

## Exploration of Couple Relationship Retention Strategies in Employed Women: Qualitative Content Analysis

Hamid Salimi<sup>1</sup> | Mohsen Gol Mohammadian<sup>2</sup>

Research Paper

Received:  
2 October 2021

Accepted:  
15 May 2022

P.P: 217-243

ISSN: 2645-4955  
E-ISSN: 2645-5269



DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.62.9.3

### Abstract

Employed women need strategies to maintain their marital relationship due to their extensive responsibilities in the workplace and family. This study was a qualitative study using content analysis in which data were collected using purposive sampling and in-depth semi-structured individual interviews with eight women working in government departments and non-governmental centers in Ilam City, it was collected in 1400. The duration of the interview sessions ranged from 45 to 60 minutes, and the data reached theoretical saturation point after 8 interviews. Data analysis was carried out through conventional content analysis; after the transcription of recorded interviews on paper and immersion in the data, the initial codes were extracted. To determine the main categories, initial codes were reviewed and classified in several steps. The results of the text of interviews resulted in identifying three main themes including 'intra individual and cognitive strategies', 'interpersonal and behavioral strategies' and 'emotional strategies'. The results of this study can pave the way for counselors and family therapists in the field of marital education and premarital counseling. Also working women who have a work family conflict or want to maintain and improve their marital relationship can also benefit from these findings.

**Keywords:** strategies for maintaining a marital relationship, employed women, qualitative content analysis.



1. Senior expert in family counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
2. Corresponding Author: Assistant Professor, Counseling Department, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran. [Mgolmohammadian@gmail.com](mailto:Mgolmohammadian@gmail.com)

## واکاوی راهبردهای حفظ رابطه زوجی در زنان شاغل: تحلیل محتوای کیفی

حمید سلیمی<sup>۱</sup> | محسن گل محمدیان<sup>۲</sup>

۶۲

سال هجدهم  
بهار ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۰۲/۲۵

صص: ۲۴۳-۲۱۷

شاپا چاپی: ۲۶۴۵- ۴۹۵۵  
الکترونیکی: ۲۶۴۵- ۵۲۶۹



DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.62.9.3

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

Mgolmohammadian@gmail.com

نویسندگان ©

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

### چکیده

زنان شاغل به دلیل مسئولیت‌های گسترده در محیط کار و خانواده، نیازمند راهبردهایی برای حفظ رابطه زوجی خود هستند. پژوهش حاضر، مطالعه‌ای کیفی بر پایه تحلیل محتوای کیفی است که اطلاعات آن از طریق نمونه‌گیری هدفمند و مصاحبه و عمیق نیمه‌ساختاریافته فردی با ۸ زن شاغل در ادارات دولتی و مراکز غیردولتی شهر ایلام در سال ۱۴۰۰ گردآوری شد. مدت زمان جلسات مصاحبه در دامنه ۴۵ الی ۶۰ دقیقه متغیر بود و داده‌ها بعد از ۸ مصاحبه به نقطه اشباع نظری رسید. تحلیل داده‌ها از طریق روش تحلیل محتوای عرفی قراردادی صورت گرفت که پس از پیاده کردن مصاحبه‌های ضبط‌شده روی کاغذ و غوطه‌وری در تحلیل داده‌ها کدهای اولیه استخراج شد. جهت تعیین طبقات اصلی، کدهای اولیه در چند مرحله بازبینی، بررسی و طبقه‌بندی شد. نتایج حاصل از متن مصاحبه‌ها، منجر به شناسایی سه مضمون اصلی شامل: «راهبردهای درون فردی و شناختی»، «راهبردهای بین فردی و رفتاری» و «راهبردهای عاطفی» شد. نتایج این تحقیق می‌تواند راهگشای مشاوران و درمانگران خانواده در حوزه آموزش‌های زناشویی و مشاوره پیش از ازدواج باشد؛ همچنین زنان شاغلی که دچار تعارض کار - خانواده هستند یا خواستار حفظ و ارتقای رابطه زوجی خود هستند می‌توانند از این یافته‌ها بهره‌مند شوند.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای حفظ رابطه زوجی، زنان شاغل، تحلیل محتوای کیفی.

## مقدمه

خانواده از لحاظ گستره جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی و از لحاظ اهمیت، تأثیرگذارترین عامل محیطی در شکل‌گیری شخصیت و نقش اساسی آن در ایجاد جامعه‌ای سالم بر کسی پوشیده نیست (گوبتا، ۲۰۱۰). ازدواج نیز مبنای شکل‌گیری خانواده، رویدادی است که بیشتر افراد در یکی از مراحل رشد، خصوصاً جوانی برای رفع نیازهای روانی - جسمانی به آن روی می‌آورند و نقش تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی روان‌شناختی و رشد اجتماعی افراد ایفا می‌کند (گیوی، نظری و محسن‌زاده، ۱۳۹۵). استحکام زیرسیستم زوجی از اهمیت بسیاری برخوردار است، زیرا تربیت نسل آینده را بر عهده دارد و هرگونه آسیب به آن، به دلیل تأثیر بر بهداشت روانی - جسمانی فرزندان، شایسته کنکاش است (بهیانی و ذوالفقاری، ۱۴۰۰). بر این اساس، مطالعات نشان داده‌اند بیشتر افرادی که از مشکلات روان‌شناختی و ضعف در عملکرد اجتماعی رنج می‌برند، وابسته به خانواده‌های درگیر بحران هستند، زیرا این افراد از تمرکز و آرامش روانی برای حضور مفید در جامعه برخوردار نیستند (اکحوان و کاظم‌زاد، ۱۳۹۴).

به‌مثابه پیشرفت علم و فناوری و تحولات علمی و اقتصادی در دنیا، کارکرد خانواده و نقش‌های خانوادگی و زوجی نیز دچار تغییر و تحول شده‌اند، یکی از این تحولات، حضور بیش‌ازپیش زنان در دنیای کار است (آگاه، تاجیک، کسای و عسکریان، ۱۳۹۸). تقریباً در همه کشورهای دنیا، آمار اشتغال زنان، در حال افزایش است؛ افزایش سطح تحصیلات، نیاز جامعه، تخصصی شدن علوم، پیشرفت فناوری، افزایش قدرت مالی خانواده، فشارهای اجتماعی، نیاز به استقلال فردی و شکوفایی استعدادها از جمله عوامل تمایل زنان به سمت اشتغال است (پتریگلیری و اوبودارو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). دنیای کار نیز تغییر کرده است، رقابت‌ها افزایش یافته و سازمان‌ها برای افزایش بهره‌وری به فشرده‌سازی و کاهش تعداد کارکنان روی آورده‌اند، در نتیجه کارکنان باقی‌مانده تحت فشار و استرس بیشتری قرار می‌گیرند (رابنو، تزینر و شارونی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). در این میان، زنان شاغل فشار

1. Gupta, S
2. Petriglieri, J. L., & Obodaru, O
3. Rabenu, E., Tziner, A., & Sharoni, G

جسمی و روانی بیشتری را متحمل می‌شوند، زیرا از یک سو به‌طور سنتی مسئولیت اصلی تربیت فرزندان را بر عهده دارند و از سوی دیگر باید پاسخگوی مطالبات زناشویی همسر خود باشند (جهان‌شاه لو، قربانی، ربیعی نژاد و نجارالموتی، ۱۳۹۶). زوج‌های هر دوشاغل در این قرن پیشرو هستند، این الگو با الگوی خانواده سنتی که در آن مرد، نان‌آور خانواده بود و زن مسئولیت خانه‌داری و رسیدگی به فرزندان را بر عهده داشت کاملاً تفاوت دارد (گهلوات، فوگات و کندو، ۲۰۱۹)؛ همچنین زوجین هر دوشاغل به دلیل مشغله‌های زیاد در محیط کار و مسئولیت‌های خانوادگی و زوجی، زمان کمی برای وقت‌گذرانی با دوستان و آشنایان خود دارند، در نتیجه از حمایت اجتماعی کمتری نیز برخوردارند که این به نوبه خود استرس‌های آنها را دوچندان می‌کند (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). امروزه تنش‌های شغلی امری انکارناپذیر است و هر فرد شاغل به نحوی آن را تجربه کرده است (گوبالان و پاتوسامی، ۲۰۲۰). رنجبر و عراقی (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای نشان دادند تغییر در ساختار خانواده به‌وسیله شاغل شدن هر دو عضو (زن و شوهر) موجب افزایش تعارض زناشویی و شادی کمتر در رابطه زوجی شده و در نقش‌های جنسیتی ایجاد ابهام می‌کند. این پژوهشگران همچنین دریافتند، شوهران سنتی که همسر غیرسنتی و شاغل دارند سطح بالایی از نارضایتی زناشویی و آشفتگی روانی را گزارش می‌دهند. لوندبرگ و فرانک‌هاینزر<sup>۴</sup> (۱۹۹۹)؛ به نقل از گیوی، نظری و محسن‌زاده (۱۳۹۵) سطح استرس زنان و مردان و تداوم آن بعد از اتمام کار روزانه را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه گرفتند، مردان به‌سرعت پس از اتمام کار روزانه سطح استرسشان سیر نزولی پیدا می‌کند، درحالی‌که سطح استرس زنان همچنان بالا می‌ماند.

