

ارائه الگوی ارتباط زناشویی کارآمد با رویکرد مبتنی بر نظریه داده بنیاد

کیانوش زهراکار^۱

فرشاد محسن زاده^۴

فهیمه پیرساقی^۱

علیرضا کیامنش^۳

جعفر حسینی^۵

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۰۱/۲۶

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۰۴

چکیده

یکی از مهمترین ارکان ازدواج موفق، توانایی زوجها برای برقراری ارتباط کارآمد با یکدیگر است. بر این اساس، هدف این پژوهش، شناسایی الگوی ارتباط زناشویی کارآمد بود. این مطالعه با شیوه کیفی و با استفاده از روش نظریه داده بنیاد انجام شد. ۱۵ زن و مرد با استفاده از نمونه‌گیری داوطلبانه و مصاحبه نیمه ساختاریافته و بر اساس ملاکهای ورود به پژوهش تا حد اشباع مورد بررسی قرار گرفتند. بر اساس نتایج، الگوی ارتباط زناشویی کارآمد تعیین شد. در این الگو، سازگاری زناشویی به عنوان مقوله مرکزی انتخاب شد. شرایط علی عبارت بود از سبک دلبستگی ایمن، تمایز یافتگی، بلوغ عاطفی و بلوغ فکری و شناختی. آموزه‌های خانواده مبدأ و دینداری به عنوان شرایط زمینه‌ای و حمایت اجتماعی به عنوان عامل مداخله‌گر انتخاب شد. راهبردهای مورد استفاده زوجها برای برقراری ارتباط کارآمد با همسرشان عبارت بود از تشویق و تعامل مثبت. در نهایت، والدگری کارآمد و کیفیت زندگی زناشویی به عنوان پیامدهای این الگو معرفی شد. از نظر پیشگیری و درمان، درک ویژگیهای کارآمدی رابطه می‌تواند در ارائه اطلاعات لازم برای آموزش ارتباط کارآمد به زوجها و نیز در ارائه مداخلات مناسب برای همسرانی مؤثر واقع شود که دچار ناکارآمدی ارتباط زناشویی هستند.

کلیدواژه‌ها: ارتباط زناشویی، ارتباط زناشویی کارآمد، پژوهش کیفی، نظریه داده بنیاد.

این مقاله مستخرج از رساله دکتری است.

fpirsaghi@yahoo.com

dr_zahrakar@yahoo.com

drarkia@gmail.com

farshadm56@gmail.com

hasanimehr57@yahoo.com

۱ - نویسنده مسئول: دکترای مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران

۲ - دانشیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران

۳ - استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

۴ - استادیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران

۵ - دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

مقدمه

ازدواج مهمترین و بنیادین رابطه انسانی است؛ زیرا ساختار ایجاد روابط خانوادگی و تربیت نسل آینده را فراهم می‌آورد (هولمن^۱، ۲۰۰۱). با پیمان ازدواج، ارتباطی شکل می‌گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباطات انسانی، امنیتی بی‌نظیر دارد. دیگر ارتباطات انسانی احتمالاً فقط یک بعد از ابعاد حیات را پوشش می‌دهد؛ اما در ازدواج، ابعاد مختلف جسمی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی پوشش داده می‌شود و رابطه‌ای زیستی، اقتصادی، عاطفی و روانی - اجتماعی بین زن و شوهر برقرار می‌شود (لوکاس^۲، ۲۰۰۳). در صورتی که کانون خانواده در بردارنده محیط سالم و روابط گرم و تعامل صمیمانه بین فردی باشد، باعث رشد و پیشرفت اعضای خانواده می‌شود (کمپبل^۳، ۲۰۰۳)؛ اما فروپاشی زندگی زناشویی با افزایش مشکلات روانی و کاهش سلامت جسمانی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی برای همه افراد درگیر رابطه دارد (گاتمن^۴، ۲۰۱۳ به نقل از خجسته‌مهر و محمدی، ۱۳۹۵).

با توجه به اهمیتی که زندگی زناشویی برای همسران، فرزندان و حتی جامعه دارد، باید دانست که عوامل مختلفی بر موفقیت یا شکست آن تأثیرگذار است. یکی از این عوامل، چگونگی برقراری ارتباط زناشویی است. به عقیده صاحب‌نظران حوزه ازدواج، این پدیده به عنوان رسمی مهم در اغلب جوامع، مستلزم برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است (ماداتیل و بنشوف^۵، ۲۰۰۸) و توانایی برقراری چنین ارتباطی به عنوان محور استقرار رابطه زناشویی خوب در نظر گرفته می‌شود (اسر^۶، ۲۰۰۲). چگونگی برقراری ارتباط زوجها با یکدیگر، تداوم یا زوال ازدواج را رقم می‌زند و زوجهای متعهد همواره مراقب کیفیت روابطشان هستند (ابونی و دبور^۷، ۲۰۱۰). به‌رغم مشکلاتی که زوجها ممکن است داشته باشند، همسرانی که می‌توانند ارتباط واضحی با یکدیگر برقرار کنند، شانس بیشتری برای غلبه بر مشکلات و ماندن در کنار هم دارند (ایانی و نگو^۸، ۲۰۱۲). ارتباط مؤثر حتی در دشوارترین برهه‌ها نیز می‌تواند ازدواج را پایدار نگه دارد؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که مهمترین رکن هر ازدواج موفق باید توانایی زوجها برای برقراری ارتباط با یکدیگر باشد (ایانی و

1 - Holman
2 - Lucas
3 - Campbell
4 - Gottman
5 - Madathil & Benschhoff
6 - Esere
7 - Eboni & Deborah
8 - Iyiani & Ngwu

نگو، ۲۰۱۲). طبق مطالعات، ارتباط زناشویی خوب و موفق با رضایت زناشویی (لاونر، کارنی و بردبوری، ۲۰۱۶؛ سندین، بوکام، بورنت، اپستین و اسکوتر^۱، ۲۰۰۱؛ نظری و نوایی نژاد، ۱۳۸۴)، صمیمیت زناشویی (افروز، ۱۳۹۳)، کیفیت زندگی (آندرسون، ترودل، بونادر، بویر و ویلنو^۲، ۲۰۰۸)، کیفیت روابط زناشویی (ویلیامز^۳، ۲۰۰۳)، ثبات زناشویی (شری و استریوف^۴، ۲۰۰۵؛ اسر، ۲۰۰۲؛ آگبانا و اودوومی^۵، ۲۰۰۱) و سلامت بهتر (اومبرسون و ویلیامز^۶، ۲۰۰۵) مرتبط است.

به‌رغم اهمیت ارتباط زناشویی، شواهد، گویای مشکلات همسران در برقراری و حفظ تعامل مثبت و سازنده است. مطالعات مختلف (عارفی و محسن‌زاده، ۱۳۹۱؛ نظری، طاهری‌راد و اسدی، ۱۳۹۲) نشان می‌دهد که علت مراجعه بسیاری از زوجها برای درمان، مشکلات ارتباطی آنها در زندگی زناشویی است و نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی است که بین ارتباط زناشویی ناموفق با نارضایتی زناشویی (سیفرت و شوارتز^۷، ۲۰۱۱)، پیامدهای منفی برای سلامت جسمانی (اوستنسون^۸، ۲۰۰۸) و مشکلات سلامت روانی اعضای خانواده (ویژمن، یوبلاکر و بروس^۹، ۲۰۰۶) رابطه وجود دارد.

با توجه به آنچه ذکر شد، ضرورت توجه به حوزه ارتباط زناشویی مشهود است. در پیشینه پژوهشی این حوزه، مطالعات (علی اکبری دهکردی ۱۳۹۱؛ آنجل، ۲۰۱۶؛ نقدی بابایی و قهاری، ۲۰۱۶؛ محمدی، باباپور و علی‌پور، ۱۳۹۲؛ صداقت‌خواه و بهزادی‌پور، ۱۳۹۶؛ آدامزیک و بوکوال، ۲۰۱۳ و فالیس، ۲۰۱۴) به بررسی همبسته‌های ارتباط زناشویی و یا عوامل تأثیرگذار بر آن پرداخته، اما تاکنون هیچ پژوهش کیفی در داخل کشور مستقیماً به بررسی ویژگی‌های کارآمدی ارتباط زناشویی نپرداخته است. بنابراین با توجه به این رخنه در پیشینه پژوهشی حوزه ارتباط زناشویی و نیاز محسوس به کسب جزئیات بیشتر و دقیقتر در این زمینه، قصد پژوهش این بوده است که با بهره‌گیری از روش کیفی نظریه داده بنیاد به این موضوع عمیقاً بپردازد و علل و زمینه‌های ایجاد و تداوم ارتباط زناشویی کارآمد و پیامدهای آن، و نیز راهبردهایی را که زوجین برای حفظ و تداوم چنین ارتباطی در پیش می‌گیرند، شناسایی کند.

-
- 1 - Sandin, Baucom, Burnett, Epstein & Esquer
 - 2 - Anderson, Trudel, Bounader, Boyer & Villeneuve
 - 3 - Williams
 - 4 - Sheri & Striof
 - 5 - Agbana & Odewumi
 - 6 - Umberson & Williams
 - 7 - Siffert & Schwarz
 - 8 - Ostenson
 - 9 - Whisman, Uebelacker & Bruce

از جمله عواملی که ضرورت کاربردی پژوهش را ایجاب می‌کند، آمار نگران کننده طلاق در کشور است. این مشکل بزرگ، همگام با سیر صعودی جهانی در ایران نیز روند پرشتابی دارد. طلاق محصول جدیترین مشکلات زوجها در برقراری و حفظ ارتباط کارآمد است؛ چنانکه گاتمن، سوانسون و سوانسون^۱ (۲۰۰۲) نیز در تحقیق طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی همسران از پیش‌بین‌های قوی طلاق در هفت سال اول ازدواج است. البته زوجها با آرزوی خوشبختی ازدواج می‌کنند و هیچ زوجی در شروع زندگی مشترک خود به فروپاشی آن نمی‌اندیشد؛ اما از آن رو که بسیاری از آنها از اطلاعات درخور در زمینه چگونگی برقراری ارتباط و تعاملات زناشویی بهره‌مند نیستند، نسبت به عوامل پیشایند و زمینه‌ساز، که به آرامی به ارتباط زناشویی آنها رخنه می‌کند، آگاهی ندارند و به مرور زمان در برقراری و حفظ ارتباط کارآمد با همسر خود دچار مشکلات گوناگونی می‌شوند. چه بسا بسیاری از زوجهایی که در نهایت به دلیل چنین مشکلاتی، تصمیم به ترک زندگی مشترک و جدایی از یکدیگر گرفته‌اند. اگر آنان نسبت به عوامل فرایندی دخیل در کارآمدی ارتباط زناشویی آگاه می‌شدند، می‌توانستند روابط بهتری را پی‌ریزی کنند و مانع فروپاشی ازدواج خود گردند.

