

شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوجها: یک پژوهش کیفی

غلامرضا رجبی^۱، ذبیح‌اله کاوه فارسانی^۲، عباس امان‌الهی^۳، رضا خجسته مهر^۱

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: کیفیت زناشویی نه تنها سلامت روانی و جسمی افراد را در ازدواج و زندگی مشترک، بلکه روابط و زمینه‌ها را در بیرون و درون خانواده نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو، هدف از انجام پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوجین بود.

روش: این مطالعه به صورت کیفی و بر پایه تحلیل محتوا انجام شد. ۲۲ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند- داوطلب از طریق مصاحبه ساختار یافته تا رسیدن داده‌ها به اشباع کامل، انتخاب شدند.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها منجر به ایجاد یک طبقه اصلی به نام «کیفیت زناشویی» گردید که این طبقه از ۱۰ طبقه فرعی شامل «ارتباط زناشویی»، «باورها و عقاید مذهبی»، «تعهد زناشویی»، «گذشت و بخشش»، «مهارت حل تعارض‌ها/ حل مسأله»، «انصاف»، «مهارت مدیریت منابع مالی»، «عدم دخالت خانواده‌های اصلی / اطرافیان»، «داشتن هدف در زندگی» و «اوقات فراغت» تشکیل شد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل شده به بسیاری از مراکز آموزشی و درمانی کمک می‌کند تا با توجه به عوامل شناسایی شده، برنامه‌های ضروری را در ارتباط با خانواده‌ها تدوین کنند. همچنین، آموزش این عوامل به زوجها، موجب پیشگیری و جلوگیری از شکست‌های زندگی و افزایش کیفیت و رضایت در زندگی زناشویی می‌شود.

کلید واژه‌ها: خانواده، رابطه زناشویی، زوجین، مطالعه کیفی

ارجاع: رجبی غلامرضا، کاوه فارسانی ذبیح‌اله، امان‌الهی عباس، خجسته مهر رضا. شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوجها: یک پژوهش کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۷؛ ۷ (۲): ۱۸۷-۱۷۲.

تاریخ چاپ: ۹۷/۴/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۲/۲۰

تاریخ دریافت: ۹۵/۱/۲۱

Email: kavehfarsani@lit.sku.ac.ir

۱- استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۲- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

۳- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

نویسنده مسئول: ذبیح‌اله کاوه فارسانی

مقدمه

خانواده، مهم‌ترین نهاد جامعه و شکل دهنده شخصیت آدمی می‌باشد. مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عوامل بسیار مؤثری در شکوفایی، رشد و پیشرفت اعضای خانواده محسوب می‌شوند (۱) و به عنوان یک سیستم شامل زیرمنظومه‌های همسران، والدین و فرزندان است. زیرمنظومه همسران، اساسی‌ترین زیرمنظومه خانواده به شمار می‌رود که تدوام آن منجر به ثبات خانواده می‌شود (۲). نحوه توافق بر سر اختلاف‌ها و تطبیق خود با نیازهای یکدیگر و ایجاد نقش‌های مکمل، می‌تواند به خوبی ثبات خانواده و انعطاف‌پذیری آن را در برابر شرایط متغیر پیش‌بینی کند. زیرمنظومه همسران با فراهم ساختن الگویی از تعامل زناشویی، موضوع صمیمیت زن و مرد و تعهدات آنان نسبت به یکدیگر را به کودک آموزش می‌دهد. چنانچه این خرده نظام کارآمد و با کفایت باشد، شرایطی فراهم می‌گردد که در آن همسران، صمیمیت، حمایت، رشد متقابل و امکان رشد شخصی را تجربه کنند. کیفیت زناشویی همسران بر کارآمدی، استحکام و دوام زیرمنظومه همسران تأثیر می‌گذارد (۳).

در میان کسانی که ازدواج کرده‌اند، کیفیت زناشویی از مهم‌ترین شاخص‌های زندگی مشترک محسوب می‌شود (۳). کیفیت زناشویی مفهومی است که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد و بیشترین تحقیقات در حیطه روابط زناشویی بر روی آن انجام شده است (۴). Lawrence و همکاران کیفیت زناشویی را احساسات کلی همسران از شادمانی و رضایت آن‌ها از زندگی مشترک تعریف کرده‌اند (۵). به عبارت دیگر، کیفیت زناشویی یک مفهوم چند بعدی است که شامل تجارب مثبت مانند احساس دوست داشتن، مراقبت و رضایت در رابطه می‌باشد (۶).

کیفیت زناشویی جنبه مهمی از زندگی خانوادگی است که باعث ایجاد سلامتی می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت زناشویی با سلامت روان و رضایت زناشویی (۷)، سلامت جسمانی و اخلاقی بهتر و بالاتر (۸-۱۰)، افسردگی کمتر (۱۱)، خودارزیابی سلامت بهتر (۱۲) و بیماری‌های جسمی کمتر (۱۳) ارتباط دارد و عامل تعیین‌کننده مهم از هم

پاشیدگی زندگی مشترک می‌باشد (۱۴). از هم پاشیدگی زندگی مشترک و تغییرات ناشی از آن در ساختار خانواده، باعث ایجاد نابرابری در میان اعضای خانواده (۱۶، ۱۵) و سلامت فرزندان (۱۷، ۱۸) می‌شود.

Fehr و Hassebrauck بیان کردند با توجه به این که کیفیت یک زندگی زناشویی یا دیگر روابط صمیمانه، تأثیر فراوانی بر روی سلامتی جسمی و روانی هر فرد می‌گذارد، هر ساله تعداد زیادی از محققان به دنبال شناسایی ابعاد و نتایج کیفیت زناشویی هستند (۱۹). به عنوان مثال، مطالعه‌ای نشان داد که کیفیت زناشویی بهترین پیش‌بینی‌کننده شادمانی در زندگی است. در واقع، ۵۰ درصد از زوج‌های دارای زندگی‌های شاد، وجود کیفیت زناشویی خوب را عنوان می‌کنند (۲۰).

با توجه به موارد گفته شده، بررسی عوامل تشکیل دهنده کیفیت زناشویی، جایگاه مهمی را در پژوهش‌های سال‌های گذشته به خود اختصاص داده است. با این حال، در طول زمان عواملی که مرکز توجه محققان بوده، تغییر کرده است. در دهه ۱۹۴۰ نحوه تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر کیفیت زناشویی بررسی شد. در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ تأثیر عواملی مانند تعارض نقش، تقسیم کار خانه‌داری، اشتغال زنان و قدرت بر کیفیت زناشویی بررسی گردید (۴). Bradbury و همکاران مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده کیفیت زناشویی را در دو مفهوم فرایندهای بین فردی در ازدواج و فرایندهای ازدواج در بافت اجتماعی خلاصه کردند. آن‌ها شناخت عاطفه، الگوهای ارتباطی، حمایت اجتماعی و خشونت را به عنوان فرایندهای بین فردی و فرزندان، ویژگی‌ها و پیش‌زمینه همسران، مراحل انتقالی و استرس‌های زندگی را به عنوان بافت اجتماعی خرد و همسایگان، محله و وضعیت اقتصادی- اجتماعی را به عنوان بافت اجتماعی کلان در نظر گرفتند (۲۱).

به طور کلی، متخصصان خانواده و زوج درمانی همواره به دنبال درک عوامل مؤثر بر کیفیت زناشویی بوده‌اند. در مطالعات مختلف کیفیت زناشویی می‌تواند تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی در ارتباط با زوجین از جمله عوامل جمعیت‌شناختی (مانند سن، سطح تحصیلات، داشتن فرزند، اقتصاد، تأثیر مدت ازدواج و جنسیت)، شخصیت، سبک‌های

دل‌بستگی، عزت نفس، بخشش، مدیریت حل تعارض، مذهب، تعهد، رضایت از عملکرد جنسی، فرایندهای تعاملی همسران و... قرار گیرد (۲۲، ۲۳). در عین حال، توافق کمی در میان پژوهشگران در مورد ابعاد و عوامل تشکیل دهنده کیفیت زناشویی وجود دارد؛ چرا که بسیاری اعتقاد دارند که طول زمان و مکان بعضی از جنبه‌های کیفیت زناشویی که برای بعضی از مکان‌ها یا گروه‌ها به کار برده می‌شود، متفاوت از مکان‌ها و گروه‌های دیگر می‌باشد (۲۴). بنابراین، با وجود اهمیت شناسایی و فهم عوامل تشکیل دهنده کیفیت زناشویی، در کشور ما با توجه به فرهنگ و رسوم خاصی که وجود دارد، تعداد بسیار کمی از تحقیقات آن هم به صورت کمی و نه کیفی بر روی این موضوع تمرکز کرده‌اند که این خود یک شکاف بزرگ و مشکل اساسی در ادبیات این حوزه به شمار می‌رود. از آنجایی که مفهوم کیفیت زناشویی و ابعاد آن با توجه به مسایل مطرح شده بسته به فرهنگ موجود و تبیین‌های خاص آن فرهنگ در مورد خانواده می‌باشد، هدف از انجام مطالعه حاضر، شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوجین بود.

