Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) **Original Article**

October-November 2023, Volume 11, Issue 4

Conceptualization of Marital Mental Health Literacy (MMHL) and Exploring the Components: A Qualitative Research

Arezoo Zarebi[1], Roya Rasouli[2*], Abbas Abdollahi[3]

1- Ph.D. Student of Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
2- Associate professor, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
3- Assistant professor, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Corresponding author: Roya Rasouli, Associate professor, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
Email: r.rasouli@alzahra.ac.ir

Received: 11 June 2023 Accepted: 16 Sep 2023

Abstract

Introduction: Marriage and couple relationships are some of the most important transitions in human life. if the couple is provided with knowledge, attitude, and skills of married life in the form of marital mental health literacy, their mental health is improved and the marital conflicts are reduced. The current research was conducted with the aim of conceptualizing marital mental health literacy and its components.

Methods: The present study is a qualitative content analysis research, the information was obtained through purposeful sampling and semi-structured interviews that started at the end of November 2022 and continued until the end of December 2022, The research reached the saturation point with 17 married people. Data analysis was done using the approach of inductive content analysis. Transcribing the recorded interviews and deepening the data analysis, primary codes were extracted. In order to determine the main categories, the codes were reviewed and classified in several steps.

Results: From the data analysis, 86 primary codes, 28 subcategories, and 8 categories were extracted. These 8 categories included "Communication Literacy", "Emotional Literacy", "Sexual Relationship Literacy", "Media Literacy", "Financial Literacy", "Parenting Literacy", "Problem-Solving Literacy" and "Primary Family Health Literacy". which were identified as the components of "couple mental health literacy".

Conclusions: The findings of this research can be used in the development of educational programs and perspectives with the aim of improving marital satisfaction and couple counseling. Also, teaching these components to couples prevents serious conflicts and increases satisfaction in married life.

Keywords: Mental health, Mental health literacy, Couples, Qualitative study.

نشریه روان پرستاری
مقاله پژوهشی
مهر و آبان ۱۴۰۲، دوره ۱۱، شماره ٤

مفهوم‌پردازی سواد سلامت روان زوجی و شناسایی مؤلفه های آن: یک مطالعه کیفی

آرزو ضاربی[۱]، رویا رسولی[۲*]، عباس عبداللهی[۳]

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.
۲- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.
۳- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: رویا رسولی، دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.
ایمیل: r.rasouli@alzahra.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۳/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۶/۲۵

چکیده

مقدمه: ازدواج و رابطه زوجی از مهمترین گذارهای زندگی انسان محسوب می شود که در صورت برخورداری زوج از آگاهی، نگرش و مهارت های زندگی زناشویی در قالب سواد سلامت روان زوجی، می تواند سلامت روان زوج را بهبود داده و تعارضات زوجی را کاهش دهد. پژوهش حاضر، با هدف مفهوم پردازی سواد سلامت روان زوجی و مؤلفه های آن انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی از نوع تحلیل محتوا است که اطلاعات آن از طریق نمونه گیری هدفمند و مصاحبه نیمه ساختار یافته که از اواخر آبان ماه ۱۴۰۱ شروع و تا اواخر آذر ماه ۱۴۰۱ ادامه داشت، با ۱۷ فرد متأهل به نقطه اشباع رسید. تحلیل داده ها با رویکرد تحلیل محتوای استقرایی انجام شد که پس از روی کاغذ آوردن مصاحبه های ضبط شده و عمیق شدن در تحلیل داده ها، کدهای اولیه استخراج شدند. به منظور تعیین مقوله های اصلی، کدها در چند مرحله بازبینی و دسته بندی شدند.

یافته‌ها: از تجزیه و تحلیل داده‌ها، ۸۶ کد اولیه، ۲۸ زیرمقوله و ۸ مقوله استخراج شد. این ۸ مقوله شامل «سواد ارتباطی»، «سواد عاطفی»، «سواد رابطه جنسی»، «سواد رسانه»، «سواد مالی»، «سواد فرزندپروری»، «سواد حل مسئله» و «سواد مرتبط با سلامت خانواده اصلی» بودند که به عنوان مؤلفه های «سواد سلامت روان زوجی» شناسایی شدند.

نتیجه‌گیری: یافته های این پژوهش می تواند در توسعه برنامه و چشم اندازهای آموزشی با هدف ارتقاء رضایت زناشویی و مشاوره های زوجی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، آموزش این مؤلفه ها به زوج ها، موجب پیشگیری از تعارضات جدی و افزایش رضایت در زندگی زناشویی می شود.

کلیدواژه‌ها: سلامت روان، سواد سلامت روان، زوجین، مطالعه کیفی.

مقدمه

سلامت روان بخشی جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه عمومی و یکی از حقوق اساسی انسان است. برخورداری از سلامت روان خوب به این معنی است که هر فردی بهتر می تواند ظرفیت ها و توانمندی های خود را درک کند، با استرس های معمول زندگی کنار بیاید، در مسیر شغلی خود کارآمد بوده و با دیگران تعامل مناسب و بهینه داشته باشد (۱). افرادی که از سلامت روان پایین تری برخوردارند به احتمال زیاد سطوح پایین تری از بهزیستی روانی و اجتماعی را تجربه می کنند (۲). در هر زمان، مجموعه متنوعی از موقعیت ها و عوامل درون فردی، بین فردی، اجتماعی و ساختاری ممکن است ترکیب شوند تا از سلامت روان ما محافظت کرده یا آن را تضعیف کنند و موقعیت ما را در زنجیره سلامت روان تغییر دهند (۳) که ازدواج و رابطه زوجی یکی از این موقعیت هاست (۳،۴). از آنجا که ازدواج و زندگی زناشویی یکی از مهمترین و پایه ای ترین بخش های زندگی انسان و منبع مهمی

از همراهی، صمیمیت و حمایت محسوب می شود، می تواند به شدت بر سلامت روان افراد تاثیر بگذارد (۴, ۵). پژوهش ها نشان می دهند زوج هایی که از زندگی زناشویی خود راضی هستند، شادتر بوده (۶)، از سلامت جسمانی بهتری برخوردارند (۷)، سلامت روان بالاتر و طول عمر بیشتری را تجربه می کنند (۸). در مقابل، زوج های ناراضی و متعارض، بیماری های روانشناختی بیشتری مانند اختلالات خلقی، سوء مصرف مواد، اختلالات اضطرابی، اختلالات خواب، افسردگی و اختلالات وسواس فکری عملی را گزارش می کنند (۹،۱۰).

تعارض در هر رابطه نزدیک و صمیمی اجتناب ناپذیر است (۱۱) و مواقعی پیش می آید که زوج چالش ها و تعارض هایی را در رابطه زوجی تجربه می کنند (۱۲). رویکردهای زوج درمانی و خانواده درمانی، بخشی از این تعارض ها را ناشی از فقدان دانش، نگرش و مهارت‌های مرتبط با زندگی زناشویی می دانند که می‌توانند سلامت روان و کارکرد بهینه زوجی را تضعیف کنند (۱۳،۱۴). این فقدان دانش، نگرش و مهارتها ابتدا در حوزه سلامت روان مطرح شد زمانی که جورم و همکارانش (۱۹۹۰) متوجه شدند مردم نسبت به بیماری های جسمانی آگاهی و مهارت نسبی دارند ولی در حیطه بیماری های روانشناختی، علائم، راه های پیشگیری و کمک خواهی، دانش و مهارت لازم را ندارند. بر همین اساس، سازه ای تحت عنوان «سواد سلامت روان» (MHL) را ابداع کردند. سواد سلامت روان «دانش و باورهایی در مورد مشکلات و اختلالات روانی است که به شناخت، مدیریت یا پیشگیری از آنها کمک می کند» (۱۵). بعدها تعریف این سازه تکامل پیدا کرد و بر کسب دانش، نگرش و مهارتهای لازم برای کسب سلامت روان، حفظ آن و تعامل بهینه با دیگران در روابط بین فردی متمرکز شد (۱۶،۱۷). یکی از این روابط بین فردی رابطه زوجی است و سلامت روان زوج به شدت می تواند متأثر از دانش، نگرش و مهارتهای این رابطه باشد.