اما شاغل بودن زوج همیشه موجب مشکلات زناشویی و خانوادگی در آنها نمی‌شود و مطالعات مختلف نتایج ضدونقیضی به‌دست داده‌اند. نتایج پژوهش ویرا، ماتياس، لویز و ماتوس<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) نشان داد زوجین هر دوشاغل سطح مشارکت بیشتری را گزارش می‌دهند و نسبت به زوجین تک‌شاغل رضایت و شادابی افزون‌تری را تجربه می‌کنند. ضمناً زنانی که همسر خود را

1. Gahlawat, N., Phogat, R. S., & Kundu, S. C
2. Pines, A. M., & Nunes, R
3. Gopalan, N., & Pattusamy, M
4. Lundberg, A. G., & Frankenhaeuser, K
5. Vieira, J. M., Matias, M., Lopez, F. G., & Matos, P. M

به‌عنوان پایگاهی امن احساس می‌کنند، روابط حرفه‌ای بهتری با همکاران خود دارند و متقابلاً حمایت اجتماعی بیشتری را از آنها دریافت می‌کنند؛ در نتیجه این حمایت‌ها، ابهام نقش کاهش و رضایت زناشویی افزایش میابد (پتریگلیری و اوبودارو، ۲۰۱۹؛ گوپالان و پاتوسامی، ۲۰۲۰). مشابه این نتیجه را در تحقیق لیندفورز، برنستون و لوندبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) مشاهده می‌کنیم که نشان دادند زنان شاغل نسبت به زنان غیرشاغل از سلامت روانی بالاتری برخوردارند؛ همچنین سطح پذیرش خود و تسلط بر محیط نیز در آن‌ها بیشتر از زنان غیرشاغل است.

بنابراین، اشتغال زنان برای آن‌ها هم نتایج مثبتی را در پی داشته و هم تبعات روان‌شناختی و خانوادگی (ویرا، ماتیاس، لویز و ماتوس، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند، زوجین هر دوشاغلی که از راهبردهای حفظ و ارتقاء رابطه زوجی استفاده می‌کنند رابطه رضایت‌بخشی را تجربه کرده‌اند و زندگی زوجی خود را قوام بخشیده‌اند (گهلوات، فوگات و کندو، ۲۰۱۹؛ بدر و تیلور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). از اوایل دهه ۱۹۸۰ که نگاه مشاوران خانواده و پژوهشگران بر راهبردهایی که همسران برای حفظ و نگهداری رابطه استفاده می‌کنند دوخته شد، مطالعات بسیاری در این زمینه انجام گرفته است (مهریزی، موسوی و باقری، ۱۳۹۹). استافورد، داینتون و هاس<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) راهبردهای حفظ رابطه را مجموعه فعالیت‌های مشترکی تعریف می‌کنند که باعث حفظ، بهبود و ارتقاء رابطه زوجی می‌شوند. کانری و استافورد<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) پنج فاکتور اصلی حفظ و نگهداری رابطه شامل شفافیت (گفت‌وگوی درون رابطه‌ای)، مثبت بودن (تلاش مشترک برای ارتقاء جذابیت‌های رابطه)، اطمینان (ایجاد امیدواری تلاش برای کاهش فشارهای روانی در همسر)، شبکه‌های ارتباطی (ارتباط با دوستان و آشنایان) و تقسیم وظایف (وظایف مشترک) را به‌عنوان راهبردهایی که افراد به‌صورت هشیارانه در جهت ثبات و قوام زندگی زوجی استفاده می‌کنند را مشخص کردند. استافورد، داینتون و هاس (۲۰۰۰) دو راهبرد دیگر را که شامل نصیحت کردن به معنای به اشتراک گذاشتن افکار و عقاید با همدیگر و مدیریت تعارض به معنای ساختار دادن به رابطه و تعاملات، حل تعارضات و مدیریت

1. Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U

2. Badr, H., & Taylor, C. L. C

3. Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S

4. Canary, D. J., & Stafford, L

آنها را در بر می‌گرفت ارائه دادند. کشاورزی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان داد، استفاده از راهبردهای حفظ رابطه اعم از مثبت بودن، ارتباط با شبکه ارتباطی، پیش‌بینی‌کننده رضایت در روابط است. مطالعه رامیز<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نیز حاکی از آن است که زوج‌هایی که به‌درستی از این راهبردها استفاده می‌کنند، از سطح تعهد، رضایت و خوشبختی بالاتری خبر می‌دهند. عقیقی، هریسون، زمان زاده، کالجاس<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در یک نمونه آمریکایی از والدین هر دو شاغل با بیان این که این افراد، به علت زندگی پر مشغله‌ای که دارند استرس بیشتری را تجربه می‌کنند، نتیجه گرفتند، استفاده از ابعاد راهبردهای حفظ رابطه با ایجاد تعادل بین کار - خانواده، در کاهش استرس اعضای خانواده به‌طور کلی مؤثر است.

زندگی زوجی از پیچیدگی منحصربه‌فردی برخوردار است و با ورود زنان به بازار کار تعارضات کار - خانواده فزونی یافته است. زوجین هر دو شاغلی که از راهبردهای حفظ رابطه برای ثبات و پایداری زندگی خود استفاده می‌کنند، اولاً از توانایی حل مشکلات برخوردارند و می‌توانند طوری تعارضات را مدیریت کنند تا کار به جدایی نکشد، ثانیاً به مجموعه رفتارهایی مجهز هستند که رابطه زوجی را شادتر کرده و آن را ارتقاء دهند. در واقع این راهبردها به زوجین کمک می‌کند تا شانس موفقیت خود در رابطه رمانتیک را بالاتر ببرند؛ از این رو شناخت این راهبردها می‌تواند به زوجین شاغلی که احیاناً در رابطه خود با مشکلاتی مواجه هستند یا تصمیم به ارتقاء کیفیت رابطه زوجی دارند مفید واقع شود و عجیب آن است که در این حوزه پژوهش‌های زیادی به‌ویژه در ایران انجام نگرفته است که ضرورت واکاوی آن را دوچندان می‌کند؛ بنابراین، در این پژوهش به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال بودیم:

راهبردهای حفظ رابطه زوجی در زنان شاغل کدام‌اند؟

- 
1. Ramirez Jr, A
  2. Afifi, T. D., Harrison, K., Zamanzadeh, N., & Acevedo Callejas, M

## روش پژوهش

این پژوهش، مطالعه‌ای کیفی، بر مبنای تحلیل محتوا با رویکرد عرفی/قراردادی (Conventional content analysis) انجام گرفت. این روش، ابزارهایی را برای واکاوی تجربه افراد فراهم می‌کند و موجب کسب اطلاعات غنی از عمق نمونه مورد مطالعه می‌شود، به این صورت که اطلاعات به‌طور مستقیم از شرکت‌کنندگان کسب می‌گردد و پژوهشگر از هرگونه تحمیل طبقات از پیش تعیین شده یا دیدگاه نظری قبلی اجتناب می‌ورزد (هسیه و شانون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). نمونه شامل ۸ زن متأهل و شاغل در ادارات دولتی و مشاغل غیردولتی (آزاد) شهر ایلام بودند که از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و به‌صورت داوطلب انتخاب شدند. در فرایند مصاحبه‌ها از افراد نمونه خواسته شد افراد دیگری را که مایل به شرکت در پژوهش هستند، معرفی نمایند. ملاک‌های ورود شامل مدت ازدواج حداقل یک سال، عدم سابقه جدایی، توصیف خوش‌بینانه از وضعیت زندگی زوجی، زندگی با همسر و نداشتن اختلافات شدید خانوادگی یا زوجی، عدم استفاده از داروهای اعصاب و روان، شاغل تمام‌وقت دولتی (اداری) یا آزاد (شغل آزاد)، مطالعه و پر کردن فرم رضایت آگاهانه برای حضور در پژوهش، سکونت زن و شوهر هر دو در شهر ایلام بود. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان نیز نداشتن هریک از ملاک‌های ذکر شده بود. فرایند نمونه‌گیری تا اشباع نظری ادامه پیدا کرد.

روش مصاحبه پژوهش حاضر از نوع نیمه‌ساختاریافته (Semi-structured interview) بود؛ بدین گونه که پس از مرور ادبیات پژوهش، ۸ پرسش در حوزه راهبردهای حفظ رابطه تدوین و در نهایت ۳ مورد از آنها، با در نظر گرفتن کفایت پرسش‌های مصاحبه و صحت محتوا انتخاب شدند. اولین و مهم‌ترین سؤال که در ابتدای هر جلسه از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد، این بود: «به نظر شما مهم‌ترین عواملی باعث حفظ و ثبات زندگی زوجین شاغل می‌شود کدام‌اند؟» پس از پاسخ به این سؤال، سؤالات اکتشافی دیگری همچون می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟ دیگر چه؟ برای غنای بیشتر اطلاعات پرسیده شد. مدت زمان جلسات مصاحبه در دامنه

1. Hsieh, H. F., & Shannon, S. E

۴۵ الی ۶۰ دقیقه متغیر بود. جلسات مصاحبه با کسب رضایت آگاهانه شرکت کنندگان ضبط و بلافاصله به صورت دست نویس بر روی کاغذ پیاده و بارها توسط پژوهشگران حاضر مرور شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های مستخرج از مصاحبه‌ها از تحلیل محتوای کیفی قراردادی استفاده گردید. به پیشنهاد کریپندورف<sup>۱</sup> (۲۰۱۸)؛ به نقل از زردشت و کریمی (۱۴۰۰) فرایند تحلیل داده‌ها در هفت گام اجرا گردید؛ به این صورت که در ابتدا مصاحبه‌ها ضبط و به طور کامل نوشته می‌شد، برای درک کامل گفته‌های مشارکت کنندگان متن مصاحبه‌ها بارها و بارها خوانده و سپس تایپ گردید. پس از مرور چندباره متن تایپ شده، کدگذاری انجام شد. در ادامه، تفاوت‌ها و تشابهات کدهای مستخرج شناسایی و به شیوه استقرایی طبقه‌بندی شدند. در نهایت داده‌ها در طبقات اصلی و کلی تر قرار گرفتند (هسیه و شانون، ۲۰۰۵).