نکته دیگر این است که بسیاری از زوجها به‌رغم مشکلات ارتباطی طلاق نمی‌گیرند و به دلایل مختلف از نبود حمایت‌های اجتماعی گرفته تا قبح طلاق در کنار یکدیگر می‌مانند اما سلامت روان آنها و نیز فرزندانشان به مخاطره می‌افتد. با توجه به این مطالب به دلیل تأمین یک راه حل احتمالی، ضرورت این تحقیق ایجاب می‌کند که به دنبال مطالعه و شناسایی شاخصهای ارتباط کارآمد زناشویی باشیم. بدین منظور، این مطالعه درصدد است همسران موفق را مورد مطالعه قرار دهد و با بررسی تجربه زوجهای سالم و موفق به ارائه معیارهایی پردازد که در عمل بتواند ارتباطهای زناشویی کارآمد و ناکارآمد را جدا سازد. بنابراین سؤالات اساسی که ذهن پژوهشگر را به خود مشغول ساخته این است که ارتباط زناشویی کارآمد چه شاخصهایی دارد و این شاخصها چگونه و در قالب چه الگویی می‌تواند بر یکدیگر تاثیر بگذارد.

روش

با توجه به سؤالات پژوهش از بین روشهای پژوهش کیفی از روش "نظریه داده بنیاد"^۲ برای

1 - Gottman, Swanson & Swanson

2 - Grounded Theory

بررسی تجربه عمیق مشارکت کنندگان استفاده شد. وقتی نظریه‌های موجود به مشکل مورد نظر شما یا به مشارکت کنندگان در فرایندی که شما در برنامه مطالعه خود دارید نمی‌پردازند، نظریه پردازی داده بنیاد، نظریه تولید می‌کند. از آنجا که این نظریه در داده‌ها "بنیان" دارد، نسبت به نظریه‌ای که از مجموعه نظریه‌های موجود اقتباس، و تطبیق داده می‌شود، تبیین بهتری ارائه می‌کند؛ زیرا با موقعیت تناسب دارد؛ در عمل واقعا کارآمد است؛ افراد محیط را در نظر می‌گیرد و احساسات آنها را درک می‌کند و ممکن است همه پیچیدگی‌هایی را نشان دهد که واقعا در فرایند یافت می‌شود (کرسول^۱، ۲۰۰۵ به نقل از دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶).

جامعه مورد مطالعه زوجهای شهرستان کرج بودند که از معیارهای ورود به این پژوهش برخوردار بودند. از آنجا که پژوهش کیفی راه رسیدن به محتوای ذهنی افراد است و نمی‌توان آن را از طریق روشهای سخت و دقیق کمی انجام داد، کارآمد بودن ارتباط زوجها به صورت خوداظهاری و گزارش شخصی شرکت کنندگان به دست آمد؛ یعنی به زوجها اجازه داده شد تا قضاوتگر نهایی در مورد مؤثر بودن ارتباط زناشویی خود باشند. در عین حال از آنجا که منطق حاکم بر پژوهش کیفی حکم می‌کند که نمونه انتخاب شده بیشترین میزان اطلاعات را بر اساس سؤال مورد نظر به دست دهد برای انتخاب دقیقتر شرکت کنندگان، معیارهای ورودی دیگری از جمله حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، گذشت حداقل پنج سال از زندگی مشترک و دارا بودن حداقل یک فرزند نیز در نظر گرفته شد.

برای انتخاب مشارکت کنندگان از روش نمونه‌گیری هدفمند^۲ و همزمان از روش گلوله برفی^۳ برای دسترسی راحت‌تر به نمونه مورد نظر استفاده شد. از آنجا که هدف این پژوهش، توصیف و تبیین شاخصهای ارتباط زناشویی کارآمد به مشروحترین شکل ممکن بود و نه تعمیم نتایج به کل جامعه مورد پژوهش، معیار اشباع نظری به عنوان استاندارد طلایی تصمیم‌گیری در مورد نقطه پایان نمونه‌گیری و تعداد نمونه مورد مطالعه استفاده شد و با مشاهده تکرار صرف اطلاعات قبلی در مصاحبه‌های جدید، گردآوری اطلاعات متوقف گردید. در پایان، تعداد نمونه مورد مطالعه به ۱۵ شرکت کننده رسید.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه ساختاریافته^۴ استفاده شد. مصاحبه‌ها با سؤالاتی

1 - Creswell

2 - Purposive sampling

3 - Snowball Sampling

4 - Semi-structured

در مورد ارتباط زناشویی شرکت کنندگان همراه بود؛ به عنوان نمونه در ابتدا این سؤال کلی پرسیده شد که "ارتباط زناشویی شما به عنوان ارتباط کارآمد، چه ویژگیهایی دارد؟" از نظر شما، ویژگیهای ارتباط زناشویی کارآمد چیست؟" در مواقع لزوم و به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر و اطلاعات دقیقتر، سؤالهایی مانند: "می‌توانید در این مورد، بیشتر توضیح دهید؟" یا "می‌توانید مثالی در این مورد بزنید؟" نیز طرح شد. برخی دیگر از سؤالاتی که در جریان پژوهش پرسیده شد، عبارت است از: "چه عواملی باعث می‌شود با همسر خود سازش کنید؟" "مسائل پیش آمده در ارتباط زناشویی خود را چگونه حل می‌کنید؟"

تحلیل مصاحبه‌ها از طریق فرایند شناسه‌گذاری و بر اساس طرح نظام‌دار نظریه داده بنیاد (استراوس و کوربین، ۱۳۹۱) اجرا شد. فرایند شناسه‌گذاری داده‌ها در این پژوهش در سه مرحله شناسه‌گذاری باز^۱، شناسه‌گذاری محوری^۲ و گزینشی^۳ صورت گرفت. در مرحله شناسه‌گذاری باز، تطبیق مستمر اطلاعات بر اساس شباهتها، تفاوتها و ثبات معنایی آنها طی فرایندی پنج مرحله‌ای، شناسه‌های باز و خام این پژوهش را به دست داد. این فرایند پنج مرحله‌ای شامل استخراج شناسه‌های اولیه^۴، شناسه‌های ثانویه^۵، مفاهیم^۶، مقولات^۷ و مقولات کلان^۸ بود؛ بدین صورت که در ابتدا، متن مصاحبه‌ها بخش‌بندی شد؛ یعنی مصاحبه‌ها با استفاده از روش شناسه‌گذاری با جمله یا بند، خرد شد و هر جزء، شناسه اولیه نام گرفت. در ادامه به هر یک از این بخشها یا اجزا برچسبی داده شد و بدین طریق شناسه‌های ثانویه پدید آمد. سپس از طریق مقایسه بر اساس شباهتها و تفاوت‌های شناسه‌های ثانویه، کدهایی که از نظر مفهومی شبیه یکدیگر بود در یک طبقه قرار گرفت و مفاهیم را شکل داد. در نتیجه فرایند تحلیلی مقایسات در مرحله بعدی، مقولات شناسایی شد و شالوده‌های ایجاد الگوی ارتباط زناشویی کارآمد به دست آمد. از به هم پیوستن مقولات به یکدیگر نیز طبقات کلی یا مقولات کلان پدید آمد. هر یک از این مراحل نسبت به مرحله پیشین، انتزاعی‌تر بود و سطح بالاتری را نشان داد. نتایج مرحله شناسه‌گذاری باز به شناسایی ۶۱۲ شناسه اولیه، ۳۲۸ شناسه ثانویه، ۳۶ مفهوم، ۱۲ مقوله و ۴ طبقه کلی منجر شد. در مرحله

-
- 1 - Open coding
 - 2 - Axial Coding
 - 3 - Selective Coding
 - 4 - Primary codes
 - 5 - Secondary codes
 - 6 - Conceptions
 - 7 - Categories
 - 8 - Macro categories

شناسه گذاری محوری با بررسی سرنخهایی که چگونگی ربطدهی های ممکن مقوله ها به یکدیگر را نشان می داد، به مرتبط کردن و دسته بندی شناسه ها به محوریت یک مقوله اقدام شد. در ادامه برای تعیین عوامل علی، شرایط مداخله گر، راهبردها و پیامدها با تحلیل روایتها نوع ارتباط دیگر مقولات با مقوله محوری مشخص شد. در ادامه و در مرحله شناسه گذاری انتخابی تلاش شد مقوله محوری، مفاهیم مراحل پیشین را پوشش دهد. بنابراین، روابط بین مقولات با استفاده از تحلیل داده ها مشخص شد و الگوی پارادایمی ارتباط زناشویی کارآمد پدید آمد.

در این پژوهش برای بررسی امکان اعتبار داده ها از سه روش نظارت متخصصان، کنترل اعضا و تکثیرگرایی مشارکت کنندگان بهره گرفته شد. در کنار این موارد، درگیری طولانی مدت پژوهشگران با موضوع مورد بررسی و شناخت و احاطه بر حوزه مورد مطالعه می تواند عاملی ذکر شود که به اعتبار یافته های حاصل کمک کرد.

یافته ها

ویژگیهای جمعیت شناختی مشارکت کنندگان در پژوهش به شرح ذیل است:

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش

ردیف	جنسیت	سن	تحصیلات	شغل	سن همسر	تحصیلات همسر	شغل همسر	مدت ازدواج	تعداد فرزندان
۱	زن	۳۶	کارشناسی	معلم	۳۸	کاردانی	نظامی	۱۲ سال	۲
۲	مرد	۳۸	کارشناسی ارشد	کارمند	۳۴	کارشناسی	خانه دار	۹ سال	۱
۳	مرد	۴۰	دانشجوی دکتری	کارمند	۳۶	کارشناسی	خانه دار	۱۱ سال	۲
۴	مرد	۶۲	دیپلم	مغازه دار	۵۵	بی سواد	خانه دار	۳۶ سال	۴
۵	زن	۳۷	کارشناسی	مربی مهد	۳۶	دیپلم	آزاد	۹ سال	۱
۶	زن	۳۳	کارشناسی ارشد	کارمند	۳۵	کارشناسی ارشد	مدیر	۷ سال	۱
۷	زن	۲۶	دیپلم	منشی	۳۴	کارشناسی	بیکار	۷ سال	۱
۸	مرد	۴۱	دکتر	مدرس	۳۴	کارشناسی	خانه دار	۱۵ سال	۲
۹	زن	۳۲	کارشناسی	خانه دار	۳۷	دکتری	هیات علمی	۱۳ سال	۱
۱۰	زن	۳۰	کارشناسی ارشد	مترجم	۳۲	کارشناسی	کارمند	۶ سال	۱
۱۱	زن	۲۹	دیپلم	خانه دار	۴۰	کارشناسی	معلم	۹ سال	۱
۱۲	مرد	۵۲	کارشناسی	پرستار	۴۸	کارشناسی	پرستار	۲۵ سال	۲
۱۳	مرد	۳۴	دانشجوی دکتر	معاون مدرسه	۳۲	کارشناسی	خانه دار	۷ سال	۱
۱۴	مرد	۴۱	کاردانی	آزاد	۳۰	کارشناسی	خانه دار	۸ سال	۱
۱۵	مرد	۴۳	کارشناسی	کارمند	۴۰	دیپلم	خانه دار	۱۴ سال	۲

همان طور که در جدول ۱ آمده است، نمونه مورد مطالعه شامل ۱۵ شرکت کننده (۷ زن و ۸ مرد) بود. دامنه سنی شرکت کنندگان از ۲۶ تا ۶۲ سال و طول مدت ازدواج از ۶ تا ۳۶ سال متغیر بود. ۹ نفر از شرکت کنندگان دارای ۱ فرزند، ۵ نفر دارای ۲ فرزند و یک نفر نیز دارای ۴ فرزند بود. میزان تحصیلات شرکت کنندگان نیز از دیپلم تا دکترا متغیر بود.