برخورداری از دانش، نگرش و مهارتهای مرتبط با رابطه زوجی بخش بسیار مهمی از زندگی زناشویی است که باعث بهزیستی فردی و ارتقاء رابطه زوجی می شود. پژوهش ها نشان داده اند که مجهز بودن زوج به دانش، نگرش و مهارتهای رابطه زوجی با بهبود رابطه (۱۸, ۱۹)، افزایش رضایت زناشویی (۲۰, ۲۱)، کاهش طلاق عاطفی (۲۲،۲۳)، کاهش افسردگی و اضطراب (۲۴) و کاهش تعارضات زناشویی (۲۵) و کیفیت رابطه (۲۶) در ارتباط است.

با توجه به اینکه بخش بسیار زیادی از مشکلات و تعارضات زناشویی به دلیل عدم برخورداری زوج از آگاهی، مهارتها و سوادهای مختلف رابطه زوجی است، هر ساله پژوهش های متعددی با هدف شناسایی این مهارتها انجام می شود. برای مثال باغبان و همکاران (۲۷) در پژوهشی کیفی با عنوان شناسایی چالش های بهزیستی زناشویی، کمبود آگاهی و مهارتهای زوجی را یکی از چالش های مهم رابطه زوجی معرفی کردند. آرامی و همکاران (۲۸) در پژوهشی با هدف شناسایی مؤلفه های پیشگیرانه از فروپاشی خانواده، مهارت آموزی را به عنوان یکی از چند مؤلفه مهم استخراج کردند. هوشمندی و همکاران (۲۹) در یک پژوهش مروری با بررسی علل تعارضات زناشویی که روی ۵۸ مقاله علمی پژوهشی، پایان-نامه و طرح¬های پژوهشی در دو دهه اخیر در ایران صورت گرفته است، نشان دادند یکی از عوامل مهم تعارضات زوجی، ضعف مهارت های ارتباطی و هیجانی می باشد. دوپلوی و بییر (۲۰) نیز در یک پژوهش فراتحلیل از ۱۰۳ مقاله در ارتباط با تبادلات مؤثر بر رضایت زناشویی، نشان دادند که برخورداری و استفاده از مهارتها و سوادهای ارتباطی بر رضایت زناشویی تأثیر بسزایی دارد. شمالی احمدآبادی و همکاران (۳۰) طی پژوهشی از تأثیر مثبت سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت دیده گزارش کردند. رضوانی و موسوی (۳۱) در پژوهش خود نشان دادند که برنامه آموزش ارتقاء سواد رسانه ای بر کاهش دلزدگی زوج مؤثر بوده است. فرهادیان (۳۲) در پایان نامه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های جنسی بر رضایت زناشویی و صمیمیت جنسی اثر مثبت و معنادار دارد. همچنین پژوهش ها نشان می-دهند داشتن آگاهی و مهارت کافی در ارتباط با تربیت فرزندان، بهزیستی روانی و اجتماعی آنها را افزایش داده (۳۳) و کمک می کند در آینده بهتر بتوانند از پس مشکلات زندگی بربیایند (۳۴).

به صورت کلی متخصصان حیطه زوج درمانی و خانواده درمانی همیشه به دنبال درک عوامل و مؤلفه هایی که به بهبود رابطه زوجی، کاهش تعارضات، افزایش رضایتمندی و به تبع آن سلامت روان زوج منجر شود، بوده اند. برای مثال پژوهش هایی در جهت شناسایی مؤلفه های کیفیت زناشویی (۳۵, ۳۶)، مؤلفه های تجربه زیسته زوجین موفق (۳۷)، مؤلفه های صمیمیت زناشویی (۳۸)، شناسایی عوامل

استحکام بخش ازدواج (۳۹)، شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی (۲۴،۴۰،۴۱) و مؤلفه های تعارضات زناشویی (۴۲) انجام شده است. اما هیچ پژوهشی به صورت یکپارچه و تجمیعی به شناسایی مؤلفه هایی که همزمان آگاهی، نگرش و مهارت های زوج را در قالب سواد سلامت روان زوجی در زندگی زناشویی مد نظر قرار دهد، نپرداخته است. همچنین تحقیقات در این حیطه اغلب کمی می باشند و کمبود پژوهش های کیفی که به صورت عمیق سوادهای رابطه زوجی را استخراج کنند، احساس می شود. بر مبنای همین شکاف عمیق در این حوزه، پژوهش حاضر در جهت مفهوم پردازی سازه سواد سلامت روان زوجی و مؤلفه های مرتبط با آن به صورت یک پژوهش کیفی انجام شد.

روش کار

روش پژوهش حاضر کیفی از نوع تحلیل محتوا با رویکرد استقرایی بود. زمانیکه دانش قبلی کافی در مورد موضوع مورد نظر وجود نداشته باشد یا اگر این دانش پراکنده باشد، رویکرد استقرایی توصیه می شود (۴۳). ابتدا لینک الکترونیکی پرسشنامه ۴۲ سوالی رضایت زناشویی انریچ با هدف انتخاب زوج های راضی و ناراضی، در شبکه های اجتماعی قرار گرفت و از افرادی که ملاک های ورود را داشتند، خواسته شد تا آن را پر کنند. ملاک ورود، داشتن تحصیلات حداقل دیپلم جهت درک سوالات و انجام مصاحبه و داشتن فرزند ۷ تا ۱۳ سال بود. با توجه به چرخه تکاملی خانواده به نظر می رسد زوج وقتی فرزند مدرسه رو دارند کمترین رضایت از زندگی را تجربه می کنند (۴۴). بر همین اساس، از ۶۱ پرسشنامه های دریافتی، تعداد ۵۳ پرسشنامه که بطور کامل تکمیل شده بود، مدنظر قرار گرفت. ۳۰ نفر از این افراد که برخی نمره رضایت زناشویی بالا و برخی نمره رضایت زناشویی پایین داشتند به عنوان زوج راضی و ناراضی انتخاب شدند چراکه هدف این بود که هم زوج هایی که رضایت زناشویی بالا دارند و هم زوج هایی که رضایت زناشویی پایین دارند، در پژوهش مشارکت داشته و نظرشان بیان شود. بر مبنای اطلاعات تماسی که افراد هنگام تکمیل پرسشنامه ارائه کرده بودند، با آنها تماس گرفته شد و زمان حدودی و توضیحات اولیه پیرامون مصاحبه توضیح داده شد. با توجه به شرایط همه گیری ویروس کوید ۱۹ و رعایت احتیاط لازم، مصاحبه ها به صورت تصویری در بستر گوگل میت از اواخر آبان ماه ۱۴۰۱ تا اواخر آذر ماه ۱۴۰۱ انجام شد. در تبیین مصاحبه تصویری به جای حضوری می توان گفت، مصاحبه های تصویری با مزیت دسترس پذیری راحت تر به آزمودنی و مقرون به صرفه بودن، جایگزین معتبر و قابل اعتمادی برای مصاحبه های حضوری هستند (۴۵). مصاحبه ها به روش نیمه ساختاریافته با رعایت اصول اخلاقی مثل کسب اجازه مجدد از افراد برای ضبط صدا با احوال پرسی و پرسیدن سوالات معمول مثل اینکه چند فرزند دارند و چند سال است که ازدواج کرده اند شروع شد و با سؤال اصلی که در صورت ایجاد مشکل، چطور، با چه آگاهی و مهارت هایی مشکلات را حل کردید و یا چرا نتوانستید مشکل را حل کنید (برای دستیابی به مؤلفه های سواد سلامت روان زوجی)؟ ادامه یافت و سپس در صورت لزوم سؤالات عمق دهنده مانند بیشتر توضیح دهید؟ پرسیده شد. و در نهایت، نمونه با ۱۷ نفر به اشباع نظری رسید یعنی نقطه ای که اطلاعات بیشتری از مصاحبه های جدید به دست نیامد. همچنین، مدت زمان مصاحبه ها بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود و بعد از ضبط هر جلسه، محتوای هر مصاحبه بلافاصله روی کاغذ پیاده شد و فرایند تحلیل داده ها گام به گام انجام شد. ابتدا قطعات معنایی بر اساس هدف پژوهش انتخاب شدند، یعنی هر جمله ای که به موضوع مورد نظر ما در پژوهش اشاره داشت، به عنوان واحد معنا انتخاب و برای هر واحد معنا، یک کد باز در نظر گرفته شد. در گام بعدی کدهای مشابه در یک زیر مقوله قرار گرفتند و در پایان، از کنار هم قرار دادن زیر مقوله های مشابه، مقوله های اصلی یا کدهای نهایی به دست آمد. جهت بررسی قابلیت اعتماد از ۴ شاخص معرفی شده توسط گابا و لینکلن (۴۶) استفاده شد. ۱) قابلیت اعتبار، ۲) قابلیت تصدیق، ۳) قابلیت اعتماد و ۴) قابلیت تعمیم . بر این اساس جهت افزایش قابلیت اعتبار، جدول کدگزاری شده مربوط به هر مشارکت کننده با خود وی بررسی شد تا پژوهشگر از صحت یافته های خود و گفته های مشارکت کننده اطمینان پیدا کند. جهت تضمین قابلیت تصدیق تلاش شد پژوهشگر تا آنجا که امکان پذیر است باورها و پیش فرض های ذهنی خود را در فرایند گردآوری و تحلیل اطلاعات کنترل نماید. جهت تضمین قابلیت اعتماد، گردآوری و تحلیل داده ها با راهنمایی از اساتید و مشورت با صاحب نظران به صورت گام به گام انجام شد. و در نهایت جهت تضمین قابلیت تعمیم سعی شد مشارکت کنندگان از تمام طبقات مختلف جامعه باشند.

