

مواجهه زنان با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی

سوسن باستانی^۱، شهره روشنی^۲، نهله غروی نائینی^{۳*}

چکیده

هدف پژوهش حاضر مطالعه نحوه مواجهه با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بین زنان متأهل ساکن شهر تهران بوده است. این پژوهش با استفاده از روش نظریه زمینه‌ای و به‌کارگیری تکنیک مصاحبه عمیق انجام شده است. زنان در مواجهه با اختلال در احساس آرامش، که حاصل شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها بوده، به مجموعه‌ای از راهبردها با دو رویکرد کلی «تغییر هست‌ها» شامل اصلاح رابطه همسری، مدیریت مشکلات تعاملی با خانواده‌ها، بهبودبخشی وضعیت فرزندان، پرداختن به خویشتن و رفع موانع ساختاری، با هدف تغییر وضعیت موجود به مطلوب و «تغییر خواست‌ها» شامل تقلیل خواسته‌ها، گذشت صبورانه و انتخاب رابطه تهی، با هدف پذیرش وضعیت موجود، روی آورده‌اند که انتخاب راهبردها و اثربخشی آن‌ها متأثر از مجموعه‌ای از شرایط با عنوان «عوامل تصمیم‌ساز» شامل رویکرد همسر، باورهای اعتقادی، غلبه عاطفه و جبر بیرونی بوده است.

کلیدواژگان

اختلال احساس آرامش، زنان، زندگی زناشویی.

۱. استاد گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی دانشگاه الزهراء (س) sbastani@alzahra.ac.ir
۲. دانشجوی دکتری مطالعات زنان دانشگاه تربیت مدرس s.rowshani@modares.ac.ir
۳. استاد گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس naeeni_n@modares.ac.ir
تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۴/۱۸

مقدمه و بیان مسئله

خانواده سنگ بنای همه جوامع بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد اعضای جامعه نقش بنیادین دارد [۱۶]. خانواده، به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی، جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی است [۹] و اگر بنیان نهاد خانواده دچار تزلزل شود، بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی کل نظام اجتماعی متزلزل و جامعه به‌سوی مشکلات گوناگون سوق داده می‌شود. تشکیل خانواده و گزینش همسر بهترین و منطقی‌ترین راه برای تبلور سکون و کسب آرامش و مطمئن‌ترین سکوی پیشرفت و بالندگی است. احساس آرامش از مهم‌ترین کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است و آرامش و اطمینانی که برای همسران و سایر اعضای خانواده در محیط خانواده بهنجار ایجاد می‌شود، در هیچ جایی حاصل نمی‌شود و محیط آن، امن‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین بستر برای ارضای نیازهای روانی، به‌ویژه تأمین آرامش روانی است [۷]. اما بررسی مسیر تحولات در حوزه خانواده نشان می‌دهد در دهه‌های اخیر دگرگونی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و به تبع آن دگرگونی‌هایی که در شکل و وظایف خانواده و دیدگاه افراد نسبت به خود، خانواده و انتظارات از زندگی زناشویی پدید آمده است، نهاد خانواده و زناشویی را با چالش‌ها و تعارضاتی متفاوت و مضاعف نسبت به گذشته مواجه کرده است [۸]. متأسفانه، در سال‌های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان همسران به سستی گراییده است و رضایت زناشویی کم شده است [۴]. بررسی وضعیت موجود خانواده‌ها براساس پرونده‌های مراجعان به مراکز مشاوره و دادگاه‌های خانواده و نیز افزایش آمار طلاق نشان می‌دهد به‌رغم اینکه کسب آرامش از اهداف مهم ازدواج است، برخی از افراد با ازدواج به آرامش نمی‌رسند و تأهل و زندگی زناشویی برای آنان آرامش‌آفرین نیست. بنابراین، اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی از چالش‌هایی است که خانواده ایرانی امروزه با آن روبه‌روست و نیازمند مطالعه است تا برای پیشگیری و درمان آن چاره‌اندیشی شود، زیرا هر عاملی که کارکردهای خانواده را مختل کند، مانع تحقق اهدافی می‌شود که تشکیل خانواده به دنبال آن بوده است. از این‌رو، بررسی ابعاد مختلف آن حائز اهمیت است.

علاوه بر این، راهبردهای مقابله همسران با فشارهای روانی از عوامل مهم و تعیین‌کننده کیفیت زندگی زناشویی هستند و ارتباط مثبت و معناداری با عملکرد عمومی همسران و کارایی رابطه زناشویی دارند [۶]. امروزه، به‌رغم ایجاد تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از همسران توانایی‌های کافی برای رویارویی با مسائل زندگی را ندارند که این مسئله موجب آسیب‌پذیری آنان در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی شده است [۱۲]. پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند [۲۶] و بین سبک‌های مقابله‌ای و کیفیت رابطه زناشویی رابطه معناداری وجود دارد [۲۲]. به نقل از [۵] و چنانچه شیوه‌های حل مسئله مؤثری برای مواجهه با مشکل در اختیار همسران

نباشد، می‌تواند به مشکلات جدی در روابط زناشویی منجر شود و سازگاری زناشویی را کاهش دهد [۱۵]. بر این اساس، با توجه به اینکه کاهش رضایت زناشویی و به تبع آن اختلال در آرامش در زندگی زناشویی یکی از عوامل ایجاد فشار روانی در زندگی افراد است، بررسی راهبردهای مقابله با آن حائز اهمیت است و می‌تواند در شناسایی و ارائه شیوه‌های کارآمد در مواجهه با مسئله مؤثر باشد. در این زمینه، سؤال پژوهش حاضر چگونگی مواجهه زنان با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده است.

پیشینه پژوهش

به‌رغم وجود پژوهش‌های فراوان در حوزه رابطه زناشویی که در زمینه‌های مختلف از جمله رضایت زناشویی، کیفیت زناشویی و سازگاری زناشویی انجام گرفته است، در زمینه آرامش در زندگی زناشویی پژوهش‌های محدودی انجام شده است. ایبکچی (۱۳۹۰) در پایان‌نامه‌ای با عنوان «بررسی احکام آرامش‌بخش قرآن در حیطه نظام خانواده» احکام قرآن در حیطه نظام خانواده را با روش اسنادی و تحلیلی بررسی کرده است [۲]. همچنین هداوندی (۱۳۸۶) در پایان‌نامه با عنوان «بررسی عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی»، به عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش و کسب رضایت در زندگی خانوادگی با استفاده از روش کتابخانه‌ای پرداخته است [۱۷]. بررسی مطالعات پیشین در زمینه آرامش در زندگی زناشویی نشان می‌دهد پژوهشی میدانی در این زمینه انجام نگرفته است. از این‌رو، پژوهش حاضر در راستای بررسی ابعاد مختلف مسئله اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی به دنبال یافتن راهبردهای زنان در مقابله با اختلال در آرامش با استفاده از روش کیفی است.

