

## The Ideal Marriage Model: A Case Study of Couples Living in Mashhad

Mona Kargar<sup>1</sup>  
Hossein Kareshki<sup>3</sup>

Seyed Ali Kimiaee<sup>2</sup>  
Khodabakhsh Ahmadi Noude<sup>4</sup>

Received: 30/10/2024

Accepted: 31/12/2024

### Introduction

A high-quality marriage lays the foundation for a flourishing and productive human society (Glasser, 2022, p. 38), and an effective and high-quality marriage is characterized by marital stability and satisfaction. Studies indicate that marital satisfaction is a variable that directly and indirectly impacts the quality of life and its dimensions (Kasapoglu & Yabanigul, 2018, p. 250). On the other hand, divorce leads to a decline in physical health, the emergence of psychological problems, and a decrease in the social and economic status of family members. Therefore, there is a pressing need to understand the factors that contribute to an effective marriage.

According to research, factors such as commitment, love and intimacy, healthy communication, respect, and conflict resolution have been identified as contributors to a successful marriage. Given that marriage is a culturally dependent phenomenon, it can be argued that the necessity of conducting research in this area is greater in Iran. This is because studies on stable and satisfying marriages are either limited or require further elaboration. Moreover, to develop culturally tailored programs

---

1. PhD student, Department of Counseling Psychology and Education, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. m.m.kargar2002@gmail.com <https://orcid.org/0009-0007-1978-8087>

2. Associate Professor, Department of Counseling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Corresponding author. Kimiaee@um.ac.ir <https://orcid.org/0000-0003-1982-5902>

3. Associate Professor, Department of Counseling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. kareshki@um.ac.ir <https://orcid.org/0009-0003-1990-2365>

4. Professor, Behavior Science Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran. kh\_ahmady@yahoo.com <https://orcid.org/0000-0001-8969-8449>



COPYRIGHTS

© 2023 by the authors. Published by the General Office of Islamic Culture and Direction southern Khorasan. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

addressing family issues, there is a need for research rooted in the specific culture of each society.

However, the main concern of the researchers in this study was the rising divorce rate in Khorasan Razavi province compared to other provinces in the country. This raised the question: how is it that, within a shared cultural context, some couples succumb to the challenges and crises of life, leading to divorce, while others emerge successful? Thus, we sought to uncover the answer through the lived experiences of couples. Accordingly, the objectives of this study are:

- To identify the factors influencing an effective marriage.
- To develop a paradigmatic model of effective marriage factors based on the cultural context.

### **Methods**

This study employs a qualitative approach using the grounded theory method. The statistical population consists of all married couples in Mashhad in 2022 who had stable and satisfying marital lives. Purposeful sampling was used, and the sample size was determined based on data saturation. Data saturation was achieved after conducting individual interviews with 14 couples (28 participants). The collected data were analyzed immediately after the interviews, and the coding process was carried out in three stages: open coding, axial coding, and selective coding. Ultimately, by comparing and linking the extracted categories, a model for effective marriage was developed.

To ensure the validity and reliability of the collected data, Lincoln and Guba's (1989) four credibility criteria were applied. To guarantee data credibility, the results of each interview analysis were presented to the participants for review to confirm accuracy or make necessary adjustments. To ensure confirmability, the researcher minimized the influence of personal assumptions during data collection. For dependability and adequacy, the coding and categorization processes were conducted in multiple sessions with the research team and in the presence of research methodology experts, reaching the required consensus. To enhance the generalizability of the findings, an effort was made to select participants from diverse social, cultural, economic, and geographical backgrounds, focusing on successful couples in varying contexts.

### **Findings**

Following the interviews, confirmation of data saturation, and subsequent analysis and coding, a total of 225 open codes, 34 subcategories, and ultimately 4 main categories were identified, as presented in Table 1.

**Table 1.** Main and subcomponents from thematic analysis of the lived experiences of couples in effective marriages

| Main component                           |            | Subcomponent   |
|--|------------|--|
| Substrates and contexts                  |            | Appropriate and informed marriage, individual characteristics.   |
| Achievements of the marital relationship | Principles | Commitment and trust, respect, honesty, balance and fairness, consultation and coordination, forgiveness, individual freedom.  |
|  | Themes     | Love, appreciation, couple identity, intimacy, sexual satisfaction, relationship enhancement, support, cooperation, and companionship.   |
|  | Skills     | Mutual recognition and understanding, conflict management, healthy communication, marital adjustment, relationship dynamics, financial literacy.   |
| Facilitating factors                     |            | Respect and connection with families, protective attitudes, spirituality, hope and optimism, having children, a communication and support network with friends and relatives, and a good economic situation. |
| Consequences                             |            | Understanding happiness and satisfaction with life, feeling of security and peace, efficiency in life management, efficient parenting system.  |

This study aimed to deeply and qualitatively explore the features and experiences of stable and satisfying marriages while considering the role of culture in marital studies. The findings revealed that the contextual conditions of an effective marriage include factors such as a suitable marriage and positive individual traits, aligning with the findings of Atari et al. (2020) and Khodadadi-Sangdeh and Parhizkari (2023).

Based on the results of this study, the causal conditions for an effective marriage—events that predict or foster its occurrence and development—are the achievements of the marital relationship. These include commitment and trust, respect, honesty, fairness, consultation, forgiveness, love, appreciation, couple identity, intimacy, optimal sexual satisfaction, support, and cooperation. While all these factors have been corroborated in various studies, specific examples include the alignment of findings on commitment and forgiveness with Li et al. (2024), honesty with Kazim and Rafique (2021), love, intimacy, and effective communication with Beckett et al. (2023), sexual satisfaction with Vakili et al. (2024), and couple identity with Rahmati et al. (2020).

Facilitating factors for a successful marriage identified in this study include having children, supportive families of origin, protective attitudes, optimism, spirituality, maintaining familial connections, and favorable economic conditions. According to the study results, strategies employed by couples to achieve a successful marriage include developing skills such as mutual understanding, conflict management, healthy communication, relationship dynamism, and financial literacy. These findings align with those of Adler-Baeder et al. (2022) and Becotte et al. (2023). Overall, the study concludes that the outcomes of an effective marriage are a sense of happiness and satisfaction, feelings of security and peace, efficiency in life management, and effectiveness in parenting.



## References

- Abedini Chamgordani, S., & Niknejadi, F. (2022). Barresi naghsh-e mianji moghabele zoji va tafahom va hamahangi fekri dar erbat beine jazebehaye zanashoi va kefiyat-e zanashoi. [Examining the mediating role of couple coping and intellectual harmony in the relationship between marital attraction and marital quality]. *Rooyesh*, 10(12), 73-84. [In Persian]
- Abida Ajid, A., Khalid, M., Zartashia, K. J., & Minahil, A. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 3(2), 183-191.
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Adler-Baeder, F., Futris, T. G., McGill, J., Richardson, E. W., & Yildirim, E. D. (2022). Validating the couple relationship skills inventory. *Family Relations*, 71(1), 279-306. <https://doi.org/10.1111/fare.12590>
- Afruz, G. (2014). Ravanshenasi-e ezdevaj va shokoh-hamsari. [*The psychology of marriage and the glory of marriage*]. Tehran: University of Tehran Press. [In Persian]
- Anderson, S. H., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2018). Longitudinal test of forgiveness and perceived forgiveness as mediators between religiosity and marital satisfaction in long-term marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 46(2), 356-374. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1547667>
- Becotte, K., Brassard, A., Brault-Labbé, A., Gagné, L., & Péloquin, K. (2023). Positive relationship adaptation of couples transitioning to parenthood: An interpretative phenomenological analysis. *Family Relations*, 72(4), 2251-2269. <https://doi.org/10.1111/fare.12792>
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Marital and Family Therapy*, 46(1), 149-164. <https://doi.org/10.1111/jmft.12378>
- Darooneh, T., Ozgoli, G., Ozgoli, Z., & Nasiri, M. (2017). Barresi-e erbat-e avamele eghtesadi va jamiat shenakhti ba rezayat-e jensi va zanashui dar yes remuneration az zanane Irani dar salvage 1394-1395 [A study on the relationship of economic and demographic factors with sexual and marital satisfaction in a sample of Iranian women, 2015-2016]. *Journal of Isfahan Medical School*, 35(48), 50-56. [In Persian]
- Dehghani, Ch. F., & Dehghan, A. (2023). Predicting sexual satisfaction in Iranian women by marital satisfaction components. *Sexual and Relationship Therapy*, 38(1), 35-71. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1736279>
- Finkel, E. J. (2017). *The all-or-nothing marriage: how the best marriages work*. New York, NY: Dutton.

- Forouzanfar, A., & Fatehizadeh, M. (2023). Tabiin-e dade bonyad-e moraghebatgari zoji: yek pazhuheshe keifi. [A grounded theory study of couple caregiving: A qualitative study]. *Journal of Counseling Research*, 22(88), 4-35. [In Persian]
- Glasser, W. (2022). *Getting together and staying together: solving the mystery of marriage* (A. Sahebi Trans.). Saye Sokhan Publication. (Original work published 2000)
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2021). Take a Sad Song and Make it Better: Spousal Activity Limitations, Caregiving, and Depressive Symptoms Among Couples. *Social Science & Medicine*, 114081. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114081>
- Hatami Varzeneh, A., Esmaili, M., Farahbakhsh, K., & Borjali, A. (2016). Barrasi-e moghayeseii ezdevajhaye paydar-e rezayatmand va ezdevajhaye dar hal-e jodaii (motaleeye keifi). [A comparative analysis of satisfying stable marriages and marriages in the process of separation: A qualitative study]. *The Women and Families Cultural-Educational Journal*, 35, 7-39. [In Persian]
- Hooman, H.A. (2019). Rahnamaye amali pazhuheshe keifi. [A practical guide to qualitative research]. Tehran: Organization for the Study and Compilation of University Humanities Publication.
- Hormozi, M., Farahbakhsh, K., & Gholamzadehjofreh, M. (2024). Barresi-e koneshhaye ertebati dar ezdevajhaye movafagh. [Examining communicative actions in successful marriages: A qualitative study]. *Journal of Counseling Research*, 23(89), 61-63. [In Persian]
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, F. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence mode. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Iwasa, H., Yoshida, Y., & Ishii, K. (2024). Association of spousal social support in child-rearing and marital satisfaction with subjective well-being among fathers and mothers. *Behavioral Sciences*, 14(2), 1-11. <https://doi.org/10.3390/bs14020106>
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiol Health*, 41:e2019023 <https://doi.org/10.4178/epihe2019023>
- Kasapoglu, F., & Yabanigul, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 177-195. <https://doi.org/10.37898/spc.2018.3.2.0048>
- Kaveh Farsani, Z., Rajabi, GH., Amanuelahi, A., & Khojastehmehr, R. (2020). Tadvin-e model-e bumi kefiat-e zanashoi: pazhuhesh-e keifi bar asase nazariee zamineii. [Developing a local model of marital quality: A qualitative study based on grounded theory]. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(1), 60-71. [In Persian]
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 55-67. <https://doi.org/10.31580/jrpv3i1.1958>

