



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

Arezoo Zarebi¹, Roya Rasouli^{2*}, Abbas Abdollahi³

1- Ph.D. Student of Counseling, Department of Counseling, Alzahra University of Tehran, Tehran, Iran.

2- Associate Professor, Department of Counseling, Alzahra University of Tehran, Tehran, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Counseling, Alzahra University of Tehran, Tehran, Iran.

Corresponding author: Roya Rasouli, Associate Professor, Department of Counseling, Alzahra University of Tehran, 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.



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، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.
 ۲- دانشیار گروه مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.
 ۳- استادیار گروه مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا تهران، تهران، ایران.

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

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۶/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۳/۲۱

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.

یافته ها: از تجزیه و تحلیل داده ها، 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.

نتیجه گیری: 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.

کلیدواژه ها: سلامت روان، سواد سلامت روان، زوجین، مطالعه کیفی.

مقدمه

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 پایه ای ترین بخش های زندگی انسان و منبع مهمی

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

(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 پژوهش‌های متعددی با هدف شناسایی این مهارت‌ها انجام می‌شود. برای مثال باغبان و همکاران (۲۷) در پژوهشی کیفی با عنوان شناسایی چالش‌های بهزیستی زناشویی، کمبود آگاهی و مهارت‌های زوجی را یکی از چالش‌های مهم رابطه زوجی معرفی کردند. آرامی و همکاران (۲۸) در پژوهشی با هدف شناسایی مؤلفه‌های پیشگیرانه از فروپاشی خانواده، مهارت‌آموزی 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، پایان‌نامه و طرح‌های پژوهشی در دو دهه اخیر در ایران صورت گرفته است، نشان دادند یکی از عوامل مهم تعارضات زوجی، ضعف مهارت‌های ارتباطی و هیجانی می‌باشد. دوپلوی و بییر (۳۰) 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 رسانه‌ای بر کاهش دلزدگی زوج مؤثر بوده است. فرهادیان (۳۲) در پایان‌نامه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت زناشویی و صمیمیت جنسی اثر مثبت و معنادار دارد. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند داشتن آگاهی و مهارت کافی در ارتباط با تربیت فرزندان، بهزیستی روانی و اجتماعی آنها را افزایش داده (۳۳) و کمک می‌کند در آینده بهتر بتوانند از پس مشکلات زندگی بریبایند (۳۴).

به صورت کلی متخصصان حیطه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی همیشه به دنبال درک عوامل و مؤلفه‌هایی که به بهبود رابطه زوجی، کاهش تعارضات، افزایش رضایتمندی و به تبع آن سلامت روان زوج منجر شود، بوده‌اند. برای مثال پژوهش‌هایی در جهت شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی (۳۵، ۳۶)، مؤلفه‌های تجربه زیسته زوجین موفق (۳۷)، مؤلفه‌های صمیمیت زناشویی (۳۸)، شناسایی عوامل

از همراهی، صمیمیت و حمایت محسوب می‌شود، می‌تواند به شدت بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد (۴، ۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند زوج‌هایی 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 می‌کنند (۸). در مقابل، زوج‌های ناراضی و متعارض، بیماری‌های روانشناختی بیشتری مانند اختلالات خلقی، سوء مصرف مواد، اختلالات اضطرابی، اختلالات خواب، افسردگی و اختلالات وسواس فکری عملی را گزارش می‌کنند (۹، ۱۰).

تعارض در هر رابطه نزدیک و صمیمی اجتناب‌ناپذیر است (۱۱) و مواقعی پیش می‌آید که زوج چالش‌ها و تعارض‌هایی را در رابطه زوجی تجربه می‌کنند (۱۲). رویکردهای زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، بخشی از این تعارض‌ها را ناشی از فقدان دانش، نگرش و مهارت‌های مرتبط با زندگی زناشویی می‌دانند که می‌تواند سلامت روان و کارکرد بهینه زوجی را تضعیف کند (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 بیماری‌های جسمانی آگاهی و مهارت نسبی دارند ولی در حیطه بیماری‌های روانشناختی، علائم، راه‌های پیشگیری و کمک‌خواهی، دانش و مهارت لازم را ندارند. بر همین اساس، سازه‌ای 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 می‌کند» (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 می‌تواند 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 می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند 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

استحکام بخش ازدواج (۳۹)، شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی (۳۴،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 پرسوی 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 کدگذاری 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.

