



Identifying Strategies to Deal with Marital Dissatisfaction in Satisfied Couples with Thematic Analysis Approach

Javad Khodadadi Sangdeh¹, Seyed Mohammad Mehdi Sadati²
Ebrahim Naeimi³, Seyed Alireza Tahvildari^{4*}

1. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

2. MA student, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

4. MA student, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

Citation: Khodadadi Sangdeh, J. , Sadati, S. M. , Naeimi, E. and Tahvildari, S. A. (2024). Identifying Coping Strategies for Marital Dissatisfaction in Satisfied Couples with Thematic Analysis Approach.. *Clinical Psychology Achievements*, 10(2),41-54

Abstract

The present study was conducted with the aim of identifying strategies to deal with marital dissatisfaction in satisfied couples. This qualitative research was conducted using thematic analysis approach. The study population of the research is equal to the participants of the research, which included the satisfied couples of Tehran and Babol in 2023 who met the criteria for entering the research. The participants were selected based on the logic of purposive sampling from among the eligible clients. The sampling process continued until theoretical saturation was reached and finally 10 participants were studied through interviews. The thematic analysis of the data showed that the consolidation dialogue, the activation of specialized support, the adaptive development of oneself, the adoption of constructive beliefs that sustain life, attention to efficient structuring, the activation of parenting and role development, the activation of supportive interactions with families, and the beneficial interaction with the social-cultural environment are eight strategies. It is considered the main way to deal with marital dissatisfaction. Paying attention to the coping strategy leads to the prevention of possible dissatisfaction in other couples, and these strategies can be used in counseling programs.

Keywords: Satisfied couple, coping strategies, marital dissatisfaction, theme analysis

* Corresponding Author:

E-mail: sattt6739@gmail.com



© 2024 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



شناسایی راهبردهای مقابله با ناراضایتی زناشویی در زوجین رضایتمند با رویکرد تحلیل مضمون

جواد خدادادی سنگده^{۱*}، سید محمدمهدی ساداتی^۲

ابراهیم نعیمی^۳، سید علیرضا تحویلدار^۴

۱. استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
۳. دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف شناسایی راهبردهای مقابله با ناراضایتی زناشویی در زوجین رضایتمند انجام شد. این پژوهش کیفی با استفاده از رویکرد تحلیل مضمونی انجام شد. جمعیت مورد مطالعه پژوهش برابر است با مشارکت‌کنندگان پژوهش که زوجین رضایتمند شهر تهران و بابل در سال ۱۴۰۲ که ملاک ورود به پژوهش داشتند را شامل می‌شد. مشارکت‌کنندگان بر مبنای منطق نمونه‌گیری هدفمند از بین مراجعان واجد شرایط انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری تا حصول اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۱۰ مشارکت‌کننده از طریق مصاحبه مورد مطالعه قرار گرفتند. تحلیل مضمونی اطلاعات نشان داد که گفتگوی تحکیم بخش، فعال‌سازی حمایت تخصصی، توسعه انطباقی خویش، اتخاذ باورهای سازنده، تداوم بخش زندگی، توجه به ساختارسازی کارآمد، فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش، فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها و تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی هشت راهبرد اصلی در جهت مقابله با ناراضایتی زناشویی محسوب می‌شود. توجه به راهبرد مقابله منجر به پیشگیری از ناراضایتی احتمالی در زوجین دیگر می‌شود و در برنامه‌های مشاوره‌ای می‌توان از این راهبردها بهره گرفت.

کلیدواژه‌ها: زوجین رضایتمند، راهبردهای مقابله، ناراضایتی زناشویی، تحلیل مضمون

مقدمه

از زمان شکل‌گیری جامعه انسانی افراد در قالب روش‌های مختلفی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند که منسجم‌ترین و پایدارترین صورت ارتباطی ازدواج و تشکیل خانواده است (Alizadehfard et al., 2021). شکلی که به‌عنوان مهم‌ترین سنت اجتماعی، زمینه بقا و امنیت زوجین را از طریق ارضای نیازهای ارتباطی مانند نیازهای هیجانی و عاطفی را تأمین می‌کند (Moradi & Keshavarz, 2021). اختلافات در هر ازدواجی اجتناب‌ناپذیر است (Vandenbos, 2007 cited in Fathi, 2015). با این وجود زوجین رضایتمند آن دسته از زوجینی هستند که راهبردهای مقابله با نارضایتی را به صورت مؤثر یافته‌اند (Nimtez, 2011).

راهبردهای مقابله (Coping strategies) یکی از مفاهیم ضروری در جهت مواجهه با شرایط اضطراب‌زای زندگی است که شامل مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و موقعیتی می‌شود. در واقع راهبردهای مقابله به‌عنوان تلاشی از جانب فرد تلقی می‌شود که در جهت افزایش انطباق‌پذیری و سازگاری با محیط یا به‌منظور جلوگیری از وقوع پیامدهای منفی در شرایط آسیب‌زا به کار گرفته می‌شود (White et al., 2007). در واقع راهبردهای مقابله مجموعه‌ای از تلاش‌های روان‌شناختی است که در جهت اصلاح و تغییر موقعیت به کار می‌رود و به‌طور کلی به دودسته راهبردهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم‌بندی می‌شوند. راهبردهای مسئله‌مدار بیانگر رفتارهایی هستند که مقصودشان اصلاح و تغییر موقعیت‌های چالش‌زاست و طی آن شخص مسئله را به اجزای رفتاری مشخصی دسته‌بندی می‌کند و به دنبال یافتن راه‌حل‌های جایگزین برمی‌آید و درحالی‌که راهبردهای هیجان‌مدار شامل کنترل پاسخ‌های هیجانی فرد در برابر مشکل شناسایی شده است (Nedaei et al., 2016). نظریه مقابله زوجی که اولین بار توسط بودنمن و همکاران (Bodenmann et al., 2015). مطرح شد به کنش متقابل زن و شوهر در برابر شرایط چالش‌برانگیز اشاره دارد که این شیوه‌های مقابله به‌صورت یک الگوی قالب تکرارشونده در طول زندگی زناشویی ملاحظه می‌شود که متأثر از شدت مشکل و مسئله به وجود آمده است (Nedaei et al., 2014). بر همین اساس می‌توان گفت که راهبردهای مقابله با نارضایتی در بین زوجین بیشتر خود را نشان می‌دهد، چرا که در این حیطه بجای فرد، سروکار با تعاملات و ارتباطات دوفره است و زوجین می‌توانند برای بالابردن میزان انطباق‌پذیری تلاش کنند و در این صورت است که می‌توان در زندگی زوجین از رضایتمندی زناشویی سخن گفت (Taylor cited in Hosseini, 2009). رضایت زن و شوهری یکی از مفاهیم ضروری برای تداوم زندگی مشترک به شمار می‌رود (Nasiri et al., 2015).