- Khodadadi Sangdeh, J., & Parhizkari, H. (2023). Tadvine olguy-e mafhumi ezdevaj mobtani bar sireye hazrate amiralmomenin va hazrat sedighe tahere. [Developing a conceptual model of successful marriage based on the teachings of Imam Ali (AS) and Lady Fatimah al-Zahra (SA)]. *Journal of Counseling Research*, 22(87), 4-31. [In Persian]
- Khojastehmehr, R., Mohammadi, R., Sudani, M., & Abbaspur, Z. (2018). Tajrobeye zisteye fadakeri dar ezdevajhaye paydar. [Experiencing the essence of sacrifice in stable marriages]. *Journal of Counseling Research*, 17(65), 150-186. [In Persian]
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Happiness Studies*, 20, 1539–1561. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>
- Li, Q., & et al. (2024). Reciprocal associations between commitment, forgiveness, and different aspects of marital well-being among Chinese newlywed couples. *Family Process*, 63(2), 879-896. <https://doi.org/10.1111/famp.12909>
- Lyness, K. P. (2003). Extending emotionally focused therapy for couples to the contextual realm. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2(4), 19-32. [https://doi.org/10.1300/J398v02n04\\_02](https://doi.org/10.1300/J398v02n04_02)
- Margelisch, K., & et al. (2017). Marital stability, satisfaction, and well-being in old age: Variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health*, 21(4), 389-398. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197>
- Mazzuca, S., & et al. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- Meyer, K., Patel, N., & White, C. (2021). The relationship between perceived support and depression in spousal care partners: A dyadic approach. *Aging & Mental Health*, 25(10), 1830-1838. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1836474>
- Moore, Q., Wood, R. G., & Wu, A. Y. (2023). Impacts of healthy marriage and relationship education with integrated economic stability services. *Family Relations*, 72(4), 1422-1440. <https://doi.org/10.1111/fare.12877>
- Motaharinasab, A., Farahbakhsh, K., Borjali, A., & Farrokhi, A. (2022). Tadvin va eetebaryabi olguye rezayat-e zanashuii dar pandemiha va arzyabi-e asarbakhshi aan bar behzisti ravanshenakhti dar dorav-e korona. [Developing and validating a model of marital satisfaction during pandemics and evaluating its effectiveness on psychological well-being during the COVID-19 period]. *Journal of Counseling Research*, 22(85), 88-127. [In Persian]
- Motamedin, M. (2004). Taasir-e amuzesh-e rahbordhaye moghabele ba bavarhaye gheire makteghi va rezayatmandi-e zanashyiee zojhaye moraje konande be markaz moshavereye Ahvaz. [The impact of training coping strategies for irrational beliefs on marital satisfaction among couples visiting the Family

- Counseling Center of Welfare in Ahvaz]. (Unpublished master's thesis). Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz. [In Persian]
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1987). *Counselor's manual for PREPARE/ENRICH* (Rev. ed.). Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH, Inc.
- Parnell, K., Wood, N. D., & Schel, M. (2020). A gratitude exercise for couples. *Couple & Relationship Therapy*, 19(3), 212-229. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1687385>
- Postler, K. B., Helms, H. M., & Anastopoulos, A. D. (2022). Examining the linkages between marital quality and anxiety: A meta-analytic review. *Family Process*, 61(4), 1456-1472. <https://doi.org/10.1111/famp.12798>
- Prochaska, J., & Norcross, J. C. (2023). Systems of psychotherapy. (Y. Seyed Mohammadi, Trans.). Tehran: Ravan Publication. (Original work published 2018)
- Rahmati, B., Farahbakhsh, K., Motamedi, A., & Borjali, A. (2020). Olguye tahavole (maii) dar zojhay-e movafagh bar mabnaye nazariee zamine-ei. [The 'We' transformation model in successful couples based on grounded theory]. *Journal of Counseling Research*, 19(75), 252-289. [In Persian]
- Salimi, H., & Golmohammadian, M. (2023). Vakavi rahbordhey-e hefz-e rabeteje zoji dar zanan-e shaghel: tahlil-e keifi. [Exploring strategies for maintaining marital relationships among working women: A qualitative content analysis]. *The Women and Families Cultural-Educational Journal*, 18(62), 217-234. [In Persian]
- Samarisafa, J., Zarei, E., Najarpourian, S., & Mohammadi, K. (2022). Eraeeye olguy-e ezdevaje mojadad; yek pazhuheshe keifi. [Developing a model of satisfied remarriage: Qualitative research]. *Journal of Counseling Research*, 21(83), 4-16. [In Persian]
- Sanagooeizadeh, M. (2023). Shenasaai-e avamel-e mortabet ba keifiyat-zanashuui dar motaleaat-e Irani (1389\_1401). [Identifying factors related to marital quality in Iranian studies (2010-2022)]. *Journal of Counseling Research*, 22(87), 114-143. [In Persian]
- Sattarzadeh, N., Hakimi, S., & Shakibaifar, M. (2024). Tasir-e amuzesh-e ehghaghe jensi bar rezayat-e zanashoii va shadmani-e zendegi-e zanan-e azari: motalee nime tajrobi. [The impact of sexual rights education on marital satisfaction and life happiness among Azerbaijani women: A semi-experimental study]. *Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences*, 46(2), 188-198. [In Persian]
- Shifaw, Z. G. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249-260. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404>
- Slatcher, R. B., & Schoebi, D. (2017). Protective processes underlying the links between marital quality and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.09.002>
- Strauss, A., & Juliet, C. (2022). Basics of qualitative research. (A. Afshar, Trans.). Tehran: Ney Publication. (Original work published 1990).



- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Behboodi, Z., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal (GMJ)*, 3(6), 197-207. <https://doi.org/10.31661/gmjv6i3.641>
- Vakili, J., Kimiaei, S. A., Kareshk, H., & Amin Yazdi, S. A. (2024). Grounded theory approach in discovering the factors effective on the sexual communication of Iranian couples. *J Health Sci Surveillance Sys*, 12(2), 156-166.
- Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2021). Enhancing resilience in the transition to parenthood: A thematic analysis of parents' perspectives. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(4), 358-370. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1724916>
- Yousefi Afrashteh, M., & Hayati, M. (2023). Sakht va etebaryabi meghyas-e Irani 'khosbakhti Irani' mobtani bar motaleeye bumiye moalefehaye khanevade movafagh-e Irani. [Development and validation of the Iranian 'Marital Happiness' scale based on a study of the components of successful Iranian families]. *The Women and Families Cultural-Educational Journal*, 18(62), 39-65. [In Persian]
- Zareh, B., & Safyari Jafarabad, H. (2015). Motaleeye rabete avamel-e moaser bar mizane rezayat az zendegi zanashoi dar bein-e zanan va mardan mojaahel-e shahr-e tehran. [A study of the relationship between factors affecting marital life satisfaction among married women and men in Tehra]. *Social Psychological Studies on Women*, 13(1), 111-140. [In Persian]

## مقاله‌ی علمی - پژوهشی

## الگوی ازدواج کارآمد زوج‌های ساکن شهر مشهد

سید علی کیمیایی<sup>۲</sup>مونا کارگر<sup>۱</sup>خدابخش احمدی<sup>۴</sup>حسین کارشکی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۹

مشاهده‌ی مقاله‌ی منتشر شده: دوره‌ی ۱۸، شماره‌ی ۴

[http://www.farhangekhorasan.ir/article\\_212557.html](http://www.farhangekhorasan.ir/article_212557.html)

## چکیده

هدف پژوهش حاضر ارائه‌ی مدل بومی ازدواج‌های کارآمد براساس تجربه‌ی زیسته‌ی زوج‌های موفق است. این پژوهش به روش کیفی و با استفاده از رویکرد نظریه‌ی زمینه‌ای در سال ۱۴۰۱ انجام شد. مشارکت‌کنندگان این پژوهش زوج‌های ساکن مشهد بودند که ملاک‌های ورود به مطالعه را نیز داشتند. این ملاک‌ها عبارت بودند از: زن و شوهر هر دو ایرانی و ساکن مشهد باشند، حداقل ۱۵ سال از ازدواج‌شان سپری شده باشد، تنها یک بار ازدواج کرده باشند، ازدواج خود را موفق توصیف کنند، در مقیاس رضایت زناشویی انریچ (۱۹۷۸) نمره‌ی بالا کسب نمایند و شرایط

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.  
m.m.kargar2002@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-1978-8087>

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.  
kimiaee@um.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0003-1982-5902>

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.  
kareshki@um.ac.ir

<https://orcid.org/0009-0003-1990-2365>

۴. استاد مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.  
kh\_ahmady@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-8969-8449>



COPYRIGHTS

2023 by the authors. Published by the General Office of Islamic Culture and Direction southern Khorasan. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

مصاحبه‌ی حضوری را داشته باشند. در نهایت ۱۴ زوج (۲۸ نفر) با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند تا رسیدن به اشباع داده‌ها انتخاب و در پژوهش شرکت کردند. این افراد با استفاده از مصاحبه‌ی عمیق نیمه‌ساختاریافته مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها پس از جمع‌آوری و پیاده‌سازی، به شیوه‌ی سیستماتیک کدگذاری شد. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی ۲۲۵ کدباز، ۳۴ مؤلفه‌ی فرعی و ۴ مؤلفه‌ی اصلی شد که در قالب مدل پارادایمی با شرایط علی (اصول و دستاوردهای رابطه)؛ شرایط زمینه‌ای (ازدواج آگاهانه و ویژگی‌های فردی)؛ شرایط مداخله‌گر (خانواده‌ها، نگرش‌های سالم، معنویت، فرزند، شبکه ارتباطی - حمایتی و وضعیت اقتصادی)؛ راهبردها (مهارت‌های زناشویی)؛ پیامدها (خوشبختی، آرامش، مدیریت زندگی و والدگری مطلوب) ارائه و مقوله‌ی مرکزی با عنوان «آنچه ازدواج را کارآمد ساخت» انتخاب شد. متخصصان می‌توانند مدل به‌دست آمده از این پژوهش را در مشاوره‌های پیش از ازدواج به‌کارگیرند و همچنین با بهره‌گیری از یافته‌های این پژوهش در افزایش پایداری و رضایتمندی زندگی زناشویی، به خانواده‌ها و جامعه کمک نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** ازدواج کارآمد، ازدواج موفق، پایداری زناشویی، ثبات زناشویی، رضایت

زناشویی.

#### مقدمه

ازدواج باکیفیت که ثمره‌ی آن احساس خوشبختی و آرامش زوجی و خانوادگی باشد، زمینه‌ساز جامعه‌ی انسانی بالنده و ثمربخش است (گلسر، ۱۴۰۱: ۳۸)؛ زیرا ازدواج، مبحثی نیست که منحصر به دو نفر باشد، بلکه ازدواج رویدادی است که هم به خانواده و هم جامعه مرتبط است. از آنجایی که ازدواج بنیان تشکیل خانواده است، پس هر فردی ثمره‌ی یک ازدواج است که می‌توان آن را کارآمد یا ناکارآمد دانست. در روابط زناشویی، روابطی را می‌توان "کارآمد" دانست که رضایت‌بخش و پایدار هستند (Adler-Baeder, & et al., 2022: 280)؛ بنابراین، یک ازدواج کارآمد با پایداری و رضایت زناشویی شناخته می‌شود. شناسایی جنبه‌های خاص روابط زناشویی که به پایداری زناشویی کمک می‌کند، می‌تواند به متخصصان و محققان کمک کند تا انواع خاصی از تعاملات زناشویی را هدف قرار دهند که ممکن است شادی و طول عمر روابط را افزایش دهد و در نتیجه از برخی موارد طلاق جلوگیری کند (Karimi, Bakhtiyari, & Masjedi Arani, )

1: 2019). اگرچه ارتباط مثبت بین ازدواج پایدار، رفاه و سلامت ثابت شده است، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این تأثیر در درجه‌ی اول به کیفیت ازدواج بستگی دارد نه به خودِ ازدواج (Margelisch, & et al., 2017: 2). بر همین اساس یک فاکتور اساسی برای تعیین کیفیت ازدواج، رضایت زناشویی است.

