

شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد: یک مطالعه کیفی^۱

The Indices of Effective Marital Relationship: A Qualitative Study

Fahimeh Pirsaghi
Kianoosh Zaharakar
Alireza Kiamanesh
Farshad Mohsenzadeh
jafar Hasani

فهیمة پیرساقی
کیانوش زهراکار
علیرضا کیامنش
فرشاد محسن‌زاده
جعفر حسنی

Abstract

Effective relationship is an absolute prerequisite for marital stability and a successful life. Accordingly, the purpose of this study was to identify the indices of effective marital relationship. This study was done with qualitative research and grounded theory method. 15 men and women were studied using voluntary, and snowball sampling method and semi-structured interviews and according to the criteria for entering the research until theoretical saturation was obtained. The data were recorded, coded and classified in the form of concepts, sub-categories and categories. The analysis of the participants' experiences led to the identification of 270 secondary codes, 36 concepts, 12 sub-categories and 4 main categories including individual, couple, family and spiritual indices. Given the prevention and treatment, perceiving the indices of effective marital relationship can be useful in delivering the necessary information for couples' effective relationship training and also providing the couples who have ineffective marital relationship with appropriate interventions.

Keywords: Effective marital relationship, individual, couple, family, spiritual indices

چکیده

ارتباط کارآمد، شرط لازم برای ثبات زناشویی و زندگی موفقیت‌آمیز است. بر این اساس، هدف این پژوهش، شناسایی شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد بود. این مطالعه با شیوه کیفی و با استفاده از روش نظریه داده بنیاد انجام شد. ۱۵ زن و مرد با روش نمونه‌گیری داوطلبانه گلوله برفی و مصاحبه‌ی نیمه ساختاریافته و بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش تا حد اشباع مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها ثبت، کدگذاری و در قالب مفاهیم، زیر مقولات و تحولات طبقه‌بندی شدند. تحلیل تجارب شرکت‌کنندگان به شناسایی ۲۷۰ کد ثانویه، ۳۶ مفهوم، ۱۲ مقوله و ۴ طبقه‌ی اصلی شامل شاخص‌های فردی، زوجی، خانوادگی و معنوی منجر گردید. از نقطه نظر پیشگیری و درمان، درک مشخصه‌های رابطه زناشویی مؤثر و کارآمد می‌تواند در ارائه‌ی اطلاعات لازم برای آموزش ارتباط کارآمد به زوجها و نیز در ارائه‌ی مداخلات مناسب برای زوجها، که دچار ناکارآمدی ارتباط زناشویی هستند، سودمند باشد.

واژه‌های کلیدی: ارتباط زناشویی کارآمد، شاخص‌های فردی، شاخص‌های زوجی، خانوادگی، معنوی

۱. این مقاله بر گرفته از پایان‌نامه دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران با مجوز پژوهشی شماره ۱۱۱۱۴۹۴ می‌باشد.

fpirsaghi@yahoo.com

* دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران (نویسنده مسئول)

** دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران

*** استاد گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران

**** استادیار گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران

***** دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران

مقدمه

برخورداری از ارتباط زناشویی کارآمد و مؤثر آرزویی است که به ذهن هر زوجی متبادر می‌شود، اما این مهم در عمل چگونه محقق می‌گردد؟ اکثر مردم دنیا تا سن ۵۰ سالگی ازدواج می‌کنند (هالفورد، مارکمن و استنلی، ۲۰۰۸). این شکل از رابطه‌ی صمیمانه از دیرباز وجود داشته است و تمامی مذاهب و ادیان بر آن تأکید کرده‌اند (قوتی سفیدسنگی، شهابی، حسن‌زاده چوکانلو، ۱۳۹۵). در تمامی کشورها، فرهنگ‌ها و مذاهب بسیار چشمگیر بوده است (بخش جمعیت امور اجتماعی و اقتصادی سازمان ملل متحد، ۲۰۰۳). زندگی مشترک با این باور که تنها مرگ می‌تواند ما را از هم جدا کند شروع می‌شود و زوجین هم حداقل در آغاز زندگی خود نسبت به آن اعتقاد کامل دارند. اما واقعیت چیز دیگری است و زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌زا، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال در گزارشی که توسط یک آژانس مشاوره خانواده در سال ۱۹۷۰ تهیه شد، ۸۷ درصد زوج‌های شرکت‌کننده نشان دادند که مشکل اصلی آنها مشکل ارتباطی است (جکوبسون، والدرون و مور، ۱۹۸۰، به نقل از حیدری، مظاهری و پور اعتماد، ۱۳۸۴).

ارتباط در ازدواج بسیار مهم است. در طول سال‌ها، ارتباط ضعیف و بی اثر در ازدواج، رشد و نمو بسیاری از خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. توانایی برقراری ارتباط مؤثر به عنوان محوری برای استقرار رابطه‌ی زناشویی خوب در نظر گرفته می‌شود (اسر، ۲۰۰۲) و تصور بر این است که کیفیت ارتباط همسران، رضایت آنها را از رابطه تحت تأثیر قرار می‌دهد (لاونر، کارنی و بردبوری، ۲۰۱۶). بنابراین، بر پایه‌ی نظر اغلب اندیشمندان و صاحب نظران عرصه‌ی ازدواج، این پدیده به عنوان رسمی مهم در اغلب جوامع مستلزم برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است (ماداتیل و بنشوف، ۲۰۰۸). بدون ارتباط خوب، ایجاد رابطه‌ی تسهیلی که می‌تواند تغییراتی در ارزش‌ها، نگرش‌ها، احساس‌ها، دانش، باورها و در نهایت عادات ایجاد کند، غیرممکن است (اسر، ۲۰۰۶). ارتباط خوب می‌تواند رابطه‌ها را بهبود بخشد و دوستی، اعتماد و حمایت را در بین زوجین افزایش دهد. ارتباطات ناکارآمد نیز می‌تواند پیوندها را تضعیف کرده، بی‌اعتمادی و نفرت را بوجود آورد (گیلیپاتریک، ۲۰۰۸). ارتباط سالم و مؤثر عبارتست از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگری و دعوت کردن از وی برای روشن‌سازی مطالب و موقعیت‌ها که از طریق تبادلات کلامی مستقیم و صریح حاصل می‌شود (باری، ۱۹۹۵). ایجاد ارتباط زناشویی کارآمد یک گام مهم در فرآیند ایجاد و افزایش صمیمیت است (افروز، ۱۳۹۳) که یک نیاز روان‌شناختی اصلی و اولیه در نظر گرفته می‌شود (مان و بدر، ۲۰۱۰). در واقع، عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه‌ی خود ایجاد می‌کنند، به توانایی آن‌ها در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساس‌ها، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد (افروز، ۱۳۹۳). بنابراین، ارتباط صادقانه، باز و

همدلا نه که احساس‌ها و نیازهای فرد را انتقال دهد، به عنوان راه حلی برای مشکلات رابطه‌ی زناشویی به کار می‌رود (اسر، ۲۰۰۶).

سالیفو (۲۰۰۹) نشان داد زوج‌هایی که از سبک‌های ارتباطی خوب و سالم برخوردارند، از روابط مطلوبی هم سود می‌برند. از سوی دیگر، بسیاری از تحقیقات تأیید می‌کنند که ارتباط و رابطه‌ی زوجی مناسب و رضایت‌بخش می‌تواند به میزان قابل توجهی کیفیت زندگی را ارتقا بخشد و احتمال مشکلات دیگر را کاهش دهد (آندرسون، ترودل، بونادر، بویر و ویلنوو، ۲۰۰۸). پژوهشگران مختلف نشان داده‌اند که ارتباط مؤثر شرط لازم برای ثبات زناشویی است (آگانا و ادوومی، ۲۰۰۱؛ اسر، ۲۰۰۲؛ شری و استریوف، ۲۰۰۵). السون، دفرین و السون (۱۹۹۸) عواملی مانند قدردانی و محبت، پایبند بودن به خانواده، احساس سلامت معنوی، توانایی تحمل فشارها و بحران‌ها و ارتباط مثبت را از جمله شاخص‌های اصلی خانواده‌های قوی، بانشاط و از نظر عاطفی سالم نام می‌برد. رابطه‌ی مثبت با رضایت زناشویی (نظری و نوایی نژاد، ۱۳۸۴)، کیفیت بالاتر روابط زناشویی و افسردگی کمتر (ویلیامز، ۲۰۰۳)، سلامت بهتر (یامبرسون و ویلیامز، ۲۰۰۵)، بیماری جسمی کمتر (ویکراما، لورنز، کانگر و الدر، ۱۹۹۷) و سایر پیامدهای مثبت (راس، میروفسکی و گلدستین، ۱۹۹۰) همراه بوده است. بنابراین، روابط زناشویی کارآمد می‌تواند یک منبع مهم برای سلامتی جسمی و روانی زوجین باشد و می‌توان گفت که کارآمدی این روابط، جنبه‌ی مهمی از زندگی خانوادگی است که سلامت روان‌شناختی و بهزیستی افراد را شکل می‌دهد.

مشکلات ارتباط زناشویی بیش از هر مقوله‌ی دیگر سبب ارجاع جهت دریافت خدمات مشاوره‌ای شده است. با توجه به اهمیت ارتباطات زناشویی و به منظور پیشگیری از پیامدهای نامطلوب ارتباط‌های ناکارآمد، سردرگمی و پریشانی خانواده‌ها، طلاق و از هم گسیختگی خانواده‌ها و در نهایت از هم گسیختگی جامعه باید از روش‌های مؤثری استفاده کرد. شناسایی شاخص‌های تعیین‌کننده‌ی ارتباط زناشویی کارآمد، مسئله‌ای اساسی است. ارائه‌ی اطلاعات مفید و سودمند در مورد ارتباط کارآمد می‌تواند به زوجین در برقراری یک رابطه‌ی حسنه، دوسویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساس‌های مخرب و منفی در جریان رابطه‌ی زناشویی تا حدودی کم نماید. همچنین به زوجین در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزشی، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات یکدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی و در نهایت، کاهش تنش‌ها و سرخوردگی‌ها کمک می‌کند. بررسی عوامل دخیل در فروپاشی انسجام و سلامت ارتباط زناشویی به تنهایی توضیح نمی‌دهد که چگونه برخی از زوجین از ارتباط خوبی برخوردارند و برخی دیگر خیر. لذا، پژوهش حاضر درصدد بود با بررسی تجارب زوج‌های سالم و موفق، به ارائه‌ی معیارهایی بپردازد که در عمل بتواند ارتباط‌های زناشویی کارآمد و ناکارآمد را مجزا سازد. با توجه به اینکه جامعه‌ی ما نیز در سال‌های اخیر با مشکل افزایش طلاق مواجه شده است، به جهت تأمین یک راه حل احتمالی، ضرورت این تحقیق ایجاب کرد که به دنبال مطالعه و شناسایی شاخص‌های ارتباط کارآمد زناشویی باشیم و با مشخص کردن متغیرهایی که با شکست و موفقیت در ارتباطات زناشویی رابطه دارند، در پی اعمال آنها

