

التعاطف الزوجي بين الحقيقة والإدراك، وعلاقته بالرضا الزوجي.

Marital empathy between truth and perception, and its relationship to marital satisfaction

مريم العلواني*

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، مخبر علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة -meriem.lalouani@univ-alger2.dz

دليلة زناد

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، مخبر علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة -zenaddalila@yahoo.fr

تاريخ القبول: 2022/02/22

تاريخ الإرسال: 2021/11/25

ملخص:

هدفت هذا المقال إلى الكشف عن حقيقة العلاقة بين التعاطف بين الزوجين، والرضا الزوجي في ظل نتائج بعض الدراسات السابقة المجراة حول الموضوع، حيث أن من أكثر ما يدفع بالأزواج للبحث عن المساعدة مشكلة انعدام الرضا الزوجي الناجم عن سوء التواصل، وعدم فهم الشريك لشريكه. خرجنا بنتائج متناقضة تنفي بديهية التفكير حول كون "تعاطف زوجي أكبر ينتج عنه رضا أكثر" حيث لم تكن نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال تصب كلها في نفس الاتجاه، وفي محاولة للتقصي حول أسباب هذه التناقضات في النتائج المتوصل إليها، تطرقنا إلى عنصر "الإدراك" الذي افترضناه كحلقة وصل بين ما يصدر من الشريك من سلوكيات وأقوال وردود أفعال تعاطفية، وبين انعكاسها على الشريك الآخر ومن ثم على الرضا الزوجي. وهذا ما تم إثباته، أين ظهر التعاطف المدرك كمؤشر أفضل وأقوى للرضا عن العلاقة مقارنة بالتعاطف الفعلي، وهذا ما يجعلنا نشيد بأهمية التركيز خلال بناء البرامج العلاجية العلائقية للأزواج على عدم الاقتصار على تعليم الشريك كيفية إيصال رسالة تدل على التعاطف الذي يقدمه الفرد لشريكه فحسب، بل والتأكد من إدراك الشريك الآخر لهذا التعاطف المقدم له، ما قد يسهل للكثير الوصول إلى الرضا عن العلاقة بينهما.

الكلمات المفتاحية: التعاطف الفعلي؛ التعاطف المدرك؛ الرضا الزوجي.

Abstract:

This article aimed to reveal the truth about the relationship between married couples' empathy, and marital satisfaction; according to results of previous studies related to this topic. We have noticed that the main reasons that encourage couples to seek help; is marital dissatisfaction caused by poor communication and lack of understanding. Actually many researches and studies have been made but, contradictory results were obtained; Furthermore, Not all of them supporting the intuitive thinking that says, "empathy may contribute to greater marital satisfaction". In an attempt to investigate the reasons of these contradictions, we suggested "perception" as a link between the real empathy given by a partner, and the empathy perceived by the other partner and its impact on their marital satisfaction. Indeed the

analysis proved that perceived empathy appeared to be a better and Powerful indicator of marital satisfaction more than" empathy in it self". This makes us emphasis on the importance of focusing, during building couples educational therapy programs not only on encouraging offering empathy by the individual to his partner, but also ensuring that the other partner is aware of the empathy offered to him, which may facilitate to many couples reaching higher levels of satisfaction in their relationship.

Keywords: Empathy; marital satisfaction; perceived empathy.

مقدمة:

يعتبر الإنسان كائن اجتماعي للغاية، حيث تتشكل حياته من خلال علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين، والتي يعتمد فيها بشكل كبير على فهمه للحالة العقلية والعاطفية للأشخاص المحيطين به، وخاصة العواطف والرغبات والأفكار والسلوكيات والنوايا. وتعد القدرة على تكوين علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، الثروة الأكثر قيمة وأهمية للكائن البشري.

و يبنى الفرد خلال تفاعله مع الآخرين علاقات متعددة الأشكال، إلا أن أكثر هذه الأشكال قيمة هي العلاقة التفاعلية مع الأشخاص الذين نحبهم، حيث تنشأ في سياق هذه الدائرة من العلاقات الحميمة ما يسمى بالرابطة الانفعالية، والتي تؤدي بدورها إلى ما يسمى بالتعاطف.

إن المدخل التعاطفي الفعال يعطي الفرد الرسالة الآتية: " لا أرى فقط الجانب المرئي من أفعالك، وإنما أرى أيضاً الأسباب الكامنة وراءها" ما يجعله يلعب دوراً داعماً في التواصل المؤدي إلى الفهم العميق. (Brotheridge, Grandey, 2002) في (العباسي، الجبوري، 2019، ص 75) هناك العديد من التصورات لمفهوم التعاطف، ابتداءً من مجرد الاهتمام بالآخرين ومراعاة وجهات نظرهم إلى القيام باستدلالات حول الحالات الداخلية للآخرين (Barnes, 2014). ولأن لبَّ التعاطف هو محاولة فهم الآخرين، فيُعدُّ التعاطف عاملاً أساسياً في تعزيز الثقة والحميمية والشفافية في العلاقات خاصة الزوجية منها.

وفيما يخص الأزواج تحديداً، فإن الكثير من العامة يعتبرون بأن فهم التجارب الداخلية للزوج أو لشريك الحياة هو دليل على اتصال وتفهم حقيقي بينهما، ويرون أن فهم أفكار وعواطف الشريك الآخر ما هو إلا إشارة لوجود علاقة مثالية بينهما.

في هذا السياق تذكر (Blasko, 2016) ظاهرة قدرة الأزواج على إكمال حديث بعضهم البعض، والتي تعتبر في المجتمعات الغربية المعاصرة دلالة على مدى اتصالهم وكونهم "منزائمين" لدرجة تسمح لهم بتوقع أفكار ومشاعر شريكهم قبل أن ينطق بها.

