه کردن ۵ درصد به واریانس، همراه با فضیلت انصاف ۳۰ درصد واریانس دلزدگی زناشویی را تبیین نموده است [$R^2 = 0/30, F(2, 287) = 61/87, p \leq 0/0001$]. در گام سوم، نیز عشق و همدلی به همراه با انصاف و دوراندیشی فقط ۳ درصد به واریانس دلزدگی زناشویی اضافه نموده و در مجموع ۳۳ درصد واریانس دلزدگی زناشویی را در زنان و

مردان متأهل پیش‌بینی می‌کند [$R^2 = ۰/۳۳, F(۳, ۲۸۶) = ۴۷/۰۶, p \leq ۰/۰۰۱$].

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی هدف رابطه‌ی فضیلت‌های زناشویی و نقش آن در افزایش بهزیستی و کاهش دلزدگی زناشویی در مردان و زنان متأهل شهر تهران انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی با بهزیستی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعات چالمه (۱۳۹۵)، قربانی‌زاده و اندیشمند (۱۳۹۵) و گاتمن (۲۰۱۲) همسوست. فضیلت‌ها به عنوان نقاط قوت شخصی، اساس بهزیستی و سلامت روان را در فرد عامل تشکیل می‌دهند. زوج‌های بافضیلت، از پذیرش خود بالاتری برخوردار بوده، روابط مثبت با دیگران داشته، دارای استقلال عمل و کنترل بیش‌تری بر محیط بوده، برای زندگی مشترک خود هدفی متعالی متصورند و از رشد فردی و کیفیت زندگی غنی‌تری بهره‌مند هستند، از این‌رو، بهزیستی روانی ماحصل تحقق و فعلیت‌ظرفیت‌های مثبت فرد و استمرار نقاط قوت شخصیتی فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی محسوب می‌شود.

نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که فضیلت‌های انصاف، بردباری و عشق و همدلی قادرند ۱۳ درصد بهزیستی را در شرکت‌کنندگان تبیین کند. این یافته با نتایج مطالعات هاکینز، فائورز و همکاران (۲۰۰۷) و دانش، امین‌الرعیایی و نوری پورلیاوی (۱۳۹۶) همسوست. فضیلت انصاف در ازدواج در تمایل زوجین برای در نظر گرفتن نیازهای یکدیگر و از اشتیاق آن‌ها برای مشارکت و همراهی به سوی دیدگاهی مشترک از آن چه برای خانواده خود می‌خواهند، و نیز به صورت برابری در صرف انرژی روزانه برای امور خانواده، مسئولیت‌ها و وظایف حاصل از نقش‌ها ظاهر می‌شود و در برخی مطالعات به اموری چون وظایف مرتبط با فرزندپروری، تکالیف عمومی، خانه‌داری، وظایف تهیه‌ی غذا و امور آشپزخانه خلاصه شده است (فوست، فوست، هاوکینز و یورگاسون^۱، ۲۰۱۳).

1. Fawcett, E. B., Fawcett, D., Hawkins, A. J., & Yorgason, J. B.

هاکینزو همکاران (۲۰۰۷) در تدوین مدل فضیلت‌های زناشویی، فضیلت انصاف در رابطه و دیگر محوری را اساسی دانسته و آن را جهت افزایش تعهد و سلامت رابطه و ساختن الگویی رضایت‌بخش از تعامل زناشویی موثر دانستند. رعایت انصاف در توزیع نقش‌ها و مسئولیت‌های خانه، توجه به ارضای نیازهای یکدیگر و پرهیز از تجاوز و اجحاف در حق دیگری، زمینه به اشتراک‌گذاری دیدگاه‌های زوجین و صمیمیت بین آنها را فراهم می‌کند و با افزایش اشتیاق زوجین برای شراکت در فعالیت‌های مشترک، زمینه‌ی تعامل بیشتری برای آن‌ها فراهم ساخته، رضایت از زندگی و سلامت روانی بیشتری برای آنها فراهم می‌کند.

