

بررسی رابطه بین شفقت خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

معصومه محمدیان^۱، رضا حسین پور^۲، عبدالحسن فرهنگی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال.

^۲ هیات علمی گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال.

نام نویسنده مسئول:

معصومه محمدیان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۲/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۳۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین شفقت خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال انجام شد. روش پژوهش به صورت توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال به تعداد ۷۰۰ نفر بود. نمونه آماری پژوهش با توجه به فرمول کوکران ۲۴۸ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های مقیاس شفقت خود (SCS) از نف (۲۰۰۳)، هوش معنوی آمرام (۲۰۰۸)، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ از اولسون (۱۹۹۸) بود. برای تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. داده ها با نرم افزار SPSS تحلیل شد. یافته ها نشان داد که بین شفقت خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p < 0/005$). یافته های آزمون رگرسیون نشان داد متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی در مجموع می توانند ۲۹ درصد از تغییرات متغیر مستقل (رضایت زناشویی) را تبیین و پیش بینی کنند.

واژگان کلیدی: شفقت خود، هوش معنوی، رضایت زناشویی.

مقدمه

هاکینز^۱ (۲۰۰۹؛ به نقل از بیرانوند و عزیزی، ۱۳۹۵) رضایت زناشویی^۲ را چنین تعریف می کند: احساس خشنودی، رضایت و لذت توسط زن یا شوهر زمانی که همه جنبه های ازدواج خود را در نظر می گیرند. رضایت یک متغیر نگرشی است. بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف مذکور رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذتبخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند. خانواده از کنش متقابل یک مرد و زن ناشی می شود که برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده اند و برای زناشویی خود مراسمی برگزار کرده اند و بطور کلی عمل آنها از لحاظ قانونی پذیرفته شده و به آن ازدواج اطلاق شده است. یکی از مهمترین عواملی که کارکرد مؤثر خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد، رضایت اعضای خانواده بخصوص زن و شوهر از یکدیگر است. رضایت زناشویی یعنی انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد و آنچه در زندگی خود تجربه می کند (پسندیده، ۱۳۹۵). ویلیامز جیمز^۳ پایه گذار روانشناسی غربی، ارزش خود^۴ را به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت روان معرفی می کند. ارزش خود که ارزیابی ارزشمندی خود است، به وسیله قضاوت و مقایسه شکل می گیرد (ویلیام جیمز، ۱۹۲۰ به نقل از نف^۵، ۲۰۱۱). اما در سالهای اخیر انتقادات زیادی به استفاده از ارزش خود بعنوان مقیاس اصلی سلامت روانی شده است. افزایش ارزش خود بالا همبسته های منفی با خود دارد و تأکید بیش از اندازه بر ارزیابی و دوست داشتن خود می تواند به خودشیفتگی و بی توجهی به دیگران منجر شود. همچنین تلاش برای حفظ و افزایش ارزش خود به تحریف خودآگاهی منجر می شود. که باعث می شود شناسایی حوزه هایی که نیاز به تغییر و بهبودی دارد با مشکل مواجه شود. روانشناسان به مفهوم سازهای جایگزین برای معرفی نگرش و ارتباط سالم با خود پرداختند. یکی از این مفاهیم مهم مفهوم شفقت خود^۶ است. که اگر در روانشناسی غربی مفهوم جدیدی است اما قرنهایست که در فلسفه شرقی وجود دارد. نف (۲۰۰۳a، b، ۲۰۰۳؛ به نقل از قزلسو و همکاران (۱۳۹۵)، شفقت خود را بعنوان سازه ای سه مؤلفه ای شامل مهربانی با خود^۷ در مقابل قضاوت کردن^۸ خود، اشتراکات انسانی^۹ در مقابل انزوا^{۱۰} و بهوشیاری^{۱۱} در مقابل همانند سازی فزاینده^{۱۲} تعریف کرده است. ترکیب این سه مؤلفه های مرتبط مشخصه فردی است که برخورد شفقت دارد. مهربانی با خود، توجه و درک خود بجای قضاوت یا انتقاد از کاستی ها و بی کفایتی های خود است. اعتراف به اینکه همه انسان ها دارای نقص هستند اشتباه می کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. بهوشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده، منجر به یک آگاهی متعارف و روشن از تجارب زمان حال می شود و باعث جنبه های دردناک نادیده گرفته نشود و در عین حال نیز مکرراً ذکر را اشغال نکند. افراد در حین تجربه رنج و هنگام مقابله با چالش های زندگی ممکن است بجای آنکه با بهوشیاری به تماشای خود بنشینند و از چشم انداز بالاتری به تجربه خویش بنگرند که سبب واقع بینی و جامع بینی آنها شوند خود را به طور ناهوشیار مورد ارزیابی منفی قرار دهند (نف، ۲۰۱۹). هوش معنوی^{۱۳} به عنوان یکی از مفاهیم جدید هوش در بردارنده نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطوح رشد را در حیطه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی بین فردی و... شامل می شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می نماید. این هوش به فرد دیدی کلی در مورد زندگی و همه تجارب خود پرداخته شناخت و معرفت خویش را عمق می بخشد (نوربالا و همکاران، ۱۳۹۲). ولمن^{۱۴} هوش معنوی را با عنوان ظرفیت انسان برای

1 - Hawkins

2 - Marital satisfaction

3 - James

4 Self-esteem

5 - Neff

6 - Self-compassion

7 Self-kindness

8 Self-judgment

9 Common humanity

10 isolation

11 mindfulness

12 Over-identification

13 -spiritual intelligence

14 - Wellman

پرسیدن بر سئوالات غایی درباره زندگی و تجارب همزمان و ارتباط هر یک از ما با دنیایی که در آن زندگی می کنیم تعریف می کند. نازل^{۱۵} نیز هوش معنوی را به عنوان نزدیک شدن به توانایی های معنوی برای شناخت بهتر کشف معنا و تحلیل وجودی معنویت و رفتارهای عملی تعریف می کند (به نقل از پانت و ریواستاوا^{۱۶}، ۲۰۱۹). با توجه به آمار های نگران کننده افزایش طلاق در بین زوجین خصوصا در ۵ سال اول زندگی و افزایش روز افزون آن، لزوم توجه به رضایت زناشویی خصوصا در دوران دانشجویی که خود نیز باعث عامل فشاری در زندگی زناشویی زوجین می شود، دو چندان می شود. از سویی دیگر توجه به معنویت و حل بسیاری از مشکلات زندگی با توسل به آن (ارتباط با خدا) و در کنار آن هم افزایشی با متغیر شفقت خود (توجه به خود و درون خود) می توان عامل های کمک کننده و تاثیرگذار بر افزایش و بهبود رضایت زناشویی در دانشجویان متاهل شود (فهمید دانش، نوفرستی و توکل^{۱۷}؛ ۲۰۲۰). در متغیر شفقت به خود فرد با تکیه بر توانمندی های درونی خود سعی در رفع مشکلات خود کرده و با افزایش تجربیات خود در مواجه با مشکلات مختلف، شکست را عامل ضعف شناسایی نکرده بلکه آن را به عنوان عملی در کنار سایر عوامل برای فائق آمدن بر مشکلات بعدی استفاده کند (مارشال^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۰). از سویی دیگر هوش معنوی فرد با به دیدگاهی کلی نگر نسبت به زندگی و هدف وی در زندگی می رساند و همین دیدگاه خود به تنهایی بسیاری از مشکلات زندگی را رفع می کند و در کنار آن شفقت به خود نیز می تواند عاملی کمک کننده در افزایش رضایت زناشویی باشد. چرا که بسیاری از مشکلات زندگی زناشویی از خود بینی و در نتیجه طلاق عاطفی نشات می گیرد که وجد این دو متغیر در حد مناسب در فرد می تواند کمک دو چدانی در افزایش رضایت زناشویی کنند (رحیمی، ۱۳۹۳).