ادبیات نظری

براساس مرور تاریخی پارادایم مقابله در ادبیات موجود، به‌طور کلی می‌توان به سه رویکرد عمده در مطالعات مرتبط با مقابله اشاره کرد. رویکرد مبتنی بر شخص، عمدتاً بر شخص و سبک‌های مقابله تأکید دارد و مقابله را به‌منزله صفات و ویژگی‌های ثابت شخصیتی افراد توصیف می‌کند؛ رویکرد موقعیتی بر موقعیت‌های استرس‌زا و مطالبات آن تأکید می‌کند و مقابله افراد را پاسخ به این مطالبات می‌داند؛ رویکرد تعاملی- فرایندی نیز، که ترکیبی از دو رویکرد پیشین است، بر فرایندهای مقابله در نتیجه تعاملات شخص- محیط تأکید می‌کند و مقابله را فرایندی در حال تغییر مداوم برای مدیریت استرس‌های حاصل از تعاملات شخص- محیط و ارزیابی افراد از این تعاملات می‌داند [۲۰، به نقل از ۱۰]. مفروضه زیربنایی مدل‌های رویکرد تعاملی- فرایندی، تأثیرپذیری اعمال و افکار مقابله‌ای، از تعامل بین فرد و محیط در یک مواجهه خاص است [۱۹،

به نقل از [۱۰]. تکامل یافته‌ترین این مدل‌ها مدل تعاملی استرس و مقابله لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) است. این نظریه دو فرایند ارزیابی‌شناختی و فرایند مقابله را به‌منزله میانجی‌گرهای اساسی بین ارتباطات استرس‌زای شخص-محیط و پیامدهای آن‌ها معرفی می‌کند. ارزیابی‌شناختی منعکس‌کننده رابطه منحصر به فرد و در حال تغییر بین یک شخص با ویژگی‌های خاص و یک محیط با مشخصه‌های خاص است. در این مدل، مقابله به‌منزله اعمال و افکار در حال تغییری تعریف می‌شود که افراد برای مقابله با مطالبات درونی/ بیرونی حاصل از تعامل شخص-محیط، که استرس‌زا ارزیابی می‌شود، به کار می‌برند. این تعریف از یک‌سو با تأکید بر در حال تغییر بودن مقابله به ماهیت پویا و فرایندی آن اشاره دارد. از سوی دیگر، با اشاره به تعامل شخص-محیط، بر بافتاری بودن این مدل صحنه می‌گذارد و اثر تعامل انسان و محیط را بر پاسخ‌های مقابله‌ای در نظر می‌گیرد. همچنین با مطرح کردن مفهوم ارزیابی به انسان نه به‌عنوان موجودی منفعل، بلکه به‌عنوان موجودی فعال در انتخاب راهبردهایش می‌نگرد. این مدل دو راهبرد کلی مسئله‌مدار و هیجان‌مدار برای مقابله با استرس در نظر گرفته و برای سنجش سبک مقابله هشت راهبرد را مشخص کرده است. در راهبرد مسئله‌مدار، شخص برای تغییر عامل تنش‌زا وارد عمل می‌شود و بر موقعیت تنش‌زا در راستای کاهش و رفع تنش متمرکز است. چهار راهبرد جست‌وجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مسئله از طریق برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت راهبردهای مسئله‌مدارند. در راهبرد هیجان‌مدار، تمرکز بر افکار و اعمالی است که فشار عاطفی فرد را کاهش می‌دهند و توجه معطوف به تغییر تفکر و احساس فرد نسبت به عامل تنش‌زا است. چهار راهبرد مقابله رویاروی، بی‌اعتنایی، اجتناب-فرار و خویش‌داری، راهبردهای هیجان‌مدارند [۲۴]. دیدگاه‌های نظری دیگری نیز به طبقه‌بندی راهبردهای مقابله پرداخته‌اند. کارور و همکاران (۱۹۸۹) چهار طبقه سبک مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله، متمرکز بر عاطفه، کمتر مؤثر و ناکارآمد را در نظر گرفته‌اند که هر طبقه شامل چند نوع فرعی است. سبک مقابله متمرکز بر حل مسئله شامل پنج راهبرد مقابله فعال، مقابله از طریق برنامه‌ریزی، مقابله از طریق جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم، مقابله بردبارانه و مقابله جست‌وجوی حمایت اجتماعی-ابزاری است. سبک مقابله متمرکز بر عاطفه شامل پنج راهبرد جست‌وجوی حمایت اجتماعی-عاطفی، تفسیر مجدد مثبت، انکار، پذیرش و روی آوردن به مذهب است. سبک مقابله کمتر مؤثر و ناکارآمد شامل سه راهبرد تمرکز بر عاطفه و ابراز آن، عدم درگیری رفتاری و عدم درگیری ذهنی است. سبک مقابله غیرمؤثر شامل پنج راهبرد مقابله تکانشی، تفکر آرزومندانه، تفکر خرافی، تفکر منفی و مقابله دارویی است [۱۴].

براساس نظریه باومن (۱۹۹۰)، در زمینه راهبردهای مقابله زناشویی، همسران هنگام تعارضات زناشویی و نارضایتی از موقعیت‌هایی که در روابط زناشویی پیش می‌آید، به روش‌های خاصی واکنش نشان می‌دهند و به تدریج این شیوه‌ها به یک الگوی رفتاری غالب در طول

زندگی زناشویی تبدیل می‌شود. براساس این نظریه، افراد در مواجهه با مشکلات زناشویی از پنج نوع راهبرد مقابله‌ای تعارض، خودسرزنی درون‌نگرانه، رویکرد سازنده، خودمحوری و اجتناب استفاده می‌کنند [۱۸].

در مجموع، نظریات مختلف در حوزه مقابله نشان می‌دهد افراد در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا از راهبردهای مقابله‌ای متفاوت استفاده می‌کنند [۲۱] و علاوه بر این ویژگی‌های موقعیتی، پاسخ‌های مقابله‌ای متفاوتی را ایجاد می‌کند [۲۵] و به کارگیری شیوه‌های مختلف مقابله پیامدهای متفاوتی برای افراد دارد [۲۳]، به نقل از [۱۳].

روش پژوهش

اساسی‌ترین ویژگی تحقیق کیفی تعمد صریح آن به نگرستن به رویدادها، کنش‌ها، هنجارها، ارزش‌ها و... از دیدگاه شرکت‌کنندگان است [۳] و به این نکته توجه دارد که به دلیل تفاوت دیدگاه‌های ذهنی و پس‌زمینه‌های اجتماعی مرتبط با آن، دیدگاه‌ها و اعمال متفاوتی در میدان وجود دارند [۱۱]. مهم‌ترین دلیل انتخاب روش‌های کیفی، ماهیت مسئله پژوهش است. روش کیفی برای پژوهشی مناسب است که به دنبال یافتن ماهیت تجارب افراد درگیر با مسئله‌ای خاص است و همچنین برای به دست آوردن جزئیات پیچیده از پدیده‌هایی مانند احساسات، فرایندهای ذهنی و هیجاناتی به کار می‌رود که استخراج و فهم آن‌ها با استفاده از روش‌های مرسوم پژوهش دشوار است [۲۷] و از سویی هدف نظریه‌زمینه‌ای نیز شناسایی فرایندهای اجتماعی است که پدیده‌های مطالعه‌شده را معرفی می‌کند [۱]. بر این اساس، مطالعه حاضر نیز که به دنبال یافتن راهبردهای زنان در مقابله با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی و تبیین فرایند مواجهه زنان با اختلال در آرامش بوده است، برای فهم تجربه زنان از روش نظریه‌زمینه‌ای استفاده کرده است.

