

بررسی مؤلفه‌های ارتقاء صمیمیت زوج‌ها: یک تحلیل کیفی

الهام فرخی^۱، بابک اسلام‌زاده^۲

(صفحات ۱۷۲-۲۰۸)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲۱

چکیده

هدف: صمیمیت یک نیاز اساسی در انسان و یکی از پایه‌های زندگی زناشویی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های ارتقاء صمیمیت زوج‌ها انجام شد. **روش:** این پژوهش به صورت کیفی و براساس نظریه داده بنیاد انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد متأهل شهر شیراز بودند که حداقل یک سال از ازدواجشان می‌گذشت و از بین آنها ۱۰ نفر با توجه به اشباع داده مورد مصاحبه نیمه ساختاریافته قرار گرفتند. سؤال اصلی پژوهش این بود که «زوج‌ها از طریق چه روش‌هایی می‌توانند صمیمیت بین خودشان را افزایش دهند؟» **یافته‌ها:** طبق یافته‌ها، مقوله‌های عمده عبارت بودند از: انتقاد سازنده، گفتگوی سازنده و بی قضاوت، مهارت‌های گفتگو، حمایت و تکیه گاه بودن، احترام متقابل، تفریح، صفات بین فردی، هماهنگی در ابعاد متفاوت زندگی، ارتباط با سیستم‌های اطراف، مرزگذاری، رشد و بالندگی، احترام به خواسته‌ها و علائق، درک متقابل، پذیرش، تقسیم اقتضایی وظایف، توجه به نیازهای متقابل، شناخت و فردیت یافتگی و مقوله‌های هسته‌ای عبارت بودند از: ارتباط مؤثر و درک تفاوت‌ها. **نتیجه‌گیری:** در پژوهش حاضر مشخص شد که دو دسته از عوامل در افزایش صمیمیت زوج‌ها موثرند. این عوامل هم مفاهیم درون خانوادگی و هم مفاهیم برون خانودگی را در بر می‌گیرند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که با ارتقاء مهارت‌های ارتباط مؤثر و همچنین مهارت‌های درک و پذیرش در زوج‌ها، زمینه افزایش صمیمیت آنها را فراهم کرد. **واژه‌های کلیدی:** صمیمیت، نظریه داده بنیاد، تحلیل کیفی، زوج‌ها

۱. (نویسنده مسئول)، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، ایران.

farokhi.elham@gmail.com

۲. دانش‌آموخته دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

مقدمه

خانواده اولین نهاد اجتماعی است که شالوده حیات اجتماعی محسوب می‌شود. ازدواج پیوند مهمی است که در زندگی انسان رخ می‌دهد و رابطه منحصر به فردی است که می‌تواند در صورت موفقیت، منبع حمایت، صمیمیت، امنیت و آرامش و رشد باشد (گودرزی، ۱۳۹۸). صمیمیت یک نیاز اساسی در انسان و یکی از پایه‌های زندگی زناشویی است. صمیمیت مهارت و هنر انتقال و در میان گذاشتن احساسات، افکار، نیازها و مسائل شخصی و اطلاعات خصوصی با همسر، انجام فعالیت‌ها و تجارب مشترک و اختصاص وقت و انرژی کافی برای یکدیگر است (اعتمادی، رضایی و احمدی ۱۳۹۳). صمیمیت را می‌توان به صورت ترکیبی از دوست داشتن و عاطفه، آشکارسازی و ابراز کردن و سازگاری، یکپارچگی، ارتباط جنسی، حل تعارضات و خود پیروی تعریف کرد (استولهر، فریایرا و لندریپت^۱، ۲۰۱۴؛ به نقل از مدنی و مرادی، ۱۳۹۷). رابطه صمیمی بیانگر یک رابطه بین فردی است که به عنوان یک نیاز اساسی برای انسان در نظر گرفته می‌شود (عبید^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). این روابط صمیمانه شامل صمیمیت جسمی، روانی و عاطفی است که برای سلامت جسمی و روانی لازم است (نیو، هانگ، هانگ و لی^۳، ۲۰۱۷). صمیمیت فقط یک میل نیست، بلکه روابط عاطفی، جسمی، جنسی و نزدیکی فکری را در بر می‌گیرد (نولر، فینی و پترسون^۴، ۲۰۱۳). اعتقاد بر این است که صمیمیت یک جنبه اساسی (اگرنگوییم اصلی و مرکزی) روابط متعهدانه‌ای مثل ازدواج است (کارلسون و اسپری^۵، ۲۰۱۳). در واقع، صمیمیت به عنوان تکرار تعاملات صمیمی، مفهومی است که به توسعه یک رابطه صمیمی کمک می‌کند (داگلاس^۶، ۲۰۱۲). نیاز به صمیمیت، نیاز به نزدیکی فیزیکی، پیوند و تماس با دیگر افراد

1. Stulhofer, A., Ferreira, L.C. & Landripet

2. Obeid, S

3. Niu CC, Huang HM, Hung YY, Lee HL

4. Noller P, Feeney J, Peterson C

5. Carlson, J., & Sperry, L

6. Douglas, K. L

را در بر می‌گیرد (باگاروزی^۱ ۲۰۱۴). تن هاتن^۲ (۲۰۰۷) معتقد است صمیمیت الگوی رفتاری مهمی است و دارای جنبه‌های روانی، عاطفی و اجتماعی نیرومندی است که بر پایه پذیرش به شکل تجربه مثبت همسویی و برابری و نیز رضایت خاطر به صورت تجربه مثبت مشارکت و عشق شکل می‌گیرد. برخی از تعاریف صمیمیت شامل توانایی برقراری ارتباط صمیمی با دیگران در عین حفظ ارتباط با هویت خویش می‌باشد (بیرز و سیچ کرنک^۳ ۲۰۱۰). این تعاریف "مبتنی بر خود" به جای در نظر گرفتن صمیمیت به عنوان اعمال و رفتارهایی که فقط بین دو نفر اتفاق می‌افتد، پیشنهاد می‌دهند که فرد باید به درجاتی از رشد فردی دست پیدا کند تا بتواند با فرد دیگری صمیمی شود (پاتریک، سلز، گیوردانو و تولراد^۴، ۲۰۰۷). به عنوان مثال مالون و مالون^۵ (۱۹۸۷)، به نقل از پاتریک و همکاران (۲۰۰۷) صمیمیت را توانایی "شناختن خود" در حضور شخص دیگر تعریف می‌کند که دلالت بر این دارد که خودآگاهی و رشد هویت در داشتن ظرفیت برای صمیمیت بسیار مهم هستند.

وارینگ^۶ (۲۰۱۳) صمیمیت زناشویی را یک بعد چند جانبه بین فردی می‌داند که کیفیت روابط زناشویی را در یک مقطع زمانی توصیف می‌کند. او به طور خاص، هشت عامل را به عنوان اصلی در تشکیل صمیمیت ذکر می‌کند: محبت، بیانگری، سازگاری، انسجام، تمایلات جنسی، حل تعارض، استقلال و هویت. ریوم و میتی^۷ (۲۰۰۸) معتقدند که صمیمیت زوج‌ها پنج مؤلفه دارد که عبارتند از: تعهد، وابستگی متقابل، صمیمیت عاطفی، صمیمیت شناختی (شامل تفکر درباره صمیمیت) و صمیمیت جسمانی (از نزدیکی تا رابطه جنسی). باگاروزی (۲۰۱۴) صمیمیت را شامل نه بعد صمیمیت عاطفی، روان شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبایی

1. Bagarozzi, D.A

2. TenHouten, W. D

3. Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I

4. Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R

5. Malone, T. P., & Malone, P. T

6. Waring, E. M

7. Rheume, C., & Mitty, E

شناختی (هنری)، اجتماعی-تفریحی و زمانی می‌داند. صمیمیت عاطفی شامل انتقال و در میان گذاشتن احساسات مثبت و منفی با همسر و سهیم شدن در تمامی احساسات و هیجانات همسر است. صمیمیت روان‌شناختی به معنای در میان گذاشتن آرزوها، اهداف، مسائل و مشکلات شخصی با همسر همراه با احساس امنیت و بدون ترس از قضاوت است. صمیمیت عقلانی در میان گذاشتن عقاید، افکار و باورهای مهم با همسر و احترام به دیدگاه همسر است. صمیمیت جنسی شامل انتقال و در میان گذاشتن احساسات، تمایلات و خیالپردازی‌های جنسی و شهوانی با همسر و برانگیختن تمایلات جنسی است. صمیمیت جسمانی (غیر جنسی) نیاز به نزدیکی جسمانی با همسر مانند گرفتن دست‌ها، در آغوش گرفتن یکدیگر، لمس غیر جنسی و قدم زدن با یکدیگر است. صمیمیت معنوی شامل در میان گذاشتن احساسات، ارزش‌ها و باورهای معنوی و اخلاقی با همسر و مشارکت در فعالیت‌ها و مراسم معنوی و مذهبی است. صمیمیت زیبایی شناختی تمایل به در میان گذاشتن احساسات، افکار و عقایدی با همسر است که از نظر شخصی محرک و شادی بخش هستند. صمیمیت تفریحی و اجتماعی به معنای انجام فعالیت‌ها و تجارب لذت بخش مشترک با همسر است. صمیمیت زمانی یعنی مقدار زمانی که هر فرد می‌خواهد با همسرش در طول روز صرف کند.

روابط صمیمانه یک عامل بسیار مهم در زندگی انسان‌هاست که بر تعامل پویا میان سلامت روان فرد و بهزیستی او تاثیر می‌گذارد (ویزمن و باکوم^۱، ۲۰۱۲). رابطه میان صمیمیت و رضایت و کیفیت زناشویی، به خوبی در تحقیقات گذشته نشان داده شده است (صائمی، بشارت و اصغر نژادفرید، ۱۳۹۸؛ کلانتری، باقری و صادقی ۱۳۹۷؛ گوشلباور، اسمیت، دستنغانو و سالتیس^۲، ۲۰۱۷؛ ویت، استولهورف و هالد^۳، ۲۰۱۷؛ یو،

1. Whisman, M., Baucom, D

2. Guschlbauer, A., Smith, N. G., DeStefano, J., & Soltis, D. E

3. Veit, M., Stülhofer, A., & Hald, G. M

بارتل هارینگ، دی و گانگاما^۱، ۲۰۱۴؛ هاند^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند رضایتمندی بیشتری داشته و ظرفیت بیشتری برای مقابله با مشکلات و تغییرات ناشی از رابطه دارند (پاتریک و همکاران، ۲۰۰۷). در همین رابطه داندوراند و لافونتاین^۳ (۲۰۱۳) و بودن و فیشر^۴ (۲۰۱۰) نیز مطرح کردند که صمیمیت زوجها با کیفیت و رضایتمندی زناشویی ارتباط بسیار نزدیکی دارد و به عنوان نیاز اساسی روانی و یکی از ویژگی‌های کلیدی و مهم ارتباط زناشویی در نظر گرفته شده است که می‌تواند بر سلامت روان، سازگاری زناشویی و افزایش شادی زوجها اثرگذار باشد (کلانتری، و همکاران ۱۳۹۷). فقدان صمیمیت نیز نشان دهنده عملکرد ضعیف در روابط زناشویی است (راوینس، لارنس و بارت^۵ ۲۰۰۵). به علاوه نارضایتی و عدم صمیمیت باعث از بین رفتن سرزندگی و شادی و گرایش به خیانت شده و بر کیفیت ازدواج تأثیر می‌گذارد (چوپانی، موسی و همکاران، ۱۳۹۸؛ زند، عابدی و سودان ۲۰۱۳)