روش

این پژوهش بخشی از یک پژوهش جامع (رساله مقطع دکتری) بود که در سال ۱۳۹۴ انجام گرفت و در آن از رویکرد تحلیل محتوای کیفی عرفی/ قراردادی (Conventional content analysis) استفاده شد. در این روش، اطلاعات به طور مستقیم از مشارکت‌کنندگان مورد مطالعه بدون تحمیل طبقات از پیش تعیین شده و یا دیدگاه‌های نظری قبلی کسب می‌گردد و دانش تولید شده بر اساس دیدگاه واحد و منحصر به فرد آنان و از داده‌های واقعی متن می‌باشد و کدها و طبقات به طور مستقیم و به صورت استقرایی از داده‌های خام استخراج می‌شود (۲۵).

نمونه‌ها شامل ۲۲ زوج از دبیران آموزش و پرورش شهر اهواز بودند که از طریق روش نمونه‌گیری داوطلب- هدفمند (Voluntary purposeful sampling) انتخاب شدند. از شرکت‌کنندگان درخواست شد افراد دیگری را که می‌توانند در

این زمینه کمک کنند، معرفی نمایند. پس از هماهنگی‌های لازم با این مشارکت‌کننده‌ها، زمان و مکان مصاحبه‌ها تعیین گردید. در تمام مصاحبه‌ها شوهران به همراه همسرانشان شرکت می‌کردند و اغلب مصاحبه‌ها در مرکز مشاوره روان‌آسا با مجوز سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران در شهر اهواز انجام گرفت. معیارهای ورود شامل مدت ازدواج بین ۱ تا ۵ سال، داشتن حداقل یک فرزند، حضور و همکاری خود و همسر، دامنه سنی بین ۳۵-۲۵ سال (علت اصلی انتخاب این دامنه سنی به دلیل این بود که این گروه سنی نسبت به گروه‌های دیگر سنی بیشتر در معرض خطرات بالقوه مشکلات روابط اولیه و یا شکست در روابط قرار دارند و بیشترین آمار گزارش شده طلاق در این گروه سنی گزارش شده است) و مطالعه و امضا کردن فرم رضایت آگاهانه توسط زوج‌ها بود. نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع به معنای رسیدن به نقطه‌ای در تحقیق است که جمع‌آوری داده‌های اضافی بی‌حاصل به نظر می‌رسد؛ یعنی داده‌های جدید اطلاعات بیشتری به تبیین نمی‌افزاید (۲۶). اطلاعات پس از ۱۸ مصاحبه با زوجین به اشباع نظری رسید، اما برای حصول اطمینان بیشتر، با ۴ زوج دیگر نیز مصاحبه انجام گرفت. در نهایت، ۲۲ زوج مشارکت‌کننده مورد بررسی قرار گرفتند.

روش اصلی جمع‌آوری داده‌های مطالعه حاضر، بر اساس نوع مطالعه و روش اجرای پژوهش، مصاحبه از نوع نیمه ساختار یافته (Semi-structured interview) بود. با مرور ادبیات پژوهش، ۱۰ سؤال در زمینه کیفیت زناشویی تدوین شد و پس از بررسی صحت محتوا و کفایت سؤالات مصاحبه، بعضی از سؤالات حذف و یا تغییر داده شد. در نهایت، ۳ سؤال به عنوان سؤالات نهایی انتخاب گردید. مهم‌ترین و اولین سؤالی که در ابتدای هر مصاحبه پرسیده می‌شد، این بود که «به نظر شما مهم‌ترین عواملی که منجر به یک زندگی با کیفیت زناشویی خوب (بالا) شده، چه عواملی است؟». هدف مطالعه برای هر زوج شرح داده شد و در صورت موافقت برای مشارکت در پژوهش، زوج‌ها مورد مصاحبه قرار می‌گرفتند. مدت زمان جلسات مصاحبه به طور متوسط بین ۳۰ تا ۵۹ دقیقه به طول انجامید. از زوج‌ها درخواست شد که در

شرکت‌کننده در مصاحبه ارایه گردید. در ابتدای مصاحبه، رضایت از زوجها در خصوص ضبط کامل مصاحبه گرفته شد. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که مصاحبه‌ها و گزارش‌های آن به هیچ کس داده نخواهد شد. در تحلیل داده‌ها و گزارش آن از واژه شرکت‌کننده به جای اسامی استفاده شد و حق خروج از مصاحبه به شرکت‌کنندگان داده شد.

یافته‌ها

مدت ازدواج ۲۲ زوج شرکت‌کننده، بین ۲ تا ۵ سال متغیر بود. میانگین سن مشارکت‌کنندگان $41/12 \pm 31/00$ سال بود. نمونه‌ها صاحب ۱ تا ۲ فرزند بودند و تحصیلات آن‌ها (زن و مرد) از دیپلم تا دکتری متغیر بود (جدول ۱).

در تحلیل داده‌ها، کیفیت زناشویی به عنوان طبقه اصلی و ۱۰ مؤلفه به عنوان طبقات فرعی به دست آمد (جدول ۲).

مهارت‌های ارتباط زناشویی: ارتباط زناشویی خوب، یکی از اجزای اصلی و ضروری در کیفیت زناشویی می‌باشد. پیوندهای بین شریک‌های زناشویی، از طریق ارتباط‌هایشان فهمیده می‌شود. تنها از طریق ارتباط دقیق است که افکار، عقاید و احساسات مربوط به مسایل مهم بازگو می‌شود. بسیاری از زوجین پژوهش حاضر، قاطعانه در مورد اهمیت برقراری ارتباط با یکدیگر و تأثیری که بر روی کیفیت زناشویی دارد، صحبت کردند. بهترین رابطه زناشویی از دیدگاه زوجها رابطه‌ای بود که در آن هر یک بتوانند احساس‌ها و ایده‌های خود را به طرف مقابل بگویند. زوجها از تفاوت‌های جنسیتی که در میان مردان و زنان در ارتباطات زناشویی وجود دارد، آگاه بودند. بیشترین تلاش آنان در بحث ارتباط این بود که همسرانشان درک درستی از آن‌ها در زندگی داشته باشند؛ یعنی هر یک از دو طرف بتوانند مسایل و موقعیت‌ها را از دیدگاه همسرانشان ببینند. به عنوان مثال، یکی از شرکت‌کننده‌ها گفت: «من از خانومم به خاطر انجام کاری ناراحتم، خودم را جای خانومم بگذارم... در آن موقعیت، بعد ببینم چه تصمیمی می‌گیرم. آن موقع تصمیمی و رفتاری که من در مقابل اون رفتار می‌خواهم انجام بدم، پخته‌تر می‌شود».

مورد تجارب خود در زندگی صحبت نمایند. مصاحبه‌ها با رضایت کامل مشارکت‌کنندگان ضبط و محتوای آن بلافاصله پس از هر مصاحبه از روی نوار خط به خط پیاده گردید و برای درک کلی محتوای گفته‌های مشارکت‌کنندگان، چندین مرتبه خوانده می‌شد.

در پژوهش حاضر از تحلیل محتوای کیفی قراردادی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید. بدین ترتیب، بعد از انجام هر مصاحبه، بلافاصله مصاحبه‌ها دست‌نویس و متن حاصل چندین بار خوانده و مرور شد. سپس کلمه به کلمه تایپ گردید و نوشته‌ها بارها مورد بررسی قرار گرفت. داده‌ها به واحدهای معنایی به صورت جملات یا پاراگراف مرتبط با معنای اصلی شکسته و واحدهای معنایی نیز چند بار مرور و سپس کدهای مناسب هر واحد معنایی نوشته و کدها بر اساس تشابه مفهومی طبقه‌بندی گردید. روند تنزل در کاهش داده‌ها در تمام واحدهای تحلیل و طبقات جریان داشت. در نهایت، داده‌ها در طبقه اصلی که کلی‌تر بود، قرار گرفت (۲۵). برای اطمینان از صحت و دقت داده‌ها، از معیارهای پیشنهادی Guba و Lincoln شامل اعتبار (Credibility)، تأییدپذیری (Confirmability)، قابلیت اعتماد (Dependability) و انتقال‌پذیری (Transferability) استفاده گردید (۲۷). جهت افزایش معیار اعتبار، از مواردی همچون تخصیص زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها و حسن ارتباط با شرکت‌کنندگان استفاده شد. برای بحث اعتمادپذیری، اطلاعات در اختیار سه تحلیل‌گر کیفی قرار گرفت و کدگذاری و تحلیل داده‌ها به صورت جداگانه انجام شد که در ۹۵ درصد موارد، نتایج با تحلیل و کدگذاری پژوهش تشابه داشت. در بحث تأییدپذیری، علاقه به مقوله مورد مطالعه و تماس دراز مدت با این مقوله و تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه، از عوامل تعیین‌کننده بود. همچنین، برای بررسی میزان انتقال‌پذیری، نتایج در اختیار دو زوج خارج از گروه شرکت‌کنندگان قرار داده شد که این دو زوج هم نتایج را تأیید نمودند.