جامعه هدف پژوهش حاضر را زنان متأهل تشکیل می‌دهند که در زمان پژوهش با همسرشان زندگی می‌کردند. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه عمیق با زنان و انتخاب افراد براساس روش نمونه‌گیری هدفمند و نظری و نیز با استفاده از شیوه گلوله برفی با در نظر گرفتن حداکثر تنوع براساس ویژگی‌هایی از قبیل سن، تحصیلات، طبقه اقتصادی-اجتماعی، وضعیت اشتغال، سن ازدواج، مدت زندگی زناشویی، تعداد فرزند و وضعیت خانواده اصلی انجام گرفته و مصاحبه‌ها برحسب تمایل شرکت‌کنندگان در مکان‌های مختلفی از جمله منزل، محل کار، محل تحصیل و پارک انجام شد و مدت زمان مصاحبه‌ها بین ۶۰ تا ۱۵۰ دقیقه بود. مصاحبه‌ها تا زمان رسیدن به اشباع نظری، یعنی تکراری شدن مقولات و حاصل نشدن مقوله جدید، ادامه یافت. بر این اساس، در مجموع با ۶۰ نفر از زنان متأهل ساکن شهر تهران مصاحبه شد. مدت زندگی مشترک زنان مطالعه‌شده بین ۱ تا ۵۴ سال و میانگین مدت زندگی

مشترکشان ۱۸ سال بوده است و به‌طور میانگین ۲ فرزند داشته‌اند. سن زنان بین ۲۳ تا ۷۲ سال و میانگین سنی آن‌ها ۳۹ سال بوده است. همچنین سن همسرانشان بین ۲۵ تا ۷۸ سال و میانگین سنی آن‌ها ۴۴ سال بوده است. سطح تحصیلات زنان و همسرانشان از زیر دیپلم تا دکتری بوده است. بیش از نیمی از زنان و همسرانشان تحصیلات لیسانس و بالاتر داشته‌اند. نیمی از جمعیت زنان مطالعه‌شده را زنان خانه‌دار و نیمی را زنان شاغل تشکیل داده‌اند. همچنین بیشتر همسران زنان مطالعه‌شده شاغل‌اند و فقط پنج نفر بازنشسته و دو نفر بیکارند. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری نظری بر مبنای شیوه استراس و کوربین (۱۹۹۸)، که شامل سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی است، انجام شده است [۲۷]. در کدگذاری باز، با مطالعه دقیق سطر به سطر متن مصاحبه، به هر واحد مفهومی کدی اختصاص داده شده است. سپس با دسته‌بندی و خلاصه‌سازی کدها، مفاهیم استخراج شده و با مقایسه مفاهیم براساس تشابهات و تفاوت‌ها و طبقه‌بندی آن‌ها و اختصاص نام براساس محتوای مفاهیم، مقوله‌های اولیه (زیرمقوله‌ها) حاصل شده است و در ادامه بازبینی، مقایسه و ادغام مقولات در طبقه‌های بزرگ‌تر و در نظر گرفتن مفاهیم انتزاعی‌تر برای نام‌گذاری طبقات، مقوله‌های باز نهایی حاصل شده است که خروجی نهایی اولین مرحله تحلیل داده‌ها یعنی کدگذاری باز بوده است. برای کدگذاری محوری، محقق هم‌زمان با کدگذاری باز، با طرح سؤال و مقایسه مداوم مقولات و زیرمقولات به دنبال یافتن روابط مقولات بوده است و مقولات باز نهایی حاصل از کدگذاری باز را براساس روابط بین مقولات در فرایند تجربه آرامش، در قالب مقولات انتزاعی‌تری با عنوان مقوله محوری دسته‌بندی کرده است. در کدگذاری انتخابی، که فرایند یکپارچه‌سازی و پالایش نظریه است، مقولات حول یک مقوله مرکزی مرتب شده‌اند. در پژوهش حاضر، برای یکپارچه‌سازی از تکنیک نوشتن خط سیر داستان استفاده شده است. بر این مبنای، ابتدا با نوشتن داستان توصیفی مقوله مرکزی مشخص شده است و سپس با نوشتن داستان مفهومی، که طی آن با بیان ارتباطات موجود بین زیرمقولات و ابعاد مفهومی آن‌ها، مقولات محوری حول مقوله مرکزی یکپارچه‌سازی شده‌اند، فرایند مواجهه زنان با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی بیان شده است.

یافته‌ها

زنان در مصاحبه‌ها تعبیر متنوعی را در تعریف احساس آرامش در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند. نداشتن تنش، راحتی اعصاب و غصه نداشتن، اطمینان خاطر به‌رغم وجود مشکلات، ثبات و امنیت خاطر از تعبیر زنان در تعریف آرامش بوده است:

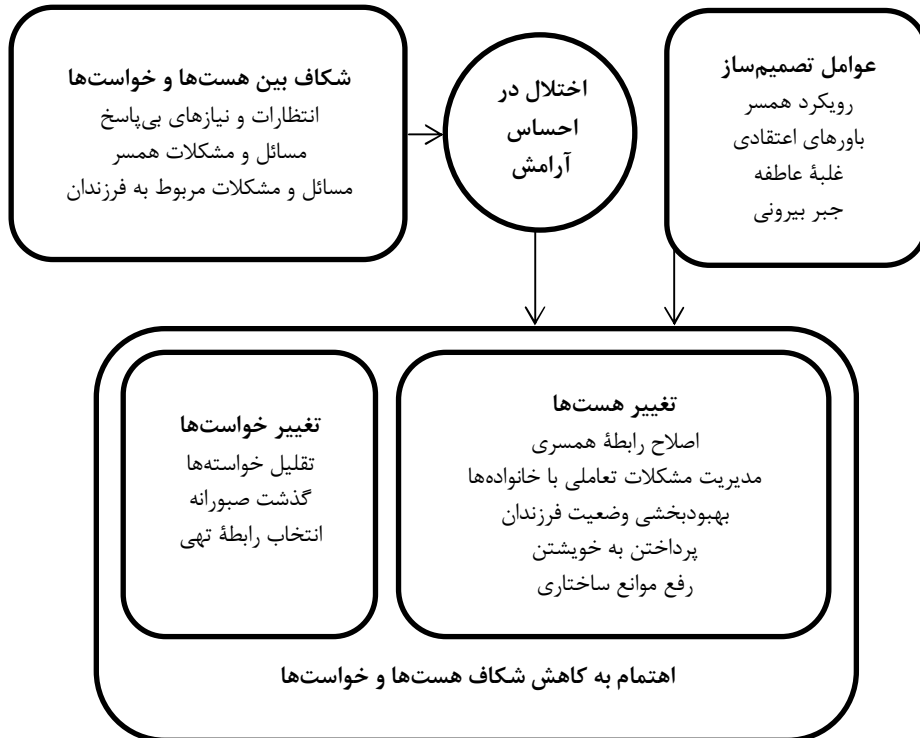
زندگی همیشه دغدغه و مشکلات خودش رو داره، اما در حالت کلی یه حالت ثبات و امنیت خاطر هست. امنیت خاطر از اینکه به‌هر حال یه جایی داری، یه پناهی داری،

یه مأمنی داری که بعد از خستگی و مشکلات خودت رو بازیابی کنی و برگردی به حالت قبل. این می‌شه آرامش (مریم، ۳۳ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

زنان همچنین آرامش را آسودگی خیال، نداشتن نگرانی و درگیری ذهنی تعریف کرده‌اند:

آرامش اینه که دغدغه ندارم، نگران آینده چیزی نیستم، نگران کم و زیاد زندگی نیستم، مشکل خاصی ندارم، فکر و خیال ندارم، ذهنم درگیر مسئله خاصی نیست (مهتاب، ۴۰ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک).

