

Investigating the Lived Experience of Vulnerability in Marital Relationship: A Descriptive Phenomenological Study

Azadifard S¹, *Aslani KH², Khojasteh Mehr R³, Amanellahi Fard A⁴

Author Address

1. PhD Candidate in Consulting, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran;
 2. Associate Professor, Department of Consulting, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran;
 3. Professor, Department of Consulting, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran;
 4. Associate Professor, Department of Consulting, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran.
- *Corresponding Author E-mail: kh.aslani@scu.ac.ir

Received: 2022 May 22; Accepted: 2022 August 30

Abstract

Background & Objectives: When couples express their vulnerabilities in the marital relationship with a sense of calm and security and are accepted by their spouses, they will feel more satisfied and confident in their relationships. Therefore, the present study investigated the lived experience of vulnerability in the marital relationship. Vulnerability means uncertainty, danger, and emotional exposure. Vulnerability forms the core, heart, and center of meaningful human experiences. When a sense of vulnerability overwhelms us, we feel exposed.

Methods: The method of this research was qualitative and descriptive phenomenology. Phenomenological research seeks to understand the structure and nature of people's experiences with a phenomenon. The core of phenomenological research is the belief that there is a basic structure or common nature behind the various descriptions of reality presented by people who have experienced that phenomenon. This common nature can be discovered and connected to the entire research process. The statistical population of this research was all married women who experienced vulnerability in their marital relationship and were referred to the counseling centers of Khorram Abad City, Iran, during the years 2020–2021. The statistical sample consisted of 20 married women selected by purposive sampling and participated in research interviews. The interviews were analyzed using the four-step Giorgi method to clearly describe the subjects' lived experiences in relation to the phenomenon of vulnerability. These steps include 1) studying the general description to get a general sense of the interview text, 2) discovering and marking semantic units away from the interference of the researcher's assumptions, 3) transferring semantic units to psychological expressions and changing pronouns to the third person using the change method based on imagination, and 4) compiling the discovered semantic units in the form of a single structure and whole.

Results: Research consists of eight constituent components: listening to the spouse and being a good listener, accepting the subject, the spouse being confidential and confident that the problem will not be revealed, feeling safe and protected, not being judged or blamed by the husband, giving importance and position to the concern and knowing the issue by the husband, personality and behavioral characteristics of the spouse (such as being calm and kind, loving and considerate, being patient, understanding, giving the right, rational and prudent behavior, not reacting with violent and aggressive behaviors), empathy, and husband's efforts and actions to calm the wife. These eight constituent components show the final structure of vulnerability meaning that when couples express their vulnerabilities in their marital relationship and are accepted by their spouses in their relationships. They feel this space and these states.

Conclusion: According to the participants of this research, vulnerability means the ability to express the dark, shameful, and hidden aspects of their personality and life. Also, they believed that the honest expression of their shortcomings, weaknesses, and concerns with their spouses made them feel more intimate and close. Therefore, expressing vulnerabilities in the relationship and their acceptance by the couple can improve the quality of the marital relationship. This concept should be taught to couples in pre-marital and post-marriage counseling and marital relationship enrichment programs.

Keywords: Vulnerability, Marital relationship, Lived experience.

بررسی تجربه زیسته آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی: یک مطالعه پدیدارشناسی توصیفی

سارا آزادی فرد^۱، * خالد اصلانی^۲، رضا خجسته مهر^۳، عباس امان‌الهی فرد^۴

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران؛
 ۲. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران؛
 ۳. استاد گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران؛
 ۴. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.
- *اراینامه نویسنده مسئول: Kh.aslani@scu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱ خرداد ۱۴۰۱؛ تاریخ پذیرش: ۸ شهریور ۱۴۰۱

چکیده

زمینه و هدف: زمانی که زوجین با احساس آرامش و امنیت آسیب‌پذیری‌های خود را در رابطه زناشویی بیان کنند و از سوی همسر پذیرفته شوند، احساس رضایت و صمیمیت بیشتری در رابطه خواهند داشت؛ از این رو پژوهش حاضر باهدف بررسی تجربه زیسته آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی انجام شد.

روش‌بررسی: روش این پژوهش کیفی و از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود. جامعه آماری را تمامی زنان متأهلی تشکیل دادند که دارای تجربه آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی بودند و در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به مراکز مشاوره شهر خرم‌آباد مراجعه کردند. مشارکت‌کنندگان بیست نفر از زنان متأهل بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و در مصاحبه‌های پژوهش شرکت کردند. مصاحبه‌ها با استفاده از روش چهارمرحله‌ای جیورجی بررسی و تحلیل شد تا توصیف روشنی از تجارب زیسته آزمودنی‌ها در رابطه با پدیده آسیب‌پذیری به دست آید.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش شامل هشت جزء تشکیل‌دهنده عبارت بود از: ۱. گوش دادن همسر و شنونده خوبی بودن؛ ۲. پذیرش موضوع؛ ۳. رازداری همسر و اطمینان از فاش نشدن مشکل؛ ۴. احساس امنیت و حمایت و نبود قضاوت و سرزنش توسط همسر؛ ۵. اهمیت و جایگاه دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع از جانب شوهر؛ ۶. ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر (مانند آرام و مهربان بودن، محبت و توجه کردن، صبور بودن، درک کردن، حق‌دادن، منطقی و سنجیده رفتار کردن، واکنش نشان ندادن با رفتارهای تند و پرخاشگرانه)؛ ۷. همدلی؛ ۸. تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام کردن همسر.

نتیجه‌گیری: می‌توان گفت، بیان آسیب‌پذیری‌ها در رابطه و پذیرش آن‌ها توسط زوجین باعث بهبود کیفیت رابطه زناشویی می‌شود؛ بنابراین شایسته است این مفهوم در برنامه‌های مشاوره پیش و پس از ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط زناشویی به زوجین آموزش داده شود.

کلیدواژه‌ها: آسیب‌پذیری، رابطه زناشویی، تجربه زیسته.

زندگی کردن، عشق ورزیدن، کار و حتی رهبری را تحت تأثیر قرار می دهند (۴). توهم آسیب پذیر نبودن نه تنها سپری محافظ نیست، بلکه واکنشی را که باعث محافظت واقعی می شود نیز تضعیف می کند. پذیرش آسیب پذیری یعنی شهامت داشتن برای پذیرش حقیقت. پذیرش حقیقت و داشتن شهامت کار ساده ای نیست؛ ولی هرگز ضعف محسوب نمی شود. پذیرش آسیب پذیری یعنی مواجهه داشتن؛ یعنی شکنجه ای که اطمینان نداشتن نام دارد. آسیب پذیری یعنی مواجهه با صحنه و امیدواری برای اینکه فرد به جای تمسخر، تشویق شود (۴). وقتی آسیب پذیری ها در روابط زوجین به وجود می آید، افراد تمایل به درک خطرپذیری (ریسک) و پیش بینی درد دارند. آن ها به رفتارهای آسیب رسان واقعی یا درک شده شخص دیگر به شیوه ای خودکار واکنش نشان می دهند؛ گویی که وضعیت موجود در اصل همان وضعیت استرس زایی بوده که در گذشته یا در زمینه خارج از رابطه، تجربه شده است. در لحظاتی که آسیب پذیری ها در رابطه ایجاد می شود، فروپاشی معانی بین گذشته و حال یا هم پوشانی معانی، از دو زمینه متفاوت اتفاق می افتد. این هم پوشانی ها می تواند افراد را گیج کند، تحریک کننده درد باشد و باعث بروز حالت های محافظت از خود شود. اگرچه آسیب پذیری های ناشی از رابطه، مستلزم تشدید موقعیت کنونی و تجربیات گذشته هستند، آن ها همچنین می توانند به طور هم زمان با شرایط آسیب زا و پراسترس خارج از رابطه زوج که سازوکارهای مقابله زوج را در هم می شکنند یا سیستم باورهای فرد را نقض می کنند، مرتبط باشند (۵). یک مثال شوهری است که بعد از دست دادن شغل خود بیش از حد به درخواست های همسرش حساس می شود و آن ها را به منزله انتقاد و اظهار نظرهای تحقیرآمیز تفسیر می کند. مثال های دیگر شامل الگوی حساسیت ناشی از استرس نقل مکان، ضرر و خسارت، مهاجرت یا سروکار داشتن با بیماری های ناتوان کننده است. این موقعیت ها ممکن است احساس فقر و شکنندگی در زوجین ایجاد کند و در نتیجه آن ها در قبال محرک های درون رابطه بیشتر واکنش نشان دهند. همچنین آسیب پذیری ها می تواند از ساختار قدرت کنونی در رابطه خود زوجین نشئت گرفته باشد که در آن یک همسر در موقعیتی فرعی در قبال جنسیت، نژاد، طبقه اجتماعی، زمینه های فرهنگی و آموزشی یا توانایی کسب قدرت قرار دارد. تعادل قدرت، مسئله ای اساسی در روابط زوجین است (۶،۷). وقتی یک انحراف در رابطه وجود دارد به این شکل که یک همسر قدرت را به دست می گیرد یا بر دیگری تسلط می یابد، ممکن است یک یا هر دو زوج احساس آسیب پذیری کنند. همسران در موقعیتی یک طرفه و اغلب زنان در ارتباط با شوهر خود احساس کاهش ارزش می کنند یا اینکه اصلاً نمی فهمند چرا چنین احساسی دارند. در روابط ناسازگارانه، مردان وقتی احساس آسیب پذیری می کنند خشمگین می شوند و مجدد موقعیت تسلط و

داده های پژوهشی نشان داد، افراد متأهل مزایای بسیاری در مقایسه با افراد غیرمتأهل دریافت می کنند. افراد متأهل، سالم تر، دارای زندگی طولانی تر، شادتر و دارای وضعیت مالی بهتری هستند (۱). در دهه های اخیر محققان به کشف عوامل افزایش دهنده کیفیت زناشویی^۱ و ثبات و دوام ازدواج، توجه نشان داده اند. یکی از این عوامل تأثیرگذار در کیفیت و دوام ازدواج، پذیرش آسیب پذیری^۲ است. آسیب پذیری به معنای اطمینان نداشتن^۳، خطرپذیری (ریسک)^۴ و مواجهه عاطفی^۵ است. آسیب پذیر بودن، محور و مرکز تجارب معنادار انسان را تشکیل می دهد. وقتی حس آسیب پذیری بر فرد غلبه می یابد احساس می کند بی حفاظ در معرض قرار گرفته است (۲).