پس از استخراج شناسه‌های باز، در نهایت ۱۲ مقوله به دست آمد. این مقوله‌ها عبارت بود از بلوغ عاطفی، بلوغ فکری و شناختی، دلبستگی ایمن، تشویق، سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی زناشویی، تعامل مثبت، تمایز یافتگی، حمایت اجتماعی، آموزه‌های خانواده اصلی، والدگری کارآمد و دینداری. در پاسخ به سؤال پژوهش تلاش شد تا در مرحله شناسه‌گذاری محوری به ربطدهی مقوله‌ها به یکدیگر و دسته‌بندی شناسه‌ها به محوریت یک مقوله اقدام شود؛ بدین صورت که مقوله سازگاری زناشویی، که در خلال مصاحبه‌ها بارها ظاهر شده بود و بیشترین ارتباط را با دیگر مقولات داشت و از قدرت جذب و یکپارچه‌سازی آنها درباره خود برخوردار بود به عنوان مقوله محوری^۱ انتخاب شد و در مرکز فرایند شناسه‌گذاری محوری قرار گرفت؛ به عنوان مثال، مشارکت‌کننده شماره ۳ در این زمینه می‌گوید: "توی قالب نقش‌های جنسیتی فرو نرفتم که مرد فقط وظیفش اینه که ... یا زن وظیفش فقط اینه که ... سعی کردیم خودمون رو با شرایط خاصی که داریم تطبیق کنیم." مشارکت‌کننده شماره ۱۰ نیز این طور توضیح می‌دهد: "خوبی همسرم اینه که سعی میکنه در خودش تغییرات مثبت ایجاد کنه؛ مثلاً وقتی بهش گفتم که خیلی زود عصبانی میشی سعی کرد تلاش کنه و روی خودش کار کنه تا این نقطه ضعفش رو برطرف بکنه."

جدول ۲: پدیده محوری در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

مفاهیم	پدیده محوری
توافق انعطاف‌پذیری همکاری و مشارکت همسانی	سازگاری زناشویی

پس از تعیین پدیده محوری، این سؤال مطرح شد که شرایط علی^۲ فرایند ارتباط زناشویی کدام است. دانایی فر و امامی (۱۳۸۶)، شرایط علی را عواملی می‌دانند که بر مقوله محوری تأثیر

1 - Core category
2 - Causal conditions

می‌گذارد. بنابراین، شرایط علی در ارتباط زناشویی کارآمد عواملی است که به طور مستقیم به پدیده محوری سازگاری زناشویی مربوط می‌شود. با توجه به آنچه ذکر شد، شرایط علی سازگاری زناشویی به ترتیب زیر مشخص شد:

جدول ۳: شرایط علی در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

شرایط علی	مفاهیم
دلبستگی ایمن	صمیمیت، اعتماد
تمایز یافتگی	حفظ استقلال فردی، مرزبندی
بلوغ عاطفی	انتقادپذیری، بخشش، خیرخواهی، مسئولیت‌پذیری، تعهد نسبت به خانواده، کنترل خشم، شکیبایی
بلوغ عقلی و شناختی	هدفمندی، تفکر منطقی، مدیریت مالی

به عنوان مثال، مشارکت‌کننده شماره ۲ در مورد صمیمیت در ارتباط زناشویی خود می‌گوید: "من و همسر من می‌شیم با دقت به حرفهای هم گوش میدیم، چشم در چشم می‌شیم، این به کرات اتفاق می‌فته." مشارکت‌کننده شماره ۱۲ در مورد تعهد و اعتماد زناشویی معتقد است: "ما روز اول با هم قرارداد می‌بندیم. این قرارداد حالا درسته کاغذی هست، اما قرارداد عاطفی می‌بندیم، عقلانی می‌بندیم که با هم باشیم." در مورد مدیریت مالی، مشارکت‌کننده شماره ۱۰ این‌طور توضیح می‌دهد: "توی زندگی ما، مسائل مالی کاملاً شفاف و واضحه. میدونیم چقدر درآمد داریم، چقدر قسط داریم، چقدر خرج خونه می‌کنیم، چقدر پس‌انداز داریم." مشارکت‌کننده شماره ۳ در مورد بلوغ عاطفی در رابطه زوجی می‌گوید: "ما عفت کلام رو در هنگام مشاجره‌ها حفظ می‌کنیم. اگه عفت کلام نداشته باشیم و در اون حالت عصبانیت کلمات رکیکی به کار ببریم، بعد از آروم شدن فضا اثر اون کلمات پاک نمیشه."

سؤال بعدی این بود که زوجها در ارتباط کارآمد از چه راهبردهایی^۱ سود می‌برند. راهبردها، کنش‌ها یا برهم کنش‌های خاصی است که از پدیده محوری منتج می‌شود (دانایی فر و امامی، ۱۳۸۶). با توجه به اطلاعات دیدگاه‌ها و تجربیات مشارکت‌کنندگان مشخص شد که همسران در نتیجه برخورداری از میزان مطلوب سازگاری زناشویی از دو راهبرد یا راه‌حل در برقراری ارتباط زناشویی سود می‌برند که عبارت است از تشویق و تعامل مثبت.

جدول ۴: راهبردها در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

مفاهیم	راهبردها
حمایت، پذیرش، قدردانی	تشویق
الگوی ارتباط سازنده متقابل، حل تعارض، مهارتهای ارتباطی	تعامل مثبت

مشارکت‌کننده شماره ۴ در مورد قدردانی از همسر می‌گوید: "وقتی میگی دستت درد نکنه عجب غذایی، این توی دل آدم میشینه؛ ولی مثلاً طرف بهترین غذا رو درست کرده ولی شما چیزی نگی و به زبون نیاری، این یه مقدار برای آدم عقده میشه و میگه من بهترین غذا رو درست کردم ولی هیچ کس نمیگه دستت درد نکنه. این باعث میشه اگه آدم نواقص ریزی هم داشته باشه، دفعه بعد جبران کنه." در مورد تعامل مثبت، مشارکت‌کننده شماره ۹ معتقد است: "وقتی می‌گیم زن و شوهری رابطه خوبی دارند، این طور نیست که یعنی هیچ مشکلی ندارند. مشکل همیشه هست ولی وقتی رابطه خوب باشه اونها سعی می‌کنن مشکلاتشون رو کم کنن و اگه هم موردی هست بدرستی حلش بکنن. پس مهم اینه که وقتی مشکل پیش میاد بتونن اون رو بین خودشون حل بکنن."

در مرحله بعد این سؤال مطرح شد که راهبردهای این همسران تحت تأثیر کدام شرایط خاص و عمومی قرار دارد. اطلاعات نشان داد که در فرایند ارتباط زناشویی، دستیابی به کارآمدی و استفاده از روشهای مناسب برای حفظ آن تحت تأثیر دو عامل زمینه‌ای^۱ آموزه‌های خانواده مبدأ و دینداری قرار دارد که بستر مناسبی برای استفاده از تشویق و تعامل زناشویی مثبت فراهم می‌آورد.

جدول ۵: شرایط زمینه‌ای در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

مفاهیم	شرایط زمینه‌ای
انتقال الگوهای مثبت از خانواده مبدأ، متدین بودن خانواده‌های مبدأ	آموزه‌های خانواده مبدأ
باورهای دینی، رفتار دینی	دینداری

در زمینه تأثیر آموزه‌های خانواده مبدأ، مشارکت‌کننده شماره ۸ معتقد است: "بخشی از کارآمدی رابطه‌مون دست ما نبوده. گو اینکه ما برای یک زندگی تقریباً مناسب تربیت شدیم. هم

خانوم و هم من. به نظرم باید این رو هم لحاظ کنیم. ویژگیهایی که خانومم توی اون خونه بزرگ شده، ویژگیهایی است که همراه با اصول سازگاری است." در مورد تأثیر دینداری نیز مشارکت کننده شماره ۱۵ این طور توضیح می‌دهد: "وقتی من میرم سراغ هر کاری و اعتقاد دارم که زن و بچه من از این درآمد من ارتزاق می‌کنن، من حتی توی زندگی کارمندی خودم دنبال روزی حلال هستم برای اونها. از زیر کار در نمیرم، به اندازه حقم کار میکنم، حتی از لوازم و ادوات اداری به عنوان بیت‌المال استفاده نمی‌کنم."

این راهبردها تحت تأثیر عامل دیگری نیز قرار داشت که نقش عامل مداخله‌ای^۱ را ایفا می‌کرد. طبق نتایج، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی در کنار عوامل زمینه‌ای می‌تواند آسانگر کاربرد راهبردهای مورد نظر همسران باشد.

جدول ۶: عامل مداخله‌گر در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

عامل مداخله‌گر	مفاهیم
حمایت اجتماعی	حمایت خانواده‌های مبدأ، حمایت سایر شبکه‌های اجتماعی

مشارکت کننده شماره ۸ در مورد لزوم حمایت اجتماعی می‌گوید: "انسان نیاز به حمایت اجتماعی داره؛ یه وقتی پول کم میاره، یه وقتی میترسه، یه وقتی شوهرش مأموریته؛ همه اینها پشتوانه‌اش حمایت اجتماعیه. من یه حلقه اجتماعی برای خودم تعریف کردم. حلقه اجتماعی من ۱۲ خانوادست؛ یعنی من معتقدم باید با دوازده خانواده رفت و آمد داشته باشم و تا الآن موفق شدیم با هشت خانواده این رابطه رو ایجاد بکنیم و این طوری شادتریم. احساس می‌کنیم هر وقت مشکلی برامون پیش میاد، یکی از این حلقه‌ها میاد و به ما کمک می‌کنه و یا بالعکس." مصاحبه شونده شماره ۱۰ نیز در مورد ارتباط خوبی که با خانواده‌های مبدأ دارند چنین می‌گوید: "بین ما و خانواده‌ها مون احترام زیادی وجود داره و رابطه مون خیلی خوبه. خانواده من خیلی همسر دوستانه دارن و ارزش خیلی زیادی برای حرفاش قائلند. همسر من هم رابطش با خانواده من خیلی خوبه و واقعا براشون دلسوزی می‌کنه و به فکرشونه. متقابلاً من هم از جایگاهی که در خانواده همسر دارم خیلی راضی هستم."

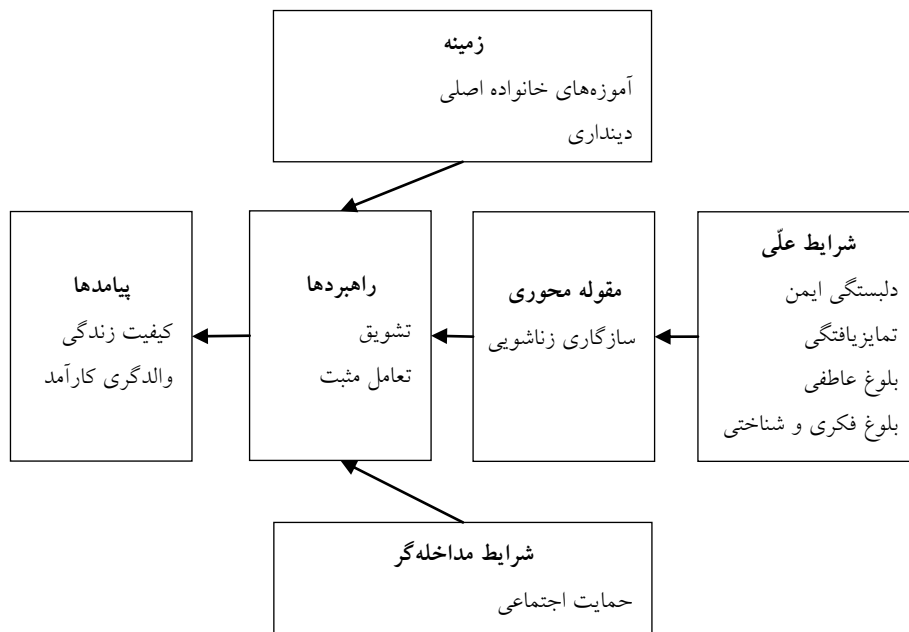
آخرین سؤال این مرحله از شناسه‌گذاری به پیامدهای^۱ راهبردها مربوط می‌شد. دانایی‌فر و امامی (۱۳۸۶)، پیامدها را خروجیهای راهبردها می‌دانند. طبق این تعریف، برآیند راهبردهای مشارکت‌کنندگان، کارآمدی در والدگری و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی است.

