

## The Role of Psychological Flexibility, Emotional Empathy, and Spiritual Experiences in the Prediction of Marital Satisfaction of Married Women

Zainab Sadat Hakimi Dezfuli\*

Qudsia Ebrahimpour\*\*

### Abstract

This study aimed to investigate the role of psychological flexibility, emotional empathy, and spiritual experiences in the prediction of marital satisfaction of married women. This descriptive study was a correlational research and the population was all married women living in the city of Qom. To determine the sample size, based on Tabachnick and Fidell's method, 250 married women were selected by convenience sampling. For data collection, the following four questionnaires were used: the ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale, the Acceptance and Action Questionnaire-version 2 (AAQ-II), Mehrabian and Epstein's Emotional Empathy Scale (EES), and the Daily Spiritual Experience Scale (DSES). The data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression tests. The findings showed that marital satisfaction respectively has a positive and significant relationship with psychological flexibility, emotional empathy, and spiritual experiences. According to the regression analysis, psychological flexibility to a greater extent and emotional empathy and spiritual experiences to a lesser extent can predict marital satisfaction. Therefore, it can be said that psychological flexibility, emotional empathy, and spiritual experiences play a great role in the marital satisfaction of married women.

**Keywords:** Marital Satisfaction, Psychological Flexibility, Emotional Empathy, Spiritual Experiences, Married Women.

---

\* Master's degree, General Psychology, Hoda Faculty of Theology and Islamic Studies, Qom, Iran, hakimidezfuli1378@gmail.com

\*\* Assistant Professor, Psychology and Counseling Department, Hoda Faculty of Theology and Islamic Studies, Qom, Iran (corresponding author), ghebrahimpour@yahoo.com

## نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل

زینب سادات حکیمی دزفولی\*

قدسیه ابراهیم‌پور\*\*

### چکیده

هدف پژوهش پیش‌رو بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل بود. روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش کلیه زنان متأهل شهر قم بود. برای تعیین حجم نمونه از قانون تاباچنیک و فیدل استفاده شد که تعداد ۲۵۰ نفر از زنان متأهل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در جمع‌آوری داده‌ها از چهار پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (EMS)، پذیرش و عمل - نسخه دوم (AAQ-II)، همدلی عاطفی مهربان و اپستین (EES) و تجارب معنوی روزانه (DSES) استفاده شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که رضایت زناشویی به ترتیب با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی ارتباط مثبت و معناداری دارد. با توجه به تحلیل رگرسیون، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به میزان بیشتر و همدلی عاطفی و تجارب معنوی به میزان کمتر می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند؛ بنابراین می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی نقش بسزائی در رضایت زناشویی زنان متأهل ایفا می‌کنند. واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی، تجارب معنوی، زنان متأهل.

\* کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران  
hakimidezfouli1378@gmail.com

\*\* استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران (نویسنده مسئول)  
ghebrahimpour@yahoo.com

## مقدمه

زندگی زناشویی یک رابطه انسانی اساسی می‌باشد که از طریق آن، زوجها نیازهای زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را برآورده می‌کنند. افراد متأهل، نه تنها شادتر بلکه از نظر جسمی و روانی در مقایسه با هم‌تایان مجرد خود و یا افراد مطلقه سالم‌تر هستند (کاساپوگلو و یابانیگول، ۲۰۱۸، ص ۱۷۸). آنچه از خود ازدواج مهم‌تر به‌شمار می‌رود و ملاکی برای خانواده سالم و موفقیت مراحل بعدی دانسته می‌شود، سطح رضایتمندی زوجین از زندگی مشترک است (غفوریان قهرمانی و مهدویان، ۱۴۰۰، ص ۷۲). کوشش‌های بسیاری از سوی محققان این حوزه انجام گرفته تا کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیم گوناگون ارزیابی کنند (نادری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۷۰)؛ زیرا شناخت عوامل بقای خانواده به‌عنوان واحدی اجتماعی، عاطفی و شکل‌دهنده شخصیت انسان، تأثیر مهمی بر افزایش فرهنگ جامعه بر جای می‌گذارد (شهماروند و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۸۶). در این میان، مفهوم رضایت زناشویی<sup>۲</sup> در مطالعه ازدواج و روابط زناشویی جایگاه خاصی یافته است (نادری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۷۰). «لی»<sup>۳</sup> به‌عنوان جامع‌ترین تعریف، رضایت زناشویی را احساس و نگرش خشنودآمیز و لذت بردن زن و شوهر در تمامی حیطه‌های ازدواج، تعهد و زندگی مشترک در نظر می‌گیرد و این خشنودی ایجاد شده را ناشی از پذیرش غیرمشروط زوجین از سوی یکدیگر می‌داند (لی و فونگ، ۲۰۱۱<sup>۴</sup>، ص ۲۴۶). اسپریچر<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۸) بر این نظرند که رضایت زناشویی یک ارزیابی هیجانی، شناختی و ذهنی است که فرد از رابطه زناشویی خود دارد؛ در نتیجه ازدواج‌هایی با میزان رضایت زناشویی پایین برای فرد ناسالم بوده، از لحاظ هیجانی و جسمی تنش‌زا هستند و به اضطراب و افسردگی می‌انجامند (رجبی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۱۸۴). همچنین رابطه زناشویی مؤثر سبب حمایت عاطفی و بهزیستی جسمانی می‌شود (واکر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۱۲۴)؛ به گونه‌ای که زوج‌هایی با رضایت ادراک شده بالا توافق زیادی با یکدیگر دارند، از کیفیت گذراندن اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریتی خوب در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده، و از پیرامون خود توصیف و ارزیابی مثبت‌تری دارند (آورنده و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۲۱).

---

1. Kasapoglu & Yabanigul

2. Marital Satisfaction

3. Li

4. Fung

5. Sprecher

6. Walker

با وجود اینکه میزان طلاق در سال‌های اخیر افزایش یافته است، اما تعدادی از ازدواج‌ها نیز وجود دارند که سالم و پایدار باقی مانده‌اند؛ بنابراین تمرکز بر اینکه چه عواملی سبب این پایداری می‌شود، تصویری ارائه می‌دهد که در ایجاد و ترویج ازدواج‌های رضایت‌بخش در جامعه سازنده است (سالاری‌فر و فتاحی، ۱۴۰۰، ص ۷۲). گاتمن (۲۰۱۴) و بیشتر محققان حوزه خانواده، ویژگی‌های شخصیتی زوجین را نیز پیش‌بینی‌کننده نوع ازدواج می‌دانند.