واژه آسیب پذیری براساس آنچه در واژه نامه میریام وبستر آمده از واژه والنیر^۶ مشتق می شود که معنای آن «زخمی کردن»^۷ است. این واژه شامل دو مفهوم «قابلیت زخمی شدن»^۸ و «پذیرای حمله یا تخریب شدن»^۹ است. براون براساس یافته های مصاحبه های تحقیقاتی گسترده، آسیب پذیری را در متن روابط انسانی با عنوان «اطمینان نداشتن، خطرپذیری (ریسک) و مواجهه عاطفی» تعریف کرد؛ همچنین او این واژه را به صورت «باید جرئت کنیم خود را نشان دهیم و دیده شویم» توصیف کرد (۲). بازکردن و به اشتراک گذاشتن جنبه های دردناک و بالقوه شرم آور وجود خود با شریکی که ممکن است دلسوزانه پاسخ گو باشد یا پاسخ گو نباشد، نیاز به خطرپذیری (ریسک) عاطفی اولیه^{۱۰} دارد. اگر فرد به خود اجازه دهد به این شیوه دیده شود، همسرش به شکل قضاوتی یا سایر شیوه های غیرحمایتی پاسخ می دهد و احتمالاً احساس شرم را تشدید می کند و سبب تقویت این حس می شود که شخص به نحوی ناقص، بی ارزش و ناکافی است. از سوی دیگر اگر افراد جنبه آسیب پذیر خود را نشان دهند، شریک زندگی با همدلی^{۱۱} و پذیرش^{۱۲} پاسخ می دهد و این روش به طرز باورنکردنی می تواند التیام بخش و تقویت کننده روابط باشد. آسیب پذیری معمولاً به منزله خطرپذیری (ریسک) و مسئولیت تلقی می شود و این معنا را نیز دارد؛ اما فقط این نیست. کلمه آسیب پذیری به معنای «مستعد زخمی و جریحه دار شدن» است. آسیب پذیری، تجربه ای درونی^{۱۳} است و نه یک رفتار^{۱۴} (۳).

حس آسیب پذیر بودن نه خوب است و نه بد؛ نه حسی تاریک است و نه همیشه تجربه ای مثبت و روشن. حس آسیب پذیری محور همه عواطف و احساسات است. فرار از احساسات از ترس گران تمام شدن آن در زندگی، یعنی فرار از همان چیزی که به زندگی هدف و معنا می بخشد. انکار آسیب پذیری اغلب از تداعی آن با احساسات منفی مانند ترس، خجالت، اندوه، غم و ناامیدی سرچشمه می گیرد؛ احساساتی که نمی خواهیم مطرحشان کنیم؛ حتی زمانی که به طور عمیق نحوه

8. Ability to get injured
9. Accept attack or destruction
10. Basic emotional risk
11. Empath
12. Acceptance
13. Internal experience
14. Behavior

1. Marital quality
2. Vulnerability
3. Uncertainty
4. Risk
5. Emotional exposure
6. Vulnerare
7. Wound

کنترل بر دیگران را از طریق تهدید و زور به دست می‌گیرند (۸). به دلیل اینکه تفاوت‌های قدرت بین زوجین اغلب بیان نشده است و پیچیده‌سازی آن به سردرگمی و پریشانی زوجین می‌افزاید، در فرایند درمان علاوه بر شناسایی آسیب‌پذیری‌های فردی هر یک از زوجین، درمانگر باید زوجین را از نظر تعادل ساختار قدرت ضمنی در مناسبات آن‌ها بررسی کند.

پذیرش آسیب‌پذیری، دوجانبه و نیز مستلزم تعیین حد و مرز و اعتماد است. آسیب‌پذیری به معنای درمیان‌گذاشتن جزئیات زندگی با همه یا تاوان‌دادن یا افشاگری نسنجیده نیست و شامل خرابکاری‌های رسانه‌های اجتماعی درباره سبک زندگی شخصیت‌های سرشناس نیز نمی‌شود. پذیرش آسیب‌پذیری یعنی درمیان‌گذاشتن احساسات و تجارب با افرادی که مشخص است حق شنیدن درباره زندگی آن شخص را دارند. آسیب‌پذیر و بازبودن دوجانبه است و بخشی حیاتی از فرایند اعتمادسازی به‌شمار می‌آید. پیش از خطرپذیری (ریسک) درمیان‌گذاشتن احساسات خود با دیگران هیچ تضمینی وجود ندارد؛ هرگز نمی‌توان در اولین دیدار با فردی، سفره دل را برایش باز کرد (۲). زمانی می‌توان به طریق صحیح و با تعیین حدومرز، احساسات و رازهای خود را با فردی در میان گذاشت و آسیب‌پذیری خود را به وی نشان داد که روابط ایجادشده با او بتواند وزن آن احساسات و رازها را تحمل کند.

حاصل این آسیب‌پذیری دوجانبه که برای هر دو طرف محترم است، افزایش ارتباط و اعتماد و تعهد خواهد بود. پذیرش آسیب‌پذیری بدون تعیین حدومرز، به قطع ارتباط و اعتمادداندن و تعهدنداشتن می‌انجامد. برملاکردن همه چیز در مقابل همه یا افشاگری نسنجیده، روشی برای محافظت از خود در مقابل آسیب‌پذیری واقعی است (۲). زوج‌درمانی هیجان‌مدار^۱ اولین رویکرد اصلی زوج‌درمانی است که به صورت ویژه بر اهمیت کمک به زوجین برای دسترسی و بیان احساسات آسیب‌پذیر اساسی، تأکید می‌کند (۹). این رویکرد به سنت تجربی انسان‌گرایانه استفاده از همدلی و تمرکز بر تعامل موجود و تجربه احساسات کنونی پایبند است. همچنین به سنت سیستمی مشاهده پویایی‌های مسئله‌ساز و چرخه تعاملی منفی (به‌جای خود افراد) به‌عنوان عوامل نیازمند به تغییر، عمل می‌کند. این نظریه، تعارض بین زوجین را که عمدتاً ناشی از دل‌بستگی ناکافی و نیازهای مربوط به هویت است، براساس احساسات آسیب‌پذیر بیان‌نشده مفهوم‌سازی می‌کند (۱۰). نمونه‌هایی از نیازهای دل‌بستگی شامل نیاز به صمیمیت بیشتر، در دسترس بودن یا پاسخ‌گویی بیشتر به همسر، با فرض احساسات آسیب‌پذیر اساسی از ترس و غم است. نیازهای مربوط به هویت شامل نیاز به داشتن حس اعتبار، پذیرش و احترام با فرض احساسات آسیب‌پذیر اساسی از ترس و شرم است. کمک به زوجین برای صحبت درباره احساسات اولیه و نیازهای برآورده‌نشده که زمینه‌ساز سرزنش، کنترل، اجتناب و سایر الگوهای رفتاری مضر هستند، به منزله پادزهر چرخه تعامل منفی مدنظر قرار می‌گیرد. به‌نظر می‌رسد این نوع از اکتشاف عاطفی و ابرازگری باعث تقویت پیوند

دل‌بستگی از طریق تجربیات عاطفی اصلاحی خواهد شد که با افزایش درک و صمیمیت و پاسخ‌گویی متقابل میان زوجین مشخص می‌شود (۱۰).

باتوجه به مطالب ذکرشده، در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید بیان داشت که مفهوم آسیب‌پذیری با وجود اهمیت و تأثیرش بر رابطه زناشویی، مفهومی ناشناخته و پیچیده است. آشناکردن بیشتر زوجین و مشاوران خانواده با این مفهوم می‌تواند بسیاری از مشکلات ارتباطی را کاهش دهد و با تقویت صمیمیت بین زوجین سبب به‌اشتراک‌گذاری دغدغه‌های آن‌ها شود و روابطشان را به پیوندهایی ایمن‌تر و محکم‌تر تبدیل کند. همچنین در اهمیت و ضرورت این موضوع باید گفت، بیان آسیب‌پذیری‌ها در بافت رابطه زوجین فرصت‌هایی را برای پاسخ‌گویی دل‌بستگی مهیا می‌کند که احساسات امنیت را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، آن‌ها فرصت‌هایی را برای همدلی فراهم می‌آورند که اعتبار خود را ارتقا می‌بخشند. لیونگستون اظهار داشت، در لحظه‌های آسیب‌پذیری، گشودگی به تجربه و پتانسیل تغییر روان‌درمانی^۲ وجود دارد (۳). وقتی از دفاع‌ها کاسته می‌شود و تماس با جنبه‌های آسیب‌پذیر شخص افزایش می‌یابد، پردازش عاطفه‌هایی که قبلاً تحمل‌ناپذیر بودند، امکان‌پذیر می‌شود و گزینه‌های قبلاً تجربه‌شده و مسدودشده را به‌خطر می‌اندازد و رهاکردن الگوهای حمایتی محدود و سخت را در پی دارد (۳). پژوهش‌های اندک صورت‌گرفته در این زمینه دارای کفایت لازم نیست و خلأ پژوهشی در زمینه مذکور را نشان می‌دهد؛ به‌طوری‌که ضرورت انجام‌دادن مطالعات بیشتر در نمونه‌های متعدد و متفاوت احساس می‌شود؛ بنابراین باتوجه به اهمیت و جایگاه مفهوم آسیب‌پذیری در رابطه زوجین، پژوهش حاضر به‌دنبال بررسی تجربه زیسته^۳ آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی بود.

۲ روش بررسی

بعضی از سؤالات در پژوهش تنها به‌وسیله روش کیفی پاسخ داده می‌شوند؛ مانند اینکه تجربه زیسته افراد از یک پدیده چگونه است (۱۱). از دیدگاه روش‌شناسان کیفی، عصاره پدیدارشناسی^۴ مطالعه تجربه زیسته افراد از پدیده‌ها است و پدیدارشناسی تجربه افراد را در بافت زندگی روزمره آن‌ها بررسی می‌کند (۱۳-۱۱)؛ براین اساس پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال بود که تجربه زیسته افراد متأهل از پدیده آسیب‌پذیری در ازدواج چگونه است. به‌منظور رسیدن به پاسخی برای این پرسش پژوهشگران در تحقیق حاضر روش پدیدارشناسی را برگزیدند؛ به‌دلیل اینکه از میان روش‌های کیفی برای بررسی عمیق تجربه زیسته آسیب‌پذیری، مناسب‌ترین روش تحقیق پدیدارشناسی است.

