

پژوهشی کیفی در شناسایی چالش‌های بهزیستی زناشویی (از خلأ کارآمدی و رضایتمندی زناشویی تا چالش‌های بهزیستی زناشویی)

محمد باغبان^۱، سید محمود میرزمانی^۲، سید علیرضا افشانی^۳، محمدحسین فلاح^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی چالش‌های بهزیستی زناشویی با رویکرد کیفی و به روش نظریه زمینه‌ای (گرنرد تئوری) انجام و داده‌های آن با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. جامعه پژوهش شامل تمامی متأهلین شهر شیراز در سال ۱۳۹۷ بود که نمونه‌های پژوهش به روش نمونه‌گیری هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری به تعداد ۲۲ نفر انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌ها، مصاحبه‌ها کدبندی و موضوعات اصلی و مقولات هسته شناسایی گردید. یافته‌ها حاکی از شناسایی نه مقوله اصلی (شامل خلأ مهارت‌های ارتباطی، بین فردی و همدلی، تفکر انتقادی و خلاق، مهارت‌های مقابله‌ای و بهزیستی عمومی، مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله خودآگاهی، و همچنین وجود مشکلات جنسی و روابط زناشویی، کمبود احساس خوشبختی و خلأ مؤلفه‌های عشق، وجود تعارضات زناشویی) بود. همچنین دو مقوله هسته شامل خلأ مهارت‌های زندگی فردی و زوجی، و خلأ رضایت زناشویی شناسایی شد. مطابق یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که عدم مهارت‌های زندگی فردی و زوجی و عدم رضایت زناشویی سبب بروز ناکارآمدی زناشویی و نارضایتی در زندگی زوجین می‌شود که این موضوع چالشی مهم برای بهزیستی زناشویی است که کاهش بهزیستی زناشویی تهدیدی برای استحکام بنیان خانواده خواهد بود.

واژگان کلیدی: بهزیستی زناشویی، مهارت‌های زناشویی، مهارت‌های زندگی، کارآمدی و رضایتمندی زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۳۱ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۱۶
۱. دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران.

Email: ya.raoof@yahoo.com

۲. استاد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران.

Email: mirzamani2003@gmail.com

۳. دانشیار جامعه‌شناسی، گروه تعاون و رفاه اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: afshanalireza@yazd.ac.ir

۴. دانش‌یار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران.

۱. مقدمه

ازدواج نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده و جامعه است و میزان اندیشه و تدبیر در آن در میزان پیشرفت و انحطاط یا صعود و سقوط جامعه تأثیر دارد. از این رو، اسلام تشکیل خانواده را کاری محبوب و مقدس می‌داند (ر.ک. مجلسی، ۱۴۰۴ هـ.ق، ۲/۵۳۱، عروسی حویزی، ۱۳۹۱، ۳/۵۹۷). هر ازدواجی دارای اهداف خاصی است، اما فقط اهداف پایدار می‌تواند آرامش و خوشبختی زوجین را فراهم کند و شایسته است که ازدواج با توجه به این اهداف صورت گیرد. از جمله اهداف مهم ازدواج رسیدن به آرامش روان (ر.ک. روم، ۲۱؛ اعراف، ۱۸۹)، بیرون آمدن از حصار خودبینی، متعهد شدن در برابر دیگران و به دنبال آن رشد اجتماعی و پختگی شخصیت (زینتی، ۱۳۸۴) است. ازدواج رابطه منحصر به فردی است که زنان و مردان می‌توانند در آن عمیق‌ترین احساسات را تجربه کنند؛ برای بسیاری از انسان‌ها ازدواج منبع اصلی صمیمیت، حمایت، مصاحبت و عشق (ر.ک. اعراف، ۳۲) است که تسهیل رشد شخصی و بهزیستی زناشویی را فراهم می‌آورد. باید دانست که زندگی زناشویی همیشه همراه با بهزیستی نیست بلکه همواره کانون خانواده در معرض بروز مشکلات و چالش‌های متعددی قرار دارد که رضایتمندی و کارآمدی زندگی و به دنبال آن بهزیستی را کاهش می‌دهد.

از نظر فرانکل رفتار انسان نه بر پایه لذت‌گرایی نظریه روانکاو فریود و نه بر پایه نظریه قدرت‌طلبی آدلر است، بلکه انسان در زندگی به دنبال یافتن معنا و مفهومی برای زندگی خود است. بنابراین، فرانکل بهزیستی را در یافتن معنا و مفهوم در زندگی می‌داند. (اصفهانی اصل، ۱۳۸۸) سازمان بهداشت جهانی در تعریف سلامتی بیان می‌کند: «سلامتی حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، نه فقط نبود بیماری و نقص عضو». این سازمان، ضمن تأکید بر نسبیت در مفهوم سلامت، بهزیستی را مشتمل بر دو بُعد عینی و ذهنی می‌داند و در شرح بهزیستی عینی به سطح زندگی و دستیابی به اسباب و لوازم آسایش زندگی اشاره دارد. بر این اساس، دستیابی به سطح اقتصادی و اجتماعی بالاتر را ملاک سلامتی می‌داند (حسین‌زاده، ۱۳۹۶).

قرآن کریم به همه ابعاد سلامتی از جمله سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه کرده است. از نگاه اسلام، انسان موجودی چندپاره نیست، بلکه حقیقتی واحد است که دارای بُعدهای وجودی گوناگونی است که به هم پیوسته است (اسماعیلی، فانی و کرمخانی، ۱۳۹۵) که بعد جسمی و روحی از مهمترین ابعاد وجودی وی است و سلامت و بهزیستی روانی انسان به سلامت و بهزیستی این دو بعد وابسته است (رک، انعام: ۸۲؛ انعام: ۴۸؛ رعد: ۲۸؛ مائده: ۱۶؛ نساء: ۱۳۴؛ بقره: ۱۸۳). بهزیستی هر فرد یا هر گروه از افراد دارای اجزاء عینی و ذهنی است؛ اجزاء عینی بهزیستی با آنچه استاندارد زندگی یا سطح زندگی نامیده می‌شود ارتباط دارد و اجزاء ذهنی آن به کیفیت زندگی اطلاق می‌شود. در واقع، بهزیستی عبارت است از: حالت مثبت جسمانی، اجتماعی و روانی نه فقط عدم درد، ناراحتی و ناتوانی (اسمیت و یانگ، ۲۰۱۷).

مفاهیمی همچون بهزیستی روان‌شناختی (با مقیاس‌هایی مثل پذیرش خود^۲، روابط مثبت با دیگران^۳، استقلال^۴، کنترل بر محیط^۵، داشتن هدف در زندگی^۶، رشد فردی^۷ و کیفیت زندگی^۸) (دهشیری، موسوی، ۱۳۹۵)، بهزیستی معنوی - مذهبی، بهزیستی ذهنی، بهزیستی اجتماعی و بهزیستی عاطفی ابعادی جامع را برای بهتر زندگی کردن در اختیار زوجین قرار می‌دهد تا با بهره‌گیری از آن بتوانند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیده یا از بروز مشکلات زندگی مشترک جلوگیری نمایند. با توجه به ابعاد مختلف بهزیستی، به نظر می‌رسد که بعد مهمی از بهزیستی که دربرگیرنده همه ابعاد فوق است، اما در سطحی فراتر از زندگی فردی یعنی، زندگی زناشویی است، مورد غفلت قرار گرفته است.

تا کنون پژوهش‌های منسجمی که به طور مستقیم بهزیستی زناشویی را بررسی کرده باشد، یافت نشد. بیشتر پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده است فقط ارتباطی معنایی با حوزه وسیع بهزیستی زناشویی و چالش‌های آن دارد. برای مثال، نجارزادگان و فرهادی (۱۳۹۸) در پژوهش خود اثربخشی مثبت ارتقای کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی را

1. Smith, GD., & Yang, F.
2. self - acceptance
3. positive relations with others
4. autonomy
5. environmental mastery
6. purpose in life
7. personal growth
8. quality of life



تأیید کردند. آنها دریافتند که ارتقای کیفیت زندگی زوجین، روشی مؤثر در بهبود اعتیاد به فضای مجازی، خودنظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی ایشان است. زارعی، میرزایی و صادقی‌فرد (۱۳۹۷) در پژوهش خود بیان کرده‌اند که مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله در پیشگیری آسیب‌های روانی و تعارضات خانوادگی که از مسائل مهم کارآمدی و رضایتمندی زناشویی است، مؤثر است. حمید، ابافت و بنی‌طی (۱۳۹۷) مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله مذهب‌محور را بر رضایت زناشویی دارای تأثیر مثبت می‌داند. کارخانه و کارخانه (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) می‌شود. قادری، رفاهی و باغبان (۱۳۹۵ و ۱۳۹۴) در پژوهش خود، آموزش رویکرد هیجان‌محور را که دربرگیرنده برخی از مهارت‌های فردی و زوجی بود، افزایش دهنده میل، تعهد و صمیمیت زناشویی و به‌طور کلی رضایت و کیفیت زناشویی بیان کردند.

