

نقش صمیمیت و دانش جنسی در پیش‌بینی رضایت زناشویی با میانجیگری شفقت خود

حسین فلاحیان^۱، نیلوفر میکاییلی^۲، سجاد بشرپور^۳، اکبر عطادخت^۴

۱. دانشجوی دکتری، روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول).

۲. استاد، روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. استاد، روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۴. استاد، روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هشتم، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۱۷-۱

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش صمیمیت و دانش جنسی در پیش‌بینی رضایت زناشویی با میانجیگری شفقت خود انجام شد. روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری (علی) بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده دارای پرونده در معاونت امور اجتماعی اداره کل بهزیستی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۵۰ آزمودنی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های سنجش رابطه (هندریک، ۱۹۸۸)، صمیمیت (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳)، دانش و آگاهی جنسی (هوپر و همکاران، ۱۹۹۲)، و شفقت خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱) استفاده شد. برای بررسی مدل پژوهش و فرضیه‌ها، از روش همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS²⁶ و AMOS²⁴ پرچر و هایز استفاده شد. نتایج نشان داد که به شکل کلی مدل مطرح‌شده دارای برازش مناسب با داده‌هاست. همچنین به شکل جزئی‌تر یافته‌ها نشان داد که به ترتیب صمیمیت (۰/۴۱) و (۰/۴۴) و دانش جنسی (۰/۲۰) و (۰/۲۵) بر رضایت از رابطه به شکل مستقیم اثرگذارند. همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که شفقت خود (۰/۱۷) و (۰/۱۱) نقش میانجی دارد ($P < 0/001$). با توجه به تأثیرگذاری صمیمیت، دانش جنسی و شفقت خود در رضایت از رابطه پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و مشاوران جهت بهبود روابط زوجین به نقش این متغیرها توجه بیشتری نشان دهند.

واژگان کلیدی: صمیمیت، دانش جنسی، رضایت زناشویی، شفقت خود.

مقدمه

ازدواج، به عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است؛ زیرا ساختاری اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده فراهم می‌سازد (لارسون و هلمن^۱، ۲۰۱۴). این در حالی است که یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانی گوچی و همکاران^۲، ۲۰۰۹) و اصولاً برای افراد متأهل رضامندی زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی محسوب می‌شود (صالحی فدری، ۱۳۹۷). بر طبق تعریف، رضایت زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (سینها و ماکرجی، ۲۰۲۲). مطابق با نظر اسپانیر^۳ (۲۰۰۹) رضایت زناشویی برآوردی از میزان شادکامی و خشنودی موجود در رابطه و نیز فراوانی تعارضات تجربه شده در آن، همچنین میزان امید به آینده ازدواج و تلاش در جهت موفقیت آن است و مطابق با نظر هادسن (۲۰۲۲) ادراک زن با شوهر از میزان شدت و دامنه مشکلات موجود در رابطه، منعکس‌کننده سطح رضایت زناشویی آن-هاست. در واقع ارتباط مؤثر زناشویی ضمن اینکه با کاهش خطر طلاق رابطه دارد، رضایت زناشویی را پیش‌بینی کرده و مانع از کاهش تدریجی آن طی زمان می‌شود (رسولی، محسن؛ نوابی‌نژاد، شکوه؛ ثنایی ذاکر، باقر، ۱۳۹۷). همان‌طور که اشاره شد یکی از کارکردهای خانواده رضایت زناشویی می‌باشد و یک جنبه ضروری در رابطه زن و شوهر است و تأثیر قابل توجهی در رضایت از زندگی دارد و یکی از اجزای زیربنایی زندگی می‌باشد (روشن چسلی، رسول؛ سلیمانی، زینب؛ عرفان، طهورا؛ منتشلو، سمیه؛ هاشمی، اسماء، ۱۳۹۸). علاوه بر این رضایت زناشویی پیش‌بینی کننده بسیار مهمی برای پایداری ازدواج است و پژوهش در پیشینه آن برای توسعه مداخلات درمانی موفق باهدف پیشگیری از طلاق، سودمند است (مقیمی، سیما، ۱۳۹۴). رضایت زناشویی توافق زن و شوهر در موردعلاقه و فعالیت‌های مشترک، ابراز علاقه علنی مکرر و اعتماد متقابل، شکوه و شکایت اندک، شکایت نادر از احساس تنهایی و رنجش تعریف شده است (کارنی، کومب^۴، ۲۰۱۰). به عبارتی رضایت زناشویی یک ارزیابی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است که می‌توان آن را به‌عنوان یک موفقیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است، به‌ویژه در سال‌های اولیه، که رضایت زناشویی بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارد (اسلامی، مریم، ۱۳۹۹).

صمیمیت یکی از ویژگی‌های رابطه زوجین است؛ رابطه‌ای که با خودافشایی واقعی و درک شخص دیگر در مشارکتی برابر تعریف می‌شود. صمیمیت به‌عنوان توانایی ارتباطی با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. این‌گونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکمی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می‌توان به‌عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخص در جهت صمیمیت بسیار ضروری است. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های