ولكن، كثيراً ما يعيش الأشخاص أوقاتاً يعتقدون فيها أنهم على "نفس الصفحة" مع شركاء حياتهم، بينما في الواقع، عقولهم ليست في صفحات مختلفة فحسب، بل في كتب مختلفة تماماً. هذا الانقطاع بين الشعور بالانسجام مع شريك حياة المرء بينما يكونون في الحقيقة لا يتفهمون بعضهم البعض هو تجربة عامة ومقلقة قد تؤدي إلى سوء التفاهم. (Blasko, 2016)

ولأن شركاء الحياة كثيراً ما يشعرون بأنه يُساء فهمهم تبين لنا أنه من المهم استكشاف بعضاً من المكونات التي تلعب دوراً في الرضا عن العلاقة الزوجية وتعاطف الأزواج فيما بينهم، ما قد يساعد في تطوير طرق معالجة مستندة على التجارب تهدف إلى زيادة الرضا عن العلاقة مما سيؤدي بشكل غير مباشر إلى أزواج أكثر صحة وسعادة.

يهدف هذا المقال إلى الكشف عن حقيقة العلاقة بين التعاطف بين الزوجين، والرضا الزوجي في ظل نتائج بعض الدراسات السابقة المنشورة حول الموضوع، إضافة إلى طرح عنصر "الإدراك" كحلقة وصل لتفسير التناقضات المطروحة في نتائج هذه الدراسات.

1. فوائد العلاقات الزوجية السعيدة (من ناحية علم النفس الإيجابي وعلم النفس الصحة):

تعتبر العلاقات الزوجية سياق اجتماعي يهدف لتلبية حاجات المودة والرحمة، والسعادة الزوجية ليست عملية مصادفة، أو عملية عشوائية، ولكنها ثمرة سلوك قصدي وعمدي في معظمه، يصدر من كل شريك بهدف إسعاد الشريك الآخر، وبالتالي فهو يتلقى نفس التغذية الرجعية ممثلة في حرص الطرف الآخر على عمل ما يمكن عمله في سبيل إراحته، والسعادة شعور يترتب على الأعمال التي يقوم بها كل منهما، أو إدراك كل زوج للدوافع التي تقف وراء سلوكيات الطرف الآخر وأعماله.

كما تعتبر العلاقة الزوجية اختباراً حقيقياً للتكيف ومواجهة الواقع، فقد أجمعت الكثير من الدراسات عبر الزمن على أهمية وفوائد الزواج بالنسبة للصحة النفسية والجسدية للفرد، حيث ارتبطت بمستويات أعلى من السعادة الكلية (Glenn, Weaver, 1981) والرفاهية الشخصية (Proulx, Helms, Buehler, 2007) والصحة الجسدية (Hughes, Waite, 2009) والاستقرار المالي (Cutrona et al., 2011) في (Blasko, 2016).

ولكن، تعتمد هذه الفوائد في الغالب على جودة العلاقة بين الأزواج، حيث كشفت دراسة (Claxton, Perry-Jenkins, 2008) أنه ثمة فوائد صحية للزواج، لكن لا يكفي أن يكون الفرد متزوجاً حتى يكون بصحة جيدة، ما يحمي الصحة هو أن يكون الزواج سعيداً، فقد يسبب الكدر الزوجي العديد من الاضطرابات النفسية أو الجسدية، وهذا ما أكدته دراسة (القرني، 2007) أن 40% من المراجعين للعيادة النفسية كان الكدر الزوجي جزءاً من مشكلاتهم بالإضافة إلى نحو 50% من الأزواج الذين يبحثون عن علاج كان بسبب معاناتهم من الكدر في حياتهم الزوجية.

كما يحصل الأزواج الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرضا على نتائج أفضل في الرفاهية (KiecoltGlaser, Newton, 2001; Røsand et al., 2012; Schmaling et al., 1997) حيث أن للرضا العالي عن العلاقات بين الأزواج مجموعة واسعة من الإيجابيات الجسدية والنفسية لكلا الزوجين، مقارنة بالعلاقات التي تحتوي على رضاء أقل. وتشمل هذه الإيجابيات كلاً من الأداء الأفضل للجهاز القلبي الوعائي والجهاز المناعي (KiecoltGlaser, Newton, 2001)، ومعدلاً منخفضاً لنسبة الوفيات بعد النوبات القلبية (Berkman et al., 1992)، والحماية ضد الضائقات الانفعالية (Røsand et al., 2012). وقد تحدث هذه الفوائد الصحية نتيجة للسلوكيات المعتادة في العلاقات كالحرص على التزام الطرف الآخر بالغذاء الصحي والرياضة، أو ملاحظة المشاكل الصحية في الطرف الآخر التي قد تحتاج إلى التقييم الطبي، أو تقديم الدعم الاجتماعي في أوقات الإجهاد (KiecoltGlaser, Newton, 2001) في (Blasko, 2016).

إضافة لهذا، أشارت نتائج دراسة (Medley, 1980) الاستقصائية، والتي أجريت على عينة بلغ عدد أفرادها (2164)، والتي هدفت إلى تحديد المجالات الأكثر أهمية في الشعور العام بالرضا، إلا أن الرضا في مجال الحياة الأسرية ومجال الزواج من أكثر المجالات أهمية بالنسبة للأفراد، كما أجريت دراسة على عينة بريطانية لقياس الرضا على كل علاقات الفرد، وأشارت النتائج إلى أن الزوج والزوجة يمثلان أهم مصادر الرضا في حياة الفرد. وأشارت نتائج دراسة (Yucel, 2017) إلى أن الرضا الزوجي محصلة نهائية تقوي التماسك العائلي وتزيد التوافق الزوجي.