عشق، همدلی و همدردی مبتنی بر اعمال سخاوت‌مندانه و حاکی از مهربانی و یا خیرخواهی از فرد صادر می‌شود. چنین رفتارهایی، به شکل عادت وار و باثبات در موقعیت‌های مختلف از همسران برخوردار از فضیلت صادر شده و در طول زندگی سلامت روان را در آن‌ها پیش‌بینی می‌کند و ضمانتی برای تحکیم و تقویت زندگی مشترک محسوب می‌شود. هاشمی گل‌مهر و همکاران (۱۳۹۹) و فرخی و اسلام‌زاده (۱۳۹۹) نیز عشق و قدردانی از همسر را از الگوهای ازدواج موفق و ایجاد صمیمیت بین همسران برشمردند. ایجاد همدلی بین زوجین موجب آگاهی از نیازها و خواسته‌های یکدیگر شده، با افزایش صمیمیت بین زوجین، به تقویت پیوند عاطفی عاری از تهدید و صادقانه بین همسران کمک خواهد کرد.

فضیلت صبر و بردباری، ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی ترمیم خویشتن، قابلیت سازگاری و توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. اهمیت بردباری در هیچ حوزه‌ای به اندازه رابطه زناشویی چشمگیر نیست. این ظرفیت موجب رشد تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی بهتر زوجین در مواجهه با ناملازمات زندگی شده، توان سازگاری زوجین برای توافق بر سر موضوعات و مسائل پیش‌آمده در زندگی مشترک را تسهیل می‌نماید و در نهایت، موجب ارتقای

بهبودی و سلامت در زوجین می‌شود. دانش و همکاران (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود نشان دادند بین تاب‌آوری (بردباری) و بهبودی در زوجین رابطه معناداری وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد بین همه‌ی فضیلت‌های زناشویی با دلزدگی زناشویی رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد. این یافته نیز با نتایج مطالعات کیکلت - گلاسرو نیوتن (۲۰۰۱)، پوماک و دورماس (۲۰۱۵) و اکبری مقدم و اکبری مقدم (۱۳۹۴) همسوست. مطالعات نشان داده‌اند همسرانی که درگیر چرخه‌ی تعاملات منفی می‌شوند، دارای صفات شخصیتی تضعیف‌کننده‌ای هستند که چرخه نافرجام تعاملات بین فردی را برای فرد با دیگران رقم می‌زند، چنین تعاملاتی، زمانی که در رابطه‌ی زناشویی به شکل مستمر و پایدار رخ می‌دهد، در زوجین دارای صفات شخصیتی منفی افسردگی، درماندگی و فرسودگی در رابطه را پیش‌بینی می‌کند. رویکرد رفتارگرایی نیز تأیید می‌کند که زوجین با ویژگی‌های منفی تقریباً باثبات، از ظرفیت تخریب در رابطه برخوردارند، این همسران در مبارزه‌ی فرسایشی و نافرجام برای ایجاد رابطه‌ی ایمن، سرانجام با احساس درماندگی و ناامیدی و از دست دادن قوای فیزیکی و روانی برای تداوم زندگی، سلامت روان خود را به مخاطره انداخته و گرفتار هیجاناتی چون اضطراب و افسردگی می‌شوند. دلزدگی زناشویی به عنوان جریان‌ی تدریجی و پیش‌رونده صمیمت زناشویی را کاهش داده و در شکل نهایی به فروپاشی رابطه منجر می‌شود؛ این در حالی است که طبق نتایج ولدريت-بوگان و همکاران (۲۰۱۰) فضیلت در رابطه‌ی زوجی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوام و دوام ازدواج محسوب شده و یک ازدواج رضایت‌بخش با مشخصه‌هایی چون وفاداری و تعهد، سخاوت، دوستی، انصاف در همسران مشخص می‌شود (فائورز، ۲۰۰۰).

نتایج مطالعه‌ی حاضر همچنین نشان داد که فضیلت‌های انصاف، دوران‌دیشی و احتیاط و عشق و همدلی ۳۳ درصد از واریانس دلزدگی زناشویی را تبیین می‌کنند. این یافته با نتایج مطالعات شفيعی و قمرانی (۱۳۹۶)، اکبری مقدم و اکبری مقدم (۱۳۹۴) و مالکی، عابدی و دیاریان (۱۳۹۵) همسوست. دوران‌دیشی، احتیاط و قضاوت‌های