ملاحظات اخلاقی استفاده شده در مطالعه حاضر رعایت گردید. از جمله این که اهداف کلی پژوهش به زوج‌های

جدول ۱. ویژگی جمعیتی شرکت‌کنندگان

ویژگی‌های شوهر			ویژگی‌های همسر		
شرکت‌کننده	سن (سال)	مدت ازدواج (سال)	تعداد فرزندان	تحصیلات	سن (سال)
زوج ۱	۳۳	۵	۱	کارشناسی	۳۱
زوج ۲	۳۵	۵	۱	کارشناسی	۳۴
زوج ۳	۳۳	۲	۱	دکتری	۲۸
زوج ۴	۳۰	۴	۱	دیپلم	۳۲
زوج ۵	۳۵	۵	۲	کارشناسی	۳۴
زوج ۶	۲۸	۳	۱	کارشناسی ارشد	۳۰
زوج ۷	۲۶	۳	۱	کارشناسی	۲۵
زوج ۸	۳۵	۵	۲	کاردانی	۳۲
زوج ۹	۳۰	۴	۱	کارشناسی	۲۸
زوج ۱۰	۳۲	۵	۱	کارشناسی ارشد	۳۰
زوج ۱۱	۳۵	۵	۲	دیپلم	۳۳
زوج ۱۲	۳۳	۳	۱	کارشناسی ارشد	۳۱
زوج ۱۳	۳۲	۵	۱	کارشناسی ارشد	۲۸
زوج ۱۴	۳۵	۵	۲	دیپلم	۳۴
زوج ۱۵	۳۴	۴	۱	کاردانی	۳۴
زوج ۱۶	۲۹	۴	۱	کارشناسی ارشد	۳۰
زوج ۱۷	۳۳	۳	۱	کارشناسی	۳۱
زوج ۱۸	۳۵	۵	۱	کارشناسی	۳۳
زوج ۱۹	۳۱	۵	۱	کارشناسی ارشد	۳۲
زوج ۲۰	۳۵	۵	۱	کارشناسی	۳۴
زوج ۲۱	۲۷	۳	۱	کارشناسی ارشد	۲۵
زوج ۲۲	۳۳	۵	۱	کارشناسی	۳۵

و این که آیا من جای خانمم بودم چه کار می‌کردم و این به ارتباط ما دو تا آسیب نمی‌رساند» (مرد شرکت‌کننده شماره ۶). وقت مناسب برای برقراری ارتباط پیشنهاد دیگری بود که توسط زوجها برای ایجاد یک ارتباط خوب ارایه شد. نمونه دیگری در مورد وقت مناسب ارتباط بیان کرد: «شب که می‌شود بعد از غذا همه دور هم جمع می‌شویم و راجع به آن روز با هم حرف می‌زنیم، البته ببینید هر چیزی هم وقت خودش را دارد... مثلاً در خانه ما بهترین وقت این بحث‌ها بعد از شام است که دیگه هیچ کس نگران کار ناتمامش نباشد» (مرد شرکت‌کننده شماره ۱۷).

باورها و عقاید مذهبی: افراد متأهلی که به ازدواج به عنوان یک امر الهی نگاه می‌کنند، به دلیل توکل به خدا کمتر درگیر عوامل استرس‌زا می‌شوند و علاوه بر آن، هر دو سعی بیشتری دارند تا به صورت مشترک به فعالیت‌های مذهبی بپردازند. در پژوهش حاضر، هنگامی که سؤال اصلی پرسیده شد، بسیاری از زوجها در همان لحظه اول این عامل را به

عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش کیفیت زناشویی خود بیان کردند. حتی بسیاری از آن‌ها این مورد را به عنوان مهم‌ترین عامل در زندگی زناشویی می‌دانستند. یکی از شرکت‌کننده‌ها عنوان کرد: «به نظرم اعتقادات مذهبی جلوی خیلی از تعارض‌ها را در خانواده‌ام گرفت. این اعتقادات به من کمک فراوانی کرده است؛ چون به نظرم آدم تارک‌الصلاة همه چیزش از بین می‌ره، هم آرامش زندگیش و هم خودش...» (مرد شرکت‌کننده شماره ۲). شرکت‌کننده دیگری حتی اهمیت این اعتقادات را در روابط زناشویی یادآور شد. «یادم هست یکی به من گفت که اگر کلاً می‌خواهی رابطه‌ات بهتر شود، در قنوت نمازهایت این ذکر را بخوان که ترجمه این حدیث این بود که خدایا عشق من را در دل شوهرم و شوهرم را در دل من به آن اندازه قرار بده... بعد اوایل که این ذکر را می‌گفتم و تأثیر آن را می‌دیدم، خصوصاً زمانی که از دست همدیگر ناراحت می‌شدیم» (زن شرکت‌کننده شماره ۱۳).

جدول ۲. طبقات استخراج شده از تحلیل مصاحبه‌ها

طبقه اصلی	طبقات فرعی	کدها
کیفیت زناشویی	مهارت‌های ارتباط زناشویی	همدلی و همراهی، وقت مناسب برای گفتگو، احترام گذاشتن به همدیگر، آموزش و داشتن مهارت‌های گفتگو، توانایی بحث و مذاکره، لزوم توجه به تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد در ارتباط، صداقت در گفتار و احساسات زناشویی، فهم و درک همدیگر، عشق و دوست داشتن، خودافشایی، تأیید همسر، حمایت از همسر، تأکید بر جنبه‌های مثبت رابطه، بیان احساسات و عواطف، آگاهی از نیازهای همدیگر، اهمیت ارتباط زناشویی در زندگی، احترام به سلیقه‌ها و تفاوت دیدگاه‌ها، احترام به احساسات و علاقه‌ها، ابراز قدردانی، سبک‌های ارتباطی، ما بودن
	باورها و عقاید مذهبی	وجود الگوهای مذهبی در زندگی، نقش اعتقادات مذهبی در صبر و تحمل زوج‌ها، نقش اعتقادات مذهبی در روابط زناشویی، نقش اعتقادات مذهبی در پیشگیری از مشکلات زناشویی، لزوم تربیت مذهبی فرزندان، لزوم انجام فرایض دینی، شباهت‌های مذهبی زوج‌ها، شباهت مذهبی خانواده‌های اصلی، اهمیت اعتقادات مذهبی در زندگی زناشویی، نقش توکل بر خدا در حل مشکلات زناشویی، تأثیر اعتقادات مذهبی در حل مشکلات زناشویی، توکل کردن بر خدا اعتماد زن و شوهر به همدیگر، صداقت و روراستی در زندگی، صداقت در رفتار، تعهد و پابندی، اعتماد به همسر، تعهد زناشویی، تعهد اخلاقی، لزوم شکل‌گیری صداقت و تعهد از روز اول در زندگی زناشویی، اهمیت تعهد زناشویی در زندگی، نشان دادن تعهد عملی، لزوم آموزش صداقت و تعهد به فرزندان، چگونگی شکل‌گیری صداقت و تعهد در زندگی، نقش صداقت و یکرنگی در حل مشکلات زناشویی
	گذشت و بخشش	گذشت و بخشش در زندگی، لزوم صبر و تحمل در زندگی، گذشت و بخشش برای حفظ زندگی، گذشت و بخشش از مشکلات کوچک، فهم و درک متقابل از گذشت، اهمیت و جایگاه گذشت در زندگی زناشویی، گذشت و فداکاری، تأثیر گذشت برای جلوگیری از مشکلات و تعارض‌ها، صبر و تحمل همسر در زندگی
	مهارت حل تعارض / مسأله	مهارت حل تعارض / مسأله، مهارت‌های تصمیم‌گیری، موکول کردن تصمیم‌گیری به بعد، لزوم تلاش برای حل مشکل، لزوم تصمیم‌گیری هر دو زوج در حل مشکلات، ارایه راه‌حل‌های مختلف، حل مشکلات و تعارض‌ها توسط خود زوج‌ها، توانایی مقابله با بحران و استرس، اهمیت حل مشکلات کوچک
	انصاف	تقسیم مناسب وظایف مربوط به فرزندان، تقسیم مناسب وظایف مربوط به خانه، تقسیم قدرت زن و مرد در زندگی / تصمیم‌گیری‌ها، ادراک برابری همسران، رضایت از سطح مشارکت شوهر در کارهای خانه، مسئولیت هر دو زوج در زندگی، افزایش مشارکت شوهر در کارهای خانه، رضایت از تصمیم‌گیری هر دو زوج در زندگی زناشویی، جایگاه مناسب همسر در زندگی
	مدیریت منابع مالی	مدیریت مالی در زندگی، لزوم داشتن برنامه‌ریزی مالی، لزوم اولویت‌بندی مالی در زندگی، شباهت طبقه اقتصادی زوج‌ها، توافق هر دو زوج بر سر مسایل مالی، اهمیت پس‌انداز در زندگی، اهمیت استقلال مالی زوج‌ها، حمایت‌های مادی خانواده‌ها اوایل ازدواج به زوج‌ها، اهمیت مسایل مالی، داشتن و اهمیت شغل شوهر در زندگی
	عدم دخالت خانواده‌های اصلی / اطرافیان	مدیریت در رفت و آمد با خانواده‌ها، استقلال مکانی زوج‌ها، لزوم رازداری میان زوج‌ها، عدم دخالت دیگران، عدم اجازه دخالت دیگران در تصمیم‌گیری زوج‌ها، تجزیه و تحلیل نظرات خانواده‌ها، لزوم آموزش به خانواده‌های اصلی مبنی بر عدم دخالت، اهمیت عدم دخالت دیگران در زندگی، اهمیت تفاهم در جلوگیری از دخالت‌ها
	داشتن هدف در زندگی	هدف داشتن هر یک از زوج‌ها، اهمیت داشتن هدف در زندگی، اتحاد و توافق میان زوج‌ها برای رسیدن به اهداف، داشتن هدف مشترک بین زوج‌ها، تلاش و پشتکار برای رسیدن به اهداف
	اوقات فراغت	تفریح و مسافرت منظم، اهمیت تفریح در زندگی، صرف وقت با یکدیگر و لذت بردن

