

Women's Perception of the Role of Regulating Sexual Relations in the Family on the Quality of Married Life

Mahboubeh Salehnia  Masters Student Refah College, Tehran, Iran

Javad Khodadadi Sangdeh  Assistant Professor of Counseling Department, Allameh Tabatabae'i University, Tehran, Iran

Kowsar Dehdast  PhD in Counseling, Allameh Tabatabaei University and Director of the Counseling Department of the Refah College, Tehran, Iran

Abstract

The present study was conducted with the aim of identifying women's understanding of the nature of regulating sexual relations and its role on the quality of married life. This research was conducted with a qualitative approach and a database method. The research sample consisted of 16 married women aged 20 to 45 from districts 9 and 10 of Tehran in 1400. Sampling was done in a targeted and accessible way. The criteria for entering the research were satisfaction with married life (using the Enrich questionnaire) and not having a history of divorce and breach of contract, and the data were collected using a semi-structured exploratory interview. The findings of the research included 86 open codes, 11 central codes and the selected code of "Sex Support Function". Foundational factors include personal psychological capital such as mental space management; Meaning-making perspectives were such as the meaning of commitment and interpersonal dynamics such as shared decision-making and complementarity. Intervening factors included cultural and social factors such as supportive lifestyle and barriers including horizontal barriers including lack of amenities and peripheral barriers such as family of origin problems. Strategies included satisfying attachment, participation in regulated sex, and communication skills that led to individual outcomes (physical and mental health) and interpersonal outcomes (feeling secure in

– Corresponding Author: Mahbobe.salehnia@gmail.com

How to Cite: Salehnia, M., Khodadadi Sangdeh, J., Dehdast, K. (2023). Women's Perception of the Role of Regulating Sexual Relations in the Family on the Quality of Married Life, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(58), 1-28. DOI: 10.22054/QCCPC.2023.67438.2951

Accepted: 17/09/2023

Received: 24/05/2022

ISSN: 2345-6051

eISSN: 2476-6178

the relationship and increased resilience). In this way, the function of regulating sexual relations in the family has consequences, its primary consequence is increasing flexibility and adaptability in the family, and its secondary consequence includes increasing the quality of life and reducing the factors of disintegration in the family, which affect the mental health of people and the formation of a desirable family and social life. Follows.

Keywords: Quality Of Married Life, Regulation Of Sex In The Family, Data Foundation.





ادراک زنان از نقش کارکرد تنظیم روابط جنسی در خانواده بر کیفیت زندگی زناشویی

محبوبه صالح‌نیا ^{ID} *

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده غیرانتفاعی رفاه، تهران، ایران

جواد خدادادی سنگده ^{ID}

استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، تهران، ایران

کوثر دهدست ^{ID}

دکتری تخصصی مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی و مدیرگروه مشاوره دانشکده رفاه، تهران، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف شناسایی درک زنان از ماهیت تنظیم روابط جنسی و نقش آن بر کیفیت زندگی زناشویی صورت گرفت. این پژوهش با رویکرد کیفی و با روش داده‌بنیاد انجام شد. نمونه موردپژوهش شامل ۱۶ زن متأهل ۲۰ تا ۴۵ ساله مناطق ۹ و ۱۰ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدف‌مند و به شیوه در دسترس انجام شد. ملاک ورود به تحقیق رضایت از زندگی زناشویی (استفاده از پرسشنامه انریچ) و نداشتن سابقه طلاق و پیمان‌شکنی بود و داده‌ها با استفاده از مصاحبه اکتشافی نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. یافته‌های تحقیق شامل ۸۶ کد باز، ۱۱ کد محوری و کد انتخابی «کارکرد حمایتی رابطه جنسی» به دست آمد. عوامل بسترساز شامل سرمایه‌های روان‌شناختی شخصی مانند مدیریت فضای ذهنی؛ چشم‌اندازهای معنادهنده مانند معنای تعهد و پویایی‌های بین فردی مانند تصمیم‌گیری مشترک و مکملیت بود. عوامل مداخله‌گر شامل عوامل فرهنگی و اجتماعی مانند سبک زندگی حمایت‌گرا و موانع شامل موانع افقی از جمله کمبود امکانات رفاهی و موانع پیرامونی مانند مشکلات خانواده مبدأ بودند. راهبردها شامل پیوستگی رضایت‌بخش، سهم‌گذاری در رابطه جنسی تنظیم‌شده و مهارت‌های ارتباطی بود که موجب پیامدهای فردی (سلامت جسمی و روحی) و پیامدهای بین‌فردی (احساس امنیت در رابطه و افزایش تاب‌آوری) شد. به‌این‌ترتیب، کارکرد تنظیم روابط جنسی در خانواده دارای پیامدهایی است، پیامد اولیه آن افزایش انعطاف‌پذیری و سازگاری در خانواده و پیامد ثانویه آن

* نویسنده مسئول: Mahbobe.salehnia@gmail.com

شامل افزایش کیفیت زندگی و کاهش عوامل گسست در خانواده است که سلامت روان افراد و شکل‌گیری زندگی مطلوب خانوادگی و اجتماعی را به دنبال دارد.

کلیدواژه‌ها: کیفیت زندگی زناشویی، تنظیم رابطه جنسی در خانواده، داده بنیاد.



مقدمه و بیان مسئله

تشکیل خانواده و ازدواج یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد توجه جامعه انسانی است (اپیفانیو^۱، ۲۰۲۳). ازدواج به دلایل متفاوتی از طرف زوجین انجام می‌شود. برخی ملاک خود را در ازدواج، عشق و برخی نیازهای مادی، جسمی، عاطفی و هیجانی و برخی ترکیبی از این‌ها می‌دانند (خدادادی سنگده و چشمی، ۱۳۹۸). تشکیل خانواده و ازدواج در اسلام نیز دارای ارزش و به‌عنوان یک پیوند اجتماعی پایدار بیان می‌شود. خداوند در قرآن کریم آیه ۲۱ سوره روم، ازدواج را مایه آرامش، مودت و رحمت بیان می‌کند (استادی، ۱۳۹۶). محبت و مودت اگر با تعامل متقابل بین همسران همراه باشد موجب شکل‌گیری آرامش، عواطف مثبت، افزایش کیفیت زندگی و استحکام بنیان خانواده می‌گردد (خدادادی سنگده و همکاران، ۱۴۰۰). این عوامل از بروز مشکلات و تعارضات بین زوجین می‌کاهد و نقش مهمی در سلامت و بهزیستی کل جامعه دارد (علیزاده‌فرد و رزاقی، ۱۴۰۰). رضایت از کیفیت زندگی محدود به مسائل اجتماعی، رفاه اقتصادی، عشق، کار، مذهب و حتی سلامت جسمی و روانی نیست بلکه نهاد خانواده و رابطه اعضای آن بخصوص زن و شوهر تأمین‌کننده بخشی از آن است (رائی زاده و قمری گیوی، ۱۴۰۰)، سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را شامل تصور افراد از موقعیت خود در زندگی می‌داند که اهداف و انتظارات، استانداردها و نگرانی‌ها در آن نقش دارند (شفیع‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۵). کیفیت زندگی حاصل یک ارزیابی ذهنی و شخصی است که خود فرد در مورد آن قضاوت می‌کند و شامل درک و رضایت فرد از سطح عملکردی خود در فعالیت‌های روزمره و مهارت‌های زندگی مستقل است (پیرزاده و همکاران، ۱۳۹۸). کیفیت زندگی ماهیت چندبعدی نیز دارد که شامل سلامت جسمی و جنسی، عملکرد عاطفی و اجتماعی فرد است و به‌عنوان کارکردهای خانواده بیان می‌شود (تقدسی و فهیمی‌فر، ۱۳۹۳). کارکرد خانواده شامل قوانین، نقش‌ها و ارزش‌های فرهنگی درون خانواده است و الگوی روابط بین افراد در سیستم خانواده را نشان می‌دهد (شفیع‌آبادی و همکاران،