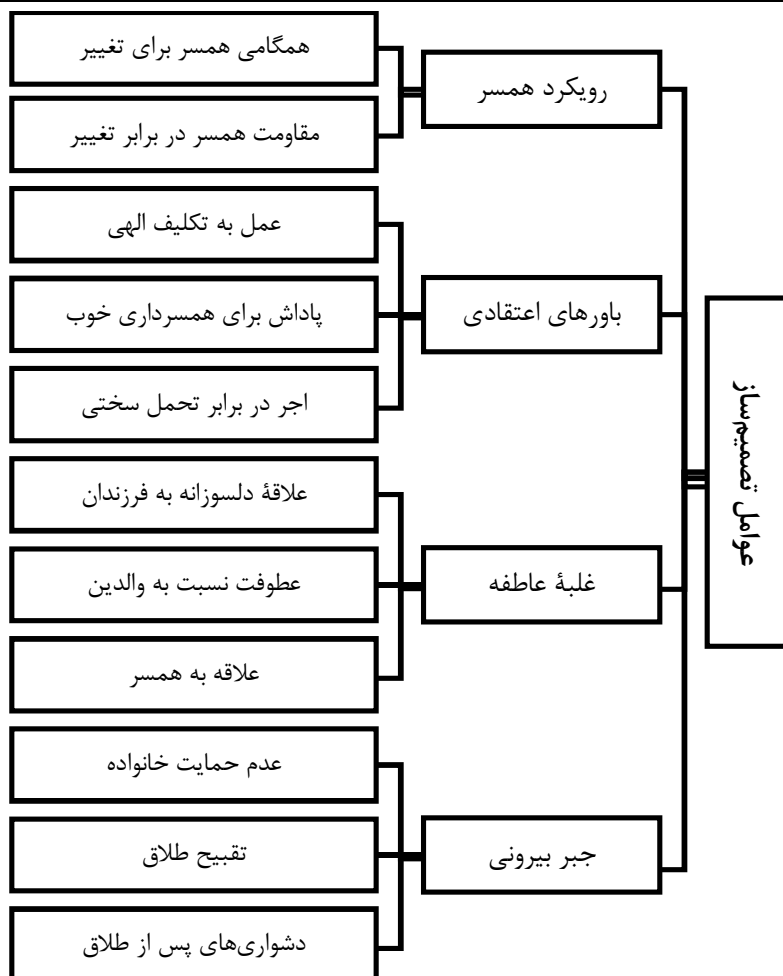
زنان در بیان تجربه خود از احساس آرامش در زندگی زناشویی، به عوامل ایجادکننده اختلال در آرامش اشاره کرده‌اند که شامل «نارضایتی عاطفی زن»، «نارضایتی جنسی همسران»، «حامی و تکیه‌گاه نبودن همسر»، «از بین رفتن تعهد و وفاداری همسر»، «اختلال در روابط صمیمانه همسران»، «عدم همدلی، همراهی و همیاری همسر با زن»، «اهمیت‌ندادن و بی‌توجهی همسر به زن» و «رشدنکردن زن در زندگی» بوده که بیان‌گر «انتظارات و نیازهای بی‌پاسخ» در زندگی زناشویی، به‌منزله یکی از شرایط علی اختلال در آرامش بوده است. همچنین به دلیل وابستگی آرامش زن به آرامش همسر، «مشکلات نگران‌کننده همسر» موجب ایجاد نگرانی در زن شده و به این ترتیب «مسائل و مشکلات همسر» از دیگر شرایط علی اختلال در احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی بوده است. علاوه بر این، زنان آرامش خود را در گرو آرامش فرزندان دانسته‌اند و «نداشتن فرزند»، «مسائل پرورشی و تربیتی فرزندان»، «مشکلات فردی فرزندان»، «مشکلات زندگی خانوادگی فرزندان» و «مسائل ارتباطی فرزندان»، هر یک به نوعی برای زنان دغدغه‌ساز بوده و موجب اختلال در آرامش آنان شده است و از این رو «مسائل و مشکلات مربوط به فرزندان» نیز از شرایط علی اختلال در آرامش زنان در زندگی زناشویی بوده است. بنابراین، مجموع «انتظارات و نیازهای بی‌پاسخ»، «مسائل و مشکلات همسر» و «مسائل و مشکلات فرزندان» که در واقع بیان‌گر عدم مطلوبیت وضعیت موجود زندگی زناشویی براساس خواسته‌ها و انتظارات زن یا به تعبیری «شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها» در زندگی زناشویی بوده، عامل کاهش و از بین رفتن آرامش بوده است. ترکیب شرایط علی مختلف در زندگی زناشویی، تجربه احساس آرامش توأم با ناآرامی را شکل داده است و ناآرامی حاصل از «شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها»، که دغدغه اصلی زنان بوده، آنان را به اتخاذ راهبرد کلی «اهتمام به کاهش شکاف هست‌ها و خواست‌ها» سوق داده است که با دو رویکرد «تغییر هست‌ها» و «تغییر خواست‌ها» دنبال شده است. انتخاب این راهبردها و نیز اثربخشی آن‌ها متأثر از مجموعه‌ای از شرایط مداخله‌گر با عنوان «عوامل تصمیم‌ساز» بوده است. در شکل ۱ فرایند مواجهه زنان با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی نشان داده شده و در ادامه به تبیین مقولات «عوامل تصمیم‌ساز»، «تغییر هست‌ها» و «تغییر خواست‌ها»، که بیان‌گر راهبردهای زنان در مواجهه با اختلال در آرامش و نیز عواملی است که در انتخاب و اثربخشی راهبردها نقش تعیین‌کننده دارند، پرداخته شده است.



شکل ۱. فرایند مواجهه زنان با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی

عوامل تصمیم‌ساز

مقوله «عوامل تصمیم‌ساز» بیان‌کننده شرایط مداخله‌گر مؤثر بر تصمیم زنان در انتخاب راهبردهای مواجهه با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی است که ابعاد مفهومی آن در شکل ۲ نشان داده شده و در ادامه به تفصیل بیان شده است.



شکل ۲. نمودار مفهومی مقوله «عوامل تصمیم‌ساز»

«رویکرد همسر» در مواجهه با مشکلات و مسائل منجر به اختلال در آرامش در زندگی زناشویی، یکی از عوامل تصمیم‌ساز بوده که نقش مهمی در انتخاب راهبردها داشته است. «همگامی همسر برای تغییر» موجب روی آوردن زن به راهبردهایی با تمرکز بر تغییر شرایط موجود برای احساس آرامش و نیز موفقیت این راهبردها بوده است. برای نمونه، تلاش همسر برای افزایش هماهنگی با زن همگام با تلاش زن برای افزایش هماهنگی با همسر، موجب ثمربخشی تلاش زن برای افزایش هماهنگی‌ها و آرامش‌آفرینی در زندگی زناشویی شده است:

ما خیلی متفاوت بودیم با هم و اوایل زندگی این تفاوت‌ها واقعاً مشکل‌ساز بود، اما هر دو مون اراده کردیم که کم کنیم این تفاوت‌ها رو و سعی کردیم هماهنگ کنیم خودمون رو با طرف مقابل و به نظرم دوطرفه بودن این تلاش خیلی مهم بود و باعث شد ما به نتیجه خوبی برسیم و الان خیلی از اون مشکلات رو نداریم (شیما، ۳۲ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک).