آرزو ضاربی و همکاران

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.

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

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	دیبر	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

از استخراج کدها تا نامگذاری آنها ادامه داشت. پس از آن کدها بر اساس شباهت ها یا تفاوت هایی که داشتند در زیرمقوله ها دسته بندی شده و در انتها با توجه به هم پوشانی در یک مقوله قرار گرفتند.

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

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
سواد عاطفی	شناختن و پذیرش ویژگی های شخصیتی و جنسیتی متفاوت برقراری تعادل بین نقش های چندگانه و مسئولیت مرتبط با هر کدام 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

همیشه حواسمون هست همدیگه رو سرزنش نکنیم...».

۲. سواد عاطفی: سواد عاطفی در رابطه زوجی برخوردار بودن 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 مشارکت کننده ای 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

۱. سواد ارتباطی: آگاهی، برخوردار بودن 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. زوج هایی 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 سوءتفاهم ها 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 اغلب 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

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 همسر من به مسائل مالی برمی گردد. من کارمند و به حقوق ثابت دارم و اینو همسر من می دونه. ولی همیشه بیشتر از درآمد من انتظار داره. وقتی هم بهش میگم ندارم میگه به من چه خب. وقتی میریم خرید اصلاً 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 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 کننده ای گفت: «توی تربیت بچه ها گاهی بچمون میشه، آخه همسر من پسر من که مدرسه میره خیلی مقایسه و تحقیر می کنه، تا مشقش رو انجام نمیده میگه تو هم مثل داییت هیچی نمیشی، دائم بهش میگم اینجوری به بچه نگو، تأثیرات بدی داره ولی میگه باید اینجوری بگم تا یک تکونی بخوره. هیچ کمکی تو تکالیف بچه ها نمیکنه حتی مدرسه پسر من هم من میرم. تمام کار بچه ها مثل تکالیف و خریدشون با خودمه. گاهی واقعا از این همه بار مسئولیت زندگی خسته میشم». مشارکت کننده دیگری گفت: «... همسر من هیچ وقت برای بچه ها وقت نمیداره، شبها 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 پسر من گریه کرده و بهش میگم این کارو نکن اصلاً 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

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 مشارکت کنندگان چنین بود: «... رابطه ی جنسی من و همسر من اصلاً خوب نیست و کلاً سالی به ماهی هست. من اصلاً لذت نمی برم و انگار می خوام رفع تکلیف کنم؛ همسر من اصلاً تو رابطه جنسی بلد نیست چه جور 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 پشش 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 گذاری 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 مشارکت کننده ای 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 بزنینم، شبها و تعطیلات هم که دائم سرت توی گوشیه، من نیاز دارم با هم باشیم. ولی متأسفانه چند روزی کمی رعایت می کنه و باز دوباره برمی گرده سر خونه اولش و همین مساله باعث جنگ و دعوا می شه همیشه ماست». مشارکت کننده دیگری گفت: «... چیزی که منو خیلی اذیت می کنه اینه که گوشی همسر من داره و هیچ وقت من 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،

