

Phenomenology of Lived Experience of Couples with High Marital Satisfaction

Mohsen Niazi 

Professor of the Department of Sociology, Faculty of Human Sciences, Kashan University, Iran

Sayyed Hossein Siadatian *

PhD in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan & Lecturer in the Psychology Department of Kashan University, Isfahan, Iran

Zahra Goudarz 

Master's student in social science research, Faculty of Humanities, Kashan University, Isfahan, Iran

Abstract

Marital satisfaction is considered as one of the most important components and influencing factors in the stability of married life, which requires detailed and deep investigation. The current research was conducted with the aim of phenomenology of the lived experience of couples with high marital satisfaction. In this research, a qualitative approach with phenomenological method was used. The research population was couples with high marital satisfaction who referred to one of the counseling centers in Qom. Sampling was targeted and 12 couples were interviewed and the sampling has reached saturation. The data were collected using semi-structured interviews and analyzed with the 7-step method of Colaizzi. After analyzing the data, 3 main themes and 14 secondary themes were extracted, which can be reasons for couples' satisfaction with their married life. Couples consider having skills such as accepting and respecting opposing opinions, how to solve problems, expressing love and affection, mutual understanding and support, freedom of action, understanding

* Corresponding Author: . siadatian@gmail.com

How to Cite: Niazi, M., Siadatian, S. H., Goudarz, Z. (2025). Phenomenology of Lived Experience of Couples with High Marital Satisfaction, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 16(61), 191-218. DOI: 10.22054/qccpc.2025.75982.3204

Accepted: 10/10/2024

Received: 28/06/2023

ISSN: 2345-6051

eISSN: 2476-6178

personality differences, consulting with each other, and respecting interests as important and effective factors in having satisfaction. They know about their life together. They also mentioned their personality traits, including being content and feeling responsible in creating this satisfaction. According to the obtained results, it is possible to benefit from the results in line with educational programs to improve the marital satisfaction of couples.

Keywords: Phenomenology, Lived Experience, Couples, Marital Satisfaction.



پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین با رضایت زناشویی بالا

محسن نیازی ^{ID}

استاد گروه جامعه‌شناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان، ایران

سیدحسین سیادتیان ^{ID} *

دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان و مدرس گروه روانشناسی دانشگاه کاشان، اصفهان، ایران

زهره گودرز ^{ID}

دانشجوی کارشناسی ارشد پژوهشگری علوم اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، اصفهان، ایران

چکیده

رضایت زناشویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها و عوامل تأثیرگذار در پایداری زندگی زناشویی قلمداد می‌گردد که نیازمند بررسی دقیق و عمیق آن می‌باشد. پژوهش حاضر باهدف پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین با رضایت زناشویی بالا، انجام شد. در این پژوهش از رویکرد کیفی با شیوه پدیدارشناسی استفاده شد. جامعه موردپژوهش زوجین با رضایت زناشویی بالا مراجعه‌کننده به یکی از مراکز مشاوره شهر قم بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند بود که با ۱۲ زوج مصاحبه صورت گرفته و نمونه‌گیری به اشباع رسیده است. داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته جمع‌آوری و با روش ۷ مرحله‌ای کلایزی تجزیه و تحلیل شد. پس از تحلیل داده‌ها، ۳ مضمون اصلی و ۱۴ مضمون فرعی استخراج شد که می‌تواند دلایلی بر رضایت زوجین از زندگی زناشویی‌شان باشد. زوجین داشتن مهارت‌هایی چون پذیرش و احترام به نظرات مخالف، نحوه حل مشکلات، ابراز عشق و علاقه، درک متقابل و حمایت، آزادی عمل، درک تفاوت‌های شخصیتی، مشورت با یکدیگر و احترام به علایق را از عوامل مهم و مؤثر بر داشتن رضایت بالا از زندگی مشترک‌شان می‌دانند. آن‌ها همچنین به ویژگی‌های شخصیتی خود از جمله قانع بودن و احساس مسئولیت داشتن نیز در ایجاد این رضایت اشاره داشتند. با توجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان از نتایج در راستای برنامه‌های آموزشی ارتقاء رضایت زناشویی زوجین بهره‌مند شد.

کلیدواژه‌ها: پدیدارشناسی، تجربه زیسته، زوجین، رضایت زناشویی.

* نویسنده مسئول: siadatian@gmail.com

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اصلی جامعه، مهم‌ترین مکان پرورش جسم و روح افراد می‌باشد (حیدری، ۱۳۹۶). خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر رشد همه‌جانبه انسان محسوب می‌شود و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است (عبدولایا^۱، ۲۰۲۳). هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند، چنانچه از خانواده‌های سالم برخوردار نباشد و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی نیست که فارغ از تأثیر خانواده پدید آید (استاوتون، کوهه و شارکی^۲، ۲۰۲۳).

ازدواج ساختاری اساسی برای بنیاد نهادن رابطه خانوادگی و صمیمیت است. ازدواج خوب به زندگی افراد معنا و هویت می‌بخشد، درواقع ازدواج موفق و شروع رابطه زناشویی قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن برآورده سازد و تأثیر بسزایی بر سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد. سازمان بهداشت جهانی نیز خانواده را به عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی کرده است (فیشر و همکاران^۳، ۲۰۲۰). چراکه زوج‌های سالم، خانواده‌های سالم را می‌سازند و خانواده‌های سالم، جامعه سالم را. پس برای داشتن جامعه‌ای سالم باید به سلامت نخستین واحد اجتماع یعنی سلامت خانواده اهمیت داد (گسر و ییلدریم^۴، ۲۰۲۳). حفظ و تداوم این نهاد مقدس در گرو تداوم و سلامت رابطه میان زن و شوهر است. لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن به نوع نگرش و طرز تعامل زوج‌ها با یکدیگر است (مایر^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از عوامل تعیین‌کننده سلامت خانواده، رضایت زناشویی^۶ است. رضایت زناشویی را می‌توان به عنوان منبع نظام خانواده یا حتی بخشی از نیروهای تأمین‌کننده حیات و احیاکننده خانواده دانست (آمدجوانا، سالیخوف و سالیخوف^۷، ۲۰۲۲).

1 Abdullayeva, A. R

2 Staunton, Kehoe & Sharkey

3 Fisher

4 Geçer, E., & Yıldırım, M

5 Meyer

6 Marital satisfaction

7 Umedjanova, M. L., Salikhov, S. M., & Salikhov, T. M

رضایت زناشویی را احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، زمانی که تمام جوانب ازدواجشان را در نظر می گیرند، دانست (پورمیدانی و همکاران، ۱۳۹۳). استون و شاکلفورد^۱ (۲۰۰۷) در دایره المعارف روان شناسی، رضایت زناشویی را یک وضعیت روانی که بازتاب کننده سودها و هزینه های ادراک شده از ازدواج می داند. هرچه هزینه هایی که شریک زندگی به فرد در ازدواج وارد می کند، بیشتر باشد، رضایت فرد از ازدواج و از طرف مقابلش کاهش می یابد و در مقابل هرچه سودهای ادراک شده بیشتر باشد، رضایت زناشویی فرد افزایش می یابد (شی و ویسمن^۲، ۲۰۲۳). در نظریات سیستمی رضایت زناشویی که توسط مینوچین^۳ مطرح گردید، اشاره شده است که رضایت زناشویی به عنوان مهم ترین عامل افتراق خانواده های سالم از معیوب می باشد (روناگام^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). در نظریه بین نسلی بوئن^۵ نیز اشاره شده است که زوجین با تجربه رضایت زناشویی دارای هویت منسجم، استوار و مستقل هستند که آنان را برای تصمیم گیری مهم و تأثیرگذار یاری می رساند (فو^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). در دین اسلام نیز توجهی به مؤلفه رضایت زناشویی و صمیمت بین زوجین شده است و کفو بودن زن و شوهر (بقره، ۲۲۱) و پابندی بر ارزش ها و باورهای دینی (نور، ۲۶) را به عنوان شروط آن ذکر کرده است و حتی علاقه همسران به یکدیگر و آرامش بین آنان را (روم، ۲۱) به عنوان یک نعمت الهی معرفی می نماید.