در همین راستا، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های دخیل در رضایت زناشویی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup> است (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۹۴). حوزه روان‌شناسی شناختی به تازگی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان مفهومی مثبت که سبب تعامل بین بهزیستی و رضایت زناشویی می‌شود، تمرکز بیشتری داشته است (لوکاس و مور، ۲۰۲۰<sup>۲</sup>، ص ۸)؛ زیرا این مفهوم نشان می‌دهد درد و رنج جنبه ذاتی زندگی است و انسان با پذیرش چنین تجربیات درونی، آگاه بودن و مشارکت در اقدامات همسو با اهداف و ارزش‌های خود می‌تواند بار روانی را کاهش و بهزیستی را افزایش دهد (فانگ و دینگ، ۲۰۲۲<sup>۳</sup>، ص ۲). مطالعات جدید و موج سوم درمان‌های شناختی-رفتاری<sup>۴</sup> از جمله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۵</sup> (ACT)، مفهوم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را به عنوان یک تعیین‌کننده رفتاری اثربخش و نشانه سلامت روان مطرح کردند (رجایی، ۱۳۹۶، ص ۱۸) که نوع رفتار افراد را در مقابل تجربه‌های جدید معین می‌کند (ایچورن<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۳). رفتار می‌تواند متعهدانه یا غیرمتعهدانه باشد؛ به این معنا که اگر فرد در راستای ارزش‌هایش حرکت نکند، با پوچی و بی‌هدفی در زندگی روبه‌رو می‌شود و شاید زندگی‌اش را در سراسر درد و رنج احساس کند. در مقابل این نداشتن تعهد، پذیرش و عمل متعهدانه است که به رفتارهایی سازگارانه و در راستای اهداف و ارزش‌های فرد اشاره دارد (صداقت‌خواه و بهزادی‌پور، ۱۳۹۶، ص ۵۹). با توجه به فراز و نشیب‌ها و بحران‌های موجود در هر مرحله از زندگی و به عقیده مینوچین<sup>۷</sup> (۱۹۸۴)، ضروری است که زوجین بتوانند خود را با تغییرات به وجود آمده در این مراحل وفق دهند و توانایی انطباق داشته باشند. اگر فرد دیدگاهش را در هر شرایطی حفظ نماید و با عدم انعطاف‌پذیری پیش رود، نمی‌تواند تعادل سیستم خانواده را حفظ کند، به‌طور غیرفعال با

- 
1. Psychological Flexibility
  2. Lucas & Moore
  3. Fang & Ding
  4. Cognitive Behavioral Therapy
  5. Acceptance and Commitment Therapy
  6. Eichorn
  7. Minuchin

شرایط محیطی روبه‌رو می‌شود و به خطا می‌رود (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۹۴)؛ اما فرد منعطف با درک متقابل از خواسته‌های شریک زندگی و نشان دادن نوعی نرمش در رفتار خود، زندگی مشترک با ثبات و موفقیت را تجربه خواهد کرد (شاره و اسحاقی‌ثانی، ۱۳۹۷، ص ۳۸۸). در این باره، آل‌کثیر و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی بر روی زنان دارای اختلافات زناشویی نشان دادند که بین میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مؤلفه‌های آمیزش عاطفی، همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده رابطه مثبت وجود دارد؛ همچنین لوکاس و مور (۲۰۲۰) به این نتیجه رسیدند که بهره‌مندی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأثیر مثبتی بر سلامت روان و رضایت از زندگی در زوجین دارد.

همدلی عاطفی<sup>۱</sup> به عنوان دیگر عنصر ضروری در عملکردهای رضایت‌بخش زناشویی و بین‌شخصی نقش دارد (دی‌سوزا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۵۲۶)؛ زیرا سبب نگرش توجه‌آمیز و اعتباربخشی به گفته‌های همسر می‌شود و در نتیجه کاهش مقاومت و سوءتفاهم میان زوجین، افزایش احترام و ارزش‌دهی را در پی دارد (رضاپور میرصالح و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۳). محققان این سازه را که به طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود، به عنوان توانایی انسان جهت شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی در نظر گرفته‌اند (زین‌العابدین‌زاده، ۱۳۹۳، ص ۵). همدلی در بستر زندگی زناشویی عبارت از توانایی درک همدلانه زوج‌ها از هیجان‌ها و افکار یکدیگر و نیز پاسخ‌دهی به آنها با هیجانات و عواطف مناسب است (بیلینگتون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۲۶۱). همدلی دارای دو بعد شناختی و عاطفی می‌باشد؛ از آنجا که همدلی شناختی به معنای فهم و درک احساس دیگران و همدلی عاطفی به معنای سهیم شدن در حالات عاطفی آنهاست، بنابراین همدلی عاطفی مستلزم وجود همدلی شناختی است (جهاندوست دالنجان و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۱۴۳). همدلی عامل برانگیزاننده‌ای برای مشارکت و رفتارهای مراقبتی اعضای خانواده است که مانع از شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه می‌شود و به‌ویژه این خصوصیت در زنان نسبت به زندگی زناشویی بیشتر مشاهده می‌شود؛ همچنین عاطفه مثبت ناشی از همدلی موجب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر می‌شود که در نهایت با کاهش تعارض‌ها و افزایش حس درک‌شدن از سوی شریک، به طور مستقیم سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (رجبی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۱۹۳). در این راستا بیشتر محققان از جمله قاندشرفی و همکاران (۱۳۹۹)،

1. Emotional Empathy

2. De Sousa

3. Billington

فتوت و همکاران (۱۳۹۸)، رجبی و همکاران (۱۳۹۷)، رضاپور میرصالح و همکاران (۱۳۹۷) بر نقش مهم همدلی عاطفی به عنوان عامل اثرگذار مثبت به شکل مستقیم یا میانجی‌گر بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان نهاد خانواده تأکید می‌کنند. نتایج پژوهش آل‌سوپ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) بیانگر آن می‌باشد که همدلی یا توانایی شناسایی، درک و تجربه شخصی مشارکت با دیگری به طور مثبت با رضایت از رابطه همبسته است؛ همچنین یافته جالب دونگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۲) اثرگذاری همدلی شوهران در رابطه بین استرس والدینی مادران و رضایت زناشویی نشان می‌دهد.

از سوی دیگر، با وجود پتانسیل زیاد دین برای تعریف متغیرهای زیربنایی در پیش‌بینی پدیده‌های روان‌شناختی، مطالعات کمی این موضوع را به صورت تجربی بررسی کرده‌اند (مهدی یار و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۸۸)؛ بنابراین با پشتوانه قراردادن اهمیت روان‌شناسی دین به بررسی رابطه باورهای معنوی با متغیرهای روان‌شناختی در دهه‌های گذشته (بیطرفان و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۴۵۰)، نقش مهم تجارب معنوی بر رضایت زناشویی را می‌توان مورد توجه قرار داد. معنویت از واژه لاتین اسپیریتوس<sup>۳</sup> به معنای «روشی برای بودن» و «تجربه کردن» می‌باشد. برخی روان‌شناسان آن را تلاش دائمی بشر برای پاسخ‌دادن به چراهای زندگی تعریف کرده‌اند که سبب رشد و تکامل است (دهقان منشادی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲). روان‌شناسان حوزه سلامت نیز نقش تجارب معنوی، باورهای دینی و اخلاقی را در سلامت جسم و تکامل روح مؤثر می‌دانند (کوئینگ، ۲۰۱۲<sup>۴</sup>، ص ۱۵). محققان تجارب معنوی را مجموعه ارزش‌ها و عقاید در مورد خود، جهان و مراقبت از بهداشت روانی خود و دیگران می‌دانند (میلر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۱) که در میان کل بشریت با هر نوع مذهب و سلوکی مشترک و از مقوله عشق، آرامش، ارشاد و هدایت است (حکیمی‌فر، ۱۴۰۰، ص ۱۰۴). این سازه معنوی به باورها و اعمالی نسبت داده می‌شود که بر این فرض استوارند که ابعاد متعالی (نه جسمانی) در زندگی انسان وجود دارد که او را در ارتباط نزدیک با خداوند قرار داده، دامنه‌ای از فضیلت‌ها را در او شکل می‌دهد که در درمان مشکلات زناشویی کارآمد است (صفاریان و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۹۷). از جمله تجربیات دینی و معنوی می‌توان به این موارد اشاره کرد: آگاهی از حضور خداوند، برآورده شدن حاجت در اثر دعا، حضور امری