سنجیده با ایجاد استانداردهای متعالی برای یک زندگی خوب و فضیلت مدار قادر است شادی و رضایت از رابطه زناشویی را به عنوان بعدی از رضایت از زندگی پیش‌بینی کند (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵). دوراندیشی به عنوان کامل‌ترین فضیلت اخلاقی و دستیابی به حد کاملی از یکپارچگی من، فرد را در برابر مسائل و مشکلات زندگی مجهز ساخته و با ایجاد قدرت خودکنترلی بیش‌تر در وی، به ایجاد مصالحه بین خواسته‌های خود و دیگری در رابطه وامی‌دارد (پترسون سلیگمن، ۲۰۰۴). از نظر استرنبرگ^۱ (۱۹۹۸؛ به نقل از پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) افراد خردورز با ایجاد تعادل بین منافع مختلف خود (درون فردی)، منافع دیگران (میان فردی) و دیگر ابعاد بافتی (فرا فردی)^۲ پیامدهای روانی بهتری برای خود رقم می‌زنند و با برخورداری از قدرت تحلیل، از عهده‌ی حل تعارضات فی‌مابین برمی‌آیند، لذا از ایجاد تنش در روابط پرهیز کرده و آن را در جهت ایجاد رابطه رضایت‌بخش صرف می‌کنند.

در تبیین قدرت فضیلت عشق در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی باید گفت افرادی که به سادگی عشق می‌ورزند با جهت‌گیری معطوف به دیگری و خدمت‌کردن به دیگری و ایجاد تعهد نسبت به رابطه‌ی زوجی، به افزایش صمیمیت و کیفیت رابطه زناشویی خود کمک می‌کنند. عشق‌ورزی با ایجاد تمایلات دوستانه و رویکرد مراقبتی و حمایت‌آمیز از دیگری، موجب کاستن از مبارزه برای حفظ منافع شخصی به نفع دستیابی به منافع زوجی و خانوادگی در زندگی شده و تداوم و استمرار رابطه را با قوت بیشتری پیش‌بینی می‌کند. استیونس^۳ (۲۰۰۵) نشان داد فضیلت دیگرمحوری در مقابل جهت‌گیری معطوف به خود قادرست افزایش صمیمیت بین زوجین را پیش‌بینی نماید. برخی شواهد نیز نشان می‌دهند که عشق و دوست داشتن همسران با مدیریت تعارضات زناشویی و حل سازنده‌ی اختلافات در رابطه با الگوهای ایستا و فرایندی تعامل زناشویی ارتباط

1. Sternberg.
2. Extrapersonal.
3. Stevens, N. J.

تنگاتنگ دارد (جفریز^۱، ۲۰۰۰). گاتمن و درایور (۲۰۰۵) نشان دادند برنامه‌ی فضیلت مداری که مبتنی بر گسترش عشق و دوستی بین همسران پایه‌ریزی و اجرا می‌شود، منجر به کاهش تبادلات رفتاری منفی در رابطه‌ی زناشویی می‌شود.

با عنایت به مقطعی بودن پژوهش و محدود شدن به دو گروه زنان و مردان متأهل شهر تهران در یک طرح همبستگی، پیشنهاد می‌شود با طراحی بسته برنامه‌ی مداخله‌ی فضیلت مدار برای زوجین به ویژه زوجین دارای مشکلات ارتباطی و مطالعه نیمه‌آزمایشی برای ارزیابی اثربخشی مداخله و نیز در قالب مطالعه مدل با ترکیبی از متغیرهای فردی و تعاملی در پژوهش‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد. نتایج این مطالعه حاوی تلویحات کاربردی برای زوج درمانگران و خانواده‌درمانگران در کار با زوجین برای آموزش برخورداری از صفات اخلاقی به خصوص ویژگی‌های همدلی، بردباری، رعایت انصاف در پذیرش نقش‌ها و مسئولیت‌های زندگی در تقویت پیوندهای زناشویی و پیش‌بینی ثبات زناشویی زوجین است، همچنین دارای اشارات عملی برای زوج درمان‌گران با هدف تمرکز بر پرورش صفات اخلاقی مثبت به جای تمرکز صرف بر آموزش مهارت‌های زوجی است، چراکه آموزش مهارت در رابطه‌ی زوجی بدون پیشینه‌ی صفات اخلاقی در زوجین اثربخشی مقطعی و گذرا در پی خواهد داشت.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

سهم نویسندگان

نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی

این مقاله همسوبا برنامه‌ی هسته‌ی پژوهشی نویسنده مسئول تحت عنوان «روان شناسی مثبت نگر خانواده محور: با تمرکز بر پیامدهای فردی و سیستمی در خانواده‌های ایرانی» تحت حمایت مالی-معنوی معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه الزهرا^(س) به شماره قرارداد ۹۷/۳/۲۰۰ مورخ ۹۷/۰۱/۲۷ نگارش و تنظیم شده است.

