

# تجربه زیسته فداکاری در ازدواج‌های پایدار

## (یک مطالعه پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه)

رضا خجسته مهر<sup>۱</sup>، رزگار محمدی<sup>۲</sup>، منصور سودانی<sup>۳</sup>، ذبیح‌اله عباس‌پور<sup>۴</sup>

### چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۲۷ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱/۲۵

**هدف:** فداکاری مؤلفه‌ای مهم برای پایداری و ارتقاء کیفیت روابط زناشویی است. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی تجربه زیسته پدیده فداکاری در زندگی زناشویی و مشخص کردن ساختار نهایی آن در شرکت‌کنندگان پژوهش است. **روش:** پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی از نوع پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه است که در آن ۱۰ شرکت‌کننده (۵ مرد و ۵ زن) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه عمیق استفاده شد و این روند تا مرحله اشباع داده‌ها ادامه داشت. **یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها، ۱۲ جزء تشکیل‌دهنده فداکاری را در بافت زندگی زناشویی نشان داد که عبارت‌اند از: ۱- داشتن حس عشق و علاقه به همسر و درک شدن در زندگی زناشویی؛ ۲- داشتن حس انسانیت، وجدان و رشد شخصی؛ ۳- مؤثر دانستن عقاید مذهبی، دینی و معنوی در رفتارهای فداکارانه؛ ۴- حس لزوم متقابل بودن رفتارهای فداکارانه؛ ۵- ادراک فداکاری یک‌طرفه و آسیب‌زا؛ ۶- اعتقاد به همبسته‌های رفتار فداکارانه نظیر گذشت، صبر و تحمل سختی‌ها؛ ۷- لزوم ادراک رفتار فداکارانه همسر به صورت مورد قدردانی قرار گرفتن؛ ۸- معنای فداکاری به عنوان عدم خودخواهی و گذشتن از خود برای دیگری؛ ۹- داشتن یک نگرش بلندمدت و متعهدانه به زندگی

۱. (نویسنده مسئول)، استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.  
khajasteh\_r@scu.ac.ir

۲. دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۳. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۴. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

زناشویی؛ ۱۰- فداکاری به خاطر عوامل بیرون از سیستم زن و شوهری مانند داشتن فرزندان و جامعه؛ ۱۱- الگوگیری از خانواده مبدأ؛ و ۱۲- ادراک تفاوت‌های جنسیتی در تجربه رفتار فداکارانه. نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه دستاوردهای فراوانی برای مراکز مشاوره و متخصصان زوج‌درمانی در بردارد. فهم ساختار پدیده فداکاری در زندگی زناشویی، آن‌گونه که در این مطالعه آمده است، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا از ناخشنودی در زندگی زناشویی جلوگیری نموده و کیفیت و رضایت زناشویی خود را بهبود بخشند.

**واژه‌های کلیدی:** فداکاری، ازدواج‌های پایدار، تجربه زیسته، پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه

## مقدمه

ازدواج و رابطه زناشویی مزیت‌های فراوانی برای زوج‌ها و فرزندان آن‌ها دارد. مردان و زنان متأهل، شادی و رضایت‌مندی بیشتری نسبت به افرادی که مجرد یا طلاق گرفته، داشته‌اند، اما به دلایلی بعضی از ازدواج‌ها پایدار نمی‌ماند و به شکست می‌انجامد (ماستکاسا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴). طلاق ارتباط قوی با افزایش مشکلات روانی، کاهش سلامت فیزیکی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی برای همه افراد درگیر دارد (گاتمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). در دهه‌های اخیر محققان به کشف عواملی که باعث کیفیت زناشویی و ثبات و دوام ازدواج می‌شود، توجه نشان داده‌اند (فینچام، استنلی و پیچ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). یکی از این عواملی که ممکن است در کیفیت و دوام ازدواج تأثیر داشته باشد، فداکاری<sup>۴</sup> است. بسیاری از دانشمندان علت بسیاری از اختلافات زناشویی را ناشی از نوعی فردگرایی<sup>۵</sup> دانسته که امروزه در زندگی زناشویی رواج یافته است (فیگرس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). بحرو بحر<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) اظهار کرده‌اند که مواجه شدن زوج‌ها در جریان روابطشان با موقعیت‌هایی که در آن‌ها منافع یا نیازهای متضاد در برابر هم هستند، اجتناب‌ناپذیر است. با این حال، در زندگی زناشویی

1. Mastekaasa, A.

2. Gottman, J.

3. Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Beach, S. R.

4. Sacrifice

5. individualism

6. Figuerres, K. S.

7. Bahr, H. M., & Bahr, K. S.

و در مواقعی که زوج‌ها در تضاد برای برآورده کردن نیازهایشان قرار می‌گیرند، یکی از زوج‌ها ممکن است از فعالیت موردعلاقه یا منفعت شخصی خود چشم‌پوشی کند و اولویت را به خواسته‌های شریک زندگی‌اش بدهد. این همان چیزی است که اگر اتفاق بیفتد موفقیت در زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد (استنلی، ویتون، سادبری، کلمنت و مارکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶) و بر کیفیت زناشویی اثر مثبت دارد (فیگرس، ۲۰۰۸) و می‌توان آن را فداکاری نامید (ایمپت و گوردون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

فداکاری در معنای عمومی لغت به مفهوم صرف نظر کردن از خواسته‌ها و منافع شخصی به نفع شریک یا به نفع حفظ و تقویت رابطه است؛ به عبارت دیگر، فداکاری چشم‌پوشی از فعالیت و رفتاری است که فرد خواهان آن است یا عمل کردن به گونه‌ای است که مطلوب او نیست. فداکاری می‌تواند به حالت فعال<sup>۳</sup> یا منفعلانه<sup>۴</sup> انجام گیرد. فداکاری فعال به معنای انجام رفتارهایی است که فرد فداکار آن رفتارها را نامطلوب می‌داند، اما به خاطر آسایش شریک زندگی و یا به نفع حفظ رابطه اقدام به انجام آن رفتارها می‌نماید. فداکاری منفعلانه به معنای صرف نظر کردن از انجام فعالیت‌ها و رفتارهای دلخواه به منظور آسایش و رفاه شریک زندگی یا حفظ رابطه است. اعمال و رفتارهای فداکارانه در ماهیت، نوع، شدت و مقدار متفاوت‌اند؛ ممکن است خیلی گذرا، ناچیز و مرتبط با موقعیت‌هایی ویژه باشد؛ مانند، نگاه کردن به فیلمی که همسر فرد به آن علاقه دارد، اما خود فرد علاقه‌ای به تماشای آن ندارد. یا اینکه خیلی بزرگ و اساسی است؛ مانند، تغییر دادن محل زندگی به خاطر شغل همسر که همه در چارچوب تعریف فداکاری می‌گنجد (ون لانگ، رازبالت، دریگوتاس، اری-ایچ، ویکروکاکس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹).

تمایز دیگری که به رفتارهای فداکارانه اختصاص داده شده، شامل فداکاری‌های

1. Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L., & Markman, H. J.

2. Impett, E. A., Gordon, A. M.

3. active Sacrifice

4. passive sacrifice

5. Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L.

اصلی یا عمده<sup>۱</sup> و فداکاری‌های روزمره<sup>۲</sup> است. روابط زوج‌ها علاوه بر فداکاری‌های عمده و مهم (همچون نقل مکان از شهری به شهر دیگر به خاطر شغل جدید همسر)، به رفتارهای فداکارانه نسبتاً کوچک نیز احتیاج دارد. این فداکاری‌های کوچک هنگامی ضرورت پیدا می‌کنند که علایق همسران در خصوص مسائلی همچون انتخاب غذا یا انتخاب فیلم برای تماشا کردن با یکدیگر تضاد پیدا می‌کند (ایمپت، گیبیل و پیلو،<sup>۳</sup> ۲۰۰۵).

نظریه وابستگی متقابل<sup>۴</sup> (کلی، ۱۹۷۹؛ کلی و تیپوت<sup>۵</sup>، ۱۹۷۸؛ کلی، هولمز، کر<sup>۶</sup>، ریس، رازبالت و ون لانگ، ۲۰۰۳؛ به نقل از خجسته مهر، کراچیان و شیرالی نیا، ۱۳۹۳) مهم‌ترین الگوی راهنمای اکثر تحقیقات مربوط به فداکاری در روابط است. این نظریه بیان می‌کند که گاهی اوقات در روابط نیاز است که افراد از بعضی ترجیحات خود به نفع رابطه‌ای که باهم دارند، چشم‌پوشی کنند. اگر علایق زوج‌ها مشابه باشد، فداکاری ضرورتی ندارد. از سوی دیگر، زمانی که علایق زوج‌ها باهم متفاوت است، افراد ناگزیر می‌شوند بین علایق خودشان و فداکاری برای همسرشان یک چیز را انتخاب کنند. اندرسون و سباتلی<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) معتقدند که روابط شخصی نزدیک مستلزم درجه زیادی از وابستگی متقابل است. هدف از این روابط کسب و حفظ میزان بالایی از صمیمیت است. بنابراین، بسیار مهم است که افراد صرفاً به فکر برآوردن علایق شخصی خود نباشند. در این‌گونه روابط اعتماد و تعهد به‌طور مداوم حفظ شده، گسترش پیدا کرده و افراد به این باور می‌رسند که این نوع رابطه یکی از الزامات خاص، منحصر به فرد و معرف رابطه مادام‌العمر در زندگی است.

1. major sacrifice

2. daily sacrifice

3. Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A.

4. interdependence theory

5. Thibaut, A.

6. Holmes, R.

7. Kerr, C.

8. Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M.

در مطالعات گذشته، مشخص کردن مؤلفه‌هایی که موجب موفقیت، ثبات یا ازهم پاشیده شدن ازدواج می‌شود، دارای اهمیت حیاتی بوده است. با مرور ادبیات پژوهش، محققان (کارتسنس، گاتمن و لوینسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ لاور، لاور و کرر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰؛ رابینسون و پلانتون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳؛ بان چارد و کارون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ هورست<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵؛ پینا<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از خجسته مهر و محمدی، ۱۳۹۶) پژوهش‌هایی را در زمینه عوامل خوشبختی، موفقیت و دوام ازدواج‌های بلندمدت انجام داده‌اند. تاکنون در زمینه تجربه انصاف، خوشبختی و معنویت (رابینسون، ۲۰۰۸؛ نیمتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱؛ فاطیما و اجمل<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲؛ دیکسون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳؛ به نقل از خجسته مهر و محمدی، ۱۳۹۵) در ازدواج‌های پایدار صورت گرفته است، اما هنوز تجربه زیسته فداکاری در ازدواج‌های پایدار مورد مطالعه قرار نگرفته است. برطبق ادبیات موجود در زمینه فداکاری این فرضیه که فداکاری با پیامدهای زوجی بلندمدت ارتباط نزدیکی دارد، به شایستگی بررسی نشده است (استنلی و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهشی این فرضیه که فداکاری موفقیت زناشویی را در طولانی مدت حفظ می‌کند و خطر طلاق را در سال‌های اولیه زندگی پایین می‌آورد، تأیید شده است (ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷).