به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش و حقوق مشارکت کنندگان پس از اخذ مجوز از کمیته اخلاق پژوهش از دانشگاه الزهرا تهران (IR.ALZAHRA.REC.1401.102)، فرم رضایت آگاهانه از آزمودنی ها گرفته شد و بر حفظ محرمانه ماندن اطلاعات توسط پژوهشگر تاکید شد.

یافته ها

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود از ۱۷ مشارکت کننده، ۴ مرد و ۱۳ زن بودند که دامنه سنی آنها بین ۳۲ سال تا ۵۲ سال بود. سال های زندگی مشترک شان از ۱۰ سال تا ۲۰ سال متغیر بود. ۶ نفر دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم، ۶ نفر کارشناسی و ۶ نفر کارشناسی ارشد داشتند. تمام آنها بین ۱ تا ۳ فرزند داشتند. شغل خود و همسرشان متغیر بود. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان بر اساس مصاحبه در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی زوج های مصاحبه شونده

شماره مصاحبه شونده	جنس	سن	تحصیلات	شغل	سن همسر	تحصیلات همسر	شغل همسر	سال های زندگی مشترک	تعداد فرزندان
۱	زن	۳۸	لیسانس	خانه دار	۴۱	دیپلم	کارگر	۱۷	۳
۲	زن	۳۸	دیپلم	خانه دار	۴۰	لیسانس	کارگر	۱۱	۲
۳	زن	۳۲	دیپلم	آرایشگر	۳۵	دیپلم	آزاد	۱۴	۲
۴	زن	۴۵	فوق لیسانس	کارمند	۴۵	لیسانس	کارمند	۱۹	۲
۵	مرد	۳۹	فوق لیسانس	کارمند	۳۳	لیسانس	کارمند	۱۱	۲
۶	زن	۳۳	لیسانس	خانه دار	۳۷	لیسانس	نظامی	۱۴	۲
۷	زن	۳۴	دیپلم	خانه دار	۳۹	دیپلم	پیمانکار	۱۹	۳
۸	زن	۴۰	دیپلم	خانه دار	۴۸	لیسانس	حسابدار	۲۰	۳
۹	زن	۳۳	دیپلم	خانه دار	۳۷	دیپلم	کارگر	۱۰	۱
۱۰	زن	۳۹	ارشد	مشاور	۴۵	دیپلم	آزاد	۱۵	۲
۱۱	مرد	۵۲	لیسانس	آزاد	۳۹	لیسانس	آزاد	۱۱	۲
۱۲	زن	۴۲	دیپلم	خانه دار	۴۶	دیپلم	نجار	۲۴	۳
۱۳	زن	۴۸	فوق لیسانس	پرستار	۵۳	فوق دیپلم	کارمند	۱۵	۲
۱۴	زن	۳۵	فوق دیپلم	خیاط	۳۵	لیسانس	مهندس	۱۷	۱
۱۵	زن	۳۵	فوق لیسانس	کارمند	۳۹	فوق لیسانس	دبیر	۱۰	۱
۱۶	مرد	۳۸	فوق دیپلم	عکاس	۴۷	لیسانس	مهندس	۱۶	۲
۱۷	مرد	۴۱	فوق لیسانس	کارمند	۳۸	دیپلم	خانه دار	۱۷	۲

همانطور که در جدول ۲ آمده است، از ۱۷ مصاحبه، ۸۶ کد اولیه، ۲۸ زیرمقوله و ۸ مقوله به دست آمد. تحلیل داده ها ابتدا با خواندن چندین باره متن برای عمیق شدن در آنها و رسیدن به یک درک کلی آغاز شد. سپس متون کلمه به کلمه به منظور استخراج کدها خوانده شد. این فرایند از استخراج کدها تا نامگذاری آنها ادامه داشت. پس از آن کدها بر اساس شباهت ها یا تفاوتهایی که داشتند در زیرمقوله ها دسته بندی شده و در انتها با توجه به هم پوشانی در یک مقوله قرار گرفتند.

جدول ۲. مقوله ها و مفاهیم مستخرج از مصاحبه با زوجین

مقوله ها	زیرمقوله ها
سواد ارتباطی	اختصاص زمان برای باهم بودن عدم مقایسه و سرزنش همسر مهارت گفت و شنود شناختن و پذیرش ویژگی های شخصیتی و جنسیتی متفاوت برقراری تعادل بین نقش های چندگانه و مسئولیت مرتبط با هر کدام
سواد عاطفی	شناخت، درک و پذیرش احساسات، هیجانات و نیازها ابرازگری صحیح عاطفی مدیریت عواطف و هیجانات
سواد رابطه جنسی	آگاهی از باورهای اشتباه درباره رابطه جنسی و اصلاح آنها انتظارات واقع گرایانه جنسی آگاهی از نیازها و انتظارات جنسی و بیان آنها
سواد رسانه	دسترس پذیری عاطفی و فیزیکی بجای فضای مجازی محافظت از اعتماد زناشویی توافق درباره چگونگی استفاده از فضای مجازی
سواد مالی	انتظارات واقع گرایانه مالی مدیریت درآمد و پس انداز تلاش در همسویی هر دو زوج در هزینه و پس انداز
سواد فرزندپروری	شناخت احساسات و نیازهای فرزندان و توجه به آنها تلاش برای همسویی در تربیت گفتگو و اختصاص زمان برای فرزندان آگاهی از پیامدهای خشونت کلامی و فیزیکی ابرازگری عاطفی و فیزیکی مسئولیت پذیری در قبال فرزندان
سواد حل مساله	آگاهی از سهم خود در ایجاد و تداوم مشکل بینش نسبت به موثر بودن کمک متخصص در حل مشکلات استفاده از راهبردهای سالم حل مساله
سواد مرتبط با سلامت خانواده اصلی	بینش نسبت به سلامت خانواده اصلی و محتوای یادگیری های اولیه تمایز یافتگی از خانواده اصلی

۱. سواد ارتباطی: آگاهی، برخورداری و استفاده از مهارت ها و سوادهای ارتباطی،کیفیت روابط زناشویی را بهبود بخشیده، رضایت مندی زوجین را افزایش داده و مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب را در زوجین کاهش می دهد. زوج‌هایی که سواد و مهارت های ارتباطی مؤثر را دارند، از توانایی لازم برای تصدیق و حمایت یکدیگر، عدم سرزنش، انتقاد و توهین، مهارت های گفت و شنود در زمان و مکان مناسب و به شیوه مناسب، تمرکز بر مسائل موجود هنگام بروز سوءتفاهم‌ها و احساسات منفی برخوردارند. در این زمینه، مشارکت کننده ای اظهار داشت: »... در ارتباط من با همسرم چیزی که بیشتر از همه تو رابطه بهمون کمک کرده اینه که ما در مورد اغب مسائلمون با هم حرف می زنیم، این حرف زدن خیلی جاها بهمون کمک کرده، باعث شده همدیگر و قضاوت نکنیم و بتونیم با هم شفاف باشیم. موقع حرف زدن هم به همدیگه گوش میدیم و همیشه حواسمون هست همدیگه رو سرزنش نکنیم...».