1. Epifanio, M.S.

۱۳۹۵). وقتی کارکردهای خانواده دچار آسیب شود، اعضای آن به تدریج احساس رضایتمندی خود را از دست می‌دهند که منجر به ایجاد تعارضات و در پی آن کاهش کیفیت زندگی زناشویی می‌شود (دانشمندی و سهرابی شگفتی، ۱۳۹۶). از کارکردهای مهم خانواده مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی و روابط همسران، تنظیم روابط جنسی است (پاک سرشت و همکاران، ۱۳۹۸). رضایت از رابطه جنسی یکی از ویژگی‌های کلیدی در یک رابطه صمیمانه است (ایپفایتو و همکاران، ۲۰۲۳). فعالیت جنسی به عنوان بخش مهمی از روابط زناشویی، متمایز از سلامت روانی و جسمی بوده و بعد مهمی از کیفیت زندگی را شامل می‌شود (دل‌سیا و اسکاوناس^۱، ۲۰۲۲). افراد، به رابطه جنسی به عنوان یکی از شاخص‌های نزدیکی در روابط و ابزار قدرتمندی برای ابراز عشق و علاقه توجه می‌کنند (نوری و همکاران، ۱۳۹۷). باسون^۲ (۲۰۰۱) معتقد است که عملکرد جنسی شبیه یک چرخه عمل می‌کند و عوامل گوناگون زیستی و روانی (درونی و بیرونی) و همچنین رضایت از رابطه زناشویی در میزان تمایل و توانایی فرد برای مشارکت در رابطه جنسی اثرگذار است (بارگر^۳، ۲۰۲۲؛ رجبی و همکاران، ۱۳۹۷). یکی از مؤلفه‌های اصلی عملکرد جنسی کم بودن میل جنسی است که به شدت با رضایتمندی زن از رابطه زوجی (بوری^۴ و همکاران، ۲۰۱۳)، خصوصیات اخلاقی (شفرن^۵ و همکاران، ۲۰۰۸)، تصویر بدن (پاجولس و همکاران، ۲۰۱۰) و عوامل روان‌شناختی (کالمبجو^۶ و همکاران، ۲۰۱۲) ارتباط دارد، درحالی‌که میل و انگیزتگی جنسی از دیگر مؤلفه‌های عملکرد جنسی بوده که توسط جریان خون دستگاه تناسلی و احتقان ناشی از آن ایجاد می‌شود (بروتو^۷ و باسون، ۲۰۱۴). منظور و هدف از رابطه‌ی جنسی فقط عمل جنسی نیست بلکه آمیزش، تکمیل‌کننده‌ی

1. Delcea, C. R. I. S. T. I. A. N, & Scaunas. A.

2. Basson, R

3. Barger. D

4. Burri, A

5. Shifren, J L

6. Kalmbach, D

7. Brotto, L.

رابطه‌ی جنسی است (مارکاتیخو^۱، ۲۰۱۰). زن و شوهر ممکن است رابطه‌ی خوبی را با هم شروع کنند، اما الزاماً این رابطه به آمیزش ختم نمی‌شود و ارگاسم بیولوژیک که تنها یک قسمت از رابطه‌ی جنسی است اتفاق نیفتد و ارگاسم روانی موجب رضایت از رابطه جنسی شود (کارگر و همکاران، ۱۳۹۸). رابطه جنسی یک فرایند تعاملی و پویاست که در طول زمان و در شرایط مختلف تغییر می‌کند و با عزت‌نفس پایین، کاهش کیفیت زندگی و پیامدهای نامطلوب سلامتی مرتبط است (اربابی و همکاران، ۱۴۰۱). با افزایش تعارضات، رابطه زوجین سرد می‌شود و به دنبال آن روابط عاطفی آن‌ها خدشه‌دار شده و در ادامه، رابطه جنسی زوجین کاهش پیدا می‌کند که موجب احساس محرومیت، حسادت، سوءظن، اضطراب، بهانه‌گیری، مقصردانستن طرف مقابل در مشکلات زندگی، احساس تحقیر، بزرگنمایی مشکلات و حتی احساس تنفر از همسر شده و در نهایت سبب حاکم شدن فضای سرد و بی‌روح و کاهش کیفیت زندگی و ازهم‌گسیختگی زندگی مشترک می‌گردد (تقی‌یار و پهلوان‌زاده، ۱۳۹۸). کیفیت زندگی جنسی به احساس جذابیت جنسی، علاقه و مشارکت در فعالیت جنسی و درک عملکرد جنسی و یکی از ابعاد مهم کیفیت زندگی زنان است که کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است و به‌طور متوسط ۶۰ تا ۷۰ درصد از طلاق‌ها و ۳۰ تا ۴۰ درصد از پیمان‌شکنی‌ها و روابط پنهانی به دلیل عدم رضایت از این رابطه است (اربابی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد تفاوت‌های زیادی بین امیال جنسی زن و مرد وجود دارد که ریشه در منشأ زیست‌شناختی زن و مرد دارد. میل جنسی در زنان با عواطف و احساسات همراه است درحالی‌که در مردها بیشتر جنبه‌ی فیزیولوژیکی دارد و ارضای یک غریزه به حساب می‌آید (کارگر و همکاران، ۱۳۹۸). تجربه افراد در رابطه جنسی امری شخصی و خصوصی بوده و هر یک تفکرات و احساسات منحصر به فردی را در این زمینه دارند که نیاز به پژوهش‌های جداگانه با مردان و زنان را نشان می‌دهد. همچنین اکثر پژوهش‌ها به صورت کمی و پرسشنامه‌ای و با دیدگاه اثبات‌گرایانه صورت گرفته است بنابراین انجام پژوهش کیفی در این زمینه امری ضروری

است. در پژوهشی از ایفانیو و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان رضایت جنسی و کیفیت زندگی در بیماران قلبی عروقی: نقش میانجی اضطراب نشان داده شد که اختلالات در حوزه جنسی موجب کاهش سلامتی، طول عمر، رضایت از زندگی، رشد زوجین و صمیمیت آن‌ها می‌شود. در پژوهش دیگری از مانجولا^۱ و همکاران (۲۰۲۱) با عنوان کیفیت روابط زناشویی و تعامل جنسی در زوج‌های مبتلا به اختلال عملکرد جنسی یک مطالعه اکتشافی از هند نشان داد که روابط معناداری بین کیفیت زندگی زناشویی، صمیمیت، تعامل و رابطه جنسی وجود دارد. در پژوهش دیگر از ایما شوبرت و مندی متیوسون^۲ (۲۰۲۰)، با عنوان صمیمیت عاطفی، نگرانی همدلانه و رضایت از رابطه جنسی در زنان مبتلا به اندومتریوز و همسران آن‌ها نشان داد که صمیمیت عاطفی با رضایت از رابطه جنسی مرتبط است. در مطالعه‌ای از اربابی و همکاران (۱۴۰۱) با عنوان رابطه بین کیفیت زندگی جنسی با عملکرد جنسی و پریشانی جنسی در زنان متأهل شاغل نشان داد که کیفیت زندگی جنسی زنان تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که بر کیفیت زندگی زناشویی اثرگذار است. در پژوهش دیگر از سیدی و شاه‌نظری (۱۳۹۸) با عنوان پیش‌بینی رضایت جنسی زنان متأهل بر اساس سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و تنظیم هیجانی نشان داد که بین سازگاری زناشویی و رضایت جنسی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

با توجه به آنچه گفته شد، این پژوهش در نظر دارد با روش کیفی به این سؤال پاسخ دهد که نقش کارکرد تنظیم روابط جنسی بر کیفیت زندگی زناشویی زنان چگونه است؟

روش پژوهش

در این پژوهش با استفاده از رویکرد کیفی و روش داده بنیاد سه مؤلفه بسترها، فرایندها (عوامل مداخله‌گر، موانع و راهبردها) و پیامدها شناسایی شد. نمونه پژوهش پس از دریافت اشباع نظری، شامل ۱۶ زن ۲۲ تا ۴۵ ساله از مناطق ۹ و ۱۰ شهر تهران در بازه زمانی فروردین تا مرداد ۱۴۰۰ بود. در این پژوهش از شیوه نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس

1. Manjula, V. et al.

2. E Schubert & Mandy Matthewson

استفاده شد. افرادی که تمایل به شرکت در تحقیق را داشتند و در مقیاس رضایت زناشویی انریچ (اولسون^۱ و همکاران، ۱۹۹۷؛ خدادادی سنگده و همکاران، ۱۳۹۹)، نمره بالاتر از ۵۰ را به دست آوردند و همچنین به جهت پایداری زوجی از مدت‌زمان تأهل آن‌ها ۲ سال گذشته بود و سابقه طلاق و پیمان‌شکنی نداشتند، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک خروج هر یک از نمونه‌ها هم دارا نبودن هر یک از شرایط ورود به تحقیق در نظر گرفته شد. پس از انتخاب نمونه به دلیل شیوع بیماری کرونا، مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته به صورت تماس تلفنی (البته در برخی موارد خاص به صورت حضوری) انجام شد. ابتدا سؤالات به شکل کلی و سپس با تمرکز به گفته‌های افراد به صورت جزئی‌تر پرسیده می‌شد. سؤالات به این قرار بود: هر چیزی کیفیتی دارد، به نظر شما کیفیت زندگی به چه معناست و شما به کیفیت زندگی خود از اول تا الآن از ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ کیفیت زندگی شما شامل چه چیزهایی است که این نمره به آن تعلق می‌گیرد؟ رابطه جنسی در کیفیت زندگی شما به چه میزان اثرگذار بوده است؟ چه کارهایی انجام می‌دهید تا رابطه جنسی شما تنظیم شود؟ و سؤالات دیگر که با توجه به محتوای پاسخ افراد پرسیده شد. همچنین با توجه به مصادیق عینی موضوع سعی شد تا افراد به سمت پاسخ‌های واقعی هدایت شوند و از کلی‌گویی و پاسخ‌های شعارگونه پرهیز شود. مدت‌زمان مصاحبه با هر یک از نمونه‌ها حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. قبل از مصاحبه به بیان هدف پژوهش و رعایت اصل رازداری پرداخته شد و اجازه ضبط مصاحبه و پیاده‌سازی با نام مستعار کسب گردید. انتخاب نمونه‌ها تا جایی ادامه داشت که حداکثر محتوا دریافت و پاسخ‌ها تکراری شد. با توجه به روش پژوهش (داده‌بنیاد) به‌منظور تحلیل داده‌ها از کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده شد که ابتدا با خرد کردن داده‌ها و ایجاد واحدهای معنادار کدگذاری باز و سپس با سازمان‌دهی مقوله‌ها کدگذاری محوری و سپس در پی ارتباط دادن داده‌ها ایده اصلی پژوهشگر (کارکرد حمایتی رابطه جنسی) به صورت کد گزینشی انتخاب شد (در شکل شماره ۱ نشان داده شده است). برای ارزیابی صحت و اعتبار

1 Olson, D.H. et al.

داده‌های پژوهش از چهار شاخص اعتبار گابا و لینکلن^۱ (۱۹۸۹) استفاده گردید. پس از تحلیل هر مصاحبه و برای بررسی درستی مطالب، به بازگویی یافته‌ها به شرکت‌کنندگان پرداخته و پس از تأیید از سمت شرکت‌کننده و اعمال تغییرات لازم از آن در پژوهش استفاده شد. برای پیشگیری از سوگیری پیش‌فرض‌های ذهن پژوهشگر در جمع‌آوری اطلاعات دقت لازم انجام شد و برای تضمین قابلیت اطمینان از کمک و راهنمایی افراد متخصص استفاده گردید. همچنین به‌منظور افزایش تعمیم داده‌ها سعی شد تا افرادی انتخاب شوند که از لحاظ اجتماعی و فرهنگی در سطوح مختلف قرار داشتند و در حد امکان در نام‌گذاری کدها از عناوین بیان‌شده توسط شرکت‌کنندگان استفاده شود تا بر نتیجه تحلیل عینیت و اعتبار پژوهش افزوده شود.

یافته‌ها

پس از حصول اشباع نظری داده‌ها در فرایند مصاحبه و تجزیه و تحلیل تجربه‌های شرکت‌کنندگان در پژوهش، در تحلیل نهایی داده‌ها، ۸۶ کدباز، ۱۱ کد محوری و کد انتخابی «کارکرد حمایتی رابطه جنسی» شناسایی شد. یافته‌ها در جدول شماره ۱ نشان داده شده است که دستاوردهای این پژوهش می‌باشد. در ادامه توصیف یافته‌ها به همراه برخی جملات شرکت‌کنندگان بیان شده است و در نهایت نتایج حاصل از این پژوهش در قالب الگوی مفهومی در شکل شماره ۱ تدوین شده است.

جدول ۱. بسترها، عوامل مداخله‌گر، موانع، راهبردها و پیامدهای رابطه جنسی تنظیم‌شده در

خانواده

کدهای گزینشی	کدهای محوری	کدهای باز
عوامل بستر ساز (علی)	سرمایه‌های روان‌شناختی شخصی	مدیریت فضای ذهنی، خویشتن‌داری، اعتماد به نفس، شناخت خود، مدیریت برنامه‌ریزی و نظم، خودباوری، شخصیت، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، مثبت‌اندیشی، سازگاری، ابرازگری، بلوغ فکری، سلامت جسمی و روانی

1. Guba, E.G. and Linclon, Y.S.

کدهای گزینشی	کدهای محوری	کدهای باز
	چشم‌اندازهای معنادهنده	معنای تعهد در رابطه، معنای بقای نسل و خانواده در رابطه، معنای صمیمیت در رابطه، نگاه ارضای عاطفی و جنسی در رابطه، معنای تحکیم‌بخشی به رابطه، معنای امیدواری در رابطه، نگاه تکاملی به رابطه
	پویایی‌های ارتباط بین‌شخصی	تصمیم‌گیری مشترک، مدیریت حل تعارض، ایجاد فضای گفتگو، شناخت، عدم افراط و تفریط در رابطه جنسی، مکملیت، عشق و تعلق خاطر، تعهد، قرابت ذهنی، مکملیت، عاملیت در نقش‌پذیری
عوامل مداخله‌گر	عوامل اجتماعی و فرهنگی	سبک زندگی حمایت‌گرا، مدیریت اقتصادی، عوامل فرهنگی، دین و مذهب، الگوگیری مناسب
موانع	موانع افقی	بیماری‌های جسمی و روانی، کمبود امکانات رفاهی، مسائل مرتبط با شغل
	موانع پیرامونی	تربیت خانوادگی متعصبانه و سنتی، حضور فرزندان، استرس‌ها و نگرانی‌ها، زندگی با خانواده اصلی، دخالت منفی اطرافیان، در دسترس نبودن و هزینه زیاد خدمات مشاوره‌ای، دیدگاه سنتی، کلیشه‌های جنسیتی
راهنم‌دها	پیوستگی رضایت‌بخش	آرامش‌بخشی در رابطه، حمایت‌گری، آگاهی از مسئولیت خود، احترام در رابطه، مراقبت‌گری، مدیریت فضای تعاملی
	سهم‌گذاری در رابطه جنسی	درک موقعیت‌ها، عدم افراط و تفریط در رابطه جنسی، عدم توقع و انتظارات غیرواقع‌بینانه، تصمیم‌گیری مشترک
	مهارت‌های برقراری رابطه جنسی	مهارت درخواست غیرصریح، مهارت مدیریت حل تعارض، مهارت فضای گفتگو، توجه به بایدها و نبایدهای مذهبی، مهارت مدیریت زمان، مهارت مدیریت فضای ذهنی، حفظ حریم زندگی
پیامدها	دستاوردهای فردی در رابطه جنسی تنظیم‌شده	رضایت از زندگی، سلامت جسمی و روحی، آرامش، احساس ارزشمندی، شادکامی، افزایش انعطاف‌پذیری، تسکین‌بخشی
	دستاوردهای بین‌فردی در رابطه جنسی تنظیم‌شده	احساس امنیت در رابطه، افزایش صمیمیت، افزایش تاب‌آوری، کاهش تعارضات، خرسندی از رابطه، ایجاد قدرت برابر