جدول ۷: پیامدها در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد

پیامدها	مفاهیم
والدگری کارآمد	موفقیت فرزندان، رضایت از نقش والدی و عملکرد زوجی در تربیت فرزند
کیفیت زندگی زناشویی	شادکامی، بالندگی، رضایت جنسی

به عنوان نمونه، مشارکت‌کننده شماره ۲ می‌گوید: "بچه‌هامون شادابن، موفقند هم در درسشون هم در ارتباطاتشون، رابطه ما باهاشون بسیار نزدیکه. بسیار خوبه. این ما رو دلگرمتر می‌کنه. کلاً زوجین و والدین وقتی بعد از سالها می‌بینن ماحصل زندگیشون که بچه‌هاشون هست، خوب داره پیش میره روند کارشون، خوب دارن وظایفشون رو انجام میدن، رشدشون بخوبی داره اتفاق میفته، این رابطه زناشویی رو تحکیم می‌کنه." مشارکت‌کننده شماره ۱۱ نیز در مورد کیفیت زندگی زناشویی خود معتقد است: "اگه همه خطوط رو یکی بکنیم، به یک خروجی میرسه به نام شادابی. پس شادابی نه فقط شاخص یک زندگی کارآمده بلکه خروجی نهاییشه. کارآمد باشیم تا شاداب باشیم. به نظر من شاخص شادابی در متناهیاله هست و بقیه عوامل رو آماده می‌کنیم برای شادابی. بگردیم، نیازی نیست که حتماً جای خوب بگردیم، از هر فرصت پیش آمده به اندازه زمان و هزینه‌ای که داریم بگردیم."

بدین ترتیب در این مرحله از شناسه‌گذاری، مقوله‌های مرحله شناسه‌گذاری باز در قالب شش دسته از عوامل طبقه‌بندی شد. در مرحله شناسه‌گذاری انتخابی یا گزینشی تلاش شد مقوله محوری، مفاهیم مراحل پیشین را پوشش دهد. بنابراین، روابط مقولات با استفاده از تحلیل داده‌ها مشخص شد و الگوی پارادایمی ارتباط زناشویی کارآمد حول محور پدیده سازگاری زناشویی پدید آمد:



نمودار ۱: الگوی پارادایمی ارتباط زناشویی کارآمد با محوریت سازگاری زناشویی

همان‌طور که الگو نشان می‌دهد، مقوله سازگاری زناشویی محور پدیده ارتباط زناشویی کارآمد است. این مقوله به ویژگی‌هایی همچون توافق، همسانی، انعطاف‌پذیری و همکاری و مشارکت همسران اشاره دارد. در خط سیر داستان مربوط به کارآمدی ارتباط زناشویی، چهار عامل سبب‌ساز سازش همسران می‌شود که عبارت است از دلبستگی ایمن، تمایز یافتگی، بلوغ عاطفی و بلوغ فکری و شناختی؛ بدین معنی که زوجها به دلیل برخورداری از ویژگی‌هایی همچون صمیمیت، اعتماد، تعهد، کنترل خشم، بخشش، انتقادپذیری، شکیبایی، مسئولیت‌پذیری، هدف‌گذاری، تفکر منطقی، مدیریت مالی، حفظ استقلال فردی و تعیین مرزهای مناسب برای واحد زوجی خود از توان خوبی برای سازش با همسر و تجربه احساسی کلی رضایت از رابطه برخوردارند. زوجهای سازگار به دلیل چنین ظرفیتهایی در حفظ کارآمدی ارتباط زناشویی خود از دو روش یا راهبرد تشویق یا تعامل مثبت بهره می‌برند. آنها از تلاشها و زحمات همسر خود قدردانی می‌کنند؛ ویژگی‌های مثبت و منفی او را می‌پذیرند و برای تغییر دادن او تلاش نمی‌کنند و هم‌چنین در وضعیت‌های مختلف، همسرشان را زیر چتر حمایت خود قرار می‌دهند و بدین ترتیب

رفتارها و ویژگیهای مثبت همسر خود را تقویت می کنند. آنها سعی می کنند ارتباط مستقیم، متقابل و سازنده ای برقرار کنند و مهارت های مورد نیاز برقراری چنین ارتباطی را در خود ایجاد یا تقویت کنند. در مواقع بروز تعارض نیز سعی آنها این است که راه حل های مناسبی را برای رفع چالشها در پیش بگیرند. این راهبردهای سازنده تحت تأثیر دو دسته از عوامل قرار دارد که دسته اول زمینه و بستر لازم کاربرد این راهبردها را فراهم می آورد. این عوامل بسترساز عبارت است از آموزه های خانواده های اصلی و دینداری؛ بدین ترتیب، خانواده و دین، اولی از طریق شیوه های تربیتی و دومی از طریق تقویت بسترهای اعتقادی و نگرشی همسران زمینه ساز اتخاذ راهبردهای اصولی برای حفظ و تداوم ارتباط زناشویی کارآمد می شود؛ اما عامل دیگری نیز به عنوان آسان کننده انتخاب این راهبردها عمل می کند. طبق الگوی پژوهش، حمایت اجتماعی به عنوان عامل مداخله گر می تواند از طریق انتقال حمایت های اطرافیان و بویژه خانواده های مبدأ در انتخاب و حفظ راهبردهای زوجی سازنده مؤثر واقع شود. در نتیجه، خروجی این راهبردها لذت حضور فرزند و اتخاذ شیوه های فرزندپروری اصولی و هماهنگ و برخورداری از فرزندان شاد و موفق است. هم چنین، پیامد دیگر این فرایند، ارتقای کیفیت زندگی زناشویی و بهره مندی از مؤلفه هایی از قبیل شادکامی، رضایت جنسی و رشد و تعالی هر یک از همسران است.

بحث و نتیجه گیری

برایند جستجو در فضای زندگی مشارکت کنندگان این پژوهش دوازده مضمون دارد. این شاخصها، که در طول فرایند تحلیل روایتها و تجربیات زیسته مشارکت کنندگان به دست آمد، عبارت است از بلوغ عاطفی، بلوغ فکری و شناختی، دلبستگی ایمن، تشویق، سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی زناشویی، تعامل مثبت، تمایز یافتگی، حمایت اجتماعی، آموزه های خانواده اصلی، والدگری کارآمد و دینداری.

بر اساس الگوی به دست آمده، سازگاری زناشویی محور ارتباط زناشویی کارآمد است و مفاهیمی از قبیل توافق، انعطاف پذیری، همکاری و مشارکت و همسانی را در بر دارد. مشارکت کنندگان در روایتهای خود اظهار کردند که در زندگی زناشویی خود به مرور زمان، وظایف و نقشهای خود را بهتر درک، و ظرفیت سازگاری با مشکلات و توانایی حل آنها را در خود ایجاد کرده اند. این زوجها ضمن برخورداری از علائق مشترک و نگاه یکسان به زندگی، که

باعث آسان‌سازی رابطه آنها می‌شود در برخورد با مسائلی که اشتراک نظر ندارند، می‌پذیرند که این تفاوتها بخش اجتناب‌ناپذیری از فردیت آنهاست و لذا برای هماهنگی با یکدیگر تلاش می‌کنند و برای رسیدن به توافق، گفتگو را بر می‌گزینند. رفتارهای ارتباطی این زوجین بیشتر بر مبنای انعطاف‌پذیری است و در مسیر سازگاری بر اختلافات غلبه می‌کنند. در نهایت، نتیجه چنین سازشی، علاوه بر بهبود ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی همسران، ارتقای کیفیت زندگی زناشویی آنهاست. طبق پژوهشها نیز سازگاری زناشویی می‌تواند به طور کامل بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر بگذارد و تحقیقات، اهمیت تأثیر این موضوع را تأیید می‌کند (عباسی، ۲۰۰۶، به نقل از خطیبی، ۱۳۹۴). در الگوی حاضر نیز کیفیت زندگی زناشویی پیامدی است که در نهایت از سازگاری زوجها به دست می‌آید. به نظر می‌رسد یکسانی و هماهنگی زوجین در عقاید، نگرشها و ارزشها به کاهش تنشهای ارتباطی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی می‌انجامد. این یافته گویا است که ازدواجهایی از کارآمدی لازم برخوردار است که همسران هنگام شروع زندگی مشترک خود از ویژگیهای مشابهی برخوردارند و این تشابهات به تعادل و روابط نسبتاً خوب و موفق منجر می‌شود. از سوی دیگر با توجه به انعطاف‌پذیر بودن زوجین سازگار، آنها این آمادگی را دارند تا در صورت لزوم، خود را تغییر دهند و از برخی خواسته‌های خود برای تأمین خواسته‌های طرف مقابل، چشم‌پوشی کنند؛ زیرا آنها تفاوت‌های فردی خود و همسرشان را پذیرفته‌اند. بنابراین برای برخورداری از آرامش مطلوب در رابطه زوجی، مدیریت اختلاف نظرها، کمبودها، تفاوتها و دیگر امور زندگی زناشویی و به طور خلاصه سازش بین همسران، ضروری به نظر می‌رسد. پژوهشهای قوتی سفیدسنگی، شهابی و حسن‌زاده چوکانلو (۱۳۹۵) و صادقی، فاتحی‌زاده، احمدی، بهرامی و اعتمادی (۱۳۹۴) در راستای این یافته است.

