



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 25 May 2023

Accepted: 26 July 2023

Research Article

Doi:10.22055/jacp.2024.47183.1391

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),41-53

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



© 2023 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 ناراضی‌تی زناشویی در زوجین رضایتمند با رویکرد تحلیل مضمون

جواد خدادادی سنگده^{۱*}، سید محمد مهدی 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 ناراضی‌تی 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 خویشتن، اتخاذ باورهای سازنده تداوم‌بخش 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 ناراضی‌تی زناشویی محسوب می‌شود. توجه به راهبرد مقابله منجر به پیشگیری از ناراضی‌تی احتمالی در زوجین دیگر می‌شود و در برنامه‌های مشاوره‌ای می‌توان از این راهبردها بهره گرفت.

کلیدواژه‌ها: زوجین رضایتمند، راهبردهای مقابله، ناراضی‌تی 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) در واقع 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 ناراضی‌های 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 (Lockett, 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 ناراضی‌های 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, 2012؛ 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 تعارضات و نحوه حل آن‌ها، سبک‌های حل تعارض پیش از ازدواج و صمیمیت با رضایتمندی زناشویی و عوامل کاهنده و مقابله‌ای ناراضی‌های زناشویی ارتباط معناداری دارد (Fathi et al., 2015؛ Esmaeily, 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 ناراضی‌های زناشویی سهم عمده‌ای را در افزایش این آمار ایفا می‌کند، تاکنون پژوهش‌های زیادی در رابطه با ناراضی‌های 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 ناراضی‌های 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		توجه به انتخاب صحیح واژه‌ها	بهره‌گیری از واژه‌های محبت‌آمیز، نقش زبان خوش، زبان خوش در بیان خواسته‌ها، تغییر نوع بیان ناراضی‌تی
		گفتگوی شفاف‌بخش	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 خدمات مشاوره‌ای	بهره‌گیری از مشاور جهت فرزندپروری، بهره‌گیری از مشاور در بهبود تعاملات، بهره‌گیری از مشاور خانواده
		بهره‌گیری از محتوای آموزشی روان‌شناختی هنردرمانی	برنامه تلویزیونی روان‌شناختی، مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی، پادکست‌های روان‌شناسی، فیلم با محتوای روان‌شناسی، موسیقی
		روحیه اولویت‌بخشی	دست‌کشیدن از خواسته‌ها به‌خاطر فرزند، چشم‌پوشی از خواسته‌ها به نفع زندگی زوجی
توسعه انطباقی شخصیت (ویژگی‌ها)		خوش‌بینی	نگاه خوش‌بینانه به خانواده خود، صمیمیت در محیط خانه، شیرین بودن چالش‌ها زناشویی
		صبوری در برابر ناملاپتمنی‌ها	خویش‌داری در برابر صحبت منفی اقوام، خویش‌داری، گذشت، آستانه تحمل بالا
		تفکر سهل‌گیرانه و منعطف	چشم‌پوشی از چالش‌ها، پافشاری‌نکردن در تعارضات، پذیرش تفاوت در علایق همسران
زوجین رضایتمند از راهبردهای انطباقی، ارتقایی و تعلمی برای مقابله با عوامل کاهنده رضایت زناشویی استفاده می‌کنند	اتخاذ باورهای سازنده تداوم‌بخش زندگی	درک و پذیرش	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	غیرقابل‌انکار بودن تعارضات، باور به بدون راه‌حل بودن برخی مشکلات، باور به فردی نبودن تعارضات زناشویی
		ارزشمندی 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
		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
توجه به ساختارسازی کارآمد		بهره‌گیری از راهبردهای آرم ساز، مقابله با پرخاشگری	فاصله‌گیری از محرک خشم‌زا، ترک موقعیت هنگام عصبانیت، رفتارهای آرام ساز شخصی (نشستن، نوشیدن آب)، تفکر راجع به محرک خشم‌زا
		سازوکار تمیز مسائل از هم (نه تعمیم)	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
		راهبردهای جایگزین حل مسئله	
		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، مهیاکردن آرامش خانه، اهمیت‌دهی به همدیگر، حفظ احترام در حضور دیگران
		مراقبت از رابطه	