بحث

پژوهش حاضر با هدف مفهوم پردازی سازه سواد سلامت روان زوجی (MMHL) و شناسایی مؤلفه های آن انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که سواد ارتباطی یکی از مؤلفه های سواد سلامت روان زوجی است. ارتباط خوب به عنوان یکی از مهمترین عوامل مؤثر در رضایت زناشویی گزارش شده است (۴۷، ۴۸). همسو با این یافته صفری (۴۹) در پایان نامه خود با عنوان شناسایی مهارتهای غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر فرهنگ بومی، مهارت های ارتباطی مؤثر بین همسران را به عنوان یکی از مهمترین مهارت ها شناسایی کرد. همچنین صاحبدل (۵۰) در پژوهشی با هدف اکتشاف شاخص های ازدواج موفق، ویژگیهای ارتباطی زوج را یکی از شاخص های اساسی ازدواج موفق معرفی کرد. دو پلوی و بییر (۲۰) در یک پژوهش فراتحلیل از ۱۰۳ مقاله در ارتباط با تعاملات مؤثر نشان دادند که برخورداری و استفاده از مهارتها و سوادهای ارتباطی بر رضایت زناشویی تاثیر بسزایی دارد. نتایج پژوهش هریس و کامر (۵۱) نیز نشان دادند ۵۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط مؤلفه های مربوط به سوادهای ارتباطی تبیین می شود. در تبیین این یافته می توان بیان داشت افزایش سوادهای ارتباطی، علاوه بر بهبود روابط بین فردی، از طریق ارتقای مهارت های حل تعارض زوجین، بر سبک های کنار آمدن آنها تأثیر گذاشته و در نتیجه، سلامت روان زوج را بهبود داده (۵۲)، رضایت زناشویی را افزایش و تعارضات آنها را کاهش می دهد (۵۱).

یکی دیگر از مؤلفه های شناسایی شده، سواد عاطفی بود. از آنجا که روابط و تعاملات زناشویی بر پایه روابط عاطفی قرار دارند آنچه موجب بروز و پیدایی مشکلات جدی در روابط زوجی می شود، مسائل عاطفی، هیجانی و دلبستگی محور است (۵۳، ۵۴). پژوهش ها همسو با این یافته، سواد عاطفی هیجانی زوج را در قالب شناخت و پذیرش عواطف، ابرازگری عاطفی و مدیریت عواطف و هیجانات به عنوان یک عامل مهم در پیش بینی بهبود افسردگی و اضطراب (۵۵)، افزایش رضایت زناشویی (۵۶) و کاهش طلاق عاطفی (۵۷)، شناسایی کردند. پژوهش ها نشان داده اند زوجینی که همدلی بیشتری دارند و می توانند هیجانات و نیازهای خود و همسرشان را شناسایی کرده و به آنها توجه کنند، رضایت زناشویی بیشتری را گزارش می دهند (۵۸). اینس و ایسیک (۵۹) در پژوهش خود نشان دادند توانایی درک

بیان می شود. آگاهی از سهم هر یک از زوجین در ایجاد و تداوم مشکل، بینش نسبت به موثر بودن کمک متخصص در حل مشکلات و استفاده از راهبردهای سالم حل مسئله از مولفه های مهم سواد حل مساله می باشند. مشارکت کننده ای در این مورد گفت: «... همسرم کلا قبول نداره که اونم تو مشکلات مقصره، همیشه میگه مشکل از توئه پس خودتم حلش کن، حتی دو بار مشاوره رفتم و مشاور گفت همسرت هم بگو بیاد ولی همسرم نیومد، چون معتقد مشکلکی نداره، منم دیگه مشاورمو ادامه ندادم. تا حالا نشده سر یک موضوع بشینیم حرف بزیم و یا مشکلاتمون رو با حرف زدن حل کنیم؛ همیشه بحث، سر صدا، داد و بیداد بوده یا قهر کردیم؛ اینجوری مشکلاتمون فراموش شده یا گفتیم ولش کن و هیچ وقت حل نکردیم. اوایل زندگی مون یادمه من خیلی تلاش میکردم که به همسرم بگم بیا با هم دیگه در مورد مشکلات مون حرف بزیم و قرارم نیست که یکی بازنده باشه یکی برنده؛ اما شوهرم هیچ وقت زیر بار این مسئله نرفت، منم دیگه خسته شدم و رها کردم».

