



## پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی زناشویی

جواد خدادادی سنگده<sup>۱</sup> | ثمین راست‌گفتار<sup>۲</sup>

سال نوزدهم  
بهار ۱۴۰۳

### مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۲۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۸/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

صص: ۷۹-۱۱۰

شابا چاپی: ۹۶۵۵-۲۶۴۵  
الکترونیکی: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



### چکیده

سازگاری و رضایت در زندگی زناشویی نقش اساسی در سلامت جسمی و روانی زوجین دارد و زمینه رشد را برای همه اعضای خانواده فراهم می‌آورد. این پژوهش با هدف شناسایی پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی، با روش کیفی و با استفاده از رهیافت داده بنیاد بر اساس الگوی اشتراوس و کوربین انجام شد. بدین منظور از زوجین تهرانی دارای حداقل یک فرزند ۱۴ نفر (زن و مرد) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و تا حصول اشباع نظری و با استفاده از مصاحبه عمیق نیمه ساختارمند مورد مطالعه قرار گرفتند. تحلیل مصاحبه‌ها به شناسایی ۷۳ کد باز، ۱۵ کد انتخابی و ۳ کد محوری منتهی شد. شرایط علی عبارت بود از خانواده اصلی و آموزه‌های فرهنگی-اجتماعی. ویژگی‌های مطلوب شخصیتی، یادگیری از تجارب بین‌نسلی و بین‌فردی، شکل‌دهی سیستم زوجی، سیستم والدگری مطلوب و ارتباط با خانواده اصلی به عنوان شرایط مداخله‌گر بدست آمدند. راهبردهای مورد استفاده زوج‌ها عبارت بود از منش جبران، استفاده از منابع حمایتی، انطباق‌پذیری با رابطه، حمایت‌گری منطقی و برخورد منطقی. در نهایت، رضایتمندی شخصی، رضایتمندی زوجی، رضایتمندی والدگری و رضایتمندی خانوادگی به عنوان پیامدهای سازگاری زناشویی شناسایی شدند. با توجه به نتایج بدست آمده، یافته‌های این پژوهش می‌تواند در ارائه اطلاعات، آموزش به زوجین و مداخلات مشاوره‌ای جهت افزایش سازگاری و رضایت زوجین موثر واقع شود.

**کلیدواژه‌ها:** سازگاری زناشویی، زوجین راضی از زندگی زناشویی، داده بنیاد، پیامد، پیشایندها.

۱. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده غیر انتفاعی - غیردولتی رفاه، تهران، ایران.

sam1rastgoftar@gmail.com

استناد: خدادادی سنگده، جواد؛ راست‌گفتار، ثمین. پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی زناشویی،

DOR: 20.1001.1.26454955.1403.19.1.3.2

۷۹-۱۱۰، (۱)۶۶

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع) © نویسنده‌گان:



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

## مقدمه و بیان مسئله

ازدواج اولین و مهم‌ترین مرحله چرخه زندگی خانوادگی است که طی آن انتخاب همسر صورت می‌گیرد و موفقیت فرد در سایر مراحل زندگی به موفقیت در این مرحله بستگی دارد (نیتزل و هریس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین مرحله از زندگی بشر در نظر گرفته شده است که حمایت عاطفی و اجتماعی از این طریق به‌دست می‌آید و بر سلامت فیزیکی، معنوی و اجتماعی زوج‌ها تاثیرگذار است (کالکان و ارسانلی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). مطالعات مرتبط با زوجین و رضایتمندی نیز حاکی از این است که مشکلات ازدواج به سایر بخش‌های زندگی افراد نیز تسری می‌یابد؛ به‌عبارت دیگر چنین به‌نظر می‌رسد که رضایت از ازدواج و رضایتمندی متغیرهایی هستند که بر کیفیت زندگی، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم اثر می‌گذارند (کساپوگلو و یبانیگول<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

با در نظر گیری اهمیت و ارزشی که زندگی زناشویی برای همسران، فرزندان و جامعه دارد، باید توجه نمود که عوامل متعددی بر شکست و موفقیت آن تاثیرگذار است. یکی از این عوامل، سازگاری میان زوجین است. سازگاری زناشویی<sup>۴</sup> با توجه به اهمیت نهاد خانواده در جوامع امروزی، ارتباط آن با کیفیت زندگی و تاثیرگذاری بر جنبه‌های مختلف از جمله سلامتی جسمی و روانی از دهه ۱۹۹۰ مورد توجه قرار گرفته است. سازگاری زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید و لازمه‌ی پیدایش آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مناسب است (لاک و والاس<sup>۵</sup>، ۱۹۸۶؛ به نقل از کاوه فارسانی، ۱۳۹۴). این مفهوم چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی امری با اهمیت است. اهمیت آن در بعد فردی، از آن جهت است که اگر یک زوج در روابطشان با یکدیگر نتوانند به توافق و در نتیجه سازگاری برسند، عملکردهای خانواده مختل خواهد شد. در بعد اجتماعی نیز، اگر خانواده دچار آسیب شود، بر کل جامعه موثر است و سلامت جامعه را با بحران روبرو خواهد ساخت (معین و همکاران، ۱۴۰۰).

1. Nietzel, M. T & Harris, M. J
2. Kalkan, M & Ersanli, E
3. Kasapoglu, F., & Yabanigul, A
4. Marital compatibility
5. Locke-Wallac

از منظر روانشناسی، سازگاری زناشویی حالتی است که در آن یک احساس کلی از رضایت و شادکامی در زن و شوهر نسبت به ازدواج و یکدیگر وجود دارد (دارگوت و کیسا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸، به نقل از عمرانی، ۱۳۹۸). این مفهوم یک روند پیوسته و در حال تغییر است (منیام و جونیور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). سازگاری در یک رابطه، یکی از همبسته‌های مهم رضایت از زندگی به حساب می‌آید. پژوهش‌های امدادی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد که سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی طی سالیانی که از ازدواج افراد می‌گذرد همچنان همبستر باقی می‌مانند، از طرف دیگر سازگاری زناشویی هر یک از زوج می‌تواند باعث افزایش رضایت از زندگی دیگری شود (به، ویسمن و یو بلاکر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳، بشارت و رفیع زاده، ۱۳۹۵).

رضایت زناشویی از سازه‌های زیر بنایی و مهم در پژوهش‌های بنیادی رابطه‌ای و مطالعات درمانی در حوزه خانواده محسوب می‌شود و عنصر حیاتی برای زندگی مشترک به حساب می‌آید (نصیری ده سرخی و موسوی، ۱۳۹۴). ایس اظهار داشته که یکی از بهترین تعاریف در خصوص رضایت زناشویی عبارت‌اند از: احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده در زن یا شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند (به نقل از بهاری، ۱۳۹۴). رضایت از زندگی زناشویی، میزان علاقه مندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متاهل بودن است که به عواملی از جمله مسائل شخصیتی، ارتباط، حل مسئله، مدیریت مالی، رابطه جنسی و غیره وابسته است (والانس، ۱۹۹۵). تحقیقات اتکینسون؛ اتکینسون و هیلگارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) نشان می‌دهد که هرگونه تغییر و تحول در زندگی آدمی، خواه خوشایند، خواه ناخوشایند نوعی سازگاری مجدد را ایجاد می‌کند (صادقی، ۱۴۰۰). لوئیز و اسپانیر<sup>۵</sup> (۱۹۷۹) این روند را به عنوان شرایط، وقایع و ارتباطات زندگی که یک زوج را در طول سازگاری پیش می‌برد تعریف کرده‌اند. براساس نظر این پژوهشگران، کیفیت زناشویی بالا با ارتباط مناسب، سطوح بالای شادکامی زوج‌ها، سازگاری خوب، یکپارچگی و سطحی بالا از رضایت از روابط مرتبط است (لاتیف، بوش و فیلد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵).

1. Darget, S & Kisa, S
2. Manyam, S.B & Junior, V . Y
3. Be ,Whisman, M . A & Uebelacker, L . A
4. Atkinson, R & Hilgard, E
5. Lewis, R . A & Spanir, G . B
6. Latifses, V & Bush, J . B & Field, T

یافته‌های پژوهش عمرانی، جهرمی و واحدی (۱۳۹۸) حاکی از آن بود که انتظارات زناشویی بر تعارض‌های زناشویی و سازگاری زناشویی و تعارض‌های زناشویی بر سازگاری زناشویی و تعارض‌های زناشویی در تعیین دانشجویان متأهل اثر مستقیم و معنادار داشت. انتظار زناشویی و تعارض‌های زناشویی در تعیین سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل نقش موثری دارند. مرتضایی و رضایی زاده (۱۳۹۹) در پروژه خود دریافتند که ادراک انصاف در زندگی مشترک از طرفی ایجاد تعهدات زناشویی نقش مهمی در میزان رضایت زناشویی ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهش خانجانی و شکی و همکاران (۱۳۹۹) حاکی از آن است که گرایش‌های مذهبی، تاب‌آوری، امید و شادی اثر مستقیم بر سازگاری زناشویی شرکت‌کنندگان در پژوهش داشته است. پیر ساقی و همکاران (۱۳۹۷) طی یک پژوهش داده بنیاد با هدف «ارائه الگوی ارتباط زناشویی کارآمد» سازگاری زناشویی را به عنوان مقوله مرکزی انتخاب کردند. استراتژی‌های مورد استفاده زوج‌ها برای برقراری ارتباط مفید با همسرشان عبارت بود از تشویق و تعامل مثبت و در نهایت والدگری کارآمد و کیفیت زندگی زناشویی به عنوان پیامدهای این مدل شناسایی شدند. پژوهش رودریگز و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد تمایز یافتگی (تمایز خود) با سطح بالای سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی همراه است و سازگاری زناشویی با رضایت از زندگی دارای رابطه مثبت معنادار است. نتایج پژوهش اونال و اگگون<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) پژوهشی نشان داد سبک‌های مثبت حل مسئله همسران، رضایت از زندگی را از طریق سازگاری زناشویی پیش‌بینی می‌کند. هر یک از یافته‌های پژوهش‌ها به بخشی از مسئله می‌پردازد اما پژوهشی که در زندگی افراد رضایتمند به مسئله سازگاری پردازد یافت نشد. از طرفی نیز، زوجین رضایتمند به شیوه‌های صحیحی که بتواند آنها را در مسائل مختلف سازگار کند، مسلح هستند. در نتیجه یکی از ضرورت‌های انجام پژوهش می‌تواند بررسی شیوه‌های صحیح تجربه شده نحوه سازگاری در افراد رضایتمند باشد.