در برنامه‌های پیش‌گیرانه و مداخله‌های رشدی و درمانی جامعه باشیم. بر این اساس، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال بود که ارتباط زناشویی کارآمد چه شاخص‌هایی دارد؟

روش

در این پژوهش، از روش "نظریه‌ی زمینه‌ای" یا "داده بنیاد"^۱ که یک روش کیفی است برای جمع‌آوری داده‌ها، استفاده شد. در این نظریه، مجموعه‌ی منظمی از رویه‌ها جهت ایجاد یک نظریه‌ی بنیادین برخاسته از استقرا درباره‌ی یک پدیده به کار می‌رود (استراوس و کربین، ۱۳۹۱). جامعه‌ی این پژوهش شامل ۱۵ زن و مرد از شهر کرج بود که بر اساس ملاک‌های ورود کارآمد بودن ارتباط زوج‌ها به صورت خود اظهاری و گزارش شخصی آنها، حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، گذشت حداقل پنج سال از زندگی مشترک و دارا بودن حداقل یک فرزند به روش نمونه‌گیری داوطلبانه و گلوله برفی^۲ تا حد اشباع نظری انتخاب شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه‌ی نیمه ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها با سؤال کلی در مورد تجربه‌ی زندگی زوجی شرکت‌کننده آغاز می‌شد و در مواقع لزوم و جهت دستیابی به جزئیات بیشتر و اطلاعات دقیق‌تر از سؤال‌های کاوش‌گرانه مانند "می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح دهید؟"، "می‌توانید منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟" و "لطفاً مثالی از تجربه‌ی خود بیان کنید" استفاده می‌شد. هر مصاحبه بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت به طول می‌انجامید. قبل از شروع مصاحبه، در مورد رعایت اصول اخلاقی پژوهش و محرمانه ماندن مشخصات مصاحبه شونده و اطلاعات دریافتی در کل فرایند پژوهش توضیحات لازم به شرکت‌کننده‌ها ارائه می‌گردید. هر مصاحبه ضبط و سپس رونویسی می‌شد و پس از آن مجدداً مورد بررسی دقیق و موشکافانه قرار می‌گرفت.

تحلیل محتوای مصاحبه‌های انجام گرفته طی فرایندی منظم و مداوم از مقایسه‌ی داده‌ها صورت گرفت و کدگذاری داده‌ها در جریان گردآوری داده‌ها به اجرا درآمد (استراوس و کوربین، ۲۰۰۸). به این صورت که در ابتدا، تمام مصاحبه‌ها ضبط و سپس به دقت روی کاغذ پیاده می‌شد. در کدگذاری باز، داده‌ها به دقت به کوچکترین اجزای ممکن شکسته و سپس بر اساس تفاوت و تشابه با یکدیگر، مقایسه و طبقه‌بندی می‌شدند. پس از حرکت مکرر بین طبقات و کدها دسته‌بندی‌هایی انجام گردید و کدهای مشابه در یک طبقه قرار گرفتند تا با عناوینی قابل درک مشخص شوند. در روش "نظریه‌ی زمینه‌ای" از دو مرحله‌ی اصلی کدگذاری اشتراوس و کوربین (۲۰۰۸) استفاده گردید. در مرحله‌ی اول، کدگذاری باز، مفاهیم یا کدهای موجود در داده‌ها استخراج گردیدند، و در مرحله‌ی دوم که به کدگذاری محوری معروف است، کدهای استخراج شده تحت مقوله‌ها یا عناوین فراگیرتری دسته‌بندی شدند.

جهت تضمین قابلیت اطمینان و کفایت داده‌ها (معادل اعتبار و روایی^۳ در تحقیقات کمی)، از روش بازبینی مشارکت‌کنندگان و نظارت متخصصان استفاده شد. در روش اول از شرکت‌کنندگان در پژوهش

-
1. ground theory
 2. Snowball Sampling
 3. reliability and validity

خواسته شد تا یافته‌های مطالعه را ارزیابی و نظر خود را در مورد نتایج بدست آمده بیان کنند. و در روش دوم نیز متن مصاحبه‌ها برای بررسی دقیق‌تر کدگذاری، مفهوم سازی و استخراج مقولات به چند متخصص حوزه‌ی خانواده و ازدواج ارائه گردید.

یافته‌ها

در جدول ۱ اطلاعات جمعیتی شرکت‌کنندگان و در جدول ۲ تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده که منجر به شناسایی ۳۲۸ کد ثانویه، ۳۶ مفهوم، ۱۲ مقوله‌ی فرعی و ۴ مقوله‌ی اصلی شد، ذکر شده‌اند.

جدول ۱

اطلاعات جمعیتی شرکت‌کننده‌ها

جنس	سن	تحصیلات	شغل	سن همسر	تحصیلات همسر	شغل همسر	مدت ازدواج	تعداد فرزندان
زن	۳۶	کارشناسی	معلم	۳۸	کاردانی	نظامی	۱۲ سال	۲
مرد	۳۸	کارشناسی ارشد	کارمند	۳۴	کارشناسی	خانه‌دار	۹ سال	۱
مرد	۴۰	دانشجوی دکتری	کارمند	۳۶	کارشناسی	خانه‌دار	۱۱ سال	۲
مرد	۶۲	دیپلم	مغازه‌دار	۵۵	بی‌سواد	خانه‌دار	۳۶ سال	۴
زن	۳۷	کارشناسی	مریبه‌مهد	۳۶	دیپلم	آزاد	۹ سال	۱
زن	۳۳	کارشناسی ارشد	کارمند	۳۵	کارشناسی ارشد	مدیر	۷ سال	۱
زن	۲۶	دیپلم	منشی	۳۴	کارشناسی	بیکار	۷ سال	۱
مرد	۴۱	دکتر	مدرس	۳۴	کارشناسی	خانه‌دار	۱۵ سال	۲
زن	۳۲	کارشناسی	خانه‌دار	۳۷	دکتری	هیات علمی	۱۳ سال	۱
زن	۳۰	کارشناسی ارشد	مترجم	۳۲	کارشناسی	کارمند	۶ سال	۱
زن	۲۹	دیپلم	خانه‌دار	۴۰	کارشناسی	معلم	۹ سال	۱
مرد	۵۲	کارشناسی	پرستار	۴۸	کارشناسی	پرستار	۲۵ سال	۲
مرد	۳۴	دانشجوی دکتری	معاون مدرسه	۳۲	کارشناسی	خانه‌دار	۷ سال	۱
مرد	۴۱	کاردانی	آزاد	۳۰	کارشناسی	خانه‌دار	۸ سال	۱
مرد	۴۳	کارشناسی	کارمند	۴۰	دیپلم	خانه‌دار	۱۴ سال	۲

همانطور که در جدول ۱ آمده است، دامنه‌ی سنی شرکت‌کننده‌ها ۲۶ تا ۶۲ سال، مدت ازدواج ۶ تا ۳۶ سال؛ ۹ نفر از شرکت‌کنندگان دارای ۱ فرزند، ۵ نفر دارای ۲ فرزند و یک نفر دارای ۴ فرزند؛ ۳ نفر از شرکت‌کننده‌ها دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۱ نفر دارای مدرک کاردانی، ۵ نفر دارای

مدرک کارشناسی، ۳ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۱ نفر نیز دارای مدرک تحصیلی دکترا و ۲ نفر نیز دانشجوی دوره ی دکترا بودند. سایر اطلاعات جمعیتی در جدول فوق ذکر شده‌اند.

جدول ۲

مقولات اصلی، مقولات فرعی و مفاهیم مربوط به شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد

مقولات اصلی	مقولات فرعی	مفاهیم	کدهای ثانویه
		انتقادپذیری	برخورد مناسب و پذیرش انتقادهای همسر (۱،۷،۹)، پذیرش اشتباهات خود (۱،۱۳)، پذیرش انتقادهای خانواده همسر (۱،۷،۹)، پذیرش سهم خود در مشکلات موجود (۴،۱۳)، اعتراف به اشتباهات (۷،۹)
		بخشش	قهرگریزی (۱،۹)، پیش قدم شدن برای آشتی کردن، پرهیز از کینه‌ورزی (۱،۱۰،۱۱)، گذشت کردن از خطاهای همسر (۲،۳،۴،۱۲)، فراموش کردن مسائل گذشته (۶،۱۱)
		خیرخواهی	طلب خیر و نعمت برای دیگران، پرهیز از حسادت به دیگران
	بلوغ هیجانی	مسئولیت‌پذیری	مسئولیت‌پذیری در قبال فرزندان (۱،۳)، آشنایی با وظایف همسری و والدینی، اعتقاد به مسئولیت انسان در برابر اعمال، شناخت حقوق و تکالیف زوجی، جدیت در انجام وظایف
		تعهد نسبت به خانواده	به فکر خانواده بودن، در اولویت قرار دادن خانواده (۱،۲، ۳، ۱۲، ۶)، اختصاص دادن اوقات فراغت به خانواده (۱،۵،۹،۱۲)
		کنترل خشم	پرهیز از زود عصبانی شدن (۱،۱۰)، حفظ احترام هنگام بروز اختلاف (۲،۶)، حفظ خونسردی هنگام مشاجره (۲،۱۱)، پرهیز از واکنش‌های نامناسب هنگام بروز اختلاف، پرهیز از مجادله بر سر امور پیش پا افتاده
شاخص‌های فردی		صبر و شکیبایی	شکیبایی در قبال فرزندان (۱،۲،۴،۷)، شکیبایی در برابر همسر (۱،۲،۴،۷)، پایداری در برابر سختی‌ها، تحمل فشارهای مالی
		هدف‌گذاری	تعیین اهداف شفاف برای زندگی مشترک، تعیین راهبردهای سالم برای رسیدن به اهداف مشترک، هماهنگی و توافق بر سر اهداف و رویاهای مشترک، بازبینی منظم اهداف زندگی، تلاش و پشتکار برای تحقق اهداف مشترک، تعیین برنامه دقیق و عملی برای رسیدن به اهداف، تفکر در مورد پیامدهای رفتار
	بلوغ شناختی	تفکر منطقی	مواجهه‌ی منطقی با امور زندگی (۴،۶،۱۰،۱۴)، پرهیز از یادآوری مسائل و مشکلات گذشته (۶،۹)، پذیرش تفاوت‌های فردی، درگیر نکردن ذهن به مسائل کم اهمیت و پیش پا افتاده، پرهیز از خود رأیی، زندگی در زمان حال، اعتقاد به اینکه هیچ انسانی کامل نیست (۹،۱۵)، پرهیز از قضاوت، توجه به جنبه‌های مثبت امور
		مدیریت مالی	توانایی مرد برای تأمین مایحتاج زندگی، درگیر نکردن ذهن همسر به مسائل و مشکلات مالی، تلاش برای حل مشکلات اقتصادی، صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف (۴،۱۰،۱۳،۱۴،۱۵)، شفاف بودن میزان درآمد و هزینه‌ها، برخورداری از هوش اقتصادی، برخورداری از تمکن مالی، میانه‌روی در امور مالی (۱۱،۱۴)، نداشتن توقعات خارج از توان همسر (۱۰،۱۱،۱۳)
	دلبستگی ایمن	صمیمیت عاطفی	ابراز محبت کلامی و عملی (۱،۲،۴،۷،۱۱)، ابراز احساس‌های مثبت و منفی، احساس نزدیکی به همسر (۲،۷)، احساس راحتی با همسر (۴،۱۱)، ملامت در ابراز عشق و علاقه (۸،۱۰)، ابراز مستقیم و غیرمستقیم علاقه