مطالعات مرتبط با رضایت زناشویی حاکی از این است که رضایت از ازدواج متغیری است که بر کیفیت زندگی و ابعاد آن به طور مستقیم و غیرمستقیم تأثیرگذار است (Kasapoglu, & Yabanigul, 2018: 250). برای مثال، افرادی که روابط صمیمانه و رضایت زناشویی بالایی دارند در مقایسه با کسانی که از یک زندگی زناشویی رضایتمند بی‌بهره‌اند، طول عمر بیشتری دارند (Lawrence, & et al., 2019: 1539)، از سلامت بدنی بالاتری برخوردارند (Slatcher, & Schoebi, 2017: 148) و برای فرزندانشان پدر و مادر بهتری هستند (Iwasa, Yoshida, & Ishii, 2024: 1). از طرف دیگر، از هم پاشیدن زندگی زناشویی منجر به کاهش سلامت جسمانی، ایجاد و افزایش مشکلات روانی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی برای همهی افراد خانواده (زن و شوهر و فرزندان) می‌شود؛ لذا با گسترش نگرانی‌ها از گسستگی پیوندهای زناشویی، ما نیاز بیشتری به فهم عواملی که موجب افزایش پایداری و رضایت زندگی زوج‌ها می‌شود، احساس می‌کنیم؛ عواملی که می‌تواند آن‌ها را در برابر چالش‌های زندگی محافظت کند.

### پیشینه‌ی پژوهش

با توجه به اینکه موضوع ازدواج، موضوعی وابسته به فرهنگ است، می‌توان گفت ضرورت انجام پژوهش‌های مختلف در این زمینه در ایران بیشتر است، زیرا جستجوهای پژوهشگر در منابع اطلاعاتی نشان داد که پژوهش درباره‌ی ازدواج‌های پایدار رضایتمند اندک‌اند یا نیاز به کامل شدن دارند؛ زیرا اغلب تحقیقات در ایران صرفاً به بررسی رابطه و یا اثربخشی یک عامل در موفقیت یک رابطه اختصاص یافته و فاقد همه‌جانبه‌نگری لازم است. به طور مثال خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۷) تجربه‌ی زیسته‌ی فداکاری را در ازدواج‌های پایدار بررسی نموده‌اند و نتایج پژوهش حاتمی‌ورزنه و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد مقوله‌ی مرکزی ازدواج‌های پایدار و رضایتمند، حرکت

به سمت بالندگی ازدواج است که متغیر علی آن مقوله‌ی شکل‌گیری درست ازدواج می‌باشد. به‌طور خلاصه، طبق پژوهش‌های انجام‌شده‌ی خارجی و داخلی، مهم‌ترین عواملی که به عنوان پایداری و رضایتمندی زندگی زناشویی ذکر شده‌اند، عبارت‌اند از: متعهد بودن به همسر و ازدواج (Clyde, Hawkins, & Willoughby, 2020; Hou, Jiang, & Wang, 2019)؛ روابط صمیمی و عاطفی (Postler, Helms, & Anastopoulos, 2022)؛ ارتباط سالم (Shifaw, 2024; Abreu-Afonso, Ramos, Queiroz-Garcia, & Leal, 2022)؛ احترام (Kazim & Rafique, 2021)؛ شیوه‌ی مناسب حل تعارض (Abida Abida Ajid, & et al., ) (2024; Shifaw, 2024).

اگرچه عوامل موثر بر رضایت زناشویی بارها توسط محققین مطرح شده است، اما پیچیدگی مفهوم ازدواج موفق و کارآمد، رضایت زناشویی و عوامل بسیار گوناگون تأثیرگذار در آن، عرصه‌ی چالش برانگیزی را به وجود آورده است؛ لذا هنوز عوامل واقعی موثر بر رضایت زناشویی شناخته نشده‌اند. شاید به این دلیل که بیشتر این پژوهش‌ها بر روابطی که رضایتمند و بلندمدت هستند تمرکز نکرده‌اند، بلکه بر متغیرهایی تمرکز کرده‌اند که دلیل از هم پاشیدن ازدواج‌ها هستند. اخیراً در دنیا گرایشی پیدا شده است که به جای تمرکز بر عوامل موثر بر طلاق همسران، بر روی ازدواج‌هایی که پایدار و رضایتمند مانده‌اند تمرکز کرده است که در آن، به جای بررسی تعارضات زناشویی و علل و انواع طلاق، رضایت زناشویی، صمیمیت زناشویی و کیفیت رابطه‌ی زوج مورد تأکید و بررسی قرار می‌گیرد (Young, Roberts, & Ward, 2021: 359)؛ زیرا تمرکز بر اینکه چه عواملی به پایداری زندگی‌های زناشویی می‌انجامد، موجب به دست آمدن تصویری می‌گردد که می‌تواند در امر ایجاد و ترویج زندگی‌های زناشویی پایدار در جامعه سازنده باشد. بدیهی است شکل‌گیری یک ازدواج موفق و پایدار و به دنبال آن رضایت زناشویی، نمی‌تواند از اثرات فرهنگی و قومی به دور باشد و متخصصان و مشاوران آینده باید از تفاوت‌های فرهنگی در پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی و عوامل طلاق در زوجها آگاه باشند (Kazim & Rafique, 2021: 62)؛ به همین دلیل امروزه جوامع مختلف به دنبال الگوهای بومی در زمینه‌ی تحکیم، بهبود و ارتقا سلامت خانواده و زوجها هستند (یوسفی افراشته و حیاتی، ۱۴۰۲: ۴۰)؛ لذا برای داشتن برنامه‌ها و الگوهای بومی در مسائل خانواده نیاز به پژوهش‌های بومی و مبتنی بر فرهنگ همان جامعه وجود

دارد و با توجه به اینکه اغلب پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه‌ی زندگی زناشویی موفق، در ساختار فرهنگی و اجتماعی متفاوت از فرهنگ ایران صورت گرفته است (حاتمی ورزنه و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۲)، توجه به انجام پژوهش‌های مختلف در این زمینه در بافت فرهنگی کشورمان و حتی در بافت فرهنگی شهرهای مختلف کشورمان، ضرورت پیدا می‌کند. نکته‌ی مهم دیگر در مورد مطالعات حوزه‌ی خانواده، که در این پژوهش مدنظر قرار گرفته، این است که افراد به دلیل حریمی که برای خود قائل‌اند اسرار و درونیاتشان را معمولاً بازگو نمی‌کنند و این موضوع در خانواده‌های ایرانی بیشتر است؛ به همین دلیل مطالعات کیفی با هدف بررسی عمقی پدیده‌های دارای حساسیت از سوی مشارکت‌کنندگان و همچنین پدیده‌های در حال تغییر مبتنی بر فرهنگ، به طور خاص از منظر افرادی که تجربه‌ی عینی از آن پدیده دارند، می‌تواند اطلاعات مفیدتری در اختیار پژوهشگران و دست‌اندرکاران حوزه ازدواج و خانواده قرار دهد (هومن، ۱۳۹۸: ۱۸)، اما اکثر پژوهش‌های کیفی در حوزه‌ی ازدواج موفق و رضایت زناشویی در جامعه‌ی غیرایرانی صورت گرفته‌اند. اکثر صاحب‌نظران حوزه‌ی علوم رفتاری، مطالعات کیفی را وابسته به بافت می‌دانند و تعمیم یافته‌ها از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر را نامعقول قلمداد می‌کنند؛ بنابراین نیاز به مطالعات کیفی و بومی در این زمینه وجود دارد. از طرف دیگر همان‌طور که اشاره شد، در مطالعات کیفی اندکی که در ایران صورت گرفته، با بررسی یک گروه نمونه‌ی ۱۰ تا ۱۵ موردی (آن هم به صورت فردی نه به صورت زوج)، برخی عوامل مربوط به ازدواج موفق استخراج شده است اما پژوهش کیفی حاضر از گستردگی بیشتری برخوردار است و مطالعه‌ی کیفی روی ۲۸ مورد، به صورت زوج (زن و شوهر)، در شهر مشهد برای اولین بار انجام شده است. اما آنچه بیشتر از همه موجب ایجاد دغدغه‌ی ذهنی برای پژوهشگر شد، سبقت گرفتن آمار طلاق در استان خراسان رضوی نسبت به سایر استان‌های کشور بود. آمارها نشان می‌دهد استان خراسان رضوی، برای چندین سال متوالی بعد از استان تهران، بیشترین آمار ثبت طلاق را به خود اختصاص داده است؛ و سؤالی که در راستای این دغدغه برای پژوهشگر پیش آمد این بود که: چه طور می‌شود در یک بافت فرهنگی مشترک (مانند شهر مشهد) برخی زوجها در دست و پنجه نرم کردن با بحران‌ها و چالش‌های زندگی به سمت طلاق کشیده می‌شوند اما برخی زوجها موفق و سربلند بیرون می‌آیند؟ لذا تصمیم بر آن شد پاسخ، از طریق تجارب عینی پدیده‌های واقعی یعنی خود زوجها کشف

شود. زیرا شناسایی شاخص‌های موجود می‌تواند به‌عنوان یک راهنمایی کاربردی برای مشاوران، درمانگران و زوج‌های ایرانی به‌شمار آید؛ بنابراین در این پژوهش بسترها، عوامل مداخله‌گر، موانع، راهکارها و پیامدهای ازدواج کارآمد از دیدگاه زوج‌های راضی شناسایی و در نهایت نتایج این پژوهش در قالب یک مدل مفهومی تدوین خواهد شد. از این رو، هدف پژوهش حاضر تدوین مدل پارادایمی عوامل ازدواج کارآمد مبتنی بر بافت فرهنگی می‌باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

در پژوهش حاضر، از رویکرد کیفی و روش نظریه‌ی مبنایی یا گراند تئوری استفاده شده است که یک روش استقرایی و با رویکرد کاملاً نظام‌مند است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه زوج‌های شهر مشهد در طی سال ۱۴۰۱ می‌باشد که زندگی زناشویی پایدار و رضایتمندی داشتند. در این پژوهش، از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و معیارهای ورود به مطالعه شامل این موارد بود: زن و شوهر هر دو ایرانی باشند، حداقل ۱۵ سال از ازدواج‌شان سپری شده باشد، تنها یک بار ازدواج کرده باشند، ازدواج خود را موفق توصیف کنند، در مقیاس رضایت زناشویی انریچ نمره‌ی بالا کسب نمایند و شرایط مصاحبه‌ی حضوری را داشته باشند. جهت تعیین حجم نمونه از معیار اشباع داده‌ها استفاده شد که پس از مصاحبه‌ی انفرادی با ۱۴ زوج (۲۸ نفر) داده‌ها به درجه‌ی اشباع رسید.

### ابزار سنجش

- پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup> (EMC): این پرسش‌نامه توسط اولسون<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۷۸) ساخته شد. در ایران فرم کوتاه ۴۷ سؤالی آن نیز توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) تهیه و ضریب اعتبار پرسش‌نامه ۰/۹۵ گزارش شد. معتمدین (۱۳۸۳) برای بررسی روایی سازه پرسش‌نامه انریچ، از پرسش‌نامه سازگاری زناشویی استفاده کرد که ضریب همبستگی ۰/۶۵ ر در سطح معناداری (P=0/01) به‌دست آورد، همچنین برای بررسی پایایی پرسش‌نامه نیز، از همسانی درونی (آلفای کرونباخ و تنصیف) استفاده کرد که مقدار آن را به ترتیب ۰/۵۷ و ۰/۶۱ گزارش

1. ENRICH Marital Satisfaction (EMS)

2. Olson

داده است. در پژوهش حاضر، پرسش‌نامه انریچ به‌عنوان ابزاری برای اطمینان از این‌که زوج‌های انتخاب‌شده شرایط ورود به پژوهش را دارند مورد استفاده قرار گرفت. زوج‌ها برای انتخاب به‌عنوان نمونه باید نمره‌ی بالا و خیلی بالا در پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ را کسب می‌کردند.