رویکرد همسر مبنی بر ایده‌آل‌بودن برای زن، که موجب اهتمام او به اصلاح خود و رفع نقاط ضعف براساس بازخوردهای زن شده است، نمونه‌ای دیگر از همگامی همسر برای تغییر بوده که موجب تغییر شرایط نامطلوب و آرامش زن شده است:

یه چیز دیگه که خیلی تأثیر داشته رو آرامشم تلاش همسر برای ایده‌آل‌بودنش برای من بوده. اون با توجه به بازخوردهای من همیشه سعی می‌کنه ضعف‌هاش و چیزهایی که من رو ناراحت می‌کنه رفع کنه (لیلا، ۲۸ ساله، با ۳ سال زندگی مشترک).

همگامی همسر برای تغییر و موفقیت حاصل از آن در راستای آرامش‌آفرینی، شکل‌دهنده تجربه تلاش ثمربخش برای تغییر بوده است که این تجربه بر انتخاب راهبردهای دیگر با رویکرد تغییر شرایط موجود نیز مؤثر بوده است. در مقابل، «مقاومت همسر در برابر تغییر» نیز بر انتخاب راهبردها از سوی زن تأثیر داشته است. برای نمونه، مقاومت همسر برای مراجعه به مشاور، مانع ثمربخشی راهبرد مراجعه زن به مشاور شده و موجب انصراف او از پیگیری مشاوره شده است:

چند دفعه ازش خواهش کردم بریم پیش مشاور، اما قبول نمی‌کنه. من هم دیدم تنهایی که می‌رم فایده نداره. دیگه ول کردم. چون دکتر می‌گفت باید همسرت هم بیاد و با اون هم صحبت کنم (مینا، ۵۶ ساله، با ۳۷ سال زندگی مشترک).

مقاومت همسر در برابر تغییر همچنین موجب شکست راهبردهای زن برای اصلاح شرایط شده است که عدم نتیجه‌بخشی انعطاف و نرمش‌های زن برای سازگاری، ناشی از مقاومت همسر در برابر سازگاری، نمونه‌ای از آن بوده است:

من خیلی نرمش نشون دادم، اما اون نخواست خودش رو سازگار کنه (ندا، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

شکست حاصل از مقاومت همسر در برابر تغییر، شکل‌دهنده تجربه تلاش بی‌ثمر برای تغییر بوده که بر عدم انتخاب سایر راهبردها با رویکرد تغییر شرایط موجود و در مقابل انتخاب راهبردهایی با رویکرد تسلیم در برابر شرایط موجود نیز مؤثر بوده است.

«باورهای اعتقادی» از دیگر عوامل تصمیم‌ساز بوده که در نحوه مواجهه با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی نقش داشته است. اعتقاد زن به موظف‌بودن به «عمل به تکلیف الهی» در تعامل با همسر، موجب پرهیز زن از تعامل نامطلوب با همسر در مواجهه با عملکرد نادرست او شده و زمینه اصلاح تدریجی رفتار همسر را نیز فراهم کرده است. علاوه بر این، زنان عمل به

وظیفه و تکلیف الهی خود در زندگی را موجب آرامش خود بیان کرده‌اند. اعتقاد به «پاداش برای همسررداری خوب» نمونه‌ای دیگر از باورهای اعتقادی بوده است که موجب شده زنان به‌رغم برخی نارضایتی‌ها برای حفظ آرامش، از اعتراض خودداری کنند و به امید اجر و پاداش الهی دشواری‌های را تحمل کنند:

من به مواقعی که کار خونه می‌کنم خیلی بهم سخت می‌گذره. چون دانشجو هستم، تدریس دارم، بچه‌داری دارم، همه‌ی امور خونه رو هم باید ساپورت کنم و همسر هم اصلاً کمک نمی‌کنه. توی این شرایط، اون ایمان و اعتقاد که کمک می‌کنه سختی‌ها رو تحمل کنم، غر نزنم و آرامشم رو حفظ کنم. اعتقاد به اینکه وقتی من به خاطر خدا حسن‌التبعل دارم، خدا هم اجرش رو می‌نویسه، حتی اگر از طرف شوهرم مورد بی‌مهری واقع بشم (مریم، ۳۳ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

اعتقاد زنان به «اجر در برابر تحمل سختی» نیز مشوق آنان در تحمل رنج‌ها به امید اجر الهی و پاداش اخروی بوده است:

اعتقاد به معادلات دینی خیلی آرومم می‌کنه. همین که آزار و اذیت‌های مادرشوهرم رو به این امید تحمل می‌کنم که خدا صبر من رو می‌بینه و این کفاره گناهام بشه و ان‌شاءالله اون دنیا دستم پر باشه. بعضی وقت‌ها که حسم این بود که تو میدون بوکس افتادم سه‌گوش و فقط دارم می‌خورم و به خاطر آزارهای مادرشوهرم آمپر می‌چسبوندم. بیشتر از همه این فکر داغونم می‌کرد که حالا که من عصبانی شدم و اومدم کارهای مادرشوهرم رو برای شوهرم تعریف کردم و غیبت کردم، این گناه ثواب صبر و تحمل من رو نابود کرد و خسر دنیا و الآخره شدم (ریحانه، ۲۹ ساله، با ۴ سال زندگی مشترک).

«غلبه عاطفه» دیگر عامل تصمیم‌ساز است که بیان‌گر نقش عواطف در تصمیم‌زنان به ادامه زندگی زناشویی به‌رغم وجود اختلال در احساس آرامش است. بسیاری از زنان «علاقه دلسوزانه به فرزندان» و به بیانی علاقه توأم با احساس مسئولیت نسبت به آنان را عامل اصلی ادامه زندگی به‌رغم اختلال جدی در احساس آرامش دانسته‌اند:

با مشکلاتی که داشتیم، به خاطر بچه‌ها موندیم. من اگر بچه نداشتم، مطمئنم که جدا می‌شدم. تنها نقطه اشتراک زندگی ما الان بچه‌ها (وحیده، ۳۴ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

ناتوانی همسر برای پرورش فرزندان از یک‌سو و فشارهای روحی ناشی از جدایی والدین برای فرزندان از سوی دیگر موجب تصمیم‌زن به ماندن و تلاش برای پذیرش و تحمل شرایط نامطلوب رابطه همسری به خاطر فرزندان شده است:

من برم درخواست طلاق بدم، حق و حقوقی بهم تعلق نمی‌گیره. بچه‌ها رو هم که ازم می‌گیرن. پس حداقل بمونم و پیش بچه‌ها باشم. غیر از این، بالاخره بچه‌ها دلشون

خوشه که خانواده دارن و به آرامش نسبی حس می‌کنن (پریسا، ۳۳ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

«عطوفت نسبت به والدین» نیز بر تصمیم زنان به ادامه زندگی زناشویی با وجود مشکلات بسیار مؤثر بوده است. در مواردی زنان برای ممانعت از ناراحتی و رنجش خاطر والدین، از قهرکردن و طلاق پرهیز کرده‌اند:

به خاطر پدر و مادرم هیچ‌وقت حاضر نبودم قهر کنم و طلاق بگیرم. می‌گفتم اون‌ها غصه می‌خورن (منصوره، ۳۵ ساله، با ۱۹ سال زندگی مشترک).