در پژوهش اوغور، کایا و اوزکیلک^۱ (۲۰۱۹) نشان داده شده است که احترام، توانایی ذهنی و خوشبختی ذهنی می‌تواند با عملکرد مثبت روانی مرتبط باشد. همچنین کاگ و ییلدیریم^۲ (۲۰۱۸) بیان کردند که زوج‌هایی که عمیق‌تر و صمیمانه‌تر نسبت به یکدیگر خودافشایی می‌کنند، درک صحیح و مؤثرتری از صمیمیت و حمایت دارند و قادر به نمایش رفتارهای انعطاف‌پذیر و مناسب‌تر هستند. چا و کانگ^۳ (۲۰۱۸) نیز معتقدند که وضعیت اقتصادی، وضعیت زناشویی و سلامت عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده‌ای است که در نهایت منجر به بهبود چشمگیر رضایت از زندگی می‌شود. همچنین تاس و مورات^۴ (۲۰۱۸) نشان دادند که رابطه مثبتی بین معنای زندگی با رضایت از زندگی و خودپنداره وجود دارد. بیولاندا، براون و یاماشیتا^۵ (۲۰۱۶) نیز در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات مشکل داشتند، باعث بهبود روابط زناشویی، کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان آنها می‌شود. هالفورد، هیپر، بودمن، کیتی، لارسون و هالمان^۶ (۲۰۱۵)

1. Ugur, E., Kaya, C., & Özçelik, B.

2. Çag, P., & Yildirim, I.

3. Chae, S. E., & Kang, G.

4. Tas, I., & Murat, I.

5. Bulanda, J. R., Brown J. S., & Yamashita, T.

6. Halford, W. K., Hilpert, P., Bodenmann, G., Keithia, L., Larson, J., & Holman, T.

نشان دادند که آموزش مهارت ارتباط زناشویی به زوجینی که رضایتمندی ضعیفی داشتند، توانست رضایتمندی زناشویی آنها را به طور قابل توجهی افزایش دهد. همچنین کاراهان^۱ (۲۰۰۹) در مطالعه خود نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش تعارضات زناشویی می شود. همچنین ایشان در پژوهشی دیگر دریافت که آموزش مهارت های زندگی در کاهش تمایل زوجین برای تعارضات منفعلانه، تأثیرات مثبت و دائمی دارد (کاراهان، ۲۰۰۷). برخی روان شناسان بهزیستی زناشویی را به مفهوم کیفیت روابط بین فردی و روابط عاشقانه (رک، دمی، ۲۰۱۰؛ داش و آمانو، ۲۰۰۵؛ ریس و برسچید، ۲۰۰۰) با مؤلفه های رضایت از رابطه، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و اشتیاق و عشق می دانند و در تعریفی دیگر آن را مجموعه عواملی چون ثبات اقتصادی، شادی و خرسندی ازدواج و رفاه فردی (اولسون، اولسون، لارسون، ۲۰۰۸؛ استنلی، ۲۰۰۷) تعریف کرده اند. تاکنون تعریفی جامع برای بهزیستی زناشویی که دربرگیرنده تمام ابعاد بهزیستی در سطح زناشویی باشد، ارائه نشده است. بنابراین، لزوم ارائه تعریفی جامع و متناسب با زندگی های کنونی برای بهزیستی زناشویی روشن و مبرهن است. علاوه بر عدم وجود تعریف جامع از بهزیستی زناشویی، چالش های این حوزه نیز تاکنون بررسی نشده است. از این رو، پژوهش حاضر با توجه به خلاء مطالعاتی در این موضوع، با هدف بررسی و شناسایی چالش های بهزیستی زناشویی انجام شد.

با توجه به اینکه مفهوم اصلی مورد بررسی در پژوهش حاضر که بهزیستی زناشویی است و با توجه به اینکه در پژوهش های انجام شده در حیطه بهزیستی، درباره این نوع از بهزیستی مفاهیمی بسیار محدود ذکر شده است، داشتن تعریفی جامع و متناسب با زندگی های کنونی درباره بهزیستی زناشویی ضروری است. نویسندگان پژوهش حاضر در تعریفی جامع، بهزیستی زناشویی را چنین تعریف کرده اند: بهزیستی زناشویی، توانایی زوجین در خلق بستری مناسب برای زندگی بهتر و کارآمد همراه با عشق، روابط عاشقانه، درک و کنترل درونی و بیرونی، رفاه و سلامت همه جانبه در پرتو بهبود و ارتقای مهارت های

1. Karahan, T. F.
2. Karahan, T. F.
3. Demir, M.
4. Dush, K., & Amato, P. R.
5. Reis, H. T., & Berscheid, E.
6. Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P.
7. Stanley, S. M.

زناشویی است که با مجموعه عواملی مثل مهارت‌های زندگی فردی و زوجی و رضایت زناشویی حاصل می‌شود.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر با روش کیفی از نوع روش نظریه زمینه‌ای (گراندد تئوری) انجام شد. برای تحلیل داده‌ها تمام مصاحبه‌ها دست‌نویس و کدبندی شد. سپس با روش هفت مرحله‌ای کلایزی، موضوعات اصلی و مقولات هسته شناسایی گردید. براساس روش هفت مرحله‌ای کلایزی، هفت‌گام تا رسیدن به هدف طی شد. در مرحله اول، در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت برداری‌های میدانی، بیانات مصاحبه‌شوندگان به‌طور کامل بازشنید و مکتوب شد و برای درک احساس و تجارب شرکت‌کنندگان، این مطالب چندبار مطالعه گردید. در مرحله دوم، گفتگوها و اظهاراتی که مرتبط با متغیر مورد مطالعه بود، مشخص شد. در مرحله سوم که استخراج مفاهیم مشترک است، سعی شد از هر عبارت مهم، یک مفهوم که بیانگر معنی بود، استخراج شود. پس از استخراج مفاهیم مشترک و مرتبط با موضوع پژوهش، مرتبط بودن معنی تدوین شده با جملات اصلی و اولیه مورد بررسی قرار گرفت و از صحت ارتباط بین آنها اطمینان حاصل شد. بعد از استخراج کدها، مطابق مرحله چهارم کلایزی، در مرحله پنجم، پژوهشگر مفاهیم تدوین شده را مطالعه کرد و براساس تشابه مفاهیم، آنها را دسته‌بندی نمود. بدین ترتیب، دسته‌های موضوعی از مفاهیم تدوین شده تشکیل شد. در مرحله ششم، نتایج برای توصیف جامع از متغیر مورد مطالعه به هم پیوند داده شد و دسته‌های کلی‌تری ایجاد گردید. در مرحله هفتم، توصیف جامعی از متغیر مورد مطالعه (با بیانی واضح و بدون ابهام) ارائه شد.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه متأهلین شهر شیراز در سال ۱۳۹۷ بود که نمونه‌های پژوهش به روش نمونه‌گیری هدفمند و با مصاحبه ساختار یافته به تعداد ۲۲ نفر تا رسیدن به اشباع نظری در مصاحبه، انتخاب شدند.



۲-۳. ابزار پژوهش

با توجه به متغیر اصلی پژوهش که بهزیستی زناشویی است، اطلاعات با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته در مورد متغیر اصلی پژوهش جمع‌آوری شد. سؤالات مصاحبه در مورد چالش‌های بهزیستی زناشویی و مشکلاتی که مانع بهتر زندگی کردن است، تنظیم شد که با سؤالات هدایت‌کننده، مصاحبه‌ها کنترل و هدایت گردید. در مجموع ۲۲ مصاحبه (تا رسیدن به اشیاء نظری) انجام شد که مدت هر مصاحبه ۷۰ الی ۹۰ دقیقه بود.

