



Developing a Structural Model of the Relationship between Communication Patterns and Coping Skills with Stress and Life Satisfaction in Married Women, Mediated by Interpersonal Forgiveness

Roghieh Haji Rostamlou¹ , Abdolhassan Farhangi^{1*} , Reza Hosseinpour² 

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of Educational Sciences, Faculty of Social and Cultural Sciences, Imam Hossein University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: a.farhangi@iau-tnb.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 30 Jan 2023
Revised: 21 May 2023
Accepted: 11 Jun 2023
Published: 01 Jul 2025

Keywords:
Communication Patterns, Coping with Stress skills, Interpersonal Forgiveness, Life Satisfaction, Married Women.

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a Structural Model that explains the relationship between communication patterns and coping skills with stress and life satisfaction in married women, as mediated by interpersonal forgiveness. The research method was descriptive correlational in nature and served a fundamental purpose. The statistical population of this research was comprised of all married women residing in Tehran city in 2021-2022. Of which, 610 married women were selected through multistage random sampling. The communication patterns questionnaire (CPQ), Coping Responses Skills (CRS), and Satisfaction with Life Scale (SLS), and interpersonal forgiveness questionnaires, were employed in the current study. The AMOS software version 24 and the structural equation modeling method were employed to analyze the data. The results indicated that the structural model was a suitable match for the data that was collected. The indirect path coefficient between constructive interactions and criticism/defense and life satisfaction was positive and significant at the 0.01 level in this study. Additionally, the indirect path between demand/withdrawal and emotional-coping skills and satisfaction with life exhibited a negative and statistically significant coefficient at the 0.01 level. The findings indicated that the life satisfaction of married women is influenced by interpersonal forgiveness. It is recommended that family counselors and therapists assess the influence of interpersonal forgiveness on the life satisfaction of married women in order to identify and contemplate its manifestations, as indicated by the research results.

Cite this article: Haji Rostamlou, R., Farhangi, A., & Hosseinpour, R. (2025). Developing a Structural Model of the Relationship between Communication Patterns and Coping Skills with Stress and Life Satisfaction in Married Women, Mediated by Interpersonal Forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(2), 251-269. doi:10.22059/japr.2025.354625.644526



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.354625.644526>

© The Author(s).

Developing a Structural Model of the Relationship between Communication Patterns and Coping Skills with Stress and Life Satisfaction in Married Women, Mediated by Interpersonal Forgiveness

Extended Abstract

Aim

Mental health refers to emotional and psychological well-being, enabling individuals to effectively utilize their thinking and capabilities within society and to meet the everyday demands of life and interpersonal relationships. With good mental health, individuals can cope with stress, overcome life's challenges, and function effectively. Mental health provides individuals with a sense of satisfaction and happiness, the ability to manage stress, a sense of purpose in their activities and relationships, and the capacity to build and improve interpersonal connections. In recent decades, positive psychology has emphasized life satisfaction as a key factor in health, well-being, and mental health.

Women tend to exhibit less resistance to life events compared to men and are less likely to return to their previous levels of functioning. They also report experiencing depression more frequently than men. However, paradoxically, they report higher levels of life satisfaction, which may reflect differing perspectives on life satisfaction (Becchetti & Conzo, 2022). Life satisfaction contributes to individuals' psychological well-being. Those who report higher levels of life satisfaction also tend to display greater supportiveness, compassion, forgiveness, resilience, self-efficacy, optimism about the future, and hope (Dirzyte & Patapas, 2022). Since the family plays a crucial role in fostering constructive communication, improving communication patterns can enhance life satisfaction. Constructive communication reduces tension and increases adaptability (Anika-Okesina, 2022). On the other hand, life satisfaction can also be improved by reducing daily stress and increasing positive emotional states such as happiness, emotional regulation, reduced fear of the future, and the development of coping skills to manage external stressors (Bai et al., 2021).

Among these factors, forgiveness can serve as a mediator between stress-coping skills and communication patterns in relation to life satisfaction. Forgiveness is a key factor in replacing negative motivations with positive ones. It prevents individuals from responding with unpleasant communication and helps them refrain from engaging in negative and emotionally driven behaviors (Pereira et al., 2022).

Reduced life satisfaction is a concern that can lead to psychological, emotional, and social harm, especially in married women. Individuals with lower life satisfaction have reported poorer mental and physical health. Therefore, considering the potential impact of life satisfaction on psychological well-being—and the importance of communication patterns and stress coping skills in married women—it is essential to examine these variables. This study was conducted to develop a model of life satisfaction based on communication patterns and stress coping skills, with interpersonal forgiveness as a mediating variable among married women.

Methodology

This research employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling (SEM). The descriptive survey method enabled the researchers to gather representative opinions from the target population, allowing broader generalizations about societal attitudes. The statistical population consisted of all married women in Tehran during 2021–2022. A total of 610 married women were selected using a multi-stage random sampling method. Inclusion criteria required participants to be over 18 years of age.

Data were collected using the following instruments:

- Communication Patterns Questionnaire (CPQ) (Christensen & Sullaway, 1984)
- Coping Responses Inventory (CRI) (Billings & Moos, 1981)
- Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985)
- Interpersonal Forgiveness Inventory (IFI-25) (Ehteshamzadeh et al., 2011)

The collected data were analyzed using structural equation modeling with AMOS version 24.

Findings

The results from the structural equation model indicated significant direct relationships between the following variables and life satisfaction:

- Constructive interaction ($\beta = 0.139$, $p < 0.01$)
- Problem-focused coping ($\beta = 0.537$, $p < 0.01$)
- Interpersonal forgiveness ($\beta = 0.138$, $p < 0.01$)

In addition, indirect relationships were found between life satisfaction and:

- Constructive interaction ($\beta = 0.022$, $p < 0.01$)

- Demand/withdraw communication pattern ($\beta = -0.022$, $p < 0.01$)
- Criticize/defend communication pattern ($\beta = 0.048$, $p < 0.01$)
- Emotion-focused coping ($\beta = -0.034$, $p < 0.01$)

Bootstrapping analysis showed that constructive interaction and problem-focused coping, through the mediating role of interpersonal forgiveness, were positively and significantly associated with life satisfaction ($\beta = 0.139$ and $\beta = 0.537$ respectively, $p < 0.01$). In contrast, criticize/defend communication pattern was negatively and significantly associated with life satisfaction through the same mediating variable ($\beta = -0.012$, $p < 0.01$).

Furthermore, the model demonstrated an acceptable goodness-of-fit ($RMSEA < 0.08$). According to the findings, interpersonal forgiveness played a mediating role, and communication patterns together with stress coping skills explained 36% of the variance in life satisfaction. Interpersonal forgiveness mediated the relationships between constructive interaction, problem-focused coping, criticize/defend, and life satisfaction.

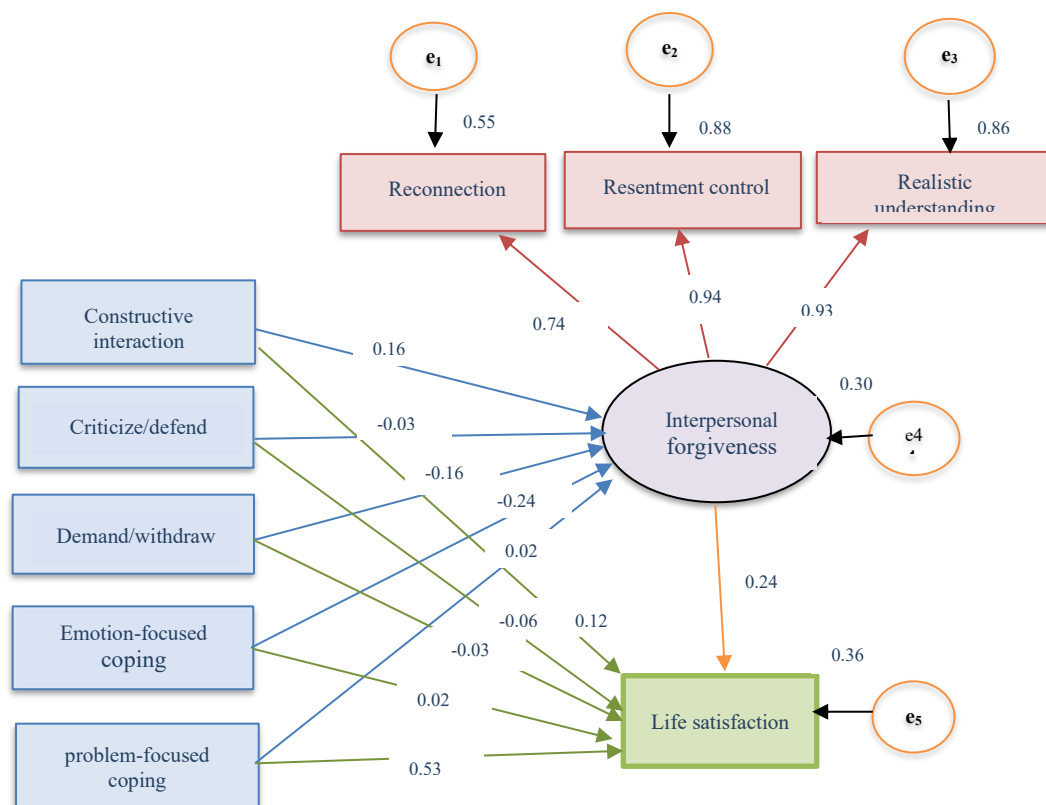


Figure 1. Structural Research Model with Standardized Path Coefficients

Conclusion

Based on the findings of this study, interpersonal forgiveness significantly mediated the positive relationship between constructive interaction and problem-focused coping with life satisfaction, as well as the negative relationship between the criticize/defend pattern and life satisfaction. These results are consistent with previous research, which indicates that constructive communication patterns enhance life satisfaction (Anika-Okesina, 2022), while destructive patterns diminish it. Moreover, studies have shown that problem-focused coping strategies positively contribute to well-being (Bai et al., 2021), and that interpersonal forgiveness is associated with greater life satisfaction (Pizarro-Roiz et al., 2021). Constructive interaction enables spouses to avoid harmful behaviors, express emotions appropriately, and resolve conflicts through dialogue, thereby improving relationship quality and life satisfaction. In contrast, couples who consistently engage in criticism and defensive responses are more likely to make emotionally driven decisions, resulting in poor communication, reduced cohesion, and dissatisfaction (Christensen & Sullaway, 1984). Forgiveness within close relationships supports emotional healing, builds trust, and facilitates constructive conflict resolution, thus enhancing life satisfaction (Yao & Enright, 2018). Furthermore, individuals who employ problem-focused coping strategies typically experience fewer negative emotions, exhibit higher resilience, and are more capable of forgiveness—all of which contribute to improved life satisfaction (Oh & Yang, 2021). Forgiveness also functions as an emotional coping

mechanism that helps reduce psychological tension. Overall, these findings underscore the critical mediating role of interpersonal forgiveness in the relationships between coping strategies, communication patterns, and life satisfaction.

This study faced limitations including participant reluctance during COVID-19 and the use of self-report questionnaires, which may have affected data accuracy. It focused only on married women in Tehran, limiting generalizability to other cultural or ethnic groups. Future research should explore additional factors like culture, religion, and economics affecting life satisfaction. Family counselors are encouraged to use these findings to improve marital satisfaction through targeted training in problem-solving, communication, and forgiveness skills. Enhancing these areas supports not only women's well-being but also family stability and children's mental health.