تحقیقات تجربی اخیر این واقعیت را نشان می‌دهند که فداکاری باعث افزایش موفقیت زناشویی می‌شود. همچنین بین فداکاری و عملکرد رابطه خوب، ارتباط وجود دارد. فداکاری باعث افزایش رضایت و احتمالاً دوام رابطه زناشویی در طول زمان می‌شود (استنلی و مارکمن، ۱۹۹۲؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ استنلی و همکاران، ۲۰۰۶؛ ویزلکوویست، رازبالت، فوسترو گنیو<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹). در این تحقیقات مشخص شده است که

1. Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W.

2. Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T.

3. Robinson, L. C., & Blanton, P. W.

4. Bachand, L. L., & Caron, S. L.

5. Hurst, N.

6. Pnina, R.

7. Nimitz, M. A.

8. Fatima, M., & Ajmal, M. A.

9. Dixon, D. C.

10. Wieselquist, J., Rusbult, C., Foster, C., & Agnew, C.

افراد با تعهد بالا بیشتر میل به فداکاری دارند تا کسانی که لایه‌های پایینی از تعهد دارند. تعهد بالا پیش‌بینی کننده قوی میل به فداکاری است (ون لانگ، آگنیو، هرینگ و استمرز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۹؛ ویزلکویست و همکاران، ۱۹۹۹). همچنین در تحقیقات گذشته ادراک فرد از رفتار فداکارانه همسر و ادراک خود از فداکاری، مهم تشخیص داده شده است. اینکه فرد چه انگیزه‌ای برای فداکاری دارد، در کیفیت رابطه بسیار مهم دانسته شده است (ویتون<sup>۲</sup>، استنلی و مارکمن، ۲۰۰۷؛ استنلی و همکاران، ۲۰۰۶؛ اندرسون و سباتلی، ۲۰۰۷). در تحقیقات دیگر نقش انگیزه فداکاری در کیفیت رابطه، مهم تشخیص داده شده است. در این پژوهش‌ها بیان شده است که انگیزه‌های استقبالی<sup>۳</sup> فداکاری (فداکاری باهدف ایجاد پیامدهای مثبتی چون شاد کردن همکاران یا صمیمیت بیشتر در رابطه) با کیفیت زناشویی رابطه مثبت و انگیزه‌های اجتنابی<sup>۴</sup> فداکاری (فداکاری باهدف اجتناب از پیامدهای منفی‌ای همچون تعارض، نارضایتی و یا کاهش علاقه و رغبت دیگری نسبت به رابطه) با کیفیت زناشویی رابطه منفی دارند. این پژوهش‌ها نشان داده است که فداکاری صرف برای رابطه مضر نیست، اما انگیزه‌های اجتنابی فداکاری به کیفیت رابطه آسیب می‌رساند (ایمپت و همکاران، ۲۰۰۵؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۰؛ ایمپت و گوردون، ۲۰۱۰؛ ایمپت، گر، کوگان، گوردون و کلتنر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴؛ سلطان‌زاده، ۱۳۹۱).  
 مطالعات گذشته در مورد فداکاری (ایمپت و همکاران، ۲۰۱۴؛ لی و ایمپت، ۲۰۱۳؛ راپل و کوران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۲؛ ایمپت، جاوام، لی، آسیابی - عشقی<sup>۷</sup> و کوگان، ۲۰۱۳؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۰؛ ایمپت، گوردون، کوگان، اویس، گابل<sup>۸</sup> و کلتنر،

1. Van Lange, A., Agnew, R., Harinck, F., & Steemers, G. Harinck, F., & Steemers, G.

2. Whitton, S. W.

3. Approach motiveness

4. Avoidance motiveness

5. Impett, E. Gere, J., Kogan, A., & Keltner, D.

6. Ruppel, E. & Curran, M.

7. Impett, E. Javam, L., Le, B. M., ASYABI, ESHGHI, B.

8. Gable, S.

۲۰۱۰؛ ایمپت، گابل و پیلو، ۲۰۰۵؛ وایزلکویست و همکاران، ۱۹۹۹؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ استنلی و همکاران، ۲۰۰۶؛ زانگ<sup>۱</sup> و لی، ۲۰۱۵؛ خجسته مهر و همکاران، ۱۹۹۳؛ سلطان زاده، ۱۳۹۱؛ کاوند، ۱۳۹۰) به شکل مطالعات کمی<sup>۲</sup> و تجربی بوده است که اهمیت فداکاری در روابط زناشویی را به اثبات رسانده‌اند؛ درحالی که روش‌های کمی نمی‌توانند به همه سؤالات پژوهش (مانند اینکه تجربه زیسته افراد از یک پدیده چیست؟) پاسخ دهند (پاتون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). از دیدگاه روش‌شناسان کیفی (موستاکاس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴؛ ون مانن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰؛ کروتی<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸؛ پاتون، ۲۰۰۲؛ کرسول<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷) برای مطالعه تجربه زیسته<sup>۸</sup> افراد از پدیده‌ها، مناسب‌ترین روش پدیدارشناسی<sup>۹</sup> و مطالعه عمیق معنای پدیده‌ها با روش کیفی<sup>۱۰</sup> است. اکنون برای دست‌یابی به هدف این پژوهش نیاز است تا با کاربرد روش کیفی پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه، تجربه زیسته افراد متأهل از پدیده فداکاری در ازدواج آشکار شود.

از سوی دیگر در رفتار فداکارانه ملاحظات فرهنگی وجود دارد (چن و لی ۲۰۰۷؛ ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸؛ ژانگ و لی، ۲۰۱۵) به این صورت که در جوامع جمع‌گرا<sup>۱۱</sup> تأکید بر اهداف جمعی و گروهی است؛ درحالی که در جوامع فردگرا<sup>۱۲</sup> تأکید بر نیازها و اهداف شخصی است. در نتیجه، افراد با داشتن جهت‌گیری جمعی به احتمال بیشتری اهداف نیازهای خود را فدای اهداف گروهی می‌کنند تا افرادی که جهت‌گیری آن‌ها مبتنی بر

1. Zhang, & Li, T.  
 2. quantitative reseaeches  
 3. Patton, M. Q.  
 4. Moustakas, C.  
 5. Van manen, M.  
 6. Crotty, M.  
 7. Cerswell, J.  
 8. Lived experience  
 9. phenomenology  
 10. qualitative methods  
 11. collectivist society  
 12. individualist society

فردگرایی است (بریلی<sup>۱</sup> و وایر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ مارکوس<sup>۳</sup> و کیتایاما<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱؛ به نقل از ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸). تحقیقات فداکاری در غرب تاکنون بیشتر بر نقش فداکاری در روابط رمانتیک تأکید داشته؛ بنابراین، نیاز است که تحقیقات آینده بر نقش فداکاری در فرهنگ‌های جمعی نیز تأکید نماید (ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸). مطالعات در مورد فداکاری در فرهنگ‌های جمع‌گرا (چن و لی، ۲۰۰۷؛ ژانگ و لی، ۲۰۱۵) به اهمیت فراوان رفتارهای فداکاری همسران در بافت خانوادگی پرداخته‌اند؛ اما پژوهش در فرهنگ‌های غربی بیشتر ادراک فداکاری و انگیزه‌های فداکاری را مهم دانسته‌اند. برای در نظر گرفتن این ملاحظات فرهنگی، پژوهش کیفی مناسب‌تر است. زیرا تحقیق کیفی بافت‌نگر<sup>۵</sup> است؛ به این معنا که پدیده را در بافتی که اتفاق می‌افتد، مورد بررسی قرار دهد (کرسول، ۲۰۰۷). مطالعات محدودی که در داخل کشور (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۳؛ سلطان‌زاده؛ کاوند، ۱۳۹۰؛ خجسته مهر، کاوند و سودانی، ۲۰۱۷) در مورد فداکاری صورت گرفته است با روش‌شناسی کمی و غیربافتی بوده است. با توجه به تفاوت‌های فرهنگی در فداکاری، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و پدیدارشناسانه در بافت زندگی زناشویی شرکت‌کنندگان ایرانی، فداکاری را مورد مطالعه قرار می‌دهد؛ بنابراین با توجه به اهمیت رفتارهای فداکارانه در پایداری ازدواج و فقدان بررسی تجربه زیسته فداکاری در مطالعات گذشته و همچنین ضرورت توجه به ملاحظات فرهنگی در رفتارهای فداکارانه پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال بود که تجربه افراد متأهل از فداکاری و ساختار نهایی این پدیده در ازدواج‌های پایدار چیست؟ و افراد متأهل چگونه فداکاری را در ازدواج با دوام خود توصیف، درک و معنا می‌کنند؟

1. Briley, C.  
2. Wyer, G.  
3. Markus, B.  
4. Kitayama, H.  
5. contextual



## روش

در این پژوهش برای جمع‌آوری و ارزیابی اطلاعات در مورد پدیده فداکاری از روش پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه<sup>۱</sup> استفاده شده است. روش پدیدارشناسی توصیفی یک سیستم پنج مرحله‌ای مبتنی بر فلسفه پدیدارشناسی هوسرل<sup>۲</sup> است که توسط جیورجی و جیورجی<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) معرفی و گسترش یافت و از آنجا که هوسرل یک فیلسوف بود، جیورجی تغییراتی را در روش او ایجاد کرد تا برای مطالعه پدیده‌های روان‌شناختی کاربردی شود (جیورجی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). در همین راستا او روش پنج مرحله‌ای را بنا نهاد که در عین پابندی به اصول علمی، قائل به روش تقلیل‌گرایی<sup>۵</sup> در مطالعه انسان بود (جیورجی و جیورجی، ۲۰۰۳). به علاوه این روش بیشتر از اینکه شواهد محور<sup>۶</sup> (راستی آزمایی) باشد اکتشاف محور<sup>۷</sup> بود؛ روش پدیدارشناسی توصیفی به جای ارائه یک پیش فرض و گشتن به دنبال شواهدی در اثبات آن به دنبال توصیف ساختار یک پدیده روان‌شناختی است تا بتوان آن پدیده را عمیق‌تر و با جامعیت بیشتر نسبت به سایر روش‌ها درک کرد (بروم<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱).

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر، زنان و مردان متأهلی بودند که دارای تجربه فداکاری در ازدواج بودند، حداقل مدت ازدواج آن‌ها ۱۰ سال بود و محل جغرافیایی زندگی آن‌ها استان خوزستان در طول سال ۹۴-۹۵ بود. برای انتخاب شرکت‌کنندگان در این مطالعه نمونه‌گیری هدفمند<sup>۹</sup> به کار رفت. براساس هدف پژوهش، معیار اصلی برای شرکت در پژوهش، تجربه فداکاری در زندگی زناشویی بود. معیارهای دیگر برای نمونه‌گیری

1. descriptive phenomenological psychological research

2. Husserl, E.

3. Giorgi, A. & Giorgi, A.

4. Giorgi, A.

5. reductionism

6. verification-oriented

7. discovery-oriented

8. Broome, R.

9. purposive sampling

هدفمند در پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمایل به شرکت در پژوهش و در اختیار گذاشتن تجارب؛ دارا بودن سواد شناختی لازم برای در اختیار گذاشتن تجارب؛ تأهل؛ دارا بودن تجربه زندگی زناشویی ۱۰ سال یا بیشتر؛ ناهمگون بودن و داشتن تجارب متنوع از فداکاری. در این پژوهش برای تعیین حجم نمونه از معیار اشباع داده‌ها<sup>۱</sup> استفاده شد که بعد از ده مصاحبه عمیق با شرکت‌کنندگان، پژوهشگران احساس کردند داده‌های به دست آمده، همه، تکرار مصاحبه‌های قبلی هستند. برای اطمینان بیشتر بعد از احساس اشباع داده‌ها، دو مصاحبه تکمیلی دیگر انجام شد که نتایج تکرار مصاحبه‌های قبلی بودند. در این نقطه فرایند جمع‌آوری داده‌ها و مصاحبه‌ها به پایان رسید.

برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، از مصاحبه عمیق<sup>۲</sup> همراه با سؤالات باز پاسخ<sup>۳</sup> استفاده شده است. به این شکل که محققان پاسخ‌های شرکت‌کنندگان را ضبط و از سؤالاتی پیگیرانه برای حفظ تمرکز بر جزئیات پدیده (فداکاری) استفاده کرده‌اند. برای ورود به بررسی تجربه فداکاری، بخشی از خبریک سایت معتبر داخلی در مورد فداکاری در روابط زناشویی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار دادند تا آن را مطالعه کنند. سپس شرکت‌کنندگان این سؤالات پرسیده شد: آیا شما نیز تجربه‌هایی مشابه داشته‌اید؟ خواهش می‌کنم برای ما در روابط با همسران در زندگی زناشویی خود از این تجارب سخن بگویید. این تجارب برای شما شبیه به چه چیزی بوده است؟ شما این تجارب را چه نام می‌نهدید؟ معنای این تجارب برای شما چیست؟

مدت جلسات مصاحبه به طور متوسط بین ۶۰ تا ۱۰۰ دقیقه بود. مصاحبه‌ها با رضایت کامل شرکت‌کننده‌ها ضبط و محتوای آن بلافاصله بعد از هر مصاحبه از روی نوار خط به خط پیاده و برای درک کلی محتوای گفته‌های شرکت‌کننده‌ها، چندین مرتبه

1. saturation data

2. in-depth interview

3. open ended question

خوانده شد. در پژوهش حاضر از مراحل پنج‌گانه پیشنهادی توسط جیورجی (۲۰۰۹) استفاده شد تا توصیف روشنی از تجارب زیسته شرکت‌کنندگان در رابطه با پدیده فداکاری به دست آید. این مراحل شامل: ۱. یادداشت برداری و تبدیل مکالمات به متون؛ ۲. خواندن چندباره متن مکالمات آزمودنی‌ها جهت دریافت معنای کلی؛ ۳. کشف و علامت‌گذاری<sup>۱</sup> واحدهای معنایی<sup>۲</sup> به دور از دخالت پیش‌فرض‌های محقق؛ ۴. انتقال واحدهای معنایی به عبارات روان‌شناختی و تغییر ضمایر به سوم شخص با کاربرد روش تغییر مبتنی بر تخیل<sup>۳</sup>؛ ۵. ترکیب واحدهای معنایی کشف شده در قالب ساختار و کلیتی واحد (جیورجی و جیورجی، ۲۰۰۳) بودند.

برای اطمینان از صحت و دقت داده‌ها، از معیارهای چهارگانه شامل اعتبار<sup>۴</sup>، تأیید پذیری<sup>۵</sup>، قابلیت اعتماد<sup>۶</sup> و انتقال‌پذیری<sup>۷</sup> استفاده گردید (لینکلن و گوبا<sup>۸</sup>، ۱۹۹۴؛ به نقل از کرسول، ۲۰۰۷). جهت افزایش معیار اعتبار در این پژوهش از مواردی همچون تخصیص زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها و حسن ارتباط با شرکت‌کننده‌ها استفاده شد. برای معیار اعتماد‌پذیری، اطلاعات در اختیار سه تحلیل‌گر کیفی قرار گرفت و کدگذاری و تحلیل داده‌ها به صورت جداگانه انجام شد که در ۹۵ درصد موارد، نتایج تحلیل و کدگذاری تحلیل‌گرها با کدگذاری این پژوهش تشابه داشت. در معیار تأیید پذیری، علاقه به مقوله مورد مطالعه، تماس درازمدت با این مقوله و تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه از عوامل تعیین‌کننده تأیید پذیری بود. همچنین برای بررسی میزان انتقال‌پذیری، نتایج در اختیار دو شرکت‌کننده خارج از گروه شرکت‌کنندگان قرار داده شد که این دو نیز نتایج را تأیید کردند. مسائل اخلاقی رعایت شده در این پژوهش

1. demarcations

2. unit meaning

3. imagination variation

4. credibility

5. confirmability

6. dependability

7. transferability

8. Guba, E. G., & Lincoln, Y.S.

شامل: کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه، اطمینان به محرمانه باقی ماندن اطلاعات، استفاده از اسم مستعار برای آن‌ها و همچنین حق انصراف ایشان از پژوهش در تمامی مراحل تحقیق به شرکت‌کنندگان بود. از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناسی، ۵ نفر از شرکت‌کنندگان زن و ۵ نفر مرد بودند. میانگین مدت ازدواج آن‌ها ۲۱/۱ سال و میانگین سنشان ۴۰/۳ سال بود. یک نفر از آن‌ها صاحب ۳ فرزند، ۶ نفر دارای ۲ فرزند و یک نفر صاحب ۱ فرزند بودند. از نظر مدرک تحصیلی، یک زن و یک مرد فوق‌لیسانس، دو زن و دو مرد لیسانس، یک زن فوق‌دیپلم، یک مرد دیپلم، یک مرد سیکل و یک زن تحصیلات ابتدایی داشتند. ۳ نفر از مردان شرکت‌کننده کارمند، یک نفر از آنان دارای شغل آزاد و یک نفر کشاورز بودند. همچنین ۴ نفر از زنان به خانه‌داری و یکی از زنان به معلمی اشتغال داشتند. تجارب فداکاری شرکت‌کنندگان بسیار متنوع بود که از بیماری جسمی و روانی و اعتیاد همسر تا تجاربی همانند تغییر و جابه‌جایی مکان زندگی به خاطر همسر، تشریک کارها با همسر و مراقبت از خانواده همسر را در برمی‌گرفت که در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیتی شرکت‌کنندگان در پژوهش

شرکت‌کنندگان	سن	جنس	مدت ازدواج	تحصیلات	شغل	تعداد فرزندان	نوع فداکاری ابرازشده
P1	۵۵	مرد	۳۲	دیپلم	آزاد	۳	معلولیت همسر
P2	۵۰	مرد	۲۲	فوق‌لیسانس	معلم	۲	بیماری ام اس همسر
P3	۴۲	زن	۲۱	دیپلم	خانه‌دار	۳	همسر نظامی
P4	۴۶	مرد	۲۳	سیکل	کشاورز	۳	بیماری همسر
P5	۴۸	مرد	۱۸	لیسانس	معلم	۲	اشتراک مساعی با همسر و جابه‌جایی مکان زندگی
P6	۳۵	زن	۱۱	فوق‌لیسانس	خانه‌دار	۱	تغییر مکان زندگی به دلیل شغل و تحصیل همسر و زندگی در روستا

شرکت کنندگان	سن	جنس	مدت ازدواج	تحصیلات	شغل	تعداد فرزندان	نوع فداکاری ابرازشده
P7	۳۹	زن	۱۵	فوق دیپلم	خانه دار	۲	اختلالات روانی همسر
P8	۴۹	زن	۲۷	دانشجوی لیسانس	معلم	۲	اعتیاد همسر
P9	۴۰	زن	۲۲	ابتدایی	خانه دار	۳	زندگی با خانواده همسر و مراقبت طولانی از آن‌ها
P10	۳۴	مرد	۱۱	فوق لیسانس	کارمند	۲	تغییر مکان زندگی به خواست همسر و مراقبت از او در دوره‌های افسردگی

## یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در مورد تجربه زیسته فداکاری در زندگی زناشویی، شامل ۱۲ جزء تشکیل دهنده است که ساختار کلی نهایی این پدیده را در تجربه شرکت کنندگان تشکیل می‌دهد.

## جزء تشکیل دهنده اول: داشتن حس عشق و علاقه به همسر و درک شدن در زندگی زناشویی

شرکت کنندگان در این پژوهش اظهار داشته‌اند که به دلیل عشق و علاقه به همسرشان دست به فداکاری زده و از امیال و خواسته‌های خود در روابط زناشویی گذشته‌اند. آن‌ها همچنین به تجربه درک شدن توسط همسر خود اشاره کرده‌اند. به عنوان نمونه، شرکت کننده شماره یک بیان می‌کند که عشق و دوست داشتن در تجربه فداکاری او مؤثر بوده است. اینکه آن‌ها با عشق ازدواج کرده‌اند و عشق او به همسرش آن قدر قوی است که کمرنگ نشده است و این عشق در او نیرویی برای رفتارهای فداکارانه فراهم می‌کند: «به چیزی مهمی که در تجربه من وجود دارد، عشق و دوستی است. من همسر را دوست دارم و با عشق ازدواج کردم. این عشق در رفتارهای فداکارانه

من مؤثر بوده است و عشق این فداکاری رو پررنگ‌تر می‌کنه. اون قوی است؛ حتی در برابر بیماریش و این عشق و علاقه در من ایجاد شد که با اون ازدواج کنم». شرکت‌کننده‌ی ششم از درک شدن توسط همسرش سخن می‌گوید که در وجود او فداکاری را برانگیخته است. چون توسط همسرش درک شده است، از فداکاری کردن برای او لذت برده است. درک شدن را قسمت بزرگ عشق می‌داند که برای او توسط همسرش صورت گرفته است: «همسرم را نیمه‌گمشده خودم می‌دانستم؛ دیگر چیزی برام مهم نبود نه ثروت، نه ماشین، نه پول، هیچی؛ فقط آن کسی که درکم کند. من قبلاً درک نشده بودم؛ وقتی احساس کردم همسرم مرا درک می‌کند، وقتی چیزهایی را در وجودم برمی‌انگیخت؛ براش فداکاری می‌کردم، قبلاً چون من احساس لذت می‌کردم که با این آدم هستم و من را درک می‌کند. فداکاری‌هایی که کردم من خودم را هم دوست داشته‌ام چون اون مرا درک می‌کرد؛ به خاطر اینکه من از با او بودن لذت می‌بردم». شرکت‌کننده‌های دیگر نیز دارای تجربه‌های مشابهی بودند که امر حس عشق و علاقه و درک را به عنوان جزء ضروری تجربه فداکاری در زندگی زناشویی برجسته می‌کرد.