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی	گزاره
		نوع دیدگاه تعاملاتی (دونفره)	جلوگیری از وضعیت بی‌تعاملاتی، توجه به اصالت ما بودن، تصمیم‌گیری مشترک، هم‌فکری با همسر
		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
فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش	بهادادن به خرده‌نظام والدینی	تقدم حل چالش‌های زوجی بر تولد فرزند، مسئولیت پدر و مادری، رسیدگی به فرزند، حمایت و تربیت فرزند	تقدم حل چالش‌های زوجی بر تولد فرزند، مسئولیت پدر و مادری، رسیدگی به فرزند، حمایت و تربیت فرزند
		ادراک تربیت موفق فرزند	سالم‌بودن فرزندان، تربیت موفق فرزند
		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 بی‌قیدوشرط فرزندان، ارتباط صمیمانه با زوجین
فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها	ارتباط سازنده زوجین با خانواده‌ها	صله‌رحم، ارتباط حسنه با خانواده‌ها، بروز ندادن چالش‌های قابل‌حل به خانواده، آگاهی دادن زوجین به هم نسبت به روحیات خانواده‌ها، نگاه‌داشتن حرمت خانواده‌ها، عدم جانب‌داری بین همسر و خانواده؛ علاقه‌مندی به خانواده، اهمیت به خانواده‌ها، اثرات مثبت محبت به خانواده همسر	صله‌رحم، ارتباط حسنه با خانواده‌ها، بروز ندادن چالش‌های قابل‌حل به خانواده، آگاهی دادن زوجین به هم نسبت به روحیات خانواده‌ها، نگاه‌داشتن حرمت خانواده‌ها، عدم جانب‌داری بین همسر و خانواده؛ علاقه‌مندی به خانواده، اهمیت به خانواده‌ها، اثرات مثبت محبت به خانواده همسر
		مداخله زوجین در چالش خانواده‌ها	حمایت عاطفی از خانواده (بیماری)، حل تعارض (جروبحث) بین خانواده
		ارتباط مثبت با همشیران	حمایت برادرانه، توجه همشیران به همدیگر، فاصله‌گرفتن از شبکه اجتماعی مخرب، محدود کردن فضای مجازی، باور به مخرب بودن برخی شبکه‌های مجازی (اینستاگرام)
		آگاهی رسانه‌ای	کسب مهارت‌ها در فضای مجازی، گرفتن الگوی مثبت فرزندپروری در فضای مجازی
تعامل سودمند با محیط فرهنگی - اجتماعی	اعتقاد به دلایل فرهنگی	جلوگیری کننده از فروپاشی زندگی	ترس از انگ همسر مطلقه، ترس از انگ فرزند طلاق
		چشم‌پوشی از اخبار منفی رسانه‌ای	عدم ترس از حرف دیگران، نبود تأثیرپذیری از ناملایماتی 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 ناراضی‌ت 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 ناراضی‌ت 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 تداوم‌بخش زندگی ۵- توجه به ساختارسازی کارآمد ۶- فعال‌سازی والدگری و توسعه نقش ۷- فعال‌سازی تعاملات حمایتی با خانواده‌ها ۸- تعامل سودمند با محیط فرهنگی- اجتماعی.

اولین مقوله شناسایی شده در این پژوهش به نقش گفتگوی تحکیم‌بخش اشاره دارد. یافته‌های این پژوهش با مطالعات (Mollai & Esmaeili, 2018) که نشان دادند زبان در ایجاد و تداوم رضایت زناشویی نقش بنیادی دارد به‌طوری‌که زوجین با استفاده صحیح از زبان خود می‌توانند رابطه رضایت‌بخشی را تجربه نمایند، Martigani (2011) که نشان داد گفتگو بین زوجین، نقش تأثیرگذاری در رضایتمندی زوجین ایفا می‌کند، (Ghazelsaflo et al., 2017) که نشان دادند شفافیت کلامی به‌عنوان یکی از دلایل پایداری روابط زناشویی است. در تبیین گفتگوی تحکیم‌بخش می‌توان اشاره کرد که گفتگو قلب روابط صمیمی و انسانی است و اساسی است که سایر جنبه‌های روابط انسان‌ها بر آن بنا نهاده می‌شود. گفتگو راهی است که انسان از طریق آن معانی را خلق می‌کند و به‌صورت کلامی و غیرکلامی آن را با دیگران در میان می‌گذارد، توانایی گفتگوی تحکیم‌بخش یکی از محدود مهارت‌هایی 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 رضایت‌بخش است. در تجارب مشارکت‌کنندگان مهارت گفتگوی تحکیم‌بخش صرفاً به گفتگوی دونفره بین زن و شوهر اشاره نمی‌کند، بلکه خودگویی‌های ذهنی زوجین برای حل‌وفصل تعارضاتشان بدون اینکه بخواهند ناراحتی‌شان را بروز دهند در مقابله با ناراضی‌ها مؤثر است، زوجین رضایتمند به‌جای نگرش سهم خواهانه و طلبکارانه زبان درخواستی از همدیگر دارند و به واژه‌هایی که در رابطه عاطفی خود به کار می‌برند حساس‌اند، همچنین زوجین رضایتمند صداقت را در نظر می‌گیرند و بدون پنهان‌کاری در بیان نیازها و خواسته‌های خود شفاف هستند که تمامی این عوامل نقش مؤثری در مقابله با ناراضی‌های مقطعی دارد.