2. الرضا الزوجي:

ونظراً لذلك فإنه يمكن فهم اهتمام الدراسات السريرية بالعوامل الأساسية للفوائد الصحية الكثيرة التي تنتج عن الرضا العالي عن العلاقة. وبما أن هذه الفوائد الجسدية والنفسية ترتبط ارتباطاً قوياً بالأزواج الذين يتمتعون برضاً عالياً عن العلاقة مقارنة بالأزواج غير الراضون، فإنه من الضروري النظر والبحث في حيثيات العلاقات التي تُسهم في الرضا. (Bradbury, Karney, 2004; Kaul, Lakey, 2003). في (Blasko, 2016)

و يعرف الرضا الزوجي بأنه مجموع مواقف الفرد تجاه علاقته الزوجية. (Fincham, Beach, 2010)

كما عرفه (Rosen-Grandon et al., 2004) بأنه " تقييم ذاتي لمدى جودة الزواج ودرجة التقاء الحاجات والتوقعات والرغبات في الزواج، وهو مصطلح غالباً ما يشار إليه بالجودة والسعادة الزوجية". كما يعني الرضا الزوجي محصلة الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية ومدى إشباعها لحاجاتهما وتحقيقها لأهدافهما من الزواج (Fatimah et al., 2012) ويعد الرضا الزوجي واحداً من أهم أساسيات تحقيق السعادة للفرد، إضافة لكونه على رأس المنبئات بالرضا الحياتي بشكل عام، ويؤدي الفشل في تحقيقه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق الزوجي. (Minotte, 2004)

فقد أظهرت الدراسات أن التواصل العاطفي الحميم مرتبط بارتفاع مستوى الرضا الزوجي، كما أنه عامل أساسي لنجاح الزواج. (طعيلي، عمامرة، 2014)

إنه ذلك الشعور الداخلي نابع من إشباع الحاجات الزوجية المختلفة، يسهم في بعث الطمأنينة في القلب والشعور بالبهجة والسرور، ما من شأنه أن يدفع بالزوجين إلى توظيف طاقتهم وقدرتهم للقيام بالأدوار المنوطة بهما بدرجة أكثر فاعلية. (سمكري، 2008)

ويتضمن الرضا الزوجي إشباع وارضاء كل شريك لمختلف حاجاته النفسية، والعاطفية، والجسدية، إضافة إلى مستوى إشباع هذه الحاجات، والوقت الذي أشبعت فيه، وهل كان إشباعها في أوقاتها المناسبة أم أنه جاء بعد أن مر الوقت عليها ولم يعد إشباعها مجدياً. (Fincham et al., 2010)

كما يعتبر الرضا الزوجي مجالاً مهماً بالنسبة للباحثين، والمختصين على حد سواء، حيث يعتبر فهم كيفية سير العلاقات، و معرفة العوامل المؤثرة على رضا الأفراد عن علاقاتهم الزوجية هدفاً منشوداً بغرض العمل على بناء برامج التدخل المناسبة لتعزيز العوامل المساعدة رفع الرضا في هذه العلاقات، وكذا تجنب العوامل التي قد تؤدي لانخفاضه.

واحدٌ من أقوى الارتباطات التي أثبتتها الدراسات مع الرضا الزوجي يعود لعامل الدعم الانفعالي (Cramer, 2006 ; Cutrona 1996)، وأحد أهم مفاتيح الدعم الانفعالي هو التعاطف، أو شعور الفرد بأنه مفهوم.

3. التعاطف:

يعتبر التعاطف إحدى السمات الشخصية التي تجعلنا كائنات اجتماعية. حيث يمكننا من فهم بيئتنا الاجتماعية في أي لحظة، وكذلك التنبؤ بسلوك الآخرين. وإلى جانب التعرف على مشاعر الآخرين والتفكير فيها، يجعلنا التعاطف قادرين أيضاً على مشاركة المشاعر والتفاعل معها، مما يضمن لنا تفاعلاً ناجحاً.

و يلعب التعاطف دوراً رئيسياً في تفاعلاتنا العاطفية والاجتماعية ، فهو ضروري للتعايش الصحي بين الناس والتفاهم والتعاون المتبادل. إنه يؤثر على دوافعنا من خلال السلوك الاجتماعي الإيجابي، والإيثار، والرحمة، والاهتمام بالآخرين، ويمنع العدوان.

إن المدخل التعاطفي الفعّال يعطي الفرد الرسالة الآتية: " لا أرى فقط الجانب المرئي من أفعالك، وإنما أرى أيضاً الأسباب الكامنة وراءها"، ما يجعله يلعب دوراً داعماً في التواصل المؤدي إلى الفهم العميق. (Brotheridge, Grandey, 2002) في (العباسي، الجبوري، 2019، ص 75)

هناك العديد من التصورات لمفهوم التعاطف، ابتداءً من مجرد الاهتمام بالآخرين ومراعاة وجهات نظرهم إلى القيام باستدلالات حول الحالات الداخلية للآخرين (Barnes, 2014).

يرى بعض الباحثين بأن التعاطف مجرد مشاركة الآخرين بعواطفهم، كتعريف "ثيوكس وكيسيرز" (Thioux, Keyers, 2010, p.548) حيث يعرفان التعاطف بأنه "القدرة على مشاركة المشاعر الداخلية للناس الآخرين".

وكذلك تعريف "هوفمان" (Hoffman, 2000, p.4) للتعاطف بأنه "رد فعل وجداني أكثر ملائمة مع وضعية شخص ما أكثر من شخص آخر".

ومنهم من عرّف التعاطف كقدرة معرفية إدراكية كتعريف "الوسير وريتشارد" (Lussier, Richard, 2007, p.640) حيث يعرفان التعاطف بأنه القدرة على تصور ما يشعر به شخص آخر بدون الشعور بنفس مشاعره، كذا تعريف "كولهان وبلوك" (Coulehan, Block, 2005) اللذان يريان أن التعاطف هو نوع من الفهم، وليس حالة عاطفية من الشعور بالعطف أو الأسى على شخص ما، ولا هو مثل صفة الشفقة. (صبيرة وآخرون، 2016)

ويجمع باحثون آخرون بين المكون العاطفي والإدراكي المعرفي في تعريفهم للتعاطف، فنجد "روجرز" (Rogers, 1988) يعرف التعاطف على أنه "إدراك الإطار المرجعي للآخر بدقة ومع التركيبات والمعاني الانفعالية التي تنتمي لها كما لو كان الشخص نفسه لكن دون إهمال شرط 'كما لو' ".

ويعرفه "مان و بارنيت" (Mann, Barnett, 2013, p.230) بأنه "الفهم الإدراكي والانفعالي لتجربة الشخص الآخر، الذي ينتج عنه رد فعل انفعالي يتوافق مع أن الآخرين يستحقون المواسة والاحترام ويحوزون على قيمة جوهرية".

