

## Prediction of Marital Satisfaction and Life Expectancy Based on Psychological Hardiness and Tendency to Forgive

<b>Vahid Abdolmanafi *</b>	MSc. in Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
<b>Erfan Oghbaei Bonab</b>	MSc. in Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
<b>Elnaz Zeydabadinejad</b>	MSc. in Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
<b>Ahmad Esmali</b>	Associate Professor, Department of Psychology, Maraghe University, Maraghe, Iran
<b>Sirwan Shami</b>	MSc. in Psychology, Maragheh University, Maragheh, Iran

Original Research

### Extended Abstract

#### Introduction

Despite significant transformations in social life, marriage remains a fundamental institution (Rosenfeld & Roesler, 2019). Marital satisfaction plays a crucial role in predicting the longevity of a relationship (Yip & Tse, 2019). One psychological construct both related to and influenced by marital satisfaction is life expectancy (Sepehrian-Azar et al., 2016). Higher levels of hope are positively correlated with better physical and psychological health, enhanced self-esteem, and more optimistic thinking (Harley & Hunn, 2015).

Received: 07 Apr 2024 Revised: 03 May 2024 Accepted: 06 May 2024 Published online: 08 Jun 2024

\* Corresponding Author: [v.abdomanfi@mail.sbu.ac.ir](mailto:v.abdomanfi@mail.sbu.ac.ir)



© 2025 The Author(s). This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2024.451423.1018>

Psychological hardiness is another key factor influencing how individuals navigate life's challenges (Thornton, 2018). Those with higher levels of psychological hardiness typically exhibit greater resilience to stress and are less susceptible to mental health disorders such as depression and anxiety (Predko et al., 2023). This psychological trait appears to be associated with both marital satisfaction and life expectancy among couples (Rezaei et al., 2020).

Another key factor related to marital satisfaction is the tendency to forgive (Brudek & Kaleta, 2023). Forgiveness encompasses the ability to pardon those who have caused harm, practice self-forgiveness for personal mistakes or shortcomings, and accept and release difficult or uncontrollable circumstances (Wnuk, 2024). Research has established associations between forgiveness and both marital satisfaction (Şahan, 2021; Kaleta & Jaśkiewicz, 2024) and hope (Kim et al., 2022; Worthington & Ripley, 2024).

Although prior studies have partially examined the relationship between psychological hardiness and marital satisfaction, notable gaps persist. Most existing research has been conducted in Western societies; however, as Sayehmiri et al. (2020) emphasized, cultural differences shape the ways in which marital satisfaction and psychological hardiness are conceptualized and experienced. Given the critical role of marital satisfaction and life expectancy in sustaining marital relationships—particularly among couples in the early years of marriage—identifying the predictors of these variables remains essential. Therefore, this study aimed to examine the extent to which psychological hardiness and forgiveness tendency predict marital satisfaction and life expectancy.

## Method

This correlational study targeted married individuals residing in Tehran as the statistical population. The minimum required sample size was calculated as 200 participants using Cochran's formula. A multi-stage cluster sampling method was employed. The inclusion criteria consisted of being married for no more than two years, cohabiting with one's spouse, having no diagnosed psychiatric or psychological disorders, and not using related medications. The exclusion criterion was leaving more than 10% of the questionnaire items unanswered.

Data were collected using the Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS), the Snyder Hope Scale (SHS), the Ahvaz Psychological Hardiness Inventory (AHI), and the Heartland Forgiveness Scale (HFS). Data analysis was performed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis in SPSS-25.

## Results

The findings revealed a significant positive relationship between psychological hardiness and forgiveness with life expectancy ( $p < 0.01$ ). However, the relationship between psychological hardiness and marital satisfaction was not statistically significant ( $p > 0.05$ ). Regression analysis indicated that marital satisfaction was predicted solely by forgiveness ( $\beta = 0.39$ ). In contrast, life expectancy was predicted by both psychological hardiness ( $\beta = 0.31$ ) and forgiveness ( $\beta = 0.30$ ). Overall, the predictor variables positively contributed to marital satisfaction and life expectancy.

## Discussion and Conclusion

This study aimed to examine the extent to which psychological hardiness and forgiveness tendency predict marital satisfaction and life expectancy. The findings demonstrated a positive relationship between forgiveness and marital satisfaction, with forgiveness emerging as a significant predictor of marital satisfaction. This result is consistent with the studies conducted by Şahan (2021) and Ghazanfari Shabankare et al. (2021). Conflict in marital relationships is inevitable; however, how couples respond to these conflicts plays a crucial role in marital satisfaction. Forgiveness, as an active process, enables couples to detach from negative emotions such as anger and resentment and move toward reconciliation rather than perpetuating cycles of retaliation or silence. This process alleviates tension and prevents the escalation of conflicts. Moreover, forgiveness is linked to reduced rumination (repetitive negative thoughts) and mitigated negative emotions such as anxiety and depression. Rather than being a single event, forgiveness appears to be a dynamic process that enhances marital satisfaction by diminishing tension, rebuilding trust, and fostering positive interactions.

The findings also indicated no significant relationship between psychological hardiness and marital satisfaction, contradicting the results of Rezaei et al. (2020) and Khandandel and Kavianfar (2015). These studies reported positive associations between psychological hardiness and marital quality, although they did not directly examine the same constructs as the present study. One possible explanation for this discrepancy is that psychological hardiness is primarily a personality trait associated with stress and crisis management (Kobasa et al., 1982), whereas marital satisfaction is more dependent on interpersonal interactions, emotional harmony, and responsiveness to partners' needs. These constructs may belong to distinct domains of psychological functioning, with no direct influence on one another.