پژوهش ها حاکی از تأثیر بالای رضایت زناشویی بر مؤلفه های مختلف سلامت روان زوجین و سایر اعضا خانواده می باشد. یو^۷ (۲۰۲۳) در پژوهش خود بیان می دارد که رضایت زناشویی و گرمی والدین مهم ترین پیش بینی کننده شایستگی اجتماعی کودکان

1 Stone & Shackelford

2 Shi & Whisman

3 Minuchin

4 Ronaghan

5 Bowen

6 Fu

7 Yu

می‌باشد. شفیق، تازم و حوماریا^۱ (۲۰۲۳) بیان می‌دارد که در زنان نابارور، رضایت زناشویی ضمن بهبود کیفیت زندگی می‌تواند پریشانی روان‌شناختی را کاهش دهد. پری^۲ (۲۰۲۳) اشاره دارد که رضایت زناشویی می‌تواند بر کاهش فرسودگی شغلی تأثیرگذار باشد. دانگ، دانگ و چن^۳ (۲۰۲۲) دریافتند که با وجود رضایت زناشویی میزان استرس والد‌گری، افسردگی و تعارضات زناشویی کاهش یابد و احساس همدلی بین والدین و فرزندان بیشتر می‌شود. طلایی زاده و بختیار پور (۱۳۹۵) نشان دادند رضایت زناشویی می‌تواند ۳۸ درصد از واریانس سلامت روان در دوره‌ی سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و ۴۴ درصد از واریانس سلامت روان در دوره‌ی سنی ۴۱ تا ۵۰ سال را پیش‌بینی کند. بنائیان، پروین و کاظمیان (۱۳۸۵) بیان می‌دارند که با کاهش رضایت زناشویی در زوجین میزان افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی افزایش می‌یابد. با بررسی پژوهش‌ها مشخص می‌گردد که رضایت زناشویی به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر استحکام خانواده و کیفیت زندگی اعضا خانواده می‌باشد و ضرورت انجام پژوهش جهت تعیین عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم رضایت زناشویی مشخص می‌شود. ازجمله پژوهش‌های کمی می‌توان به پژوهش اوپریسان و کریستیا^۴ (۲۰۱۱) اشاره نمود که بیان می‌دارد که احساس ارزشمندی و سطح عزت‌نفس زوجین به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی می‌باشد. فلین و همکاران^۵ (۲۰۱۶) بیان می‌دارد که یکی از عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی، رضایت‌مندی از رابطه جنسی بین آنان می‌باشد. زارع و صفیاری جعفرآباد (۱۳۹۴) اعتقاد دارد که عشق و علاقه، طول مدت زندگی زناشویی، اختلاف سنی زوجین، پایگاه اقتصادی اجتماعی، میزان تحصیلات زوجین از عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی زوجین می‌باشد. ازجمله پژوهش‌های کیفی نیز می‌توان به صاحب‌دل و همکاران (۱۳۹۴) که با استفاده از نظریه داده بنیاد، شاخص‌های فردی، تعاملی، مربوط به خانواده و فرهنگی را به‌عنوان

1 Shafiq, S., Tazeem, T., & Humaira, A

2 Perry

3 Dong, S., Dong & Chen

4 Oprisan, E, M., & Cristea, D.

5 Flynn, K. E

عوامل تعیین کننده ازدواج موفق شناسایی نمود. سالاری زارع و همکاران (۱۳۹۸) با انجام یک فراترکیب نشان داد شرایط علی ازدواج موفق شامل همانندی در پیشرفت و همراهی در زندگی، شرایط مداخله گر شامل فردیت یابی و احترام به فردیت یکدیگر، وظیفه شناسی و تعهدپذیری زوجین، شرایط زمینه ای شامل اثرات خانواده مبدأ، امور دینی و معنوی، داشتن خلق مثبت، شناخت ازدواج هم کفو، آراستگی و مرتب بودن و پختگی و سلامت روانی تعاملات مناسب ازدواج موفق شامل مهارت های حل تعارض و همکاری و هم فهمی زوجین، پیامد به کسب رضایت متقابل عاطفی، اجتماعی و جنسی زوجین منجر می شود. در دو پژوهش پدیدارشناسانه، شیروانی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود تحت عنوان پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین موفق در مورد عوامل تأثیرگذار بر رضایتمندی زوجی در شهر شیراز، بیان می دارد که عوامل درون فردی و بین فردی دو مضمون اصلی استخراج شده هستند. بعلاوه رجایی قاضیلو، شریعتمدار و فرخی (۱۴۰۰) در پژوهش خود با عنوان رضایت از زندگی و رضایت زناشویی برخاسته از تجارب زیسته زنان شاغل و خانه دار: یک مطالعه پدیدارشناسی، رضایت از رابطه با همسر، نقش حمایتی همسر، رضایت از زندگی، رضایت از رابطه با خانواده (های) اصلی، رضایت از داشتن فرزند، برنامه ریزی برای صاحب فرزند شدن، غنی تر شدن معنای زندگی با صاحب فرزند شدن، برقراری ارتباط سازنده متقابل به عنوان عوامل مؤثر مشترک بر رضایت زناشویی زنان شاغل و خانه دار می باشد. با بررسی هر دو پژوهش پدیدارشناسانه مشخص گشت که تنها یک پژوهش با حضور هر دو زوج به شناسایی عوامل شکل گیری رضایت زناشویی پرداخته است. بعلاوه به نظر می رسد برای درک بهتر و عمیق تر عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی زوجین نیاز به انجام پژوهش های کیفی بیشتری باشد چرا که شناسایی عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی، صرفاً زمانی به صورت جامع ممکن خواهد بود که پژوهشگر زمینه را برای گفت و گوی عمیق با آن ها را فراهم کند. در طی این گفتگوها، پژوهشگر پس از ایجاد اعتماد بین فردی تلاش می کند با واکاوی دقیق تجارب زیسته زوجینی که سطح رضایتشان از زندگی شان بالا است، عوامل تأثیرگذار را شناسایی کند. از طرف دیگر با

توجه به اینکه این عوامل بیشتر به صورت ذهنی و درونی هستند در صورت همکاری می‌توان با استفاده از تجربه زیسته به عنوان یکی از سنت‌های پژوهش کیفی که بر تجربه درونی افراد تأکید دارد (گال، بورگ و گال^۱، ۲۰۰۶، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۹۳) بهره برد. به عبارت دیگر موفقیت زندگی زناشویی و استحکام سیستم خانواده و نیز کاهش تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی، در گروه انجام وظایف و مسئولیت‌های فردی و دستیابی به مفهوم رضایت زناشویی می‌باشد. برای شناسایی بهتر و عمیق‌تر این مفهوم بهتر است تا با زوجینی که در زندگی مشترک خود در حال تجربه این احساس هستند، بررسی به عمل آید. با توجه به اینکه از روش‌های تحقیق کمی چندان اطلاعات عمیقی نمی‌توان کسب نمود، لذا با تمرکز و استفاده از روش‌های تحقیق کیفی ضمن شناسایی عینی و عملی مفهوم رضایت زناشویی می‌توان به عوامل مؤثر بر آن فرای از نظریات و بر اساس تجربیات واقعی زندگی دست یافت. لذا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که مهم‌ترین عوامل ایجاد رضایت زناشویی در زوجین با رضایت زناشویی بالا چیست؟