1. Larson & Helman

2. Tanighoochi

3. Spanier

4. Karney & Coombs

مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه کند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. درواقع، صمیمیت میزان نزدیکی و حمایتی است که هر عضو احساس و بیان می‌کند. کیفیت یک رابطه نزدیک و صمیمانه نقشی مهم در سلامت عاطفی و جسمی دارد و بر کیفیت کلی خوشبختی و رضایت عمومی یک فرد تأثیر می‌گذارد (بچکوسکی^۱، ۲۰۱۹). به‌طور خلاصه، در جریان ازدواج رفتارهایی ویژه بین زوجین پدید می‌آید که آن‌ها را نسبت به یکدیگر بیگانه می‌سازد. مشاجره‌ها، انتقادهای بیش‌ازحد و طرد عاطفی از جمله این موارد است که این رفتارها موجب از بین رفتن صمیمیت زوجین می‌شود که خود باعث استفاده نادرست از الگوهای ارتباطی و کاهش کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها می‌شود. پژوهش‌های گوناگون به نقش صمیمیت و مهارت‌های ارتباطی زوجین در رفع اختلافات زناشویی و بهبود کیفیت زناشویی اشاره کرده‌اند. به‌عنوان مثال در پژوهشی (رحیمی، ۱۳۹۶) که رابطه الگوهای ارتباطی و کیفیت زندگی زناشویی مورد بررسی قرار گرفت، یافته‌ها نشان دادند که بین الگوهای ارتباطی خانواده با کیفیت زندگی زناشویی رابطه مستقیمی وجود دارد. مانه^۲ و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که الگوی ارتباطی متقابل سازنده با پریشانی کم‌تر و رضایت بیشتر از رابطه، هم برای بیمار و هم همسرش مرتبط است. کاتلر^۳ در مقاله خود (۲۰۱۹) بیان می‌کند، رفتارهای بین فردی مانند ارتباط و فرآیندهای درونی بر روابط و وضعیت‌های زناشویی تأثیرگذار بوده است. فلوریان و همکاران^۴ (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که زوجین با واکنش‌های مثبت نسبت به زوجین با دو واکنش دیگر و همچنین، زوجین شکایت‌کننده نسبت به زوجین سرزنشگر صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کنند. فاتحی‌زاده و احمدی (۱۳۹۴) در پژوهشی نتیجه گرفتند که در هر دو گروه زنان و مردان همبستگی معنی‌داری بین رضایت زناشویی و الگوهای ارتباطی وجود دارد. آسوده و زارع‌پور (۱۳۹۶)، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین صمیمیت عاطفی، جنسی، فیزیکی، معنوی، اجتماعی - تفریحی و الگوهای ارتباطی سازنده متقابل با سلامت روان زوجین رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین، نتایج آن‌ها نشان داد که صمیمیت عاطفی، جنسی و الگوهای ارتباطی سازنده متقابل بهترین پیش‌بینی کننده‌های سلامت زوجین هستند. در پژوهشی یافته‌ها نشان دادند که ارتباطی مثبت و معنی‌دار بین صمیمیت زناشویی و الگوهای ارتباطی سازنده متقابل و ارتباط منفی بین صمیمیت زناشویی و الگوی ارتباطی زن متوقع / مرد کناره‌گیر وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که متغیرهای ارتباط سازنده متقابل و ارتباط توقع / کناره‌گیری صمیمیت زناشویی را به‌صورت معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند (فرمانی شه رضا و قاعدی‌نیا، ۱۳۹۷). از طرف دیگر، صمیمیت مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی است. به‌طوری‌که اغلب تئوری‌های رضایت زناشویی دربرگیرنده میزان صمیمیت تجربه‌شده توسط زوج‌ها هستند (پاتریک، سلز، جیوردانو و فلورد^۵، ۲۰۱۷). صمیمیت یک نشانه مناسب از کیفیت رابطه است و ارتباط مثبتی بین میزان صمیمیت و رضایت از

1. Beachkosky

2. Manne .ostroff. Norton. fox,k .and Goldstein

3. Cutler

4. Florian , Hirschberger&Mikulincer

5. Patrick, Sells, Giordano & Follerud

رابطه وجود دارد (هند، توماس، بابلتز، دیمر و باینجرگال^۱، ۲۰۱۳). زوجینی که دارای سطح بالایی از صمیمیت هستند، همدیگر را مهربان، تأیید کننده و قابل اعتماد توصیف می کنند.

دیگر متغیر تأثیرگذار بر رضایت زناشویی، دانش جنسی است که عبارت است از مجموعه معلومات، اطلاعات، دانش و آگاهی فرد در مورد جنسیت و مسائل جنسی از جمله جنبه های فیزیولوژی، تولیدمثل، عملکرد و رفتار جنسی فردی و بین فردی (پورافکاری، ۱۳۹۲). نقش آگاهی و دانش فرد نسبت به مسائل جنسی بسیار مهم است و می تواند بر همه ارتباطات و تعاملات زندگی زوجین تأثیرگذار باشد. جایگاه شناخت به عنوان یک متغیر واسطه ای تعامل افراد با یکدیگر نقش برجسته ای دارد. اگر زوجین در زندگی خود شناخت بیشتری نسبت به این بعد مهم رابطه داشته باشند، قادر خواهند بود که شیوه های ارتباطی خود را تغییر دهند و آن را بهبود بخشند و در هنگام بروز تعارضات و مشکلات زناشویی یکراه حل سازنده را در پیش بگیرند (نادری، ۱۳۹۷). مسترز و جانسون^۲ (۱۹۷۰) طی پژوهش های متعدد دریافتند که در موارد بسیاری نابهنجاری های جنسی، ناشی از عدم آگاهی از نظام پاسخ جنسی می باشد. پژوهش های دیگری نیز نشان داده اند که علت بسیاری از نابهنجاری های جنسی معلومات جنسی کم می باشد (اسپنس^۳، ۲۰۱۸، بنکرافت^۴، ۲۰۱۶، دراگوتیس^۵، ۲۰۱۵، مولن و روزن^۶، ۲۰۱۵). در ایران نیز پژوهش نورانی پور نشان داده است که دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنی دار دارد (نورانی پور و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهش نادری نیز نشان داده است که کمبود دانش جنسی به افزایش تعارضات و آسیب های جنسی زوجین منجر می گردد؛ در حالی که دانش جنسی بالا باعث پیدا کردن یکراه حل منطقی برای مشکلات زناشویی می گردد (نادری، ۱۳۹۷). با استناد به پژوهش های ذکر شده مشخص می گردد که دانش جنسی با رضایت جنسی و زناشویی رابطه مستقیم و مثبت دارد؛ حال آنکه پژوهش ها درباره میزان دانش جنسی حاکی از آن می باشد که میزان دانش جنسی به خصوص در کشور ما به علت مسائل فرهنگی و عقیدتی بسیار پایین و این مسئله در میان زنان شایع تر می باشد. در پژوهشی که در این زمینه در میان زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره ازدواج در شمال و شرق تهران صورت گرفت نشان داده شد که میزان متوسط آگاهی افراد از مسائل جنسی ضعیف می باشد. ۸۶٪ آزمودنی ها نیاز به کسب اطلاعات از مراکز بهداشتی ذی صلاح داشتند و میان این آگاهی و سطح تحصیلات ارتباط مثبت و معنی دار وجود داشت و در بررسی کلی خانم ها بیشتر از آقایان درباره مسائل جنسی اظهار بی اطلاعی می کردند و متوسط آگاهی آن ها نیز کمتر از آقایان بود (زاهدی و همکاران، ۱۳۹۵). حسینی در بررسی زوجین دانشجو نشان داد که میزان رضایت جنسی و زناشویی زنان نسبت به مردان کمتر است و نیاز به توجه و آموزش بیشتری دارد و همچنین پس از آموزش میزان رضایت جنسی زنان نسبت به مردان افزایش بیشتری داشته است که نشان دهنده تأثیرپذیری بیشتر آنان و نیاز بیشتر آنان به اطلاعات و آگاهی درباره مسئله جنسی است (حسینی، ۱۳۹۲).