- 
1. Allsop
  2. Dong
  3. Spiritus
  4. Koenig
  5. Miller

قدسی در طبیعت، وحدت همه امور، آرامش عمیق، باور به لزوم کمک کردن به دیگران، رشد معرفت، آگاهی و احساس اینکه جهان حیات دارد (دهقان منشادی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲). معنویت بالا با کاهش نیاز افراد برای تفتیش دیدگاه‌های خارج از شرایط زناشویی سبب توافق و انعطاف‌پذیری زناشویی می‌شود و میزان رضایت از زندگی زناشویی زوجین را افزایش می‌دهد (آورنده و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۲۰). تجارب معنوی روزانه به عنوان تلاشی خوش‌بینانه، اصیل و درونی به فرد کمک می‌کند که احساسات مثبت‌تری را تجربه کند که مشخصه آن وجد و سرور بزرگ است (شهماروند و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۸۶)؛ زیرا یک حس ارتباط با دیگران، جهان یا ماورای هستی را دربرمی‌گیرد و با توجه به بعد ارتباط، موجب وحدت افراد متفرق برای پیشبرد اهداف انسانی می‌شود. همسران معنوی نیز رفتار، عقاید و ارزش‌های مذهبی مشترکی دارند که با انسجام و پیامدهای مثبت در زندگی زناشویی مرتبط است (آورنده و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۲۰)؛ برای مثال در پژوهش‌های پیشین، نقش تجارب معنوی در رضایت زناشویی معلمان (شهماروند و همکاران، ۱۴۰۱)، رضایت زناشویی افراد در حال ترک مواد مخدر (ملایی و درتاج، ۱۳۹۷)، کاهش اختلال اضطراب فراگیر و افزایش رضایت زناشویی زنان (صفاریان و همکاران، ۱۳۹۴) و شادکامی و بهبودی روابط زناشویی (آورنده و همکاران، ۱۳۹۸) تأیید شده است؛ همچنین کاساپوگلو و یابانیگول (۲۰۱۸) در پژوهش خود نقش واسطه‌ای معنویت در رابطه بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی را نشان دادند.

با توجه به جامعه آماری متشکل از زنان متأهل در این پژوهش، نکته مهم آن است که در سطح جهانی، نقش‌های تربیتی و مراقبتی خانواده بیشتر به وسیله زنان انجام می‌شود و آنان به عنوان چسب ارتباطی در حفظ خانواده‌ها ایفای نقش می‌کنند. زن‌ها در محافل اجتماعی به عنوان افراد بخشنده، محافظ، پرورش‌دهنده و تثبیت‌کننده شناخته می‌شوند (روبرتو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۱)؛ همچنین به دلیل تقاضای زیاد در ایفای نقش‌های سنتی جنسیتی در معرض خطر بیشتری برای اختلالات ناتوان‌کننده جسمی و روانی از جمله افسردگی، اضطراب و حتی خودکشی قرار دارند (چیزلر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۱۰۵۳). از این‌رو مورد حمایت واقع شدن از سمت همسر و دیگر عوامل فردی و بین‌فردی مرتبط با خرسندی از ازدواج می‌تواند منبعی برای پیشگیری از اختلال عملکرد و تقویت کارکردهای اثربخش در زنان متأهل به شمار آید. با در نظر گرفتن افزایش آمار طلاق در جامعه امروزی و نقش کلیدی و تربیتی زنان در خانواده، بررسی‌های علمی برای

---

1. Roberto

2. Czeisler

شناسایی عوامل شناختی، عاطفی و معنوی مرتبط با رضایت زناشویی زوجین ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است و می‌تواند از دو بعد نظری و کاربردی اهمیت داشته باشد؛ در نتیجه پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در پیش‌بینی رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر قم نقش دارند؟

### روش پژوهش

روش پژوهش پیش‌رو توصیفی از نوع همبستگی است. از نظر هدف، کاربردی و از نظر زمانی، مقطعی می‌باشد که در آن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی، متغیرهای پیش‌بین و رضایت زناشویی متغیر ملاک است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل (دانشجو و طلبه) شهر قم می‌باشد. جهت تعیین حجم نمونه از قانون تاباچنیک و فیدل  $N \geq 50 + 8M$  استفاده شد؛ به گونه‌ای که تعداد ۲۵۰ نفر از زنان متأهل شهر قم به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها در بازه زمانی اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۲ جمع‌آوری شد؛ به گونه‌ای که پرسشنامه‌ها در گروه‌های علمی وابسته به دانشگاه‌ها و حوزه‌ها قرار داده شد و بدین شیوه همکاری شرکت‌کنندگان جهت پاسخدهی به پرسشنامه‌ها جلب گردید.

پس از جمع‌آوری اطلاعات به ارزیابی داده‌ها و استخراج نتایج با استفاده از نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS-24 پرداخته شد. نخست ویژگی‌های جمعیت شناختی بررسی شد و سپس تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. بخش آمار توصیفی جهت محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها و تدوین جداول نمرات انجام شد. در بخش آمار استنباطی، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی روابط ساده و چندگانه میان متغیرهای مورد مطالعه به کار رفت.

### ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از چهار پرسشنامه استفاده شد که به شرح زیر است:  
 پرسشنامه رضایت زناشویی EMS (نسخه کوتاه اینریچ)<sup>۱</sup>: اولسون<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۹)، این پرسشنامه را به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار بردند؛ به همین سبب، این پرسشنامه را اینریچ (به معنای مسائل غنی‌سازی

1. Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)

2. Olson

و پرورش روابط، ارتباطات و شادی)<sup>۱</sup> می‌نامند و در ایران آن را عرب علی‌دوستی و همکاران (۱۳۹۳) اعتباریابی کرده‌اند. این پرسشنامه ده سؤال دارد که هر یک از سؤالات یکی از حیطه‌های روابط زناشویی (مانند مقوله ارتباطات و مقوله جنسی) را اندازه‌گیری می‌کند (فاورز<sup>۲</sup> و اولسون، ۱۹۹۳، ص ۱۸۰). با استفاده از مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت به «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» به ترتیب کد ۵ تا ۱ داده می‌شود؛ پس هرچه جمع نمرات بالاتر باشد، نشانه رضایت بیشتر از زندگی زناشویی است. سؤالات ۱، ۳، ۵، ۸ و ۹ کدگذاری معکوس می‌شوند. در پژوهش عرب علی‌دوستی و همکاران (۱۳۹۳) روایی محتوایی، صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است و همچنین ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ (۰/۷۴) برآورد شد. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۸ می‌باشد.

پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم (AAQ-II):<sup>۳</sup> این پرسشنامه به وسیله بوند<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۱) تدوین شده است. یک نسخه ده ماده‌ای از پرسشنامه اصلی پذیرش و عمل (AAQ-I) می‌باشد که پیش‌تر به وسیله هیز<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) ساخته شده بود. این پرسشنامه سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی برمی‌گردد؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۷۱). مقیاس حاضر براساس طیف لیکرت از امتیاز ۱ تا ۷، «خیلی مخالفم» تا «خیلی موافقم» درجه‌بندی شده است و برخی سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مشخصات روان‌سنجی نسخه اصلی بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت‌کننده در طول شش نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت‌بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ (۰/۷۸ - ۰/۸۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. نتایج نشان دادند پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم به صورت هم‌زمان، طولی و افزایشی دامنه‌ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش‌بینی می‌کند که همسان با نظریه زیربنایی‌اش می‌باشد؛ همچنین این ابزار اعتبار تمیزی مناسبی را نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد AAQ-II مفهوم مشابه با AAQ-I را اندازه می‌گیرد، اما ثبات روان‌سنجی بهتری دارد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۲). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۵ می‌باشد.

1. Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication, and Happiness

2. Fowers

3. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQII)

4. Bond

5. Hayes

پرسشنامه همدلی عاطفی<sup>۱</sup> (EES): این مقیاس توسط مهرابیان و اپستین<sup>۲</sup> (۱۹۷۲) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۳ گویه و هفت مؤلفه همدلی واکنشی، همدلی بیانی، همدلی مشارکتی، اثرپذیری عاطفی، ثبات عاطفی، همدلی نسبت به دیگران و کنترل است که به صورت پنج لیکرتی از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (۵ تا ۱) طراحی شده است. هفده پرسش به صورت مثبت و شانزده پرسش دیگر به صورت معکوس طرح شده‌اند: پرسش‌های ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۳۲، ۳۰، ۲۸، ۲۶، ۲۴ و ۳۳ پرسش‌های منفی و بقیه پرسش‌ها، پرسش‌های مثبت را تشکیل می‌دهند. پرسش‌های منفی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهشی که با استفاده از این مقیاس و به وسیله مهرابیان و اپستین در مورد ۲۰۲ مرد و زن (به گونه مساوی) انجام گرفت، ضریب پایایی مقیاس ۰/۸۴ گزارش شد و در پژوهش نسخه فارسی این مقیاس ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۵۶ و ضریب روایی همسانی درونی خرده مقیاس‌ها از ۰/۴۰ تا ۰/۶۵ به دست آمد (زرشقای و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۴۳). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۲ می‌باشد.

مقیاس تجارب معنوی روزانه (DSES):<sup>۳</sup> این مقیاس شانزده سؤالی به وسیله اندروود و ترسی<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) طراحی شده، و برای سنجش ادراک فرد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره و ادراک او از تعاملش با این وجود مافوق جهان مادی به کار می‌رود. در تحلیلی، سه عامل احساس حضور خداوند (سؤالات ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۶، ۵، ۴، ۲ و ۱) و ارتباط با خداوند (سؤالات ۱۵، ۱۲، ۸، ۷ و ۳) و احساس مسئولیت در برابر دیگران (سؤالات ۱۳ و ۱۴) با شیوه نمره‌گذاری شش لیکرتی مورد سنجش قرار می‌گیرد (اغلب اوقات روز، نمره ۶ و هرگز یا تقریباً هرگز، نمره ۱)؛ اما رایج است که این مقیاس تک عاملی بوده، و در برخی موارد می‌توان تنها سؤال ۱۶ را جداگانه تحلیل کرد. شانزده ماده مفاهیمی از قبیل ارتباط، لذت و احساس تعالی، قدرت، راحتی، آرامش، کمک و یاری خداوند، هدایت خداوند، دریافت عشق خداوند، احساس حیرت، شکرگزاری، محبت همراه با دلسوزی و احساس نزدیکی به خداوند را می‌سنجد (تقوی و امیری، ۱۳۸۹، ص ۱۵۴). دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ و نمرات بالاتر بیانگر تجارب معنوی بیشتر است. اندروود و ترسی، افزون بر تأیید روایی همزمان، ثبات درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی و مقادیر ۰/۹۴ و ۰/۹۵ را در دوبار اجرا و گزارش کرده‌اند. در ایران تقوی و امیری (۱۳۸۹)، روایی مقیاس را با

1. Emotional Empathy Scale

2. Mehrabian & Epstein

3. Daily Spiritual Experience Scale

4. Underwood & Teresi

استفاده از روش‌های روایی همزمان و تحلیل عوامل بررسی کردند که ضریب همبستگی آن ۰/۷۱ بود؛ همچنین ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تنصیفی اسپیرمن - براون و ۰/۹۱ برای آلفای کرونباخ را گزارش کردند. در پژوهش شهماروند و همکاران (۱۴۰۱) پایایی کل به روش همسانی درونی ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۲ می‌باشد.

### یافته‌های پژوهش

براساس یافته‌های مرتبط با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، ۱۷ تا ۶۰ بود؛ در این میان، میانگین متغیرها به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های آماری به تفکیک برای سن آزمودنی‌ها ۳۱/۳۶ سال، تعداد فرزندان ۲ و مدت تأهل ۱۰/۸۸ سال است؛ همچنین میزان تحصیلات آزمودنی‌ها در این پژوهش، مقطع سیکل، دیپلم، لیسانس، فوق لیسانس و دکتری را پوشش داد که مقطع فوق لیسانس بیشترین فراوانی شرکت‌کنندگان را داشته است. جدول ۱، میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین
رضایت زناشویی	۳۷/۱۶	۷/۸۴	۵۰	۱۲
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۴۸/۵۲	۱۰/۴۲	۶۹	۱۲
همدلی عاطفی	۱۱۳	۱۰/۵۶	۱۳۹	۷۶
تجارب معنوی	۷۳/۹۸	۱۲/۵۳	۹۶	۴۰

با توجه به نتایج ارائه‌شده در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیر رضایت زناشویی به ترتیب ۳۷/۱۶ و ۷/۸۴، میانگین و انحراف معیار متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ترتیب ۴۸/۵۲ و ۱۰/۴۲، میانگین و انحراف معیار متغیر همدلی عاطفی به ترتیب ۱۱۳ و ۱۰/۵۶ و میانگین و انحراف معیار متغیر تجارب معنوی به ترتیب ۷۳/۹۸ و ۱۲/۵۳ است.

جدول ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	رضایت زناشویی	سطح معناداری (p)	نتیجه آزمون
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۵۲۵	۰/۰۰۱	قبول
همدلی عاطفی	۰/۲۵۱	۰/۰۰۱	قبول
تجارب معنوی	۰/۲۶۶	۰/۰۰۱	قبول

برای بررسی ارتباط ساده بین متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی) و رضایت زناشویی از آزمون همبستگی پیرسون<sup>۱</sup> استفاده شد. براساس نتایج ارائه‌شده در جدول ۲، رضایت زناشویی زنان با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی ارتباط مثبت دارد. ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رضایت زناشویی برابر با ۰/۵۲۵، بین همدلی عاطفی و رضایت زناشویی برابر با ۰/۲۵۱ و بین تجارب معنوی و رضایت زناشویی برابر با ۰/۲۶۶ است که همگی در سطح  $p=0/001$  معنادار هستند؛ از این‌رو می‌توان گفت هرچقدر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در زنان متأهل افزایش یا کاهش یابد، رضایت زناشویی آنان نیز افزایش یا کاهش خواهد یافت.