Keywords: Communication Patterns, Coping with Stress skills, Interpersonal Forgiveness, Life Satisfaction, Married Women

Ethical Considerations

This study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, North Tehran Branch (IR.IAU.TNB.REC.1401.004). Participants were assured that all data would be analyzed collectively and confidentially, in full compliance with ethical standards. The research adhered to the ethical principles outlined by the National Ethics Committee and followed COPE guidelines.

Acknowledgments and Funding

The authors sincerely thank all participants for their valuable contributions to this research. This study did not receive any financial support.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest related to this research.

Cite this article: Haji Rostamloo, R., Farhangi, A., & Hosseinpour, R. (2025). Developing a Structural Model of the Relationship between Communication Patterns and Coping Skills with Stress and Life Satisfaction in Married Women, Mediated by Interpersonal Forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(2), 251-269. doi:10.22059/japr.2025.354625.644526



Publisher: University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.354625.644526>

تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی با میانجی‌گری بخشودگی بین‌فردی در زنان متأهل

رقیه حاجی رستم‌لو^۱✉، عبدالحسن فرهنگی^{۱*}✉، رضا حسین‌پور^۲✉

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم اجتماعی و فرهنگی، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
رایانامه: a.farhangi@iau-tnb.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۲/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

کلیدواژه‌ها:

الگوهای ارتباطی، بخشودگی بین‌فردی، رضایت از زندگی، زنان متأهل، مهارت‌های مقابله با استرس.

هدف پژوهش حاضر تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی با میانجی‌گری بخشودگی بین‌فردی در زنان متأهل بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف بنیادی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمام زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۶۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش حاضر شامل پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ)، مهارت‌های مقابله با استرس (CRI)، رضایت از زندگی (SWLS) و بخشودگی بین‌فردی (IFI-25) بود. داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و به کارگیری نسخه ۲۴ نرم‌افزار AMOS تحلیل شدند. نتایج نشان داد مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل‌قبولی داشت. در این پژوهش ضریب مسیر غیرمستقیم بین تعاملات سازنده و انتقاد-دفاع با رضایت از زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین متوقع و کناره‌گیر و مهارت‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار با رضایت از زندگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. مطابق نتایج، بخشودگی بین‌فردی بر رضایت از زندگی زنان متأهل تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب به مشاوران و درمانگران حوزه خانواده، ارزیابی میزان تأثیر بخشودگی بین‌فردی برای شناسایی و در نظر گرفتن تظاهرات آن بر رضایت از زندگی زنان متأهل پیشنهاد می‌شود.

استناد: حاجی رستم‌لو، ر.، فرهنگی، ع.، و حسین‌پور، ر. (۱۴۰۴). تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی با میانجی‌گری بخشودگی بین‌فردی در زنان متأهل. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۶(۲)، ۲۵۱-۲۶۹. doi:10.22059/japr.2025.354625.644526

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

© نویسندگان.

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.354625.644526>



۱. مقدمه

خانواده با پیمان ازدواج پایه‌گذاری می‌شود و زن و شوهر ستون اصلی این نهاد اجتماعی به حساب می‌آیند؛ به‌صورتی که تداوم زندگی نیازمند همکاری هر دو است. ازدواج یک دوره گذار به بزرگسالی است؛ نقطه‌ای که در آن گزینه‌های خاصی مانند تحصیل و اشتغال به مرحله خاصی رسیده و از نظر ساعت اجتماعی آغاز فعالیت جنسی و فرزندآوری است (میتکو و همکاران^۱، ۲۰۱۸). در این میان زنان با توجه به شرایط روحی و جسمی که دارند آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر از مردان دیده می‌شوند؛ به‌صورتی که بیشتر زنان متأهل، در وضعیت زندگی خود نشانه‌های دشوار و آشکار فشار روانی عاطفی بالا را نشان می‌دهند که رضایت از زندگی^۲ می‌تواند شاخصی مهم برای سنجش این فشارها باشد (ساپروکسیا و همکاران^۳، ۲۰۲۱). طبق سرشماری مرکز آمار ایران که هر چهار سال یک بار منتشر می‌شود، نسبت طلاق به ازدواج در شهر تهران از ۰/۲۲ در سال ۱۳۸۶ به ۰/۴۵ در سال ۱۳۹۸ رسیده است. در سال ۱۳۹۸ تعداد ازدواج‌ها در شهر تهران ۴۳,۷۵۷ مورد و تعداد طلاق ۲۰,۵۴۱ مورد بود (روشنی و همکاران، ۱۳۹۸). از طرفی در تابستان ۱۴۰۱، در استان تهران ۱۴,۵۲۰ مورد ازدواج و ۹۷۲۴ مورد طلاق ثبت شده است. این میزان طلاق نسبت به سال‌های قبل افزایش چشمگیری داشته (سالنامه مرکز آمار کشور، ۱۴۰۲) و نشانه نارضایتی از زندگی است. عدم رضایت از زندگی مواردی مانند طلاق و جدا زندگی کردن را برای افراد متأهل مطرح می‌کند و حتی دامن بسیاری از زوجینی را نیز که سابقه زندگی زناشویی طولانی دارند، دربرمی‌گیرد؛ زیرا عدم رضایت از زندگی مقوله‌ای نیست که در یک لحظه اتفاق بیفتد، بلکه طی یک فرایند زمانی رخ می‌دهد (استپلر^۴، ۲۰۱۷). به اعتقاد داینر و همکاران^۵ (۲۰۱۳)، رضایت از زندگی یک ارزیابی ذهنی از کار، ازدواج و سایر زمینه‌های زندگی است که فرد برای خودش معیارهایی تعریف کرده است. این ارزیابی می‌تواند مثبت یا منفی باشد و نه تنها به سلامت جسمی و روانی افراد می‌پردازد، بلکه نوعی سازگاری اجتماعی است که می‌تواند زندگی افراد را نیز ارزیابی کند. چام و الکال^۶ (۲۰۱۹) از شاخص‌های عینی و صریح مانند جنسیت، قومیت، شرایط تحصیلی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و سایر متغیرهای زمینه‌ای برای توضیح رضایت از زندگی استفاده کرده‌اند. عواملی مانند گرانباری نقش^۷، اضطراب در صمیمیت^۸، دوگانگی احساسات^۹، دلبستگی به والدین^{۱۰} و احساس گناه^{۱۱} در زنان متأهل موجب کاهش رضایت از زندگی آن‌ها می‌شود که در سلامت روحی و روانی آن‌ها تأثیر دارد (ساپروکسیا و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند، حمایت، مراقبت، بخشش، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی به آینده و امیدواری بیشتری را اعلام می‌کنند (دیرزیت و پاتاپاس^{۱۲}، ۲۰۲۲).

برای داشتن یک زندگی توأم با آرامش و رضایت، لازم است الگوهای ارتباطی^{۱۳} مثبت و سازنده در خانواده وجود داشته باشد (کریستنسن و سالوی^{۱۴}، ۱۹۸۴)؛ زیرا در بستر زندگی مسائلی به‌وجود می‌آید که زوجین می‌توانند از طریق الگوهای سازنده توأم با گفت‌وشنود راه بهبود مشکلات زندگی را بیابند و رضایت از زندگی بیشتری را کسب کنند. در این مسیر کریستنسن و سالوی (۱۹۸۴) سه الگوی ارتباط را مطرح کرده‌اند: ۱. الگوی سازنده متقابل، شامل بحث و گفتگوی متقابل، تلاش برای درک دیگری و مذاکره برای رسیدن به راه‌حل؛ ۲. الگوی اجتناب متقابل، شامل رفتارهای اجتنابی در زمان تعارض و فاصله‌گرفتن بعد از بحث‌های تنش‌زا؛ و ۳. درخواست-کناره‌گیری که در آن یکی از زوجها به‌دنبال تغییر، مذاکره و حل مسئله و دیگری به‌دنبال

1. Mitku et al.

2. life satisfaction

3. Saporovskaia et al.

4. Stepler

5. Diener et al.

6. Cam & Alkal

7. role overload

8. anxious cielseness

9. ambivalence of feeling

10. attachment of parents

11. guilt and separation

12. Dirzyte & Patapas

13. communication patterns

14. Christenesn & Sullaway

اجتناب از مذاکره در مسئله است. از آنجا که خانواده نقش مهمی در برقراری ارتباط سازنده ایفا می‌کند، با افزایش و بهبود الگوهای ارتباطی می‌توان رضایت از زندگی را ارتقا داد. ارتباط‌های سازنده تنش را کاهش و سازگاری را افزایش می‌دهد (آنیکا-اوکسینا^۱، ۲۰۲۲). سبزواری و همکاران (۱۴۰۱) پیشنهاد کردند که با بهبود الگوهای ارتباطی زوجین می‌توان تعارضات زناشویی و طلاق عاطفی را در خانواده کاهش و رضایت از زندگی را در این خانواده‌ها افزایش داد. هرچه ارتباطات عاطفی و سازنده افزایش پیدا کند، اضطراب صفت کمتر، مشکلات سلامتی جسمی و روانی کمتر، تنظیم عاطفی بیشتر، دلبستگی ایمن در بزرگسالان بیشتر و عملکرد خانواده بهتر و میزان رضایت از زندگی بیشتر می‌شود (موزاس-الونزو و همکاران^۲، ۲۰۲۲).

شناخت راه‌های مناسب برای مقابله با عوامل استرس‌زا در زندگی، از عوامل مؤثر برای افزایش رضایت از زندگی است. با کاهش استرس روزانه و افزایش جنبه‌های مثبت مانند شادی، کنترل احساسات منفی، کاهش ترس از آینده، مهارت‌های مقابله با استرس‌های تحمیل‌شده از محیط بیرونی می‌توان رضایت از زندگی را افزایش داد (بای و همکاران^۳، ۲۰۲۱). استرس و اضطراب با بسیاری از بیماری‌های روانی در ارتباط است و اگر به‌صورت کارآمد با آن‌ها مقابله نشود، پیامدهای ناخوشایندی خواهد داشت (بوزکورت و همکاران^۴، ۲۰۱۹). استرس‌ها به‌خودی‌خود عامل بیماری نیستند، بلکه چگونگی واکنش افراد به آن‌ها موجب بیماری می‌شود. تجربه هیجان‌های ناشی از رویدادهای استرس‌زا، معمولاً به‌حدی برای افراد ناراحت‌کننده است که افراد را مجبور می‌کند اقداماتی را برای کنارآمدن با آن‌ها در نظر بگیرند و با توجه به توانایی‌های منحصر به فرد خودشان به مقابله با عوامل استرس‌زا بپردازند. مهارت‌های مقابله^۵ نوعی تلاش رفتاری و شناختی است که افراد برای سازگاری بیشتر با محیط به‌کار می‌گیرند (الزوبی و همکاران^۶، ۲۰۱۹). سبک‌های مقابله به‌صورت مفید (سازگار) یا درمانده (ناسازگار) هستند که افراد برای تغییر در زندگی از آن‌ها استفاده می‌کنند. هر کدام از این راهبردها در رضایت از زندگی افراد تأثیر خواهد داشت (فولانا و همکاران^۷، ۲۰۲۰). فولکمن و لازاروس^۸ (۱۹۸۵) مهارت مقابله با استرس را به‌عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری شخص برای مدیریت (کاهش، به حداقل رساندن، تسلط با تحمل) فشارهای داخلی یا خارجی که بر فرد تحمیل می‌شود، تعریف کرده‌اند. المیدا و همکاران^۹ (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با سطح رضایت از زندگی مرتبط است و هرچه مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار در افراد بیشتر شود، رضایت این افراد از زندگی کاهش می‌یابد.