عوامل بسیاری در شکل‌گیری و تداوم سازگاری زناشویی دخیل، و فرض بر این است که همه این عوامل به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر یکدیگر تأثیر دارد و در کنار هم بستر لازم سازش زوجین را ایجاد می‌کند. برخی از عوامل به روابط عاطفی دوران کودکی زوجها مربوط می‌شود. در ادبیات حوزه ازدواج و خانواده، همواره بر نقش روابط اولیه دوران کودکی در شکل‌گیری ویژگیهای شخصیتی و شکل‌دهی روابط صمیمانه بعدی و چگونگی برخورد با مسائل زناشویی تأکید شده است. در الگوی پژوهش، شاخص سبک دلبستگی ایمن از جمله ویژگیهای شخصیتی است که از تجربه مربوط به روابط عاطفی اولیه تأثیر پذیرفته است. به نظر می‌رسد همسرانی که از سبک دلبستگی ایمن برخوردارند به دلیل تجربه اولیه مثبتی که در ارتباط کودک - مراقب

داشته‌اند، ویژگی‌هایی همچون اعتماد به خود، دیگران و محیط و نیز علاقه به روابط صمیمانه و نزدیک را قویا در خود پرورش داده‌اند و بنابراین از توان زیادی برای حفظ ارتباط صمیمانه و از جمله ارتباط با همسر برخوردارند. به نظر می‌رسد آنها، تفسیر و پیش‌بینی ایمن‌تری در روابط خود دارند و در نتیجه، دیدگاه‌های مثبت و خوش‌بینانه‌ای در مورد ازدواج، همسر و ارتباط با وی شکل می‌دهند که توان شخص را در کاهش تنش‌های رابطه‌ای و سازگاری با شریک زندگی افزایش می‌دهد. این ویژگی‌های رفتاری خاص، که حاصل ایمنی در دلبستگی همسران است، مبنای تعامل سازگارانه با همسر را ایجاد می‌کند. به طور کلی، یافته پژوهش مبنی بر تأثیر سبک دلبستگی ایمن بر سازگاری زناشویی و ارتباط زناشویی کارآمد با ادبیات پژوهشی در این حوزه از جمله، شکرکن، خجسته مهر، عطاری، حقیقی و شهنی ییلاق (۱۳۸۵)، دیباچی‌فروشانی، امامی‌پور و محمودی (۱۳۸۸)، نوابی‌نژاد، دوکانه‌ای‌فرد و آقاجانی (۱۳۸۸)، سیوندیان، بشارت، حبیبی و مقدم‌زاده (۱۳۹۴) و مطلب و حمیدی‌پور (۱۳۹۶) همسوست.

از دیگر مؤلفه‌های مؤثر بر ارتباط همسران، که از روابط اولیه تأثیر می‌پذیرد، تمایز یافتگی است که در پژوهش نیز به عنوان یکی از عوامل علی مؤثر بر سازگاری زناشویی معرفی شده است. تمایز یافتگی از مفاهیم مهم نظریه سامانه‌های خانواده و بیانگر تعادلی است که شخص بین نیروهای وحدت و فردیت در سطح درون روانی و فرا روانی برقرار می‌کند و حاصل آن ایجاد تعادل بین حفظ استقلال و تداوم ارتباط با افراد مهم زندگی است (متیارد، آندرسون و مارکس^۱، ۲۰۱۱). در نظام‌های زناشویی تمایز یافته، همسران به یکدیگر اجازه می‌دهند که نقشی نرمش پذیرتر داشته باشند و رابطه‌ای صمیمانه‌تر برقرار کنند و تفاوت عقاید یکدیگر را با تحمل و واکنش هیجانی کمتری بروز دهند؛ به سخن دیگر برای اینکه مشکلات کمتری داشته باشند در پاسخ به عواطف دیگران آرامش خود را حفظ کنند (بوئن، ۱۹۷۸). با توجه به شاخص تمایز یافتگی، آنچه از بررسی روایتهای مشارکت‌کنندگان به دست آمد، حاکی بود که سطح مطلوبی از فردیت یافتگی در این زوجها شکل گرفته است؛ بنابراین، آنها به آمیختگی عاطفی و فکری با همسر خود تمایلی ندارند. این زوجها به سطح مطلوبی از تفکر واقع‌بینانه دست یافته‌اند و بنابراین، درک صحیحی از جایگاه خود در زندگی زوجی و تعاملات زناشویی‌شان دارند. آنها پیرو رهنمودهای خانواده یا دیگر افراد نیستند؛ بلکه جهت و مسیر زندگی خود را خودشان ترسیم می‌کنند و مهمتر از همه اینکه در عین

حفظ صمیمیت، هویت و فردیت خود را نیز پاس می‌دارند. با توجه به اینکه پس از ازدواج و شروع زندگی مشترک، داشتن فردیت بویژه برای زنها کمتر مورد پذیرش قرار می‌گیرد، زوجین مشارکت‌کننده اذعان کردند که این فرصت را به همسر خود می‌دهند که از فردیت خود بهره‌مند شود و فرصتی برای پرداختن به علایق و برنامه‌های فردی خود داشته باشد. پیامد این تنظیم فاصله، آرامش و راحتی است که پیامد مثبت آن به زندگی زوجی انتقال می‌یابد.

با توجه به مجموع ویژگیهایی که برای همسران تمایز یافته بر شمرده شد در تبیین این یافته به نظر می‌رسد مهمترین عاملی که به سازگاری زناشویی آنها منجر می‌شود این است که این همسران در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی مشترک زناشویی اجازه نمی‌دهند احساسات و عواطف، کنترل آنها را در اختیار بگیرد؛ بلکه در چنین موقعیتهایی، راه‌حلی و برخوردهای منطقی را به کار می‌گیرند و در نتیجه سازش بیشتری نشان می‌دهند. از سوی دیگر به دلیل اینکه این همسران دچار همجوشی یا گسست عاطفی نیستند در روابط بین فردی و از جمله در نزدیکترین ارتباط خود، صمیمیت واقعی را تجربه می‌کنند. ظرفیت زیاد این همسران در صمیمیت اصیل و واقعی، توان آنها را برای بروز مؤلفه‌های سازگاری در روابط زوجی ارتقا می‌بخشد و در نتیجه این همسران رضایت و سازگاری بهتری را تجربه می‌کنند.

در بررسی ادبیات پژوهشی همسو با این یافته می‌توان به مطالعات هیل (۲۰۰۵)، اسکوران و دندی^۱ (۲۰۰۴)، لوهان و کوپتا (۲۰۱۶)، تیموری آسفیچی، غلامعلی لواسانی و بخشایش (۱۳۹۱) و رییس‌الساداتی، نظر‌بلند و خوش‌کنش (۱۳۹۵) اشاره کرد که در پژوهشهای خود به این نتیجه رسیدند که زوجهای با سطح تمایز یافتگی زیاد، سازگاری زناشویی بهتری دارند. علاوه بر این، بررسی کاظمیان مقدم، مهربابی‌زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان (۱۳۹۵) نیز نشان داد که بین تمایز یافتگی زیاد و رضایت زناشویی زوجین در مراحل مختلف زندگی رابطه مثبت وجود دارد.

از سوی دیگر، ورود به دنیای زناشویی، نیازمند نوعی پختگی و بلوغ عاطفی همراه با آمادگیهای احساسی - هیجانی نیز هست. بر این اساس می‌توان اذعان کرد که امکان مدیریت صحیح هیجانها در زوجین، ضروری است. پژوهشهای شناختگرایان و زوج درمانگران شناختی تأکید می‌کند که از میان عوامل غیر شناختی، بلوغ عاطفی نقش مهمتری در پدید آیی، ساخت و تحول رابطه زناشویی دارد (مهبین‌ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی، ۱۳۹۰). مشارکت‌کنندگان

این پژوهش اذعان کردند که در وضعیت‌های دشوار، کنترل هیجانی و عاطفی خود را حفظ می‌کنند و در نتیجه چنین تسلطی می‌توانند رابطه مسالمت‌آمیزتر و سازگارانه‌تری با همسر خود برقرار کنند. به نظر می‌رسد برخورداری آنها از سطح مطلوب رشد عاطفی، جلوی بروز خشونت و رفتارهای پر خاشک‌گرانه را می‌گیرد؛ یعنی با توجه به اینکه این همسران به لحاظ عاطفی به رشد کافی رسیده‌اند، هنگام رویارویی با مشکلات تلاش می‌کنند به جای اعمال خشونت با صبر و حوصله به صحبت‌های یکدیگر گوش دهند و به دنبال راه‌حل برآیند. این همسران از ظرفیت زیادی برای پذیرش انتقادهای همسر خود برخوردارند و به جای رویارویی منفی با این انتقادات، پذیرای آنها هستند. در موقع بروز اختلاف و ناراحتی نیز با گذشت و خطاپوشی، ارتباط خود را حفظ می‌کنند و در واقع در مقابل رفتار آزارنده همسر خود، مهربانی، ملایمت و دلسوزی نشان می‌دهند. با توجه به اینکه در روابط زناشویی به دلیل نزدیکی زوجین این امکان هست که عمداً یا سهواً موجبات رنجش خاطر یکدیگر را فراهم کنند، هر چه توان بیشتری برای گذشت و چشم‌پوشی باشد، روابط زناشویی سازگارانه‌تر خواهد بود. در پژوهش‌های همسو با این یافته، صفارپور (۱۳۸۵) به این نتیجه دست یافت که بین حیطه‌های بلوغ عاطفی و مؤلفه‌های سازگاری زناشویی، رابطه مثبتی وجود دارد. نتایج بررسی قیصری، امان‌الهی و خواجه (۱۳۹۵) نیز نشان داد که بین بلوغ عاطفی و سازگاری زناشویی در زنان رابطه مثبت وجود دارد. پژوهش‌های گاتمن (۱۹۹۴)، به نقل از آلستاین^۱، (۲۰۰۲) نیز نشان می‌دهد زوجهای آشفته نسبت به زوجهای غیر آشفته، تقابل عاطفی منفی‌تری نشان می‌دهند.

علاوه بر بلوغ عاطفی، یکی دیگر از شاخصهای ارتباط زناشویی کارآمد، بلوغ فکری و شناختی است. رشد و بلوغ فکری محصول تحول شناختی است که افراد در طی مراحل از تولد به بعد طی می‌کنند. ممکن است افراد در سنین متفاوتی از آمادگیهای عقلی و فکری لازم برای ازدواج و برخورداری از ارتباطی کارآمد با همسر برخوردار شوند. داشتن انتظارات منطقی و معقول، عدم پافشاری بر افکار نادرست، قدرت تجزیه و تحلیل مسائل، انتخاب درست، مسئولیت‌پذیری در برابر رفتار و کردار و کنترل زبان، همگی از نشانه‌های بلوغ فکری همسران در ازدواج است. با توجه به مطالب مشارکت‌کنندگان و با الهام از رویکردهای شناختی در تبیین می‌توان گفت نحوه‌ای که همسران در زندگی زناشویی و برقراری ارتباط با همسرشان می‌اندیشند

بر چگونگی تجربه هیجانات و بروز رفتارهای آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین به نظر می‌رسد همسرانی که از رشد مطلوبی در تواناییهای فکری و شناختی برخوردارند و کفایت عقلی لازم را برای اداره رویدادهای زندگی از جمله ارتباط با همسر کسب کرده‌اند، می‌توانند قضاوت‌های صحیحی در مورد زندگی داشته باشند، خواسته‌ها و انتظارات آنها از همسرشان منطقی و معقول است و به دلیل مثبت‌اندیشی می‌توانند افکار منفی و نادرست را از خود دور کنند. از آنجا که این زوجین به رشد فکری مطلوبی دست یافته‌اند، توانایی پذیرش مسئولیت در برابر خود و دیگران را دارند. به علاوه، این زوجها اهداف شفافی برای زندگی زوجی خود مشخص می‌کنند و برای رسیدن به آنها راهبردهای سالم و مناسبی را بر می‌گزینند و از قدرت ارزیابی راهبردهای انتخابی نیز برخوردارند.