در پی دگرگونی‌ها و تغییرات رو به رشد جامعه انسانی، کانون خانواده هم از این فراز و نشیب‌ها بی‌نصیب نمانده و در بسیاری از موارد، تغییرات عمده‌ای را در ترکیب خود پذیرفته و در حقیقت پدیده صنعتی شدن و مدرنیته شدن جوامع بشری، نهاد خانواده را در بسیاری از موارد تحت تاثیر قرار داده است. در بسیاری از موارد این تغییرات منفی و در بسیاری از موارد هم مثبت برآورد شده

1. Rorrigues Gonzalez, M & L. Schweer Collins, M  
2. Unal, O & Akgun, S

است (قرائتی، ۱۳۸۸). شاخص طلاق در کشور طی سال‌های گذشته روال افزایشی داشته است که نشان‌دهنده افزایش تعداد طلاق و یا عدم افزایش عدد ازدواج در جامعه است. به طوری که این شاخص در سال ۱۳۹۸ رقمی در حدود ۱۵/۴ بوده که در سال ۱۳۹۹ به عدد ۲۲/۶ رسیده است. در واقع می‌توان گفت در سال ۱۳۹۸ حدود ۱۵ طلاق در برابر هر یک صد ازدواج وجود داشته، در حالی که در سال ۹۹ در برابر هر یک صد ازدواج ۲۲ طلاق به ثبت رسیده است (سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۹). البته این مطلب زمانی نگران‌کننده‌تر می‌شود که میزان این طلاق‌ها در سال ۱۳۹۹ در مدت یک تا پنج سال اول ازدواج حدود دوازده هزار طلاق ثبت شده بوده است (سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۹). کندریک و درنتیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) نیز بیان کرده‌اند که طلاق در زوجین ناسازگار بیشتر است. پس ضرورت دیگر این پژوهش را می‌تواند در همین عامل جستجو کرد.

با وجودی که ایران هنوز بر اساس آمارهای رسمی، در بین کشورهای با میزان طلاق پایین قرار دارد، اما طی ده سال گذشته میزان طلاق در کشور رو به افزایش بوده است این مسئله اهمیت پرداختن به موضوع سازگاری زناشویی به عنوان یکی از عوامل موثر در تداوم ازدواج ضروری به نظر می‌رسد (ناموران گرمی و همکاران، ۱۳۹۶). بر این اساس پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال بود که پیشاپندها و پیامدهای سازگاری زناشویی چیست؟

## روش پژوهش

روش انجام پژوهش حاضر کیفی است. اشتراوس و کوربین بیان می‌دارند که منظور از تحقیق کیفی عبارت است از هر نوع پژوهش که یافته‌هایی را به دست می‌دهد که از روش‌های غیر یا بدون کمی کردن کسب شده‌اند (اشتراوس و کوربین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸، ترجمه افشار، ۱۳۹۱). روشی که در این پژوهش برای استخراج داده‌ها استفاده شده است، رهیافت زمینه‌ای یا نظریه داده بنیاد می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر برابر است با مشارکت‌کنندگان پژوهش افراد رضایت‌مند از زندگی زناشویی شهر تهران که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، شامل شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش بر اساس منطق نمونه‌گیری هدفمند و به شیوه در دسترس انتخاب شدند. از افرادی که

1. Kendrick, H & Drentea, P  
2. Strauss, A & Corbin, J

شرایط حضور در پژوهش را داشتند، یعنی زنان و مردان ۲۵ تا ۴۵ ساله<sup>۱</sup> شهر تهران (سعی شد از اکثر مناطق شهر استفاده شود) که حداقل ۵ سال از ازدواجشان گذشته و به رضایت از زندگی زناشویی خود اذعان داشتند و حداقل دارای یک فرزند باشند و سابقه طلاق، اعتیاد و پیمان شکنی نداشته باشند و در پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ نمره ۵۰ به بالا و در پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس نمره ۱۰۰ و بالاتر کسب کردند مصاحبه شد. پژوهشگر خواهان مصاحبه با زوجها بود اما زوج‌های کمی حاضر به مصاحبه شدند و در نهایت پژوهش بر روی افراد انجام شد (۳۵ نفر از افراد که اذعان داشتند از زندگی خود رضایت داشتند با استفاده از این پرسشنامه‌ها آزمون شدند که از بین آنها ۲۰ نفر نمرات بالا را کسب کردند و به مرحله مصاحبه راه یافتند). فرایند مصاحبه تا حصول اشباع ادامه یافت که نهایتاً ۱۴ مشارکت کننده نمونه پژوهش را تشکیل دادند.

سپس بر اساس ماهیت اکتشافی پژوهش از روش مصاحبه عمیق و نیمه ساختارمند<sup>۳</sup> استفاده شد، این روش مصاحبه شرایطی را به وجود می‌آورد تا شرکت کنندگان دیدگاه، نظرات و تجربیات خود را با زبان و ادبیات خاص خود بیان کنند. سولات اصلی مصاحبه‌ی انجام شده به شرح زیر است:

۱. از دیدگاه شما چه عواملی منجر به رضایت در زندگی‌تان بوده است؟
۲. وقتی یک مسئله پیش می‌آید چگونه با هم کنار می‌آید؟ از چه شیوه‌هایی استفاده می‌کنید؟
۳. وقتی این شیوه‌ها و روش‌ها را به کار می‌گیرید چه پیامدها و عواقبی برای شما دارد؟ چه نتایجی دارد؟ در روابطتان چه نقشی دارد؟ روی فرزندان چه اثری دارد؟<sup>۴</sup>

میانگین مدت مصاحبه‌ها ۴۰ دقیقه بود و فرآیند مصاحبه تا حصول اشباع نظری ادامه یافت (البته قابل ذکر است که پژوهش در زمان همه گیری کرونا انجام شده و به همین دلیل مصاحبه‌ها از طریق تماس تلفنی و اینترنتی انجام گرفت). سولات مصاحبه با توجه به پیشینه پژوهش و دانش

۱. این بازه سنی از آن جهت انتخاب گردید که هدف بررسی مسائل و کیفیت سازگاری زوجین در دهه اول ازدواج و تولد اولین فرزند بود.

۲. برای سهولت کار افراد رضایتمند از زندگی زناشویی انتخاب شدند.

۳. مصاحبه به این دلیل نیمه ساختارمند بیان شده که سولات کلی بود و این سولات کلی از همه شرکت کنندگان پرسیده شد.

۴. برای روایی سولات از متخصصین و اساتید حوزه مشاوره و روانشناسی که در حوزه زوج و خانواده کار میکردند کمک گرفته شد.

نظری موجود و با در نظر گرفتن اهداف آن و با راهنمایی و هماهنگی استاد راهنما انتخاب شد. ابتدا از مصاحبه شونده‌گان سوالات به صورت کلی پرسیده می‌شد سپس در خلال مصاحبه هر زمان نیاز بود پاسخ‌های مصاحبه‌شونده‌گان واضح‌تر شود و یا توضیحات بیشتری بدهند سوالات موشکافانه (مانند می‌شود منظورتان را روشن‌تر بیان کنید یا می‌شود در این مورد بیشتر توضیح دهید) پرسیده می‌شد. سپس مصاحبه‌ها پیاده‌سازی شدند تا فرآیند تحلیل و کدگذاری بر روی آن‌ها انجام شود. اطلاعات بدست آمده از مصاحبه‌ها شامل بسترها، موانع، راهبردها و پیامدهای سازگاری زناشویی بود. تجزیه و تحلیل در نظریه داده بنیاد سه نوع کدگذاری دارد.

۱- کدگذاری باز<sup>۱</sup> عبارت است از مفهوم‌بندی یا مقوله‌بندی داده‌ها به وسیله یک نام، عنوان یا برجسب‌هایی که به طور همزمان هر قطعه از داده‌ها را خلاصه‌سازی و تفسیر می‌کند (چارماز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶، به نقل از خضری، ۱۳۹۴).

۲- کدگذاری محوری<sup>۳</sup>: در این مرحله پژوهشگر برای آنکه با کدهای کمتری کار کند، ضمن بازیابی و بازخوانی چندباره متن داده‌ها کدهای با محتوای مشترک را در هم می‌آمیزد و آن‌ها را این بار در ذیل رمز، کد یا مفهوم مشترکی که از مفهوم‌های اولیه ذهنی‌تر است دسته‌بندی می‌کند (گولدینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲).

۳- کدگذاری گزینشی<sup>۵</sup>: پروسه کدگذاری باز و محوری، به پیدایش مجموعه‌ای از مقولات که الگوی ارتباط خاص میان هر مقوله و زیر مقوله‌هایش مشخص شده است می‌انجامد. در این مرحله پژوهشگر مقولات را به هم مرتبط می‌کند و نظام نظری خاصی را ارائه می‌کند، در واقع پیوند دادن مقولات به یکدیگر را کدگذاری انتخابی می‌گویند (اشتراوس و کوربین، ۱۹۹۸، ترجمه افشار، ۱۳۹۱).

اعتبار داده‌ها در پژوهش کیفی متفاوت با اعتبار در پژوهش‌های کمی است. برای تضمین قابلیت اعتبار و روایی داده‌ها از معیار اعتمادپذیری لینکلن و گوبا (۱۹۹۴) ارائه داده‌اند، استفاده شده است. لینکلن و گوبا دریافت نظر شرکت‌کنندگان در پژوهش، درباره اعتبار یافته‌ها و تفسیرها را

1. Open coding
2. Charmaz, K . M
3. Axial coding
4. Goulding, W
5. Selective coding

حیاتی‌ترین کنترل برای تثبیت اعتبار می‌دانند (کرسول، ۲۰۰۷). بدین منظور پس از تجزیه و تحلیل هر مصاحبه، مجدداً به مشارکت کنندگان مراجعه و صحت مطالب با نظر آنان بررسی گردید و در صورت لزوم اصلاحات لازم صورت گرفت.

قبل از انجام پژوهش به منظور رعایت اصول اخلاقی از زوجها برای شرکت در پژوهش و ضبط صدا رضایت گرفته شد. در ابتدای مصاحبه ضمن تشکر از همکاری افراد در مورد ضبط صدا از آنها سوال شد که طبیعتاً بعضی از شرکت کنندگان اجازه ضبط صدا را نمی‌دادند، بنابراین برای این افراد اطلاعات در جلسه مصاحبه یادداشت شد. سپس راجع به اهداف پژوهش حاضر، علت ثبت و ضبط جلسه مصاحبه، محرمانه ماندن اطلاعات و هویت آنها توضیحات لازم داده شد.

