

پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین موفق در مورد عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی در  
شهر شیراز

Phenomenology of successful lived experience of couples on factors affecting marital  
satisfaction in Shiraz

**Ebrahim Shirvani\***

Master of Family Counseling, Allameh Tabatabai  
University, Tehran, Iran.

[shirobrahim69@gmail.com](mailto:shirobrahim69@gmail.com)

**Zahra Akhtari**

Master of Clinical Psychology, International  
University, Qeshm, Iran.

**Mehran Heydarinia**

Master of Rehabilitation Counseling, Allameh  
Tabatabai University, Tehran, Iran.

**Aida Etehadpour**

Master of Educational Psychology, International  
University, Qeshm, Iran.

ابراهیم شیروانی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

زهرا اختر

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه بین الملل، قشم، ایران.

مهران حیدری نیا

کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران،  
ایران.

آیدا اتحادپور

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بین الملل، قشم، ایران.

**Abstract**

Marital satisfaction is the most important component of family stability, and the increasing rate of divorce in today's Iran society, reveals the need to examine factors affecting adjustment and marital satisfaction. The aim of this study was phenomenology the lived experience of successful couples on the factors affecting marital satisfaction in Shiraz. In the present qualitative research; the phenomenological approach is used. This study was performed qualitatively and using a phenomenological approach. Among the couples who were referred to counseling centers in Shiraz in 2020, up to a saturation level of 15 couples who had a high level of satisfaction, were selected to participate in the study. Fifteen semi-structured interviews were conducted and The mean and standard deviation of the time of each interview was 47 minutes and 2.5, respectively. all the interviews were tape-recorded and then transcribed line by line and finally analyzed through the interpretive analysis method of Dikelmann Allen, & Tanner (1989). analyzed data from interviews led to the identification of 178 primary codes, 7 sub-themes, and 2 central themes Including (Interpersonal factors and Intrapersonal factors). The result of this study shows that some of the interpersonal factors (Assertiveness, emotional maturity, self-esteem, and inner stability) and intrapersonal factors (Interpersonal forgiveness, differentiation, and empathy) have effects on marital satisfaction. Identified intrapersonal and interpersonal factors were among the factors influencing the success of the marital relationship of the participating couples. They were factors that raising them in a couple could greatly increase the chances of a successful relationship.

**Keywords:** Lived experience, Successful couples, Marital satisfaction.

**چکیده**

رضایتمندی زوجی از مهم‌ترین مولفه‌های ثبات و پایداری خانواده است و افزایش میزان طلاق در جامعه کنونی ایران، ضرورت بررسی عوامل موثر بر سازگاری و رضایتمندی زوجی را آشکار می‌کند. پژوهش حاضر با هدف پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین موفق در مورد عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی در شهر شیراز انجام شده است. این مطالعه به روش کیفی و با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی انجام گردید. از بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در سال ۱۳۹۹، تا حد اشباع ۱۵ زوج که از سطح رضایتمندی بالایی برخوردار بودند، برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و مورد مصاحبه قرار گرفتند. ۱۵ مصاحبه نیمه-ساختاریافته انجام شد و میانگین و انحراف معیار زمان هر مصاحبه به ترتیب ۴۷ دقیقه و ۲/۵ بود. همه مصاحبه‌ها ضبط و سپس خطبه‌خط دست‌نویس شد و در نهایت با استفاده از روش تحلیل تفسیری دیکلمن، آلن و تانر (۱۹۸۹) تحلیل گردید. تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه منجر به شناسایی ۱۷۸ کد اولیه، ۷ زیرمضمون و ۲ مضمون اصلی (عوامل درون-فردی و عوامل بین‌فردی) شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بنابر ادراک زوجین موفق مجموعه‌ای از عوامل درون‌فردی (جرات‌ورزی، بلوغ عاطفی، عزت‌نفس و ثبات درونی) و بین‌فردی (بخشودگی بین‌فردی، تمایز یافتگی و همدلی) بر موفقیت و رضایتمندی زوجی تاثیر دارد. عوامل درون‌فردی و بین‌فردی شناسایی شده از جمله عوامل تاثیرگذار بر موفقیت رابطه زناشویی زوجین مشارکت‌کننده بودند. عواملی که پرورش آن‌ها در زوجین می‌تواند امکان موفقیت رابطه را تا حد زیادی افزایش دهد.

**واژه‌های کلیدی:** تجربه زیسته، زوجین موفق، رضایتمندی زوجی.

انسان موجودی اجتماعی و جویای بقاست، که همین امر منجر به گرایش وی به تبادل و تعامل با سایر افراد به‌ویژه جنس مخالف می‌گردد، گرایشی که زمینه‌ی شکل‌گیری و تداوم پیوند عاطفی - جنسی بین دوجنس را موجب می‌شود (وانگر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). از زمان شکل‌گیری زندگی اجتماعی و گرایش افراد به سمت تشکیل اجتماعات تا عصر حاضر، افراد در قالب اشکال و روش‌های گوناگونی با یکدیگر پیوند و رابطه برقرار کرده و می‌کنند که اساسی‌ترین و رایج‌ترین این اشکال ارتباطی (بین دوجنس)، ازدواج<sup>۲</sup> می‌باشد (علیزاده‌فرد و رزاقی، ۱۴۰۰)؛ شکلی که به‌عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی، با ایجاد پیوند عرفی، شرعی و قانونی بین افراد، زمینه‌ی بقا و امنیت آن‌ها را از طریق ارضای نیازهای روانی - جسمانی (نظیر نیازهای عاطفی، نیاز به امنیت و نیازهای مربوط به بقا) فراهم می‌کند و مقدمه‌ای برای شکل‌گیری و تداوم خانواده<sup>۳</sup> به‌عنوان ابتدایی‌ترین و تاثیرگذارترین سازمان و نهاد اجتماعی می‌گردد (مرادی و کشاورز، ۱۴۰۰).

ازدواج و پیوند زوجی در صورتی موفق خواهد بود و زمینه‌ی شکل‌گیری خانواده‌ای سالم و سازگار را فراهم خواهد کرد که کیفیت روابط زوجی<sup>۴</sup> (دربرگیرنده سه بعد سازگاری زوجی<sup>۵</sup>، رضایتمندی زوجی<sup>۶</sup>، ثبات زوجی<sup>۷</sup>) در سطح مطلوبی قرار داشته‌باشد و جو ارتباطی حاکم بر آن، تا حد ممکن به دور از تعارضات و آشفتگی‌های زوجی<sup>۸</sup> باشد (آیدوگان<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ پاداش و همکاران، ۱۴۰۰). به‌عبارت دیگر موفقیت و تداوم رابطه‌ی زوجی، تحت‌تاثیر عوامل مختلف درونی و بیرونی، نظیر ویژگی‌های شخصیتی<sup>۱۰</sup>، اختلالات روانی<sup>۱۱</sup>، سن<sup>۱۲</sup>، جنسیت و ویژگی‌های جنسیتی<sup>۱۳</sup>، تشابه نگرشی و فرهنگی<sup>۱۴</sup> قرار دارد که یکی از مهم‌ترین این عوامل تاثیرگذار، کیفیت روابط زوجی و داشتن سطح مطلوبی از رضایتمندی زوجی می‌باشد (سایمیری<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