پایداری و موفقیت رابطه زناشویی، تحت تأثیر دلایل گوناگون فردی و اجتماعی مانند سن، جنسیت، شباهت‌ها، تفاوت‌های فردی، فرهنگی و بهزیستی یا آشفتگی روان‌شناختی قرار دارد که یکی از مهم‌ترین این عوامل تأثیرگذار رضایتمندی زناشویی است (Sayehmiri et al., 2020).

رضایت زناشویی (Marital Satisfaction) درواقع نوع نگاه خوش‌بینانه و مثبتی است که زن و شوهر نسبت به تعاملات خود دارند و نارضایتی زناشویی نیز نبود نگرش خوش‌بینانه به جنبه‌های مختلف ارتباطات است (Taniguchi et al., 2006). ازدواج برای اینکه پایدار باقی بماند نیاز است که زوجین از میزانی رضایت زناشویی برخوردار باشند، رضایت زناشویی موجب ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد در خانواده و بهزیستی خانواده به‌عنوان کل می‌شود (Rostami et al., 2014, Ghazinour et al., 2014). همچنین ارتباطات زوجی در صورتی رضایتمند خواهد بود که کیفیت رابطه زوجی در سطح مطلوبی ارزیابی شود و جو ارتباطی آن تا حد زیادی به‌دوراز چالش‌ها و آشفتگی‌های زناشویی باشد (Yousefi et al., 2022). رضایت زناشویی به نحوه اجابت کردن خواسته‌های یکدیگر مربوط می‌شود، در این حالت وقتی زوجین نتوانند انتظارات یکدیگر را برآورده کنند و شرایطی فراهم شود که از خواسته‌های یکدیگر چشم‌پوشی کنند همین عامل موجب نارضایتی زناشویی می‌شود (Spray, 2010). رضایت زن و شوهری با بهداشت روانی و جسمانی همسران ارتباط مثبت و معناداری دارد (Carr et al., 2014) و عاملی مراقبتی برای خانواده محسوب

می‌شود (Peleg, 2008). در مقابل ناراضی زناشویی با کاهش بهداشت جسمانی و روان‌شناختی در زوجین همراه است (South & Krueger, 2013).

رضایت زناشویی پدیده‌ای ایستا نیست و با پویایی همراه است، ممکن است در طول زمان دچار تغییرات و تحولاتی شود. روابط زناشویی افراد از مسیرهای خاصی عبور می‌کند و در مسیر با نوساناتی همراه است. به عبارت دیگر، روابط میان زوج و خانواده‌ها در طول زمان، دچار تغییرات چشمگیری می‌شود که با رضایتمندی ابتدایی قابل مقایسه نیست (Salimi, 2014). در ازدواج‌های رضایت‌بخش پاسخگویی و مسئولیت‌پذیری در برابر نقش وجود دارد، در این حالت همسران می‌توانند با مشکلات احتمالی به روش سازنده‌ای مقابله کنند و به علاوه در جهت ارتقای سلامت فردی و اجتماعی حرکت کنند و از انواع آسیب‌ها دور باشند (Scotte, 2006). همچنین رضایت از زندگی زناشویی به عنوان مقدمه‌ای اساسی برای رضایت از زندگی است و با سطح بالای کیفیت در زندگی رابطه مثبتی دارد. زوجین رضایتمند انطباق‌پذیرند و خود را به گونه‌ای توصیف می‌کنند که به انتظاراتشان از رابطه تا حد زیادی دست یافته‌اند (Locket, 2017). زوجین رضایتمند دارای تعهد متقابل، صمیمی، راست‌گو و به طور اجمالی اخلاق‌مدار هستند و در نظر گرفتن این عوامل در پایداری رضایت زناشویی و مقابله با ناراضی‌ها مؤثر واقع می‌شود (Hosini 2009; Sahebdel, 2015).

روند صنعتی‌شدن جهانی به دنبال آن پیچیده‌تر شدن اشکال ارتباطی فارغ از فوایدی که برای انسان به دنبال داشته، مشکلاتی را به وجود آورده و منجر به بروز تغییرات منفی در بستر خانواده شده است که به گسترش انواع مختلفی از آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی نظیر کاهش کیفیت سطح رضایت زناشویی و افزایش نرخ طلاق در جامعه شده است (Brand et al., 2019). طبق آمار رسمی سازمان ثبت‌احوال آمار طلاق از سال ۱۳۸۶ تا سال ۱۳۹۳ هر سال نسبت به سال ماقبل آن ۶٪، ۱۰٪، ۱۳٪، ۹٪، ۵٪، ۳٪ و ۵٪ افزایش یافته است که پایین بودن سطح رضایتمندی و نبود راهبرد مقابله‌ای از جمله دلایل اصلی طلاق می‌باشد (Karimi et al., 2017). پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که پایین بودن سطح شادمانی و رضایتمندی زوجین از روابط خویش، یکی از دلایل اصلی گرایش زوجین به طلاق بوده است (Schaan & Schulz, 2019). از جهتی اخیراً پژوهشگران تمایل دارند که به جای پرداختن به ازدواج‌های ناموفق و عوامل مؤثر بر آن بر روی ازدواج‌های موفق و رضایتمند تمرکز می‌کند، تمرکز بر ازدواج‌های موفق و توجه به سازوکارهای مقابله با مشکلات در زوجین رضایتمند موجب ترویج و افزایش ازدواج‌های رضایتمند به عنوان الگویی مطلوب در جامعه می‌شود (Nimtez, 2011).

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که میان راهبردهای مقابله‌ای و رضایتمندی زناشویی (Rostami, 2012؛ Shamsai, 2011؛ Haapala, 2010؛ Tamaren, 2010؛ Adams, 2003) ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد، بر این اساس زوجین رضایتمند خزانه‌ای از مهارت و شایستگی‌های لازم را در مواجهه با تعارضات و چالش‌های زناشویی به کار می‌برند و قابلیت عبور از تله‌های ارتباطی و فرا ارتباطی را دارا هستند.

همچنین در پژوهش‌های دیگر مشخص شد که راهبردهای مقابله با استرس و چشم‌انداز زمان در زن و شوهر، نقش خانواده‌های اصلی در ارتباط با تعارض‌ها و نحوه حل آن‌ها، سبک‌های حل تعارض پیش از ازدواج و صمیمیت با رضایتمندی زناشویی و عوامل کاهنده و مقابله‌ای ناراضی زناشویی ارتباط معناداری دارد (Fathi et al., 2015؛ Esmaily, 2015 & Dehdast, 2018؛ Beck Camp & Ingles, 2018).