Furthermore, additional factors—such as coping styles, social support, or levels of relationship stress—may mediate the association between psychological hardiness and marital satisfaction. Further findings revealed a positive relationship between psychological hardiness and forgiveness with life expectancy, with both variables serving as predictors of life expectancy. This result is consistent with studies by Low et al. (2021), Zahed Babolan et al. (2011), Kim et al. (2022), and Worthington and Ripley (2024). As a personality trait, psychological hardiness may enhance hope within couples. Individuals with high hardiness exhibit a stronger commitment to their relationships, perceiving problems as natural challenges rather than threats. Hardy individuals believe in their ability to influence life events, fostering problem-solving instead of feelings of helplessness. On the other hand, forgiveness reduces tension and rebuilds trust, enabling couples to shift their focus from past mistakes to shared goals, thereby strengthening hope.

This study did not examine variables such as economic status or social class, which could further elucidate the factors that enhance the relationship between the variables studied. Future research should consider these aspects. Given these findings, it is recommended that couple therapists focus on enhancing psychological hardiness and forgiveness tendencies within couples.

## Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** Participants were informed about the study's purpose and methodology, and their confidentiality was ensured.

**Funding:** This research did not receive any financial support.

**Authors' contribution:** The research and preparation of the article were equally shared among the authors.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflicts of interest.

**Acknowledgments:** The authors would like to thank all the participants for their contribution to the achievement of the research objectives.

**Keywords:** life expectancy, marital satisfaction, psychological hardiness, forgiveness tendency

**Citation:** Abdolmanafi, V., Oghbaei Bonab, E., Zeydabadijad, E., Esmali, A., & Shami, S. (2025). Prediction of Marital Satisfaction and Life Expectancy Based on Psychological Hardiness and Tendency to Forgive. *Recent Innovations in Psychology*, 2(1), 47- 60. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.451423.1018>



## پیش‌بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

وحید عبدالمنافی <sup>ID</sup>\*

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

عرفان عقابایی بناب <sup>ID</sup>

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

الناز زیدآبادی نژاد <sup>ID</sup>

دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

احمد اسمعیلی <sup>ID</sup>

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

سیروان شامی <sup>ID</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش انجام شد. در یک طرح همبستگی تعداد ۱۰۰ زوج با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای از میان افراد متأهل شهر تهران انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها با مقیاس رضایت زناشویی انریچ (EMS)، مقیاس امید استایدر (SHS)، سیاهه سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI)، مقیاس بخشش هارتلند (HFS) انجام شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سرسختی روان‌شناختی و بخشش با امید به زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0.01$ ). اما رابطه سرسختی روان‌شناختی با رضایت زناشویی معنادار نبود ( $P > 0.05$ ). تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که رضایت زناشویی تنها بر اساس بخشش قابل پیش‌بینی ( $\beta = 0.39$ )، امید به زندگی نیز بر اساس سرسختی روان‌شناختی ( $\beta = 0.31$ ) و بخشش ( $\beta = 0.30$ ) قابل پیش‌بینی بود. به نظر می‌رسد میزان تعهد، کنترل و چالش‌جویی زوجین در کنار گرایش آنان به بخشش خود و دیگری می‌تواند امید به زندگی و رضایت زناشویی را به طور معناداری افزایش دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند توسط زوج درمانگران مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** امید به زندگی، سرسختی روان‌شناختی، رضایت زناشویی، گرایش به بخشش

**استناد:** عبدالمنافی، وحید، عقابایی بناب، عرفان، زیدآبادی نژاد، الناز، اسمعیلی، احمد، و شامی، سیروان. (۱۴۰۳).

پیش‌بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش. نوآوری‌های اخیر

در روان‌شناسی، ۲(۱)، ۶۰-۴۷. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.451423.1018>

## مقدمه

با وجود تغییرات گسترده در زندگی اجتماعی و در حالی که ازدواج دیگر لازمه پذیرش و پیشرفت اجتماعی نیست، اما همچنان سنتی پابرجاست (چرلین، ۲۰۱۴؛ روزفلید و روسلر، ۲۰۱۹). اما به علت تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی اعضای خانواده به مدت زمان طولانی تری با هم زندگی کرده و دیرتر ازدواج می‌کنند (بلوچ و همکاران، ۲۰۱۴). با وجود این روندها، اکثریت قریب به اتفاق افراد در سطوح اجتماعی و اقتصادی مختلف، هنوز تمایل به ازدواج دارند (مک دونالد و همکاران، ۲۰۱۱؛ کو و ریلی، ۲۰۱۶)؛ به طوری که بیش از ۹۰ درصد افراد، خواه‌ناخواه در برهه‌ای از زندگی خود ازدواج می‌کنند (یانو، ۲۰۱۵). تمایل افراد برای ازدواج، به واسطه آنکه با برقراری رابطه صمیمی همراه است و این صمیمت برای بهزیستی افراد حیاتی است، منطقی به نظر می‌رسد؛ چراکه ازدواج پایدار و رضایت بخش، طرفین را از جنبه‌های مختلف روان‌شناختی، سالم‌تر (روبلس و همکاران، ۲۰۱۴) و شادتر (بی و همکاران، ۲۰۱۳) کرده و با متزلزل شدن رابطه، سایر ابعاد روان‌شناختی نیز در معرض خطر قرار می‌گیرند (پروکس و اسنایدر-ریواس، ۲۰۱۳). از سوی دیگر سطح رضایت زوجین از رابطه می‌تواند تداوم رابطه زناشویی را پیش‌بینی کند (بیپ و تسه، ۲۰۱۹).