برای بررسی رابطه چندگانه میان متغیرهای تحقیق و پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی از روش تحلیل رگرسیون به صورت همزمان (Enter) استفاده شد. به کمک تحلیل رگرسیون خطی چند متغیری واریانس متغیر ملاک پیش‌بینی و نیز وزن نسبی هر متغیر به صورت اختصاصی روشن شد. یکی از مفروضات اساسی تحلیل رگرسیون چندگانه استقلال متغیرهای پیش‌بین است که در این پژوهش به وسیله آزمون دو‌بین و اتسون آزموده شد و استقلال متغیرها مورد پذیرش قرار گرفت. جدول ۳، خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه میان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی با رضایت زناشویی به صورت همزمان (Enter)

ضرایب رگرسیون			F/P	R2	R	متغیرهای پیش‌بین
همدلی عاطفی	تجارب معنوی	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی				
		B= ۰/۵۲ t= ۹/۷۲ p=۰/۰۰۱	F= ۵۸/۹۸ p=۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۵۲	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
	B= ۰/۱۱ t= ۱/۹۸ p=۰/۰۴۹	B= ۰/۴۹ t= ۸/۶۶ p=۰/۰۰۱	F=۸۱/۴۹ p=۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۵۳	تجارب معنوی
B= ۰/۰۸ t= ۱/۵۳ p=۰/۰۲۶	B= ۰/۱۲ t= ۱/۹۶ p=۰/۰۵۱	B= ۰/۵۰ t= ۸/۸۱ p=۰/۰۰۱	F=۳۴/۱۷ p=۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۵۴	همدلی عاطفی

1. Pearson Correlation

براساس یافته‌ها در جدول ۳، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی با رضایت زناشویی برابر با  $R=0/54$  و ضریب تعیین برابر با  $R^2=0/29$  که در سطح  $p=0/001$  معنادار است؛ به عبارتی ۲۹٪ از واریانس مربوط به رضایت زناشویی به وسیله متغیرهای یادشده پیش‌بینی می‌شود. بنابر جدول ۳، مقدار  $F$  که معناداری مقادیر مجذور همبستگی را نشان می‌دهد؛ در همبستگی چندگانه (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی با رضایت زناشویی) برابر با  $34/17$  و در سطح  $p=0/001$  از لحاظ آماری معنادار است. بر این اساس می‌توان فرض اصلی پژوهش را تأیید کرد که «رضایت زناشویی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در زنان متأهل قابل پیش‌بینی است».

مقدار  $B$  نیز ضرایب رگرسیون هر یک از متغیرها را نشان می‌دهد. متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با ضریب  $B=0/52$  در سطح  $p=0/001$  معنادار است و می‌تواند رضایت زناشویی زنان را پیش‌بینی کند. سایر متغیرهای تجارب معنوی با ضریب  $B=0/11$  و همدلی عاطفی با ضریب  $B=0/08$  در سطح  $p=0/001$  معنادار نیستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همدلی عاطفی و تجارب معنوی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل شهر قم بود. نتایج نشان داد که متغیرهای پیش‌بین در کنار هم، ۲۹ درصد رضایت زناشویی زنان متأهل را پیش‌بینی می‌کنند. بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و توانست سهم بیشتری از واریانس و تغییرات مربوط به رضایت زناشویی را نسبت به دو متغیر دیگر تبیین کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های صالحی و همکاران (۱۳۹۰)، سالاری‌فر و فتاحی (۱۴۰۰)، موسوی (۱۳۹۹)، نوروزی و همکاران (۱۳۹۸)، حبیبی‌خواه و رحیمی (۱۳۹۸)، شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷)، آل‌کثیر و همکاران (۱۳۹۷)، رجایی (۱۳۹۶)، ژانک (۲۰۲۲)، لوکاس و مور (۲۰۲۰) و رهیف امیر (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی افراد برای منعطف بودن در موقعیت‌های حساس و شگفت‌آور را منعکس می‌سازد؛ به این معنا که فرد منعطف به دلیل نرم‌خو بودن، می‌تواند افکار و رفتار خود را با تغییرات محیطی سازگار کند. در نتیجه افزون بر اینکه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک عامل مؤثر بر سلامت روان فرد است، نقش تعیین‌کننده‌ای را در تعاملات و رضایتمندی زناشویی زوجین به واسطه مدیریت

استرس در شرایط گوناگون، بهبود تاب‌آوری و افزایش تجربیات خوشایند مربوط به زندگی مشترک ایفا می‌کند؛ به علاوه نقش مستقیم انعطاف روانی بر رضایت زناشویی در پژوهش حبیبی‌خواه و رحیمی (۱۳۹۸) و رجایی (۱۳۹۶) به‌طور میانجی نیز رابطه برخی متغیرها از جمله سبک دلبستگی را با رضایت زناشویی تعدیل می‌کند. بدیهی است که نوع سبک دلبستگی شکل گرفته در کودکی یکی از عناصر مهم در نوع تعاملات بین فردی و زوجی در بزرگسالی است؛ همچنین مشخص شده که افراد با سبک دلبستگی نایمن، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به شدت پایینی نسبت به افراد با سبک دلبستگی ایمن دارند. این موضوع ریشه در آن دارد که افراد با سبک دلبستگی نایمن، چشم‌انداز محدودی نسبت به جایگزین‌های موجود در موقعیت‌ها و سازگاری به تغییرات دارند؛ زیرا به یک الگوی واحد، غیر منعطف و مخرب ارتباطی چنگ می‌زنند و همین امر سبب می‌شود که آنان در زندگی با موانع و محدودیت‌های رفتاری و فکری، چه به صورت شخصی و چه در تعامل با شریک خود روبه‌رو شوند. نتیجه این امر، نارضایتی از زندگی زناشویی در ابعاد مختلف ارتباط، مسائل جنسی، مالی، شغلی و فرزندان است.

رضایت زناشویی، احساس درونی رضایت و خشنودی هر یک از زوجین نسبت به ابعاد مختلف رابطه از جمله فرزندان و نحوه پرورش آنان را شامل می‌شود؛ از این‌رو وجود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در فرزندپروری نیز می‌تواند سبب تربیت درست فرزند و وجود اختلافات کمتر میان زن و شوهر در این حیطه شود و بدین شیوه، یکی از جنبه‌های مهم رضایت زناشویی به ویژه در زنان تأمین می‌شود. ژانک (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود اذعان داشته است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی والدین، توانایی ایشان برای پذیرش افکار، احساسات و انگیزه‌های منفی خود در تعامل با فرزندان و حفظ این توانایی را نشان می‌دهد.

سه مؤلفه مهم انعطاف روانی در فرزندپروری مؤثر و درنهایت تأمین جنبه‌ای از رضایت زناشویی نقش دارد: ۱. تفکیک شناختی؛ والدین می‌توانند در روند فرزندپروری، احساسات و افکار شخصی و زوجی خود را از رفتارهای مربوط به فرزندپروری و والدینی جدا سازند، به‌طوری که رفتارها و تصمیم‌های آنان تحت تأثیر احساسات و افکارشان قرار نگیرد. ۲. تعهد به عمل؛ به معنای توانایی والدین برای عقب‌نشینی از انتخاب‌ها و اقدامات فرزندان است تا به آنها اجازه دهند استقلال خود را به‌طور مناسب ابراز کنند. گرچه این موضوع ممکن است سبب افزایش نگرانی والدین شود، اما در این وهله به دلیل منعطف بودن می‌تواند احساسات و افکار منفی را در آغوش گیرند و به رفتارهای مؤثر والدینی پایبند باشند و ۳. پذیرش؛ به توانایی والدین در تشخیص این موضوع اشاره دارد که احساسات و افکار منفی ایجاد شده توسط خود، فرزندان یا همسرشان

بخشی از فرایند فرزندپروری و زندگی مشترک است. پذیرش کمک می‌کند تا این فرایند را به همان گونه قبول کنند که وجود دارد و در رفتارهای فرزندپروری و ارتباط زناشویی مؤثر خود دخالت ناپجا نداشته باشند.