با توجه به این واقعیت که طلاق هر ساله در جامعه ما در حال افزایش است و روند صعودی دارد و ناراضی زناشویی سهم عمده‌ای را در افزایش این آمار ایفا می‌کند، تاکنون پژوهش‌های زیادی در رابطه با ناراضی زناشویی و طلاق بنا بر تجربه زیسته زوجین مطلقه صورت گرفته، لیکن با توجه به اهمیت دیدگاه رشدی نسبت به آسیب در سال‌های اخیر پژوهش در زمینه مقابله با ناراضی زناشویی در زوجین رضایتمند ضروری است تا از طریق این تجارب به یک الگوی

رشدی در زمینه مقابله با نارضایتی و در نتیجه طلاق برسیم، حال سؤال پژوهش این است که راهبردهای مقابله با نارضایتی زناشویی در زوجین رضایتمند چگونه است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش کیفی مبتنی بر رویکرد تحلیل مضمون انجام شد. تحلیل مضمون روشی برای شناخت، شناسایی، تحلیل و گزارش چارچوب‌های موجود در داده‌های کیفی است. این روش به پژوهشگر امکان می‌دهد به جستجوی مضامین مستقیم و ضمنی در دیدگاه و تجارب افراد بپردازد و سپس به تفسیر آن‌ها اقدام کند و جوهره اساسی چیستی و چرایی یک پدیده را مشخص می‌کند (Braun & Clarke, 2006).

جمعیت مورد مطالعه پژوهش حاضر را زوجین رضایتمند در شهر تهران و بابل در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. مشارکت‌کنندگان پژوهش از بین زوجین واجد شرایط بر اساس شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از: حداقل ۵ سال از ازدواجشان گذشته باشد، حداقل دارای یک فرزند باشند، دچار بحران جدی همچون خشونت خانگی، خیانت، متارکه یا سابقه اقدام به طلاق نباشند و به اذعان خودشان از زندگی زناشویی‌شان رضایت داشته باشند و خود را زوج رضایتمند معرفی کنند و از شرکت در پژوهش رضایت داشتند.

فرایند جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از روش مصاحبه نیمه ساختارمند توسط پژوهشگر با هماهنگی قبلی با مشارکت‌کننده صورت گرفت. مصاحبه‌ها تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها در مصاحبه ۱۰ نمایان شد. ۱۰ مشارکت‌کننده نمونه پژوهش را تشکیل دادند که اطلاعات جمعیت شناختی آن‌ها در جدول ۱ بیان شده است.

یافته‌ها

نتایج داده‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها با ۱۰ زوج رضایتمند در جهت نمایان ساختن راهبردهای مقابله با نارضایتی زناشویی منجر به شناسایی ۸ مضمون اصلی و ۴۵ مضمون فرعی گردید که در جدول ۲ آمده است. یافته‌های پژوهش در ذیل ۸ مضمون گفتگوی تحکیم‌بخش، فعال‌سازی دریافت حمایت تخصصی، توسعه انطباقی شخصیت، اتخاذ باورهای سازنده تداوم‌بخش زندگی، توجه به ساختارسازی کارآمد، فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش، فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها و تعاملات سودمند با محیط فرهنگی-اجتماعی تقسیم بندی شد. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان به شرح جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱. جدول جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان:

شماره	سن	سن همسر	جنسیت	تعداد سال زندگی	شغل	تعداد فرزند
۱	۴۰	۳۸	زن	۱۰	مدیر	۱
۲	۲۷	۲۹	مرد	۶	معلم	۱
۳	۵۴	۶۰	زن	۳۰	خانه‌دار	۲
۴	۳۲	۳۴	زن	۷	خانه‌دار	۱
۵	۵۲	۵۰	مرد	۲۲	آزاد	۳
۶	۲۹	۲۷	زن	۶	خانه‌دار	۱
۷	۴۸	۵۴	زن	۳۰	کارمند	۱
۸	۳۰	۳۵	زن	۵	کارمند	۱
۹	۴۷	۶۰	زن	۳۱	بازنشسته	۲
۱۰	۴۲	۴۲	مرد	۱۴	کارمند	۲

همان‌طور که در جدول یک ملاحظه می‌شود تمامی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه به تفصیل گزارش شده است.

جدول ۲. مضامین حاصل از مصاحبه با مشارکت‌کنندگان:

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی	گزاره
گفتگوی تحکیم‌بخش	گفتگوی شفابخش	توجه به انتخاب صحیح واژه‌ها	بهره‌گیری از واژه‌های محبت‌آمیز، نقش زبان خوش، زبان خوش در بیان خواسته‌ها، تغییر نوع بیان ناراضی‌تی
		گفتگوی شفابخش	گفتگو درباره روزمره، گفتگو راجع به نقاط اختلافی، گفتگو غیرمشروط (بدون گزینش) در همسران، گفتگو جهت اصلاح رویه، گفتگو جهت حل مسئله، اهمیت گفت‌وگو
		خودگویی ثمربخش	خودگویی جهت حل‌وفصل تعارض، هضم کردن مسائل، گفتگوی ذهنی
		شفافیت گفتار	بیان شفاف نیازها، شفاف‌سازی تعارضات
فعال‌سازی دریافت حمایت تخصصی	بهره‌گیری از محتوای آموزشی روان‌شناختی	بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای	بهره‌گیری از مشاور جهت فرزندپروری، بهره‌گیری از مشاور در بهبود تعاملات، بهره‌گیری از مشاور خانواده
		پادکست‌های روان‌شناسی	برنامه تلویزیونی روان‌شناختی، مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی، فیلم با محتوای روان‌شناسی، موسیقی
		هنردرمانی	دست‌کشیدن از خواسته‌ها به‌خاطر فرزند، چشم‌پوشی از خواسته‌ها به نفع زندگی زوجی
		روحیه اولویت‌بخشی	نگاه خوش‌بینانه به خانواده خود، صمیمیت در محیط خانه، شیرین بودن چالش‌ها زناشویی
توسعه انطباقی شخصیت (ویژگی‌ها)	تفکر سهل‌گیرانه و منعطف	صبوری در برابر ناملایمیت‌ها	خویش‌داری در برابر صحبت منفی اقوام، خویش‌داری، گذشت، آستانه تحمل بالا
		درک و پذیرش	چشم‌پوشی از چالش‌ها، پافشاری‌نکردن در تعارضات، پذیرش تفاوت در علایق همسران
		درک نیاز به تنهایی، پذیرش و تصدیق رنج همسر در بحران زناشویی، درک ناراحتی شغلی همسر، پذیرش کم و کاست‌های مالی، پذیرش اشتباهات خود	درک نیاز به تنهایی، پذیرش و تصدیق رنج همسر در بحران زناشویی، درک ناراحتی شغلی همسر، پذیرش کم و کاست‌های مالی، پذیرش اشتباهات خود
		باور به طبیعی بودن مشکلات زناشویی	باور به طبیعی بودن مشکلات غیرقابل‌انکار بودن تعارضات، باور به بدون راه‌حل بودن برخی مشکلات، باور به فردی نبودن تعارضات زناشویی
اتخاذ باورهای سازنده و تداوم‌بخش زندگی	ارزشمندی پیمان ازدواج	مقدس بودن پیمان ازدواج	مقدس بودن پیمان ازدواج
		اصالت زندگی زناشویی	مهم بودن زندگی زوجی، نگاه اصالت‌مند به زندگی زوجی
		باور به انتخاب همسر مطلوب	باور به پاک‌دامنی همسر، دید مثبت به جایگاه اجتماعی همسر
		باورمندی زوجین به والدگری مطلوب همسر	اعتقاد به مادر نمونه، اعتقاد به پدر نمونه
توجه به ساختارسازی کارآمد	بهره‌گیری از راهبردهای آرم	به‌کارگیری تجربیات سودمند بین‌نسلی	یادگیری الگوی مثبت فرزندپروری از فضای مجازی، یادگیری الگوهای میان‌نسلی، الگوی مثبت برای سایر زوجین، استفاده از تجربیات اطرافیان در تربیت فرزند
		بهره‌گیری از راهبردهای آرم	فاصله‌گیری از محرک خشم‌زا، ترک موقعیت هنگام عصبانیت، رفتارهای ساز، مقابله با پرخاشگری
		سازوکار تمیز مسائل از هم (نه تعمیم)	آرام ساز شخصی (نشستن، نوشیدن آب)، تفکر راجع به محرک خشم‌زا، تمیز بحث از دعوا، جداسازی مشکلات شغلی از زندگی مشترک
		در نظر گرفتن قواعد و قوانین	تعیین بایدها و نبایدها در بدو شروع زندگی، قاعده‌گذاری پیش از ازدواج (نحوه ارتباط با دوستان و...)، مکتوب کردن قوانین
مراقبت از رابطه	مراقبت از رابطه	راهبردهای جایگزین حل مسئله	راهبردهای جایگزین حل مسئله
		ارزیابی رابطه	ارزیابی رابطه
		عدم غفلت از همسر، تهیه مایحتاج زندگی، رسیدگی به نقایص شخصیتی، عدم غلبه روزمرگی در زندگی زناشویی، درس‌گرفتن از اشتباهات گذشته، پافشاری‌نکردن در نقاط اختلافی، مهیا کردن آرامش خانه، اهمیت‌دهی به همدیگر، حفظ احترام در حضور دیگران	عدم غفلت از همسر، تهیه مایحتاج زندگی، رسیدگی به نقایص شخصیتی، عدم غلبه روزمرگی در زندگی زناشویی، درس‌گرفتن از اشتباهات گذشته، پافشاری‌نکردن در نقاط اختلافی، مهیا کردن آرامش خانه، اهمیت‌دهی به همدیگر، حفظ احترام در حضور دیگران
		نوع دیدگاه تعاملاتی (دو نفره)	جلوگیری از وضعیت بی‌تعاملاتی، توجه به اصالت ما بودن، تصمیم‌گیری مشترک، هم‌فکری با همسر

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی	گزاره
فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش	بهادادن به خرده‌نظام والدینی	مرزسازی	حریم خصوصی در ارتباط زوجی، عدم تفحص در جزئیات زندگی خانوادگی همسر، در نظر گرفتن حریم در ارتباط با دوستان، حفظ مرز در روابط با دیگران، تفکیک ارتباط با دوستان و همسر
		ارتباط همدلانه با همسر	ارتباط حسنه کلامی، همدلی با همسر در شرایط سخت زندگی، در نظر گرفتن ۶ زمان اختصاصی برای همسر، تعدیل متقابل، توجه به کیفیت رابطه تا کمیت
		توجه به آثار حضور فرزند	نقش تولد فرزند در افزایش رضایت زناشویی، جذابیت کودک نورسیده، احساسات مثبت پدر و مادر شدن، تعهد به فرزند، اهمیت‌دهی به فرزند
		ادراک تربیت موفق فرزند	تقدم حل چالش‌های زوجی بر تولد فرزند، مسئولیت پدر و مادری، رسیدگی به فرزند، حمایت و تربیت فرزند
فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها	ارتباط سازنده زوجین با خانواده‌ها	یکرنگی زوجین نسبت به مسائل فرزندان	عدم پنهان‌کاری در برابر مسائل فرزندان، هم‌فکری زوجین با یکدیگر
		نقش حمایتی خانواده مبدأ	حمایت عاطفی خانواده‌ها در بحران زوجین، حمایت مالی در بدو زندگی زوجین، مشورت خانواده به زوجین، پذیرش بی‌قید و شرط فرزندان، ارتباط صمیمانه با زوجین
		مداخله زوجین در چالش خانواده‌ها	صله رحم، ارتباط حسنه با خانواده‌ها، بروز ندادن چالش‌های قابل حل به خانواده، آگاهی دادن زوجین به هم نسبت به روحیات خانواده‌ها، نگهداشتن حرمت خانواده‌ها، عدم جانب‌داری بین همسر و خانواده؛ علاقه‌مندی به خانواده، اهمیت به خانواده‌ها، اثرات مثبت محبت به خانواده همسر
		ارتباط مثبت با همشیران	حمایت عاطفی از خانواده (بیماری)، حل تعارض (جروبخت) بین خانواده
تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی	جلوگیری‌کننده از فروپاشی زندگی	آگاهی رسانه‌ای	حمایت برادرانه، توجه همشیران به همدیگر، فاصله گرفتن از شبکه اجتماعی مخرب، محدود کردن فضای مجازی، باور به مخرب بودن برخی شبکه‌های مجازی (اینستاگرام)
		انتفاع بردن از فضای مجازی	کسب مهارت‌ها در فضای مجازی، گرفتن الگوی مثبت فرزندپروری در فضای مجازی
		تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی	اعتقاد به دلایل فرهنگی
		چشم‌پوشی از اخبار منفی رسانه‌ای	ترس از انگ همسر مطلقه، ترس از انگ فرزند طلاق
اعتقاد به مناسک و باورهای مذهبی	ارتباط مقتدرانه با محیط اجتماعی	عدم ترس از حرف دیگران، نبود تأثیرپذیری از ناملامتی بیرونی، تأثیرگذاری بر روی دیگران	ارتباط مقتدرانه با محیط اجتماعی
		توکل به خدا، تأثیر اعتقادات دینی در روند زندگی، باور به اعتقادات دینی جهت کاهش مشکلات	اعتقاد به مناسک و باورهای مذهبی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر شناسایی راهبردهای مقابله با ناراضیتی زناشویی در زوجین رضایتمند بود. یافته‌های حاصل از این مطالعه شامل تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۰ زوج رضایتمند شهر تهران و بابل بود که در قالب شناسه‌های باز، مقوله‌های فرعی و اصلی تقسیم‌بندی شدند. این یافته‌ها با ارائه بینشی عمیق در رابطه با راهبردهای مقابله با ناراضیتی زناشویی در زوجین رضایتمند می‌پردازد. تحلیل یافته‌های حاصل از مصاحبه نیمه ساختاریافته منجر به شناسایی هشت مضمون اصلی شد که عبارت‌اند از: ۱- گفت و گوی تحکیم بخش ۲- فعال‌سازی دریافت حمایت تخصصی ۳- توسعه انطباقی

خویشتن ۴- اتخاذ باورهای سازنده تداوم بخش زندگی ۵- توجه به ساختار سازی کارآمد ۶- فعال سازی والدگری و توسعه نقش ۷- فعال سازی تعاملات حمایتی با خانواده ها ۸- تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی.