از دیگر سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با رضایت زناشویی و متأثر از آن، امید به زندگی است (سپهریان آذر و همکاران، ۱۳۹۵). امید، نشان‌دهنده ادراک افراد در رابطه با توانایی‌هایشان در رسیدن به هدف، گسترش راهبردهای دستیابی به هدف و حفظ انگیزتگی تا رسیدن به هدف است (گریفین و همکاران، ۲۰۱۳). سطوح بالای امید، با سلامت جسمانی و روان‌شناختی، خودارزشمندی بالا و تفکر مثبت رابطه مثبت دارد (هرلی و هان، ۲۰۱۵). بر طبق نظر اسنایدر (۱۹۹۶) امید به زندگی شامل دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی و ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف است. افراد با سطوح بالای امید به زندگی، اهداف‌شان را به‌طور موفقیت آمیزی دنبال کرده و متعاقباً هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند؛ اما افراد با سطح امید به زندگی پایین در غلبه بر موانع جهت رسیدن به اهداف‌شان مشکل دارند و متعاقباً هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. امید به زندگی در افراد از عوامل مختلفی تأثیر می‌پذیرد. سطح درآمد و کیفیت روابط از جمله این متغیرها هستند (هاوکینز و همکاران، ۲۰۱۷؛ غنی‌ئی و همکاران، ۱۴۰۱).

سرسختی روان‌شناختی<sup>۱</sup> یکی از متغیرهایی است که بر میزان کنار آمدن با دشواری‌های زندگی موثر است (ثورنتون، ۲۰۱۸). سرسختی روان‌شناختی به مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی اطلاق می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با استرس و چالش‌های زندگی مقاومت کنند و حتی از این شرایط برای رشد شخصی استفاده کنند (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲؛ موند، ۲۰۱۶). سرسختی روان‌شناختی شامل سه مؤلفه تعهد<sup>۲</sup> یا تمایل به درگیر شدن در فعالیت‌ها و روابط، حتی در شرایط دشوار؛ کنترل یا باور به توانایی تأثیرگذاری بر رویدادهای زندگی و تلاش برای تغییر شرایط به جای احساس درماندگی و چالش<sup>۳</sup> یا دیدگاه مثبت نسبت به تغییر و دشواری‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد است. این مفهوم در حوزه روانشناسی مثبت‌نگر و روانشناسی سلامت مورد مطالعه قرار گرفته و به عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس شناخته می‌شود. افراد با سرسختی روان‌شناختی بالا معمولاً بهتر می‌توانند با استرس مقابله کنند و کمتر دچار مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب

1. psychological hardiness

2. commitment

3. challenge



می‌شوند (مدی و کوباسا، ۱۹۹۴؛ پردکو و همکاران، ۲۰۲۳). به نظر می‌رسد این سازه روان‌شناختی با رضایت زناشویی و امید به زندگی در زوجین در ارتباط باشد (رضایی و همکاران، ۲۰۲۰؛ خندان دل و کاویان فر، ۱۳۹۴). نکو کرداران و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی نشان دادند که سرسختی روان‌شناختی با صمیمت زناشویی در زنان متأهل در ارتباط است. علاوه بر آن سرسختی روان‌شناختی با امیدواری نیز در ارتباط است (لو و همکاران، ۲۰۲۱). زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که سرسختی قادر به پیش بینی امیدواری در دانشجویان است. از دیگر متغیرهای مرتبط با رضایت زناشویی، گرایش به بخشش<sup>۱</sup> است (برودک و کاتلا، ۲۰۲۳). گرایش به بخشش، یک ویژگی شخصیتی است که نشان‌دهنده تمایل فرد به بخشیدن دیگران در مواجهه با خطاها، آسیب‌ها یا بی‌عدالتی‌ها است. این گرایش شامل توانایی رها کردن احساسات منفی مانند خشم، کینه و تمایل به انتقام و جایگزینی آن‌ها با احساسات مثبت مانند همدلی، درک و پذیرش است. بخشش به معنای نادیده گرفتن یا توجیه رفتارهای نادرست نیست، بلکه به معنای آزاد کردن خود از بار منفی ناشی از آن رفتارهاست. گرایش به بخشش با سلامت روانی بهتر، کاهش استرس، بهبود روابط بین فردی و افزایش رضایت از زندگی مرتبط است. این ویژگی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی شخصیت مورد مطالعه قرار گرفته است (کراوچوک، ۲۰۲۱). گرایش به بخشش شامل توانایی بخشیدن افرادی که باعث آسیب یا ناراحتی شده‌اند، توانایی بخشیدن خود برای اشتباهات یا کاستی‌های شخصی و پذیرش و رها کردن شرایط دشوار یا غیرقابل کنترل است (وونک، ۲۰۲۴). این مفهوم در تحقیقات روان‌شناسی به عنوان یک عامل مهم در بهبود سلامت روان و روابط اجتماعی شناخته شده است (وورینگتون و ریپلی، ۲۰۲۴). مطالعات نشان می‌دهد که گرایش به بخشش با رضایت زناشویی (شاهان، ۲۰۲۱؛ غضنفری شبانکاره و همکاران، ۲۰۲۱؛ کاتلا و جاسکوویس، ۲۰۲۴) و امید (کیم و همکاران، ۲۰۲۲؛ وورینگتون و ریپلی، ۲۰۲۴) در ارتباط است. زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که بخشش قادر به پیش بینی امیدواری در دانشجویان است.