1. Hand, Thomas, Buboltz, Deemer & Buyanjargal

2. Master & Jahnsen

3. Spence

4. Bancroft

5. Derogatis

6. Mullen & Rosen

روان‌شناسان در طولانی مدت علاقمند به بررسی چگونگی تأثیر افکار و احساس‌های افراد درباره خودشان و تأثیر آن بر روابط بین شخصی بوده‌اند. متصور شدن خود به‌عنوان فردی شایسته و ارزشمند، نقش مهمی در توانایی حفظ و رضایت در روابط عاشقانه دارد (میکولینسر و شاور^۱، ۲۰۱۳). در مقابل، افراد خودانتقادگر، بدگمانی، نارضایتی در روابط و ناتوانی در ایجاد صمیمیت با همسر خود را تجربه می‌کنند (لینچ، روبینز و مورس^۲، ۲۰۱۱). یکی از مؤلفه‌هایی که می‌تواند نقش به‌سزایی در رضایت زناشویی داشته باشد، شفقت خود است. نف^۳ (۲۰۱۳) شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده است. خود شفقت ورزی بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چارچوب مهربانی با خویشتن و ذهن‌آگاهی تأکید دارد. مهربانی با خود، درک خود به‌جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است (نف، کرکپاتریک و راد^۴، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکرراً ذهن را اشغال نکند (نف، ۲۰۱۹)؛ بنابراین هدف اصلی پژوهش بررسی نقش صمیمیت و دانش جنسی در پیش‌بینی رضایت زناشویی با میانجیگری شفقت خود بود.

روش پژوهش

جامعه آماری مطالعه و بررسی شامل زنان دارای پرونده تعارض زناشویی در معاونت امور اجتماعی اداره کل بهزیستی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۲ بود ($N=3000$). با توجه به تعداد متغیرهای اندازه‌گیری شده، از آنجایی که روش‌شناسی مدل‌یابی تحلیل مسیر تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چند متغیری شباهت دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چند متغیری برای تعیین حجم نمونه در مدل‌یابی تحلیل مسیر استفاده کرد. از آنجایی که به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم در مدل‌های ساختاری ۲۰۰ آزمودنی است (هولتر، ۲۰۱۸) در پژوهش حاضر نیز ۲۵۰ آزمودنی به روش در دسترس انتخاب شد. معیارهای ورود به تحقیق شامل این موارد بود: زنان دارای تعارض زناشویی، محل سکونت شهر تبریز، علاقه به مشارکت در تحقیق. معیار خروج از تحقیق هم شامل ابزارهای ناقص و عدم علاقه به ادامه مشارکت با پژوهشگران تحقیق بود. با اخذ کد اخلاق در پژوهش از کمیته اخلاق دانشگاه محقق اردبیلی، همچنین مجوز استفاده از پرونده‌های زنان از معاونت امور اجتماعی بهزیستی استان آذربایجان شرقی و انجام مصاحبه با زنان، ابتدا هدف پژوهش برای مراجعین بیان و سپس پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار داده شد و از آن‌ها خواسته شد به هر کدام از آیت‌های پرسشنامه با دقت پاسخ دهند، همچنین به مراجعین گفته شد که شرکت در پژوهش داوطلبانه است و می‌توانند از تکمیل پرسشنامه‌ها و شرکت در پژوهش خودداری کنند. در مطالعه حاضر کدهای رایج اخلاق در پژوهش‌های پزشکی شامل کد ۱۴، ۱۳، ۲ (منافع حاصل از یافته‌ها

¹ Mikulincer & Shaver

² Lynch, Robins & Morse

³ Neff

⁴ Neff, Kirkpatrick & Rude

در جهت پیشرفت دانش بشری)، کدهای ۱،۳،۲۴ (رضایت آزمودنی‌ها) و کد ۲۰ (هماهنگی پژوهش با موازین دینی و فرهنگی) رعایت شده است. در مورد مسائل اخلاقی پژوهش نیز به مراجعین اطمینان داده شد که گمنامی در تکمیل ابزارها لحاظ شده و رازداری و محرمانه بودن اطلاعات حفظ شود. در نهایت داده‌های پژوهش به شکل آنلاین و حضوری جمع‌آوری و پس از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های ناقص مابقی پرسشنامه‌ها در تجزیه و تحلیل وارد شدند. این طرح با کد اخلاق IR.UMA.REC.1402.09 در شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی به تصویب رسیده است.

ابزار سنجش

پرسشنامه سنجش رابطه هندریک^۱ (RAS): پرسشنامه سنجش رابطه (RAS) توسط سوزان اس. هندریک^۲ در سال ۱۹۸۸ ساخته شده است که از ۷ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش رضایت از رابطه به کار می‌رود. برای نمره‌گذاری مقیاس ابتدا ماده‌های ۴ و ۷ را معکوس کرده، بعد از معکوس کردن ماده‌های مذکور، برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه‌ها را با همدیگر جمع می‌کنیم. نمرات می‌توانند از دامنه‌ای از ۷ (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا) برخوردار باشند. در پژوهش هندریک پرسشنامه سنجش رابطه (RAS) با یک ضریب آلفای ۰/۸۶، از یک همسانی درونی بسیار خوب برخوردار است. همچنین پرسشنامه سنجش رابطه (RAS) با همبستگی‌های معنی‌دار با تعدادی از خرده مقیاس‌های نگرش‌های عشق و مقیاس سازگاری دوتایی، دارای روایی همزمان خوب است. RAS همچنین دارای روایی پیش‌بینی خوب بوده و می‌تواند بین زوجینی که با یکدیگر مانده و زوجینی که از هم جدا می‌شوند تمایز قائل شود. همچنین به منظور بررسی روایی سازه این پرسشنامه از پرسشنامه کیفیت زناشویی (QMI) استفاده شد که میزان همبستگی آن با مقیاس کیفیت زناشویی، ۰/۸۸ محاسبه شد که در سطح ($P < ۰/۰۰۱$) معنی‌دار می‌باشد (هندریک، ۲۰۱۸).

پرسشنامه صمیمیت الکسیس جی. واکر و لیندا تامپسون^۳ (IS): «پرسشنامه صمیمیت» توسط واکر و تامپسون در سال ۱۹۸۳ تهیه شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت تدوین شده است. این پرسشنامه جزئی از یک ابزار بزرگ‌تر است که چندین بعد صمیمت را در برمی‌گیرد اما توسط تهیه‌کنندگان آن (الکسیس جی. واکر و لیندا تامپسون) به صورت پرسشنامه مستقلی گزارش شده است. این پرسشنامه توسط ثنایی در سال ۱۳۷۹ ترجمه شده است. صمیمیت، توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده است و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر، از خودگذشتگی و رضایت را شامل می‌شود احساسی است مبنی بر این‌که رابطه مهم باز توأم با عزت‌نفس، همبستگی و تعهد متقابل است. پرسشنامه صمیمیت ابتدا روی ۱۶۶ دانشجوی دوره کارشناسی که ۶۸٪ آن‌ها ۲۰ تا ۲۵ ساله و ۱۶۶ مادر دانشجویان طبقه متوسط که اکثراً بین ۴۰ تا ۴۹ سال (۶۳٪) و ۷۳٪ آن‌ها در وضعیت ازدواج اول بودند و ۱۴۷ مادر بزرگ که ۴۰٪ آن‌ها در سنین ۶۰ تا ۶۹ سال و ۴۰٪