با این حال پیچیده‌تر شدن جامعه و حرکت در مسیر صنعتی شدن، جدای از منافع‌ی که برای بشر به‌دنبال داشته، تمامی ابعاد جامعه‌ی بشری، من جمله پیوند زناشویی و نهاد خانواده را تحت‌تاثیرات منفی خویش قرار داده و منجر به گسترش انواع مختلفی از آسیب‌های درون‌فردی و بین‌فردی نظیر اختلال در سطح کیفیت روابط زناشویی و افزایش نرخ طلاق<sup>۱۶</sup> در سطح جامعه شده‌است (براند<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). طبق آمار رسمی سازمان ثبت احوال، آمار طلاق از سال ۱۳۸۶ تا پایان سال ۱۳۹۳ هر سال نسبت به سال ماقبل آن به‌رتیب، ۱۰٪، ۱۳٪، ۹٪، ۵٪، ۳٪ و ۵٪ افزایش داشته‌است که پایین‌بودن سطح کیفیت ارتباطی زوجین به‌ویژه رضایت و ثبات زناشویی از جمله اصلی‌ترین علل آن می‌باشد (کریمی و همکاران، ۱۳۹۵). پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که، اختلال در میزان رضایتمندی زناشویی و پایین‌بودن میزان شادمانی زوجین از روابط خویش در چندسال اخیر، یکی از اصلی‌ترین عوامل گرایش زوجین به سمت طلاق و سیر صعودی نرخ آن در جوامع مختلف بوده‌است (اسچان<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

رضایتمندی زوجی به‌عنوان یک عامل تاثیرگذار بر موفقیت زناشویی و استحکام سیستم خانواده، مفهومی چندبعدی و گسترده می‌باشد، که براساس میزان خشنودی، شادمانی و رضایتمندی زوجین از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خویش، تعریف می‌شود (طیب و قمری، ۱۴۰۰). به‌عبارت دیگر، رضایتمندی زوجی، خشنودی و رضایتمندی قلبی زوجین از سیستم ارتباطی خویش می‌باشد، که ضمن تاثیرگذاری بر کیفیت روابط زناشویی و ثبات پیوند زناشویی، تحت‌تاثیر عوامل مختلفی نظیر، ویژگی‌های شخصیتی، بلوغ عاطفی<sup>۱۹</sup>، سن، خلق‌وخو،

1. Wagner
2. Marriage
3. Family
4. Quality of marital relationship
5. Marital adjustment
6. Marital Satisfaction
7. Marital stability
8. Conflicts and marital turmoil
9. Aydogan
10. Personality characteristics
11. Mental disorders
12. Age
13. Gender and gender characteristics
14. Attitudinal and cultural similarity
15. Sayehmiri
16. Divorce
17. Brand
18. Schaan
19. Emotional maturity

تعهد و میزان وفاداری، خانواده و محیط فرهنگی قرارداد (نورانی و همکاران، ۱۴۰۰). اوپریسان و کریستیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) ضمن تاکید بر نقش تاثیرگذار رضایتمندی زوجی بر استحکام روابط زوجین، از میزان احساس ارزشمندی و سطح عزت‌نفس زوجین به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زناشویی زوجین گزارش کردند. تشابه زوجین در ابعاد مختلف نگرشی (نگرش اقتصادی، سیاسی، مذهبی، جنسی و فرزندپروری<sup>۲</sup>) منجر به تقویت ثبات روابط زوجی می‌شود و با کاهش احتمال تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی، سطح رضایتمندی زناشویی زوجین را تا حد زیادی افزایش می‌دهد (زارع درخشان و روشن چسلی، ۱۳۹۹). مطالعات بالینی نیز به‌خوبی نشان داده‌اند زوجینی که از لحاظ نگرشی با یکدیگر تشابه دارند نسبت به زوجینی که از این مزیت برخوردار نیستند، سطوح بالاتری از موفقیت و رضایتمندی زوجی را تجربه می‌کنند و کم‌تر احتمال دارد به سمت جدایی و طلاق گرایش پیدا بکنند (گیورگی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی و موفقیت زوجی میزان احقاق نیازهای جنسی طرفین و رضایتمندی آن‌ها از روابط جنسی خویش می‌باشد (فلین<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعات بالینی حاکی از آن است که زوجین موفق از رابطه جنسی و ارضای خیال‌پردازی‌های جنسی خویش به‌عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار بر موفقیت زوجی خویش یاد می‌کنند و زوجینی که در این بُعد ارتباطی خویش از رضایتمندی کافی برخوردار نیستند نسبت به سایر زوجین از تعارض و ناراضایتمندی بالاتری رنج می‌برند (ذوالفقاری و همکاران، ۱۴۰۰). پلوا<sup>۵</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خویش، ضمن تاکید بر ناراضایتمندی زوجی به‌عنوان یکی از علل اصلی جدایی و طلاق زوجین، از غریزه جنسی و ارضای رضایتمندی‌بخش آن در روابط زوجی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی یاد کرد و تاکید نمود که اختلال در ارضای مطلوب این نیاز، منجر به احساس محرومیت، ناکامی و عدم احساس امنیت روانی و جسمانی و در نتیجه خلل در رضایتمندی زوجی و از هم‌پاشیدگی خانواده می‌شود.

خودتنظیمی هیجانی<sup>۶</sup> و بیان اصیل خواسته‌ها، احساسات و هیجانات درونی، در موفقیت و ثبات روابط زوجی تاثیر زیادی دارد و زوجینی که از این توانمندی‌ها برخوردار هستند با ابراز صریح عواطف و احساسات خویش در قالب بین‌فردی، ضمن حفظ تعادل ارگانیک خویش، نیازهای عاطفی فرد مقابل را نیز ارضا می‌کنند که این امر رضایتمندی و نهایتاً ثبات پیوند زناشویی را به‌دنبال دارد (مومنی، ۱۳۹۸). برعکس زوجینی که نسبت به ارضای نیازهای عاطفی خویش و طرف مقابل در جریان روابط زوجی بی‌تفاوت هستند با دامنه‌ی گسترده‌ای از تعارضات و آشفتگی‌های زوجی مواجه می‌شوند، تعارضاتی که منجر به بروز ناراضایتمندی‌های زوجی و در صورت تداوم منجر به طلاق و جدایی زوجین می‌گردد (آلندورف و گیمری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). معنویت و مذهب و پای‌بندی و تعهد بدان در جریان زندگی، تاثیر زیادی در موفقیت روابط زوجینی دارد و ضمن افزایش پای‌بندی زوجین نسبت به پیوند زناشویی خویش و کاهش انتظارات نامعقول آن‌ها در ابعاد مختلف ارتباطی، به‌عنوان یک تکیه‌گاه تسکین‌بخش، نقش موثری در کاهش تنش‌های درون‌فردی و بین‌فردی دارد (سوروکوسکی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های زیادی داشتن اعتقادات مذهبی و پای‌بندی بدان‌ها، از عوامل مهم و تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی معرفی کردند و نشان دادند که، سطح رضایتمندی زناشویی زوجینی که دارای اعتقادات مذهبی می‌باشند، نسبت به سایر زوجین که از این خصیصه برخوردار نیستند، بالاتر می‌باشد (دیوید و استافورد<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳).

رضایت از زندگی زناشویی مهم‌ترین تجربه‌ی زیسته‌ای است که بر تداوم رابطه شکل‌گرفته نقش زیادی دارد. اینکه چه عواملی سبب می‌شود تا زوجین از زندگی زوجی خویش رضایت داشته باشند مسئله‌ای است که در این پژوهش مبنای بررسی قرار گرفته است. فرض اساسی این پژوهش آن است که زندگی زناشویی زمانی با رضایت توأم خواهد بود که طرفین از توانمندی‌های درون‌فردی و بین‌فردی خاصی برخوردار باشند. توانمندی‌هایی که عبور از مشقات زندگی زناشویی را ممکن ساخته و همچنین مدیریت سازنده ابعاد مختلف آن را ممکن می‌سازد. از این روی پژوهشگر با تمرکز بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند تلاش دارد هسته‌های اساسی و تاثیرگذار بر رضایت این گروه از پیوند خویش را شناسایی کند.