با توجه به اینکه معنویت در بین جوانان کشور خصوصا دانشجویان رو به کاهش است و حتی معنویت را به عنوان یک ویژگی منفی تلقی می کنند، از سوی دیگر سست شدن کانون خانواده در خانواده های ایرانی که آمار طلاق نیز مبین آن است، که در وهله اول طلاق عاطفی محصول آن است، محقق را بر آن داشت با به بررسی تاثیرگذاری دو متغیر هوش معنوی و شفقت خود و بهبود آنها بر رضایت زناشویی را در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال مورد بررسی قرار دهد. لذا با توجه به افزایش فزاینده آمار طلاق در جامعه خصوصا در شهر تهران، اهمیت و ضرورت این تحقیق دو چندان می شود. رضایت زناشویی یکی از متغیرهای هشدار دهنده به پژوهشگران اجتماعی و مشاوران خانواده برای بررسی وضعیت فعلی خانواده های ایرانی می باشد و با پایش و سنجش دقیق و واقع بینانه این متغیر می توان بسیاری از آسیب هایی که در آینده به خانواده ها تحمیل می شود را پیشگیری کرد. در صورت انجام این تحقیق مدیران ارشد دانشگاهی می توانند با تمرکز بر دانشجویان متاهل و برگزاری دوره های آموزشی رضایت زناشویی و تحکیم خانواده در وهله اول نسبت کاهش میزان طلاق عاطفی و در مراحل بعدی بهبود هوش معنوی و شفقت خود را در بین زوجین بهبود بخشند. بنابراین مسئله اصلی این تحقیق آن است که آیا بین شفقت خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، ارتباطی وجود دارد؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

وینچ^{۱۹} و دیگران ۱۹۹۱ معتقدند که رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است می باشد. یکی از عوامل مهم در هر رابطه زناشویی رضایت خاطری است که زن و شوهر از آن احساس می کنند. میزان رضایت خاطر شما از رابطه زناشویی روی ارسال و دریافت پیام تاثیر می گذارد. شوهری که از ازدواج خود ناراضی است به حوادث منفی زندگی توجه می کند و از پیام همسرش برداشت منفی می نماید. در حالی که شوهر راضی از ازدواج برداشتهایش مثبت است. سه نوع اندیشه ای که در روابط صمیمانه از اهمیت فراوان برخوردارند انتظارات از رابطه زناشویی یا معیارها، باورهای مربوط به روابط زناشویی و تبیین رفتار همسر هستند (به نقل از ویلیامسون و لاونر^{۲۰}، ۲۰۱۹). رضایت زناشویی را می توان اینگونه تعریف کرد؛ یک

¹⁵ - Nozzle

¹⁶ - Pant & Srivastava

¹⁷ - Fahimdanesh, Noferesti, & Tavakol

¹⁸ - Marshall

¹⁹ - winch

²⁰ - Williamson, & Lavner

شکل کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است و می‌تواند بیانگر میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مربوط به رابطه زناشویی باشد (باتیس^{۲۱}، ۲۰۱۶). رضایت زناشویی را می‌توان مهمترین عامل اثرگذار بر عملکرد و دوام خانواده دانست، زیرا رضایت فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت از خانواده و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی زن و مرد است، زیرا زمانی که فرد از این رابطه از سطح خشنودی مناسب برخوردار باشد، زمینه رشد و تعالی و پیشرفت جامعه را فراهم خواهد کرد (خواجه، ۱۳۹۵).

نف (۲۰۱۹) شفقت خود را به عنوان دیدگاهی نسبت به درد و رنج شخصی معرفی می‌کند که با ویژگی‌های زیر توصیف می‌شود: مهربانی نسبت به خود به جای قضاوت، دآوری و خود انتقادی، در نظر گرفتن مشکلات شخصی خود به عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی به جای شخصی سازی و انزوا و در نهایت آگاهی به ناتوانی و ناراحتی خود به جای بیش بهادادن به آن و همانندسازی افراطی. شفقت نسبت به خود دارای سه جنبه است: الف) گسترش مهربانی و درک خود و پرهیز از انتقاد و قضاوت های ناگوار نسبت به خود؛ ب) در نظر گرفتن تجارب دشوار شخصی به عنوان بخشی از تجربه های انسانی مشترک و پرهیز از جدایی و انزوا در درک خود؛ ج) هشیاری و قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانند سازی و تخلیه افراطی. شفقت خود به پذیرش، مهربانی و عدم قضاوتی که افراد نسبت به خودشان بویژه در هنگام تجربه شکست و ناتوانی، نشان می‌دهند اشاره دارد. بنابراین این واژه نشانه نوعی نگرش نسبت به خود است که برای خود انتقادی اهمیت زیادی دارد. در واقع روانشناسان اجتماعی به شفقت خود به عنوان شکلی از خودتنظیمی مثبت نگاه می‌کنند که از مشکلات عزت نفس و کاهش آن جلوگیری می‌کند (استوبر، لالوا و لامبلی^{۲۲}، ۲۰۲۰).

هوش معنوی یا SQ را می‌توان آن چیزهایی دانست که ما به آنها معتقدیم و نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش‌هایی را در فعالیت‌هایی که بر عهده می‌گیریم در بر می‌گیرد. به عبارتی، هوشی که به واسطه آن به سؤال سازی در ارتباط با مسائل اساسی در زندگی مان می‌پردازیم و به وسیله آن در زندگی خود تغییراتی را ایجاد می‌کنیم. با استفاده از هوش معنوی به حل مشکلات با توجه به جایگاه، معنا و ارزش آن مشکلات می‌پردازیم، هوشی که قادریم توسط آن به کارها و فعالیت‌هایمان معنا و مفهوم بخشیده و با استفاده از آن به معنای عملکردمان آگاه شویم و دریابیم که کدام یک از اعمال و رفتارهای ما از اعتبار بیشتری برخوردار است و کدام مسیر در زندگی مان بالاتر و عالی است تا آن را الگو و اسوه زندگی خود سازیم. یکی از نمادهایی که معمولاً در توضیح هوش معنوی به کار گرفته می‌شود نماد گل نیلوفر است که در آن تلفیق سنت و عقاید موجود در شرق و غرب و با استعانت از مسائل علمی، مدلی قابل لمس و زیبا برای هوش معنوی ارائه داد (واسکونسولوس^{۲۳}، ۲۰۱۹). آمانس^{۲۴} (۲۰۰۰)؛ به نقل از شیب زاده و پیوسته گر، ۱۳۹۵)، هوش معنوی را به عنوان استفاده توافقی اطلاعات معنوی برای تسهیل حل مشکل روزانه و کمال غایی تعریف می‌کند. او برای هوش معنوی ۵ جزء پیشنهاد می‌کند: ۱- صلاحیت برای فایق آمدن فیزیکی و مادی. ۲- توانایی برای افزایش تجربی حالات هوشیاری. ۳- توانایی برای پاک کردن تجربه روزانه. ۴- توانایی برای مورد استفاده قرار دادن منابع معنوی برای حل مشکل. ۵- صلاحیت برای پرهیزگار بودن. واگان^{۲۵} توصیف زیر را اظهار می‌دارد: هوش معنوی وابسته به حیات روحی و روانی ذهن و ارتباطشان با هستی در جهان است. هوش معنوی بر صلاحیت فهم عمقی سؤالات موجود و اطلاع در سطوح گوناگون هوشیاری دلالت دارد. هوش معنوی بر آگاهی روان به عنوان بنای وجودی یا به عنوان خلق نیروی زندگی از تکامل تدریجی دلالت دارد (به نقل از احمد و آرشد^{۲۶}، ۲۰۱۶).