تعارض منافع

یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی

از کلیه‌ی زنان و مردان متأهل شهر تهران که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- اکبری مقدم، ح؛ اکبری مقدم، ح. (۱۳۹۴). بررسی رابطه صفات شخصیتی و دلزدگی زناشویی بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر رفسنجان. سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، موسسه همایشگران مهر اشراق.
- چالمه، ر. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و بهبودی روان‌شناختی نوجوانان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. ۲ (۶): ۱۶-۱.
- خادمی، ز؛ یاراحمدی، س؛ همامی، ر. (۱۳۹۶). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های اخلاق در زوجین شهرستان میان‌دوآب. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۲ (۶): ۱۵-۲۲.
- خدادادی سنگده، ح؛ حاجی‌زاده، ط؛ آموستی، ف؛ رضایی، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی، سلامت عمومی و صمیمیت زناشویی در پرستاران. مراقبت‌های پیشگیرانه در پرستاری و مامایی. ۶ (۲): ۵۳-۴۵.
- دانش، ع؛ امین‌الرعابایی، پ؛ نوری‌پور، ل. (۱۳۹۶). رابطه سطوح تاب‌آوری، بهبودی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در زوجین ناباور تحت درمان لقاح خارج رحمی. سلامت اجتماعی. ۴ (۳): ۱۷۸-۱۷۰.
- دهشیری، غ؛ موسوی، س. ف. (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی شاخص بهبودی پنج‌سوالی سازمان بهداشت جهانی. روان‌شناسی بالینی سمنان. ۸ (۲): ۷۵-۶۷.
- ساداتی س. ا؛ مهربانی‌زاده هنرمند، م؛ سودانی م. (۱۳۹۳). رابطه علی‌ت‌میزیافتگی، نورزگرایی و بخشندگی با

- دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی. *روان‌شناسی خانواده*. ۱(۲): ۶۸-۵۵.
- شفیعی، ز؛ قمرانی، ا. (۱۳۹۶). نقش شخصیت تاریک و شکفتگی در دلزدگی زناشویی زوجین. *زن و جامعه*. ۸(۱): ۷۷-۹۴.
- فرخی، ا. و اسلام‌زاده، ب. (۱۳۹۹). بررسی مؤلفه‌های ارتقاء صمیمیت زوج‌ها: یک تحلیل کیفی. *پژوهش‌های مشاوره*. ۱۹ (۷۶): ۱۷۲-۲۰۸.
- قربانی‌زاده، م؛ اندیشمند، و. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت و سلامت معنوی با بهزیستی روان‌شناختی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رشته حقوق. *اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران*.
- گلدنبرگ، ا؛ گلدنبرگ، ه. (۱۳۹۶). *خانواده‌درمانی*. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی براوتی و سیامک نقشبندی. تهران: نشر روان.
- مالکی، ف؛ عابدی، م. ر. دیاریان، م. م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت از زندگی زناشویی بر مبنای خرد و شادکامی در بین زنان شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*. ۲ (۲/۱): ۵۴-۴۷.
- نویدی، ف. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جوّ سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. *پایان‌نامه چاپ‌نشده کارشناسی ارشد در رشته مشاوره*. دانشگاه شهید بهشتی.
- هاشمی‌گل‌مهر، م؛ امان‌الهی، ع؛ فرهادی، ح؛ اصلانی، خ؛ رجبی، غ. (۱۳۹۹). *ارایه الگوی ازدواج موفق: یک پژوهش کیفی*. *پژوهش‌های مشاوره*. ۱۹ (۷۶): ۱۴۱-۱۷۱.