۲-۳-۱. اعتباریابی

با توجه به شیوه اعتباریابی پژوهش‌هایی با روش گزند تئوری، اعتباربخشی با ارجاع به هر نمونه و پرسیدن دوباره یافته‌ها انجام شد که در بازگشت به هر نمونه پژوهش و مصاحبه با ایشان در مورد متغیر مورد مطالعه، همان نتایج مصاحبه‌های اولیه به دست آمد. همچنین برای استحکام تحقیق از دو معیار اطمینان‌پذیری و باورپذیری استفاده شد.

۳. یافته‌های پژوهش

تحلیل داده‌ها با روش هفت مرحله‌ای کلایزری انجام شد که نه مقوله اصلی و دو مقوله هسته در ارتباط با چالش‌های بهزیستی زناشویی شناسایی شد. این مقوله‌ها شامل خلأ مهارت‌های ارتباطی، خلأ مهارت‌های بین‌فردی و همدلی، خلأ مهارت‌های تفکر انتقادی و تفکر خلاق، خلأ مهارت‌های مقابله‌ای و بهزیستی عمومی، خلأ مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، خلأ مهارت‌های خودآگاهی، مشکلات جنسی و روابط زناشویی، وجود تعارض زناشویی، کمبود احساس خوشبختی همسران و خلأ مؤلفه‌های عشق (عشق و روابط عاشقانه) است. مقوله‌های هسته شناسایی شده شامل خلأ مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی و خلأ کارآمد و رضایتمندی زناشویی است. شرح شناسایی مقوله‌های اصلی و هسته در جدول ۱ و ۲ بیان شده است.

مراحل استخراج مقوله هسته: خلأ مهارت‌های زندگی فردی و زوجی

| ردیف | مفاهیم اول | مفاهیم مهم (مقولات فرعی) | مقولات اصلی | مقولات هسته |
|------|--|--|---|-------------|
| ۱ | کم‌توجهی، بی‌توجهی و فاصله جسمی و روحی همسر، احساس سرخوردگی از اعمال و رفتار همسر و سرخورده شدن از سوی همسر، عدم دقت و توجه در کارها و رفتار، اشتباهات همسر، نیاز به توجه و تملک کامل همسر | کم‌توجهی، بی‌توجهی، بی‌دقتی، سرخوردگی و فاصله جسمی و روحی همسر | خلأ مهارت‌های ارتباطی | |
| ۲ | برآورده نشدن خواسته‌ها و داشتن توقعات نابه‌جا، مطیع نبودن همسر، نیاز به روزهای مجردی | برآورده نشدن خواسته‌ها و داشتن توقعات نابه‌جا | | |
| ۳ | عدم ارتباط کلامی و غیرکلامی مثبت، داشتن رفتار و کلام نامتعارف و نامناسب | عدم ارتباط کلامی و غیرکلامی مثبت | | |
| ۴ | اجتناب از روابط زناشویی به دلیل مشکلات، دوری و کناره‌گیری همسران از یکدیگر | اجتناب، دوری و کناره‌گیری همسران از یکدیگر | | |
| ۵ | عدم همکاری، عدم همدلی و درک همسر، حساسیت همسر | عدم همکاری، عدم همدلی و درک همسر | خلأ مهارت‌های بین فردی و همدلی | |
| ۶ | عدم رعایت مرزهای فردی، بین فردی و خانوادگی، وجود مرزهای غیرمنعطف و یا مرزهای بسیار باز، محدود شدن توسط همسر، روابط اجتماعی محدود | مرزهای به هم ریخته | | |
| ۷ | عدم وجود روابط دوستی، احساس سرخوردگی و درماندگی در زندگی مشترک، عدم همدلی و توجه | عدم همدلی و دوستی، احساس درماندگی | | |
| ۸ | حسرت خوردن به علت مقایسه خود با دیگران، عدم قبول تغییرات، به وجود آمدن مشکلات پایان ناپذیر به مرور زمان، ذهن منفی در مورد تمام مردان، تجمات و چشم‌وهم‌چشمی، تفاوت‌های فرهنگی و اعتقادی- مذهبی و اخلاقی همسران با یکدیگر، ترس از آینده، مشکلات غیرارادی | توانایی پایین در تفکر مستقل، منطقی و تحلیل اطلاعات | خلأ مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاق | |
| ۹ | احساس گناه در زندگی، توجه زیاد به گذشته | گذشته‌نگری | | |
| ۱۰ | سردرگمی، ترس و اضطراب، عدم آرامش درونی، عدم مهارت‌های مقابله با هیجانات | هیجانات به هم ریخته | خلأ مهارت‌های مقابله‌ای و بهزیستی عمومی | |
| ۱۱ | اضطراب، استرس و ناامیدی - عدم کنترل، بی‌انگیزگی | احساسات و هیجانات بهم ریخته | | |
| ۱۲ | بی‌مسئولیتی | بی‌مسئولیتی | | |
| ۱۳ | عدم احساس خوب، عدم سرزندگی، احساس پشیمانی و افسردگی | عدم احساس خوب، عدم سرزندگی | | |
| ۱۴ | مشکلات تصمیم‌گیری، انتخاب نادرست، مشکلات برنامه‌ریزی | تصمیم و انتخاب اشتباه، برنامه‌ریزی نادرست | | |
| ۱۵ | عدم توانایی در تشخیص مشکلات، عدم توانایی در حل مشکلات و ارزیابی آنها | عدم توانایی در تشخیص، حل و ارزیابی مشکلات | خلأ مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله | |
| ۱۶ | خودآگاهی و اعتماد به نفس پایین، عدم مسئولیت‌پذیری | خودآگاهی پایین | خلأ مهارت‌های خودآگاهی | |
| ۱۷ | عدم شناخت کامل همسر | شناخت و دگرآگاهی پایین | | |

نشان می‌دهد. برای دریافت مقولات فرعی این محور، سؤالاتی همچون «امروز باید چگونه باشم تا در آینده همسریا والدین خوبی باشم؟»، «چه کاری می‌توانم انجام دهم که ۵ سال دیگر هم برای همسرم جذاب باشم؟»، «باید تحصیلاتم را ادامه بدهم؟»، «باید رونق کسب و کارم را شروع کنم؟»، «چگونه به همسرم نشان دهم که می‌خواهم از او حمایت کنم؟»، «چه کاری انجام دهم که زندگی‌ام هر روز بهتر از دیروز باشد» و «با خواسته‌های خود و همسرم چگونه به توافق و تفاهم برسیم؟» مطرح شد. این چالش‌ها، دغدغه‌های روشنی است که زوجین برای رسیدن به زندگی کارآمد و رضایت از زندگی با آن روبرو هستند. نوع پاسخ به این سؤالات بستگی به میزان تسلط فرد بر مهارت‌های زندگی دارد. بررسی نظر پاسخگویان نشان داد که عواملی همچون کم‌توجهی، بی‌توجهی و بی‌دقتی زوجین در اعمال و رفتار (مشکلات ارتباطی) باعث فاصله جسمی و روحی بین زوجین و احساس سرخورگی آنها شده است. همچنین خواسته‌های بی‌مرز، برآورده نشده و نادرست زوجین از یکدیگر (عدم مهارت خودآگاهی، عدم همدلی، عدم بهزیستی ذهنی و روانی) و مسائلی همچون عدم ارتباط کلامی و غیرکلامی مثبت، رفتار و گفتار نامعقول و کنترل نشده (عدم مهارت کنترل هیجانی، عدم مهارت ارتباطی، عدم مهارت حل مسئله) و اجتناب و دوری زوجین از یکدیگر سبب شده است که آنها نتوانند با یکدیگر ارتباط خوب و سازنده‌ای داشته باشند و رضایت آنها از زندگی کاهش یابد.