در فرایند ارتباط زناشویی کارآمد، راهبردهای برقراری ارتباط که از سازگاری همسران به دست می‌آید، عبارت است از تشویق (شامل مؤلفه‌های حمایت، پذیرش و قدردانی) و تعامل مثبت (شامل مؤلفه‌های مهارتهای ارتباطی، حل تعارض و ارتباط سازنده). مشارکت‌کنندگان این پژوهش اذعان کردند که از تشویق به عنوان فرایند پاداش‌دهی بهره می‌برند که طیف وسیع آن از نگاه تحسین برانگیز تا تشویق مالی بزرگ را در بر می‌گیرد. تمرکز بر توان مثبت، حمایت، پذیرش و اعتماد از عناصر تشویق است و زوجین با به کارگیری این عناصر، سامانه انگیزشی همسر خود را تحریک می‌کنند و احساس خوشایندی را در او به وجود می‌آورند و بدین طریق، شوق و علاقه او را به اجرای دوباره کارها تقویت می‌کنند. در این الگوی پیشنهادی، تشویق شامل مؤلفه‌هایی از قبیل حمایت، پذیرش و قدردانی از همسر است. در ارتباط کارآمد، زوجین از یکدیگر قدرشناسی می‌کنند؛ بدین معنا که به همسر خود می‌گویند و به او نشان می‌دهند که رفتار، گفتار و فعالیت‌های او را ارزشمند می‌دانند. قدردانی موجب می‌شود زوجها به جنبه‌های مثبت ارتباط خود بیشتر توجه، و در نتیجه رضایت بیشتری در خود احساس کنند. همان‌طور که آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) نیز نشان داده‌اند، سطوح بالای قدردانی با رضایت از زندگی و بخشش رابطه دارد. طبق نظریه رفتاری، این سپاسگزاریها و قدردانیها، انگیزه همسران را برای تکرار و تداوم رفتارهای مطلوب افزایش می‌دهد و پیامد چنین ارج نهادنی، افزایش صمیمیت رابطه زوجی است. علاوه بر این، این همسران ضمن پذیرش همه جانبه از هم از یکدیگر حمایت به عمل می‌آورند. زوجهای موفق، حمایت از همسر را به عنوان ارزش در زندگی خود حفظ می‌کنند. زوجهای موفق در کمک و همراهی همسر از هیچ چیزی دریغ نمی‌کنند و این همراه بودن و حمایتی بودن، ارتباط آنها را تعمیق می‌بخشد (شاموی، ۲۰۰۳ به نقل از صاحب‌دل، ۱۳۹۴). این رفتارهای مراقبتی همسران می‌تواند بر

روابط عاشقانه آنها تأثیرگذار باشد. کولینز و فینی^۱ (۲۰۰۰) معتقدند کیفیت حمایتی که زوجها می‌خواهند و می‌توانند برای یکدیگر فراهم کنند، یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی کیفیت و پایداری ارتباط است. آنها نشان دادند زمانی که یکی از زوجین درباره نگرانیهای شخصی صحبت می‌کند و دیگری رفتار حمایتی نشان می‌دهد، احساس بهزیستی هیجانی و خلق مثبت در فرد دریافت‌کننده مراقبت بلافاصله ارتقا می‌یابد. همسو با این یافته، فتحی، اسمعیلی، فرحبخش و دانش‌پور (۱۳۹۴) نیز در مطالعه کیفی خود به این نتیجه رسیدند که حمایت از همسر و منظومه زناشویی یکی از راهبردهای سازنده برای حل تعارضهای زناشویی و خانوادگی است. با توجه به آنچه بیان شد، تشویق و عناصر آن به عنوان راهبرد مورد استفاده همسران در ارتباط کارآمد در موفقیت و کارآمدی ارتباط زناشویی آنان نقشی اساسی دارد.

راهبرد دیگر این پژوهش، تعامل مثبت همسران است. نوع تعامل زوجها با یکدیگر در تحقق کارآمدی ارتباط زناشویی و موفقیت ازدواج نقش مهمی دارد. از این روست که در متون اسلامی از "حسن معاشرت" یاد شده است که بر تأکید عمیق و حساسیت زیاد دین نسبت به تعامل سازنده و مثبت میان همسران دلالت دارد. بر اساس نتایج این پژوهش به کارگیری الگوهای ارتباطی صحیح و بهره‌گیری از مهارتهای ارتباطی و شیوه‌های حل تعارض به منزله ابزارهای مثبت و سازنده به منظور برقراری تعامل مناسبتر بین زوجها به شمار می‌رود. پژوهشگران اعتقاد دارند زمانی که تعامل منفی بین زوجها کمتر، و تعامل مثبت بین آنها بیشتر باشد، ارتباط بین آنها به ارتباطی صادقانه تبدیل می‌شود که در این ارتباط، آنها به یکدیگر کمک می‌کنند تا درک مشترکی از علایق یکدیگر داشته باشند و شباهتهایشان را برجسته و پررنگ کنند. این رفتارها سبب می‌شود که هر یک از همسران در مواقع نیاز، کمک دیگری، و در مواقع تعارض به دنبال راه‌حلی برای پایان دادن به تعارض باشد (گاتمن، سوانسون و سوانسون، ۲۰۰۲). به طور خلاصه می‌توان گفت به نظر می‌رسد همسران در ارتباط کارآمد خود به دلیل اتخاذ الگوی مراوده‌ای سالم و مجهز بودن به مهارتهای ارتباطی در رویارویی با موقعیت‌های تعارض برانگیز، سعی در درک دیدگاه‌های یکدیگر دارند و در سایه مدیریت صحیح تعارضهای زناشویی به صمیمیت و کیفیت کلی زندگی زناشویی آنها خللی وارد نمی‌شود. همسو با این یافته، پژوهشهای بسیاری نشان می‌دهد که مدیریت تعارضهای ارتباط زناشویی، عاملی مهم و تعیین‌کننده در کیفیت کلی ارتباط زناشویی است (ویلر،

کیمبرلی و شاون^۱، ۲۰۱۰؛ هاروکس^۲، ۲۰۱۰؛ چنگ^۳، ۲۰۱۰).

شرایط زمینه‌ای یا بستر ارتباط زناشویی کارآمد برآمده از الگوی این پژوهش عبارت است از آموزه‌های خانواده اصلی و دینداری. زوجیهایی که ارتباط کارآمدی دارند، بخش عمده‌ای از تعاملات زناشویی خود را در دوران کودکی و از طریق مشاهده تعاملات زناشویی والدین آموخته‌اند. پژوهشهای بسیاری نیز نشان می‌دهد که رفتار آینده فرزندان در زندگی، نمونه رفتار والدین آنها خواهد بود (پوئاوی و ویگنولز^۴، ۲۰۰۸). این یافته را می‌توان از چند دیدگاه تبیین کرد؛ از جمله در نظریه‌های روان‌پویشی این باور هست که رابطه با والدین در دوران کودکی و فرافکنی آن به روابط صمیمانه بعدی، تعیین‌کننده کارکرد فرد در رابطه صمیمانه زناشویی و نوع رویارویی با مسائلی مانند استقلال، وابستگی و تعهد است (سباتلی و بارتل - هرینگ^۵، ۲۰۰۳). می‌توان از دیدگاه نظریه سیستمی نیز به این موضوع نگریست. طبق نظریه سیستمی، ارزشها، ویژگیها، قواعد و الگوهای هر خانواده به همان خانواده منحصر است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود؛ یعنی هر فرد آنها را از خانواده مبدأ خویش به ارث می‌برد و با آنها وارد ازدواج می‌شود (ثنایی‌ذاکر، ۱۳۷۸). بنابراین می‌توان گفت بسیاری از رفتارهای همسران، بازتولید رفتارهای آموخته شده در خانواده‌های آنهاست.

طبق الگو در کنار آموزه‌های خانواده اصلی، شاخص دیگری که بر تعامل زوجی تأثیر می‌گذارد و در نهایت به ارتقای کیفیت زندگی همسران می‌انجامد، دینداری است. هونلر و گنجوز معتقدند نگرش دینی می‌تواند در ارتباط زناشویی مؤثر باشد؛ زیرا دین شامل رهنمودهایی برای زندگی و ارائه‌کننده سامانه باورها و ارزشهاست که این ویژگیها می‌تواند بر زندگی زناشویی تأثیر بگذارد (خدایاری‌فرد، شهابی و اکبری زردخانه، ۱۳۸۶). باورهای دینی و ارتباط با خدا با تقویت تقوا و پاکدامنی، عشق، بخشایش، مصالحه کردن و ایثار و فداکاری (هرناندز^۶، ماهونی و پارگامنت^۷، ۲۰۱۱) موجب ترقی و بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. به نظر می‌رسد که باورها و رفتار دینی همسرانی که از ارتباط زناشویی کارآمد برخوردارند، آنها را به کمال بیشتر سوق می‌دهد و با تأثیر بر سلامت الگوهای تعاملی آنها، رضایت بیشتر را برای آنها

1 - Wheeler, Kimberly & Shawna
 2 - Horrocks
 3 - Cheng
 4 - Powdthavee & Vignoles
 5 - Sabatelli & Bartle-Haring
 6 - Hernandez
 7 - Pargament

به ارمغان می‌آورد. بنابراین، دینداری به عنوان آسانگر تعاملات زناشویی و حل تعارضها در روابط زوجها عمل می‌کند. در راستای این یافته، پژوهشهای زیادی به بررسی دین و تأثیر آن بر زندگی زناشویی پرداخته، و حجم وسیعی از مطالعات نشان داده است که معنویت و دینداری با ایجاد راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متعادل در برابر مشکلات (حسنوویچ و پاچویچ^۱، ۲۰۱۰؛ فاطمی‌نیک، سودانی و مهربابی‌زاده هنرمند، ۱۳۹۵ و نجفی، ۱۳۸۹) همبستگی دارد.

در الگوی پژوهش، حمایت اجتماعی به عنوان مقوله مداخله‌گر در فرایند ارتباط زناشویی کارآمد، بیانگر عامل واسطه‌ای است که بر موقعیت محیطی مؤثر بر راهبردهای زوجها برای برقراری ارتباط کارآمد تأکید می‌کند. حمایت اجتماعی نشان می‌دهد میزان ادراک فرد از محبت و حمایت خانواده، دوستان و اطرافیان وی در مقابل تنیدگیها و حوادث است (کوب^۲، ۱۹۷۶ به نقل از تری، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد با توجه به یکی از ذاتی‌ترین ویژگیهای انسان، یعنی اجتماعی بودن، تنظیم صحیح دایره و دامنه ارتباط با خانواده‌های اصلی، بستگان، دوستان و آشنایان و برخورداری از منابعی مانند اعتماد به اطرافیان مهم و حمایتهای اجتماعی، عملی و مالی آنها بر تعاملات زوجی تأثیر مثبتی دارد و باعث می‌شود همسران مشکلات کمتری داشته باشند؛ زیرا حمایت اجتماعی با کاهش میزان تنش و تأمین پشتوانه‌های لازم هم مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق تأثیرگذاری بر راهبردهای تعاملی و رفتارهای مختلف همسران اثر می‌گذارد و از این طریق سبب انتخاب راهبردهای تعاملی مثبت‌تر از جانب زوجین و بهبود سلامت رابطه و رضایت از زندگی زناشویی می‌شود. مطالعات همسو با این یافته نیز ارتباط حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی (تانیگوچی و کافمن^۳، ۲۰۱۴)، کیفیت کلی رابطه (خدادادی سنگده، ۱۳۹۴)، ارتباطات زناشویی صمیمی (پاشا، صفرزاده و مشاک، ۱۳۸۶) و سازگاری زناشویی (مقصودی، موسوی‌نسب و بازمانده، ۱۳۹۳؛ جلالی و عادلیان‌راسی، ۱۳۹۴ و دم‌ریحانی، بهزادی‌پور و طهماسبی، ۱۳۹۶) را نشان می‌دهد.