طبق نظر فینچام و همکاران^{۱۰} (۲۰۰۴) زوجینی که توانایی بخشش بین‌فردی در آن‌ها زیاد باشد، رضایت بیشتری از زندگی کسب می‌کنند. بخشودگی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ارزش‌های اخلاقی، پدیده‌ای چندوجهی شامل اجزای شناختی، رفتاری، تصمیم‌گیری و عاطفی بین‌فردی است؛ به‌صورتی که در بخشودگی بر مبنای تصمیم‌گیری، فرد تصمیم به تغییر در انگیزه‌های و هدف‌های رفتاری خود نسبت به فرد خاطی دارد و در بخشودگی هیجانی تلاش می‌کند با بخشیدن، هیجانات مثبت را جایگزین هیجانات منفی کند (صفری و همکاران، ۱۴۰۱). برای برقراری یک رابطه سازنده و بدون استرس و افزایش رضایت در زندگی لازم است افراد برخی از اشتباهات طرف مقابل را نادیده بگیرند و ببخشند. توافقی در رابطه بین بخشودگی بین‌فردی و جنسیت وجود ندارد، اما بیشتر مطالعات فراتحلیلی نشان داده‌اند که زنان بیشتر از مردان تمایل به بخشودگی دارند (پیرا و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲). زوجینی که تعاملات منفی کمتری داشته باشند، تلاش منطقی بیشتری برای حل تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر خواهند داشت. این در صورتی تداوم پیدا می‌کند که بخشودگی بین‌فردی در زوجین وجود داشته باشد. به عبارتی بخشودگی بین‌فردی زوجین زمانی مطرح می‌شود که یکی از زوجین با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار طرف دیگر خانواده می‌شود

1. Anika-Okesina
2. Mozas-Alonso et al.
3. Bai et al.
4. Bozkurt et al.
5. coping strategy
6. Alzoubi et al.
7. Fullana et al.
8. Folkman & Lazarus
9. Almeida et al.
10. Fincham et al.
11. Pereira et al.

(پرندرگاست و همکاران^۱ ۲۰۱۹). بخشودگی بین فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد تمایل به حفظ رابطه دارد یا برای رسیدن به آرامش درونی از خطای فرد خاطی چشم‌پوشی می‌کند و با انجام این کار یک رفتار ارزشی شکل می‌گیرد (دونووان و پریستر^۲، ۲۰۲۰). پزارو-رویز و همکاران^۳ (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند بخشیدن خود و توانایی بخشیدن دیگران سبب بهبود روابط اجتماعی، عزت نفس، سلامت قلب و عروق و سیستم عملکرد ایمنی، افزایش رضایت و شادکامی در زندگی می‌شود و از طرفی افسردگی، اضطراب و فشارخون را کاهش می‌دهد.

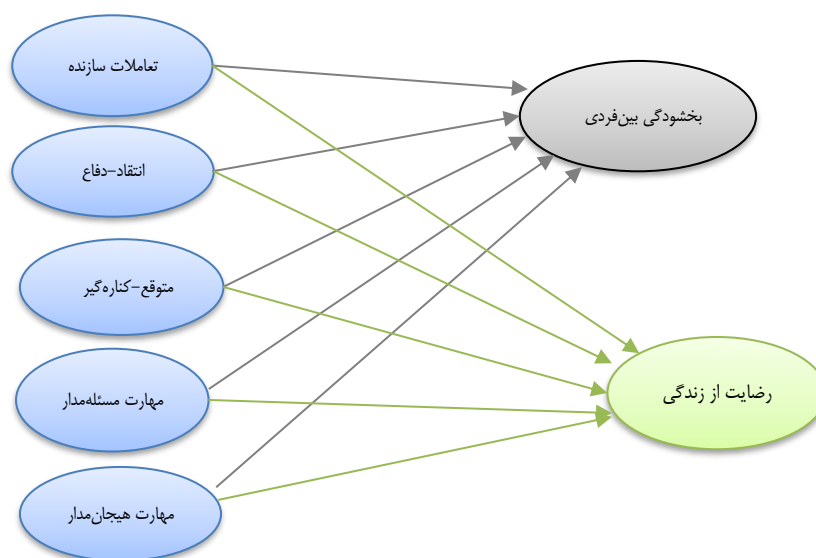
پس از مشاجره زوجین، بخشودگی شاخصی مهم در این مورد است که آیا زوجین در روابط خود باقی می‌مانند و صمیمیت خود را برای درازمدت حفظ می‌کنند یا به سمت کناره‌گیری و جدایی می‌روند (کاتو^۴، ۲۰۱۶). بخشش می‌تواند فرایندهای ارتباطی را برای کاهش نارضایتی از زندگی افزایش دهد که افزایش سلامت روان می‌انجامد. زوجینی که از الگوهای ارتباطی غیرسازنده استفاده می‌کنند، تمایلی برای گوش کردن به صحبت همسر خود ندارند و تمایل کمتری به بخشودگی در رابطه فی‌مابین دارند که به کاهش رضایت از زندگی می‌انجامد. رفتارهای غیرسازنده رفتارهای اجتناب، اجبار، برانگیختگی فیزیکی و احساسات منفی را دربرمی‌گیرد که با عدم بخشودگی و احساس رضایت کمتر همراه می‌شود. به عبارتی بخشودگی بین فردی می‌تواند نقش میانجی را در الگوهای ارتباطی با افزایش در رضایت از زندگی داشته باشد (علوی مقدم و همکاران^۵، ۲۰۲۱). پیرا و همکاران (۲۰۲۲) در نتایج پژوهش خود نشان دادند زوجینی که از الگوهای ارتباطی مخرب بیشتری استفاده می‌کنند، تمایل کمتری به بخشودگی بین فردی دارند که عوارض جسمی و روانی بیشتری را برای زوجین دارد و به دنبال آن به کاهش رضایت از زندگی منجر می‌شود. الگوهای رفتاری اجتنابی و متوقع-کناره‌گیر یا انتقادی موجب برانگیختگی فیزیکی می‌شود و احساسات منفی را تحریک می‌کند که عموماً با عدم بخشودگی بین فردی همراه می‌شود. از طرفی الگوهای مخرب اجتنابی و انتقادی سبب کاهش رضایت از زندگی می‌شود (آدامز و همکاران^۶، ۲۰۱۹).

مدل‌های مختلفی برای توضیح بخشودگی بین فردی ارائه شده است. مدل بخشش یکپارچه^۷ (تامپسون و همکاران^۸، ۲۰۰۵) در سه بعد بخشش خود^۹، بخشش دیگران^{۱۰} و بخشودگی در موقعیت‌ها^{۱۱} نشان می‌دهد افراد تصمیم می‌گیرند که وقتی رویداد استرس‌زایی در زندگی رخ می‌دهد، چه واکنشی نشان دهند. نتیجه این ارزیابی می‌تواند تعیین‌کننده رفتار بخشش و رویکرد حل مسئله باشد. به عبارت دیگر، ارزیابی مثبت یا منفی یک مشکل توسط فرد، ممکن است هم رفتار بخشش و هم رویکرد حل مسئله را تعیین کند. به همین دلیل بخشش می‌تواند نقش میانجی را در رابطه مهارت‌های مقابله با استرس بر رضایت از زندگی را بازی کند؛ به‌صورتی که مواجهه با مشکل با رویکردی مسئله‌محور انجام می‌شود، برخوردی مثبت با فرد خاطی صورت می‌گیرد و از خطا چشم‌پوشی می‌شود تا رضایت از زندگی افزایش یابد (چام و الکال، ۲۰۱۹). بخشودگی بین فردی با کنترل راهبردهای هیجان‌محور در حل مسئله موجب کاهش تعارضات و افزایش بهزیستی روانی و جسمانی و آرامش و رضایت در زندگی می‌شود (کرمانی مامازندی و همکاران، ۱۳۹۸). پورموسی عطاریان (۱۴۰۰) در پژوهش خود نشان داد راهبردهای مقابله‌ای و بخشودگی متغیرهایی هستند که بر رضایت از زندگی و حل تعارضات زناشویی تأثیر مثبت و معنادار دارند.

از آنجا که جوامع هر روز در حال تغییر هستند و نقش و حضور زنان در بستر جامعه و خانواده پررنگ‌تر می‌شود، با بررسی دقیق و جامع موقعیت آسیب‌پذیر زنان، به‌نظر می‌رسد تدوین الگویی مناسب با متغیرهای تأثیرگذار برای شناسایی و ارتقای رضایت از زندگی زنان لازم است تا با استخراج اطلاعات و دانشی سودمند بتوان رضایت زنان از زندگی را که مستقیم و

1. Prendergast et al.
2. Donovan & Priester
3. Pizarro-Roiz et al.
4. Kato
5. Alavi Moghadam et al.
6. Adams et al.
7. integrated forgiveness
8. Thompson et al.
9. forgiveness of self
10. forgiveness of other
11. forgiveness of situation

غیرمستقیم در سطح سلامت و روان آن‌ها مؤثر است، مطالعه کرد. انجام پژوهش نیز با هدف شناسایی متغیرهای اثرگذار احتمالی بر آن بر اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. همچنان که به‌نظر می‌رسد نوع الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با رویدادهای استرس‌زا در میزان رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارد، متغیرهای دیگری هم می‌توانند این ارتباط را افزایش دهند. در این پژوهش به میانجی‌گری و تأثیرگذاری بخشودگی بین فردی پرداخته شده است؛ چرا که پیشینه پژوهش نشان می‌دهد در بررسی این متغیرها در قالب طرح‌های الگویابی خلأ پژوهشی مشاهده می‌شود و بررسی این روابط در قالب الگویابی معادله‌های ساختاری نوآوری پژوهش حاضر به‌شمار می‌آید. به همین جهت هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است که آیا الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی با رضایت از زندگی در زنان متأهل رابطه دارند و داده‌های گردآوری‌شده برازش دارند یا خیر.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و به‌لحاظ هدف بنیادی است. جامعه آماری این پژوهش تمام زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ هستند. طبق نظریه کلاین^۱ (۲۰۱۶) که در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری تعیین شود، با در نظر گرفتن ۱۹/۰ برای اندازه اثر، توان ۸۰/۰، تعداد ۴ متغیر مکنون، ۶۰ گویه به‌عنوان متغیر آشکار و آلفای ۵/۰ برای دستیابی به بازه اطمینان ۹۵/۰ حجم نمونه تعیین شد. با در نظر گرفتن احتمال ریزش مشارکت‌کنندگان ۶۱۰ زن متأهل به‌عنوان گروه نمونه پژوهش حاضر به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابتدا از نظر جغرافیایی تهران به پنج قسمت شمال، شرق، غرب، جنوب و مرکز تقسیم شد. سپس از هر قسمت جغرافیایی یک منطقه و از هر منطقه چند محله و از هر محله خیابانی به تصادف انتخاب شدند. از شمال منطقه ۴، از مرکز منطقه ۶، از شرق منطقه ۸، از غرب منطقه ۲۲ و از جنوب منطقه ۱۱ در نظر گرفته شد. از هر منطقه دو محله و در هر محله دو تا سه خیابان و در نهایت به تصادف منازل برای پرکردن پرسشنامه‌ها انتخاب شدند. بعد از بررسی پرسشنامه‌ها، ۱۲ پرسشنامه به‌علت مخدوش بودن، پاسخ‌ندادن بیش از یک‌سوم از سؤالات یا انتخاب یک گزینه برای تمامی سؤالات از بررسی کنار گذاشته شدند و تعداد نمونه به ۵۹۸ نفر رسید. پرسشنامه‌ها به‌صورت دستی در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت و از مشارکت‌کنندگان خواسته شد با توجه به ملاک‌های ورود و در صورت تمایل به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. شایان ذکر است

گردآوری داده‌ها در یک بازه زمانی سه‌ماهه در ماه‌های خرداد تا شهریور ۱۴۰۰ انجام شد. معیارهای ورود شامل زنان متأهل ساکن در شهر تهران، سن حداقل ۱۸، رضایت برای پاسخگویی به پرسشنامه و معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل ناقص پرکردن پرسشنامه‌ها، پاسخ‌دهی تصادفی و انصراف افراد از ادامه همکاری بود.