۲. سواد عاطفی: سواد عاطفی در رابطه زوجی برخورداری از آگاهی و مهارت هایی در ارتباط با توانایی شناخت، درک و پذیرش احساسات و هیجانات خود و همسرمان، همچنین ابراز احساسات و هیجانات، عدم ترس از بیان هیجانات منفی، و مدیریت آنها در مواقع لزوم می باشد. بر این اساس مشارکت‌کننده‌ای عنوان کرد: » ...من و شوهرم خیلی مشکل داریم، فکر میکنم ازدواج ما از اول اشتباه بوده؛ چون هرکدوم از ما برای یه دنیای متفاوتیم. شوهرم اصلاً ابراز احساس، تعریف و تمجید بلد نیست، تا حالا نشده لباس جدیدی میخرم تعریف کنه یا غذای خوبی که آماده می کنم تعریف کنه، کلا خیلی بی احساسه. من هیچ وقت تو بیان احساساتم راحت نیستم چون همیشه یا می ترسم دعوا بشه یا کلا حسم شنیده نمیشه».

۳. سواد رابطه جنسی: آگاهی، شناخت و داشتن مهارت هایی

در ارتباط با رابطه جنسی، آگاهی از باورهای اشتباه درباره رابطه جنسی و اصلاح آن‌ها، آگاهی از نیازها و انتظارات جنسی خود و همسر، بیان آن‌ها و داشتن انتظارات واقع گرایانه جنسی سواد رابطه جنسی محسوب می شود. در راستای تایید این کد اصلی اعتقاد یکی از مشارکت‌کنندگان چنین بود: »... رابطه ی جنسی من و همسرم اصلا خوب نیست و کلاً سالی به ماهی هست. من اصلاً لذت نمی برم و انگار می خوام رفع تکلیف کنم؛ همسرم اصلاً تو رابطه جنسی بلد نیست چه جوری با من رفتار کنه، اهل نوازش و حرفهای عاشقانه نیست، به نیازهای من تو رابطه توجهی نمی کنه برای همین من چون حس خوب ندارم اغلب ارگاسم نمیشم. انگار فقط حس خودش مهمه. یه چیزایی از من تو رابطه انتظار داره که واقعا از پسش برنمیام».

۴. سواد رسانه: سواد رسانه ای در زوجین، برخورداری از دانش، نگرش و مهارتهای لازم درباره زمان مناسب، میزان و چگونگی استفاده از رسانه های اجتماعی است تا جایی که در رابطه زوجین خللی وارد نکند. همچنین شامل توافق زوجین درباره به اشتراک گزاری اطلاعات شخصی و خانوادگی، محافظت از اعتماد زناشویی با شفاف سازی درباره اطلاعات ارسالی و دریافتی، ایجاد و حفظ حد و مرزها در فضای شبکه های اجتماعی می باشد. در این زمینه مشارکت‌کننده‌ای عنوان کرد: »... حس می کنم من و شوهرم خیلی از هم دور شدیم؛ وقتی تو خونه هستیم خصوصاً شب‌ها هر کی سرش تو گوشی خودشه؛ اوایل خیلی به شوهرم می گفتم روزا که همش سر کاریم و نمی تونیم با هم حرف بزنیم، شبا و تعطیلات هم که دائم سرت توی گوشیه، من نیاز دارم با هم باشیم. ولی متاسفانه چند روزی کمی رعایت می کنه و باز دوباره برمی گرده سر خونه اولش و همین مساله باعث جنگ و دعوای همیشگی ماست«. مشارکت کننده دیگری گفت: »... چیزی که منو خیلی اذیت می کنه اینه که گوشی همسرم رمز داره و هیچ وقتم رمزش به من نمیده، خیلی هم به گوشیش حساسه، خیلی وقتا وقتی داره پیام میده و من میرم سمتش، گوشیش می چرخونه و اینها باعث شده بهش بی اعتماد باشم. یا توی اینستاگرامش با خانم های زیادی حرف میزنه و وقتی اعتراض می کنم میگه دوست معمولی هستیم و این چیزا الان حل شده است. تو مشکل داری که نمیتونی این چیزا رو درک کنی. من خیلی روزا واقعا حالم بابت همین مساله بده.»

۵. سواد مالی: سواد مالی در زندگی زناشویی به دانش، نگرش و مهارتهای موثر زوج در مدیریت مسائل مالی در زندگی مشترک اشاره دارد. تلاش در جهت همسویی هر دو زوج در هزینه ها و پس انداز، اولویت بندی در هزینه ها، داشتن آینده نگری مالی همچنین انتظارات واقع گرایانه مالی هر یک از زوجین از مولفه های سواد مالی به حساب می آید. در این راستا مشارکت کننده ای اظهار داشت: «یکی از بزرگترین مشکلات من و همسرم به مسائل مالی برمی گرده. من کارمندم ویه حقوق ثابت دارم و اینو همسرم می دونه. ولی همیشه بیشتر از درآمد من انتظار داره. وقتی هم بهش میگم ندارم میگه به من چه خب. وقتی میریم خرید اصلا حواسش به میزان پولی که باید خرج کنه نیست. هیچ وقت دخل و خرج ما با هم جور نیست. برای همین نمیتونیم پس انداز هم کنیم».

۶. سواد فرزندپروری: دانش، نگرش و مهارت زوج برای همسویی در تربیت فرزندان، شناخت احساسات و نیاز فرزندان، توجه به آن‌ها، اختصاص زمان برای گفتگو و بازی با فرزندان، آگاهی از پیامدهای خشونت کلامی و فیزیکی مثل سرزنش، توهین و تحقیر، ابراز محبت کلامی و فیزیکی به فرزندان و مسئولیت پذیری در قبال آنها از مولفه های مهم فرزندپروری محسوب می شود. در این زمینه مشارکت کننده‌ای گفت: « توی تربیت بچه‌ها گاهی بحثمون میشه، آخه همسرم پسرمو که مدرسه میره خیلی مقایسه و تحقیر می کنه، تا مشقاشو انجام نمیده میگه تو هم مثل داییت هیچی نمیشی، دائم بهش میگم اینجوری به بچه نگو، تاثیرات بدی داره ولی میگه باید اینجوری بگم تا یک تکونی بخوره. هیچ کمکی تو تکالیف بچه ها نمیکنه حتی مدرسه پسرم هم من میرم. تمام کار بچه‌ها مثل تکالیف و خریدشون با خودمه. گاهی واقعا از این همه بار مسئولیت زندگی خسته میشم». مشارکت کننده دیگری گفت: «... همسرم هیچ وقت برای بچه ها وقت نمیذاره، شبا همش سرش تو گوشیشه، بهش میگم وقتی از سر کار میای با بچه ها بازی کن یکم باهاشون وقت بگذرون، بیرون ببرشون، ولی همیشه بهانه میاره که خسته ام. بچه ها کار خوبی انجام میدن یا نمره خوبی می گیرن تشویقشون نمیکنه، پسر بزرگم چاقه، همیشه با شوخی مسخرش میکنه، چند بار شده پسرم گریه کرده و بهش میگم این کارو نکن اصلا توجهی به حرف من نمیکنه..».

۷. سواد حل مسئله: آگاهی، دانش، نگرش و مهارت نحوه حل مشکلات در زندگی زوجی در قالب سواد حل مساله

بیـان مـی شـود. آگاهـی از سـهم هـر یـک از زوجیـن در ایجـاد و تـداوم مشـکل، بینـش نسـبت بـه موثـر بـودن کمـک متخصـص در حـل مشـکلات و اسـتفاده از راهبردهـای سـالم حـل مسـئله از مولفـه هـای مهـم سـواد حـل مساله مـی باشـند. مشـارکت‌کننده‌ای در ایـن مـورد گفـت: »... همسـرم کلا قبـول نـداره کـه اونـم تـو مشـکلات مقصـره، همیشـه میگـه مشـکل از توئـه پـس خودتـم حلـش کـن، حتـی دو بـار مشـاوره رفتـم و مشـاور گفـت همسـرت هـم بگـو بیـاد ولـی همسـرم نیومـد، چـون معتقـده مشـکلی نـداره، منـم دیگـه مشـاورمو ادامـه نـدادم. تـا حـالا نشـده سـر یـک موضـوع بشـینیم حـرف بزنیـم و یـا مشـکلاتمون رو بـا حـرف زدن حـل کنیـم؛ همیشـه بحـث، سـر و صـدا، داد و بیـداد بـوده یـا قهرکردیـم؛ اینجـوری مشـکلاتمون فرامـوش شـده یـا گفتیـم ولـش کـن و هیـچ وقـت حـل نکردیم. اوایـل زندگـی مـون یادمـه مـن خیلـی تـلاش میکـردم کـه بـه همسـرم بگـم بیـا بـا هـم دیگـه در مـورد مشـکلات مـون حـرف بزنیـم و قـرارم نیسـت کـه یکـی بازنـده باشـه یکـی برنـده؛ امـا شـوهرم هیـچ وقـت زیـر بـار ایـن مسـئله نرفـت، منـم دیگـه خسـته شـدم و رهـا کـردم».