بر اساس پیشینه پژوهشی، رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و رضایت زناشویی اگرچه تا حدی مورد بررسی قرار گرفته است، اما خلاءهای پژوهشی در این زمینه وجود دارد. به طور نمونه بیشتر پژوهش‌های موجود در جوامع غربی انجام شده‌اند اما همان‌طور که سایه میری و همکاران (۲۰۲۰) اشاره کرده‌اند تفاوت‌های فرهنگی در تعریف و تجربه رضایت زناشویی و سرسختی روان‌شناختی وجود دارد. از سوی دیگر پژوهش‌ها اغلب به رابطه مستقیم بین سرسختی روان‌شناختی و رضایت زناشویی پرداخته‌اند، اما نقش همزمان متغیرهایی مانند گرایش به بخشش و عوامل تعدیل‌کننده همچون مدت ازدواج به اندازه کافی بررسی نشده است (مونند، ۲۰۱۷). بونانو (۲۰۰۸) بر ضرورت انجام مطالعات طولی برای درک پویایی‌های رابطه سرسختی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در طول زمان تأکید کرده است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد روابط میان سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش با امید به زندگی نیز از وضوح کافی برخوردار نبوده و خلاءهایی وجود دارد. از یک سو بیشتر پژوهش‌ها تنها دو متغیر را بررسی کرده‌اند و تعامل سه‌گانه این سازه‌ها نادیده گرفته شده است. به طور مثال اسنایدر (۲۰۰۲) بر امید تمرکز دارد اما ارتباط آن با بخشش در بافت زناشویی را بررسی نکرده است. مدل‌های کلاسیک سرسختی (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲) و مطالعاتی که پیرو آن انجام شده‌اند، نیز تعامل آن با بخشش را تحلیل نکرده‌اند. علاوه بر آن ممکن است امید به زندگی در زوجین با گذشت زمان تغییر یابد. در همین زمینه شهبازی و خادم علی (۱۳۹۷) نشان دادند که امید به زندگی با گذشتن سال‌های بیشتری از ازدواج در زوجین کاهش می‌یابد. با توجه به نقش مهم رضایت زناشویی و

امید به زندگی در تداوم زندگی زناشویی به ویژه در زوجینی که سال‌های کمی از زندگی مشترک آنان می‌گذرد، به نظر می‌رسد بررسی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده این متغیرها اهمیت و ضرورت دارد. بر این اساس این پژوهش با هدف پیش‌بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش انجام شد.

## روش

این پژوهش از حیث هدف بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را افراد متأهل ساکن شهر تهران تشکیل می‌دادند. جهت تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران برای جامعه با حجم نامشخص استفاده شد و با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و نسبت ۰/۵ حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر برآورد شد. نمونه‌گیری با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای صورت گرفت. بدین ترتیب که ابتدا از میان ۲۲ منطقه شهرداری تهران، ۴ منطقه به صورت تصادفی انتخاب شده و سپس از هر منطقه ۲ محله به صورت تصادفی انتخاب شدند و لینک الکترونیکی پرسشنامه‌ها از طریق گروه‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی برای مجتمع‌های مسکونی مستقر در این محلات تشکیل شده بود، برای زوجینی که حداکثر ۲ سال از زندگی مشترک آنان می‌گذشت، ارسال شد. ملاک ورود به پژوهش گذشت حداکثر ۲ سال از زندگی مشترک و زندگی با همسر، عدم ابتلا به اختلال روان‌پزشکی و روان‌شناختی و مصرف دواوری مرتبط با آن بود. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم تکمیل بیش از ۱۰ درصد عبارت‌های پرسشنامه‌ها بود. پیش از گردآوری داده‌ها، هدف مطالعه و روش اجرا به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان اخذ شد. به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها نزد پژوهشگر محفوظ می‌ماند. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

مقیاس رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup> (EMS): این مقیاس توسط فاورز و اولسون (۱۹۹۳) تدوین شده است. فرم اصلی آن دارای ۱۲۵ عبارت بوده و ۱۴ خرده مقیاس تحریف آرمان‌گرایانه، رضایت زناشویی، جنبه‌های شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های برابر، جهت‌گیری مذهبی، انسجام زناشویی و سازگاری زناشویی را می‌سنجید. نمره گذاری فرم کوتاه ۴۷ عبارتی این مقیاس در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) صورت می‌گیرد. در مطالعه اصلی آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای این مقیاس گزارش شده است. نونز و همکاران (۲۰۲۲) نیز روایی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش کردند. در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۶۸ تا ۰/۷۴ به دست آمد. مقیاس امید اسنایدر<sup>۲</sup> (SHS): این مقیاس توسط اسنایدر (۱۹۹۱) تدوین شده و دارای ۱۲ عبارت است که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) صورت می‌گیرد. مجموع نمرات محاسبه شده و نمرات بالاتر به معنای امیدواری بیشتر است. اسنایدر و همکاران (۲۰۰۲) ضریب بازآزمایی مقیاس را بعد از سه هفته ۰/۸۵ به دست آوردند. کرمانی و همکاران (۱۳۹۰) نیز روایی عاملی مطلوب و آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و بازآزمایی ۰/۸۱ را به دست آوردند. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