تعهد زناشویی: روابط زناشویی که دارای سطوح تعهد

برابر از سوی هر دو زوج باشد، ثبات و کیفیت خوبی را در طول زمان نشان می‌دهد؛ چرا که این زوج‌ها اغلب تمایل زیادی به انطباق با شریک‌هایشان هستند و ارتباطات بیشتری نیز با یکدیگر برقرار می‌کنند. در این زمینه، اغلب زوج‌ها عامل تعهد را برای دوام و استحکام رابطه زناشویی خویش یک عامل حیاتی می‌دانستند. آن‌ها از همدیگر یک رابطه صادقانه،

همراه با اعتماد و تعهد و بدون پنهان‌کاری انتظار داشتند. یکی از شرکت‌کننده‌ها در مورد اهمیت تعهد در زندگی زناشویی می‌گوید: «تعهد در زندگی زناشویی مانند وزنه سنگینی است که کشتی را روی آب دریا حفظ می‌کند، تعادلش را حفظ می‌کند... چرا؟ چون هر موقع زن و شوهر صادق باشند، خوب و یا بدشون را و کلیه چیزهای زندگی‌شان را با همدیگر مشورت می‌کنند و با هم در میان می‌گذارند و در گفتن این

موارد خیلی راحت هستند. در کل تظاهر نباشد، بالاخره از زندگی هم واقعاً خبر داشته باشند، مخفی کاری نکنیم. چیزی نباشد به صورت پنهانی کارهایی را انجام دهیم؛ زیرا تعهد و اعتماد باعث نزدیکی و پیوند می‌شود و موجب استحکام و رضایت خانواده‌ها می‌شود» (مرد مشارکت‌کننده شماره ۷).

گذشت و بخشش:

گذشت و بخشش یکی از اجزای مهم در افزایش کیفیت زناشویی می‌باشد. زوجین مطالعه حاضر بیان کردند، هنگامی که یک مشکلی یا یک واقعهای تنها یک بار اتفاق می‌افتاد، هرگاه دیگری را به دلیل آن می‌بخشیدند، کیفیت رابطه زناشویی آن‌ها نیز بهتر می‌شد. همه مدل‌های بخشش به تبیین فرایند بخشش کمک می‌کند و برای کمک به شفای زخم‌ها و ترمیم روابط در محیط درمانی به کار می‌رود. به طور کلی، بخشش زوجها نسبت به شریک زندگی خویش، با ترمیم و رضایت در روابط صمیمانه و تعاملات مثبت بین فردی همراه است. در مصاحبه‌های صورت گرفته، بسیاری از شرکت‌کننده‌ها بر لزوم گذشت از اشتباهات جزئی، نداشتن حس انتقام‌جویی از طرف مقابل و داشتن صبر و تحمل در برابر موضوع‌هایی که در زندگی زناشویی رخ می‌دهد، برای حفظ زندگی زناشویی‌شان تأکید داشتند. آن‌ها بیان کردند که وجود بخشش و گذشت، موجب آرامش در روابطشان می‌شود. یکی از شرکت‌کننده‌ها در این زمینه اظهار داشت: «من فکر می‌کنم اولین چیزی که در زندگی ما مؤثر بوده، گذشت است. ممکن است مشکلی بوده، بحثی پیش بیاید، اما در زندگی ما یکی از ما کوتاه می‌آییم؛ یعنی حس انتقام نداشته/ایم... ما به دنبال روی همدیگر را کم کردن، نیستیم» (زن شرکت‌کننده شماره ۳). مشارکت‌کننده دیگری از تأثیر بخشش بر ایجاد آرامش می‌گوید: «بعضی از جاها من در زندگی کار یا حرف اشتباهی که خانمم دوست نداشته است، زده‌ام یا انجام داده‌ام، بعد خانمم به خاطر دوست داشتنم می‌بخشیده، از من می‌گذره... همین حس انتقام را کاهش می‌دهد، حس کینه را کاهش می‌دهد. خود این عامل در افراد آرامش ایجاد می‌کند و زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد» (مرد شرکت‌کننده شماره ۹).

مهارت حل تعارض/مسأله: روابط همه زوجها در

نقطه‌ای از رابطه با تعارض مواجه می‌شود. بنابراین، اگر دارای مهارت حل تعارض باشند، می‌توانند این تعارضات را به خوبی مدیریت کنند و در نتیجه، کیفیت زناشویی آن‌ها نیز بالاتر می‌رود. زوجها به بحث و گفتگو در مورد مشکلی که برای آن‌ها پیش می‌آمد، می‌پرداختند و راه‌حل‌هایی را با همدیگر به دست می‌آوردند که این امر موجب کاهش و از بین رفتن تعارض‌ها و افزایش رضایتشان از زندگی شده است. علاوه بر این، زوجها بیان کردند که در مواردی که هر دو در مورد مشکلی تصمیم‌گیری کردند، به نتیجه بهتری رسیده‌اند؛ چرا که هر دو برای حل این مشکل تلاش نمودند. البته نکته‌ای که بارها در مصاحبه‌ها زوجین یادآوری شد، این بود که در اوج درگیری و تعارض، سعی نکردند موضوع را حل کنند؛ چرا که به قول خود زوجها، در آن شرایط کاری از دست آن‌ها بر نمی‌آمد و باید مدتی می‌گذشت تا در کمال آرامش بتوانند با یکدیگر به بحث و گفتگو بپردازند. یکی از شرکت‌کننده‌ها در این زمینه گفت: «من یاد می‌آید تا همین دو تا سه سال اخیر هم وقتی ناراحتی و مشکلی پیش می‌آمد، من همون موقع دوست داشتم مشکل حل بشود و جو تغییر پیدا کند. مثلاً شوهرم ناراحتی‌اش کم شود. می‌دیدم وقتی در مورد این مشکل همان موقع حرف می‌زد، حال شوهرم بدتر می‌شد، اما بعد فهمیدم که باید به خودم و شوهرم فرصت بدهم» (زن شرکت‌کننده شماره ۸). از سوی دیگر، بیشتر شرکت‌کننده‌ها به این نکته نیز اشاره داشتند که در زندگی زناشویی باید مشکلات کوچک را حل کنند تا تبدیل به مشکلات بزرگ‌تر در زندگی نشود. یکی از آنان در این باره می‌گوید: «حل اختلاف‌های کوچک مهم است؛ چون اختلاف‌های کوچک قاعده‌تاً جمع می‌شود و بالاخره یک جایی سر باز می‌کند. من همیشه به خانومم تأکید می‌کنم قبل از این که این اختلاف‌ها به جای بحرانی برسد، باید حل شوند و نه این که سر بسته بمانند» (مرد شرکت‌کننده شماره ۴).

انصاف: لازمه یک زندگی زناشویی موفق، احترام متقابل و تساوی حقوق زندگی بین زن و مرد می‌باشد. ادراک برابری، مربوط به درک تعادل در روابط است. بعضی از زوجین احساس می‌کنند که در زندگی زناشویی خود دارای یک

موارد غیر ضروری و داشتن یک پس‌انداز توانسته است رضایت آن‌ها را در این موارد (مالی) از زندگی حفظ کند. البته برخی از زوجها هم بیان کردند به دلیل این که در اوایل زندگی هستند، کمک‌هایی که هر دو خانواده به آن‌ها کرده‌اند، سبب شده است که مشکلات مالی تأثیر زیادی در اوایل زندگی بر دوش آن‌ها نگذارد و چون این موارد حل شده، منجر به افزایش کیفیت و رضایت از زندگی‌شان شده است. شرکت‌کننده‌ای در مورد داشتن یک مدیریت مالی در زندگی گفت: «زن و مرد باید بدانند دخل و خرج آن‌ها چقدر است، چقدر درآمد وارد خانه می‌کنند. بی‌گدار به آب نزنند. باید یک مدیریت مالی داشته باشیم» (زن شرکت‌کننده شماره ۲۰). شرکت‌کننده دیگری در زمینه لزوم برنامه‌ریزی و اهمیت پس‌انداز می‌گوید: «من همیشه در برنامه مالی که با زنم از اوایل زندگی تا الان پیاده کرده‌ایم، حتماً در ماه باید هزار تومانی پس‌انداز داشته باشیم که اگر یک روزی گیر افتادیم و دستمون خالی بود، بتوانیم با پولی که داریم اون مشکل را سپری کنیم» (مرد شرکت‌کننده شماره ۱۴).