۸. سـواد مرتبـط بـا سـلامت خانـواده اصلـی: بخـش عمـده‌ای از تعامـلات زناشـویی افـراد از طریـق مشـاهده تعامـلات زناشـویی والدیـن در دوران کودکـی آموختـه می‌شـوند. بنابرایـن، بینـش و آگاهـی نسـبت بـه سـلامت خانـواده اصلـی، محتـوای یادگیری‌هـای اولیـه و تمایـز یافتگـی از خانـواده اصلـی مولفـه هـای اساسـی سـواد مرتبـط بـا خانـواده اصلـی محسـوب مـی شـوند. زوجـی در ایـن رابطـه عنـوان کـرد: «... مـن حـس مـی کنـم همسـرم اصـلا احساسـات نـداره، چـون خانـواده‌اش هـم همینطـوری ان و بلـد نیسـتن بـه هـم محبـت کنـن. مامـان باباش اغلـب اوقـات بـا هـم دعـوا دارن مثـلاً وقتـی کسـی میـره سـفر و میـاد مـن ندیـدم بـا هـم روبوسـی کنـن یـا همدیگـر رو بغـل کنـن، و خیلـی خشـک و رسـمی ان. پسـرم گاهـی اوقـات میگـه چقـدر فامیـل بابـا بـی محبتـن». مشـارکت کننـده دیگری گفـت: »... یکـی از مشـکلات اساسـی مـا دخالـت مـادر خانممـه، مـن همیشـه بـه همسـرم میگـم اگـه مامانـت نبـود زندگـی مـا خیلـی خـوب بـود. البتـه همسـرم اینـو قبـول نـداره. همسـرم خیلـی تحـت تاثیـر مامانشـه، هـر روز دو سـه بـار تلفنـی بـا هـم حـرف مـی زنـن، یکبـار مـی خواسـتیم بریـم سـفر زنـگ زد بـه مامانـش خداحافظـی کنـه مامانـش گفـت حـال نـدارم همسـرمم گفـت سـفر نریـم. بـا اینکـه سـه تـا داداش داره و اونـا حواسشـون بـه مادرشـون بـود بـاز بـا اینحـال سـفرو کنسـل کـرد...».

بحث

پژوهـش حاضـر بـا هـدف مفهـوم پـردازی سـازه سـواد سـلامت روان زوجـی (MMHL) و شناسـایی مؤلفـه هـای آن انجـام شـد. نتایـج پژوهـش نشـان داد کـه سـواد ارتباطـی یکـی از مؤلفه های سـواد سـلامت روان زوجـی اسـت. ارتبـاط خـوب بـه عنـوان یکی از مهمتریـن عوامـل مؤثـر در رضایـت زناشـویی گـزارش شـده اسـت (۴۷, ۴۸). همسـو بـا ایـن یافتـه صفـری (۴۹) در پایـان نامـه خـود بـا عنـوان شناسـایی مهارتهـای غنـی سـازی زندگـی زناشـویی مبتنـی بـر فرهنـگ بومـی، مهـارت هـای ارتباطـی مؤثر بیـن همسـران را بـه عنـوان یکـی از مهمتریـن مهـارت هـا شناسـایی کـرد. همچنیـن صاحبـدل (۵۰) در پژوهشـی بـا هـدف اکتشـاف شـاخص هـای ازدواج موفـق، ویژگیهـای ارتباطـی زوج را یکـی از شـاخص هـای اساسـی ازدواج موفـق معرفـی کـرد. دو پلـوی و بییـر (۲۰) در یـک پژوهـش فراتحلیـل از ۱۰۳ مقالـه در ارتبـاط بـا تعامـلات مؤثـر نشـان دادنـد کـه برخـورداری و اسـتفاده از مهارتهـا و سـوادهای ارتباطـی بـر رضایـت زناشـویی تاثیـر بسـزایی دارد. نتایـج پژوهـش هریـس و کامـر (۵۱) نیـز نشـان دادنـد ۵۶ درصـد از واریانـس رضایـت زناشـویی توسـط مؤلفه‌هـای مربـوط بـه سـوادهای ارتباطـی تبییـن می‌شـود. در تبییـن ایـن یافتـه مـی تـوان بیـان داشـت افزایـش سـوادهای ارتباطـی، عـلاوه بـر بهبـود روابـط بیـن فـردی، از طریـق ارتقـای مهارت‌هـای حـل تعـارض زوجیـن، بـر سـبک‌های کنـار آمـدن آن‌هـا تأثیـر گذاشـته و در نتیجـه، سـلامت روان زوج را بهبـود داده (۵۲)، رضایـت زناشـویی را افزایـش و تعارضـات آنهـا را کاهـش مـی دهـد (۵۱).

یکـی دیگـر از مؤلفـه هـای شناسـایی شـده، سـواد عاطفـی بـود. از آنجـا کـه روابـط و تعامـلات زناشـویی بـر پایـه روابـط عاطفـی قـرار دارنـد آنچـه موجـب بـروز و پیدایـی مشـکلات جـدی در روابـط زوجـی مـی شـود، مسـائل عاطفـی، هیجانـی و دلبسـتگی محـور اسـت (۵۳، ۵۴). پژوهـش هـا همسـو بـا ایـن یافتـه، سـواد عاطفـی هیجانـی زوج را در قالـب شـناخت و پذیـرش عواطـف، ابرازگـری عاطفـی و مدیریـت عواطـف و هیجانـات بـه عنـوان یـک عامـل مهـم در پیـش بینـی بهبـود افسـردگی و اضطـراب (۵۵)، افزایـش رضایـت زناشـویی (۵۶) و کاهـش طـلاق عاطفـی (۵۷)، شناسـایی کردنـد. پژوهـش هـا نشـان داده‌انـد زوجینـی کـه همدلـی بیشـتری دارنـد و مـی تواننـد هیجانـات و نیازهـای خـود و همسرشـان را شناسـایی کـرده و بـه آنهـا توجـه کننـد، رضایـت زناشـویی بیشـتری را گـزارش می‌دهنـد (۵۸). اینـس و ایسـیک (۵۹) در پژوهـش خـود نشـان دادنـد توانایـی درک

و پذیـرش افـکار، احسـاس هـا و عواطـف توسـط زوجیـن در زندگـی زناشـویی بـا احسـاس رضایتمنـدی بیشـتر و تعارضـات کمتـری همـراه اسـت. زوجینـی کـه سـواد عاطفـی کافـی دارنـد، احتمـالاً کمتـر بـه شـریک خـود آسـیب می‌رسـانند و بـه تبـع آن بـه بهبـود سـلامت روان همسـر خـود کمـک مـی کننـد (۶۰). سـواد رابطـه جنسـی از دیگـر مؤلفـه هایـی بـود کـه از پژوهـش اسـتخراج شـد. همسـو بـا ایـن یافتـه پژوهـش هـا سـواد رابطـه جنسـی را بـه عنـوان عامـل محافظـت کننـده ازدواج پایـدار (۶۱)، عامـل ثبـات زناشـویی (۶۲) و از عوامـل ازدواج موفـق (۶۳) اسـتخراج کردنـد. مطالعـه فـان و کیـان (۶۴) نشـان داد کـه میزان رضایـت زناشـویی بـا سـطح آگاهـی جنسـی زوج مرتبـط اسـت. همچنیـن نتایـج برخـی از پژوهـش هـا (۶۵،۶۶) نشـان داد کـه بیـن دانـش و نگـرش جنسـی زوجیـن بـا رضایـت جنسـی و بـه طـور کلـی رضایـت زناشـویی همبسـتگی مثبـت و معنـادار وجـود دارد. در تبییـن ایـن موضـوع مـی تـوان گفـت کـه برخـورداری از دانـش و مهـارت جنسـی مناسـب و نگـرش جنسـی مثبـت و واقع گرایانـه منجـر بـه افزایـش رضایـت جنسـی، رضایـت زناشـویی، کاهـش تعارضـات و بـه تبـع آنهـا افزایـش سـلامت روان زوج مـی گـردد.