روش

پژوهش حاضر از نظر ماهیت یک مطالعه کیفی از نوع پدیدارشناسی است. پدیدارشناسی یک مقوله فلسفی و هم یک روش تحقیق است که جهت درک پدیده‌ها از طریق تجارب انسانی گسترش یافت. هدف این روش، توصیف و تشریح پدیده‌های خاص به عنوان تجارب زیسته است. در فرآیند کار بر توصیف آنچه افراد بیان می‌کنند، تمرکز می‌شود تا منجر به کشف پدیده‌های تازه شود (گال، بورگ و گال، ۲۰۰۶، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۹۳). مسئله اساسی و الزام برای کاربرد روش پدیدارشناسی پاسخ به این سؤال است که آیا پدیده‌ی موردنظر نیاز به روشن‌سازی دارد یا خیر؟ رضایت زناشویی مفهومی چندبعدی است و دیدگاه و نگرش افراد مختلف نسبت به این مفهوم و عوامل تأثیرگذار بر آن متفاوت می‌باشد، از این رو پژوهشگران در این مطالعه روش فوق را انتخاب کردند. جامعه

مورد مطالعه زوجین شهر قم بودند که طبق پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، از زندگی زناشویی‌شان احساس رضایت بالا (نمره بالاتر از ۱۹۸) دارند و حداقل ۵ سال (به جهت گذر از حساس‌ترین دوره فروپاشی ازدواج و نهاد خانواده) از مدت تأهلشان می‌گذرد (لانگ و یانگ^۱، ۲۰۰۷). از این رو ملاک انتخاب زوجین با رضایت زناشویی بالا، نمره بالا در پرسشنامه مذکور و حداقل ۵ سال از دوره تأهل تعیین گردید. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و صورت گلوله برفی تا رسیدن به اشباع نظری ادامه پیدا کرد. مصاحبه‌ها با هماهنگی یکی از مرکز مشاوره خانواده در منطقه ۲ شهر قم در یکی از اتاق‌ها و با اتخاذ تمهیدات لازم جهت ایجاد فضایی آرام و مطلوب با حضور هر دو زوج انجام شد. سؤالات مصاحبه به طور پی‌درپی از زوجین پرسیده شد و زمانی که از موضوع اصلی فاصله می‌گرفتند، با طرح جمله‌های هدایت‌کننده، سعی می‌شد به موضوع اصلی هدایت گردند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و روشن‌سازی مطالب مطرح‌شده، در طول مصاحبه از سؤال‌های کاوشی مانند: «می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟»، «می‌شود منظورتان را واضح‌تر بیان کنید»، «می‌توانید مثال بزنید؟»، استفاده شد. طول مدت هر مصاحبه حدود ۴۵ تا ۷۰ دقیقه بود. جهت تحلیل مصاحبه‌ها از روش تحلیل کلایزی^۲ استفاده شد. فرآیند هفت مرحله‌ای تحلیل کلایزی در این پژوهش به صورت زیر به کار رفت:

۱. توضیحات شرکت‌کننده، به دقت مطالعه شدند. برای این منظور تمام مصاحبه‌ها ضبط و سپس بر روی کاغذ پیاده‌سازی شدند. در گام بعدی برای کسب معانی، چندین بار خوانده شدند.
۲. مرحله استخراج جملات مهم: در این مرحله، عبارات یا جملاتی که به طور مستقیم به پدیده مورد نظر مربوط بود، از مصاحبه‌ها استخراج گردید. ۳. مرحله فرموله کردن معانی شناخته‌شده: در این قسمت، معنی هر جمله مهم استخراج و در حاشیه متن مصاحبه، یادداشت گردید. این‌ها به عنوان معانی منظم شده یا کد شناخته شدند. در پژوهش حاضر جمله‌ها، بندها و کل متن هر مصاحبه به عنوان واحدهای تحلیل، برای شناسایی کدهای اولیه بکار گرفته شدند. نحوه رسیدن به کدهای اولیه بدین صورت بود که هر یک

1 Long & Young

2 Colaizzi method

از مصاحبه‌ها پس از پیاده‌سازی متن آن‌ها، به صورت جمله به جمله مورد بررسی قرار گرفت و سپس پیام اصلی یا مفهوم کلیدی که در هر یک از عبارات مستتر بود، استخراج و ثبت می‌شد. این کار برای هر بند و کل متن هر مصاحبه نیز انجام گردید. در برخی از جمله‌ها، مصاحبه‌شوندگان از اصطلاحاتی استفاده می‌کردند که مستقیماً قابل استفاده به عنوان یک کد بود و در برخی از موارد، مفهومی مستتر در جمله‌ها، بندها و کل متن وجود داشت که پژوهشگر با توجه به هدف مصاحبه‌شونده، مفهومی را به آن نسبت می‌داد و به عنوان یک کد اولیه در نظر گرفته می‌شد. کدهای اولیه پس از هر مصاحبه پالایش گردید و با توجه به سنخیت و تجانس هر کد با سایر کدها، در ذیل یک مفهوم کلان قرار گرفته و این فرایند بارها تکرار شد. برای روشن‌سازی، مقوله‌بندی و رفع تناقض‌های موجود در تفسیر، فرایند بازگشت مکرر به متون صورت گرفت. با انجام ۱۲ مصاحبه داده‌ها اشباع شدند و مصاحبه‌ها به اتمام رسید. ۴. مرحله دسته‌بندی داده‌ها: مورد قبلی برای هر مصاحبه تکرار شد و انبوه معانی استخراج‌شده به صورت خوشه موضوعات (تم‌ها)، سازمان‌دهی شدند. ۵. تلفیق نتایج در قالب یک توصیف جامع: در این مرحله یک توصیف جامع از خوشه نتایج تهیه گردید. ۶. بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه: در نهایت با فرموله کردن توصیف جامع پدیده تحت مطالعه یک تصویر کلی از ساختار ذاتی پدیده که دلایل رضایت زناشویی بالا از نگاه زوجین است، ارائه گردید. ۷. معتبرسازی نهایی. لازم به ذکر است که در معتبرسازی نهایی، از ملاک اعتبار و قابلیت اطمینان استفاده شد. برای بررسی اعتبار، اطلاعات هر مصاحبه پس از تحلیل در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت و بر اساس نظرات آنان اصلاحات لازم اعمال شد. برای قابلیت اطمینان، یافته‌ها شامل مضمون‌های اصلی و فرعی پژوهش از طریق نظرات اعضای هیئت علمی گروه روانشناسی و جامعه‌شناسی دانشگاه کاشان مورد بررسی، مشورت و اصلاح قرار گرفت.