درباره خواسته‌های برآورده نشده و نابه‌جا مصاحبه‌شوندگان بیان کردند: «نظافت خونه، رسیدن به کارهای خونه کاری نیست که من باید تکرار کنم، زن باید خودش همه این کارها رو خودکار انجام بده»، «همسرم خوبه اما توقعات زیادی داره، آدم خسته میشه از این همه توقع، از این همه انتظارات زیاد». اگر زوجین درک درستی از یکدیگر نداشته باشند، احساس خوشبختی آنها کاهش یافته و نوعی دلزدگی در آنها ایجاد می‌شود. عدم همکاری و درک همسر، مرزهای بهم‌ریخته بین فردی، عدم همدلی و دوستی، و احساس درماندگی سبب شده است که زوجین نتوانند با یکدیگر تعامل خوب، همکاری لازم و درک متقابل داشته باشند و با مشخص نکردن مرزهای ذهنی و اعتقادی نتوانسته‌اند احساس دوستی و همدلی را افزایش و احساس درماندگی را در خود کاهش دهند. به طور کلی این زوجین در به‌کار بردن مهارت‌های بین‌فردی و همدلی؛ یعنی مهارت‌های زندگی و به دنبال آن کارآمدی زندگی



دچار اشکال بودند.

درباره همکاری، درک و همدلی مصاحبه‌شوندگان اظهار داشتند: «احساس می‌کنم هم مرد هستم، هم مادر برای بچه‌ها؛ این دوتا با هم خسته‌کننده هست»؛ «کار خیلی آدم را خسته می‌کند. خیلی وقتاً نیاز دارم همسرم من را درک کند، اما متأسفانه خواسته‌های خودش همیشه پابرجاست». با توجه به اظهارات مصاحبه‌شوندگان، فقدان مرزهای روشن و حدود آزادی و فقدان مهارت‌های ارتباطی - حمایتی، به دلیل مشغله‌های کاری زیاد، تربیت و آموزش فرزندان، عدم درک صحیح از نقش زن و شوهری و توقعات نابه‌جا ایجاد می‌شود که نتیجه آن عدم امکان ایفای درست نقش در زندگی مشترک است.

بیشتر افراد بر اساس نظریه انتخاب، ناخوشنودی، درد، فلاکت، شکست، عدم موفقیت و مشکلات روزانه خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند. در حالی که اکثر کارهایی که انجام می‌دهند را خودشان انتخاب می‌کنند. انتخاب در واقع نوعی مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله است که زوجین باید این مهارت را داشته باشند که در موقعیت‌های بحرانی و تنش‌زای زندگی انتخاب‌های درستی داشته باشند و از توانمندی‌های یکدیگر برای برطرف کردن مشکل بهره ببرند. تمایل به اتخاذ تصمیمات مشترک در بین همه زوجین وجود دارد چنانکه یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «دلم می‌خاد توی تصمیم‌گیری‌ها و حل کردن مشکلات کنارم باشه؛ دستمو بگیره، بگه من این مشکل را حل می‌کنم. این تصمیم رو با هم انجام میدیم».

ویژگی‌های جسمانی و بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌ها، نقاط ضعف و قوت، افکار، احساسات، باورها، ارزش‌ها و اهداف هر شخص از جمله اجزای خودآگاهی اوست. زمانی که زوجین نقاط قوت و ضعف خود و طرف مقابل خود را شناسند، هنگام بروز مشکل توانایی تشخیص صحیح مشکل و ارزیابی و برنامه‌ریزی برای حل آن را ندارند. به این دلیل، اعتماد به نفس خود را از دست می‌هند. چنان‌که مصاحبه‌شوندگان ابراز کردند: «من فکر می‌کنم نمی‌تونم اون‌ی که شوهرم می‌خواد باشم»؛ «شوهرم چیزی از من درخواست نمی‌کنه که من نتونم اون رو برآورده کنم، ولی باز در اخر اون رضایت کامل را از من نداره». وقتی خودشناسی فرد و شناخت او از طرف مقابل کامل نباشد به مرور رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. خودآگاهی می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی بین فردی و فرافردی داشته باشد. آنچه زوجین لازم

دارند تا بتوانند خودآگاهی و شناخت از همسر خود را بالا ببرند شامل شناخت ویژگی‌ها و صفات خود و همسر، شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌های یکدیگر، تصویر واقع‌بینانه از خود و همسر، شناخت افکار، باورها و ارزش‌های خود و همسر، احساس رضایتمندی و نارضایتمندی از خود و همسر و زندگی مشترک است که در میان اظهارات مصاحبه‌شوندگان خلأ آن یعنی خلأ مهارت‌های خودآگاهی و دگرآگاهی دیده شد.

جدول ۲

مراحل استخراج مقوله هسته خلأ رضایت زناشویی

| ردیف | مفاهیم | مقولات فرعی | مقولات اصلی | مقولات هسته |
|------|--|--|---|-------------------|
| ۱ | کاهش و عدم وجود کمیت و کیفیت در رابطه جنسی، سردمزاجی و عدم انگیزش جنسی | خلأ کمیت و کیفیت در رابطه جنسی | مشکلات جنسی و روابط زناشویی | خلأ رضایت زناشویی |
| ۲ | ترس از رابطه، اضطراب جنسی، انزجار و عدم لذت و رضایت جنسی | وجود هیجان‌ات به هم‌ریخته جنسی | | |
| ۳ | عدم برطرف شدن نیازهای زناشویی، برطرف نشدن نیازها از سوی همسر، احساس ضعف در روابط و زندگی مشترک | احساس ضعف در روابط و زندگی مشترک و برطرف نشدن نیازها از سوی همسر | | |
| ۴ | عدم حمایت، پذیرش، تمایل و اعتماد زناشویی | عدم حمایت، پذیرش، تمایل و اعتماد زناشویی | کمبود احساس خوشبختی همسران و خلأ مؤلفه‌های عمیق (عشق و روابط عاشقانه) | |
| ۵ | عدم ابراز محبت، صمیمیت و روابط عاشقانه، احساس تنهایی و نیاز به همدلی، نیاز به همدلی، نیاز به شور و شوق و حضور همسر | کمبود محبت، توجه، صمیمیت و روابط عاشقانه | | |
| ۶ | کمبود محبت، کمبود توجه و صمیمیت | | | |
| ۷ | کمبود و یا فقدان میل و شور و هیجان زناشویی | کمبود و یا فقدان میل و شور و هیجان زناشویی | | |
| ۸ | فقدان یا کاستی در تعهد زناشویی، گرایش به روابط فرا زناشویی | روابط فرا زناشویی و فقدان یا کاستی در تعهد زناشویی | وجود تعارض زناشویی | |
| ۹ | تفاوت در سلیق و علایق و دیدگاه‌های زوجین، عدم وجود اهداف، عدم وجود ارزش‌ها و درک مشترک | تفاوت در سلیق، علایق، اهداف، ارزش‌ها و دیدگاه‌های زوجین | | |
| ۱۰ | عدم روابط مثبت با همسر | خلأ مهارت‌های بهزیستی روان شناختی | وجود تعارض زناشویی | |
| ۱۱ | برآورده نشدن خواسته، نیاز و انتظارات، مشکلات طلاق، عدم تمایل به ازدواج، عدم انجام وظایف در زندگی، ازدواج متعدد همسر، اختلاف در مورد میزان آزادی، عدم درک و تفاهم و دلزدگی زناشویی، مشکلات نوع ازدواج | مشکل در کیفیت رابطه زناشویی (سازگاری زناشویی) | | |

جدول ۲ مراحل استخراج مقوله هسته خلأ رضایت زناشویی را نشان می‌دهد. این مقوله هسته برگرفته از مقولات اصلی همچون مشکلات جنسی در روابط زناشویی، کمبود احساس خوشبختی همسران، خلأ مؤلفه‌های عشق یعنی، عشق و روابط عاشقانه در بین همسران است.

رضایت زناشویی یعنی، انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد با آنچه در زندگی خود تجربه می‌کند. مفاهیم مختلفی برای تعریف رضایت زناشویی وجود دارد. رضایت زناشویی یعنی، احساس خشنودی، رضایت و لذت زن و شوهر از دواج خود. بنابراین، رضایت زناشویی نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند. رضایت زناشویی بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت از زندگی، روابط و تعارضات مؤثر بوده و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی است.

بررسی نظر پاسخگویان در پژوهش حاضر نشان داد که عواملی همچون خلأ کمیت و کیفیت رابطه جنسی، هیجانات به هم ریخته جنسی و احساس ضعف در روابط و زندگی مشترک و برطرف نشدن نیازهای زناشویی سبب شده است که زوجین خلأهایی را در روابط جنسی و روابط زناشویی تجربه کنند که این موضوع یکی از عوامل نارضایتی زناشویی است. برخی اظهارات مصاحبه‌شوندگان درباره احساس ضعف در روابط و زندگی مشترک و برطرف نشدن نیازهای زناشویی عبارتند از: «متأسفانه من هر وقت نیاز دارم، اون نیست و یا هر وقت اون نیاز داره من از خستگی حتی جون ندارم حرف بزنم، اصلاً نیازهامون اشتراک نداره»؛ «خیلی وقتاً احساس خفگی دارم و این موضوع کل زندگیمو میریزه به هم و می‌دونم همش تقصیر منه که زندگیمون خراب می‌شه».