مقولات اصلی	مقولات فرعی	مفاهیم	کدهای ثانویه
		صمیمیت جسمانی	بوسیدن (۲۸،۱۰)، در آغوش گرفتن، نوازش کردن
		صمیمیت ارتباطی	داشتن ادبیات اختصاصی برای رابطه زوجی، استفاده از الفاظ محبت‌آمیز (۲۴،۱۰،۱۱) حفظ ارتباط در روزهای پرمشغله (۱،۲)، بالا بودن میزان تعامل همسران (۳،۷،۱۰)، وقت گذاشتن برای همسر (۵،۷،۲،۶)
		صمیمیت همدلانه	درک دنیای درونی همسر، احترام به خواسته‌ها و علایق همسر
		اعتماد و تعهد	صادق بودن (۱،۹،۱۱)، قرار دادن همسر در جریان امور (۱،۴،۹)، عدم پنهان‌کاری (۱،۴،۸)، فریب ندادن همسر، مطابقت گفتار با عمل، پرهیز از دادن وعده‌های سنگین و غیرعملی (۸،۱۱)، خوش قولی (۹،۱۱)، اعتماد در امور مالی، اعتماد به پایبندی‌های اخلاقی همسر (۴، ۱۰، ۹، ۱۱)، خودافشایی و گفتن اسرار شخصی به همسر، پرهیز از رفتارهای مرموز و شک‌برانگیز، پایبندی به تعهدات زناشویی (۲،۴،۹،۱۳)، حفظ اسرار زوجی، پایبندی به قول و قرارهای قبل از ازدواج، پرهیز از خیانت به همسر (۷،۹)، استفاده‌ی سالم از شبکه‌های مجازی (۵،۱۰)
		حمایت	تلاش برای تأمین نیازهای خانواده (۱،۲،۴،۶،۷،۹،۱۵)، دلسوزی کردن، در دسترس خانواده بودن (۱،۳،۱۴)، تحت فشار قرار ندادن همسر (۱،۹،۱۵)، حمایت از همسر در برابر بی‌احترامی دیگران، دادن احساس امنیت به همسر، حمایت و همراهی در امور مختلف (۲،۷،۸،۱۱)، دلگرمی دادن به همسر، همدلی کردن با همسر (۳،۵،۱۳)، تلاش برای کاستن از دغدغه‌های همسر (۳،۹،۱۲)، شناسایی نیازهای همسر و تلاش برای رفع آنها، تأمین آرامش همسر، درک شرایط همسر (۱۲،۱۳،۱۴،۵،۶،۷،۹)
	تشویق	پذیرش	پذیرش نقاط ضعف همسر (۱، ۱۱، ۱۵)، پرهیز از تلاش برای تغییر دادن همسر (۳، ۱۵)، پرهیز از سرزنش همسر، پذیرش امور غیر قابل تغییر، درک حساسیت‌های همسر (۱، ۷، ۹)
		قدردانی	قدردانی از خانواده همسر، قدردانی از تلاش‌های همسر (۲، ۴، ۱۲)، توجه به مناسبت‌ها و سالگردها (۱، ۳، ۹، ۱۰، ۱۲)، پرهیز از وظیفه‌انگاری کارها (۲، ۷، ۹، ۱۲)، هدیه دادن به همسر (۱، ۲، ۱۰، ۱۲)، سپاسگزاری و تشکر کلامی از همسر (۸، ۱۲، ۱۴)، به یاد داشتن الطاف همسر، جبران الطاف همسر
شاخص‌های زوجی		توافق	توافق در رفت و آمد با اطرافیان (۱، ۱۳)، مذاکره برای دستیابی به دیدگاه مشترک، تعیین شیوه عمل مشخص در قبال مسائل، توافق و هماهنگی در تربیت فرزندان (۸، ۹، ۱۲)، شفاف‌سازی وضعیت موجود و رسیدن به تفاهم قبل از ازدواج، توافق در مورد زمان مناسب فرزندآوری، توافق در مورد نوع صفحات مجازی مورد استفاده اعضای خانواده
	سازگاری زناشویی	انعطاف‌پذیری	کوتاه آمدن از خواسته‌ها (۶، ۹، ۱۱، ۱۴)، آمادگی برای ایجاد تغییر در خود (۳، ۱۵)، متعادل ساختن ارتباط با دوستان دوران مجردی، انعطاف در نقش‌های جنسیتی (۳، ۶، ۸)، پرهیز از لجبازی (۷، ۹، ۱۳)، استفاده از بازخوردهای همسر برای اصلاح خود، تلاش برای سازگاری با شرایط، درک تفاوت‌های زندگی زوجی و مجردی
		همکاری و مشارکت	مشارکت در نگهداری از فرزندان (۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱)، مشارکت مالی در تأمین نیازهای زندگی (۱، ۵، ۶)، مشارکت در کارهای منزل (۱، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴)، مشورت و مشارکت فکری با همسر (۱، ۱۱، ۱۲)، مشارکت در تربیت فرزندان (۵، ۶)، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها (۹، ۱۲)، تقسیم‌داری‌ها، مشارکت در حل مشکلات

مقولات اصلی	مقولات فرعی	مفاهیم	کدهای ثانویه
		همسانی	همسانی تحصیلی (۵،۱۳،۱۴)، همسانی اقتصادی خانواده‌های اصلی (۵،۱۰،۱۳،۱۴)، همسانی در کفایت عقلانی، تشابه فرهنگ و آداب و رسوم (۶،۸،۱۰،۱۴،۱۵)، همسانی بینش‌های سیاسی و مذهبی، همسانی عقیدتی خانواده‌های اصلی، برخورداری از ارزش‌های مشترک، برخورداری از فهم مشترک (۲،۱۳،۱۵)، برخورداری از تحصیلات دانشگاهی (۵،۹،۱۳،۱۴)
		شادکامی	ورزش کردن، سلامت جسمی و روانی همسر، تفریح، شوخی کردن و خندیدن (۱۰،۱۱)، سفر رفتن، حفظ پویایی در زندگی، استفاده از ایده‌های نو، استفاده از فرصت‌ها و موقعیت‌های کوچک برای شادی و نشاط (۸،۹)، رقصیدن، خلاقیت و ایجاد تنوع در زندگی، استفاده از فرصت‌ها و موقعیت‌ها برای شادی و نشاط (۲،۸)، حفظ شادابی و طراوت زوجین، خلق لحظه‌های لذت‌بخش برای همسر، دست و دلبازی برای همسر، تلاش برای خوشنود کردن همسر
	کیفیت زندگی	رضایت جنسی	تأمین نیاز جنسی همسر (۲،۱۰، ۱۱،۱۳)، حفظ تازگی در ارتباط جنسی، بازی‌ها و شوخی‌های جنسی، گفتگو در مورد علایق و انتظارات جنسی، ایجاد تعادل بین توقعات جنسی و توان همسر، ابراز عشق و علاقه حین رابطه جنسی (۸،۹)، فواصل مناسب بین دفعات رابطه جنسی (۸،۹)، تعریف از جذابیت‌های جنسی همسر، پرهیز از خودخواهی در رابطه جنسی
		بالندگی (رشد و تعالی همسران)	رشد‌دهنده بودن رابطه زوجی (۲،۷)، کمک به رشد اقتصادی همسر، کمک به پیشرفت تحصیلی همسر (۲،۷)، کمک به ارتقای موقعیت اجتماعی همسر، بیان ویژگی‌های مثبت همسر، تعریف و تمجید از نقاط قوت همسر (۴،۱۵)، کمک به رفع نواقص همسر (۳،۱۵)، اهمیت دادن به رشد خود و همسر، احساس پیشرفت در زندگی، ایجاد تغییرات مثبت در خود (۱۰،۱۴)
	الگوی ارتباطی متقابل و سازنده		ارتباط باز و مستقیم (۴، ۳،۹)، پذیرش نظرات همسر (۱،۱۰،۱۳)، تمایل نشان دادن به شنیدن نظرات صریح و صادقانه همسر (۱،۴)، گفتگوی احترام‌آمیز با همسر (۲،۱۱،۱۲)، تمایل به مکالمه و رد و بدل کردن افکار و عقاید (۲،۱۰)، احترام به ارزش‌های همسر، رعایت انصاف و عدالت در رابطه زوجی
	تعامل مثبت	مهارت‌های ارتباطی	معطوف ساختن توجه واقعی به همسر (۲،۷)، داشتن ارتباط چشمی، بازخورد دادن به یکدیگر (۲،۱۳)، گوش دادن فعال (۲،۱۱،۱۲)، وجود نقش‌های معین و مشخص، تلاش برای حل مسائل (۳،۸،۱۰، ۱۱،۱۲)، جرت "نه" گفتن در مواقع لزوم، آگاهی افزایی برای بهبود رابطه (۵،۹،۱۲)، انتخاب زمان و مکان مناسب برای گفتگوهای زوجی (۵،۱۲)، حضور در لحظه، پرهیز از کاربرد الفاظ تخریب‌کننده (۱۲، ۱۴، ۱۵)، گفتگوی صمیمانه و دوستانه، تعیین قواعد و اصول مشخص برای زندگی زوجی، احترام و عمل به اصول و قواعد زوجی (۳،۴)
		حل تعارض	فاصله گرفتن از منبع تنش زوجی، پرهیز از سکوت در برابر مشکلات، رفع مشکلات موجود و پرهیز از انباشت آنها، حل مسالمت‌آمیز اختلافات، معذرت‌خواهی کردن، توضیح دادن و روشن کردن مسائل در مواقع لزوم (۳،۹)، گرایش به صحبت در مورد مشکلات به جای اجتناب از آنها (۳،۷،۹،۱۰، ۱۲)، استفاده از تجارب افراد معتمد در حل مسائل (۸،۱۴)
	تمایز یافتگی	حفظ استقلال فردی	آزادی در انتخاب همسر، استقلال مالی همسر (۱،۵)، احترام به آزادی فکر و بیان همسر، آزادی در بیان خواسته‌ها، داشتن اوقاتی برای خود (۵،۹،۱۰)، دنبال کردن علایق شخصی (۵،۱۰)، حفظ فردیت، احترام و رعایت حقوق فردی همسر، احترام به نیاز همسر به خلوت گزینی