ابزار اولیه ارزیابی رضایت زناشویی در زوجین پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱

بود. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون و همکاران^۲

1 Enrich Marital Satisfaction Questionnaire

2 Olson, D. H

(۱۹۸۹)، تهیه شد شامل ۱۲ مقیاس است که عبارت‌اند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی ساخته شده است. سؤالات در یک طیف لیکرت از نمره ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود و نمرات کل بین ۴۷ تا ۲۳۵ قرار دارد. نمرات بالا نشان از رضایت زناشویی بالاتر است و نمرات پایین نشان از رضایت زناشویی پایین است. نمره برش برای رضایت زناشویی بالا نمره بالاتر از ۱۹۸ بر اساس جدول نرم پرسشنامه می‌باشد (السون و همکاران، ۱۹۸۹). ضریب آلفای «پرسش‌نامه انریچ» در گزارش اولسون و همکاران (۱۹۸۹)، برای خرده مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۹، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱ بوده است. میرخشتی (۱۳۷۵)، در پژوهشی با عنوان بررسی میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان ضریب آلفای کرونباخ که نشان‌دهنده اعتبار و ثبات و همسانی درونی تست است را بر روی ۶۰ نفر از افراد نمونه انجام داده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده ضریب بالایی است.

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های جمعیت شناختی و پس از انجام تجزیه و تحلیل و طبقه‌بندی داده‌ها و پایان مرحله کدگذاری، یافته‌های حاصل از این پژوهش کدگذاری شد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی زوجین شرکت‌کننده در پژوهش

شماره	جنس	تحصیلات	سن	مدت تأهل	تعداد فرزند
۱	مرد	سیکل	۳۶	۱۰ سال	۱
	زن	دیپلم	۳۲		
۲	مرد	لیسانس	۳۴	۸ سال	۳

شماره	جنس	تحصیلات	سن	مدت تأهل	تعداد فرزند
	زن	لیسانس	۳۱		
۳	مرد	دکتری	۳۶	۹ سال	۲
	زن	فوق لیسانس	۳۱		
۴	مرد	فوق لیسانس	۳۴	۱۰ سال	۲
	زن	فوق لیسانس	۳۲		
۵	مرد	دیپلم	۳۵	۹ سال	۳
	زن	فوق دیپلم	۳۱		
۶	مرد	دکتری	۳۶	۱۰ سال	۱
	زن	لیسانس	۳۳		
۷	مرد	فوق لیسانس	۳۳	۵ سال	۰
	زن	فوق لیسانس	۳۱		
۸	مرد	فوق لیسانس	۴۱	۹ سال	۳
	زن	لیسانس	۳۱		
۹	مرد	دیپلم	۳۹	۱۱ سال	۲
	زن	لیسانس	۳۷		
۱۰	مرد	فوق دیپلم	۴۱	۱۵ سال	۳
	زن	فوق دیپلم	۳۴		
۱۱	مرد	لیسانس	۳۵	۵ سال	۱
	زن	لیسانس	۳۱		
۱۲	مرد	دیپلم	۳۰	۶ سال	۱
	زن	دیپلم	۲۶		

پس از تحلیل داده‌ها، ۳ مضمون اصلی و ۱۴ مضمون فرعی استخراج شد که می‌تواند دلایلی بر رضایت زوجین از زندگی زناشویی‌شان باشد. در جدول شماره ۲ مضمون‌های اصلی و فرعی استخراج‌شده، به‌طور خلاصه آورده شده است و در ادامه به تفصیل پرداخته شد.

جدول ۲. مضامین استخراج شده از مصاحبه‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی
مهارت‌های ارتباطی	احترام به علایق
	مشورت با یکدیگر
	درک تفاوت‌های شخصیتی
	آزادی عمل
	درک متقابل و حمایت
	ابراز عشق و علاقه
	پذیرش و احترام به نظرات مخالف
	نحوه حل مشکلات و مسائل
	صداقت
	احساس مسئولیت
مهارت‌های فردی	قناعت
	وجود فرزند
عوامل مداخله‌گر در روابط زوجین	شرایط جامعه
	مدیریت رابطه با خانواده همسر

مضمون اصلی ۱: مهارت‌های ارتباطی

یکی از مضمون‌های اصلی استخراج شده از مصاحبه‌ها، مهارت‌های ارتباطی می‌باشد که شامل ۹ مضمون فرعی است. این مضامین بیانگر مهارت‌هایی است که زوجین در ارتباط باهم انجام می‌دهند؛ یا به عبارتی دیگر سعی می‌کنند که جهت بهبود ارتباطشان رعایت کنند و این مضامین را از عوامل مهم مؤثر بر بهبود روابطشان می‌دانند. این مضامین شامل موارد زیر می‌باشد:

مضمون فرعی ۱-۱: احترام به علایق: در زمینه احترام به علایق که از موارد مهم تأثیرگذار بر بهبود روابط زوجین می‌باشد، مصاحبه‌شوندگان به این موارد اشاره کردند:

علاقه من در اولویت تصمیمات همسر قرار دارد (شرکت کننده ۱). گاهی محدودیت‌هایی از جانب همسر برای من ایجاد شده، اونا رو پذیرفتم و باور دارم عشق و علاقه ما مهمتره (شرکت کننده ۳). همیشه سعی میکنم منو خوشحال کنه و خواسته‌هام رو در حد امکان برآورده کنه (شرکت کننده ۷). من دوست دارم شاغل باشم و باوجود تمام مشکلاتی که در زندگی مون ایجاد میشه، همسر به علاقه من احترام میزاره (شرکت کننده ۸).

مضمون فرعی ۱-۲: مشورت با یکدیگر: یکی دیگر از مضامین مورد اشاره مصاحبه‌شوندگان، مشورت زوجین با یکدیگر است که زن و شوهر از اینکه طرف مشورت هم باشند و تصمیمات زندگی‌شان را باهم بگیرند، سبب خوشحالی و رضایتشان می‌شود. مصاحبه‌شوندگان در این زمینه اشاره کردند:

همسر من در جریان کوچک‌ترین کارها قرار می‌ده و به نظرات من اهمیت می‌ده (شرکت کننده ۱). باهم راحتیم و یکدیگر رو در جریان تقریباً همه امور قرار میدیم و مشورت می‌کنیم (شرکت کننده ۱۲، ۸ و ۴).

مضمون فرعی ۱-۳: نحوه حل مشکلات و مسائل: از مضامین دیگر مورد تأکید زوجین، حل مشکلات و بحران‌های زندگی بود.

مشکلات و مسائل همیشه در زندگی مشترکمان وجود داشته اما با گذر زمان و کسب تجربه و همچنین گاهی با کمک مشاور، یاد گرفته‌ایم آن‌ها را حل کنیم؛ قبل از اینکه سبب ایجاد چالش یا بحران در زندگی‌مان شود. برخی گزاره‌های این مضمون شامل این موارد است: به مرور زمان و کسب تجربه، یاد گرفتیم مشکلات مون رو چگونه حل کنیم تا تبدیل به چالش نشه (شرکت کننده ۳). سعی می‌کنیم با صحبت کردن مشکلات مون رو حل کنیم و اگر به نتیجه‌ای نرسیدیم، از مشاور کمک می‌گیریم (شرکت کننده ۸ و ۱۱). در هنگام بحث، ادامه نمیدیم... خشم مون رو کنترل کنیم و سرگرم کار دیگه ای میشم و بعد از آرامش صحبت

۱. منظور از شرکت کننده همان اشارات زوجین می‌باشد.

می‌کنیم (شرکت‌کننده ۹ و ۱۲).

مضمون فرعی ۱-۴: درک تفاوت‌های شخصیتی: درک تفاوت‌های شخصیتی از موارد پرتکرار در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان بود. طبق موارد گفته‌شده، زن و شوهر باید این توانایی و درک را در خود ایجاد کنند که دو آدم متفاوت هستند و باید مانند یک پازل در کنار هم قرار گیرند و یکدیگر را کامل کنند؛ برخی از موارد اشاره‌شده بدین شرح می‌باشد:

پذیرفتم آدم‌ها ضعف دارند و کامل نیستند و گاهی از ضعف‌ها چشم‌پوشی می‌کنم (شرکت‌کننده ۵ و ۷). نسبت به اوایل زندگی نسبت به اوایل زندگی تجربه‌های زیادی کسب کردیم و در کنار هم رشد کردیم... پافشاری بر روی رفتارها مون نداریم و سعی می‌کنیم انعطاف پذیر باشیم و اگر اشتباهی هست، جبران کنیم. باید طرف مقابل را همون جوروی که هست پذیرفت و به امید تغییر ازدواج نکنیم (شرکت‌کننده ۸ و ۹).