1. Oprisan & Cristea
2. Parenting
3. George
4. Flynn
5. Plopa
6. Emotional self-regulation
7. Allendorf & Ghimere
8. Sorokowski
9. David & Stafford

شناسایی عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زندگی زناشویی، صرفاً زمانی به صورت جامع ممکن خواهد بود که پژوهشگر زمینه را برای گفت‌وگوی عمیق با آن‌ها فراهم کند. در طی این گفت‌وگوها، پژوهشگر پس از ایجاد اعتماد بین فردی تلاش خواهد کرد با واکاوی دقیق تجارب زیسته زوجینی که سطح رضایتشان از پیوند خود بالا است، عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی آن‌ها را شناسایی کند. رسیدن به این غایت با استفاده از روش‌های تحقیق کمی چندان ممکن نیست؛ از این روی پژوهشگر بایستی بر روش تحقیق کیفی متمرکز شده و زمینه را برای گفت‌وگوی باز با این گروه از افراد فراهم کند. مسلماً این گفت‌وگو منجر به شناسایی عواملی می‌شود که در رضایت زناشویی مشارکت‌کنندگان نقش داشته است. عواملی که می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی غنی جهت پرورش رضایتمندی زناشویی زوجین قرار گیرد. این پژوهش بر این است تا عوامل و ویژگی‌های تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی زوجین را در قالب روش کیفی و مبتنی بر دیدگاهی پدیدارشناختانه، مورد بررسی و شناسایی قرار بدهد.

## روش

مطالعه حاضر به روش کیفی<sup>۱</sup> و با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی<sup>۲</sup> انجام شد. پدیدارشناسی هم 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 به‌عنوان تجارب زیسته است. در فرآیند کار بر توصیف آن‌چه که افراد بیان می‌کنند، تمرکز می‌شود تا منجر به کشف پدیده‌های تازه شود (گال<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۹۸). مسئله اساسی و لازم برای کاربرد روش پدیدارشناسی پاسخ به این سوال است که آیا پدیده‌ی موردنظر نیاز به روشن‌سازی دارد یا خیر؟ رضایتمندی زوجی مفهومی چندبعدی است و دیدگاه و نگرش افراد مختلف نسبت به این مفهوم و عوامل تاثیرگذار بر آن متفاوت می‌باشد، از این رو پژوهشگران در این مطالعه روش فوق را انتخاب کردند.

از بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در سال ۱۳۹۹، تعداد ۱۵ زوج که از سطح رضایتمندی بالایی برخوردار بودند، از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و مورد مصاحبه قرار گرفتند. تعداد نمونه نیز براساس اصل اشباع مشخص گردید، در واقع فرایند گزینش نمونه‌ها تا هنگامی ادامه پیدا کرد که در جریان کسب اطلاعات هیچ داده‌ی جدیدی پدیدار نشد. به عبارت دیگر، جمع‌آوری داده‌ها تا حصول اشباع نظری دادها ادامه یافت که در پایان، تعداد نمونه‌های پژوهش به ۱۵ زوج رسید. در پژوهش حاضر براساس هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان از بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان شیراز که معیارها و شرایط ورود به مطالعه را داشتند انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از: داشتن سطح بالایی از رضایتمندی زوجی، تمایل به مشارکت در پژوهش و حضور توأمان زوج در فرایند مصاحبه. برای سنجش رضایتمندی زوجین از پرسشنامه رضایت زناشویی کانزاس<sup>۴</sup> (KMMS) استفاده شد. مشارکت‌کنندگانی که نمره بالاتر از ۱۷ داشتند (نمره بالاتر از ۱۷ در این پرسشنامه نشان از رضایت زناشویی بالا است) برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. کلاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از عدم پاسخدهی جامع به سوالات مصاحبه و دادن پاسخ‌های کوتاه، مشارکت در پژوهش یا مداخله‌ای همزمان و اعتیاد به مواد مخدر. برای دست‌یابی به اطلاعاتی دقیق و جامع، عرصه‌ی مطالعه در حیطه‌ای گسترده انتخاب شد و مصاحبه‌شوندگان از بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان شیراز (حداًقل ۴ مرکز)، که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، توسط پژوهشگر انتخاب شدند. در واقع پژوهشگر برای انتخاب مشارکت‌کنندگان، به صورت حضوری به این مراکز رفته و پس از گفت‌وگو با مسئولین و مشاورین شاغل در این مراکز، به صورتی دقیق و حساب‌شده زوجینی را که ملاک‌های ورود به مطالعه را داشتند، برای شرکت در پژوهش انتخاب می‌کرد و همچنین تعدادی از مصاحبه‌شوندگان توسط خود پژوهشگر از بین دوستان و آشنایان انتخاب شدند.

برای گردآوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته<sup>۵</sup> استفاده شد. این روش مصاحبه شرایطی را به‌وجود می‌آورد تا شرکت‌کنندگان دیدگاه خود را آن‌گونه که تجربه کرده‌اند با استفاده از زبان و ادبیات خاص خود تشریح کنند. مصاحبه‌ها با یک سوال کلی در مورد رضایتمندی زوجی و عوامل موثر بر آن شروع شد و در طول انجام پژوهش از سوالات کاوش‌گرانه مانند (می‌توانید در این باره توضیح بیشتری

1. Qualitative method  
2. Phenomenological approach  
3. Gal  
4. Kansas marital satisfaction scale  
5. Semi-structured interview

بدهید؟ یا می‌شود منظورتان را واضح‌تر بیان بکنید؟) جهت دست‌یابی به جزئیات دقیق و اطلاعات غنی‌تر استفاده شد. تعداد ۱۵ مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته انجام شد که میانگین و انحراف معیار مدت زمان آن‌ها به ترتیب ۴۷ و ۲/۵ بود. داده‌ها در طول یک دوره ۲/۵ ماهه جمع‌آوری، ثبت، کدگذاری و در قالب مضامین اصلی و فرعی طبقه‌بندی گردید. برای رعایت ملاحظات اخلاقی و محافظت از حقوق مشارکت‌کنندگان، پژوهشگر بعد از اخذ رضایتمندی آگاهانه از شرکت‌کنندگان و توضیح اهداف پژوهش، به آن‌ها اطمینان داد که مطالب مصاحبه‌شده کاملاً محرمانه و بدون نام‌بردن از افراد ثبت خواهد شد و امانت‌داری در متن مصاحبه رعایت می‌گردد. همچنین گفت‌وگوی ضبط‌شده پس از اتمام تحلیل و نگارش کامل مقاله و چاپ آن پاک خواهد شد و به آزادی افراد در خروج و عدم‌ادامه‌ی همکاری شرکت‌کنندگان نیز تأکید شد. لازم به ذکر است که در صورت تمایل یک نسخه از مقاله چاپ‌شده به مشارکت‌کنندگان در پژوهش داده خواهد شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس کوتاه رضایت زناشویی کانزاس<sup>۱</sup> (KMSS):** این مقیاس توسط اسپچوم<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۳) طراحی شده است و میزان رضایت زناشویی زوجین را اندازه می‌گیرد و در ایران نیز توسط عرب‌علیدوستی و همکاران (۱۳۹۴) اعتباریابی شد. این مقیاس ۱۰ سوالی پاسخ‌های این مقیاس مبتنی بر مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت طراحی گردیده و از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود (خیلی خیلی ناراضی: ۱؛ خیلی ناراضی: ۲؛ تا حدی ناراضی: ۳؛ نه راضی و نه ناراضی: ۴؛ تا حدی راضی: ۵؛ خیلی راضی: ۶؛ خیلی خیلی راضی: ۷) (عرب‌علیدوستی و همکاران، ۱۳۹۴). اسپچوم و همکاران (۱۹۸۳) بیان کردند که نمره بالاتر از ۱۷ بیانگر رضایت زناشویی است و هرچه نمره فرد از ۱۷ بالاتر برود نشان از بالاتر بودن سطح رضایت زناشویی است و همچنین پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۸ و روایی سازه مقیاس را بیش‌تر ۰/۸۹ گزارش کردند. در ایران نیز عرب‌علیدوستی و همکاران (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۸ گزارش کردند. همچنین روایی سازه مقیاس را نیز بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ تا ۰/۸۹ بدست آمد.