تحقیق پدیدارشناسی پاسخ این سؤال را جست‌وجو می‌کند که ساختار و ماهیت تجربه یک پدیده توسط مردم چیست (۱۴). هسته تحقیق پدیدارشناختی بر این باور است که در ورای توصیف‌های مختلف ارائه‌شده از واقعیت توسط افرادی که آن پدیده را تجربه کرده‌اند، ساختاری اساسی یا ماهیت مشترک وجود دارد. این ماهیت می‌تواند

³ Lived Experience
⁴ Phenomenology

¹ Emotionally Focused Therapy (EFT)
² Psychotherapeutic

کشف شود و سراسر فرایند تحقیق را به هم مرتبط کند (۱۴). روش پدیدارشناسی برای گفته‌های شرکت‌کنندگان به عنوان یک منبع اعتباری دانش که ارائه‌کننده تجاربشان از پدیده در حال مطالعه بودند، ارزش قائل است؛ بنابراین برای نیل به تجربه ذهنی افراد مناسب است (۱۵)؛ به عبارت دیگر پدیدارشناسی توصیف جزئی پدیده‌ها یا تجارب در حال مطالعه است (۱۱). در بسیاری از اوقات محققان پدیدارنگر علاقه شخصی یا دلیلی برای خواسته خود به منظور کشف تجربه زیسته دارند. به بیان دیگر محققان می‌خواهند تجربه را در لایه‌های عمیق‌تر معنا و حضور آن را در لایه هشتمین بفهمند (۱۱). جیورجی اظهار داشت، تنها روشی که محقق می‌تواند تجربه دیگران را بفهمد، گشودگی نسبت به پدیده‌ها است. این روش حرکت به سمت سرچشمه‌ها یا تجربه واقعی افراد از پدیده‌ها و غوطه‌وری در اطلاعاتی است که تجربه را احاطه می‌کنند تا محقق ذات یا ساختارهای ثابت تجربه را بفهمد (۱۶). پولکینگ‌هورن بیان کرد، هدف تحقیق پدیدارشناسی فراهم آوردن یک توصیف از ساختارهای ذاتی تجربه‌ای است که هدف تحقیق قرار می‌گیرد و یافته‌های تحقیق پدیدارشناسی، ساختارهای کلی تجربه را وصف می‌کند (۱۷). کوال معتقد بود، دیدگاه پدیدارشناسانه روی زیست‌جهان تمرکز دارد که یکی از ایده‌های هایدگر است و شامل گشودگی به سمت تجربه مشارکت‌کنندگان می‌شود. زیست‌جهان، جهانی است که در زندگی هر روزه تجربه و زیست می‌شود (۱۸).

روش پدیدارشناسی توصیفی، سیستمی چهارمرحله‌ای مبتنی بر فلسفه پدیدارشناسی هوسرل است که توسط جیورجی معرفی و گسترش یافت. از آنجاکه هوسرل یک فیلسوف بود، جیورجی تغییراتی را در روش او ایجاد کرد تا برای مطالعه پدیده‌های روان‌شناختی کاربردی شود (۱۶)؛ در این راستا او روش چهارمرحله‌ای را بنا نهاد که در عین پایبندی به اصول علمی، قائل به روش تقلیل‌گرایی در مطالعه انسان بود؛ به علاوه این روش بیشتر از اینکه شواهدمحور (راستی‌آزمایی) باشد، اکتشاف‌محور بود؛ یعنی روش پدیدارشناسی توصیفی به جای ارائه یک پیش‌فرض و گشتن به دنبال شواهدی در اثبات آن، در پی توصیف ساختار پدیده‌های روان‌شناختی است تا بتوان آن پدیده را عمیق‌تر و با جامعیت بیشتر در مقایسه با سایر روش‌ها درک کرد (۱۹). در نهایت رویکرد پدیدارشناسی توصیفی عبارت است از توصیف پدیده‌های روان‌شناختی بدون اعمال هرگونه پیش‌فرض و تفسیر پژوهشگر با تمرکز بر تجاربی که افراد آزادانه و بی‌واسطه بیان می‌کنند (۱۹). در پژوهش حاضر از مراحل چهارگانه پیشنهادی جیورجی استفاده شد تا توصیف روشنی از تجارب زیسته آزمودنی‌ها در رابطه با پدیده آسیب‌پذیری به دست آید. این مراحل عبارت بود از: ۱. مطالعه کلی توصیف به منظور دستیابی به حس کلی از متن مصاحبه؛ ۲. کشف و علامت‌گذاری واحدهای معنایی به دور از دخالت پیش‌فرض‌های محقق؛ ۳. انتقال واحدهای معنایی به عبارات روان‌شناختی و تغییر ضمائم به سوم شخص با کاربرد روش تغییر مبتنی بر تخیل؛ ۴. ترکیب واحدهای معنایی کشف‌شده در قالب ساختار و کلیتی واحد. در این مرحله در ساختاری روان‌شناختی، اجزای اصلی تجربه باهمدیگر ترکیب

می‌شوند. آنچه در این مرحله ترکیب می‌شود تا ساختار نهایی پدیده را مشخص کند جزء تشکیل‌دهنده^۱ استخراج‌شده از تجربه مشارکت‌کنندگان است. مفهوم جزءتشکیل‌دهنده با مفهوم عناصر^۲ متفاوت است؛ بدین دلیل که اجزای تشکیل‌دهنده برخلاف عناصر باهم وابستگی بافتی دارند و آن‌ها را نمی‌توان مستقل از همدیگر در نظر گرفت. آن‌ها بخش ضروری ساختار کلی هستند (۱۸).

مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر زنان متأهلی بودند که تجربه آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی داشتند و به مراکز مشاوره شهر خرم‌آباد در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مراجعه کردند. برای انتخاب مشارکت‌کنندگان در این پژوهش از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد.

در پژوهش حاضر معیار اصلی برای شرکت در پژوهش این بود که مشارکت‌کنندگان دارای تجربه آسیب‌پذیری در روابط زناشویی باشند. معیارهای دیگر برای نمونه‌گیری هدفمند در پژوهش حاضر عبارت بود از: تمایل مشارکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و در اختیار گذاشتن تجارب خویش؛ داشتن سواد شناختی لازم برای در اختیار گذاشتن تجارب خود؛ متأهل بودن و داشتن تجربه زندگی زناشویی؛ نداشتن هیچ شواهدی از اختلال روان‌شناختی یا وجود یک بیماری روانی فعال؛ دارا بودن تجربه پدیده آسیب‌پذیری در رابطه زناشویی.

از آنجاکه تاکنون برای پدیده آسیب‌پذیری مقیاس و پرسش‌نامه‌ای تدوین نشده است که با تکمیل آن و تعیین نقطه برش بتوان افراد را به دو دسته دارای تجربه آسیب‌پذیری و نداشتن تجربه آن تقسیم کرد و با این پیش‌فرض که انسان‌ها در تمام روابط و حتی در تنهایی آسیب‌پذیری را تجربه می‌کنند (۲)، محقق برای مشارکت‌کنندگان در پژوهش ابتدا به توضیح و تشریح دقیق این پدیده پرداخت و نمونه‌ها و مثال‌هایی برای روشن‌تر شدن موضوع آورد؛ همچنین متنی ترجمه‌شده از داستان زوجی که این پدیده را در رابطه خود تجربه کردند به مشارکت‌کنندگان ارائه داد تا با خواندن آن به درک روشن‌تری از آسیب‌پذیری و احساسات ناشی از آن در رابطه برسند و به این شکل از تجربه‌های مشابه خود آگاه شوند. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بود از: تمایل نداشتن و ناراضی بودن افراد برای شرکت در پژوهش؛ نداشتن سواد شناختی لازم برای در اختیار گذاشتن تجارب خویش؛ اعتیاد به مواد مخدر؛ اقدام به طلاق یا در آستانه طلاق بودن.

مطالعه پدیدارشناسی توصیفی به روابط میان متغیرها توجه نمی‌کند؛ در برابر آن، این پژوهش به کشف ذات پدیده آسیب‌پذیری علاقه‌مند است. ابزارهای پژوهش در رویکرد کیفی همانند تحقیقات کمی نیستند. پاتون اشاره کرد، در رویکرد کیفی محقق به عنوان ابزار در متن یافته‌ها وجود دارد و وجود او به منزله ابزاری در انجام پژوهش است؛ زیرا محقق در این رویکرد مشاهده می‌کند، سؤال می‌پرسد، یادداشت برمی‌دارد، ضبط می‌کند، رونوشت انجام می‌دهد و در نهایت پاسخ‌ها را تعبیر می‌کند (۱۱)؛ بنابراین از دیدگاه روش‌شناسان کیفی یکی از ابزارهای مهم جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در تحقیقات کیفی، محقق به عنوان ابزار پژوهش است (۱۶، ۱۷). نقش پژوهشگر اجراکننده، هدایت تحقیق با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی

^۱. Constituent component

^۲. Elements

روانشناسانه، همچنين پرسش سؤالات تحقيق و ضبط پاسخ‌هاى مشاركت‌كنندگان بود. به‌منظور ايجاد سازى مشاركت‌كنندگان براى در اختيار گذاشتن تجارب خویش در پژوهش حاضر این‌گونه عمل شد: سهم مشاركت‌كنندگان در گسترش فهم و دانش درباره پدیده بررسى شده براى آنان يادآورى شد و بر نیاز پژوهشگر به تجربيات زیسته آن‌ها براى انجام پژوهش همراه با يادآورى رعایت نکات اخلاقى، تأکید صورت گرفت. در این پژوهش مسائل اخلاقى به‌شرح زیر رعایت شد: ارائه توضیحى کلی درباره اهداف تحقيق به مشاركت‌كنندگان صورت گرفت؛ رضایت‌نامه کتبی از مشاركت‌كنندگان در مصاحبه و اجازه‌نامه کتبی براى ضبط جلسات مصاحبه اخذ شد؛ درباره حفظ رازدارى و محرمانه‌بودن

اطلاعات حاصل به مشاركت‌كنندگان اطمینان خاطر داده شد؛ در تحلیل مصاحبه‌ها، شماره‌گذاری براى مشاركت‌كنندگان در تحقيق به‌كار رفت؛ حق خروج از پژوهش در هر مرحله‌اى از تحقيق به مشاركت‌كنندگان داده شد.

۳ یافته‌ها

نتایج ارائه‌شده در این پژوهش با استفاده از رویکرد پدیدارشناسى توصیفى روان‌شناسانه به‌دست آمد. در جدول ذیل هشت جزء تشکیل‌دهنده به‌همراه نمونه‌هایی از تجربه مشاركت‌كنندگان آورده شده است.