ابتدا توضیحات لازم به مشارکت‌کنندگان ارائه و پرسشنامه‌ها توزیع شدند. به‌منظور جلب نظر مشارکت‌کنندگان، شماره تماس و ایمیلی در اختیارشان قرار داده شد تا در صورت تمایل از نتیجه تفسیر پرسشنامه خود آگاه شوند. در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

۲-۲. ابزار سنجش

گردآوری داده‌ها با ابزارهای زیر صورت گرفت. میانگین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها برای هر فرد ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بود و بعد از این زمان برای تحویل گرفتن پرسشنامه‌ها به درب منازل مشارکت‌کنندگان مراجعه شد.

۲-۲-۱. مقیاس رضایت از زندگی^۱ (SLS)

داینر، امونس و همکاران^۲ (۱۹۸۵) مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این پرسشنامه شامل پنج سؤال است. پرسشنامه به‌صورت لیکرت هفت‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالف پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه به عبارت کاملاً موافقم نمره ۷ و به عبارت کاملاً مخالفم نمره ۱ تعلق می‌گیرد (داینر و همکاران، ۲۰۱۳). کمترین نمره ۵ و بیشترین نمره ۳۵ است. نمره کمتر از ۱۰ رضایت اندک، نمره ۱۰ تا ۲۰ خنثی و نمره بیشتر از ۲۰ رضایت زیاد از زندگی را نشان می‌دهد. داینر و همکاران (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و بازآزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش کردند. مام شریفی و همکاران (۱۳۹۹) برای بررسی پایایی^۳ این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضریب ۰/۹۱ را به‌دست آوردند. روایی^۴ این مقیاس نیز با استفاده از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس نشان داد در این مقیاس یک عامل اصلی وجود دارد که ۰/۶۴ از واریانس کل را تبیین می‌کند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۹۹ به‌دست آمد.

۲-۲-۲. مقیاس الگوهای ارتباطی^۵ (CPQ)

کریستنس و سالووی (۱۹۸۴) این پرسشنامه را به‌منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجها طراحی کردند. فرم کوتاه‌شده برگرفته از پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین است. این ابزار دارای ۱۱ گویه است که به‌منظور برآورد ارتباط زناشویی طراحی شده است. با اختصاص چهار بعد، در پرسشنامه کوتاه‌شده گویه‌های ۱ تا ۳ تعاملات سازنده^۶، ۴ و ۵ زن متوقع-مرد کناره‌گیر^۷، ۶ و ۷ مرد متوقع-زن کناره‌گیر، گویه‌های ۸ تا ۱۰ بعد انتقاد-دفاع^۸ و آیتم ۱۱ بعد اجتناب را می‌سنجد. پرسشنامه در یک مقیاس ندرجه‌ای لیکرت از «اصلاً امکان ندارد» (نمره ۱)، تا «خیلی امکان دارد» (نمره ۹) درجه‌بندی شده است. نمره بالا در مقیاس سازنده متقابل بیانگر ارتباط مناسب و نمره‌های پایین نشان‌دهنده ارتباط نامناسب است، اما نمره زیاد در دو مقیاس ارتباط اجتنابی متقابل و متوقع-کناره‌گیر نشان‌دهنده ارتباط نامناسب و نمره کم نشان‌دهنده ارتباط مناسب است. فوتریس و همکاران^۹ (۲۰۱۰) روایی این پرسشنامه را ۰/۳۹۷ تا ۰/۴۵۱ به‌دست آوردند و پایایی انتقاد-دفاع ۰/۸۳، متوقع-کناره‌گیر ۰/۷۱ و تعاملات سازنده ۰/۶۱ به‌دست آمد. در ایران عبادت‌پور (۱۳۷۹) به‌منظور برآورد روایی این پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را به‌دست آورد. ضرایب همبستگی برای سه خرده‌مقیاس تعاملات سازنده، اجتناب متقابل و متوقع-کناره‌گیر به‌ترتیب عبارت بودند از ۰/۵۸، ۰/۵۸ و ۰/۳۵- که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بودند. پایایی

1. Satisfaction with Life Scale (SLS)

2. Diener et al.

3. reliability

4. validity

5. Communication Patterns Questionnaire (CPQ)

6. constructive interactions

7. female expectant/mail withdrawn

8. criticism/defense

9. Futris et al.

به‌دست‌آمده در پژوهش صمدزاده و همکاران (۱۳۹۲) که روی ۴۰۱ زن و مرد در ایران انجام دادند و آلفای کرونباخ را ۰/۷۶ و روایی همگرایی پرسشنامه با مقیاس‌های ذکرشده از ۰/۳۰ تا ۰/۹۵ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای تعاملات سازنده ۰/۷۹، متوقع-کناره‌گیر ۰/۹۱ و انتقاد-دفاع ۰/۸۰ به‌دست آمد.

۲-۳-۳. مقیاس مهارت‌های مقابله با استرس^۱ (CRS)

این پرسشنامه توسط بیلینگز و موس^۲ (۱۹۸۱) ساخته شد. شامل ۱۹ سؤال است که سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار را ۸ جمله و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار را با ۱۱ جمله ارزیابی می‌کند. در این پرسشنامه برای امتیازدهی به گویه‌ها از یک مقیاس چهارگزینه‌ای لیکرتی شامل همیشه=۴، اغلب=۳، گاهی=۲ و هیچ‌وقت=۱ استفاده شده است. نمره کل راهکارهای مقابله برای هر فرد حداقل ۱۹ و حداکثر ۷۶ است. نمره شیوه مقابله بر حل مسئله بین ۱۱ تا ۴۴ است و نمره شیوه مقابله بر هیجان بین ۸ تا ۳۲ است. سؤالات ۳، ۴، ۶، ۹، ۱۵، ۱۲، ۱۸ و ۱۹ مربوط به حیطه هیجان‌مدار و مابقی (یازده سؤال) مربوط به حیطه‌های مسئله‌مدار است. اعتبار همسانی درونی^۳ این پرسشنامه برای دو خرده‌مقیاس در مطالعه اولیه از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰ گزارش شد (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱). در پژوهش عراقیان مجرد و همکاران (۱۳۹۹) پایایی این آزمون به روش همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به‌دست آمد. نمره بالاتر در هر خرده‌مقیاس به این معنی است که فرد به میزان بیشتری از شیوه مقابله‌ای مسئله‌مدار یا هیجان‌مدار استفاده کرده است. در پژوهش کوه بومی و همکاران (۱۴۰۱) روایی تشخیصی پرسشنامه ۰/۵۳، پایایی آن به روش ترکیبی ۰/۸۱ و به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای راهبرد مسئله‌مدار ۰/۵۴ و راهبرد هیجان‌مدار ۰/۶۱۹ به‌دست آمد.

۲-۳-۴. مقیاس بخشودگی بین‌فردی^۴ (IFI-25)

احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) به ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین‌فردی پرداختند. این مقیاس ۲۵ گویه دارد و هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین‌فردی و ابعاد آن در افراد مختلف (ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش، درک و فهم واقع‌بینانه) است. پرسشنامه دارای مؤلفه‌های ارتباط مجدد (از سؤال ۱ تا ۱۲)، کنترل رنج (از سؤال ۱۳ تا ۱۸) و درک و فهم واقع‌بینانه (از سؤال ۱۹ تا ۲۵) است. نمره‌گذاری پرسشنامه به‌صورت طیف لیکرت چهارنقطه‌ای (کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۴) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است که امتیاز مربوط به هر گزینه برای ماده‌های ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴ کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، موافقم=۳ و کاملاً موافقم=۴ و بقیه ماده‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در نمره ۲۵ تا ۴۲ توانایی بخشیدن خطای دیگران کم است و در نمره ۴۲ تا ۶۲ توانایی بخشیدن خطای دیگران متوسط است. در نمره بالاتر از ۶۲ توانایی بخشیدن خطای دیگران زیاد است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه بخشودگی بین‌فردی به این قرار بود: مؤلفه ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی با آلفای کرونباخ ۰/۷۷، مؤلفه کنترل رنجش ۰/۶۶ و مؤلفه درک و فهم واقع‌بینانه ۰/۸۰ و کل پرسشنامه ۰/۸۰ (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). برای سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین‌فردی، از اجرای هم‌زمان آن با خرده‌مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی‌دار به‌دست آمد. روایی ملاکی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی بین بخشودگی بین‌فردی و توافق‌پذیری ۰/۴۵ و همبستگی پرخاشگری با بخشودگی بین‌فردی ۰/۶۵- محاسبه شد (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). صفری و همکاران (۱۴۰۱) روایی محتوایی برای گویه‌ها را بالاتر از ۰/۶۰ و همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای متغیر بخشودگی ۰/۸۸۴، درک و فهم واقع‌بینانه ۰/۶۷۶ و برای کنترل انتقام و ارتباط مجدد ۰/۸۴۷ به‌دست آمد.

1. Coping Responses Skills (CRS)
2. Billings & Moos
3. internal consistency validity
4. interpersonal forgiveness questioner

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و روش تحلیل مسیر به شرط برقراری پیش‌فرض‌های نرمال بودن و نبود رابطه همخطی در میان متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های چولگی و کشیدگی^۱، ضریب تحمل^۲ و تورم واریانس^۳ و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. آزمون برازش معادلات ساختاری به کمک شاخص‌های مقتصد، مطلق و مقایسه‌ای صورت گرفت. از نرم‌افزارهای SPSS24 و AMOS24 و روش برآورد بیشینه احتمال استفاده شد.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

در این پژوهش ۶۱۰ زن متأهل حضور داشتند که پرسشنامه‌های ۱۲ نفر از آنان به دلیل ناقص بودن کنار گذاشته شد. میانگین و انحراف معیار سنی مشارکت‌کنندگان به ترتیب ۴۲/۷۳ و ۱۶/۲۸ بود. از این تعداد ۹۲ نفر (۱۵/۴ درصد) در منطقه ۴، ۹۴ نفر (۱۵/۷ درصد) در منطقه ۸، ۹۶ نفر (۱۶/۱ درصد) در منطقه ۲۲، ۱۵۰ نفر (۲۵ درصد) در منطقه ۱۵ و ۱۶۶ نفر (۲۸ درصد) در منطقه ۶ سکونت داشتند. از این تعداد ۲۲۰ نفر (۳۷ درصد) دارای تحصیلات دیپلم و کمتر، ۶۳ نفر (۱۰/۵ درصد) کاردانی، ۱۸۱ نفر (۳۰/۳ درصد) کارشناسی، ۱۱۱ نفر (۱۸/۶ درصد) کارشناسی ارشد و ۲۳ نفر (۳/۸ درصد) دارای تحصیلات دکتری بودند. در این بین ۲۹۵ (۴۹/۳ درصد) خانه‌دار، ۲۵۸ (۴۳/۱ درصد) شاغل و ۴۵ (۷/۵ درصد) بازنشسته بودند. همچنین ۱۳۰ (۲۱/۷ درصد) نفر فرزندی نداشتند، ۲۶۴ نفر (۴۴/۱ درصد) یک فرزند، ۱۵۳ نفر (۲۵/۶ درصد) دو فرزند، ۴۱ نفر (۶/۹ درصد) سه فرزند و ۱۰ نفر (۱/۷ درصد) چهار فرزند یا بیشتر داشتند.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی

جدول ۱. یافته‌های توصیفی

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. سازنده تعاملات	-								
۲. متوقع-کناره‌گیر	-۰/۱۸۳**	-							
۳. انتقاد-دفاع	-۰/۱۷۱**	-۰/۱۶۱**	-						
۴. مهارت مسئله‌محور	-۰/۱۱۸**	-۰/۰۶	-۰/۰۴۱*	-					
۵. مهارت هیجان‌محور	-۰/۳۳**	-۰/۰۷۴**	-۰/۱۸۸**	-۰/۰۶۸*	-				
۶. ارتباط مجدد	-۰/۱۵۱**	-۰/۲۷۹**	-۰/۳۲**	-۰/۰۶۵*	-۰/۱۵۴**	-			
۷. کنترل رنجش	-۰/۲۳۸**	-۰/۲۱۰**	-۰/۰۴۳**	-۰/۰۴۶**	-۰/۰۲۳۸**	-۰/۰۶۸۹**	-		
۸. درک واقع‌بینانه	-۰/۲۱۶**	-۰/۱۹۲**	-۰/۰۳۹**	-۰/۱۷**	-۰/۰۲۷۳**	-۰/۰۶۹۸**	-۰/۰۸۷۳**	-	
۹. رضایت از زندگی	-۰/۲۲۸**	-۰/۱۲۳**	-۰/۱۲۰**	-۰/۰۵۱**	-۰/۰۴	-۰/۰۲۱۰**	-۰/۱۹۷**	-۰/۱۸۹**	-
میانگین	۱۷/۹۵	۱۲/۱۴	۷۶/۲۳	۲۰/۶۳	۱۵/۱۶	۲۹/۳۸	۱۳/۶۱	۱۸/۸۲	۲۳/۵۷
انحراف استاندارد	۵/۴۷	۱۰/۱۷	۵/۲۷	۶/۶۶	۷/۰۹	۷/۵۵	۳/۶۳	۴/۳۱	۶/۵۴

* $P < 0.05$; ** $P < 0.01$

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار و همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. به‌استثنای عامل مهارت راهبردی هیجان‌محور، عامل‌های تعاملات سازنده، مهارت راهبردی مسئله‌محور، ارتباط مجدد، کنترل رنجش و درک واقع‌بینانه به‌صورت مثبت و عامل‌های متوقع-کناره‌گیر و انتقاد-دفاع به‌صورت منفی در سطح معناداری ۰/۰۱ با متغیر رضایت از زندگی همبسته بودند.

^۱ Skewness & Kourtosis

^۲ tolerance coefficient

^۳ variance inflation

۳-۳. بررسی پیش فرض های توزیع نرمال

در جدول ۲ مقادیر چولگی و کشیدگی، تورم واریانس^۱ (VIF)، ضریب تحمل و دوربین واتسون آمده است.

جدول ۲. مفروضه نرمال بودن و همخطی متغیرهای پژوهش

متغیرها	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون
تعاملات سازنده	-۰/۳۶۱	-۰/۶۷۷	۰/۹۰	۱/۱۲	۱/۷۰
متوقع-کناره گیر	۰/۳۷۷	-۰/۸۱۲	۰/۸۹	۱/۱۳	۱/۷۰
انتقاد-دفاع	۰/۵۳۸	-۰/۱۶۲	۰/۷۹	۱/۲۶	۱/۷۰
مهارت راهبرد مسئله مدار	-۰/۳۶۰	-۰/۸۲۷	۰/۹۸	۱/۰۲	۱/۷۰
مهارت راهبرد هیجان مدار	۰/۹۱۶	-۰/۸۳۷	۰/۸۸	۱/۱۱	۱/۷۰
ارتباط مجدد	-۰/۵۵۷	-۰/۰۷۸	۰/۴۷	۱/۱۵	۱/۷۰
کنترل رنجش	-۰/۴۶۳	-۰/۰۹۶	۰/۲۱	۱/۷۸	۱/۷۰
درک واقع بینانه	-۰/۸۱۱	۱	۰/۲۳	۱/۷۰	۱/۷۰
رضایت از زندگی	-۰/۱۷۱	-۰/۵۹۴	-	-	-

جدول ۲ مقادیر کشیدگی و چولگی تک متغیرها را به منظور ارزیابی نرمال بودن توزیع داده های تک متغیری، ضریب تحمل، تورم واریانس و دوربین واتسون نشان می دهد. مقادیر چولگی و کشیدگی برای متغیرها در فاصله ۲- تا ۲+ است؛ بنابراین توزیع داده های تک متغیری طبیعی و شرط لازم برای نرمال بودن داده ها وجود دارد. مفروضه ضریب همخطی بودن به کمک عامل تورم واریانس و ضریب تحمل بررسی شد. در ضریب تحمل هرچه مقادیر از صفر فاصله داشته باشد، همخطی کمتر است. برای بررسی تورم واریانس نیز هرچه مقادیر از عدد ۲ دورتر باشد، همخطی کمتر است. با توجه به جدول ۲، مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش بین از صفر و مقادیر تورم واریانس متغیرهای پیش بین از عدد ۲ فاصله دارند که نشان دهنده عدم همخطی در بین متغیرهای پژوهش است. دوربین واتسون عدم همخطی خطاها را بررسی می کند که مقادیر باید بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد. طبق نتایج جدول ۲، مقادیر در بازه ۱/۷۰ قرار گرفته و حاکی از برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش بین است.

۳-۴. بررسی مدل ساختاری

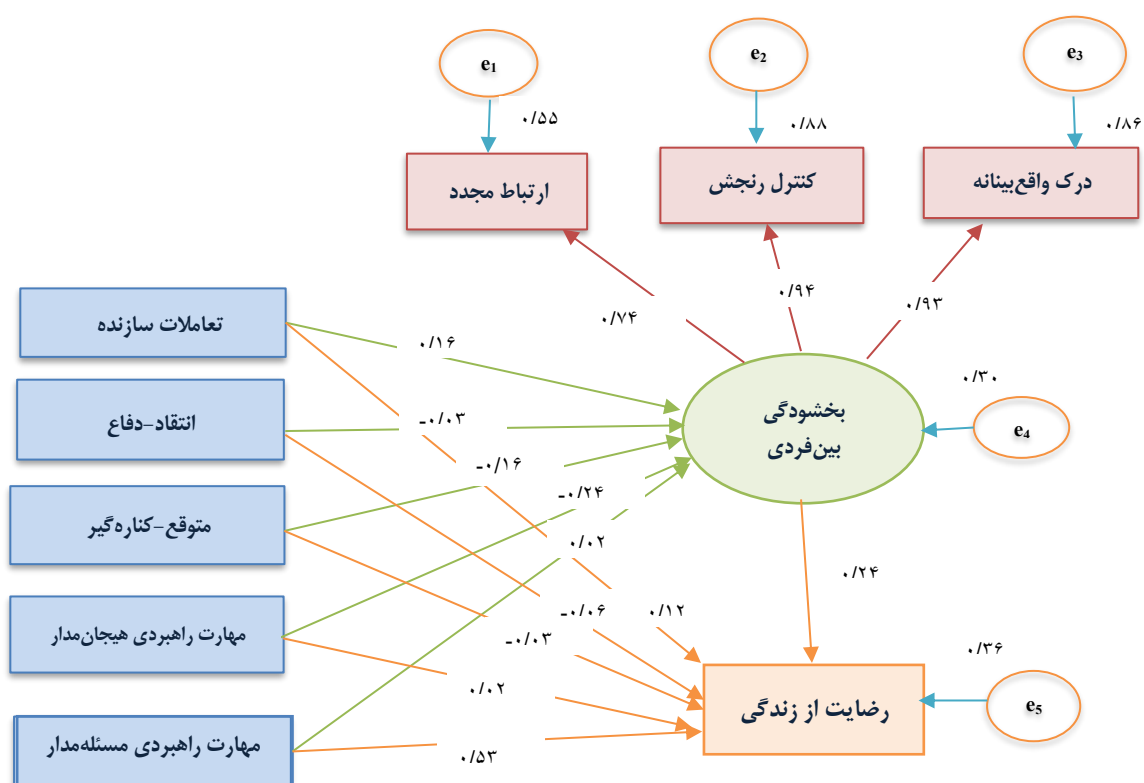
در پژوهش حاضر بخشودگی بین فردی متغیر مکنون است که با کمک نشانگرهای ارتباط مجدد، کنترل رنجش و درک واقع بینانه سنجیده شد. مدل اندازه گیری در مرحله اول دارای برازش مطلوب بود و اصلاح مدل صورت نگرفت. جدول ۳ شاخص های برازندگی مدل اندازه گیری را نشان می دهد.

جدول ۳. برآورد شاخص های برازش مدل اندازه گیری

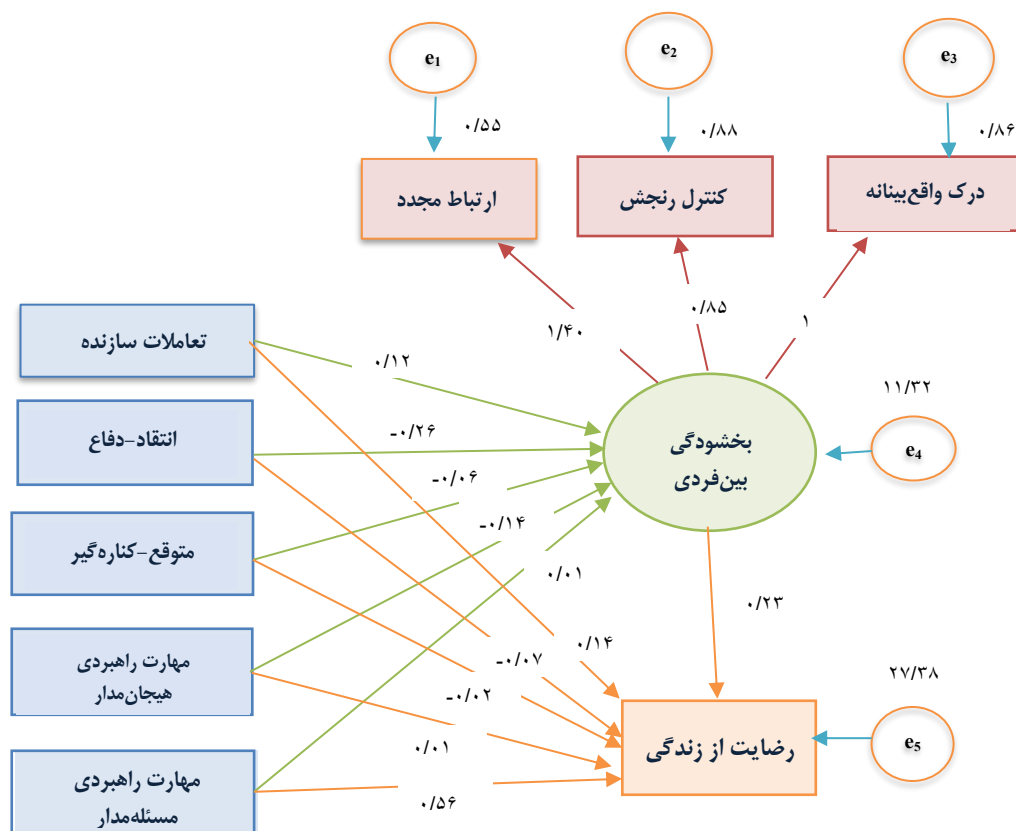
شاخص های برازش	CMIN	DF	CMIN/df	RMSEA	GFI	AGFI	TLI	NFI	RFI
مقادیر الگو	۴۰/۴۱	۱۲	۳/۳۶	۰/۰۶۳	۰/۹۸۵	۰/۹۴۶	۰/۹۵۴	۰/۹۷۸	۰/۹۳۵
دامنه پذیرش	-	-	<۳	<۰/۰۸	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

بررسی شاخص های برازش مدل در جدول ۳ نشان می دهد تمامی شاخص های برازش به دست آمده از مطلوبیت خوبی برخوردار است. مطابق دیدگاه کلاین (۲۰۱۶) شاخص های مقتصد شامل نسبت خی دو به درجه آزادی (CMIN/df) کمتر از ۳، شاخص های مطلق (GFI، AGFI) بزرگتر از ۰/۹، شاخص های مقایسه ای (RFI، NFI، TLI) بزرگتر از ۰/۹ و ریشه میانگین مجذور خطا (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ نشان از برازش مطلوب مدل دارد؛ بنابراین مطابق مقادیر جدول ۳ مدل مفهومی پژوهش برای روابط متغیرها برازش دارد. شکل ۲ مدل نهایی آزمون شده در حالت استاندارد و شکل ۳ مدل ساختاری در حالت تخمین ضرایب غیر استاندارد را نشان می دهد.