همدانی و شریفی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس شفقت خود در زنان متأهل شاغل پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین متغیر شفقت خود با رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. علاوه بر این، شفقت خود پیش بینی کننده معنادار رضایت زناشویی در زنان متأهل شاغل است. لذا بر اساس این یافته ها می‌توان نتیجه گرفت که شفقت خود، پیش بینی کننده معنادار رضایت زناشویی در زنان متأهل شاغل می‌باشد. فهیم دانش و نوفرستی (۱۳۹۸)

²¹ - Bates

²² -Stoeber, Lalova, & Lumley

²³ - Vasconcelos

²⁴ - Amans

²⁵ - Vagan

²⁶ -Ahmed, Arshad

در پژوهشی به بررسی پیش بینی رضایت زناشویی براساس بخشش، خوش بینی و شفقت به خود پرداختند. نتایج نشان داد که شفقت به خود به طور معنی داری می تواند رضایت زناشویی را در نمونه مورد بررسی پیش بینی کند. همچنین متغیر رضایت زناشویی با متغیرهای بخشش و شفقت به خود همبستگی معنی دار دارد. بر اساس یافته های پژوهش به نظر می رسد، آموزش مهارت شفقت به خود می تواند به عنوان یکی از راه های افزایش رضایت زناشویی زوجین به کار گرفته شود.

خلغتبری، همتی و محمدی (۱۳۹۷) به بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تصویر بدنی و رضایت زناشویی زنان مبتلا به سرطان پرداختند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت می تواند بر تصویر بدنی و رضایت زناشویی در زنان مبتلا به سرطان پستان موثر باشد. کمالجو (۲۰۱۷)، به بررسی رابطه هوش معنوی، هوش اخلاقی با رضایت زناشویی در زوجین پرداخته است. نتایج پژوهش وی نشان می دهد که بین هوش معنوی، هوش اخلاقی با رضایت زناشویی در زوجین تحت مطالعه، رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به این صورت که هر چه زوجین از هوش معنوی و هوش اخلاقی بالاتری برخوردار باشند، به همان میزان، رضایت زناشویی بالاتری دارند. قزلسفو و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان سبک های زوجی و شفقت خود به عنوان پیش بین های رضایت زناشویی نشان دادند که بین شش خرده مقیاس شفقت خود و سبک های زوجی (مستقل و سنتی) با رضایت زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که چهار خرده مقیاس شفق خود (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، اشتراک انسانی و ذهن آگاهی) و سبک های زوجی می توانند رضایت زناشویی را پیش بینی کنند. بر اساس این یافته ها می توان نتیجه گرفت که شفقت خود و سبک های زوجی در رضایت زناشویی تأثیر دارند. زارعی و احمدی (۱۳۹۱) به بررسی نقش پیش بینی کننده هوش معنوی و الگوهای ارتباطی با میزان رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره پرداختند. نتایج نشان داد که هم هوش معنوی و هم الگوهای ارتباطی توانایی پیش بینی رضایت زناشویی زوجین را دارند. رحیم پور و صالحی (۱۳۹۲) در پژوهشی به تبیین رضایت زناشویی زوجین بر اساس هوش معنوی و طرحواره ناسازگار اولیه پرداختند. نتایج نشان داد که هر دو متغیر طرحواره ناسازگار اولیه و هوش معنوی می توانند رضایت زناشویی را پیش بینی نمایند؛ اما سهم هوش معنوی در پیش بینی رضایت زناشویی زوجین بیشتر از طرحواره ناسازگار اولیه است. پژوهش حاضر، نشانگر نقش تردید ناپذیر و تعیین کننده هوش معنوی و طرحواره ها در رضایت زناشویی زوجین است. بنابراین با پرورش هوش معنوی و استفاده از راهبردهایی برای کاهش طرحواره ناسازگار اولیه می توان رضایت افراد را بالا برد.

سینیا و بارجو^{۲۷} (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش خود شفقتی در تنظیم احساسات زنان متاهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره پرداختند. نتایج نشان دهنده این بود که آموزش خود شفقتی در تنظیم احساسات زنان متاهل اثربخش بوده است. نف و برتواس^{۲۸} (۲۰۱۳) در پژوهشی تحت عنوان ارزیابی آموزش شفقت خود طی ۶ هفته مداخله کوتاه مدت و پیگیری آن پس از ۹ ماه نشان داد که نمرات پس آزمون گذشت، انعطاف پذیری و رضایت زناشویی نسبت به پیش آزمون تغییرات داشته است و این تفاوت و تغییر نشان داد که گذشت، انعطاف پذیری و رضایت زناشویی افراد متاهل به میزان چشمگیری افزایش یافته و این افزایش به دلیل اجرای آموزش شفقت خود بود. بروفی^{۲۹} و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی ارتباط خود شفقتی با افسردگی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زوجین پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که شفقت خود با افسردگی ارتباط معنی دار منفی و با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زوجین رابطه مثبت معنی داری دارد. بدین صورت که هر چه خودشفقتی در زوجین بالاتر باشد، افسردگی آنها کمتر و کیفیت زندگی و رضایت زناشویی آنها بالاتر می باشد. سباستیان^{۳۰} (۲۰۱۸)، در پژوهشی به بررسی ارتباط خود شفقتی و میزان رضایت زناشویی در زوجین پرداخته است. نتایج پژوهش او نشان دهنده ارتباط مثبت معنی دار بین شفقت خود و رضایت زناشویی در زوجین می باشد. پانت و ریواستوا^{۳۱} (۲۰۱۵) در پژوهش خود به مطالعه

²⁷ - Saeinia, Barjoe

²⁸ - Beretvas

²⁹ - Brophy

³⁰ - Sebastian

³¹ - pant & srivastava

رابطه هوش معنوی و کیفیت زندگی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین هوش معنوی و کیفیت زندگی ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد و هر چقدر هوش معنوی افراد بالاتر باشد، کیفیت زندگی آنها نیز بالاتر می‌رود.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی:

✓ بین شفقت خود و هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

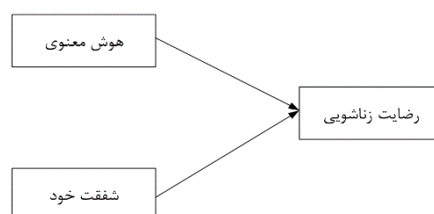
فرضیه های فرعی:

✓ بین شفقت خود با رضایت زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

✓ بین هوش معنوی با رضایت زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

✓ بخشی از رضایت زناشویی از طریق متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی قابل پیش بینی است.

با توجه به بررسی های صورت گرفته در زمینه متغیرهای پژوهش در پیشینه تحقیق و بررسی مدل های مختلف محقق در این پژوهش برای متغیر هوش معنوی از آمرام^{۳۲} (۲۰۰۸) استفاده کرده است. با بررسی متغیر هوش معنوی مدل های کینگ^{۳۳} (۲۰۰۸)، سیسک^{۳۴} (۲۰۰۲) و آمرام (۲۰۰۸) جامع ترین مدلی که تمامی ابعاد هوش معنوی را مورد بررسی قرار داده است مدل آمرام بوده است که در این تحقیق از آن استفاده شده است. برای متغیر شفقت خود با بررسی پیشینه تحقیق مشاهده شده است که در تمامی مقالات و پژوهش ها این پرسشنامه مورد استفاده قرار داده شده است. در نهایت نیز برای متغیر رضایت زناشویی با توجه به جامع بودن پرسشنامه انریچ در زمینه رضایت زناشویی که تقریباً در تمامی پژوهش های مربوط به رضایتمندی زناشویی از این پرسشنامه استفاده شده می شود، در این پژوهش نیز مورد استفاده قرار گرفته است. مدل مفهومی تحقیق به شرح شکل زیر است.