اسماعیلی فر، جایرند، رسولی و حسنی (۱۳۹۸) در پژوهشی کیفی به بررسی عوامل زمینه ساز فرسودگی زناشویی پرداختند. طبق نتایج به دست آمده، کاهش صمیمیت، مقوله مرکزی الگوی یافته‌های پژوهش بود که نشان دهنده آن است که روابط صمیمانه کمتر با فرسودگی زناشویی بیشتر همراه است. در همین راستا نتایج پژوهش خدادادی سنگده، حاجی‌زاده، آموستی و رضایی (۱۳۹۵) نشان دادند که صمیمیت با دلزدگی زناشویی رابطه منفی دارد. جعفری، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند زوج‌های ناسازگار را در تنظیم بهتر هیجانات یاری داده و به صمیمیت بیشتر سوق دهد. پژوهش‌های گوناگونی در حوزه افزایش صمیمیت زوج‌ها و در قالب کمی انجام شده

1. Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R
2. Hand, M
3. Dandurand, C., & Lafontaine, M. F
4. Boden, J., Fischer, J., & Niehuis, S
5. Rovine, M.J, Laurenceau J.P, and Barrett L.F

است. از جمله پژوهش‌های زنگنه مطلق، بنی‌جمالی، احدی و حاتمی (۱۳۹۶) نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش ناراحتی‌های هیجانی و بهبود صمیمیت اثر بخش هستند. مداخله آموزشی برنامه‌پیشگیری و بهبود رابطه در افزایش صمیمیت زناشویی اثربخش است (حیدرنیا، نظری و سلیمانیان ۱۳۹۳). نتایج پژوهش جوادی‌والا و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که برنامه مشاوره و آموزش بهبود روابط (REEC) در افزایش صمیمیت زناشویی مؤثر است. همچنین ذخیره‌داری، نواب‌نژاد و کرایبی^۱ (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌درمانی شناختی رفتاری، در بهبود عملکرد و صمیمیت زناشویی مؤثر است. با توجه به تأثیر مهم و انکارناپذیر صمیمیت در سلامت و بهزیستی روانی، رضایت و سازگاری زناشویی، و نقش بازدارنده آن در فرسودگی زناشویی و طلاق، انجام پژوهش حاضر از ضرورت و اهمیت خاصی برخوردار است. همچنین بیشتر پژوهش‌های پیشین در پی یافتن مشکلات و چالش‌های روابط زوج‌ها بوده‌اند و کمتر پژوهشی به موارد ایجادکننده فضای مثبت و صمیمیت بین زوج‌ها و راهکارهای آن پرداخته است. بنابراین این پژوهش در صدد آن است که از طریق تبیین مؤلفه‌های ایجاد صمیمیت، در جهت بهبود کیفیت صمیمیت زوج‌ها قدم بردارد. علاوه بر این تاکنون مطالعه‌ای در قالب کیفی در حوزه افزایش صمیمیت زوج‌ها انجام نشده و از آنجایی که مطالعات کیفی درک و فهم عمیق‌تری از موضوعات مورد مطالعه داده و یک موضوع را از جوانب گوناگون مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهند و با اشاره به تعریف رجیستروهنلی^۲ (۱۹۹۲) از صمیمیت که آن را یک تجربه پدیدارشناختی می‌دانند که توصیف ساختار آن به صورت عینی امکان‌پذیر نیست؛ اهمیت انجام این پژوهش دوچندان می‌شود. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های افزایش صمیمیت زوج‌ها انجام شد.

1. Koraei

2. Register, L., & Henley, T

روش

این پژوهش به صورت کیفی و براساس نظریه داده بنیاد انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد متاهل شهر شیراز در استان فارس بودند که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. فرایند نمونه گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت، یعنی تا زمانی که داده جدیدی در جریان کسب اطلاعات مشاهده نشد. ملاک‌های ورود به پژوهش برای شرکت کنندگان شامل تمایل و رضایت به شرکت در پژوهش، داشتن اطلاعات و شناخت مناسب در رابطه با موضوع، تاهل و گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک با همسر بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم رضایت آگاهانه، اعتیاد، داشتن اختلالات روان شناختی و تجرد بود. داده‌ها به روش مصاحبه عمیق کیفی و به شیوه نیمه ساختاریافته جمع آوری شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی و حضوری انجام شد. سؤال اصلی پژوهش این بود که «زوج‌ها از طریق چه روش‌هایی می‌توانند صمیمیت بین خودشان را افزایش دهند؟» در طول مصاحبه از سؤال‌های جانبی و جزئی‌تردیگری جهت دستیابی به اطلاعات غنی‌تر و دقیق‌تر استفاده شد. تعداد ۱۰ مصاحبه انجام شد که مدت زمان آنها بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود. برای تحلیل داده‌ها از روش کدگذاری استرواس و کوربین^۱ (۱۹۹۸) استفاده شد که شامل ۳ مرحله کدگذاری باز (استخراج مفاهیم اولیه)، کدگذاری محوری (استخراج مقولات عمده)، و کدگذاری انتخابی (تعیین مقوله هسته‌ای) است. در کدگذاری باز تحلیل گره‌به‌پدید آوردن مقوله‌ها و ویژگی‌های آنها می‌پردازد و سپس می‌کوشد تا مشخص کند که چگونه مقوله‌ها در طول بعدهای تعیین شده تغییر می‌کنند. در کدگذاری محوری، مقوله‌ها به طور نظام مند بهبود یافته و با زیرمقوله‌ها پیوند داده می‌شوند. کدگذاری انتخابی، فرایند یکپارچه سازی و بهبود مقوله هاست (دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶). با اطمینان دادن به مشارکت کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات و رضایت آنها، محتوای مصاحبه‌ها ضبط و به طور دقیق مکتوب شد. سپس برای آشنایی با داده‌ها. مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد و بر

1. Strauss, A., & Corbin, J

اساس روش استرواس و کوبین کدگذاری شد. به منظور حفظ صحت و استحکام داده‌ها در این پژوهش و برای کاهش احتمال داده‌های نادرست از سوی شرکت کنندگان، سؤالات تحقیق به شیوه‌های مختلف و با توضیحات جانبی پرسیده شد و با توجه به اینکه برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه استفاده گردید، محقق از سوگیری‌ها و فرض‌های خود آگاه بود و نسبت به موضوع تحقیق، مشارکت کنندگان و داده‌ها حساسیت بالایی داشت و سعی شد که مصاحبه‌ها بدون سوگیری و با دقت انجام پذیرد. همچنین محقق سعی کرده است تا یافته‌های به دست آمده به صورت خلاقانه و مبتکرانه منعکس و بازنمایی شوند و نیز با تجربه شرکت کنندگان در این تحقیق انطباق داشته باشند و از این طریق به ثبات داده‌ها کمک شود. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پژوهشگر بعد از اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و توضیح اهداف پژوهش، به آنها اطمینان داد که بیانات شان کاملاً محرمانه خواهد ماند و بدون نام ثبت می‌شوند و در اولین فرصت بعد از اتمام نگارش مقاله پاک خواهند شد. همچنین به آنها گفته شد در صورت تمایل، یک نسخه از مقاله چاپ شده در اختیار آنها قرار داده خواهد شد.

یافته‌ها

تمامی شرکت کنندگان این پژوهش افراد متاهلی بودند که بیش از یک سال از زندگی مشترک آنها می‌گذشت. منطق و شیوه ارائه یافته‌ها بر اساس الگوی عمومی پژوهش‌های انجام شده در نظریه مبنایی است. یافته‌های پژوهش در دو قسمت ارائه شده‌اند. بخش اول شامل یافته‌های توصیفی و بخش دوم، ارائه یافته‌ها و داده‌های کیفی تحقیق است. ابتدا داده‌های توصیفی شامل ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در تحقیق در جدول ۱ و سپس یافته‌های تحقیق در جدول ۲ ارائه شده‌اند. در تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های صورت گرفته با مشارکت کنندگان، در مرحله کدگذاری باز ۷۳ مفهوم اولیه، در مرحله کدگذاری محوری ۱۸ مفهوم و در نهایت در مرحله انتخابی ۲ مقوله استخراج شد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه شوندگان

ردیف	جنسیت	سن	مدت زمان ازدواج	تعداد فرزندان	سطح تحصیلات
۱	مونت	۳۲	۵	-	کارشناسی ارشد
۲	مونت	۳۹	۱۷	۲	دکتری
۳	مذکر	۳۲	۳	-	کارشناسی ارشد
۴	مذکر	۴۸	۱۵	۲	کارشناسی
۵	مونت	۳۲	۶	-	کارشناسی
۶	مونت	۳۹	۱۵	۲	کارشناسی ارشد
۷	مذکر	۳۰	۷	-	دکتری
۸	مونت	۴۰	۱۵	۲	فوق دیپلم
۹	مونت	۴۰	۲۱	۲	کارشناسی ارشد
۱۰	مونت	۳۵	۱۱	۱	کارشناسی ارشد

همان طور که جدول ۱ نشان می دهد تعداد ۱۰ نفر از مردان و زنان متاهل در این پژوهش شرکت کردند که از این تعداد ۳ نفر مرد و ۷ نفر زن بوده اند. از نظر تحصیلات نیز یک نفر با تحصیلات فوق دیپلم، دو نفر با تحصیلات کارشناسی، پنج نفر با تحصیلات کارشناسی ارشد و دو نفر با تحصیلات دکتری در این پژوهش شرکت کرده اند.