## یافته‌های پژوهش

جدول (۱) حاوی اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان اعم از تحصیلات، رشته، سن، شغل و مدت مصاحبه می‌باشد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان

جنسیت	کد مصاحبه شونده	سن	شغل	تحصیلات	وضعیت اقتصادی	مدت ازدواج	تعداد فرزند
زن	کد ۱	۳۲	خانه دار	لیسانس	متوسط	۵	۱
	کد ۲	۲۶	مربی	دیپلم	متوسط	۷	۱
	کد ۳	۴۰	خانه دار	لیسانس	خوب	۱۵	۲
	کد ۴	۴۴	کارمند	ارشد	خوب	۱۴	۱
	کد ۵	۳۰	کارمند	لیسانس	متوسط	۵	۱
	کد ۶	۳۵	مربی	ارشد	خوب	۱۰	۱
	کد ۷	۳۸	خانه دار	لیسانس	خوب	۱۵	۲
	کد ۸	۳۳	کارمند	کاردانی	متوسط	۵	۱
	کد ۹	۳۵	کارمند	لیسانس	متوسط	۱۰	۲
	کد ۱۰	۴۴	کارمند	دیپلم	متوسط	۲۰	۳
مرد	کد ۱۱	۴۵	آزاد	دیپلم	خوب	۲۰	۲
	کد ۱۲	۳۶	آزاد	لیسانس	متوسط	۶	۱
	کد ۱۳	۴۰	کارمند	لیسانس	متوسط	۸	۱
	کد ۱۴	۴۲	کارمند	لیسانس	خوب	۱۰	۲



در این پژوهش ۷ زن و ۷ مرد با میانگین سنی ۳۷/۱۴ سال، تحصیلات دیپلم تا کارشناسی ارشد شرکت کرده‌اند. میانگین مدت ازدواج ۱۰/۷۱ سال و اکثر آنها دارای یک فرزند بودند. وضعیت اقتصادی آنها نیز ۸ نفر وضعیت متوسط و ۶ نفر داری وضعیت خوب خود را توصیف کرده‌اند.

جدول ۲. کدهای باز، انتخابی و محوری پیشنهادها

کد محوری	کد انتخابی	کد باز
	همسر گزینی مناسب	انتخاب درست، شناخت کافی، ازدواج به هنگام، تشابه سطح اجتماعی و اقتصادی، هم کفو بودن، تناسب شخصیت، انتخاب توسط شخص
	ویژگی‌های مطلوب شخصی	شوخ طبیعی، پر انرژی بودن، مسئولیت پذیری، مهربانی، انعطاف پذیری، دلسوزی، فعال و با نشاط، از خودگذشتگی، شخصیت مستقل، دارای اعتماد به نفس
تلاش آگاهانه در تحکیم و رشد رابطه	یادگیری از تجارب بین نسلی و بین فردی	عدم تکرار اشتباهات گذشته، درس گرفتن از روابط غلط دیگران، تکرار کارهای خوب والدین، تکرار راه حل‌های متمرثمر
درون خانوادگی	شکل‌دهی سیستم زوجی کارآمد	حفظ شادی در رابطه، رشد همسر و خود، ارتقای مهارت‌های زندگی، مدیریت مالی، ایفای نقش، ارتقای روابط زوجی، قدرشناسی، تصمیم‌گیری
	سیستم والدگری مطلوب	عدم دخالت فرزندان در مشکلات، دادن مسئولیت به فرزندان، آماده سازی فرزندان برای زندگی بهتر، تلاش برای شیرین شدن زندگی، هدفمندی در زندگی
	ارتباط با خانواده اصلی	مرز بندی زوجین، حمایت خانواده‌ها از زوجین

## ۱- پیشایندهای سازگاری

### ۱-۱- همسرگزینی مناسب:

این کد یکی از پر تکرارترین عواملی بود که مصاحبه شونده‌گان به آن اشاره کردند. عواملی چون، انتخاب درست، شناخت کافی، ازدواج به هنگام، تشابه سطح اجتماعی و اقتصادی، هم کفو بودن، تناسب شخصیت، انتخاب توسط شخص، اشاره شد. برخی عبارات به کار رفته در این بخش تشریح می‌شود.

"من با شناخت کافی زندگی رو شروع کردم چون همسرم دختر عمه ام هستش ایشون رو میشناختم و اینکه از نظر اقتصادی و طبقه اجتماعی تقریباً به هم نزدیک بودیم" (کد ۹)

"همیشه دوست داشتم خودم همسرم رو انتخاب کنم و این اتفاق هم افتاد و به نظرم اینجوری بهتره" (کد ۸)

### ۱-۲- ویژگی‌های مطلوب شخصیتی:

یکی از مولفه‌هایی که مشارکت کنندگان به آن اشاره کردند ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل‌شان در زندگی بود که در سازگاری در برابر مشکلات به آنها کمک فراوانی داشته است. برخی از کدها بدین شرح است: شوخ طبعی، پر انرژی بودن، مسئولیت پذیری، مهربانی، انعطاف پذیری، دلسوزی، فعال و با نشاط، از خودگذشتگی، شخصیت مستقل، دارای اعتماد به نفس. عبارات استفاده شده به قرار زیر می‌باشد:

"همسر من خیلی فعاله و وقتی من خسته از سر کار برمی‌گردم سعی می‌کنه که من رو خوشحال کنه" (کد ۱۱)

"همسرم شخصیتی داره که من و بچه‌هامون می‌تونیم بهش تکیه کنیم" (کد ۱)

### ۱-۳- یادگیری از تجارب بین نسلی و بین فردی:

در این مقوله مصاحبه شونده‌گان به عدم تکرار اشتباهات گذشته، درس گرفتن از روابط غلط دیگران، تکرار کارهای خوب والدین، تکرار راه حل‌های مثرتر اشاره کردند.

"وقتی یه کاری رو قبلاً انجام دادیم و می‌بینیم که نتیجه داده دوباره ازش استفاده می‌کنیم" (کد ۳)

"در گذشته من خودم خیلی لج بازی می کردم اما دیدم زندگی تلخ شده دیگه این کار رو انجام نمی دم" (کد ۹)

#### ۱-۴- شکل دهی سیستم زوجی کارآمد:

در این مقوله مشارکت کنندگان بیشتر به پویایی روابط دو نفری خود اشاره کردند. کدهای حاصل شده عبارت‌اند از: حفظ شادی در رابطه (وقت گذاشتن مشترک، تفریح با هم، شوخی، بازی‌های مشترک)، رشد همسر و خود (تلاش برای ارتقای شغلی و تحصیلی خود، استقبال از رشد همسر، فراهم سازی نیاز به پیشرفت)، ارتقای مهارت‌های زندگی (ابراز احساسات و هیجانات، مطلع بودن از احساسات یکدیگر، بررسی زمان و مکان مناسب برای گفتگو، گفتگوی منطقی، ابراز احساس کلامی، توجه به نیازهای همدیگر، درک متقابل، گوش دادن به درد و دلها، جرات ورزی، عشق ورزی، همدلی، عدم سرزنش و تحقیر، سکوت زمان عصبانیت، ارتباط جنسی رضایت بخش)، مدیریت مالی (تلاش برای تامین مالی خانواده، قناعت، داشتن حساب مالی مشترک، توافق بر سر مسائل مالی)، ایفای نقش (انعطاف در وظایف، کمک کردن به یکدیگر، وظیفه نداشتن فعالیت‌ها، تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها)، ارتقای روابط زوجی (اعتماد به یکدیگر، وفاداری و تعهد)، قدرشناسی (تشکر از هم، جبران محبت همسر)، تصمیم گیری (تصمیم گیری منطقی، مشترک، واگذاری نقش موثر در تصمیم گیری به فرد اصلح).

"همسرم واقعا قدردانی می کنه از من و همین دلگرمی من هستش" (کد ۱۴)  
 "شوهرم برای ما خیلی وقت میگذاره با این که خسته از سر کار میاد اما با من صحبت می کنه سر شوخی رو باز می کنه و باهم میخندیم" (کد ۴)  
 "با این که من خودم هم شاغل هستم اما به حساب مشترک داریم و پولهامون رو توش میریزم و با هماهنگی هم خرج می کنیم" (کد ۵)  
 "اول زندگی قلق هم رو نداشتیم و یکم دلخوری پیش میومد اما الان من حساسیت‌های شوهرم رو فهمیدم و دست روی اونها نمیزارم" (کد ۱)  
 "تو خونه به همسرم کمک می کنم چون خانمم با دوتا بچه سرو کله میزنه واقعا خسته میشه" (کد ۱۱)

#### ۱-۵- سیستم والدینی مطلوب:

از آنجا که مصاحبه‌شوندگان دارای فرزند بودند در این زمینه نیز کدهایی استخراج شده است. افراد با ورود فرزند در زندگی به شیرین شدن و همدندی در زندگی نیز اشاره کردند. عدم دخالت فرزندان در مشکلات زوجی، دادن مسئولیت به فرزندان، آماده سازی فرزندان برای آینده کدهای مستخرج از مصاحبه‌ها بود.

"برای اینکه بچه‌ها در آینده مسئولیت پذیر بشن وظایفی رو بهشون محول می‌کنیم" (کد ۷)  
"هر چی بچه مون بزرگتر میشه ما بیشتر حواسمون رو جمع می‌کنیم تا اونو وارد دعوامون نکنیم و خیلی وقت‌ها نمیزاریم بفهمه" (کد ۲)

#### ۱-۶- ارتباط با خانواده اصلی:

این کد به مرزبندی زوجین (عدم اجازه دخالت به دیگران، عدم ابراز مشکلات به خانواده‌ها، تلاش برای حل مسائل در خانه) و حمایت خانواده (حمایت مالی، عاطفی و نگه داری فرزندان) اشاره شده است.

"اول ازدواجمون من شغل ثابتی نداشتم اما خانواده ام از من حمایت کرد تا تونستم روی پای خودم بایستم" (کد ۱۳)

"ما اصلا اجازه نمی‌دیم که دیگران تو مشکلاتمون دخالت کنیم و کلا مسائل رو بروز نمی‌دیم" (کد ۶)

"از خانواده هم باید تشکر کنم که وقتی کار دارم از دخترم نگه داری می‌کنند" (کد ۷)  
برای داشتن سازگاری در زندگی مصاحبه‌شوندگان به راهبردهایی اشاره کردند که در این بخش به آنها اشاره خواهد شد.