سیاهه سرسختی روان‌شناختی اهواز<sup>۳</sup> (AHI): این سیاهه توسط کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷)؛ نقل از عباسی و همکاران، (۲۰۲۳) تدوین شده است. این سیاهه دارای ۲۷ ماده است که در طیف چهار درجه‌ای از هرگز (صفر) تا بیشتر اوقات (۳) نمره گذاری می‌شوند. کسب نمره بالا در پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی نشان‌دهنده سرسختی

1. the Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)

2. the Snyder Hope Scale (SHS)

3. Ahvaz Hardiness Inventory (AHI)



روان شناختی بالا در فرد است. در مطالعه اصلی ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۴ تا ۰/۷۶ بدست آمد. ضریب بازآزمایی نیز ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شده است. در پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. مقیاس بخشش هارتلند<sup>۱</sup> (HFS): این مقیاس توسط یامور تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) تدوین شده و دارای ۱۸ عبارت دارد که در طیف هفت درجه‌ای از همیشه غلط (۱) تا همیشه صحیح (۷) نمره گذاری می‌شوند. نمره بالاتر در این مقیاس به معنای گرایش بیشتر به بخشش است. در مطالعه اصلی آلفای کرونباخ از ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ به دست آمده است. روایی عاملی تأییدی مناسبی نیز در این مطالعه به دست آمد. هاشمی شیخ شبانی و همکاران (۱۳۸۹) نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۶ را برای این مقیاس گزارش کردند. در این پژوهش ضریب ۰/۷۹ به دست آمد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. تحلیل‌ها با نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

### یافته‌ها

نسبت جنسیتی برابر بود و ۱۰۰ نفر خانم و ۱۰۰ نفر آقا در پژوهش شرکت داشتند. میانگین و انحراف معیار سنی مردان ۳۴/۰۶ و ۲/۹۶ و میانگین و انحراف معیار سنی زنان ۲۶/۰۳ و ۴/۷۴ بود. تمامی زوجین بدون فرزند بوده و تحصیلات دانشگاهی داشتند. پیش از تحلیل آماری به غربالگری داده‌ها پرداخته شد. مقادیر گمشده، پرت تک متغیره و چندمتغیره‌ای وجود نداشت. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳
۱. سرسختی روان شناختی	۶۸/۰۷	۹/۸۳	-۰/۰۱	۱/۰۶	۱		
۲. بخشش	۱۳/۴۰	۲/۴۲	-۰/۰۶	۳/۰۳	۰/۴۱**	۱	
۳. رضایت زناشویی	۱۱۳/۶۲	۷/۸۸	۰/۷۱	۰/۹۶	۰/۰۵	۰/۳۵**	۱
۴. امید به زندگی	۴۲/۴۴	۵/۳۳	-۰/۳۹	۲/۶۷	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۲۹

\*\*P<۰/۰۱ \*P<۰/۰۵

جدول ۱ نشان می‌دهد که بین سرسختی روان شناختی و بخشش با امید به زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (P<۰/۰۱). اما رابطه سرسختی روان شناختی با رضایت زناشویی معنادار نبود (P>۰/۰۵). در بررسی مفروضات تحلیل رگرسیون، شاخص‌های کجی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- قرار داشت و نشان داد که توزیع متغیرها نرمال است. آزمون کالموگروف اسمیرنوف نشان داد که توزیع چندمتغیره نیز نرمال است (P>۰/۰۵). مقادیر شاخص تحمل کمتر از ۰/۴۰ و مقادیر تورم واریانس کوچکتر از ۱۰ بودند. آماره دوربین واتسون برابر با ۱/۸۰ و در دامنه مطلوب (۱/۵ تا ۲/۵) قرار داشت. نتایج رگرسیون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل و ضرایب رگرسیون رضایت زناشویی و امید به زندگی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adjusted	F	سطح معناداری	β	t	سطح معناداری
رضایت زناشویی	سرسختی روان شناختی	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۰۹	۳/۱۳	۰/۰۵	۰/۱۱	۰/۷۲	۰/۴۹۱
	بخشش						۰/۳۹	۰/۴۸	۰/۰۱۷
امید به زندگی	سرسختی روان شناختی	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۶	۵/۳۲	۰/۰۰۹	۰/۳۱	۲/۰۲	۰/۰۳۷
	بخشش						۰/۳۰	۱/۹۹	۰/۰۴۴

جدول ۲ نشان می‌دهد که رضایت زناشویی تنها بر اساس بخشش قابل پیش بینی ( $\beta=0/39$ )، امید به زندگی نیز بر اساس سرسختی روان‌شناختی ( $\beta=0/31$ ) و بخشش ( $\beta=0/30$ ) قابل پیش بینی بود. متغیرهای پیش بینی به طور مثبتی قادر به پیش بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش انجام شد. نتایج نشان داد که بین بخشش با رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و این متغیر می‌تواند به طور معناداری رضایت زناشویی را پیش بینی کند. این یافته با نتایج پژوهش شاهان (۲۰۲۱) و غضنفری شبانکاره و همکاران (۲۰۲۱) همسویی دارد. چنین به نظر می‌رسد که وجود تعارض در رابطه زناشویی اجتناب ناپذیر است؛ اما نحوه پاسخ زوجین به این تعارضات نقش کلیدی در رضایت زناشویی دارد. بخشش به عنوان یک فرایند فعال، به زوجین اجازه می‌دهد از احساسات منفی (خشم، کینه) فاصله بگیرند و به جای تقویت چرخه‌های انتقام‌جویی یا سکوت، به سوی آشتی حرکت کنند. این فرایند تنش‌ها را کاهش می‌دهد و از تشدید تعارض جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر بخشش با کاهش نشخوار فکری (تکرار مداوم حادثه منفی در ذهن) و تعدیل هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی همراه است. زوجینی که بخشش را تمرین می‌کنند، سطح پایین‌تری از استرس را تجربه می‌کنند که به نوبه خود کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد. این بهبود در کیفیت رابطه، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (کاتلا و جاسکویس، ۲۰۲۴). در مجموع به نظر می‌رسد بخشش نه یک رویداد واحد، بلکه فرایندی پویا است که از طریق کاهش تنش‌ها، بازسازی اعتماد، و تقویت تعاملات مثبت به افزایش رضایت زناشویی منجر می‌شود.