جدول ۱. اجزای ساختاری و نمونه‌هایی از مثال‌های تجربی از تجربه مشاركت‌كنندگان

نمونه‌هایی از تجربه مشاركت‌كنندگان	اجزای تشکیل‌دهنده
این جزء تشکیل‌دهنده را همه مشاركت‌كنندگان در پژوهش تجربه کردند و آن را جزء ضرورى تجربه آسیب‌پذیرى در روابط خود دانستند. - وقتى موضوعى پیش میاد حتماً درموردش حرف می‌زنم و اونم به صحبت‌هام گوش می‌ده و تاجایی باهم حرف می‌زنیم که بتونیم مشکل رو حل کنیم (مشاركت‌كننده چهارم). - چون همسر من آدم آرومیه و به حرفام گوش می‌ده باعث می‌شه که مثل یک دوست باهاش به صحبت بشینم (مشاركت‌كننده بیستم). - شوهر من یه ویژگی خوب داره و اینه که آگه موضوعى رو بهش بگی بیشتر درکت می‌کنه تا اینکه چیزى رو ازش پنهان کنی؛ واسه همین موقع بیان مسئله‌اى به حرفام گوش می‌ده (مشاركت‌كننده دوازدهم).	۱. گوش دادن همسر و شنونده خوبى بودن
جزء تشکیل‌دهنده دوم در تجربه مشاركت‌كنندگان شماره‌هاى ۱، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷ و ۱۹ وجود داشت. - در فضای امن مابین من همسر فردى هست که کامل و باحوصله به حرفام گوش می‌ده، وسط حرفام نمی‌پره، حواس‌پرتى و حاشیه‌روى نمی‌کنه و کامل رو موضوع تمرکز داریم و مشکل من رو پذیرش می‌کنه (مشاركت‌كننده سیزدهم). - همسرم به نگرانی‌هاى مهم و مسائل کلان من اهمیت می‌دهد و در این شرایط به من بها می‌دهد و پذیرای احساسات و نگرانی‌هاى من است (مشاركت‌كننده اول). - من و همسرم چون لحظات مشترک زیادى باهم داریم دغدغه‌هام رو راحت بیان می‌کنم و حرفام اگرچه ممکنه گاهی ناراحت‌کننده باشه، اما درنهایت پذیرش همسر رو دریافت می‌کنم (مشاركت‌كننده دهم).	۲. پذیرش موضوع (پذیرا و پذیرنده‌بودن همسر)
این جزء تشکیل‌دهنده در تجربه تمام مشاركت‌كننده‌هاى پژوهش وجود داشت. - همسرم کلاً سنجیده رفتار می‌کنه و عکس‌العمل سریع نشون نمی‌ده و همیشه اطمینان‌خاطر داشته و دارم که مسائل من را هیچ‌جا بازگو نمی‌کنه (مشاركت‌كننده نهم). - در طول چند سال زندگی مشترک هیچ‌وقت موضوعات شخصیمون جایی درز نکرده و اصلاً نگرانی از این بابت ندارم؛ چون رازدارترین آدم زندگیم شوهرمه (مشاركت‌كننده پانزدهم). - شوهرم خیلی خیلی رازنگه‌دار هست و به‌شدت از فضولى و غیبت بیزار هست. خودشم هیچ‌وقت نه حرف کسی رو می‌گه و نه اجازه می‌ده کسی پیشش از راز دیگران بگه (مشاركت‌كننده پنجم).	۳. رازدارى همسر و اطمینان از فاش‌نشدن مشکل
مشاركت‌كنندگان شماره‌هاى ۱، ۲، ۵، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۸ و ۲۰ در تجربه خود به این موضوع اشاره کردند. - وقتى تو رابطه‌مون احساس امنیت و حمایت ازجانب همسرم می‌کنم راحت حرفامو می‌زنم و چون شوهرم تو اون شرایط منو قضاوت نمی‌کنه، سرزنشم نمی‌کنه و بدون جانب‌دارى یا قضاوت به حرفام گوش می‌کنه احساس راحتی زیادى می‌کنم و مسائل رو بیان می‌کنم (مشاركت‌كننده اول). - من خیلی راحت دغدغه‌ها و نگرانی‌هام رو به همسرم می‌گم؛ چون اصلاً قضاوت نمی‌کنه و یا هیچ‌وقت منو به‌خاطر اون مشکل یا موضوع سرزنش نکرده (مشاركت‌كننده دوم). - شوهرم شخصیت آرومى داره و مثل یک دوست همیشه همراهمه و چیزى که باعث می‌شه به‌راحتى باهاش صحبت کنم اینه که حمایت می‌کنه و این حس خوبى بهم می‌ده (مشاركت‌كننده بیستم).	۴. احساس امنیت و حمایت و نبود قضاوت و سرزنش توسط همسر
جزء تشکیل‌دهنده دیگر موجود در تجربه تمامى مشاركت‌كنندگان، اهمیت‌دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع توسط شوهر بود.	۵. اهمیت و جایگاه دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع ازجانب شوهر

– وقتی دغدغه‌ای رو برای همسر مطرح می‌کنم خیلی اهمیت می‌ده؛ به حدی اهمیت می‌ده که من خودم موضوع برام کم‌رنگ و کم‌اهمیت می‌شه (مشارکت‌کننده هیجدهم).

– همسرم کلاً به دغدغه‌ها و نگرانی‌های من خیلی اهمیت می‌ده؛ حتی اگه دغدغه بیخودی هم باشه با صحبت و همدردی سعی می‌کنه که قانعم کنه (مشارکت‌کننده هشتم).

– تو رابطه مون تا الان همیشه به دغدغه‌هام اهمیت داده و راهکار جلوی پام می‌ذاره (مشارکت‌کننده ششم).

جزء تشکیل‌دهنده دیگری که هرکدام از مشارکت‌کنندگان به شکلی به آن اشاره کردند، ویژگی‌های شخصیتی همسرشان بود.

۶. ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر
مانند آرام و مهربان بودن، محبت و حرف بزنی (مشارکت‌کننده چهاردهم).

– همسر شونده خیلی خوب و درعین حال آدم صبوری و همین دو ویژگی باعث می‌شه راحت حرفام رو بهش بگم؛ ضمن اینکه انتقادپذیر هم هست (مشارکت‌کننده هفتم).

– شوهرم محبت می‌کنه، محبت کلامی داره، به جاهایی نقاط ضعف خودش رو می‌گه و کاستی‌های شرایط رو هم می‌گه و به من حق می‌ده (مشارکت‌کننده سوم).

– در کل همسرم چون خیلی صبور، منطقی و آرومه راحت همه نگرانی‌هامو می‌گم و تو این شرایط مدیریتش بهتر از من هست (مشارکت‌کننده پنجم).

جزء تشکیل‌دهنده مهم بعدی همدلی کردن بود که مشارکت‌کنندگان ۱، ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۷، ۱۸ و ۱۹ آن را تجربه کردند.

۷. همدلی کردن
– رویکرد همسر تو زمان بیان مشکل و دغدغه پیدا کردن راه حل هست همیشه و همدلی قوی هم با من می‌کنه که فضا رو برام راحت‌تر می‌کنه (مشارکت‌کننده سیزدهم).

– به جاهایی تو رابطه فقط پذیرش هست و همدلی تو اون شرایط فقط منو آروم می‌کنه (مشارکت‌کننده سوم).

– همسرم خیلی باهام همدلی می‌کنه، هم صحبتی می‌کنه و سعی می‌کنه هرطوری شده منو به آرامش برسونه (مشارکت‌کننده هیجدهم).

جزء تشکیل‌دهنده آخر که تمامی مشارکت‌کنندگان آن را در رابطه تجربه کردند، تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام کردن زن و بهبود حال روحی او بود.

– بیشتر مواقع همسر سعی می‌کنه آروم کنه حالا یا با حرف زدن یا بهم راهکار می‌ده که برای من در اون لحظات آرامش بخش هست؛ اگرچه حتی ممکنه به حرفاش عمل هم نکنم (مشارکت‌کننده ششم).

۸. تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام کردن همسر
– اولین کاری که همسر می‌کنه اینه که سکوت می‌کنه و به حرفام گوش می‌ده و بعد از اینکه منو یه کم آروم کرد سعی در بررسی موضوع می‌کنه و اون ابعادی رو که من بهشون توجه نکردم واسم تحلیل و روشن می‌کنه و اگه راهکاری هم داشته باشه بهم می‌گه (مشارکت‌کننده دوم).

– همیشه موقع نگرانی من سعی می‌کنه بفهمه موضوع از چه قراره و چه چیزی این قدر مهم بوده که باعث شده اعصاب من بهم بریزه و باهام صحبت می‌کنه و ازم سؤال می‌پرسه و سعی می‌کنه کمک کنه و موضوع رو حل کنه (مشارکت‌کننده دوازدهم).

– چون آدم استرسی هستم می‌برم بیرون که حال و هوام عوض بشه، سعی می‌کنه باهام حرف بزنه تا آروم کنه و تلاش می‌کنه برای مشکلم راه‌حلی پیدا کنه (مشارکت‌کننده چهارم).

صحبت‌هایش به صورت کامل شنیده می‌شود و احساس سبک‌تر شدن می‌کند. وقتی شوهران با صبر و آرامش به حرف‌های همسر خود گوش می‌دهند، زنان احساس صمیمیت بیشتری در رابطه می‌کنند که تداوم این شرایط از پایه‌های محکم‌کننده زندگی زناشویی است. به صورت کلی مشارکت‌کنندگان این پژوهش بیان کردند، وقتی موضوع یا مشکلی را با همسر خود مطرح می‌کنند گوش دادن همسر اولین و مهم‌ترین عاملی است که موجب ادامه بحث و بیان آسیب‌پذیری آن‌ها می‌شود؛ همچنین اینکه شوهر فردی شنوا باشد و با گوش‌دهی به صحبت‌های همسر خود گوش دهد، احساس آرامش و درک شدن در مشارکت‌کنندگان ایجاد می‌کند که خود به‌تنهایی موجب می‌شود زنان مجدد در موقعیت‌های مختلف، مسائل حساس و خطرناکشان را با همسر خود در میان بگذارند. گوش دادن برای تمامی مشارکت‌کنندگان پژوهش به قدری در

– جزء تشکیل‌دهنده اول: گوش دادن همسر و شنونده خوبی بودن در این پژوهش تمامی مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند، به‌هنگام بیان آسیب‌پذیری‌های آن‌ها، مهم‌ترین موضوعی که برای آنان اتفاق افتاده، گوش دادن فعالانه همسر است و همین گوش دادن درست باعث می‌شود بتوانند برای طرح موضوعات خود، همسر را انتخاب کنند. این جزء تشکیل‌دهنده به قدری برای همه مشارکت‌کنندگان با ارزش بود که همگی آن را به‌منزله اولین موضوع در تجربه زیسته خود مطرح کردند. زمانی که شوهر با آرامش و سکوت به صحبت‌های همسر خود گوش می‌دهد، بدون آنکه صحبت‌های او را قطع کند یا حاشیه‌سازی کند و به صورت کامل و بدون حواس‌پرتی اجازه بیان موضوعات سخت یا شرم‌آور همسر را می‌دهد و با زبان بدن نشان می‌دهد حوصله‌اش از صحبت‌های او سر نرفته است، در واقع باعث می‌شود زن احساس کند

روابط آن‌ها مهم و تأثیرگذار بود که نه تنها توسط همگی آنان به منزله عامل اول در تجربه زیسته‌شان از آسیب‌پذیری مطرح شد، بلکه عاملی برای تداوم این روند بود؛ به این معنا که وقتی مشارکت‌کنندگان بدانند شوهر فردی شنونده است و به صحبت‌های زن گوش می‌دهد، قطعاً در صورت بروز هرگونه مشکل یا موضوعی بازهم به سمت همسر خود می‌روند و او را فردی مناسب و شریکی شنوا برای بیان آسیب‌پذیری‌هایشان می‌دانند که می‌توانند به راحتی نگرانی‌ها و مشکلات خویش را با او در میان بگذارند.