زنان برای ناراحت‌نشدن والدین، حتی مشکلات زندگی خود را نیز نزد آنان مطرح نکرده‌اند: من اصلاً در مورد مشکلاتمون با خانواده‌م حرف نمی‌زنم، چون می‌دونم اذیت می‌شن و غصه می‌خورن (پریسا، ۳۳ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

برخی زنان نیز «علاقه به همسر» و دشواری عاطفی جدایی از او را عامل ادامه زندگی به‌رغم وجود نارضایتی دانسته‌اند:

با وجود همه نارضایتی‌ها دوستش دارم و نمی‌تونم بپذیرم که بدون اون زندگی کنم. یه وقت‌هایی که به طلاق فکر می‌کنم، می‌بینم نمی‌تونم این دل‌بستگی رو از بین ببرم (زینب، ۳۲ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

«جبر بیرونی» از دیگر عوامل تصمیم‌ساز بوده که بیان‌گر نقش عوامل مختلف بیرونی است که زنان را با وجود اختلال جدی در احساس آرامش، به تصمیم به ادامه زندگی زناشویی سوق داده است. «عدم حمایت خانواده» از زن برای طلاق، از عوامل مؤثر بر تصمیم به ادامه زندگی زناشویی بوده است:

ما که سواد نداشتیم، ولی تو گوشمون کرده بودن که باید بری بسازی، با لباس سفید رفتی با لباس سفید هم برمی‌گردی. دیگه گفتیم کجا بریم، پدر و مادرم که ما رو قبول نمی‌کنن، دیگه موندیم و تحمل کردیم (حمیده، ۵۵ ساله، با ۳۸ سال زندگی مشترک).

ادامه زندگی زناشویی در مواردی نیز به دلیل «تقبیح طلاق» بوده است. تقبیح طلاق و فضای فرهنگی حاکم بر جامعه موجب شده است طلاق عامل خدشه‌دار شدن آبرو تلقی شود و از این‌رو زن برای حفظ آبرو، به‌رغم شرایط دشوار، زندگی زناشویی را ادامه داده است:

زمان ما طلاق رو خیلی بد می‌دونستن. کسی که طلاق می‌گرفت دیگه دید خوبی بهش نداشتن. آبروریزی بود که طلاق بگیر. برای همین هیچ‌وقت به طلاق فکر نکردم (فریده، ۴۲ ساله، با ۲۶ سال زندگی مشترک).

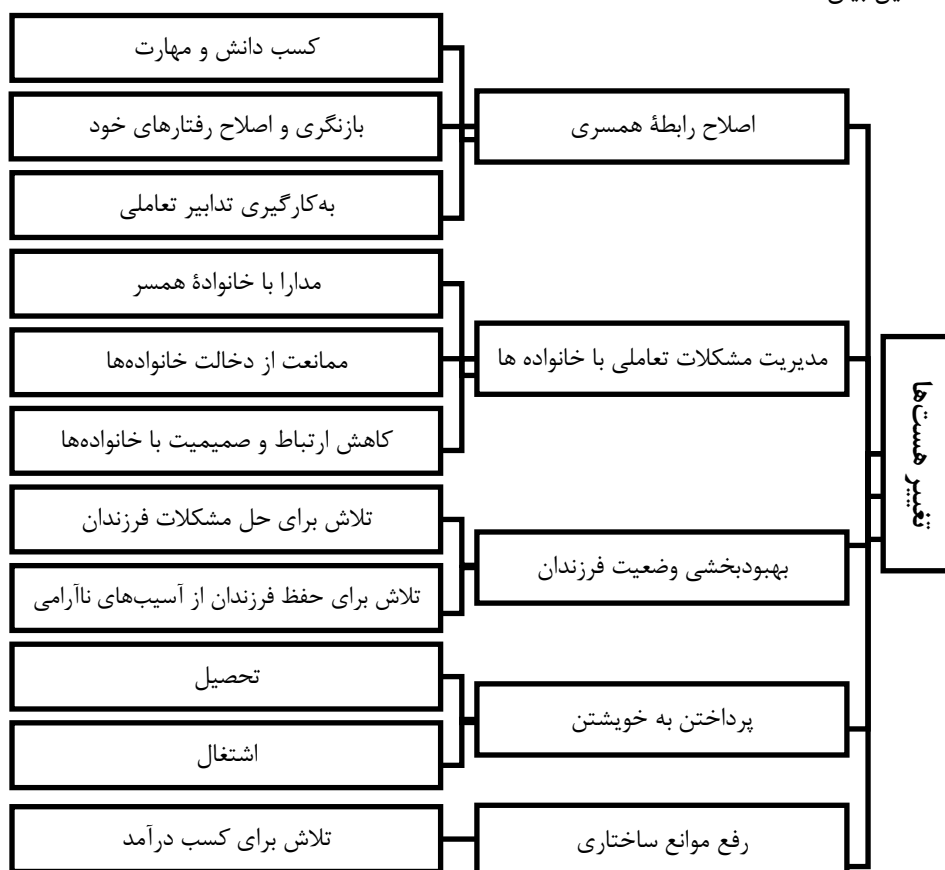
«دشواری‌های پس از طلاق» نیز بر تصمیم زنان به ماندن مؤثر بوده است:

مشکل زیاده، این قدر که جا داره آدم ول کنه بره، اما مسئله اینه که طلاق هم بدبختی‌های خودش رو داره و بعضی‌وقت‌ها از چاله دراومدن و توی چاه افتادن. الان

خیلی بهتر شده نسبت به قدیم، اما هنوز هم نگاه خاصی به زن مطلقه می‌شود. حتی اگر تو خودت طلاق خواسته باشی و در واقع شوهرت مقصر بوده باشی، باز هم انگار تو خوب نبودی، تو مشکل داشتی که نتوانستی بسازی. غیر از این، احساس امنیتی که توی جامعه در برابر مردها داری که شوهر داری و یه زن تنها نیستی که به چشم بد نگات کنن، با طلاق دیگه نداری. خلاصه خیلی دردسرها داره و برای همین هم تا حالا هروقت به طلاق فکر کردم، پشیمون شدم (فریبا، ۲۹ ساله، با ۵ سال زندگی مشترک).

تغییر هست‌ها

مقوله «تغییر هست‌ها» بیان‌گر راهبردهای زنان با رویکرد تغییر وضعیت موجود برای احساس آرامش در زندگی زناشویی است که ابعاد مفهومی آن در شکل ۳ نشان داده شده و در ادامه به تفصیل بیان شده است.



شکل ۳. نمودار مفهومی مقوله «تغییر هست‌ها»

«اصلاح رابطه همسری» از راهبردهای مهم زنان با رویکرد تغییر هست‌ها بوده است که به شکل‌های مختلفی دنبال شده است. «کسب دانش و مهارت» برای حل مشکلات رابطه همسری و اصلاح آن یکی از راهبردها بوده که به شیوه‌های مختلفی از جمله مراجعه به مشاور، مطالعه کتاب و شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی پیگیری شده و در مواردی مؤثر نیز واقع شده است: رفتم مشاوره و همه می‌گفتن باید جدا بشی، اما باز ناامید نشدم. کتاب‌های روان‌شناسی خوندم. یه سری کلاس و کارگاه هم رفتم که بعضی‌هاش کمی مؤثر بود (سمانه، ۳۰ ساله، با ۵ سال زندگی مشترک).