توصیف یافته‌ها

سرمایه‌های روان‌شناختی شخصی

سرمایه‌های روان‌شناختی شخصی، شامل ۱۴ کد باز است. آنچه در تمام مصاحبه‌های این تحقیق نمایان و از عوامل زمینه‌ساز تنظیم رابطه جنسی در افراد شناخته شد، مدیریت فضای ذهنی بود که به افراد در ایجاد رابطه لذت‌بخش‌تر و همراهی بیشتر در کمک می‌کند. همچنین بسیاری از افراد اذعان داشتند که عواملی مانند افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس و خودکنترلی می‌تواند در تقویت و ایجاد رغبت در رابطه جنسی اثرگذار باشد. زمانی که افراد نیاز جنسی همسرشان را برآورده می‌کنند، عزت‌نفس و احساس خودارزشمندی در آن‌ها افزایش می‌یابد که از عوامل کاهش احساس خشم و عصبانیت می‌باشد. اگر بدونم چه روزی انجام می‌شه خودم رو از لحاظ روحی روانی آماده می‌کنم چون مشغله ذهنی زیادی دارم (شرکت‌کننده ۴). به‌خاطر مشکلی که داشتم (واژینیس‌موس) اوایل برام خیلی آزاردهنده بود ولی الآن راهشو یاد گرفتم و ذهنم آرام‌تره و دیگه درگیر نیست و همین باعث شد رابطه‌مون بهتر بشه (شرکت‌کننده ۱۴).

طبق یافته‌ها، شناخت صحیح خود و نیازها می‌تواند نگاه افراد را به رابطه جنسی تغییر داده و در افزایش بهره‌مندی از آن مؤثر باشد و روحیه سازگاری با همسر و اطرافیان و انعطاف‌پذیری را تقویت نموده و باعث ایجاد اقتدار، خودباوری و اعتمادبه‌نفس بیشتر در افراد گردد. همچنین داشتن روحیه از خودگذشتگی به‌عنوان عامل ضروری برای رضایت بیشتر خود و همسر در رابطه جنسی می‌باشد. اینکه یه سری توانایی‌ها رو دیده و از نظر معلومات توانمند هستم و وقتی توانمندی‌ها رو میبینم فکر می‌کنم با یک زن مستقل قدرتمند داره حرف می‌زنه و این تو رابطه‌مون خیلی تاثیرگذار بود (شرکت‌کننده ۱۲). شغلم اوایل سخت بود ولی بعدش خوب شد چون من محکم ایستادم و کوتاه نیومدم قبلش فکر می‌کرد بهش وابسته‌ام و بعد که مستقل شدم خیلی روی کیفیت رابطه جنسی و کیفیت زندگی‌ام تأثیر گذاشت (شرکت‌کننده ۱۳). زمانی بود که خوابم می‌ومد ولی به‌خاطر همسر

این کار رو کردم در این شرایط وقتی دیدم همسرم خوشحاله برای من هم لذت بخش می‌شد (شرکت کننده ۱۱).

بر اساس یافته‌ها، توجه به مسئولیت‌ها و داشتن نظم و برنامه‌ریزی در زندگی، موجب ایجاد شرایط مناسب برای برقراری رابطه و همچنین عدم ایجاد نارضایتی در فقدان رابطه جنسی می‌باشد. من چندساله توی این موضوع مشکل دارم ولی وقتی چیزای دیگه سر جاشه این قضیه خیلی به چشم نیاد (شرکت کننده ۱).

با توجه به گفته‌ها، شخصیت نیز یک عامل تأثیرگذار در رابطه جنسی محسوب می‌شود که موجب شورونشاط بیشتر در رابطه می‌گردد. همسر من یک فرد درون‌گرا است احساساتش رو در حالت عادی بروز نمی‌ده ولی در حالت سکس به‌خوبی نشون می‌ده (شرکت کننده ۲).

مثبت‌اندیشی و بلوغ فکری در افراد می‌تواند زمینه‌ساز درک و احترام بیشتر به همسر و رابطه جنسی رضایت‌بخش‌تر گردد؛ به عبارت دیگر حسن‌ظن در رابطه زوجی، احساس آرامش، امنیت خاطر و رضایت از رابطه را به همراه داشته و اعتماد افراد را به هم بیشتر می‌کند. وقتی تو زندگیم روی نقاط مثبت همسرم تمرکز می‌کنم و نکات منفیش رو به روش نمی‌ارم انگار باهام صمیمی‌تره و بیشتر می‌خواد بهم نزدیک بشه و اون هم متقابلاً بهم احترام بیشتری می‌گذاره (شرکت کننده ۱۰).

چشم‌اندازهای معنادهنده

عامل بسترساز دیگر، معناها و نوع نگاهی است که افراد به رابطه جنسی و گزینه جنسی دارند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، افراد دارای دیدگاه‌های متفاوتی از رابطه جنسی بودند که خود می‌تواند عامل بسترساز رضایت از رابطه جنسی و بهبود کیفیت زندگی زناشویی آنان باشد. شرکت کنندگان به معنای تعهد، بقای نسل، صمیمیت، ارضای عاطفی و جنسی، تحکیم بخشی و امیدواری در رابطه در جمله‌های زیر اشاره کرده‌اند. اگر زن و مرد پایه‌پای هم پیش برن خیلی تعهدشون نسبت به رابطه بیشتر می‌شه و وقتی تعهد بیشتر باشه پذیرش بیشتر می‌شه (شرکت کننده ۲). خدا می‌خواسته نسل بشر ادامه پیدا کنه و زن و

مرد با هم صمیمی تر باشن و عشق و علاقه‌شون بیشتر باشه (شرکت کننده ۴). انگار زن و مرد یک روح در دو بدن هستن و راهی برای ابراز علاقه هست و لذتیه که مشروعه و خدا ارضا کردنش رو تو ازدواج قرار داده (شرکت کننده ۱۰).

پویایی‌های ارتباط بین شخصی

این مقوله‌ها مربوط به عوامل رابطه‌ای و تعامل با همسر در رابطه جنسی می‌باشد. افراد در مصاحبه‌های خود بیان کردند که وجود سرمایه‌های روانشناختی مانند انعطاف‌پذیری در آن‌ها باعث ایجاد تصمیمات مشترک در شرایط خاص برای انجام رابطه می‌شود و زوجین زمانی می‌توانند رضایت بیشتری را تجربه کنند که بتوانند عادلانه، در سایه صمیمیت و ایجاد فضای گفتگو و با آگاهی از تفاوتها و احترام متقابل، تصمیم درستی را بگیرند. صمیمیت موجب شکل‌گیری رابطه عاشقانه می‌گردد. این رابطه عاشقانه موجب رضایت جنسی و به تبع آن رضایت از کل زندگی می‌گردد. ما به این نتیجه رسیدیم که باید هزینه کنیم برای این قضیه، وقتی این قدر تأثیر داره تو زندگی مون باید جزء خرج‌های زندگی قرارش بدیم (شرکت کننده ۱۳). احترامی که برام قائله و اینکه رضایت خاطر من براش مهمه باعث شده من بیشتر پایه باشم (شرکت کننده ۳). خانم‌ها عزت نفس و ارزشمندی شون رو که برون بالا رضایتشون از زندگی میره بالا و همسرشون هم همین جور بهشون نگاه می‌کنه به خاطر همین هم استفاده از آرایش و عطر و لباس تمیز باعث می‌شه احترام طرف مقابل را جذب کنیم (شرکت کننده ۱۰).