یکـی دیگـر از مؤلفـه هـای اسـتخراج شـده سـواد رسـانه بـود. چندیـن پژوهـش نشـان داده اسـت زمانـی را کـه زوج در شـبکه هـای اجتماعـی صـرف مـی کننـد بـا کیفیـت و رضایـت از رابطـه همبسـتگی دارد (۶۷، ۶۸). همسـو بـا ایـن یافتـه صفـری (۴۹) آگاهـی از مهـارت هـای مرتبـط بـا سـواد رسـانه ای را بـه عنـوان یکـی از زیـر مقولـه هایـی کـه زوج در غنـی سـازی زندگـی زناشـویی نیـاز دارنـد، شناسـایی کـرد. پژوهـش هـا نشـان مـی‌دهنـد در صورتـی کـه زوج از سـواد رسـانه ای برخـوردار نباشـند، زمینـه تعارضـات جـدی و طـلاق بیـن زوجیـن فراهـم مـی شـود (۶۹)، بهزیسـتی رابطـه مختـل شـده (۷۰)، باعـث تغییـر سـاختار مرزهـای زناشـویی، سـردی و دلزدگـی عاطفـی، بـی اعتمـادی و شـکل گیـری روابـط فرازناشـویی شـده (۷۱،۷۲) و رضایـت زناشـویی کاهـش مـی یابـد (۷۳،۷۴). ایـن یافتـه هـا حاکـی از ضـرورت ارتقـاء سـواد رسـانه و آگاهـی بخشـی زوج نسـبت بـه آسـیب هـای متعـدد آن اسـت.

سـواد مالـی، یکـی دیگـر از مؤلفـه های مسـتخرج از پژوهـش بود. در تبییـن اهمیـت ایـن عامـل مـی تـوان گفـت امـروزه مسـائل و مشـکلات مالـی یکـی از علـل مهـم تعارضـات زناشـویی اسـت (۷۵) کـه آمـار بالایـی از طـلاق را بـه خـود اختصـاص داده اسـت (۷۶، ۷۷). از آنجـا کـه تمامـی اتفاقـات روزمـره افـراد بـه نوعـی با مسـائل مالـی گـره مـی خـورد، برخـورداری از دانـش و مهـارت لازم در مدیریـت منابـع مالـی بیـن زوج مـی توانـد بـه بهبـود زندگـی زناشـویی کمـک کـرده و از ایجـاد بحـث و مشـاجره کـه خـود یکـی از عوامـل مهـم تعارضـات و نارضایتـی زناشـویی اسـت، جلوگیـری کنـد (۷۸). پژوهـش هـا همسـو بـا ایـن یافتـه مدیریـت مالـی و اقتصـادی را از عوامل اسـتحکام سـاز و خطرسـاز رابطـه زوجـی (۳۹،۷۶،۷۹) شناسـایی کردنـد.

سـواد فرزندپـروری دیگـر مؤلفـه بـه دسـت آمـده در ایـن پژوهش بـود. برخـی پژوهـش هـا آگاهـی و مهارتهـای پیرامـون تربیـت فرزنـدان را بـه عنـوان عاملـی مهـم در غنـی سـازی زندگـی زناشـویی (۴۹) و یکـی از پیـش بینـی کننـده هـای مهـم رضایـت زناشـویی (۸۰) مـی داننـد. شـواهد تجربـی ارتبـاط مثبتـی را بیـن جنبه‌هـای متعـدد فرزندپـروری و بهزیسـتی جسـمی (۸۱)، روانـی (۸۲)، اجتماعـی (۳۳) و اخلاقـی (۸۳) فرزنـدان گـزارش کرده‌انـد. والدینـی کـه آگاهـی و مهـارت لازم بـرای تربیـت و رشـد فرزندان خـود دارنـد، باعـث مـی شـوند فرزنـدان در آینـده بهتـر بـرای مشـکلات زندگـی آمـاده شـوند (۳۴) و تفاوتهـای فـردی دیگـران را در زندگـی شـخصی و شـغلی بپذیرنـد (۸۴).

مؤلفـه دیگـری کـه از داده هـای پژوهـش بـه دسـت آمـد سـواد حـل مسـاله بـود کـه بـه زوج کمـک می‌کنـد تـا بـه جـای نـزاع، سـرزنش و انتقـاد، بـا همـکاری یکدیگـر مشـکلات را رفـع کننـد؛ کـه بـه نوبـه خـود یکـی از عوامـل بسـیار مهـم در افزایـش رضایـت و صمیمیـت زوجـی می‌باشـد. در پژوهشـی، پـاپ (۸۵) اثربخشـی آمـوزش مهـارت حـل مسـأله را در بهبـود روابـط زناشـویی و افزایـش سـلامت روان زوج نشـان داد. همچنیـن زوج هـا بـا آگاهـی از مهـارت هـای حـل مساله ابتـدا مـی تواننـد مشـکلات را شناسـایی کـرده و سـپس از طریـق مذاکـره راه حـل مناسـبی پیـدا کننـد (۸۶).

آخریـن مؤلفـه شناسـایی شـده، سـواد مرتبـط بـا سـلامت خانـواده اصلـی بـود. همسـو بـا ایـن یافتـه پژوهـش هـای متعـددی ویژگیهـای خانـواده اصلـی و نـوع ارتبـاط بـا آن را بـه عنـوان شـاخص ازدواج موفـق (۶۳)، عامـل مؤثـر بـر رضایـت زناشـویی (۲۴) و عامـل ثبـات زناشـویی (۶۲) شناسـایی کردنـد. پژوهـش هـا همبسـتگی مثبـت و معنـاداری بیـن سـلامت خانواده اصلـی (خانـواده پدری) بـا کیفیت، رضایـت و سـلامت روان زوج را نشـان مـی دهنـد (۸۷، ۸۸). نتایـج پژوهـش شـادمانی (۸۹) نشـان داد ۱۳ درصـد از واریانـس رضایـت زناشـویی توسـط رضایـت زناشـویی والدیـن و سـلامت خانـواده پـدری تبییـن می‌شـود. در پژوهشـی جیمز-پیکـن و همـکاران (۹۰) نشـان دادنـد کـه

کارکرد خانواده اصلی در تعارضات زناشویی و سلامت روان زوج نقش دارد. آنها نشان دادند افرادی که در خانواده پدری و در تعامل با والدین خود با تجربه‌های منفی مانند کم توجهی، غفلت، طرد، ابراز محدود هیجان‌ها و فقدان صمیمیت و استقلال مواجه بودند، مشکلات مشابهی را در روابط زوجی تجربه کردند.

نتیجه گیری

در مطالعه حاضر، سازه سواد سلامت روان زوجی مفهوم‌پردازی و ۸ مؤلفه سواد سلامت روان زوجی شامل سواد ارتباطی، سواد رسانه‌ای، سواد مالی، سواد عاطفی، سواد فرزندپروری، سواد رابطه جنسی، سواد حل مسئله و سواد مرتبط با خانواده اصلی شناسایی شد. علیرغم تعارض در هر رابطه زوجی، در صورتی که زوج آگاهی، دانش، نگرش و مهارتهای خود را در این عناصر و مؤلفه ها ارتقا دهند، رضایت زناشویی بیشتر، تعارضات کمتر و سلامت روان بیشتری را تجربه خواهند کرد. از محدودیت‌های مطالعه حاضر، شرایط طبیعی تحقیقات کیفی بود که تعمیم‌پذیری به سایر شرایط با احتیاط باید صورت بگیرد. پیشنهاد می‌شود به منظور برنامه‌ریزی بهتر و مؤثرتر در زمینه ارتقاء و حفظ سلامت روان زوجین، از متخصصان نیز نیازسنجی شود و از تلفیق نظرات هر دو گروه، برنامه منسجمی برای آموزش زوجین در نظر گرفته شود.

سپاسگزاری

این پژوهش بخشی از پایان نامه دانشجویی دکتری مشاوره دانشگاه الزهرا تهران می باشد. کلیه اقدامات انجام شده در این پژوهش بر اساس ضوابط مصوب کمیته اخلاق دانشگاه الزهرا با کد اخلاقی IR.ALZAHRA.REC.1401.102 انجام شده است. از زوجینی که صمیمانه در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می شود.