شکل (۱) مدل مفهومی تحقیق

روش شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی- توسعه ای و از نظر نحوه گردآوری داده ها، توصیفی - پیمایشی می باشد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان متأهل دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال به تعداد ۷۰۰ نفر است. در این تحقیق برای انتخاب حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شده است و تعداد ۲۴۸ نفر به روش تصادفی طبقه ای (متناسب با میزان دانشجویان متأهل در هر دانشکده مورد بررسی) انتخاب شده اند. در این پژوهش، از پرسشنامه‌های زیر استفاده گردید.

32 - Amram

33 - King

34 - Cisk

پرسشنامه استاندارد رضایت زناشویی انریچ^{۳۵}

برای بررسی میزان رضایت زناشویی، پرسشنامه اینریچ انتخاب شده است. این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای می باشد که میتواند به عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات و حل تعارض استفاده گردد. مقیاس زوجی اینریچ یک اندازه‌گیری کلی از روابط زناشویی شامل تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی مربوط به زن و مرد، جهت گیری-مذهبی، همبستگی زوج ها و تغییرات زناشویی را شامل می شود. پرسشنامه به صورت پنج گزینه ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) است. این پرسشنامه برای هر یک از ماده‌ها پنج گزینه، (کاملاً موافقم)، (موافقم)، (نه موافق و نه مخالف)، (مخالقم) و (کاملاً مخالفم) دارد که برای آنها نمره ای از ۱ تا ۵ تعلق می گیرد.

مقیاس های این پرسشنامه به شرح زیر است:

تحریف آرمانی: سوالات این مقیاس، از پرسشنامه اصلاح شده توافق با آیین و رسوم زناشویی ادموند^{۳۶} (1967) می باشد. این مقیاس، گرایش زوجین را در پاسخ به سوالات بر اساس رفتارهای پسندیده اجتماعی اندازه گیری می کند. نمره بالا نشان دهنده رابطه غیر واقع بینانه درباره رابطه زناشویی است.

رضایت زناشویی: این مقیاس، رضایت و انطباق افراد با ۱۰ جنبه رابطه زناشویی شامل: موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی را اندازه گیری می کند. نمره بالا نشان دهنده رضایت زناشویی بالا است.

ارتباطات: این مقیاس، احساسات، نگرش ها و اعتقادات شخص نسبت به میزان و چگونگی روابط زناشویی را می سنجد. نمره بالا، نشان دهنده آگاهی زن و شوهر و رضایت از سطح و نوع ارتباط در روابطشان است. و نمره پایین، نشان دهنده فقدان رضایت از ارتباط است.

حل تعارض: این مقیاس، نگرش ها، احساسات و اعتقادات همسر را در بوجود آوردن یا حل تعارض و نیز روش های زوجین را در پایان دادن به جر و بحث ها، ارزیابی می کند. نمره بالا نشان دهنده نگرش های واقع گرایانه درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی است و نمره پایین، نشان دهنده عدم رضایت از شیوه حل تعارضات است.

این پرسشنامه به صورت پنج گزینه ای لیکرت می باشد. سوالات ۳-۵-۶-۷-۱۰-۱۳-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳ به صورت معکوس نمره داده می شوند. به عبارت دیگر در این سوالات به عبارت کاملاً موافقم نمره ۱ و به عبارت کاملاً مخالفم نمره ۵ تعلق می گیرد. این پرسشنامه دارای ۴ نمره مجزا است که برای مجموع ماده های هر مقیاس یک نمره کل محاسبه می گردد. نمره های خام به درصد تبدیل می شود.

محاسبه نمرات مقیاس ها:

رضایت زناشویی: سؤال های ۱-۵-۹-۱۳-۱۷-۲۱-۲۴-۲۷-۳۰-۳۵

ارتباطات: سؤال های ۲-۶-۱۰-۱۴-۱۸-۲۲-۲۵-۲۸-۳۱-۳۴

حل تعارض: سؤال های ۳-۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۶-۲۹-۳۲-۳۳

تحریف آرمانی: سؤال های ۴-۸-۱۲-۱۶-۲۰

روایی و اعتبار

در مطالعه السون و السون^{۳۷} (۲۰۰۰)، به نقل از قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، حل تعارض، ارتباط و رضایت زناشویی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۴، ۰/۸۰، ۰/۸۶ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای

35 - Enrich

36 - Edmund

37 - Elson & Elson

خرده مقیاس های ذکر شده به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۸۶، به دست آمده است. آسوده، خلیلی، لواسانی (۱۳۸۹) نسخه فارسی مقیاس ۳۵ ماده ای زوجی اینریچ را ترجمه و بر روی یک نمونه ۳۶۵ زوجی اجرا کردند. در این مطالعه ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، حل تعارض، ارتباط و رضایت زناشویی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۶۲، ۰/۷۸، ۰/۶۸، گزارش شده است. همچنین در پژوهش خواجه (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۶۳، ۰/۷۸، ۰/۶۵، به دست آمد. همچنین سلیمانیان؛ ۱۳۷۳؛ شریف نیا؛ ۱۳۸۰؛ معتمدین؛ ۱۳۸۳ (به نقل از خلعتبری، همتی و محمدی، ۱۳۹۷)، ضریب اعتبار آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۶، ۰/۵۷ گزارش نمودند. رحیم پور و صالحی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی همزمان فهرست رضایت زناشویی انریچ با پرسشنامه سازگاری زوجی هر دو پرسشنامه را بر روی گروه های مستقلی اجرا کردند و ضرایب روایی آنها را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۶۵، به دست آوردند. پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر، برابر با ۰/۹۲ بدست آمده است.

پرسشنامه استاندارد مقیاس شفقت خود نف (۲۰۰۳)

این پرسشنامه ۲۶ ماده دارد که توسط نف (۲۰۰۳) برای سنجش میزان خود شفقت ورزی ساخته شده است و دارای ۶ خرده مقیاس مهربانی به خود (۵ ماده)، قضاوت در مورد خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده) ذهن آگاهی (۴ ماده) و همانندسازی افراطی (۴ ماده)، است که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می سنجد. ماده های این ابزار در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هیچ (۰) تا تقریباً همیشه (۴) مرتب شده اند. ماده های خرده مقیاس های قضاوت در مورد خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۹۳ گزارش شده است (نف، ۲۰۰۳). همچنین در تحقیق دیگر، نف (۲۰۰۹) این مقیاس را در کشورهای تایلند، تایوان و آمریکا مورد آزمون قرار داد و ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر کدام از کشورها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۹۵، به دست آورد. مصطفویان (۱۳۹۴) ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های اشتراک انسانی و ذهن آگاهی ۰/۷۱، مهربانی با خود ۰/۷۵، انزوا ۰/۷۲، و همانند سازی افراطی را ۰/۶۵ گزارش نمود و ضریب همبستگی این مقیاس و مقیاس عزت نفس ۰/۲۲ گزارش داد. پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ در این مطالعه، برابر با ۰/۷۸ بدست آمده است.