از جمله مقوله‌های اظهار شده سبک حل تعارض می‌باشد. تمام مصاحبه‌شوندگان در گفته‌های خود در این زمینه وجود تعارض، بحث و کشمکش میان خود و همسرشان را یک امر عادی و اجتناب‌ناپذیر بیان کرده‌اند و سبک مشترکی که در حل تعارض از آن بهره گرفته‌اند، گفتگو محوری و اغلب با رویه حل مسئله بوده است؛ که صمیمیت و حمایت بیشتری را به دنبال دارد و در همه جنبه‌های زندگی خود بخصوص رابطه جنسی رضایت بیشتری داشتند. من و همسر من زیاد اهل قهر نیستیم از اینور دعوا می‌کنیم از اونور

هم رابطه برقرار می‌کنیم کش نمیدیم (شرکت کننده ۶). ما تو زندگیمون خیلی درایت داریم و دعوامون رو با گفتمان حل می‌کنیم کش نمی‌دیم (شرکت کننده ۱). اقدامات مؤثر و کارآمد در رابطه شامل تعهد و تبادل مهر و محبت می‌باشد که نقش مثبتی در ایجاد احساس امنیت، حفظ روحیه و همچنین شادکامی و سرزندگی همسر آنها داشته و زندگی را از خطر بی‌محبتی و فروپاشی حفظ می‌کند. دوست دارم در طول روز حالم را بپرسه یا در مورد کیفیتش با هم صحبت کنیم. این که قبل و بعد از رابطه تایمی را برای من بگذاره خیلی تو رضایت من تأثیر داره (شرکت کننده ۹). ارضای جنسی رو همه نیاز دارن ولی کم‌وزیاد داره، آقایون بیشتر می‌خوان و وقتی آن زمان ما جواب رد ندیم و خواسته‌هاشون برآورده کنیم زمان عادت ماهانه بهتر کنار میان یا زمانی که نیستی خونه بهش بگی باشه برای فردا راحت‌تر قبول می‌کنه (شرکت کننده ۱۵). چون اجباری در کار نبوده باعث شده هر دو طرف رضایت داشته باشیم و هوای همدیگرو داشته باشیم (شرکت کننده ۳).

بنابر اظهارات مصاحبه‌شوندگان، افراد با شناخت علائق یکدیگر می‌توانند عشق و تعلق‌خاطر را در خود پرورش داده و در رابطه جنسی مکمل یکدیگر بوده و رضایت از رابطه را در خود افزایش دهند و به حفظ نشاط و شادکامی خود دست یابند. سعی می‌کنم خواسته‌هاش رو برآورده کنم و خودم هم خواسته‌هام رو بگم و اون بیشتر خوشش میاد (شرکت کننده ۸). وقتی همسرم را دوست دارم خودبه‌خود اون حس رابطه جنسی به وجود میاد (شرکت کننده ۵). من و همسرم مکمل همدیگه هستیم این نیست که یکی روی یکی دیگه مسلط باشه (شرکت کننده ۱۲).

از یافته‌های دیگر سازگاری در رابطه جنسی بود. زن و شوهر زمانی که رضایت زناشویی دارند، در اکثر مواقع، احساس خوشبختی و رضایت از ازدواج و خشنودی از همسر را تجربه می‌کنند. این رضایت، جنبه‌های مختلف زندگی فرد، مخصوصاً رضایت جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی از رابطمون راضی هستم انگار بیشتر می‌خوام بهش محبت کنم و باهاش سازگار بشم و خیلی از عصبانیت کم میشه (شرکت کننده ۱۶).

عوامل مداخله‌گر

عوامل شناسایی شده در این زمینه بیشتر نقش تسهیل‌گر و یاری‌کننده دارند یعنی در فقدان این عوامل، رسیدن به رابطه جنسی تنظیم‌شده امکان‌پذیر می‌باشد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، بسیاری از عوامل مؤثر بر تنظیم رابطه جنسی، مربوط به عوامل فرهنگی و اجتماعی بوده که در زیرمجموعه عوامل مداخله‌گر قرار می‌گیرند. سلامت جسم و روان یک عامل مؤثر در تنظیم رابطه جنسی همراه با رضایت بوده و افراد بهره‌مندی از این نعمت را ارزشمند تلقی کرده و حفظ آن را برای تداوم رابطه جنسی مهم قلمداد کردند و بدیهی است که سلامتی بر عملکرد صحیح و رضایت از رابطه جنسی تأثیرگذار است. هر چه زن و شوهر بیشتر باهم زندگی می‌کنن بیشتر با سلیقه‌های هم آشنا می‌شن و بیشتر می‌تونن لذت ببرن (شرکت‌کننده ۱۶).

با توجه به یافته‌ها از عوامل اجتماعی و فرهنگی تأثیرگذار دیگر در رابطه جنسی تنظیم‌شده می‌توان به تربیت صحیح خانواده، سبک زندگی حمایت‌گرا، مدیریت اقتصادی و دین و مذهب و الگوگیری مناسب اشاره کرد که به‌طور غیرمستقیم بر تنظیم رابطه جنسی اثر دارند. سبک زندگی حمایت‌گرا، شامل حمایت خانواده اصلی و حمایت دوستان و اقوام می‌شود که نقش مهمی را در این زمینه می‌تواند ایفا کند. الگوگیری مناسب شامل، الگوگیری از نکات مثبت دیگران و استفاده درست از فضای مجازی و خدمات مشاوره‌ای می‌شود که عاملی برای افزایش کیفیت رابطه جنسی و به تبع آن افزایش کیفیت زندگی است. من قبل از این که با دوستم آشنا بشم آگاهی خیلی کمی داشتم و برقراری رابطه جنسی برام خیلی سخت بود ولی دوستم باعث شد که آگاهیم بره بالا و راحت‌تر بتونم در موردش صحبت کنم (شرکت‌کننده ۵). من فکر می‌کنم رفتارهای خوب مادرشوهرم روی رابطه‌ی ما تأثیر می‌گذاره چون به همسر من به‌عنوان پسر همون مادر نگاه می‌کنم (شرکت‌کننده ۷).

موانع

موانع عواملی هستند که مانع شکل‌گیری و انجام یک پدیده می‌شوند و در افزایش تنش در رابطه اثرگذار هستند. بر اساس یافته‌های پژوهش، موانع افقی (بیماری‌های جسمی و روانی، کمبود امکانات رفاهی، مشکلات شغلی) و موانع پیرامونی (تربیت خانوادگی متعصبانه، حضور فرزندان، استرس‌ها و نگرانی‌ها، زندگی با خانواده اصلی، دخالت منفی اطرافیان، در دسترس نبودن و هزینه زیاد خدمات مشاوره‌ای و کلیشه‌های جنسیتی) هستند. حتماً باید بچه‌ها در اتاق خواب خودشان خوابیده باشند تا ما رابطه داشته باشیم. چون فاصله‌ی اتاق ما تا سرویس بهداشتی زیاده و باید از هال رد بشیم (شرکت‌کننده ۲).

راهبردهای رابطه جنسی تنظیم‌شده

راهبردها عواملی هستند که افراد برای رسیدن به اهدافشان به کار می‌برند. با توجه به تحلیل یافته‌ها، راهبرد افراد شرکت‌کننده، در مواجهه با موانع و عوامل کاهنده رابطه جنسی، استفاده از راهبردهای رضایت‌بخشی، سهم‌گذاری در رابطه و مهارت‌های برقراری رابطه است. رضایت‌بخشی در رابطه شامل کدهای باز آرامش‌بخشی در رابطه، حمایت‌گری، آگاهی از مسئولیت خود (توجه به درخواست‌های همسر)، مراقبت‌گری، مدیریت فضای تعاملی (تنوع‌بخشی به رابطه، پیش‌قدم شدن و...) بود. رابطه جنسی باعث تخلیه تنش‌ها می‌شود و به آدم آرامش می‌دهد مثل یوگا که کار آرام‌سازی را انجام می‌دهد (شرکت‌کننده ۱۱). وقتی من شرایط را فراهم می‌کنم و همسر هم قبول می‌کند رابطه داشته باشیم اگر قرار باشد صد درصد رضایت به وجود بیاد نود درصد آن قبل از رابطه به وجود آمده چون همسرم همراهیم کرده و آن را پذیرفته (شرکت‌کننده ۵). گاهی پیش‌قدم شدن به معنی پذیرش مرد بد نیست یعنی من هم شما را می‌خوام و شما را می‌پذیرم که باعث گرمای بیشتر در رابطه می‌شود (شرکت‌کننده ۴). بعضی اوقات با یک لباس تونستم رابطه پرشوری را ایجاد کنم (شرکت‌کننده ۵).