اولین مقوله شناسایی شده در این پژوهش به نقش گفتگوی تحکیم بخش اشاره دارد. یافته های این پژوهش با مطالعات (Mollai & Esmaili, 2018) که نشان دادند زبان در ایجاد و تداوم رضایت زناشویی نقش بنیادی دارد به طوری که زوجین با استفاده صحیح از زبان خود می توانند رابطه رضایت بخشی را تجربه نمایند، Martigani, 2011) که نشان داد گفتگو بین زوجین، نقش تأثیرگذاری در رضایتمندی زوجین ایفا می کند، (Ghazelsaflo et al., 2017) که نشان دادند شفافیت کلامی به عنوان یکی از دلایل پایداری روابط زناشویی است. در تبیین گفتگوی تحکیم بخش می توان اشاره کرد که گفتگو قلب روابط صمیمی و انسانی است و اساسی است که سایر جنبه های روابط انسان ها بر آن بنا نهاده می شود. گفتگو راهی است که انسان از طریق آن معانی را خلق می کند و به صورت کلامی و غیر کلامی آن را با دیگران در میان می گذارد، توانایی گفتگوی تحکیم بخش یکی از محدود مهارت هایی است که افراد در صورتی که بخواهند از روابط صمیمانه لذت ببرند، باید بر آن تسلط یابند. در حقیقت توانایی و قابلیت برای گفتگو مؤثر از جمله عوامل نگهدارنده یک رابطه رضایت بخش است. در تجارب مشارکت کنندگان مهارت گفتگوی تحکیم بخش صرفاً به گفتگوی دونفره بین زن و شوهر اشاره نمی کند، بلکه خودگویی های ذهنی زوجین برای حل و فصل تعارضاتشان بدون اینکه بخواهند ناراحتی شان را بروز دهند در مقابله با ناراضی ها مؤثر است، زوجین رضایتمند به جای نگرش سهم خواهانه و طلبکارانه زبان درخواستی از همدیگر دارند و به واژه هایی که در رابطه عاطفی خود به کار می برند حساس اند، همچنین زوجین رضایتمند صداقت را در نظر می گیرند و بدون پنهان کاری در بیان نیازها و خواسته های خود شفاف هستند که تمامی این عوامل نقش مؤثری در مقابله با ناراضی های مقطعی دارد.

یافته دیگر این پژوهش به فعال سازی دریافت حمایت تخصصی اشاره دارد. (Daghighi-Rochi, 2017) که نشان داد مداخله موسیقی می تواند شیوه مناسبی برای بهبود عزت نفس جنسی، رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی زنان جوان متأهل باشد و (Khazaei & Vahdi, 2018) که نشان داد تأثیر مداخله (نمایش شش فیلم) بر نمره کل رضایت زناشویی در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر بود هماهنگ است، در تبیین فعال سازی حمایت تخصصی می توان اشاره کرد زوجین رضایتمند از خدمات مشاوره ای در حیطه های مختلف از جمله مقابله با ناراضی زناشویی، پیشگیری از وجود تعارضات و در حوزه فرزندپروری بهره می گیرند، این کمک گرفتن به صورت خودانگیخته و به دور از برچسب گذاری منفی به رابطه خویش انجام می گیرد و درک متقابل از نیاز به خدمات مشاوره ای وجود دارد، زوجین رضایتمند سعی می کنند که اطلاعات و آگاهی خود را از رابطه عاطفی شان به روزرسانی کنند و این اقدام را از طریق بهره گیری از اشکال مختلف رسانه ای از جمله مطالعه کتاب، پادکست و برنامه تلویزیونی انجام می دهند، همچنین به نوع فیلم و موسیقی که گوش می کنند توجه دارند طبق تجربه مشارکت کنندگان نوع فیلم و موسیقی که توسط خانواده انتخاب می شود به طور آشکار تأثیر زیادی در ساختار خانوادگی و مقابله با ناراضی زناشویی ایفا می کند و اعتقاد دارند محتوایی که برای دیدن و شنیدن بر می گیرند اثر قابل توجه ای بر روی ناخودآگاه آنها می گذارد، بنابراین زوجین رضایتمند محتوایی را برای خود انتخاب می کنند که شامل مضامین خوش بینانه و خانواده گرایانه است و به عنوان وسیله ای برای مقابله با ناراضی درک می شود.

یافته دیگر این مطالعه به توسعه انطباقی خویشتن اشاره دارد. نتایج این مطالعه با پژوهش های (Majidnateri et al., 2023) که نشان دادند تاب آوری، درک و پذیرش، مثبت اندیشی و مثبت گرایی و توکل به خدا از جمله عوامل فردی و زوجی مؤثر در پایداری ازدواج در زوجین رضایتمند است، همچنین با یافته های پژوهش (Hatami Varzaneh, 2017) که نشان دادند از خودگذشتگی و روحیه ایثار طلبی، پیروی از احکام دینی، خوش بینی، آسان گیری و کوتاه آمدن از جمله ویژگی های زوجین رضایتمند در ازدواج های پایدار است، و (Fathi et al., 2016) در رابطه با درک و پذیرش همسوست. در تبیین توسعه انطباقی خویشتن می توان اشاره کرد زوجین رضایتمند اولویت خود را بر زندگی زوجی می گذارند و وقتی در ارتباط با یکدیگر قرار می گیرند تفرد خود را کنار می گذارند، همچنین خوش بین هستند، آن ها سعی می کنند فضای خانه را شاد نگه دارند و نگاه

خوش‌بینانه و به‌دوراز سوگیری نسبت به اعضای خانواده دارند، وقتی در زمین ارتباطی زوجین چالشی به وجود می‌آید سعی می‌کنند صبور باشند و از برخورد و قضاوت عجولانه فاصله می‌گیرند همچنین وقتی چالشی برای آن‌ها به وجود می‌آید به شیوه انعطاف‌ناپذیر با مسئله روبه‌رو نمی‌شوند که حل‌وفصل مشکل غیرممکن شود بلکه شیوه تفکر باز و منعطف را ترویج می‌کنند، درک و پذیرش در روابط زوجین رضایتمند به‌عنوان مفاهیم مکمل درک می‌شود که شامل بررسی دقیق مشکل و پذیرش نقاط ضعف و اختلافی می‌شود بر طبق تجارب مشارکت‌کنندگان این ویژگی‌های انطباقی نقش مؤثری در مقابله با نارضایتی ایفا می‌کند. ویژگی‌های شخصیتی و به عبارتی توانمندی روان‌شناختی که شامل عواملی همچون، تاب‌آوری در برابر ناملایمتهای، امید و خوش‌بینی است در سالم‌سازی روابط زوجین و مقابله با نارضایتی، نقش چشمگیری ایفا می‌کند (Noroozi et al., 2020).