كما اختصره كل من "كوهن وستراير" (Kohen, Strayer, 1996) بكونه قدرة الفرد على تفهم خبرات وتجارب الآخر معرفياً وانفعالياً. (Li, 2017)

بينما تتم مناقشة مختلف تعاريف التعاطف في المؤلفات والبحوث على اختلاف وجهات نظر كل منها، سنعتمد في مقالنا الحالي على تعريف التعاطف الذي يحظى على أكبر قدر من القبول، والمستنتج من

دراسة كل من (Devoldre et al., 2010; Ickes, 2001) وهو "محاولة فهم أفكار ومشاعر شخص آخر لحظياً"، وهي مشابهة للتصور الأصلي الذي وضعه روجرز (1957) Rogers والذي احتوى تفهّم التجارب الداخلية التي يمر بها شخص آخر في اللحظة الحالية وكأنها تكاد تكون تجارب المرء الشخصية. (Rogers, 1975)

4. دور التعاطف في العلاقات الزوجية:

ولأن لبّ التعاطف هو محاولة فهم الآخرين، فيُعدّ التعاطف عاملاً أساسياً في تعزيز الثقة والحميمية والشفافية في العلاقات خاصة الزوجية منها.

يتيح التعاطف للأفراد في العلاقات الزوجية أن يقوموا باستدلالات حول محتوى التجارب الداخلية لشريك حياتهم، بحيث يقوم بتوجيه المحادثات والتفاعلات الناجحة، وتقديم التفهم والقبول العاطفي، وتسهيل الاتصال العاطفي (Ickes, Simpson, 2001). فدون القدرة على استنتاج ما يحدث في العالم الفكري والعاطفي الخاص بالشخص الآخر – شريك الحياة على وجه الخصوص – فإن التفاعلات التي تقع بين الزوجين ستكون مزاجية، وغير فعالة في إقامة الصلات، وستمنعهم من تقديم الدعم العاطفي والتفهم.

وفيما يخص الأزواج تحديداً، فإن الكثير من العامة يعتبرون بأن فهم التجارب الداخلية لشريك الحياة هو دليل على اتصال وتفهم حقيقي بينهما. على سبيل المثال، في المجتمعات الغربية المعاصرة، تُعدّ ظاهرة قدرة الأزواج على إكمال حديث بعضهم البعض مثلاً يُفتدى به، لدلالاتها على مدى اتصالهم وكونهم "مترامين" بدرجة تسمح لهم بتوقع أفكار ومشاعر شريكهم قبل أن يُنطق بها، ولذا، فإن فهم أفكار وعواطف شريك الحياة هو إشارة يقبلها الكثيرون كدليل على العلاقة المثالية.

ولكن، كثيراً ما يعيش الأشخاص أوقاتاً يعتقدون فيها أنهم على "نفس الصفحة" مع شركاء حياتهم، بينما في الواقع، عقولهم ليست في صفحات مختلفة فحسب، بل في كتب مختلفة تماماً. هذا الانقطاع بين الشعور بالانسجام مع شريك حياة المرء بينما يكونون في الحقيقة لا يتفهمون بعضهم البعض هو تجربة عامة ومقلقة قد تؤدي إلى سوء التفاهم. (Blasko, 2016)

إن سوء التواصل – مساهمٌ كبيرٌ في عدم الشعور بالتفهم – هو من أهم الأسباب التي يُصبح بسببها الأزواج غير راضين (Doss et al., 2004).

لقد افترض كارل روجرز (1957) Carl Rogers نظرية تنص على أن العلاقات الناجحة تعتمد جزئياً على التعاطف. وفعلاً، بتصفحنا لعدة دراسات تناولت الموضوع، نجد أن جوانب من التعاطف تُمثل ما يقارب ثلث الرضا عن العلاقات (Rogers, 1988).

وهذا ما أكدته نتائج عدة دراسات تناولت الموضوع، حيث أثبتت وجود علاقة موجبة تربط التسامح بالتوافق الزوجي إضافة لكون المستويات العالية من التعاطف ترتبط إيجاباً مع التوافق الزوجي. (Gaur, Bhardwaj, 2015)

كما وُجد أن التعاطف الزوجي له تأثير مباشر على التوافق الزوجي عند كل من النساء والرجال، إضافة لكونه يلعب دوراً معدّلاً على العلاقة بين طرق التوافق الزوجي بين الزواج السابق، والزواج الحالي عند النساء ذوات الزيجات المتعددة. (McDonald et al., 2018)

و أكد كل من (Joireman et al., 2002) أن مستويات أعلى من الثقة والارتياح بالقرب من الشريك مرتبطة بمستويات أعلى من الاهتمام التعاطفي.

كما أن دراسة كل من (Morelli et al., 2015) و (Hicks, Diamond, 2008) أكدت ارتباط التعاطف بالرضا عن الحياة.

وأثبتت دراسة (Collins, 2014)، (Chung, 2014)، و (Li, 2017) أن التعاطف مرتبط إيجاباً بالرضا الزوجي مع وجود عامل التعلّق كعامل وسيط لهذه العلاقة.

نفس النتائج توصلت لها دراسة (Doktorove et al., 2020) و التي كانت تهدف لاكتشاف العوامل المشتركة الرابطة بين التعاطف والرضا.

وعلى أي حال، فمن الأرجح أن محاولة الزوجين تفهم بعضهم والتعرّف على المزيد حول بعضهم البعض كشريكين يُمكن أن يعزز القرب والرضا في العلاقات الحميمة.

وعلى نحو مماثل، فإن تفهم المرء لشريكه يُمكن أن يُؤدّي إلى قبول الشريكين لبعضهم البعض، الأمر الذي يرتبط بمستويات أعلى من الثقة بالنفس والرضا عن العلاقة (Cramer, 2003)

5. حقيقة العلاقة بين التعاطف والرضا الزوجي:

بعد هذا السرد يبدو من الطبيعي أن نفترض بأن مستويات أعلى من التعاطف ينبغي أن ترتبط بمستويات أعلى من الرضا عن العلاقة الزوجية حيث أن تفهم أفكار ومشاعر شريك المرء هو أمر مهم بديهيّاً للحصول على علاقة سعيدة. إلا أنه من المثير للاهتمام أن الارتباط بين التعاطف والرضا عن العلاقة هو ارتباط غير موثوق.