در الگوی ارتباط زناشویی کارآمد، برایندها راهبردهای تشویق و تعامل مثبت، والدگری کارآمد و کیفیت مطلوب زندگی زناشویی است. به نظر می‌رسد که فرزند در ارتباط همسران نقش مهمی دارد و رضایت از فرزندان و شیوه فرزندپروری به افزایش رضایت از رابطه منجر می‌شود. در مقابل نیز روابط زناشویی رضایت بخش، عاملی مهم در عملکرد خوب خانواده است و به طور مستقیم یا

1 - Hasanovic & Pajevic
2 - Cobe
3 - Taniguchi & Kauffman

غیر مستقیم والدگری مؤثر را آسان می‌کند؛ روابط فرزندان را با یکدیگر و با والدین بهبود می‌بخشد و باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق بین کودکان می‌شود. با توجه به اینکه در الگو، کارآمدی زوجین در والدگری یکی از پیامدهای تعامل مثبت همسران است، می‌توان گفت از آنجا که زوجها در ارتباط کارآمد، زیر فشار تعارضهای زناشویی قرار ندارند و روابط خود را صحیح مدیریت می‌کنند، از آرامش لازم برای عمل به وظایف و مسئولیتهای والدینی خود برخوردارند. همسو با این یافته، تیلمن (۲۰۰۷) معتقد است زمانی که پدر و مادر تحت تأثیر تعارض زناشویی به صورت منفی قرار دارند، نوجوان ممکن است برای مدیریت موفق مسئولیتهای خود، راهنماییهای لازم را از والدین خود دریافت نکند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت همسرانی که نیازهای بنیادی آنها به عشق، محبت، احترام و صمیمیت در روابط زناشویی مورد توجه قرار می‌گیرد و برآورده می‌شود، محبت و عاطفه خود را به فرزندان منتقل می‌کنند که در پی آن، احساس رضایتمندی از زندگی در فرزندان نیز ارتقا می‌یابد. در چنین بستری با توجه به پدیده‌های انتقال بین نسلی و یادگیری مشاهده‌ای می‌توان گفت آموزه روشهای حل موفقیت آمیز تعارضها از همسران به فرزندان آنها نیز انتقال می‌یابد و فرزندان در وضعیت مقتضی با بهره‌گیری از این آموزه‌ها مدیریت صحیحی در کارهای مربوط به خود به کار می‌بندند. در پژوهشی همسو، بهرامی احسان، رضازاده، اسداله تویسرکانی و زهرایی (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیده‌اند که خانواده‌هایی که برای حل تعارض از روشهای کارآمدی استفاده می‌کنند، فرزندان، آنها را فرا می‌گیرند و در پی آن، رضایتمندی از زندگی افزایش می‌یابد.

از سوی دیگر، آنچه از روایت‌های مشارکت‌کنندگان به دست آمد، دلالت می‌کند که آنها برآورد مطلوبی از زندگی خود دارند؛ چرا که وقایع شادی آور و لذت‌بخش پرتکراری در زندگی آنها رخ می‌دهد و تجربه چنین هیجانات مثبتی بر ابعاد جسمانی، شناختی و روانی آنها تأثیر عمیقی می‌گذارد. در کنار چنین تجربیاتی، این زوجها به رشد و تعالی همدیگر توجه زیادی معطوف می‌دارند و پا را از عمل به وظایف فراتر می‌نهند و با اقدام در راستای فراتر از وظایف زوجی خود، موجبات رشد و بالندگی همسر خود را فراهم می‌آورند. علاوه بر اینها، این همسران روابط جنسی سالم و خوشایندی دارند و این مسئله را از مهمترین علل خوشبختی خود به شمار می‌آورند. مجموع این ویژگیها، کیفیت خوب زندگی زناشویی آنها را نشان می‌دهد که طبق الگو، برابند راهبردهای تشویق و تعامل مثبت است. یافته‌های پژوهش بخشوده، بهرامی احسان و رضازاده (۱۳۹۲) نیز نشان داد که نبود ارتباطات مناسب بین همسران و سطح انتظارات زناشویی زیاد و مبتنی

بر عقاید غیر واقعی و آرمانی می‌تواند در کاهش کیفیت زندگی آنها مؤثر باشد. پژوهش‌های مختلف دیگر همسو با این یافته پژوهش نیز به رابطه کیفیت زناشویی با چگونگی ارتباط زوجها (هازان و شاور^۱، ۱۹۸۷؛ کولینز و رید^۲، ۱۹۹۰؛ فینی^۳، ۱۹۹۹؛ کرولی^۴، ۲۰۰۶؛ دی وایت و هور^۵، ۲۰۰۸) و رضایت زناشویی (کریسی^۶، ۲۰۰۲؛ هسلی^۷، ۲۰۰۶؛ دی وایت و هور، ۲۰۰۸ و موحدی، موحدی و کریمی نژاد، ۱۳۹۳) اشاره می‌کند.

در پایان یادآور می‌شود پژوهش با انتخاب روش نظریه زمینه‌ای و با هدف توصیف شاخصهای ارتباط زناشویی کارآمد صورت گرفت. گرچه لازم است بر این نکته تأکید شود که این پژوهش هرگز مدعی نیست که مطالعه‌ای جامع را پی‌ریزی کرده است، هدف آن، ارائه الگوی نظری بر اساس داده‌های سطح خرد بود. شاخصهای ارتباط زناشویی کارآمد از درون مصاحبه‌های کیفی عمیق با پانزده زن و مرد به دست آید که هر یک به فراخور درکی که نسبت به تجربیات زندگی خویش داشت به چند مورد از آنها اشاره کرد. البته، روایان در روایت داستانهای زندگی خود به یک شکل و یک اندازه بر این شاخصها تأکید نکردند.

منابع

- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌اله (۱۳۹۰). نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی و فاعلی. *روانشناسی تحولی*. ۸(۲۹)، ۸۴ - ۷۵.
- استراوس، آنسلم؛ کریبن، جولیت (۱۳۹۱). مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای. ترجمه ابراهیم افشار. تهران: نشر نی.
- افروز، غلامعلی (۱۳۹۳). مبانی روانشناختی خانواده و رابطه زن و شوهر با تأکید بر حقوق عاطفی متقابل. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- بخشوده، اسماء؛ بهرامی‌احسان، هادی؛ رضازاده، محمدرضا (۱۳۹۲). نقش انتظارات زناشویی و ارتباط‌های سالم (مناسبات زوجی دین محور) در پیش‌بینی کیفیت زندگی. *علوم روانشناختی*. ۱۳(۴۹).
- بهرامی‌احسان، هادی؛ رضازاده، محمدرضا؛ اسداله‌تویسرکانی، مریم؛ زهرایی، شقایق (۱۳۹۱). تأثیر سبک‌های والدگری ادراک شده و رضایتمندی زناشویی در تبیین رواندرستی فاعلی فرزندان. *علوم روانشناختی*. ۴۵.

1 - Hazan & Shaver
2 - Read
3 - Feeney
4 - Crowley
5 - Dewitte & Houwer
6 - Creasey
7 - Haseley

- پاشا، غلامرضا؛ صفرزاده، سحر؛ مشاک، رویا (۱۳۸۶). مقایسه سلامت عمومی و حمایت اجتماعی بین سالمندان ساکن خانه سالمندان و سالمندان ساکن در خانواده. **خانواده پژوهی**. ش ۳(۹): ۵۱۷ - ۵۰۳.
- تیموری آسفیچی، علی؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ بخشایش، علیرضا (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبکهای دلبستگی و خودمتمایزسازی. **خانواده پژوهی**. ۳۲(۸): ۴۶۳ - ۴۴۱.
- ثنایی‌ذاکر، باقر (۱۳۷۸). نقش خانواده اصلی در ازدواج فرزندان. **تازه‌ها و پژوهشهای مشاوره**. ش ۱(۲): ۴۶ - ۲۱.
- جلالی، هراه؛ عادل‌یان‌راسی، حمیده (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی و سازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق. **مددکاری اجتماعی**. ش ۴(۴): ۵۰ - ۱۶.
- خدادادی‌سنگده، جواد (۱۳۹۴). **شناسایی و سنجش شاخصهای سلامت خانواده و ارائه الگوی خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی - اجتماعی**. پایان‌نامه دکتری. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- خدایاری‌فرد، محمد؛ شهابی، روح‌اله؛ اکبری‌زردخانه، سعید (۱۳۸۶). رابطه نگرش دینی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل. **خانواده پژوهی**. ش ۳(۱): ۶۲۰ - ۶۱۱.
- خطیبی، اعظم (۱۳۹۴). بررسی تأثیر هر یک از مؤلفه‌های سازگاری بر انسجام خانواده اقوام شهر همدان با رویکرد جامعه‌شناختی. **جامعه‌شناسی ایران**. ش ۱۶(۲): ۱۶۹ - ۱۳۵.
- خجسته‌مهر، رضا؛ محمدی، رزگار (۱۳۹۵). تجربه خوشبختی در ازدواجهای پایدار: یک مطالعه کیفی. **روانشناسی خانواده**. ش ۳(۲): ۷۰ - ۵۹.
- دانایی‌فرد، حسن؛ امامی، سیدمجتبی (۱۳۸۶). راهبردهای پژوهش کیفی: تأملی بر نظریه‌پردازی داده بنیاد. **اندیشه مدیریت**. ش ۱(۲): ۹۷ - ۶۹.
- دم‌رحمانی، نفیسه؛ بهزادی‌پور، ساره؛ طهماسبی، صدیقه (۱۳۹۶). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی در زنان مبتلا به سرطان پستان پس از ماستکتومی. **نشریه جراحی ایران**. ش ۲۵(۱): ۶۷ - ۶۱.
- دیباچی‌فروشانی، فاطمه‌سادات؛ امامی‌پور، سوزان؛ محمودی، غلامرضا (۱۳۸۸). رابطه سبکهای دلبستگی و راهبردهای مدیریت تعارض با رضایت زناشویی. **اندیشه و رفتار**. ش ۳(۱۱): ۱۰۱ - ۸۷.
- رئیس‌الساداتی، فاطمه؛ نظربلند، ندا؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم (۱۳۹۵). بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تمایزیافتگی با میزان سازگاری زناشویی. **مطالعات ناتوانی**. ش ۶(۱۲): ۳۶ - ۲۸.
- سیوندیان، مولود؛ بشارت، محمدعلی؛ حبیبی، مجتبی؛ مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۴). نقش تعدیل‌کننده استحکام من در رابطه بین سبکهای دلبستگی و سطوح سازگاری زوجین. **سلامت اجتماعی**. ش ۳(۱): ۵۳ - ۴۱.
- شکرکن، حسین؛ خجسته‌مهر، رضا؛ عطاری، یوسفعلی؛ حقیقی، جمال؛ شهنی‌بیلاق، منیجه (۱۳۸۵). بررسی ویژگیهای شخصیتی، مهارتهای اجتماعی، سبکهای دلبستگی و ویژگیهای جمعیت شناختی به عنوان پیش‌بینی‌های موفقیت و شکست رابطه زناشویی در زوجهای متقاضی طلاق و عادی در اهواز. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی**. ش ۳(۱): ۳۰ - ۱.