تضاد منافع

در این پژوهش هیچ گونه تضاد منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

References

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Internet]. Geneva: World health Organization [Internet]. 2017. Available from: http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
2. Dessauvagie AS, Dang H-M, Nguyen TAT, Groen G. Mental health of university students in southeasternAsia:asystematicreview.AsiaPacific Journal of Public Health. 2022;34(2-3):172-81. https://doi.org/10.1177/10105395211055545
3. Mukashea I. Psychosocial Well-Being and Mental Health of Individuals in Marital and in Family Relationships in Pre-and Post-Genocide Rwanda: Springer Nature; 2021. https://doi.org/10.1007/978-3-030-74560-8
4. Kravdal Ø, Wörn J, Reme B-A. Mental health benefits of cohabitation and marriage: A longitudinal analysis of Norwegian register data. Population Studies. 2022:1-20. https://doi.org/10.1080/00324728.2022.2063933
5. Amato PR. Marriage, cohabitation and mental health. Family Matters. 2014(96):5-13.
6. Be D, Whisman MA, Uebelacker LA. Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. Personal Relationships. 2013; 20 (4): 728-39. https://doi.org/10.1111/pere.12011
7. Lavalekar A, Kulkarni P, Jagtap P. Emotional intelligence and marital satisfaction. Journal of Psychological Researches. 2010;5(2):185-94. https://doi.org/10.4314/gab.v5i2.23395
8. Mernitz SE, Kamp Dush C. Emotional health across the transition to first and second unions among emerging adults. Journal of Family Psychology. 2016;30(2):233. https://doi.org/10.1037/fam0000159
9. Taghi S, Nakhaei M, Vagharseyyedin SA. Explanation of the mental experiences of Iranian women on the verge of divorce regarding marital conflicts. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2022;24(2). https://doi.org/10.5812/jhealthscope.120007
10. Khani F, Aghaei A. Comparison of Spiritual Wellbeing and Sense of Mental Coherence in Satisfied Couples and Couples with Conflict. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat 2022;8(3):93-108.
11. Mahmoodi B, Moradi O, Goodarzi M, Seydol Shohadaei A. The Effectiveness of Integrative Behavioral Couple Therapy on the Sexual Intimacy and Marital Burnout of the Couple with Marital Conflicts. Iranian Journal of Psychiatric

Nursing (IJPN). 2021;9(3):73-82.
12. Jeong H, Yim HW, Lee S-Y, Lee HK, Potenza MN, Jo S-J, et al. A partial mediation effect of father-child attachment and self-esteem between parental marital conflict and subsequent features of internet gaming disorder in children: a 12-month follow-up study. BMC public health. 2020;20(1):1-10. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08615-7
13. Gao M, Du H, Davies PT, Cummings EM. Marital conflict behaviors and parenting: Dyadic links over time. Family relations. 2019;68(1):135-49. https://doi.org/10.1111/fare.12322
14. Tam CL, Lim SG. A study of marital conflict on measures of social support and mental health. Sunway Academic Journal. 2008;5:97-110.
15. Jorm AF. Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. American psychologist. 2012;67(3):231. https://doi.org/10.1037/a0025957
16. Jorm A. We need to move from 'mental health literacy'to 'mental health action'. Elsevier; 2020. p. 200179. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200179
17. Kutcher S, Bagnell A, Wei Y. Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. Child and Adolescent Psychiatric Clinics. 2015;24(2):233-44. https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007
18. Atan A, Buluş M. The Effect of Family Communication Skills Psycho-Educational Program on Couples Marital Satisfaction. Elementary Education Online. 2020;18(1):226-.
19. Dagari BK, Adamu H. The effectiveness of communication skills counselling in improving the quality of marital relationship of couples. ATBU Journal of Science, Technology and Education. 2019;7(3):60-4.
20. du Plooy K, de Beer R. Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. Journal of Psychology in Africa. 2018;28(2):161-7. https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041
21. Tayarani Najjaran f. Studying Effective variables in increasing Marital Satisfaction. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2018;7(6):89-100.
22. Gholipour E, Akbari H, Shariatnia K. The Effectiveness of Emotion-Based Couple Therapy Training on Emotional Literacy, Couple Compatibility, Marital Burnout and Distress Tolerance in Couples Referring to Clinics in Gonbad City. Journal of Islamic Life Style Centeredon Health. 2022;6(1):443-52.
23. Dorzaman F, HajiBagheri A, Amirnia N, Vajd S, Ebrahimi H. Examining the Role of Emotional literacy and Spiritual Compatibility in Predicting Marital Conflicts of Married Women. Journal of Islamic Life Style 2023;7(2):359-65.
24. Tavakol Z, Nasrabadi AN, Moghadam ZB, Salehiniya H, Rezaei E. A review of the factors associated with marital satisfaction. Galen Medical Journal. 2017;6(3):197-207.
25. Keyhandoost MA, Namani E. A Psychological Study on the Effectiveness of Marriage Enrichment Training through PAIRS Method in Marital Conflicts. Advances in Applied Sociology. 2017;7(4):172-80. https://doi.org/10.4236/aasoci.2017.74011
26. Crasta D. The promoting awareness and improving relationships (PAIR) program: Investigating the efficacy and mechanisms of a new relationship enhancement program: University of Rochester; 2018.
27. Baghban m, Mirzamani M, Afshani A, Falah MH. A Qualitative Research on Identifying Marital Well-Being Challenges (From the Gap of Marital Efficiency and Satisfaction to Marital Well-Being Challenges). The Islamic Journal of Women and the Family. 2020;7(4):143-66.
28. Arami H, Shafiabadi A, Zahrakar K. Qualitative Study to Identify Preventive Components of Family Collapse. Journal of Applied Family Therapy. 2023;4(1):312-39.
29. Hooshmandi R, Ahmadi K, Kiamanesh A. Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review). Journal of Psychological Science. 2019;18(79):819-28.
30. Shomaliahamadabadi M, Aghaee meybodi F, Mohamadiahmadabadi N, Barkhordariahmadabadi A. The Effectiveness of Emotional Literacy Skills Training on Reducing Emotional Divorce and Loneliness in Betrayed Women. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2020;9(6):67-76.
31. Rezvani A, Mosavi E. The Effectiveness of Media Literacy Promotion Training Program on Marital Burnout in High Cyber Couples in Isfahan. Bi-quarterly scientific journal of Religion & Communication, the first Special Issue. 2021.

32. farhadian F. The Effectiveness of Sexual Skills Education on Marital Satisfaction and Sexuality of Women: Ferdowsi University of Mashhad; 2016.
33. Ayu SM, Dewi A, Wati RSA, Mentari EG. Parenting Style and Its Influence on Early Childhood Social Skills. Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini. 2023;6(1):29-41. https://doi.org/10.24042/ajipaud.v6i1.16469
34. Sun N, Wei L, Shi S, Jiao D, Song R, Ma L, et al. A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. American journal of infection control. 2020;48(6):592-8. https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018
35. Nemati Sogolitappeh F, Salehi K, Rahimi f, Khaledisn M. Components of Quality of Marital Life: A Meta-Composite Study. Gournal of Family Counseling and Psychotherapy. 2020;10(1):50-68.
36. Rajabi G, Kaveh-Farsani Z, Amanelahi A, Khojasteh-Mehr R. Identifying the Components of Marital Relationship: A Qualitative Study. J Qual Res Health Sci. 2018;7(2):198-213.
37. Shirvani E, Akhtari Z, Heydarinia M, Etehadpour A. Phenomenology of successful lived experience of couples on factors affecting marital satisfaction in Shiraz. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal. 2022;11(9):165-76.
38. Reyhani R, sodani M, Farhadirad H, Khojasteh-Mehr R. Identifying the Components of Marital Intimacy in Stable Marriages: Based on the Grounded Theory. Journal of Modern Psychological Researches. 2022;17(65):117-28.
39. Kiani A, Navabinejad S, Ahmadi K, Taghvaei D. Super-Compositional Factors Strengthening and Endangering Marriage in The Recent Decade in Iran. Journal of Counseling Research. 2021;77(20):5-37. https://doi.org/10.18502/qjcr.v20i77.6133
40. Tabesh S, Bahrami-Ehsan H, Rezazadeh M. Designing A Profile To Predict Marital Satisfaction Among Married Couple In Tehran. Clinical Psychology Studies. 2022;45(12):79-112.
41. Abreu-Afonso J, Ramos MM, Queiroz-Garcia I, Leal I. How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. Psychological reports. 2022;125(3):1601-27. https://doi.org/10.1177/00332941211000651
42. Girma Shifaw Z. Marital Communication as Moderators of the Relationship between Marital Conflict Resolution and Marital Satisfaction. The American Journal of Family Therapy. 2022:1-12. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404
43. Lauri S, Kynga sH. Developing Nursing Theories (Finnish:Hoitotieteen Teorian Kehitta ¨ minen): Werner So ¨derstro ¨m, DarkOy, Vantaa; 2005.
44. McGoldrick M, Carter EA, Garcia-Preto N. The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives. (No Title). 2016.
45. Saarijärvi M, Bratt E-L. When face-to-face interviews are not possible: tips and tricks for video, telephone, online chat, and email interviews in qualitative research. Oxford University Press; 2021. https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvab038
46. Guba EG, Lincoln YS. Fourth generation evaluation: Sage; 1989.
47. Abidin RZ, Ismail K, Hassan SSS, Sudan SA. Marital satisfaction, communication and coping strategy among Malaysian married couples: factors predictions and model testing. Int J Eng Technol. 2018;7:408-14. https://doi.org/10.14419/ijet.v7i3.21.17202
48. Noor NM, Mahdzir AM, Nor AM, Abdullah R. Marital Wellbeing Indicators amongst Malay Muslim Couple in Malaysia: A Preliminary Study. Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences. 2019;15:114-9.
49. Safari S. Identifying Marital Enrichment Skills based on Culture: University of Bojnord; 2018.
50. Sahebdel H. Identify and measure successful marriage indicators: University of Kharazmi; 2015.
51. Haris F, Kumar A. Marital satisfaction and communication skills among married couples. Indian journal of social research. 2018;59(1):35-44.
52. Alipour Z, Kazemi A, Kheirabadi G, Eslami A-A. Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. Reproductive health. 2020;17:1-8. https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4
53. Greenman PS, Johnson SM. Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. Current opinion in psychology. 2022;43:146-50. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.015
54. Spengler PM, Lee NA, Wiebe SA, Wittenborn AK. A comprehensive meta-analysis on the efficacy of