فقد وجد بعض الباحثين أن الترابط بين التعاطف والرضا عن العلاقة الزوجية هو استثناء، وليس قاعدة (Cohen et al., 2012; Cramer, Jowett, 2010; Sillars, Scott, 1983; Thomas et al., 1997) (Blasko, 2016)

لقد تمت دراسة العديد من المتغيّرات المُحتملة فيما يخص هذا الارتباط المتزعزع بين التعاطف والرضا الزوجي، بما فيها المستوى الدراسي، والقدرة التعاطفية الكلية، والدوافع، ومدة العلاقة، والجنس (Ickes et al., 1990; Thomas et al., 1997). وقد تبين أن بعض خصائص العلاقات (أي، المواقف المُهددة للعلاقة وطول العلاقة) تتوسط ارتباطاً سلبياً بين التعاطف والرضا. ويُمكن أن يكون هناك "دوافع لعدم التعاطف" عندما لا يريد الشريكين الاعتراف بوجود ما يهدد علاقتهم، وبالتالي، فإنهم يجتنبون، دون تعمد، القيام باستدلالات حول الأفكار والمشاعر الحقيقية (والتي يُحتمل أن تكون جارحة) لشريك حياتهم (Simpson et al., 1995; Simpson et al., 2003). في (Blasko, 2016)

كما تمت دراسة العلاقة بين التعاطف و الرضا الزوجي (Rowan et al., 1995) وكانت المفاجأة بعدم وجود علاقة دالة بين الرضا الزوجي والتعاطف، وقد تم افتراض وجود مستويات معينة من التعاطف ينبغي الوصول إليها حتى يكون له علاقة واضحة بالرضا الزوجي.

إضافة إلى ذلك، فإن العلاقات الجديدة قد تمتلك مستوى أفضل من التعاطف لأن كلا الشريكين يركزان معاً على حلّ المشاكل في العلاقة، بينما لا يركز الأزواج ذوي العلاقات طويلة المدى على بعضهم البعض بشدّة (Thomas et al., 1997). في (Blasko, 2016)

ولكن، رغم أنه تم العثور على بعض الارتباطات والوسطاء، لا يبدو بأن أيّ منهم يُفسر باستمرار وقوة عدم وجود ارتباطاً بين الرضا عن العلاقة و التعاطف.

إن هذا الارتباط المفقود بين التعاطف والرضا عن العلاقات الزوجية يخلق مشكلة في طرق المُعالجة في علاج الأزواج، حيث تهدف طرق تحسين رضا الأزواج الحالية إلى زيادة التفاهم بين الشريكين، والذي يؤدي أساساً إلى زيادة مستويات التعاطف لديهم.

بينما يظهر لنا بأن هذه الطرق مفيدة بديهيّاً، إلا أن الدراسات المذكورة أعلاه تُفيد بأن طرق المُعالجة هذه قد تكون أقل فعالية نظراً لعدم ثبات الأسس التي بنيت عليها، والتي تعتبر تحسين التعاطف كطريقة لزيادة الرضا.

لذا، فإنه من المهم التناول بالدراسة والبحث مختلف العوامل التي تلعب دوراً بين التفاهم التعاطفي والرضا عن العلاقة الزوجية حيث أنه دون معرفة الحلقة المفقودة بين التعاطف والرضا عن العلاقات الزوجية ستبقى خيارات المعالجة محدودة.

6. ما بين التعاطف الفعلي، والتعاطف المُدرك:

وحيث أنه تم تعريف التعاطف في هذه الدراسة بـ "محاولة فهم التجارب الداخلية اللحظية لشخص آخر"، فإن مدى نجاح الشريك الآخر في إدراك هذه المحاولة يُدعى بـ "التعاطف المدرك".

إن التعاطف الزوجي المدرك هو متغير يُعرّف بـ "تصوّر أحد الزوجين بأن شريكه قد فهم أفكاره ومشاعره اللحظية بطريقة صحيحة" (Barrett-Lennard, 1993)، ولا علاقة له بالصحة الفعلية لهذا التصوّر أو الإدراك في تفكير وشعور الشريك الآخر في حين أن التعاطف الفعليّ هو مجموع الجهود التعاطفية التي يقدّمها الشريك لشريكه حقيقةً).

هذا الاختلاف قد يكون مفتاحاً لفهم النتائج المتناقضة حول مدى ارتباط التعاطف الفعلي بالرضا عن العلاقة الزوجية. حيث أن تصوّر وإدراك الفرد بأن شريكه يفهمه في تلك اللحظة – ناهيك عما إذا كان الشريك قد تفهم بالفعل – فإنه قد يُؤثر على الرضا عن العلاقة الزوجية بشكل إيجابي. عكس ذلك، إذا لم يشعر أحد الزوجين بأن شريكه قد فهمه – ولو كان الشريك قد تفهم بالفعل – فإن ذلك الشخص قد يشعر بمستوى منخفض من الرضا عن العلاقة الزوجية، باختصار، فإن الإدراك هو ما يهم.

يفترض التناول المركز حول الفرد (Rogers, 1959) أن إدراك الشعور بالفهم، أو بإظهار التعاطف مع الفرد هو أحد العوامل الثلاث المفتاحية المترابطة التي تؤدي إلى رفاهية نفسية أعلى وإلى علاقات أكثر إرضاءً. (Rogers, 1988)

إن التعاطف المدرك هو باختصار تصوّر المرء بأنه يستطيع الحصول على التفهم التعاطفي empathic understanding من قبل شريكه عند الحاجة، أو التصوّر بأن التعاطف المتوفر والمستلم سابقاً مرضٍ. (Barrett-Lennard, 1993)

ويختلف التعاطف المدرك عن التعاطف المُتلقى أو الفعلي في عدم أهمية حقيقة أو كمية السلوكات التفهيمية أو التعاطفية، حيث أن كل ما يهم هو كيف يقوم الشخص المتحصل (أو الذي يتوقع التحصل) على ذلك التعاطف بتفسير تلك الأفعال أو السلوكات.