۸. سواد مرتبط با سلامت خانواده اصلی: بخش عمده ای از تعاملات زناشویی افراد از طریق مشاهده تعاملات زناشویی والدین در دوران کودکی آموخته می شوند. بنابراین، بینش و آگاهی نسبت به سلامت خانواده اصلی، محتوای یادگیری های اولیه و تمایز یافتگی از خانواده اصلی مولفه های اساسی سواد مرتبط با خانواده اصلی محسوب می شوند. زوجی در این رابطه عنوان کرد: «... من حس می کنم همسرم اصلا احساسات نداره، چون خانواده اش هم همینطوری ان و بلد نیستن به هم محبت کنن. مامان باباش اغلب اوقات با هم دعوا دارن مثلاً وقتی کسی میره سفر و میاد من ندیدم با هم روبوسی کنن یا همدیگر رو بغل کنن، و خیلی خشک و رسمی ان. پسرم گاهی اوقات میگه چقدر فامیل بابا بی محبتن». مشارکت کننده دیگری گفت: «... یکی از مشکلات اساسی ما دخالت مادر خانومه، من همیشه به همسرم میگم اگه مامانت نبود زندگی ما خیلی خوب بود. البته همسرم اینو قبول نداره. همسرم خیلی تحت تاثیر مامانشه، هر روز دو سه بار تلفنی با هم حرف می زنن، یکبار می خواستیم بریم سفر زنگ زد به مامانش خداحافظی کنه مامانش گفت حال ندارم همسرم گفت سفر نریم. با اینکه سه تا داداش داره و اونا حواسشون به مادرشون بود باز با اینحال سفر و کنسل کرد...».

مسائل مالی گره می خورد، برخورداری از دانش و مهارت لازم در مدیریت منابع مالی بین زوج می تواند به بهبود زندگی زناشویی کمک کرده و از ایجاد بحث و مشاجره که خود یکی از عوامل مهم تعارضات و نارضایتی زناشویی است، جلوگیری کند (۷۸). پژوهش ها همسو با این یافته مدیریت مالی و اقتصادی را از عوامل استحکام ساز و خطرناک رابطه زوجی (۳۹،۷۶،۷۹) شناسایی کردند.

سواد فرزندپروری دیگر مؤلفه به دست آمده در این پژوهش بود. برخی پژوهش ها آگاهی و مهارتهای پیرامون تربیت فرزندان را به عنوان عاملی مهم در غنی سازی زندگی زناشویی (۴۹) و یکی از پیش بینی کننده های مهم رضایت زناشویی (۸۰) می دانند. شواهد تجربی ارتباط مثبتی را بین جنبه های متعدد فرزندپروری و بهزیستی جسمی (۸۱)، روانی (۸۲)، اجتماعی (۳۳) و اخلاقی (۸۳) فرزندان گزارش کرده اند. والدینی که آگاهی و مهارت لازم برای تربیت و رشد فرزندان خود دارند، باعث می شوند فرزندان در آینده بهتر برای مشکلات زندگی آماده شوند (۳۴) و تفاوت های فردی دیگران را در زندگی شخصی و شغلی بپذیرند (۸۴).

مؤلفه دیگری که از داده های پژوهش به دست آمد سواد حل مساله بود که به زوج کمک می کند تا به جای نزاع، سرزنش و انتقاد، با همکاری یکدیگر مشکلات را رفع کنند؛ که به نوبه خود یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش رضایت و صمیمیت زوجی می باشد. در پژوهشی، پاپ (۸۵) اثربخشی آموزش مهارت حل مساله را در بهبود روابط زناشویی و افزایش سلامت روان زوج نشان داد. همچنین زوج ها با آگاهی از مهارت های حل مساله ابتدا می توانند مشکلات را شناسایی کرده و سپس از طریق مذاکره راه حل مناسبی پیدا کنند (۸۶).

آخرین مؤلفه شناسایی شده، سواد مرتبط با سلامت خانواده اصلی بود. همسو با این یافته پژوهش های متعددی ویژگی های خانواده اصلی و نوع ارتباط با آن را به عنوان شاخص ازدواج موفق (۶۳)، عامل مؤثر بر رضایت زناشویی (۲۴) و عامل ثبات زناشویی (۶۲) شناسایی کردند. پژوهش ها همبستگی مثبت و معناداری بین سلامت خانواده اصلی (خانواده پدری) با کیفیت، رضایت و سلامت روان زوج را نشان می دهند (۸۷، ۸۸). نتایج پژوهش شادمانی (۸۹) نشان داد ۱۳ درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط رضایت زناشویی والدین و سلامت خانواده پدری تبیین می شود. در پژوهشی جیمز-پیکن و همکاران (۹۰) نشان دادند که