براساس نتایج به‌دست آمده بین همدلی عاطفی و رضایت زناشویی ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. این نتیجه با تحقیق‌های رجیبی و همکاران (۱۴۰۱)، غفوریان قهرمانی و مهدویان (۱۴۰۰)، جهان‌دوست دالنجان و همکاران (۱۳۹۹)، قاندشرفی و همکاران (۱۳۹۹)، رهبری (۱۳۹۸)، احمدی اردکانی و فاطمی عقدا (۱۳۹۸)، رجیبی و همکاران (۱۳۹۷)، رضاپور میر صالح و همکاران (۱۳۹۷)، نادری و همکاران (۱۳۹۴)، زین‌العابدین‌زاده (۱۳۹۳)، طالبی جویباری (۱۳۹۰)، دونگ و همکاران (۲۰۲۲) و آل سوپ و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین ارتباط میان همدلی عاطفی و رضایت زناشویی باید گفت ازدواج می‌تواند سرچشمه برخی از عمیق‌ترین هیجان‌های ما، همچون لذت و صمیمیت، ناراحتی، عشق، تنفر و... باشد و به میزانی که زن و شوهر بتوانند این احساسات را در یکدیگر شناسایی کنند و درباره آن به گفتگو بپردازند، دیدگاه‌های مثبت‌تر و پویایی بیشتر رابطه خود را تضمین خواهند کرد. زوج‌های خوشبخت به‌طور پیوسته و کارآمد، واکنش‌های مختلف خود در تعاملات روزمره و یا در شرایط استرس‌زا را متقابلاً ابراز و درک می‌کنند. این همدلی عاطفی سبب می‌شود تا ثبات عاطفی در رابطه را تجربه کنند و نیز به واسطه مؤلفه شناخت بر روی عواطف و هیجانات خود کنترل داشته باشند؛ در نتیجه افزایش رضایت زناشویی و کاهش نارضایتی جنسی و ویژگی‌هایی همچون بدبینی، اضطراب، پرخاشگری و تنش را برای خود رقم می‌زنند. همدلی عاطفی زنان به شیوه‌های گوناگون مانند درک رفتارهای کلامی و غیرکلامی سبب آگاهی از نیازهای همسرشان می‌شود و در پی آن، احساس خوب زن و شوهر به همدیگر را به دنبال دارد. همدلی به واسطه شناخت احساس دیگران و عاملی برای رفتارهای حفاظتی از اعضای خانواده که البته در زنان پررنگ‌تر است، موجب می‌شود تا همسران خود را به جای یکدیگر قرار دهند و دیدگاه‌های سازنده‌تری نسبت به موقعیت شریک خود و ارتباط همسری‌شان داشته باشند. وجود این توانایی در زوج‌ها سبب خرسندی و استحکام زندگی زناشویی می‌شود. این موضوع به نوعی با برخی مؤلفه‌های نظریه تبادل اجتماعی در ادبیات رضایت زناشویی همخوان است؛ از این جهت که وقتی زن و شوهر خود را در رابطه‌ای احساس می‌کنند که تقویت‌های کافی مانند درک و برآورده شدن خواسته‌ها، حفظ عزت و ارزشمندی، فهم دیدگاه‌ها و نیز پاسخ به آن از سمت شریکشان وجود دارد؛ متقابلاً به میزان بیشتری در ارتباط زناشویی، خود را برای همسر خرج کرده، و به‌طور کلامی، رفتاری، عاطفی پاسخگو خواهند بود.

در نهایت نتایج بیانگر آن است که بین تجارب معنوی و رضایت زناشویی ارتباط مثبت و معناداری وجود داشت که با نتایج یافته‌های شه‌ماروند و همکاران (۱۴۰۱)، آورنده و همکاران (۱۳۹۸)، سیفی و تقوی (۱۳۹۸)، ملایی و درتاج (۱۳۹۷)، امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۶)، ترقی‌جاه و همکاران (۱۳۹۵)، صفاریان و همکاران (۱۳۹۴)، صدیقی و همکاران (۱۳۹۳)، کاوه و بهرامی (۱۳۹۰) و کاساپوغللو و بابانیگول (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد همان‌طور که ازدواج موفق می‌تواند فضای قابل‌توجهی را برای اوج‌گیری معنوی افراد ایجاد کند؛ وجود هماهنگی، آرامش، یکپارچگی و معناداری درونی هر فرد نیز که تجربیات متعالی گوناگونی را برای وی رقم می‌زند، می‌تواند رضایت از ازدواج را بهبود بخشد. افراد با شخصیت‌ها و جهت‌گیری‌های معنوی مشابه، مهارت‌های مثبت مشترکی مانند حل تعارض و توافق در مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، خانواده، دوستان و فرزندان را در فضای زندگی زناشویی نشان می‌دهند. ایمان به خدا، تعهد دینی و معنوی و اعتقاد به یک موجود برتر در مطالعات مختلفی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده رضایت زناشویی زوجین معرفی شده است؛ زیرا همین امر سبب مزایای دیگر می‌شود؛ از جمله: ۱. تمایل به بخشش، ۲. ارزش‌های اخلاقی قوی، ۳. میل به همسر و پدر و مادر خوب بودن، ۴. تعهد به وفاداری جنسی، ۵. تمایل به رضایت و حمایت از همسر و ۶. تعهد مادام‌العمر به ازدواج. با توجه به نظریه اهداف پویا در رضایت زناشویی، زنانی که در سنین اواخر بزرگسالی قرار دارند، به دلیل اولویت قرار دادن اهداف همراهی و معناداری و دخیل بودن میزان بیشتری از تجارب معنوی و یکپارچگی درونی در این سنین، نسبت به همسر خود وفاداری و تعهد مستحکم‌تر و ثابت‌شده‌ای دارند که بیانگر سطح رضایت زناشویی بالا است. مؤلفه‌های تجارب معنوی شامل احساس حضور خداوند، ارتباط با خداوند و احساس مسئولیت در قبال دیگران سبب می‌شود تا زوجین برای دستیابی به احساس رضایتمندی بیشتر، روابط زناشویی خود را معنادار و هدفمند می‌دانند و برای بهبود آن تلاش کنند؛ همچنین تجربه معنوی بالا روابط صمیمانه‌ای را در زندگی مشترک رقم می‌زند که سازگاری و انسجام بیشتر را در پی دارد. با توجه به اینکه در جامعه ایرانی - اسلامی زندگی می‌کنیم، بهره‌مندی از ارزش‌های معنوی و تجارب دینی یکی از عوامل مهم در ثبات و کیفیت زناشویی به شمار می‌آید. تجربه کردن معنویت در قالب ادراک فرد از تعاملش با یک نیروی برتر یاریگر در جنبه‌های مختلف زندگی به صورت روزانه (جدای از موقعیت و عقیده و مذهب فرد)، به زوجین کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر موقعیت‌های تنش‌آور داشته باشند، با مدیریت شناخت و رفتار و هیجانات استرس کمتری را تجربه کنند، از راهبردهای سازنده جهت حل مسائل استفاده کرده، و به نحوی آسان‌تر برای حل مشکلات

تصمیم‌گیری و چاره‌اندیشی کنند، زیرا افراد احساس درونی غنای خویشتن که ناشی از معنویت است و حضور لحظه‌به‌لحظه یک نیروی برتر را پشتوانه‌ای قوی برای کامروایی و خرسندی خود در زندگی فردی و زناشویی می‌دانند.