لفهم الاختلافات بين التعاطف الفعلي المتلقى ومقارنته بالتعاطف المدرك فيما يتعلق بالرضا عن العلاقات الزوجية، يُمكن النظر إليها من زاوية إدراكية اجتماعية، حيث تفترض نظرية الإدراك الاجتماعي بأن نظرنا للعالم مُنقحة عبر تصوراتنا، ويشمل ذلك التصورات الاجتماعية حول الذات وحول علاقاتنا بالآخرين. (Lakey, 2000)

هذه التصورات الفردية هي سبب اختلاف تأثير حدث ما على شخصين مختلفين بطرق مختلفة جداً، بناءً على كيفية تصور ومعالجة كل منهما للحدث. (Lakey, 2000)

قام (Gatof, 1990) بدراسة على 50 زوجاً، كانت الغاية منها استكشاف مختلف الارتباطات الموجودة بين أبعاد التعاطف والرضا الزوجي، حيث تم تناول التعاطف بالدراسة كمفهوم مركب متعدد الأبعاد، وتم تحليل مختلف أبعاده السلوكية والإدراكية ودراسة مدى ارتباطها بالرضا الزوجي.

تم تقسيم التعاطف إلى تعاطف مدرك، تعاطف معبر عنه، تعاطف متناقض، تعاطف موقفي، تعاطف عام ... وغيرها من الأبعاد.

توصلت الدراسة إلى أن التعاطف المدرك أكثر وأقوى ارتباطاً بالشعور بالرضا الزوجي مقارنة ببقية أبعاد التعاطف الأخرى، مما يدعم الدور الأساسي الذي يلعبه الإدراك الشخصي عند محاولة استكشاف دور التعاطف في العلاقات الشخصية.

كما نذكر في نفس السياق دراسة كرامر وجويت (2010) (Cramer & Jowett, 2010)، أين استعملا بيانات الإبلاغ الذاتي على 149 أزواجاً منخرطون في علاقة رومانسية بين الجنسين لدراسة الارتباطات بين إتقان التعاطف *empathy accuracy* والتعاطف المدرك *perceived empathy* والرضا عن العلاقة. حيث عرف الباحثين التعاطف المدرك بأنه "الدرجة التي يتصور فيها المرء بأن شخصاً آخرأ يتفهمه". ولكنهما أيضاً قاموا بتمييزه عن "مدى صحة تصور المرء لمعرفة أو تفهم الشخص الآخر له". إضافة إلى ذلك، عرّف الباحثان مصطلح إتقان التعاطف على أنه معرفة وجهات النظر العامة للشريك فيما يخص جوانب مختلفة من الحياة، والتي قاما بقياسها بأخذ الفرق المطلق بين وجهة النظر الفعلية وإدراك الشريك. ويقاس تعريف كرامر وجويت (2010) Cramer & Jowett للتعاطف معرفة تصورات الشريكين العامة حول الحياة، والذي يختلف عن التعريف المعتاد: التفهم اللحظي لأفكار ومشاعر الشريك.

ووجد كرامر وجويت (2010) Cramer & Jowett بأن التعاطف المدرك ارتبط بمستويات أعلى من الرضا عن العلاقة لدى كلاً من الرجال والنساء. وإضافة إلى ذلك، فإن إتقان التعاطف لم يرتبط بالرضا عن العلاقة، بعد أن تم الأخذ بالاعتبار أوجه التشابه المتوقعة/الفعلية لدى الشريك. أو بعبارة أخرى، فإن الشعور بأن شريك المرء يتفهمه ارتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن العلاقة، بينما لم يوجد ترابط بين إتقان التعاطف والرضا.

و إذا كان إتقان التعاطف الذي يعرّف بكونه معرفة وجهات النظر العامة للشريك فيما يخص جوانب مختلفة من الحياة لا يرتبط بالرضا عن العلاقة، فيمكننا استنتاج كون التعاطف الفعلي المقدم والذي يعتبر جزءاً من إتقان التعاطف لا يرتبط بالرضا عن العلاقة هو الآخر (باعتبار كل تعاطف متقن عبارة عن تعاطف فعلي مُقَدَّم، وليس كل تعاطف فعلي تعاطف متقن).

ومما يقدّم المزيد من الأدلة للتأثيرات المفيدة للإدراك على العلاقات هو النتيجة التي ربطت التعاطف المدرك بمستويات منخفضة من الخلافات والاكْتئاب، واللذان ارتبطا بمستويات أعلى من الرضا عن العلاقة. وتُفيد هذه النتائج بأن تصور أو إدراك التفهم التعاطفي – بغض النظر عن التفهم التعاطفي الفعلي – له ارتباط أقوى بالرضا عن العلاقة مقارنة بالتعاطف الفعلي المُقدّم، والذي يدعم كون إدراك تعاطف الشريك يظهر ترابطاً أقوى بالرضا مقارنة بالتعاطف الفعلي.

وذكر (Blasko, 2016) في مقاله دراسة (Cohen et al., 2012) والتي تناولت مدى الارتباط بين التعاطف الفعلي المُقدّم للشريكوالدافع المدرك لتفهم شريك المرء والرضا عن العلاقة. وتمت الإشارة إلى الدافع المدرك بـ "الجهود التعاطفية المدركة" وتم تقييمها من خلال الدرجة التي قيّم فيها المشاركون بأن شريك حياتهم كان يمتلك دافعاً لتفهم أفكارهم ومشاعرهم أثناء لحظات مرورهم بالعواطف العالية (الإيجابية والسلبية). وافترض كوهن بأن الإدراكات والتصورات العالية حول محاولات الشريك للتفهم – مقارنة بمستوى التعاطف الفعلي للشريك – ستترابط ترابطاً أكثر قوة بالرضا عن العلاقة.