مضمون فرعی ۱-۵: آزادی عمل: مضمون دیگری که در مصاحبه‌ها بدان اشاره شد، آزادی عمل بود به معنای ارائه فضای فکری و عملی در اجرای برخی امور در زندگی می‌باشد؛ که برخی از گزاره‌های آن به این شرح می‌باشد:

از جانب خانواده‌ام خیلی محدود می‌شدم اما در زندگی زناشویی خیلی آزادی عمل دارم، ازدواج نه تنها مرا محدود نکرد بلکه آزادترم کرد (شرکت‌کننده ۳). در زمینه اشتغال، ادامه تحصیل، نوع پوشش و... با هم آزادی داریم (شرکت‌کننده ۵ و ۶)

مضمون فرعی ۱-۶: درک متقابل و حمایت: درک متقابل و حمایت مضمون دیگری است که زوجین به آن اشاره کردند. البته این درک و حمایت از جانب همسر حوزه کاری را هم شامل می‌شود؛ به عبارت دیگر زوجین اذعان می‌کردند که همسرانشان شرایط شغلی‌شان را درک می‌کنند و این سبب آرامش و رضایت در

زندگی مشترکشان می‌شود. برخی از این گفته‌ها شامل این موارد است:

شرایط سخت شغلی همسر رو درک می‌کنم (شرکت‌کننده ۱ و ۲). میتونم روی حمایت همسر در تمام زمینه‌ها حساب کنم و این حمایت او منو آروم میکنه (شرکت‌کننده ۲ و ۵). اگر خانه کثیفه و یا کم حوصله‌ام و یا غذا نداریم، شوهرم ایراد نمی‌گیره و درک می‌کنه... که من هم شاغلم و خسته میشم (شرکت‌کننده ۳ و ۵).

مضمون فرعی ۱-۷: ابراز عشق و علاقه: طبق گفته مصاحبه‌شوندگان، ابراز عشق و علاقه نیز از عوامل مهمی است که سبب رضایت زوجین می‌شود. در این مورد می‌توان اشاره کرد که:

من و همسر عشق و علاقه‌مون را نسبت به هم ابراز می‌کنیم (شرکت‌کننده ۱، ۳، ۵، ۷). سعی می‌کنیم باهم فیلم ببینیم، قدم بزنیم و یا موسیقی گوش بدیم (شرکت‌کننده ۳ و ۱۱).

مضمون فرعی ۱-۸: پذیرش و احترام به نظرات مخالف: توانایی پذیرش نظرات مخالف یکدیگر و همچنین احترام به این نظرات به عنوان یکی دیگر از مضمون‌های فرعی بود که اشاره یکی از مهارت‌های پذیرش افکار مخالف می‌دارد. عملاً زوجین در این مهارت بر نظر گروهی بر نظر شخصی تأکید دارند. برخی از این گزاره‌ها عبارت‌اند از:

یاد گرفتیم نظرات مخالف هم رو بپذیریم و بحث ایجاد نکنیم (شرکت‌کننده ۵). ممکنه در همه مسائل تفاهم نداشته باشیم ولی به نظر هم احترام می‌زاریم و هرکس دیدگاه خودش رو بیان می‌کنه و نظرات‌مون رو به هم تحمیل نمی‌کنیم (شرکت‌کننده ۶ و ۷).

مضمون فرعی ۱-۹: صداقت: رعایت صداقت و اصل راستگویی به عنوان عوامل اصلی رضایت زناشویی در نظر گرفته می‌شود به طوری که می‌تواند تسهیل‌کننده تمامی

ارتباطات بین زوجین تلقی شود. ازجمله گزاره‌های می‌توان به این موارد اشاره نمود:

چیزی رواز هم پنهان نمی‌کنیم (شرکت‌کننده ۱ و ۶). نسبت به هم صادقیم و این صداقت بین ما ایجاد اعتماد کرده (شرکت‌کننده ۷). صداقت همسر یکی از دلایل رضایت من از زندگی زناشویی‌ام است (شرکت‌کننده ۱۰)

مضمون اصلی ۲: مهارت‌های فردی

مضمون اصلی دیگری که از گفته‌های زوجین استخراج شد، با عنوان مهارت‌های فردی نام‌گذاری گردید. این نام‌گذاری شاید به این دلیل باشد که هر زوج به صورت جداگانه این صفت را برآمده از توانایی خود می‌دانسته و آن را عاملی مؤثر در رضایت زناشویی‌اش می‌دانست. نکته مهم این مضمون و مضمون‌های فرعی قابلیت آموزش و تمرین آنان می‌باشد. مضامین فرعی این مضمون به شرح زیر می‌باشد:

مضمون فرعی ۱-۲: احساس مسئولیت: احساس مسئولیت را می‌توان یکی از ویژگی‌های فردی به شمار آورد که هرکس در مقابل دیگری در خودش احساس می‌کند. برخی از گزاره‌های این مضمون شامل این موارد می‌باشد:

همسر نسبت به من و فرزندان من احساس مسئولیت بالایی دارد و بسیار آینده‌نگر (شرکت‌کننده ۱، ۳، ۵، ۸). همسر و فرزندانم اولویت اول زندگی من هستند (شرکت‌کننده ۲). من و همسر سعی می‌کنیم خیلی زیاد به وظایف‌مون عمل کنیم (شرکت‌کننده ۴).

مضمون فرعی ۲-۲: قناعت: مضمون فرعی دیگر از این مضمون اصلی، قناعت است که از موارد پرتکرار در بین زوجین بود. قناعت را به معنای بسنده کردن به‌اندکی از آنچه موردنیاز انسان است که در بین زوجین با توجه به مشکلات اقتصادی جایگاه ویژه‌ای دارد. عملاً قناعت در دوره‌های مختلف زندگی خصوصاً سال‌های اولیه زمینه رضایت زناشویی در سال‌های آتی قابل پیش‌بینی می‌شود. ازجمله موارد گزارش شده می‌توان به این موارد اشاره کرد:

زندگی بالا و پایین زیاد دارد. باید انتظارات و توقعات مون را از هم رو کنترل کنیم (شرکت کننده ۲ و ۳). همسرمان قانع است و توقعات مالی خاصی از من ندارد و طلب چیزی از من نمی‌کنه (شرکت کننده ۱ و ۱۲). خوب اوایل زندگیمون شرایط آسون نبود و محدودیت مالی داشتیم هر دو مون قناعت کردیم و سخت نگرفتیم تا الآن راضی‌ام (شرکت کننده ۱ و ۱۱).