emotionally focused couple therapy. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2022. https://doi.org/10.1037/cfp0000233
55. Celestino FJ. " I Understand, Honey": Perceived Spousal Empathy's Moderating Influence on the Links Between Depression and Marital Satisfaction and Marital Satisfaction and Physical Health: Brigham Young University; 2021.
56. Vafaei A, Ghasemi Motlagh M. The relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance with marital satisfaction. North Khorasan Police Science Quarterly. 2020;7(26).
57. Hashemi F, Asghari-EbrahimAbadi Mj. The role of emotional literacy in the prediction of emotional divorce by mediation conflict resolution. Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy. 2016;5(17):59-72.
58. Eslami AA, Hasanzadeh A, Jamshidi F. The relationship between emotional intelligence health and marital satisfaction: A comparative study. Journal of education and health promotion. 2014;3. https://doi.org/10.4103/2277-9531.127616
59. İnce Ş, Işık E. The mediating role of five love languages between differentiation of self and marital satisfaction. The American Journal of Family Therapy. 2022;50(4):407-23. https://doi.org/10.1080/01926187.2021.1930607
60. Meagher H. Emotional Skillfulness Within a Positive Marital Context and the Influence on Marital Satisfaction: The Catholic University of America; 2020.
61. 61. Karimi R, Bakhtiyari M, Arani AM. Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. Epidemiology and health. 2019;41. https://doi.org/10.4178/epih.e2019023
62. Haratian AA, Janbozorgi M, Salarifar MR, Rasoulzadeh Tabatabaei K. Identifying the Factors of Marital Stability in an Islamic-Iranian Society with a Meta-Synthesis Approach. The Islamic Journal of Women and the Family. 2020;8(3):75-94.
63. derakhsh A, Aslani K, Koraee A. Formulation of Successful Marriage Model:A Qualitative study. Women's Studies. 2019;10(27):73-97.
64. Fan W, Qian Y. Constellations of gender ideology, earnings arrangements, and marital satisfaction: a comparison across four East Asian societies. Asian Population Studies. 2022;18(1):24-40. https://doi.org/10.1080/17441730.2021.1932067
65. Stewart JD. Sex and sexuality: Encyclopedia of the Quran: Brill Academic Publishers; 2010.
66. Meston CM, Ahrold T. Ethnic, gender, and acculturation influences on sexual behaviors. Archives of Sexual Behavior. 2010;39:179-89. https://doi.org/10.1007/s10508-008-9415-0
67. Clayton RB. The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014;17(7):425-30. https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0570
68. Hammond R, Chou H-TG. Using Facebook: Good for friendship but not so good for intimate relationships. W: G Riva, BK Wiederhold, P Cipresso (red),"The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities. 2016;1:41-51. https://doi.org/10.1515/9783110473780-006
69. Eskandari H, Darrodi H. A Study on Relationship between the Social Networks Usage and Social Networks Addiction and Couple Conflicts and Divorce Tendency. Strategic Studies on Youth and Sports. 2016;33(15):133-50.
70. Papp LM, Danielewicz J, Cayemberg C. "Are we Facebook official?" Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2012;15(2):85-90. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0291
71. Mohammadi E, Khoshakhlagh H, Jalali E. Pathological study of the impact of virtual networks and the Internet on parental and marital relationships of couples: A qualitative study. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2022;23(3):78-92.
72. Konlan I, Abdulai M, Ibrahim H. Exploring the Effects of Social Media on Marriages in Northern Ghana. Human Arenas. 2023:1-20. https://doi.org/10.1007/s42087-023-00333-x
73. Elahi M, Payan S, Rezaei Rad M. Investigating the Relationship between Spouse Trust and Supervision in the Virtual Network with Nurses' Marital Satisfaction. Islamic Life Style. 2022;6(3):384-90.
74. Roberts JA, David ME. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in human behavior. 2016;54:134-41.

https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058
75. Glenn C, Caulfield B, McCoy MA, Curtis JR, Gale N, Astle N. An annotated bibliography of financial therapy research: 2010 to 2018. Journal of Financial Therapy. 2019;10(2):2. https://doi.org/10.4148/1944-9771.1218
76. Moghaddamzadeh A, alavi T, Mazaheri MA, E HM, Salehi K, Afrooz G. Representation of individual factors affecting the probability of divorce: A phenomenological study. Family Counseling and Psychotherapy. 2018;25(8):116-46.
77. Britt S, Grable JE, Goff BSN, White M. The influence of perceived spending behaviors on relationship satisfaction. Journal of Financial Counseling and Planning. 2008;19(1):31.
78. Falconier MK, Kim J, Lachowicz MJ. Together-A couples' program integrating relationship and financial education: A randomized controlled trial. Journal of Social and Personal Relationships. 2023;40(1):333-59. https://doi.org/10.1177/02654075221118816
79. khodadadi sangdeh J, Nazari AM, Ahmadi K, hasani J. dentifying Indices of Successful Marriage: A Discovering and Qualitative Research. Strategic Studies on Youth and Sports. 2014;13(25):9-24.
80. Chis RM. A critical review of the literature on the relationships between personality variables, parenting and marital satisfaction. Postmodern Openings. 2022;13(1):17-46. https://doi.org/10.18662/po/13.1/383
81. Philipp AC, Lee J-k, Stamm TA, Wininger M, Datler W, Kapusta ND. Coparenting Intervention for Expectant Parents Affects Relationship Quality: A Pilot Study. The Tohoku journal of experimental medicine. 2020;252(1):33-43. https://doi.org/10.1620/tjem.252.33
82. Muslimin KD, Bage L, Yuliaswati C. Efforts to Provide Effective Communication to Early Children to Build Personality. Journal of Community Engagement in Health. 2023;6(1):114-7. https://doi.org/10.30994/jceh.v6i1.382
83. Athota VS, Budhwar P, Malik A. Influence of personality traits and moral values on employee well-being, resilience and performance: A cross-national study. Applied Psychology. 2020;69(3):653-85. https://doi.org/10.1111/apps.12198
84. Chandra Y. Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. Asian education and development studies. 2021;10(2):229-38. https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097
85. Papp LM. Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2018;17(1):7-24. https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1302377
86. Bakhshi mashhadloo M, Mousazadeh t, Narimani M. Social Problem Solving on the Adaptability and Marital Satisfaction in Couples Incompatible. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2018;8. https://doi.org/10.5958/2320-6233.2018.00009.3
87. Weiss JM. Marital preparation, experiences, and personal qualities in a qualitative study of individuals in great marriages: Utah State University; 2014.
88. Muraru AA, Turliuc MN. Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: a path analysis model. Procedia-social and behavioral sciences. 2012;33:90-4. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.089
89. Shadmani F. Prediction of marital satisfaction based on parents' marital satisfaction and paternal family health. Quarterly journal of Family and Reseaech. 2020;17(1):145-63.
90. Jiménez-Picón N, Romero-Martín M, Ramirez-Baena L, Palomo-Lara JC, Gómez-Salgado J. Systematic review of the relationship between couple dyadic adjustment and family health. Children. 2021;8(6):491. https://doi.org/10.3390/children8060491