همانند هر پژوهشی که به موازات نقاط قوت، محدودیت‌هایی نیز دارد؛ از محدودیت‌های این پژوهش، می‌توان به احتیاط در تعمیم نتایج با توجه به انجام صرف پژوهش فعلی روی زنان متأهل شهر قم، نبود شرایطی برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر از جمله سن، وضعیت اقتصادی، نوع فرهنگ و مذهب، نوع ازدواج و نیز استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی و مقطعی بودن پژوهش نام برد. احتمالاً با استفاده از مصاحبه و بررسی ارتباط متغیرها در یک طرح طولی، بتوان روابط علی و همبستگی بین متغیرها را به نحو بهتری سنجید.

با توجه به سهم بیشتر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در تبیین رضایت زناشویی توصیه می‌گردد جهت رسیدن به یافته‌های نو، ارتباط دیگر مؤلفه‌ها در کنار این سازه با رضایت زناشویی بررسی شود.

پشتوانه قراردادن نتایج پژوهش حاضر در مراکز مشاوره، مدارس، دانشکده‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی جهت آموزش افراد و تربیت نیروی درمانی کارساز است؛ همچنین به درمانگران و مددکاران کمک می‌کند که با تدوین بسته‌های آموزشی زوجین که دربرگیرنده برنامه‌های ارتباطی و زناشویی مبتنی بر انعطاف روانی، شیوه‌های همدلی و بهبود تجارب معنوی می‌باشد، در راستای توانمندسازی و ارتقای سطح خرسندی زناشویی همسران، به‌ویژه زنان گام بردارند.

## منابع

۱. احمدی اردکانی، زهرا و فاطمی عقدا، نسرین (۱۳۹۸). رابطه سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری بخشش و همدلی: بررسی یک مدل. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ش ۱، ۱۵-۲۵.
۲. امان‌الهی، عباس، حیدریان، مریم، و یوسفعلی عطاری (۱۳۹۶). بررسی مدل پیشنهادی رابطه دلبستگی به خدا و رضایت زناشویی با میانجی‌گری معنویت زناشویی و بهزیستی معنوی در کارکنان زن اداره‌های دولتی شهر اهواز. روان‌شناسی و دین، ش ۱۰، ص ۱۰۷-۱۲۶.
۳. آل‌کثیر، عماد، واحد، ندا، محمدخانی، پروانه، و فاطمه جعفریان دهکردی (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری شناختی زنان دارای اختلافات زناشویی در پیش‌بینی عملکرد خانواده. سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روان‌شناسی، تهران.
۴. آورنده، مسعود، افتخار سعادی، زهرا، بختیارپور، سعید، حیدری، علیرضا، و پرویز عسکری (۱۳۹۸). نقش میانجی‌گر رضایت زناشویی در رابطه بین تجربیات معنوی با شادکامی دانشجویان متأهل. علوم روان‌شناختی، ش ۱۸، ۷۱۹-۷۲۶.
۵. بیطرفان، لیلا، کاظمی، محمود، و مجید یوسفی افرشته (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های دلبستگی به خدا و تاب‌آوری با اضطراب مرگ در سالمندان. سالمندی ایران، ش ۴، ۴۴۶-۴۵۷.
۶. ترقی‌جاه، صدیقه، بهادری خسروشاهی، جعفر، و زینب خانجانی (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان با ویژگی‌های شخصیتی و دینداری آنها. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ش ۶، ۱۰۷-۱۲۷.
۷. تقوی، سید محمدرضا و حمید امیری (۱۳۸۹). بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه (DSES). تربیت اسلامی، ش ۵، ۱۵۱-۱۶۷.
۸. جهان دوست دالنجان، سوسن، علاء‌الدینی، زهره، و هاجر براتی (۱۳۹۹). نقش موفقیت و همدلی عاطفی در رضایت زناشویی با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گر سن. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۱۱، ۱۳۹-۱۵۶.
۹. حبیبی‌خواه، زهرا و محمدجواد رحیمی (۱۳۹۸). «سبک‌های دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رضایت زناشویی. هفتمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران.

۱۰. حکیمی‌فر، خلیل (۱۴۰۰). درآمدی بر انواع تجارب دینی، معنوی و عرفانی. مطالعات ادیان و عرفان تطبیقی، ش ۵، ۹۷-۱۱۲.
۱۱. دهقان منشادی، زبیده، دهقان منشادی، ماریه، و جواد ملازاده (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تجارب معنوی روزانه DSES. نخستین همایش اسلام و سلامت روان، بندرعباس.
۱۲. رجایی، مهسا (۱۳۹۶). سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی زنان: نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
۱۳. رجبی، غلامرضا، کاظمی، فرزاد، و خدیجه شیرالی‌نیا (۱۴۰۱). ارزیابی مدل رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت‌زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ش ۱۳، ۱۸۳-۱۹۸.
۱۴. رجبی، غلامرضا، کریمی وردنجان، محمد، و منوچهر تقی‌پور (۱۳۹۷). ارزیابی مدل رابطه بین خانواده اصلی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری‌های تعهد زناشویی و همدلی زناشویی در پرستاران. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ش ۱۶، ۴۳۲-۴۴۴.
۱۵. رضاپور میرصالح، یاسر، فتوحی اردکانی، زهرا، و مهدیه علیخانی (۱۳۹۷). ارتباط همدلی و بخشودگی با رضایت زناشویی در بین زوجین در شهرستان یزد. همایش ملی روان‌شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز.
۱۶. رهبری، مریم (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس جو عاطفی خانواده، سبک‌های دلبستگی و همدلی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر خرمشهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی زند شیراز.
۱۷. رهیف امیر، وطنیه (۲۰۱۸). الرضا الزوجی وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدین التربويين. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية. ش ۳۸، ۸۵۱-۸۷۶.
۱۸. زرشقایی، مسعود، نوری، ابوالقاسم، و حمیدرضا عریضی (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس همدلی هیجانی متعادل. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ش ۱، ۳۹-۵۰.
۱۹. زین‌العابدین‌زاده، زینب (۱۳۹۳). بررسی نقش همدلی، جرئت‌ورزی، مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت‌زناشویی زوج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.