دخالت خانواده‌های اصلی/ اطرافیان: یکی از عواملی که در همه مصاحبه‌ها توسط زوجها برای افزایش کیفیت زناشویی اشاره شد، عدم دخالت خانواده‌های اصلی/ اطرافیان در زندگی زناشویی‌شان بود. این مقوله بیشتر یک بعد فرهنگی می‌باشد. یکی از مؤلفه‌های مؤثر در روابط زن و شوهرها، دخالت اطرافیان به ویژه خانواده‌های درجه اول هر دو طرف می‌باشد؛ این که والدین آن‌ها و یا دیگر نزدیکان به خود اجازه می‌دهند در مورد زندگی مشترک آن‌ها اظهار نظر و یا دخالت کنند. در مطالعه حاضر شرکت‌کننده‌ای نبود که در مورد دخالت خانواده‌ها/ اطرافیان صحبت نکند. همه آن‌ها توافق داشتند که اگر این مورد در زندگی مشترک‌شان نباشد یا حداقل مدیریت بشود، در کیفیت و رضایت آن‌ها خیلی مؤثر است. زوجها برای حل کردن این مورد خود تجربه‌هایی ارائه می‌دادند به طور مثال، تجزیه و تحلیل نظرات خانواده‌ها در مورد زندگی‌شان قبل از این که آن‌ها اقدامی انجام دهند. در این زمینه یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «در زندگی ما اگر خانواده‌ها هم نظراتی می‌دانند که خودمان می‌دیدیم به ضرر

جایگاه و نقش برابری هستند و به همین دلیل این افراد از زندگی زناشویی خود احساس رضایت بیشتری دارند. در مصاحبه‌های انجام شده، بیشتر همسران از شوهرهایشان انتظار داشتند که در کارهای خانه و کارهای مربوط به نگهداری فرزندان به آن‌ها کمک کنند؛ چرا که اعتقاد داشتند که زندگی زناشویی یک امر مشترکی است که هر دو سهم مساوی در این زمینه دارند. جالب این که برخی از خانم‌ها کمک کردن شوهرانشان را به منزله دیدن خود در زندگی می‌پنداشتند و از این کمک‌ها احساس بسیار خوبی داشتند. در این زمینه بسیاری از زوجها بر جایگاه و ادراک برابر بین زن و شوهر تأکید فراوانی داشتند. گرفتن تصمیم‌های زوجی و اهمیت دادن به دیدگاه‌های همسران، یکی دیگر از مسائلی بود که بارها در طول مصاحبه‌ها از سوی زوجین بیان گردید. یکی از شرکت‌کننده‌ها در این زمینه اظهار داشت: «نگاه ما هر دو به زندگی عاقلانه و این که زندگی، زندگی مشترکی است. این باری که در زندگی هست، باید تحمل کنیم و قسمتی از زندگی آن چیزی که بر دوش مرد هست و می‌تواند انجام بدهد و قسمتی هم بر عهده زن هست؛ یعنی مسئولیت‌پذیری یا تقسیم وظایف خانه، بچه... اگر این موارد تقسیم شود، مشکلات بر روی دوش یک نفر نمی‌ماند. مشکلات را با یکدیگر حل می‌کنیم» (زن شرکت‌کننده شماره ۱۶).

مهارت مدیریت منابع مالی: مشکلات اقتصادی

ممکن است به صورت مستقیم بر روی زوجها تأثیر بگذارد و موجب افزایش درگیری و در نهایت، جدایی و طلاق شود. بنابراین، می‌توان گفت که موارد اقتصادی ممکن است کیفیت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. امروزه پژوهش‌های حوزه خانواده به رابطه میان منابع اقتصادی با کیفیت زناشویی به طور مداوم متمرکز شده است. در پژوهش حاضر زوجها شرکت‌کننده در مورد اهمیت و تأثیر مسایل مالی بر کیفیت زناشویی زندگی‌شان بارها در طول مصاحبه‌ها صحبت کردند. آن‌ها اعتقاد داشتند، با توجه به مشکلات مالی که در سال‌های اول ازدواج برای هر زوج پیش می‌آید، لزوم داشتن یک مدیریت مالی برای درآمد و مخارج زندگی، اولویت‌بندی تأمین مواردی که خرید آن‌ها برای زندگی ضروری است از

زندگی زناشویی ما هست، ازشون رد می‌شدیم و فراموش می‌کردیم؛ چون خواهر، برادر و مادرم یه جوری زندگی می‌کنند که زندگی من اون جوری نیست» (زن شرکت‌کننده شماره ۷). مدیریت در رفت و آمد با خانواده‌ها و اصل رازداری زناشویی، از مسایل و مواردی بود که بین هر دو زوج در زندگی اتفاق می‌افتاد و از دیگر پیشنهادهای زوجین برای جلوگیری از دخالت در زندگی مشترک بود. آن‌ها لزومی نمی‌دیدند که همه موارد را با خانواده‌های خود مطرح کنند. شرکت‌کننده‌ای در مورد اهمیت رازداری در زندگی اظهار داشت: «از همون روز اول نه من و نه شوهرم خوشمون نمی‌آمد مسایل را ببریم خونه پدری‌مان. علتش شاید این بود که سعی کردیم از سر و راز زندگیمون هیچ کس سر در نیآورد... آخه نیازی نیست که همه در مورد زندگی ما اطلاعی داشته باشند» (زن شرکت‌کننده شماره ۱۶).

داشتن هدف در زندگی: اهداف یکی از اجزای اساسی تجربه فرد از خود و یا زندگی معنی‌دارش می‌باشد و کمک به فرایندی است که در آن فرد به تفسیر زندگی خود می‌پردازد. داشتن هدف زندگی را معنی‌دار می‌کند. انسان زمانی امنیت خاطر و آرامش دارد که افق روشنی برای آینده خود ترسیم کند. داشتن هدف در زندگی باعث ایجاد انگیزه و رضایت درونی می‌شود. زوج‌ها در تحقیق حاضر بیشتر بر داشتن اهداف در زندگی تأکید کردند. این که آن‌ها اهداف خود را از زندگی انتخاب کردند و با داشتن این اهداف به تلاش و جهت‌داری زندگی‌شان کمک کرده‌اند. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان نمود: «داشتن هدف در زندگی، به زندگی یک مسیر مشخصی می‌ده که از بیراهه رفتن جلوگیری می‌کند. پس به نسبت داشتن هدف در زندگی باید تلاش ما هم برای رسیدن به آن هم خوب و کافی باشد» (مرد مشارکت‌کننده شماره ۸).

اوقات فراغت: اوقات فراغت در زمینه‌ها و شرایط مختلف می‌تواند برای افراد مفید واقع شود. به طور مثال، اوقات فراغت و یا چگونگی صرف وقت زوج‌ها با یکدیگر می‌تواند منجر به نزدیک شدن آن‌ها به همدیگر و ارتباط بهتر آن‌ها شود. در طول مصاحبه‌ها زوج‌ها به اهمیت داشتن اوقات

فراغت در زندگی‌شان اشاره کردند. نکته جالب این که برخی از زوج‌ها رفتن به مسافرت را برای حل برخی از مسایل و دلخوری‌هایی که در گذشته رخ داده بود، مهم می‌دانستند. آن‌ها بر این عقیده بودند که در تفریح یا مسافرت‌ها لحظه‌های خوشی را کنار همدیگر و فرزندان‌شان می‌گذرانند و این نکته‌ای بود که اغلب از آن به خوبی یاد شد. یکی از مشارکت‌کنندگان در این زمینه گفت: «در مسافرت خیلی از مسایل گذشته حل می‌شود. همین که ما در مسافرت‌ها مسایل کاری را کنار می‌گذاریم و بیشتر به خودمون می‌رسیم و خوش می‌گذره» (زن مشارکت‌کننده شماره ۵). برخی از زوج‌ها هم تأکید نمودند که مسافرت و تفریح به دلیل دور بودن از شرایط استرس‌آور کاری و شهری می‌تواند به آن‌ها در زندگی کمک شایانی کند. در این زمینه شرکت‌کننده‌ای بیان کرد: «در زندگی ما، برای این که استرس کمتری در خانواده‌مان تجربه کنیم، پنج شنبه و جمعه‌ها می‌ریم به جایی برای گشت و گذار... آخه تفریح و گردش خیلی به آدم نیرو می‌ده. اصلاً باعث بهتر شدن ارتباط بین زن و شوهر هم می‌شود» (زن مشارکت‌کننده شماره ۱).

بحث

یکی از مؤلفه‌های تشکیل دهنده کیفیت زناشویی در پژوهش حاضر، مهارت‌های ارتباط زناشویی بود. یک ارتباط مؤثر شامل گوش دادن به احساسات، دقت در مشاهده‌ها و چگونگی بررسی موضوعات زندگی می‌باشد (۲۸). به طور طبیعی برای ایجاد فضایی گرم و توأم با صمیمت در خانواده، برقراری ارتباط زناشویی میان زن و شوهر از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ چرا که اگر در محیط خانوادگی به جای لجبازی‌ها و خودخواهی‌ها میان زوج‌ها، درک و فهم همراه با محبت ایجاد شود، بدون شک کیفیت زناشویی زوج‌ها افزایش می‌یابد. زوجین و به خصوص زنان تأکید فراوانی بر بروز احساسات، همدلی و بیان علاقه داشتند. عشق و محبت به وسیله ارتباط منتقل می‌شود. بنابراین، لزوم توجه و آموزش ارتباط زناشویی در زندگی برای هر زوجی بسیار مهم است. در مطالعه حاضر، نکته‌ای که بارها توسط زنان شرکت‌کننده به

زمینه، تحقیقاتی همچون Lichter و Carmalt (۳۴)، Hernandez و همکاران (۳۵)، Lawler و Williams (۳۶) نیز تأکید کردند که مذهب بر کیفیت زناشویی تأثیر دارد.