«بازنگری و اصلاح رفتارهای خود» نوع دیگری از راهبرد زنان برای اصلاح رابطه همسری بوده است. زنان مرور و بازنگری رفتارهای خود و تلاش برای اصلاح معایب و عدم تکرار اشتباهات خود را از جمله راهبردهای مؤثر برای اصلاح رابطه همسری و کسب آرامش در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند:

من وقتی از مسئله‌ای ناراحت می‌شم، فقط همسر رو مقصر نمی‌بینم و با خودم فکر می‌کنم که شاید من هم نقشی داشتم توی این مسئله و اشتباهی کردم و خیلی اوقات می‌بینم که من هم مقصر بودم و اشتباه فقط از طرف همسر نبوده و این باعث می‌شه که سعی کنم دیگه اون اشتباه رو تکرار نکنم و خیلی از مسائل این‌طوری حل می‌شه (لیلا، ۲۸ ساله، با ۳ سال زندگی مشترک).

«به‌کارگیری تدابیر تعاملی» در ارتباط با همسر، که از راهبردهای مهم زنان برای اصلاح رابطه همسری بوده است، بیانگر استفاده زنان از تدابیر خاص در تعامل با همسر است که انواع متفاوتی داشته است. زنان استفاده از روش‌های درست و اصولی را موجب تغییر ثمربخش رفتارهای همسر و رفع ناراضی‌ها بیان کرده‌اند. ابراز محبت به همسر تدبیر دیگر زنان بوده که موجب تغییر مثبت همسر و حل شدن برخی مشکلات شده است. اهتمام زن به خوش‌اخلاقی و ملایمت در تعامل با همسر نیز موجب تغییر تدریجی همسر شده است. مطرح کردن تدریجی خواسته‌ها و عدم پافشاری بر آن‌ها تدبیر دیگر زنان بوده که بر پذیرش راحت‌تر خواسته‌ها از سوی همسر مؤثر بوده است. انتخاب سنجیده نحوه گفتار و رفتار در موقعیت‌های مختلف با در نظر گرفتن تبعات حاصل از آن براساس رویکرد کاهش تبعات منفی حاصل، از دیگر تدابیر تعاملی زنان برای پیشگیری از ایجاد مشکلات بیشتر بوده است:

من خیلی از موارد سکوت کردم و خیلی مشکلات هم پیش اومده، اما چیزی نگفتم. قبول دارم که خیلی جاها نباید سکوت کرد، اما می‌دیدم آفات حرف زدن بیشتر از حرف نزدن. شاید به خاطر حرف زدن دو تا مشکل پیش بیاد، اما با حرف زدن چهار تا مشکل درست بشه (فاطمه، ۲۹ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک).

موقعیت‌شناسی و مدیریت مدبرانه گفتار و رفتار براساس اقتضای شرایط از دیگر تدابیری بوده که از ایجاد زمینه‌های تنش و اختلاف در رابطه همسری پیشگیری کرده است. سکوت و

پرهیز از بحث کردن در موقعیت‌های ارتباطی تنش‌زا، تدبیر تعاملی دیگری بوده که مانع ادامه یافتن بحث و تبدیل آن به کشمکش و مجادله بوده است:

یه موقع یه چیزی می‌گه باهاش کل کل نمی‌کنم. دو سه تا می‌گه، بالاخره خسته می‌شه ول می‌کنه. اوایل یکی می‌گفت، یکی می‌گفتم، جوابش رو می‌دادم. بحث کش پیدا می‌کرد. الان که جواب نمی‌دم خیلی راحت‌ترم (آرزو، ۳۹ ساله، با ۲۱ سال زندگی مشترک).

زنان همچنین در مواجهه با اشکالات و اشتباهات همسر از انتقاد مستقیم به او خودداری کرده‌اند. پرهیز از سرزنش همسر نیز مانع آثار و پیامدهای مخرب آن از جمله ایجاد تنش بوده است:

اگر شوهرم اشتباهی بکنه، یه بار بهش می‌گم و رد می‌شم. یه بار می‌گم این صلاحته، اون نیست. اگر بخوام مدام بگم و سرزنش کنم، هم اعصاب اون خرد می‌شه، هم اعصاب خودم (رقیه، ۴۵ ساله، با ۲۷ سال زندگی مشترک).

«مدیریت مشکلات تعاملی با خانواده‌ها» از دیگر راهبردها با رویکرد تغییر هسته‌هاست که با هدف کاهش مشکلات تعاملی با خانواده‌ها، در مواجهه با اختلال در آرامش ناشی از مسائل ارتباطی با خانواده‌ها، به شیوه‌های مختلفی دنبال شده است. «مدارا با خانواده همسر» یکی از راهبردهای زنان در تعامل با خانواده همسر برای پیشگیری از تنش و کشمکش و اختلال در آرامش در زندگی زناشویی بوده است:

خانواده شوهرم خیلی رو اعصابان، اما به خاطر شوهرم تحملشون می‌کنم. باهاشون مدارا می‌کنم، بحث و دعوا نمی‌کنم (زینب، ۳۲ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

تغییر عکس‌العمل و حفظ خون‌سردی در برابر آزارهای خانواده همسر نیز راهبرد دیگر زنان برای مدارا با خانواده همسر بوده که موجب کاهش رفتارهای آزاردهنده آنان شده است. راهبرد دیگر زنان در راستای مدیریت مشکلات تعاملی با خانواده‌ها، «ممانعت از دخالت خانواده‌ها» در زندگی زناشویی برای ایجاد آرامش در زندگی زناشویی بوده است که به شیوه‌های متفاوتی دنبال شده است. واکنش مستقیم و صریح در برابر دخالت‌ها یکی از این شیوه‌ها بوده است. در مواردی نیز زنان از شیوه‌های غیرمستقیم برای ممانعت از دخالت استفاده کرده‌اند:

به خواهرشوهرهام حسابی کمک مالی می‌کنم. این‌طوری زبونشون بسته‌ست و کاری به زندگی‌م ندارن و آرامش دارم (الهه، ۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک).

برخی زنان نیز تلاش برای حفظ حریم خصوصی زندگی زناشویی در برابر خانواده‌ها و مطرح‌نکردن مسائل و مشکلات زندگی زناشویی نزد آنها را از راهبردهای خود برای ممانعت از دخالت آنها بیان کرده‌اند. «کاهش ارتباط و صمیمیت با خانواده‌ها» راهبرد دیگری بوده که از سوی برخی زنان در برابر بدرفتاری‌ها و آزارهای خانواده همسر اتخاذ شده است و از طریق کاهش مواجهه زنان با رفتارهای آزاردهنده بر آرامش آنان تأثیر داشته است:

من کلاً روابطم با دیگران خوبه و زود ارتباط برقرار می‌کنم. اشتباهم این بود که با خانواده شوهرم هم خیلی صمیمی شدم و بهشون محبت کردم. الان که چند ماهیه که

صمیمیت و ارتباط رو کم کردم، می‌بینم واقعاً تأثیر داره و این جوری کمتر اعصابم رو خرد می‌کنن (ریحانه، ۲۹ ساله، با ۴ سال زندگی مشترک).