۲۰. سالاری‌فر، محمدرضا و ریحانه فتاحی (۱۴۰۰). نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی. اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ش ۷، ۷۱-۸۸.
۲۱. سیفی، یاور و محمدرضا تقوی (۱۳۹۸). رابطه بهزیستی معنوی با رضایت‌زناشویی: نقش واسطه‌گری سرسختی روان‌شناختی. روان‌شناسی معاصر، ش ۱۴، ۳۱-۴۱.
۲۲. شاره، حسین و مریم اسحاقی‌ثانی (۱۳۹۷). نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی‌شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم‌شناختی هیجان در رضایت‌زناشویی زنان میانسال. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ش ۴، ۳۸۴-۳۹۹.
۲۳. شه‌ماروند، شیما، حیدریان، نسرين، شیب‌اصل، نادره، و بهزاد متین‌فر (۱۴۰۱). رضایت زناشویی معلمان زن: نقش پیش‌بینی شفقت به خود و تجارب معنوی. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ش ۶، ۸۵-۹۶.
۲۴. صالحی، هما، حسینیان، سیمین و سیده منور یزدی (۱۴۰۰). رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و ازدواج موفق: نقش واسطه‌ای تنظیم‌شناختی هیجان. رویش روان‌شناسی، ش ۸، ۹۳-۱۰۲.
۲۵. صداقت‌خواه، عاطفه و ساره بهزادی‌پور (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. زن و جامعه، ش ۸، ۵۷-۷۶.
۲۶. صدیقی، مسعود، آبی‌پور، جابر، ناظریان، یاسر، و محسن عراقی (۱۳۹۳). تأثیر رابطه بین معنویت و شادکامی با رضایت‌زناشویی در بین دانشجویان متأهل دانشگاه یزد. ششمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده.
۲۷. صفاریان، محمدرضا، حاجی‌اربابی، فاطمه، و جمال عاشوری (۱۳۹۴). اثربخشی معنویت درمانی در افزایش رضایت‌زناشویی و کاهش اختلال اضطراب فراگیر زنان. زن و مطالعات خانواده، ش ۸، ۹۵-۱۱۳.
۲۸. طالبی جویباری، مسعود (۱۳۹۰). بررسی نقش گذشت و همدلی در پیش‌بینی رضایت‌زناشویی. دومین همایش ملی روان‌شناسی - روان‌شناسی خانواده، مرودشت.
۲۹. عباسی، ایمانه، فتی، لادن، مولودی، رضا، و حمید ضرابی (۱۳۹۱). کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه و عمل - نسخه دوم. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ش ۱۰، ۶۵-۸۰.
۳۰. عرب‌علیدوستی، علیرضا، نخعی، نودر، و نرگس خانجانی (۱۳۹۳). پایایی و روایی پرسشنامه‌های رضایت‌زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه شده به زبان فارسی. بهداشت و توسعه، ش ۴، ۱۵۸-۱۶۷.

۳۱. غفوریان قهرمانی، صفورا و علیرضا مهدویان (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر مبنای متغیرهای همدلی، تعهد زناشویی و سبک‌های دلبستگی در زنان متأهل شهر تهران. روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ش ۱۹، ۷۱-۸۰.
۳۲. فتوت، فاطمه، قهاری، شهربانو، و علیرضا سالمی‌خامنه (۱۳۹۸). سبک‌های ابرازگری هیجانی، همدلی عاطفی، رضایت‌زناشویی با میانجی‌گری سبک دلبستگی در مادران کودکان ای.دی.اچ.دی. پرستار و پزشک در رزم، ش ۷، ۳۳-۴۰.
۳۳. قائدشرفی، مریم، زارع، شیوا، و زهره دهقانیان (۱۳۹۹). بررسی رابطه میزان همدلی و رضایت‌زناشویی در بین زوجین شاغل شهر شیراز. پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی. روان‌شناسی و آسیب‌های اجتماعی، تهران.
۳۴. کاوه، منیژه و هاجر بهرامی (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین رضایت‌زناشویی و معنویت در بین کارکنان دانشگاه. دومین همایش ملی روان‌شناسی - روان‌شناسی خانواده، مرودشت.
۳۵. ملایی، حمید و فریبرز درتاج (۱۳۹۷). اثر معنویت‌درمانی بر رضایت‌زناشویی افراد در حال ترک مواد مخدر. اخلاق پزشکی، ش ۱۲، ۱-۱۲.
۳۶. موسوی، سیده زهرا (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت‌زناشویی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و نظام ارزشی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.
۳۷. مهدی‌یار، منصوره، تقوی، سیدمحمدرضا، و محمدعلی گودرزی (۱۳۹۸). پیش‌بینی افسردگی براساس تعلق مادی، دلبستگی به خدا و نگرش‌های ناکارآمد. روان‌شناسی و دین، ش ۱۲، ۸۷-۹۸.
۳۸. نادری، لیلا، مولوی، حسین و ابوالقاسم نوری (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت‌زناشویی زوجین شهر اصفهان براساس همدلی و بخشودن. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ش ۴، ۶۹-۷۵.
۳۹. نوروزی، نسرین، ترکاشوند، رؤیا، و بهناز ترکان (۱۳۹۸). بررسی رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رضایت‌زناشویی با توجه به متغیر تعدیل‌کننده نوع ناباروری در زنان نابارور شهر زنجان»، همایش ملی ارتقای سلامت فرد، خانواده و جامعه، اصفهان.
40. Allsop, D.B., Leavitt, C.E., Saxey, M.T., Lawlor, J.M., Yorgason, J.B. & James, S.L. (2021). How empathy moderates associations between sexual and relational satisfaction, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(6), 545-557.
41. Billington, J., Baron-Cohen, S. & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing, *Learning and Individual Differences*, 17(3), 260-268.

42. Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K. & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance, *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
43. Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R.. & Rajaratnam, S. M. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24–30, *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049-1057.
44. De Sousa, A., McDonald, S., Rushby, J., Li, S., Dimoska, A. & James, C. (2011). Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity, *Cortex*, 47(5), 526-535.
45. Dong, S., Dong, Q. & Chen, H. (2022). Mothers' Parenting Stress, Depression, Marital Conflict and Marital Satisfaction: The Moderating Effect of Fathers' Empathy Tendency, *Journal of Affective Disorders*, 299(1), 682-690.
46. Eichorn, N., Marton, K. & Pirutinsky, S. (2018). Cognitive flexibility in preschool children with and without stuttering disorders, *Journal of Fluency Disorders*, 57, 37-50.
47. Fang, S. & Ding, D. (2022). Which outcome variables are associated with psychological inflexibility/flexibility for chronic pain patients? A three level meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1069748
48. Fowers, B.J. & Olson, D.H. (1993). Enrich Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool, *Journal of Family psychology*, 7(2), 176.
49. Hayes, S.C, Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model, *The Psychological Record*, 54, 553-578.
50. Kasapoğlu, F. & Yabanigül, A. (2018). Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality, *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195.
51. Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications, *ISRN Psychiatry*, (8), 1-33.
52. Li, T. & Fung, H.H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction, *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.

53. Lucas, J.J. & Moore, K.A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction, *Health Promotion International*, 35(2), 312-320.
54. Mehrabian, A. & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy, *Journal of Personality*, 40(4), 525-543.
55. Miller, L., Balodis, I.M., McClintock, C.H., Xu, J., Lacadie, C.M., Sinha, R. & Potenza, M.N. (2019). Neural correlates of personalized spiritual experiences, *Cerebral Cortex*, 29(6), 2331-2338.
56. Olson, D.H., Fournier, D.G. & Druckman, J.M. (1989). *Counselor's manual for Prepare/Enrich (Revised edition)*, Minneapolis, Mn, Prepare/Enrich, Inc.
57. Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J. & Winslow, H. (2022). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women, *Health care for women international*, 41(11-12), 1313-1334.
58. Underwood, L.G. & Teresi, J.A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis and preliminary construct validity using health-related data, *Annals of behavioral medicine*, 24(1), 22-33.
59. Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K. & Luszcz, M. (2013). Marital Satisfaction among Older Couples: The Role of Satisfaction with Social Networks and Psychological Well-Being, *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(2), 123-139.
60. Zhang. B. (2022). The Relationship between Marital Satisfaction and Psychological Flexibility in Parenting among Mothers of Chinese Preschool Children: The Mediating Role of Experiential Avoidance, *Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences*, 1-13.