در ازدواج سالم، وجود رابطه جنسی مطلوب که بتواند موجب تأمین رضایت طرفین شود، نقش اساسی در موفقیت و پایداری خانواده دارد. وجود و دوام رابطه جنسی خوب، تنها نشانه رابطه عاشقانه نیست، بلکه عامل مهمی در ایجاد این روابط است. اظهارات مصاحبه‌شوندگان درباره روابط جنسی نشان‌دهنده هیجاناتی مثل ترس جنسی، اضطراب جنسی، عدم رضایت جنسی و هیجاناتی مبهم برای رسیدن به لذت جنسی است که این موضوع بر کمیت و کیفیت رابطه جنسی تأثیر می‌گذارد تا جایی که مصاحبه‌شوندگان درباره

این مقوله بیان کردند: «شاید خیلی وقتا به خودم میگم کاش زن نبودم و این جسم نبود تا بفهمم دیگه چی مهمه برای همسر»؛ «اذیت نمیشم از نداشتن رابطه، یه کاری هست که باید انجام بشه هر وقت خواست، خوب و بد نداره که»؛ «هنوز یکسال نگذشته ما خیلی شها جدا می‌خوابیم. یادم نمی‌آید آخرین باری که تمایل به رابطه داشتیم کی بود. حس می‌کنم میل زناشویی را از دست دادم». با بررسی نظر پاسخگویان در مقوله رضایت زناشویی مشخص شد که عواملی مثل عدم حمایت، پذیرش، تمایل و اعتماد زناشویی؛ کمبود محبت، توجه، صمیمیت و روابط عاشقانه؛ کمبود و یا فقدان میل، شور و هیجان زناشویی؛ وجود روابط فرازناشویی و فقدان یا کاستی در تعهد زناشویی سبب شده است که زوجین خلأهایی را در احساس خوشبختی و مؤلفه‌های عشق (عشق و روابط عاشقانه) که از عوامل مهمی برای رسیدن به زندگی مطلوب و رضایتمندی زناشویی است، داشته باشند.

رضایت رابطه جنسی، احساس خوشایند فرد از نوع رابطه جنسی و توانایی وی در ایجاد لذت دو طرفه را در برمی‌گیرد. رضایت جنسی شامل احساس در مورد بدن خود، علاقه به فعالیت‌های جنسی، نیاز به ارتباط با شریک جنسی و توانایی به دست آوردن رضایت از فعالیت جنسی است. (تقدسی، قنبری افرا، گیلانی، قنبری افرا و طاهری خرامه، ۱۳۹۴) ازدواج کارآمد، ازدواجی است که در آن همسران هم در بعد جنسی و هم در بعد غیرجنسی رشد کنند. وقتی صمیمیت بین زوجین کاهش یابد، میل و شور و هیجان زناشویی کاهش پیدا می‌کند، انگیزش‌های جنسی و جذابیت‌های جسمانی و منبع انرژی بخش رابطه زوجین تحلیل رفته و روابط عاشقانه ضعیف می‌شود که اظهارات مصاحبه‌شوندگان تأییدکننده این موضوع است: «دیگه مثل قبل دلم لک نمیزنه برای شام درست کردن، برای نهار دونفره و یا حتی برای عوض کردن لباس یا آرایش توی خونه»؛ «احساس شور و نیاز در وجودمون خیلی کم‌رنگ شده، انگار عادت کردیم به بودن کنار هم؛ همزیستی مسالمت آمیز»؛ «کارامون و نیازمون شده بر حسب عادت، اونم خیلی سرد و بی‌روح»؛ «انگار یادمون رفته که زن و شوهریم. شدید دوتا هم خونه»؛ «بعضی وقتا حتی خودمم دلم می‌خواد با یکی درد و دل کنم و یکی قربون صدقم بره».

عوامل مختلفی بر تعهد زوجین تأثیر می‌گذارد که از جمله این عوامل، رضایت جنسی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عوامل شناختی و رضایت جنسی، رابطه علت و معلولی



با کیفیت رابطه زناشویی و پایداری ازدواج دارد. (ابراهیمی، زین‌الدینی و مرآئی، ۱۳۹۱) تعهد در زندگی زناشویی سبب اعتماد و صمیمیت می‌شود. در این زمینه اظهارات مصاحبه‌شوندگان قابل توجه است: «احساس می‌کنم که داره به من خیانت می‌کنه و من نمی‌دونم چه کار کنم. می‌ترسم که اون کسی که حس می‌کنم باهاش رابطه داره یکی از آشناها و یکی از نزدیکانمون باشه». افرادی که با این شک و تردید و ناراحتی خیانت همسر زندگی می‌کنند، رفته‌رفته تمام احساس خود را از دست می‌دهند و اعتماد و صمیمیت آنها از بین می‌رود.

همان‌طور که در اظهارات مصاحبه‌شوندگان مشاهده شد، مصاحبه‌شوندگان از نبود تعهد زوجی نیز بسیار رنجیده شده و آن را عامل مهمی در ایجاد مشکلات زناشویی خود می‌دانند: «من خیانت نمی‌کنم، فقط به خاطر اینکه ناراحتی خودم را یا فقط نیازم را نیارم خونه با یکی دیگه ابن نیاز را برطرف می‌کنم و یا ناراحتی‌ها را خالی می‌کنم»، «الان من به صورت غیررسمی با یکی ارتباط دارم، خوشحال هم هستم، و این ارتباط رو نمی‌تونم از همسرم دریافت کنم»، «الان خیلی تمایل دارم به مردای دیگه؛ حتی چند باری به سمتشون کشیده شدم و این موضوع هیجان و ترس به من میده»، «اینقدر محبت ندیدم که باز رفتم سمت دوست پسر تا از اون طریق محبت ببینم، هرچند که دیگه به اون محبت‌ها هم شک دارم و می‌دونم واسه چیزی دیگه است، ولی لااقل در ظاهر هست».

مصاحبه‌شوندگان در مقوله تفاوت در سلايق، علايق، اهداف، ارزش‌ها و دیدگاه‌ها عنوان کردند: «من دوست دارم تیمم دخترونه باشه، اما شوهرم لباسای مامان بزرگم پسندش میشه»، «از من میخاد که لباسای باز بپوشم، اما من خجالت می‌کشم که بدنم را یکی ببینه و اصلا احساس حقارت می‌کنم»، «هدفای مشترک را فراموش کردیم و شاید لازمه هر از چند وقتی مجدد یادآوری بشه، ولی انگار آدم توی اصلاح زندگی خودش، با خودش و همسرش رودروایی داره».

هم‌خوانی و هماهنگی علايق و نیازهای زوجین و درک متقابل آنها از نیازهای یکدیگر در ایجاد رضایت آنها از یکدیگر اهمیت زیادی دارد؛ چنانچه در اظهارات مصاحبه‌شوندگان دیده شد: «اگه باهام کاری نداشته باشه، بزاره با دوستام باشم شاید زندگی بهتر بشه»، «فکر می‌کنم من آزادی رو بیشتر می‌پسندم تا تعهد به ازدواج و با یک نفر بودن را»، «شوهر من دو تازن صیغه‌ای داره و این موضوع خیلی من را آزار میده که اون‌چی دارن که من ندارم و به سمت اون‌ا کشیده شده»؛

«هر کی حرف خودشو میزنه، انگار داریم به جوری خودمون را به هم اثبات می‌کنیم، فکر می‌کنیم اگه کم بیاریم دیگه تا آخر عمر باید کوتاه بیاییم»؛ «ازدواج دلمو زده، شایدم یه جورایی همسر دلم رازده، اون محبت و عاطفه‌ای که می‌خوام، نمی‌بینم».