برای افزایش اعتبار و قوام داده‌ها از چهار معیار مقبولیت<sup>۲</sup>، تأییدپذیری<sup>۳</sup>، وابستگی<sup>۴</sup> و انتقال‌پذیری<sup>۵</sup> استفاده گردید (مانیک، ۲۰۱۸). برای رعایت اخلاق پژوهش، اهداف کلی مطالعه قبل از شروع فرایند مصاحبه برای شرکت کنندگان شرح داده شد، قبل از شروع فرایند مصاحبه، ضبط کامل جلسات به اطلاع شرکت کنندگان رسید، رضایت آگاهانه آنها دریافت شد و به آنها اطمینان داده شد که تمام مطالب گفته شده، به صورت محرمانه نگهداری می‌شوند و به هیچ وجه در اختیار غیر، قرار نمی‌گیرند، ضمناً پس از پایان تجزیه و تحلیل داده‌ها، تمام فایل‌های ضبط شده حذف می‌گردند. در تحلیل داده‌ها به جای اسامی، از کد و واژه شرکت کننده استفاده شد و حق کناره‌گیری شرکت کنندگان در هر مرحله از پژوهش مورد تأکید قرار گرفت.

## یافته‌ها

میانگین سن کل شرکت کنندگان ۳۶ سال بود. ۲ شرکت کننده فاقد فرزند، ۲ شرکت کننده صاحب ۱ فرزند، ۳ شرکت کننده صاحب ۲ فرزند و ۱ شرکت کننده صاحب ۴ فرزند بود؛ مدت

1. Krippendorff, K
2. Confirm ability
3. Credibility
4. Dependability
5. Transferability



ازدواج شرکت کنندگان از ۲ تا ۲۴ سال، تحصیلات آنها از کاردانی تا کارشناسی ارشد و سابقه اشتغال از ۲ تا ۱۸ سال متغیر بود.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت کنندگان

کد شرکت کنندگان	سن / سال	تحصیلات	تعداد فرزندان	مدت ازدواج	شغل	سابقه اشتغال / سال
۱	۲۷	کارشناسی ارشد	۱	۴ سال	کارمند	۳
۲	۳۴	کارشناسی ارشد	۲	۱۴ سال	آزاد	۵
۳	۴۲	کاردانی	۳	۲۱ سال	کارمند	۱۸
۴	۲۶	کارشناسی	فاقد فرزند	۲ سال	کارمند	۲
۵	۳۹	کارشناسی ارشد	۱	۱۲ سال	آزاد	۱۴
۶	۲۷	کارشناسی	فاقد فرزند	۳ سال	کارمند	۴
۷	۴۲	کارشناسی ارشد	۲	۲۴ سال	آزاد	۲
۸	۳۸	کارشناسی	۲	۱۸ سال	آزاد	۷

نتایج تحلیل داده‌ها در زمینه راهبردهای حفظ رابطه در جدول (۲) به صورت خلاصه ارائه، سپس تشریح گردیده‌اند.

جدول ۲. مضمون‌های اصلی و فرعی به‌دست‌آمده بر روی راهبردهای حفظ رابطه در زنان شاغل

ردیف	مضمون‌های اصلی	مقوله‌های فرعی
۱	راهبردهای درون‌فردی و شناختی	ترجیح خانواده نسبت به کار، سرسختی روان‌شناختی، سرزننده بودن، پیش‌بینی مثبت در مورد آینده، وقت‌شناسی، دگر محوری، صبر، تحمل مسائل پیچیده و حل‌نشده، قدرشناسی، مسئولیت‌پذیری، توانایی پذیرش تفاوت‌ها، تفکر نسبی‌گرا، توجه به نقاط مثبت همسر، همسر به‌عنوان شخص اول زندگی، توکل به خدا، خلاقیت، حفظ فردیت خود، تعهد، شوخ‌طبعی
۲	راهبردهای بین‌فردی و رفتاری	تعادل‌بخشی بین مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی، ایجاد آیین‌های مشترک، هماهنگی برنامه‌ها، عدم تفکیک درآمد شخصی از درآمد همسر و کمک به همسر در امور مالی، مدیریت زمان همکاری در امور خانه، جبران، رابطه جنسی منظم، الگوگیری، خودابرازگری، شرکت در برنامه‌های آموزش زناشویی، وظایف تعریف‌شده، اعتباربخشی، همراهی با همسر در برخورد با مشکلات، مرزسازی بین خانواده و دیگران، مراقبت از همسر، احترام به خانواده همسر، گفت‌وگو و همفکری، رابطه دوستانه با همسر، احترام به فردیت همسر، نقد اخلاق همسر در موقعیت مناسب، صرف زمان و تلاش برای شناخت همسر، گوش دادن فعال
۳	راهبردهای عاطفی	همدلی و درک احساسات، عشق و صمیمیت، بیان آزادانه علایق و احساسات، دلجویی، عدم قهر طولانی، ایجاد امیدواری در همسر، بازگو کردن قصه زندگی، اطمینان‌بخشی عاطفی، ازخودگذشتگی، فداکاری، بخشش و مدارا

### ۱. راهبردهای درون‌فردی و شناختی: با توجه به این‌که در دنیای مدرن نقش‌های

زوجی سنتی؛ وظیفه و مسئولیت صرف، جای خود را به همکاری، صمیمیت و همراهی داده است، مهارت‌های درون‌فردی و شناختی اعم از توانایی پذیرش تفاوت‌های شخصیتی خود با همسر، مسئولیت‌پذیری، خلاقیت، توانایی زوج در کنترل هیجانی، فرایندهای ذهنی آگاهانه و قاعده‌مند، کنترل و تغییر فکر که در نهایت به عمل منجر می‌شوند نقش بسیار مهمی در موفقیت یا عدم موفقیت آنها در بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی فردی، خانوادگی، زناشویی و اجتماعی آنها دارد. شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، به برخی مهارت‌های درون‌فردی و شناختی اشاره کردند

که آنها را در جهت حفظ و بهبود رابطه زناشویی خود مورد استفاده قرار می‌دهند. به‌عنوان نمونه شرکت‌کننده شماره سه در رابطه با ترجیح خانواده نسبت به کار، اشاره کرد: "الان وضعیت اقتصادی جامعه جالب نیست، حالا آگه من یه کم به خودم سختی ندم و کار نکنم همسرم خیلی اذیت می‌شه، من باید بهش کمک کنم. اینم باید قبول کرد که زندگی سختی‌های زیادی داره و باید تا حد زیادی سرسخت باشی". همچنین شرکت‌کنندگان به نقش تعهد و لزوم رعایت آن در پایداری زندگی مشترک اشاره کردند و آن را یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی دانستند که زن و شوهر را به زندگی متصل نگه می‌دارد. مسئولیت‌پذیری در همه جنبه‌های زندگی و توانایی پذیرش تفاوت‌های شخصیتی خود با همسر، از دیگر راهبردهای حفظ رابطه بود که مورد تأکید مشارکت‌کنندگان قرار داشت. همچنین سرسختی روان‌شناختی، خلاقیت و توجه به نقاط قوت همسر به‌جای پرداختن به ضعف‌ها و کمبودهای او، حفظ فردیت خود همراه با پرداختن به علایق شخصی در عین انجام مسئولیت‌های زندگی زوجی و در نهایت، اعتقادات معنوی، شکرگزاری و توکل به خدا به‌عنوان نقشه راه، از جمله راهبردهای مربوط به مضمون راهبردهای درون‌فردی و شناختی هستند که با ذکر مثال‌هایی از مصاحبه‌شوندگان، به آنها پرداخته شده است.

ترجیح خانواده نسبت به کار: "یکی از کارایی که من برای حفظ رابطه با همسرم انجام میدم اینه که در هر لحظه خانواده یعنی همسر و بچه‌هام رو به کار ترجیح دادم. بعضی مواقع بوده که یه کار مهم تو خونه پیش اومده و لازم بوده من حتماً باید حضور داشته باشم، مرخصی گرفتم و برگشتم خونه که اون کار رو انجام بدم" «مصاحبه‌شونده شماره ۳».

سرسختی روان‌شناختی: "الان وضعیت اقتصادی جامعه جالب نیست، حالا آگه من یه کم به خودم سختی ندم و کار نکنم همسرم خیلی اذیت می‌شه، من باید بهش کمک کنم. اینم باید قبول کرد که زندگی سختی‌های زیادی داره و باید تا حد زیادی سرسخت باشی" «مصاحبه‌شونده شماره ۸».