جدول ۳. کد باز، انتخابی و محوری در راهبردهای موثر

کد محوری	کد انتخابی	کد باز
	منش جبران	پذیرش اشتباه، عذرخواهی، تلاش برای جبران اشتباه
	استفاده از منابع حمایتی	مشورت از افراد مطلع، توکل و توسل به خدا، دعا و نیایش، صبر، استفاده از مشاور و روانشناس
به کارگیری راهبردهای سازگارانه	انطباق پذیری با رابطه	پذیرش نقطه ضعف‌های همسر، تکیه بر نقاط قوت همسر، کوتاه آمدن از خواسته‌های کوچک، چشم پوشی از مسائل حقیر، پوشش کم و کاستی یکدیگر، انعطاف و عدم تعصب
	حمایت گری متقابل	امید دادن به همسر، استفاده از شوخ طبعی، پذیرش شرایط حساس، پشت هم بودن
	برخورد منطقی	گفتگو در مورد مسائل، حل مشکلات از ابتدا، جلوگیری از لج بازی، حفظ احترام، کنار آمدن با یکدیگر، مدیریت بحران، بررسی مسائل در تمامی ابعاد

## ۲- راهبردهای موثر در سازگاری

### ۲-۱- منش جبران:

در این کد افراد به جبران مسائل اشاره کردند که پذیرش اشتباه، عذرخواهی، تلاش برای جبران اشتباه جز کدهای باز این مقوله محسوب می‌شود.

"اگر اشتباهی از من سر بزنه سریع معذرت خواهی می‌کنم و تلاش می‌کنم تا جبران کنم و دل همسرم رو بدست بیارم" (کد ۳)

### ۲-۲- استفاده از منابع حمایتی:

کدهای مشورت از افراد مطلع، توکل و توسل به خدا، دعا و نیایش، صبر، استفاده از مشاور و روانشناس از متن استخراج شده است.

"وقتی یه مشکلی برامون پیش بیاد از خدا و ائمه کمک می‌خوام و دعای او‌نا همیشه تو زندگیمون جاریه" (کد ۲)

"برامون مسئله‌ای در مورد فرزندمون پیش اومده بود و خودمون نتونستیم حل کنیم به خاطر همین رفتیم پیش مشاور" (کد ۱۴)

### ۲-۳- انطباق‌پذیری با رابطه:

این کد یکی از عوامل اساسی راهبردهای به کار گرفته شده افراد در سازگاری به شمار می‌آید. پذیرش نقطه ضعف‌های همسر، تکیه بر نقاط قوت همسر، کوتاه آمدن از خواسته‌های کوچک، چشم‌پوشی از مسائل حقیر، پوشش کم و کاستی یکدیگر، انعطاف و عدم تعصب جز این کد انتخابی می‌باشند.

"تو زندگی باید گذشت داشته باشیم من اتفاق‌های کوچیک رو نمی‌بینم و سعی می‌کنم از کنارشون بگذرم" (کد ۵)

"بعضی موقع که خواسته‌ای پیش میاد گاهی من کوتاه میام و گاهی هم همسرم خیلی تعصب رو خواسته ام ندارم" (کد ۹)

### ۲-۴- حمایت‌گری متقابل:

امید دادن به همسر، استفاده از شوخ‌طبعی، پذیرش شرایط حساس، پشت هم بودن از کدهای باز این کد انتخابی است.

"در هر شرایطی پشت هم هستیم و از هم حمایت می‌کنیم" (کد ۱۰)

"اگه مشکلی برامون پیش بیاد همسرم خیلی بهم امید میده و بهم میگه نگران اوضاع نباشم" (کد ۶)

### ۲-۵- برخورد منطقی:

گفتگو در مورد مسائل، حل مشکلات در ابتدا، جلوگیری از لج‌بازی، حفظ احترام، کنار آمدن با یکدیگر، مدیریت بحران، بررسی مسائل در تمام ابعاد کدهای استخراج شده در این بخش می‌باشد.

"بعد از به دنیا اومدن بچه مون همسرم میخواست بره سر کار اما با صحبت کردن و این که خیلی زود مسئله رو حل کردیم باعث شد خانمم متقاعد بشه و فعلا سر کار نره تا بچه مون بزرگ بشه" (کد ۱۲)

"یه مشکلی که برامون پیش میاد اول در موردش حرف می‌زنیم و بعد تمام ابعاد مشکل رو بررسی می‌کنیم تا بعدا برامون مشکل دیگه ای پیش نیاد" (کد ۳)

"همسرم خیلی زود می‌تونه مسائل رو مدیریت کنه اما من یکم زود گریه‌ام میگیره" (کد ۴)  
جدول ۴. کدهای باز، انتخابی و محوری پیامد سازگاری زناشویی

کد محوری	کد انتخابی	کد باز
	رضایت مندی شخصی	برآورده شدن نیازهای محبت، توجه و احترام، موفقیت در جنبه‌های شغلی و تحصیلی
پیامد سازگاری	رضایت مندی زوجی	داشتن زندگی فعال و پویا، جو شاد، افزایش صمیمیت و افزایش ایمان، پررنگ شدن علاقه و عشق، داشتن آرامش در زندگی
	رضایت مندی والدگری	تربیت مناسب فرزندان، بستر مناسب تربیتی
	رضایت مندی خانوادگی	افتخار خانواده‌ها از زندگی خوب فرزندان، جلوگیری از در معرض قضاوت قرار گرفتن

### ۳- پیامدهای سازگاری

#### ۳-۱- رضایتمندی شخصی:

اکثر مشارکت‌کنندگان به آرامش و برآورده شدن نیازهای در زندگی اشاره کرده‌اند. برآورده شدن نیازهای محبت، توجه و احترام، موفقیت در جنبه‌های شغلی و تحصیلی، کدهای باز این بخش می‌باشد.

"با وجود همسر من تونستم تو شغلم پیشرفت کنم و ایشون خیلی من رو حمایت کرد" (کد ۱۱)

"این که همیشه یه نفر کنارت هست و می تونی بهش محبت کنی و اون هم بهت توجه کنه واقعا جذابه" (کد ۴)

### ۲-۳- رضایتمندی زوجی:

در این بخش بیشتر به مسائلی که به هر دو طرف بستگی دارد اشاره کردند. پرننگ شدن علاقه و عشق، داشتن زندگی فعال و پویا، جو شاد، افزایش صمیمیت و افزایش ایمان کدهای باز این کد محسوب می شود.

"هر چقدر جلو رفتیم و از زندگیمون گذشت عشق و محبتمون بیشتر شد بالاخره زندگی بالا و پایین داره و باید باهاش ساخت" (کد ۱۰)

"سعی می کنیم زندگیمون همیشه جریان داشته باشه و پویا باشه و یکنواختی ما رو اذیت می کنه" (کد ۳)

### ۳-۳- رضایتمندی والدینی:

کدهای مربوط به نحوه تربیت در این بخش دسته بندی شدند. تربیت مناسب فرزندان و بستر مناسب تربیتی از کدهای باز این بخش است.

"وقتی خودمون تو زندگی و خانواده مسائلمون رو حل کنیم می تونیم فرزندانمون رو خوب تربیت کنیم" (کد ۱)

"شکر خدا رابطمون با بچه مون خوبه و جو خونمون هم خیلی شاد و صمیمی هستش تو این جو هم پسرمون خیلی شاد و راضیه و با ما ارتباطش خوبه" (کد ۴)

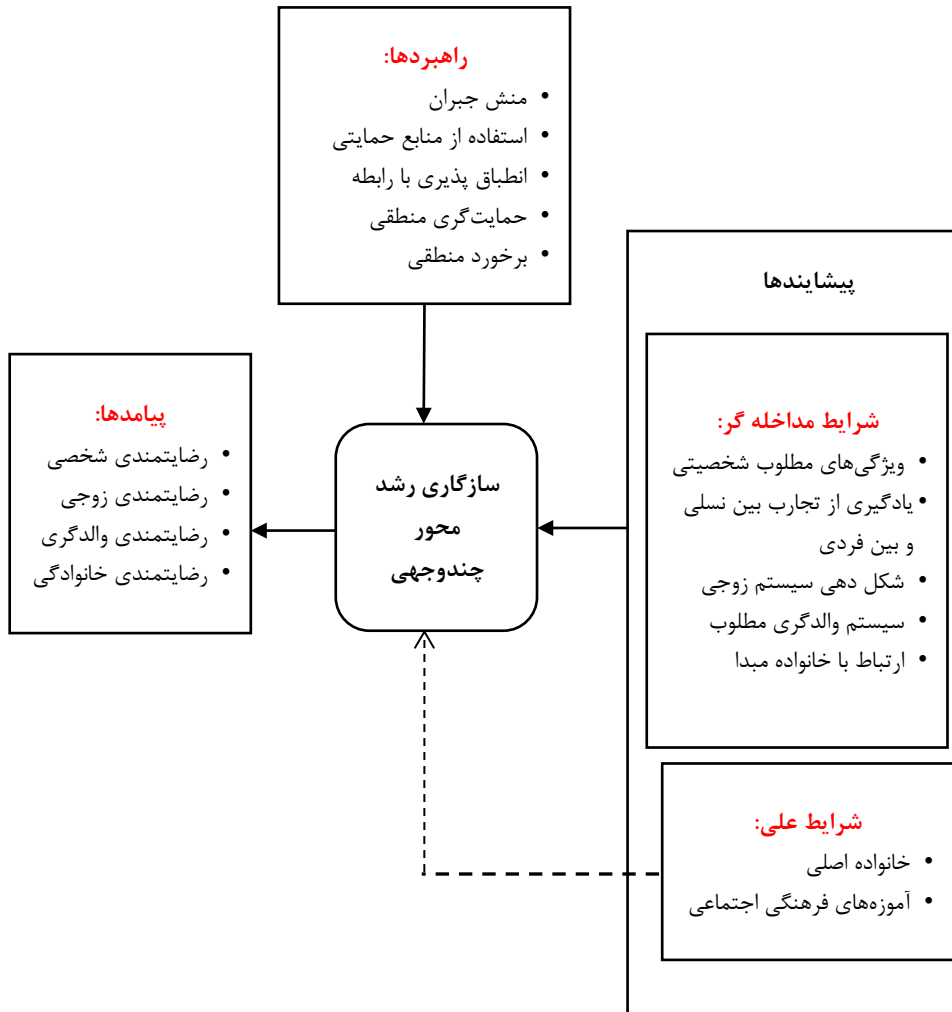
### ۴-۳- رضایتمندی خانوادگی:

در این بخش افتخار خانواده ها از داشتن زندگی خوب فرزندان و جلوگیری از معرض قضاوت قرار گرفتن دسته بندی شد.