- Beckenbach, J., Patrick, S., & Sells, J. (2010). Relationship conflict and restoration model: A preliminary exploration of concepts and therapeutic utility. *Contemporary Family Therapy*, 32, 290-301.
- Blom, E. H., Bech, P., Högberg, G., Larsson, J. O., & Serlachius, E. (2012). Screening for depressed mood in an adolescent psychiatric context by brief self-assessment scales—testing psychometric validity of WHO-5 and BDI-6 indices by latent trait analyses. *Health and quality of life outcomes*, 10 (1), 149.
- Chow, H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian prairie city. *Journal of Social Psycho Education*. 10 (4):483-93.
- Fawcett, E. B., Fawcett, D., Hawkins, A. J., & Yorgason, J. B. (2013). Measuring virtues in marital education programs and marital therapy. *Contemporary Family Therapy*, 35 (3), 516-529.
- Fen, C. M., Isa, I., Chu, C. W., Ling, C., & Ling, S. Y. (2013). Development and validation of a mental wellbeing scale in Singapore. *Psychology*, 4 (07), 592.
- Fischer, E. F. (2020). Introduction. *The Good Life: Values, Markets, and Wellbeing*. In *The Good Life* (pp. 1-20). Stanford University Press.
- Fowers, B. J. (2000). *Beyond the myth of marital happiness: How embracing the virtues of loyalty, generosity, justice, and courage can strengthen your relationship*. Jossey-Bass.

- Fowers, B.J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 327-340.
- Frousakis, N. N. (2010). Communication in married couples: Exploring the roles of betrayal and forgiveness. PhD dissertation. University of Tennessee.
- Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43 (3-4), 63-77.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *What Makes Love Last?* Find away World LLC.
- Green, S.B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26, 499-510.
- Harris, R.J. (1975). *A primer of multivariate statistics*. New York: Academic Press.
- Hawkins, A.J., Blanchard, V.L., Fawcett, E.B., & Jenkins, J. (2007). Is marriage and relationship education effective? Paper presented at the Society for Prevention Research Annual Conference, May 30, 2007, Washington, DC. Retrieved from http://www.acf.hhs.gov/healthymarriage/pdf/metaanalysis_07.pdf
- Hawkins, A.J., Fowers, B.J., Carroll, J.S., & Yang, C. (2007). Conceptualizing and measuring a construct of marital virtues. In S. Hofferth & L. Casper (Eds.) *Handbook of measurement issues in family research* (pp. 67–84). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Jain, S., & Mathur, R. (2015). Marital Virtues: A Manna for Distressed Couples. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS)*. 1, (X), 15-19.
- Jeffries, V. (2000). Virtue and marital conflict: A theoretical formulation and research agenda. *Sociological Perspectives*, 43 (2), 231-246.
- Khalaf-Moughabghab, S. (2019). Humility, gratitude, forgiveness, grace, trust, and marital satisfaction among Lebanese couples (Doctoral dissertation, Regent University).
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T.L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127 (4), 472-503.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 162-177.
- Pareek, S., & Jain, G. (2018). What virtues make a marriage happy? *International Journal of Research and Analytical Reviews* .5 (3), 356z-360z.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

- Pines, A. M. (1996). *Couple Burnout: Causes and Cures*. London: Routledge
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719–727.
- Sadia, H. (2021). *Character Strength Virtues, Mental Wellbeing and Life Satisfaction in two Generations of Pakistan* (Doctoral dissertation).
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and The Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Stevens, N. J. (2005). How virtues and values affect marital intimacy. *All Theses and Dissertations*. Paper 604.
- Veldorale-Brogan, A., Bradford, K., & Vail, A. (2010). Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication, and relationship adjustment. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (4), 281-293.
- Vu, T. T. (2018). Meanings of marriage to young people in Vietnam. *Marriage & Family Review*, 54 (6), 531-548.
- Wang, F., Edwards, K. J., & Hill, P. C. (2017). Humility as a relational virtue: Establishing trust, empowering repair, and building marital well-being. *Journal of Psychology and Christianity*, 36 (2), 168.
- World Health Organization (2001). *The world health report 2001*. Mental Health: New Understanding. Geneva, World Health Organization.
- World Health Organization (2007). Mental health: Strengthening mental health promotion, WHO Fact Sheets, No. 220. Geneva, World Health Organization.
- Xie, J., Zhou, Z. E., & Gong, Y. (2018). Relationship between proactive personality and marital satisfaction: A spillover-crossover perspective. *Personality and individual differences*, 128, 75-80.
- © 2021 Iran Counseling Association, Tehran, Iran. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