مضمون اصلی دیگر این پژوهش به اتخاذ باورهای سازنده تداوم‌بخش زندگی اشاره دارد، نتایج این پژوهش با مطالعات (Shahrestany et al., 2013) که نشان دادند که هر چه باورهای نا به‌هنجار کمتر باشد میزان رضایتمندی در زوجین بیشتر خواهد بود، (Mansouri Nia et al., 2011) به نقش باورهای مطلوب در رضایت از زندگی زناشویی اشاره نمودند، (Fathi et al., 2016) که نشان دادند باورهای نظیر حفظ و ارتقای رابطه مهم است، هیچ انسانی کامل نیست از جمله باورهای کارآمد در ازدواج‌های رضایتمند است، (Shayesteh et al., 2006) که نشان دادند باورها و انتظارات غیرمنطقی از رابطه باعث کاهش رضایتمندی زن و شوهری می‌شود به‌عنوان مثال باورهایی همچون عدم توافق تخریبگر است و همسر نمی‌تواند تغییر کند باعث افت رضایت زن و شوهری می‌شود، همچنین (Hatami et al., 2017) که نشان دادند باورها و نگرش‌های کارآمدی همچون اولویت و اصالت داشتن خانواده نسبت به دیگران و وجود اختلاف را در زندگی طبیعی دانستن از جمله عوامل مداخله‌ای در ازدواج پایدار رضایتمند است همخوانی دارد. در تبیین اتخاذ باورهای سازنده تداوم‌بخش زندگی می‌توان اشاره کرد باورها نقش بنیادین در مقابله با نارضایتی زناشویی دارند. زوج‌هایی که باورهایی در زمینه ایجاد اعتماد، تعهد و درک همدیگر دارند نسبت به زوج‌هایی که باور دارند همسرشان باید رابطه صمیمی را برای آن‌ها ایجاد کنند، از سازوکار مقابله‌ای با نارضایتی بالاتری برخوردارند، طبق تجارب مشارکت‌کنندگان زوجین رضایتمند وقتی مشکلی برای آنان به وجود می‌آید از مشکل خود بت نمی‌سازند بلکه تعارضات را در فرایند زندگی مشترک طبیعی ادراک می‌کنند، همچنین زندگی زناشویی برای آن‌ها اصالت دارد که از باورهایشان نسبت به مقدس بودن پیمان ازدواج بر می‌خیزد، آن‌ها همچنین نسبت به کارکردهای فردی همسر خود نگاه خوش‌بینانه دارند و مشکلات مقطعی ارتباطی را دست‌مایه قضاوت کلی از همسرشان قرار نمی‌دهند و باور دارند که همسر خوبی را انتخاب کرده همچنین باور دارند که همسرشان پدر و مادر خوبی برای تربیت فرزندشان هست مجموعه این در مقابله با نارضایتی زناشویی و تداوم زندگی زوجی نقش مؤثری را ایفا می‌کند.

مضمون اصلی دیگر این پژوهش توجه به ساختارسازی کارآمد است. نتایج این مطالعه با پژوهش‌های (Hashemi Golmehr et al., 2021) و (Baharloo, 2009) که نشان دادند مراقبت از رابطه یکی از راهبردهای زوجین رضایتمند است، همچنین مجید ناتری، اسمعیلی و خدادادی (۱۴۰۱) که نشان دادند رصدکردن دوطرفه رابطه و تلاش جهت بهبود آن و وجود آموزه‌های بین‌نسلی از جمله عوامل مؤثر در پایداری خانواده‌هاست، و (Derakhsh et al., 2019) که نشان دادند مرزسازی، درک متقابل و ارتباط حسنه کلامی و غیرکلامی با همسر از جمله عوامل ازدواج رضایتمند است همسوست، در تبیین توجه به ساختارسازی کارآمد می‌توان گفت، خانواده از لحاظ ساختار نظام عاطفی پیچیده‌ای است که ۳-۴ نسل را در برمی‌گیرد و ویژگی خانواده‌ها عبارت است از محبت، وفاداری و درنظرگرفتن قواعد و قوانین و هنگامی که این ویژگی‌ها مورد چالش قرار می‌گیرند، معمولاً آنان در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهند و برای بازگرداندن الگوهای تعاملی آشنای خود به حرکات اصلاحی تمسک می‌جویند. تمامی خانواده‌ها از سبک‌ها و راهبردهایی را برای کنارآمدن با فشارهای مقطعی زندگی باتوجه به کیفیت ساختار خود استفاده می‌کنند، طبق تجارب مشارکت‌کنندگان زوجین رضایتمند به تجربیات خود اکتفا نمی‌کنند و از تجربیات اطرافیان و دیگران بهره می‌جویند، زوجین رضایتمند

قابلیت فاصله‌گرفتن موقتی از محرک‌های خشم‌زا از طریق آرام‌سازی خود دارند و به‌سرعت نمی‌خواهند با اقدامی واکنشی به نتیجه برسند، زوجین رضایتمند وقتی با خلأ و چالشی در زندگی با همسرشان مواجه می‌شوند مسائل مختلف از جمله مسائل و مشکلات شغلی را با عشق و علاقه به همسرشان خلط نمی‌کنند، همچنین آنها از بدو شروع زندگی قواعد و قوانین مشخصی در حدود ارتباطی‌شان مشخص می‌کنند و سعی می‌کنند بر اساس قواعد و قوانین ابتدایی با یکدیگر تعامل داشته باشند، زوجین رضایتمند از حریم رابطه خود مراقبت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که مقدس بودن این ارتباط زیر سؤال برود، در زوجین رضایتمند ارتباط همسران با یکدیگر سرشار از همدلی و درک است و از طریق در نظر گرفتن اوقاتی اختصاصی برای همسر به کیفیت رابطه بها می‌دهند، همه این عوامل از جمله راهبردهایی هست که زوجین رضایتمند در مقابله با ناراضیتی از این خزانه بهره می‌جویند.

فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش از جمله مضامین اصلی دیگر این پژوهش است، زوجین رضایتمند فرزند را عامل افزایش رضایت در رابطه خود می‌دانستند و فرزند منجر به افزایش احساس مسئولیت پدر و مادری، حلاوت زندگی، کاهش دعوا و هدفمند شدن زندگی‌شان می‌شود. تحقیقات انجام شده در ایران بر روی ازدواج‌های رضایتمند نشان‌دهنده تأثیر مثبت فرزند بر رضایت از رابطه است، نتایج مطالعات (Moradi & Keshavarz, 2021)، (Hatami et al., 2017)، همسو با این بخش از یافته‌هاست. و با پژوهش اودین (Odin, 2015) نشان داده است که نداشتن فرزند احتمال شکست در ازدواج را افزایش می‌دهد هم‌خوان است.

وقتی والدین در پرداختن به نقش والدگری خود موفق باشند، یعنی به حمایت و نظارت بر فرزندان بها دهند، بر سر چگونگی تربیت فرزندشان توافق داشته باشند و رابطه گرم و خوبی بین والدین و فرزندان برقرار باشد آن گاه در تربیت فرزند سالم و موفق نقش مهمی را ایفا می‌کند و به عبارتی فرزند وسیله‌ای می‌شود که در شرایط نا بهنجار و ناکارآمد زوجی به‌عنوان عامل جبرانی و مقابله‌ای در هنگام ناراضیتی زناشویی شود، این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های، (Khodadadi Sangdeh et al., 2015)، (Fatima, Ajmal, 2012)، (Nargiso et al., 2012)، (Fallo et al., 2010)، (Amato, 2008) است.

فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها از جمله راهبردهای شناسایی شده دیگر است. زوجین رضایتمند ارتباط متقابل و سازنده‌ای با خانواده‌های خویش دارند، طبق فرمایشات دینی صلح‌رحم موجب افزایش طول عمر می‌شود، کیفیت و نوع ارتباط سازنده بین زوجین و خانواده‌ها موجب سلامت و بهزیستی روانی زوجین و ارتقادهنده تعاملات عاطفی و ارتباطی زوجین است، این دسته از زوجین به پیوندهایشان بها می‌دهند و از این طریق خودشان را کارآمد نگه می‌دارند، طبق تجارب مشارکت‌کنندگان ارتباط سازنده و متقابل با خانواده منجر به مقابله با ناراضیتی زناشویی در می‌گردد، تحقیقات انجام‌گرفته در جوامع جمع‌گرا از قبیل مسلمانان آمریکا نشانگر این موضوع است که این افراد علی‌رغم زندگی در جامعه فردگرای آمریکا کماکان در ازدواج خود از خانواده‌ها تأثیر می‌پذیرند (Daneshpour, 2012). همچنین (Fathi et al., 2016) نشان دادند حمایت زوجین از خانواده‌ها (عاطفی و مالی) در هنگام چالش‌ها به‌عنوان سیستم زوج- خانواده کارآمد در زوجین رضایتمند تعبیر می‌شود که با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد، و بین یافته با نتایج پژوهش‌های (Firouzmand et al., 2022) و (Majidnateri et al., 2023) همخوان است که در طی پژوهش‌های خود نشان دادند وجود حمایت اجتماعی احتمال پایداری خانواده را افزایش می‌دهد، و با مطالعه کولاموسی (Kolamosi, 2013) که تأثیر خویشاوندان بر موفقیت و پایداری ازدواج متذکر می‌شود همسوست.

در نهایت تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی به‌عنوان آخرین مضمون اصلی شناسایی شده است، یافته‌های این پژوهش با مطالعه (Karimi Sani et al., 2013) که نشان دادند عوامل فرهنگی و اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده مؤثر بر ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز است همخوانی دارد، در تبیین تعامل سودمند با محیط اجتماعی و فرهنگی می‌توان اشاره کرد که زوجین رضایتمند از فضای مجازی و کاربرد آن در زندگی زوجی آگاهی دارند و نحوه بهره‌گیری‌شان را از فضای مجازی تعریف و مشخص می‌کنند، آگاهی از تأثیرات فضای مجازی در جهت محدودسازی بهره‌گیری از این فضا

نمی‌باشد بلکه به‌ضرورت از فضای مجازی در جهت ارتقای مهارت‌های زناشویی و فرزندپروری بهره می‌گیرند، مدیریت رسانه در این زوجین به این معناست که آن‌ها به‌سادگی تحت تأثیر اخبار منفی رسانه‌ای قرار نمی‌گیرند و گزینشی و طبقه‌بندی‌شده از محتوای رسانه‌ای استفاده می‌کنند، زوجین رضایتمند بیشتر بر روی دیگران تأثیر می‌گذارند و به‌عنوان الگویی برای دیگران در نظر گرفته می‌شود این عامل موجب بهبود عملکرد زوجین می‌شود.

منابع

- Adams, A. M. (2003). Perceived influences of differentiation of self on marital and sexual satisfaction. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 29(4), 473-487.
- Alizadehfard, S. and razaghi, M. (2021). Structural model of the relationship between marital satisfaction, cognitive moral foundations and marital commitment. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(47), 259-282. (Persian)
- Amato, P. R. & Cheadle, J. E. (2008). Parental Divorce, Marital Conflict and Children's Behavior Problems: A Comparison of Adopted and Biological Children. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 375-386.
- Baharloo, Ghaffar. (2009). *The relationship between marital performance and marital adjustment and their comparison among the Fars, Bakhtiari and Kurdish ethnic groups*. Master's thesis, University of Isfahan, Isfahan. (Persian)
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Germann, J., Nussbeck, F. W., Heinrichs, M., & Bradbury, T. N. (2015). Effects of stress on the social support provided by men and women in intimate relationships. *Journal of Psychological Science*, 26(10), 1584-1594.
- Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 1-11.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., and Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*. 76(5), 930-948.
- Daghighi-Rochi, T. (2017). *The effectiveness of music therapy on improving sexual self-esteem, marital satisfaction and reducing marital conflicts in young married women*. Second National Conference on Psychology and Counseling, Tehran. (Persian)
- Derakhsh, A., Aslani, Kh., & Koraei, A. (2019). Factors of successful marriage: a qualitative research based on grounded theory. *Strategic Studies On Youth And Sports*, 17(42), 271-301. (Persian)
- Esmaily, M. and Dehdast, K. (2015). Expression of a Conceptual Pattern from the Relations of the Engaging Period Conflicts (before Marriage) by Marital Satisfaction (after Marriage). *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 405-447. (Persian)
- Fathi, E., Esmaily, M. and farahbakhsh, K. (2015). Areas of Conflict and Strategies of Resolving Conflicts in Satisfied Couples. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 6(24), 29-54. (Persian)
- Fathi, E., Esmaily, M., Farahbakhsh, K., & Daneshpour, M. (2016). Iranian satisfied marriage model: a qualitative grounded theory study. *Journal of Research in psychological health*, 10(2), 10-26. (Persian)
- Fatima, M., & Ajmal, A. (2012). Happy Marriage: A Qualitative study, Pakistan. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 37-42.
- Firouzmand, M., Sabzalipour, J., Nazari-Cherudeh, A. R., & Hassan-Zadeh, Sh. (2022). The relationship between collectivist or individualist spouse selection and marital stability in ancient epic texts. *Baharestan Sokhan Journal*, 19(55), 139-156. (Persian)