سایر یافته‌ها نشان داد که رابطه معناداری بین سرسختی روان‌شناختی با رضایت زناشویی وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش رضایی و همکاران (۲۰۲۰) و خندان دل و کاویان فر (۱۳۹۴) ناهمسویی دارد. در این مطالعات روابط مثبتی میان سرسختی روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی به دست آمد. در مطالعات مورد اشاره به طور مستقیم سازه‌های پژوهش حاضر مورد استفاده قرار نگرفته‌اند. در تبیین این یافته چنین به نظر می‌رسد سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است و به توانایی فرد در مقابله با استرس و بحران‌ها مربوط می‌شود (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲). در مقابل، رضایت زناشویی بیشتر به کیفیت تعاملات بین فردی، هماهنگی عاطفی و پاسخدهی به نیازهای طرفین وابسته است. این دو سازه ممکن است به حوزه‌های متفاوتی از عملکرد روانی مرتبط باشند و مکانیسم‌های تأثیرگذاری مستقیمی بر یکدیگر نداشته باشند. علاوه بر آن ممکن است عوامل دیگری مانند سبک‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی یا سطح استرس رابطه بین سرسختی و رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال، سرسختی ممکن است تنها در شرایط استرس شدید (مانند بحران‌های مالی یا بیماری) به عنوان یک عامل محافظتی عمل کند، اما در غیاب استرس‌های بیرونی، تأثیر مستقیمی بر رضایت زناشویی نداشته باشد (مدی و کوباسا، ۱۹۹۴). از سوی دیگر ممکن است تفاوت در خرده فرهنگ‌ها بر روی رابطه این متغیر تأثیر داشته باشد. عوامل دیگری مانند انتظارات خانوادگی، هنجارهای جنسیتی، یا ساختار قدرت در روابط زناشویی ممکن نقش پررنگ‌تری در رضایت زناشویی ایفا کنند و تأثیر سرسختی روان‌شناختی را کمرنگ کنند.

سایر یافته‌های پژوهش نشان دهنده آن بود که بین سرسختی روان‌شناختی و بخشش با امید به زندگی رابطه مثبت وجود دارد و این متغیرها قادر به پیش بینی امید به زندگی هستند. این یافته با نتایج پژوهش لو و همکاران

(۲۰۲۱)، زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۰)، کیم و همکاران (۲۰۲۲) و وورینگتون و ریلی (۲۰۲۴) همسویی دارد. سرسختی روان‌شناختی، به عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌تواند نقش مهمی در افزایش امیدواری زوجین ایفا کند. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با استرس‌ها و چالش‌های زندگی مشترک، انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و دیدگاه مثبت‌تری نسبت به آینده ایجاد کنند. زوجینی که از سرسختی روان‌شناختی بالایی برخوردارند، معمولاً به رابطه خود تعهد عمیق‌تری دارند. این تعهد باعث می‌شود تا مشکلات را به عنوان بخشی طبیعی از زندگی مشترک بپذیرند، نه به عنوان تهدیدی برای پایان رابطه. افراد سرسخت باور دارند که می‌توانند بر وقایع زندگی تأثیر بگذارند. این احساس کنترل به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارضات، به جای درماندگی، به دنبال راه حل باشند، مشکلات را قابل مدیریت بدانند و از طریق گفتگو و همکاری، آنها را حل کنند. از سوی دیگر بخشش نقش کلیدی در افزایش امیدواری زوجین ایفا می‌کند؛ چرا که باعث کاهش تنش و بازسازی اعتماد می‌شود. وقتی یکی از طرفین خطایی را می‌بخشد، احساس کینه و خشم کاهش می‌یابد. این رهاسازی تنش، فضای رابطه را از حالت دفاعی خارج می‌کند و امکان گفتگوهای سازنده را فراهم می‌آورد. بخشش به تدریج اعتماد آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند. اعتماد، پایه‌ای اساسی برای امیدواری به آینده رابطه است. بخشش باعث می‌شود زوجین به جای گیر کردن در اشتباهات گذشته، روی اهداف مشترک و بهبود رابطه تمرکز کنند. این تغییر نگرش، امید به ایجاد تغییرات مثبت را تقویت می‌کند. در مجموع، بخشش مانند سرمایه‌گذاری عاطفی است که با کاهش بار منفی گذشته، فضایی برای رشد امید و تحقق آینده‌ای بهتر ایجاد می‌کند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. یکی از این محدودیت‌ها استفاده از روش اجرای الکترونیکی است. گرچه این روش گردآوری داده‌ها مزایایی از قبیل سرعت بیشتر و هزینه کمتر دارد، اما به واسطه عدم امکان توضیحات کافی و پاسخ به سوالات شرکت‌کنندگان با محدودیت مواجه است و ممکن است قابلیت تعمیم نتایج را کاهش داد. همچنین متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی شرکت‌کنندگان در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفت. بررسی کردن آنها می‌تواند در روشن شدن اینکه چه عواملی منجر به افزایش رابطه متغیرها بر یکدیگر می‌شود، موثر باشد. در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود زوج درمانگران بر روی افزایش سرسختی روان‌شناختی و گرایش بیشتر به بخشش در بین زوجین تمرکز داشته باشند.