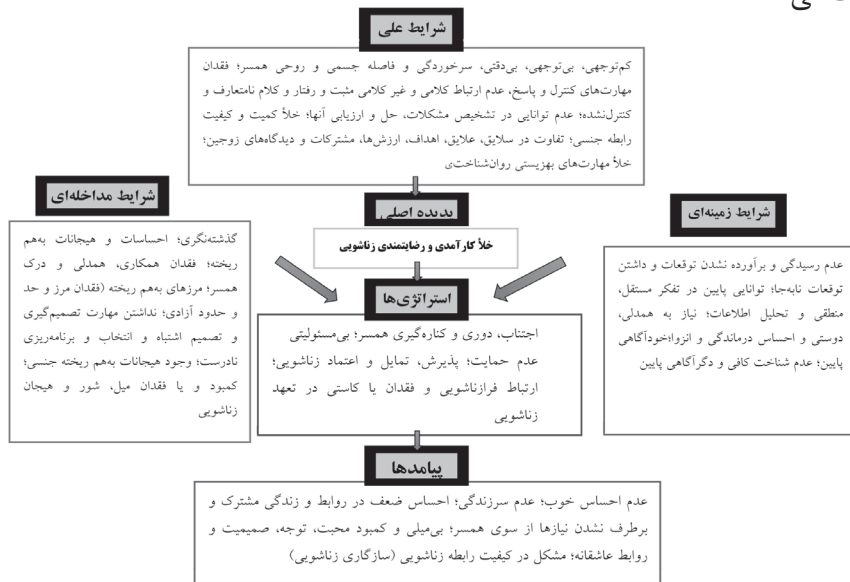
جدول ۳

فرآیند استخراج مقوله هسته نهایی

| ردیف | مفاهیم مهم (مقولات فرعی) | مفاهیم مشترک (مقولات اصلی) | مفاهیم موضوعی (مقولات هسته نهایی) | مفاهیم محوری (مقولات هسته نهایی) |
|------|--|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| ۱ | کم توجهی، بی‌توجهی، بی‌دقتی، سرخوردگی و فاصله جسمی و روحی همسر؛ عدم رسیدگی و برآورده نشدن توقعات و داشتن توقعات ناپجا؛ فقدان مهارت‌های کنترل و پاسخ، عدم ارتباط کلامی و غیرکلامی مثبت و رفتار و کلام نامتعارف و کنترل نشده؛ اجتناب، دوری و کناره‌گیری همسر | خلأ مهارت‌های ارتباطی | خلأ مهارت‌های زندگی فردی و زوجی | خلأ مهارت‌های زناشویی |
| ۲ | توانایی پایین در تفکر مستقل، منطقی و تحلیل اطلاعات | خلأ مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاق | | |
| ۳ | گذشته‌نگری؛ احساسات و هیجانات به هم ریخته؛ بی‌مسئولیتی؛ عدم احساس خوب؛ عدم سرزندگی | خلأ مهارت‌های مقابله‌ای و بهزیستی عمومی | | |
| ۴ | فقدان همکاری، همدلی و درک همسر؛ مرزهای به هم ریخته (فقدان مرز و حد و حدود آزادی)؛ نیاز به همدلی، دوستی و احساس درماندگی و انزوا | خلأ مهارت‌های بین فردی و همدلی | | |
| ۵ | نداشتن مهارت تصمیم‌گیری و تصمیم اشتباه و انتخاب و برنامه‌ریزی نادرست؛ عدم توانایی در تشخیص مشکلات، حل و ارزیابی آنها | خلأ مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله | | |
| ۶ | خودآگاهی پایین؛ عدم شناخت کافی و دگرآگاهی پایین | خلأ مهارت‌های خودآگاهی | | |
| ۷ | خلأ کمیت و کیفیت در رابطه جنسی؛ وجود هیجانات به هم ریخته جنسی؛ احساس ضعف در روابط و زندگی مشترک و برطرف نشدن نیازها از سوی همسر | مشکلات جنسی و روابط زناشویی | خلأ رضایت زناشویی | خلأ مهارت‌های زناشویی |
| ۸ | عدم حمایت؛ پذیرش، تمایل و اعتماد زناشویی؛ بی‌میلی و کمبود محبت، توجه، صمیمیت و روابط عاشقانه؛ کمبود و یا فقدان میل، شور و هیجان زناشویی؛ ارتباط فرا زناشویی و فقدان یا کاستی در تعهد زناشویی | کمبود احساس خوشبختی همسران و خلأ مؤلفه‌های عشق (عشق و روابط عاشقانه) | | |
| ۹ | تفاوت در سلیقه، علایق، اهداف، ارزش‌ها، مشترکات و دیدگاه‌های زوجین؛ مشکل در کیفیت رابطه زناشویی (سازگاری زناشویی) | وجود تعارض زناشویی | | |



مقوله هسته نهایی با عنوان خلأ مهارت های زناشویی از دو مقوله هسته (خلأ مهارت های زندگی فردی و زوجی، خلأ رضایت زناشویی) و نه مقوله اصلی تشکیل شده است. تمامی این مقولات نشان دهنده وجود بی مهارتی ها، کمبودها، کاستی ها، بی تفاوتی ها، عدم شناخت یکدیگر و عدم وجود همدلی در بین زوجین است که منجر به نوعی نارضایتی در زندگی زوجین و ناکارآمدی زندگی زناشویی می شود و بنیان خانواده استحکام خود را از دست می دهد.



شکل ۱. مدل الگوواره خلأ بهزیستی زناشویی

مدل الگوواره تحقیق، نشان دهنده فرایندها و فعالیت هایی است که در بستر مطالعه رخ داده است. مهمترین مقوله این الگوواره، خلأ کارآمدی و رضایتمندی زناشویی است که به صورت هسته مرکزی در نظر گرفته شده است که ناشی از شرایط علی است و شرایط زمینه ای بستر ساز و مداخله گر در تشدید یا تضیف این پدیده نقش مهمی دارند.

۴. بحث و نتیجه گیری

با توجه به مفاهیم و تعاریف بسیار محدود در حوزه بهزیستی زناشویی، در پژوهش حاضر ابتدا تعریفی جامع و متناسب با زندگی های کنونی از بهزیستی زناشویی ارائه شد و سپس با

توجه به عدم وجود منابع پژوهش لازم در حوزه چالش‌های بهزیستی زناشویی، چالش‌های این حوزه با روش‌گردند تئوری بررسی شد. در تعریف جامع از بهزیستی زناشویی بیان شد که بهزیستی زناشویی، توانایی زوجین در خلق بستری مناسب برای زندگی بهتر و کارآمد همراه با عشق، روابط عاشقانه، درک و کنترل درونی و بیرونی، رفاه و سلامت همه جانبه در پرتو بهبود و ارتقای مهارت‌های زناشویی است که با مجموعه عواملی مثل مهارت‌های زندگی فردی و زوجی و رضایت زناشویی حاصل می‌شود. در بررسی چالش‌های بهزیستی زناشویی یک الگوواره مطابق با جداول ۱ تا ۳ استخراج شد که نتایج نشانگر این است که مهمترین مقوله در این الگوواره، خلأ مهارت‌های زندگی فردی و زوجی و خلأ رضایت زناشویی است (که به صورت هسته مرکزی در نظر گرفته شده است) که ناشی از شرایط علی است؛ شرایط زمینه‌ای، بسترساز آن و شرایط مداخله‌گر تشدیدکننده یا تضعیف‌کننده آن است. در پایان، راهبره‌هایی مطرح است که برای مقابله با پدیده به‌کار می‌رود و پیامدهای مختلفی دارد.