### جزء تشکیل دهنده دوم: داشتن حس انسانیت، وجدان و رشد شخصی

این جزء تشکیل دهنده بیشتر در مردان شرکت‌کننده در پژوهش دیده می‌شود که با وجود بیماری‌ها و ناتوانی همسر دست به فداکاری زده، به مراقبت از همسر خود در شرایط سخت پرداخته، رها کردن او را در این شرایط عملی غیرانسانی و دور از وجدان دانسته‌اند. از دیدگاه آن‌ها انسان باید به یک رشد شخصی برسد تا بتواند همسرش را همان‌گونه که هست بپذیرد و حقوقش را رعایت کند. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده‌ی دوم که همسرش ۱۷ سال معلول و بر روی تخت نشسته است، عقیده دارد که عملی غیرانسانی بود اگر همسرش را تنها می‌گذاشت او وجدان خود را قاضی کرده است: «الآن که این زمین گیر شده که همیشه ما به امان خدا ولش کنیم. پس انسانیت که جازفته است. واقعاً با من زحمت کشیده است. می‌دونید انسان باید وجدان خود را قاضی کند؛ چون

وجدان انسان دادگاه اوست. بستگی به وجدان فرد داره. من آدم بی وجدان هم دیده‌ام که در این مواقع طرف مقابل را رها می‌کنند». شرکت‌کننده‌ی چهارم نیز که همسرش ۲۱ سال به یک بیماری پوستی صعب‌العلاج مبتلاست، همراهی و مراقبت از همسرش را به یک حس انسانی و اخلاقی ارتباط می‌دهد: «خودم را جای اون بگذارم من چه حقی دارم، اون هم داره. انسان‌ها باید حق دیگران را حق خودشان بدونن. این به سطح سواد نیست به انسانیت آدم‌ها بستگی داره». دیگر شرکت‌کنندگان مرد نیز دارای تجربه‌های مشابه بوده و سعی کرده‌اند به عنوان یک انسان با همسرشان همراهی کنند. بدین دلیل این حس انسانیت، وجدان و رشد شخصی یکی از اجزای تشکیل دهنده اصلی تجربه فداکاری مخصوصاً در مردان شرکت‌کننده این پژوهش بود.

### جزء تشکیل دهنده سوم: مؤثر دانستن عقاید مذهبی، دینی و معنوی در رفتارهای فداکارانه

شرکت‌کنندگان این پژوهش، رفتارهای فداکارانه را با عوامل دینی همچون رضایت خداوند، داشتن توکل و عوامل معنوی همچون ارتباط با خداوند مرتبط دانسته‌اند. آن‌ها معتقدند که عقاید دینی آن‌ها داشتن رفتار فداکارانه در برابر همسر را توصیه می‌کند و عواملی همانند توکل، رضایت خداوند و پذیرش تقدیر، موجب تداوم فداکاری در برابر همسر می‌شود. این اعتقادات دینی و معنوی موجب گسترش صبر و تحمل سختی‌ها در آن‌ها شده است. به عنوان نمونه، نهمین شرکت‌کننده که ۱۷ سال با وجود بدرفتاری‌های خانواده همسر (مادر شوهر و پدرشوهر) از آن‌ها مراقبت کرده است، رفتار خود را به رضای خداوند ارتباط می‌دهد: «خب کسی نبود که ازشون مراقبت کنه. به خاطر رضای خدا اون کارو انجام می‌دادم و ازشون مراقبت می‌کردم تا خدا از من نرنجد. بیشتر عقاید مذهبی خودم و رضایت خداوند و دوم به خاطر رضایت شوهرم. شاید خودم رضایت درونی نداشتم؛ خب دیگه تقدیر خداوند بوده. دیگه دست من نبوده». سومین شرکت‌کننده که

همسرش نظامی بوده و شرایط سختی همچون انتقال‌های پی‌درپی حتی در نقاط مرزی را تجربه کرده، اعتقادات دینی و توکل بر خداوند را عامل مهمی در تحمل این سختی‌ها و فداکاری‌های خود می‌داند: «ما همیشه هنگامی که در زندگی مشکلی داشته‌ایم، بارها هم به علی گفته‌ام نه به مادرم می‌نازم، نه به برادرم نه به هیچ‌کسی. همیشه میگم خدایا فقط تورودارم و روزی هزار بار می‌گم خدایا فقط تو رو دارم و هیچ‌کس ندارم تو کمکم کن... بعضی مواقع توی زندگی‌ام بوده که به یک در بسته خوردم، از خدا خواسته‌ام کمکم کنه، خداوند مشکلم را حل کرده. توکل به خدا موجب می‌شود که انسان تحملش بیشتر بشه. وقتی با خدا حرف زد بعد یه آرامش خاصی بهم دست داده». شرکت‌کنندگان دیگر نیز تجربه‌هایی مشابه شرکت‌کننده سوم و نهم داشته‌اند. بدین دلیل به نظرمی‌رسد تاثیر عقاید مذهبی و معنوی یکی از جزء تشکیل‌دهنده‌های ضروری تجربه فداکاری در ازدواج‌های پایدار است.

### جزء تشکیل‌دهنده چهارم: حس لزوم متقابل بودن رفتارهای فداکارانه

تمام شرکت‌کنندگان این پژوهش بر لزوم رفتارهای فداکارانه متقابل در زندگی زناشویی تأکید کرده‌اند. به این معنا که شکل ایده-آل فداکاری این است که زن و مرد هر دو در قبال یکدیگر دست به فداکاری بزنند؛ زیرا فداکاری یک طرفه می‌تواند آسیب‌زا شود. در این پژوهش شرکت‌کنندگانی که به فداکاری‌های بزرگ مثلاً در قبال بیماری همسر دست‌زده‌اند، به رفتار متقابل فداکارانه همسرشان نیز اشاره کرده‌اند. شرکت‌کننده هفتم از استعاره‌ی الاکلنگ برای متقابل بودن رفتارهای فداکارانه استفاده می‌کند و لذت آن را به همکاری متقابل و دوجانبه بودن می‌داند: «مانند بازی الاکلنگ است؛ زمانی که تو یک بار پایین می‌آیی که اون هم بالا برود، اون هم برای بار دیگر باید پایین بیاد تا تو بالا بروی. این جور بازی کردن به آدم لذت میده؛ اما فکر کن که تو همیشه پایین می‌مونی و اون بالا یا بالعکس. خب این جور بازی همیشه و آدم لذت نمی‌بره». شرکت‌کننده چهارم نیز که همسرش دارای یک بیماری پوستی خطرناک است، از فداکاری متقابل



همسرش سخن می‌گوید: «مثلاً پدر و مادر من همراه ما بودن. همسر من بسیار آن‌ها را مراقبت کرده. مادرم سال‌های آخرش زمین‌گیر بود؛ همسر من نگذاشت حتی یکی از دخترانش حمامش بدهند. دقیقاً اونا هم مانند پدر و مادر خودش بوده‌اند. همین الان همسر من هر هفته سر قبر پدر و مادرم میره». شرکت‌کننده اول نیز که همسرش ۱۷ سال است فلج شده، می‌گوید: «شک ندارم اگر این اتفاق برای من می‌افتاد، همسر من بسیار بهتر از من و بیشتر از من فداکاری می‌کرد»؛ بنابراین، این جزء یکی از اجزای تشکیل‌دهنده ضروری ساختار تجربه فداکاری است؛ به این معنا که بهترین حالت فداکاری در زندگی زناشویی، متقابل و دوطرفه بودن آن است.

### جزء تشکیل‌دهنده پنجم: ادراک فداکاری یک‌طرفه و آسیب‌زا

شرکت‌کنندگان این پژوهش فداکاری را در بعضی مواقع به صورت آسیب‌زا و منفی توصیف کرده‌اند و آن زمانی است که فداکاری یک‌سویه بوده و یکی از زوج‌ها به صورت یک‌جانبه بیشتر از طرف مقابل اقدام به فداکاری کرده است. در تجربه شرکت‌کنندگان این پژوهش هر چند این نوع فداکاری باعث پایداری زندگی زناشویی شده، اما برخلاف جزء چهارم - متقابل بودن رفتارهای فداکارانه - احساسات ناخوشایند و نتایج منفی را در آن‌ها برانگیخته است. برای نمونه، شرکت‌کننده هشتم، فداکاری منفی را این‌گونه توصیف می‌کند: «این نوع فداکاری کردن (یک‌طرفه) باعث شده زندگی من حداقل ۲۷ سال طول بکشد، اما احساسات خودم را نیز سرکوب کرده‌ام. روان‌شناس که رفتم، به من گفت این‌ها همه جمع شده‌اند و یکجا افسردگی شده است. بهش (همسر) میگم به تفریح نیاز دارم؛ چه جوری تو میتونی با دوستت همه جا ببری؛ دماوند، شمال و... ولی وقتی که من می‌خواهم با همکارم مشهد برم میگی زن که تنها نمیره جایی». شرکت‌کننده هفتم تجربه مشابهی دارد: «فداکاری من بیشتر یک‌طرفه بوده. از بحث و جدل بدم می‌آید. همیشه آرامش داده‌ام، اما همیشه آرامش نگرفته‌ام. وقتی یکی دو بار میگم و

می‌بینم بی خیال میشه و به هیچ عنوان قبول نمی‌کنه، دیگه دنبالشونگرفتم. این فداکاری بیشتر برام آسیب‌زا بوده». شرکت‌کنندگان فداکاری مثبت و منفی را با توجه به نتایج توصیف کرده‌اند. نتایج فداکاری منفی موجب سرکوبی عواطف و همچنین موجب احساسات منفی و فداکاری مثبت موجب افزایش پیشرفت و بهبودی احساسات مثبت می‌شود. شرکت‌کننده سوم، این نتیجه‌گیری را به این شکل توصیف می‌کند: «اگر فداکاری منفی باشه زندگی را پایدارتر می‌کند اما موجب رشد نمی‌شه. آدم احساس منفی پیدا می‌کنه. بهتره فداکاری موجب پیشرفت نشود نه اینکه موجب پسرفت بشه. به نظر من فداکاری بهتره که آگاهانه باشه و بدونه برای چه چیزی فداکاری می‌کنه. باید بدونه که جواب فداکاری هاش داده می‌شه». این جزء تشکیل‌دهنده به جزء هفتم - مورد قدردانی همسرفرار گرفتن - در ارتباط است که اگر قدردانی صورت گیرد، فرد نتایج فداکاری را منفی ادراک نمی‌کند. نکته دیگر که موجب فداکاری مثبت و منفی می‌شود، علت فداکاری شرکت‌کنندگان پژوهش است. اگر فداکاری با دلایل منفی مانند جلوگیری از تنش انجام شود و همراه با سرکوبی عواطف باشد، نتیجه آن فداکاری منفی خواهد بود؛ مواردی شبیه به تجربه شرکت‌کنندگان هفتم و هشتم. اگر فداکاری با دلایل پیشرفت، توسعه زندگی و شاد کردن همسر باشد، نتایج آن مثبت خواهد بود؛ تجربه‌هایی شبیه تجربه فداکاری مورد ششم، اول، دوم و پنجم. بنابراین، همه شرکت‌کنندگان این پژوهش به نوعی، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، به فداکاری مثبت و منفی اشاره کرده‌اند؛ تجربه‌ای که معیار اصلی برای شرکت در این پژوهش بوده است.