- **مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته:** داده‌های این پژوهش از طریق مصاحبه‌ی عمیق نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. مدت مصاحبه برای هر فرد بین ۴۵ الی ۷۰ دقیقه متغیر بود. جهت رعایت مسائل اخلاقی در طی پژوهش به این موارد نیز توجه شد: کسب اجازه از افراد و جلب رضایت آن‌ها برای ضبط مصاحبه‌ها، توضیح دقیق هدف انجام پژوهش برای شرکت‌کنندگان، حفاظت از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین، حق انصراف از پژوهش در تمامی مراحل تحقیق، در نظر گرفتن یک هدیه یا حمایت مالی برای شرکت‌کنندگان.

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

بعد از انتشار یک فراخوان به همراه پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ در بین والدین دانش‌آموزان نواحی هفتگانه‌ی مشهد، براساس ملاک‌های ورود و نمره‌ی رضایت زناشویی کسب شده و همچنین انجام گفتگوی تلفنی مختصر، پایش اولیه صورت گرفت. در این مرحله حدود ۶۰ زوج شناسایی شدند که تمایل به همکاری نیز داشتند. از بین این ۶۰ زوج شناسایی شده، تا زمان اشباع داده‌ها، زوج‌هایی برای انجام مصاحبه حضوری انتخاب شدند اما به منظور افزایش کیفیت پژوهش حاضر، سعی بر آن شد، نمونه‌ها به ترتیب از بافت‌های متنوع اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و جغرافیایی مشهد انتخاب شوند. واضح است که با در نظر گرفتن این میزان تنوع، شرایط لازم برای کسب اطلاعات غنی‌تر، امکان اکتشاف در نمونه‌های نزدیک‌تر به واقعیت جامعه و پیشگیری از اشباع زودهنگام داده‌ها فراهم شده است.

پس از انجام مصاحبه‌ها، داده‌های جمع‌آوری‌شده بلافاصله مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. فرایند تحلیل در روش داده بنیاد، کدگذاری داده‌ها است. کدگذاری شامل خرد کردن داده‌ها، ایجاد مفاهیم و مقوله‌ها و سپس در کنار هم قرار دادن مقوله‌های مرتبط به هم است (استراوس و کربین، ۱۴۰۱: ۱۲۳). در این پژوهش، کدگذاری در سه مرحله شامل کدگذاری باز، کدگذاری



محوری و کدگذاری گزینشی انجام شد. در نهایت با مقایسه و مرتبط ساختن مقوله‌های استخراج شده مدل ازدواج کارآمد تدوین شد.

جهت اعتبار و اطمینان داده‌های جمع‌آوری شده از چهار شاخص اعتبار لینکلن و گابا<sup>۱</sup> (1989) استفاده شد. به منظور تضمین قابلیت اعتبار داده‌ها، با صرف زمان کافی جهت جمع‌آوری داده‌ها و همچنین مرور مکرر داده‌ها جهت تحلیل آن‌ها، نتایج حاصل از تحلیل هر مصاحبه، مجدد به شرکت‌کنندگان ارائه تا صحت و سقم مطالب تأیید و یا تغییرات لازم اعمال شود. به منظور تضمین قابلیت تصدیق، پژوهشگر سعی نمود تا پیش‌فرض‌های خود را تا حد امکان در فرایند جمع‌آوری داده‌ها دخالت ندهد؛ به این منظور پژوهشگر باید از ذهنیات قبلی، ارزش‌ها و عقاید خود در فرایند پژوهش آگاه باشد و از طریق یادداشت کردن احساسات و افکار خود، به افزایش آگاهی خود کمک کند. به منظور تضمین قابلیت اطمینان و کفایت، از راهنمایی و نظارت افراد خبره در حوزه‌ی تحقیق و روش تحقیق استفاده شد؛ به‌طوری‌که کدگذاری‌ها و مقوله‌بندی‌ها در جلسات متعدد با همکاری تیم پژوهش در حضور متخصصان حوزه‌ی روش تحقیق صورت گرفت تا به اجماع لازم منتهی شد. جهت افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها، سعی بر آن شد انتخاب نمونه از زوج‌های موفق در بافت‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و جغرافیایی صورت گیرد. همچنین در پژوهش جاری سعی بر آن شد تا حد امکان، از عناوین مطرح شده توسط شرکت‌کننده‌ها در نامگذاری کدها و مقوله‌ها استفاده شود تا تحلیل‌ها عینی‌تر شود و منجر به افزایش اعتبار پژوهش نیز گردد.

### یافته‌های پژوهش

نمونه‌ی مورد مطالعه ۲۸ نفر (۱۴ زوج) از زوج‌های دارای زندگی زناشویی رضایتمند و پایدار بودند که در محدوده‌ی سنی ۳۵ تا ۵۵ سال و طول مدت ازدواجشان در محدوده‌ی ۱۵ تا ۳۳ سال بود و از لحاظ مدرک تحصیلی ۱ نفر زیر دیپلم، ۷ نفر دیپلم، ۵ نفر فوق دیپلم، ۱۰ نفر لیسانس، ۳ نفر فوق لیسانس و ۲ نفر دارای مدرک دکتری بودند و همه آن‌ها در مقیاس رضایت زناشویی انریچ نمره‌ی بالاتر از ۱۸۸ (یعنی بیش از ۸۰ درصد نمره) را کسب نمودند که بیانگر

رضایت زناشویی بالای آن‌ها بود و نتایج در جدول ۱ ارائه شده است. پس از انجام مصاحبه‌ها و اطمینان از اشباع داده‌ها و سپس تجزیه و تحلیل و کدگذاری آن‌ها، در مجموع ۲۲۵ کد باز، ۳۴ مقوله‌ی فرعی و در نهایت ۴ مقوله‌ی اصلی استخراج شد. که با ذکر فراوانی کدها در جدول ۱ آورده شده است و همچنین نتایج حاصل در قالب مدل پارادایمی از ازدواج کارآمد در شکل ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. مؤلفه‌های اصلی و فرعی استخراج شده از تحلیل موضوعی بر روی تجارب زیسته زوج‌های

دارای ازدواج کارآمد

| مؤلفه اصلی                 | مؤلفه فرعی  |
|----------------------------|---|
| ۱-بسترها و زمینه‌ها        | ازدواج مناسب و آگاهانه (۷ کدباز با ۵۶ فراوانی)، ویژگی‌های فردی (۹ کدباز با ۴۹ فراوانی).   |
| ۲-دستاوردهای رابطه زناشویی | تعهد و اعتماد متقابل (۸ کدباز با ۸۸ فراوانی)، احترام متقابل (۸ کدباز با ۵۶ فراوانی)، صداقت و شفافیت (۴ کدباز با ۴۹ فراوانی)، تعادل و انصاف در ابعاد مختلف زندگی (۶ کدباز با ۴۵ فراوانی)، مشورت و هماهنگی (۵ کدباز با ۴۰ فراوانی)، بخشش و گذشت (۷ کدباز با ۳۹ فراوانی)، احترام به استقلال و آزادی فردی یکدیگر (۶ کدباز با ۳۷ فراوانی).   |
|                            | عشق و اشتیاق (۱۰ کدباز با ۱۴۶ فراوانی)، توجه‌کردن و قدردانی (۱۱ کدباز با ۱۲۴ فراوانی)، هویت زوجی قوی (۸ کدباز با ۱۲۲ فراوانی)، صمیمیت زناشویی (۶ کدباز با ۷۷ فراوانی)، رابطه‌ی جنسی مطلوب (۸ کدباز با ۷۷ فراوانی)، اولویت دادن به رابطه زناشویی و ارتقای رابطه (۸ کدباز با ۷۷ فراوانی)، حمایت و مراقبت (۷ کدباز با ۷۷ فراوانی)، همکاری و همراهی (۵ کدباز با ۷۵ فراوانی).                      |
|                            | شناخت و درک همدلانه متقابل (۹ کدباز با ۹۱ فراوانی)، رسیدگی و مدیریت تعارض (۱۰ کدباز با ۹۰ فراوانی)، ارتباط سالم زناشویی (۷ کدباز با ۸۸ فراوانی)، سازگاری و انعطاف پذیری زناشویی (۹ کدباز با ۸۰ فراوانی)، پویایی، تنوع و خلاقیت در رابطه زناشویی (۹ کدباز با ۷۵ فراوانی)، سواد مالی (۵ کدباز با ۳۰ فراوانی).   |
| ۳-عوامل تسهیل‌گر           | حفظ احترام و ارتباط با خانواده‌های اصلی (۷ کدباز با ۷۳ فراوانی)، نگرش‌های محافظت‌کننده (۴ کدباز با ۷۱ فراوانی)، وجود معنویت در زندگی (۵ کدباز با ۵۶ فراوانی)، امیدواری و خوش‌بینی در زندگی (۳ کدباز با ۳۲ فراوانی)، وجود فرزند در زندگی (۳ کدباز با ۲۵ فراوانی)، وجود شبکه ارتباطی و حمایتی با دوستان و اقوام (صله رحم) (۴ کدباز با ۲۲ فراوانی)، وضعیت اقتصادی مناسب (۳ کدباز با ۲۰ فراوانی). |
| ۴-پیامدها                  | درک خوشبختی و رضایت از زندگی (۴ کدباز با ۴۸ فراوانی)، احساس امنیت و آرامش (۳ کدباز با ۵۶ فراوانی)، کارآمدی در مدیریت زندگی (۹ کدباز با ۴۷ فراوانی)، نظام والدینی کارآمد (۸ کدباز با ۸۴ فراوانی).  |



شکل ۱. مدل پارادیمی ازدواج کارآمد (عوامل تداوم‌بخش و رضایت‌بخش زندگی زناشویی)

پس از هر مصاحبه که زمان هر مصاحبه بین ۴۵ الی ۷۰ دقیقه متغیر بود، پژوهشگر عبارات و نقل قول‌هایی را که به درک تجربه‌ی افراد از پدیده‌ی مورد نظر یعنی ازدواج کارآمد زوج‌ها دلالت داشتند مشخص نمود. بعد از مشخص نمودن عبارات‌های مفهومی براساس آن‌ها کدهای باز استخراج شدند. این مرحله از طریق فرایند مقایسه‌ای، کشف شباهت‌ها و تفاوت‌های مفاهیم، بررسی و مرور مکرر عبارات‌ها انجام شد و مفاهیم شبیه به هم در یک مقوله قرار گرفتند و مضامین فرعی را شکل دادند و در نهایت آن‌ها براساس شباهت‌ها و تفاوت‌هایشان مورد ارزیابی قرار گرفتند و کدهای محوری استخراج شد. کدهای به دست آمده در طی فرایندی رفت و برگشتی با صرف زمان زیاد و درگیری نزدیک و مستمر با داده‌ها شناسایی شدند. به طور خلاصه براساس فرآیندی که شامل استخراج عبارات مفهومی از نقل قول‌ها؛ استخراج کدهای باز؛ استخراج مؤلفه‌های فرعی؛ و در نهایت استخراج مؤلفه‌های اصلی (کدهای محوری) بود، مدل پارادیمی تدوین گردید که در زیر به برخی برای نمونه اشاره می‌گردد:

- ۱- بسترها و زمینه‌ها (مضمون اصلی): ازدواج متناسب و آگاهانه (مضمون فرعی): داشتن ملاک و معیار برای انتخاب همسر (کدباز): آقای شماره‌ی ۱۲ بیان کردند: «هن دنبال کسی بودم که با معیارهای من تناسب داشته باشه که خدا روشکر انگار واسه هم ساخته شدیم.»

۲- درون‌مایه‌ی رابطه زناشویی (مضمون اصلی): تعهد و اعتماد متقابل (مضمون فرعی): رعایت حدود مرز در ارتباط با جنس مخالف (کدباز): آقای شماره‌ی ۴ بیان کردند: «من چون تو بانک کار می‌کنم و سروکارم با خانم‌ها هم زیاده، همیشه تلاش کردم اون محدوده رو رعایت کنم و به خانم‌ها اجازه ندم که از یه حریمی عبور کنن و هیچ وقت حلقه‌مو مخصوصا تو محل کار از دستم در نمی‌ارم.»