سهم‌گذاری در رابطه جنسی شامل کدهای باز درک موقعیت‌ها، عدم افراط و تفریط در رابطه جنسی، عدم توقع و انتظارات غیرواقع‌بینانه و عاملیت در نقش‌پذیری بود که از

بیانات شرکت‌کنندگان به دست آمد. معمولاً من زمان رابطه را تنظیم می‌کنم چون همسرم چهارتا شغل داره اون قدر خسته هست که اصلاً حواسش به این‌ها نیست همه‌چیز دست منه سعی می‌کنم استراحت کرده باشه خودم هم استراحت کرده باشم تا بتونم ساپورتش کنم (شرکت‌کننده ۹). ما برای رابطمون اینکه چه زمانی باشه یا چجوری بهتره انجام بشه با هم تصمیم می‌گیریم و من هم درخواست‌هامو می‌گم اینجوری رابطمون لذت‌بخش‌تره (شرکت‌کننده ۱۳).

مهارت‌های برقراری رابطه شامل کدهای باز مهارت درخواست غیرصریح، تصمیم‌گیری مشترک، مدیریت حل تعارض، مهارت فضای گفتگو، توجه به بایدها و نبایدهای مذهبی، مهارت مدیریت زمان و مدیریت فضای ذهنی در رابطه بود که در جملات بیان‌شده توسط شرکت‌کنندگان خود را نشان داد. کیفیت رابطه زمانی که من به سمتش میرم خیلی بیشتره، معمولاً من با حرکت و عشوه یعنی غیرمستقیم پیش‌قدم می‌شم. (شرکت‌کننده ۲).

پیامدهای فردی و بین‌فردی در رابطه جنسی تنظیم‌شده

پدیده تنظیم رابطه جنسی، پیامدهای متعددی را برای افراد شرکت‌کننده در این پژوهش به همراه داشت که شامل پیامدهای فردی مانند رضایت از زندگی، سلامت جسمی و روحی، آرامش، رشد اخلاقی و خویش‌داری، احساس ارزشمندی، شادکامی و افزایش انعطاف‌پذیری و پیامدهای بین‌فردی مانند احساس امنیت در رابطه، افزایش صمیمیت، افزایش تاب‌آوری، کاهش تعارضات، خرسندی از رابطه و ایجاد قدرت برابر در رابطه بود. رابطه جنسی روی زندگی من خیلی تأثیر گذاشته و کیفیتش رو خیلی بالا برده این رابطه تونسته زندگی مارو گرم‌تر کنه (شرکت‌کننده ۳). من به همه دوستانم همیشه می‌گم سکس چیزی هست که باعث می‌شه هر دو طرف از هم آرامش بگیرند (شرکت‌کننده ۴). زن و مرد وقتی میرن تو زندگی وقتی این نیاز باشه بهتر همدیگه رو تحمل می‌کنند (شرکت‌کننده ۱۰). زمانی که باهم رابطه برقرار می‌کنیم احساساتمون بیشتر به هم منتقل می‌شه یعنی این رابطه زن و شوهر را شبیه هم می‌کنه (شرکت‌کننده ۱۲).

شکل ۱. الگوی مفهومی نقش کارکرد تنظیم رابطه جنسی در خانواده



بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق، نشان داد که تنظیم رابطه جنسی و رضایت از آن در بهبود کیفیت زندگی زوجین و به‌ویژه زنان نقش مهمی را ایفا می‌کند؛ که با پژوهش‌های اربابی و همکاران (۱۴۰۱)، علیزاده‌فرد و رزاقی (۱۴۰۰)، دهدست و قبادی (۱۳۹۹)، سیدی و شاه‌نظری (۱۳۹۸)، خجسته‌فرد (۱۳۹۸)، ایفانیو و همکاران (۲۰۲۳)، مانجولا و همکاران (۲۰۲۱) و ایماشویرت و مندیمتیوسن (۲۰۲۰) هم‌سو است. همچنین آیات و روایات متعددی نیز در این زمینه نظرات مشابهی را مطرح کرده‌اند. به‌عنوان مثال خداوند در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «از جنس خودتان همسرانی را برای شما آفریدیم تا بدان‌ها آرام گیرید و میان شما دوستی و رحمت نهادیم و در این نعمت نشانه‌هایی است برای کسانی که می‌اندیشند» (استادی، ۱۳۹۶). رضایت زناشویی ابعاد متعددی دارد که یکی از مهم‌ترین ابعاد آن رضایت جنسی است. به گفته مازلو (۱۹۸۸)، غریزه جنسی از جمله نیازهای جسمانی و حیاتی، ذاتی و اجتناب‌ناپذیر است که موجب کشش و جذابیت زن و مرد به یکدیگر شده و درنهایت ازدواج شکل می‌گیرد (پیرزاده و همکاران، ۱۳۹۸). ازدواج راهی مطمئن و مشروع برای ارضای غریزه جنسی بوده و حاصل آن بقای نسل و تحکیم بنیان خانواده است. وقتی رابطه جنسی سالم و رضایت‌بخش باشد، نقش‌ها و عملکردها به‌خوبی انجام می‌شود و افراد با مشکلات راحت‌تر کنار آمده و آسیب‌های احتمالی کاهش پیدا می‌کند (رحیمی‌برنجانی و همکاران، ۱۳۹۶). فروید نمود عشق و لذت زندگی را در رابطه جنسی می‌داند. به گفته او انسان موجودی لذت طلب است که برای رسیدن به لذت جنسی نیازمند عواملی همچون، استحکام رابطه زن و شوهری و سازگاری آن‌ها باهم است (سیدی و شاه‌نظری، ۱۳۹۸).

عوامل بستر ساز متعددی همچون عوامل فردی، عوامل میان فردی، شرایط زندگی، تنش‌ها و تعارضات بر رابطه جنسی تأثیر دارند. در تبیین عوامل بستر ساز فردی، یافته‌های پژوهش نشان داد که سرمایه‌های شخصی افراد که بر رابطه جنسی مؤثر است، داشتن هدف و برنامه مشخص و آگاهی لازم در جهت رضایت‌مندی جنسی بود. وقتی افراد مسئولیت‌ها

و نقش‌های خود را در زندگی بدانند و برای آن تلاش کنند، زمینه‌های رسیدن به آن را فراهم می‌کنند و با سختی‌های آن کنار می‌آیند. یکی از ابعاد مهم فردی، سلامت جسمی و روانی افراد است که نقش مهمی در رضایت جنسی افراد دارد که با یافته‌های پژوهش شعیری و همکاران (۱۳۹۷)، هم‌خوان است. یافته‌های این پژوهش وضعیت جسمی، روحی و رفتاری متعادل در افراد را نشان از یک نوع هماهنگی، انس و محبت بین آن‌ها می‌داند که موجب رضایت جنسی در زوجین می‌شود. از نظر اسلام نیز آمیزش جنسی علاوه بر رفع نیاز جنسی موجب تسکین برخی دردها و کاهش تنش‌ها می‌شود. به گفته امام باقر (ع) چون دردها به سراغتان آمد با همسرانتان هم‌بستر شوید (استادی، ۱۳۹۶). نگاه افراد به رابطه جنسی متفاوت است. برخی آن را یک نوع رابطه لذت‌جویانه در نظر می‌گیرند و برخی آن را نوعی رابطه صمیمی می‌دانند که موجب حمایت عاطفی و نزدیکی افراد به یکدیگر می‌شود. تفاوت در نوع نگاه به رابطه جنسی به ارزیابی شناختی افراد از رابطه جنسی برمی‌گردد که ناشی از عملکرد فردی شخص در زمینه‌های گوناگون می‌باشد. در پژوهش‌های گذشته کمتر به عوامل فردی پرداخته شده است و بیشتر به عوامل مهارتی و تعاملی در افراد توجه شده است. در صورتی که در کار مشاوره ما بیشتر به سرمایه‌های شخصی نیازمندیم تا بتوانیم با تأکید بر آن‌ها افراد را با توجه به داشته‌هایشان توانمند سازیم. رفتار جنسی ترکیبی از مفاهیم، نگرش‌ها، تجربه‌ها، فعالیت‌ها، احساسات و اندیشه‌های همراه با آن است (فرج‌نیا و همکاران، ۱۳۹۸). اولسون و همکاران (۲۰۰۷)، خانواده را سیستمی پویا و قانون‌گذار تعریف می‌کنند که اعضای آن با هم بر مبنای الگوی ارتباطی که دارند رابطه برقرار می‌کنند. این الگو در افراد نشان‌دهنده نوع ارتباطات افراد با هم است که بر میزان رضایت افراد از رابطه زناشویی و به تبع آن بر رضایت جنسی تأثیرگذار می‌باشد. به عنوان مثال، مدیریت رابطه بعد از بحث و نوع گفتگو بین افراد به الگوی ارتباطی افراد برمی‌گردد (سیدی و شاه‌نظری، ۱۳۹۸). عوامل میان فردی در صورت وجود کیفیت بالای رابطه و رضایت از زندگی زناشویی از تعارضات می‌کاهد و موجب هماهنگی زوجین در نیاز جنسی و ارضای آن می‌شود. در مقابل، نارضایتی جنسی بر شدت تعارضات