چالش‌های شناسایی شده در پژوهش حاضر با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های زارعی و همکاران (۱۳۹۷)، حمید و همکاران (۱۳۹۷)، بیولاندا و همکاران (۲۰۱۶)، آریتا (۲۰۰۸)، هالفورد و همکاران (۲۰۱۵)، کاراهان (۲۰۰۷ و ۲۰۰۹)، جعفری (۱۳۸۸)، کارخانه و کارخانه (۱۳۹۴)، یالسن و کاراهان^۲ (۲۰۰۷) و قادری و همکاران (۱۳۹۵ و ۱۳۹۴) همسویی معنایی دارد. نتایج پژوهش‌های زارعی و همکاران (۱۳۹۷) بیان‌کننده نقش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و تعارضات خانوادگی است. حمید و همکاران (۱۳۹۷) مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله مذهب‌محور بر رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق را گزارش کردند. آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین علاوه بر تأثیر آن بر بهبود کیفیت روابط، نقش عمده‌ای در ارتقای بهداشت، سلامت روان، سلامت عمومی، کاهش استرس‌های خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی آنها و حتی جلوگیری از خودکشی اثر مثبتی دارد. همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات مشکل دارند، سبب بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان آنها می‌شود (بیولاندا، و همکاران، ۲۰۱۶). با فراهم کردن فرصت‌های آموزشی جدید به زوجین می‌توان شیوه‌های

1. Arita, M. T.
2. Yalcin, M. B., & Karahan, T. F.

مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض را به شیوه‌های کارآمدتری تغییر داد (آریتا، ۲۰۰۸؛ کارهان، ۲۰۰۷؛ کارهان، ۲۰۰۹). دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (کارخانه و کارخانه، ۱۳۹۴)، خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی و سازگاری‌های زناشویی (بالسین و کارهان، ۲۰۰۷) با آموزش مهارت‌های زندگی بهبود می‌یابد و همچنین آموزش مهارت‌های فردی و زوجی با رویکرد هیجان محور، افزایش‌دهنده میل، تعهد و صمیمیت زناشویی و به‌طور کلی رضایت و کیفیت زناشویی است (قادی، و همکاران، ۱۳۹۵ و ۱۳۹۴).

خداوند متعال ازدواج و همسران را یکی از نشانه‌های قدرت الهی در آفرینش می‌داند که علاوه بر ایجاد آرامش در خانواده می‌تواند مهر و محبت و به‌دنبال آن نشاط و شادی در بین همسران را افزایش دهد. (رک.، روم: ۲۱) آیه ۱۸۹ سوره اعراف در مورد انس و آرامش همسران در کنار یکدیگر می‌فرماید: «اوست آن کس که شما را از نفس واحدی آفرید و جفت وی را از آن پدید آورد تا بدان آرام گیرد». بنابراین، از دیدگاه قرآن احساس رضایت و شادکامی در رابطه زناشویی زمانی ایجاد می‌شود که زوجین در کنار هم آرامش داشته باشند و بتوانند مهارت‌های زندگی یعنی، خودآگاهی (رک.، مائده: ۱۰۵)، همدلی (رک.، توبه: ۷۱)، روابط بین فردی (رک.، مجادله: ۲۲)، حل مسائل و تصمیم‌گیری و رضایتمندی را در زندگی خود به‌کار برند.

افزایش روزافزون مشکلات شخصیتی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، طلاق‌های عاطفی، خیانت‌ها، دلزدگی و نارضایتی‌های زناشویی، عدم تحمل مشکلات، عدم کیفیت مطلوب در زندگی و نیز از هم‌گسیختگی کانون خانواده، زندگی را برای بهتر زیستن زوجین و خانواده‌ها دچار چالش‌هایی کرده است که خلأ مهارت‌های زندگی، خلأ رضایت زناشویی و خلأ کیفیت زندگی به‌وضوح در ایجاد این مشکلات قابل مشاهده است.

با نگاهی کلی مشاهده می‌شود که بهزیستی در مؤلفه‌های مختلف بهزیستی ذهنی، معنوی، روان‌شناختی، اجتماعی، زناشویی و غیره، رابطه معناداری با بسیاری از مشکلات و چالش‌های حوزه زناشویی از جمله مهارت‌های زندگی، کارآمد و رضایتمندی زناشویی، شادکامی، بخشش و سازگار، کیفیت زندگی و دلزدگی^۱ زناشویی دارد. (رک.، تمنای فر و منصور نیک، ۱۳۹۲؛ توکلی و علی‌پور، ۱۳۹۱؛ صدری دمیرچی، محمدی، فیاضی و افسر، ۱۳۹۶؛ شیاسی و خیاطان، ۱۳۹۴) ایجاد و حفظ

روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، مهارتی است که در پرتو بهزیستی زناشویی مطلوب اتفاق خواهد افتاد. امروزه اغلب مشکلات زناشویی از نداشتن یا به کار نبستن مهارت‌های سازنده (از جمله همدلی، مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی) و همچنین عدم آگاهی زوجین از طبیعی بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌های آنها با یکدیگر و نگرستن به تعارض به عنوان یک عامل تهدیدکننده و مخرب، نه یک مسئله و چالش قابل حل، ایجاد می‌شود. اگر زوجین بتوانند با هم ارتباطی مؤثر برقرار کنند و در مقابل هیجانات و استرس‌های زندگی به شیوه مؤثر رفتار کنند، خلأهای ایجاد شده در بستر نا کارآمدی و نارضایتی، جای خود را به کارآمدی، رضایت و بهزیستی می‌دهد. از سوی دیگر، وقتی مشکلات شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی در کنار مشکلات اقتصادی و مالی گریبان‌گیر خانواده شود و زوجین نتوانند به شیوه‌ای کارآمد با این چالش‌ها روبرو شوند، دچار تعارضات متعدد شده و ارتباط زناشویی آنها کم‌رنگ می‌شود.

باورهای ارتباطی نا کارآمد و غیرواقعی، به سوگیری نادرست در تفسیر ارتباطات زوجین اشاره دارد. باور به نبود توافق ویران‌گر است؛ توقع و انتظار ذهن خوانی زوجین از یکدیگر، کمال‌گرایی جنسی و باور درباره ناهمتمایی‌های جنسی، از جمله باورهای ارتباطی غیرمنطقی است. اگر همسران به شناخت کافی نسبت به یکدیگر نرسند و یا در برابر مشکلات نتوانند به خوبی با هم صحبت کنند، با توقعاتی برآورده نشده روبرو می‌شوند که علت آنها هرگز شناسایی نخواهد شد. (کوردهک، ۱۹۹۳)

وقتی همدلی میان زوجین از بین رود، فرد نمی‌تواند انسان‌های دیگر را وقتی با او بسیار متفاوت هستند، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی، توانایی ورود به دنیای دیگران و نگرستن از دریچه چشم دیگران است. وقتی از همدلی صحبت می‌شود توانایی فهم هیجانات و افکار دیگران و پاسخ به آنها با هیجانات مناسب و همخوان مورد نظر است (بیلینگتون، بارون و ویل‌رایت، ۲۰۰۷). همسران همدل به صحبت‌های یکدیگر خوب گوش می‌دهند، به احساسات و هیجان‌های یکدیگر توجه می‌کنند، سعی می‌کنند خود را به جای فرد مقابل بگذارند و با دیدگاه او به موضوع نگاه کنند، احساسات خود را انعکاس می‌دهند، احساس و عاطفه خود را با طرف مقابل هماهنگ می‌کنند و نسبت به



احساسات و هیجانات طرف مقابل بازخورد نشان می‌دهند. وقتی همدلی وجود نداشته باشد، درک زن و شوهر از موقعیت‌های یکدیگر پایین می‌آید و همکاری آنها در مشکلات و مسائل زندگی کم‌رنگ می‌شود.

ون جلیستی^۱ (۲۰۰۴) اعتقاد دارد که برقراری ارتباط صحیح، به‌ویژه در روابط دوجانبه، اهمیت فراوانی دارد؛ به طوری که هرچه این ارتباط صحیح‌تر باشد، زوجین برای حل مشکلات و افزایش میزان صمیمیت و رضایتمندی از رابطه، بیشتر می‌کوشند. حس شوخ‌طبعی، رد و بدل کردن عواطف مناسب، علایق مشترک و استفاده از تعاملات مثبت، علاوه بر اینکه بر روش حل تعارض زوجین تأثیرگذار است، رضایتمندی آنها از روابطشان را نیز افزایش می‌دهد. وقتی زوجین از شیوه‌های صحیح ارتباط در روابط دوجانبه برخوردار نباشند و مرزهایی مبهمی داشته باشند، این مرزهای مبهم راه را برای ارتباط، درک و همدلی نامفهوم می‌کند و زوجین با فضایی روبرو می‌شوند که حد و حدود خود، همسر و خانواده و آشنایان خود را نمی‌دانند و هر روز با مشکلی جدید و ناخرسندی تازه‌ای روبرو خواهند شد. این چالش‌ها رضایتمندی فرد از زندگی مشترک را کم می‌کند.