^۱ variance inflation factor



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش در حالت تخمین ضرایب استاندارد



شکل ۳. مدل ساختاری پژوهش در حالت تخمین ضرایب غیراستاندارد

براساس شکل ۳، مجموع مجذور همبستگی های چندگانه (R^2) برای متغیر رضایت از زندگی ۰/۳۶ است که نشان می دهد متغیرهای پیش بین پژوهش ۳۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می کنند. در جدول ۴ نتایج تخمین استاندارد مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم و اثر کل مدل نشان داده می شود.

جدول ۴. ضریب مسیر متغیرهای پژوهش

متغیر پیش بین	b	S.E	β	Sig	حد پایین	حد بالا
تعاملات سازنده	۰/۱۳۹	۰/۰۴۱	۰/۱۱۶	۰/۰۰۰	-	-
متوقع-کناره گیر	-۰/۰۱۸	۰/۰۲۲	-۰/۰۲۷	۰/۴۲۷	-	-
انتقاد-دفاع	-۰/۰۷۴	۰/۰۴۶	-۰/۰۶۰	۰/۱۰۹	-	-
مهارت راهبرد مسئله محور	۰/۵۶۲	۰/۰۳۵	۰/۵۳۴	۰/۰۰۰	-	-
مهارت راهبرد هیجان محور	۰/۰۱۴	۰/۰۳۲	۰/۰۱۶	۰/۶۵۵	-	-
بخشودگی بین فردی	۰/۱۶۱	۰/۰۴۸	۰/۱۳۸	۰/۰۰۰	-	-
تعاملات سازنده	۰/۰۲۶	۰/۰۰۱	۰/۰۲۳	۰/۰۰۱	-	-
متوقع-کناره گیر	-۰/۰۱۴	۰/۰۰۵	-۰/۰۲۲	۰/۰۰۰	-	-
انتقاد-دفاع	-۰/۰۵۹	۰/۰۱۹	۰/۰۴۸	۰/۰۰۱	-	-
مهارت راهبردی مسئله محور	-۰/۰۳۰	۰/۰۰۶	۰/۰۰۳	۰/۵۵۱	-	-
مهارت راهبردی هیجان محور	۰/۰۰۳	۰/۰۱۰	-۰/۰۳۴	۰/۰۰۱	-	-
تعاملات سازنده	۰/۱۶۵	۰/۰۴۲	۰/۱۳۹	۰/۰۰۰	۰/۰۹۸	۰/۲۳۶
متوقع-کناره گیر	-۰/۰۳۱	۰/۰۲۲	-۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	-۰/۰۶۷	۰/۰۰۶
انتقاد-دفاع	-۰/۱۳۳	۰/۰۴۳	-۰/۰۱۲	۰/۰۰۴	-۰/۲۰۱	-۰/۰۵۹
مهارت راهبرد مسئله محور	۰/۵۶۴	۰/۰۳۵	۰/۵۳۷	۰/۰۰۱	۰/۵۰۶	۰/۶۱۹
مهارت راهبرد هیجان مدار	-۰/۰۱۶	۰/۰۳۱	-۰/۰۰۲	۰/۶۵۶	-۰/۰۶۶	۰/۰۳۵

طبق جدول ۴، ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم) عامل های تعاملات سازنده ($p < ۰/۰۱$)؛ مهارت راهبرد مسئله محور ($\beta = ۰/۱۳۹$)، مهارت راهبرد مسئله محور ($\beta = ۰/۵۳۷$ ؛ $p < ۰/۰۱$) با رضایت از زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. ضریب مسیر کل انتقاد-دفاع ($\beta = -۰/۰۱۲$ ؛ $p < ۰/۰۱$) منفی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. ضریب مسیر بخشودگی بین فردی ($p < ۰/۰۱$)؛ $\beta = ۰/۱۳۸$ با رضایت از زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. ضریب مسیر غیرمستقیم بین تعاملات سازنده ($p < ۰/۰۱$)؛ $\beta = ۰/۰۲۲$ و انتقاد-دفاع ($\beta = ۰/۰۴۸$ ؛ $p < ۰/۰۱$) با رضایت از زندگی مثبت و ضریب مسیر متوقع-کناره گیر ($\beta = -۰/۰۲۲$ ؛ $p < ۰/۰۱$) و مهارت راهبردی هیجان محور ($\beta = -۰/۰۳۴$ ؛ $p < ۰/۰۱$) با رضایت از زندگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. با توجه به جدول ۴، نظر به اینکه حد پایین و بالای فاصله اطمینان عامل های تعامل ۰/۰۹۸ تا ۰/۲۳۶، مهارت راهبردی مسئله محور ۰/۵۰۶ تا ۰/۶۱۹ و انتقاد-دفاع -۰/۲۱ تا -۰/۰۵۹ است و صفر بیرون از این فاصله ها قرار دارد. این رابطه واسطه ای در سطح $p < ۰/۰۱$ معنادار است. با توجه به نتایج جدول ۴، می توان گفت بخشودگی بین فردی رابطه بین عامل های تعاملات سازنده و مهارت راهبردی مسئله محور با رضایت از زندگی را مثبت و رابطه بین عامل انتقاد-دفاع و رضایت از زندگی را منفی و معنادار میانجی گری می کند.

۴. بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های پژوهش، بخشودگی بین فردی رابطه عامل های تعاملات سازنده و مهارت های راهبردی مسئله محور با رضایت از زندگی را مثبت و رابطه عامل انتقاد-دفاع را با رضایت از زندگی منفی و معنادار میانجی گری کرد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های زیر هم راستا است: نوروزی و همکاران (۱۳۹۸)، آنیکا-اکسینا (۲۰۲۲)، سبزواری و همکاران (۱۴۰۱) که نشان دادند الگوهای ارتباطی سازنده سبب افزایش رضایت از زندگی و الگوهای ارتباطی مخرب سبب کاهش رضایت از زندگی می شود، بای و همکاران (۲۰۲۱)، فولانا و همکاران (۲۰۲۰) و المدیا و همکاران (۲۰۲۱) که به این نتیجه رسیدند که مهارت های مقابله با استرس بر پایه مسئله محور موجب افزایش رضایت از زندگی می شود و پژوهش های احمدی اردکانی و فاطمی عقدا (۱۳۹۸)،

دیرزیت و پاتاس (۲۰۲۲)، پیرا و همکاران (۲۰۲۲)، پیزارو-رویز و همکاران (۲۰۲۱) و علوی مقدم و همکاران (۲۰۲۱) که دریافتند بخشودگی بین فردی سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

در تبیین رابطه مثبت تعاملات سازنده و رابطه منفی انتقاد-دفاع با رضایت از زندگی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی می‌توان گفت همسرانی که از الگوی سازنده متقابل در تعاملات خود بهره می‌گیرند، از رفتارهای مخرب دوری می‌کنند و برای حفظ زندگی خود تلاش می‌کنند. این همسران احساس همدیگر را درک می‌کنند، احساسات خود را به شکل مناسب بروز می‌دهند و برای حل مشکلات ارتباطی خود گفتگو می‌کنند تا با مشارکت و مشورت با یکدیگر، رفاه و رضایت از زندگی را افزایش دهند. از طرفی همسرانی که به جای گفتگوی سازنده و گفتن صفات برجسته یکدیگر مرتب از همدیگر انتقاد می‌کنند، از الگوهای ارتباطی ناکارآمد توقع-کناره‌گیری یا انتقاد-دفاع بهره می‌گیرند و بیشتر براساس واکنش هیجانی تصمیم‌گیری می‌کنند (کریستنسن و سالوی، ۱۹۸۴). دو سطح از تعاملات انسجام (غیردرگیر و درهم‌تنیده) و در دو سطح انعطاف‌پذیری (سخت و بی‌نظم) در الگوهای ارتباطی مطرح می‌شود. زوجینی که رفتارهای افراطی در اجتناب، توقع و انتقاد دارند، همواره در معرض اختلال در عملکرد خانواده و کاهش رضایت از زندگی خود هستند. پیوندهای عاطفی بین اعضای خانواده، الگوهای ارتباطی مثبت و سازنده ظرفیت و سازگاری زوجین را افزایش می‌دهد و به‌طور مثبت بر رضایت آن‌ها از زندگی تأثیر می‌گذارد (شزنیاک و تولکا، ۲۰۲۰). از نظر گاتمن^۲ (۱۹۹۴)، مواردی مانند ایجاد احساسات منفی ناشی از شکست در مرحله گفتگو و افزایش کناره‌گیری و انتقاد در زوجین موجب افزایش نارضایتی می‌شود؛ چرا که زنان انتقادپذیری بیشتری از مردان دارند. رفتارهای مخرب مانند انتقاد زیاد و توقع بالا در زوجین سبب کاهش رضایت در زندگی و حتی رضایت زناشویی هم می‌شود. زوجینی که از الگوهای ارتباطی سازنده استفاده می‌کنند، توانایی بخشش و چشم‌پوشی از اشتباهات همسر را دارند. بخشش موجب می‌شود در فرد یک عاطفه مثبت که به ایجاد سلامت روان منتهی می‌شود، به‌وجود بیاید. بخشودگی یک دگرگونی انگیزشی ایجاد می‌کند که سبب می‌شود افراد از واکنش‌های مخرب رابطه جلوگیری کنند و رابطه سازنده بسازند (یاو و اینرایت^۳، ۲۰۱۸). بخشودگی به‌ویژه در روابط نزدیک، فواید زیادی از جمله سلامت جسمی و روانی در رابطه دارد (راسموسن و همکاران^۴، ۲۰۱۹) که در ایجاد رضایت از زندگی دخیل خواهد بود. هنگامی که بخشش در پاسخ به یک آسیب مخرب در روابط ارتباطی خانواده از سوی یکی از زوجین رخ می‌دهد، زخم‌های صمیمیت التیام پیدا می‌کند، اعتماد رابطه برقرار می‌شود و ارتباط سازنده و متقابل زوجین فعال می‌شود. علاوه بر این بخشش می‌تواند پیامدهای مفیدی برای رابطه زوجین مانند بهبود الگوهای ارتباطی از انتقاد به سمت تعاملات سازنده و حل تعارضات زوجین داشته باشد و رضایت از زندگی را افزایش دهد (عفیفی و همکاران^۵، ۲۰۱۸).