پرسشنامه استاندارد هوش معنوی آمرام (۲۰۰۸)

پرسشنامه ۴۲ ماده ای هوش معنوی دارای ۴ عامل می باشد. عامل اول دارای ۱۲ ماده است. طیف نمره گذاری این پرسشنامه طیف لیگرت ۵ گزینه ای (۱ تا ۵) می باشد، که حداقل نمره ۴۲ و حداکثر نمره آن ۲۱۰ می باشد. ماده هایی که روی عامل اول قرار گرفته اند به روشنی تفکر کلی و اعتقاد افراد را نشان می دهند (برای مثال ماده های یازده: «زاینکه گره گشای مشکل کسی باشم خوشحال می شوم». و هفده: «معتقدم که نیرویی در هر لحظه حرکات و اعمال مرا هدایت و راهنمایی ورهبری می کند.») لذا عامل اول به عنوان «تفکر کلی و بعد اعتقادی» نامگذاری گردید. عامل دوم دارای ۱۴ ماده می باشد. ماده هایی که روی عامل دوم قرار گرفته اند به روشنی توانایی مقابله و تعامل با مشکلات را نشان می دهند (برای مثال ماده هشت: «مشکلات زیاد مرادچاریاس و ناامیدی می کند». ماده نوزده: «در هنگام روبرو شدن با مشکلات دچار تشویش و نگرانی می شوم.») لذا عامل دوم به عنوان «توانایی مقابله و تعامل با مشکلات» نامگذاری گردید. عامل سوم دارای ۹ ماده می باشد. ماده هایی که روی عامل سوم قرار گرفته اند به روشنی سجایای اخلاقی افراد را نشان می دهند (برای مثال ماده بیست و پنج: «سعی می کنم هرگاه با یک مشکل روبرو شدم، تجربیات لذت بخش را به خاطر آورم» و ماده سی و یک: «کاری را که شروع می کنم ادامه می دهم و همه ی مشکلات و دشواری های آن را به جان می خرم» لذا عامل سوم به عنوان «پرداختن به سجایای اخلاقی» نامگذاری گردید. عامل چهارم دارای ۷ ماده می باشد. ماده هایی که روی عامل چهارم قرار گرفته اند به روشنی خودآگاهی و عشق و علاقه افراد را نشان می دهند (برای مثال ماده شانزده: «ما درست درجایی قرار داریم که می بایستی قراردادشته باشیم و کاری را انجام می دادیم که می بایستی انجام می دادیم.» و ماده سی و هفت: «اگرچه درزندگیم اشتباهات زیادی داشتم، با این حال به خود افتخار می کنم، لذا عامل چهارم به عنوان «خودآگاهی و عشق و علاقه» نام گذاری گردید.

موناوار و تاریخ^{۳۸} (۲۰۱۸)، پاییی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آوردند. همچنین شیبزاده و پیوسته‌گر (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ محاسبه نمودند. در این پژوهش برای تعیین پایایی پرسشنامه هوش معنوی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۸ می باشد که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده است. همچنین برای تعیین اعتبار پرسشنامه یاد شده نمره آن با نمره سوال ملاک همبسته شده و مشخص گردید که رابطه مثبت معنی داری بین آنها وجود دارد ($P = 0/1000$ و $r = 0/55$) که نشان می دهد پرسشنامه هوش معنوی از اعتبار لازم برخوردار است. به منظور نمره گذاری این مقیاس ۴۲ ماده ای برای هر یک از پنج گزینه « کاملاً موافق»، « موافق»، « تا حدودی»، « مخالف»، « کاملاً مخالف» به ترتیب مقادیر ۵-۴-۳-۲-۱ در نظر گرفته شد.

تجزیه و تحلیل‌های آماری در این پژوهش به دو صورت تحلیل توصیفی و تحلیل استنباطی بوده و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نرم‌افزار S.P.S.S به کار برده شده اند.

تحلیل داده ها و یافته های پژوهش

با توجه به نرمال بودن متغیرهای پژوهش که از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شده است، برای برری فرضیه های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

فرضیه اول: بین شفقت خود با رضایت از زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۱) آزمون همبستگی بین شفقت خود و رضایت از زناشویی

P-value	تعداد نمونه	رضایت از زناشویی
۰ / ۰۰۱	۲۴۸	۰ / ۶۷۳
شفقت خود		

با توجه به میزان P-value که پایین تر از ۰ / ۰۵ می باشد، می توان چنین بیان کرد که رابطه بین دو متغیر معنادار می باشد. بنابراین بین مولفه شفقت خود و رضایت از زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. پس چنین می توان نتیجه گرفت که با افزایش میزان متغیر شفقت خود، مقدار رضایت از زناشویی نیز افزایش می یابد.

فرضیه دوم: بین هوش معنوی با رضایت زناشویی دردانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۲) آزمون همبستگی بین هوش معنوی و رضایت از زناشویی

P-value	تعداد نمونه	رضایت از زناشویی
۰ / ۰۰۱	۲۴۸	۰ / ۳۳۴
هوش معنوی		

با توجه به میزان P-value که پایین تر از ۰ / ۰۵ می باشد، می توان چنین بیان کرد که رابطه بین دو متغیر معنادار می باشد. بنابراین بین مولفه هوش معنوی و رضایت از زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. پس چنین می توان نتیجه گرفت که با افزایش میزان مولفه هوش معنوی، مقدار رضایت از زناشویی نیز افزایش می یابد.

فرضیه سوم: بخشی از رضایت زناشویی از طریق متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی قابل پیش بینی است. برای بررسی فرضیه سوم پژوهش و با توجه به نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

جدول ۳) خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره رضایت زناشویی دانشجویان بر اساس متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی

مدل	همبستگی چندگانه (R)	مجدور R (ضریب تعیین)	مجدور R تعدیل شده	آماره F	سطح معناداری F	دوربین واتسون	تولرنس	VIF
۱	۰/۶۹۴	۰/۴۸۱	۰/۴۷۷	۱۱۳/۶	۰/۰۰۱	۲/۳۵	۰/۹۴	۱/۱

بر اساس جدول ۳ مدل رگرسیون برازش مناسبی دارد و تحلیل واریانس معنی دار است. همچنین مدل رگرسیون نشان می دهد که ۴۸ / ۱ درصد از واریانس چندمتغیره رضایت زناشویی دانشجویان بر اساس متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی تبیین می شود. نتیجه آزمون دوربین واتسون نشان داده است که ضریب این آزمون بین دامنه استاندارد ۵ / ۱ تا ۵ / ۲ قرار داشته و مورد تایید قرار می گیرد. دو ستون آخر این جدول مربوط به بررسی همخطی است. همانطور که می دانید اگر مقدار Tolerance یا میزان تحمل از ۰,۱ یا VIF بزرگتر از ۱۰ باشد، مدل رگرسیونی از مشکل همخطی رنج می برد. در حالیکه در جدول خروجی SPSS هر دو این شاخص ها گواهی بر عدم وجود همخطی می دهند.

جدول ۴) گزارش ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون چندمتغیره رضایت زناشویی دانشجویان بر اساس متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		t	معنی داری
	B	خطای استاندارد	ضریب بتا (β)	خطای استاندارد		
ثابت (Constant)	۳۳/۵۸۳	۴/۵۰۱	-	۷/۴۶۲	۰/۰۰۱	
شفقت خود	-۱/۱۸۶	۰/۱۱۸	-۰/۷۱۹	-۱۰/۰۴۱	۰/۰۰۱	
هوش معنوی	۰/۱۹۶	۰/۱۹۱	۰/۱۹۱	۱/۰۲۷	۰/۰۰۶	

جدول ۴ گزارش ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان رضایت زناشویی دانشجویان بر اساس متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی را نشان می دهد. از میان متغیرهای پیش بین قوی ترین متغیر پیش بین شفقت خود با ضریب بتا ۰/۶۲۸ بود. به طوری که با یک واحد تغییر در هوش معنوی به میزان ۸ / ۶۲ درصد در واریانس رضایت زناشویی دانشجویان دانشجویان تغییر ایجاد می گردد. بنابراین فرضیه فرعی اول پژوهش مبنی بر اینکه متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی، رضایت زناشویی دانشجویان دانشجویان را پیش بینی می کنند. تایید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