جدول ۲. عبارات مهم شرکت کنندگان، کدهای باز و محوری

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۱	انتقاد رو بدون سرکوب و حمله بیان میکنم. اول نکات مثبت بعد نکات منفی		
	نقدی که منصفانه باشد، یعنی صلاح خودم و خودش و زندگیمان در آن باشد در مقابلش موضع نمی گیرم. بهتر است نقد با بیان خوب باشه یعنی با سرکوب، مقایسه، خستگی، لحن بد، عصبانیت نباشه.	انتقاد سالم	انتقاد سازنده
	باید از رفتار انتقاد کنیم نه از شخصیت طرف مقابل		
۲	اگر رابطه قبلی شما با فرد مقابل صمیمی باشد، انتقاد یک موضوع رشد دهنده می شود و اینطور برداشت نمی شود که شما میخواهی معج طرف مقابل را بگیری.	انتقاد رشد دهنده	
	ما انقدر صمیمی هستیم که انتقادها ناراحتمون نمیکنه، شوخ طبعی		

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
	و راحتی باعث میشه راحت انتقاد کنیم. مثل یه سنسور بیرونی برای هم عمل میکنیم.		
۳	من انتقاد را همراه با خودافشایی انجام می‌دهم، مثلاً می‌گویم خودمم خیلی وقتاً اینجوری ام. فرصت فکرکردن می‌دهم و چند راه جبران و راهکار پیشنهاد می‌کنم و تا جاییکه بتوانم خودم را در حل آن موضوع شریک می‌کنم.	خودافشایی	
۴	نیازهاشورااحت بگه بدون ترس از اینکه عواقب حرف زدنش چی باشه	بیان نیاز بدون ترس	
	فرد بتونه حرفش رو بدون اینکه اتفاق بدی براش بیفته یا قضاوت بشه به تو بگه		
۵	گفتگو کردن با هم فارغ از اینکه مورد قضاوت واقع بشوند و احساس راحتی با طرف مقابل در صحبت کردن باعث می‌شود سوء تفاهم‌ها رفع شده و زوج یکدیگر را درک کنند و زمینه‌ای می‌شود برای با هم ماندن و صمیمیت بیشتر	عدم قضاوت	
۶	هرچی تعارف کمتر باشد صحبت کردن راحت تر و صمیمیت بیشتر است.	عدم تعارف	
۷	گفتگوی دو نفره خیلی مهمه حتی با وجود بچه باید زمانهایی برای این گفتگوها در نظر گرفته شود و در نتیجه‌ی این گفتگوها نه تنها بسیاری از مسائل زندگی حل می‌شود که در نهایت یک رابطه عمیق هم بین زوج‌ها شکل می‌گیرد.	گفتگوهای دو نفره	گفتگوی سازنده و بی‌قضاوت
۸	صحبت کردن با هم برای حل مشکلات بهتر از اینه که با دوستانشان یا دیگران در مورد آن مسائل مشورت کنند.	گفتگوی درون خانوادگی	
۹	بجای قهرهای طولانی مدت در مورد ناراحتی‌ها گفتگو کنیم. اگر من ناراحت شدم بگم که از رفتارت ناراحت شدم و اگر طرف مقابل ناراحته اول ازش بپرسم که آیا از رفتار من ناراحت شدی یا نه که مطمئن شم سوء تفاهم نبوده باشد.	رفع سوء تفاهم	
۱۰	اگر به جای سکوت هر ناراحتی کوچکی بیان شود جمع نشده و تبدیل به دعوی بزرگی نمی‌شود	ابراز ناراحتی	
۱۱	نظرمون رو با صحبت بیان کنیم نه اینکه بگیم خودش میفهمه.	تبادل نظربه جای توقع ذهن خوانی	

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۱۲	صحبت کردن با هم راجع به موضوعاتی که در روز اتفاق افتاده چه جزئی مثل خرید پوشاک یا بزرگتر مثل تغییر شغل و مسائل اجتماعی و همچنین صحبت راجع به ایده‌ها و موضوعات شغلی و آگاهی از جزئیات شغل یکدیگر	گفتگو راجع به موضوعات مختلف	
۱۳	صداقت همراه با ظرافت در گفتگو، یعنی اگر من با صحبت‌های همسرم مخالفم چگونه مخالفتم را نشان دهم که او جبهه نگیرد و باب صحبت را برای دفعات بعد باز بگذارم.	ظرافت در گفتگو	
۱۴	خوب گوش دادن به صحبت‌ها	گوش دادن	
۱۵	در صحبت کردن، علاوه بر گوش دادن، بازخورد دادن نیز مهم است که باید عاری از هرگونه سرزنش و مقصربابی باشد.	بازخورد	مهارت‌های
۱۶	در حین گفتگو نوبت را رعایت کردن، انعکاس دادن و خلاصه کردن به منظور رفع سوء تفاهم، توهین نکردن به هم و خانواده‌های هم در گفتگو و راجع به زمان حال صحبت کردن نه گذشته	مهارت مذاکره	گفتگو
۱۷	پیدا کردن زبان مشترک برای گفتگو، یعنی زوج پس از مدتی زندگی مشترک، با ادبیات و تکیه کلام‌های یکدیگر آشنا می‌شوند و می‌توانند در بحث‌ها از این ادبیات مشترک برای فهماندن کلامشان به یکدیگر استفاده کنند.	زبان مشترک	
۱۸	احترام به خواسته‌های طرف مقابل، مثلاً من دوست دارم شبی یک ساعت بازی کامپیوتری کنم ولی همسرم دوست ندارد. او نباید مخالفت و مقاومت کند که در اینصورت باعث بدتر شدن این قضیه می‌شود.	توجه به خواسته‌ها	
۱۹	توجه به دغدغه‌ها و دل‌نگرانی‌های طرف مقابل. پدر و مادر من شرایط خاص جسمانی دارند که یک سری رسیدگی‌هایی نیاز دارند و این یکی از دغدغه‌های فکری منه که بخشی از زمانم را در هفته به پدر و مادرم اختصاص بدم و انتظار دارم که همسرم برای این دغدغه من احترام قائل شود.	توجه به دغدغه‌ها	احترام به خواسته‌ها و علائق
۲۰	توجه به علائق طرف مقابل که هم صمیمیت و ارزشگذاری را افزایش میدهد و هم تعهد و پایداری در طرفین ایجاد میکند.	توجه به علائق	
۲۱	در سختیها و مشکلات همراه باشن و همدیگه رو درک کنن	همراهی	درک متقابل

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۲۲	اگر بین من و خواهر یا مادر همسرم اختلاف یا کدورتی پیش آمده نباید بخاطر این اختلاف، تغییری در رفتار من و همسرم پیش بیاید. چون همسر من در این بین مقصر نبوده.	درک	
۲۳	فرد به هیجانات همسرش توجه کند یعنی سیگنال‌های هیجانی طرف مقابل را دریافت کند و بیان کند (مثلا بنظر می‌آید امروز خسته‌ای یا عصبانی هستی)، و بعد بازخورد دهد به هیجان و حتی گاهی احساسات طرف مقابل را کنترل کند.	توجه به هیجانات	
۲۴	دغدغه‌های منو درک کنه. من علم و دانش را دوست دارم و بهش اهمیت میدم. اینو بفهمه که هر کسی نیازهای متفاوتی داره و نیاز من اینه و یک قسمت از برنامه‌های زندگیش رو بر اساس نیازهای من بچینه و کمک کنه در این راه. مثلاً یک روز که من درس دارم اون ظرفاً رو بشوره.	درک نیاز	
	وقتی طرف مقابل چیزی براش مهمه و برای من مهم نیست، من باید آن نیازش را بپذیرم و درک کنم. مثلاً همسرم غذا براش مهمه، پس من این نیازش را میبینم و بهش توجه میکنم هرچند برای خودم زیاد مهم نیست.		
۲۵	توقعاتشان را متناسب با توانایی طرف مقابل تنظیم کنند که این باعث می‌شود آنچه به دست می‌آورند راضی شان کند، نه اینکه برای خودشان شاخصی در نظر بگیرند و رسیدن به آن فقط آنها را راضی کند.	انتظارات متناسب	
	انتظارات بیش از حد از هم نداشتن		
۲۶	وقتی طرف مقابل را همانطور که هست می‌پذیرند، آنچه که به دست می‌آورند هم خوشحالشان می‌کند. سعی کنیم تفاوت‌های هم را بپذیریم.	پذیرش تفاوتها	
۲۷	زوج نباید سعی کنند در هم تغییر ایجاد کنند. هر فردی عاداتی دارد که جزئی از وجودش شده است.	عدم تغییر یکدیگر	پذیرش
۲۸	مقایسه نکردن همسر با پدر و مادر خودمان	عدم مقایسه	
۲۹	چشم و هم چشمی نکردن	عدم تقلید	
۳۰	تغییر در جهت رشد یعنی همسران به هم در جهت رشد همه جانبه زندگی کمک کنند و آنچه از تغییر که در جهت این رشد هم هست را	حرکت در مسیر رشد و	

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
	بپذیرند و با یکدیگر در جهت تغییر قدم بردارند. حرکت با هم اهمیت زیادی دارد چرا که حرکت یکی و سکون دیگری تهدیدی است برای رابطه	رشد	بالندگی
۳۱	انسان باید در جهتی حرکت کند که مطمئن باشد یک سال دیگره چند تا دستاورد داشته باشد، مثلاً یادگیری یک ساز یا زبان، ورزش کردن یا شرکت در یک کنکور. یعنی باید در مسیر رشد باشی نه اینکه بشینی تا دنیا برات رقم بزنه.	اصلاح خود	
۳۲	اصلاح بعضی ویژگیهای شخصیتی و اخلاقی و رفتاری منفی مثل بی مسئولیتی، بی نظمی، بددهنی، پرخاشگری و ... تلاشهای طرف مقابل برای تغییرات مثبت در خودش. فردیت یعنی به صورت افراطی غرق در علاقه مندیهای فردی شدن. باید سعی کنیم که انقدر غرق در فعالیتهای فردی مثل فضای مجازی، کار زیاد، دوستان و وابستگی به خانواده نشویم که فرصتی برای بخش مشترک نداشته باشیم.	فضای فردیت	فردیت یافتگی
۳۳	فردیت یعنی داشتن علائق، ارزشها و اهداف. زوج باید سعی کنند به رشد این فردیت کمک کنند. مثلاً من ادامه تحصیل را دوست دارم و همسر سعی می کند برنامه های زندگی را جور می بچیند که من در این مسیر رشد فردی به علائقم برسم. در نتیجه فرد برای همسرش خاص و منحصر به فرد می شود چون به علائقتش توجه کرده و مسیر را برایش تسهیل می کند. زوج ها گاهی اوقات نیاز به تنهایی دارند. مثلاً من یک رسیدگی هایی را باید به پدر و مادرم بکنم و دوست دارم آنها را تنها انجام بدم و نیازی نمی بینم همسر من را همراهی کنه و اگر او این را درک کند اینو احترام به فردیت خودم می بینم. در مقابل مثلاً همسر من درونگراست و من نباید ازش توقع داشته باشم که در تمامی مهمانی ها و شلوغی ها شرکت کند.	با هم برویم مسافرت	
	رابطه صمیمی رابطه ای است که باید بهش رسیدگی و تزریق بشه نه اینکه رها بشه. باید به روز بشه از نظر عاطفی، مهارتها و گفتگوها. باید خلاقیت داشته باشیم در تازه نگه داشتن آن. مسافرت رفتن ها و تفریح ها بسیار کمک کننده است.	مسافرت و تفریح	تفریح