۳- عوامل تسهیل‌گر (مضمون اصلی): حفظ احترام و ارتباط با خانواده‌های اصلی (مضمون فرعی): خود را جزئی از خانواده همسر دانستن (کدباز): خانم شماره‌ی ۹ بیان کردند: «اگه برای هر یک از اعضای خانواده خودم مسئله‌ای پیش بیاید، هر کاری از دستش بر بیاد براشون انجام می‌ده. اصلا دریغ نمی‌کنه و خانواده‌ی من رو خانواده‌ی خودش می‌دونه و من هم متقابلا همچین حسی دارم نسبت به خانوادش.»

۴- پیامدها (مضمون اصلی): احساس امنیت و آرامش (مضمون فرعی): منبع آرامش بودن همسر (کدباز): «آقای شماره‌ی ۹ گفت: «وقتی مشکلی برام پیش میاد حالا چه مربوط به کار یا هر چی، می‌دونم تنها کسی که می‌تونه آرومم کنه و با حرفاش آرامش می‌گیرم خانمم.»

## بحث و نتیجه‌گیری

موفقیت در ازدواج با دو شاخص اصلی پایداری و رضایت زناشویی، مفهومی چندبعدی است و دستیابی به آن مستلزم وجود عوامل متعددی است و در این مطالعه سعی بر این بود که علاوه بر در نظر داشتن نقش فرهنگ در مطالعات حوزه‌ی زناشویی، به بررسی عمیق و کیفی آن دسته از ویژگی‌ها و تجارب زندگی‌های زناشویی پایدار و رضایتمند پرداخته شود که در قالب یک مدل کنار هم قرار می‌گیرند و این الگوی پارادایمی استخراج شده، بیانگر نحوه‌ی تعامل این عوامل است. در این مدل مفهومی، «ازدواج کارآمد» به عنوان پدیده‌ی مرکزی انتخاب شد زیرا پاسخ به این سوال تمام مفاهیم ارائه شده در این مدل را در برمی‌گیرد.

### - شرایط زمینه‌ای

براساس این الگو شرایط زمینه‌ای آن دسته از عواملی هستند که زمینه را برای بروز شرایط علی فراهم می‌کنند و قبل از شکل‌گیری زندگی مشترک این عوامل وجود داشته‌اند. لذا مضمون «بسترها و زمینه‌ها»، که شامل عواملی چون ازدواج مناسب و آگاهانه و ویژگی‌های مثبت فردی بود، جزء شرایط زمینه‌ای موفقیت در ازدواج محسوب گردید. در مصاحبه با زوج‌های مشارکت‌کننده در این پژوهش، که کارآمدی ازدواج خود را باور داشتند، مشخص شد ازدواج آن‌ها بر پایه‌ی تناسب، تشابه، شناخت، آگاهی و آمادگی بوده و با انگیزه‌ها، معیارها و دلایل مناسب شکل گرفته است؛ و در بسیاری از آن‌ها ویژگی‌های مثبت مانند خوش اخلاقی و شوخ طبعی، صبوری، مسئولیت‌پذیری، مدیریت هیجان و... وجود داشت. در تأیید این یافته‌ها، پژوهش آتاری<sup>۱</sup> و همکاران (2020) نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی همسر مانند مهربانی و همچنین وجود تناسب در خانواده‌ها مهم‌ترین عوامل مرتبط با ترجیحات همسر در سه کشور ایران، پاکستان و ترکیه هستند. علاوه بر این، تأثیر انتخاب آگاهانه در ازدواج در پژوهش‌های خدادادی سنگده و پرهیزکاری (۱۴۰۲) و ثمری‌صفا و همکاران (۱۴۰۱) مورد تأیید قرار گرفته است. از طرف دیگر مازوکا<sup>۲</sup> و همکاران (2019) نشان داد که در ازدواج‌های طولانی‌مدت، تعامل دوتایی بر کیفیت زناشویی تأثیرگذارتر است تا ویژگی‌های ثابت درون فردی. این امر گواهی بیشتر بر این واقعیت

---

1. Atari  
2. Mazzuca

است که الگوهای تعامل در روابط بلندمدت می‌توانند تفاوت‌های فردی در تأثیرات عاطفی<sup>۱</sup> را نادیده بگیرند و این در واقع بیانگر نقش مهم دستاوردهای رابطه‌ی زناشویی بر رضایتمندی زناشویی است که در این پژوهش این دستاوردها تحت عنوان شرایط علی در مدل پارادایمی لحاظ شده است.

#### - شرایط علی

براساس این الگو، شرایط علی مجموعه وقایع و دلایلی است که وقوع یا گسترش پدیده را پیش‌بینی می‌کند؛ لذا در این پژوهش دستاوردهای رابطه‌ی زناشویی به صورت مجموعه‌ای از اصول و درون‌مایه‌های رابطه، در شکوفایی ازدواج کارآمد نقش مهمی دارند.

براساس یافته‌های این پژوهش، زوجها موفق و رضایتمند در رابطه‌ی خود اصولی را در نظر دارند که زندگی زناشویی خود را بر آن بنا کرده‌اند، اصولی از جنس تعهد و اعتماد، احترام، صداقت، عدالت، مشورت و بخشش، که در ادامه به تبیین هر یک پرداخته شده است.

متعهد و قابل اعتماد بودن به عنوان یکی از یافته‌های پژوهش حاضر، می‌تواند دربرگیرنده مجموعه رفتارها و خصوصیتی باشد که بیانگر احساس مسئولیت نسبت به رابطه‌ی زناشویی و مراقبت از آن است که یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌ها در هر رابطه‌ی صمیمانه‌ای به خصوص ازدواج است که تداوم آن را تضمین و ارتقا یا انحلال آن را تعیین می‌کند که این مقوله با یافته‌های پژوهش‌های متعددی از جمله لی<sup>۲</sup> و همکاران (2024) هم راستا است. از دیگر اصول مهم این زوجها در زندگی مشترک احترام متقابل و صداقت بود. برخی از آنها، از همان ابتدا، این اصول را در رابطه‌ی خود عنوان کرده بودند و برخی دیگر، بدون آنکه در مورد آنها به توافق رسیده باشند، آن را در زندگی عملی می‌کردند. آنها حتی در اختلافاتشان احترام همدیگر و خانواده‌ها و ارزش‌های یکدیگر را حفظ می‌کردند و در زمینه‌ی صداقت و شفافیت اذعان داشتند که هیچ چیز مخفی و پنهان از همدیگر ندارند و همسرشان را در جریان اکثر امور از جمله امور مالی قرار می‌دهند و این یافته‌ها با پژوهش‌های شناگویی زاده (۱۴۰۲)، کاظم و رفیق (2021) و کاوه-فارسانی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. از دیگر موضوعاتی که زوج‌های رضایتمند در تمام

1. Emotional influences

2. Li

مصاحبه‌های این پژوهش بارها به آن اشاره کردند؛ اصل بخشش، گذشت و فداکاری آن‌ها در زندگی مشترک بود. آن‌ها معتقد بودند ازدواج همان قدر که به معنای به دست آوردن است، به معنای بخشیدن و گذشت کردن هم هست و باور داشتند که اگر این مسئله را فراموش کنند، ادامه‌ی زندگی مشترک سخت خواهد شد. بر همین اساس نیز محققان شواهدی یافته‌اند که نشان می‌دهد افزایش بخشش با افزایش رضایت زناشویی مرتبط است؛ از جمله یافته‌های مطالعات لی و همکاران (2024) و اندرسون<sup>۱</sup> و همکاران (2018). طبق گزارشات زوج‌های این پژوهش، مشورت کردن و هماهنگ بودن آن‌ها با یکدیگر به عنوان یک اصل در زندگی، به واسطه‌ی اینکه توانسته مانع از ایجاد خیلی از اختلاف‌نظرها و تعارضات شود، سهم بسزایی در رضایتمندی زناشویی آن‌ها داشته‌است که یافته‌ی پژوهش سلیمی و گل‌محمدیان (۱۴۰۲) نیز بیانگر این موضوع است. مورد دیگری که در سراسر رابطه‌ی این زوج‌ها به چشم می‌خورد، توجه به رعایت تعادل و انصاف در جنبه‌های مختلف زندگی اعم از مسئولیت‌ها، رفت‌وآمدها، دارایی‌ها، توزیع عادلانه قدرت و... بود. نظریه‌ی بافتاری بوزورمنی - ناگی<sup>۲</sup> علاوه بر توجه ویژه به الگوهای رابطه‌ی درون خانواده معتقد است بین حقوق، مسئولیت‌ها و تکالیف و امتیازات زوج‌ها باید تعادل وجود داشته باشد. زوج‌هایی که این تعادل را در زندگی خود مدنظر قرار می‌دهند، ازدواج باثبات‌تری خواهند داشت (Lyness, 2003: 27). همچنین طبق نظریه‌ی عدالت، زوج‌های رضایتمند در روابط خود تبادلات عادلانه و منصفانه‌ای دارند که پژوهش‌های بکوت<sup>۳</sup> و همکاران (2023) و ثناگویی‌زاده (۱۴۰۲) موید این یافته است. از دید زوج‌های مشارکت‌کننده در این پژوهش هر فرد علاوه بر پذیرش شرایط زندگی مشترک باید امکان و شرایط دستیابی نسبی به استقلال و آزادی فردی را داشته باشد، بدون اینکه رابطه زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد؛ زیرا در این صورت می‌توان احساس امنیت را تجربه کرد و با خود واقعی در کنار همسر زندگی کرد. در تبیین نظری این یافته می‌توان به نظریه‌ی کنترل اشاره کرد. در این نظریه، احساس آزادی یکی از پنج نیاز اساسی است که سازگاری‌ها در این نیاز منجر به احساس خوشبختی در ازدواج می‌گردد. افرادی که به

---

1. Anderson  
2. Boszormenyi-Nagy  
3. Becotte

شدت عاشق یکدیگر هستند، با رضایت خاطر به یکدیگر آزادی می‌دهند، و با احساس امنیت در عشق‌شان، به راحتی فضای آزاد مورد نیاز را در اختیار یکدیگر قرار می‌دهند (گلسر، ۱۴۰۱: ۶۹). شاخص‌ترین و بارزترین دستاورد در روابط زوج‌های مشارکت‌کننده در این پژوهش، وجود عشق و اشتیاق متقابل بود که در کدگذاری نیز بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد وجود عشق و محبت بین همسران تا ۴۰ درصد رضایت زناشویی را تبیین می‌کند (زارع و صفیاری، ۱۳۹۴). علاوه بر این در پژوهش بکوت و همکاران (2023) که با هدف مشخص شدن رمز سازگاری و رضایتمندی زناشویی در مرحله‌ی گذار به والدین در زوج‌های سازگار و رضایتمند انجام شده بود، زوج‌ها اذعان داشتند که عشق و علاقه متقابل به آن‌ها کمک می‌کند تا هم با ناراحتی‌ها، تعارضات و چالش‌ها به طور کارآمد روبرو شوند و هم همسر خود را، همان طور که هست، بپذیرند. دومین ویژگی مهم بعد از عشق و اشتیاق، برحسب فراوانی در روابط زوج‌های رضایتمند، توجه و قدردانی بود. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که اهمیت دادن به همسر و قدردانی کردن از او یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های برجسته کیفیت ازدواج است (Adler-Baeder, & et al., 2022; Parnell, Wood, & Schel, 2020)؛ زیرا یک احساس مهم برای برقراری ارتباط مؤثر و برای بقای ازدواج در نظر گرفته می‌شود و احساسات سپاسگزارانه‌ی زوج‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد تا زمان و انرژی بیشتری را به نفع رابطه سرمایه‌گذاری کنند. موضوع صمیمیت یکی دیگر از درونمایه‌های رابطه‌ی زناشویی این زوج‌ها بود. صمیمیت یکی از نیازهای انسانی است که فرایندی پویا، تعاملی و ترکیبی می‌باشد و زوجینی که این نیاز را در یکدیگر برطرف می‌کنند احساس رضایت بیشتری از رابطه‌شان دارند؛ زیرا توانایی آن‌ها برای لذت بردن و ارزش دادن به رابطه‌شان را تقویت می‌کند. به طوری که باعث افزایش به اشتراک گذاشتن احساسات مثبت در هر دو نفر می‌شود؛ و این همان فرآیندی است که به عنوان رفتارهای نگهدارنده مفهوم‌سازی شده‌اند (Becotte, & et al., 2023: 15). در راستای این یافته از پژوهش حاضر، پژوهش‌های ثناگویی زاده (۱۴۰۲) و پاستلر و همکاران (2022) نقش مهم صمیمیت را در رضایتمندی زناشویی تأیید کرده‌اند. یکی دیگر از دستاوردهای رابطه‌ی زناشویی این زوج‌های رضایتمند، حمایت کردن و مراقبت کردن زن و شوهر از همدیگر بود که آن‌ها به صورت متقابل، مراقبت و حمایت را ابراز و دریافت می‌کردند و پشتوانه‌ی محکمی در زندگی برای