سرزنه بودن: "برای این که همسرم فکر نکنه که کارکردن باعث میشه زیادی خسته بشم، وقتی در کنارش هستم، سعی می‌کنم سرزنه باشم و هیجان‌اتمو نشون بدم، البته نه این که نقش بازی بکنم، در کل من بیشتر مواقع شادم" «مصاحبه‌شونده شماره ۴».

پیش‌بینی مثبت در مورد آینده: "من در مورد آینده خوب و اون چیزی که هر دو مون آرزوی رسیدن بهش رو داریم خیال‌پردازی می‌کنم و اون رو با همسرم در میون می‌زارم و مرورش می‌کنیم، و همیشه این اطمینان رو به همسرم میدم که من توی این راه در کنارت خواهم بود" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

وقت شناسی: "ما برای این که بتونیم بیشتر باهم باشیم یا کارای خونه رو زمین نمونه خیلی روی نظم حساسیم، مثلاً وقتی همسرم یا من از محل کار برمی‌گردیم، مستقیم میایم خونه و معتدل نمی‌کنیم، یا وقتی شبا میریم خونه فامیل، از قبل مشخص می‌کنیم که چه ساعتی برگردیم تا ساعت خوابمان به هم نریزه" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».

دگر محوری: "من آدم خودخواهی نیستم و برای هر کاری که می‌خوام انجام بدم، اول دیدگاه همسرم رو در مورد اون کار در نظر می‌گیرم، اگه بدونم خوشش نیاد دیگه انجامش نمیدم، مثلاً به زمانی همسرم بهم گفت: کار می‌خوای چکار؟ نیازی نیست کار بکنی. منم در جوابش گفتم اگه تو نخوای من نمیرم و هیچ اشکالی هم نداره. ولی ایشون بعداً نظرش عوض شد و گفت که مشکلی با کار کردنت ندارم" «مصاحبه‌شونده شماره ۲».

صبر: "به نظر من صبر خیلی تو ثبات زندگی مهمه، زندگی پر از چالشه و اگه آدم صبور نباشه کم میاره و حتی ممکنه علاقتو نسبت به همسرش از دست بده" «مصاحبه‌شونده شماره ۵».

تفکر نسبی‌گرا: "ما تو به دنیای نسبی زندگی می‌کنیم، هیچ چیزی نه مطلقه نه ایدئال، پس من نمیتونم از همسرم انتظار کامل بودن داشته باشم" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».

تحمل مسائل پیچیده و حل‌نشده: "ما باید قبول کنیم که خیلی از مسائل تا آخر عمر حل نمیشه، حداقل این در مورد من و همسرم صدق می‌کنه. ایشون از به فرهنگ دیگه هستن، خیلی از روحيات خودش و خانوادش با ما متفاوت، پس من هیچ راهی به جز تحمل کردن ضعف‌هاش و تمرکز بر خوبی‌هاش ندارم. دیگه آدما با هم فرق می‌کنن" «مصاحبه‌شونده شماره ۶».

قدرشناسی: "همسر من واقعاً از خودش مایه می‌زازه، و از زمانش خوابش و خوراکش برای من و بچه‌ها میزنه، من همیشه بهش گفتم که ازت ممنونم" «مصاحبه‌شونده شماره ۲».

مسئولیت‌پذیری: "من وقتی که پای سفره عقد نشستم و جواب مثبت دادم، میدونستم که چه مسئولیتی رو قبول کردم و معتقدم آدم باید مسئولیت‌پذیر باشه، زندگی سخت ساخته می‌شه و نباید راحت خرابش کرد" «مصاحبه‌شونده شماره ۸».

توانایی پذیرش تفاوت‌ها: "باید کمی طرف مقابلتو کمی بیشتر بپذیری، شخصیت آدم‌ها رو همیشه عوض کرد، آگه همش دنبال عوض کردن اخلاق و رفتار همسرت باشی زندگی خراب می‌شه" «مصاحبه‌شونده شماره ۲».

توجه به نقاط مثبت همسر: "من همیشه در همسرم دنبال نقاط مثبت بودم. نقاط مثبت همسر رو بیشتر مبینم و سعی می‌کنم به اونها بیشتر توجه کنم، این باعث میشه رفتارهای مثبتی که توی رابطه هست بیشتر بشه" «مصاحبه‌شونده شماره ۵».

توکل به خدا: "من شدیداً به خدا اعتقاد دارم و بهش توکل کردم که بهم کمک کنه" «مصاحبه‌شونده شماره ۸».

خلاصیت: "من همیشه سعی کردم خلایقیت به خرج بدم و رابطه‌مونو تازه نگهدارم تا روزمرگی پیش نیاد، مثل بیرون رفتن، کادو گرفتن و توی رابطه جنسی" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».

حفظ فردیت خود: "مواقعی می‌خوام برای خودم باشم، چون هم شاغلم و هم کارای خونه رو دارم آگه به علایق خودم نپردازم افسرده میشم، مطالعه می‌کنم، گاهی هم ورزش می‌کنم، همسر هم تشویقم می‌کنه" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

تعهد: "من تحت هیچ شرایطی تعهدم نسبت به همسر رو پایمال نمی‌کنم، وقتی که ایشون رفتار من رو با بقیه مبینن و اونو با رفتار من با خودشون مقایسه میکنن، خود بخود می‌دونن که من چقدر بهشون متعهد هستم"؛ "همسر برای خانواده ارزش قائله و این نشانه تعهدشه، و این تعهد که بین ما هست باعث می‌شه من چشمم رو روی خیلی از مسائل رمانتیکی که شاید اگر گاهی اوقات بینمون نباشه ببندم"؛ "وفاداری و تعهد همسر به من نشانه عشق و دوست داشتن ایشون نسبت به من و متقابلاً من هم به رابطه زناشویی پایبندی و تعهد دارم" «به ترتیب، مصاحبه‌شوندگان شماره ۱، ۲ و ۵».

شوخ‌طبعی: "همسر خیلی آدم جدی هست، فشار کارشم زیاده اما من خیلی شوخ‌طبعم و این باعث می‌شه که برای او مدن به خونه لحظه‌شماری بکنه" «مصاحبه‌شونده شماره ۳».

**۲. راهبردهای بین فردی و رفتاری:** نقش مهارت‌های رفتاری و الگوهای ارتباطی بر رضایت زناشویی زوجین بر کسی پوشیده نیست به طوری که مهارت‌های زوجین برای تعادل بخشی بین برنامه‌های شغلی و خانوادگی، گوش دادن فعال، گفت‌وگو، مشورت و همفکری، همراهی، تقسیم وظایف و برنامه‌ریزی مشترک، الگوبرداری از تجربیات دیگران، ایجاد و حفظ آیین‌های مشترک زوجی، مراقبت جسمی و روانی از همسر و رابطه دوستانه با او، احترام به همسر و بسیاری مهارت‌های دیگر، هم مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران قرار گرفته و هم بخش بسیار مهم و گسترده‌ای از اظهارات مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به آنها، به عنوان مهارت‌های ضروری برای پایداری و حفظ رابطه خود با همسر را به خود اختصاص داد. به عنوان مثال، مشارکت‌کننده شماره (۳) در مورد کنترل روابط خود با دیگران اظهار داشت: "وقتی همسرم بعد از چند هفته که از سرکار برمی‌گردد، رفت و آمدم رو با اطرافیان کمتر می‌کنم تا بیشتر با اون باشم". همچنین مشارکت‌کننده شماره (۷) درباره هماهنگی برنامه‌ها اظهار داشت: "زن و شوهر باید توی هر کاری که می‌خوان انجام بدن هماهنگ باشن، بخصوص توی فرهنگ ما کردها اگه بدون هماهنگی شوهر بخوای کاری کنی طرف مقابل خیلی ناراحت می‌شه، مثلاً من بعضی مواقع مجبورم تا نزدیک شب محل کارم بمونم حتماً قبلش به همسرم اطلاع می‌دم".

نمونه‌هایی از اظهارات مصاحبه‌شوندگان در ارتباط با راهبردهای بین فردی و رفتاری حفظ رابطه در زیر شرح داده می‌شود:

تعادل بخشی بین مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی: "به نظر من خانم‌هایی که شاغل هستن نباید همه تمرکزشونو بزارن روی مشغله‌های کاری، خانواده نیاز به رسیدگی داره، من کار می‌کنم که خانواده احساس راحتی بیشتری بکنن نه این که توی سختی بیشتری قرار بگیرن، اگه بخوام نصیحتی به خانم‌های شاغل بکنم اینه که یک تعادل خوب بین مشغله‌های کاری و وظایف همسررداری و خانوادگی ایجاد کنن" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

هماهنگی برنامه‌ها: "زن و شوهر باید توی هر کاری که می‌خوان انجام بدن هماهنگ باشن، بخصوص توی فرهنگ ما کردها اگه بدون هماهنگی شوهر بخوای کاری کنی طرف مقابل خیلی ناراحت می‌شه، مثلاً من بعضی مواقع مجبورم تا نزدیک شب محل کارم بمونم حتماً قبلش به همسرم اطلاع می‌دم" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».

عدم تفکیک درآمد شخصی از درآمد همسر و کمک به همسر در امور مالی: "دیگه وقتی ازدواج می کنی جیب منو تو نداره، این نیست که من بخوام پولامو از همسرم جدا کنم و بگم من کار خودمو دارم نمی خوام برای خانواده ازش خرج کنم، بلاخره من از وقت خانواده مایه می زارم و می رم سر کار، وظیفم هست که به همسرم توی خرج و مخارج کمک کنم" «مصاحبه شونده شماره ۲».