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۳۴	داشتن تفریحات مشترک و کارهای دو نفره مثل بازی‌های خانوادگی، سریال دیدن و خوراکی خوردن و افزایش لذت، سینما رفتن	تفریحات مشترک	
۳۵	دوستان زوجی خوب که تفریح با اونها باعث افزایش شادی و صمیمیت میشه		
۳۶	داشتن تفریحات فردی مثل فوتبال یا بیرون رفتن با دوستان یا خرید رفتن	تفریحات شخصی	
۳۷	وقتی به یک مکان تفریحی می‌روند با یک عکس یادگاری یا خواندن شعریا هرچیز دیگر خاطره بسازند که اگر روزی دوباره به آن مکان رفتند آن خاطره برایشان زنده شود.	خاطره سازی	
۳۸	اگر رفتارها و عادات خوبی را در دوستانم ببینم ممکنه خودم آنها را انجام دهم.	ارتباط با سیستم‌های اطراف	
۳۹	دوستان زوجی خوبی که بیطرف هستن و با رفتارهای خوبشون اثر مثبت دارن	تأثیر دوستان	
۴۰	داشتن رابطه و رفت و آمد با خانواده‌ها	رفت و آمد با خانواده‌ها	
۴۱	در برابر خانواده‌ها از هم حمایت و مراقبت کنیم مثلا اگر همسر من با موضوعی مثل فرزندآوری مخالفه من اینگونه بیان می‌کنم که ما فعلا قصد بچه دار شدن نداریم، در اینصورت نظر خانواده‌ها نسبت به زوج و خانواده زوج منفی نمی‌شود.	پشتیبانی همسر	
۴۲	دوست دارم وقتی در جمع خانواده همسر هستیم و آنها چیزی میگن، او از من حمایت کند.	حمایت و تکیه گاه بودن	
۴۳	در تصمیم گیری‌ها و حتی حل مسائل به یکدیگر کمک فکری بدن. مثلا اگه میخوانند خانه بخزند خانم ببینه چه کمکی میتونه بکنه که کل خانواده رو در نظر بگیره و با مرد همفکری کنه، یا اگر مشکلی برای آقا پیش بیاید خانم کمک کند که راه حلی برای مشکلمش پیدا کند.	همفکری	
۴۴	باید به خانواده‌ها بفهمانیم که یک سری از تصمیمات در زندگی شخصی است و دیگران نباید در آن تصمیمات دخالت کنند.	حریم خصوصی	مرزگذاری

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
	زوج باید مستقل باشند و در عین مشورت رأی و نظر دیگران را در زندگی خود دخالت ندهند.		
۴۳	دور بودن از هم به مدت کوتاهی (نه طولانی) هر چند وقت یک بار برای داشتن خلوتی با خود و انجام علایق شخصی. کنار هم بودن های طولانی باعث ایجاد اصطکاک بین زوج میشود.	خلوت گزینی	
۴۴	تعیین زمان خاص برای استفاده از موبایل	استفاده صحیح از موبایل	
۴۵	بعضی حرف‌ها حریم شخصی است و نباید بیرون برود. اگر هم احیاناً خواستیم با کسی مشورت و درددل کنیم باید مراقب باشیم که چه حرفی را به چه کسی می‌گوییم. باید طرف مقابل قابل اعتماد باشد.	رازداری	
۴۶	وقتی به خانواده من احترام می‌ذاره و دعوتشون میکنه و رفتار صمیمی باهاشون داره و وقتی دعوتش میکنن میره حتما من خوشحال میشم. او را مقید کردم به خانواده اش سر بزنه و ازشون نبره.	احترام به خانواده همسر	
۴۷	من اگر دارم با خواهرم در مورد همسرم درددل می‌کنم باید ببینم همسرم را در چه قالبی نشان میدم. در مجموعه حرف‌ها پرستیژ و وجهه همسرم را حفظ کنم و همسرم وقتی رفتار اطرافیان را ببیند متوجه می‌شود من او را بالا بردم و به او احترام گذاشتم.	احترام به همسر	احترام متقابل
	زن به مرد ابراز کنه احترام رو، مثلا وقتی مرد خسته میاد خونه برایش غذا و چای بیاره نه اینکه بگه خودت برو غذا بیار و بخور میدونه بدون اجازه اش کاری نمیکنم. مثل سرمایه گذاری و خرید طلا و سکه		
۴۸	اگر انتقادی به همسرش دارد جلوی بچه‌ها نگوید و بعدا در خلوت بگوید	احترام به همسر در حضور دیگران	
۴۹	احترام به طرف مقابل جلو جمع و بچه‌ها و خانواده‌های طرفین		
	به میزان مسئولیتهایی که زوج در زندگی دارن باید وظایف تقسیم شود. مثلاً فردی که همیشه در خانه هست باید به کارهای خانه رسیدگی کند. اگر نقششون برعکس شد وظایف هم تغییر میکنه. ولی مرد نباید توقع داشته باشد که زن بیشتر کار خانه انجام دهد چون وظیفه اوست.	مسئولیت پذیری مشترک	تقسیم اقتضایی وظایف

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
	مرد باید بداند که خودش مسئول اصلی تأمین مخارج زندگی است و باید تکیه گاه زن باشد تا زن در آرامش به بچه‌ها و کارهای خانه و اهداف شغلی اش برسد ولی زن نباید احساس کند وظیفه تأمین مالی خانواده را دارد.		
۵۰	در تصمیم‌گیری‌ها یک ستون و مدیر باید باشد و اگر این ستون و مدیر فقط زن باشد و مرد خلع سلاح شود انگار با یک گزینه مقابله می‌شود. من معتقدم که زن مدیریت در سایه است. نقش زن و مرد نباید جابجا شود خصوصاً از نظر مالی. یعنی مدیریت اقتصادی کلان باید با مرد باشد چون مردها دورنما و آینده‌نگری بهتری دارند و خانم‌ها مدیریت اقتصادی خرد را باید داشته باشند.	تصمیم‌گیری مشترک	
۵۱	شیرینی پزی و سفره‌آرایی و دستپخت خوب همسرم در جذب شدن من به خانه تأثیر داشته و باعث شده که حتما برم خونه غذا بخورم و بیرون نموم.	انجام رفتارهای مرتبط با نقش زن و مرد	
۵۲	مرد باید کارهای فنی خانه را انجام بده، مثلاً اگر لامپی سوخته یا کلیدی خراب شده سریع درست کنه. زوج باید نسبت به شناخت یکدیگر در هر لحظه تلاش کنند.		
	شناخت خودمان به عنوان یک زن و شناخت طرف مقابل به عنوان یک مرد با تمام خصوصیات و ویژگی‌ها. این شناخت در نحوه رفتار و گفتگو کردن تأثیر می‌گذارد. مثلاً مرد دوست دارد در صحبت‌ها تأیید شود و مخالفت با او باید با ظرافت و مهارت خاصی باشد که طعنه به اقتدارش نزنند. همچنین مرد در هیجانات منفی نیاز به لمس کلامی و آرام بخشی دارد.	شناخت متداوم	
۵۳	فردی رو انتخاب کنه که هم کفو باشن و از نظر فرهنگ و موضوعات دیگه تناسب داشته باشن و هدفشان از ازدواج شبیه هم باشه نه اینکه یکی بخاطر مادیات با دیگری ازدواج کنه و دنبال رفع کمبودهای خودش باشه.	شناخت	
	زوج باید همفکر و هم عقیده باشند یعنی عقایدشان تا حدی به هم نزدیک باشد مخصوصاً عقاید اصلی و مهم مثل ایمان، فرهنگ.	احترام به فرهنگ هم	
۵۴	برای هم آشکارتر باشن. حس‌ها و افکار و اهدافشون برای هم آشکار	آگاهی از	

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۵۵	باشد تا بهتر نسبت به هم شناخت پیدا کنند و راحت تر با هم ارتباط برقرار کنند. ایجاد کردن جایگاه و حس اقتدار در مرد توسط زن.	اهداف مشترک	
۵۶	هر کس روش خاصی دارد در دریافت محبت. یک نفر بصری است یعنی از طریق دیدن کارهایی که فرد مقابل برایش انجام میدهد مثل هدیه خریدن خوشحال میشود. دیگری سمعی است یعنی دوست دارد الفاظ محبت آمیز را بشنود و شخص دیگری لمسی است یعنی دوست دارد نوازش و بغل شود. هدیه دادن یادآوری مناسبات محافظت از وسیله مورد علاقه	شناخت خصوصیات و نیازهای طرف مقابل	سبک های ابراز محبت
۵۷	من ابراز کلامی را قبول ندارم و هر چیزی را که طرف مقابلم با عمل نشان بده بیشتر قبول دارم. درست کردن غذای مورد علاقه	توجه به نیازهای متقابل	توجه به نیازها
۵۸	گاهی چند سال پس از زندگی مشترک، پویایی های زندگی کمرنگ می شود. این پویایی ها هیجانات و عواطفی هست که بین زوج وجود دارد و آنها را خوشحال می کند. زن و مرد نباید فراموش کنند که چگونه همدیگر را خوشحال کنند و باید خلاقیت داشته باشند در خوشحال کردن یکدیگر	خوشحال کردن هم	
۵۹	آراستگی و شیک بودن زن چه در جمع و فامیل چه تو خونه.	توجه به زیبایی ظاهری	
۶۰	نوازش فیزیکی	محبت فیزیکی	

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۶۱	استفاده از کلمات محبت آمیز و بیان دوست داشتن وقتی سرکار هستم مرتب بهم زنگ میزنه و احوالو میپرسه و هوامو داره.	محبت کلامی	
۶۲	بدون اینکه بهش بگم، به چیزی که خیلی دوست داره براش میخرم.	سورپرایز	
۶۳	زن و مرد با هم یکرنگ باشند و به هم دروغ نگویند. پنهان کاری و مخفی کاری نداشته باشند.	صداقت متقابل	
۶۴	نپرسیدن سؤالات زیاد از همسر که نشان دهنده شک است من کوچکترین اتفاقات محیط بیرون را به همسر می‌گویم مثلاً حرف‌هایی که در تاکسی گفته شده یا مزاحم تلفنی یا بحثم با همکاران مرد و ... حتی اگر بدانم همسر مرا دعوا می‌کند و این اعتماد ما و صمیمیت ما را بیشتر می‌کند.	اعتماد متقابل	
۶۵	زوج در دعوای نباید غرور درونی داشته باشند. باید انقدر تواضع داشته باشند که اشتباه را بپذیرند و عذرخواهی کنند و منتظر نمانند طرف مقابل عذرخواهی کند.	در نظر گرفتن طرف مقابل	صفات بین
۶۶	رابطه رو جدی بگیرن و خودشون رو مسئول حفظ رابطه بدانن.	مسئولیت پذیری متقابل	فردی
۶۷	اگر همسر از سرکار آمده و خسته است بعضی از کارهایی که مربوط به او بوده را انجام می‌دهم و البته به روی طرف مقابل نمی‌آورم و این باید دو طرفه باشد در غیر اینصورت می‌شود وظیفه. کاری که قرار بوده خودش انجام بده من براش انجام بدم مثلاً لباسش را اتو کنم. وقتی با وجود خستگی براش کاری می‌کنم و یا از حقم می‌گذرم خوشحال میشه و قدردانی میکنه. گاهی اوقات طبق میل طرف مقابل رفتار کردن مثلاً امشب فوتبال بینیم چون تو دوست داری.	گذشت متقابل	
۶۸	در تربیت بچه‌ها همفکر و هماهنگ و یکدل باشند چون بچه‌ها از ناهماهنگی والدین سوء استفاده میکنند. یکی نگوید تبت بازی کن دیگری بگوید بازی نکن.	هماهنگی در تربیت	هماهنگی در ابعاد
۶۹	انسان باید جوری برنامه ریزی داشته باشد که به همه ابعاد زندگی برسد. مثلاً کار، تفریح، معنویات.	مدیریت زمان	متفاوت زندگی
۷۰	ولخرج نبودن و اولویت بندی در موضوعات مالی	مدیریت مالی	