همدیگر فراهم کرده بودند و در سایه‌ی رفتارهای آگاهانه در این زمینه به حمایت درک‌شده رسیده بودند. حمایت درک شده یعنی میزانی که افراد احساس می‌کنند همسرشان حامی آن‌هاست، از آن‌ها مراقبت می‌کند و آن‌ها را تأیید می‌کند و به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده سلامت، صمیمیت و رضایت در روابط زناشویی در مطالعات ظاهر شده است (Meyer, Patel, & White, 2021؛ مطهری نسب و همکاران، ۱۴۰۲؛ سلیمی و گل‌محمدیان، ۱۴۰۲). عامل مهم دیگری که از سوی تمام شرکت‌کنندگان به عنوان یکی از عوامل ایجاد و افزایش رضایت زناشویی آن‌ها گزارش شد، رابطه‌ی جنسی مطلوب آن‌ها بود. مطالعات وکیلی و همکاران (2024)، ستاررزاده و همکاران (۱۴۰۳) و دهقانی و دهقان، (2023) به تأثیر رضایت جنسی بر رضایت زناشویی اشاره کرده‌اند. بسیاری از محققان بر این باورند که ماهیت روابط جنسی مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در زندگی زناشویی است زیرا آمیزش ناخوشایند یا متقاعدکننده منجر به احساس محرومیت، سرخوردگی و عدم امنیت می‌شود و احتمالاً سلامت روان را به خطر می‌اندازد و در نتیجه باعث آشفتگی و یا فروپاشی زندگی زناشویی می‌شود (Tavakol, & et al., 2017: 202). در مورد هویت زوجی مستحکم به‌عنوان یکی دیگر از دستاوردهای ازدواج کارآمد می‌توان گفت طیف وسیعی از مطالعات ارتباط بین کیفیت رابطه‌ی زوج و تلاش‌هایی را که احساس «ما بودن» را ترویج می‌کنند، نشان می‌دهند (Adler-Baeder, & et al., 2022: 284). زوج‌های موفق هویتی را به عنوان یک زوج ایجاد می‌کنند که به آن‌ها حس باهم‌بودن می‌دهد؛ براین اساس، آن‌ها خود را زوجی با آینده مشترک می‌دانند و تلاش بیشتری برای حفظ هویت خود به عنوان یک زوج می‌کنند. پژوهش انجام شده توسط رحمتی و همکاران (۱۳۹۹) نیز با این یافته همسو است.

– شرایط میانجی (تسهیل‌گر)

براساس این الگو شرایط میانجی عواملی هستند که شرایط علی را تخفیف، تسهیل یا به نحوی تغییر می‌دهند و در صورت فقدان این عوامل امکان دستیابی به شرایط علی امکانپذیر است اما در شرایط سخت‌تر. در این پژوهش نیز عواملی همچون وجود فرزند، خانواده‌های اصلی، نگرش‌های محافظت‌کننده، امیدواری و خوشبینی، معنویت، شبکه‌ی ارتباطی و حمایتی و وضعیت اقتصادی مناسب جزو شرایط تسهیل‌گر مدنظر قرار گرفت، به این دلیل که این عوامل می‌توانند

با نقش تسهیل‌کنندگی خود، دستیابی زوج‌ها را به ویژگی‌هایی همچون عشق، صمیمیت، تعهد، اعتماد و در نهایت دستیابی به ازدواج کارآمد آسان سازد.

زوج‌های مشارکت‌کننده در این پژوهش که همگی صاحب فرزند نیز بودند، به‌طور واضح بیان داشتند که حضور بچه در زندگی آن‌ها به دوام زندگی و احساس خوشبختی بیشتر آن‌ها کمک کرده است و دو زوجی که برای چندین سال تجربه‌ی ناباروری داشتند، اذعان کردند حضور فرزند موجب پویایی و محکم‌شدن زندگی آن‌ها شده است. هنگامی که زوج‌ها در نقش والدین به عنوان یک تیم برای مراقبت از فرزندان خود همکاری می‌کنند، این امر منجر به قدردانی بیشتر از شریک زندگی و احساس مراقبت در رابطه می‌شود؛ بنابراین، بزرگ کردن فرزندان باعث ایجاد حس مسئولیت، اتحاد، صمیمیت و با هم بودن می‌شود که می‌تواند یک ازدواج پایدار را ترویج کند و در پژوهش بکوت و همکاران (2023: 9) همه‌ی زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش یادآوری کردند که بچه‌دار شدن از کسی که واضح و ملموس<sup>۱</sup> است، نشان دهنده‌ی تعهد نسبت به طرف مقابل است. به همین دلیل برخی از زوج‌ها تمایلی برای بچه‌دار شدن ندارند. در همین راستا افروز (۱۳۹۳: ۱۸۷) ویژگی همسران دل‌آرام را علاقمندی آنان به فرزندآوری و ارزشمند دانستن این امر می‌داند. عامل تسهیل‌گر دیگری که در این پژوهش شناسایی شد، حفظ احترام و ارتباط با خانواده‌های مبدأ بود. زوج‌ها در این تحقیق عنوان کردند علی‌رغم اینکه توانایی این را دارند از مرزهای زندگی خود در برابر دخالت‌های احتمالی خانواده‌ها محافظت کنند، اما اکثر آن‌ها روابط مستمر و صمیمانه با خانواده‌ها را مهم پنداشتند و سعی داشتند تا جایگاه و احترام خانواده‌های اصلی را در زندگی حفظ نمایند و به کیفیت رابطه‌ی خود با خانواده‌ی همسر و احترام به آن‌ها به صورت متقابل اهمیت دهند؛ زیرا این احترام به منزله‌ی حفظ حرمت همسر بوده که به تبع نقش بسزایی در رضایتمندی زناشویی دارد و در پژوهش ثمری صفا و همکاران (۱۴۰۱) نیز احترام به خانواده همسر جزء مؤلفه‌های حفظ و پایداری ازدواج معرفی شده است. یکی دیگر از عوامل تسهیل‌گر شناسایی شده داشتن نگرش‌های کارآمد است که می‌تواند نقش محافظت‌کننده‌ای در زندگی زوج‌ها داشته باشد؛ به خصوص در موقعیت‌های حساس و سخت. زوج‌های این پژوهش نیز با دارا بودن نگرش‌های سازنده در مورد خود، همسر، رابطه و زندگی مشترک و تقویت این

باورها سعی می‌کردند رابطه و زندگی خود را از مشکلات احتمالی محافظت کنند. وجود این نگرش‌ها و تأثیر مثبت آن بر زندگی زناشویی طبق نظریه‌ی ABC ایس قابل تبیین است. ایس معتقد بود محرک‌های محیطی به طور مستقیم عامل ایجاد حال خوب یا بد در ما نیستند بلکه رویدادها در نگرش‌ها و باورهای افراد معنا پیدا می‌کنند و تفسیر می‌شوند و به دنبال آن احساسات و رفتارها شکل می‌گیرند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۴۰۲: ۴۸۰). در مورد معنویت به‌عنوان یکی دیگر از عوامل تسهیل‌گر شناسایی شده می‌توان گفت در اکثر مطالعات، نقش مذهب در ازدواج طولانی مدت برجسته شده است و پژوهش‌ها نشان می‌دهد زوج‌های مذهبی شادتر هستند و رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند (Karimi, Bakhtiyari, & Masjedi Arani, 2019: 6). با توجه به اثرات مثبت معنویت در زندگی‌های زناشویی، احتمالاً این اثرات در جامعه‌ی اسلامی ایران بیشتر و قوی‌تر خواهد بود؛ به همین دلیل زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش سعی می‌کردند سایه معنویت را در زندگی خود حفظ نمایند تا از اثرات مستقیم و غیرمستقیم آن بر زندگی و رابطه‌ی زناشویی بهره ببرند. از آنجایی که معنویت به افراد اجازه می‌دهد تا حس امید، قدرت و آرامش را به دست آورند؛ لذا عنصر معنویت، توکل و شکرگزاری می‌تواند عاملی قوی در مقابله با استرس و مشکلات زناشویی باشد (Kasapoglu, & Yabanigul, 2018: 249). در این پژوهش مشخص شد یک عنصر دیگر در تسهیل دستیابی به ازدواج موفق، وجود روابط سالم و حمایتی بین زوج‌ها و اطرافیان آن‌ها می‌باشد. در جامعه‌ی ما، این روابط که «صله رحم» نامیده می‌شود، مورد تأکید ساختار فرهنگی اسلامی حاکم است و از این جهت روابط سالم و حمایتی با اقوام و دوستان را می‌توان یک عامل فرهنگی در ساختار جامعه ایران قلمداد کرد. بیشترین فضایی که زوج‌ها می‌توانند شبکه‌های ارتباطی و حمایتی مشترکی داشته باشند، ارتباط با بستگان و دوستان است و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد در ازدواج‌هایی که در آن‌ها شبکه‌های اجتماعی همسران همپوشانی زیادی دارند شادتر هستند (Finkel, 2017: 69). زوج‌های این پژوهش نیز داشتن ارتباطات سالم و سازنده با بستگان و دوستان را برای سلامت روانی و اجتماعی تمام اعضای خانواده به خصوص فرزندان ضروری می‌دانستند. مطابق این یافته، در سایر جوامع نیز روابط برون خانوادگی و ارتباطات حمایتی زوج‌ها مورد تأکید قرار گرفته است (Adler-Baeder, & et al., 2022: 285). یک عامل تسهیل‌گرانه‌ی دیگر که در این پژوهش مدنظر قرار گرفت،

شرایط مناسب اقتصادی زوجها بود که طبق مصاحبه‌های صورت گرفته منظور از شرایط اقتصادی مناسب مواردی چون اشتغال حداقل یکی از زوجها، وجود درآمد متناسب با نیازهای زندگی و نبود بحران‌های مالی شدید و مزمن است. اگرچه که برخی از زوجها خاطرنشان کردند که در طول چند سال زندگی مشترک مواقعی بوده که درگیر مشکلات مالی شدید بودند اما توانسته بودند با همکاری و مشارکت یکدیگر از این بحران با موفقیت عبور کنند. در مورد رابطه‌ی وضعیت اقتصادی و رضایت زناشویی پژوهش‌های متعدد و در مواردی با نتایج متفاوت وجود دارد؛ به طور مثال برخی تحقیقات نشان می‌دهد که درآمد کم و ناامنی شغلی (به‌ویژه برای مردان) با رضایت زناشویی کمتر مرتبط است و زوج‌هایی که درآمد بیشتری دارند، رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (درونه و همکاران، ۱۳۹۶). با این حال، مطالعات دیگر هیچ رابطه‌ای بین سطح درآمد و رضایت زناشویی نشان نداده‌اند (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷).