مدیریت زمان و همکاری در امور خانه: "به نظر من زن وشوهرایی که هر دو تاشون شاغل هستن باید توی مدیریت زمان خیلی دقیق باشن تا اولاً، بتونن توی کارای خونه به همدیگه کمک کنن و ثانیاً به نیازهای بچه ها هم رسیدگی کنن" «مصاحبه شونده شماره ۸».

جبران: "ببینید، من حدوداً در طول روز ۷ الی ۸ ساعت کار می کنم، بنابراین اگه بخوام خانوادم و همسرمو نگه دارم باید بتونم این تایم و کاستی هایی که ممکن هست بعدش وجود داشته باشه رو یک جور جبران کنم، حالا با هدیه گرفتن برای همسرم یا خرید یه سری وسایل منزل یا چیزای دیگه" «مصاحبه شونده شماره ۴».

رابطه جنسی منظم: "یکی از کارایی که من همیشه مد نظر من هست، رابطه جنسی منظمه، خیلی مواقع که خسته بودم نتونستم رابطه جنسی که همسرم انتظار داشته رو داشته باشم، ولی قبلش باهاش حرف زدم که امروز به خاطر مشغله کاری خیلی خسته شدم، ولی بیشتر مواقع رابطه جنسیمون منظم بوده و اجازه ندادم شغلم روی این قسمت از رابطمون تأثیر منفی بزاره" «مصاحبه شونده شماره ۶».

الگوگیری: "خیلی از کارایی که من الان انجام می دم برای بهتر شدن رابطه با همسرم از همکاری خانمم یاد گرفتم، وقتی دیدم اونها چقدر با هم راحت حرفاشونو می زنن و هماهنگی دارن منم یاد گرفتم" «مصاحبه شونده شماره ۳».

خودابرازگری: "اگه زن و شوهر توی ابراز ناراحتیشون با هم راحت نباشن به مرور زمان همه اینها تلنبار می شه و یه جایی از زندگی خودشون نشون می ده که ممکنه تبعات بدی براشون داشته باشه" «مصاحبه شونده شماره ۱».

وظایف تعریف شده: "من و همسرم دیگه وظایفمون تعریف شده هست و بیشتر مواقع دیگه نیازی نیست به همدیگه تذکر بدیم که تو فلان کار رو انجام بده، من همون اوایل زندگی مشترک به

همسرم گفتم که منم مثل تو شاغل هستم و انتظار دارم که یه سری کارا رو تو انجام بدی. مثلاً خرید بیرون منزل با ایشونه یا یه سری کارای دیگه که تعریف شده هست" «مصاحبه‌شونده شماره ۳».

اعتباربخشی: "درسته که من یک زن مستقل هستم، اما همیشه برای کارایی که می‌خواستم انجام بدم به ایشون رجوع کردم. کنار بچه‌هامون که بودیم همیشه بهش گفتم که تو بهترین تکیه‌گاه منی" «مصاحبه‌شونده شماره ۵».

همراهی با همسر در برخورد با مشکلات: "این شغلی که دارم حقوقش خوبه که می‌تونه توی مشکلات مالی بهمون کمک کنه و خدا رو شکر دستمون دیگه خالی نبوده. البته فقط هم مشکلات مالی نیست، موضوعات دیگه تو زندگی پیش میاد که همسرم نیاز به همراهی و کمک داشته و من کمکش کردم، مثلاً بیماری یا چیزای دیگه" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

ایجاد آیین‌های مشترک: "در مناسبت‌های خاص سعی کردم یه طی یه مراسم کوچیک و یه هدیه کوچیک برای تجدید خاطره اون مراسم رو برگزار کنم یا مثلاً آخر هفته‌ها بدون بچه‌ها گاهی میریم قدم بزنیم"؛ "وقتی آدم یه مسیری رو با یه همسفر طی میکنه، خاطرات مثبت و مشترکی رو با هم می‌سازن، این خاطرات مثبت باعث می‌شه با همسرت اخت بشی و نتونی شخص دیگه‌ایی رو جای‌گذاری کنی، ما یه سری روزای خاطره‌انگیز از زمان ازدواجمون ثبت کردیم که هر سال اون خاطراتو زنده می‌کنیم" «مصاحبه‌شوندگان شماره ۸ و ۱».

مرزسازی در روابط خود با دیگران: "هیچ‌وقت همکارامو به خونه دعوت نکردم مگر این که با خانوادشون بیان"؛ "وقتی تعارضی بینمون پیش میاد شکایتشو پیش خانوادم نمی‌برم و خونه رو ترک نمی‌کنم، چون مشکلم بزرگ‌تر می‌شه"؛ "وقتی از طرف خانوادشون دخالت‌هایی تو زندگیم اتفاق می‌افته، سعی می‌کنم اصلاً به ایشون نگم چون درست نیست تنش ایجاد بشه" «مصاحبه‌شوندگان شماره ۴، ۱ و ۶».

مراقبت از همسر: "وقتی همسر بیمار میشه ازش مراقبت می‌کنم" «مصاحبه‌شونده شماره ۲».

احترام به خانواده همسر: "وقتی همسر خونه نیست، خانوادشو دعوت می‌کنم و بهش زنگ می‌زنم تا خوشحال بشه، من به خانوادش احترام می‌زارم" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

شرکت در برنامه‌های آموزش زناشویی: "من دوره‌های آموزشی زیادی رو در رابطه با زندگی مشترک گذراندم" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».



گفت و گو و همفکری: "وقتی مشکلی پیش میاد همفکری می کنیم و سعی می کنیم با هم تصمیم گیری کنیم"؛ "درباره آینده شغلی، تحصیلی، مالی، جابه جایی محل زندگی و... با هم مشورت می کنیم"؛ "گاهی ممکنه دچار تنش بشیم باهم حرف می زنیم" «به ترتیب، مصاحبه شونده گان شماره ۲، ۶ و ۴».

رابطه دوستانه با همسر: "من رابطه با شوهرم اگه بخوام در یک کلمه خلاصه اش کنم، دوستانه هست و ما به عنوان دوتا دوست نگاه می کنیم تا زن و شوهر به همین خاطر درباره این که چی دوست دارم چی دوست ندارم صحبت می کنم" «مصاحبه شونده شماره ۶».

احترام به فردیت همسر: "همیشه به همسرم احترام می زارم و تا حالا با صدای بلند باهاش صحبت نکردم"؛ "من این احترام و آزادی رو برای همسرم قائلم که هر موقع نیاز داشته باشه از زمانش برای رسیدگی به امور شخصی استفاده کنه"؛ "سعی کردم رو نقاط حساسی که همسرم رو اونها حساسیت داره زیاد ورود نکنم، و به ارزش های همسرم احترام بزارم"؛ "به نظرم برای این که یک رابطه خوب باشه باید به حریم شخصی طرف مقابلت احترام بزاری و اجازه بدی گاهی تنها باشه" «مصاحبه شونده گان شماره ۴، ۲، ۳ و ۱».

نقد اخلاق همسر در موقعیت مناسب: "بعد از هر بحثی که داریم موقعی که آرام می شیم در مورد رفتارهای همدیگه نظر میدیم، و من خواسته هامو مطرح میکنم، ایشون هم همین طور"؛ "برای سرگرمی، اخلاق همدیگه رو نقد می کنیم، من این سرگرمی رو به همسرم پیشنهاد دادم" «مصاحبه شونده گان شماره ۱ و ۵».

صرف زمان و تلاش برای شناخت یکدیگر: "در مواقعی که تضادی بین دیدگاه هامون پیش میاد من خیلی راحت از ویژگی های شخصیتیم براش میگم که من چطور آدمیم و اون هم متقابلاً همین طوره"؛ "گاهی اوقات برای شناخت بیشتر نسبت به آقایان تو گوگل سرچ کردم و کتاب هم خواندم" «مصاحبه شونده گان شماره ۶ و ۳».

گوش دادن فعال و درک همسر: "سعی می کنم شنونده خوبی باشم، وقتی تعارضی بینمان پیش میاد اول سکوت می کنم بعد باهاش صحبت می کنم"؛ "موقعی که جروبحث میشه خودم رو جای همسرم می زارم و تلاش می کنم درکش می کنم" «مصاحبه شونده گان شماره ۵ و ۶».

ایجاد امیدواری در همسر: "برای این که به همسر امید بدم آینده رو به صورت مثبت توی ذهنش تصویرسازی می‌کنم، مثلاً میگم مشکلاتمون حل می‌شه من دکترامو میگیرم شاغل هم هستم و مطمئناً بهت کمک می‌کنم تا به اون آینده‌ای که هر دو تامون انتظارشو داریم برسیم" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

همراهی و همکاری در جهت رشد: "کلاً ما هر دو مون اهل کاریم، اهل نشستن نیستیم، بزرگ‌ترین حسن ما همینه، ما تنبلی نمی‌کنیم، و این باعث می‌شه رشد کنیم"؛ "من همیشه در سختی‌ها در کنار همسر و خانوادم بودم" «مصاحبه‌شوندگان شماره ۲ و ۵».