ردیف	مفاهیم	کد گذاری باز	کد محوری
۷۱	باید این مهارت رو داشته باشم که اگر مثلاً چند روز دیگه ارائه دارم، این استرس رو به محیط منتقل نکنم و همه اطرافیانم رو عصبی نکنم.	مدیریت استرس	
۷۲	هرچه زوج رابطه جنسی بهتری داشته باشند، رابطه صمیمانه تری دارند؛ انگار ته مانده هیجان، خودش را می کشد به زندگی روزمره. مهارت و رضایت در ارتباط جنسی بسیار مهم است.	کیفیت رابطه جنسی	
۷۳	زندگی شبانه ارتباط مستقیم روی زندگی روزانه داره، و اگر شب خوبی با همسرت داشته باشی روز بعد روحیه اش بسیار خوب خواهد بود. سعی کردم همسرم رو بکشم به محیط خانه و معتقد نبودم که خیلی بفرستمش دنبال کار و برای پول هلش بدم بیرون و الان که کارش در حد معموله، برای من و بچه ها بیشتر وقت میذاره، مسافرت میریم و در کارهای خانه کمک می کنه	تبادل کار و زندگی	

در مرحله بعد کدگذاری هسته ای انجام شد که در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. مقوله های عمده و مقوله های هسته ای مربوط به مؤلفه های ارتقاء صمیمیت زوج ها

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری هسته ای
۱	انتقاد سازنده	
۲	گفتگوی سازنده و بی قضاوت	
۳	مهارت های گفتگو	
۴	حمایت و تکیه گاه بودن	
۵	احترام متقابل	
۶	تفریح	
۷	صفات بین فردی	
۸	هماهنگی در ابعاد متفاوت زندگی	ارتباط موثر
۹	ارتباط با سیستم های اطراف	
۱۰	مرزگذاری	
۱۱	رشد و بالندگی	
۱۲	احترام به خواسته ها و علائق	درک تفاوتها

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری هسته‌ای
۱۳	درک متقابل	
۱۴	پذیرش	
۱۵	تقسیم اقتضایی وظایف	
۱۶	توجه به نیازهای متقابل	
۱۷	شناخت	
۱۸	فردیت یافتگی	

مقوله ارتباط مؤثر و درک تفاوت‌ها به عنوان مقوله‌های هسته‌ای انتخاب شدند. به عبارتی تمامی علل افزایش صمیمیت زوج‌ها چه علل درون خانوادگی و چه علل برون خانوادگی در این دو مقوله جای داده می‌شوند.

مقوله‌های محوری پژوهش حاضر عبارتند از:

انتقاد سازنده: این مقوله شامل انتقاد سالم، انتقاد رشد دهنده و خودافشایی است. در واقع اگر اصول انتقاد رعایت شود و روابط صمیمی باشد، انتقاد نه تنها تخریب‌کننده رابطه نیست بلکه رشد دهنده رابطه بوده و باعث افزایش صمیمیت نیز می‌شود " باید از رفتار انتقاد کنیم نه از شخصیت طرف مقابل؛ " اگر رابطه قبلی شما با فرد مقابل صمیمی باشد، انتقاد یک موضوع رشد دهنده می‌شود و اینطور برداشت نمی‌شود که شما می‌خواهی منج طرف مقابل را بگیری."

گفتگوی سازنده و بی قضاوت: یکی از مهمترین عوامل افزایش صمیمیت که در تمامی مصاحبه‌ها به آن اشاره شد گفتگو است. این مقوله شامل بیان نیاز بدون ترس، عدم قضاوت، عدم تعارف، گفتگوهای دو نفره، گفتگوی درون خانوادگی، رفع سوء تفاهم، ابراز ناراحتی، ارائه نظرات و گفتگوراجع به موضوعات مختلف است. گفتگوی زوج بدون تعارف و بدون قضاوت و بیان ناراحتی‌ها به جای سکوت به منظور رفع سوء تفاهم‌ها و صحبت کردن در مورد مسائل و اتفاقات روزمره تاثیر بسیار زیادی در افزایش صمیمیت زوج‌ها دارد. " گفتگو کردن با هم فارغ از اینکه مورد قضاوت واقع بشوند و

احساس راحتی با طرف مقابل در صحبت کردن"، " بجای قهرهای طولانی مدت در مورد ناراحتی‌ها گفتگو کنیم"، " صحبت کردن با هم راجع به موضوعاتی که در روز اتفاق افتاده".

مهارت‌های گفتگو: ظرافت در گفتگو، گوش دادن، بازخورد، مهارت مذاکره و زبان مشترک از مفاهیم مهارت‌های گفتگو هستند. صحبت کردن دارای مهارت‌هایی است که رعایت آنها باعث بهبود ارتباط می‌شود. " در صحبت کردن، علاوه بر گوش دادن، بازخورد دادن نیز مهم است که باید عاری از هرگونه سرزنش و مقصریابی باشد"، " پیدا کردن زبان مشترک برای گفتگو"، " اگر من با صحبت‌های همسرم مخالفم چگونه مخالفتم را نشان دهم که او جبهه نگیرد و باب صحبت را برای دفعات بعد باز بگذارم".

احترام به خواسته‌ها و علائق: این مقوله شامل توجه به خواسته‌ها. توجه به دغدغه‌ها و توجه به علائق است. " احترام به خواسته‌های طرف مقابل، مثلاً من دوست دارم شبی یک ساعت بازی کامپیوتری کنم ولی همسرم دوست ندارد".

درک متقابل: همراهی، درک، توجه به هیجانات، درک نیاز و انتظارات متناسب مفاهیمی هستند که در این مقوله جای می‌گیرند. این مفهوم به عنوان یکی از عوامل کلیدی در افزایش صمیمیت نشان دهنده درک دوطرفه هیجانات، نیازها و انتظارات است. " فرد به هیجانات همسرش توجه کند یعنی سیگنال‌های هیجانی طرف مقابل را دریافت و بیان کند و بعد بازخورد دهد"، " دغدغه‌های منو درک کنه. من علم و دانش را دوست دارم و بهش اهمیت میدم"، " توقعاتشان را متناسب با توانایی طرف مقابل تنظیم کنند".

پذیرش: مقوله پذیرش شامل مفاهیم پذیرش تفاوتها، عدم تغییر یکدیگر، عدم مقایسه و عدم تقلید است. گاهی در زندگی زناشویی عدم پذیرش و درک تفاوت‌هایی که میان زوج وجود دارد و به دنبال آن سعی در ایجاد تغییر در طرف مقابل و مقایسه همسر با دیگران باعث ایجاد تعارض و عدم صمیمیت می‌شود. " سعی کنیم تفاوت‌های هم را

بپذیریم"، "زوج نباید سعی کنند در هم تغییر ایجاد کنند. هر فردی عاداتی دارد که جزئی از وجودش شده است"، "مقایسه نکردن همسر با پدر و مادر خودمان".

رشد و بالندگی: این مقوله دارای مفاهیم حرکت در مسیر رشد و اصلاح خود است. برخی از زوج‌ها رابطه‌ای را صمیمانه می‌دانند که در آن هر فرد به رشد و بالندگی نیز دست پیدا کند. "همسران به هم در جهت رشد همه جانبه زندگی کمک کنند و آنچه از تغییر که در جهت این رشد هم هست را بپذیرند و با یکدیگر در جهت تغییر قدم بردارند"، "اصلاح بعضی ویژگیهای شخصیتی و اخلاقی و رفتاری منفی مثل بی مسئولیتی، بی نظمی، بددهنی، پرخاشگری و...".

فردیت یافتگی: مفهوم فضای فردیت در این مقوله جای می‌گیرد. توجه به فردیت از مفاهیم مهمی است که گاهی زوج‌ها در زندگی آن را فراموش کرده و انتظار دارند طرف مقابل بعد از ازدواج همه اهداف و ارزشها و ویژگیهای فردی خود را کنار بگذارد. از طرفی قرار هم نیست که آنقدر غرق در فردیت شویم که زندگی مشترک را فراموش کنیم. "باید سعی کنیم که آنقدر غرق در فعالیتهای فردی مثل فضای مجازی، کار زیاد، دوستان و وابستگی به خانواده نشویم که فرصتی برای بخش مشترک نداشته باشیم"، "فردیت یعنی داشتن علائق، ارزشها و اهداف. زوج باید سعی کنند به رشد این فردیت کمک کنند"، "زوج‌ها گاهی اوقات نیاز به تنهایی دارند. مثلاً من یک رسیدگی‌هایی را باید به پدر و مادرم بکنم و دوست دارم آنها را تنها انجام بدم و نیازی نمی‌بینم همسر من را همراهی کنه و اگر او این را درک کند اینوا احترام به فردیت خودم می‌بینم"

تفریح: این مقوله شامل مفاهیم مسافرت و تفریح، تفریحات مشترک، تفریحات شخصی و خاطره سازی است. افزایش شادی و نشاط در رابطه از طریق مسافرت‌ها و تفریحات، یک عامل مهم در صمیمیت زوج‌ها است. "داشتن تفریحات مشترک و کارهای دو نفره مثل بازی‌های خانوادگی، سریال دیدن و خوراکی خوردن و افزایش لذت، سینما رفتن"، "با هم برویم مسافرت".

ارتباط با سیستم‌های اطراف: همفکری با دیگران، تأثیر دوستان و رفت و آمد با خانواده‌ها مفاهیمی هستند که در این مقوله جای می‌گیرند. در زندگی مشترک الگوگیری و مشورت گرفتن از خانواده‌های موفق و همچنین تأثیر دوستان، نقش موثری در صمیمیت پایدار زوج‌ها دارد. "رفت و آمد با افرادی که ارتباطات خانوادگی قوی‌تر و با سیاست‌تری دارن به منظور الگوگیری و کسب تجربه"، "اگر رفتارها و عادات خوبی را در دوستانم ببینم ممکنه خودم آنها را انجام دهم".

حمایت و تکیه گاه بودن: مقوله حمایت و تکیه گاه بودن شامل مفاهیم پشتیبانی همسر و همفکری است. زوج‌ها معمولاً تمایل دارند که در برابر دیگران مورد حمایت همسر قرار گیرند و این حمایت و همراهی از عوامل افزایش دهنده صمیمیت است. "دوست دارم وقتی در جمع خانواده همسر هستم و آنها چیزی می‌گن، اواز من حمایت کند"، "در تصمیم‌گیری‌ها و حتی حل مسائل به یکدیگر کمک فکری بدن".

مرزگذاری: مفاهیم حریم خصوصی، خلوت‌گزینی، استفاده صحیح از موبایل و رازداری در این مقوله جای می‌گیرند. امروزه یکی از شکایات‌های زوج‌ها عدم استقلال و تمایز یافتگی همسر در زندگی مشترک است که باعث تعارض و نارضایتی میان زوج‌ها می‌شود. "زوج باید مستقل باشند و در عین مشورت، رأی و نظر دیگران را در زندگی خود دخالت ندهند"، "بعضی حرف‌ها حریم شخصی است و نباید بیرون برود".

احترام متقابل: می‌توان گفت یکی از اصلی‌ترین عوامل در افزایش صمیمیت احترام متقابل است. این مقوله شامل احترام به خانواده همسر، احترام به همسر و احترام به همسر در حضور دیگران است. "زن به مرد ابراز کنه احترام رو، مثلاً وقتی مرد خسته میاد خونه براش غذا و چای بیاره نه اینکه بگه خودت برو غذا بیار و بخور"، "اگر انتقادی به همسرش دارد جلوی بچه‌ها نگوید و بعداً در خلوت بگوید".