– جزء تشکیل دهنده دوم: پذیرش

زنان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، پذیرش موضوع از جانب همسر را جزو تجربه زیسته خود در بیان آسیب‌پذیری‌هایشان عنوان کردند. منظور مشارکت‌کنندگان از پذیرش این بود که موضوعاتی که با همسر خود در میان می‌گذارند، از نظر همسر چه با اهمیت و چه بی‌اهمیت باشد، در هر صورت می‌پذیرد موضوع برای زن مهم و دارای اهمیت است؛ در حدی که ذهن او را درگیر کرده است؛ در واقع مشارکت‌کنندگان بیان کردند، وقتی موضوعی مهم، دشوار یا شرم‌آور (از نظر خود) را به همسر خود می‌گویند این انتظار را دارند که او در جهت اثبات بی‌ارزشی یا بی‌اهمیت بودن موضوع با آن‌ها بحث و مشاجره نکند و در برابر میزان اهمیتی که زن به دغدغه یا مشکلیش می‌دهد مقاومت نکند؛ بلکه بپذیرد این موضوع برای زن با اهمیت و دارای بار روانی و ذهنی است. زنان مشارکت‌کننده در پژوهش بیان کردند، وقتی شوهر بلافاصله بعد از صحبت‌های آن‌ها شروع به کوچک‌کردن و نادیده‌گرفتن موضوع می‌کند و تلاش دارد با حرف‌هایش زن را قانع کند که دارد مشکل را برای خود بزرگ می‌کند و گرنه این موضوع اصلاً موضوع مهم و بزرگی نیست که او خود را برای آن اذیت کند، حال روحی آن‌ها بدتر می‌شود و احساس درک‌نشدن و تنهایی به سراغشان می‌آید؛ به عبارتی اگر فقط شوهر قدرت پذیرش موضوعات مختلف همسر را داشته باشد و اهمیت و ارزش آن موضوع را برای زن تأیید کند، همچنین بپذیرد در دنیای زن و در ذهن همسرش این موضوع مهم است و آن را شفاهی و عملی و با کلمات تأییدکننده به همسر خود نشان دهد، می‌تواند سبب ایجاد احساسات مثبت در زن شود که تأثیرات آن بر زندگی و رابطه آن‌ها نیز ادامه خواهد داشت.

– جزء تشکیل دهنده سوم: رازداری همسر و اطمینان از فاش‌نشدن موضوع

مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر بیان کردند، باتوجه به مفهوم آسیب‌پذیری منظور آن‌ها موضوعات یا مسائل خاص و حساس است که حاضر نیستند آن‌ها را به هرکسی بگویند؛ در واقع باتوجه به حساسیت موضوعاتی که با همسر خود مطرح می‌کنند آن قدر به او اطمینان و اعتماد دارند که توانایی بیان خطرها و مسائل شرم‌آور و پنهانشان را به دست می‌آورند. همچنین آن‌ها بیان کردند، اگر همسر فردی معتمد نباشد یا حتی یک درصد این احتمال را بدهند که مشکل یا موضوعشان توسط همسر فاش می‌شود و دیگران نیز از آن آگاه می‌شوند، به هیچ وجه آن را با همسر خود در میان نخواهند گذاشت. از سوی دیگر بیان کردند، شناختی که در طول سال‌های زندگی مشترک از یکدیگر به دست آورده‌اند

و تجربیات قبلی آن‌ها، این اطمینان خاطر را در آنان به وجود آورده است که در صورت بیان مسائل خاص، همسر هیچ‌گاه باعث فاش شدن راز یا مشکل زن نمی‌شود؛ بلکه این اطمینان و تعهد قلبی را به زن می‌دهد که هیچ فرد دیگری از این موضوع باخبر نخواهد شد. مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، این اطمینان از رازداری همسر به شدت سبب قوت قلب آن‌ها می‌شود و به هنگام بیان آسیب‌پذیری‌های خود، بخش بزرگی از نگرانی و دل‌شوره آن‌ها را کم می‌کند و باعث می‌شود با ذهنی راحت و بدون دغدغه لورفتن مشکل، به راحتی صحبت کنند.

– جزء تشکیل دهنده چهارم: احساس امنیت و حمایت و نبود قضاوت و سرزنش توسط همسر

یکی از تجربیات مهم مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر به هنگام بیان آسیب‌پذیری‌های خود، داشتن حس امنیت و حمایت بود. آن‌ها بیان کردند، زمانی که موضوعات حساس و پرخطر خود را با شوهر در میان می‌گذارند فضایی که بین آن‌ها وجود دارد حس خوب امنیت را به آنان القا می‌کند؛ یعنی در رابطه‌ای امن و صمیمی و با فردی امن روبه‌رو هستند که به دنبال دانستن موضوعاتی مثل علت‌های بی‌اهمیت موضوع، کنکاش در گذشته فرد، حواشی بی‌ارزش مشکل، ریشه‌یابی‌های کارآگاه‌گونه موضوع یا جنبه‌هایی از موضوع که بیانش برای گوینده خیلی سخت است و علاقه‌ای به بازگرددن آن‌ها ندارد، نیست؛ بلکه فارغ از نوع موضوع فقط با ایجاد حس امنیت و حمایت در همسر صحبت‌کردن را برای او خیلی راحت‌تر می‌کند. اینکه زن احساس کند همسرش حامی وی است و از او در برابر مشکل، موضوع یا هر حادثه‌ای پشتیبانی و حمایت می‌کند، قطعاً در بیان راحت‌تر و روان‌تر مشکل بسیار اثربخش است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند، در این رابطه امن نه تنها همسر را حامی و قوت خود می‌دانند، بلکه شوهر، آن‌ها را به دلیل مشکل خاص یا موضوع خجالت‌آور یا شرم‌آور قضاوت نمی‌کند و توسط شوهر برچسب‌های مختلف منفی نمی‌خورند؛ همچنین زن را به سبب داشتن آن نقص یا مشکل سرزنش و توبیخ نمی‌کند، او را طرد نمی‌کند و تنها نمی‌گذارد و سبب ایجاد احساس گناه و سایر احساسات منفی مانند شرم و خجالت‌زده‌شدن و تحقیر در زن نمی‌شود. شوهر با قضاوت‌نکردن همسر خود، براساس شرایط و معیارهای بیرونی و نیز با سرزنش‌نکردن باعث ایجاد فضایی امن و راحت برای بیان همه‌نوع موضوع و مسئله‌ای خواهد شد.

– جزء تشکیل دهنده پنجم: اهمیت و جایگاه دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع از جانب شوهر

منظور مشارکت‌کنندگان از این عنوان آن بود که همسر به موضوع یا مسئله مطرح‌شده جایگاه بدهد یا همان جایگاه و موقعیتی که موضوع برای زن دارد تاحدودی برای شوهر نیز داشته باشد. گاهی اوقات مشاهده می‌شود یکی از زوجین موضوع یا دغدغه‌ای دارد که برای طرف مقابل اصلاً دغدغه به‌شمار نمی‌آید و حتی آن را یک بار اضافه و بیپوده تلقی می‌کند و با برچسب‌گذاری‌های منفی موجب احساس شرم و خجالت در همسر خود می‌شود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش بیان کردند، وقتی موضوعات یا مسائل خاصی را با همسر خود در میان می‌گذارند به هیچ‌وجه با عناوینی مانند کوچک، بی‌اهمیت و بی‌ارزش

نام‌گذاری نمی‌شود. اگر این برجسب‌ها به دغدغه‌های مشارکت‌کنندگان زده شود قطعاً آن‌ها دیگر توانایی بیان آسیب‌پذیری‌های خود را نخواهند داشت؛ چون می‌دانند از جانب همسر پذیرفته نمی‌شود و توانایی درک زن را نخواهد داشت. همچنین آن‌ها بیان کردند، اگر موضوع یا مسئله‌ای را مطرح می‌کنند ممکن است واقعاً برای همسر جایگاه و اهمیت یک دغدغه را نداشته باشد و این طبیعی است که دغدغه‌های افراد با یکدیگر متفاوت باشد؛ اما همین که همسر سعی در بی‌ارزش نشان دادن آن موضوع ندارد یا تلاش نمی‌کند ذهن زن را از آن موضوع منحرف و دور کند و با گفتن جملاتی مانند «این موضوع خیلی بی‌ارزش و بی‌اهمیت است چرا ذهنت را درگیر آن کرده‌ای؟» یا «اینکه اصلاً چیز مهمی نیست» یا «چقدر بیکاری که به این چیزها فکر می‌کنی» و جملاتی از این قبیل موجب القای احساسات منفی و درک نشدن در همسر خود نمی‌شود، برای آنان رضایت بخش است.

– جزء تشکیل دهنده ششم: ویژگی‌های شخصیتی همسر (آرام و مهربان بودن، محبت و توجه کردن، صبور بودن، درک کردن، حق دادن، منطقی و سنجیده رفتار کردن، واکنش نشان ندادن با رفتارهای تند و پرخاشگرانه)

خصلت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی زوجین در تمامی زمینه‌های زندگی مشترک اثرگذار و دارای اهمیت است؛ زیرا رفتار و کردار تمامی انسان‌ها، براساس ویژگی‌های نهفته شده درونشان است. اهمیت نوع ویژگی‌های شخصیتی به‌هنگام بیان آسیب‌پذیری‌ها به این شکل است که اگر همسر فردی صبور باشد می‌تواند با حوصله و طمأنینه به صحبت‌های زن گوش کند، حرف او را قطع نکند، در شرایطی که زن به علت مشکل ناراحت و غمگین است به او محبت و توجه داشته باشد، در موقعیت‌های مناسب احساسات او را بفهمد، درک کند و آن‌ها را تأیید نماید و در زمان‌های مناسب به دلیل نوع رفتار یا واکنشی خاص در برابر مشکلات به زن حق بدهد تا احساسات منفی در او کمتر شود. تمام مشارکت‌کنندگان در پژوهش به اهمیت ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر در چگونگی بیان آسیب‌پذیری‌هایشان به صورت صریح یا ضمنی اشاره کردند. به عبارتی اگر شوهر دارای ویژگی‌های شخصیتی مثبت باشد یعنی در برابر طرح موضوعات خاص توسط زن به‌آرامی و سنجیده رفتار کند و واکنش تهاجمی و پرخاشگرانه‌ای بروز ندهد، دارای توانایی ابراز محبت کلامی و عملی باشد، بتواند از روحیات و شخصیت همسر شناخت و درک خوبی داشته باشد و در موقعیت‌های مناسب احساسات او را تأیید کند و به او حق بدهد، همین ویژگی‌ها که در شرایط عادی زندگی زناشویی با ارزش و مثبت قلمداد می‌شوند، به‌هنگام بیان آسیب‌پذیری‌ها نیز خود را نشان می‌دهند و توسط زنان تجربه می‌شوند. نکته مهم آن است که اگر شوهران به‌صورت ذاتی و همیشگی این ویژگی‌ها را داشته باشند آمادگی، توانایی و جسارت زنان برای بیان آسیب‌پذیری‌هایشان نیز بیشتر می‌شود؛ چون می‌دانند همسرشان واکنش نامناسب یا عکس‌العمل منفی نشان نخواهد داد.