برای فرضیه اول پژوهش همان طوری که در جدول (۱) مشاهده شد بین شفقت خود با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش شفقت خود، رضایت از زناشویی آنان افزایش یافته است و بالعکس. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای همدانی و شریفی (۱۳۹۸)، فهیم دانش و نوفرستی (۱۳۹۸)، خلعتبری، همتی و محمدی (۱۳۹۷)، قزلسفلو (۱۳۹۵)، مصطفویان (۱۳۹۴)، عبدی، توکلی، فرزانه (۲۰۱۹)، مالکی و همکاران (۲۰۱۹)، جانجانی (۲۰۱۷)، سباستیان

(۲۰۱۸)، ویلیامز^{۳۹} (۲۰۱۹) آبرتسون^{۴۰}، نف، دیل شاکلفورد^{۴۱} (۲۰۱۵) همسو و هماهنگ می باشد. در تبیین فرضیه اول می توان گفت شفقت خود به طور هم زمان نیازمند این است که افراد از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آنها را سرکوب نکنند، بنابراین می توانند در گام اول تجربه خودشان را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند. وقتی فردی به خود شفقت داشته باشد این شفقت را نیز به همسر و اطرافیان خواهد داشت و از زندگی زناشویی بهتری برخوردار خواهد شد سپس یک نگرش مشفقانه به زندگی زناشویی خود دارد. گیلبرت^{۴۲} (۲۰۰۵؛ به نقل از کلییر، گاملر و آکونور^{۴۳}، ۲۰۱۹) معتقد است شفقت خود تا حد زیادی از سیستم دلبستگی فرد ناشی می شود، به این شکل که افرادی که در محیط های ایمن رشد کرده اند و از روابط حمایت گرایانه مراقبین شان برخوردارند در برقراری ارتباط با خود به شیوه ای شفقت گرایانه و مراقبت کننده، توانمند می شوند در مقابل کسانی که در محیط های نا ایمن، پراسترس یا تهدید کننده رشد کرده اند و در معرض پرخاشگری و انتقاد مداوم از سوی مراقبین شان بوده اند به رفتارهای خود انتقاد گرایانه بیشتر گرایش دارند. همچنین افرادی که سطح بالایی از شفقت خود را نشان می دهند معمولاً سطوح پایین تری از خودانتقادی، نشانگان افسردگی و اضطراب صفت و سطوح بالایی از ارتباط و پیوند با سایرین و رضایت بیشتر از زندگی را گزارش می کنند و زمانی که در شرایط دشوار هستند تمایلی به نشخوارذهنی پریشانی شان و یا سرکوب کردن افکار خود ندارند بلکه در عوض آنها زمانی را برای توجه به احساساتشان توأم با علاقه و درک آنها می گذارند (پادگت^{۴۴} و همکاران، ۲۰۱۹). خود شفقت ورزی به عنوان پیش بینی کننده منفی افسردگی و اضطراب محسوب می شود. کنترل عزت نفس نشان داده است که شفقت خود و عزت نفس در واقع دو سازه متفاوت هستند که ارتباط منحصر به فردی با سلامت روان دارند. این یافته ممکن است دلالت های بالینی مهمی برای استفاده در درمان خود انتقادی یا سرزنش خود داشته باشد (نف، ۲۰۱۹).

همچنین به نظر می رسد که شفقت خود با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت، مرتبط است و زوجین خود شفقت ورز، قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانتیک و احساسی بیان نمایند. نف و برت وارس^{۴۵} (۲۰۱۳) نشان دادند که درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزان مهربان بودن با شریک زندگیشان، در ارتباط است. به اندازه ای که یک فرد از خود شفقتی برخوردار باشد، توسط همسر خود به طور قابل توجهی مراقبت کننده (مهربان، گرم و با ملاحظه) توصیف می شود. زوجین خود شفقت ورز، سطح بالایی از ارتباط را با شریک زندگیشان برقرار می سازند و بهتر می توانند ارتباط صمیمانه ای با دیگران برقرار نمایند، پذیرش بالایی نسبت به همسر خود دارند ویلیامز (۲۰۱۹). به علاوه آبرتسون، نف، دیل شاکلفورد (۲۰۱۵) در مطالعات خود نشان می دهند که وقتی تعارض های زوجین دارای شفقت خود با همسرشان حل شود، آنها خود اطمینانی، خود اعتباری بیشتر، تجربه های آشفتگی کمتر و حس بهزیستی بیشتری را در روابطشان نشان می دهند و به راحتی از همسرشان عذرخواهی کرده و در پی بهبود جنبه های آسیب زای رابطه خود هستند که این موارد، مرتبط با رضایت زناشویی در زوجین می باشد.

برای فرضیه دوم پژوهش، همان طوری که در جدول (۴-۳) مشاهده می شود بین هوش معنوی با رضایت زناشویی در دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش هوش معنوی، رضایت زناشویی آنان افزایش یافته است و بالعکس. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های رستمی و گل (۲۰۱۴)، کردزنگنه و جایروند (۲۰۱۴)، کمالجو (۲۰۱۷)، بیرانوند (۲۰۱۶)، مرادپور (۲۰۱۸)، بیگدلو (۲۰۱۶)، بابانظری (۲۰۱۷)، نف (۲۰۰۹)، نف (۲۰۱۱)، موناوار و تاریخ (۲۰۱۸)، همسو و هماهنگ می باشد. در تبیین فرضیه دوم می توان گفت که وجود عقاید مذهبی تأثیر بسزایی در رضایت زناشویی و استحکام خانواده دارد و ایمان به خدا موجب می گردد که نگرش فرد به کل هستی هدفدار باشد. ماهونی^{۴۶} و دیگران (۱۹۹۹؛ به نقل از شیب زاده و پیوسته گر، ۱۳۹۵). دریافتند هنگامی که همسران به روابط خود جنبه مقدس می دهند، رضایت زناشویی بالاتر و

39 - Williams

40 - Abbertson

41 - Dill-Shackleford

42 - Gilbert

43 - Cleare, Gumley, & O'Connor

44 - Padgett

45 - Beratvas

46 - Mahony

تعارضات کمتری دارند و بهتر می‌توانند مشکلات خود را حل و فصل کنند. چن و چن^{۴۷} (۲۰۱۹) با بررسی نقش دین و تجانس مذهبی در بین زوجین به این نتیجه رسیدند که مذهب نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد. به این ترتیب که عقاید و اعمال مذهبی از لحاظ درون فردی، فرد را قادر می‌سازد که از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی، خشم خود را کنترل کند و به او کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه کند و حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند که تعارض با یکدیگر اجتناب کنند، ارتباط با خدا یک نقش تعاملی و جبرانی در رابطه با روابط زناشویی دارد. همچنین به نظر می‌رسد که هوش معنوی به دلیل خودشناسی مفیدی که می‌تواند در زوجین ایجاد کند، می‌تواند میزان سازگاری و رضایت زناشویی را افزایش دهد، اختلاف‌ها را از بین ببرد، نگرش‌های معیوب زوجین را تغییر داده و معنی جدیدی به زندگی زناشویی خود بدهد، به رفتارهای خود بصیرت پیدا کنند و تفکرات و انتظارات غیر منطقی خود را تصحیح دهند. هرچه باورهای غیرمنطقی همسران بالاتر و آگاهی به اشتباه بودن این تفکرات کمتر باشد، کیفیت ارتباطی همسران مختل و میزان سازگاری آنها کمتر خواهد بود (موناوار و تاریخ، ۲۰۱۸).