مورد دیگر، تعهد و پایبندی زناشویی بود. تعهد یکی از چند ویژگی است که به طور مداوم توسط محققان، روان‌شناسان و زوج درمانگران در مورد زندگی زناشویی زوجها گزارش شده است و آن‌ها تعهد را به عنوان یک عامل درون شخصی تعریف کرده‌اند. به طور خاص، تعهد عبارت است از تصمیم و یا قصد ایجاد و حفظ رابطه زناشویی فعلی برای زمان نامحدود (۳۷). مطالعات متعددی ارتباط بین تعهد، کیفیت و ثبات زناشویی را مورد بررسی قرار داده‌اند (۳۸، ۳۷). اعتماد زن و شوهر در همه مسایل زندگی از جمله مسایل مالی و زناشویی به یکدیگر، سبب ایجاد آرامش و لذت بردن از زندگی می‌شود. بارها در مصاحبه‌های بررسی حاضر شنیده شد که هر دو زوج صداقت در اعمال و گفتار، متعهد بودن به یکدیگر، اعتماد و اطمینان و عدم پنهان‌کاری را رمز رضایت و کیفیت زناشویی خود اعلام کردند. به دلیل این که دروغ و ریا در زندگی زناشویی موجب سلب اعتماد و اطمینان می‌شود و همچنین، با پنهان‌کاری شاید موضوع برای مدتی پنهان بماند، اما با افشای مطلب، سلب اعتماد می‌شود و این یکی از آفت‌های زندگی است. بنابراین، نبود این موارد سبب افزایش کیفیت زناشویی خواهد شد. این یافته با نتایج تحقیقات Fincham و Beach (۳۹)، Smart و Lawrence (۴۰) و همکاران (۵) همسو بود.

از دیگر مؤلفه‌های مطالعه حاضر، گذشت و بخشش می‌باشد. زوجها عامل گذشت و بخشش را عاملی می‌دانند که موجب ادامه زندگی زناشویی‌شان با وجود بروز اشتباهات و خطاها می‌شود. شواهد زیادی دال بر تأثیر بخشش در زندگی زناشویی بر کاهش خسونت‌ها، تسهیل روابط صمیمانه و افزایش کیفیت زناشویی وجود دارد (۴۱). در بسیاری از مشکلاتی که در زندگی زناشویی برای زوجها پیش می‌آید، هر دو زوج سعی بر محکوم یا مقصر دانستن دیگری دارند و این امر منجر به بروز لجبازی و ناراحتی و کاهش کیفیت زناشویی می‌شود. همان‌گونه که اغلب زوجها‌های پژوهش حاضر پیشنهاد کردند، اگر یکی از دو همسر پیش‌قدم شود و از

آن تأکید شد، بحث ابراز احساسات از طرف شوهرشان بود. می‌توان گفت که ابراز احساسات هم ریشه در فرهنگ دارد که بر مبنای آن، از دیرباز مردان عادت داشته‌اند احساس‌های خود را بروز ندهند و هم ریشه در تفاوت‌های جنسیتی که میان هر دو جنس در مورد برقراری ارتباط است، دارد. پس با آموزش‌های این مهارت، علاوه بر جلوگیری از بروز مشکلات، می‌توان کیفیت زندگی زناشویی زوجها را نیز بالا برد. نتایج بررسی حاضر در این بعد با یافته‌های تحقیقات Lawrence و همکاران (۵)، Ledermann و همکاران (۳۹) و Brower (۳۰) همخوانی داشت.

یکی دیگر از مؤلفه‌های پژوهش، باورها و عقاید مذهبی بود. باورها و عقاید مذهبی یک عامل جهانی در مورد افزایش کیفیت زناشویی است که در بسیاری از مطالعات به آن اشاره شده است (۳۲، ۳۱). نتایج تحقیقی نشان داد که اعتقادات مذهبی برای ثبات و کیفیت زناشویی بسیار مهم است (۳۲). در پژوهش Robinson و Kaslow، ۳۱ درصد نمونه‌ها گزارش کردند که اعتقادات مذهبی یکی از دلایل اصلی آن‌ها برای حفظ زندگی زناشویی است (۳۳). بر اساس آموزه‌های دینی، یکی از مهم‌ترین مسایلی که زمینه آرامش و رضایت از زندگی زناشویی را فراهم می‌سازد، باورها و عقاید مذهبی و عمل کردن به این موارد در زندگی زناشویی می‌باشد. از آنجایی که کشور ما، یک کشور مذهبی و پایبند به اعتقادات مذهبی است، تمام شرکت‌کنندگان بررسی حاضر به اهمیت این مؤلفه تأکید فراوانی داشتند. به نوعی می‌توان گفت که زوجها اغلب تأکید بر آن داشتند که خوشبختی زناشویی زمانی تحقق می‌یابد که زن و شوهر در امر مذهب علاوه بر شباهت‌هایی که بینشان وجود دارد، پایبند به احکام و دستورات الهی باشند و در زمینه‌های مختلف زندگی هم به یاد خدا و توکل کردن به او باشند. از سوی دیگر، وجود اعتقادات مذهبی، عاملی در برابر بسیاری از مشکلات و تعارضات زناشویی است. حتی شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر بر این نکته تأکید نمودند که باید سعی شود فرزندان‌شان را نیز با این اعتقادات آشنا کنند؛ چرا که این آشنایی موجب آماده‌سازی آن‌ها برای زندگی زناشویی آینده‌شان خواهد شد. در این

این مشکلات و اشتباهات بگذرد و به نوعی بخشش و گذشت داشته باشد، استحکام و کیفیت زندگی افزایش می‌یابد. در دین اسلام هم به زن و شوهر توصیه شده است که از گذشت در زندگی زناشویی استفاده کنند؛ به طوری که خداوند در قرآن کریم زنان و مردان را به گذشت، ایثار، فداکاری و بخشش توصیه کرده است. این یکی از عواملی است که در صورت عمل کردن به آن، بسیاری از زوجین درگیر مشکلات کوچک زندگی نخواهند شد. این یافته با نتایج مطالعات Dew و Wilcox (۴۲)، Leo (۴۳) و Fincham و همکاران (۴۴) مطابقت داشت.

مؤلفه دیگر، مهارت حل تعارض/مسأله بود. در زندگی زناشویی زوجها با تعارض و مسایل فراوانی روبه‌رو هستند. مهارت حل تعارض یکی از مهم‌ترین ادراک همسران در کیفیت و عملکرد زناشویی در سراسر زندگی است (۴۴). بسیاری از زوجین بیان می‌کنند که استفاده زن و شوهر از مهارت حل تعارض در یک ازدواج، موجب رشد شخصی هر یک از آنها، غنی‌سازی روابط و بخشش می‌شود (۴۵). مهارت حل تعارض، راهبرد مقابله‌ای مهمی است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و مشکلات روانی را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر، زوج‌ها هنگامی که با این مهارت آشنایی کاملی داشته باشند، در برخورد با مشکلات و تعارض‌ها می‌توانند مدیریت کنند و نگذارند زندگی‌شان با بحران روبه‌رو شود و یا این که زوجها این توانایی را به دست می‌آورند تا در مواقع بحرانی زندگی‌شان به هم نریزد و با هم‌فکری بتوانند راه‌حلهایی را ایجاد و از بین آنها، یک راه‌حل را انتخاب نمایند و برای حل آن مشکل تلاش کنند. داشتن این مهارت بسیار مهم و ضروری است؛ چرا که هیچ زندگی یافت نمی‌شود که در آن مشکل و تعارضی وجود نداشته باشد. بسیاری از پژوهش‌ها بر تأثیر این مهارت در افزایش کیفیت زناشویی تأکید داشته‌اند که از آن جمله می‌توان به تحقیقات Lawrence و همکاران (۵)، Basu و Banerjee (۴۶) و Amato و همکاران (۴۷) اشاره کرد.

مهارت مدیریت منابع مالی مؤلفه دیگری بود که از تحلیل داده‌های پژوهش به دست آمد. مطالعات نشان داده است که

فشار مالی بر روی خانواده، منجر به افزایش استرس‌های روحی-روانی برای هر دو زوج می‌شود (۴۸). همچنین، بر اساس یافته‌های تحقیقات، عوامل مالی پیش‌بینی‌کننده ۱۵ درصد از کیفیت زناشویی می‌باشد (۴۹). از آن‌جا که اوایل زندگی به خصوص در پنج سال اول، کم و کاستی‌هایی در زمینه مالی وجود دارد، زوجها با بررسی وضعیت درآمد، هزینه‌های جاری و اولویت‌بندی در خرید موارد ضروری، می‌توانند جلوی بسیاری از اختلاف‌ها و مشکلات را در زندگی بگیرند؛ چرا که اگر زوجها متناسب با وضعیت درآمد توقعات خود را تنظیم کنند و زندگی زناشویی خود را با قناعت و صمیمت بگذرانند، این مشکلات نمی‌توانند بر کیفیت زناشویی آنها تأثیر بگذارد. در زمینه مالی زوجها باید یک برنامه‌ریزی نسبت به درآمد، خرج و داشتن پس‌انداز برای آینده زندگی خود داشته باشند. این موارد از سوی زوجها نیز بیان شد و نظرشان این بود که با داشتن برنامه‌ریزی، کاهش و تعدیل توقعات و پس‌انداز توانسته بودند جلوی بسیاری از مشکلات را در زندگی‌شان بگیرند. این یافته با نتایج برخی بررسی‌ها از جمله Banerjee و Basu (۴۶)، Hardie و Lucas (۵۰) و Adams (۵۱) مشابهت داشت.