### ملاحظات اخلاقی

هدف پژوهش و روش اجرا به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات خصوصی آنها نزد پژوهشگران محفوظ خواهد ماند.

### حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

### تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- خندان دل، سحر، و کاویان فر، حسین. (۱۳۹۴). نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل. *آسیب‌شناسی خانواده*، ۱(۱)، ۳۱-۱۴. URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234869.1394.1.1.2.1>
- زاهد بابلان، عادل، قاسم پور، عبدالله، و حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۲(۳)، ۱۹-۱۲. URL: <https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/533794?jid=533794>
- سپهریان آذر، فیروزه، محمدی، نسیم، بدلیپور، زینب، و نوروززاده، وحید. (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. سلامت و مراقبت، ۱۸(۱)، ۴۴-۳۷. URL: <https://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-435-fa.html>
- شهبازی، مسعود، و خادم علی، غلام‌رضا. (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، شادکامی و امید به زندگی در زنان با مدت ازدواج کمتر و بالاتر از ۵ سال. *مشاوره کاربردی*، ۸(۲)، ۳۹-۵۴. URL: <https://doi.org/10.22055/jac.2018.27623.1639>
- غنی‌ئی، راحله، رضاپور میرصالح، یاسر، چوبفروش زاده، آزاده، کوهستانی، فهیمه. (۱۴۰۱). رابطه ساختاری ابراز هیجان در خانواده، پذیرش روانشناختی و احساس حقارت با امید به زندگی در نوجوانان خانواده‌های کم‌درآمد. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۸(۳)، ۹۱-۸۱. URL: <https://doi.org/10.22108/pppls.2022.129013.2128>
- کرمانی، زهره، خداپناهی، محمد کریم، و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. *روانشناسی کاربردی*، ۵(۴)، ۲۳-۷. URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.4.7.8>
- نیکوکرداران، منیره، ایزدی، مهشید، و مردانی، مژگان. (۱۴۰۰). رابطه بهزیستی روانشناختی و سرسختی روانشناختی با صمیمیت زناشویی در زنان متأهل شهر قم. *تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۴۰)، ۲۸-۱۸. URL: <https://dori.net/dor/20.1001.1.25382799.1400.10.40.2.0>
- هاشمی شیخ‌شبابی، سید اسماعیل، امینی، فاطمه، و بساک نژاد، سودابه. (۱۳۸۹). رابطه بخشش و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش میانجی عواطف در دانشجویان دانشگاه. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۷(۱)، ۳۳-۵۲. URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11655.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_11655.html)

## References

- Abbasi, M. E., Golmohammadian, M., & Kakabraee, K. (2023). Enhancing Psychological Hardiness and Distress Tolerance in Mothers of Hard of Hearing Children: The Efficacy of Mindfulness Integrated With Spiritual Therapy. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 12(2), e138109. <https://doi.org/10.5812/jcrps-138109>
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739. <https://doi.org/10.1111/per.12011>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 1(1), 101-113. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>
- Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence-specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161-179. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000465>
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of marriage and family*, 66(4), 848-861. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00058.x>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>



- Ghaniei, R., Rezapour Mirsaleh, Y., Choobforoushzadeh, A., & Koohestani, F. (2022). Relationship of Expressing Emotion in the Family, Psychological Acceptance and Feelings of Inferiority with Hope in Adolescents from Low-Income Families. *Positive Psychology Research*, 8(3), 81-98 (In Persian). <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.129013.2128>
- Ghazanfari Shabankare, M., Heidari, A., Makvandi, B., & Marashian, F. S. (2021). Relationship of Forgiveness and Feeling of Loneliness with Attitudes toward Marital Infidelity Regarding the Moderating Role of Marital Satisfaction in Married Students. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(2), 77-83. <http://dx.doi.org/10.32592/ajnpp.2021.8.2.103>
- Griffin, B., Loh, V., & Hesketh, B. (2013). A mental model of factors associated with subjective life expectancy. *Social Science & Medicine*, 82, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.01.026>
- Harley, D., & Hunn, V. (2015). Utilization of photovoice to explore hope and spirituality among low-income African American adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 32, 3-15. <https://doi.org/10.1007/s10560-014-0354-4>
- Hashemi Sheykhshabani, S., Amini, F., & Bassaknejad, S. (2010). The relationship between forgiveness and psychological wellbeing with mediating role of affects in university students. *Psychological Achievements*, 17(1), 52-33 (In Persian). URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11655.html?lang=en](https://psychac.scu.ac.ir/article_11655.html?lang=en)
- Hawkins, A. J., Allen, S. E., & Yang, C. (2017). How does couple and relationship education affect relationship hope? An intervention-process study with lower income couples. *Family Relations*, 66(3), 441-452. <https://doi.org/10.1111/fare.12268>
- Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2024). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 45(7), 1764-1788. <https://doi.org/10.1177/0192513X231194294>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Kermani, Z., Khodapanahi, MK., & Heidari, M. (2012). Psychometric Properties of Snyder's Hope Scale. *Applied Psychology*, 5(4), 7-23(In Persian). URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.4.7.8>
- Khandandel, S., & Kavianfar, H. (2015). Role of trust in interpersonal relationships and family hardiness in marital satisfaction in working couples. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 1(1), 14-31 (In Persian). URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234869.1394.1.1.2.1>
- Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and hope: A parallel mediation analysis. *Journal of religion and health*, 61(5), 3729-3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11-21. URL: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Kuo, J. C.-L., & Raley, R. K. (2016). Diverging patterns of union transition among cohabitators by race/ethnicity and education: Trends and marital intentions in the United States. *Demography*, 53(4), 921-935. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0483-9>
- Li, T., & Fung, H. H. (2014). How avoidant attachment influences subjective well-being: An investigation about the age and gender differences. *Aging & mental health*, 18(1), 4-10. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.775639>
- Low, C. H., Lim, P., & Koh, K. K. (2021, December). Toward a Model of Hardiness Development: The Effect of Hope on Hardiness. In *34th Annual Australian & New Zealand Academy of Management (ANZAM) Conference* (pp. 383-401). Australian and New Zealand Academy of Management (ANZAM). URL: [https://ink.library.smu.edu.sg/lkcsb\\_research/6889](https://ink.library.smu.edu.sg/lkcsb_research/6889)
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
- McDonald, P., Pini, B., Bailey, J., & Price, R. (2011). Young people's aspirations for education, work, family and leisure. *Work, employment and society*, 25(1), 68-84. <https://doi.org/10.1177/0950017010389242>
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34-40. URL: <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Mund, P. (2017). Hardiness and culture: a study with reference to 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 4(2), 152-159. URL: <https://sloap.org/journals/index.php/irjmis/article/view/456>