^۱ . Relationship Assessment scale

^۲ . Hendrick

^۳ . Walker & Thompson Intimacy scale

در سنین ۷۰ و ۷۹ سال و ۵۲٪ آن‌ها متأهل و ۴۵٪ آن‌ها بیوه بودند اجرا شد؛ میانگین صمیمیت برای مادران ۶/۲۱ ($SD=۰/۶۹$) و برای دختران ۶/۰۴ ($SD=۱$) بود. ثنایی (۱۳۷۹) ضریب پایایی این پرسشنامه را بر اساس داده‌های ۱۰۰ زوج در اصفهان ۹۶٪ به دست آورده است. پرسشنامه صمیمیت با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی بسیار عالی برخوردار است. اطلاعاتی درباره ثبات آزمون گزارش نشده است. از طریق اجرای همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه صمیمیت زناشویی ضریب همبستگی دو پرسشنامه محاسبه شد. ضریب همبستگی محاسبه شده ۵۸٪ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار این پرسشنامه است (بهرامی خوندابی و همکاران، ۱۳۹۴). نتیجه به دست آمده از پژوهش نادری مقدم بیانگر این است که بین صمیمیت زوجین و مدت ازدواج همبستگی معنی داری با جهت مثبت وجود دارد $r=۰/۶۴۸$ که این رابطه در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. در استفاده از روش بازآزمایی و اجرای پرسشنامه روی ۳۰ نفر از دانشجویان با فاصله زمانی سه هفته ضریب همبستگی به دست آمده برابر است با ۰/۹۵ (نادری مقدم، ۱۳۸۶). ضریب آلفای به دست آمده ۰/۹۴ بود که بیانگر همسانی درونی خوب این مقیاس است. همچنین روایی این پرسشنامه از طریق همبستگی آن با یک سوال کلی ۰/۸۸ به دست آمد ($p=۰/۰۱$) که بیانگر روایی بالای آزمون است (نادری مقدم، ۱۳۸۶).

پرسشنامه دانش و آگاهی جنسی هوپر^۱ (۱۹۹۲): پرسشنامه دانش و آگاهی جنسی توسط هوپر (۱۹۹۲) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۱۵ گویه بسته پاسخ در قالب دو فرم بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت و دو گزینه صحیح و غلط می‌باشد، این پرسشنامه توسط رحیمی (۱۳۸۸) اعتباریابی شده است. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ^۲ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودنی‌هایی که ویژگی‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند به کار می‌رود. در این گونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (۱۳۹۷) معتقدند که برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سؤالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. در پژوهش رحیمی (۱۳۹۷) روایی محتوایی آن توسط شش متخصص مشاوره و پزشک متخصص زنان و زایمان تأیید شده بود.

پرسشنامه شفقت خود - فرم کوتاه (SCS-SF) ریس و همکاران، (۲۰۱۱): پرسشنامه شفقت خود شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری سه مؤلفه مهربانی به خود (۲ ماده) در برابر قضاوت کردن خود (۲ ماده)، اشتراک انسانی (۲ ماده) در برابر انزوا (۲ ماده) و ذهن آگاهی (۲ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۲ ماده) تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. ضمناً ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) برای اندازه‌گیری شفقت خود از فرم کوتاه ۱۲ ماده‌ای در شش خرده مقیاس و هر کدام دو ماده که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین گردیده استفاده شد. در

¹ . Hooper Sexual knowledge and awareness questionnaire

² . Cronbach Alpha Coefficient

³ . Self-Compassion Scale - Short Form

پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کروناخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است.

یافته‌ها

مشخصات جمعیت شناختی زوجین مورد مطالعه در جدول ۱ گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد، از نظر سطح تحصیلات آقا ۹۸ نفر (۳۹/۲ درصد) لیسانس و بالاتر، از نظر سطح تحصیلات خانم ۱۱۸ نفر (۴۷/۲ درصد) دیپلم و بالاتر، از نظر تعداد فرزند ۱۰۶ زوج (۴۲/۴ درصد) ۲ فرزند، از نظر شغل آقا ۱۶۹ نفر (۶۷/۶ درصد) آزاد و از نظر شغل خانم ۱۷۴ نفر (۶۹/۶ درصد) خانه-دار بودند.

جدول ۱. متغیرهای جمعیت شناختی زوجین (n=۲۵۰)

متغیر جمعیت شناختی	سطح	تعداد	درصد
متغیر جمعیت شناختی	ابتدایی	۲۶	۱۰/۴
	راهتمایی	۳۴	۱۳/۶
	دیپلم	۹۲	۳۶/۸
	لیسانس و بالاتر	۹۸	۳۹/۲
تحصیلات آقا	ابتدایی	۳۲	۱۲/۸
	راهتمایی	۲۴	۱۷/۶
	دیپلم	۱۱۸	۴۷/۲
	لیسانس و بالاتر	۵۶	۲۲/۴
تعداد فرزند	۱	۶۹	۲۷/۶
	۲	۱۰۶	۴۲/۴
	۳	۷۰	۲۸
	۴	۴	۱/۶
	بیشتر از ۴	۱	۰/۴
شغل آقا	بیکار	۳	۱/۲
	دولتی	۶۵	۲۶
	آزاد	۱۶۹	۶۷/۶
	سایر	۱۳	۵/۲
شغل خانم	خانه‌دار	۱۷۴	۶۹/۶
	دولتی	۱۴	۵/۶
	آزاد	۶۲	۲۴/۸
	سایر	۰	۰
سن (سال): (انحراف معیار)		۳۲/۳۶(۰/۷۲)	
	میانگین		

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی (میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی) مربوط به متغیرهای رضایت از رابطه، صمیمیت، دانش جنسی و شفقت خود در زوجین گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در زوجین ($n=25$)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	بیشینه - کمینه	کجی	کشیدگی
رضایت از رابطه	۳۹/۸۰	۹/۵۶	۶۱-۲۴	-۰/۱۱	۰/۲۱۰
صمیمیت	۱۴/۰۶	۵/۸۰	۶-۱۸	-۰/۶۶۶	-۰/۲۹۲
دانش جنسی	۲۳/۹۶	۸/۱۳	۱۱-۳۸	-۰/۳۹	-۰/۲۵۱
شفقت خود	۶۱/۳۷	۱۲/۶۶	۲۸-۹۰	-۰/۳۷۱	۰/۰۱۶
مهربانی به خود	۲۹/۹۷	۸/۸۹	۱۶-۴۵	-۰/۷۹	-۰/۲۹۰
قضاوت کردن خود	۵/۰۵	۰/۸۴	۰-۳۰	-۰/۶۸۸	۰/۱۸۸
تجارب مشترک انسانی	۴/۱۴	۰/۸۳	۰-۳۰	۰/۵۴۷	۰/۰۹۶
انزوا	۰/۱۱	۰/۴۶	۰-۳۰	۴/۴۸	۴/۲۷۶
ذهن آگاهی	۰/۵۱	۰/۸۹	۰-۳۰	۴/۷۵	۱/۸۲۸
هماندسازی افراطی	۰/۹۲	۱/۰۷	۰-۳۰	۰/۸۴۰	۰/۶۷۹