– جزء تشکیل دهنده هفتم: همدلی

واژه همدلی واژه‌ای تخصصی در رشته مشاوره و روان‌شناسی است و در روابط بین زوجین نیز کاربرد بسیار زیادی دارد. همدلی یعنی

کنار گذاشتن علائق، نیازها و پیش‌قضای‌ها تا حدی که فرد بتواند رابطه خود را از دیدگاه همسر ببیند. مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر به این مفهوم اشاره کردند. همدلی، از جزء تشکیل دهنده‌های مهم مفهوم آسیب‌پذیری بود. منظور مشارکت‌کنندگان از به‌کارگیری این واژه آن بود که همسر مشکل و موضوع را از دید آن‌ها ببیند و نگرانی‌ها و دغدغه‌های زن را بفهمد. در واقع مشارکت‌کنندگان بیان کردند، به‌هنگام صحبت کردن وقتی شوهر، خود را به‌جای زن می‌گذارد و موضوع را از جایگاه و موقعیت همسر می‌بیند صمیمیت و درک بیشتری بین آن‌ها اتفاق می‌افتد و همسر دیگر با مشکل بیگانه و غریبه نیست و برداشت و درکشان از موضوع بیان شده خیلی بیشتر به هم نزدیک و شبیه می‌شود. همچنین مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند، وقتی این اتفاق صورت می‌گیرد یعنی همسر موضوع را با چشمان آن‌ها می‌بیند و درک می‌کند، اتفاق خوب دیگری است که شوهر با توجه به درک موضوع و همدلی، احساسات درونی همسر را بیشتر می‌فهمد و آگاه می‌شود که احساسات ناشی از موضوع یا دغدغه چه تأثیر یا فشار روانی بر زن دارد و آن احساسات را با توجه به موضوع و دغدغه مطرح شده توسط همسر، طبیعی قلمداد می‌کند؛ بنابراین مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، همدلی که از سوی همسر دریافت می‌کند نشان دهنده میزان درک و فهم شوهر از مسئله است و هرچه سطح همدلی در رابطه آن‌ها بیشتر باشد، زن توانایی بیان بیشتر و بازتر آسیب‌پذیری‌ها و احساسات ناشی از آن را خواهد داشت.

– جزء تشکیل دهنده هشتم: تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام کردن همسر

زنان مشارکت‌کننده در پژوهش حاضر اذعان داشتند، یک جنبه از تجربه لذت بخش آن‌ها در بیان آسیب‌پذیری‌هایشان این موضوع است که همسر، خنثی یا بی‌تفاوت از کنار مشکل مطرح شده نمی‌گذرد؛ بلکه تمام سعی و تلاشش آن است که با انجام کارهایی که از دستش برمی‌آید مرهمی بر زخم زن باشد و باعث بهبود حال و هوای روحی زن شود. با توجه به متفاوت بودن شرایط اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و تحصیلی مشارکت‌کنندگان، هرکدام به اقدامات متفاوتی اشاره کردند؛ برای مثال برای برخی از مشارکت‌کنندگان تنها همین گوش دادن فعالانه و تأیید احساسات و هیجان‌اتشان توسط شوهر اقدامی مهم و با ارزش بود. برخی دیگر از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، به‌هنگام بیان دغدغه‌ها و مسائل خطرناک، شوهر تلاش می‌کند با صحبت‌های مناسب و بجا و حق دادن به زن به دلیل داشتن یک‌سری احساسات و دغدغه‌ها، خود را به زن نزدیک‌تر و رابطه را صمیمی‌تر کند و سبب آرام شدن همسر شود. تعدادی از مشارکت‌کنندگان عنوان کردند، در این مواقع همسر با دور کردن فرزندان و بردن آن‌ها به جایی دیگر، ایجاد محیطی آرام و صمیمی، بحث و گفت‌وگوی سازنده درباره موضوع یا تجزیه و تحلیل مشترک در زمینه ابعاد و جنبه‌های مختلف مشکل و گاهی تلاش برای ارائه راهکارهای کاربردی و بجا، فراهم کردن شرایطی برای گردش یا دورهمی دونفره، قدم زدن با یکدیگر و سایر اقداماتی که برای همسر خوشایند است، در جهت آرام کردن زن گام برمی‌دارد. این اقدامات کوچک و بزرگ که به‌هنگام بیان آسیب‌پذیری‌ها توسط شوهر

انجام می‌گیرد تأثیر بسیار مثبت و به‌یادماندنی در ذهن زن دارد و باعث ایجاد احساس عزت‌نفس و دوست داشته‌شدن در وی می‌شود؛ همچنین سبب تداوم روند به‌اشتراک‌گذاری آسیب‌پذیری‌ها با همسر خواهد شد؛ زیرا زنان پناهگاهی امن و مطمئن برای خود یافته‌اند.

۴ بحث

ساختار کلی تجربه آسیب‌پذیری در پژوهش حاضر، شامل هشت جزءتشکیل‌دهنده به‌شرح زیر بود: ۱. گوش دادن همسر و شنونده خوبی بودن؛ ۲. پذیرش موضوع؛ ۳. رازداری همسر و اطمینان از فاش‌نشدن مشکل؛ ۴. احساس امنیت و حمایت و نبود قضاوت و سرزنش توسط همسر؛ ۵. اهمیت و جایگاه دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع از جانب شوهر؛ ۶. ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر (مانند آرام و مهربان بودن، محبت و توجه‌کردن، صبور بودن، درک‌کردن، حق‌دادن، منطقی و سنجیده رفتارکردن، واکنش نشان‌ندادن با رفتارهای تند و پرخاشگرانه)؛ ۷. همدلی؛ ۸. تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام‌کردن همسر. زمانی‌که زوجین بتوانند آسیب‌پذیری‌هایشان را در رابطه زناشویی بیان کنند و آسیب‌پذیری‌ها پذیرفته شوند و به آن‌ها توجه صورت گیرد با افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی روبه‌رو خواهند شد. طبق نتایج پژوهش‌ها و تحقیقات، توجه و اهمیت‌دادن به این هشت موضوع که ساختار آسیب‌پذیری را تشکیل می‌دهند، می‌تواند بر کیفیت زندگی زناشویی بیفزاید.

گوش دادن همسر و شنونده خوبی بودن، جزءتشکیل‌دهنده اول بود. در تعاملات میان‌فردی، گوش دادن اهمیت زیادی دارد. افراد برای برقراری ارتباط با یکدیگر باید به‌هم علامت بدهند (رمزگردانی) و از یکدیگر علامت بگیرند (رمزگشایی). شنیدن، فعالیت جسمی و گوش‌دادن فرایندی ذهنی است (۲۰). گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباط است که می‌تواند در روابط زوجین صمیمیت به‌وجود آورد و آن را حفظ کند. وقتی زوجین خوب گوش می‌دهند، طرف مقابل را بهتر درک می‌کنند و با او هماهنگ می‌شوند؛ از این‌رو فرایند گوش‌دادن در روابط خانوادگی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. گزارش‌ها حاکی از آن بود که خانواده‌های موفق و زوج‌های خوشبخت افرادی هستند که مهارت‌های شنیداری و ارتباطی خوبی دارند (۲۱). بلنجر و همکاران طبق بررسی تحقیقات گذشته نشان دادند، همسرانی که با دقت به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهند، بهتر می‌توانند از هم حمایت و پشتیبانی کنند (۲۲). گوش‌دادن به همسر باعث ایجاد احساس درک‌شدن و دیده‌شدن می‌شود و متعاقب آن احساس صمیمیت و رضایت را افزایش می‌دهد. احساس صمیمیت قادر است یک رابطه را در روزهای سخت و بحران‌ها نیز نجات دهد. یکی از راه‌های ایجاد صمیمیت، به‌اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود با دیگری و دریافت پاسخ از سوی وی است؛ به‌نحوی‌که احساس خوبی در هر دو طرف ایجاد کند. هنر گوش‌کردن به همسر و احساس همین برخورد از سوی همسر، کلید رابطه‌ای خوب و صمیمی است. باتوجه به مطالب ذکرشده می‌توان گفت، وقتی‌که زوجین به‌صورت کامل و فعالانه به بیان آسیب‌پذیری‌های یکدیگر گوش می‌دهند، احساس می‌کنند هیجانانگیز و احساساتشان درک و لمس شده است؛ همین موضوع سبب افزایش

رضایت و صمیمیتشان در رابطه زناشویی خواهد شد. همدلی، جزء تشکیل‌دهنده دوم بود. همسو با این نتیجه باروس و همکاران دریافتند، در زمینه روابط عاشقانه، همدلی به‌منزله توانایی افراد در درک فعال احساسات شریک خود و کمک به او در پیش‌بینی و جلوگیری از درگیری‌های احتمالی مفید است (۲۳). در تبیین این یافته می‌توان گفت، افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار هستند، هنگامی که فردی در اطراف آن‌ها دچار مشکل می‌شود، پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهند و در تعاقب آن درصدد رفع مشکل برمی‌آیند. فردی که همدل است درقبال زندگی و احساسات اطرافیان خود نوع‌دوستی و همیاری دارد (۲۴)؛ بنابراین به‌نظر می‌رسد همسرانی که درقبال شریک زندگی خویش، دارای همدلی هستند، درصدد رفع مشکلات زناشویی برمی‌آیند و به بهبود کیفیت زندگی زناشویی خود کمک می‌کنند. لانگ بیان داشت، همدلی به حفظ و ارتقای ارتباط صمیمی و رضایت‌بخش بین زوجین در طول زمان کمک می‌کند؛ ازسوی دیگر نبود همدلی باعث می‌شود همسر احساس کند که درک نشده و بی‌اهمیت است؛ همچنین شریکش از او غافل شده است؛ این امر بر چگونگی روابط و سطح رضایت آن‌ها تأثیر سوء می‌گذارد؛ بنابراین همدلی سبب می‌شود شریک زندگی احساس کند دارای ارزش است و همسرش به او توجه می‌کند و متعاقباً کیفیت زندگی زناشویی افزایش می‌یابد (۲۵).