جهت تحلیل اطلاعات، از روش تحلیل تفسیری<sup>۳</sup> استفاده شد (کوربالی و نیل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). در شیوه پدیدارشناسی روش‌های تحلیلی مختلفی وجود دارد که هر چند بین آن‌ها همپوشانی زیادی وجود دارد، اما روش مذکور در مطالعه موضوعات اکتشافی و مبهم ارجحیت دارد. هدف از تحلیل داده‌ها در این شیوه استخراج مفاهیم و سپس مضامین است. مضامین یک‌سری مشخصه‌های کلی هستند که معنای محوری مفاهیم، تشابهات و تفاوت‌ها را بازنمایی می‌کند. هر مضمون باید یک جزء متفاوت از پدیده را تشریح کند و تعداد مقوله‌ها نباید زیاد باشد بلکه حداقل تعداد مطرح‌است (بورنس و گرووی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). براساس این روش متن مصاحبه‌ها پس از پیاده‌شدن روی برگه، چندین بار مرور شد تا شناختی کلی از آن حاصل شود. سپس برای هر یک از متون مصاحبه خلاصه‌ی تفسیری نوشته شد و نسبت به درک و استخراج معانی نهفته در آن اقدام گردید. در ادامه پژوهشگران در استخراج مضامین به مشارکت و تبادل نظر پرداختند.

با مداوم مصاحبه‌ها، مضمون قبلی روشن‌تر می‌شد و تکامل می‌یافت و گاه مضمون جدیدی شکل می‌گرفت. جهت روشن‌سازی، مقوله-بندی و رفع تناقض‌های موجود در تفسیر، فرآیند بازگشت دوباره به متون صورت می‌گرفت و در هر مرحله با ادغام خلاصه‌های تفسیری، تحلیل کلی‌تری انجام می‌شد تا در نهایت ارتباط بین تفاسیر و مضامین جهت رسیدن به نتیجه‌ی نهایی به بهترین نحو ممکن صورت گرفت. در واقع در جریان تحلیل، مقوله‌بندی براساس بررسی دقیق اطلاعات، تکرار کدگذاری‌ها، طبقه‌بندی‌ها و مقایسه‌ها صورت گرفت و پس از استخراج، کدگذاری و طبقه‌بندی داده‌ها، مضامین مشترک و مرتبط با هم، در قالب مضامین فرعی و در نهایت مضامین اصلی ترکیب و مضامین غیرمرتبط حذف شدند. همچنین برای بررسی ارتباط بین مقوله‌ها و یکپارچه کردن آن‌ها از تلفیق تفکر قیاسی و استقرایی و حرکتی مداوم بین مفاهیم صورت گرفت و بر مبنای اصول نظری حاکم مضامین اصلی و فرعی نامگذاری شدند.

به منظور بررسی صحت و اعتبار یافته‌های حاصل از پژوهش از ۴ شاخص اعتبار گوبا و لینکولن<sup>۶</sup> (۱۹۸۹) استفاده شد. برای تضمین اعتبار داده‌ها پس از تحلیل، متون مصاحبه هر فردی (تأحیدی که ممکن بود) دوباره به وی داده شد و در صورت لزوم تغییرات لازم در آن اعمال شد. جهت تضمین قابلیت تصدیق، پژوهشگران تلاش کردند که تا حد ممکن از دخالت دادن پیش‌فرض‌های پیشین خود در جریان

1. Kansas marital satisfaction scale

2. Schumm

3. Interpretive analysis

4. Corbally & O'Neill

5. Burns & Grove

6. Guba & Lincoln

تجزیه و تحلیل و تفسیر جلوگیری کنند. جهت تضمین قابلیت اطمینان و کفایت، از نظارت و همکاری متخصصین استفاده شد و متن مصاحبه جهت بررسی کدگذاری‌ها در اختیار آن‌ها قرار گرفت. جهت افزایش قابلیت تعمیم و انتقال یافته‌های پژوهشی تلاش شد که مشاورینی در گرایش‌های مختلف انتخاب شوند. لازم به ذکر است در فرایند تحلیل از نظارت یکی از اساتید رشته مشاوره خانواده (دانشیار و متخصص در پژوهش کیفی) استفاده شد و متن مصاحبه و کدهای استخراج شده در اختیار وی قرار داده شد و وی نیز به بررسی کدها، مضامین فرعی و اصلی شناسایی شده پرداخت و با ایجاد تغییرات و اصلاحات ضروری یکپارچگی تحلیل داده‌ها را ممکن ساخت.

## یافته‌ها

تعداد ۱۵ زوج (۳۰ نفر) در محدوده سنی ۲۷-۳۵ سال، در مطالعه شرکت کردند که سابقه ازدواج آن‌ها بین ۶-۴ سال بود. ۴ نفر از آن‌ها بی‌سواد، ۶ نفر دیپلم و زیردیپلم، ۱۳ نفر لیسانس و ۷ نفر فوق‌لیسانس بودند و همچنین ۴ نفر از زن‌ها خانه‌دار و بقیه (۲۴ نفر) شاغل بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی ۱۷۸ کد اولیه (که از بیان تمامی آن‌ها به دلیل عدم نیاز و افزایش حجم مطالب امتناع شد)، ۷ زیرمضمون (طبقه فرعی) و دو طبقه اصلی (عوامل بین‌فردی و عوامل درون‌فردی) شد که در جدول (۱) آمده‌است.

جدول ۱: مضامین محوری و زیرمضمون‌های مربوط به درک زوجین موفق از عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی

مضامین اصلی	زیرمضامین	واحد‌های معنایی
عوامل بین-فردی	بخشودگی بین‌فردی	عدم تلاش برای جبران بدی‌های طرف مقابل، تلاش و پیشقدم شدن برای رفع کدورت‌ها در بیشتر مواقع، ترجیح ناپایده گرفتن فعل ناشایست دیگری به جای رنج دادن خویش به خاطر فعل او، گذشت از منافع شخصی خود برای حفظ رابطه در بیشتر مواقع، فراموش کردن رفتار ناشایست دیگری در صورت توبه قلبی، عدم وسواس فکری و طولانی در مورد رفتار ناشایست دیگری
	تمایز یافتگی	عدم برخورد صرف عاطفی با مسائل، عدم کناره‌گیری کامل از دیگری به خاطر فعل ناشایستش، پذیرش انتقادهای معقول و سازنده و نشان ندادن واکنش نامعقول در مقابل آن، بیان صریح خواسته‌ها و انتظارات و حتی رنجش‌ها، عدم پذیرش خواسته‌های آزارنده و یا توانایی نه گفتن، برقراری رابطه صمیمانه با افراد مایل، ترجیح دادن مشورت گرفتن از دیگری در کارها به جای وابستگی کامل به وی، بیان صریح افکار خویش و تلاش برای دخالت ندادن احساسات در آن
	همدلی	درک دنیای احساسی یکدیگر، درک دنیای فکری و شناختی یکدیگر، درک دنیای عملکردی (رفتاری) یکدیگر، درک دنیای ارتباطی یکدیگر.
	جرات‌ورزی	بیان صریح احساسات و خواسته‌ها، بیان صریح رنجش‌ها و ناراحتی‌ها، رد درخواست‌های نامعقول، صحبت واضح در مورد علایق خویش، پذیرش نقایص و عیب‌های خویش، داشتن قدرت اعتراف به خطاهای خویش و توانایی معذرت‌خواهی
عوامل درون-فردی	بلوغ عاطفی	آشنایی با احساسات خویش و تشخیص آن‌ها در بیشتر تر موقعیت‌ها، بیان صریح احساسات، اهمیت قائل شدن به احساسات دیگری، اهمیت دادن به کمک به ارضای نیازها و احساسات طرف مقابل، توانایی کنترل و بیان سازگاران‌های احساسات منفی مثل عصبانیت، امتناع از انتقاد کوبنده و بهره‌گیری از انتقادات سازنده، توانایی تشخیص احساسات لحظه‌ای طرف مقابل.
	عزت‌نفس	ارزش قائل شدن برای خویش، اطمینان نسبت به توانمندی‌های خویش در ابعاد گوناگون، مهم و دارای‌شان دانستن خویش، علاقه به خویش، پذیرش قلبی خویش با تمام نواقص و ضعف‌های موجود.
	ثبات درونی	ثبات هیجانی، ثبات رفتاری، ثبات شناختی، ثبات ارتباطی، ثبات در تصمیم‌گیری.