یافته دیگر این پژوهش به فعال‌سازی دریافت حمایت تخصصی اشاره دارد. نتایج مطالعه (Daghighi-Rochi 2017) نشان داد مداخله موسیقی می‌تواند 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 فعال‌سازی حمایت تخصصی می‌توان اشاره کرد زوجین رضایتمند از خدمات مشاوره‌ای در حیطه‌های مختلف از جمله مقابله با ناراضی‌های زناشویی، پیشگیری از وجود تعارضات و در حوزه فرزندپروری بهره می‌گیرند، این کمک گرفتن به صورت خودانگیخته و به‌دوراز برچسب گذاری منفی به رابطه خویش انجام می‌گیرد و درک متقابل از نیاز به خدمات مشاوره‌ای وجود دارد، زوجین رضایتمند سعی می‌کنند که اطلاعات و آگاهی خود را از رابطه عاطفی‌شان به روزرسانی کنند و این اقدام را از طریق بهره‌گیری از اشکال مختلف رسانه‌ای از جمله مطالعه کتاب، پادکست و برنامه تلویزیونی انجام می‌دهند، همچنین به نوع فیلم و موسیقی که گوش می‌کنند توجه دارند طبق تجربه مشارکت‌کنندگان نوع فیلم و موسیقی که توسط خانواده انتخاب می‌شود به‌طور آشکار تأثیر زیادی در ساختار خانوادگی و مقابله با ناراضی‌های زناشویی ایفا می‌کند و اعتقاد دارند محتوایی که برای دیدن و شنیدن بر می‌گزینند اثر قابل توجهی بر روی ناخودآگاه آنها می‌گذارد، بنابراین زوجین رضایتمند محتوایی را برای خود انتخاب می‌کنند که شامل مضامین خوش بینانه و خانواده‌گرایانه است و به‌عنوان وسیله‌ای برای مقابله با ناراضی‌های درک می‌شود.

یافته دیگر این مطالعه به توسعه انطباقی خویشتن اشاره دارد. نتایج یافته‌های پژوهش (Hatami Varzaneh 2017) که نشان دادند از خودگذشتگی و روحیه ایثار طلبی، پیروی از احکام دینی، خوش‌بینی، آسان‌گیری و کوتاه‌آمدن از جمله ویژگی‌های زوجین رضایتمند در ازدواج‌های پایدار است، و (Fathi et al., 2016) در رابطه با درک و پذیرش همسوست. در تبیین توسعه انطباقی خویشتن می‌توان اشاره کرد زوجین رضایتمند اولویت خود را بر زندگی زوجی می‌گذارند و وقتی در ارتباط با یکدیگر قرار می‌گیرند تفرد خود را کنار می‌گذارند، همچنین خوش‌بین هستند، آن‌ها سعی می‌کنند 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 ناراضی‌ای ایفا می‌کند. ویژگی‌های شخصیتی و به عبارتی توانمندی روان‌شناختی که شامل عواملی همچون، تاب‌آوری در برابر ناملاایمی‌ها، امید و خوش‌بینی است در سالم‌سازی روابط زوجین و مقابله با ناراضی‌ای، نقش چشمگیری ایفا می‌کند. همچنین دین و مذهب، عامل مهمی در ازدواج پایدار رضایتمند و مقابله‌ای با ناراضی‌ای‌هاست.

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 باورهایی 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 ناراضی‌ای 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 ناراضی‌ای 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 ناراضی‌ای 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 در نظر گرفتن 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 کنار آمدن با فشارهای مقطعی زندگی با توجه 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 ناراضی‌های 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 فرزندان سالم و موفق نقش مهمی را ایفا می‌کند و به عبارتی فرزند وسیله‌ای می‌شود که در شرایط نا به هنجار و ناکارآمد زوجی به‌عنوان عامل جبرانی و مقابله‌ای در هنگام ناراضی‌های زناشویی شود، این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های (Khodadadi Sangdeh et al., 2015)، (Fatima, Ajmal, 2012)، (Nargiso et al., 2012)، (Falto 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 صلح‌محور 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 ناراضی‌های 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). Happymarriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*. 76(5), 930-948.
- Daghghi-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). Identifying 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)
- 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.

- 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., Rahbardoar, 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 orchid 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)