مقولات اصلی	مقولات فرعی	مفاهیم	کدهای ثانویه
شاخص‌های خانوادگی	روابط گسترده و حمایتی	مرزبندی	حفظ استقلال و قدرت سیستم زوجی، حفظ حریم زناشویی از دخالت اطرافیان (۱۰۸،۹)، قابلیت حل مسائل زندگی مشترک بدون دخالت اطرافیان (۸،۹)، پرهیز از دخالت در کار اطرافیان، پرهیز از بازگویی مسائل زندگی مشترک به اطرافیان (۱۰،۱۱)، کاستن از وابستگی‌های فکری به خانواده اصلی، احترام خانواده‌های اصلی به تصمیمات زوجی
		ارتباطات اجتماعی	برخورداری از روابط اجتماعی خوب (۱۰،۱۰)، معاشرتی بودن (۱۰،۱۰)، مهمان نوازی، شاد کردن دیگران، هدیه دادن به دیگران، حفظ روابط اجتماعی بعد از ازدواج، برخورداری از حمایت‌های دوستان خانوادگی، ایجاد روابط گسترده و حمایتی، داشتن تفریحات مشترک با دوستان
		ارتباط با خانواده‌های اصلی	ارتباط مطلوب با خانواده همسر (۱،۱۰،۱۳)، حفظ پیوند با خانواده‌های اصلی (۲،۱۲)، احترام به خانواده همسر (۵،۱۲)، تأیید ازدواج از سوی خانواده‌های اصلی، احساس راحتی با خانواده همسر، حمایت‌های خانواده‌ی اصلی از زوج (۸،۱۰)، حمایت زوج از خانواده‌های اصلی، سازگاری با خانواده همسر (۹،۱۳)
شاخص‌های خانوادگی	آموزه‌های خانواده اصلی	انتقال بین نسلی	انتقال الگوهای مثبت از خانواده‌های اصلی (۶،۸،۱۴)، برخورداری از تربیت صحیح خانوادگی، متدین بودن خانواده‌های اصلی
		فرزند و فرزندپروری	حضور فرزند، توافق و هماهنگی در فرزندپروری، پرهیز از تهدید و تنبیه فرزندان، قاطعیت در برابر فرزندان، بازی با فرزندان (۱،۱۰)، داشتن فرزندان شاد و موفق، داشتن رابطه نزدیک با فرزندان، روند رو به رشد امور فرزندان، اهمیت دادن به مسئولیت‌پذیری فرزندان، رضایت والدین از عملکرد خود در تربیت فرزندان، آمادگی مالی و روانی برای فرزندآوری، رسیدگی به مشکلات فرزندان، کنترل و نظارت بر استفاده فرزندان از تلفن همراه و شبکه‌های مجازی (۵،۸)
شاخص‌های معنوی	دین‌داری	باورهای مذهبی	ایمان به خدا، توکل به خدا (۱،۱۵)، اهمیت دادن به حلال و حرام (۱،۴)، اعتقاد به ناظر بودن خدا بر اعمال انسان، پرهیز از مادی‌گرایی، اعتقاد به روزی‌رسانی خدا، اعتقاد به گذرا بودن زندگی دنیایی
		اعمال مذهبی	ادای دین، حفظ عفت، پیروی از وجدان، تفکر در مورد مسائل هستی، رعایت حجاب، عفت کلام

شاخص‌های فردی

انتقادپذیری. هر فرد در طول زندگی مشترک خود ممکن است بارها از جانب همسر مورد ارزیابی قرار گیرد که این ارزیابی‌ها گاه جنبه‌ی منتقدانه دارد. زوج‌هایی که ارتباط کارآمدی دارند، از ظرفیت بالایی برای پذیرش انتقادهای همسر خود برخوردارند و تلاش می‌کنند در مواجهه با ارزیابی‌های وی واکنش‌های منفی را نشان ندهند.

"انتقادپذیر بودن هم خیلی مهمه. یعنی، وقتی از هم انتقاد می‌کنن، طرف مقابل بتونه بپذیره. ما وقتی مسئله پیدا می‌کنیم و از هم انتقاد داریم، می‌شینیم صحبت می‌کنیم و با حرف زدن به نتیجه خوبی می‌رسیم."

بخشش. زوج‌هایی که ارتباط کارآمدی دارند تا حد ممکن تلاش می‌کنند عیب یا خطای همسر خود را امری طبیعی و ناشی از تفاوت‌های موجود در نظر بگیرند و اختلافات و ناراحتی‌های خود را با گذشت و خطاپوشی حل کنند.

"یکی از ویژگی‌های رابطه‌ی ما قهر نکردن. دعوا و جر و بحث بین همه هست. بخاطر اختلاف سلیقه‌هاست؛ به خاطر اختلاف فرهنگی. ولی نباید قهر بشه. خودم به شخصه نمیتونم قهر کنم. اصلاً دوست ندارم؛ دیوونه میشم. نه تنها من، بلکه شوهرمم اینجوریه. یکی از ویژگی‌های مثبت ما هم توی زندگی همینه. ممکنه از دست هم خیلی عصبانی بشیم، حرفی هم ممکنه به هم بزنینم، اما قهر نمی‌کنیم. چون به نظر من قهر کردن باعث میشه جدایی بیشتری به وجود بیاد."

خیر خواهی. زوج‌های کارآمد خواهان خیر و خوبی و سعادت دیگران هستند و در راه شاد کردن و رساندن خیر به دیگران تلاش می‌کنند.

"همسرم هیچ موقع به کسی حسادت نمیکنه. همیشه خوبی همه رو می‌خواد. مثلاً وقتی کسی چیزی میخره اون خوشحال میشه. همیشه سعی میکنه دیگران رو خوشحال کنه و با دادن هدیه شادشون میکنه."

مسئولیت‌پذیری. بسیاری از افراد اصطلاح "مرد زندگی و زن زندگی بودن" را برای اشاره به مسئولیت‌پذیری فرد به کار می‌برند. در ارتباط کارآمد، هر یک از زوجین تکالیفی بر دوش یا به عبارتی دیگر مسئولیت‌هایی بر عهده دارند و پاسخگوی انجام این تکالیف می‌باشند.

"یه ویژگی احساس مسئولیت؛ یعنی مرد باید بره برای مایحتاج خانواده تلاش کنه. خانوم هم بایستی بتونه اون پولی که داخل خونه هست رو نظم بهش بده؛ یعنی اسراف نداشته باشه، با کم‌ترین هزینه، بهترین زندگی رو به نمایش بگذاره."

تعهد نسبت به خانواده. زوجینی که ارتباط کارآمدی دارند، نسبت به خانواده و همسر خود بی‌اعتنا نیستند و آنها را در اولویت امور قرار می‌دهند.

"مرد نباید دوست باز باشه. یعنی طوری نباشه که فقط با دوستانش خوش باشه و همه وقت خالیش رو به اونها اختصاص بده. باید با خانواده‌اش باشه. دوست خیلی خوبه ولی با خانواده. شخصیت همسر من اینطوری نیست و به همین خاطر اگه به من بگه با دوستانم میخوام برم فلان جا، من ناراحت نمیشم. چون بعد از مدت‌ها حالا یک بار پیش اومده که با دوستانش بره بیرون."

کنترل خشم. همسرانی که ارتباط کارآمدی دارند، در هنگام عصبانیت تلاش می‌کنند تحمل خود را بالا برده و خشم خود را به شیوه‌ای مناسب بروز دهند. آنها قادر به مقابله و کنار آمدن با چنین موقعیت‌هایی هستند و کمتر رفتارهای تهاجمی و آسیب‌زا از خود نشان می‌دهند.

"چیزی که من از کوچیکی تمرین کردم و هنوز هم در حال تمرینش هستم و به دوستانم هم توصیه می‌کنم اینه که اجازه ندید کلمات بد تکیه کلام شما بشه. مثلاً شما یک دفعه‌ای ناراحت شدی و یک واژه‌ی بد رو در مورد پدر خانومت به کار می‌بری، اون رو بعد چطوری میخوای جمع بکنی؟ جمع شدنی

نیست و توی ذهن می‌مونه. اگه فردی این دفعه بگه، پس بار دوم هم میاد، برای بار سوم تقریباً ارکان زندگی متزلزل میشه."

صبر و شکیبایی. در ارتباط کارآمد، زوجین در مقابل دشواری‌های زندگی شکیبایی و مقاومت به خرج می‌دهند و در مقابل مشکلات و رخداد‌های ناگوار زندگی به راحتی تسلیم نمی‌شوند.

"من همچنین موقعیت‌های سختی رو تحمل می‌کنم، صبر می‌کنم تا خانوادم احساس آرامش بکنن و لذت‌های سفر و تفریحاتی رو که باید داشته باشن رو ببینن. مثلاً پریروز من هفت صبح یه کاری برام پیش اومد و تا هشت شب بیرون بودم. اینجوری نیست که وقتی برگردم، بگم خسته‌ام و فلان. وقتی برمی‌گردم خونه انگار تازه اول صبحه برام. یعنی خستگی‌ها رو من تحمل می‌کنم، صبورانه می‌پذیرم برای اینکه به خانوادم منتقل نشه."

هدف‌گذاری. هدف‌گذاری بخش مهمی از ارتباط زوجین کارآمد است. آنها برای زندگی خود برنامه و هدف مشخصی دارند و فعالانه در پی دستیابی به اهداف خود هستند. همچنین، به مرور زمان به بازبینی منظم اهداف خود پرداخته و در صورت لزوم به تنظیم مجدد آنها یا انتخاب اهداف جدید می‌پردازند.

"یک ویژگی دیگه اینه که باید در جوش و خروش باشیم. هدف داشته باشیم؛ در حرکت باشیم ولو اینکه مقصدمون نامعلوم باشه."

تفکر منطقی. در ارتباط کارآمد، از آنجایی که زوجین از نظر رشد عقلی در سطح مطلوبی قرار دارند، در مواجهه با مسائل تلاش می‌کنند برداشت و تشخیص صحیحی داشته باشند و در ادامه از راه درست و منطقی به حل مسائل پیش رو بپردازند.

"توی یک رابطه‌ی خوب، طرفین نباید به گذشته برگردن. ما باید در زمان حال زندگی کنیم. من اوایل در مورد این حرف مقاومت نشون میدادم و برمیگشتم به گذشته و اتفاقاتی که توی گذشته افتاده. دلیلش هم موردی بود که قبلاً بهش اشاره کردم. دلیلش این بود که ما با هم در مورد مسائل پیش آمده صحبت نمی‌کردیم. یا من فرار می‌کردم و یا شوهرم و مسئله حل نشده باقی می‌موند. به نظرم همین گفتن‌ها خیلی مهمه. در صورتیکه که سکوت کنی، می‌مونه توی ذهنت. ما باید در زمان حال زندگی کنیم چون از آینده خبر نداریم و کافیه یه چشم اندازی بهش داشته باشیم و غرق گذشته هم نشیم."

مدیریت مالی. با توجه به این واقعیت که مسالی مالی یکی از شایع‌ترین منابع استرس‌زا برای زوجین است، در چنین ارتباطی، همسران برای حل چالش‌ها، مشکلات و درگیری‌های مالی زندگی مشترک خود برنامه‌ریزی می‌کنند و با بهره‌گیری از نقطه نظرات یکدیگر در زمینه‌ی مسائل مالی به تدوین اهداف مالی می‌پردازند.

"توی زندگی ما، مسائل مالی کاملاً شفاف و واضحه. میدونیم چقدر درآمد داریم، چقدر قسط داریم، چقدر خرج خونه می‌کنیم، چقدر پس‌انداز داریم. من همیشه از دار و ندار زندگیمون باخبرم برای همین تقاضایی خارج از توان همسرم ندارم."