### (۱) عوامل بین‌فردی

براساس تجارب شرکت‌کنندگان، اولین مضمون اصلی شناسایی شده در پژوهش حاضر، عوامل بین‌فردی بود که تحلیل تجارب حاصل از شرکت‌کنندگان منجر به شناسایی ۳ زیرمضمون آن شد که عبارت‌انداز:

**الف) بخشودگی بین‌فردی:** بخشودگی بین‌فردی به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های عوامل بین‌فردی توسط اکثریت مصاحبه‌شوندگان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی آن‌ها و خشنودیشان از زندگی کنونی مورد تاکید قرار گرفت. "ی قسمت مهم از زندگی ما به‌عنوان ی زوج خوشبخت که تا دلتون بخواد از زندگیمون راضی هستیم قدرتمون تو بخشیدن همه، وقتی یکیمون اشتباهی میکنیم، یا درحق دیگری ی بدی میکنیم، حالا چه خواسته و چه ناخواسته اون یکی قلبا میبخشدش، تا الان به یاد ندارم که به فکر تلافی بوده باشیم نه من نه شوهرم" (شرکت‌کننده شماره ۱۶).

"خداپیش اگه بخوام تنها ی عامل یا دلیل یا علت خوشبختیمون و به قول شما رضایتمندیمون از زندگی رو اسم ببرم تنها به قدرت بخشیدنمون اشاره میکنم، ببینید ما هم مثل بقیه دعوا و اختلاف داریم ولی به جای تاختن و یکی به دو کردن بیش‌تر همدیگه رو با تمام اشتباهاتمون می‌بخشیم، درحالی که زوجین دیگه جای بخشش یکی به دو میکنن و کارشون به جلسات مشاوره و دادگاه و خدای نکرده طلاق میکشه" (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

**ب) تمایز یافتگی:** تمایز یافتگی یکی دیگر از زیرمضامین عوامل بین‌فردی است که تمامی زوجین به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بدان به‌عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار بر موفقیت زوجی و یا رضایتمندی زناشویان به‌کرات مورد تاکید قرار گرفت.

"ببینید ما عقل رو ی طرف و احساسمون هم ی طرف می‌زاریم، باهم قاطیشون نمی‌کنیم، جای خودش ازشون استفاده میکنیم همین باعث میشه چندان دچار اختلاف نشیم" (شرکت‌کننده شماره ۱).

"من و همسر هر دو تا تحصیل کرده‌ایم و شاید به همین خاطر باشه که همدیگه رو با تمام تفاوت‌هایی که داریم پذیرفتیم، شاید من و زنم هزار تا تفاوت با هم داشته باشیم ولی نه من زور میکنم که عقیده من رو بپذیره و نه اون بلکه این تفاوت رو قلبا پذیرفتیم" (شرکت‌کننده شماره ۲۰).

"ببینید ما ی مجموعه ویژگی خاص داریم که سبب شده راضی باشیم از زندگیمون، دو تا مون رک هستیم یعنی چی، یعنی اونچه که توی دلمونه رو می‌گییم، به فردیت هم احترام می‌زاریم، هیچوقت به‌خاطر اینکه طرف مقابل ناراحت نشه از انجام کار درست امتناع نمی‌کنیم، خلاصه بگم به قول ی روانشناس ما تفرذ یافته‌ایم" (شرکت‌کننده شماره ۳۰).

**پ) همدلی:** همدلی و درک دنیای درونی یکدیگر در ابعاد گوناگون یکی دیگر از مفاهیمی بود که اکثریت شرکت‌کنندگان به‌عنوان یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر موفقیت زوجیشان مورد تاکید قرار گرفت.

"ما پایه پای هم راه می‌ریم، به قول بابام با کفش‌های هم راه می‌ریم، همدیگه رو درک میکنیم، عمیقا و عینا" (شرکت‌کننده شماره ۲).  
 "درک کردن و فهمیدن همدیگه تو موفقیت زوجی مهمه من و زنم احساسات و افکار و حتی تصمیمات و خیالات هم رو قشنگ درک میکنیم، هیچوقت بی تفاوت نیستیم به هم هربار که لازم باشه وارد دنیای هم میشیم و همدیگه رو لمس میکنیم" (شرکت‌کننده شماره ۱۷).

"من خودم تاحدی طرفدار نظر راجرزم ی سری مهرات‌ها رو معرفی کرده واسه موفقیت ارتباط که یکیش همدلیه، خیلی مهمه، با قطعیت میتونم بگم تنها عامل موفقیتمون و اینکه تا این حد از زندگیمون راضی هستیم همین همدلیه" (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

## ۲) عوامل درون‌فردی

دومین مضمون شناسایی‌شده در پژوهش حاضر عوامل درون‌فردی بود که تحلیل تجارب شرکت‌کنندگان منجر به شناسایی ۴ زیرمضمون آن شد که عبارت‌انداز:

**الف) جرات‌ورزی:** جرات‌ورزی و توانایی ابراز وجود در ابعاد مختلف احساسی، فکری و رفتاری اولین زیرمضمون عوامل درون‌فردی می‌باشد که در جریان تحلیل تجارب شرکت‌کنندگان به‌عنوان یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر موفقیت و رضایتمندی زوجی زوجین مورد تاکید قرار گرفت.

"ما ی حسن خوبی که داریم و به‌نظرم خیلی توی رضایتمندیمون از زندگی تاثیرگذار بوده اینه که میتونیم نه بگیم، میتونیم احساسمون رو راحت به هم بگیم، اگه باهم مخالف باشیم توی یک موضوعی بدون اینکه طرف مقابل بهش بربخوره اعلامش میکنیم" (شرکت‌کننده شماره ۲۳).

"به‌نظرم من اینکه دو تا مون جرات داریم به خطاهامون اعتراف بکنیم خودش ی عنصر مهمه تو رسیدن به رضایتمندی، جدا از این ما بدون ناراحت‌شدن عیب‌های هم رو بهم می‌گییم و سعی میکنیم رفعش کنیم" (شرکت‌کننده شماره ۵).

"ابراز وجود خیلی مهمه ما راحت احساسمون رو بهم میگی، ناراحتی هامون، چه میدونم هرچی به ذهنت برسه، ی نکته مهم دیگه هم اینکه ما از لحاظ جنسی صریح هستیم یعنی نیازمون رو تو این بعد بدون رودربایستی بهم میگی" (شرکت کننده شماره ۲۹).

**ب) بلوغ عاطفی:** بلوغ عاطفی یکی دیگر از زیرمضمون‌های عوامل درون فردی تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی می‌باشد که تمامی مصاحبه‌شوندگان به صورت مستقیم و غیرمستقیم بدان اشاره داشتند.

"احساس توی زندگی زوجی خیلی مهمه، اینکه بتونی احساست رو بگی و احساسات طرف مقابلت رو بشناسی و درک بکنی، البته مهارت میخواد و بهتر بگم ی نوع بلوغ" (شرکت کننده شماره ۱۳).

"بلوغ عاطفی اساس زندگی زوجی موفقه، رضایتمندیمون حاصل همینه دوتامون قشنگ میتونیم احساساتمون رو بشناسیم، اسم بزاریم روش و ببانش بکنیم، از طرفی احساسات منفی رو هم کنترل میکنیم و به شیوه درست ببانش میکنیم" (شرکت کننده شماره ۱۴).

"طرف میاد طلاقی میگیره یا میره پیش مشاور میگه شوهرم تا الان ی دفه نگفته دوست دارم! خب این طرف به رشد کافی نکرده تو حیطه عواطف، ما دوتامون قشنگک تو حیطه رابطه عاطفی رشد کردیم، ابراز احساساتمون عالی، هم من و هم اون" (شرکت کننده شماره ۲۸).