پذیرش موضوع، جزء تشکیل‌دهنده سوم بود. این یافته با نتیجه پژوهش حسینی و همکاران هماهنگ است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، پذیرش احساسات و عواطف و کشف و پایبندی به ارزش‌ها باعث ایجاد تعادل عاطفی و روانی می‌شود و این تعادل، رضایت و سازگاری را در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی فراهم می‌آورد؛ درواقع پذیرش و عمل، کاهش تلاش برای کنترل درونی، اجتناب تجربی، افزایش کنترل رفتار و تمایل به تجربه‌کردن گستره‌ای از عواطف است (۲۶). همچنین باتوجه به اینکه پذیرش و عمل مانع از اجتناب تجربی است، کاهش اجتناب تجربی به افراد در شناخت و تعهد درقبال اهداف ارزشمند زندگی کمک می‌کند و منجر به بهبود مشکلات زندگی و کاهش نشانه‌های تعارضات زناشویی می‌شود؛ لذا ممکن است به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی، افکار خودکار و افزایش انعطاف‌پذیری کمک کند و این موضوع موجب تنظیم رفتارهای مثبت در ارتباط با سلامتی از جمله سازگاری خواهد شد. در این شرایط، درک واقعی تجربیات و پذیرش آن‌ها، تغییرات مثبتی را در سازگاری ایجاد می‌کند. احتمالاً می‌توان بیان داشت، چون افزایش توجه و آگاهی درباره افکار و هیجانانگیز و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت پذیرش و عمل است و باعث هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت می‌شود، حتی بهبود توانایی فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها را در پی دارد (۲۷)؛ درواقع، پذیرش زندگی افراد در زندگی زناشویی سبب می‌شود آن‌ها توان تغییر و اصلاح تجارب عاطفی ناخوشایند را در خود ببینند. پذیرش و عمل، کنترل بر افکار و ذهن را در پی دارد و موجب خواهد شد افراد توجه و تمرکز خویش را کنترل کنند؛ بنابراین می‌توان گفت، انعطاف‌پذیری بیشتری را در برابر اتفاقات و رخدادهای زندگی خواهند داشت. آن‌ها

قادر هستند ارزیابی‌های خویش را از مسائل تغییر دهند؛ همچنین پذیرش و عمل سبب مواجهه فرد با ماهیت عینی روابط مشکل‌آفرین می‌شود و از اختلال در روابط بین‌فردی جلوگیری می‌کند و به‌نوبه خود مشکلات را در زوجین کاهش می‌دهد. افراد بر کشف ارزش‌های خود از طریق شناسایی آنچه برای فرد مهم است و اینکه چگونه هر فرد می‌تواند با رفتار متناسب با ارزش‌های شخصی، زندگی معناداری برای خود و همسرش ایجاد کند، تمرکز دارند. فرد به‌کمک پذیرش و عمل، با افزایش شناخت و پذیرش ذهن، آگاهانه عمل می‌کند و افکار و واکنش‌های منفی مرتبط با روابط خود با همسر را به‌شیوه‌ای جدید تجربه می‌نماید و درگیری کمتری با آن خواهد داشت. شفاف‌سازی ارزش‌ها و تعهد به آن فرصتی را فراهم می‌آورد تا زوجین به‌شیوه‌ای عمل کنند که رضایت زناشویی افزایش یابد و به‌تبع آن از میزان تعارض زناشویی کاسته شود (۲۷).

رازداری همسر و اطمینان از فاش‌نشدن مشکل، جزء تشکیل‌دهنده چهارم بود. در رشته مشاوره و روان‌شناسی، رازداری محور گسترش اعتماد و رابطه سازنده مشاور و مراجع است و شالوده مشاوره‌ای کارآمد و اثربخش را تشکیل می‌دهد (۲۸). همان‌گونه که رازداری یکی از اصول اخلاقی مهم در رابطه مشاور و مراجع است، در رابطه زناشویی نیز اهمیت بسزایی دارد؛ چراکه وسیله‌ای در جهت ایجاد امنیت و اطمینان و اعتماد بین زوجین است و باعث می‌شود زن و شوهر بدون هیچ ترس و نگرانی از افشای رازشان، موضوع و دغدغه خود را بیان کنند. در پژوهشی با بررسی مدل رابطه رفتاری زوجین با رویکرد اسلامی، رازداری به‌منزله یکی از ابعاد رابطه رفتاری با همسر بیان شد که در افزایش کیفیت رابطه زناشویی دارای اهمیت بسیاری است. هر انسانی در زندگی خویش اسراری دارد که باید در نگهداری آن کوشا باشد. برخی از این اسرار مربوط به خود شخص و برخی مربوط به خانواده وی است. لزوم مکتوم‌ماندن این اسرار به‌لحاظ حساسیت حفظ حریم خانواده، بسیار مهم است. رازدار نبودن زن و شوهر برای مسائل درون خانواده، تأثیر زیادی در ناسازگاری و بروز اختلافات دارد (۲۹).

همان‌طور که در اصول اخلاقی تمامی کتاب‌های دانشگاهی رشته مشاوره دیده می‌شود رازداری، اصلی مهم در روابط نزدیک و عاطفی به‌شمار می‌رود که اگر خدشه‌دار شود اعتماد دوباره کاری سخت و گاهی ناشدنی است. افراد زمانی که همسر خود را فردی مطمئن و رازدار بدانند و از افشانشدن راز خود مطمئن باشند، در واقع پناهگاهی امن و ایمن یافته‌اند که تمامی مکنونات قلبی و دغدغه‌ها و موضوعاتشان را بدون شک و تردید با آسودگی با او در میان خواهند گذاشت و دیگر نیازی به پنهان‌کاری یا دروغ‌گفتن درباره آن موضوع ندارند.

ویژگی‌های شخصیتی همسر، جزء تشکیل‌دهنده پنجم بود. شخصیت افراد یکی از عوامل فردی مهم و تعیین‌کننده است که در روابط بین‌فردی نقش مهمی ایفا می‌کند. شخصیت، الگوی اختصاصی و متمایز هیجان و رفتار است که بر شیوه تعامل فرد با محیط‌های فیزیکی و اجتماعی اثر دارد. پژوهش‌ها مشخص کرد، ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند

تأثیرات پایداری بر روابط زناشویی داشته باشند (۳۰). همچنین برخی از ویژگی‌های شخصیتی، تنش‌ها و تعارضات را بین زوجین افزایش می‌دهند و تداوم زندگی زناشویی را تهدید می‌کنند (۳۰)؛ در واقع ویژگی‌های شخصیتی در چگونگی کنارآمدن هریک از زوجین با استرس و مشکلات زندگی نقش اثرگذاری دارند و می‌توانند تعیین‌کننده سالم یا ناسالم بودن یک رابطه و گرایش زوجین به سمت طلاق یا به‌سمت حل مسئله و خلق زندگی بدون تعارض باشند (۳۱).

در این پژوهش شوهرانی که دارای ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مثبت و خوب بودند، واکنش‌های مثبت و بهتری درقبال آسیب‌پذیری‌های همسر خود نشان دادند؛ همچنین مشارکت‌کنندگان با شناختی که از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر داشتند به‌هنگام بیان موضوعاتشان، احساس آرامش و امنیت روانی بیشتری را تجربه کردند.

احساس امنیت و حمایت و نبود قضاوت و سرزنش توسط همسر، جزء تشکیل‌دهنده ششم بود. اولسون و همکاران بر این باور بودند که مهارت‌های ارتباطی مثبت همچون همدلی، دقیق گوش‌کردن و ارائه نظرات حمایت‌کننده، خانواده و زوج را در بیان نیازهای درحال تغییر توانا می‌سازد. این مهارت‌های مثبت مانند فرستادن پیام‌های روشن، همدلی، جملات حمایت‌کننده و مهارت‌های حل مسئله، بر رضایت و انسجام رابطه زوجین مؤثر است. مهارت‌های ارتباطی منفی شامل فرستادن پیام‌های ناهماهنگ و فاقد صلاحیت اعلام‌کردن طرف دیگر، فقدان همدلی، بیان جملات غیرحمایتی و انتقادات، مهارت‌های ضعیف حل مسئله و پیام‌های متناقض چون بن‌بست دوسویه، توانایی اعضای خانواده و زوجین را برای بیان احساسات به‌حداقل می‌رساند (۳۲). اورال و همکاران دریافته‌اند، در الگوی حل تعارض به‌شیوه حل مسئله، همسران هدفمندانه به یکدیگر گوش فرا می‌دهند، از یکدیگر حمایت می‌کنند، هنگام بحث درباره موضوع‌های دشوار بدون قضاوت همسر، آرام و خونسرد هستند، به یکدیگر اجازه می‌دهند از هیجان‌ها و عقاید هم باخبر شوند و بدون سرزنش و قضاوت، موافق نبودن خود را با تشریح دیدگاه‌های خویش درباره موضوع نشان می‌دهند (۳۳). گاتمن اعتقاد داشت، این شیوه حل تعارض، فضایی را به‌وجود می‌آورد که طی آن زوجین، رابطه‌ای رضایت‌آمیز و باثبات را تداوم می‌بخشند؛ این امر از طریق به‌کارگیری راهبردهایی برای دوری‌گزیدن از تعارض مخرب و پرداختن به تعاملات مثبت روی می‌دهد (۳۴).

اهمیت و جایگاه دادن به دغدغه و مهم دانستن موضوع ازجانب شوهر و تلاش‌ها و اقدامات شوهر برای آرام‌کردن همسر، جزء تشکیل‌دهنده‌های هفتم و هشتم بود. یکی از رویکردهای مؤثر در مطالعه ارتباطات زناشویی، رویکرد «نگهداری و حفظ رابطه»^۱ است. نگهداری و حفظ رابطه به‌منزله تلاشی توصیف می‌شود که توسط شرکای رابطه برای حفظ تعادلی پویا در رابطه دوطرفه و پرهیز از مشکلات، بازسازی و اصلاح و ازسرگیری رابطه تخریب‌شده صورت می‌پذیرد تا رابطه را به سطح پذیرفتنی و رضایت‌بخشی برسانند. این رفتارهای نگهدارنده^۲ شامل برابر در رابطه، کنترل، دوست‌داشتن،

2. Maintenance behaviors

1. Relationship maintenance

است و او را در آن شرایط خوشحال و آرام می‌کند)، سعی در انجام آن کار داشت تا به نحوی توجه و محبت خود را به همسر نشان دهد و باعث افزایش صمیمیت و رضایت در رابطه‌شان شود.