مضمون اصلی ۳: عوامل مداخله‌گر در روابط زوجین

سومین مضمون اصلی با عنوان عوامل مداخله‌گر در روابط زوجین نام‌گذاری شد. از نظر محقق بر فرض اینکه عواملی که در بالا بیان شد، کم‌وبیش بین زوجین رعایت شود اما گاهی عواملی خارج از این زندگی مشترک وجود دارد که ایجاد شدنش شاید به زوجین ربطی نداشته باشد اما با مدیریت درست آن‌ها می‌توان اثر منفی‌اش را برطرف کرد. این مضامین به شرح زیر است:

مضمون فرعی ۳-۱: مدیریت رابطه با خانواده همسر: توانایی مدیریت رابطه با خانواده همسر از جمله مضامین مداخله‌گر است. زوجین اذعان داشتند که گاهی منبع مشکلاتشان بیرونی و از جانب خانواده‌ها بوده و با مدیریت صحیح توانسته‌اند آن را برطرف کنند. برخی از گزاره‌های این مضمون به شرح زیر است:

نحوه ارتباط با خانواده‌ها را مدیریت می‌کنیم (شرکت کننده ۱ و ۴). به خانواده یکدیگر احترام می‌ذاریم (شرکت کننده ۶). سعی می‌کنیم به نظرات و صحبت‌های دیگران بی‌اعتنا باشیم و این باور را داریم که رابطه و علاقه ما خیلی مهم‌تره... رفتار بد خانواده‌ها رو به پای هم ننویسیم و به هم سرکوفت نزنیم (شرکت کننده ۷ و ۱۰)

مضمون فرعی ۳-۲: وجود فرزند: طبق گفته زوجین آمدن فرزند در زندگی سبب افزایش رضایت آن‌ها از زندگی زناشویی‌شان شده و نسبت به قبل از به دنیا آمدن فرزندانشان، احساس رضایت بیشتری می‌کردند. این گزاره‌ها بدین شرح است:

وجود فرزند سبب شادی و نشاط در زندگی مون شده و واقعاً نقطه قوت در زندگی مون شده (شرکت کننده ۱ و ۳). سعی می‌کنیم خوب باشیم... در نحوه تربیت فرزند باهم به تفاهم برسیم و الگوی خوبی برای فرزندانمون باشیم (شرکت کننده ۲، ۳، ۴).

مضمون فرعی ۳-۳: شرایط جامعه: از جمله عوامل مهمی که بین زوجین پرتکرار بود، شرایط بی ثبات جامعه بود که خواه ناخواه بر زندگی مشترکشان تأثیر گذار است. بر اساس گفته‌ها، می‌توان به این موارد اشاره کرد:

یکی از دلایلی که زندگی رو سخت می‌کنه، شرایط سخت و بی‌ثبات جامعه است (شرکت کننده ۲ و ۳). مسائل اقتصادی جامعه گاهی ایجاد چالش و نارضایتی می‌کنه و فشار روانی ایجاد می‌کنه که ممکنه این فشار و ناراحتی را به خانواده منتقل کنم (شرکت کننده ۱۱، ۵، ۴). وجود حداقل امکانات زندگی مثل خونه و ماشین در این رضایت مؤثره (شرکت کننده ۶).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین با رضایت زناشویی بالا انجام گرفت. نتایج نشان داد که ۳ مضمون اصلی و ۱۴ مضمون فرعی از مصاحبه با زوجین با رضایت زناشویی بالا استخراج گردید. این یافته با نتایج پژوهش‌های شیروانی و همکاران (۱۴۰۱) و رجایی قاضیلو و همکاران (۱۴۰۰) همسو می‌باشد. مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان اولین مضمون اصلی استخراج شده از مصاحبه با زوجین بوده است. مهارت‌های ارتباطی به آن دسته از مهارت‌هایی گفته می‌شود که به‌واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند. فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند. هنگامی که زوجین با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند نیازهای فردی و اجتماعی خانواده مرتفع می‌شود و موجب رشد و تکامل، اعتماد به نفس

و اجتماعی شدن اعضای خانواده می‌گردد (گرانبرگ و همکاران^۱، ۲۰۲۲). ضرورت برقراری ارتباط بین زوجین به حدی است که ویتاگر و همکاران^۲ (۲۰۲۲) بیان می‌دارد که ۹۰ درصد زوجین با ارتباط پریشان، ضعف در مهارت‌های ارتباطی را گزارش نموده‌اند. مهارت‌های ارتباطی که در این پژوهش شامل مضمون‌های فرعی احترام به علائق، مشورت با یکدیگر، درک تفاوت‌های شخصیتی، آزادی عمل، درک متقابل و حمایت، ابراز عشق و علاقه، پذیرش و احترام به نظرات مخالف، نحوه حل مشکلات و مسائل و صداقت می‌شد. این یافته که با نتایج پژوهش آل باسل و همکاران^۳ (۲۰۲۳) همسو می‌باشد اشاره به آن دارد که مهارت ارتباطی به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرایند ارسال و دریافت پیام را در زوجین تسهیل می‌دهد و درک بهتری از احساسات و هیجانات زوجین به یکدیگر می‌دهد. گرچه در تصور اولیه مهارت‌های ارتباطی به کم و کیف ارتباط کلامی اطلاق می‌گردد اما باوجود احترام زوجین به یکدیگر، ارائه آزادی عمل، ابراز علاقه و احترام، مهارت حل مسئله و صداقت می‌تواند به تسهیل ارتباط بین زوجین منجر شده و رضایت زناشویی زوجین را افزایش دهد (مارکمن و همکاران^۴، ۲۰۲۲). بعلاوه کرایبی و همکاران (۱۳۹۵) بیان داشته‌اند که شیوه ارتباط و حل تعارض مناسب، حمایت، توجه، احترام و قدردانی با یکدیگر، توجه به ویژگی‌های شخصیتی و مسئولیت‌پذیری، تعهد و وفاداری، داشتن ارزش‌ها، فرهنگ و تجارب معنوی مشترک و مسائل مالی و شغلی در ازدواج‌های پایدار رضایت‌مند زنان مؤثر بوده است. بر اساس نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر مشخص گردید که یکی از مهم‌ترین ابعاد دستیابی به رضایت زناشویی در زوجین، استفاده و فراگیری مهارت‌های ارتباطی است. مهارت‌های ارتباطی، مبنای اولیه پیوند زوجین محسوب می‌شود و موجب رشد و شکوفایی هر یک از طرفین می‌شود. بهره‌گیری از این مهارت‌ها در بین زوجین هم منجر به ارتقاء کیفیت روابط بین زوجین و سایر اعضا

1 Grunberg, V. A

2 Whittaker, K. J

3 El-Bassel, N

4 Markman, H. J

خانواده و کاهش سوء تفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌ها می‌گردد. نکته قابل توجه برآمده از این پژوهش آن است که کارآمدی مهارت‌های ارتباطی وابسته به انجام آن توسط زوجین می‌باشد و از این رو نمی‌توان انتظار داشت با انجام توسط یکی از طرفین اثراش در زمینه رضایت زناشویی نمایان گردد.