- صاحب‌دل، حسین (۱۳۹۴). **شناسایی و سنجش شاخصهای ازدواج موفق**. پایان‌نامه دکتری. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه خوارزمی.
- صادقی، مسعود؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، عذرا (۱۳۹۴). **تدوین الگوی خانواده سالم بر اساس دیدگاه‌های متخصصان (یک پژوهش کیفی)**. **مشاوره و روان درمانی خانواده**. ش (۱۶)۵: ۱۷۰ - ۱۴۲.
- صداقت‌خواه، عاطفه؛ بهزادی‌پور، ساره (۱۳۹۶). **پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روانشناختی**. **زن و جامعه**. ش ۸(۲): ۷۷ - ۵۷.
- صفارپور، آزاده (۱۳۸۵). **بررسی و مقایسه رابطه بلوغ عاطفی و سازگاری زناشویی کارکنان مرد متأهل دارای استنباط سالم و ناسالم از خانواده‌های خود در شرکت خطوط لوله نفت منطقه تهران**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شیراز.
- عارفی، مختار؛ محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۱). **پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ارتباط و صمیمیت جنسی**. **مشاوره و روان درمانی خانواده**. ویژه‌نامه خانواده و طلاق. ش ۲(۱): ۵۲ - ۴۱.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۱). **رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین**. **علوم رفتاری**. ش ۶(۲): ۱۶۹ - ۱۶۱.
- کاظمیان‌مقدم، کبری؛ مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز؛ کیامنش، علیرضا؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). **نقش تمایزیافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی**. **روانشناسی خانواده**. ش ۳(۲): ۸۲ - ۷۱.
- فاطمی‌نیک، طیبه؛ سودانی، منصور؛ مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز (۱۳۹۵). **اثربخشی آموزش گروهی آموزه‌های دینی بر کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن در زوجها**. **مشاوره کاربردی**. ش ۶(۲): ۸۸ - ۷۳.
- فاتحی، الهام؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث؛ دانش‌پور، منیژه (۱۳۹۴). **حیطه‌های تعارض و راهبردهای حل آن در زوجین رضایت‌مند**. **فرهنگ مشاوره و روان درمانی**. ش ۶(۲۴): ۵۴ - ۲۹.
- قوتی‌سفیدسنگی، علی؛ شهابی، محمود؛ حسن‌زاده‌چوکانلو، حسین (۱۳۹۵). **تحلیل جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر رضایت در ازدواج‌های دانشجویی**. **مطالعات جامعه‌شناختی جوانان**. ش ۶(۲۱): ۱۵۶ - ۱۳۵.
- قیصری، سهیلا؛ امان‌الهی، عباس؛ خواجه، امراه (۱۳۹۵). **بررسی رابطه بین بلوغ عاطفی و بلوغ اجتماعی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه‌های بندرعباس**. سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- https://www.civilica.com/Paper-ICPE03-ICPE03_256.html
- محمدی، شهناز؛ باباپور، تینا؛ علی‌پور، فرشید (۱۳۹۲). **نقش پیش‌بین سبک‌های هویت و پنج عامل شخصیت در تعارضات زناشویی زوجین ۲۰ تا ۴۰ ساله**. **پژوهشهای مشاوره**. ش ۱۳(۴۹): ۱۴۵ - ۱۲۷.
- مطلب، زهرا؛ حمیدی‌پور، رحیم (۱۳۹۶). **رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله با استرس با سازگاری زناشویی**. **اصول بهداشت روانی**. ش ۱۹(۳): ۱۲۵ - ۱۱۶.

- مقصودی، سوده؛ موسوی‌نسب، سیدمحمدحسین؛ بازمانده، طاهره (۱۳۹۳). بررسی رابطه حمایت اجتماعی و عشق ورزی با سازگاری زناشویی در زنان شاغل ادارات دولتی شهر کرمان. اولین کنفرانس ملی تحقیق و توسعه در هزاره سوم. https://www.civilica.com/Paper-RDTM01-RDTM01_210.html
- موحدی، معصومه؛ موحدی، یزدان؛ کریمی‌نژاد، کلثوم (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین باگذشت. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ش ۴(۴): ۶۵۲ - ۶۳۳.
- مهبین‌ترابی، سمیه؛ مظاهری، محمدعلی؛ صاحبی، علی؛ موسوی، ولی‌الله (۱۳۹۰). تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی. بلوغ عاطفی و ناراضایتی زناشویی در زنان. نشریه بین‌المللی علوم رفتاری. ش ۵(۲): ۱۳۹ - ۱۲۷.
- نجفی، حسین (۱۳۸۹). بررسی رابطه جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی و صمیمیت زناشویی معلمان دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
- نظری، علی‌محمد؛ طاهری‌راد، محسن؛ اسدی، مسعود (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوجها. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ش ۴(۴): ۵۴۲ - ۵۲۷.
- نظری، علی‌محمد؛ نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۴). بررسی تأثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ش ۴(۱۳): ۵۹ - ۳۵.
- نوابی‌نژاد، شکوه؛ دوکانه‌ای‌فرد، فریده؛ آقاجانی، فرنوش (۱۳۸۸). بررسی رابطه سبک دلبستگی و شادکامی با رضایت زناشویی متأهلین شاغل در بیمارستان خاتم‌الانبیاء شهر تهران. زن و مطالعات خانواده. ش ۲(۶): ۱۴۹ - ۱۲۱.

- Adamczyk, K., & Bookwala, J. (2013). Adult attachment and single vs. partnered relationship status in Polish University students. *Psihologijiske teme*, 22(3), 481-500
- Agbana, E. O., & Odewumi, S. O. (2001). Married people and stability at home. *Nigeria Journal of Gender Development*, 2(2), 149-153.
- Alstine, G. T. (2002). A review of research about an essential aspects of emotionally focused couple therapy: attachment theory. *Journal of Pastoral Counseling*, 37. 101-118.
- Anderson, M., Trudel, S., Bounader, L., Boyer, A., & Villeneuve, F. (2008). Effects of a marital and sexual enhancement intervention for retired couples: The marital life and aging well program. *Journal of Sexologist*, 17, 265- 276.
- Anghel, T. C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Experimental Psychotherapy*, 19(3), 14-19
- Bowen M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aaronson.
- Campbell, T. L., (2003). The effectiveness of family interventions for physical disorders. *Journal of Marital and Family*, 29 (2), 263-281.
- Cheng, C. C. (2010). A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International journal of intercultural relations*, 34(4), 354-362.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, N. L., Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an Attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*. 78(6), 1053-1073.

- Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict styles to marital romantic couples. *Journal of Counseling & Psychology*, 49(3), 365-375.
- Crowley, A. K. (2006). The relationship of adult attachment style and interactive conflict style to marital satisfaction. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy, Texas A & M University.
- Dewitte, A., Houwer, J. D. (2008). Adult attachment and attention to positive and negative emotional face expressions. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 498-505.
- Eboni, B., & Deborah, H. (2010). Improving couples' communication. Gainesville: University of Florida.
- Esere, M. O. (2002). Approaches to marital therapy. *The Nigerian Journal of Guidance and Counselling*, 8(1), 61-85.
- Fallis, E. E. (2014). The Longitudinal Association of Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction. Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, the University of Waterloo.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationship. New York: Guilford Press.
- Gottman, J. M., Swanson, C., & Swanson, K. (2002). A general system theory of marriage: Nonlinear difference equation modeling of marital interaction. *Personality & Social Psychology Review*, 6 (4): 326-340.
- Hasanovic, M., & Pajevic, I. (2010). Religious moral beliefs as mental health protective factor of war veterans suffering from PTSD, depressiveness, anxiety, tobacco and alcohol abuse in comorbidity. *Psychiatr Danub*, 22(2), 203-210.
- Haseley, J. L. (2006). Marital satisfaction among newly married couples: Association with religiosity and romantic attachment style. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology. University of North Texas.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hernandez, K.M., Mahoney, A., & Pargament, K.I. (2011). Sanctification of sexuality. Implications for newlyweds' marital and sexual quality. *Journal of Family Psychology*, 25(5), 775-780.
- Hill, A. (2005). Predictors of relationship satisfaction. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology School of behaviorism, Alliant international university, Los Angeles, California.
- Holman, T. B. (2001). Premarital Prediction of Marital Quality or Breakup: Research, Theory, and Practice. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Horrocks, M. A. (2010). Financial management Practices and conflict management styles of couples in great marriages. Master thesis. Utah State University.
- Iyiani, C., & Ngwu, C. (2012). Societal Perception of Communication Strategies among Married Couples in Nsukka, South-Eastern, Nigeria. *Sociology Mind*, 2(4), 401-406.
- Lavner, A. J., Karney, R. B., & Breadbury, N. T. (2016). Does couples communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 3(78), 680-694.
- Lohan, A., & Gupta, R. (2016). Relationship between Differentiation of Self and Marital Adjustment in Indian Couples. *Journal of Psychosocial Research*, 11(1), 139-146.
- Lucas, R. E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reaction to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Madathil, J., & Benschhoff, J. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in arranged marriages and Americans in marriages of choice. *The Family Journal*, 16(3), 222-230.

- Meteyard, J. D., Andersen, K. L., & Marx, E. (2011). Exploring the Relationship between Differentiation of self and Religious Questing in students from Two Faith based Colleges. *Pastoral Psychology*, 61(3), 333-342.
- Naghdi Babaee, S., & Ghahari, S. (2016). Effectiveness of communication skills training on intimacy and marital adjustment among married women. *International Journal of Medical Research & Health Science*, 5(8), 375-380
- Ostenson, J.A. (2008). *The Neglect of Divorce in Marital Research: An Ontological Analysis of the Work of John Gottman*, Brigham Young University.
- Powdthavee, N., & Vignoles, A. (2008). Mental health of parents and life satisfaction of children: A within-family analysis of intergenerational transmission of well-being. *Social Indicators Research*. 88(3), 397-422.
- Sandin, A. E., Baucom, D. H., Burnett, C. H., Epstein, N., & Pan kin Esquer, L. A. (2001). Decision-Making power, autonomy, and communication in remarried spouses compared with first married spouses. *Family Relations*. 50(4), 326-334.
- Sheri, A., & Striof, B., (2005). *Marital adjustment and irrational beliefs*. (3rd Ed.) United State, University of Chicago Press.
- Siffert, A., & Schwarz, B. (2011). Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to their subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 262-277.
- Skowron, E. A., & Dandy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- Taniguchi, H., & Kauffman, G. (2014). Gender role attitudes, troubles talk, and marital satisfaction in Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*. 31(7), 975-994.
- Tree, H.A. (2009). *Multiple sclerosis verity, pain intensity and psychosocial factors: Associations with perceived social support, hope, Optimism, depression, and fatigue*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy, University of Kansas.
- Umberson, D., & Williams, K. (2005). Marital quality, health, and aging: Gender equity? *The Journals of Gerontology: series B*, 60(2), 109-113.
- Wheeler, L. A., Kimberly, A. U., & Shawna, M. T. (2010). Conflict resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage Family*, 72(4), 991-1005.
- Whisman, M.A., Uebelacker, L. A., & Bruce, M. L. (2006). Longitudinal association between marital dissatisfaction and alcohol use disorders in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 20(1): 164-167.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470-487.