متغیر رضایت از رابطه به ترتیب دارای میانگین (انحراف معیار)، $39/80$ ($9/56$)، $14/06$ ($5/80$)، $23/96$ ($8/13$) و $61/37$ ($12/66$) است. متغیرهای صمیمیت، دانش جنسی و شفقت خود به ترتیب دارای میانگین (انحراف معیار) $29/97$ ($8/89$)، $5/05$ ($0/84$) و $4/14$ ($0/83$) است. جدول ۳ اطلاعات مربوط به همبستگی پیرسون بین رضایت از رابطه، صمیمیت، دانش جنسی و شفقت خود در زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین، واسطه‌ای و وابسته مدل نهایی

	۱	۲	۳	۴
۱. رضایت از رابطه	۱			
۲. صمیمیت	$0/41^{**}$	۱		
۳. دانش جنسی	$0/20^{**}$	$0/15^{**}$	۱	
۴. شفقت خود	$0/17^{**}$	$0/15^{**}$	$-0/57$	۱

$P < 0/05$ * $P < 0/001$ **

با توجه به نتایج ماتریس همبستگی، بین صمیمیت ($r=0/41$)، دانش جنسی ($r=0/20$) و شفقت خود ($r=0/17$) با رضایت از رابطه، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/05$).

با استناد به جدول ۴ می‌توان ضرایب استاندارد کلیه مسیرها و مقادیر بحرانی را مشاهده کرد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی اصلاح شده (نهایی)

مسیر	ضرایب استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری (P)
شفقت خود ← مهربانی به خود	۰/۴۸	۰/۱۵	۶/۷۲	$< 0/001$
شفقت خود ← قضاوت کردن خود	۰/۲۴	۰/۰۳	۳/۴۹	$< 0/001$
شفقت خود ← تجارب مشترک انسانی	۰/۰۰	۰/۰۶	۰/۰۸	۰/۹۲۱
شفقت خود ← ذهن آگاهی	-۰/۲۶	۰/۰۲	-۴/۴۰	$< 0/001$
صمیمیت ← شفقت خود	-۰/۱۲	۰/۰۲	-۱/۶۳	۰/۰۹۹

صمیمیت	← رضایت از رابطه	۰/۲۵	۰/۰۴	۳/۷۱	<۰/۰۰۱
رضایت از رابطه	← شفقت خود	-۰/۳۲	۰/۱۳	-۳/۹۵	<۰/۰۰۱
هماندسازی افراطی	← شفقت خود	۰/۳۷۱	۰/۱۲۶	۴/۷۰	<۰/۰۰۱
انزوا	← شفقت خود	-۰/۰۳	۰/۱۲۵	۹۶/۹	<۰/۰۰۱
دانش جنسی	← شفقت خود	۰/۷۹	۰/۰۵	۴/۹۶۵	<۰/۰۰۱
دانش جنسی	← رضایت از رابطه	۰/۱۱	۰/۰۲	-۱/۶۴	۰/۰۰۱
دانش جنسی	← سبک دل‌بستگی	۰/۴۸۰	۰/۱۶۱	۵/۲۵۰	<۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

از نتایج به دست آمده از این پژوهش تأثیر صمیمیت بر رضایت از رابطه است. مطالعات نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ازدواج‌های پایدار است (کرافورد و آنگر، ۲۰۱۴) و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود. در واقع مهم‌ترین کیفیت یک ازدواج خوب صمیمیت است. صمیمیت، توجه افراد را به داشتن روابط بین فردی نزدیک و حفظ این روابط معطوف می‌کند که بازده حاصل از آن سلامت روانی و جسمانی فرد است. (ایمانز، ۲۰۱۷). لمیو و هیل^۱ (۲۰۱۰) سه جزء صمیمیت، شور و اشتیاق و تعهد تئوری استرنبرگ را به‌عنوان پیش‌بینی کننده رضایتمندی در زوجین متأهل بیان کرده و جز صمیمیت را دارای بیش‌ترین قدرت پیش‌بینی رضایتمندی زوجی عنوان می‌کنند. نتایج پژوهش کرافورد و همکاران^۲ (۲۰۱۳) نشان داد که عشق و صمیمیت بهترین پیش‌بینی کننده‌های تناوب رابطه هستند و باعث افزایش تعهد در رابطه عاشقانه و رضایت زناشویی می‌شوند. نتایج حاصل از پژوهشی حاکی از آن است که بین عشق و تداوم رابطه عاشقانه، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و هرچه قدر عشق و علاقه بین زوجین بیشتر باشد، آنان از تعهد و رضایتمندی زناشویی بیشتری برخوردار خواهند بود (آوربیک^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). ایکرت^۴ (۲۰۱۹) در مطالعه خود که به بررسی رابطه میان صمیمیت، انرژی روانی، نشانه‌های افسردگی و رضایت زناشویی در دوران پس از زایمان در زوج‌ها پرداخت، نشان داد که صمیمیت رابطه مثبت و معنی‌داری با میزان رضایت زناشویی دارد. پژوهش هابر و همکاران^۵ (۲۰۱۰) نشان داد که صمیمیت رابطه مستحکمی با رضایت زوجین دارد و یکی از عوامل بسیار مهم در دستیابی به رضایتمندی زناشویی می‌باشد. مدونا نیمفا و همکاران^۶ (۲۰۱۵) در مطالعات خود این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کنند که رابطه معنی‌دار بسیار قوی و مثبت بین صمیمیت و رضایت زناشویی در هر دو گروه پاسخ‌دهندگان زن و مرد وجود دارد. در پژوهشی که به بررسی ارتباط بین اجزاء عشق و رضایتمندی زوجی صورت گرفت نتایج حاصل حاکی از آن است که بین اجزاء عشق و رضایتمندی زوجین رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و جزء صمیمیت هم در زنان و هم در مردان بالاترین همبستگی را نشان می‌دهد (حفاظی طریقه، فیروزآبادی و حق‌شناس، ۱۳۹۵). مظاهری و سپاه منصور (۱۳۹۵) در پژوهشی بیان کردند که افزایش صمیمیت و لذت در تعاملات زوجین می‌تواند موجب رضایت بیشتر از روابط زناشویی گردد و تعهد به‌تنهایی موجب رضایت زناشویی نمی‌گردد. ولی