صمیمیت. صمیمیت شاخص مهم روابط زناشویی کارآمد است. نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن همگی حاکی از وجود صمیمیت بین همسران است.

"من و همسر من می‌شنیم با دقت به حرف‌های هم گوش میدیم، چشم در چشم می‌شیم، این به کرات اتفاق می‌فته. یعنی با ادبیات و جملات خاص با هم صحبت می‌کنیم. گاهی وقتها ما ممکنه همدیگه رو به اسم صدا بزنینم. گاهی وقتها ممکنه بگیم عزیزم، عشقم. واژه‌های محبت‌آمیز استفاده می‌کنیم. یکی از ویژگی‌های خوب که ما داریم اینه که هر روز وقتی بخوایم از خونه بیرون یا موقع برگشتن، روبوسی انجام میشه."

اعتماد و تعهد.

زوجین در رابطه‌ی کارآمد، چارچوب‌های مشخصی دارند و اعتماد همسر خود را جلب می‌کنند. آنها به همسر و پیمان زناشویی خود پایبندند.

"ما روز اول با هم قرارداد می‌بندیم. این قرارداد حالا درسته کاغذی هست، اما قرارداد عاطفی می‌بندیم، عقلانی می‌بندیم که با هم باشیم، در کنار هم باشیم، همراه هم باشیم و کمک‌کننده‌ی همدیگه باشیم. نباید جوری باشد که طرفین بعد از گذشت سال‌ها احساس کنن رودست خوردن، فریب خوردن، یا فرد مقابل اون چیزی که می‌خواست نیست. تعهد، پایبند بودن به اون قول و قرارهایی است که روز اول زندگی بستیم."

"اعتماد داشتن خیلی مهمه. بحث برمیگرده به خیانت. مثلاً اگه شوهر من الان بره توی یک جمعی که همه زن هستند، انقدر من بهش اعتماد دارم که مطمئنم هیچ اتفاقی نمی‌فته. متقابلاً اون هم همچین اعتمادی رو به من داره. در حالیه توی خیلی از زندگیها اینطور نیست."

شاخص‌های زوجی

حمایت. همسران در مقابله با فشارها و مشکلات پیش روی زندگی از یکدیگر حمایت و پشتیبانی به عمل می‌آورند. آنها در اموری چون مسائل خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و غیره همسرشان را از حمایت همه جانبه‌ی خود بهره‌مند ساخته و به او در فائق آمدن بر مسائل یاری می‌رسانند.

"نشویق و کمک به پیشرفت همدیگه خیلی مهمه. همیشه سایه همدیگه رو روی سرمون نگه داشتیم. به همدیگه کمک کردیم. کمک کار بودیم. خیلی همدیگه رو تشویق کردیم. مثلاً کمک در نگهداری فرزند، کمک در کارهای منزل؛ هیچوقت نمیگه وظیفه‌ی توه. توی همه چیز اینطوره. من کمکش کردم تا درس بخونه، حالا هم اون منو تشویق میکنه تا ادامه تحصیل بدم."

پذیرش. در ارتباط زناشویی کارآمد، همسران یکدیگر را همانطور که هستند می‌پذیرند و سعی در ایجاد تغییر در خصوصیات یکدیگر ندارند.

"یکی از ویژگی‌های همسر من غر زدن هاش بوده. قبلاً می‌گفتم خب من عوضش می‌کنم، تغییرش میدم و اقداماتی هم انجام دادم ولی همراه با جبهه‌گیری از جانب همسر من بود. بعد، رویه رو عوض کردم. رویه رو اینجوری در نظر گرفتم که این قضیه رو بپذیرم به عنوان بخشی از ویژگی‌ها و خصوصیات همسر من و دوماً سعی کردم دنیای ایشون رو درک کنم."

قدردانی. یکی دیگر از شاخص‌های روابط زناشویی کارآمد، تشکر و قدردانی همسران از زحمات یکدیگر است. آنها با پرهیز از وظیفه انگاری تلاش‌های همسر خود، در مقابل خدمات او برای تأمین زندگی سپاسگزاری می‌کنند.

"مثلاً طرف غذا پخته ولی یه نم‌ای باب میل شما نیست؛ میگی دستت درد نکنه عجب غذایی. این توی دل آدم میشینه. ولی مثلاً طرف بهترین غذا رو درست کرده ولی شما چیزی نگی و به زبون نیاری، این یه مقدار برای آدم عقده میشه و میگه من بهترین غذا رو درست کردم ولی هیچ کس نمیکه دستت درد نکنه. این باعث میشه اگه آدم نواقص ریزی هم داشته باشه، دفعه‌ی بعد جبران کنه. اینها در واقع زندگی رو شیرین می‌کنه. یعنی حرفی بزنی که به دل طرف بشینه. خب حرف خوب به دل میشینه. ذاتیه. یعنی حرف خوب، جمله خوب، کلام خوب توی دل آدم میشینه. و من خودم توی خونه اینجوریم. مثلاً میرم خونه میگم دستت درد نکنه به خونه این همه نظم بدی. این یه کلمه است ولی توی عمق باطن آدم رسوخ می‌کنه."

توافق. توافق زوجین در جنبه‌های مختلف زندگی مشترک و هماهنگی خواست‌های طرفین یکی دیگر از ویژگی‌های ارتباط زناشویی کارآمد است.

"در همه‌ی حوزه‌ها شما تصور کنید چه بحث مالی باشه، چه بحث تربیت بچه‌ها باشه، چه بحث مسائل اجتماعی و سیاسی باشه، حتی خانواده باشه، حالا خانواده‌های اصلی، وقتی نسبت به موضوعات تا حدودی یک میشه گفت واریانس مشترک داشته باشن از موضوعات، مثلاً در مورد این که در رابطه با خانواده‌ها چطور باید عمل بکنن، در مسائل اقتصادی چه جوری باید عمل بکنن، در ارتباط با تربیت بچه‌ها چه جوری باید عمل بکنن، همه‌ی اینها نهایتاً وقتی زوجین نسبت به اینها و چالش‌هایی که پیرامونشان هست تا حدودی به هم نزدیکن دیدگاهشون، تا حدودی نسبت به راه‌حل‌هایی که پیش روشون هست به اصطلاح نزدیکن به هم، همه‌ی اینها کمک‌کننده است."

انعطاف‌پذیری. برخلاف افراد انعطاف‌ناپذیر که ترجیح می‌دهند در وضعیت ثابتی بمانند، در ارتباط کارآمد، زوجین پذیرای تجارب جدید هستند و به بررسی عقاید جدید و اندیشه‌های نورغبت نشان می‌دهند.

"من در دوران مجردی یه نقش‌هایی داشتم، الان یه نقش دیگه‌ای به من دادن. انگار یه پست دیگه ای در یه سازمان دیگه‌ای به من دادن. مثلاً قبلاً من معاون بودم، یه انتظاراتی از من می‌رفت، الان شدم مدیر کل و انتظارات دیگه‌ای از من میره. الان من همسر یک زنم یا اون خانوم همسر یک آقایه. خب اینجا نقش عوض شد. وقتی نقش عوض شد، انتظارات هم عوض میشه. چقدر من تونستم خودمو با

این نقش جدیدی که هست، وفق بدم و بر اساس این نقش جدیدم، به انتظاراتی که از این نقش میره عمل کنم. منظور من از نقش‌های زن و شوهری عیناً چیزی شبیه اینه."

همکاری و مشارکت. با توجه به شرایط کنونی خانواده‌های امروزی، همکاری و مشارکت اعضا سبب تخفیف بار سنگین مسئولیت‌ها و کاهش فشارهای روانی می‌شود. در ارتباط زناشویی کارآمد، زوجین با تقویت روحیه‌ی مشارکت‌پذیری در خود، امنیت روانی را برای یکدیگر به ارمغان می‌آورند.

"یکی از کارهای دیگه اینه که معمولاً وقتی توی خونه هستیم، بیشتر کارهای خونه رو من انجام میدم. حالا از ظرف شستن گرفته تا عوض کردن پوشاک بچه. این نیز بخاطر درک شرایط همسرمه. یعنی چیزی که در اینجا رضایت ایجاد کرده، همکاریه. یعنی توی قالب نقش‌های جنسیتی فرو نرفتیم که مرد فقط وظیفش اینه که ... یا زن وظیفش فقط اینه که ... سعی کردیم خودمون رو با شرایط خاصی که داریم تطبیق کنیم و درک کنیم که وقتی شرایط اینجوریه بهتره من هم یه قسمتی از کار رو به عهده بگیرم و همینجوری برم جلو."

همسانی. در ارتباط زناشویی کارآمد، همسران در جنبه‌های مختلف از جمله میزان تحصیلات، دیدگاه‌های اجتماعی و امور ذهنی و معنوی از همگونی لازم برخوردارند.

"به اعتقاد من بحث تحصیلات هم مهمه. به نظر من از نظر تحصیلات باید هم اندازه باشن. تحصیلات دانشگاهی روی فکر و ذهن آدم‌ها خیلی تأثیر می‌ذاره. کسی که وارد فضای دانشگاه شده دیدگاهش نسبت به همه چی از مسائل اقتصادی و سیاسی گرفته تا همین رابطه زناشویی و دیدشون نسبت به زن خیلی فرق می‌کنه. واقعاً این رو در دور و اطرافیان دیدم. مثلاً فرق کشورهای جهان سوم با کشورهای پیشرفته میمون. مثلاً اگه قسمت بشه یه روزی دخترم ازدواج کنه، دخترمو به کسی که تحصیلات دانشگاهی نداره نمیدم. چون این رو درک کردم و واقعاً ملموسه برام."

شادکامی. همسرانی که از ارتباط زناشویی کارآمدی برخوردارند، هیجانات مثبت زیادی را تجربه می‌کنند که تأثیر عمیقی بر ساز و کارهای جسمانی، شناختی و روانی آنها دارد. تعداد وقایع شادی‌آور و لذت‌بخش در زندگی چنین زوجینی بسیار بیشتر است و زندگی خود را مطلوب برآورد می‌کنند.

"اگه همه خطوط رو یکی بکنیم، به یک خروجی میرسه به نام شادابی. پس شادابی نه فقط شاخص یک زندگی کارآمده بلکه خروجی نهاییشه. کارآمد باشیم تا شاداب باشیم. به نظر من شاخص شادابی در منتهالیه هست و بقیه عوامل رو آماده می‌کنیم برای شادابی. بگردیم، نیازی نیست که حتماً جای خوب بگردیم، از هر فرصت پیش آمده به اندازه زمان و هزینه‌ای که داریم بگردیم. یکی از مسائل شادابی ابتکار عملیه. من متوجه شدم تا زمانی که شما توی هر زمینه‌ای ایده‌های جدید داری، خود به خود شادی ایجاد میشه. وقتی کسی هیچ ایده‌ی جدیدی نداره، به نظر من مرده. مرده دیگه شادابی برایش تعریف نمیشه. پس دائماً ایده‌های جدید چه پوشیدنی، چه پختنی، چه گشتنی، همه اینها ابتکار می‌خواد."