دخالت‌های خانواده‌های اصلی/اطرافیان، یکی دیگر از مؤلفه‌های پژوهش بود. یکی از موارد اشاره شده توسط زوجین در جهت افزایش کیفیت زناشویی در همه مصاحبه‌ها، عدم دخالت خانواده‌های اصلی/اطرافیان در زندگی زناشویی بود. در تعریف دخالت خانواده‌ها/اطرافیان، می‌توان به میزان تأثیرگذاری منفی اشخاص مختلف در زندگی زن و شوهر به نحوی که روند ثابت و سالم زندگی زوجها را دچار اختلال و بحران نماید و احتمال اختلاف یا جدایی آنها را افزایش دهد، اشاره کرد (۵۲). به نظر می‌رسد که وجود این مؤلفه بیشتر به خاطر دلایل فرهنگی است که در جوامع جمع‌گرا بیشتر از جوامع فردگرا نمود پیدا می‌کند. وجود دخالت‌ها سبب می‌شود که خانواده استقلال خویش را از دست بدهد و تعارضات زیادی بین زوجها به وجود آید. دخالت یکی از مواردی است که در فرهنگ سنتی ما وجود دارد. نمونه‌های فراوانی از دخالت‌های مادر شوهر، مادر زن، خواهر شوهر و

پرداخت. او متوجه شد که زن و شوهر شاد، لذت بیشتری از فعالیت‌های اوقات فراغت با هم می‌برند. در طول چند دهه، بسیاری از محققان یافته‌های مشابهی را گزارش کرده‌اند و همگی معتقد بودند که فعالیت‌های اوقات فراغت برای بهبود و رضایت روابط بین زن و شوهر بسیار مفید است. از سوی دیگر، تعدادی از پژوهشگران ارتباط بین فعالیت‌های اوقات فراغت و کیفیت زناشویی را رابطه مثبتی گزارش کردند (۵۷). اوقات فراغت مقوله‌ای است که شاید برخی به آن زیاد اهمیت ندهند، اما بر اساس اطلاعات به دست آمده از بررسی مشکلات زناشویی، یکی از عوامل جلوگیری از یکنواختی و افزایش روحیه شاد در بین افراد، پرداختن به تفریحات سالم است. بسیاری از زوج‌های تحقق حاضر بر اهمیت این مؤلفه (اوقات فراغت) تأکید فراوانی داشتند؛ به طوری که بسیاری از آن‌ها این مؤلفه را برای دور بودن از استرس‌های زناشویی و بودن با همدیگر خیلی ضروری می‌دانستند. این یافته با مطالعات Zabriski و McCormick (۵۷)، Allendorf و Ghimire (۵۸) و Aron و همکاران (۵۹) همسو بود.

نتیجه‌گیری

خانواده اساس و شالوده زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد و هسته اصلی خانواده، زن و شوهر هستند. بنابراین، تمرکز بر افزایش کیفیت زناشویی زوج‌ها، کمک فراوانی به سلامت جسمی و روانی همه اعضای خانواده می‌کند. به همین دلیل است که همه ساله توجه بسیاری از پژوهشگران نسبت به موضوع کیفیت زناشویی افزایش می‌یابد. دلایل زیادی برای گسترش این تحقیقات وجود دارد؛ از جمله این که کیفیت زناشویی پایین، به نتایج ضعیف برای فرزندان مانند افزایش میزان مشکلات سلامت روانی، کاهش عملکرد تحصیلی و رفتارهای کنش‌نمایی مربوط است، اما مهم‌تر از موارد گفته شده، می‌توان به رابطه کیفیت زناشویی پایین با طلاق اشاره کرد. محققان گزارش کردند که بین کیفیت زناشویی پایین و طلاق رابطه وجود دارد. حال اگر این کیفیت در روابط و زندگی افراد ایجاد شود، منجر به یک ازدواج رضایت‌بخش و سالم می‌گردد که زمینه‌ای را برای رضایت و کامیابی زوجین و

اطرافیان هر دو زوج را می‌توان نام برد. ممکن است پیشنهادهایی از سوی برخی از خانواده‌ها مطرح شود که به ضرر زوج‌ها می‌باشد. در این موارد همان‌گونه که زوج‌ها بیان کردند، در عین حالی که باید احترام بزرگ‌ترها را داشته باشند، باید زن و شوهر آن پیشنهادها را تجزیه و تحلیل کنند و در صورتی که به ضرر زندگی‌شان می‌باشد، بهتر است آن پیشنهاد را طوری بازگو کنند که به صلاحشان باشد و یا این که در عین احترام از انجام آن خودداری کنند. نکته بسیار مهم، رازداری زناشویی بین هر دو زوج می‌باشد. اگر این رازداری که نشان دهنده ارتباط بسیار خوب میان زوج‌ها می‌باشد، وجود داشته باشد؛ دخالت اطرافیان کاهش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج مطالعات کریمی و احیایی (۵۲) و ریاحی و همکاران (۵۳) همخوانی داشت.

مؤلفه دیگر، داشتن هدف در زندگی است. اهداف یکی از اجزای اساسی تجربه فرد از خود و یا زندگی معنی‌دار و کمک به فرایندی است که در آن فرد به تفسیر زندگی خود می‌پردازد. روان‌شناسان اهداف را به عنوان عنصری کلیدی که در عملکرد انسان قابل درک می‌باشد، معرفی کرده‌اند. پژوهشگران استدلال می‌نمایند که اهداف و مقاصد آن چیزی است که شخص تلاش فراوانی برای انجام آن می‌کند (۵۴). به هر حال، برای این که یک خانواده بتواند به پیشرفت و سعادت برسد، نیازمند داشتن هدف است که به عنوان یک نیروی انگیزشی می‌تواند به هر خانواده‌ای کمک کند. هر خانواده‌ای برای خودش اهدافی دارد که ممکن است با خانواده دیگر متفاوت باشد و در این بین، داشتن هدف بسیار مهم است. داشتن هدف به زندگی جهت خاصی می‌دهد و افراد برای رسیدن به آن در تلاش هستند. نتایج بررسی حاضر با یافته‌های مطالعات Kaplan و Maddux (۵۵) و Sanderson و Cantor (۵۶) مطابقت داشت.

آخرین مؤلفه‌ای که در تحقیق حاضر به دست آمد، اوقات فراغت بود. این تصور که مشارکت زوج‌ها در اوقات فراغت ممکن است موجب افزایش کیفیت زناشویی شود، ایده جدیدی نیست. یک مطالعه به مقایسه بین زوج‌هایی که طلاق گرفته و یا در فکر طلاق بودند، با زوج‌های شاد

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل از پایان‌نامه دکتری با کد اخلاقی ۹۵۷۶۱۱۴ می‌باشد. بدین‌وسیله نویسندگان از همه دبیران شهر اهواز و خانواده محترم آنان که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آورند.

تضاد منافع

در انجام مطالعه حاضر، نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافی نداشته‌اند.

فرزندانشان فراهم می‌سازد و منجر به شادکامی و خوشی در خانواده می‌شود. کلید پیش‌بینی کننده موفقیت، ازدواج شخص است که می‌تواند عواقب اقتصادی، اجتماعی و عاطفی مثبتی را برای همه افراد درگیر به همراه داشته باشد. مطالعه حاضر با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود که از آن جمله می‌توان به احتیاط در تعمیم‌پذیری نتایج که از محدودیت‌های همه پژوهش‌های کیفی است، اشاره کرد. از دیگر محدودیت‌ها این بود که تحقیق تنها بر روی زوج‌های ۲۵ تا ۳۵ سال انجام گرفت و سایر زوج‌ها با سن بالاتر را مورد بررسی قرار نداد.