**۳. راهبردهای عاطفی:** آخرین مضمون اصلی استخراج‌شده از خلال مصاحبه‌ها درباره راهبردهای حفظ رابطه در زنان شاغل، راهبردهای عاطفی و هیجانی بود. آنها رابطه صمیمانه همراه با عشق و محبت، همدلی و درک احساسات یکدیگر، دلجویی از همسر و ابراز آزادانه احساسات و عواطف همچنین عدم قهر طولانی مدت را به عنوان مجموعه‌ای از راهبردهای مهم در پایداری ازدواج خود دانستند. شرکت‌کننده شماره ۲ اظهار داشت: "زندگی بدون عشق و دوست داشتن یک زندگی بی‌روح است که زن و مرد فقط در حال سوختن و ساختن هستند". به نقل از شرکت‌کننده شماره ۳: "ابراز احساسات نسبت به همسر یک امر ضروری در اتصال مرد به خانواده است و این عقیده اشتباهه که مردان کمتر از زنان به ابراز علاقه اهمیت می‌دهند را قبول ندارد، ابراز علاقه و دوست داشتن نسبت به همسر در جمع فرزندان و خانواده، رابطه زناشویی را مستحکم‌تر می‌کند و به مرد احساس اطمینان می‌دهد". این شرکت‌کننده ادامه داد، "قهر طولانی مدت باعث می‌شود، مرد از خانواده فاصله گرفته و حتی کمتر به فرزندان اهمیت دهد، این باعث تحمیل فشار روانی زیادی به او و فرزندانش می‌شود که خطر فروپاشی خانواده‌اش را در پی دارد". شرکت‌کننده شماره ۳ درباره بازگو کردن قصه زندگی اظهار داشت: "گاهی اوقات که تنها می‌شیم خاطرات خوب گذشته یا سختی‌هایی که با هم کشیدیم رو مرور می‌کنیم، این باعث میشه به هم بیشتر دل بسته بشیم و از طرفی به جزئیات کم‌اهمیتی که ممکنه به رابطمون لطمه بزنه نپردازیم". شرکت‌کنندگان شماره ۱ و ۶ نیز همانند دیگر داوطلبان، به نقش مهم رابطه عاطفی و صمیمیت در رابطه زناشویی خود تأکید کردند و درک احساسات همسر، دلجویی و حمایت

عاطفی از او را از جمله رموز پایداری ازدواج خود دانستند. در زیر برخی از جملات شرکت کنندگان، در قالب زیر مقوله‌های راهبردهای عاطفی، شرح داده می‌شود.

همدلی و درک احساسات: "وقتی همسرم احساس غم و اندوه می‌کند باهاش همدلی می‌کنم، بهش گوش می‌دم، مثلاً پارسال که پدرشو از دست داد، ایشون خیلی گریه می‌کرد، منم تنها کاری که می‌تونستم بکنم این بود که گاهی به حال خودش بزارمش و بعدش دلداریش بدم" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

عشق و صمیمیت: "ما یک رابطه عاشقانه داریم برای عاشقانه‌تر هم شدنش به هم کادو میدیم"؛ "به نظر من زندگی یعنی ابراز احساسات و صمیمی بودن" «مصاحبه‌شوندگان شماره ۸ و ۲».

ابراز آزادانه علائق و احساسات: "من چون کلاً آدم احساسی هستم اون احساسم رو در رفتارم یا نحوه گفتارم نسبت به همسرم نشون میدم، حالا چه احساسات منفی چه مثبت، به‌خصوص توی ابراز علاقه خیلی با هم راحتیم، من دوسش دارم و اینو بارها بهش گفتم، حتی جلوی خانوادم" «مصاحبه‌شونده شماره ۱».

دلجویی: "همسرم یه ذره زود رنجه، وقتی بحثی پیش میاد اغلب من برای آشتی پا پیش می‌زارم و از دلش در میارم" «مصاحبه‌شونده شماره ۲».

عدم قهر طولانی: "بالاخره تو بهترین رابطه‌ها و عاشقانه‌ترین رابطه‌ها هم زن و شوهرها دعوا می‌کنن، منم زندگی عاشقانه‌ای دارم اما در هر صورت زندگی دعوا زیاد داره، اگه قرار باشه بعد از هر دعوایی، قهر بکنی بری خونه پدرت زندگیت خراب میشه، من تا حالا نشده بعد از دعوا مدت طولانی قهر بکنم، بعضی مواقع تو حیاط تا صبح نشستم از بس ناراحت بودم اما هیچ‌وقت خونه پدرم نرفتم، چون در هر صورت من که برمی‌گردم، پس چرا ارزش خودم و شوهرمو از دید دیگران بیارم پایین، بالاخره من سه تا بچه هم دارم" «مصاحبه‌شونده شماره ۳».

از خودگذشتگی، فداکاری، بخشش و مدارا: "زن باید تو زندگی زناشویی خیلی باگذشت باشه، به نظرم اگه زن باگذشت نباشه زندگی استوار نیست"؛ "باید با تمام سختی زندگی مشترک کنار بیای"؛ "من خیلی وقتا شده از خودم و خواسته‌هام می‌گذرم و پا روی بعضی علائق خودم می‌زارم تا دل طرف مقابل رو نشکنم"؛ "ما با هم کنار میایم، متقابلاً ایشون هم وقتی میبینن من توی نظراتم یه جاهایی کوتاه

میام، ایشون هم کوتاه میان!"؛ "صبوری که من دارم زبان زد اعضای خانواده هست، دیگران هم از من به عنوان الگوی صبوری یاد میکنن" «مصاحبه‌شوندگان شماره ۷، ۳، ۱ و ۴».

بازگو کردن قصه زندگی: "گاهی اوقات که تنها می‌شیم خاطرات خوب گذشته یا سختی‌هایی که با هم کشیدیم رو مرور می‌کنیم، این باعث میشه به هم بیشتر دلبسته بشیم و از طرفی به جزئیات کم‌اهمیتی که ممکنه به رابطمون لطمه بزنه نپردازیم" «مصاحبه‌شونده شماره ۳».

وقت‌گذرانی با هم: "من و همسرم خیلی مشغله کاری داریم، به‌خاطر این همه مشغله حتی ارتباطمون با اطرافیان خیلی کم شده، ولی همیشه سعی کردیم دونفری یه برنامه‌ریزی بکنیم که اوقات بیشتری رو با هم بگذرانیم تا اون عشق و علاقه‌ای که به هم داریم از بین نره" «مصاحبه‌شونده شماره ۷».

اطمینان‌بخشی عاطفی: "من این اطمینان رو به همسرم دادم که حتی وقتی که با هم جروب‌بحث می‌کنیم من همچنان دوستت دارم" «مصاحبه‌شونده شماره ۸».

## بحث و نتیجه‌گیری

اولین مضمون استخراج شده از متن مصاحبه‌ها، شامل مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های درون‌فردی و شناختی بود که زنان شاغل آن‌ها را تضمین‌کننده ثبات و ارتقاء زندگی مشترک در نظر می‌گرفتند. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های درون‌فردی و شناختی اولویت قائل شدن همسر و فرزندان نسبت به کار بود. مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند دلیل ترجیح همسر و فرزندان به کار، تعهدی است که آنها در روز عقد، چه به صورت قلبی و چه به صورت قانونی در قبال تشکیل خانواده پذیرفته‌اند. طبق گفته مصاحبه‌شوندگان، این ویژگی به همراه مسئولیت‌پذیری و سرسختی روان‌شناختی باعث می‌شود فشارهای زندگی شغلی و خانوادگی قابل تحمل‌تر شده و زمینه برای حفظ و ارتقاء رابطه زوجی فراهم آید. عوامل دیگری که به آنها اشاره شد، پذیرش و تحمل مسائل پیچیده و حل نشده، خصوصاً تفاوت‌های فرهنگی و خلقی بود. پذیرش این تفاوت‌ها و تعهد در کنار مسئولیت‌پذیری، چیزی است که در صورت بروز تنش‌های اجتناب‌ناپذیری که به صورت طبیعی در چرخه زندگی زوجی و خانوادگی به وجود می‌آید، زن و شوهر را در کنار یکدیگر نگه می‌دارد. همچنین توجه زوجین هر دوشاغل به ویژگی‌های مثبت همسر، عدم مطلق‌گرایی و