### جزء تشکیل‌دهنده ششم: اعتقاد به همبسته‌های رفتار فداکارانه نظیر گذشت، صبر و

#### تحمل سختی‌ها

شرکت‌کنندگان در این پژوهش به تحمل سختی‌ها، صبوری و گذشت اشاره کرده‌اند و این رفتارها را همبسته‌های فداکاری و نیز لازمه آن دانسته‌اند. ششمین شرکت‌کننده می‌گوید: «من در زندگی سختی‌های بسیاری تحمل کرده‌ام؛ همانند رفتن به روستا و

بدرفتاری‌های خانواده همسر، اما صبر کردم. باید گذشت می‌کردم؛ چون زندگی به اینجا نمی‌رسید. فکر کنم آدم‌های فداکار مانند من شرایط سخت را تحمل کردن، صبر کردند و گذشت کردند. این جور نبود فداکار نمی‌شدند». شرکت‌کننده نهم از تجربه ۱۷ سال نگهداری مادر شوهر و پدرشوهر بیمار خود، در شرایطی که با او بدرفتاری می‌کردند، حرف می‌زند و شرکت‌کننده هشتم سختی‌هایی را که به واسطه اعتیاد همسرش تجربه کرد، برمی‌شمرد. شرکت‌کننده سوم از صبر خود چنین می‌گوید: «من اسمم زینب است و همکاران به من می‌گن تو مثل حضرت زینب صبر داری. شاید مشکلی پیش آمده و من صبر کردم که مردم به من میگن تو چرا این قدر صبر داری. من مشکلات را سخت نمی‌دونم». شرکت‌کنندگان همواره به گذشت در تجربه فداکاری خود اشاره کرده‌اند: «فداکاری گذشت کردن است؛ من هم گذشت کرده‌ام، یعنی از خیلی چیزها چشم‌پوشی کردم». شرکت‌کنندگان دیگر نیز به همبسته‌های رفتار فداکارانه در تجربه خود اشاره کرده و آن‌ها را در ساختار کلی تجربه فداکاری خود ضروری دانسته‌اند.

### جزء تشکیل دهنده هفتم: لزوم ادراک رفتار فداکارانه همسر با قدردانی از او

شرکت‌کنندگان بیان کرده‌اند هنگامی که رفتار فداکارانه توسط همسرشان قدردانی شده است، انگیزه بیشتری برای رفتار فداکارانه پیدا کرده‌اند. همچنین شرکت‌کنندگانی که دارای تجربه فداکاری بوده‌اند (مثلاً در قبال بیماری‌های صعب‌العلاج همسر) به سپاسگزاری و قدردانی بیش از حد همسر خود اشاره کرده‌اند. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده دوم که از همسر معلول خود ۱۷ سال به تنهایی نگهداری کرده، تجربه مورد قدردانی قرار گرفتن خود را این گونه بیان کرده است: «به خدا اینا گفته‌های همسر هستن. دوست دارید از خودش پرسید. همیشه به من میگه تو همه کسم هستی، تو پدرم، مادرم، خواهر و برادرمی؛ همه دنیا یک طرف و تو یک طرف. روزی داشت دعا می‌کرد؛ من رسیدم و گوش کردم. داشت می‌گفت: خدایا توکاری کن که خاری هم در

دست شوهرم فرو نه...». شرکت‌کنندگان که فداکاری را به عنوان رفتاری آسیب‌زا تجربه کرده‌اند، از اینکه فداکاری وظیفه آن‌ها قلمداد شده است، شکایت می‌کنند. آن‌ها از تمایل خود به مورد قدردانی قرار گرفتن سخن گفته‌اند. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده‌ی هشتم که همسرش دارای سوء مصرف مواد بوده است، در این باره می‌گوید: «بله همین جوریه دیگه؛ به عنوان آدم فداکار به انسان نگاه نمی‌کنن. می‌گن وظایفه که انجام بده. آدم وقتی فداکاری می‌کنه، خوبه که ازش تشکر و قدردانی کنن؛ اما منت نگذاره. خب من هم ۲۷ سال گذشت کردم؛ یعنی او نباید ببینه. خب اگر قدردانی می‌کرد، رفتارهای من بیشتر و بهتر می‌شد. مثلاً می‌گفت اگر تو نبودی، من زندگی به اینجا که نمی‌رسید». شرکت‌کنندگان دیگر نیز دارای تجاربی مشابه شرکت‌کننده اول و هشتم بوده‌اند. هنگامی که آن‌ها مورد قدردانی قرار گرفته‌اند، تمایل بیشتری برای فداکاری داشته‌اند. یکی از تجارب شرکت‌کنندگان که به فداکاری منفی اشاره کرده‌اند، مورد قدردانی قرار نگرفتن رفتار فداکارانه آن‌ها توسط همسر بوده است؛ بنابراین، می‌توان به این نتیجه رسید درک شدن رفتار فداکارانه به صورت مورد قدردانی قرار گرفتن جزء تشکیل‌دهنده ضروری تجربه فداکاری در زندگی زناشویی شرکت‌کنندگان بوده است.

### جزء تشکیل‌دهنده هشتم: معنای فداکاری به عنوان عدم خودخواهی و گذشتن از خود برای دیگری

در تجربه شرکت‌کنندگان این پژوهش، فداکاری رفتاری است که فرد طی آن به نفع و به خاطر دیگری (همسر)، از خواسته‌ها و امیال خود می‌گذرد. بدین شکل که از چیزهایی که دوست دارند به خاطر همسر می‌گذرند یا چیزهایی را که دوست ندارند به خاطر همسر انجام می‌دهند. این رفتار را شرکت‌کنندگان نوعی دیگر خواهی توصیف کرده‌اند که گذشتن از میل خود برای دیگری است. تجربه شرکت‌کنندگان این پژوهش فراوانی این رفتار - یا به تعبیری دیگر خواهی - را نشان می‌دهد. همانند شرکت‌کننده شماره دهم که به خاطر همسر، از خانواده او مراقبت کرده؛ هرچند که مطلوب میلش نبوده است. دیگر

شرکت‌کنندگان نیز به تجاربی مانند ترک وطن خود به خاطر شغل همسر، انصراف از ادامه تحصیل یا اشتغال به خاطر همسر و... اشاره کرده‌اند. شرکت‌کننده سوم در مورد از خودگذشتگی‌های خود، به منظور همراهی با همسر بیمارش، چنین می‌گوید: «قطعاً این جوریه که با توجه به شرایط شغلی و حرفه‌ام (ورزش) دوست دارم کوهنوردی برم؛ پیاده‌روی کنم. وقتی می‌دونم شرایط همسر این جوریه، ممکنه برام ممکن نباشه. من همیشه باجان و دل نقش پرستار رو برایش ایفا کردم. نگذاشتم حتی یکی از افراد خانواده خودش، حتی خواهرش، بیاد و ازش مراقبت کنه. خودم روی کول گذاشتمش و به بیمارستان رسوندمش». شرکت‌کننده دوم نیز بیان می‌کند که به خاطر روحیه همسرش از ازدواج مجدد خودداری کرده؛ هرچند که خیلی از نیازهایش (جنسی) توسط همسرش برآورده نمی‌شود: «از شما چه پنهان پارسال خودش بهم پیشنهاد داد که برم یک زن بگیرم. ولی بعد از یک مدت گفت من راضی نیستم، حتی اگر دو تا چشممواز دست بدم. چون نمی‌تونم تحمل کنم تو با یک زن دیگه هستی. من اگر دوباره ازدواج بکنم وضع روحی و روانی او بدتر می‌شه. من کاری کردم که همسرم دوست داشت انجام بدم. الآن اگر شما اسمش رو فداکاری می‌گذارید، پس فداکاری است. شاید من هم به عنوان یک مرد نیازهایی داشتم که از اون‌ها چشم‌پوشی کردم». شرکت‌کننده ششم نیز به تجربه مشابه اشاره می‌کند: «شرایط زندگی در روستا مانند جهنم برای من بود. فقط برای شرایط زندگی ام و چیزهایی هم بوده که از آن چشم‌پوشی کرده‌ام؛ مانند ادامه تحصیل. ارشد قبول شدم، اما به خاطر اینکه مسیر دور بود، نرفتم. من حتی کاری پیدا کردم، اما به خاطر اون که دکتر قبول شد، اون کار رو ول کردم». شرکت‌کنندگان دیگر نیز به تجاربی مشابه اشاره کرده‌اند. بنابراین، این معنا از رفتارهای فداکارانه جزء تشکیل‌دهنده ضروری تجربه فداکارانه شرکت‌کنندگان بوده است که فداکاری را چشم‌پوشی از خواسته‌های خود به نفع همسر توصیف کرده‌اند.

### جزء تشکیل دهنده نهم: داشتن یک نگرش بلندمدت و متعهدانه به زندگی زناشویی

شرکت‌کنندگان این پژوهش، نگرشی بلندمدت به ازدواج داشته و تعهد را عامل اصلی پایداری زندگی زناشویی خود دانسته‌اند. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده چهارم از دیدگاهی پایدار، بلندمدت و ارزشمند به زندگی زناشویی نگاه می‌کند که اکنون در نسل جوان کم‌رنگ شده است: «الآن دیگر فداکاری کم شده. جوانانی را می‌بینم که احساس می‌کنن زندگی مانند یک کالا است. انگار یک بده بستانه. احساس می‌کنن مانند یک کفشه که می‌خرند و اگر به دلشان بود استفاده می‌کنن و گرنه پرتش می‌کنن...». هفتمین شرکت‌کننده نیز اشاره می‌کند که از تنش در زندگی جلوگیری کرده است؛ به این دلیل که دنبال زندگی بادوامی بوده است: «من اگر هر تنش و دعوایی به وجود می‌آمد قهر می‌کردم و فداکاری نمی‌کردم که زندگیم ۲۷ سال دوام نمی‌آورد. من بچه دار شدم؛ باید در کنار بچه هام بمونم». این نوع دیدگاه در شرکت‌کنندگان موجب پایداری زندگی زناشویی آن‌ها شده است. شرکت‌کننده دهم از دیدگاهی مشابه حرف می‌زند: «زندگی یک لحظه و دو لحظه نیست. زندگی ادامه دارد. اینم یک نوع زندگی است. زندگی خیلی بزرگ است. نباید به لذت‌های زودگذر کوتاهش کنیم. زندگی بیشتر از این است که فقط با لذت‌های آنی مقایسه‌اش کنیم». شرکت‌کنندگان دیگر همانند شرکت‌کننده سوم و دهم نگرشی بلندمدت به ازدواج داشته و در جست‌وجوی پایداری زندگی زناشویی بوده‌اند که نشان می‌دهد این نگرش جزء تشکیل‌دهنده ضروری تجربه فداکاری آن‌ها بوده است.