- Ghazelsaflo, M., Jazayeri, R. S., Bahrami, F., & Mohammadi, R. (2017). Identifying affecting factors on marital commitment considering Iranian couple's viewpoints: A qualitative study. *Journal of Counseling Research*, 16 (63), 4-28. (Persian)
- Hashemi Golmehr, M., Amanelahi, A., Farhadi, H., Aslani, Kh., & Rajabi, Gh. (2021). Introducing a successful marriage paradigm: a qualitative study. *Counseling Research And Development*, 19(76), 141-171. (Persian)
- Hatami Varzaneh, A. , Esmaeily, M. and Borjali, A. (2017). Long term satisfied marriage model: A grounded theory study. *Family Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 120-149. (Persian)
- Hosseini, Fatemeh. (2009). Investigating the relationship between religious attitude and coping style (effective, ineffective) and happiness of girls and boys in Isfahan high schools. Master's thesis, Allameh Tabatabaei University, Tehran. (Persian)
- Karimi Sani, P., Ehiai, K., Esmaeili, M., & Falsafinejad, M.. (2013). Indentifying the factors of successful marriage: A qualitative study. *Counseling Research And Development*, 12(45), 75-93. (Persian)
- Karimi, Y. , Almasi, S. , Mohammadi, R. and Fazeli, H. (2017). A Phenomenological Inquiry of the Divorce Contexts among Divorced Individuals. *Clinical Psychology Studies*, 7(25), 191-211. (Persian)
- Khazaei, H., & Vahdi, B. (2018). The effectiveness of film-based education on couples' marital satisfaction. *Journal of Literacy and Health*, 3(3), 163-173. (Persian)
- Khodadadi Sangdeh, J., Ahmadi, Kh., & Amosti, Forough. (2015). Family factors that interfere with healthy of military families: A qualitative study. *Journal of military Psychology*, 6(21), 51-62. (Persian)
- Majidnateri, M., Esmaeily, M., & Khodadadi, J. (2023). factors affecting the stability of the families of the employees of the Ports and Maritime Organization. *The Women and Families Cultural-Educational*, 18(62), 11-38. (Persian)
- Majidnateri, M., Esmaeily, M., & Khodadadi, J. (2023). factors affecting the stability of the families of the employees of the Ports and Maritime Organization. *The Women and Families Cultural-Educational*, 18(62), 11-38. (Persian)
- Mansouri Nia, M. A., Etemadi, O., Fatehizade, M., & Hassanpour, M.A.. (2011). The survey of pre-marriage instruction effects on couple's satisfaction level in Isfahan. *Journal Of Social Psychology (New Findings In Psychology)*, 6(19), 65-78. (Persian)
- Mollai, R., Esmaeili, M., & Mollai, M. H. (2018). A Qualitative Study of the Role of Language in the Relationships between Conflicting Couples: An Approach Based on Grounded Theory. *The Women and Families Cultural-Educational*, 13(44), 27-65. (Persian)
- Moradi, Z., & Keshavarz, H. (2021). Study of the life's quality, satisfaction and marital intimacy among staff members of the police (qualitative research). *Military Psychology*, 12(47), 27-44. (Persian)
- Nargiso, J. E., Becker, B., Wolff, J. C., Uhl, K. M., Simon, V., Spirito, A., & Prinstein, M. (2012). Psychological, peer, and family influences on smoking among an adolescent psychiatric sample. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 42(3), 310-318.
- Nasiri Deh Sourkhi, R., & Mousavi, S. F. (2015). The study of some correlative of sexual satisfaction and marital satisfaction in married women of Esfahan city. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 4(2), 135-152. (Persian)
- Nedaei, A., Bahrami, F., Jazayeri, R. S., & Vafatehizadeh M. S. (2014). Study of gender differences in coping strategies in marital adjustment and its comparison in couples in Isfahan. *Social Psychological Studies of Women*, 12(3), 141-167. (Persian)
- Nedaei, A. , Paghoosh, A. and Sadeghi-Hosnijeh, A. (2016). Relationship between Coping Strategies and Quality of Life: Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 8(4), 35-48. (Persian)

- Nimtz, M. A. (2011). satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: a phenomenological study. Doctoral dissertation, ProQuest Dissertations and Theses, Liberty University.
- Noroozi, S., Rezakhani, S., & Vakili, P. (2020). The relationship between conflict resolution styles, psychological well-being and marriage stability: Providing a causal model. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 11(42), 81-104. (Persian)
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life?, *American Journal of Family Therapy*. 36(5), 388-401.
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., & Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues*, 35(14), 1940-1958.
- Sahebdel, H. (2015). *Identifying and measuring indicators of successful marriage*. Doctoral thesis in counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran. (Persian)
- Salimi, H. (2014). *Predicting marital satisfaction based on the family process and content model*. Master's thesis, Kharazmi University, Tehran. (Persian)
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(1), 15-25.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 257(1), 91-99.
- Shahrestany, M., Doustkam, M., Rahbardar, H., & Mashhadi, A.. (2013). Predicting marital satisfaction over the relational belief and marital intimacy variables in normal and divorced women in Mashhad. *Woman And Culture*, 4(14), 19-41. (Persian)
- Shamsai, M. M. (2011). *Investigating and comparing the relationship between the ability to cope with stress and marital satisfaction of young couples in Tehran*. Master's thesis, Islamic Azad University, South Tehran Branch. (Persian)
- Shayesteh, G., Sahebi, A., & Alipour, A. (2006). The study of relationship between couple's relational beliefs and irrational expectations with marital satisfaction. *Journal of Family Research*, 2(7), 223-238. (Persian)
- South, S. C., & Krueger, R. F. (2013). Marital satisfaction and physical health: Evidence for an or chid effect. *Journal of Psychological science*, 24(3), 373-378.
- Tamarn, K. J. (2010). Emotional factors and coping with marital satisfaction. Ph.D.thesis in Psychology, Saint Louis University.
- Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28 (3), 253-256
- VandenBos, G. R. (2007). APA dictionary of psychology. American Psychological Association.
- White, V. M., English, D. R., Coates, H., Legerlund, M., Borland, R., & Giles, G. G. (2007). Is Cancer Risk Associated with Anger Control and Negative Affect? Findings from a Prospective Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 667-674.
- Yousefi, Z., Abedi, M., & Torkan, H. (2021). Efficacy of Gottman's marital Counseling on marital satisfaction and marital adjustment of married women willing to get divorced. *Journal of Psychological science*, 20(104), 1423-1436. (Persian)