برای فرضیه سوم پژوهش، همانطور که در جدول (۳) نشان داده شده است، رگرسیون پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی معنی‌دار می‌باشد ($p < 0.05$ و $F = 113.547$) بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌گردد. همچنین مقدار R^2 نشان می‌دهد که ۴۸٪ از واریانس رضایت زناشویی توسط متغیر شفقت خود و هوش معنوی پیش‌بینی می‌شود. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های همدانی و شریفی (۱۳۹۸)، قزلسفلو (۱۳۹۵)، جانجانی (۲۰۱۷)، کمالجو (۲۰۱۷)، نف (۲۰۱۱)، موناوار و تاریخ (۲۰۱۸) همسو و هماهنگ می‌باشد. ساختار شفقت خود با رضایت زناشویی مطابقت دارد. به نظر می‌رسد که انعطاف‌پذیری هیجانی و تعادلی که به وسیله شفقت خود در فرد به وجود می‌آید، باعث می‌شود که فرد در برابر مشکلات و تعارض‌ها در رابطه خود، پاسخ‌های سازنده‌تری را ارائه دهد و در نتیجه باعث رشد سلامت روان‌شناختی در روابط بین فردی شود؛ و اینکه افراد دارای شفقت خود بهتر می‌توانند تعادل بین نیاز به استقلال و وابستگی در روابطشان - که کلید مهمی در سلامت و فراهم کردن تعامل‌های ارتباطی است - برقرار سازند. از آنجایی که شفقت خود نیازمند آگاهی‌های هیجانی خود است، دیگر از احساس‌های دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراک انسانی، به آنها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به صورت اثربخش و مناسب می‌دهد؛ بنابراین چنین فردی در زندگی زناشویی خویش نیز موفق‌تر است و می‌تواند به رضایت زناشویی بهتری دست یابد. لذا می‌توان گفت در این پژوهش، شفقت خود توانایی پیش‌بینی بخشی از رضایت زناشویی در زوجین را داشته باشد.

"آموزش ذهن شفقت‌گر" نام مداخله‌ای است که گیلبرت^{۴۸} (۲۰۰۵)؛ به نقل از صابریان و طباطبایی، (۱۳۹۶) برای درمان افراد با شرم و خود انتقادگری بالا، افراد با مشکلات مزمن و افرادی که پذیرش خود کمی دارند مطرح کرده است. در این روش درمانی به جای تمرکز بر تغییر خود ارزیابی افراد، مانند آنچه که در درمان‌های شناختی- رفتاری اتفاق می‌افتد، شفقت خود رابطه افراد را با خود ارزیابی‌شان تغییر می‌دهد. افزایش میزان شفقت خود با کاهش تجارب خود انتقادگری، افسردگی، نشخوار فکری، فرونشانی افکار و اضطراب مرتبط است. مطالعات نشان داده است که در موقعیت‌های بالینی برای افرادی که ارزش خود پایینی دارند افزایش شفقت خود بیشتر از ارزش خود مفید خواهد بود. اگر افراد بیاموزند که نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند اما هم‌زمان نیز خودشان را به خاطر شکست‌ها یا اشتباهاتشان شمتات کنند، نمی‌توانند به صورت غیر تدافعی با مشکلاتشان روبرو شوند. همچنین افزایش شفقت خود در این افراد راحت‌تر از افزایش ارزش خود است (مارشال و سیاروچی^{۴۹}، ۲۰۲۰).

با توجه به یافته‌های آزمون رگرسیون چندگانه، بیشترین تاثیرگذاری را متغیر شفقت خود با شدت تاثیرگذاری ۶۲۸ / ۰ بر رضایت زناشویی دارا می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در وهله اول با برگزاری دوره‌های آموزشی برای زوجین خصوصاً دانشجویان و زوجین جوان که تازه تشکیل زندگی داده‌اند و نسبت به خیلی از مهارت‌های زندگی مشترک دارای توانایی و آشنایی

47 - Chen, & Chen

48 - Gilbert

49 - Marshall , Ciarrochi

لازم نمی باشد، با دعوت از اساتید خبره خانواده و روانشناسان می توانند به مشکلات احتمالی و حتی مشکلات بالقوه بین زوجین کمک های لازم را ارائه دهند. متغیر هوش معنوی با شدت تاثیرگذاری ۱۷۴ / ۰ در رتبه دوم قرار دارد. بر طبق دیدگاه ایمونز^{۵۰} (۲۰۰۰) هوش معنوی نوعی هوش غایی است که مسایل معنایی و ارزشی را به ما نشان داده و اعمال و رفتار ما را در گستره های وسیع از نظر بافت معنایی جای می دهد (به نقل از سوپریانتو، آکواتی و ماسیهاری^{۵۱}، ۲۰۱۹). چنانچه شاری و ماتوره^{۵۲} (۲۰۱۹) نیز معتقدند که هوش معنوی توانایی تجربه شده ای است که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیش تر را می دهد و زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در زندگی فراهم می سازد. این مسئله خود باعث افزایش رضایت در زوجین می شود. در ارتباط با هوش معنوی می توان گفت که آموزش و به کارگیری مهارت های هوش معنوی به زوجین با افزایش رضایت آن ها همراه خواهد شد. کاربرد مهارت هایی هم چون باور داشتن به حضور ملکوتی و الهی خداوند در جهان و زندگی مشترکشان، توکل به خداوند در اوج سختی ها و بحران های زندگی خود، اعتقاد به این که زندگی شان با معنا، هدفمند و دارای ارزش است، رضایت مندی زناشویی آن ها را افزایش می دهد.

از سویی دیگر، لزوم توجه به معنویت در زندگی فردی و زندگی زناشویی امری بسیار مهم بوده که متأسفانه با فرهنگ سازی های موجود از طرق مختلف مورد فراموشی و بی توجهی قرار گرفته است و بسیاری از مشکلات موجود در جامعه و خصوصاً زندگی زناشویی که باعث کاهش رضایت زناشویی می شود از کمبود معنویت و هوش معنوی می باشد. لذا با دعوت از افراد روحانی و کارشناسان دینی می توانند نکات کلیدی معنوی به آنها در زندگی مشترک آموزش داده شود. با دعوت از دانشجویان متاهل با سابقه زندگی مشترک بیشتر برای زوجین جوان می توان تجربیات واقعی آنها را در فرایند زندگی مشترک و نحوه حل کردن آنها با تکیه بر متغیرهای شفقت خود و هوش معنوی می تواند تاثیرگذاری بالاتری بر زوجین داشته و امر پذیرش آنها را افزایش دهد. با توجه به یافته های این پژوهش در مورد اهمیت هوش معنوی و رابطه آن با رضایتمندی زناشویی، می توان گفت که هوش معنوی عامل اساسی در رضایتمندی زناشویی زوجین است. این هوش زمینه ساز انسان برای دستیابی به معنای زندگی است. هوش معنوی از طریق آموزش مهارت های خود آگاهی و تفکر در خود، سازگاری، خلاقیت، کنجکاوی، معناآفرینی در زندگی، تقویت رفتارهای اخلاقی مثل صداقت، نوع دوستی، احترام به تمام موجودات، انجام آیین های مذهبی مانند مراقبه، نیایش و... قابل رشد است. بنابراین توجه و رفتارهای معنوی آنان، می تواند منجر به کاهش افسردگی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و جسمانی گردد و در نتیجه رضایتمندی زناشویی افزایش پیدا کند.