پیش‌بینی مثبت در مورد آینده، می‌تواند به زوجین کمک کند تا بیشتر بتوانند تفاوت‌های شخصیتی را درک کنند و کاستی‌های زندگی زوجی که در نتیجه مشغله‌های شغلی به‌وجود آمده‌اند را موضوعی طبیعی در نظر بگیرند. اغلب مشارکت‌کنندگان، در عین شاغل بودن و استقلال مالی، همسر را به‌عنوان شخص اول زندگی در نظر می‌گرفتند و خود را بی‌نیاز از او نمی‌دانستند، برخی از آنها خلاقیت در رابطه را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های مثبت خود ارزیابی می‌کردند و اظهار داشتند برای جلوگیری از روزمرگی و تنوع بخشیدن به رابطه، هم‌زن و هم‌شوهر لازم است برنامه‌هایی را تدارک ببینند که به رابطه آنها تازگی ببخشد؛ به‌علاوه، همه مصاحبه‌شوندگان، به حفظ فردیت خود و پرداختن به علایق شخصی تأکید می‌کردند و اشتغال را یکی از مهم‌ترین علایق و خواسته‌های فردی خود می‌دانستند که بخش بسیار بزرگی از نیازهای روانی - اجتماعی آنها را برآورده می‌سازد و تأکید می‌کردند که اگر زنان بعد از ازدواج خواسته‌ها، انتظارات و علایق شخصی خود را دنبال نکنند به‌زودی احساس بی‌معنایی و فرسودگی خواهند کرد؛ در نتیجه ممکن است بر زندگی زناشویی و رابطه با فرزندان نیز تأثیر منفی بگذارد؛ بنابراین، مصاحبه‌شوندگان در این پژوهش، اشتغال را به‌عنوان بخشی از علایق شخصی که به زندگی آنها به‌طور کلی معنا می‌بخشد اشاره کردند و آن را در کنار اعتقادات معنوی و مذهبی که رضایت آنها از زندگی به‌صورت کلی و بل‌اخص زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد در نظر می‌گرفتند. ضمناً به ویژگی حس شوخ‌طبعی در غنی‌سازی رابطه اشاره کردند و اظهار داشتند که شوخ‌طبعی، می‌تواند آنها را در برابر ناراحتی‌های احتمالی زندگی زناشویی محافظت کند، در همین راستا گلدشتاین و روتز<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) در مورد اهمیت حس شوخ‌طبعی در سازگاری زوجی و ارتقاء رابطه، نشان دادند عدم حس شوخ‌طبعی با پریشانی بیشتر و دارا بودن حس شوخ‌طبعی با رضایت، سازگاری، حفظ و بهبود رابطه زوجی ارتباط دارد. همچنین گرام<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان داد با افزایش حس شوخ‌طبعی، رضایت زناشویی در زنان شاغل افزایش می‌یابد. این نتایج، با نتایج مطالعات پتریگیری و اوبودارو (۲۰۱۹)، رابنو، تزینر و شارونی (۲۰۱۷) و جهان‌شاه لو، قربانی، ربیعی نژاد و نجارالموتی، (۱۳۹۶) مرتبط است.

1. Goldstein, & Rust  
2. Gerām

دومین و گسترده‌ترین مضمون اصلی برآمده از مصاحبه‌ها، راهبردهای بین‌فردی و رفتاری، شامل مجموعه‌ای از رفتارهای ابزاری بودند که برای حفظ و ارتقاء رابطه زوجی از طرف نمونه موردنظر به کار می‌روند. در این حوزه، ایجاد آیین‌های مشترک و اوقاتی برای باهم بودن، فارغ از استرس‌های شغلی در راستای تعادل‌بخشی بین مسئولیت‌های کاری و خانوادگی از مهم‌ترین راهبردهایی بودند که زنان شاغل از آنها برای ایجاد یک جو مثبت در رابطه با همسر استفاده می‌کردند. اوقاتی برای باهم بودن باعث می‌شود از سطح استرس‌های شغلی کاسته شود و زوج را از لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک کند. طبق گفته مصاحبه‌شوندگان، حفظ و ارتقاء رابطه زوجین شاغل در گروه نحوه تعاملات آنها در حوزه هماهنگی برنامه‌ها، مدیریت زمان، همراهی و همکاری متقابل و حمایت‌های روانی، عاطفی، جسمانی و مالی است. این هماهنگی‌ها، اولاً به تعاملات سازگارانۀ زوج منجر می‌شود، ثانیاً از تضادها و تعارضات آینده پیشگیری می‌کند و ثالثاً زمینه را برای مواجهه سازنده با تعارضات احتمالی فراهم می‌کند. به‌علاوه، خودابرازگری، به معنای بیان آزادانه خواسته‌ها و انتظارات، جو راحتی را ایجاد می‌کند تا زوج بتواند ارتباطی شفاف را تجربه کند؛ در نتیجه، این شفافیت، منجر به شناخت هرچه بیشتر زوج‌ها از یکدیگر می‌شود. از دیگر راهبردهای رفتاری و بین‌فردی که از متن مصاحبه با زنان شاغل به‌دست آمد عدم تفکیک درآمد شخصی از خانواده و کمک به همسر در امور مالی بود. همراهی و همکاری زن شاغل با همسر در مسائل مالی و کمک به او، از یک‌سو حامل پیامی از عشق و علاقه و از سوی دیگر، کاهش فشار مالی بر همسر و ایجاد آرامش روانی در او است که مجموع این‌ها رابطه زوجی را مستحکم‌تر از گذشته می‌کند. تقریباً همه مشارکت‌کنندگان تأکید کردند، زنان متأهل به‌طور سنتی مسئول خانه‌داری و تربیت فرزندان هستند، کار بیرون از خانه باعث می‌شود کاستی‌هایی در این محدوده به‌وجود آید. از طرفی در فرهنگ ایلام، به‌رغم افزایش تحصیلات مردم، افراد جامعه، همچنان درگیر الگوهای سنتی زندگی زوجی و خانوادگی هستند. بر اساس این اظهارات، اغلب زنان ایلامی، هم برای ورود به دانشگاه و هم برای اشتغال، با برخی چالش‌های فرهنگی مواجه هستند. اما حل بسیاری از این چالش‌ها در کنترل یک شخص یا زوج نیست و به عوامل مختلف در سطح کلان وابسته است. زنان مورد پژوهش، برای حل این چالش‌ها، چه برای حضور راحت‌تر در

بیرون از خانه و چه حفظ و ارتقاء رابطه زن و شوهری راهبردهایی اعم از مدیریت زمان، جبران کاستی‌های احتمالی حضور در محل کار از طرق مختلف، الگوگیری از همکاران و شرکت در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی، مرزسازی بین رابطه زن و شوهری و دیگران اعم از خانواده خود و همسر، دوستان و سایر افرادی که احتمال می‌رفت از برخی جهات بر رابطه آنها تأثیر منفی بگذارند، احترام به خانواده همسر، اعتباربخشی و پذیرش قدرت همسر به عنوان مدیر خانه و رابطه دوستانه با او استفاده می‌کردند. به گفته مصاحبه‌شوندگان، در صورتی که زنان شاغل از مجموع این رفتارها استفاده کنند، هم رابطه زوجی را ارتقاء می‌بخشند هم تا حد زیادی می‌توانند برای حضور فعال در جامعه، نقش آفرینی کنند و تابوهای موجود که در کنترل آنهاست را حل و فصل کنند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات ویرا، ماتياس، لویز و ماتوس (۲۰۱۸)، پتریگیری و اوبودارو (۲۰۱۹)، گوپالان و پاتوسامی (۲۰۲۰). لیندفورز، برنستون و لوندبرگ (۲۰۰۶)، محسنی کبیر، پورشرفی، کیامنش و مشایخ (۱۳۹۷)، گیوی، نظری و محسن‌زاده (۱۳۹۵) مرتبط است.

سومین و عمیق‌ترین مضمون مستخرج از مصاحبه با زنان شاغل، راهبردهای عاطفی، شامل مجموعه‌ای از رفتارهای هیجانی و احساسی برای حفظ، بهبود و ارتقاء رابطه زوجی بود که وجود آنها در هر نوع رابطه زن و شوهری ضروری است. این راهبردها شامل مجموعه‌ای از رفتارهای نشئت‌گرفته از احساس است که زنان شاغل از آنها به عنوان فرایندی مداوم نام می‌برند که باعث می‌شوند در عین وجود اختلافات احتمالی با همسر، متعهدانه از بودن با شریک زندگی لذت ببرند و احساس آرامش کنند. مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، هر رابطه زوجی نیازمند مدارا، از خودگذشتگی فداکاری است که نشانه عشق و علاقه نسبت به همسر و فرزندان و تعهد شخص نسبت به ازدواج است. همچنین توانایی ابراز آزادانه و شفاف احساساتی نظیر عشق و صمیمیت می‌تواند زوج‌های شاغل را در مسیر باهم بودن نگه دارد و تا حد زیادی چالش‌های خانواده - شغل و تنش‌های روزمره را کاهش دهد. همدلی دوطرفه و گفت‌وگوی همدلانه زوجین، می‌تواند افزایش رضایت جنسی و همچنین سازگاری و حفظ رابطه را در پی داشته باشد ریزون، مونی و مویز<sup>۱</sup> (۲۰۱۷). با استناد به گفته‌های مصاحبه‌شوندگان، در هر رابطه زوجی، جروب‌حث و مجموعه‌ای از