- راهبردها

طبق پارادایم ارائه شده، راهبردها، اقدامات هدفمندی هستند که به دنبال شرایط روی می‌دهند و ریشه در شرایط علی دارند و پدیده را شکل می‌دهند. راهبردها و مهارت‌های مهمی در این پژوهش شناسایی شد که زوجها با به کارگیری آن‌ها توانسته بودند علاوه بر پیشگیری و فائق شدن بر تعارضات و بحران‌ها، رضایت زناشویی را نیز حفظ و درنهایت یک ازدواج کارآمد بیافرینند. مهارت ارتباط عنصری ضروری و عامل تعیین‌کننده‌ی مهمی در کیفیت روابط بین همسران است و از دید شرکت‌کنندگان این پژوهش، ارتباط زناشویی سالم عامل مهمی در حفظ رضایتمندی و پایداری زناشویی آن‌ها بوده است. آن‌ها با رعایت آگاهانه‌ی اصول ارتباط سالم زناشویی باعث ایجاد چرخه‌ای مثبت بین رضایتمندی زناشویی و مثبت‌گرایی در تعاملات زناشویی شده بودند؛ به این معنی که رضایت زناشویی مثبت‌گرایی در رابطه را تسهیل می‌کرد و تجربیات مکرر مثبت‌گرایی به افزایش رضایت زناشویی کمک می‌کرد که نتایج این قسمت با نتایج پژوهش - های هرمزی و همکاران (۱۴۰۳)؛ فروزانفر و فاتحی‌زاده (۱۴۰۲)؛ بکوت و همکاران (2023) هم راستا است. در کنار مهارت ارتباط سالم زناشویی، یکی از مهم‌ترین راهبردهایی که زوجها این پژوهش به کرات و به صورت متقابل در رابطه‌ی خود به کار می‌گرفتند، درک همدلانه‌ی متقابل بود که لازمه‌ی این درک شناخت از همسر است. که این یافته با نتایج پژوهش‌های عابدینی و

نیک‌نژادی (۱۴۰۰) و کاوه فارسانی و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. درک شریک زندگی و دنیای او شامل آگاهی از چالش‌ها و موفقیت‌های روزانه، و همچنین آگاهی عمیق از ترجیحات، بیزاری‌ها، تجربیات، امیدها و اهداف او برای آینده است (Adler-Baeder, & et al., 2022: 283). زوج‌های این پژوهش با آگاهی از اهمیت درک متقابل سعی داشتند با کسب شناخت بیشتر از یکدیگر این مهارت را در تمامی ابعاد روابط زناشویی خود مدنظر قرار دهند. درکنار درک متقابل، سازگاری و انعطاف‌پذیری زناشویی یکی دیگر از راهبردهای مهم این زوج‌ها در زندگی بود. در طی مصاحبه مشخص شد آن‌ها ظرفیت و توانایی لازم برای انطباق‌پذیری، سازگاری و تغییر کردن در مواقع ضروری را دارند و می‌توانند در شرایط لازم، مسئولیت‌ها، نقش‌ها و مواضع قدرت را در بین خود جابه‌جا کنند و نگرش‌ها و رفتارهای خود را به نفع رابطه‌ی زناشویی تغییر دهند. وجود سازگاری و انعطاف‌پذیری مشترک و متعادل بین آن‌ها باعث شده بود تا بتوانند در مواقع بحرانی بدون هیچ‌گونه سرسختی و لجبازی به توافق برسند و شرایط را مدیریت کنند. در همین راستا یک مطالعه‌ی کیفی که توسط یانگ، رابرت و وارد<sup>۱</sup> (2021) انجام شد، بر انعطاف‌پذیری و سازگاری زناشویی به خصوص در اولین سال پس از زایمان تأکید دارد. راهبرد مهم دیگر در روابط زوج‌های این مطالعه، وجود مهارت‌های لازم جهت مدیریت تعارض و حل مسالمت‌آمیز آن بود. آن‌ها از توانایی لازم برای حل تعارض برخوردار بودند و با تعیین اصول و قوانین مشخص و از پیش تعیین شده و اتخاذ رفتارهای آگاهانه توانسته بودند به خوبی از عهده‌ی حل تعارضاتشان برآیند و رضایت زناشویی خود را در سایه‌ی وجود اختلافات و حل موفقیت‌آمیز آن‌ها حفظ و ارتقا دهند. طبق یافته‌های پژوهشی این مهارت مربوط به روابط با سطح کیفیت بالاتر است (Adler-Baeder, & et al., 2022: 284) که در زوج‌های این پژوهش نیز کاملاً مشهود بود. در مصاحبه با شرکت‌کنندگان این پژوهش مشخص شد یکی از رمزهای خرسندی زناشویی آن‌ها توجه به پویایی و سرزندگی رابطه‌شان بوده است. آن‌ها اذعان داشتند با گذشت بیش از ده سال از رابطه‌شان و حتی با وجود فرزندان سعی می‌کنند پویایی، نشاط و دونفره بودنشان را همانند اوایل ازدواجشان حفظ کنند و رابطه‌ی خود را از یکنواختی دور سازند. به اعتقاد فینکل<sup>۲</sup> (2017: 67)

1. Young, Roberts, & Ward

2. Finkel

در عصر خودبیانگری حاضر، گذراندن زمان اختصاصی و مشترک برای ایجاد یک ازدواج موفق لازم است زیرا سرمایه‌گذاری زمان با کیفیت در کنار هم، می‌تواند ذخیره‌ای از سرمایه‌ی رابطه ایجاد، و رابطه را غنی کند. در کنار تمام راهبردهای ارائه شده، یکی دیگر از مهارت‌های زوج‌های این پژوهش مدیریت اقتصادی و سواد مالی آن‌ها بود. چه بسا هستند زوج‌هایی که از درآمد خوبی برخوردارند اما به دلیل ناتوانی در مدیریت اقتصادی، مدام با چالش‌ها و بحران‌های مالی مواجه هستند اما در مقابل زوج‌هایی هستند همانند بسیاری از زوجین این پژوهش که سرمایه و درآمدهای بالایی ندارند اما با مدیریت صحیح توانسته‌اند از پس مشکلات مالی و نیازهای خود بیاورند. در پژوهش مور<sup>۱</sup> و همکاران (2023) که با هدف بررسی اثربخشی آموزش روابط با خدمات یکپارچه ثبات اقتصادی بر زوج‌های کم درآمد انجام شد، نتایج نشان داد که زوج‌ها با یادگیری مدیریت اقتصادی و مدیریت پول خود توانستند مشکلات اقتصادی را کاهش دهند، بدون اینکه نتایج اشتغال و درآمد تغییری بکند. آنچه در تبیین این یافته ارائه شده این است که در زوج‌های کم درآمد با اینکه تغییری در درآمد آن‌ها حاصل نشد اما دریافت آموزش‌های سواد مالی به آن‌ها کمک کرد تا با مدیریت مؤثرتر منابع محدود خود، از برخی مشکلات اقتصادی و به دنبال آن تعارضات زناشویی اجتناب کنند.

- پیامدها

پدیده‌ی ازدواج کارآمد، پیامدهای متعددی را برای زوج‌های این پژوهش به همراه داشت که می‌توان به چهار مؤلفه‌ی کلی تقسیم‌بندی کرد: احساس خوشبختی و رضایتمندی، احساس امنیت و آرامش، کارآمدی در مدیریت زندگی و نظام والدینی. احساس خوشبختی در زندگی آرمان همه‌ی زوج‌ها است که این احساس در سایه‌ی وجود رضایتمندی زناشویی پایدار پدیدار می‌شود. در این پژوهش زوج‌ها اذعان داشتند که نه تنها احساس خوشبختی می‌کنند بلکه این حس در کنار همسرشان روزبه‌روز بیشتر می‌شود و حتی اکثر آن‌ها در پایان مصاحبه بیان کردند که با مرور زندگی‌شان احساس خوبی پیدا کردند و مجدد به آن‌ها یادآوری شد که چقدر خوشبخت هستند. یکی دیگر از اثرات مشهود در زندگی این زوج‌ها، احساس امنیت خاطر و رسیدن به آرامش بود. خداوند در قرآن کریم (سوره روم، ۲۴)

همسران را مایه‌ی آرامش یکدیگر معرفی کرده است و پژوهش‌های هان<sup>۱</sup> و همکاران (2021) و فروزانفر و فاتحی‌زاده (۱۴۰۲) نیز رسیدن به آرامش را از پیامدهای مراقبت‌گری زوجی می‌دانند. تمام زوج‌های این پژوهش نیز به صراحت اعلام کردند که از کنار هم بودن در تمامی شرایط آرامش می‌گیرند و کوچکترین عدم احساس امنیتی در رابطه‌شان ندارند و امنیت احساس شده توسط زوجین به آن‌ها کمک می‌کند تا حوزه‌های مختلف زندگی خود را متعادل کنند، زیرا یک پایگاه امن برای کشف و حفظ سایر حوزه‌های زندگی خود دارند (Becotte, & et al., 2023: 14) که آن‌ها را به سمت مدیریت کارآمد زندگی و والدگری مطلوب نیز سوق می‌دهد که با یافته‌ی پژوهش ایواسا، یوشیدا و ایشی (2024) همسو است. مقوله‌هایی که باعث شده بود آن‌ها بتوانند یک خانواده‌ی سالم و موفق و پدر و مادری کارآمد بیافرینند و با مدیریت صحیح جنبه‌های مختلف زندگی بتوانند محیطی امن برای رشد و پرورش خود، همسر و فرزندان ایجاد کنند.

افزایش روزافزون آمار طلاق رسمی در کشور (به‌خصوص خراسان رضوی که رتبه‌ی دوم طلاق پس از تهران را دارد) توجه جامعه و نهادهای مسئول را برانگیخت. این توجه به ضرورت تحقیقات و اقدامات اساسی در زمینه زوج و خانواده دامن زد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف خدمت به خانواده‌ی ایرانی و الگو قراردادن ازدواج‌های کارآمد و موفق ایرانی به دنبال تعیین مؤلفه‌هایی است که رضایتمندی و بقای زندگی زناشویی را به دنبال دارد. نتیجه آن که یافته‌های این پژوهش می‌تواند به عنوان الگویی برای زوج‌ها در دستیابی به یک ازدواج کارآمد یعنی ازدواج پایدار و رضایتمند عمل کند و از طرفی می‌تواند برای مشاوران پیش از ازدواج و همچنین زوج درمانگران استفاده کاربردی داشته باشد. پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بوده است؛ از جمله تعمیم مؤلفه‌های اصلی و فرعی استخراج‌شده به همه زوج‌های ایرانی است. اگرچه که تلاش شد زوج‌های انتخابی نماینده‌ی اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بخش زیادی از جامعه باشند، اما احتمال دارد نتایج مطالعات بر روی زوج‌های مناطق کمتر برخوردار در مقایسه با زوج‌های مناطق برخوردار متفاوت باشد. لذا پیشنهاد می‌گردد با اجرای مجدد پژوهش حاضر در نمونه‌ها و بافت‌های مختلف کشور علاوه بر کمک به اعتباریابی نتایج، بتوان الگوی کامل و جامعی از ازدواج کارآمد برای جامعه‌ی ایرانی به دست آورد. همچنین پیشنهاد می‌گردد با استفاده از نتایج حاصل

از این پژوهش مقیاس ازدواج کارآمد و بسته‌ی آموزشی در این زمینه تهیه شود و در حوزه‌ی آموزش ازدواج، خانواده، زوج درمانی و ... استفاده گردد.