۵ نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به دنبال بررسی این موضوع بود که وقتی زوجین آسیب‌پذیری‌های خود را در رابطه زناشویی با همسر بیان می‌کنند چه معنا و درکی از آن دارند، چه احساساتی را تجربه می‌کنند و تفسیر آن را چگونه انجام می‌دهند. از نظر شرکت‌کنندگان این پژوهش، آسیب‌پذیری به معنای توانایی در ابراز و بیان جنبه‌های تاریک، شرم‌آور و پنهانی شخصیت و زندگی‌شان بود. همچنین آن‌ها اعتقاد داشتند، بیان صادقانه کاستی‌ها، نقاط ضعف و دغدغه‌هایشان با همسر و پذیرش آن‌ها باعث شده است صمیمیت بیشتری را بین خود احساس کنند. اگر در رابطه زن و شوهر فضا مهیا باشد و این هشت جزء تشکیل‌دهنده در رابطه آن‌ها وجود داشته باشد، متعاقب آن آسیب‌پذیری‌ها با راحتی و سهولت بیشتری بیان می‌شوند و پیامد آن احساس صمیمیت و رضایت و افزایش کیفیت رابطه زناشویی است.

۶ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز است. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: تمامی افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

گسترش رابطه، جست‌وجوی صمیمیت و پیوستگی^۱ و حل تنش‌ها و مجادلات دوطرفه است (۳۵). یافته‌های پژوهش‌های کولتر و ماوولوف (۳۶) و فایوکوت و همکاران (۳۷) با نتیجه پژوهش حاضر همخوان است. این پژوهشگران در میان ویژگی‌های مهم ازدواج‌های طولانی‌مدت و نیز در روابط زوجین تازه ازدواج‌کرده، خودابرازگری دوجانبه و گذران زمان درخور توجه با همدیگر و سهیم‌شدن در فعالیت‌های هیجان‌انگیز را نام بردند (۳۷). در مطالعات مشخص شد که خودابرازگری، رابطه مثبت با رضایت از زندگی زناشویی دارد و نقص در مهارت‌های ارتباطی از عوامل ایجادکننده مشکلات زناشویی است. این ویژگی شامل اختصاص زمان با کیفیت و کمیت لازم، صرف زمان برای امور ارزشمند، لذت‌بردن از باهم بودن و به اشتراک‌گذاری اوقات شاد مشخص می‌شود (۳۷). رویکرد رابرت و کروکاف عنوان کرد، در روابطی که خودافشاگری هیجانی، صمیمیت و ابراز عواطف در آن در سطح حداقلی خود قرار دارد، زوجین سرمایه‌گذاری عاطفی چندانی بر رابطه خود نمی‌کنند و رضایت زیادی از رابطه ندارند. مؤلفه مهم صمیمیت شامل بیان احساس‌ها و نگرش‌ها و تجارب صمیمانه خود به شریک زندگی است و اعتماد دوجانبه و ایمنی در رابطه زناشویی را به دنبال دارد (به نقل از ۳۸). رابینسون معتقد بود، انواع توالی تعاملی در روابط زناشویی شامل مؤلفه‌های بازشناسی سودمند^۲ (ستایش و قدردانی همسران از هم به روش‌های کلامی و غیرکلامی)، نظرات سازنده ایگو^۳ (تمجید و ستودن همسر برای کارهایی که انجام می‌دهد و برای چیزی که است)، توسعه خاطرات مشترک^۴ (به اشتراک‌گذاری منظم خاطرات گذشته)، فعالیت‌های هیجان‌انگیز^۵ (درگیری مشترک در فعالیت‌های لذت‌بخش)، بازخورد^۶ (نظارت و ایجاد تغییر در الگوهای تعامل و ارتباط در ازدواج) و مکالمات کوچک^۷ (صرف زمان برای گفت‌وگو با همسر درباره موضوعات کوچک) است (به نقل از ۳۹). در این پژوهش مشارکت‌کنندگان به رفتارها و اقدامات همسر برای خود، اشاره کردند و این اقدامات چه کوچک و چه بزرگ را نشانه‌ای از اهمیت و توجه همسر به خود دانستند. این اقدامات و رفتارها طیف متنوعی بودند و هر شوهری باتوجه به شناختش از علائق و تمایلات همسر خود (یعنی آن چیزی که می‌داند برای همسرش مهم

References

- Hopkins-Williams KD. "Yes, they're out there": a qualitative study on strong African American marriages [PhD dissertation]. Louisiana State University; 2007.
- Brown B. Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. Gotham Books; 2012.
- Livingston MS. Stay a little longer: sustaining empathy, vulnerability, and intimacy in couple therapy. *Psychoanal Inq*. 2004;24(3):438–52. <https://doi.org/10.1080/07351692409349093>
- Oprah. The wholehearted life: Oprah talks to Brené Brown [Internet]. 2013. <https://www.oprah.com/spirit/brene-brown-interviewed-by-oprah-daring-greatly>
- Scheinkman M, DeKoven Fishbane M. The vulnerability cycle: working with impasses in couple therapy. *Family Process*. 2004;43(3):279–99. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00023.x>
- Walsh F, Scheinkman M. (Fe)male: The hidden gender dimension in models of family therapy. In: McGoldrick M, Anderson CM, Walsh F; editors. *Women in families: a framework for family therapy*. New York: Norton; 1989.

⁵ Exciting activities

⁶ Feedback

⁷ Small-talk

¹ Affinity seeking

² Salutary recognition

³ Ego-building comments

⁴ Expanding shared memories

7. Walters M, Carter B, Papp P, Silverstein O. *The invisible web: gender patterns in family relationships*. New York: Guilford Press; 1988.
8. Goldner V, Penn P, Sheinberg M, Walker G. Love and violence: gender paradoxes in volatile attachments. *Fam Process*. 1990;29(4):343–64. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1990.00343.x>
9. Greenberg LS, Johnson SM. *emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press; 1988.
10. Greenberg LS, Goldman RN. *Emotion-focused couples therapy: the dynamics of emotion, love, and power*. Washington: American Psychological Association; 2008. <https://doi.org/10.1037/11750-000>
11. Patton MQ. *Designing qualitative studies*. In: Patton MQ; editor. *Qualitative research and evaluation methods*. Third edition. United Kingdom: Sage Pub; 2002.
12. Van Manen M. *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. New York: Routledge; 2016. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
13. Creswell JW. *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc; 1998.
14. Swanson LB. *Phenomenology of divorce for young men* [PhD dissertation]. University of Utah; 2004.
15. Sokolowski R. *Introduction to phenomenology*. First edition. Cambridge University Press; 1999. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511809118>
16. Giorgi A. *The descriptive phenomenological method in psychology: a modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press; 2009. <https://doi.org/10.1163/156916210X526079>
17. Polkinghorne DE. *Phenomenological research methods*. In: Valle RS, Halling S; editors. *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. Boston, MA: Springer US; 1989. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_3
18. Kvale S. *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc; 1994.
19. Broomé RE. *Descriptive phenomenological psychological method: an example of a methodology section from doctoral dissertation*. San Francisco, California: Saybrook University; 2011.
20. Saunders C, Dickson D, Hargie O. *Maharat haye ejtemaei dar erbatat miyan fardi* [Social skills in interpersonal communication]. Beygi Kh, Firouzbakht M. (Persian translator). Tehran: Roshd Pub; 2011. [Persian]
21. McKay M, Fanning P, Paleg K. *Couple skills: Making your relationship work*. Second edition. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications; 2006.
22. Bélanger I, Simard MC, Lavoie S, Chartrand É. Function of interactive gesture and gaze in regulating the listening response in conjugally satisfied and dissatisfied spouses. *Can J Behav Sci*. 2002;34(4):250–60. <https://doi.org/10.1037/h0087178>
23. Barros RDSN, Soares AB, Hernandez JAE. Social skills, empathy, love, and satisfaction in the family life cycle. *Estud Psicol (Campinas)*. 2019;36:e180032. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180032>
24. Belack M. *The WPQ emotional intelligence report*. USA. The test Agency;2000.
25. Long ECJ. Maintaining a stable marriage: perspective taking as a predictor or a propensity to divorce. *J Divorce*. 1994;21(1–2):121–38. https://doi.org/10.1300/J087v21n01_07
26. Hosseini N, Poh LL, Baranovich DL. Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: a review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2019;4(33):53–60. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.433005>
27. Trad PV. The ability of adolescence to predict future outcome part I: assessing predictive abilities. *Adolescence*. 1993;28(111):533–55.
28. Hosseinian S, Khodabakhshi Koolae A. *Basic & advances skills in counseling & psychotherapy*. Tehran: Alzahra University Pub; 2010. [Persian]
29. Heirat A, Fatehizadeh MS, Ahmadi SA, Bahrami F, Etemadi O. Couples' behavioural relationship model with an Islamic approach. *Applied Research on Islamic Humanities*. *Applied Researches on Islamic Humanities*. 2017;1(2):45–76. [Persian] <http://arh.sccsr.ac.ir/article-1-29-en.html>
30. Bouchard G, Lussier Y, Sabourin S. Personality and marital adjustment: utility of the five-factor model of personality. *J Marriage Fam*. 1999;61(3):651. <https://doi.org/10.2307/353567>
31. Dorros S, Hanzal A, Segrin C. The big five personality traits and perceptions of touch to intimate and nonintimate body regions. *J Res Pers*. 2008;42(4):1067–73. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.004>
32. Olson DH, Olson-Sigg S, Larson PJ. *The couple checkup*. Nashville, TN: Thomas Nelson; 2008.
33. Overall NC, Fletcher GJO, Simpson JA, Fillo J. Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *J Pers Soc Psychol*. 2015;108(5):730–49. <https://doi.org/10.1037/a0038987>
34. Gottman JM. *Why marriages succeed or fail: and how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster; 1995.
35. Canary DJ, Stafford L. Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Commun Monogr*. 1992;59(3):243–67. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
36. Coulter K, Malouff JM. Effects of an intervention designed to enhance romantic relationship excitement: a randomized-control trial. *Couple Family Psychol*. 2013;2(1):34–44. <https://doi.org/10.1037/a0031719>
37. Fivecoat HC, Tomlinson JM, Aron A, Capriello PA. Partner support for individual self-expansion opportunities: effects on relationship satisfaction in long-term couples. *J Soc Pers Relat*. 2015;32(3):368–85. <https://doi.org/10.1177/0265407514533767>
38. Aron A, Lewandowski GW, Mashek D, Aron EN. *The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships*. Oxford University Press; 2013. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0005>
39. Shumway ST. *The Texas Tech Relationship Interaction Scale (TTRIS): development of a relationship interaction measure for couples* [PhD dissertation]. Texas Tech University; 1998.