با توجه به اینکه خلأ مهارت‌های زندگی فردی و زوجی و خلأ رضایت زناشویی سبب ایجاد خلأ کارآمدی و رضایتمندی زناشویی می‌شود، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی قبل از ورود زوجین به زندگی مشترک، راهکار مناسبی برای حل این چالش‌ها باشد؛ زیرا این مهارت‌ها با ایجاد خودشناسی مناسب در فرد، وی را برای برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد با دیگران آماده می‌کند. همچنین توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری که در خلال مهارت‌های زندگی به فرد آموزش داده می‌شود، وی را برای ورود به زندگی مشترک و مسئولیت‌پذیری ناشی از محیط جدید آماده خواهد کرد. روشن است که ارتقای خودشناسی، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری، توانایی کنترل هیجان‌ها و غیره که به دنبال آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد می‌شود، سبب ارتقای رضایت از زندگی و به دنبال آن کارآمدی و رضایتمندی زناشویی خواهد شد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۲). مترجم، الهی قمشه‌ای، مهدی. تهران: دلیل ما.
۱. ابراهیمی، امرالله، زین الدینی، سارا، و مرآئی، محمدرضا (۱۳۹۱). ارتباط آسیب‌شناسی روانی روابط خانواده با آسیب‌پذیری شناختی. نشریه دانشکده پزشکی اصفهان، ۱۶۷(۲۹)، ۹-۱.
 ۲. اسماعیلی، مصطفی، فانی، مهدی، و کرمانی، مرضیه (۱۳۹۵). ساختار مفهومی سلامت معنوی در منابع اسلامی. نشریه پژوهش در دین و سلامت، ۳(۱)، ۹۱-۱۰۱.
 ۳. اصفهانی اصل، مریم (۱۳۸۸). مقایسه سازگاری فردی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شاهد و غیرشاهد هدایت شده به اولویت‌های پنج‌گانه طبق برنامه هدایت تحصیلی. طرح پژوهشی اجرا شده با همکاری اداره کل بنیاد شهید انقلاب اسلامی خوزستان (منتشر نشده).
 ۴. تقدسی، محسن، قنبری، افرا، گیلانی، حمیدرضا، قنبری، افرا، و طاهری خرامه، زهرا (۱۳۹۴). ارتباط رضایت جنسی با کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سندرم حاد کرونری. نشریه پرستاری داخلی و جراحی، ۱۶(۴)، ۲۲-۱.
 ۵. تمایلی فر، محمدرضا، و منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس رگه‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و بهزیستی معنوی. نشریه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۲۹(۸)، ۶۷-۸۷.
 ۶. توکلی، سوده، و علی پور، وحیده (۱۳۹۱). تأثیر طبیعت‌درمانی بر شاخص‌های بهزیستی. نشریه روان‌شناختی زنان، ۱۰(۳۱)، ۳۳-۴۹.
 ۷. جعفری، علیرضا (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. نشریه علوم رفتاری، ۲(۱)، ۳۱-۵۱.
 ۸. حسین زاده، کاظم (۱۳۹۶). لزوم بازنگری در مفهوم سلامت و ابعاد آن از منظر دین اسلام. نشریه پژوهش در دین و سلامت، ۲(۲)، ۱-۷.
 ۹. حمید، نجمه، ابافت، حمیده، و بنی طی، عباس (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله مذهب‌محور بر رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق. نشریه مطالعات زن و خانواده، ۱۱(۶)، ۱۷۷-۱۹۵.
 ۱۰. دهشیری، غلامرضا، و موسوی، سیده‌فاطمه (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی شاخص بهزیستی پنج سؤال‌ی سازمان بهداشت جهانی. نشریه روان‌شناسی بالینی، ۳۰(۸)، ۶۷-۷۵.
 ۱۱. زارعی، اقبال، میرزایی، میترا، و صادقی فرد، مریم (۱۳۹۷). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳۵(۹)، ۱-۲۶.
 ۱۲. زارعی، اقبال، میرزایی، میترا، و صادقی فرد، مریم (۱۳۹۷). بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و با میانجیگری تعارضات خانوادگی. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳۵(۹)، ۱-۲۶.
 ۱۳. زینتی، علی (۱۳۸۴). فلسفه ازدواج در اسلام و مسیحیت. نشریه مطالعات راهبردی زنان، ۲۷، ۱۹۷-۲۲۷.
 ۱۴. شیاسی، لیلیا، و خیاطان، فلور (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره گروهی بخشش‌محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۶(۱۶)، ۳۴-۴۲.
 ۱۵. صدری دمیرچی، اسماعیل، محمدی، نسیم، فیاضی، مینا، و افسر، ابراهیم (۱۳۹۶). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. نشریه پژوهش در دین و سلامت، ۲(۳)، ۲۰-۳۰.
 ۱۶. عروسی حویزی، علی‌بن جمعه (۱۳۹۱). تفسیر نورالتقلین. قم: کتاب عتیق.
 ۱۷. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زوجین. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۶(۱۶)، ۷۷-۸۳.
 ۱۸. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر تعهد زوجین. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲(۵)، ۸۶-۹۹.
 ۱۹. قادری، زهرا، رفاهی، ژاله، و باغبان، محمد (۱۳۹۵). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر میل زناشویی زوجین. نشریه پزشکی هرمزگان، ۱(۲۰)، ۶۹-۷۴.
 ۲۰. کارخانه، معصومه، و کارخانه، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زوجین شهر کرمانشاه. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی. تهران.

۲۱. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ هـ.ق). *بحار الانوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
۲۲. نجارزادگان، فاطمه، و فرهادی، هادی (۱۳۹۸). اثربخشی کیفیت زندگی درمانگری بر مهارت‌های ارتباطی، اعتیاد به فضای مجازی، رضایت زناشویی و خودنظم‌جویی هیجانی در زوجین. *نشریه علوم روان‌شناختی*، ۱۸(۱)، ۲۴۷-۲۵۶.
۲۳. نوری، میرزا حسن (۱۳۸۲). *مستدرک الوسائل*. تهران: المکتبه الاسلامیه.
24. Arita, M. T. (2008). *Women couple relationship satisfaction: the impact of family structure and inter parental conflict. Unpublished doctoral dissertation*. San Francisco University.
25. Bharath, S., & Kishore-Kumar, K. V. (2015). Empowering adolescents with life skills education in schools-School mental health program: Does it work? *Indian Journal Psychiatry*, 52 (4), 344-349.
26. Billington, J., Baron- Cohen, S., & Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry in to physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Journal of learning Individual Differences*, 17, 260-268.
27. Bulanda, J. R., Brown J. S., & Yamashita, T. (2016). Marital quality, marital dissolution and mortality risk during the later life course. *Social Science and Medicine*, 165, 119-127.
28. Çağ, P., & Yildirim, I. (2018). The Mediator Role of Spousal Self-Disclosure in the Relationship between Marital Satisfaction and Spousal Support. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18 (3), 701 - 736.
29. Chae, S. E., & Kang, G. (2018). Determinants of Older Korean Adults' Participation in Life-Long Learning Programmes and Life Satisfaction. *International Journal of Lifelong Education*, 37 (6), 689 - 700.
30. Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of happiness studies*, 11, 293-313.
31. Dush, K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-Being. *Journal of Social and Personal*, 22, 607 – 627
32. Halford, W. K., Hilpert, P., Bodenmann, G., Keithia, L., Larson, J., & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of behavior therapy*, 64 (3), 409-421.
33. Karahan, T. F. (2007). The Effects of a Couple Communication Program on Passive Conflict Tendency among Married Couples. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (2), 845-858.
34. Karahan, T. F. (2009). The Effects of a Couple Communication Program on the Conflict Resolution Skills and Active Conflict Tendencies of Turkish Couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35 (3), 220-229.
35. Kurdek, L. A. (1993). Predicting Marital Dissolution: A 5-Year Prospective Longitudinal Study of Newlywed Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.
36. Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. (2008). *The couple checkup: Finding your relationship strengths*. TN: Nelson.
37. Reis, H. T., & Berscheid, E. (2000). The relationship Context of Human Behaviour and Development. *Psychological Bulletin*, 126 (6), 844-872.
38. Smith, GD., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*, 49, 90-95.



39. Stanley, S. M. (2007). *Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
40. Tas, I., & Iskender, M. (2018). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (1), 21-31.
41. Ugur, E., Kaya, C., & Ozcelik, B. (2019). Subjective Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and Subjective Happiness on Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (1), 126-132.
42. Vangelisti, A. L. (2004). *Handbook of Family Communication*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
43. Yalcin, M. B., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a Couple Communication Program (ccp) on marital adjustment. *Journal of American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.