"وقتی زندگی ما خوب باشه پدر و مادرمون هم از زندگی خوب ما خوشحالن و به ما افتخار می کنن" (کد ۶)



از آنجایی که پژوهش حاضر از روش نظریه داده بنیاد استفاده کرده است در نتیجه مدل پارادایمی برای تکمیل پژوهش نیاز است در نتیجه مدل پارادایمی به شکل زیر است:



شکل ۱. مدل مفهومی سازگاری زندگی زناشویی

همان‌طور که مدل بالا نشان می‌دهد، سازگاری زندگی زناشویی تشکیل شده از پیشایندها (شرایط میانجی و علی)، راهبردها و پیامدهای این سازه می‌باشد.

## بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش به مطالعه پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی پرداخته شد. در بخش **پیشایندها** کدهای محوری **همسرگزینی مناسب** (انتخاب درست، شناخت کافی، ازدواج به هنگام، تشابه سطح اجتماعی و اقتصادی، هم کفو بودن، تناسب شخصیت، انتخاب توسط شخص)، **ویژگی های مطلوب شخصی** (شوخی طبیعی، پر انرژی بودن، مسئولیت پذیری، مهربانی، انعطاف پذیری، دلسوزی، فعال و با نشاط، از خودگذشتگی، شخصیت مستقل، دارای اعتماد به نفس)، **یادگیری از تجارب بین نسلی و بین فردی** (پذیرش نقطه ضعف های همسر، تکیه بر نقاط قوت همسر، کوتاه آمدن از خواسته های کوچک، چشم پوشی از مسائل حقیر، پوشش کم و کاستی یکدیگر، انعطاف و عدم تعصب)، **شکل دهی سیستم زوجی کارآمد** (حفظ شادی در رابطه (وقت گذاشتن مشترک، تفریح با هم، شوخی، بازی های مشترک)، **رشد همسر و خود** (تلاش برای ارتقای شغلی و تحصیلی خود، استقبال از رشد همسر، فراهم سازی نیاز به پیشرفت)، **ارتقای مهارت های زندگی** (ابراز احساسات و هیجانات، مطلع بودن از احساسات یکدیگر، بررسی زمان و مکان مناسب برای گفتگو، گفتگوی منطقی، ابراز احساسات کلامی، توجه به نیازهای همدیگر، درک متقابل، گوش دادن به درد و دل ها، جرات ورزی، عشق ورزی، همدلی، عدم سرزنش و تحقیر، سکوت زمان عصبانیت، ارتباط جنسی رضایت بخش)، **مدیریت مالی** (تلاش برای تامین مالی خانواده، قناعت، داشتن حساب مالی مشترک، توافق بر سر مسائل مالی)، **ایفای نقش** (انعطاف در وظایف، کمک کردن به یکدیگر، وظیفه ندانستن فعالیت ها، تقسیم وظایف و مسئولیت ها)، **ارتقای روابط زوجی** (اعتماد به یکدیگر، وفاداری و تعهد)، **قدرشناسی** (تشکر از هم، جبران محبت همسر)، **تصمیم گیری** (تصمیم گیری منطقی، مشترک، واگذاری نقش موثر در تصمیم گیری به فرد اصلح)، **سیستم والدگری مطلوب** (عدم دخالت فرزندان در مشکلات زوجی، دادن مسئولیت به فرزندان، آماده سازی فرزندان برای آینده)، **ارتباط با خانواده اصلی** (مرزبندی زوجین، عدم اجازه دخالت به دیگران، عدم ابراز مشکلات به خانواده ها، تلاش برای حل مسائل در خانه) و **حمایت خانواده** (حمایت مالی، عاطفی و نگره

داری فرزندان) استخراج شد که در کد انتخابی تلاش آگاهانه در تحکیم و رشد رابطه درون خانواگی نام گرفت. در ادامه به تک تک این کدها پرداخته می شود.

ابتدا زوج های رضایتمند اشاره داشتند که چون خودشان همسرشان را انتخاب کردند و یا اینکه از انتخاب خود راضی بودند، نکته ای است که به آنها در رضایت مندی و نهایتاً در سازگاری کمک کرده است. تبیین این نتیجه می توان گفت که، افراد با خواسته خود ازدواج کردند و یا شخصی را که دوست داشتند و علاقه ای بین آنها در طول زندگی ایجاد شده است آنها را به سمتی سوق می دهد که بیشتر با یکدیگر مهربانانه برخورد کرده و منعطف باشند. بدیهی است که افراد تلاش می کنند تا با استفاده از ابزارهایی که در اختیار دارند این مسیر را به بهترین شکل پشت سر بگذارند و بهترین انتخاب را برای شریک خود داشته باشند تا به دنبال آن زندگی مشترکی مملو از رضایتمندی و سلامت روانشناختی به دست آورند. چنانچه ابزار مناسب برای انتخاب همسر وجود نداشته باشد اولین قدم در ازدواج به خوبی برداشته نشده که نتیجه آن پایین بودن کیفیت زندگی زناشویی است. در واقع، انتخاب همسر اولین مرحله در چرخه زندگی خانوادگی است که موفقیت در مراحل بعدی را به شدت متأثر می کند (نیتزل و هارپس، ۲۰۱۸). پژوهش هایی نیز به این مطلب اشاره کرده اند که انتخاب صحیح می تواند به زندگی رضایتمند و سازگارانه کمک کند از جمله، ابازی نفوتی (۱۳۹۵)، محمدی و علمدار (۱۳۹۱)، زارع و صفیاری جعفرآباد (۱۳۹۴) و جواهری محمدی، کلانتر کوشه و فرح بخش (۱۳۹۴).

در کد محوری "ویژگی های مطلوب شخصی" بیشتر به ویژگی های شخصیتی افراد اشاره شد. شخصیت به عنوان مجموعه ای از ویژگی های برجسته در یک فرد تعریف می شود. آگاهی از سبک شخصیت و یونان و خلق و خوی خود یا دیگران به ما شناسایی نقاط قوت و ضعف یکدیگر کمک می کند. شناخت از شخصیت خویش و یا دیگری به فرد بینش می دهد که چگونه پاسخ های خاصی به دیگران بدهد و حتی مهمتر از آن به درک، شناخت و تفاوت دیگران در ارائه پاسخ، به ما کمک می کند (نل و اول، ۲۰۲۰). پژوهش های انجام شده در بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در میزان رضایت زناشویی نشان می دهد که شخصیت تاثیرات پایداری بر روابط زناشویی دارد. همچنین برخی ویژگی های شخصیتی همچون روان رنجوری، تنش ها و تعارضات را

بین زوج‌ها افزایش می‌دهد و ادامه زندگی زناشویی را با مخاطره رو به رو می‌کند (وارگیس و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش خادمی و همکاران (۱۳۹۳)، فیروزی و خرامین (۱۳۹۹) در این باره بحث کرده‌اند.

"یادگیری از تجارب بین نسلی و بین فردی" یکی از کدهای محوری استخراج شده در این پژوهش می‌باشد. مصاحبه شوندگان اذعان داشتند، زمانی که تنشی در زندگی پیش آمده از تجربه والدین خود استفاده می‌کردند و یا اگر این تعارض چندین مرتبه تکرار می‌شد از راه حل‌های گذشته برای عبور از مسئله استفاده می‌شده است. به طوری که عبرت از درس‌های گذشته می‌تواند افراد را به سمت سازگاری بیشتر سوق دهد. راه‌حلی‌هایی که در گذشته پاسخ داده مسلماً در آینده نیز کارآمد خواهد بود. پژوهش فتحی و همکاران (۱۳۹۵) نیز به استفاده از تجارب گذشته خود و خانواده اصلی اشاره کردند.

"شکل‌دهی سیستم زوجی کارآمد" یکی از کدهای محوری بود که از داده‌ها استخراج شد. زوجی آنها سعی داشتند تا سیستم زوجی کارآمدی را شکل‌دهی کنند. مقصود از کارآمد این است که سیستم زوجی توانسته است وظایف خود را در جنبه‌های مختلف به درستی انجام دهد. دیگران معتقدند زمانی که تعاملات منفی بین زوجین کمتر و تعاملات مثبت بین آنها بیشتر شود، ارتباط بین آنها به ارتباطی صادقانه و کارآمد مبدل می‌شود. در این راستا آنها به یکدیگر کمک می‌کنند تا فهم متقابلی از علایق یکدیگر داشته باشند، شباهت‌های شان را نمایان و قوت می‌بخشند. این رفتارها باعث می‌شود که هر یک از همسران در مواقع نیاز، به دیگری کمک کرده و در زمان تعارض و تنش به دنبال راه حلی برای اتمام تعارض باشند (گاتمن، ۲۰۱۲). به کارگیری تعاملات مثبت منجر به انتقال احساس مثبت بین زوجین می‌شود و در نتیجه بر محتوای مثبت و پیام‌های همسر بیشتر توجه می‌شود، در حقیقت، این مطلب باعث می‌شود زوجها توجه منتخبی به جنبه‌های مثبت همسرشان از خود نشان دهند و جنبه‌های منفی آنها را خواسته نبینند (دوپلیسیس، ۲۰۰۸). این تعاملات مثبت زوجین و گفتگو در فضایی سالم موجب می‌شود تا زوجها در حالتی مطلوب و کارآمد قرار گیرند و خاطرات خوبی را برای یکدیگر بسازند (دوهان و همکاران، ۲۰۰۹). هرچه افراد از مهارت‌های حل مسئله یا گفت و گو، مهارت‌های حل تعارض، افزایش تعامل مثبت و ایجاد احساس مثبت به رابطه بیشتر استفاده کنند سازگاری و رضایتمندی زناشویی بیشتری را تجربه

خواهند کرد. می‌توان چنین بیان نمود که مهارت‌های ارتباطی وسیله‌ای است که زوجین با آن می‌توانند تعارضات خود را حل کرده و صمیمیتی که موجب هماهنگی نیازهای زنان و مردان شود را افزایش دهد. مطالعات صورت گرفته نیز بر این اصل تاکید می‌کنند که الگوهای ارتباطی و میزان تعامل همسران پیش‌بینی‌کننده سازگاری و نهایتاً رضایت زناشویی است (ایمپوند، ۲۰۰۸). از بین نظریه‌های خانواده نیز می‌توان از دیدگاه نظریه ساختاری مینوچین به این موضوع نگاه کرد. مرزهای نامرئی که در سیستم خانواده وجود دارد می‌تواند توسط زن و شوهر تشکیل شود، آنها زمینه ساز و ایجادکننده سلسله مراتب قدرت در خانواده هستند. زن و شوهر می‌توانند با تعاملات و ارتباطات صمیمی که در خانواده با یکدیگر و با دیگر اعضای خانواده دارند کل خانواده را به رضایتمندی ببرند و با سازگاری که در برابر مسائل پیش‌رو از خود نشان می‌دهند می‌توانند خانواده سالم را رهبری نمایند.