1. Lemie & Hale
 2. Crawford
 3. Overbeak
 4. Eckert
 5. Huber
 6. Madonna Nympha

بیگی و همکاران (۱۳۹۷) با توجه به یافته‌های خود اظهار کردند که از میان عناصر عشق، تنها بین صمیمیت و رضایت از زندگی رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد. نتایج حاصل از پژوهش دغاغله، عسگری و حیدری (۱۳۹۱) که به بررسی رابطه بخشودگی، عشق و صمیمیت با رضایت زناشویی در میان کارمندان دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز به انجام رسانده بودند، حاکی از وجود رابطه چندگانه میان بخشودگی، عشق و صمیمیت با رضایت زناشویی بود. بهره‌مند و همکاران (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند که بین مؤلفه‌های عشق (صمیمیت، هوس و تعهد) با رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و مؤلفه صمیمیت بیشترین رابطه را با رضایتمندی زناشویی دارد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته‌های لیکرت (۲۰۱۹)، دانهام^۱ (۲۰۱۸)، سیمونیلی و همکاران^۲ (۲۰۱۸)، پاتریک و همکاران^۳ (۲۰۱۷)، میرگاین و کوردووا^۴ (۲۰۱۷)، گریف و مالهرب^۵ (۲۰۱۰) و ... همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به این موضوع اشاره کرد که غالباً تئوری‌های رضایت زناشویی دربرگیرنده میزان صمیمیت تجربه‌شده توسط زوج‌ها هستند. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت عبارت است از سطح نزدیکی همسر، اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن، در نتیجه زوج‌های صمیمی از رضایت از رابطه بالایی برخوردارند. در حقیقت فرد باید به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت با شناخت خود همراه است. این بدین معنی است که فردی که میزان صمیمیت بالایی دارد، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بیشتری دارند، بیشتر باشد، یا زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت از رابطه بالاتری را تجربه کنند (پاتریک، ۲۰۱۷).

همچنین نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که دانش جنسی بر رضایت از رابطه اثر مستقیم دارد. نقش آگاهی و دانش فرد نسبت به مسائل جنسی بسیار مهم است و می‌تواند بر همه ارتباطات و تعاملات زندگی زوجین تأثیرگذار باشد. جایگاه شناخت به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای تعامل افراد با یکدیگر نقش برجسته‌ای دارد. اگر زوجین در زندگی خود شناخت بیشتری نسبت به این بعد مهم رابطه داشته باشند، قادر خواهند بود که شیوه‌های ارتباطی خود را تغییر دهند و آن را بهبود بخشند و در هنگام بروز تعارضات و مشکلات زناشویی یک‌راه حل سازنده را در پیش بگیرند. پژوهش‌های دیوبند (۱۳۹۵)، نجاتیان، باقری و شرقی (۱۳۹۳) و بارون و بایرون (۲۰۱۴) نشان دادند، آموزش مهارت‌های جنسی و پیشگیری از بارداری موجب افزایش رضایت جنسی، زناشویی، کاهش خشونت‌های جنسی و ناسازگاری زناشویی زنان متأهل می‌گردد؛ پژوهش‌های شاه سیاه و همکاران (۱۳۹۹) و رهنما (۱۳۸۰) نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زناشویی تأثیر مثبتی بر رضایت زناشویی دارد. پژوهش نورانی پور و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند بین دانش و نگرش جنسی و رضایت زناشویی و جنسی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین پژوهش‌های رحمانی و

1. Donhaam

2. Simonily & et al

3. Patrick & et al

4. Mirgain & Cordova

5. Greeff & Malherbe

همکاران (۱۳۹۵)، بخشایش و مرتضوی (۱۳۹۷)، رضایی‌پور و همکاران (۱۳۹۲)، هانی و بائورنگ (۲۰۱۵) و اسمانتالیتز و گوردون (۲۰۱۵) نشان دادند رضایت از زندگی زناشویی به میزان زیاد با دانش جنسی در ارتباط است. تحقیقات بسیاری کمبود دانش جنسی را یکی از دلایل اصلی افزایش رفتارهای پرخطر، ابتلا به بیماری‌های مقاربتی، بارداری‌های ناخواسته، سقط جنین و نارضایتی زناشویی می‌دانند (مستون و اهرولد^۱، ۲۰۲۰). در پژوهشی که توسط سلطانی و همکاران (۱۳۹۶) انجام شد نشان داد که بین دانش جنسی و رضایت از رابطه، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج پژوهش پارک، کانگ و پارک^۲ (۲۰۱۶) نیز حاکی از آن بود که بین دانش جنسی و رضایت از رابطه، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین یافته‌های پژوهش شیخ‌الاسلامی، آذرنیور و محمدی (۱۳۹۴) آشکار کرد که ۴۵٪ از کل واریانس کیفیت زندگی زنان به وسیله دانش و نگرش جنسی و صفات شخصیت پیش‌بینی می‌شود. پژوهش ضیغمیان و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد که دانش جنسی بیشترین رابطه را با رضایت زناشویی دارد. نتایج پژوهش فتاحی و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد که می‌توان به کمک دانش و نگرش جنسی و سبک‌های دل‌بستگی، رضایت زناشویی را پیش‌بینی کرد. پژوهش‌های محمدی، عضوخوبان و گودرزی (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش جنسی، تأثیر معنی‌داری بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارد. نتایج پژوهش خانجانی و شکی و همکاران (۱۳۹۲) حاکی از تأثیر معنی‌دار آموزش دانش جنسی بر بهبود کیفیت و افزایش رضایت جنسی و رضایت زناشویی است. یافته حاصل از پژوهش نشان داد که دانش جنسی قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل هست. این یافته با نتایج مطالعات ترابی و همکاران (۱۳۹۹)، بشارت و همکاران (۱۳۹۶) و آتاک و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آگاهی و دانش جنسی نقش بسیار مهمی در رضایت افراد از زندگی زناشویی‌شان دارد. بسیاری از افراد مخصوصاً در کشور ما با اطلاعات ناقص و گاه حتی اشتباه وارد رابطه زناشویی می‌شوند که نتیجه آن رابطه‌ای با کیفیت پایین است. آموزش اطلاعات صحیح در زمینه چرخه پاسخ جنسی، تفاوت‌های زن و مرد در این زمینه و در ابراز عشق، دیدگاه اسلام در زمینه رابطه جنسی نه تنها احتمال بهبود مهارت-های عملی را افزایش می‌دهد بلکه باعث اصلاح بسیاری از باورهای اشتباه زوجین می‌شود که این مسئله مخصوصاً در زنان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا مکانیزم راه‌اندازی میل جنسی در زنان به مقدار زیادی تحت تأثیر افکار و باورهای قرار دارد که در این زمینه دارند؛ برخلاف مردان که به راحتی و خیلی زود از طریق حس بینایی و یا بویایی برانگیخته می‌شوند (آتاک و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، از آنجاکه مسائل جنسی و توانایی برقراری یک ارتباط جنسی مطلوب، یکی از اجزاء شخصیت و خودپنداره فرد محسوب می‌شود، زمانی که فرد در عملکرد جنسی با مشکل مواجه شود و متوجه می‌شود که آگاهی و دانش کمی در این زمینه دارد، خود را به عنوان شریک جنسی فاقد صلاحیت می‌بیند که این موضوع بر میزان احساس رضایت وی از زندگی تأثیر می‌گذارد. در این خصوص، دانش جنسی با فراهم ساختن زمینه جهت شناخت محدودیت‌ها و کالبدشناختی رفتار جنسی برای افراد امکان محقق شدن رفتار جنسی لذت‌بخش و شاد را فراهم می‌سازد تا بدین وسیله با ارضاء یکی از نیازهای بشری موجبات افزایش آرامش و آسایش افراد را فراهم سازد. از آنجایی که یکی از خصوصیات اشخاص سالم و دارای سلامت روان، شناخت محدودیت‌ها

¹ . Meston & Ahrold

² . Park, Kang & Park

و نواقص خود است، آگاهی و دانش جنسی باعث افزایش شناخت و پذیرش محدودیت‌ها می‌شود و صمیمیت و نزدیکی حاصل از رابطه جنسی سالم و آگاهانه حس باهم بودن و دوست داشتن و دوست داشته شدن و نهایتاً افزایش رضایت زناشویی را برای زوجین به همراه می‌آورد.

نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که صمیمیت بر شفقت خود اثر مستقیم ندارد. با توجه به نقش صمیمیت در کیفیت رابطه زناشویی، پژوهشگران همواره در تلاش بوده‌اند که عوامل مؤثر بر صمیمیت زناشویی را مورد شناسایی قرار دهند. یکی از نتایج به‌دست‌آمده و مهم در بستر روابط زناشویی، شفقت خود است. پژوهش‌های صورت پذیرفته در این زمینه نشانگر نقش خودشفقتی در کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین می‌باشد. در این زمینه یارمحمدی و رضایی (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای ناهمسو دریافتند که آموزش مبتنی بر شفقت خود بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی تأثیر دارد. ذاکری، صفاریان و نجات (۱۳۹۸) نیز در پژوهشی نشان دادند که خودشفقتی با دلزدگی زناشویی رابطه معنی‌داری داشته و در رابطه بین ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی با دلزدگی زناشویی نقش تعدیل‌کننده دارد.

نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که دانش جنسی بر شفقت خود در زنان دارای تعارض خانوادگی شهر تبریز مؤثر بود؛ اگرچه تاکنون پژوهش‌های بسیار اندکی مستقیماً به بررسی اثر دانش جنسی بر شفقت خود صورت گرفته است؛ اما به‌طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش حاضر همخوان هستند. نتایج این تحقیق با یافته‌های مصطوفیان (۱۳۹۹)، با عنوان بررسی نقش میانجیگری دانش جنسی بر رابطه بین شفقت خود و رضایت زناشویی، قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی (۱۳۹۸) با عنوان سبک‌های زوجی و شفقت به خود و مطالعات موسوی (۱۳۹۷) و تحقیقات خسروی (۱۳۹۷) بررسی رابطه خودشفقتی، دگر شفقتی و دانش جنسی با رضایت زناشویی در زنان متأهل، خلعتبری، همتی و محمدی (۱۳۹۶) با عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تصویر بدنی، دانش جنسی و رضایت زناشویی زنان همسویی دارد.

با توجه به نتایج پژوهش‌ها در تبیین فرضیه حاضر می‌توان این‌گونه استدلال کرد که دانش جنسی بر شفقت خود و رضایت زناشویی افراد متأهل اثرگذار است (مورین، کالچی، استون، سون و برینک^۱، ۲۰۲۰). نف و برتواس (۲۰۱۳) نشان دادند، درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آن‌ها چگونه با شریک زندگی‌شان مهربان هستند در ارتباط است؛ و افراد خود شفقت‌ورز، سطح ارتباطی مطلوبی را با شریک زندگی خود برقرار می‌کنند و پذیرش بالایی نسبت به همسر خود و همچنین رضایت بیشتری از رابطه زناشویی‌شان دارند. با توجه به مطالعات متعدد گذشته (بیکر و مک نالتی، ۲۰۲۱؛ جیکوبسن، ویلسون، کرز، کلوم، ۲۰۲۰؛ لینچ و روبین و مرس^۲؛ یارنل و نف، ۲۰۱۳ و فیگلی، ۲۰۲۲) شفقت نسبت به خود و دیگران، در زنان بیشتر از مردان غالب بوده و همچنین شفقت در زنان علاوه بر اینکه بانگیزه بالایی همراه است موجب اصلاح اشتباهات بین فردی شده و با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات شخصی ارتباط دارد.

¹ . Morin, Collechi, Stone, Sood, & Brink

² . Lynch, Robins, & Morse

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده شد بین صمیمیت و رضایت از رابطه با میانجیگری شفقت خود رابطه مثبت غیرمستقیمی وجود دارد. با افزایش شفقت خود، رضایت از رابطه و صمیمیت افزایش یافته است و بالعکس. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های همدانی و شریفی (۱۳۹۸)، فهیم‌دانش و نوفرستی (۱۳۹۸)، خلعتبری، همتی و محمدی (۱۳۹۷)، قزلسفلو (۱۳۹۵)، مصطفویان (۱۳۹۴)، عبدی، توکلی و فرزانه (۲۰۱۹)، مالکی و همکاران (۲۰۱۹)، سباستیان (۲۰۱۸)، ویلیامز^۱ (۲۰۱۹)، آبرتسون^۲ (۲۰۱۹) همسو و هماهنگ می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت شفقت خود به‌طور همزمان نیازمند این است که افراد از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند، بنابراین می‌توانند در گام اول تجربه خودشان را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند. وقتی فردی به خود شفقت داشته باشد این شفقت را نیز به همسر و اطرافیان خواهد داشت و از صمیمیت و زندگی زناشویی بهتری برخوردار خواهد شد سپس یک نگرش مشفقانه و صمیمی به زندگی زناشویی خود خواهد داشت (پادگت^۳ و همکاران، ۲۰۱۹).

نتایج نشان داد که دانش جنسی بر رضایت از رابطه با میانجیگری شفقت خود اثر غیرمستقیم دارد. ازدواج تجربه‌های مشترک میان زن و شوهر ایجاد می‌کند که گاهی می‌تواند منجر به تفاوت در کیفیت رابطه زناشویی شود (بیم، مارکوس، تورخیمر و ایمری^۴، ۲۰۱۸). گرایش‌ها و باورهای متفاوت زوج‌ها در مورد روابط عاشقانه و فعالیت جنسی می‌تواند با عدم آگاهی و اطلاعات کافی یا حتی غلط در مورد روابط جنسی ارتباط داشته باشد. در این مورد، زوج‌های جوان با اینکه یکدیگر را دوست دارند، ممکن است در مورد مسائل جنسی با هم مخالفت کنند و توانایی لذت بردن و راحتی از همسر و ابراز عشق و علاقه خود را از دست بدهند. داشتن سطح مناسبی از دانش جنسی و نگرش مثبت نسبت به رابطه جنسی برای لذت بردن از رابطه با همسر ضروری است. این به این معنی است که اگر دانش جنسی هر دو زوج در سطح خوبی باشد و نگرش مثبتی نسبت به رابطه جنسی داشته باشند، به صمیمیت جنسی و توانایی دسترسی به قله جنسی و حقوق طبیعی جنسی که یکی از هدف‌های ازدواج است، منتهی می‌شود. این نیاز، اگر در خانواده به درستی انجام شود و هر دو طرف را راضی کند، درحالی‌که سلامتی جسمی و روانی هر دو طرف را حفظ می‌کند، مشکلات و تنش‌های درون خانواده را کاهش می‌دهد و تعهد زوج نسبت به وفاداری و پیمان مقدس ازدواج را تقویت می‌کند. از آنجایی‌که جهل و عدم آگاهی از جنسیت و نگرش منفی و بدبینانه نسبت به جنسیت موانع دسترسی به صمیمیت جنسی هستند، این امر منجر به ایجاد کشمکش‌های جنسی و صدمات بیشتر برای زوج‌ها می‌شود. از سوی دیگر، اگر آگاهی زنان به حد کافی باشد که منجر به تفسیر مثبت رفتار آن‌ها شود، می‌تواند بر عملکرد آن‌ها تأثیر بگذارد و در نتیجه زنان قادر خواهند بود رفتار جنسی خود را برای دستیابی به صمیمیت و رضایت جنسی تنظیم کنند. آلمایر معتقد است که دانش جنسی مردم می‌تواند نقش مستقیمی در سلامتی جنسی آن‌ها ایفا کند (ملدروم، لیامپوتونگ و والریشیم^۵، ۲۰۱۶). به نظر می‌رسد که بخش اعظم زوج‌های ایرانی از عدم دانش جنسی رنج می‌برند، اما از بحث و گفتگو در این مورد احساس شرم و گناه می‌کنند و از تأثیر آن بر نارضایتی