می‌افزاید. یافته‌های پژوهش بر همراهی و هماهنگی دوطرفه زوجین در رضایت جنسی تأکید می‌کند که این افراد شیوه تعامل و حل تعارض در بین خود را گفتگو محوری و با رویه حل مسئله بیان کردند؛ که نقش مهمی در رضایت زناشویی آن‌ها بر عهده دارد. در تعارضات زناشویی افراد به‌جای توجه به مشکل به یکدیگر حمله می‌کنند و یکدیگر را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهند که با ادامه تعارضات زناشویی احساس ارزشمندی افراد و حتی ارزشی که برای رابطه جنسی خود قائل بودند کاهش پیدا می‌کند. در مطالعه برزگر و سامانی (۱۳۹۵) مشخص شد که تعاملات بین فردی و عوامل مرتبط با رابطه زناشویی با رضایت جنسی زنان مرتبط است. با ارضای این میل علاوه بر رفع نیاز جسمی، آرامش روانی، فکری و اخلاقی نیز به وجود می‌آید؛ بنابراین می‌توان گفت رضایت جنسی در افزایش رضایت از زندگی و بالا رفتن کیفیت زناشویی افراد نقش پررنگی را ایفا می‌کند. زمانی که افراد رضایت جنسی را در کنار همسر خود کسب می‌کنند دیگر نیازی به دنیای خارج از خانواده نداشته و به زندگی زناشویی خود تعهد بیشتری دارند (پیرزاده و همکاران، ۱۳۹۸). صمیمیت نقش مهمی در رشد شخصیت انسان دارد وقتی زن و شوهر همدیگر را دوست داشته باشند و همدیگر را مورد تعریف و تمجید قرار دهند موجب افزایش عزت نفس آن‌ها می‌شود زمانی که همسران نیاز جنسی یکدیگر را به‌صورت صحیح برآورده می‌کنند، افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی را در پی خواهد داشت. عشق و تعلق خاطر در رابطه زمانی که نیاز جنسی درون خانواده به‌درستی تأمین شود نشان‌دهنده عواطف لطیف انسانی و تجلی عشق و محبت بوده و مورد رضایت الهی می‌باشد (استادی، ۱۳۹۶). الگوهای رفتاری از طریق فناوری‌های ارتباطی و اطلاعات جدید، از فرهنگی به فرهنگ دیگر منتقل شده و موجب شکل‌گیری سبک‌های جدید از زندگی شده است که دست‌مایه آن تغییر سبک و نگرش گذشته است که گاه با ارزش‌ها و هنجارهای جامعه در تضاد است. سبک زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی و رضایت از آن تاثیرگذار است که اگر زندگی زناشویی افراد کیفیت بالاتری داشته باشد آن‌ها رضایت جنسی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین سلامت روانی افراد موجب بهره‌مندی از احساسات و افکار مثبت

می‌شود. سبک زندگی روشی است که افراد برای زندگی و فعالیت‌های خود برمی‌گزینند. افراد دارای سبک‌های متفاوتی در زندگی خود هستند که پس از ازدواج زوجین با کمک یکدیگر روش و سبک درست و صحیح برای زندگی خود انتخاب کرده و علائق یکدیگر را در این تغییر محترم می‌شمردند. این تغییر نیازمند افزایش آگاهی و بهره‌گیری از آموزش‌های مختلف و کمک روان‌شناسان و مشاوران است. تغییر در سبک زندگی با ایجاد تغییر از گرایشی فردگرایانه به گرایشی تعاملی در زندگی زناشویی موجب می‌شود که افراد نسبت به یکدیگر حمایت بیشتری را نشان داده و به تبع آن رضایت از زندگی و رضایت جنسی نیز افزایش می‌یابد. افراد با کمک آموزش‌هایی برای تغییر سبک زندگی خود و با کنار زدن سبک‌های مخرب و جایگزینی سبک‌های مناسب می‌توانند در بهبود کیفیت زندگی خود نقش داشته باشند.

با توجه به یافته‌های پژوهش، راهبردها شامل فعالیت‌ها و مهارت‌هایی بود که افراد برای تنظیم رابطه جنسی خود از آن استفاده می‌کردند. زن و شوهر هنگامی که رضایت زناشویی دارند در بیشتر اوقات احساس خوشبختی و رضایت از ازدواج و خشنودی از همسر دارند که ابعاد مختلفی را دربر می‌گیرد که یکی از مهم‌ترین ابعاد آن رضایت جنسی است که عدم ارضای به موقع آن موجب احساس ناکامی جنسی شده و بداخلاقی و ناسازگاری را در پی دارد که موجب کاهش محبت و صمیمیت بین افراد می‌شود. زوج‌هایی که گفتگوی جنسی دارند و در رابطه جنسی از خواسته‌های خود نمی‌گذرند، با همسر خود رابطه بهتری داشته و مشکلات خود را راحت‌تر حل می‌کنند. این یافته با رضایت زناشویی مرتبط است. افراد زمانی که رضایت زناشویی بالاتری دارند توانایی بالاتری در بیان تمایلات جنسی خود دارند (بارگر، ۲۰۲۲). یافته‌های پژوهش نشان داد که کارکرد تنظیم روابط جنسی در خانواده دارای پیامدهایی است که پیامد اولیه آن افزایش انعطاف‌پذیری و سازگاری و پیامد ثانویه آن شامل افزایش کیفیت زندگی و کاهش عوامل گسست در خانواده مانند پیمان‌شکنی، طلاق عاطفی و طلاق قانونی می‌شود.

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. از مهم‌ترین آن‌ها شیوع بیماری کرونا و انجام مصاحبه به صورت تلفنی بود که موجب از دست دادن اطلاعات غیر کلامی شد که می‌تواند بر دست‌یابی یافته‌ها تأثیرگذار باشد همچنین رعایت کامل تعلیق ذهنیت (اپوخه) در فرایند پژوهش امکان‌پذیر نبوده است. پیشنهاد می‌شود که هر کدام از شاخص‌ها مانند سرمایه‌های روان‌شناختی و... در حوزه گسترده‌تری موردپژوهش قرار گیرد و با توجه به اینکه افراد شرکت‌کننده در پژوهش زنان بودند، به دلیل تفاوت دیدگاه زنان و مردان در این زمینه، پژوهشی در همین راستا از نظر مردان نیز انجام شود. همچنین پژوهش حاضر، مجموعه‌ای از مهارت‌ها که افراد به عنوان راهبردهای تنظیم روابط جنسی از آن استفاده کرده بودند را معرفی می‌کند که می‌تواند در مرکز توجه پژوهش‌های آتی در حوزه خانواده و ازدواج قرار گیرد تا اطلاعات جامع‌تر و کامل‌تری درباره آن‌ها جمع‌آوری و تحلیل گردد.