1. Rosen, Mooney, & Muise

تعارضات طبیعی و اجتناب‌ناپذیر وجود دارد، اما نحوه واکنش و مواجهه با آن است که مشخص می‌کند که زن و شوهر تا چه اندازه از توانایی ادامه دادن به رابطه برخوردارند. مصاحبه‌شونده شماره (۳) اظهار داشت، "با این که من خانم هستم اما این باور تقریباً همگانی را قبول ندارم که آقایان از خانم‌ها کمتر احساسی هستند و در مواقع جروب‌بحث باید همیشه آقا برای آشتی پیش قدم شود. هر موقع من با همسرم بحثان می‌شود گاهی اوقات او برای دلجویی پیش قدم می‌شود؛ اما بیشتر مواقع، این من بوده‌ام که خواستار دوستی بوده‌ام، هیچ‌وقت قهر طولانی نداشته‌ام چون در هر صورت من می‌دانم که همسر را دوست دارم و حاضر نیستم از او جدا شوم". ایجاد امیدواری در همسر یکی دیگر از نکات اساسی ذکر شده توسط مشارکت‌کنندگان بود. زنان شاغل به واسطه اشتغال و درآمد حاصل از آن؛ همچنین ابراز زبانی آن در یک جو عاطفی، باعث امیدواری در همسر نسبت به آینده و کاهش تنش‌های او، در نتیجه پایداری رابطه می‌شوند. این کاهش تنش، خاصیت حلقوی دارد و متقابلاً باعث آرامش روانی زن می‌شود و در نهایت کیفیت رابطه را افزایش می‌دهد؛ همچنین طبق گفته‌های مشارکت‌کننده شماره (۷)، بازگو کردن قصه زندگی مشترک در یک جو عاطفی، می‌تواند یادآور گذر از تمام سختی‌هایی باشد که زوج در طول زندگی آنها را با همکاری و حمایت یکدیگر پشت سر گذاشته‌اند. این روایت‌های مشترک که مجموعه‌ای از سختی‌ها و چالش‌ها، همچنین لذت‌ها و خاطرات خوب هستند، زوج را به زندگی زوجی پایبند نگه می‌دارد و در آنها توانایی سازگاری با تنش‌ها و چالش‌های شغلی و روزمره را به وجود می‌آورد. به‌طور کلی مشارکت‌کنندگان صمیمیت، عشق، علاقه و دوست داشتن، را جزء جدایی‌ناپذیر زندگی خود دانستند که باعث می‌شود از استرس‌های شغلی آنها بکاهد و آرامش و رضایت آنها از زندگی افزایش دهد. آنها هدفشان از ازدواج را کسب آرامش روحی دانستند و اظهار کردند دستیابی به این آرامش در گرو عشق و علاقه متقابل و ابراز آزادانه تجارب صمیمانه و مشترک است. این یافته‌ها با نتایج مطالعات متولی، بختیاری، علوی و ازگلی (۱۳۸۸) و پادگت، ماهونی، پارگامنت، دمیرس<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) همسو است.

1. Padgett, E., Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A



در پایان، مانند هر پژوهش دیگری لازم است محدودیت‌ها و پیشنهادها و پژوهشی و کاربردی ارائه شود. نمونه حاضر شامل زنان شاغل ایلامی با قومیت کرد دارای تحصیلات کاردانی و بالاتر را شامل می‌شود؛ بنابراین، در تعمیم یافته‌ها (که البته از محدودیت‌های همه پژوهش‌های کیفی است)، به سایر قومیت‌ها و بافت‌های فرهنگی، همچنین افراد دارای تحصیلات پایین‌تر با احتیاط رفتار کرد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده راهبردهای حفظ رابطه، غنی‌سازی و پربارسازی رابطه زوجی در بین زنان شاغل مربوط به سایر قومیت‌ها و فرهنگ‌ها؛ همچنین سطح تحصیلات، شرایط اقتصادی و درآمدی زوجین، ساعات کاری، وجود فرزندان معلول، وجود فرزندان ناسازگار، زنان شاغل دارای همسر معتاد یا دارای اختلال روان‌شناختی، نیز مدنظر قرار گیرند. نتایج این تحقیق می‌تواند راهگشای مشاوران و درمانگران خانواده در حوزه آموزش‌های زناشویی و مشاوره پیش از ازدواج باشد؛ همچنین زنان شاغلی که دچار تعارض کار - خانواده هستند یا خواستار ارتقای کیفیت رابطه زناشویی خود هستند می‌توانند از این یافته‌ها برای حفظ، بهبود و ارتقاء رابطه زوجی خود بهره‌مند شوند.

## فهرست منابع

- آگاه، مهدی؛ تاجیک اسماعیلی، عزیزالله؛ کسایبی اصفهانی، عبدالرحیم و عسکریان، سمیه. (۱۳۹۸). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تمایز یافتگی زوجین هر دوشاغل و تک شاغل. *دوفصلنامه روان‌شناس خانواده*، ۶(۲)، ۷۰-۵۷.
- اکحوان، نسرين و کاظم زاد، محمد. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد خانواده زنان روستایی شهرستان ایلام. *دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی فرهنگی ایران، تهران*، <https://civilica.com/doc/419200>.
- بهبهانی، مریم و ذوالفقاری، مریم. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی راه‌حل محور بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق. *سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی*، ۱(۷)، ۲۷-۱۷.
- توده رنجبر، محسن و عراقی، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه رضایت‌مندی از زندگی زناشویی بین زنان شاغل و خانه‌دار و همسران آنها. *دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی*، ۶(۱)، ۴۰-۲۳.
- جهان‌شاه لو، گلستان؛ قربانی، آزاده؛ ربیعی نژاد، محمدرضا و نجارالموتی، نرگس. (۱۳۹۶). مقایسه شیوع افسردگی در زنان شاغل و خانه‌دار شهر آبیگ با توجه به فرهنگ شهرستان. *کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیتی*، ۱.
- زردشت، رقیه و کریمی موقی، حسین. (۱۴۰۰). معیارهای مربی بالینی در اتاق عمل: تحلیل محتوای کیفی. *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۸(۲)، ۱۵۶-۱۶۳.
- طاهری، زهرا و محوری شیرازی، مجید. (۱۳۹۸). رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۰(۲۷)، ۱۱۶-۹۹.
- کشاورزی، مهسا. (۱۳۹۷). مقایسه پیوستگی، انعطاف‌پذیری و راهبردهای حفظ رابطه در بین زنان متقاضی طلاق و عادی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی*. دانشگاه محقق اردبیلی.
- گیوی، رضابابایی؛ نظری، علی محمد و محسن‌زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای بهزیستی روان‌شناختی و دل‌زدگی زناشویی و ابعاد آنها در زنان شاغل و غیر شاغل. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۵(۲۰)، ۸۸-۷۱.
- محسنی‌کبیر، معصومه؛ پورشریفی، حمید؛ کیامنش، علی‌رضا و مشایخ، مریم. (۱۳۹۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس رفتارهای ابرازی و ابزار روابط زوجین. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۷(۱)، ۱۱۹-۱۰۸.
- مهریزی، مطهره؛ موسوی، سیده فاطمه و باقری، فریبرز. (۱۳۹۹). مقایسه خودمراقبتی ذهن آگاه، سبک‌های دل‌بستگی و راهبردهای حفظ رابطه در متأهلین با و بدون تعارض زناشویی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱)، ۲۱۰-۱۸۱.

متولی، رویا؛ بختیاری، مریم؛ علوی مجد، حمید و ازگلی، گیتی. (۱۳۸۸). رضایتمندی از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین در زنان باردار شاغل و غیر شاغل شهر اردبیل. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل*، ۹(۴)، ۳۱۵-۳۲۴.

- Afifi, T. D., Harrison, K., Zamanzadeh, N., & Acevedo Callejas, M. (2020). Testing the theory of resilience and relational load in dual career families: Relationship maintenance as stress management. *Journal of Applied Communication Research*, 48(1), 5-25.
- Aylor, B., & Dainton, M. (2004). Biological sex and psychological gender as predictors of routine and strategic relational maintenance. *Sex Roles*, 50(9), 689-697.
- Badr, H., & Taylor, C. L. C. (2008). Effects of relationship maintenance on psychological distress and dyadic adjustment among couples coping with lung cancer. *Health Psychology*, 27(5), 616.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communications Monographs*, 59(3), 243-267.
- Gahlawat, N., Phogat, R. S., & Kundu, S. C. (2019). Evidence for life satisfaction among dual-career couples: The interplay of job, career, and family Satisfaction in relation to workplace support. *Journal of Family Issues*, 40(18), 2893-2921.
- Gaur, P., & Bhardwaj, A. B. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couple. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 145-151.
- Gerām, K. (2016). Prediction of marital satisfaction based on personality traits and sense of humor among employed women. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4 S1), 123.
- Gopalan, N., & Pattusamy, M. (2020). Role of work and family factors in predicting career satisfaction and life success. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5096.
- Gupta, S. (2010). **Burnout and coping strategies utilized by occupational therapists in Ontario.**
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers. *International journal of behavioral medicine*, 13(2), 131-137.
- Manić, Ž. (2020). Izvođenje kvalitativne analize sadržaja. *Sociologija*, 62(1), 105-123.
- Padgett, E., Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2019). Marital sanctification and spiritual intimacy predicting married couples' observed intimacy skills across the transition to parenthood. *Religions*, 10(3), 177.
- Petriglieri, J. L., & Obodaru, O. (2019). Secure-base relationships as drivers of professional identity development in dual-career couples. *Administrative Science Quarterly*, 64(3), 694-736.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64.
- Rabenu, E., Tziner, A., & Sharoni, G. (2017). The relationship between work-family conflict, stress, and work attitudes. *International Journal of Manpower*.
- Ramirez Jr, A. (2008). An examination of the tripartite approach to commitment: An actor-partner interdependence model analysis of the effect of relational maintenance behavior. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6), 943-965.

- Rosen, N. O., Mooney, K., & Muise, A. (2017). Dyadic empathy predicts sexual and relationship well-being in couples transitioning to parenthood. **Journal of sex & marital therapy**, 43(6), 543-559.
- Rust, J., & Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment.
- Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. **Communications Monographs**, 67(3), 306-323.
- Vieira, J. M., Matias, M., Lopez, F. G., & Matos, P. M. (2018). Work-family conflict and enrichment: An exploration of dyadic typologies of work-family balance. **Journal of Vocational Behavior**, 109, 152-165.