وجد كوهن (Cohen وزملاؤه (2012) بأن للرضا لدى الرجال والنساء ترابطاً إيجابياً بالجهود التعاطفية المدركة للشريك عند التعبير عن المشاعر الإيجابية، ورضا النساء فقط (دون الرجال) استمر في الترابط بالجهود التعاطفية المتصور أثناء لحظات التعبير عن العواطف السلبية. وكان للترابط بين الجهود التعاطفية والرضا عن العلاقة مستويات أعلى عند النساء من الرجال، مما يُفيد بأن الجهود المدركة لفهم الشريك أهم بالنسبة للرضا لدى النساء مقارنة بالرجال. ويتماثل هذا مع نتائج سابقة بيّنت بأن 50% من الرضا لدى النساء يُمثل في تصورهن حول محاولات الشريك في مراعاة وجهات النظر (Long & Andrews, 1990) في (Blasko, 2016).

إضافة إلى ذلك، فحسب (Cohen et al., 2012) فإن الرجال شعروا بمستويات أعلى من الرضا عندما تصورت النساء أنهم قدموا جهوداً تعاطفية، ويُفيد هذا بأن تصور النساء لتعاطف شريك حياتهن هو ما يهم في الرضا، بينما بالنسبة للرجال، فإن الإقرار بجهودهم التعاطفية هو ما يهم.

ومن المُفاجئ أن كوهن وزملاؤه وجدوا بأن لكلٍ من التعاطف الحقيقي الفعلي والجهود التعاطفية المدركة ترابطاً بالرضا عن العلاقة. ورغم التوصل إلى كلا الارتباطين، إلا أن الارتباط بين الجهود التعاطفية المتصورة كانت أقوى من الارتباط بين التعاطف الفعلي والرضا عن العلاقة. ويدعم هذا النظرية التي تقترض بأن إدراك التعاطف تأثيراً أكبر على الرضا عن العلاقة مقارنة بالتفهم الفعلي لشريك حياة المرء.

إن الجهود التعاطفية المدركة التي عرّفها كوهن وزملاؤه (2012) تُشبه التعاطف المدرك من قبل الشريك لأن كلا المتغيرين يقيمان إدراك أحد الزوجين لمستوى التعاطف لدى شريك حياته. ولكن، تختلف الجهود التعاطفية المتصورة عن التعاطف المدرك في كون الجهود التعاطفية المدركة لا تقيس سوى الاعتقاد بوجود محاولة للتفهم من قبل الشريك، بينما يقيس التعاطف المدرك من قبل الشريك الاعتقاد حول مدى حقيقة الإحساس بوجود هذا التفهم وهذا التعاطف. إنها فكرة تصور شريك المرء وإدراكه في أنه يُفهم فعلاً، وليس مجرد قيام شريكه بالجهود للتفهم، الأمر الذي يُكْمِل ما بدأتها الدراسات السابقة.

7. مناقشة:

إن من أكثر الدوافع التي تدفع بالأزواج للبحث عن المساعدة مشكلة انعدام الرضا الناجم عن سوء التواصل، وعدم فهم الشريك لشريكه. وبينما انغمسنا في بديهية كون "تعاطف زوجي أكبر ينتج عنه رضا أكثر" كانت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال لا تصب كلها في نفس الاتجاه.

إن نتائج الدراسات المذكورة آنفاً على اختلافها، تؤكد جميعها بطريقة أو بأخرى كون إدراك وتصوّر تعاطف الشريك أكثر دلالة وارتباط من التعاطف الحقيقي الفعلي المقدم لهذا الشريك من قبل شريكه الآخر بالرضا، الأمر الذي يؤكد فرضيتنا حول كون عنصر " الإدراك " حلقة وصل بين ما يصدر من الزوج من سلوكيات وأقوال وردود فعل تعاطفية، ودرجة انعكاسها على الزوج الآخر ومن ثم على الرضا عن العلاقة بينهما.

ورغم أن معدل صحة الاستدلالات التي يقوم بها شخص حول أفكار ومشاعر شخص آخر تتراوح بين 13% و45% عادةً، ومتوسط معدل صحة الاستدلالات بين الأزواج هو 26% (Simpson et al., 2003) إلا أن فهم الشريك يُعدُّ جزءاً يُفترض بأنه لا يتجزأ من الرضا عن العلاقة.

فإذا ترابط التعاطف إيجابياً بالرضا عن العلاقة، فإنه من المتوقع أن يتوسط إدراك تعاطف الشريك ذلك الارتباط بين التعاطف والرضا عن العلاقة الزوجية. ورُبما يُفسر هذا التوسط سبب عدم ارتباط التعاطف بالرضا الزوجي دوماً.

خاتمة:

نظراً لكون الإنسان كائن اجتماعي بالدرجة الأولى، ولكون العلاقات الزوجية هي العلاقات الأكثر قيمة وأهمية للفرد، فإن معرفة العوامل التي تلعب دوراً أساسياً في سعادة الأزواج لهو أمر ذو أهمية قصوى. ولهذا ينبغي أن تحظى زيادة الرضا عن العلاقة بين الأزواج على الاهتمام الأكبر.

إن من أكثر الدوافع التي تدفع بالأزواج للبحث عن المساعدة مشكلة انعدام الرضا الناجم عن سوء التواصل، وعدم فهم الشريك لشريكه. وبينما انغمسنا في بديهية كون "تعاطف زوجي أكبر ينتج عنه رضا أكثر" كانت نتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال لا تصب كلها في نفس الاتجاه.

وفي محاولة منا للتقصي حول أسباب هذه التناقضات المطروحة في النتائج المتوصل إليها، تطرقنا إلى عنصر " الإدراك " الذي افترضناه كحلقة وصل بين ما يصدر من الشريك من سلوكيات وأقوال وردود أفعال تعاطفية، وبين انعكاسها على الشريك الآخر ومن ثم على الرضا عن العلاقة بينهما.

وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات المتطرق إليها، حيث ظهر التعاطف المدرك كمؤشر أفضل وأقوى للرضا عن العلاقة مقارنة بالتعاطف الفعلي.

وهذا ما يجعلنا نشيد بأهمية التركيز خلال بناء البرامج العلاجية العلائقية للأزواج على تعليم كيفية إيصال رسالة تدل على التعاطف الفعلي الذي يقدمه الفرد لشريكه، وعدم الاقتصار على هذا فحسب، بل والتأكد من إدراك الشريك الآخر لهذا التعاطف المقدم له.