**پ) عزت نفس:** تحلیل تجارب شرکت کنندگان در پژوهش حاضر منجر به شناسایی سومین زیرمضمون عوامل درون فردی، شد که توسط اکثریت مصاحبه‌شوندگان به کرات به عنوان دیگر عامل تاثیرگذار در رضایتمندی زوجی ورد تاکید قرار گرفت.

"به نظر من ما خودمون به خودمون احترام میزاریم همین باعث میشه طرف مقابل بهمون احترام بزاره، این خودش توی تقویت رابطه خیلی مهمه باعث میشه، برخورد ها همیشه محترمانه باشه و رضایتمندی زوجی هم متقابلا بیش تر بشه" (شرکت کننده شماره ۲۶).

"زن و مرد بهم ارزش نزارن کارشون زاره، ما هم خودمون به خودمون ارزش و شان قائلیم و هم به همدیگه ارزش میزاریم، ارزش قائلیم برای هم، شان هم رو حفظ میکنیم، وقتی اینطوره خوب بدبیه از زندگیمون راضی هستیم" (شرکت کننده شماره ۲۹).

"اینکه چه عاملی توی افزایش رضایتمندی زوجی ما و اینکه زندگیمون موفقه تاثیر داشته اینه که ما به خودمون و توانمندی‌ها مون اطمینان داریم، خودمون رو حقیر نمیدونیم و سرزنش و سرکوفت نمی‌زنیم" (شرکت کننده شماره ۲۲).

**ت) ثبات درونی:** ثبات درونی آخرین زیرموضوعی شناسایی شده در زمینه‌ی عوامل درون فردی تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی بود که تعداد زیادی از مصاحبه‌شوندگان بر اهمیت آن به صورت مستقیم و غیرمستقیم اشاره داشتند.

"ثبات خیلی مهمه، مادوتامون ثبات داریم، مخصوصا توی بعد هیجانان، بعضی زن و شوهرها ی روز شادن ی روز غمگین، ولی ما اینطوری نیستیم و بی دلیل هیجانانمون تغییر نمیکنه" (شرکت کننده شماره ۲۱).

"شاید از دید خیلی‌ها قابل پیش بینی بودن یا بهتر بگم ثبات رفتاری مهم نباشه ولی به نظر بنده خیلی مهمه، ما ثبات رفتاری داریم واسه همین رضایتمندی زوجیمون خوبه و از زندگیمون راضی هستیم، دلیلش اینه که وقتی ثبات رفتاری نداری و هرروز روی ی دنده هستی خب مسلما طرف طاقت نیاره و کار به دعوا کشیده میشه" (شرکت کننده شماره ۱۸).

"من خودم مطالعه روانشناسیم زیاده به زبان روانشناسی بخوام ی عامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجیمون رو اسم ببرم، به ثبات رفتاری و احساسی اشاره میکنم، حتی ثبات تصمیم گیری، ی عامل خیلی مهمه بخوام در موردش صحبت کنم ساعت ها وقت میبره" (شرکت کننده شماره ۲۶).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین موفق در مورد عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی در شهر شیراز بود. نتایج حاصل از تحلیل نشان داد که مجموعه‌ای از عوامل درون فردی شامل جرات‌ورزی، بلوغ عاطفی، عزت نفس و ثبات درونی و عوامل بین فردی شامل بخشودگی بین فردی، تمایزیافتگی و همدلی بر موفقیت و رضایت از زندگی زناشویی زوجین نقش دارد.

آشکار است که عوامل مختلفی می‌تواند بر رضایتمندی زوجی زوجین تاثیر بگذارد، که از دیدگاه مصاحبه‌شوندگان یکی از اصلی‌ترین این عوامل بخشودگی بین فردی زوجین بود. زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا از قدرت بخشودگی مطلوبی برخوردار هستند، برای رفع کدورت‌ها پیشقدم می‌شوند، حس انتقام‌جویی ندارند و تلاشی برای جبران بدی‌های طرف مقابل نمی‌کنند و به راحتی فعل ناشایست طرف



مقابل را در صورت اطمینان از پشیمانی وی از یاد می‌برند. نتیجه حاصل از پژوهش‌های احمدی و فاطمی (۱۳۹۸)؛ کیانی و همکاران (۱۴۰۰) با نتیجه فوق همسو است. این پژوهشگران بیان کردند زوجینی که کیفیت روابط زوجی و سطح رضایتمندی زوجی آن‌ها بالا می‌باشد از بخشودگی بین‌فردی مطلوبی برخوردار می‌باشند. بالا بودن سطح بخشش در روابط زناشویی می‌تواند تا حد زیادی تداوم رابطه را تضمین کند. زوجین موفق با وجود داشتن اختلافات و تعارضات زوجی به‌مانند سایر زوجین، از قدرت بخشودگی بالایی برخوردار می‌باشند و با نادیده‌گرفتن تعارضات شکل گرفته و کنار گذاشتن هرگونه تلافی و حس انتقام‌طلبی، زمینه‌ی حل اختلافات موجود را فراهم می‌کنند و با بخشش طرف مقابل منجر به تسکین هیجانات منفی حاصل از تعارض و تسهیل دست‌یابی به پیوندی موفق و توام با رضایتمندی را فراهم می‌آورند. از طرف دیگر زوجین ناموفق با وقوع هرگونه تعارضی سعی در جبران و تلافی آن دارند و هرگونه بدرفتاری نظیر پرخاشگری‌های کلامی و غیرکلامی حین تعارض را با پاسخی کوبنده‌تر جبران می‌کنند، عاملی که منجر به تشدید آشفتگی و نارضایتمندی زوجی شده و زمینه جدایی و طلاق زوجین را فراهم می‌کند.

زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا از سطح مطلوبی از تمایزبافتگی برخوردار هستند، در واقع آن‌ها، صرفاً برخوردی عقلانی یا عاطفی با موقعیت‌های مختلف ندارند و از این دوقوه به‌صورت ترکیبی و متناسب با هر موقعیت استفاده می‌کنند و همچنین از فردیت کافی توام با حفظ روابط عاطفی خویش برخوردار هستند و هیچگاه یکی را قربانی دیگر نمی‌کنند. این نتیجه با نتیجه حاصل از پژوهش‌های گلدنبرگ و گلدنبرگ (۲۰۱۵)؛ مومنی (۱۳۹۸) که تمایزبافتگی را به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین عوامل تاثیرگذار بر موفقیت زوجی مورد تاکید قرار می‌دهند همخوانی دارد. به‌عبارت دیگر این پژوهشگران نیز در پژوهش خویش گزارش کردند زوجینی که از رضایتمندی زوجی بالایی برخوردار هستند نسبت به سایر زوجین (که رضایتمندی چندانی در زندگی ندارند) از آمیختگی عاطفی - عقلانی به‌دور بوده و عملکردی متمایز یافته در ابعاد مختلف زندگی دارند. زوجینی که زندگی آن‌ها توام با موفقیت می‌باشد، نسبت به تفاوت‌های یکدیگر احترام می‌گذارند و برای آزادی فردی یکدیگر ارزش قائل هستند. در واقع این زوجین در تعاملات خویش فردیت خویش را حفظ کرده و به فردیت طرف مقابل نیز احترام می‌گذارند و ضمن حفظ پیوند عاطفی خویش با دیگران و با یکدیگر عقلانیت و منطق را در فرایند ارتباطی خویش اولویت قرار می‌دهند؛ عاملی که با تسهیل حل تعارضات و اختلافات زوجی منجر به ایجاد و تقویت ثبات و رضایتمندی زوجی می‌گردد. از طرف دیگر یکی از عوامل موثر در بروز تعارضات و آشفتگی‌های زوجی دخالت‌های بیجای خانواده‌ها و والدین دوطرف می‌باشد و زوجینی که از تمایزبافتگی کافی برخوردار هستند با مشخص کردن مرزهای ارتباطی دقیق، از بروز هرگونه دخالت بی‌مورد و زمینه‌ساز اختلاف پیشگیری می‌کنند و بدین‌شکل ثبات و موفقیت پیوند خویش را تا حد زیادی تضمین می‌کنند.