رضایت جنسی. از مهم‌ترین شاخص‌های بدست آمده می‌توان به روابط جنسی سالم و خوشایند اشاره کرد. مسائل جنسی از نظر میزان اهمیت در ردیف مهم‌ترین مسائل یک زندگی زناشویی به شمار می‌رود و سازگاری و رضایت در روابط جنسی از مهم‌ترین علل خوشبختی همسران در زندگی مشترک آنهاست. "به نظر من یکی از مسائلی که میتونه زندگی زناشویی رو کارآمد کنه، پرداختن به مسائل زناشویی به لحاظ جنسی هست. اینجا نیازه که زن و شوهر برای این قضیه وقت بذارن، یاد بگیرن، مهارت‌شونو توی این قضیه بپرن بالا که بتونن از زندگیشون اون لذت کافی رو ببرن. در عین حال یک چیز دیگه که بر رابطه به صورت کل تأثیر میذاره، خلاقیت در ارتباط هست. خلاقیت در ارتباط هم میتونه در حوزه‌ی روابط جنسی باشه هم توی حوزه روابط غیرجنسی."

بالندگی (رشد و تعالی همسران). در ارتباط زناشویی کارآمد، زن و شوهر به رشد و تعالی یکدیگر توجه کرده و با عمل به وظایف خود و حتی اقدام در راستای فراتر از وظایف خود موجبات شکوفایی همسر خود را فراهم می‌آورند.

"رابطه باید برای هر دو زوج رشد دهنده باشد. یعنی زن و شوهرها فکر کنند توی این شرایطی که قرار دارند، دارن رشد میکنن. دارن شکوفا میشن استعدادهاشون. خودشون اینو احساس می‌کنن و دیگران هم همین طور. توی شرایط مختلف، وقتی پروژه‌ی ازدواج شروع میشه، ما در نقطه آهستیم، خب حالا بعد از سال‌ها میبینم بله من از نقطه آ رسیدم به نقطه ب. نقطه‌ای که فکر می‌کنم به لحاظ اقتصادی رشد داشتم، به لحاظ تحصیلی رشد داشتم، به لحاظ موقعیت اجتماعی موقعیت بهتری دارم، و ضمن اینکه اون شادابی و طراوتم رو هنوز دارم. این اتفاق هم برا خودم و هم برا خانومم میفته."

الگوی ارتباطی متقابل و سازنده. در ارتباط کارآمد، الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده-برنده است. در این الگو، زوجین به‌طور منطقی عمل می‌کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز می‌کنند، ارتباط باز و مستقیم دارند و مسئله‌گشایی می‌کنند.

"وقتی می‌گیریم زن و شوهری رابطه‌ی خوبی دارند، اینطور نیست که یعنی هیچ مشکلی ندارن. مشکل همیشه هست ولی وقتی رابطه خوب باشه اون‌ها سعی می‌کنن مشکلاتشون رو کم کنن و آگه هم موردی هست به یه روش درستی حلش بکنن. پس مهم اینه که وقتی مشکل پیش میاد بتونن اون رو بین خودشون حل بکنن."

مهارت‌های ارتباطی. در ارتباط کارآمد، برخورداری همسران از مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آنها می‌شود و به رفع بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های موجود در زندگی مشترک کمک می‌کند.

"به نظر من هر جا که یه ساختار و قانون و قاعده‌ای بوده، بهتر جواب داده و جلو رفته. یعنی هر جا برعکس، هیچ ساختار و قاعده و قانونی نبوده، خب هر شخص و هر عضو میتونه هر کاری بکنه. مثال میتونه تایم ورود و خروج باشه. این تایم ورود و خروج چه جوریه؟ آیا ما می‌تونیم هر تایمی بریم و بیایم؟"

آیا بچه‌های ما می‌تونن هر تایمی خواستن برن و هر تایمی خواستم بیان؟ البته منظورم این نیست که خشک باشیم، اینجور نیست که حتماً فلان کار باید در فلان زمان خاص باشه و فلان چیز رو فلان فرد خاص باید مشخص کنه. ولی به کنترلی هست که به قاعده و قوانینی رو میذاره و باعث میشه که خود این قاعده و قانون نقش‌ها رو مشخص بکنه. توی این خانواده معلومه که خرید نان خانه با کیست. اگر این قوانین توی زندگی نباشه، اون زندگی ممکنه به هر شکل و رنگی دربیاد. چون هیچ اصولی وجود نداره. شهری رو در نظر بگیرید که هیچ قانونی نداره؛ چه اتفاقی میفته؟ فرض کنید توی همین شهر خودمون، تمام چراغ‌های قرمز رو بردارن؛ چه اتفاقی ممکنه بیفته؟ همون اتفاق ممکنه توی خونه برای زن و شوهر بیفته اگر قاعده و قانون و اصولی نباشه."

حل تعارض. همسران در ارتباط کارآمد، در مواجهه با کشمکش‌های گریزناپذیر زندگی مشترک شیوه‌های درستی برای رفع تعارضات در پیش می‌گیرند.

"وقتی در مورد مشکل پیش اومده صحبت می‌کنی، دیگه عقده نمیشه برات. اگه صحبت نکنی، بعداً به خاطر یه مشکل کوچیک ممکنه یه انفجار بزرگ اتفاق بیفته. پس بعضی وقتها دعوی پیش اومده، بخاطر یه مسئله کوچیک نیست و ریشه در مسائل قبل داره. یعنی شما قبلاً ناراحت شدین و چیزی نگفتین، باز ناراحت شدین و چیزی نگفتین، بعد دیگه به آخرین حد که میرسه، یه انفجار اتفاق میفته. در صورتیکه ریشه در گذشته داشته. این یه راه حلی هست که به نظر من خیلی مهمه."

حفظ استقلال فردی. در زندگی مشترک، هر فردی باید ضمن توجه به خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل و الزامات زندگی مشترک، هویت فردی خویش را نیز حفظ کند و از خود غافل نشود.

"توی یه رابطه خوب و کارآمد باید بخشی از زندگی آدم که دوست داره استقلال خودش رو داشته باشه، روابط اجتماعی رو داشته باشه حفظ بشه. مثلاً رابطه با دوستانش. مثلاً بتونم یه زمانی داشته باشم که با دوستانم یه دورهمی داشته باشم. همونطور که خود آقایون هم دوست دارن با دوستانشون بیرون برن. این حق رو باید در جامعه به خانوم داد. باید این رو بپذیرن."

مرزبندی. در ارتباط کارآمد، زوجین برای زندگی مشترک خود حریم قائل‌اند و مدیریت و مسئولیت آن را خود به عهده می‌گیرند. آنها اجازه‌ی اعمال نفوذ و دخالت به دیگران نمی‌دهند.

"زن و شوهر باید سعی کنن حداقل توی مسائل کوچیک، خودشون با استقلال و هماهنگی هم مسئله رو حل کنن تا نیازی به ورود دیگران نباشه. ورود دیگران هم باز اگه لازم هست، باید درخواست مشاوره بدید نه اینکه دیگران خودخواسته وارد این مسئله بشن چون بخشی از قدرت قلمرو شما رو حتماً میگیرن. شما با هرکسی که سلام می‌کنید به اندازه یک سلام در قدرت قلمروش شریک هستید. اگه گفت سلام علیکم، پس به اندازه یک سلام علیکم اون رو سهیم کردید. اگر به کسی هم تمام فرصت رو دادید، در واقع زندگی تون رو سپردید به اون و خودتون دیگه سهمی ندارید. این بحث استقلال و عدم دخالت دیگران بود."

شاخص‌های خانوادگی

ارتباطات اجتماعی. زوجینی که از ارتباط زناشویی کارآمدی برخوردارند، در برقراری و استمرار روابط خوشایند با دوستان، آشنایان و سایر گروه‌های اجتماعی نیز موفق عمل می‌کنند.

"انسان نیاز به حمایت اجتماعی دارد؛ به وقتی پول کم میاره، به وقتی میترسه، به وقتی شوهرش مأموریه؛ همه‌ی اینها پشتوانه‌اش حمایت اجتماعیه. من به حلقه اجتماعی برای خودم تعریف کردم. حلقه اجتماعی من ۱۲ خانوادست. یعنی من معتقدم باید با دوازده خانواده رفت و آمد داشته باشم و تا الآن موفق شدیم با هشت خانواده این رابطه رو ایجاد کنیم و اینطوری شادتریم. احساس می‌کنیم هر وقت مشکلی برامون پیش میاد، یکی از این حلقه‌ها میاد و به ما کمک می‌کنه و یا بالعکس."

ارتباط با خانواده‌های اصلی. ارتباط با خانواده‌ی همسر بخشی عمده‌ای از ارتباطات زوجین را تشکیل می‌دهد. در ارتباط زناشویی کارآمد، ارتباط با خانواده‌ی همسر از سلامت کافی برخوردار است.

"باید به خانواده‌ی همسرمان مثل خانواده‌ی خودمون احترام بذاریم و اونها رو درک کنیم و در موقع مشکلات، آنها رو یاری کنیم و باهاشون صحبت کنیم و در مناسبت‌های مختلف خونه‌ی همدیگه بریم و با هم آشنا بشیم و در این آشنایی رو دور هم نشستیم، به دردهای هم برسیم."

انتقال بین نسلی. پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که رفتار آینده‌ی فرزندان در زندگی، نمونه رفتار والدینشان خواهد بود (پوتاوی و ویگنولز، ۲۰۰۸). زوجین در ارتباط کارآمد از تربیت صحیحی برخوردار بوده و الگوهای مثبت را از خانواده‌ی خود فرا می‌گیرند.

"یکی دو ماه پیش که با هم رفته بودیم خرید، پارچه فروشی رفته بودیم. ما داشتیم با هم صحبت می‌کردیم و فروشنده رفته بود جنس بیاره. میخواستیم برا خودش پیراهنی بگیریم. فروشنده به ما گفت میتونم به سوآلی ازتون بپرسم؟ گفتم بفرمایید. گفت شما تازه ازدواج کردید؟ نامزدید؟ گفتم نه هفت ساله ازدواج کردیم. گفت آخه به طوری با هم صحبت می‌کنید انگار با هم رودروایستی دارید و تازه با هم ازدواج کردید. به چند مورد دیگه هم بوده. مامانم این ذهنیت رو به ما داده. مثلاً مامانم هنوزم که هنوزه بابام رو آقا صدا میزنه. اینها تعلیماتی بوده که از قدیم به ما دادن و تأثیر خانواده بوده."

"بخشی از کارآمدی رابطه مون دست ما نبوده. گو اینکه ما برای یک زندگی تقریباً مناسب تربیت شدیم. هم خانومم و هم من. به نظرم باید این رو هم لحاظ کنیم. ویژگی‌هایی که خانومم توی اون خونه بزرگ شده، ویژگی‌هایی است که همراه با اصول سازگاری است."

فرزند و فرزند پروری. زوجین در ارتباط کارآمد، شیوه‌ی صحیحی برای فرزندپروری انتخاب می‌کنند و در تربیت فرزندان خود احساس رضایت و موفقیت می‌کنند.