یافته "سیستم والدگری مطلوب" یکی دیگر از یافته‌های محوری این پژوهش است. در عرصه والدینی فرزند دارای نقش پر اهمیتی است. زوج‌های رضایتمند فرزند را عامل افزایش رضایت در رابطه خود می‌دانستند و فکر می‌کردند که وجود فرزند منتج به رشد احساس مسئولیت، طراوت در زندگی، بهبود روابط با خانواده همسر و غیره می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در ایران بر روی ازدواج‌های موفق و رضایتمند نشان دهنده اثر مثبت فرزند آوری بر رضایت از رابطه است مانند حاتمی و همکاران (۱۳۹۴)، محسن زاده، مرادی کوچی، خدادادی سنگده (۱۳۹۳).

در ازدواج‌هایی که توافق در آنها رخ داده است، ارتباط مادر-کودک و پدر-کودک مثبت است و محتمل است که پدر و مادر نقش‌های خود را به درستی انجام داده‌اند و همکاری‌هایی در این بخش از زندگی داشتند، زیرا که احتمال کمی وجود دارد افراد بتوانند زن و شوهر خوبی باشند اما والدین مناسبی برای فرزندانشان نباشند. در نتیجه می‌توان گفت که حضور فرزند و فرزندپروری ارتباط تنگاتنگی با تعاملات مثبت بین والدین دارد. نیز می‌توان این چنین بیان کرد که روابط و تعاملات میان همسران در کارآمدی والدگری و سلامت فرزندان نقش بسیار مهمی دارد.

در تبیین دیگر می‌توان گفت، همسرانی که نیازهای اصلی و اساسی آنها در ارتباط زناشویی برآورده شده است، محبت و عاطفه خود را به فرزندانشان که ثمره زندگی زناشویی‌شان است، منتقل می‌کنند. به دنبال آن، احساس رضایتمندی از زندگی در فرزندان نیز بالا می‌رود. در چنین

شرایطی آموزه‌های تکنیک‌های حل تعارض و حل مسئله از همسران به فرزندان منتقل شده و فرزندان در شرایط مطلوبی رشد می‌نمایند. از بین نظریه‌های خانواده نیز از منظر نظریه سیستمی می‌توان به این موضوع نگاه کرد. ارزش‌ها، ویژگی‌ها، قواعد و الگوهای هر خانواده مخصوص به همان خانواده است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و در نتیجه والدین نیز می‌توانند این ارزش‌ها را به فرزندان خود منتقل نمایند.

آخرین کد محوری که در این پژوهش در بخش پیشایندها استخراج شد، "ارتباط با خانواده اصلی" است. یافته‌های این بخش بیشترین تفاوت را با پژوهش‌های انجام گرفته در جوامع فردگرا مانند اروپای غربی و آمریکای شمالی دارد که با توجه به بافت جمع‌گرا در ایران، قابل تعبیر است. می‌توان چنین گفت که هر جامعه‌ای با توجه به فرهنگ خود جامعه و تعریفی که از خانواده دارد باید عناصر درمانی و آموزشی را طراحی کند. در ایران خانواده‌های اصلی چه از بُعد حمایتی و چه از تخریبی تاثیرگذار است. پژوهش‌هایی که در کشورهای غربی و فردگرا در این زمینه انجام شده بسیار محدود بوده که بیشتر بر روی افراد شرقی و مهاجران صورت گرفته است. به عنوان نمونه کولا موسی (۲۰۱۳) مطالعه آنچه ازدواج زنان ایرانی مهاجر در آمریکا را موفق می‌سازد، پرداخته و به مولفه‌هایی همچون حفظ مرزهای مناسب با خویشان سببی و اقوام به خانواده‌های مبدا به عنوان مولفه‌های مهم یاد کرده است که عاملی متفاوت از آن چیزی است که در ازدواج‌های غربی اثرگذار است. با این وجود می‌توان گفت که در ازدواج موفق ایرانی، خانواده از زوجین به خصوص در بعد مالی و عاطفی انجام نقش‌ها پشتیبانی می‌کند اما با حفظ حریم زوجین و تاجایی که منظومه زوجی لطمه وارد نگردد از خانواده‌ها حمایت می‌کند. پژوهش‌های انجام گرفته بر روی مسلمانان آمریکایی بیانگر این موضوع است که این افراد با وجود زندگی در جامعه فردگرای آمریکا همچنان در ازدواج خود از خانواده‌ها تاثیر می‌پذیرند (دانش پور، ۲۰۱۲). در کشورهای کره و ژاپن نیز به ارتباطات گسترده زوجین با خانواده‌ها بعد از ازدواج و نقش آنها در زندگی زوجین اشاره شده است (آها، ۱۹۹۸). داخلی نیز یکی از دلایل نارضایتی را دخالت خانواده‌ها دانسته‌اند (محسن زاده و همکاران، ۱۳۹۰). در کل، می‌توان چنین نتیجه گرفت که خانواده‌های اصلی و خویشاوندان نقش مهمی در عملکرد کلی زندگی زوجین دارند. به این صورت که اگر ارتباط و تعامل میان زوجین و خانواده‌های اصلی منتهی به آسیب به منظومه زوجین نگردد و

زوجین با رجحان دادن به منظومه زوجی خود بتوانند با وجود استفاده از منابع حمایتی خانواده‌های اصلی، حریم سازی مناسبی با خانواده‌ها داشته باشند رضایتمندی بالاتری را در ازدواج تجربه خواهند کرد. که نهایتاً نحوه برخورد با خانواده‌های اصلی نیز جزئی از عوامل اصلی سازگاری در زندگی محسوب می‌شود

به‌طور کلی، شرکت کنندگان در روایت‌های خود نقل کردند که با گذشت زمان وظایف و نقش‌های خود را در زندگی زناشویی خود بهتر درک کرده‌اند و گنجایش سازگاری با مشکلات و توانایی حل آنها را گسترش داده‌اند. این زوجین، در حالی که دارای علائق مشترک و دیدگاه یکسانی نسبت به زندگی هستند که روابط آنها را تسهیل می‌کند، در برخورد با مسائلی که مشترک نیست، می‌پذیرند که این تفاوتها جزء اجتناب ناپذیر فردیت آنها است و بنابراین تلاش می‌کنند تا با یکدیگر هماهنگ شوند و برای رسیدن به توافق، مسیر مذاکره را انتخاب کنند. رفتارهای ارتباطی این زوجها بیشتر بر اساس انعطاف‌پذیری است و بر تفاوت‌های موجود در مسیر سازگاری غلبه می‌کند. سرانجام، محصول چنین سازش، علاوه بر بهبود ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی همسران، بهبود کیفیت زندگی زناشویی آنها است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، سازگاری زناشویی می‌تواند به طور کامل بر کیفیت زندگی زناشویی اثر بگذارد و تحقیقات اهمیت تأثیر این مسئله را تأیید کرده است (خطیبی، ۱۳۹۴).

این یافته نشان می‌دهد که ازدواج‌ها از کارآیی لازم برخوردارند که همسران هنگام آغاز زندگی مشترک دارای ویژگی‌های یکسانی هستند و این شباهت‌ها باعث ایجاد تعادل و روابط نسبتاً خوب و موفق می‌شود. از سوی دیگر، به دلیل انعطاف‌پذیری زوج‌های سازگار، آنها مایلند در صورت تمایل خود را تغییر دهند و از برخی خواسته‌های خود برای برآوردن خواسته‌های طرف مقابل صرف نظر کنند. زیرا آنان وجود تفاوت‌های فردی بین خود و همسرشان را می‌پذیرند.

همان‌طور که آرون بک (۱۹۸۸) گفت، رابطه زوجین بیشتر از هر رابطه دیگری مستعد درگیری و سوء تفاهم است، زیرا بیشترین نزدیکی و اصطکاک فیزیکی را دارد. وقوع این تعارضات در روابط اجتناب ناپذیر است و تا زمانی که زوجین نتوانند با آن روبرو شوند، نمی‌توانند اختلاف‌ها را از بین ببرند. از این رو، برای داشتن آرامش مطلوب در روابط زناشویی، مدیریت

اختلافات، کاستی‌ها، اختلافات و سایر مسائل زندگی زناشویی و به طور خلاصه آشتی بین همسران ضروری به نظر می‌رسد.

محقق زمانی که پیشایندها را بررسی می‌کند، نمی‌تواند به **راهبردهای** استفاده شده توسط افراد اشاره نکند. در این بین زوجین رضایتمند راهبردهایی که موجب افزایش سازگاری آنها می‌شود را چنین بیان و بیان کرد: **منش جبران** (پذیرش اشتباه، عذرخواهی، تلاش برای جبران اشتباه)، **استفاده از منابع حمایتی** (مشورت از افراد مطلع، توکل و توسل به خدا، دعا و نیایش، صبر، استفاده از مشاور و روانشناس)، **انطباق پذیری با رابطه** (پذیرش نقطه ضعف‌های همسر، تکیه بر نقاط قوت همسر، کوتاه آمدن از خواسته‌های کوچک، چشم پوشی از مسائل حقیر، پوشش کم و کاستی یکدیگر، انعطاف و عدم تعصب)، **حمایتگری متقابل** (امید دادن به همسر، استفاده از شوخ طبعی، پذیرش شرایط حساس، پشت هم بودن) و **برخورد منطقی** (گفتگو در مورد مسائل، حل مشکلات در ابتدا، جلوگیری از لج بازی، حفظ احترام، کنار آمدن با یکدیگر، مدیریت بحران، بررسی مسائل در تمام ابعاد) جهت تبیین هر کدام از این کدها نیاز است تا توضیحاتی در ادامه ارائه شود.