### جزء تشکیل دهنده دهم: فداکاری کردن به دلیل عوامل بیرون از سیستم زن و شوهری

#### مانند فرزندان و جامعه

گاهی فداکاری به دلیل عوامل بیرون از سیستم زن و شوهری است. یکی از این عوامل داشتن فرزندان است. همه شرکت‌کنندگان این پژوهش حداقل دارای یک فرزند بوده‌اند. آن‌ها به دلیل داشتن فرزند، از ایجاد تنش در زندگی زناشویی پرهیز کرده، در کنار همسر خود باقی‌مانده و از خواسته‌های خود چشم‌پوشی کرده‌اند. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده

هفتم در این مورد می‌گوید: «اگر مدام سراین موضوع واون موضوع با همسرم درگیر شوم، این درگیری بر روی بچه هام نیز تأثیر می‌گذاره. دیگه به بچه کوچیکم نگاه می‌کنم. چه فایده دارد؟ چه ارزشی دارد؟ این بچه هم یاد می‌گیره؛ دیگه گفتم سکوت کنم. دیگه گفتم ولش کن؛ به خاطر بچه هام گذشتم». مورد دیگری از تجربه فداکاری که بیشتر در زنان شرکت کننده دیده شده، فداکاری برای خانواده همسر بوده است. به عنوان نمونه، نهمین شرکت کننده ۱۷ سال از پدر و مادر همسرش نگهداری کرده است. شرکت کنندگان هفتم، هشتم و سوم نیز فداکاری برای خانواده همسر را تجربه کرده‌اند که نشان دهنده وجود عاملی فرهنگی و نقش خانواده‌ها در ازدواج است. به عنوان نمونه، شرکت کننده هفتم با وجود تجارب سخت در زندگی زناشویی می‌گوید: «یه موقع‌هایی هم هست که فداکاری به خاطر بچه‌ها، به خاطر پدر و مادر یا حتی همکاران باشد. من خودم به خاطر سه تا چیز در زندگی نشستم؛ هرچند که دوست داشتم جدا بشم. اول به خاطر بچه هام. دوم به خاطر پدر و مادرم و سوم به خاطر حرف‌های همکاران. پس گاهی وقت‌ها فداکاری کردن در زندگی زناشویی به دلیل عوامل بیرون از زندگی زناشویی»؛ بنابراین داشتن فرزند، خانواده همسر برای زنان و محیط اجتماعی فرهنگی جزء تشکیل دهنده ضروری در تجربه فداکاری بوده است.

### جزء تشکیل دهنده یازدهم: الگوگیری از خانواده مبدا

شرکت کنندگان پژوهش در بیان تجربه فداکاری خویش، به یادگیری رفتارهای فداکارانه از محیط خانواده، خصوصاً از مادر اشاره کرده‌اند. به عنوان نمونه، شرکت کننده دوم که دارای تجربه فداکاری بسیار در نگهداری از همسر معلول خویش است، می‌گوید: «مادرم همیشه بهم می‌گفت: پسرم دست همکاران را بگیر. خدا جایی جواب خوبی هاتو میده. دست کمک همکاران را رها نکن. همیشه این‌ها تو سرم بوده. حتی می‌گفت: وقتی مادرم به رحمت خدا رفت گربه‌های اون کوچه هم کوچ کردن؛ چون همیشه مادرم بهشون

غذا می‌داد». هشتمین شرکت‌کننده نیز به تجربه‌ای مشابه اشاره می‌کند: «ما کلاً این جور بار آمدیم که خودمان را مسئول نشان بدهیم. مادرم هم خیلی سختی کشیده است. پدرم هم کارگر بوده است و خیلی سختی کشیده است. تحمل و صبر کرده؛ اگر چیزی نداشتیم صبوری کرده است. پدرم هم عقاید مذهبی قوی داشته». شرکت‌کنندگان دیگر این پژوهش نیز به این الگوگیری اشاره کرده‌اند؛ بنابراین تجربه دیدن فداکاری والدین می‌تواند جزء تشکیل‌دهنده‌ی تجربه فداکاری شرکت‌کنندگان این پژوهش باشد.

### جزء تشکیل‌دهنده دوازدهم: ادراک تفاوت‌های جنسیتی در تجربه رفتار فداکارانه

شرکت‌کنندگان زن این پژوهش اشاره کرده‌اند که فداکاری زنان، بیشتر از مردان است. به عنوان نمونه، شرکت‌کننده هشتم، فداکاری را به عنوان وظیفه ادراک کرده است: «من الآن نمی‌گم این فداکاریه. فکرمی کنم چون من یک زنم باید این کار را انجام بدم. چون یک زن و مادر نیز هستم و همچنین همسر نیز هستم. همه این‌ها کافیه تا آدم فداکاری بکنه». هفتمین شرکت‌کننده نیز بیان می‌کند: «من خودم بیشتر از شوهرم فداکاری کرده‌ام. انگار زنان باید فداکار باشند. معلوم است که فداکاری زنان خیلی بیشتر از مردان است». شرکت‌کننده سوم نیز در تجربه مشابه بیان می‌کند: «خواهرم سوخت و ساخت. تحمل کرد تا همسرش صاحب همه چیز شد؛ اما بعد از فوت خواهرم سه ماه نشده همسرش زن گرفت. اگر خواهرم بود، من اطمینان داشتم که هیچ وقت ازدواج نمی‌کرد». شرکت‌کنندگان زن در این پژوهش، به تفاوت‌های جنسیتی‌ای که فداکاری را جزء وظایف زنان قلمداد می‌کند و نیز به این که فداکاری در زنان به نسبت مردان بیشتر مشاهده می‌شود، اشاره کرده‌اند. تفاوت جنسیتی دیگری که از تجربه مردان شرکت‌کننده در این پژوهش استنباط می‌شود، این است که مردان فداکاری زیاد خود را به انسانیت و وجدان ارتباط می‌دهند؛ در حالی که زنان بیشتر به دلیل حفظ رابطه زناشویی و داشتن فرزند فداکاری کرده‌اند. شرکت‌کننده هشتم با بیان تجربه فداکاری یکی از مردان در اقوامش این تفاوت را این‌گونه توصیف می‌کند: «انسانیت در یک مرد



باعث فداکاری می‌شود. هرچند در زنان فداکاری بیشتر از مردان است؛ اما اگر مردان فداکاری بکنند، خیلی عمیق‌تر و انسانی‌تر فداکاری می‌کنند. شاید زنان بیشتر برای حفظ موقعیت خود و اینکه موقعیت را به نفع خود بکنند، فداکاری می‌کنند». برجسته کردن تفاوت جنسیتی در رفتار فداکارانه توسط زنان شرکت‌کننده در این پژوهش نشان می‌دهد که ادراک تفاوت جنسیتی جزء تشکیل‌دهنده ضروری تجربه فداکاری آن‌ها بوده است.

### بحث

ساختار کلی تجربه فداکاری در پژوهش حاضر، شامل ۱۲ جزء تشکیل‌دهنده به این شرح است: ۱. داشتن حس عشق و علاقه به همسر و درک شدن در زندگی زناشویی؛ ۲. داشتن حس انسانیت، وجدان و رشد شخصی؛ ۳. مؤثر دانستن عقاید مذهبی، دینی و معنوی در رفتارهای فداکارانه؛ ۴. حس لزوم متقابل بودن رفتارهای فداکارانه؛ ۵. ادراک فداکاری یک طرفه و آسیب‌زا؛ ۶. اعتقاد به همبسته‌های رفتار فداکارانه نظیر گذشت، صبر و تحمل سختی‌ها؛ ۷. لزوم ادراک رفتار فداکارانه همسر با قدردانی از او؛ ۸. معنای فداکاری به عنوان عدم خودخواهی و گذشتن از خود برای دیگری؛ ۹. داشتن یک نگرش بلندمدت و متعهدانه به زندگی زناشویی؛ ۱۰. فداکاری کردن به خاطر عوامل بیرون از سیستم زن و شوهری مانند فرزندان و جامعه؛ ۱۱. الگوگیری از خانواده مبدأ؛ و ۱۲- ادراک تفاوت‌های جنسیتی در تجربه رفتار فداکارانه.

جمع‌بندی تعاریف گذشته در مورد فداکاری، مشابه با توصیفی است که شرکت‌کنندگان پژوهش ارائه کرده‌اند. هرچند که در این توصیف به همبسته‌های فداکاری، مخصوصاً از خودگذشتگی بیشتر تأکید شده است. در تعاریف گذشته نیز به گذشتن از خواسته‌های خود به نفع شریک زندگی یا رابطه اشاره شده است که به دو صورت صرف نظر کردن از رفتارهای دلخواه (فداکاری منفعل) یا انجام دادن رفتارهایی

که دلخواه فرد نیست (فداکاری منفعل) تقسیم‌بندی شده است (ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸؛ حسین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ ون لانگ، رازبالت و همکاران، ۱۹۹۹؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ استنلی و مارکمن، ۱۹۹۲). ارتباط اجزای تشکیل‌دهنده فداکاری متقابل، فداکاری یک‌سویه، مورد‌قدردانی قرار گرفتن و فداکاری مثبت و منفی نیز در پژوهش‌های گذشته مورد بررسی قرار گرفته است. اگر فداکاری، متقابل و با دلایل مثبت باشد، موجب عواطف مثبت و اگر یک‌سویه و با دلایل منفی باشد، موجب عواطف منفی می‌شود. اگر رفتار فداکارانه به وسیله طرف مقابل ادراک نشود، فرد فداکار این عمل را به شکل آسیب به خود تجربه می‌کند. ویتون و همکاران، ۲۰۰۷ (به نقل از پارکرو پاتندن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹) در تحقیقی نشان داده‌اند که زوج‌هایی که فداکاری را به صورت آسیب ادراک کرده‌اند، نشانگان افسردگی را گزارش کرده‌اند. تحقیقات دیگر بر این مسئله تأکید می‌کنند که هنگامی که زوج‌های داند که همسرانشان راغب به فداکاری برای آن‌ها هستند، بیشتر تمایل به فداکاری دارند. ممکن است بدین دلیل باشد که افراد در روابط خود دنبال انصاف، تعادل و عدالت هستند؛ به این شکل که آنچه به همسرانشان می‌دهند از آن‌ها نیز دریافت کنند (ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ ویزلکوویست و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸). همچنین اگر فداکاری امری متقابل و دوسویه باشد، کمتر به صورت منفی و آسیب به خود ادراک می‌شود تا زمانی که یکی از همسران ادراک کند که بیشتر و به تنهایی فداکاری می‌کند (ویتون و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از پارکرو پاتندن، ۲۰۰۹). همچنین پژوهش‌شان نشان داده افرادی که رضایت بیشتری دارند و تجربه عواطف مثبت نسبت به شریک زندگی دارند، جهت‌گیری آن‌ها آفرینش و به وجود آوردن تجارب مثبت در روابط است (ایمپت و همکاران، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌های ایمپت و همکاران (۲۰۰۵، ۲۰۱۰، ۲۰۱۲ و ۲۰۱۴) نشان داده است که انگیزه‌های استقبالی فداکاری به تجربه عواطف مثبت مرتبط می‌شود؛ درحالی‌که انگیزه‌های اجتنابی فداکاری به تجربه

1. Hussain, T.

2. Parker, R., & Pattenden, R

عواطف منفی می‌انجامد. در تجربه شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر فداکاری متقابل و مثبت با دلایلی همچون عشق به همسر و پیشرفت زندگی، هم به ثبات زندگی و هم به احساسات رضایت‌بخش منتهی می‌شود؛ در حالی که فداکاری منفی و یک‌طرفه، هرچند که به ثبات زندگی کمک می‌کند، موجب احساسات نامطبوع و غیررضایت‌بخش می‌شود. بیشتر پژوهش‌های گذشته در مورد فداکاری مربوط به تحقیقاتی است که نقش انگیزه فداکاری را در کیفیت رابطه مهم دانسته‌اند؛ به این معنا که فرد چرا فداکاری می‌کند؟ در این پژوهش‌ها بیان شده است که انگیزه‌های استقبالی فداکاری (فداکاری کردن با هدف جست‌وجوی پیامدهای مثبتی چون شاد کردن دیگران یا ایجاد صمیمیت بیشتر در رابطه) با کیفیت زناشویی رابطه مثبت و انگیزه‌های اجتنابی فداکاری (فداکاری با هدف اجتناب از پیامدهای منفی همچون تعارض، نارضایتی و یا کاهش علاقه و رغبت دیگری نسبت به رابطه) با کیفیت زناشویی رابطه‌ای منفی دارند؛ بنابراین پژوهش‌ها نشان داده است که فداکاری صرف برای رابطه مضر نیست، اما انگیزه‌های فداکاری به کیفیت رابطه آسیب می‌رساند (فرانک و براندستاتر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۰۵؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۲؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۲؛ لی و ایمپت، ۲۰۱۴؛ سلطان‌زاده، ۱۳۹۱؛ کاوند، ۱۳۹۰) همچنین یافته‌های پژوهش رایجت، بالیت و وایزمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) نشان داد که سرکوبی عواطف منتهی به رضایتمندی کمتر می‌شود.