References

1. Sadeghi M, Fatehizadeh M, Ahmadi A, Bahrami F, Etemadi O. Developing a model of healthy family based on an explorative mixed method research. *Journal of Family Psychology* 2014; 1(1): 29-40. [In Persian].
2. Goldenberg I, Goldenberg H. Family therapy: An overview. Trans. Baravati HH, Naghshbandi S. Tehran, Iran: Ravan Publications; 2008. [In Persian].
3. Umberson D, Williams K, Powers DA, Liu H, Needham B. You make me sick: Marital quality and health over the life course. *J Health Soc Behav* 2006; 47(1): 1-16.
4. Custer L. Marital Satisfaction and Quality. In: Reis HT, Sprecher S, Editors. *Encyclopedia of Human Relationships*. Thousand Oaks, CA: SAGE; 2009.
5. Lawrence E, Barry RA, Brock RL, Bunde M, Langer A, Ro E, et al. The Relationship Quality Interview: Evidence of reliability, convergent and divergent validity, and incremental utility. *Psychol Assess* 2011; 23(1): 44-63.
6. Rogers SJ, Amato PR. Have changes in gender relations affected marital quality? *Social Forces* 2000; 79(2): 731-53.
7. Proulx C, Helms HM, Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *J Marriage Fam* 2007; 69(3): 576-93.
8. Choi H, Marks NF. Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. *J Marriage Fam* 2008; 70(2): 377-90.
9. Fincham FD, Beach SR. Marriage in the new millennium: A decade in review. *J Marriage Fam* 2010; 72(3): 630-49.
10. Rohrbach MJ, Shoham V, Coyne JC. Effect of marital quality on eight-year survival of patients with heart failure. *Am J Cardiol* 2006; 98(8): 1069-72.
11. Williams K. Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *J Health Soc Behav* 2003; 44(4): 470-87.
12. Umberson D, Williams K. Marital quality, health, and aging: Gender equity? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2005; 60(Spec No 2): 109-13.
13. Grafova IB. Your money or your life: Managing health, managing money. *J Fam Econ Issues* 2007; 28(2): 285-303.
14. Amato PR, Rogers SJ. A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *J Marriage Fam* 1997; 59(3): 612-24.
15. Schwartz CR, Mare RD. The proximate determinants of educational homogamy: The effects of first marriage, marital dissolution, remarriage, and educational upgrading. *Demography* 2012; 49(2): 629-50.
16. Smock PJ, Manning WD, Gupta S. The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *Am Sociol Rev* 1999; 64(6): 794-812.
17. Bronte-Tinkew J, DeJong G. Children's nutrition in Jamaica: Do household structure and household economic resources matter? *Soc Sci Med* 2004; 58(3): 499-514.
18. Videon TM. Parent-child relations and children's psychological well-being, do dads matter? *J Fam Issues* 2005; 26(1): 55-78.
19. Hassebrauck M, Fehr B. Dimensions of relationship quality. *Pers Relatsh* 2002; 9(3): 253-70.

20. George LK. Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2010; 65B(3): 331-9.
21. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SR. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *J Marriage Fam* 2000; 62(4): 964-80.
22. Knoke J, Burau J, Roehrl B. Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *J Divorce Remarriage* 2010; 51(5): 310-25.
23. Forry ND, Leslie LA, Letiecq BL. Marital quality in interracial relationships, the role of sex role ideology and perceived fairness. *J Fam Issues* 2007; 28(12): 1538-52.
24. Allendorf K. Marital Quality from a Rural Indian Context in Comparative Perspective. *J Comp Fam Stud* 2012; 43(4): 527-44.
25. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res* 2005; 15(9): 1277-88.
26. Polit DF, Beck CT. Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
27. Bandarian R, Karimi Dastredy D, Jafarnejad A. The strategic management model of technology development in research and technology organizations of oil industry: Case of mixed method. *Journal of Science & Technology Policy* 2012; 4(3): 39-56. [In Persian].
28. Nimtz MA. Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: A phenomenological study [PhD Thesis]. Lynchburg, VA: Liberty University; 2011.
29. Ledermann T, Bodenmann G, Rudaz M, Bradbury TN. Stress, communication, and marital quality in couples. *Fam Relat* 2010; 59(2): 195-206.
30. Brower SL. Daily activities and couples' relationship quality [Thesis]. Ann Arbor, MI: The University of Michigan; 2014.
31. Bachand LL, Caron SL. Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemp Fam Ther* 2001; 23(1): 105-21.
32. Mahoney A. Religion in families 1999 to 2009: A relational spirituality framework. *J Marriage Fam* 2010; 72(4): 805-27.
33. Kaslow F, Robison JA. Long-term satisfying marriages: Perceptions of contributing factors. *Am J Fam Ther* 1996; 24(2): 153-70.
34. Lichter DT, Carmalt JH. Religion and marital quality among low-income couples. *Soc Sci Res* 2009; 38(1): 168-87.
35. Hernandez KM, Mahoney A, Pargament KI. Sanctification of sexuality: Implications for newlyweds' marital and sexual quality. *J Fam Psychol* 2011; 25(5): 775-80.
36. Williams LM, Lawler MG. Marital satisfaction and religious heterogamy: A comparison of interchurch and same-church individuals. *J Fam Issues* 2003; 24(8): 1070-92.
37. Lemieux R, Hale JL. Intimacy, passion, and commitment among married individuals: Further testing of the triangular theory of love. *Psychol Rep* 2000; 87(3 Pt 1): 941-8.
38. Impett EA, Beals KP, Peplau LA. Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Curr Psychol* 2001; 20(4): 312-26.
39. Fincham FD, Beach SR. Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *J Fam Theory Rev* 2010; 2(1): 4-24.
40. Smart JR. Reported mental health issues and marital quality: A statewide survey [Thesis]. Logan, UT: Utah State University; 2008.
41. Eaton J, Struthers CW. The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior* 2006; 32(3): 195-206.
42. Dew JW, Wilcox B. Generosity and the Maintenance of Marital Quality. *J Marriage Fam* 2013; 75(5): 1218-28.
43. Leo KT. The experience of forgiving in the marital relationship [PhD Thesis]. South Orange, NJ: Seton Hall University; 2011. 2018.
44. Fincham FD, Beach SR, Davila J. Forgiveness and conflict resolution in marriage. *J Fam Psychol* 2004; 18(1): 72-81.
45. Greeff AP, de Bruyne T. Conflict management style and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther* 2000; 26(4): 321-34.
46. Banerjee S, Basu J. Personality factors, attachment styles and coping strategies in couples with good and poor

- marital quality. *Psychological Studies* 2014; 59(1): 59-67.
47. Amato PR, Johnson DR, Booth A, Rogers SJ. Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *J Marriage Fam* 2003; 65(1): 1-22.
 48. Gudmunson CG, Beutler F, Israelsen CL, McCoy JK, Hill EJ. Linking Financial Strain to Marital Instability: Examining the Roles of Emotional Distress and Marital Interaction. *J Fam Econ Issues* 2007; 28(3): 357-76.
 49. Kerkmann BC, Lee TR, Lown JM, Allgood SM. Financial management, financial problems and marital satisfaction among recently married university students. *Journal of Financial Counseling and Planning* 2000; 11(2): 55-65.
 50. Hardie JH, Lucas A. Economic factors and relationship quality among young couples: Comparing cohabitation and marriage. *J Marriage Fam* 2010; 72(5): 1141-54.
 51. Adams G. The cultural grounding of personal relationship: Enemyship in North American and West African worlds. *J Pers Soc Psychol* 2005; 88(6): 948-68.
 52. Karimi Sani P, Ehyae K. Presenting a model for married life quality based on pre-marriage predictive factors among Tabriz couples. *Woman & Study of Family*: 2012; 4(13): 61-81. [In Persian].
 53. Riahi M, Aliverdinia A, Bahrami Kakavand S. A sociological analysis of tendency towards divorce. *Women in Development & Politics* 2007; 5(3): 109-41. [In Persian].
 54. Debats DL. Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *Br J Clin Psychol* 1996; 35(Pt 4): 503-16.
 55. Kaplan M, Maddux JE. Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *J Soc Clin Psychol* 2002; 21(2): 157-64.
 56. Sanderson CA, Cantor N. The association of intimacy goals and marital satisfaction: A test of four mediational hypotheses. *Pers Soc Psychol Bull* 2001; 27(12): 1567-77.
 57. Zabriskie RB, McCormick BP. Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *J Leis Res* 2003; 35(2): 163-89.
 58. Allendorf K, Ghimire DJ. Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Soc Sci Res* 2013; 42(1): 59-70.
 59. Aron A, Norman CC, Aron EN, McKenna C, Heyman RE. Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *J Pers Soc Psychol* 2000; 78(2): 273-84.

Identifying the Components of Marital Relationship: A Qualitative Study

Gholamreza Rajabi¹, Zabihollah Kaveh-Farsani², Abbas Amanuelahi³, Reza Khojasteh-Mehr¹

Original Article

Abstract

Introduction: Marital relationship affects not only individuals' physical and mental health in marriage and married life, but also contexts and relationships inside and outside the family. The present study, therefore, was an attempt to identify the components of marital relationship.

Method: In this qualitative and content analysis-based study, 22 married couples were selected using purposive-voluntary sampling method, and semi-structured interviews were done until data saturation.

Results: Data analysis led to a key subject titled "marital quality" which its framework included ten components of "marital commitment", "religious beliefs", "marital relationship", "conflict resolution/problem-solving skills", "financial resources management", "having a purpose in life", "lack of interference by others", "recreation/leisure times", "equity", and "forgiveness".

Conclusion: The results of this study help educational and therapeutic centers to establish necessary programs, based on the identified factors, concerning families. Teaching these factors to couples helps them to prevent breakdowns in life, and to promote their satisfaction and quality in marital life.

Keywords: Family, Marital relationship, Couples, Qualitative research

Citation: Rajabi G, Kaveh-Farsani Z, Amanuelahi A, Khojasteh-Mehr R. **Identifying the Components of Marital Relationship: A Qualitative Study.** J Qual Res Health Sci 2018; 7(2): 172-87.

Received date: 09.04.2016

Accept date: 11.03.2018

Published: 05.07.2018

1- Professor, Department of Counseling, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

2- Assistant Professor, Department of Counseling, School of Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran

3- Associate Professor, Department of Counseling, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Corresponding Author: Zabihollah Kaveh-Farsani, Email: kavehfarsani@lit.sku.ac.ir