و پذیرش افکار، احساس ها و عواطف توسط زوجین در زندگی زناشویی با احساس رضایتمندی بیشتر و تعارضات کمتری همراه است. زوجینی که سواد عاطفی کافی دارند، احتمالاً کمتر به شریک خود آسیب می رسانند و به تبع آن به بهبود سلامت روان همسر خود کمک می کنند (۶۰). سواد رابطه جنسی از دیگر مؤلفه هایی بود که از پژوهش استخراج شد. همسو با این یافته پژوهش ها سواد رابطه جنسی را به عنوان عامل محافظت کننده ازدواج پایدار (۶۱)، عامل ثبات زناشویی (۶۲) و از عوامل ازدواج موفق (۶۳) استخراج کردند. مطالعه فان و کیان (۶۴) نشان داد که میزان رضایت زناشویی با سطح آگاهی جنسی زوج مرتبط است. همچنین نتایج برخی از پژوهش ها (۶۵،۶۶) نشان داد که بین دانش و نگرش جنسی زوجین با رضایت جنسی و به طور کلی رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. در تبیین این موضوع می توان گفت که برخورداری از دانش و مهارت جنسی مناسب و نگرش جنسی مثبت و واقع گرایانه منجر به افزایش رضایت جنسی، رضایت زناشویی، کاهش تعارضات و به تبع آنها افزایش سلامت روان زوج می گردد.

یکی دیگر از مؤلفه های استخراج شده سواد رسانه بود. چندین پژوهش نشان داده است زمانی را که زوج در شبکه های اجتماعی صرف می کنند با کیفیت و رضایت از رابطه همبستگی دارد (۶۷، ۶۸). همسو با این یافته صفری (۴۹) آگاهی از مهارت های مرتبط با سواد رسانه ای را به عنوان یکی از زیر مقوله هایی که زوج در غنی سازی زندگی زناشویی نیاز دارند، شناسایی کرد. پژوهش ها نشان می دهند در صورتی که زوج از سواد رسانه ای برخوردار نباشند، زمینه تعارضات جدی و طلاق بین زوجین فراهم می شود (۶۹)، بهزیستی رابطه مختل شده (۷۰)، باعث تغییر ساختار مرزهای زناشویی، سردی و دلزدگی عاطفی، بی اعتمادی و شکل گیری روابط فرازناشویی شده (۷۱،۷۲) و رضایت زناشویی کاهش می یابد (۷۳،۷۴). این یافته ها حاکی از ضرورت ارتقاء سواد رسانه و آگاهی بخشی زوج نسبت به آسیب های متعدد آن است.

سواد مالی، یکی دیگر از مؤلفه های مستخرج از پژوهش بود. در تبیین اهمیت این عامل می توان گفت امروزه مسائل و مشکلات مالی یکی از علل مهم تعارضات زناشویی است (۷۵) که آمار بالایی از طلاق را به خود اختصاص داده است (۷۶، ۷۷). از آنجا که تمامی اتفاقات روزمره افراد به نوعی با

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.

سیاسگزاری

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 منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

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 مؤلفه‌ها ارتقا دهند، رضایت زناشویی بیشتر، تعارضات کمتر و سلامت روان بیشتری را تجربه خواهند کرد. از محدودیت‌های مطالعه حاضر، شرایط طبیعی تحقیقات

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. Dessauvage AS, Dang H-M, Nguyen TAT, Groen G. Mental health of university students in southeastern Asia: a systematic review. *Asia Pacific 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/per.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 Centered on Health*. 2022;6(1):443-52.
 23. Dorzaman F, HajiBagheri A, Amirmia 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, Aghae meybodi F, Mohamadiahmadabadi N, Barkhordariahadabadi 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/ajipa.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 Sogolittappéh F, Salehi K, Rahimi f, Khaledisn M. Components of Quality of Marital Life: A Meta-Composite Study. *Journal 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 Kehittäminen*): Werner Soöderstroö 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.copsy.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. 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, Koraei 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. Identifying 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, Winger 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/10.3390/children8060491>
 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 Reseach*. 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>