تقسیم اقتضایی وظایف: مسئولیت‌پذیری مشترک، تصمیم‌گیری مشترک و انجام رفتارهای مرتبط با نقش زن و مرد مفاهیمی هستند که در این مقوله جای می‌گیرند. بسیار

مهم است که بین زوج‌ها تقسیم وظایف صورت گیرد و براساس نقش‌هایی که برای هر کدام تعریف می‌شود مسئولیت پذیرباشند. " به میزان مسئولیت‌هایی که زوج در زندگی دارن باید وظایف تقسیم شود"، "مدیریت اقتصادی کلان باید با مرد باشد چون مردها دورنما و آینده نگری بهتری دارند و خانم‌ها مدیریت اقتصادی خرد را باید داشته باشند". شناخت: مقوله شناخت شامل مفاهیم شناخت متداوم، احترام به فرهنگ هم، آگاهی از اهداف مشترک و شناخت خصوصیات و نیازهای طرف مقابل است. شناخت یک موضوع دائمی و همیشگی است یعنی نه تنها زوج قبل از ازدواج باید نسبت به هم شناخت پیدا کنند بلکه این شناخت باید همیشه و در هر لحظه تداوم داشته باشد. زوج باید همیشه نسبت به یکدیگر و اهداف و نیازهای هم شناخت کسب کنند. "زوج باید نسبت به شناخت یکدیگر در هر لحظه تلاش کنند"، "برای هم آشکارتر باشن. حس‌ها و افکار و اهدافشون برای هم آشکار باشد" شناخت خودمان به عنوان یک زن و شناخت طرف مقابل به عنوان یک مرد با تمام ویژگی‌ها".

توجه به نیازهای متقابل: مفاهیم سبک‌های ابراز محبت، توجه به نیازها، خوشحال کردن هم، توجه به زیبایی ظاهری، محبت فیزیکی، محبت کلامی، سورپرایز در این مقوله جای می‌گیرند. هر فردی نیازهای خاص و متفاوتی دارد و هر کس به روش خاصی محبت می‌کند. زوج‌ها باید سعی کنند به نیازهای یکدیگر توجه کنند. "هر کس روش خاصی دارد در دریافت محبت"، "استفاده از کلمات محبت آمیز و بیان دوست داشتن"، "بدون اینکه بهش بگم، یه چیزی که خیلی دوست داره براش میخرم".

صفات بین فردی: این مقوله شامل صداقت متقابل، اعتماد متقابل، در نظر گرفتن طرف مقابل، مسئولیت پذیری متقابل و گذشت متقابل است. شکی نیست که عدم صفاتی مثل صداقت یا اعتماد بین زوج پایه‌های زندگی زناشویی را سست می‌کند. وجود این صفات از عوامل بسیار مهم در صمیمیت و باعث استحکام زندگی زناشویی است. "زن و مرد با هم یکرنگ باشند و به هم دروغ نگویند. پنهان کاری و مخفی کاری نداشته

باشند"، "نپرسیدن سؤالات زیاد از همسر که نشان دهنده شک است"، "کاری که قرار بوده خودش انجام بده من براش انجام بدم مثلاً لباسش را اتو کنم".

هماهنگی در ابعاد متفاوت زندگی: هماهنگی در تربیت، مدیریت زمان، مدیریت مالی، مدیریت استرس، کیفیت رابطه جنسی و تعادل کار و زندگی مفاهیمی هستند که در این مقوله جای می‌گیرند. هماهنگی زوج در بعضی از موضوعات و داشتن برخی مهارت‌ها باعث رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. "در تربیت بچه‌ها همفکرو هماهنگ و یکدل باشند چون بچه‌ها از ناهماهنگی والدین سوءاستفاده میکنند"، "ولخرج نبودن و اولویت بندی در موضوعات مالی"، "هرچه زوج رابطه جنسی بهتری داشته باشند، رابطه صمیمانه تری دارند"، "سعی کردم همسر رو بکشم به محیط خانه و معتقد نبودم که خیلی بفرستمش دنبال کار".

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های ارتقاء صمیمیت زوج‌ها صورت گرفت. نتایج حاصل از این پژوهش با بررسی کدگذاری باز، محوری و انتخابی از مطالب به دست آمده با کنشگران مطالعه نشان داد که ۲ مقوله ارتباط مؤثر و درک تفاوت‌ها را می‌توان به عنوان عوامل اصلی افزایش دهنده صمیمیت پایدار زوج‌ها عنوان کرد.

اولین مقوله ارتباط مؤثر است که مفاهیم تشکیل دهنده آن انتقاد سازنده، گفتگوی سازنده و بی‌قضاوت، مهارت‌های گفتگو، حمایت و تکیه گاه بودن، احترام متقابل، تفریح، صفات بین فردی، هماهنگی در ابعاد متفاوت زندگی، ارتباط با سیستم‌های اطراف، مرزگذاری و رشد و بالندگی است. ذکر این نکته حائز اهمیت است که با توجه به اینکه در پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه افزایش صمیمیت، این مقوله‌ها به طور دقیق کار نشده است سعی برای این شد که در تبیین مقوله‌های تحقیق، پژوهش‌هایی که از نظر مفهومی نزدیک به مقوله‌های پژوهش بودند مد نظر قرار گیرند. همسوبا نتایج پژوهش، یوو همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌هایی که ارتباط مؤثری با همسر

خود داشتند رضایت بیشتری از روابط خود داشته و صمیمیت بیشتری را نشان می‌دهند. به علاوه جابری، اعتمادی و احمدی (۱۳۹۴) بیان کردند که مهارت‌های ارتباطی پیش بینی‌کننده صمیمیت زناشویی است. لیتزینگر و گوردون^۱ (۲۰۰۵) معتقدند که ارتباط سازنده پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است. در رابطه با عامل انتقاد سازنده پژوهش‌ها با نتایج ناهمسو بودند. تریوه، کریمی، اکبری و مرادی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که صمیمیت زناشویی با انتقاد رابطه منفی دارد. به علاوه هیرشبرگر، فلوریان و میکولینسر^۲ (۲۰۰۳) معتقدند که وقتی افراد در یک رابطه بازخورد مثبتی از شریک زندگی خود دریافت می‌کنند، احساس بیشتری از صمیمیت را تجربه می‌کنند و بازخورد منفی ممکن است باعث کاهش احساس صمیمیت با شریک زندگی شود. نکته قابل توجه این است که مشارکت‌کنندگان این پژوهش اظهار داشتند که انتقاد سازنده باعث افزایش صمیمیت است به این معنا که انتقادی صمیمیت می‌آفریند که عاری از هرگونه حمله و سرکوب و مقایسه بوده و متوجه رفتار فرد باشد نه شخصیت او و در این صورت انتقاد حتی رشد دهنده نیز می‌تواند باشد.

لورنسو، بارت و راوینس^۳ (۲۰۰۵) معتقد است که خودافشایی بیشتر در رابطه زناشویی با صمیمیت بیشتر ارتباط دارد (جانسن، ایزستین و وسترنیک^۴، ۲۰۱۴) که مفهوم خودافشایی با مقوله گفتگو مرتبط است. به علاوه تامیر و میشل^۵ (۲۰۱۲) دریافتند که خودافشایی تجربه‌ای پاداش دهنده است. این احساس همان لذتی را در مناطق مغز به وجود می‌آورد که ما از دریافت پول، غذا خوردن یا رابطه جنسی دریافت می‌کنیم. بنابراین در شرایط مناسب، افراد مایل به خودافشایی و توسعه روابط صمیمانه هستند. یکی از مواردی که مخصوصاً در فرهنگ ایرانی بیشتر مشاهده می‌شود وجود مفهومی به نام

1. Litzinger, S., & Gordon, K. C

2. Hirschberger, G., Florian, V., & Mikulincer, M

3. Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J

4. Janssen, J. H., Ijsselstein, W. A., & Westerink, J. H. D. M

5. Tamir, D. I., & Mitchell, J. P

قضاوت است که در روابط زوج‌ها هم خود را نشان می‌دهد. ترس از قضاوت باعث می‌شود زوج‌ها با هم احساس راحتی نداشته و نتوانند حرف‌ها و نیازهایشان را آزادانه و راحت ابراز کنند. عدم قضاوت به گفتگوی بیشتر، بیان خواسته‌ها و نیازها و نهایتاً صمیمیت بیشتری منجر می‌انجامد. به علاوه گاهی زوج‌ها معتقدند که طرف مقابل خودش باید بفهمد و این موضوع باعث کدورت و سوء تفاهم بین آنها می‌شود و گفتگوی می‌تواند مانع از این کدورت‌ها و سوء تفاهم‌ها شود. از جمله مهارت‌های گفتگو، مهارت گوش دادن است. ریز و شیور^۱ (۱۹۸۸) به نقل از کوهن، برادبوری، نوسبک و بودنمن^۲ (۲۰۱۸) معتقدند که گوش دادن فعال در روابط، مخصوصاً در زمان خودافشایی، برای حفظ صمیمیت ضروری است. در رابطه با مقوله حمایت و پشتیبانی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پشتیبانی و حمایت همسرپیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است. (فاتیما مخدوم^۳ ۲۰۱۹؛ یدیریر و هامارتا^۴ ۲۰۱۵؛ لارنس^۵ و همکاران ۲۰۰۸). دانش و حیدریان (۱۳۸۵) نیز معتقدند همسرانی که احترام بیشتری برای یکدیگر قائل هستند رضایت زناشویی بیشتری دارند. زوج‌ها معمولاً تمایل دارند در حضور خانواده طرف مقابل، از همسر خود حمایت (بیشتر کلامی) دریافت کنند. مقوله تفریح نشان دهنده صرف اوقات فراغت با یکدیگر است. تماشای تلویزیون نوعی اوقات فراغت مشترک برای زوج‌ها است (گلوریو، مینن و وان تینوون،^۶ ۲۰۱۱) و سهمین شدن زوج در این اوقات فراغت با کیفیت زناشویی همراه است (دیو^۷ ۲۰۰۷). مقوله عمده صفات بین فردی در برگیرنده صفاتی از جمله صداقت، اعتماد، گذشت و... است و وجود این صفات در زوج عامل مهمی در ایجاد صمیمیت است. زوج‌هایی که گذشت بیشتری را در رابطه نشان می‌دهند، صمیمیت

1. Reis, H. T., & Shaver, P

2. Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G

3. fatima makhdoom, I.

4. Yedirir, S., & Hamarta, E

5. Lawrence, E.

6. Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P.