همدلی (درک دنیای احساسی، رفتاری، شناختی و عملکردی یکدیگر به‌صورتی عمیق) از دیگر ویژگی‌های زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا و موفقیت د زندگی می‌باشد که توسط مصاحبه‌شوندگان به‌عنوان یک اصل اساسی و تضمین‌کننده موفقیت و رضایتمندی زوجی مورد تاکید قرار گرفت. در واقع زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا از قدرت همدلی زیادی برخوردار هستند، به‌سادگی و به‌صورتی عمیق احساسات یکدیگر را درک کرده و انتقال می‌دهند، در فهم دنیای شناختی یکدیگر موفق عمل می‌کنند و در تمامی ابعاد زندگی یکدیگر را قلباً همراهی می‌کنند. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش‌های بوهارت و واتسون (۲۰۱۱)؛ دیوید و استافورد (۲۰۱۳) که در پژوهش‌های خویش، وجود همدلی بین زوجی را، اصلی‌ترین عامل ثبات پیوند زوجی و رضایتمندی از زندگی و عدم وجود آن را، زمینه‌ساز انحلال روابط زوجی و افزایش ناسازگاری گزارش کردند همخوانی دارد. یکی از اصلی‌ترین نیازهای زوجین، نیاز به درک شدن و مورد توجه قرار گرفتن می‌باشد، نیازی که عدم ارضای آن شکل‌گیری تعارضات و نارضایتمندی‌های زوجی را موجب می‌شود، به‌عبارت دیگر زوجینی که از رضایتمندی زوجی برخوردار هستند و پیوند زوجی مستحکمی دارند نسبت به نیازهای عاطفی یکدیگر و ارضای آن حساس و متعهد می‌باشند و با ارضای به‌موقع و مطلوب آن ضمن لذت درون‌فردی خویش، رضایتمندی طرف مقابل را از خویشتن فراهم می‌کنند.

جرات‌ورزی و توانایی ابراز وجود، از دیگر عوامل بین‌فردی تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی زوجین می‌باشد که در پژوهش حاضر شناسایی شد. زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا، توانایی ابراز وجود کافی دارند و به سادگی احساسات مثبت و منفی خویش را بیان می‌کنند، افکار و نگرش‌های خویش را به‌صورتی مطلوب و بدون هیچگونه ترسی بیان می‌کنند و در گفتن درخواست‌ها و خواسته‌های خویش هیچ ابایی ندارند، عواملی که ضمن مستحکم کردن پیوند زوجی در افزایش رضایتمندی بین‌زوجی از تاثیر معناداری برخوردار می‌باشد. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های اوپریسان و کریستیا (۲۰۱۱)؛ فلین و همکاران (۲۰۱۶) همخوان است. این پژوهشگران تصریح کردند که قدرت ابراز وجود و بیان تمایلات و خواسته‌های خویش به‌صورتی واضح و روشن، به‌ویژه در بُعد جنسی، با ایجاد زمینه‌ی مطلوب جهت ارضای نیازهای مختلف زوجین و پیشگیری از سرکوبی تمایلات وجودی آن‌ها، منجر به بهبود و استحکام روابط زوجی و

افزایش میزان رضایتمندی زوجی زوجین می‌شود. یکی از علل اصلی تعارضات و نارضایتمندی‌های زوجی پنهان‌کاری‌های زوجین و عدم بیان صریح نیازها و خواسته‌های خویش به‌ویژه در بُعد جنسی می‌باشد، زوجینی که از موفقیت زوجی برخوردار هستند صریح‌بودن خویش و نبود پنهان‌کاری‌های درون‌فردی و بین‌فردی را یکی از اصلی‌ترین علل رضایتمندی و موفقیت زوجی خویش می‌دانند، صراحتی که با آشکار کردن و آگاه‌اندن طرف‌مقابل از نیازها و خواسته‌های طرف‌مقابل زمینه‌ی ارضا و نهایتاً رضایتمندی و ثبات زوجی را فراهم می‌کند. زوجین دارای رضایتمندی زوجی بالا از بلوغ عاطفی برخوردار هستند و در واقع این زوجین توانایی تشخیص، نام‌گذاری و بیان احساسات مثبت و منفی خویش را به‌گونه‌ای مطلوب و بدون آسیب دارند و همچنین به سادگی می‌توانند احساسات طرف‌مقابل خویش را درک کرده و درک خویش را انتقال بدهند. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های فرحبخش (۱۳۹۴)؛ مومنی (۱۳۹۸) همخوان است. این پژوهشگران بیان کردند که بلوغ عاطفی نقش زیادی در بهبود موفقیت زوجی و داشتن زندگی سرشار از آرامش و رضایتمندی دارد و نبود این توانمندی در زوجین تداوم زندگی زوجی را با اختلال مواجه کرده و منجر به بروز انواع مختلفی از تعارضات و آشفتگی‌های زوجی می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای بلوغ عاطفی توانایی بالایی در شناخت عواطف خویش و بیان مثبت آن، درک عاطفی طرف‌مقابل و ارضای عاطفی وی برخوردار هستند، عاملی که با تسکین تنش‌های عاطفی و احقاقی خواسته‌های فردی در این بُعد، موجب آرامش درونی زوجین شده و موفقیت و رضایتمندی زوجی آن‌ها را تضمین می‌کند.

عزت‌نفس و ثبات درونی از دیگر عوامل درون‌فردی تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی زوجین می‌باشد، که در پژوهش حاضر و در جریان تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان حاضر در پژوهش، مورد شناسایی قرار گرفت. این یافته با نتیجه حاصل از پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۵) که عزت‌نفس را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت و رضایت زناشویی مورد تاکید قرار داد همخوان است. زوجین موفق از سطوح بالایی از ارزشمندی و احترام نسبت به خویشان برخوردار هستند، خود را دوست دارند و نسبت به توانمندی خویش، برای اداره زندگی زوجی در ابعاد مختلف، اطمینان قلبی دارند و همچنین این زوجین از ثبات رفتاری، هیجانی و ارتباطی کافی برخوردار هستند و قدرت تصمیم‌گیری مطلوبی دارند و تصمیماتشان توأم با ثبات می‌باشد، به‌طور کلی عزت‌نفس بالا و داشتن ثبات درونی از جمله ویژگی‌های زوجین موفق می‌باشد که از تاثیر معناداری در دستیابی به زندگی موفق و رضایتمندی قلبی از پیوند زوجی برخوردار است. داشتن سطح مطلوبی از عزت‌نفس و ثبات در ابعاد مختلف عملکردی از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت و رضایتمندی زوجی می‌باشد و زوجینی که از این ویژگی‌ها برخوردار هستند نسبت به سایر زوجین ضمن پایین‌بودن سطوح تعارضات و اختلافات زوجی از رضایتمندی زوجی بالاتری برخوردار هستند.

پژوهش حاضر براساس تجارب و ادراک زوجین موفق، به بررسی موضوع پراهمیت رضایتمندی زوجی، در بافت فرهنگی - اجتماعی ایران پرداخت. یافته‌ها نشان‌داد که عوامل مختلفی در ابعاد درون‌فردی و بین‌فردی نظیر بخشودگی بین‌فردی، تمایز‌یافتگی، همدلی، جرات‌مندی، بلوغ عاطفی، عزت‌نفس و ثبات درونی بر رضایتمندی زوجین از پیوند خویش و موفقیت زندگی آن‌ها تاثیر دارد، عواملی که آموزش آن به زوجین و به‌کارگیری آن در جریان زندگی زوجی می‌تواند تاحد زیادی به سلامتی روابط زوجی و ثبات و استحکام نهاد خانواده کمک بکند. به‌طور کلی این یافته‌ها از یک‌سو با شناسایی عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی و موفقیت زوجی تاحد زیادی زمینه و اطلاعات کافی را برای تدوین برنامه‌های آموزشی، پیشگیرانه و حتی درمانی مربوط به زوجین جهت داشتن زندگی زوجی موفق و تداوم آن فراهم کرده و ازسوی دیگر لزوم هدایت پژوهش‌های پیش‌تر در زمینه سلامت پیوند زوجی و خانواده را به‌جای تمرکز بر آسیب‌شناسی آن، متذکر می‌شود.