"منش جبران"، در این مولفه زوجین به نحوه پذیرش اشتباهات خود و جبران آن اشاره کردند. عذرخواهی و بخشش را می‌توان این چنین تعریف کرد "تعریف میان فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حیطه میان فردی قرار دارد" (آلمند و همکاران، ۲۰۰۷). این تعریف به تغییراتی گفته می‌شود که می‌تواند تنها در برگیرنده کاهش در حساسیت منفی یا در برگیرنده کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت باشد. در هر صورت این تغییر یک تغییر مثبت اجتماعی است که هدفش ایجاد تعاملات اجتماعی مثبت تر است. بخشودگی عبارت است از ویژگی است که در اثر آن شخصی که در روابط بین فردی مورد آزار یا آسیب قرار گرفته است، تقصیر فرد خطا کار را می‌بخشد. بدین ترتیب فرصت دوباره برای جبران خطا به فرد خطا کار داده می‌شود تا بتواند دوباره اعتماد سازی نماید (مالتبی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). که در این بین فرد متوجه کار اشتباه خود شده و در صدد جبران بر می‌آید که البته این جبران باید در جای خود و به طور صحیح انجام شود. به طوریکه مک نولتی<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) در گزارش پژوهش خود بیان می‌کند افرادی که

1. Maltby, J

2. McNulty, J. K



همسران آنها رفتار منفی کمتری دارند، در صورتی که گذشت بالایی داشته باشند، رضایت زناشویی بیشتری دارند اما افرادی که با همسرانی ازدواج کردند که رفتارهای منفی فراوانی دارند هر قدر با گذشت باشند، رضایت زناشویی کمتری دارند. گوردون و باکوم (۱۹۹۸) نشان دادند افرادی که همسر خاطی خود را می‌بخشند عملکرد زناشویی سازگارانه‌تری دارند. همچنین در یک رابطه زناشویی هر چه گذشت بیشتر باشد تصورات زناشویی مثبت‌تر می‌شوند، قدرت در رابطه زوجی متعادل و برابرتر می‌شود و روابط صمیمانه و سازگارانه‌تری در روابط زناشویی به وجود می‌آید.

"انطباق‌پذیری با رابطه" یکی دیگر از راهبردهای است که زوجین برای سازگاری زناشویی از آن استفاده می‌کنند. السون (۲۰۰۰) معتقد است که اگر خانواده و زوج‌ها سطح متناسبی از پیوستگی، انطباق‌پذیری و ارتباطات را در رابطه خود داشته باشند، می‌توانند در رویارویی با مشکلات، عملکرد مناسبی را نشان دهند. یکی از ویژگی‌های بنیادی خانواده‌های سالم، بهره‌مندی از انعطاف‌پذیری و انطباق با شرایط عادی در رویارویی با معضلات ناشی از رشد و تکامل و همچنین تنش‌های غیرمنتظره است. السون، بل و پورتنر (۱۹۹۲) معتقدند که خانواده‌ها دو دسته هستند متعادل و نامتعادل. خانواده‌های متعادل از نظر ارتباط، بین استقلال و جدایی افراد و تعلق عاطفی آنها مرزهای مشخصی وجود دارد. افراد علاوه بر جدا بودن و داشتن خلوت‌های شخصی، با همسر خود روابط عاطفی و صمیمی نیز برقرار می‌کنند. همچنین، خودمختاری از نشانه‌های رشد شخصیتی هر انسان است. از این رو هر یک از زوج‌ها نیاز دارند تا حدودی آزادی‌های شخصی داشته و از همسر خود جدا باشند. در خانواده‌ها و زوج‌های نامتعادل نزدیکی و وابستگی در سطوح خیلی بالا یا خیلی پایین است. از سوی دیگر، آنچه باعث تحکیم رابطه زناشویی می‌شود، روابط عاطفی نزدیک و صمیمیت بین زوج‌هاست. تغییر و تحول در یک خانواده امری غیر قابل اجتناب است. تغییر نقش‌ها، تربیت فرزندان، تصمیم‌گیری و علاقه‌های متفاوت، چند مورد جزئی از تحولات متعدد در خانواده به شماره می‌رود. پویندگی و در عین حال انعطاف‌پذیری زوجین در برابر این ناهماهنگی‌ها از ویژگی‌های مهم یک خانواده است و نشان‌دهنده توانایی خانواده و زوج‌ها برای سازگار شدن با تغییرات کل نظام و اجزای آن است. السون و همکاران (۱۹۹۲)

1. Olson, D. H

معتقدند خانواده‌ها و زوج‌هایی که انعطاف‌پذیری لازم را دارند می‌توانند در هر جهتی که وضعیت، شرایط، مرحله چرخه زندگی و جامعه‌پذیری ایجاب می‌کند، حرکت کنند.

در کد محوری آخر که در بخش پیامدها به آن اشاره می‌شود "برخورد منطقی" و صحیح با مسائل پیش‌روست. تحقیق آبراهام و برایان (۲۰۱۰) نشان داد که راهبرد مدیریت تعارض شراکتی با رضایت زناشویی و رضایت از همسر همبستگی مثبت بالایی دارد. هر زمان که یکی یا هر دو همسر از سبک مدیریت تعارض رقابتی استفاده می‌کنند، سطح پایین رضایت زناشویی گزارش می‌شود. اساساً بیش از ۹۰ درصد زوج‌ها با زندگی متلاطم و نابسامان مشکلات ارتباطی را به عنوان موضوع اصلی در روابط خود تبیین می‌کنند (رضازاده، ۱۳۸۷). وجود اختلاف در زندگی شخصی و اجتماعی بخش غیرقابل اجتناب زندگی انسان است. تعارض می‌تواند به شکل مثبت به کیفیت روابط و هم به رشد تعارض بیانجامد (باباپور، ۱۳۹۵). بدین ترتیب داشتن شیوه‌های حل تعارض منطقی، مانع موثری در برابر تعارض‌های منحل‌کننده خانواده است و حتی می‌تواند به حل موثرتر مسائل پیش‌روی همسران کمک نماید.

در ادامه پژوهش به پیامدها نیز پرداخته شد؛ چهار کد محوری **رضایتمندی شخصی** (برآورده شدن نیازهای محبت، توجه و احترام، موفقیت در جنبه‌های شغلی و تحصیلی)، **رضایتمندی زوجی** (پرننگ شدن علاقه و عشق، داشتن زندگی فعال و پویا، جو شاد، افزایش صمیمیت و افزایش ایمان)، **رضایتمندی والدگری** (تربیت مناسب فرزندان و بستر مناسب تربیتی) و **رضایتمندی خانوادگی** (افتخار خانواده‌ها از داشتن زندگی خوب فرزندان و جلوگیری از معرض قضاوت قرار گرفتن) حاصل شده است. پژوهش‌ها با نتایج فوق همسو هستند.

در تبیین این نتایج می‌توان چنین بیان کرد همان‌طور که مشخص است سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر بقا، دوام و رشد روابط بهتر در خانواده است (سینها و ماکرچک، ۲۰۰۹). سازگاری یک روند در حال تغییر و مجموعه‌ای از چهار جنبه کارکرد زوج‌ها در زندگی مشترک است که عبارتند از: ۱. رضایت از زندگی زناشویی؛ ۲. پیوستگی به زندگی مشترک؛ ۳. توافق و هم‌عقیدگی در زندگی زناشویی و ۴. تجلی و ابراز عواطف و احساسات زوج در محیط خانواده (ویک، ۲۰۱۶). زوج‌هایی که با یکدیگر سازگاری دارند نسبتاً از روابط زناشویی خود

1. Mackerjec  
2. Vick, K

راضی هستند، عادت‌ها و شخصیت شریک زندگی خود را دوست دارند، از گفتگو و رفت و آمد به خانواده و دوستان لذت می‌برند و مشکلات را با یکدیگر حل می‌نمایند (بنازون و همکاران، ۲۰۱۲). در کل، این پذیرفته شده است که سازگاری زناشویی یک مفهوم چند بعدی و دربرگیرنده عوامل گوناگونی است که همگی در رضایت یا عدم رضایت در روابط نقش دارند. همان‌طور که اسپانیر (۱۹۸۳) توضیح می‌دهد، سازگاری زناشویی یک پیوستار و تغییر در روند این پیوست است. در واقع، رابطه زناشویی پیوند در شخصیت است که هر یک از همسران با پیشینه تحولی، سبک شخصیتی، ترکیب عوامل زیست‌شناختی و تجربی گوناگون به زندگی مشترک قدم می‌گذارند و یک سیستم را تشکیل می‌دهند که در آن رفتار هر دو از یکدیگر تأثیر می‌پذیرد (موسوی، فاتحی زاده و جزایری، ۱۳۹۶). در دیدگاه سیستمی، هر جزئی وابسته به محیط خود و سایر اجزاء سیستمی است که خود جزئی از آن است. از این روی باید هر چیزی را بر حسب رابطه‌ای که با سایر اجزاء دارد، تعریف کرد (مینوچین، ۱۹۸۶؛ ترجمه ثنایی، ۱۳۹۶). بنابراین هم فرد روی دیگران تأثیر می‌گذارد و هم خود را آنها تأثیر می‌پذیرد. از این نظر مشکل سازگاری زناشویی مانند هر مشکل مورد نظر دیگری به صورت مسئله‌ای در سیستم خانواده در نظر گرفته می‌شود (مداحی و صمدزاده، ۱۳۹۰). پژوهشگران بسیاری معتقدند متغیر سازگاری زناشویی در حفظ تعادل زندگی، جو عاطفی، برقراری سلامت روانی، ایمنی فیزیولوژیکی اعضای خانواده و عملکرد مناسب در تعامل با فرزندان تأثیر بسزایی دارد (یوکسل و کنل، ۲۰۱۱؛ به نقل از علوی، افروز و قاسم زاده، ۱۳۹۴). پژوهشگران معتقدند، رضایتمندی و سازگاری زناشویی ایفای نقش والدینی را آسان می‌سازد و به طور مستقیم بر اتخاذ سبک فرزند پروری مناسب موثر است و هنگامی که سطح سازگاری و رضایت زناشویی پدر و مادر پایین است، آنها به عنوان یک تیم عمل نکرده و در تربیت فرزندان خود موفق و سالم عمل نخواهند کرد (علوی و همکاران، ۱۳۹۴).

نهایتاً در هر پژوهشی محدودیت‌هایی وجود دارد که عبارتند از: مصاحبه با یکی از طرفین زوج انجام شده است و هر دو در پژوهش حضور نداشتند. محدودیت مهم دیگری که در این پژوهش محقق با آن روبه‌رو بود یافتن مشارکت کنندگان بود که حاضر به همکاری در پژوهش باشند. بسیاری از افراد علاقه به صحبت در مورد زندگی زناشویی خود نداشتند و اینکه حاضر به گفتگو و

1. Benazon, N
2. Yuksel, M & Canel, A . N

روشن سازی ارتباط زناشویی خود نبودند. از طرفی، با وجود شرایط اعم از اقتصادی و همه گیری کرونا بیشتر زوجها اظهار داشتند که در زندگی زناشویی خود دچار مشکلاتی هستند که احساس رضایت کمتری دارند و به همین دلیل یافتن مشارکت کنندگان دشوار بود. در حین انجام پژوهش همه گیری کرونا موجب شد تا مشارکت کنندگان از پذیرش مصاحبه حضوری امتناع کنند. به همین دلیل برخی از مصاحبه ها به صورت تلفنی و آنلاین انجام گرفته که ممکن است برخی از نتایج را تحت تاثیر قرار داده باشند. سازگاری زناشویی از عوامل دیگری نیز اثر می پذیرد که در این پژوهش شناسایی نشده اند. در ادامه، پیشنهاد می شود پژوهش بر روی هر دو نفر زوج انجام گیرد. پیشنهادات کاربردی نیز، از آنجا که پیشایندهای سازگاری زناشویی نیز بررسی شده اند نتایج را می توان در حوزه پیشگیری و آموزش استفاده نمود. و با توجه به اینکه پژوهش حاضر نشان داد که خانواده اصلی نقش بسیار پررنگی در ارتباط زناشویی فرزندان دارد، توصیه می شود، از طریق سازمان ها و نهادهای مختلف در مورد نقش والدین به عنوان الگو در تربیت بهتر فرزندان در جهت موفقیت زندگی آتی آنها اطلاعات کاملی به خانواده ها منتقل شود.