7. Dew, J. P.

بیشتری دارند (موحدی، موحدی و کریمی نژاد ۱۳۹۶). اعتماد به طور مثبتی با صمیمیت ارتباط دارد. (فاتیما مخدوم ۲۰۱۹؛ خلیفیان و بری^۱ ۲۰۱۶). ریچ و الدرسون^۲ (۲۰۱۴) معتقدند افرادی که صداقت بیشتری دارند، رضایت زناشویی بیشتر و پریشانی کمتری را نشان می‌دهند. در رابطه با مقوله عمده هماهنگی در ابعاد مختلف زندگی می‌توان گفت رابطه مثبت میان صمیمیت و رضایت جنسی در برخی پژوهش‌ها به خوبی نشان داده شده است (پاوین، نکیچ و توکا جوانکوویچ^۳، ۲۰۱۷؛ دلمار، سانتوس و سیرا^۴، ۲۰۱۴؛ بشارت و رفیع زاده، ۱۳۹۵). روابط مالی نیازمند این است که زوج‌ها در مورد آن به توافق دست یابند. این توافق‌ها شامل برنامه ریزی، مدیریت و استفاده از پول است. بنابراین اعتماد ایجاد شده و کیفیت زندگی افزایش می‌یابد (کوردووا^۵، ۲۰۰۹). روابط مالی خوب پیش بینی‌کننده رضایت زناشویی در همسران شاغل و غیرشاغل است (رنانیتا و ستیاوان^۶ ۲۰۱۸). به علاوه مدیریت استرس در روابط، پیش بینی‌کننده رضایت زناشویی است (حق شناس و باباخانی، ۱۳۹۶؛ اکبری و خدادادی، ۱۳۹۲). مقوله ارتباط با سیستم‌های اطراف نشان می‌دهد که داشتن دوست صمیمی برای سلامتی و بهزیستی مفید است و می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش دهد (تاکر^۷، ۲۰۱۶). افرادی که دوست هم جنس دارند صمیمیت بیشتری را در ارتباط با همسر خود نشان می‌دهند (رویال^۸، ۲۰۲۰). در رابطه با مقوله مرزگذاری، کمالی و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که ظرفیت صمیمیت بسیار بستگی به بستر خانواده مبدأ زوج‌هایی دارد که در آن ارزشهای فعلی، رفتارها و نگرش‌های مربوط به صمیمیت آنها شکل گرفته است. مطالعات تجربی نشان داده است که خانواده، چارچوب شناختی فرد را در مورد روابط

1. Khalifian, C. E., & Barry, R. A.
2. Resch, M. N., & Alderson, K. G.
3. Pavin, L., Nekic, M., & Tucak Junakovic, I.
4. del Mar Sánchez-Fuentes, M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C.
5. Cordova, J.V.
6. Renanita, T., & Setiawan, J.
7. Thacker, R.
8. Royal, C.

زناشویی و مهارت‌های بین فردی و رفتارهای عاشقانه شکل می‌دهد (وندلور، جین پرتز، پریزو شویی^۱، ۲۰۰۹) و بر کیفیت زناشویی و جنبه‌های مختلف صمیمیت تأثیر می‌گذارد (دندوراند و لافونتین، ۲۰۱۳). حسینی و همکاران (۱۳۹۳) معتقد است سلامت خانواده اصلی (که شامل دو بعد استقلال و صمیمیت است) با صمیمیت زناشویی رابطه مستقیم دارد. افرادی که استقلال بیشتری را در رابطه تجربه می‌کنند، رضایت از زندگی بیشتری دارند (دسی و ریان^۲ ۲۰۱۴). برخی تحقیقات نیز با بررسی عوامل مؤثر در عدم رضایت از زندگی، یکی از دلایل نارضایتی را دخالت خانواده‌ها ذکر کرده‌اند (محسن زاده، نظری و عارفی، ۱۳۹۰). در کل می‌توان گفت در فرهنگ جمع‌گرای ایرانی کیفیت رابطه زوج با خانواده اصلی نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت و صمیمیت زوج‌ها دارد، اما زوج باید بتوانند علی‌رغم استفاده از منابع حمایتی خانواده‌های اصلی، با حفظ حریم خود و اولویت دادن به منظومه زوجی خود، مرز مناسبی با خانواده‌های اصلی خود برقرار نمایند. مقوله رشد و بالندگی نشان‌دهنده این است که زوج برای ایجاد تغییرات مثبت در خود و اصلاح ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی در خود تلاش کنند و در جهت رشد همه جانبه به یکدیگر کمک کنند. کاریادوا^۳ (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان داد که زوج‌هایی که در مقیاس خودشکوفایی نمره بالایی کسب می‌کنند، بسیاری از شاخص‌های مثبت متناسب با روابط سالم و موفق را نشان می‌دهند.

دومین مقوله درک تفاوت‌ها است که در برگیرنده مفاهیم احترام به خواسته‌ها و علائق، درک متقابل، پذیرش، تقسیم اقتضایی وظایف، توجه به نیازهای متقابل، شناخت و فردیت یافتگی است. مقوله احترام به خواسته‌ها و علائق نشان‌دهنده توجه و احترام زوج به خواسته‌ها و انتظارات یکدیگر می‌باشد. پژوهش بزازیان، خان محمدی، امیری مجد و قمری (۱۳۹۷) نشان داد که انتظارات زناشویی به طور مثبت بر تعهد

1. Vandeleur, C. L., Jeanpretre, N., Perrez, M., & Schoebi, D.

2. Deci, E. L., & Ryan, R. M.

3. Karyadeva, R.

زناشویی تاثیر می‌گذارد. یکی دیگر از عواملی که بر صمیمیت یک زوج تأثیر مثبت می‌گذارد این است که وقتی یکی از زوج‌ها همسر خود و نیازهایش را به طور دقیق و مناسب درک می‌کند، این درک به ایجاد حس پذیرش کمک می‌کند (پارگر^۱ ۲۰۱۴). برانت سالمری و پرزیبیلایا^۲ (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود به اهمیت پذیرش همسر به عنوان پیش بینی کننده مستقیم رضایت زناشویی اشاره کرده‌اند. این پژوهش‌ها به اهمیت مقوله‌های درک متقابل و پذیرش اشاره می‌کنند. در رابطه با مقوله تقسیم اقتضایی وظایف نیز پژوهش میشلسکی^۳ (۲۰۱۷) نشان داد میان تقسیم کار و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. در فرهنگ ما اقتدار مرد و توجه به آن جایگاه مهمی در استحکام خانواده و افزایش صمیمیت زوج‌ها دارد. خداوند به مرد اقتدار داده تا او را پایه و ستون و تکیه گاه زندگی قرار دهد و این با سلطه گری در تضاد است. به بیان دیگر اقتدار مرد به معنای جایگاه سلسله مراتبی او در خانواده نیست و نشان دهنده مسئولیت بیشتر و تعهد او نسبت به اعضای خانواده است و توجه و تقویت این اقتدار از جانب زن، شأن و جایگاه مرد را باثبات و روابط را مستحکم می‌کند. مقوله توجه به نیازهای متقابل نشان دهنده این است که زوج سبک انتخابی همسر خود را در دریافت محبت مورد توجه قرار دهند و همچنین نیازهای همسر خود را در نظر بگیرند. به عبارت دیگر زوج باید زبان عشق همسر خود را در دریافت محبت بشناسند. مقوله شناخت نشان دهنده شناخت و آگاهی زوج از خصوصیات و فرهنگ یکدیگر است. برومن^۴ (۲۰۰۲)، به نقل از فاخر^۵ (۲۰۱۸) معتقد است که رضایت زناشویی تحت تاثیر ارزشهای فرهنگی است. یک رابطه زناشویی شدیداً با هنجارها، آداب و رسوم و انتظاراتی که از فرهنگ حاصل می‌شود هدایت می‌شود (لالند، هینی، پانو و تاتلا^۶ ۲۰۰۴). مقوله فردیت یافتگی یعنی داشتن

1. Prager, K. J.

2. Brandt-Salmeri, A., & Przybyła-Basista, H.

3. Michalski, M.

4. Broman, C. L.

5. Fakher, K. N.

6. Lalonde, N., Hynie, M., Pannu, M., & Tatla, S.

علائق و ارزش‌هایی که زوج قبل از ازدواج هم داشته‌اند و قرار نیست بعد از ازدواج این علائق و ارزشها و اهداف فردی را کنار بگذارند و طرف مقابل باید مسیر را برای رسیدن فرد به اهداف و علائقش هموار کند ولی با رعایت تعادل. یعنی به گونه‌ای نباشد که توجه افراطی به فردیت باعث شود فرد از توجه به زندگی مشترک غافل شود. در نهایت صمیمیت زناشویی مفهومی است که تحت تاثیر بافت فرهنگی جامعه است و عوامل افزایش دهنده آن در فرهنگ‌های مختلف جامعه متفاوت است. ارزشها و باورهای فرهنگی علاوه بر اینکه دیدگاه افراد را نسبت به خودشان شکل میدهد (مارکوس و کیتایاما^۱، ۱۹۹۱) دیدگاه افراد را نسبت به صمیمیت و عشق و یک رابطه خوب نیز شکل میدهد (دیان و دیان^۲، ۱۹۹۳؛ به نقل از فتحی، اسماعیلی، فرح بخش و دانش پور، ۱۳۹۵). برای این اساس پیشنهاد می‌شود تفاوت‌های فرهنگی در شهرهای متفاوت، در تحقیقات آتی مورد مقایسه قرار گیرد. در اجرای پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت؛ از جمله پیدا کردن مشارکت‌کننده مرد که به شرکت در پژوهش تمایل داشته باشد. همچنین از آن جایی که روش پژوهش حاضر کیفی است محدودیت‌هایی از جمله سوگیری محرمانه بودن اطلاعات، عدم کنترل اعتبار نتیجه‌گیری محقق، و عدم قابلیت تعمیم پذیری (در مقایسه با پژوهش‌های کمی) بر آن وارد است و نتایج باید با احتیاط در نظر گرفته شوند.

منابع

- اسماعیلی فر، ن.، جایروند، ح.ا.، رسولی، م.، و حسنی، ج. (۱۳۹۸). شناسایی عوامل زمینه ساز فرسودگی زناشویی. *پژوهش‌نامه زنان*. ۱۰ (۲۷). ۵۱-۲۵.
- اعتمادی، ع.، رضایی، ج.، و احمدی، ا. (۱۳۹۳). صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی: مفاهیم، نظریه‌ها و راهکارها. چاپ اول، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- اکبری، ب.، و خدادادی، ن. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مصون سازی در مقابل استرس بر میزان رضایت زناشویی و

1. Markus, H. R., & Kitayama, S.

2. Dion, K. K., & Dion, K. L.

تعارضات زناشویی همسران مبتلا به اختلال استرس .. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. ۱۸ (۱)

۱۰۳-۹۴:

بزازیان، س.، خان محمدی، ذ.ا.، امیری مجد، م.، و قمری، م. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌های عملکرد خانواده در رابطه ی بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انتظارات زناشویی و تعهد زناشویی. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*،

۱۳ (۲). ۱۶۸-۱۵۸

بشارت، م.ع.، و رفیع زاده، ب. (۱۳۹۵) پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی براساس متغیرهای

شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. *روان‌شناسی خانواده*. ۳ (۱): ۳۱-۴۶

تریوه، ب.، کریمی، ک.، اکبری، م.، و مرادی، ا. (الگوی ۱۳۹۹) الگوی ساختاری تعهد زناشویی براساس باورهای

ارتباطی زناشویی، درگیری عاطفی و انتقاد درخانواده: نقش میانجی‌گر صمیمیت زناشویی، *فصلنامه*

روان‌شناسی کاربردی، ۱۴ (۱) ۱۵۸-۱۳۹.