در توضیح نظری این اجزاء باید به نظریه وابستگی متقابل (ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸) اشاره کرد. در این نظریه تأکید می‌شود که در بسیاری از اوقات در روابط متقابل، افراد باید از اهداف شخصی و آنی خویش به نفع بقای رابطه چشم‌پوشی کنند. زمانی که علایق زن و شوهر در یک جهت باشد، نیازی به فداکاری نیست؛ اما همیشه علایق آن‌ها همسو نیست، بلکه در موقعیت‌هایی نیز علایق آن‌ها در تعارض با همدیگر قرار می‌گیرد که در آن صورت نیاز به فداکاری رخ می‌نماید. از دیدگاه شرکت‌کنندگان پژوهش، بهترین

1. Frank, E., & Brandstätter, V.

2. Righetti, F., Balliet, D., & Visserman, M.

حالت فداکاری در زندگی زناشویی، متقابل و دوطرفه بودن آن است. در ادبیات گذشته پژوهش در زمینه فداکاری نظریه وابستگی متقابل (ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸) از لزوم دوجانبه بودن رفتار فداکارانه حمایت کرده است؛ بنابراین در نظریه وابستگی متقابل تأکید بر این است که هر فرد نه تنها بر عواقب و پیامدها برای خود، بلکه بر پیامدها و عواقب برای همسرش نیز تأثیرگذار است. همچنین شرکت کنندگان، فداکاری یک طرفه را منفی و آسیب‌زا دانسته‌اند و به لزوم مورد قدردانی قرار گرفتن رفتار فداکارانه اشاره کرده‌اند. بر اساس نظریه وابستگی متقابل، زمانی که فرد تنها بر اساس علائق خویش عمل نمی‌کند و از آن فراتر می‌رود، به نیازهای همسرش نیز اهمیت می‌دهد، نوعی انتقال انگیزش در روابط رخ می‌دهد (کلی، ۱۹۷۹؛ رازبلیت و اریک<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از توتنهاگن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). اگر فرد به نیازهای همسر خود توجه کند و به پیامدهای تجارب اهمیت دهد، از علائق خود فراتر رفته و به برای همسر خویش فداکاری می‌کند. شرکت کنندگان پژوهش حاضر معنای فداکاری را نوعی از خودگذشتگی و فرارفتن از میل خود به نفع دیگری دانسته‌اند و گذشت کردن را مهم‌ترین همبسته رفتار فداکارانه دانسته‌اند. در نظریه وابستگی متقابل نیز به اهمیت عدم خودخواهی همسران و گذشت کردن به نفع همسر به نفع رابطه اشاره شده است (فیگرس، ۲۰۰۸؛ توتنهاگن، ۲۰۱۱)؛ بنابراین نظریه وابستگی متقابل مهم‌ترین چارچوب نظری تبیین‌کننده برای اغلب اجزای پژوهش حاضر بوده است.

تعریف فداکاری به عنوان صرف نظر کردن و گذشت کردن از خواسته‌های خود به نفع شریک و رابطه، در ادبیات گذشته (ایمپت و گوردون، ۲۰۱۰؛ حسین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ استنلی و مارکمن، ۱۹۹۲) همپوشانی زیادی با عناصر مفهوم عشق متقابل به عنوان درک، احترام، صداقت و صمیمیت (بحرو

1. Erich, A.

2. Totenhagen, C. J.

3. Hussain, R. T.

بحر، ۲۰۰۹؛ حسین، ۲۰۰۷) دارد. به این صورت که یکی از عناصر اصلی عشق، فداکاری کردن (نولر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از ایمپت و همکاران، ۲۰۱۴) است و در همه تعاریف گذشته از عشق، مؤلفه فداکاری نیز حضور دارد. ادبیات موجود تاکنون فداکاری را به عنوان یک مؤلفه ضروری در روابط صمیمانه مشخص کرده‌اند (استنلی و همکاران، ۲۰۰۶). به عنوان مثال، در پژوهش نولر (۱۹۹۶؛ به نقل از ایمپت و همکاران، ۲۰۱۴) فداکاری بخشی از مفهوم عشق شده است. در پژوهش حاضر نیز شرکت کنندگان عشق و دوست داشتن همسر را به عنوان جزء ضروری تجربه فداکاری خود توصیف کرده‌اند.

در مورد جزء تشکیل دهنده حس انسانیت و وجدان در تجربه شرکت کنندگان می‌توان اشاره کرد که فداکاری در میان اعضای خانواده دارای یک جنبه اخلاقی است که شرکت کنندگان پژوهش حاضر نیز آن را در قالب انسانیت و رعایت حقوق همسر به عنوان یک هنجار ارزشمند برای خود تعریف کرده‌اند. آن‌ها را کردن همسر را در شرایط سخت بیماری یک امر غیر اخلاقی و فداکاری خود را در این شرایط به عنوان رشد شخصی و اخلاقی خود ادراک کرده‌اند. بحر و بحر (۲۰۰۹) اشاره می‌کند که اخلاقیات در میان اعضای خانواده، همانند اخلاقیات بازاری، میل به محاسبه هزینه و سود نیست، بلکه یک نوع دیدگاه نوع دوستانه پایه این اخلاقیات است. این اصول اخلاقی حاکم بر مناسبات خانوادگی و زناشویی نوعی حکومت مودت است.

جزء تشکیل دهنده داشتن دیدگاه بلندمدت به زندگی و تعهد در رفتار فداکارانه، در ادبیات گذشته تکرار شده است. چندین پژوهش بیانگر این مطلب هستند که افرادی که اقدام به رفتارهای فداکارانه می‌کنند، به احتمال بیشتری نسبت به سایرین، در طول زمان با همسر خود می‌مانند (ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۹). فداکاری در بافت روابط، پیوندی ضروری با تعهد دارد و به عنوان یک جزء مؤلفه نظری در دامنه تعهد مشخص شده است (استنلی و مارکمن ۱۹۹۲). در بیشتر مطالعات تعهد

مشخص شده است که در آن فرد به یک جهت گیری جمعی یا هویت زوجی تمرکز می‌کند تا اینکه به صورت فردی تمرکز تنها بر خود باشد (ون لانگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ استنلی و مارکمن ۱۹۹۲). استنلی (۱۹۹۸) بیان می‌کند که وقتی فردی به منظور فداکاری برای دیگری برانگیخته می‌شود هردو دارای یک هویت زوجی قوی و نگرش بلندمدت به رابطه هستند. در نهایت افرادی که فداکاری می‌کنند، ممکن است به اهداف بلندمدتی مانند کاهش تعارض با همسر خود و افزایش هماهنگی با او در آینده دست پیدا کنند (ویزلکوویست و همکاران، ۱۹۹۹).

در پژوهش حاضر نیز ملاحظات فرهنگی چندی در اجزاء تشکیل دهنده وجود دارد. به عنوان نمونه، در جزء تشکیل دهنده فداکاری، به دلیل عوامل بیرون از سیستم زن و شوهری، مانند دلایل فرهنگی، مؤثر دانستن اعتقادات دینی و معنوی در رفتار فداکارانه، اهمیت بافت دینی و فرهنگی کشور دیده می‌شود که بر فداکاری کردن به دلیل اهداف جمعی، خانوادگی و دینی تأکید دارد. در رفتار فداکارانه ملاحظات فرهنگی نیز وجود دارد (چن ولی ۲۰۰۷؛ ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸؛ ژانگ ولی، ۲۰۱۵). در مطالعات مشابه در فرهنگ‌های جمع‌گرا همانند کشور چین، به اهمیت رفتارهای فداکاری همسران در زمان استرس‌های خانوادگی (چن ولی، ۲۰۰۷) و اهمیت فداکاری در احساس خوشبختی (ژانگ ولی، ۲۰۱۵) پرداخته شده است. وانگ (۱۹۹۹)، به نقل از چن ولی، (۲۰۰۷) با مطالعه خانواده‌های تایوانی ارزش فداکاری در ازدواج را نشان داده است؛ اما پژوهش در فرهنگ‌های غربی بیشتر نقش ادراک فداکاری و انگیزه‌های فداکاری را مهم دانسته‌اند (ایمپت و همکاران، ۲۰۰۵؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۲؛ گوردون و همکاران، ۲۰۱۰؛ ایمپت و همکاران، ۲۰۱۲؛ لی و ایمپت، ۲۰۱۴) که در این ملاحظات فرهنگی با نتایج پژوهش حاضر همسو نیستند.

در ادبیات گذشته مرتبط با فداکاری، به عوامل مذهبی و معنوی اشاره نشده است که به دلیل بافت جمعیت‌هایی بوده که این پژوهش‌ها در آن انجام شده است. پژوهش‌های گذشته در مورد فداکاری بیشتر در مورد نمونه‌هایی از فرهنگ‌های فردی

آنگلوساکسون<sup>۱</sup> (ایمپت و گوردون، ۲۰۰۸) اجرا شده که با بافت شرکت کنندگان پژوهش حاضر متفاوت بوده است. به عنوان نمونه، در مصاحبه پژوهشی القافلی، هتچ و مارک<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) با زوج هامسلمان، فداکاری را یکی از وظایف زوج هامسلمان نسبت به همدیگر دانسته و در اظهارات خود بارها به فداکاری به عنوان جزء ضروری زندگی خانوادگی خود اشاره کرده‌اند؛ بنابراین، با نگاهی به مؤلفه‌های دینی و فرهنگی فداکاری در دین اسلام که جزء ویژگی‌های جمعیتی شرکت کنندگان پژوهش حاضر (شمال استان خوزستان) بوده است، این جزء ساختار به عنوان بخش ضروری تجربه فداکاری قابل تبیین است. نتایج پژوهش خجسته مهر و محمدی (۱۳۹۶) در بافتی مشابه با پژوهش حاضر، در زمینه ازدواج‌های بلندمدت، سه مضمون اصلی ازدواج پایدار را عوامل معنوی و اخلاقی، حضور فرزندان و حضور خانواده همسر می‌دانند که مشابه با نتایج پژوهش حاضر است.