¹ . Williams

² . Abbertson

³ . Padgett

⁴ . Beam, Marcus, Turkheimer & Emery

⁵ . Meldrum, Liamputong & Wollersheim

زناشویی و در نتیجه عدم رضایت از زندگی‌شان بی‌خبرند (متقی، ۱۳۹۲). بیمانت، بیرونز، رایندر و داگندال^۱ (۲۰۱۶) در همین راستا پژوهشی باهدف بررسی تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر خودپسندی، تمایل به خودکشی، خودکارآمدی و نیز اضطراب انجام داده‌اند. نتایج این پژوهش نشان دادند درمان مبتنی بر شفقت بر خودکارآمدی و اضطراب تأثیر مثبتی داشته است. همچنین، نتایج پژوهش پهلوان‌پور (۱۳۹۸) با عنوان اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودکارآمدی دختران نوجوان مرکز شبه خانواده استان یزد نشان داد آموزش شفقت به خود توانسته است ۷۳٪ از واریانس کل نمرات خودکارآمدی را تبیین کند. گیلبرت و پروکتر (۲۰۱۶) نشان دادند شفقت به خود، انعطاف‌پذیری بالای روان‌شناختی را در پی دارد. در واقع درمان مبتنی بر شفقت مانند فیزیوتراپی ذهن عمل می‌کند که سیستم تهدید را خنثی و سیستم تسکین را فعال می‌کند؛ در نتیجه تحول این سیستم، تاب‌آوری فرد افزایش می‌یابد و درنهایت به بهبود سطح تحمل پریشانی منجر می‌شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه‌کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته‌اند اعلام می‌دارند.

References

- Asadi, M., Nazari, A., & Sanaizaker, B. (1401). Effects of short-term Satir family therapy on couples' communication patterns. *Research in Psychological Health*, 3(1), 65–76. (In Persian).
- Asoudeh, M., & Zaerpoor, M. (1396). Mental health: Role of marital intimacy and communication patterns. In *Proceedings of the Second National Conference on Psychology: Family Psychology of Marvdasht*. (In Persian).
- Ayles, C. (2014). Biographical determinants of marital quality. Retrieved from http://www.oneplusone.org.uk/Publications/Reports/BiographicalDeterminants_FullReport.pdf
- Bagarozzi, D. A. (2007). Marital intimacy needs questionnaire: Preliminary report. *American Journal of Family Therapy*, 25(3), 285–290.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Banse, R. (2014). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273–282.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2014). *Social psychology*. Pearson.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (2011). Attachment styles among young adults: Test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Beam, C. R., Marcus, K., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2018). Gender differences in the structure of marital quality. *Behavior Genetics*, 48(3), 209–223.
- Beaumont, E., Irons, C., Rayner, G., & Dagnall, N. (2016). Does compassion-focused therapy training for health care educators increase self-compassion and reduce self-criticism? *Personality and Individual Differences*, 95, 196–199.
- Becker, P. E., & Moen, P. (2019). Scaling back: Dual-earner couples' work-family strategies. *Journal of Marriage and Family*, 61, 995–1007. <https://doi.org/10.2307/354019>
- Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2016). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Archives of Sexual Behavior*, 45(4), 863–874.
- Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2019). Attachment orientations, sexual fantasies, and relationship satisfaction across the adult life span. *Archives of Sexual Behavior*, 48(3), 789–801.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929–943.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindfulness self-compassion intervention in teens. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44, 71–89.
- Bogaerts, S., Daalder, A. L., Van der Knaap, L. M., Kunst, M. J., & Buschman, J. (2008). Critical incident, adult attachment style, and PTSD. *Social Behavior and Personality*, 36(8), 1063–1072.

¹. Beaumont, Irons, Rayner & Dagnall

- Botlani, S., Ahmadi, S. A., Bahrami, F., Shahsiah, M., & Mohebbi, S. (2010). Effect of attachment-based couple therapy on sexual satisfaction and intimacy. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 12(2), 496–505. (In Persian).
- Bowlby, J. (1984). Violence in the family as a disorder of the attachment and caregiving systems. *American Journal of Psychoanalysis*, 44, 9–27.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45–52.
- Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). Revision of the Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21, 289–308.
- Cohen, A. B. (2005). Attachment and infidelity in romantic relationships (Doctoral dissertation, Adelphi University).
- Cozzarelli, C., Karafa, J. A., Collins, N. L., & Tagler, M. J. (2003). Stability and change in adult attachment styles. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(3), 315–346.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555–575.
- Cutler, L. (2019). Adult attachment styles, communication patterns, and relationship satisfaction (Doctoral dissertation).
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497–527.
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 690–702.
- Esere, M. O., Yeyeodu, A., & Oladun, C. (2014). Obstacles to effective communication in marriage. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 584–592.
- Feeney, J. A., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70–74.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379.
- Halford, W. K. (2011). *Short-term couples therapy*. Routledge.
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 8–13.
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (2012). Love and intimacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 550–556). Academic Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.
- Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal*, 1–10.
- Jennings, L. K., & Tan, P. P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888–895.
- Karney, B. R., & Coombs, R. H. (2010). Memory bias in long-term relationships. *Psychological Bulletin*, 26, 957–959.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Muise, A., Impett, E. A., & Desmarais, S. (2013). Sexual motivation and relationship satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1320–1332.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 1–21.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Follerud, T. R. (2007). Intimacy and marital satisfaction. *The Family Journal*, 15, 359–367.

- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629–651.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Adult attachment and romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–1429.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 841–849.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood. *Child Development*, 71(4), 684–689.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism and attachment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201–212.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion and conflict resolution. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.