مضمون اصلی دیگر در این پژوهش مهارت‌های فردی بود که شامل دو مضمون فرعی احساس مسئولیت و قناعت بود. این یافته که با نتایج تادروس و والچ^۱ (۲۰۲۲) همسو می‌باشد که بیان می‌دارد که بخش از عوامل زمینه‌ساز رضایت زناشویی در بین زوجین برآمده از مهارت‌هایی است که آنان با خود وارد عرصه زندگی مشترک می‌کنند. مهارت‌های فردی که این پژوهش استخراج گردید شامل احساس مسئولیت و قناعت می‌باشد. به تبع با ورود هر فرد به زندگی زناشویی بر وظایف قبلی او افزوده می‌شود. از نظر جمعه پور و محمودی پور (۱۳۹۷) انجام وظایف و مسئولیت‌های همسری نقش مهمی در رضایت زناشویی زوجین دارد چرا که احساس معناداری را در زندگی ایجاد نموده و امیدواری از آینده روشن را در خانواده گسترش می‌دهد. بعلاوه با احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری زوجین می‌توان انتظار داشت نسلی که در این خانواده پرورش می‌یابد نسل متعهد و کارآمدی باشد. از طرف دیگر مشکلات و چالش‌های اقتصادی در زندگی مشترک همواره به عنوان یکی از مخاطرات آرامش فکری زوجین بوده است که ضرورت برخورداری و تمرین زوجین از صفت قناعت را نشان می‌دهد. نکته مهم در بین مصاحبه از زوجین آن بود که گرچه هر یک از آنان برخورداری از حداقل امکانات را برای زندگی مشترک لازم می‌دانستند اما با توجه به اینکه باز ممکن است به سطوح عالی امکانات دست نیابند، قناعت را بهترین راهکار پیشنهاد می‌دادند. این زوجین ثمره قناعت را در آرامش زندگی و لذت بردن از داشته‌ها می‌دانستند همچنین آنان سازگاری را نتیجه قناعت دانسته و اعتقاد داشتند که هر یک از زوجین با پذیرش و درک تلاش همسر، می‌تواند میزان خواسته خود در زندگی مشترک را تنظیم

1 Tadros, E., & Vlach, A

نماید.

سومین مضمون اصلی پژوهش حاضر تحت عنوان عوامل مداخله‌گر در روابط زوجین نام‌گذاری شد و شامل سه مضمون فرعی وجود فرزند، شرایط جامعه و مدیریت رابطه با خانواده همسر بود. وجود فرزند به‌زعم مصاحبه‌شوندگان از عوامل شکل‌دهنده رضایت زناشویی می‌باشد گرچه از دید این زوجین فرزندپروری برای خود چالش‌هایی را به همراه دارد اما درنهایت شیرینی و لذتی دارد که جبران آن مشقات است. آنچه در پژوهش جمعه پور و همکاران (۱۳۹۷) به آن اشاره شد و در زوجین پژوهش حاضر نیز به آن پرداخته شد آن بود که وجود فرزند زمانی کمک‌کننده در رضایت زناشویی می‌شود که زوجین پیش‌نیازهای آن یعنی مهارت‌های ارتباطی و فردی را در سطح دو نفره خود رعایت و اجرا نمایند. از نگاه زوجین شرایط با ثبات و یا بدون ثبات جامعه نیز در ثبات رضایت زناشویی مؤثر است چراکه بی‌ثباتی که در جامعه گاهی سبب ایجاد فشارهای عصبی و استرس ناخواسته بر هریک از اعضا خانواده می‌شود می‌تواند خانواده را از مسیر آرامش خارج نماید. گرچه ازدواج نماد پیوند عاطفی دو انسان شناخته می‌شود اما تنها در اصل خانواده‌های آنان نیز باهم پیوند می‌خورد و افکار و عقایدشان به یکدیگر منتقل می‌گردد. گاه این انتقال سبب پیشرفت و ترقی رابطه بین زوجین گردیده و گاه مانع و عامل اختلاف می‌شود. به‌زعم زوجین شرکت‌کننده در پژوهش یکی از مهم‌ترین اقداماتی که در زمینه رضایت زناشویی بالا خود به آن اشاره داشتند، مدیریت صحیح سطح روابط با خانواده همسر بوده است. برخورد توأم با احترام و مدیریت به‌عنوان اصلی‌ترین اشارات این گروه از زوجین بوده است.

از دیگر نکاتی که در پژوهش حاضر به‌صورت یافته‌های حاشیه‌ای تلقی شد و در صحبت‌های برخی از زوجین به آن اشاره گردید بهره‌گیری از مشاورین پیش و حین ازدواج کمک‌شایانی در شکل‌گیری رضایت زناشویی آنان داشته است. هر یک از آنان اذعان داشتند برای انتخاب و تصمیم‌گیری پیش از ازدواج از نظرات مشاورین این

حیطه در تعیین ملاک‌های درست انتخاب همسر بهره‌مند شده‌اند. همچنین زوجین اذعان می‌کردند که در اوایل ازدواج گاهی با ایجاد مشکل به چالش برخورد و توانایی مدیریت آن را نداشته‌اند و با مراجعه به مراکز مشاوره توانستند مسائل را حل کنند. گذر زمان، صبر و ارائه فرصت از دیگر مسائلی بود که گرچه شرایط مضمون‌سازی آن فراهم نشد اما حاکی از آن بود زمان هم منجر به شناخت بیشتر زوجین از یکدیگر می‌شود هم می‌تواند تغییراتی را در آنان ایجاد نماید.

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که عوامل شکل‌گیری رضایت زناشویی بالا در بین زوجین تحت سه عامل مهارت‌های ارتباطی، فردی و مداخله‌گر شناسایی می‌شود که می‌توان با ارائه آموزش‌های به موقع این عوامل را در بین زوجین ارتقا بخشید از این رو می‌توان با استفاده از سه مضمون اصلی و ۱۴ مضمون فرعی استخراج شده از پژوهش حاضر به تهیه و تنظیم برنامه‌ها و جلسات آموزشی برای زوجین اقدام نمود. با توجه به حساسیت موضوع و ورود به حریم خصوصی زوجین، راضی نمودن افراد واجد شرایط برای شرکت در پژوهش و انجام مصاحبه و ضبط مصاحبه‌ها زمان‌بر بود بعلاوه، با توجه به اینکه شرکت‌کنندگان در پژوهش زوجین با رضایت زناشویی بالا لذا در تعمیم نتایج بایستی احتیاط نمود.

سپاسگزاری

از کلیه زوجین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، تقدیر و سپاسگزاری می‌شود.

موازین اخلاقی

در مرحله کمی پژوهش اصل محرمانه بودن اطلاعات با عدم ذکر نام شرکت‌کنندگان در پرسشنامه رعایت شد. شرکت‌کنندگان حق آزادانه برای درج شماره تماس برای مطالعه پیگیری کیفی داشتند. مصاحبه‌ها و ضبط مکالمات کاملاً با رضایت شرکت‌کنندگان انجام شد و اصول رازداری اطلاعات و محرمانه بودن نتایج تا حد ممکن رعایت گردید. همچنین

پژوهش حاضر دارای کد اخلاق IR.KASHANU.REC.1402.010 از دانشگاه کاشان بود.

تعارض منافع

این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع نداشت.