50 - Immunes

51 - Supriyanto, Ekowati, & Masyhuri

52 Shaari & Matore

منابع و مراجع

- [۱] آسوده، م؛ خلیلی، ش؛ لواسانی، م (۱۳۸۹) پرسشنامه زوجی اینریچ، انتشارات دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- [۲] بیرانوند، ح؛ عزیزی، ا. (۱۳۹۵). بررسی سبک های دلبستگی و هوش معنوی با رضایت زناشویی در معلمان زن متاهل. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۲۶(۱۳۵). ۱۵۲-۱۴۹.
- [۳] پسندیده، عباس. (۱۳۹۵). رضایت زناشویی. تهران، نشر سازمان بهزیستی کشور.
- [۴] خلعتبری، جواد، همتی، وحید، محمدی، حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تصویر بدنی و رضایت زناشویی زنان مبتلا به سرطان پستان: یک مطالعه کارآزمایی آموزشی تصادفی شده. فصلنامه بیماری های پستان ایران، ۱۱(۳)، ۲۰-۸.
- [۵] خواجه، فواد، ۱۳۹۵، ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی، کنفرانس بین المللی اقتصاد، مدیریت و روانشناسی. دانشگاه جامع علمی کاربردی.
- [۶] رحیم پور، فرزانه؛ صالحی، یوسف. (۱۳۹۲). تبیین رضایت زناشویی زوجین بر اساس هوش معنوی و طرحواره ناسازگار اولیه. فصلنامه علمی- پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی. ۴(۳). ۹۰-۷۷.
- [۷] رحیمی، علی. (۱۳۹۳). ازدواج موفق. تهران. نشر جمال.
- [۸] زارعی، اقبال، احمدی، طاهره. (۱۳۹۱). نقش پیشبینی کننده هوش معنوی و الگوهای ارتباطی با میزان رضایتمندی زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر بندرعباس. پژوهشهای روانشناسی بالینی و مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد. ۲(۲)، ۱۱۵-۱۰۲.
- [۹] شیبزاده، شادی؛ پیوسته گر، میلاد. (۱۳۹۵). رابطه هوش معنوی با رضایتمندی زناشویی در زوجین، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- [۱۰] صابریان، سمانه؛ طباطبایی، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر رفاه ذهنی و خودارزشمندی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی. ۸(۳۱)، ۲۹-۱۹.
- [۱۱] فهیم دانش، ف، نوفرستی، ا. (۱۳۹۸). پیش بینی رضایت زناشویی براساس بخشش، خوش بینی و شفقت به خود، هفتمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن روانشناسی ایران.
- [۱۲] قزلسفلو، مهدی و همکاران (۱۳۹۵). سبک های زوجی و شفقت خود به عنوان پیش بین های رضایت زناشویی. دوفصلنامه مشاوره کاربردی. ۵(۲)، ۹۶-۷۹.
- [۱۳] مصطفویان، راضیه. (۱۳۹۴). بررسی نقش میانجیگری وظیفه شناسی بر رابطه بین شفقت خود و رضایت زناشویی بین کارمندان متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [۱۴] نوربالا، فاطمه؛ برجلی، احمد و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۹۲). اثر تعاملی شفقت به خود و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبتنی بر شفقت. دانشور پزشکی، ۲۰، ۱۰۴، ۹۲-۷۷.
- [۱۵] همدانی، فرزانه، شریفی اصفهانی، مرجان. (۱۳۹۸). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس شفقت خود در زنان متاهل شاغل در ادارات دولتی شهر اصفهان در سال ۹۷، چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- [16] Abbertson, E.R., Neff, K.d., Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention, *mindfulness*, 14, pp 27-37.
- [17] Abdi-Malekabadi, F., Tavakoli, S. M., & Farzanfar, A. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Training on Self-Compassion, Sexual Satisfaction, and Pregnancy in Pregnant Women. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 6(3), 160-167.
- [18] Ahmed, A., Arshad, M. A. (2016). Spiritual intelligence (SQ): a holistic framework for human resource development. *Administratie si Management Public*, (26), 60.

- [19] Babanazari, L. (2017). The study of effectiveness of spiritual intelligence training on psychological well-being, marital satisfaction and pregnancy anxiety of pregnant women in Shiraz. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 6.
- [20] Bates, J. M. (2016). More or less: Associations between underprovision and overprovision of support types with marital satisfaction, well-being, and depressive symptoms (Doctoral dissertation, UNIVERSITY OF MARYLAND, BALTIMORE COUNTY).
- [21] Beyranvand, H. (2016). Relationship between attachment styles and spiritual intelligence and marital satisfaction in married female teachers. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(135), 149-152.
- [22] Bigdeloo, M. (2016). Relationship between the Spiritual Intelligence, Self-Control, and Life Satisfaction in High School Teachers of Mahshahr City. *Rev. Eur. Stud.*, 8, 210.
- [23] Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45-52.
- [24] Chen, N., & Chen, H. C. (2019). Religion, marriage and happiness—evidence from Taiwan. *Applied Research in Quality of Life*, 1-41.
- [25] Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- [26] Janjani, P. (2017). The role of self-compassion factors in predicting the marital satisfaction of staff at Kermanshah University of medical sciences. *World Family Medicine Journal: Incorporating the Middle East Journal of Family Medicine*, 99(5489), 1-6.
- [27] KAMALJU, A. (2017). The prediction of affairs based on spiritual intelligence, moral intelligence, marital satisfaction, and use of virtual social networks with moderating role of gender.
- [28] Kordzangeneh, Z., & Jayervand, H. (2016). Relationship between psychological empowerment and spiritual intelligence with marital satisfaction in female and male teachers in ahvaz. *Asian Soc Sci*, 12, 132-139.
- [29] Maleki, A., Veisani, Y., Aibod, S., Azizifar, A., Alirahmi, M., & Mohamadian, F. (2019). Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees. *Journal of education and health promotion*, 8.
- [30] Marshall, S. L., Ciarrochi, J. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 472-484.
- [31] Moradpoor, H. (۲۰۱۸). The Relationship between Spiritual Intelligence and Marital Satisfaction with Married Woman Nurses.
- [32] Munawar, K., & Tariq, O. (2018). Exploring relationship between spiritual intelligence, religiosity and life satisfaction among elderly Pakistani Muslims. *Journal of religion and health*, 57(3), 781-795.
- [33] Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- [34] Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- [35] Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- [36] Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5/1, 1-12.
- [37] Neff, K. D. (2019). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.

- [38] Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- [39] Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Kotsou, I. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*, 31(1), 27.
- [40] Neff, K.D., & Beratvas, S.N.(2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1),1-21.
- [41] Padgett, R. N., Forse, J. S., Papadakis, Z., Deal, P. J., & STAMATIS, A. (2019). Mental Health Best Practices in NCAA: The Bidirectional Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 2, No. 11, p. 11).
- [42] Pant, N., & Srivastava, S. K. (2015). Spiritual intelligence, gender and educational background as related to the quality of life of college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(3), 226.
- [43] Pant, N., & Srivastava, S. K. (2019). The impact of spiritual intelligence, gender and educational background on mental health among college students. *Journal of religion and health*, 58(1), 87-108.
- [44] Rostami, A. M., & Gol, H. C. (2014). Prediction of marital satisfaction based on spiritual intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 2573-2577.
- [45] Saeinia, M., Barjoe, L. K. (2016). The effect of Self-Compassion Training on the Emotion Regulation of married women who referred to counseling center. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 2(1).
- [46] Sebastian, P. (2018). Mattering and self-compassion as mediators of the relationship between attachment style and marital satisfaction among young spouses in Kerala: A mixed method study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3), 387-392.
- [47] Shaari, S., & Matore, M. E. E. M. (2019). Emphasizing the Concept of Spiritual Intelligence from Islamic and Western Perspectives on Multiple Intelligence. *Creative Education*, 10(12), 2815.
- [48] Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism,(self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708.
- [49] Supriyanto, A. S., Ekowati, V. M., & Masyhuri, M. (2019). The Relationship among Spiritual Intelligence, Emotional Intelligence, Organizational Citizenship Behaviour, and Employee Performance. *Etikonomi*, 18(2), 249-258.
- [50] Vasconcelos, A. F. (2019). Spiritual intelligence: a theoretical synthesis and work-life potential linkages. *International Journal of Organizational Analysis*.
- [51] Williams, Z. (2019). *Relationship satisfaction in Black couples: The role of self-compassion and openness* (Doctoral dissertation).
- [52] Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2019). Trajectories of Marital Satisfaction in Diverse Newlywed Couples. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550619865056.