در تبیین رابطه مثبت مهارت‌های راهبردی مسئله‌محور با رضایت از زندگی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی می‌توان گفت افرادی که فعالانه راهبردهای مقابله‌ای را اتخاذ می‌کنند، تمایل دارند بر نامالایمات غلبه کنند و احساسات منفی کمتری را ناشی از عوامل استرس‌زا تجربه کنند. مقابله فعال، یک رویکرد متمرکز بر مشکل و فرایند حذف یا دورزدن عوامل استرس‌زا به‌صورت گام‌به‌گام است. مقابله فعال نیازمند منابع شناختی قابل توجهی از مهارت‌ها و دانش برای تسهیل اولویت‌بندی هدف، برنامه‌ریزی، حل تعارض، تصمیم‌گیری، غلبه بر موانع و درنهایت حذف عوامل استرس‌زا است که با کاهش یا حذف عوامل استرس‌زا می‌تواند عاطفه‌های هیجانی را کنترل کند و با ترویج مهارت‌های مقابله فعال مبتنی بر حل مشکل رضایت از زندگی را افزایش دهد (او و یانگ^۶، ۲۰۲۱). لازاروس و فولکمن^۷ (۱۹۸۴) مدل تعاملی استرس را بیان و در آن ادعا می‌کنند که ظرفیت یک فرد برای مقابله و سازگاری با چالش‌ها و مشکلات، نتیجه تعاملات فرد و محیط است. مدل خودتنظیمی مقابله که ریشه در مدل تعاملی استرس دارد، برخورد مؤثر یا غیرمؤثر یک فرد با یک موقعیت استرس‌زا را در دو مکانیسم مقابله رویکردی حل مسئله و مقابله اجتنابی بررسی می‌کند. زمانی که فرد از مقابله فعال استفاده می‌کند، برنامه‌ریزی، پذیرش و جستجوی اطلاعات می‌کند تا بدین‌وسیله

1. Szczesniak & Tulecka
2. Gottman
3. Yao & Enright
4. Rasmussen et al.
5. Afifi et al.
6. Oh & Yang
7. Lazarus & Folkman

بتواند رضایت از زندگی را بالا ببرد. به عبارتی از حمایت‌های ابزاری برای افزایش رضایت از زندگی استفاده می‌کند (اشتيفنل و همکاران^۱، ۲۰۲۲). از طرفی بخشودگی بین‌فردی رابطه مثبت و معناداری با رضایت از زندگی دارد و با افزایش بخشودگی، رضایت از زندگی هم افزایش می‌یابد. از نظر روابط، بخشش با افزایش تعهد، رضایت و صمیمیت مرتبط است و در یک سمت‌وسو حرکت می‌کنند (عالم و انصاری^۲، ۲۰۱۹). چام و الکال (۲۰۱۹) در مطالعه خود نشان دادند افرادی که دارای بخشودگی و انعطاف‌پذیری زیادی هستند، رضایت بیشتری از زندگی را گزارش کردند. کسانی که عادت یا گرایش به بخشش دارند، از زندگی خود راضی هستند. درواقع رضایت از زندگی ترکیبی از عوامل مختلف است که بخشش یکی از این عوامل است (دردالی و همکاران^۳، ۲۰۱۹). تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) اعتقاد دارند افرادی که تمایل زیادی به بخشش دارند، افکار خود را درمورد زندگی مثبت می‌کنند. این ارزیابی مثبت از زندگی در رویکردهای آن‌ها در حل مسئله منعکس می‌شود. می‌توان گفت افرادی که از راهبردهای مسئله‌محور استفاده می‌کنند تا بتوانند جنبه‌های مثبت را برای پیشبرد اهدافشان مشخص کنند، در این مسیر از خطاهای همسر خود چشم‌پوشی می‌کنند، می‌توانند انتقادهای طرف مقابل را بشنوند و در جهت بهبود روابط حرکت کنند، رضایت بیشتری از زندگی دارند. درنتیجه بخشودگی بین‌فردی می‌تواند رابطه رویکرد مسئله‌محور با رضایت از زندگی را میانجی‌گری کند (المدیا و همکاران، ۲۰۲۱). وقتی افراد در خانواده مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند، سعی می‌کنند پاسخ تنشی بدهند، اما بخشش یکی از عواملی است که به‌عنوان مقابله عاطفی برای کاهش موقعیت تنش‌زا استفاده می‌شود. به عبارتی مقابله عاطفی به‌عنوان یک راهبرد مسئله‌محور برای کاهش هیجانات و تنش، حذف استرس از محیط و ایجاد سلامت ذهنی افراد عمل می‌کند. در این پژوهش بخشودگی نقش میانجی و مقابله عاطفی را در بین رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و رضایت از زندگی بازی می‌کند. از طریق مهارت مقابله با استرس، فرد از مقابله‌های مسئله‌محور برای کاهش تنش بهره می‌گیرد و بخشودگی به‌عنوان مقابله مثبت برای جلوگیری از رویداد استرس‌زا عمل می‌کند (بنگاش و همکاران^۴، ۲۰۲۳). توافقی در رابطه بین بخشودگی و جنسیت وجود ندارد، اما بیشتر مطالعات فراتحلیلی نشان داده است زنان بیشتر از مردان تمایل به بخشودگی دارند (پیرا و همکاران، ۲۰۲۲). از طرفی مطالعه بینتامور^۵ (۲۰۱۹) که روی ۱۶۷ زن متأهل انجام شد نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین راهبرد مسئله‌محور و رضایت از زندگی بالاتر در زنان متأهل وجود دارد. شاید بتوان گفت این رابطه مثبت و معنادار با میانجی‌گری بخشودگی بین‌فردی استحکام بیشتری پیدا می‌کند.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز بود. از آنجا که روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای است، در برخی موارد که منازل به‌صورت تصادفی انتخاب می‌شد، فرد از پاسخ‌دادن به پرسشنامه‌ها امتناع می‌کرد. از طرفی چون جمع‌آوری اطلاعات در دوره شیوع کووید-۱۹ بود، افراد برای مشارکت رغبتی نداشتند. از پرسشنامه که نوعی خودگزارش‌دهی است، استفاده شد که ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر بگذارد؛ به‌صورتی که فرد ممکن است تحت شرایط بحران و استرس قرار گرفته باشد یا با همسر خود دچار تعارض باشد و اطلاعات را در حالت عادی ارائه نکرده باشد. مطالعه فقط روی زنان متأهل شهر تهران انجام گرفت و با توجه به وسعت فرهنگی و قومی در ایران، تعمیم نتایج برای زنان شهرها یا اقوام دیگر امکان‌پذیر نیست و با توجه به محدودیت زمانی، بررسی و مقایسه آن در اقوام یا فرهنگ‌های دیگر صورت نگرفت؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود رابطه سایر عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی مثل عوامل فرهنگی، نگرش به ازدواج، مذهب و عوامل اقتصادی نیز بررسی شود. مشاوران خانواده با تکیه بر چنین مطالعاتی اقداماتی مؤثر در جهت حل نارضایتی زناشویی، رضایت از زندگی را افزایش دهند. به درمانگران و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌شود آموزش‌های لازم در قالب کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای میزان استفاده از مهارت‌های راهبردی مسئله‌مدار در زندگی، ارتقا و بهبود الگوهای ارتباطی و افزایش میزان بخشودگی در افراد برای بالابردن سطح رضایت از زندگی ترتیب دهند تا در بهبود زندگی زوجین مؤثر واقع شود؛ چرا که آرامش و ارتباط خوب زوجین سبب بهبود و بهزیستی ذهنی فرزندان آن خانواده نیز می‌شود. بهبود این متغیرها نه‌تنها برای زنان متأهل، بلکه برای تداوم و پایداری خانواده هم مؤثر است.

1. Stefenel et al.
2. Alam & Ansari
3. Derdaele et al.
4. Bangash et al.
5. Bintamur

۵. ملاحظات اخلاقی

برای پرسشنامه‌ها توضیحات روشن و یکسانی درباره اهداف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و نحوه پاسخگویی در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. به منظور جلب نظر مشارکت‌کنندگان، شماره تماس و ایمیلی در اختیارشان قرار داده شد تا در صورت تمایل از نتیجه تفسیر پرسشنامه خود آگاه شوند. در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول در سال ۱۴۰۱ و دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.TNB.REC.1401.004 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال است.

۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

از زحمات تمامی کسانی که در انجام این پژوهش کمک کردند سپاسگزاری می‌شود. برای این مطالعه هیچ‌گونه حمایت مالی‌ای دریافت نشده است.

۷. تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- احتشام‌زاده، پ.، احدی، ح.، عنایتی، م. ص.، و حیدری، ع. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین‌فردی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۶ (۴)، ۴۴۳-۴۵۵. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-1209-fa.html>
- احمدی اردکانی، ز.، و فاطمی عقدا، ن. (۱۳۹۸). رابطه سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری بخشش و همدلی: بررسی یک مدل. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۴۲ (۴)، ۲۵-۱۵. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.13910>
- پورموسی عطاریان، ی. (۱۴۰۰). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و بخشش با تعارضات زناشویی در کارمندان متأهل سازمان بیمه شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران)*، ۱۷ (۱)، ۴۸۵-۴۷۳. <http://noo.rs/hqjRb>
- روشنی، ش.، تافته، م.، و خسروی، ز. (۱۳۹۸). فراتحلیل پژوهش‌های طلاق در ایران در دو دهه اخیر (۱۳۷۷-۱۳۹۷) و ارائه راهکارهای کاهش طلاق و پیامدهای منفی آن برای زنان و فرزندان. *زن در توسعه و سیاست*، ۱۷ (۴)، ۶۷۴-۶۵۳. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2020.287279.1007699>
- سبزواری، پ.، خویی‌نژاد، غ.، و صفاریان طوسی، م. (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی رویکرد خانواده محور بوئن بر بهبود الگوهای ارتباطی و تعارضات زناشویی زنان دچار طلاق عاطفی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶ (۲)، ۱۴۰-۱۳۴. https://www.islamiilife.com/article_187117.html?lang=fa
- صفری، م.، رضاخانی، س.، و دوکانهای فرد، ف. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای بخشودگی بین فردی در رابطه بین تمایز یافتگی و شایستگی اجتماعی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱ (۳)، ۶۸-۵۹. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.3.6.7>
- صمدزاده، م.، شعیری، م.، مهدویان، ع.، و جاویدی، ن. (۱۳۹۲). پرسشنامه الگوهای ارتباطی: اعتبار و روایی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۱)، ۱۵۰-۱۲۴. <https://www.nahadweb.org/fa/article/download/367838>
- عبادت‌پور، ب. (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران در سال ۷۹-۷۸. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره*، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم، تهران، ایران. <https://lib.wrc.ir/scholar/view/3/159>
- عراقیان مجرد، ف.، محمودی سن، غ.، دانش، ا.، و روشندل، غ. (۱۳۹۹). ارتباط استرس درک شده با راهبردهای مقابله‌ای خوشاوندان نزدیک بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی. *نشریه آموزش پرستاری*، ۹ (۱)، ۲۸-۱۹. <http://jne.ir/article-1-1071-fa.html>
- کرمانی مامازندی، ز.، اکبری بلوطبندگان، ا.، و محمدی‌فر، م. ع. (۱۳۹۸). آزمون مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای بخشش. *نشریه روان‌شناسی خانواده*، ۶ (۲)، ۴۲-۲۹. https://www.ijfpjournal.ir/article_245555.html
- کوه بومی، ژ.، قمری، م.، و حسینیان، س. (۱۴۰۱). نقش میانجی‌گر تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای با کیفیت زندگی و خشونت خانگی علیه زنان در دوران قرنطینه کرونا ویروس. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۲ (۴۸)، ۸۸-۷۵. <https://doi.org/10.22034/spr.2023.355679.1772>