جباری، س.، اعتمادی، ع.، و احمدی، س.ا. (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت

زناشویی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۵ (۲). ۱۵۲-۱۴۳

جعفری، ف.، حاج حسینی، م.، و غباری بناب، ب. (۱۳۹۷) اثربخشی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی برآموزه‌های

اسلامی بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*. ۱۷ (۶۸) ۴۴-۷۳

چوپانی، م.، سهرابی فرد، م.، محمدی، ف.، اسمعیلی، ن.، و صمدی فرد، آ. (۱۳۹۸). ادراک مردان بی‌وفا

(خیانت) از علل و عوامل بازدارنده از روابط فرازناشویی: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های*

مشاوره. ۱۸ (۶۹): ۷۹-۱۰۵

حسینی، س. م.، نظری، م. ع.، رسولی، م.، شاکرمی، م.، و حسینی، س. م. (۱۳۹۳). رابطه ی سلامت خانواده ی

اصلی با صمیمیت زناشویی: بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض سازنده و غیرسازنده. *اندیشه و*

رفتار در روان‌شناسی بالینی. ۹ (۳۲). ۶۷-۷۶

حق شناس، س.، و باباخانی، ن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس مهارت‌های مقابله با استرس و

چشم‌انداز زمان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱۳ (۵۲). ۵۸۴-۵۶۹

حیدرنیا، ا.، نظری، ع. م.، و سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه برافزایش صمیمیت

زناشویی زوج‌ها. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۴ (۱۵)، ۷۸-۶۱.

خدادادی سنگده، ج.، حاجی زاده، ط.، آموستی، ف.، و رضایی، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر

اساس سلامت عمومی و صمیمیت زناشویی در پرستاران. *مراقبت‌های پیشگیرانه در پرستاری و مامایی*. ۶

(۲). ۴۵-۵۳.

دانایی فرد، ح.، و امامی، س.، م. (۱۳۸۶). استراتژی‌های پژوهش کیفی: تأملی برنظریه پردازی داده‌بنیاد. *اندیشه*

مدیریت راهبردی (اندیشه مدیریت). ۱ (۲). ۹۷-۶۹.

دانش، ع.، و حیدریان، م. (۱۳۸۵). رابطه علقه و احترام متقابل با رضایت زناشویی همسران در شهرستان قم.

تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۵ (۱۸)، ۷۶-۵۹.

زنگنه مطلق، ف.، بنی جمالی، ش.، ا. احدی، ح. و حاتمی، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود صمیمیت و کاهش نارسای هیجانی زوج‌ها. *اندیشه و رفتار در روان*

شناسی بالینی، ۱۲ (۴۴)، ۴۷-۵۶.

صائمی، ح.، بشارت، م. ع.، و اصغر نژاد فرید، ع. ا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۱۸ (۷۸): ۶۳۵-۶۴۶.

فتحی، ا.، اسمعیلی، م.، فرح‌بخش، ک.، و دانشپور، م. (۱۳۹۵). ارائه مدل ازدواج رضایتمند در فرهنگ ایرانی: یک مطالعه نظریه زمینه‌ای. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۰ (۲): ۱۰-۲۶.

کلانتری، م.، باقری، ف.، و صادقی، م. ا. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوج‌ها. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲ (۱)، ۲۴-۷.

گودرزی، م. (۱۳۹۸). پیش‌بینی میزان احتمال پیمان شکنی در روابط زناشویی بر اساس سطح تمایز یافتگی، عملکرد خانواده و دلزدگی زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸ (۷۱): ۸۰-۹۹.

محسن زاده، ف.، نظری، ع.، و عارفی، م. (۱۳۹۰). مطالعه کیفی عوامل نارضایتی زناشویی و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق). ۱۴ (۵۳):

۷-۴۲

مدنی، ی.، و مرادی، ز. (۱۳۹۷). دیدگاه مشاوران و روان‌درمانگران درباره نقش دینداری در رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی مراجعین: یک پژوهش کیفی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷ (۶۶): ۱۳۸-۱۵۹.

موحدی، م.، موحدی، ی.، و کریمی نژاد، ک. (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین باگذشت. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۴ (۴): ۵۶۲-۶۳۳.

Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide: routledge.*

Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does identity precede intimacy? Testing Erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of Adolescent Research*, 25(3), 387-415.

Boden, J., Fischer, J., & Niehuis, S. (2010). Predicting Marital Adjustment from Young Adults' Initial Levels and Changes in Emotional Intimacy over Time: A 25-Year Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 17, 121-134.

Brandt-Salmeri, A., & Przybyła-Basista, H. (2019). Depression and marital satisfaction: the mediating role of sexual satisfaction and perceived partner acceptance in women after mastectomy. *Health Psychology Report*, 7(2), 121-132.

Carlson, J., & Sperry, L. (2013). *Intimate Couple: Taylor & Francis.*

Cordova, J.V. (2009). *The marriage checkup: A scientific program for sustaining and strengthening marital health. Lanham: Jason Aronson.*

Dandurand, C., & Lafontaine, M. F. (2013). *Intimacy and couple satisfaction: The*

- moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1): 74-83.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships Motivation Theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53-73). New York, NY: Springer.
- del Mar Sánchez-Fuentes, M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75.
- Dew, J. P. (2007). Do you have the time? Changes in and implications of spouses' time together (Doctoral dissertation). Retrieved from UMI (Order Number 3266098).
- Dion, K. K., & Dion, K. L. (1993). Individualistic and Collectivistic Perspectives on Gender and the Cultural Context of Love and Intimacy, *Journal of social issues*, 24(3), 52-29
- Douglas, K. L. (2012). *Marital Communication*. Cambridge: Polity Press.
- Fakher, K. N. (2018). Cultural values and marital satisfaction: do collectivism and gender role orientation affect marital satisfaction among Palestinian couples. *International Journal of Indian Psychology*, 6(2), 74-97.
- fatima makhdoom, I. (2019). Role of Trust in Relating Rewards and Marital Satisfaction among Married Individuals in Pakistan. *Foundation University Journal of Psychology*, 3, 80-107.
- Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2011). Spouse "together time": Quality time within the household. *Social Indicators Research*, 101, 281-287
- Guschlbauer, A., Smith, N. G., DeStefano, J., & Soltis, D. E. (2017). Minority stress and emotional intimacy among individuals in lesbian and gay couples: Implications for relationship satisfaction and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 855-878.
- Hand, M., Thomas, D., Buboltz, W., Deemer, E., & Buyanjargal, M. (2012). Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16.
- Hirschberger, G., Florian, V., & Mikulincer, M. (2003). Strivings for romantic intimacy following partner complaint or partner criticism: A terror management perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 675-687.
- Janssen, J. H., Ijsselstein, W. A., & Westerink, J. H. D. M. (2014). How affective technologies can influence intimate interactions and improve social connectedness. *International Journal of Human-Computer Studies*, 72(1), 33-43.
- Kamali, Z., Allahyar, N., Ostovar, S., Alhabshi, S. M. S. b. S. M., & Griffiths, M. D. (2020). Factors that influence marital intimacy: A qualitative analysis of iranian married couples. *Cogent Psychology*, 7(1).
- Karyadeva, R. (2020). *Couple-Actualization: An Abductive Study of Self-Actualization in the Context of Couples Relationships*. Doctoral Dissertation. Sofia University, California

- Khalifian, C. E., & Barry, R. A. (2016). Trust, attachment, and mindfulness influence intimacy and disengagement during newlyweds' discussions of relationship transgressions. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 592.
- Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2018). The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations. *Journal of family Psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 32(6), 762–772.
- Lalonde, N., Hynie, M., Pannu, M., & Tatla, S. (2004). The role of culture in interpersonal relationships: do second generation south Asian Canadians want a traditional partner? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 503-524.
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314–323.
- Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A., . . . Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, 15(4), 445-463.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Malone, T. P., & Malone, P. T. (1987). *The art of intimacy*. New York: Simon & Schuster.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 91(1), 114-152.
- Michalski, M. (2017). *Co-parenting for Queer and Straight Mothers: Influences of Division of Labor and Marital Satisfaction*. MA Dissertation. Mills College.
- Niu, C. C., Huang, H. M., Hung, Y. Y., & Lee, H. L. (2016). A Study of Interpersonal Intimacy and Meaning of Life Among Elderly Institutionalized Veterans. *The journal of nursing research: JNR*, 24(4), 311–320.
- Noller P, Feeney J, Peterson C. (2013) *Personal Relationships Across the Lifespan*. United Kingdom: Routledge.
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., . . . Hallit, S. (2019). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population: The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspectives in Psychiatric Care*, n/a(n/a).
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Follerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(1): 359-367.
- Pavin, L., Nekic, M., & Tucak Junakovic, I. (2017). Women's Sexual Satisfaction in Long-Term Relationships: The Role of Sexual Subjectivity, Pornography and Intimacy. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5), e250.
- Prager, K. J. (2014). *The dilemmas of intimacy: Conceptualization, assessment, and treatment*. New York, NY: Brunner-Routledge

- Register, L., & Henley, T. (1992). The phenomenology of intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 467-481.
- Renanita, T., & Setiawan, J. (2018). Marital Satisfaction in Terms of Communication, Conflict Resolution, Sexual Intimacy, and Financial Relations among Working and Non-Working Wives. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22, 12.
- Resch, M. N., & Alderson, K. G. (2014). Female Partners of Men Who Use Pornography: Are Honesty and Mutual Use Associated with Relationship Satisfaction? *Journal of sex & marital therapy*, 40(5), 410-424.
- Rheume, C., & Mitty, E. (2008). Sexuality and intimacy in older adults. *Geriatr Nurs*, 29(5), 342-349. 2008.08.004
- Rovine, M.J, Laurenceau J.P, and Barrett L.F. The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*. 2005; 19(2): 314-323.
- Royal, C. (2020). Friend and Spouse: Does the Level of a Close-knit, Same Sex Friend Affect Marital Intimacy? Doctoral Dissertation, Liberty University
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109, 8038-8043.
- TenHouten, W. D. (2007). *A general theory of emotions and social life*. London, UK: Routledge.
- Thacker, R. (2016). *Alice Munro: Hateship, friendship, courtship, loveship, marriage: Runaway, Dear Life*. London: Bloomsbury Academic.
- Vandeleur, C. L., Jeanpretre, N., Perrez, M., & Schoebi, D. (2009). Cohesion, satisfaction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1205-1219.
- Veit, M., Štulhofer, A., & Hald, G. M. (2017). Sexually explicit media use and relationship satisfaction: a moderating role of emotional intimacy? *Sexual and Relationship Therapy*, 32(1), 58-74.
- Waring, E. M. (2013). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self disclosure*: Routledge.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical child and family psychology review*, 15(1), 4-13.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549-1558.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 275-293.
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Kouzekanani, K., Merghati-Khoei, E., Asghari Jafarabadi, M., & Mirghafourvand, M. (2019). A Randomized Trial of a Relationship-Enhancement Approach in Improving Marital Intimacy in Middle-Aged Iranian Couples. *Journal of sex & marital therapy*, 45(3), 190-200.

-
- Zand M. H, Abadi A. S, Soudan M. (2013). Effectiveness of Islamic couple therapy on sexual intimacy among couples attending in Nikan clinic Tehran. *Journal of Social Psychology*. 7(25): 27-39
- Zakhirehdari, N., Navabinejad, S., & Koraei, A. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on improving marriage performance and marital intimacy of couples. *Medical Science*, 23(97), 290-293.