- Nekokerdaran, M., Izadi, M., & Mardani, M. (2022). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychological Hardiness with Marital Intimacy in Married Women of Qom City. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 10(40), 18-28 (In Persian). URL: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.25382799.1400.10.40.2.0>
- Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L. I., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale: A psychometric study in a sample of Portuguese parents. *Social Sciences*, 11(3), 107. <https://doi.org/10.3390/socsci11030107>
- Predko, V., Schabus, M., & Danyliuk, I. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, 1282326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>
- Proulx, C. M., & Snyder-Rivas, L. A. (2013). The longitudinal associations between marital happiness, problems, and self-rated health. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 194-202. <https://doi.org/10.1037/a0031877>
- Rezaei, S., Seifzade, A., & Qorbanpoor Lafmejani, A. (2020). Mediating Role of Stress-Coping Responses in the Association of Resiliency and Hardiness With the Life Satisfaction of Married People. *Caspian Journal of Neurological Sciences*, 6(3), 170-180. <http://dx.doi.org/10.32598/CJNS.6.22.7>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rosenfeld, M. J., & Roesler, K. (2019). Cohabitation experience and cohabitation's association with marital dissolution. *Journal of marriage and family*, 81(1), 42-58. <https://doi.org/10.1111/jomf.12530>
- Şahan, B. (2021). Does forgiveness affect marital satisfaction?. *Spiritual psychology and counseling*, 6(3), 83-108. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.3.146>
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z>
- Sepehrian-Azar, F., Mohammadi, N., Badalpoor, Z., & Norozzadeh, V. (2016). The relationship between hope and happiness with marital satisfaction. *Journal of health and care*, 18(1), 37-44 (In Persian). URL: <https://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-435-en.html>
- Shahbazi, M., & Khademali, G. (2018). The study and comparison of marital satisfaction, quality of life, happiness and life expectancy among married women with either less or more than five years of marital. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 39-54 (In Persian). <https://doi.org/10.22055/jac.2018.27623.1639>
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again. *Journal of Loss & Trauma*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/15325029608415455>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570. URL: <https://psycnet.apa.org/buy/1991-17270-001>
- Thornton, M. S. (2018). *Family hardiness, family coping, and marital satisfaction as reported by caregivers of children who have been diagnosed with significant disabilities: A mixed methods online research study* (Doctoral dissertation). URL: <https://hdl.handle.net/11274/10698>
- Wnuk, M. (2024). Are religious practices indirectly related to stress at work through the tendency to forgive? A sample of Polish employees. *Journal of religion and health*, 63(3), 2259-2275. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01710-6>
- Worthington Jr, E. L., & Ripley, J. S. (2024). *Hope, forgiveness, and positive psychology in couple therapy*. Taylor & Francis. URL: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=NBokEQAA>
- Yamhure Thompson, L., Snyder, C. R., & Hoffman, L. (2005). Heartland Forgiveness Scale. *Faculty Publications, Department of Psychology*, 452. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1451&context=psychfacpub>
- Yau, W. P. (2015). Wong Kar-wai, Auteur and Adaptor: Ashes of Time and In The Mood for Love. *A Companion to Wong Kar-wai*, 540-557. <https://doi.org/10.1002/9781118425589.ch25>
- Yip, T. H. J., & Tse, W. S. (2019). Why hope can reduce negative emotion? Could psychosocial resource be the mediator? *Psychology, health & medicine*, 24(2), 193-206. [10.1080/13548506.2018.1493207](https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1493207)
- Zahed Babolan, A., Ghasempour, A., & Hassanzade, Sh. (2011). The Role of Forgiveness and Psychological Hardiness in Prediction of Hope. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12(3), 12-19 (In Persian). URL: <https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/533794?jid=533794>