مام شریفی، پ.، اکبری بجندین، و اسدی، ن. (۱۳۹۹). تدوین مدل اعتیاد به اینترنت براساس کیفیت زندگی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با استرس. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹ (۸۹)، ۵۴۱-۵۵۱. <http://psychologicalscience.ir/article-1-689-fa.html>

مرکز آمار ایران. (۱۴۰۲). *سالنامه آماری کشور سال ۱۴۰۲*. <https://amar.org.ir/news/id/16223>

نوروزی، س.، رضاخانی، س.، و وکیلی، پ. (۱۳۹۸). رابطه علی بین چشم‌انداز زمان و بی‌ثباتی ازدواج براساس نقش میانجی گر الگوهای ارتباطی در زنان و مردان متأهل. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳ (۳)، ۴۳۳-۴۵۱. <https://doi.org/10.29252/apsy.13.3.431>

References

- Adams, J. S., Chien, A. T., & Wisk, L. E. (2019). Mental illness among youth with chronic physical conditions. *Pediatrics*, 144, e20181819. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1819>
- Afifi, T. D., Davis, S., Merrill, A. F., Coveleski, S., Denes, A., & Shahnazi, A. F. (2018). Couples' communication about financial uncertainty following the great recession and its association with stress, mental health and divorce proneness. *Journal of Family and Economic Issues*, 39, 205-219. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9560-5>
- Ahmadi Ardakani, Z., & Fateme Oghada, N. (2019). Examining the model of relationship between attachment styles and marital satisfaction: the mediating roles of forgiveness and empathy. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(4.1), 15-25. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.13910> (In Persian).
- Alam, J., & Ansari, M. (2019). Role of forgiveness on life satisfaction among college students. *International journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*, 6(6), 12-22. [Link](#)
- Alavi Moghadam, S. T., Mafakheri, A., & Jahangiri, A. (2021). Effectiveness of emotion-focused couple therapy in marital burnout, marital forgiveness, and communication styles of couples affected by extramarital relationships. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(3), 151-156. <http://dx.doi.org/10.32592/ajnpp.2021.8.3.106>
- Almeida, D., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2021). Satisfaction with life: Mediating role in the relationship between depressive symptoms and coping mechanisms. *Healthcare*, 9(7), 787-791. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070787>
- Alzoubi, F. A., Al-Smadi, A. M., & Gougazeh, Y. M. (2019). coping strategies used by Syrian refugees in Jordan. *Clinical Nursing Research*, 28(4), 396-421. <https://doi.org/10.1177/1054773817749724>
- Anika-Okesina, F. (2022). Marital adjustment and communication style among married adults in Ilorin, Kwara state, Nigeria. *Canadian Journal of Family and Youth*, 14(1), 162-179. <https://doi.org/10.29173/cjfy29750>
- Araghian Mojarad, F., Mahmoodi-Shan, G., Danesh, A., & Roshandel, G. (2020). Relationship between perceived stress and coping strategies of relatives of patients hospitalized in cardiac care unit. *Journal of Nursing Education*, 9(1), 19-28. <http://jne.ir/article-1-1071-en.html> (In Persian)
- Bai, Y., Ocampo, J., Jin, G., Chen, S., Benet-Martinez, V., Monroy, M., Anderson, C., & Keltner, D. (2021). Awe, daily stress, and elevated life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(4), 837-860. <https://doi.org/10.1037/pspa0000267>
- Bangash, S. U., Muhammad, H., & Mehtabullah, M. (2023). Exploring emotional, problem focus and dysfunctional coping strategies and life satisfaction among married and unmarried spinal cord injury patients. *Annals of Human and Social Sciences*, 4(2), 59-70. [https://doi.org/10.35484/ahss.2023\(4-II\)07](https://doi.org/10.35484/ahss.2023(4-II)07)
- Becchetti, L., & Conzo, G. (2022). The gender life satisfaction/depression paradox. *Social Indicators Research*, 160(1), 35-113. <https://doi.org/10.1007/s11205-021-02740-5>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>

- Bintamur, D. F. (2019). The association between forgiveness and life satisfaction. In *Proceedings of the 1st International Conference on Psychology* (pp. 174-180). <https://doi.org/10.5220/0009440601740180>
- Bozkurt, G., İnal, S., Yantiri, L., & Alparslan, Ö. (2019). Relationship between coping strategies, religious attitude, and optimism of mothers of children with cancer. *Journal of Transcultural Nursing*, 30(4), 365–370. <https://doi.org/10.1177/1043659618818714>
- Cam, S., & Alkal, A. (2019). Life satisfaction and interpersonal problem solving in university students: The mediating role of forgiveness. *European Journal of Education studies*, 6(7), 220-234. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3498330>
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). *Communication Patterns Questionnaire* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02529-000>
- Derdaele, E., Toussaint, L., Thauvoye, E., & Dezutter, J. (2019). Forgiveness and late life functioning: The mediating role of finding ego-integrity. *Aging & Mental Health*, 23(2), 238-245. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399346>
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dirzyte, A., & Patapas, A. (2022). Positive organizational practices, life satisfaction, and psychological capital in the public and private sectors. *Sustainability*, 14(1), 488-515. <https://doi.org/10.3390/su14010488>
- Donovan, L. A. N., & Priester, J. R. (2020). Exploring the psychological processes that underlie interpersonal forgiveness: Replication and extension of the model of motivated interpersonal forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 2107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02107>
- Ebadapour, B. (2000). Standardization of marital communication patterns questionnaire in Tehran in 1999-2000. *Master's thesis in counseling*, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tarbiat Moallem University, Tehran, Iran. <https://lib.wrc.ir/scholar/view/3/159> (In Persian)
- Ehteshamzadeh, P., Ahadi, H., Enayati, M. S., & Heidari, A. (2011). Construct and validate a scale for measuring interpersonal forgiveness. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(4), 443-455. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1209-en.html> (In Persian)
- Fincham, F., Beach, S., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.72>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., & Burwell, S. R. (2010). The Communication Patterns Questionnaire - Short Form: A review and assessment. *The Family Journal*, 18(3), 275–287. <https://doi.org/10.1177/1066480710370758>
- Fullana, M. A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>
- Gottman J (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315806808>
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Kermani Mamazandi, Z., Akbari Balutbangan, A., & Mohammadyfar, M. (2020). Model test to explain happiness based on marital adjustment and life satisfaction: The mediating role of

- forgiveness. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 29-42. https://www.ijfpjournal.ir/article_245555.html?lang=en (In Persian)
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Koohboomi, Z., Ghamari, M., & Hosseini, S. (2022). The mediating role of resilience in the relationship between coping styles with quality of life and domestic violence against women in the corona virus quarantine period. *Quarterly Social Psychology Research*, 12(48), 75-88. <https://doi.org/10.22034/spr.2023.355679.1772> (In Persian).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Mam Sharifi, P., Akbari Bejandi, N., & Asadi, N. (2020). Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: the mediating role of stress coping strategies. *Journal of Psychological Science*, 19(89), 541-551. <http://psychologicalscience.ir/article-1-689-en.html> (In Persian)
- Mitiku, Y., Kiffle, D., Siyoum, D., & Birlie, B. (2018). Determinants of time to first marriage among rural women in Ethiopia. *Biomedical Statistics and Informatics*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.11648/j.bsi.20180301.11>
- Mozas-Alonso, M., Oliver, J., & Berástegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PloS one*, 17(3), e0265436. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- Noroozi, S., Rezakhani, S. D., & Vakili, P. (2019). The causal relationship between time perspective and the marital instability based on the mediator role of communication patterns in married women and men. *Applied Psychology*, 13(3), 433-451. <https://doi.org/10.29252/apsy.13.3.431> (In Persian)
- Oh, H. S., & Yang, H. (2021). Coping strategies mediate the relation between executive functions and life satisfaction in middle and late adulthood: A structural equational analysis. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. 29(5), 761-780. <https://doi.org/10.1080/13825585.2021.1917502>
- Pereira, M. G., Fontes, L., Vilaça, M., Fincham, F., Costa, E., Machado, J. C., & Taysi, E. (2022). Communication, forgiveness and morbidity in young adults involved in a romantic relationship. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 22(2), 165-175. <https://www.ijpsy.com/volumen22/num2/613.html>
- Pizarro-Roiz, J. P., Ordonez-Cambor, N., Del-Lbano, M., & Escolar-Llamazares, M. C. (2021). Influence on forgiveness, character strengths and satisfaction with life of a short mindfulness intervention via a Spanish smartphone application, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020802>
- Pourmosa Atarian, Y. (2021). Investigating coping and forgiveness strategies with marital conflicts in married employees of Isfahan City Insurance Organization. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences (Iran's Modern Education Development Center)*, 7(1) 473-485, ON LINE ISSN: 247-4477. <http://noo.rs/hqjRb> (In Persian).
- Prendergast, L. E., Toumbourou, J. W., Mc Morris, B. J., & Catalano, R. F. (2019). Outcomes of early adolescent sexual behavior in Australia: Longitudinal findings in young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 516-522. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.10.006>
- Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-analytic connections between forgiveness and health: The moderating effects of forgiveness-related distinctions. *Psychology & Health*, 34(5), 515-534. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>
- Rowshani, S., Taft, M., & Khosravi, Z. (2020). Meta-analysis of divorce researches in Iran in the last two decades (1998-2018) to reduce divorce and its negative consequences for women and children. *Women-in-Development-and-politics*, 17(4), 653-674. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2020.287279.1007699> (In Persian).

- Sabzevari, P., Khoynejad, G. & Saffarian Tusi, M. R. (2022). Evaluation of the effectiveness of Bowen's family-centered approach on improving communication patterns and marital conflicts in women with emotional divorce. *Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 6(2), 133-140. https://www.islamiilife.com/article_187117.html?lang=en (In Persian)
- Safari, M., Rezakhani, S., & Dokaneifard, F. (2022). The mediating role of interpersonal forgiveness in the relationship between students' differentiation and social competence. *Rooyesh*, 11(3), 59-68. <http://frooyesh.ir/article-1-3363-en.html> (In Persian)
- Samadzadeh, M., Shaieri, M. R., Mahdavian, A. R., & Javidi, N. (2013). Communication Patterns Questionnaire: The Reliability and Validity. *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 124-150. <http://noo.rs/PAqaW> (In Persian)
- Saporovskaia, M. V., Kryukova, T. L., Voronina, M. E., Tikhomirova, E. V., Samokhvalova, A. G., & Khazova, S. A. (2021). A decrease in psycho-emotional health in middle-aged Russian women associated with their life style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 388. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020388>
- Stefenel, D., Gonzalez, J. M., Rogobete, S., & Sassu, R. (2022). Coping strategies and life satisfaction among Romanian emerging adults during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(5), 2783. <https://doi.org/10.3390/su14052783>
- Stepler R. (2017). Led by baby boomers, divorce rates climb for America's 50+ population. *Fact Tank: Pew Research Center*. <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/03/09/led-by-baby-boomers-divorce-rates-climb-for-americas-50-population/>.
- Szczesniak, M., & Tulecka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 223-232. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S240898>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Yao, Z., & Enright, R. (2018). Forgiveness or striking back? The influence of social interaction on adolescents' conflict coping strategy. *International Journal of Educational Psychology*, 7(1), 1-20. <https://doi.org/10.17583/ijep.2018.2872>