ويمكن القول أن هذه النقلة الصغيرة من الاهتمام بالفعلي المقدم إلى الاهتمام بالمُتلقَى المدرك لها أهمية كبيرة من حيث كيفية تقييم التعاطف من قبل الأزواج ما قد يسهل للكثير منهم الوصول إلى رضا أكبر عن العلاقة بينهما.

المراجع:

- العباسي، زيد متعب. الجبوري، علي عبودي نعمه. (2019، ديسمبر). "دور سلوك التعاطف التنظيمي في تقليل فجوة سلوك العاملين: دراسة تطبيقية في مستشفى الفيحاء". *مجلة البحوث الاقتصادية والمالية*. 6(2). 71-87.
- القرني، محمد سالم. (2007). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف مستوى الكدر الزوجي وقياس فاعليته. أطروحة دكتوراه، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- سمكري، أزهار. (2008). *الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- صبيبة فؤاد، علي خضر، سندران رامي. (2016). "التعاطف مفهومه، مكوناته ودوره في الممارسة الطبية (دراسة نظرية)". *مكتبة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*. 38(1)، 197-210.
- طعيلي، محمد الطاهر. عمامرة، سميرة. (2014، جوان). "علاقة الاتصال بالرضا الزوجي بأبعاده (التألفية، التعامل مع الخلافات المالية، الرضا الجنسي)". *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 187-196.
- Barnes, M. (2014). *Empathy*. In T. Teo (Ed.), *Encyclopedia of critical psychology*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4614-5583-7
- Blasko, K. M. (2016). *Love and Mindreading: The Role of Empathic Accuracy Perceptions on Relationship Satisfaction*. (Doctoral dissertation).
- Barrett-Lennard, G. T. (1993). "The phases and focus of empathy". *British journal of medical psychology*, 66(1), 3-14.
- Chung, M. S. (2014). "Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness". *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.
- Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). "No fun anymore: Leisure and marital quality across the transition to parenthood". *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 28-43.
- Cramer, D. (2003). "Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships". *The Journal of psychology*, 137(1), 85-98.
- Cramer, D. (2006). "How a supportive partner may increase relationship satisfaction". *British Journal of Guidance and Counselling*, 34, 117-131

- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). "Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples". *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327-349.
- Collins, N. L., Kane, H. S., Metz, M. A., Cleveland, C., Khan, C., Winczewski, L., Bowen, J., & Prok, T. (2014). "Psychological, physiological, and behavioral responses to a partner in need: The role of compassionate love". *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 601-629.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support as a determinant of marital quality*. In Handbook of social support and the family (pp. 173-194). Springer, Boston, MA.
- Devoldre, I., Davis, M. H., Verhofstadt, L. L., & Buysse, A. (2010). "Empathy and social support provision in couples: Social support and the need to study the underlying Processes". *The Journal of Psychology*, 144, 259-284.
- Doktorová, D., Hubinská, J., & Masár, M. (2020). "Finding the Connection between the Level of Empathy, Life Satisfaction and Their Inter-Sex Differences". *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 01-15.
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). « Why do couples seek marital therapy? ». *Professional Psychology: Research and Practice*, 35, 608-614.
- Fatimah, P. R., Selvaratnam, D. P., & Ibrahim, K. (2012). "A new approach on measuring quality of marriage: the linkage between quality in organization with marital dimensions and variables". *International Journal on Social Sciences, Economics&Arts*, 2(1), 74-79.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). "Marriage in the new millennium: A decade in review". *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649.
- Gatof, K. D. (1990). *Expressed empathy and perceived empathy in relation to marital satisfaction* (Doctoral dissertation, Columbia University).
- Gaur, P., Bhardwaj, D. (2015). "Relationship between Empathy, Forgiveness and Marital Adjustment in Couples". *International Journal of Indian Psychology*, 3 (1).
- Hicks, A. M., & Diamond, L. M. (2008). "How was your day? Couples' affect when telling and hearing daily events". *Personal Relationships*, 15(2), 205–228.

- Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ickes, W. (2001). *Measuring empathic accuracy*. In J.A. Hall & F.J. Bernieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 219-241). Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Ickes, W., & Simpson, J. A. (2001). *Motivational aspects of empathic accuracy*. In G. J. O. Fletcher & M. Clark (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 229–249). Oxford, England: Blackwell Publishers.
- Joireman, J., Needham, T., & Cummings, A. (2002). "Relationships between Dimensions of Attachment and Empathy". *North American Journal of Psychology*,4(1), 63-80.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press.
- Li, L. (2017). *Effects of Couple's Empathy on Relationship Satisfaction: Adult Romantic Attachment as a Mediator* (Doctoral dissertation, Brandeis University).
- Mann, R. E., & Barnett, G. D. (2013). "Victim empathy intervention with sexual offenders: Rehabilitation, punishment, or correctional quackery?". *Sexual Abuse*, 25(3), 282-301.
- McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). "Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment". *Marriage & family review*, 54(4), 393-416.
- Medley, M. L. (1980). "Life satisfaction across four stages of adult life". *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.
- Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., & Pedersen, D. E. (2013). "Marital Satisfaction among dual-earner couples: Gender ideologies and family-to-work conflict". *Family relations*, 62(4), 686-698
- Rogers, C. R. (1988). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). "The emerging study of positive empathy". *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57-68.

- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). "The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction". *Journal of counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rowan, D. G., Compton, W. C., & Rust, J. O. (1995). "Self-actualization and empathy as predictors of marital satisfaction". *Psychological Reports*, 77(3), 1011-1016.
- Simpson, J. A., Orina, M. M., & Ickes, W. (2003). "When accuracy hurts, and when it helps: a test of the empathic accuracy model in marital interactions". *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 881.
- Thioux, M., & Keysers, C. (2010). "Empathy: shared circuits and their dysfunctions". *Dialogues in clinical neuroscience*, 12(4), 546.
- Yucel, D. (2017). "Work-family balance and marital satisfaction: the mediating effects of mental and physical health". *Society and Mental Health*, 7(3), 175-195.