"بچه‌هامون شادابن، موفق‌اند هم در درسشون هم در ارتباطاتشون، رابطه‌ی ما باهاشون بسیار نزدیکه. بسیار خوبه. این ما رو دلگرم تر می‌کنه. کلاً زوجین و والدین وقتی بعد از سال‌ها می‌بینن ماحصل زندگی‌شون که بچه‌هاشون هست، خوب داره پیش میره روند کارشون، خوب دارن وظایفشون رو

انجام میدن، رشدشون به خوبی داره اتفاق میفته، این رابطه‌ی زناشویی رو تحکیم می کنه. این ماحصل زندگی‌شون هست، به زایش خوب اتفاق افتاده. وقتی ما بچه‌هامون رو می‌بینیم، دلگرم‌تر میشیم، امیدوارتر میشیم."

شاخص‌های معنوی

باورهای مذهبی. در ارتباط کارآمد، زوجین بر این باورند که پایبندی به باورهای مذهبی باعث تقویت و استحکام روابط زناشویی می‌شود. در چنین ارتباطی، زوجین از رهنمودهای مذهب برای ساماندهی زندگی زوجی خود بهره می‌برند.

"توی قدم اول، من هر عملی انجام بدم، اول خدا رو ناظر میگیرم. میگم حتی اگه کسی نباشه، خدا که هست؛ خدا ناظر بر اعمال ماست. این یعنی دین‌داری. که شامل ایمان و عمل صالحه. من روی هم رفته مثلاً خواستم ظلمی یا کار اشتباهی انجام بدم، به چیزی در درون من ندا میداد که فلانی این کار رو نکن. این وجدان بوده."

اعمال مذهبی. زوجین باورهای قلبی خود را با اعمال شایسته و نیکو همراه می‌کنند. "اینها اصول زندگی منه و ما این اصول رو رعایت می‌کنیم که یکیش تشخیص محرم از نامحرمه. یکی هم حلال از حرامه."

بحث

پژوهش حاضر با هدف دستیابی به شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد انجام گرفت. اطلاعات بدست آمده از شرکت‌کنندگان به شناسایی چهار مقوله‌ی اصلی به عنوان شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد منجر گردید: ۱. شاخص‌های فردی، ۲. شاخص‌های زوجی، ۳. شاخص‌های خانوادگی و ۴. شاخص‌های معنوی. پرواضح است که در کارآمدی یک ارتباط زناشویی که طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط انسانی است، عوامل مختلفی دخیل‌اند. منظور از ارتباط سالم و مؤثر عبارتست از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگری و دعوت کردن از وی برای روشن‌سازی مطالب و موقعیت‌ها که از طریق تبادلات کلامی مستقیم و صریح حاصل می‌شود (باری، ۱۹۹۵). با توجه به یافته‌ها، شاخص‌های فردی یکی از دلایل مؤثر در ایجاد رابطه‌ی زناشویی کارآمد است و زوج‌های کارآمد از ویژگی‌هایی همچون انتقادپذیری، بخشش، خیرخواهی، مسئولیت‌پذیری، تعهد نسبت به خانواده، کنترل خشم، صبر و شکیبایی، هدف‌گذاری، تفکر منطقی، مدیریت مالی، صمیمیت، اعتماد و تعهد برخوردارند. مسلماً این ویژگی‌های شخصیتی در جنبه‌ها و روابط مختلف انسان جلوه‌گر می‌شود و حیطة مهمی همچون ازدواج و زندگی زناشویی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از روانشناسان و خانواده‌درمانگران نیز ویژگی‌های شخصیتی را یکی از عوامل موفق یا ناموفق بودن ازدواج می‌دانند (وان اپ، ۲۰۰۸). پژوهش‌ها در حیطة ارتباطات زناشویی نیز به نقش ویژگی‌های شخصیتی همچون صبور و شکیبا بودن (شریسیا، ۲۰۱۴)، مسئولیت‌پذیری و بخشش (آماتو و کیس، ۲۰۱۱؛ اینگرام، ۲۰۱۰)، تعهد و

وفاداری به همسر (شریسیا، ۲۰۱۴)، در شکل‌گیری درست ازدواج و موفقیت آن اشاره کرده‌اند. نتایج بررسی رابرت (۲۰۰۹) نیز نشان داد که شخصیت همسران و شرایط زندگی آنها از مهم‌ترین عوامل رضایت یا نارضایتی آنها در زندگی زوجی است.

مقوله‌ی بعدی به شاخص‌های زوجی مربوط بود که شامل ویژگی‌هایی همچون حمایت، پذیرش، قدردانی، توافق، انعطاف‌پذیری، همکاری و مشارکت، همسانی، شادکامی، رضایت جنسی، بالندگی (رشد و تعالی همسران)، الگوی ارتباطی متقابل و سازنده، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، حفظ استقلال فردی و مرزبندی می‌باشد. پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌ی ارتباطات زناشویی نیز به نقش عواملی نظیر مطابقت ارزش‌های اخلاقی و اعتقادی (دونگ لی، ۲۰۰۸)، کیفیت ارتباط زوجین (کریمی ثانی و احیایی، ۱۳۹۰)، الگوهای ارتباطی زوجین (ویس، ۲۰۱۴؛ راگوف، ۲۰۱۳؛ بایابی گرمخانی، مدنی و لواسانی، ۱۳۹۳؛ ثناگویی، جان بزرگی و مهدویان، ۱۳۹۰)، مهارت‌های ارتباطی (شیلینگ، باکوم، بورت و راگلد ۲۰۰۳؛ اسپرچر و میتس، ۲۰۰۲؛ امانی و لطافتی بربیس، ۱۳۹۲) و باورهای ارتباطی (رستم نژاد و پورفرج، ۲۰۱۷) اشاره کرده‌اند. هاشمی نژاد، فقیهی، حسینی و سخایی (۱۳۹۳) نیز معتقدند که یکی از آثار مهم ازدواج‌های همسان، افزایش رضایت زناشویی در بین همسران همسان است. آسوده، خلیلی، دانشپور و لواسانی (۱۳۸۹) بر نقش عوامل ارتباطی تأکید دارند و نشان دادند که دیدگاه زوجین در خصوص اینها هستند: ۱. به همدیگر اعتماد داریم و متعهدیم، ۲. با همدیگر مشورت می‌کنیم، ۳. روابط صمیمانه داریم، ۴. خودمان مشکلاتمان را حل می‌کنیم، ۵. در تربیت فرزند با همدیگر همکاری داریم، ۶. اعتقادات مشترکی داریم و ۷. به یکدیگر ابراز محبت می‌کنیم. سامانی و بهبهانی (۱۳۹۰) نیز در بررسی الگوهای ارتباطی در گونه‌های مختلف خانواده نشان دادند که خانواده‌های سالم به‌طور معناداری از گفت و شنود و میزان همنوایی بیشتری در مقایسه با دیگر گونه‌های خانواده و خانواده‌های غیرسالم در روابط استفاده می‌کنند. با توجه به مطالب فوق، چنین ویژگی‌هایی منجر به روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمانه بین زوجین می‌شود و به استفاده از مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض جهت مقابله با مسائل موجود در رابطه‌ی زوجی منتهی می‌گردد.

سومین مقوله شاخص‌های خانوادگی را معلوم کرد و به ویژگی‌هایی همچون ارتباطات اجتماعی، ارتباط با خانواده‌های اصلی، انتقال بین نسلی، حضور فرزند و فرزندپروری موفق مربوط می‌شود. ازدواج به منزله‌ی پیوند دو خانواده محسوب می‌شود و خانواده‌های جزئی لاینفک از زندگی فردی و زناشویی فرزندان خود در نظر گرفته می‌شوند. بدین ترتیب تجهیز بودن همسران به مهارت‌هایی که به ارتباط مؤثر آنها با خانواده‌های یکدیگر کمک می‌کند، می‌تواند در کارایی ارتباط زوجی آنها نیز مؤثر باشد. پژوهش‌ها نیز به تأثیر ارتباط مطلوب با خانواده‌ی همسر بر کمک به حل تعارضات زناشویی (چراغی، ۱۳۹۳) و افزایش سطح رضایت زناشویی زوجین (کیرنز و لئونارد، ۲۰۰۴) اشاره کرده‌اند. علاوه بر تأثیر برخوردارگی از ارتباط مطلوب با خانواده‌ها، تربیت خانوادگی همسران و الگوهایی که از والدین خود فرا گرفته‌اند در زندگی زوجی آنها نیز تأثیرگذار است. پژوهش‌های متعدد نیز نشان می‌دهند فرزندان تمایل دارند از شیوه‌های

مشابه با روش‌های والدین خود برای حل مسئله و حل تعارض (پوتاوی و ویگ نولز، ۲۰۰۸، به نقل از حسینیان، حسینی، شریفی‌نیا و قاسم‌زاده، ۱۳۸۷)، ابراز احساسات و عواطف مثبت و منفی در موقعیت‌های تعارض (بروک، وایت من و لو، ۲۰۰۲، به نقل از حسینیان و همکاران، ۱۳۸۷) و بروز خشم و عصبانیت در روابط بین فردی (جرالدین، پوردی و نیتز-اسکافر، ۱۹۹۹، به نقل از حسینیان و همکاران، ۱۳۸۷) استفاده کنند. از طرف دیگر، به نظر می‌رسد که برخورداری از تعاملات اجتماعی بیشتر و امید به حمایت‌های آنان در زمان‌های سختی تأثیر مثبتی بر ارتباط همسران دارد. در همین راستا، یافته‌های پژوهشی نشان داد که میان میزان حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد (صحرايیان، جعفرزاده و پورسمر، ۱۳۹۳). در مورد حضور فرزند و فرزندپروری نیز به نظر می‌رسد که فرزند نقش مهمی در ارتباط همسران دارد و رضایت از فرزندان و شیوهی فرزندپروری منجر به افزایش رضایت از رابطه می‌شود. تحقیقات صورت گرفته (حاتمی، اسمعیلی، فرحبخش و برجلی، ۱۳۹۵؛ لی و فانگ، ۲۰۱۱) نیز حاکی از آن است که در ازدواج‌های موفق، فرزند تأثیر مثبتی روی رابطه دارد.

آخرین مقوله شاخص‌های معنوی بود که شامل باورها و اعمال مذهبی می‌شود. احمدی، آزادمرزآبادی و ملازمانی (۱۳۸۴) نشان دادند که تقیدات مذهبی در میزان سازگاری زناشویی نقش دارد و میزان پایبندی مذهبی و رشد معنوی افراد عاملی مهم در میزان سازگاری و رضایت زناشویی است. فاطمی نیک، سودانی و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزه‌های دینی نقش بسزایی در ارتقاء و افزایش کیفیت زندگی زوج‌ها دارد. نجفی (۱۳۸۹) نیز نشان داد که ارزش‌ها، دیدگاه‌ها و مسائل مذهبی و عقیدتی یکی از عوامل مؤثر بر رضایت و ناراضی‌تی زناشویی است. با توجه به مطالب گفته شده می‌توان نتیجه گرفت که اعتقادات و باورهای مذهبی با تأکید بر مفاهیمی همچون تقدس ازدواج، در بهبود روابط زوجی و تقویت و تحکیم آن نقش مؤثری دارند.