ORCID

Mohsen Niazi

Sayed Hossein Siadatian

Zahra Goudarz



<http://orcid.org/0000-0002-6306-9617>



<http://orcid.org/0000-0001-5523-4427>



<http://orcid.org/0009-0005-9804-7839>

منابع

- بنائیان، شایسته؛ پروین، ندا، و کاظمیان، افسانه. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط سلامت روان و رضایت زناشویی زنان متأهل. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا*، ۱۴ (۲): ۵۲-۶۲.
- پورمیدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم؛ شفتی، سیدعباس. (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۰ (۳۹): ۳۴۴-۳۳۱.
- رجائی قاضیلو، دینا؛ شریعتمداری، آسیه؛ فرخی، نورعلی. (۱۴۰۰). رضایت از زندگی و رضایت زناشویی برخاسته از تجارب زیسته زنان شاغل و خانه‌دار: یک مطالعه پدیدارشناسی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵ (۱): ۹۵-۱۱۵.
- زارع، بیژن؛ صفیاری جعفرآباد، هاجر. (۱۳۹۴). مطالعه رابطه عوامل مؤثر بر میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان و مردان متأهل شهر تهران. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱ (۱۳): ۱۱۱-۱۴۰.
- شیروانی، ابراهیم؛ اختری؛ زهرا؛ حیدری نیا، مهران؛ اتحادپور، آیدا. (۱۴۰۱). پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین موفق در مورد عوامل تأثیرگذار بر رضایتمندی زوجی در شهر شیراز. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱ (۹): ۱۷۶-۱۶۵.
- صاحب‌دل، حسین؛ زهراکار، کیانوش؛ دلاور، علی. (۱۳۹۴). شناسایی شاخص‌های ازدواج موفقیت: یک مطالعه کیفی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۵ (۲): ۴۶-۳۲.
- کرایبی، امین؛ خجسته مهر، رضا؛ سودانی، منصور؛ اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). شناسایی عوامل مؤثر در ازدواج‌های پایدار رضایتمند در زنان. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۶ (۲): ۱۴۶-۱۲۹.
- مسعود میدانچی، رضوان؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ گودرزی، کورش؛ کریمی، جواد. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۴ (۵): ۴۱۰۸-۴۱۱۸.
- سالاری زارع، زینب؛ گودرزی، محمود؛ زندی، فرزاد؛ کریمی ثانی، پرویز. (۱۳۹۸). فراترکیب پژوهش‌های پیشین در راستای دستیابی به مؤلفه‌های ازدواج موفق در ایران. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۴ (۷۸): ۳۶-۲۴.
- حیدری، مرضیه. (۱۳۹۶). بررسی روابط چندگانه میان رضایت از زندگی، رضایت زناشویی و رضایت جنسی با بهبود کیفیت زندگی زناشویی زنان متأهل شهرستان آباده. *فصلنامه*

- علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۸(۴): ۲۲۸-۲۰۵.
- طلایی زاده، فخری؛ بختیارپور، سعید. (۱۳۹۵). رابطه رضایت زناشویی و رضایت جنسی با سلامت روان زوجین. *اندیشه و رفتار*، ۱۰(۴۰): ۳۷-۴۶.
- رجایی قاضیلو، دینا؛ شریعتمدار، آسیه؛ فرخی، نور علی. (۱۴۰۰). رضایت از زندگی و رضایت زناشویی برخاسته از تجارب زیسته زنان شاغل و خانه‌دار: یک مطالعه پدیدارشناسی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۱): ۹۵-۱۱۵.
- میرخشتی (۱۳۷۵). بررسی میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- جمعه پور، محمد؛ محمودی پور، مائده. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۴(۲): ۴۲-۲۹.
- مردیت، گ.، بورگ، و.، و گال، ج. (۱۳۹۳). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی، جلد دوم (ترجمه احمدرضا نصر اصفهانی و گروه مترجمان) تهران، سمت. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶)

References

- Abdullayeva, A. R. (2023). Psychological factors of forming a healthy lifestyle in the family. *Open Access Repository*, 4(03), 43-50. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/5DWKP>
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, 299, 682-690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- El-Bassel, N., Hunt, T., Goddard-Eckrich, D. A., Chang, M., McCrimmon, T. R., Mukherjee, T., ... & Gilbert, L. (2023). Couple-Based Behavioral HIV Interventions by the Social Intervention Group: Progress, Gaps, and Future Directions. *Research on Social Work Practice*, 33(2), 147-177. <https://doi.org/10.1007/s10461-008-9471-4>
- Fisher, J., Languilaire, J. C., Lawthom, R., Nieuwenhuis, R., Petts, R. J., Runswick-Cole, K., & Yerkes, M. A. (2020). Community, work, and family in times of COVID-19. *Community, Work & Family*, 23(3), 247-252. <https://doi.org/10.1080/13668803.2020.1756568>
- Flynn, K. E., Lin, L., Bruner, D. W., Cyranowski, J. M., Hahn, E. A., Jeffery, D. D., Reese, J. B., Reeve, B. B., Shelby, R. A., & Weinfurt,

- K. P. (2016). Sexual Satisfaction and the Importance of Sexual Health to Quality of Life throughout the Life Course of U.S. Adults. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(11), 1642 -1650. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.08.011>.
- Fu, L., Zheng, H., Zhou, Y., Cheng, J., Zhou, T., & Yi, C. (2024). Intergenerational Family Boundaries and Adult Children's Marital Satisfaction: The Roles Of Family Cohesion and Adaptability. *Journal of Child and Family Studies*, 33(5), 1647-1655. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02672-3>
- Geçer, E., & Yıldırım, M. (2023). Family communication and psychological distress in the era of COVID-19 pandemic: Mediating role of coping. *Journal of Family Issues*, 44(1), 203-219. <https://doi.org/10.1177/0192513X211044489>
- Long, L. L., & Young, M. E. (2007). *Counseling and therapy for couples* (2nd ed). Thomson Brooks/Cole.
- Markman, H. J., Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Halford, W. K., & Rhoades, G. (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 251-282. <https://doi.org/10.1111/jmft.12565>
- Meyer, D., Ferber, M., Chen, S., Keyvani, S., Samanta, J., Stratman, H., & Wang, W. (2024). Health behaviors and health status in couples experiencing pandemic stress. *The Family Journal*, <https://doi.org/10.1177/10664807241226697>
- Oprisan, E. M., & Cristea, D. (2011). A few variables of influence in the concept of marital Satisfaction. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 33(1), 468 -472. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.165>
- Perry, B. (2023). *The Relationship Between Burnout and Marital Satisfaction for Mental Health Professionals in the Workplace* (Doctoral dissertation, Alliant International University). <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-1-145-160>
- Ronaghan, D., Gaulke, T., & Theule, J. (2024). The association between marital satisfaction and coparenting quality: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 236. <https://doi.org/10.1037/fam0001149>
- Shafiq, S., Tazeem, T., & Humaira, A. (2023). IMPACT OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND QUALITY OF LIFE ON MARITAL SATISFACTION IN WOMEN WITH INFERTILITY. *Pakistan Journal of Science*, 74(1-1), 1-6. <https://doi.org/10.57041/pjs.v74i1-1.739>
- Shi, Y., & Whisman, M. A. (2023). Marital satisfaction as a potential

- moderator of the association between stress and depression. *Journal of Affective Disorders*, 327, 155-158. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.093>
- Staunton, E., Kehoe, C., & Sharkey, L. (2023). Families under pressure: Stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability. *Irish journal of psychological medicine*, 40(2), 192-199. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.4>
- Umedjanova, M. L., Salikhov, S. M., & Salikhov, T. M. (2022). The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(2), 271-276.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989). *Families*. California: Sage Publication Inc.
- Grunberg, V. A., Bannon, S. M., Popok, P., Reichman, M., Dickerson, B. C., & Vranceanu, A. M. (2022). A race against time: couples' lived diagnostic journeys to young-onset dementia. *Aging & Mental Health*, 26(11), 2223-2232. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1966748>
- Tadros, E., & Vlach, A. (2022). Conflictual couples: The impact of dyadic adjustment and depressive symptoms on conflict in incarcerated couples. *Journal of Family Trauma, Child Custody & Child Development*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/26904586.2022.2041525>
- Whittaker, K. J., Stănicke, E., Johnson, S. U., Solbakken, O. A., & Tilden, T. (2022). Troubled relationships: A retrospective study of how couples with histories of trauma experience therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/15332691.2022.2053262>
- Yu, J. J. (2023). Marital satisfaction and parental warmth in predicting children's peer social competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 85, 101499. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101499>

استناد به این مقاله: نیاز، محسن، سیادتیان، سیدحسین، گودرز، زهرا. (۱۴۰۴). پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین با رضایت زناشویی بالا، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۶(۶۱)، ۱۹۱-۲۱۸. DOI: 10.22054/qccpc.2025.75982.3204



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.