## منابع

ابازی نفوتی، الناز. (۱۳۹۵). پیش بینی رضایت از طریق متغیرهای خود متمایزسازی و ملاک‌های انتخاب همسر. سومین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین علوم انسانی.

اشتراوس، انسلم؛ کرین، جولیت. (۱۹۹۸). **مبانی پژوهش کیفی فنون و مراحل تولید**

**نظریه زمینه‌ای**. ترجمه ابراهیم افشار (۱۳۹۱)، تهران: نشر نی.

امدادی، مژگان؛ ضرغام حاجبی، مجید؛ میرزاحسینی، حسن؛ منیرپور، نادر. (۱۳۹۶). مقایسه رضایت، همبستگی، توافق، ابراز محبت، سازگاری زوجین مخلوط و عادی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۲)، ۲۱۴-۲۲۰.

باباپور خیرالدین، جلیل. (۱۳۹۵). بررسی رابطه شیوه‌های حل تعارض ارتباطی و سلامت روانشناختی دانشجویان. فصلنامه دانشگاه تبریز، ۱(۴)، ۲۷-۴۶.

بشارت، محمد علی؛ رفیع زاده، بهار. (۱۳۹۵). پیش بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. روانشناسی خانواده، ۳(۱)، ۳۱-۴۶.

بهراری، زهرا. (۱۳۹۴). نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۶(۲)، ۱۲۵-۱۴۵.

پیرساقی، فهیمه، زهراکار، کیانوش، کیامنش، علیرضا و محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۷). ارائه الگوی ارتباط زناشویی کارآمد با رویکرد مبتنی بر نظریه داده بنیاد. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۳(۴۵)، ۷-۳۵.

جواهری محمدی؛ مریم، کلانتر کوشه؛ سید محمد؛ فرح بخش، کیومرث. (۱۳۹۴). مقایسه رضایت زناشویی در زوجین با همسرگزینی سنتی و غیر سنتی شهر تهران. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲(۵)، ۱۲۳-۱۴۲.

چراغی، مونا؛ مظاهری، محمدعلی؛ موتابی، فرشته؛ پناغی، لیلی؛ صادق، منصوره‌السادات؛ سلمانی، خدیجه.

(۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس کیفیت ارتباط همسران با دو خانواده اصلی. **فصلنامه**

**علمی پژوهشی راهبرد فرهنگ**، ۸(۳۱)، ۹۹-۱۲۵.

حاتمی ورزنه ابوالفضل، اسمعیلی معصومه، فرح بخش کیومرث، برجعلی احمد. (۱۳۹۵). ارائه الگوی ازدواج پایدار رضایتمند: یک پژوهش گراند تئوری. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۶(۲۱)، ۱۲۰-۱۴۹.

حیاتی، مژگان؛ شیرعلی پور، توحید؛ عظیم زاده، آرزو، (۱۳۹۴). بررسی اثر شوخ طبعی بر میزان رضایت زناشویی زوجین، اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران.

خانجانی وشکی، سحر؛ کاوه فارسانی، ذبیح الله؛ جعفری، نسیم؛ پاشا، شیمیا؛ بشلیده، کیومرث. (۱۳۹۹). تدوین مدل برخی از پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۸(۵۶۹)، ۱۹۳-۲۰۰.

## پیشایندها و پیامدهای سازگاری زناشویی در زوجین راضی از زندگی زناشویی

خطیبی، اعظم. (۱۳۹۴). بررسی نگرش زنان نسبت به عوامل موثر بر تحکیم خانواده. فصلنامه مطالعات و خانواده ۳(۱)، ۵۹-۹۲.

رضازاده، محمدرضا. (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی معاصر، ۳(۱)، ۴۳-۵۰.

روشن نژاد، نجمه؛ بیان فر، فاطمه؛ طالع پسند، سیاوش. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی زوج‌های جوان بر مبنای ویژگی‌های شخصیتی، تمایز یافتگی خود و سرسختی. مجله روانشناسی بالینی، ۱۱(۱)، ۹۳-۱۰۶.

زارع، بیژن؛ صفیری جعفرآباد، هاجر. (۱۳۹۴). مطالعه رابطه عوامل موثر بر میزان رضایت از زندگی در میان زنان و مردان متأهل شهر تهران. فصلنامه مطالعات اجتماعی و روانشناختی زنان، ۱۳(۱)، ۱۱۱-۱۴۰.

علوی، زهرا، افروز، غلامعلی، قاسم زاده، سوگند. (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک و تنیدگی فرزند پروری با رضایت زناشویی مادران دارای کودک پرخاشگر. مجله مطالعات ناتوانی، ۵(۱۱)، ۲۴۱-۲۳۰.

عمرانی، سیمین، جمهری، فرهاد، احدی، حسن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس انتظارات

زناشویی با نقش میانجی تعارض‌های زناشویی. **نشریه علمی روانشناسی اجتماعی**

۷(۵۱)، ۹۷-۱۱۹.

عمرانی، سیمین؛ جمهری، فرهاد؛ احدی، حسن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس انتظارات

زناشویی با نقش میانجی تعارض‌های زناشویی. **نشریه علمی روانشناسی اجتماعی**

۷(۵۱)، ۹۷-۱۱۹.

فتحی، الهام؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث؛ دانش پور، منیژه. (۱۳۹۵). ارائه مدل ازدواج رضایتمند در فرهنگ ایرانی: مطالعه نظریه داده بنیاد. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۰(۲)، ۱۰-۲۶.

فیروزی محمدرضا، خرامین شیرعلی. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیت

وسبک‌های مقابله در افراد متأهل با روابط فرازناشویی. ارمغان دانش؛ ۲۵ (۶): ۸۵-۸۳۸.

کاوه فارسانی، ذبیح‌الله؛ احمدی، سید احمد؛ فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی

بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستاهای شهرستان فارس. **مشاوره و روان**

درمانی خانواده، ۲(۳)، ۳۷۸-۳۷۳.

محسن زاده، فرشاد؛ عارفی، مختار. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ارتباط و صمیمیت جنسی.

مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲۰(۷)، ۴۳-۵۳.

محسن زاده، فرشاده؛ مرادی کوچی، سمیرا؛ خدادادی سنگده، جواد. (۱۳۹۳). مطالعه ی پدیدارشناختی دلایل رضایت از ازدواج (از دیدگاه زنان راضی از ازدواج). **فصلنامه علمی - پژوهشی**

### مطالعات راهبردی زنان، ۱۷(۶۵)، ۸-۳۶.

محمدی، نعیم؛ علمدار، فاطمه السادات. (۱۳۹۱). مطالعه جامعه شناختی رضایت از زندگی خانوادگی بر حسب الگوی خانواده. خانواده پژوهی، ۸(۲)، ۱۲۹-۱۴۰.

مداحی، محمد ابراهیم، صمد زاده، مونا. (۱۳۹۰). سبک‌های تربیتی و رگه‌های شخصیت. مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، شماره ۲۱، ۱۷-۲۴.

مرتضایی، نسترن، رضازاده، سید محمد رضا. (۱۳۹۹). نقش میانجی تعهد زناشویی در رابطه بین ادراک انصاف و رضایت مندی زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۱(۴)، ۲۸۱-۲۹۲.

مرتضایی، نسترن، رضازاده، سید محمد رضا. (۱۳۹۹). نقش میانجی تعهد زناشویی در رابطه بین ادراک انصاف و رضایت مندی زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۱(۴)، ۲۸۱-۲۹۲.

معین، محمد. (۱۴۰۰). فرهنگ فارسی. تهران: نشر دبیر.

موسوی، سمیه؛ فاتحی زاده، مریم؛ جزایری، رضوان السادات. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج‌ها مبتنی بر الگوی زوج درمانی شخصیتی-سیستمی بر سازگاری زناشویی. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۷(۲)، ۸۳-۱۰۶.

مینوچین، سالوادور. (۱۹۸۶). خانواده و خانواده درمانی. ترجمه باقر ثنائی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات امیر کبیر. ناموران گرمی، کبری، مرادی، علیرضا، فرزاد، ولی اله و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج‌های ایرانی: یک مطالعه کیفی. سلامت و مراقبت، ۱۹(۳)، ۱۸۲-۱۹۴.

نصیری ده سرخی، راضیه؛ موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۴). مطالعه برخی همبسته‌های رضایت جنسی و رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر اصفهان. رویش روانشناسی، ۴(۱۱)، ۱۳۵-۱۵۲.

Benazon, N., Wright, J. & Sabourin, S. (2012), Stress, sexual satisfaction, and marital adjustment in Infertile couples. *J Sex Marital Therapy*, 18(4), 273-84.

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-449.

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2012). «Marital research in the 20th century and a research agenda for 21th century». *Family Process*, 41(2).

Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). *Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality*. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 177-195.

Maltby, J., Wood, A. M., Day, I., & Kon, T.W.A (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and half years after the transgression; *Journal of Research in Personality*, 42, 1088-1094.

McNulty, J. K. (2018). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22 (1), 171-175.

- Nall, M., Aull, M. (2010). The Influence of personal characteristics: personality, culture and environment. CLD1-9-4H: 4.
- Nietzel, M. T., & Harris, M. J. (2008). Creative ways to keep romance alive. <http://www.heartnhome.com>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital & family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.
- Olson, D. H., Bell, R., & Portner, J. (1992). *FACES II. Family inventories manual*. Minneapolis: Life Innovations.
- Sinha, S. P. & Mackerjec, N. (2009), Marital adjustment and space orientation. *Journal of Social Psychology*, 130, 633-639.
- Spanier, B. (1983), Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Marriage Family Journal*, 12, 286-95.
- Unal, O. & Akgon, S. (2020). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction, *Journal of Family Studies*.
- Vick, K. (2016), The applicability of the dyadic adjustment scale for rural marital assessment. *Dakota: University of South Dakota*, 1553-1559.