---

**تعارض منافع:** هیچ گونه تعارض منافع در این پژوهش وجود ندارد.





## منابع

استراوس، انسلم، و کربین، جولیت (۱۴۰۱). مبانی پژوهش کیفی (مترجم: ابراهیم افشار). نشر نی.

افروز، غلامعلی (۱۳۹۳). روانشناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: دانشگاه تهران.

پروچاسکا، جیمز، و نورکراس، جان‌سی (۱۴۰۲). نظریه‌های روان‌درمانی (مترجم: یحیی سیدمحمدی). تهران: نشر روان.

ثمری صفا، جعفر، زارعی، اقبال، نجاریوریان، سمانه، و محمدی، کوروش (۱۴۰۱). ارائه الگوی ازدواج مجدد؛ یک پژوهش کیفی. پژوهش‌های مشاوره. ۲۱ (۸۳)، ۴-۴۶.

Doi:10.18502/qjcr.v21i83.11085

ثناگوی‌زاده، محمد (۱۴۰۲). شناسایی عوامل مرتبط با کیفیت زناشویی در مطالعات ایرانی (۱۳۸۹-۱۴۰۱). پژوهش‌های مشاوره، ۲۲ (۸۷)، ۱۱۴-۱۴۳.

Doi:10.18502/qjcr.v22i87.13

حاتمی‌ورزنده، ابوالفضل، اسمعیلی، معصومه، فرحبخش، کیومرث، و برجعلی، احمد (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای ازدواج‌های پایدار رضایتمند و ازدواج‌های درحال جدایی (مطالعه کیفی). فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۳۵، ۷-۳۹.

خجسته مهر، رضا، محمدی، رزگار، سودانی، منصور، و عباسپور، ذبیح‌الله (۱۳۹۷). تجربه زیسته‌ی فداکاری در ازدواج‌های پایدار. پژوهش‌های مشاوره، ۷ (۶۵)، ۱۵۱-۱۸۵.

خدادادی‌سنگده، جواد، و پرهیزکاری، هلیا (۱۴۰۲). تدوین الگوی مفهومی ازدواج موفق مبتنی بر سیره حضرت امیرالمؤمنین (ع) و حضرت صدیقه طاهره (س). پژوهش‌های مشاوره، ۲۲ (۸۷)، ۴-۳۱.

درونده، طیبه، ازگلی، گیتی، شیخان، زهره، و نصیری، ملیحه (۱۳۹۶). بررسی ارتباط عوامل اقتصادی و جمعیت‌شناختی با رضایت جنسی و زناشویی در یک نمونه از زنان ایرانی در سال‌های ۹۵-۱۳۹۴. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۵ (۴۸)، ۵۰-۵۶.

رحمتی، بیتا، فرحبخش، کیومرث، معتمدی، عبدالله، و برجعلی، احمد (۱۳۹۹). الگوی تحول «مایی» در زوج‌های موفق بر مبنای نظریه زمینه‌ای. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹ (۷۵)، ۲۵۲-

Doi:10.29252/jcr.19.75.252 .۲۸۹

زارع، بیژن و صفیاری جعفرآبادی، هاجر (۱۳۹۴). مطالعه رابطه عوامل موثر بر میزان رضایت از زندگی زناشویی در بین زنان و مردان متأهل شهر تهران. *مطالعات روانشناختی اجتماعی زنان*،

۱۱۱-۱۴۰، (۱)۱۳ Doi:10.22051/jwsps.2015.1940

ستاررزاده، نیلوفر، حکیمی، سوپل، و شکیبایی فر، مهتاب (۱۴۰۳). تاثیر آموزش احقاق جنسی بر رضایت زناشویی و شادمانی زندگی زنان آذری- مطالعه نیمه تجربی. *مجله پزشکی دانشگاه*

علوم پزشکی تبریز، ۴۶ (۲)، ۱۸۸-۱۹۸. Doi:10.34172/mj.2024.025

سلیمی، حمید، و گل محمدیان، محسن (۱۴۰۲). واکاوی راهبردهای حفظ رابطه زوجی در زنان شاغل: تحلیل محتوای کیفی. *فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸ (۶۲)، ۲۱۷-۲۳۴.

عابدینی چمگردانی، سمیه، و نیک نژادی، فرزانه (۱۴۰۰). بررسی نقش میانجی مقابله زوجی و تفاهم و هماهنگی فکری در ارتباط بین جاذبه‌های زناشویی و کیفیت زناشویی. *روانشناسی*، ۱۰ (۱۲)، ۷۳-۸۴.

فروزانفر، آزاده، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۴۰۲). تبیین داده‌بنیاد مراقبت‌گری زوجی: یک پژوهش کیفی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۲ (۸۸)، ۴-۳۵. Doi:10.18502/qjcr.v22i88.15452

کاوه فارسانی، ذبیح‌الله، رجبی، غلامرضا، امان‌اللهی، عباس، و خجسته مهر، رضا (۱۳۹۹). تدوین مدل بومی کیفیت زناشویی: پژوهشی کیفی بر اساس نظریه زمینه‌ای. *دانش و پژوهش در*

*روانشناسی کاربردی*، ۲۱ (۱)، ۶۰-۷۱. Doi:10.30486/jsrp.2019.576024.1507

گلسر، ویلیام (۱۴۰۱). *ازدواج بدون شکست* (مترجم: علی صاحبی). تهران: سایه سخن. مطهری‌نصب، اکرم، فرحبخش، کیومرث، برجعلی، احمد، و فرخی، نورعلی (۱۴۰۲). تدوین و اعتباریابی الگوی رضایت زناشویی در پاندمی‌ها و ارزیابی اثر بخشی آن بر بهزیستی روان‌شناختی در دوره کرونا. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۲ (۸۵)، ۸۸-۱۲۷.

Doi:10.18502/qjcr.v22i85.12537

معمدین، مختار. (۱۳۸۳). تاثیر آموزش راهبرهای مقابله با باورهای غیرمنطقی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده بهزیستی/اهواز (پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره). دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

هرمزی، مریم، فرح بخش، کیومرث، و غلامزاده جفره، مریم (۱۴۰۳). بررسی کنش‌های ارتباطی در ازدواج‌های موفق (پژوهش کیفی). پژوهش‌های مشاوره، ۲۳ (۸۹)، ۳۶-۶۱.  
Doi:10.18502/qjcr.v23i89.15788

هومن، حیدرعلی (۱۳۹۸). راهنمای عملی پژوهش کیفی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها.

یوسفی افراشته، مجید، و حیاتی، مژگان (۱۴۰۲). ساخت و اعتباریابی مقیاس ایرانی «خوشبختی زناشویی» مبتنی بر مطالعه بومی مؤلفه‌های خانواده موفق ایرانی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۸(۶۲)، ۳۹-۶۵.

Abida Ajid, A., Khalid, M., Zartashia, K. J., & Minahil, A. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 3(2), 183-191.

<https://pjlw.com.pk/index.php/Journal/article/view/v3i2-183-191>

Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627.  
Doi:10.1177/00332941211000651

Adler-Baeder, F., Futris, T. G., McGill, J., Richardson, E. W., & Yildirim, E. D. (2022). Validating the Couple Relationship Skills Inventory. *Family Relations*, 71(1), 279-306. Doi:10.1111/fare.12590

Anderson, SH., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2018). Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 46(2), 356-374.  
Doi:10.1080/01926187.2018.1547667

Bécotte, K., Brassard, A., Brault-Labbé, A., Gagné, L., & Péloquin, K. (2023). Positive relationship adaptation of couples transitioning to

- parenthood: An interpretative phenomenological analysis. *Family Relations*, 72(4), 2251-2269. Doi:10.1111/fare.12792
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Marital and Family Therapy*, 46(1): 149-164. Doi:10.1111/jmft.12378
- Dehghani, Ch. F., & Dehghan, A. (2023). Predicting sexual satisfaction in Iranian women by marital satisfaction components. *Sexual and Relationship Therapy*, 38(1), 35-71. Doi:10.1080/14681994.2020.1736279
- Finkel, E. J. (2017). *The all-or-nothing marriage : how the best marriages work*. New York, NY: Dutton.
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2021). Take a Sad Song and Make it Better: Spousal Activity Limitations, Caregiving, and Depressive Symptoms Among Couples. *Social Science & Medicine*, 114081. 10.1016/j.socscimed.2021.114081
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, F. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence mode. *International Journal of psychology*, 54(3), 369-376. 10.1002/ijop.12473
- Iwasa, H., Yoshida, Y., & Ishii, K. (2024). Association of Spousal Social Support in Child-Rearing and Marital Satisfaction with Subjective Well-Being among Fathers and Mothers. *Behavioral Sciences*, 14(2) ,1-11. 10.3390/bs14020106
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiol Health* ;41. Doi:10.4178/epih.e2019023
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiol Health*,41. Doi:10.4178/epih.e2019023
- Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 177-195. Doi:10.37898/spc.2018.3.2.0048
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of Marital Satisfaction in Individualistic and Collectivist Cultures: A Mini Review. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 55-67. Doi:10.31580/jrp.v3i1.1958

- Lawrence, E.M., Rogers, R.G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital Happiness, Marital Status, Health, and Longevity. *Happiness Studies*, 20, 1539–1561. Doi:10.1007/s10902-018-0009-9
- Li, Q., & et al. (2024). Reciprocal associations between commitment, forgiveness, and different aspects of marital well-being among Chinese newlywed couples. *Family Process*, 63(2), 879-896. Doi:10.1111/famp.12909
- Lyness, K. P (2003). Extending emotionally focused therapy for couples to the contextual realm. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2(4):19-32. Doi:10.1300/J398v02n04\_02
- Margelisch, K. & et al. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health*, 21(4), 389-398. 10.1080/13607863.2015.1102197
- Mazzuca, S., & et al. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895. Doi:10.1177/0265407518804452
- Meyer, K., Patel, N., & White, C. (2021). The relationship between perceived support and depression in spousal care partners: a dyadic approach. *Aging & Mental Health*, 25(10), 1830-1838. 10.1080/13607863.2020.1836474
- Moore, Q., Wood, R. G., & Wu, A. Y. (2023). Impacts of healthy marriage and relationship education with integrated economic stability services. *Family Relations*, 72(4), 1422-1440. Doi:10.1111/fare.12877
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1987). *Counselor's manual for PREPARE/ENRICH* (rev ed.). Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH, Inc.
- Parnell, K., Wood, N. D., & Schel, M. (2020). A Gratitude exercise for couples. *Couple & Relationship Therapy*, 19(3), 212-229. Doi:10.1080/15332691.2019.1687385
- Postler, K. B., Helms, H. M., & Anastopoulos, A. D. (2022). Examining the linkages between marital quality and anxiety: A meta-analytic review. *Family Process*, 61(4), 1456-1472. Doi:10.1111/famp.12798

- Shifaw, Z. G. (2024). Marital Communication as Moderators of the Relationship between Marital Conflict Resolution and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249-260. 10.1080/01926187.2022.2089404
- Slatcher, R. B., & Schoebi, D. (2017). Protective Processes Underlying the Links between Marital Quality and Physical Health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 148-152. Doi:10.1016/j.copsyc.2016.09.002
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Behboodi, Z., Rezaei, E. (2017). A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *Galen Medical Journal (GMJ)*, 3(6), 197-207. Doi:10.31661/gmj.v6i3.641
- Vakili, J., Kimiaei, S. A., Kareshk, H., & Amin Yazdi, S. A. (2024). Grounded Theory Approach in Discovering the Factors Effective on the Sexual Communication of Iranian Couples. *J Health Sci Surveillance Sys*, 12(2), 156-166. Doi:10.30476/jhsss.2022.96157.1640
- Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2021). Enhancing resilience in the transition to parenthood: A thematic analysis of parents' perspectives. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(4), 358-370. 10.1080/02646838.2020.1724916