### نتیجه‌گیری

نتیجه و برون‌داد نهایی پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه، ارائه یک ساختار کلی از تجربه زیسته پدیده مورد نظر است. ساختار اصلی تجربه فداکاری در ازدواج پایدار شرکت کنندگان پژوهش حاضر در پاراگراف زیر جمع‌بندی شده است (جیورجی و جیورجی، ۲۰۰۳).

از نظر شرکت کنندگان این پژوهش، فداکاری به معنی عدم خودخواهی و گذشتن از امیال و خواسته‌های خود به نفع دیگری (همسر) است؛ یعنی انجام کارهایی که مطابق میل فرد نیست و یا انجام ندادن کارهایی که به آن‌ها تمایل دارد. چنانچه این فداکاری متقابل و دوجانبه باشد و با دلایل مثبت انجام شود و مورد قدردانی قرار بگیرد، یک فداکاری مثبت خواهد بود و موجب پیشرفت و دوام زندگی و احساسات مثبت می‌شود؛ اما اگر رفتاری یک سویه باشد و با دلایل منفی ای همچون جلوگیری از تنش صورت بگیرد

1. Anglo-SaxonS

2. Alghafli, Z., Hatch, T., & Marks, L.

و مورد قدردانی واقع نشود، یک فداکاری منفی خواهد بود که هرچند به پایداری زندگی کمک می‌کند، اما موجب احساسات منفی و نارضایتی می‌شود. رفتارهای فداکارانه در افرادی دیده می‌شود که نگرشی بلندمدت و متعهدانه به زندگی زناشویی داشته، حس عشق و علاقه در زندگی آن‌ها جاری است؛ دارای انگیزه‌های انسانی، وجدانی و اخلاقی‌اند و عقاید معنوی و دینی رفتار فداکارانه آن‌ها را تسهیل کرده است. گذشت، صبر و تحمل سختی‌ها همبسته تجربه فداکاری شرکت‌کنندگان بوده که آن را از خانواده مبدأ خود، مخصوصاً مادر، الگوگیری کرده‌اند. این فداکاری گاهی نیز به دلیل عواملی بیرون از زندگی زناشویی مانند فرزندان، خانواده‌ها و عوامل فرهنگی صورت می‌گیرد.

پژوهش حاضر نشان داد که فداکاری در بافت ازدواج‌های پایدار چگونه تجربه می‌شود. نتایج تحقیقات گذشته در زمینه عوامل سازنده ازدواج پایدار (لاور و لاور و کرر، ۱۹۹۰؛ رایبسنون و پلانتون ۱۹۹۳؛ کال و هتون، ۱۹۹۷؛ لارسون و گولتز، ۱۹۹۸؛ مایر، ۲۰۰۰؛ بان چارد و کارون، ۲۰۰۱؛ آپلتون و بوهم، ۲۰۰۱؛ هورست، ۲۰۰۵؛ پینا، ۲۰۰۹؛ نیم تز، ۲۰۱۱؛ فاطیما و اجمل ۲۰۱۳؛ دیکسون، ۲۰۱۳؛ به نقل از خجسته مهر و محمدی، ۱۳۹۶) همسو با نتایج پژوهش حاضر در زمینه اجزای تجربه فداکاری است. به این صورت که عوامل سازنده ازدواج پایدار با عوامل ساختاری فداکاری مشابه‌اند. به‌عنوان نمونه، در تحقیقات گذشته در زمینه ازدواج پایدار به عواملی مانند تعهد، عشق، احترام، قدردانی کردن، عقاید دینی، تحمل مشکلات و عوامل دیگر اشاره شده است که این عوامل در پژوهش حاضر نیز در بین اجزای تشکیل‌دهنده فداکاری وجود دارند که تأییدکننده شباهت ساختار فداکاری با ساختار ازدواج‌های پایدار است.

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر از محیط جغرافیایی خاصی انتخاب شدند. از این نظر، ممکن است نتایج این پژوهش از لحاظ تعمیم‌پذیری به محیط‌ها و نمونه‌های دیگر

1. Call, V. R., & Heaton, T. B.
2. Larson, L. E., & Goltz, J. W.
3. Myers, S. M.
4. Appleton, C. & Bohm, E.



دارای محدودیت باشد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در بافت‌ها و فرهنگ‌های دیگر کشورمان و با نمونه‌های دیگر تکرار شود. این مطالعه دستاوردهای مهمی برای متخصصان حوزه ازدواج، خانواده و زوج‌ها دارد. ضرورت دارد مشاوران و روان‌شناسان بصیر حوزه خانواده و ازدواج با توجه به ساختار تجربه زیسته فداکاری در پژوهش حاضر به شناخت فداکاری منفی و آسیب‌زا، فداکاری مثبت و متقابل، تقویت و لزوم مورد قدردانی قرار گرفتن رفتارهای فداکارانه دوطرفه، و الگوگیری این رفتار در محیط خانواده تأکید داشته باشند. همچنین ساختار فداکاری استخراج شده از نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان الگویی در آموزش پیش از ازدواج زوج‌های ایرانی با تأکید بر فداکاری به کاررفته شود. یافته‌های این پژوهش همچنین الهام‌بخش زوج‌هایی خواهد بود که خواستار ارتقاء کیفیت زناشویی و پیشگیری از ناخشنودی زناشویی از طریق فداکاری هستند. تمرکز پژوهش‌های آینده با توجه به محدودیت پژوهش‌های داخلی باید به سمت بررسی کمی و کیفی هریک از ۱۲ جزء تشکیل دهنده فداکاری، همبسته‌های فداکاری، عوامل فداکاری و شناخت عمیق‌تر فداکاری مثبت و منفی در پژوهش‌های آینده باشد.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران لازم می‌دانند که از همه شرکت‌کنندگان محترمی که در این پژوهش شرکت نمودند، کمال تقدیر و تشکر را به عمل آورند.

## منابع

- خجسته مهر، زکراچیان، م؛ و شیرالی‌نیا، خ. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای ادراک رفتارهای فداکارانه همسر در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی. *دوفصلنامه روان‌شناسی خانواده*، ۱، ۳۱-۴۰.
- خجسته مهر، ر؛ و محمدی، ر. (۱۳۹۶). تجربه خوشبختی در ازدواج‌های پایدار: یک مطالعه کیفی. *روان‌شناسی خانواده*، ۳، ۵۹-۷۰.
- سلطان‌زاده، س. (۱۳۹۱). بررسی یک مدل پیشنهادی برای پیشایندها و پیامدهای فداکاری در ازدواج در والدین دانش‌آموزان مدارس دخترانه مقطع راهنمایی شهر اهواز *پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد*،

دانشگاه شهید چمران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اهواز.  
 کاوند، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه رفتارهای فداکارانه، انگیزه‌های فداکاری و ادراک انصاف با صمیمیت  
 زناشویی در والدین دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر بروجرد (پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد). دانشگاه  
 شهید چمران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اهواز.

Alghafli, Z., Hatch, T., & Marks, L. (2014). Religion and Relationships in Muslim Families: A Qualitative Examination of Devout Married Muslim Couples. *Religions*, 5(3), 814-833.

Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2007). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Bahr, H. M., & Bahr, K. S. (2009). *Toward more family-centered family sciences: Love, sacrifice, and transcendence*: Lexington Books.

Broome, R. E. (2011). Descriptive phenomenological psychological method: An example of a methodology section from doctoral dissertation.

Chen, F.-M., & Li, T.-S. (2007). Marital enqing: An examination of its relationship to spousal contributions, sacrifices, and family stress in Chinese marriages. *The Journal of social psychology*, 147(4), 393-412.

Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing answer five approach*: Thousand Oaks, CA: Sage.

Crotty, M. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*: Sage.

Figuerres, K. S. (2008). Sacrifice in marriage: Motives, behaviors, and outcomes.

Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Beach, S. R. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275-292.

Frank, E., & Brandstätter, V. (2002). Approach versus avoidance: different types of commitment in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 82(2), 208.

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*: Duquesne University Press.

Giorgi, A. P., & Giorgi, B. M. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 243-273) Washington, DC: American Psychological Association.

Gottman, J. M. (2013). *Marital interaction: Experimental investigations*: Elsevier.

Hussain, R. T. (2007). *A study of sacrifice in marital relationships*. University of Karachi, Karachi.

Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: the costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 89(3), 327.

Impett, E. A., & Gordon, A. (2008). For the good of others: Toward a positive psychology of sacrifice. *Positive psychology: Exploring the best in people*, 2, 79-

100.

Impett, E. A., & Gordon, A. M. (2010). Why do people sacrifice to approach rewards versus to avoid costs? Insights from attachment theory. *Personal Relationships, 17*(2), 299-315.

Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 99*(6), 948.

Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(6), 707-720.

Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., ASYABI-ESHGHI, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships, 20*(4), 740-754.

Impett, E. A., Gere, J., Kogan, A., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2014). How sacrifice impacts the giver and the recipient: Insights from approach-avoidance motivational theory. *Journal of personality, 82*(5), 390-401.

Khojasteh-Mehr, R., Kavandi, M., & Sodani, M. (2017). The Interaction Between Sacrificing Behaviors and Equity Perception: How Does It Contribute to Marital Intimac? *Journal International of Psychology, 2*, 175 - 195.

Le, B. M., & Impett, E. A. (2014). When holding back helps suppressing negative emotions during sacrifice feels authentic and is beneficial for highly interdependent people. *Psychological Science, 24*(9), 1809-1815.

Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies, 183*-205.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*: Sage Publications.

Parker, R., & Pattenden, R. (2009). *Strengthening and repairing relationships: Addressing forgiveness and sacrifice in couples education and counselling*: Citeseer.

Patton, M. Q. (2002). Qualitative interviewing. *Qualitative research and evaluation methods, 3*, 344-347.

Righetti, F., Balliet, D., & Visserman, M. (2015). Trust and the Suppression of Emotions during Sacrifice in Close Relationships. *Journal of Social Cognition, 33*, 505-519.

Ruppel, E. K., & Curran, M. A. (2012). Relational sacrifices in romantic relationships: Satisfaction and the moderating role of attachment. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*, 508-529.

Stanley, S. (1998). *The heart of commitment*: Thomas Nelson Nashville, TN.

Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family, 595*-608.

Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L., & Markman, H. J. (2006). Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Family process, 45*(3), 289-303.

- Totenhagen, C. J. (2011). Daily processes in romantic relationships. A dissertation submitted to the faculty of The University of Arizona. Partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, Department of Educational Psychology.
- Van Lange, P. A., Agnew, C. R., Harinck, F., & Steemers, G. E. (1997). From game theory to real life: How social value orientation affects willingness to sacrifice in ongoing close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1330.
- Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1999). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 72(6), 1373.
- Van Manen, M. (1990). Researching lived experience: Human science for an action research pedagogy. *State University of New York Press, Albany, NY*.
- Whitton, S. W., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2007). If I help my partner, will it hurt me? Perceptions of sacrifice in romantic relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 26(1), 64-91.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 942.
- Zhang, H., & Li, T. (2015). The role of willingness to sacrifice on the relationship between urban Chinese wives' relative income and marital quality. *Journal of sex & marital therapy*, 41(3), 314-324.