ORCID

Mahboubeh Salehnia

Javad Khodadadi

Sangdeh

Kowsar Dehdast



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000-0002-5972-6629>



<https://orcid.org/0000-0001-5690-201x>

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- استادی، محمد (۱۳۹۶). «نقش نارضایتی جنسی در اختلافات زناشویی». *مجله ره‌توشه*، ۱۴۳۹ (شماره ۱۵۴ محرم ویژه‌نامه خانواده)، ۷۳-۸۶.
- پاک‌سرشت، صدیقه؛ جعفرزاده‌کنارسری، فاطمه؛ رأفت، فاطمه و راهبی، سیده مرضیه (۱۳۹۸). «واکاوی مفهوم فعالیت جنسی- زناشویی از دیدگاه زنان متأهل». *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۶ (۱)، ۷۸-۸۸.
- پیرزاده، میلاد؛ بنی‌سی، پریناز و وطن‌خواه حمیدرضا (۱۳۹۸). «پیش‌بینی نگرش به خیانت زناشویی بر اساس رضایت جنسی، کیفیت روابط زناشویی و رضایت زناشویی زنان متأهل جوان». *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴ (۳۹)، ۱۶-۳۲.
- تقدسی، محسن؛ فهیمی‌فر، آمنه (۱۳۹۳). «تأثیر درمان مرور زندگی با رویکرد معنوی بر کیفیت زندگی در بین بیماران مبتلا به سرطان». *دوماهنامه فیض*، دوره ۱۸، شماره ۲.
- تقی‌یار، زهرا؛ پهلوان‌زاده، فرشاد (۱۳۹۸). «بررسی اثربخشی رویکرد روایت‌درمانی بر تعهد زناشویی و رضایت جنسی زنان». *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰ (۲)، ۱۱۰-۱۲۰.
- خجسته‌فرد، درسا (۱۳۹۸). «مروری بر رابطه هوش و حمایت عاطفی زناشویی با رضایت از زندگی در زنان و مردان متأهل». *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۴۶ (۵)، ۳۱-۴۲.
- خدادادی‌سنگده، جواد؛ توکلی، عذرا و دهدست، کوثر (۱۴۰۰). «شناسایی راهبردهای حل تعارض زناشویی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کرونا». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده. دانشکده رفاه. چاپ‌نشده*.
- خدادادی‌سنگده، جواد و چشمی، مهناز (۱۳۹۸). «تعیین اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود احقاق و صمیمیت جنسی زنان». *دانشگاه علم و فرهنگ*.
- خدادادی‌سنگده، جواد؛ کلائی، اعظم و گوهری‌پور، مرتضی (۱۳۹۹). «تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی». *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴۱ (۱۱)، ۶۰-۲۷.

دانشمندی، سلماز؛ سهرابی شگفتی، نادره (۱۳۹۶). «نقش واسطه‌ای تعارضات زناشویی در ارتباط با تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز». هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.

دهدست، کوثر؛ قبادی، شهاب (۱۳۹۹). «تبیین شاخص‌های گسست در خانواده ایرانی متأثر از فرایند نوسازی: یک فراتحلیل کیفی». نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال یازدهم، شماره ۴۳.

رائی‌زاده، ساناز؛ قمری‌گیوی، حسین (۱۴۰۰). «بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت زندگی در زوجین شهر اردبیل». اولین همایش ملی روان‌درمانی ایران. رجبی، غلامرضا؛ خیری، سمیه و تقی‌پور، منوچهر (۱۳۹۷). «ارزیابی ابعاد دل‌بستگی ناایمن و رضایت جنسی با میانجی‌گری خودکارآمدی کنش‌وری جنسی در زنان». پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۲)، ۱۲۸-۱۴۴.

رحیمی‌پردنجانی، طیبه؛ مشفق، نجمه و ضاربی، آرزو (۱۳۹۶). «بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با رضایت جنسی زنان» مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۶)، ۸۲۶-۸۳۵.

سیدی، سیده زهرا؛ شاه‌نظری، مهدی (۱۳۹۸). «پیش‌بینی رضایت جنسی زنان متأهل بر اساس سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و تنظیم هیجانی». نشریه علمی‌رویش روان‌شناسی، ۸(۹)، ۱۷۹-۱۸۸.

شفیع‌آبادی، عبدالله؛ اسماعیلی، معصومه؛ دلاور، علی و غلامزاده‌جفره، مریم (۱۳۹۵). «مقایسه‌ی هدفمندی کارکردهای ازدواج در افراد متأهل راضی و ناراضی و بررسی ارتباط آن با نشاط». دولتی-وزارت علوم، تحقیقات و فناوری-دانشگاه علامه طباطبائی-دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

علیزاده‌فرد، سوسن و رزاقی، مریم (۱۴۰۰). «بررسی مدل ساختاری رابطه رضایت زناشویی با بنیان‌های شناختی-اخلاقی و تعهد زناشویی». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی 12(47), 259-282. doi: 10.22054/qccpc.2021.57896.2613

فرج‌نیا، سعیده؛ حسینیان، سیمین؛ شهیدی، شهریار و صادقی، منصوره سادات (۱۳۹۸). «نقش پیش‌بینی‌کنندگی عملکرد جنسی و کیفیت ارتباط بر تعهد زناشویی زوج‌ها». فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۱۲ (۴۸)، ۱۲۲-۱۴۲.

کارگر، سعیده؛ داودی، اعظم و مظفری، محمد (۱۳۹۸). «پیش‌بینی رضایت جنسی زنان بر اساس احساس شرم و گناه و دشواری در تنظیم هیجان». فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۱۰ (۳۹)، ۱۱۵-۱۲۶.

نوری، مهناز؛ امیری، محمد و احمدیان‌فر، فروزان (۱۳۹۷). «بررسی رضایت جنسی و عوامل مرتبط بر آن در زنان همسر دار مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های تخصصی زنان شهر شاهرود». مجله بین‌المللی مطالعات سلامت، دوره ۴، شماره ۴.

References

- Arbabi, T. Shahhosseini, Z. Ansari, F. Maasoumi, R. & Hamzehgardeshi, Z. (2022). Relationship between Sexual Quality of Life with Sexual Function and Sexual Distress in clinical married employed women.
- Barger, D. (2022). Sexual Function and Quality of Life: Assessing Existing Tools and Considerations for New Technologies. In: Wac, K. Wulfovich, S. (eds) Quantifying Quality of Life. *Health Informatics. Springer, Cham*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-94212-0_16
- .Delcea, C. R. I. S. T. I. A. N. & SCAUNAŞ, A. (2022). The impact of daily stress on sexual activity in stable couples in Romania. *International Journal of Advanced Studies in Sexology*, 4(1), 67-74.
- Epifanio, M. S. La Grutta, S. Alfano, P. Marcantonio, S. Piombo, M. A. Ammirata, M. ... & Di Blasi, M. (2023, January). Sexual Satisfaction and Quality of Life in Cardiovascular Patients: The Mediating Role of Anxiety. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 3, p. 290). MDPI
- Manjula, V. Munivenkatappa, M. Navaneetham, J. & Philip, M. (2021). Quality of marital relationship and sexual interaction in couples with sexual dysfunction: An exploratory study from India. *Journal of Psychosexual Health*, 3(4), 332-341.
- Van Niekerk, L. M. Schubert, E. & Matthewson, M. (2021). Emotional intimacy, empathic concern, and relationship satisfaction in women

with endometriosis and their partners. *Journal of psychosomatic obstetrics & gynecology*, 42(1), 81-87.



استناد به این مقاله: صالح‌نیا، محبوبه، خدادادی سنگده، جواد، دهدست، کوثر. (۱۴۰۳). ادراک زنان از نقش کارکرد تنظیم روابط جنسی در خانواده بر کیفیت زندگی زناشویی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵۸(۱)، ۲۸-۱
DOI: 10.22054/QCCPC.2023.67438.2951



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