نتیجه‌گیری

در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت که ارتباط زناشویی کارآمد، پدیده‌ای چندبعدی است که مشخصه‌های دخیل در آن حتی به قبل از ازدواج برمی‌گردد. شرکت‌کننده‌ها ویژگی‌های شخصیتی خود را که از دوران کودکی شکل می‌گیرد و آموزه‌های اکتسابی از خانواده‌ی اصلی‌شان را وارد ازدواج می‌کنند و تعاملات خود را شکل می‌دهند. عوامل خانوادگی و معنوی نیز نقش خود را ایفا می‌کنند.

پژوهش‌های کیفی ادعایی در خصوص تعمیم نتایج خود به جامعه‌ی بزرگتر ندارند. لذا، اهتمام پژوهشگران این پژوهش نیز بر این بوده که از زاویه‌ی دید خود نگاه موشکافانه‌ای به موضوع داشته باشند و با کنکاش در داستان‌های فردی مشارکت‌کنندگان، داستانی کلی از دل روایت‌ها استخراج کنند. خصوصاً، از آنجایی که مشارکت‌کنندگان از جمعیت عمومی ساکن در شهر کرج بوده است، می‌بایست در تعمیم‌یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها احتیاط شود. اعتقاد پژوهشگران بر این است که شاخص‌های برآمده از این پژوهش با نقشی که در شکل‌گیری و تداوم ارتباط زناشویی کارآمد دارند، می‌توانند بسترهای لازم

برای موفقیت زندگی زناشویی و خانوادگی را فراهم آورند. بر این اساس، اطلاعات حاصل را می‌توان در تهیه‌ی بسته‌های آموزشی و درمانی برای زوج درمانی و آموزش‌های قبل و پس از ازدواج به کار بست.

منابع

- آسوده، محمدحسین. (۱۳۸۹). *عوامل مؤثر بر ازدواج موفق: از دیدگاه زوجیت خوشبخت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- احمدی نوده، خدابخش؛ آزادمرزآبادی، اسفندیار و ملازمانی، علی (۱۳۸۴). بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه. *مجله طب نظامی*، ۷(۲)، ۱۴۱-۱۵۲.
- استراوس، آنسلم و کرین، جولیت (۱۳۹۱). مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه‌ی زمینه‌ای. ترجمه ابراهیم افشار. تهران: نشر نی (بی‌تا).
- افروز، غلامعلی. (۱۳۹۳). *مبانی روان‌شناختی خانواده و رابطه‌ی زن و شوهر با تأکید بر حقوق عاطفی متقابل*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- امانی، احمد و لطافتی بریس، رامین (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۳(۲)، ۱۷-۳۶.
- بابایی گرمخانی، محسن؛ مدنی، یاسر و لواسانی، مسعود (۱۳۹۳). بررسی رابطه معیارهای ارتباطی غیرواقعی با الگوهای ارتباطی و نقش آنها در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۴(۱)، ۶۷-۸۴.
- شناگویی، محمد؛ جان بزرگی، مسعود و مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۰). رابطه‌ی الگوهای ارتباطی زوجین با رضامندی زناشویی. *دوفصلنامه‌ی مطالعات اسلام و روان‌شناسی*. ۵(۹)، ۵۷-۷۷.

جاویدی، نصرالدین؛ سلیمانی، علی اکبر؛ احمدی، خدابخش و صمدزاده، منا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر افزایش رضایت جنسی زوجین. *روانشناسی سلامت*، ۱(۳)، ۵-۱۸

حاتمی ورزنده، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث و برجلی، احمد. (۱۳۹۵). ارائه‌ی الگوی ازدواج پایدار رضایت‌مند: یک پژوهش گراند تئوری. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۱(۶)، ۱۴۹-۱۲۰

حسینیان، سیمین؛ حسینی، فاطمه؛ شریفی‌نیا، اعظم و قاسم‌زاده، سوگند. (۱۳۸۷). رابطه آشفتگی زناشویی مادران با زندگی فرزندان همسر دار آنها. *مطالعات زنان*. ۱(۳)، ۸۱-۱۰۳

حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا. (۱۳۸۴). رابطه‌ی باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. *فصلنامه‌ی خانواده پژوهی*. ۱(۲)، ۱۲۱-۱۳۰

چراغی، مونا. (۱۳۹۳). *سبک‌های ارتباط با خانواده همسر در زوجین ایرانی و طراحی و بررسی اثربخشی بسته زوج درمانی مبتنی بر فرهنگ بر سازگاری زناشویی و کیفیت ارتباط با خانواده همسر*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

خدایاری‌فرد، محمد؛ شهبایی، روح‌الله و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی در دانشجویان متأهل. *فصلنامه‌ی خانواده پژوهی*. ۳(۱۰)، ۶۱-۶۲

سامانی، سیامک و بهبهانی، مینا (۱۳۹۰). الگوهای ارتباطی در گونه‌های مختلف خانواده در مدل بافت‌نگر فرایند و محتوای خانواده. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۱(۷)، ۱۱۹-۱۳۴

صحراپیان، کیمیا؛ جعفرزاده، فاطمه و پورسمر، سیده لیلا (۱۳۹۳). رابطه میان حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی در زنان نابارور بر اساس عامل ناباروری. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۱(۱۰)، ۱۱۰۴-۱۱۰۹

کریمی ثانی، پرویز و احيائی، کبری (۱۳۹۰). ارائه‌ی مدل پیشنهادی برای کیفیت زندگی زناشویی بر اساس عوامل پیش‌بینی‌کننده قبل از ازدواج در بین زوجین تبریز. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۴(۱۳)، ۶۱-۸۱

فاطمی نیک، طیبه؛ سودانی، منصور و مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش گروهی آموزه‌های دینی بر کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن در زوجها. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۲(۶)، ۷۳-۸۸

قوتی سفیدسنگی، علی؛ شهبایی، محمود و حسن‌زاده چوکانلو، حسین (۱۳۹۵). تحلیل جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر رضایت در ازدواج‌های دانشجویی. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ۲(۶)، ۱۳۵-۱۵۶

- محسن‌زاده، فرشاد؛ نظری، علی‌محمد و عارفی، مختار (۱۳۹۰). مطالعه‌ی کیفی عوامل نارضایتی زناشویی و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه). *مجله مطالعات راهبردی زنان*، ۱۴(۵۳)، ۷-۴۲
- مقصودی، سوده؛ معیدفر، سعید و توکل، محمد. (۱۳۹۰). بررسی جامعه‌شناختی رابطه سرمایه اجتماعی و رضایت زناشویی در زوجین شهر کرمان. *مجله مطالعات اجتماعی ایران*، ۱۵(۱)، ۲۳-۳۵
- نجفی، حسین. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه‌ی جهت‌گیری مذهبی با رضایت زناشویی و صمیمیت زناشویی معلمان دبیرستان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه تهران
- نظری، علی‌محمد و نوابی‌نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۳)، ۳۵-۵۹
- هاشمی‌نژاد، سیده سمیه؛ فقیهی، علی؛ حسینی، سید حمزه و سخایی، سید محمود (۱۳۹۳). همسان همسری از دیدگاه روانشناسی و مقایسه آن با مفهوم کفویت در فقه. *نشریه‌ی اسلام و سلامت*، ۱(۳)، ۵۰-۶۰

- Amato, P. R., & Keith, B. (2011). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53(1), 43-58.
- Agbana, E. O., & Odewumi, S.O. (2001). Married people and stability at home. *Nigeria Journal of Gender Development*, 2(2), 149-153.
- Anderson, M., Trudel, S., Bounader, L., Boyer, A., & Villeneuve, F. (2008). Effects of a marital and sexual enhancement intervention for retired couples: The marital life and aging well program. *Journal of Sexologist*, 17, 265- 276.
- Bary, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relation*, 44, 469-477.
- Chilling, E., Baucom, D., Burnet, C. K., & Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couple's risk of becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53.

- Dung Le, T. M. (2008). *Vietnamese couples' perceptions of the factors that contribute to satisfaction in long-term marriages*. A Master Dissertation in Social Work. University of Manitoba.
- Eseré, M. O. (2002). Approaches to marital therapy. *The Nigerian Journal of Guidance and Counselling*, 8(1), 61-85.
- Eseré, M. O. (2006). Communication management skills training as marriage enrichment program in the improvement of marital adjustment. *The Counsellor*, 23(1), 69-77.
- Gillpatrick, S. (2008). *7 Ways couples add conflict to conflict*. Center stone: Wellness program.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 497-505.
- Ingram, J. R. (2010). *Money stories of successful long-term married couples*. ProQuest Dissertations and Theses. Texas Woman's University.
- Lavner, A. J., Karney, R. B., & Breadbury, N. T. (2016). Does couples communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 3(78), 680-694.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15, 246-254.
- Kearns, J. N., & K. E. Leonard. (2004). Social networks, structural interdependence, and marital quality over the transition to marriage: A prospective analysis. *Journal of Family Psychology*, 18, 383-395.
- Madathil, J., & Benshoff J. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in arranged marriages and Americans in marriages of choice. *The Family Journal*, 16(3), 222-230.
- Mane, Sh., & Badr, H. (2010). Intimacy processes and psychological distress among couples coping with head and neck or lung cancers. *Journal of Psycho-Oncology*, 19, 941-954.
- Olson, D. H., Defrain, J. & Olson, A. K. (1998). *Building relationship: Developing Skills for Life*. Minneapolis: Life innovation, Inc.
- Robert, B. W. (2009). Personality and assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*.43, 137-145.
- Rogoff, L. (2013). *The influence of family communication patterns, marital typology, and level of intimacy on marital satisfaction for*

- couples living in the United States*. Doctoral dissertation in clinical psychology. Walden University.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health the decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059-1078.
- Rostamnezhad, M., & Poorfaraj, M. (2017). The relation between marital satisfaction and relationship beliefs of married students of masters at Azad University of Ayatollah Amoli branch. *Journal of Novel Applied Science*, 6(3), 88-91
- Powdthavee, N., & Vignoles, A. (2008). Mental health of parents and life satisfaction of children: A within-family analysis of intergenerational transmission of well-being. *Social Indicators Research*. 88, 397-422.
- Salifu, A. A. (2009). *Style of communication and marital adjustment of educated couples in Ankpa, Kogi State*. Unpublished undergraduate research work, Counsellor Education Department, University of Ilorin.
- Sheri, A., & Striof, B., (2005). *Marital adjustment and irrational beliefs*. (3rd Ed.) United State, University of Chicago Press. 303-305.
- Shirisia, L. (2014). *Strong marriages in the African American community: How religion contributes to a healthier marriage*. Master Dissertation in Family, Consumer, and Human Development. Utah State University.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851.
- Umberson, D., & Williams, K. (2005). Marital quality, health, and aging: Gender equity? *The journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 60, 109-113.
- Van Epp, J. (2008). *How to avoid falling in love with a Jerk*. New York, NY, USA: McGraw-Hill.
- Weiss, J. M. (2014). *Marital preparation, experiences, and personal qualities in a qualitative study of individuals in great marriages*. Master Dissertation in Family, Consumer, and Human Development. Utah State University.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F.O., Conger, R. D., & Elder, G.H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 143-155.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.