در این پژوهش هر زوج به‌صورت مشترک مورد مصاحبه قرار گرفتند. در این شرایط احتمال این می‌رود که طرفین بخاطر حضور یکدیگر از بیان پاره‌ای از تجربیات امتناع کرده و بیش‌تر بر بیان تجربه‌های مثبت متمرکز شوند. انتظار می‌رود در پژوهش‌های آتی عوامل موثر بر رضایتمندی زوجی به‌گونه‌ای بررسی شود که هر یک از طرفین به‌صورت جداگانه مورد مصاحبه قرار گیرند. هیچ تفکیکی بین عوامل تاثیرگذار بر رضایتمندی زوجی از دیدگاه زنان و مردان صورت نگرفت و یافته‌ها به‌صورت ترکیبی و ادغام‌شده ارائه گشت. بهتر است در پژوهش‌های آتی بین تجارب زیسته زن و مرد مزدوج نوعی تفکیک حاصل شود.

- احمدی، ز. و فاطمی، ن. (۱۳۹۸). رابطه سبک‌های دلبستگی و رضایتمندی زناشویی با میانجی‌گری بخشش و همدلی: بررسی یک مدل. *مجله دانشکده علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۱۶۲(۱)، ۱۵-۲۵. <https://dx.doi.org/10.22038/mjms.2019.13910>
- پاداش، ز.، یوسفی، ز.، عابدی، م.، و ترکان، ه. (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره زوجی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۴)، ۱۴۲۳-۱۴۳۶. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.104.1423>
- ذوالفقاری، س.، مرادی، ا.، احمدیان، ح.، و علیزاده، ن. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مدل رضایت جنسی بر کاهش دلزدگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۴(۲)، ۲۴۶-۲۵۵. <http://dx.doi.org/10.32598/jams.24.2.6168.1>
- زارع درخشان، ا.، و روشن چسلی، ر. (۱۳۹۹). رابطه بین رضایت جنسی، خودکارآمدی جنسی و شادکامی بر رضایت زناشویی: نقش میانجی ناگویی هیجانی. ۱۸ (۱)، ۱-۱۶. <https://dx.doi.org/10.22070/cpap.2020.2918>
- طیب، م.، و قمری، م. (۱۴۰۰). نقش خود متمایزسازی در پیش بینی رضایت زناشویی زنان شاغل. *نشریه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۴(۴۰)، ۲۳۷-۲۴۸. <https://elmnet.ir/article/410051852-2032>
- علیزاده‌فرد، س.، و رزاقی، م. (۱۴۰۰). بررسی مدل ساختاری رابطه رضایت زناشویی با بنیان‌های شناختی - اخلاقی و تعهد زناشویی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۴۷(۱)، ۲۵۹-۲۸۲. <https://dx.doi.org/10.22054/qccpc.2021.57896.2613>
- عرب‌علیدوستی، ع.، نخعی، ن.، خانجانی، ن. (۱۳۹۴). پایایی و روایی پرسشنامه‌های رضایت زناشویی کانزاس و انتریج کوتاه‌شده به زبان فارسی. *مجله بهداشت و توسعه*، ۴(۲)، ۱۵۸-۱۶۷. <https://civilica.com/doc/515029/>
- کریمی، ی.، الماسی، س.، محمدی، رزگار، و فاضلی، حسن. (۱۳۹۵). مطالعه بسترهای طلاق در افراد مطلقه: پژوهشی پدیدارشناسانه. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۷(۲۵)، ۱۹۱-۲۱۱. <https://dx.doi.org/10.22054/jcps.2017.7138>
- کیانی، ا.، نوابی نژاد، ش.، احمدی نوده، خ.، و تقوایی، د. (۱۴۰۰). فراترکیب عوامل استحکام بخش و خطرناک ازدواج در دهه اخیر در ایران، ۲۰(۷۷)، ۳۷-۴۴. <http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v20i77.6133>
- گال، م.، بورگ، و.، و گال، ج. (۲۰۱۵). *روش‌های تحقیق کمی و کیفی در روانشناسی*. ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۹۸، تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- مرادی، ز. و کشاورز، ح. (۱۴۰۰). کیفیت زندگی، رضایت زناشویی و صمیمیت زناشویی در بین کارکنان نیروی انتظامی (پژوهش کیفی). *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۱۲(۴۷)، ۳۱-۴۸. <https://dori.net/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.47.2.5>
- مومنی، م. (۱۳۹۸). *بررسی رابطه خودتنظیمی هیجانی و دلزدگی زوجی با رضایتمندی زوجی زنام مراجع دارای اختلاف زوجی به مراکز مشاوره سطح شهر مشهد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، موسسه آموزش عالی بهار، تهران، ایران.
- نورانی، م.، جزایری، ر.، و فاتحی‌زاده، م. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی - سازه‌گرا بر صمیمیت و رضایتمندی زناشویی زوجین دارای سن معکوس. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۵)، ۱۵۶۹-۱۵۸۶. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.105.1569>
- Allendorf, K., & Ghimere, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society Keera Allendorf a, Dirgha J. Ghimire. *Social Science Research*, 42(1), 59-70. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.002>
- Aydogan, D., Kara, E., & Kalkan, E. (2021). Understanding relational resilience of married adults in quarantine days. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02224-2>
- Bohart, A. C., & Watson, J. C. (2011). *Person-centered psychotherapy and related experiential approaches*. In S. B. Messer., A. S. Gurman, Essential psychotherapies: Theory and practice (3<sup>rd</sup> ed., pp. 223-260). New York, NY: Guilford press. <https://psycnet.apa.org/record/2011-14204-007>
- Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 1-11. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813049116>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., ... & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652-661. <https://doi.org/10.1177%2F1744987120927206>
- Corbally, M., & O'Neill, C. S. (2014). An introduction to the biographical narrative interpretive method. *Nurse Researcher*, 21(5). <https://doi.org/10.7748/nr.21.5.34.e1237>
- David, P., & Stafford, L. (2013). A Relational Approach to Religion and Spirituality in Marriage: The Role of Couples' Religious Communication in Marital Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36(2), 232-249. <https://doi.org/10.1177%2F0192513X13485922>
- 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>

## Phenomenology of successful lived experience of couples on factors affecting marital satisfaction in Shiraz

- Gal, M., Borg, W., & Gal, J. (2015). *Quantitative and qualitative research methods in psychology*. Translation by Nasr esfahani, Tehran, Iran: Shahid Beheshti University Publication. <http://ihej.ir/article-1-1652-en>.
- George, D., Lou, Sh., Webb, J., Pugh, J., Martinez, A., & Foukston, J. (2015). Couple similarity on stimulus characteristics and marital satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 86(1), 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.005>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2015). *The revolution and evolution of family therapy and family psychology*. In J. H. Bray & M. Stanton (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of family psychology* (pp. 21–36). Wiley Blackwell. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14772-010>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. New York, NY: Sage Publications.
- 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>
- Plopa, M. (2020). Partners' Sexual Satisfaction in Partnership and Marriage: A Study Method. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654578>
- 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), 15\_25. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z>
- Schumm, W. R., Nichols, C. W., Schectman, K. L., & Grigsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychol Rep*, 53(1), 567–72. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.2.567>
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 257, 91–99. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.071>
- Sorokowski, P., Kowal, M., & Sorokowska, A. (2019). Religious Affiliation and Marital Satisfaction: Commonalities among Christians, Muslims, and Atheists. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1\_11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02798>
- Wagner, B. G., Choi, K. H., & Cohen, P. N. (2020). Decline in Marriage Associated with the COVID-19 Pandemic in the United States. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6(1), 1\_10. <https://doi.org/10.1177%2F2378023120980328>