در مواردی نیز کاهش ارتباط با خانواده همسر از سوی خود همسر انجام گرفته است: خانواده شوهرم خیلی اذیتمون می‌کردن. از وقتی رفت و آمدمون کمتر شد، خیلی راحت شدیم. شوهرم خودش می‌گفت فقط اگه چیزی لازم دارن باید بخرم، ببرم، پنج دقیقه سر بزنم و بیام. نباید بشینم (حمیده، ۵۵ ساله، با ۳۸ سال زندگی مشترک). «بهبودبخشی وضعیت فرزندان» راهبرد دیگر زنان با رویکرد تغییر هسته‌هاست که با هدف حل مشکلات فرزندان و اصلاح وضعیت آنان اتخاذ شده است. «تلاش برای حفظ فرزندان از آسیب‌های ناآرامی» نمونه‌ای از این راهبردها در مواجهه با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده است:

اون زمانی که آرامش نداشتم، نگذاشتم روی بچه‌هام اثری بذاره و سعی کردم براشون منبع آرامش باشم و مثل گل حفظشون کردم (اکرم، ۵۱ ساله، با ۲۷ سال زندگی مشترک).

«تلاش برای حل مشکلات فرزندان» و جبران کمبودهای آنان راهبرد دیگر زنان برای بهبودبخشی وضعیت فرزندان بوده است. برخی زنان توجه و تلاش خود را بر حل مشکلات و تربیت درست فرزندان متمرکز کرده‌اند و آن را از دغدغه‌های اصلی خود بیان کرده‌اند:

ناراضیتی هنوز هست، فقط به خاطر بچه آتش‌بس کردیم و درگیری رو کنار گذاشتیم؛ الان تمام تلاشم رو برای رفع مشکلات دخترم و تربیت درست اون متمرکز کردم و دیگه دغدغه اصلی من تربیت یه دختر خوبه؛ دختری که بتونه در آینده مادر خوبی باشه (فائزه، ۴۱ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

«پرداختن به خویشتن» در راستای اهداف و برنامه‌های شخصی، از دیگر راهبردها با رویکرد تغییر هسته‌ها در مواجهه با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده است. در این زمینه، برخی زنان «تحصیل» را انتخاب کرده‌اند. ادامه تحصیل با فراهم کردن زمینه تحقق اهداف و برنامه‌های شخصی در ایجاد رضایت و آرامش برای زنان نقش داشته است:

یه اشکال من این بود که همیشه می‌نشستم به گذشته فکر می‌کردم، به چیزهایی که از دست دادم یا به دست نیاوردم. اما الان دیگه این‌طوری نیستم. به اهدافم و چیزهایی که می‌خوام به دست بیارم فکر می‌کنم. مثلاً همین درس خوندن یکی از اهدافم بود که رفتم دنبالش و حس می‌کنم خیلی کارها رو با این ادامه تحصیل می‌تونم انجام بدم. مشکلات زندگی مون کمک کرد که به این فکر بیفتم که برم دنبال تحصیل و الان خیلی راضی‌ام و لذت می‌برم (پریسا، ۳۳ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

برخی زنان نیز با هدف رهایی از تنهایی و افسردگی به «اشتغال» روی آورده‌اند: رفتم سر کار، چون واقعاً دیگه به بحران رسیده بودم و از بس توی خونه تنها بودم، افسرده شده بودم (هستی، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

راهبرد دیگر زنان با رویکرد تغییر هست‌ها «رفع موانع ساختاری» بوده است که در مواجهه با اختلال در احساس آرامش ناشی از عامل ساختاری ناامنی اقتصادی در زندگی زناشویی اتخاذ شده است. اشتغال و «تلاش برای کسب درآمد» از راهبردهای زنان در مواجهه با فشار اقتصادی بوده که از طریق تأمین نیازهای مادی اعضای خانواده سبب آرامش‌آفرینی شده است:

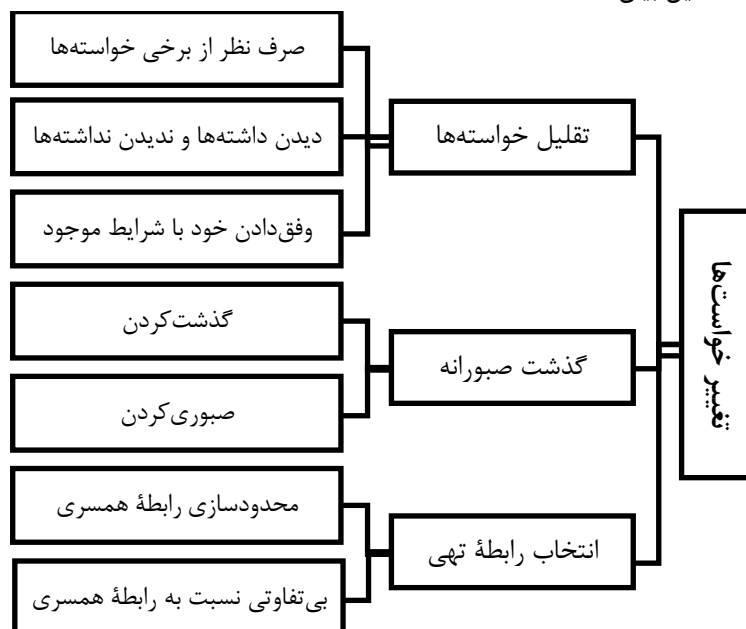
اومدن سر کار بهم آرامش داد، چون با درآمدش تونستم خرج زندگی بچه‌ها رو تأمین کنم (اعظم، ۵۴ ساله، با ۳۷ سال زندگی مشترک).

کسب درآمد توسط زن، علاوه بر اینکه با تأمین نیازهای مادی اعضای خانواده در ایجاد آرامش نقش داشته است، با کمک به همسر در انجام مسئولیت تأمین هزینه‌های زندگی، موجب آرامش‌آفرینی برای همسر شده که خود عامل آرامش زن بوده است:

وضع مالی خوب نبود، اومدم سر کار. یه بخشی از قسط‌ها و خرج زندگی رو می‌دم. همین که به شوهرم کمکی می‌شه و اون آرامش می‌گیره، من هم آرامش می‌گیرم (محبوبه، ۴۲ ساله، با ۲۸ سال زندگی مشترک).

تغییر خواست‌ها

مقوله «تغییر خواست‌ها» بیان‌گر راهبردهای زنان با رویکرد تغییر خواسته‌های خود برای احساس آرامش در زندگی زناشویی است که ابعاد مفهومی آن در شکل ۴ نشان داده شده و در ادامه به تفصیل بیان شده است.



شکل ۴. نمودار مفهومی مقوله محوری «تغییر خواست‌ها»

«تقلیل خواسته‌ها» از راهبردهای مهم زنان با رویکرد تغییر خواسته‌ها بوده است که با هدف رضایت‌مندی از وضعیت موجود برای احساس آرامش در زندگی زناشویی به شکل‌های مختلفی دنبال شده است. یکی از راهبردهای مهم زنان در این زمینه «صرف‌نظر از برخی خواسته‌ها» بوده است. کم کردن توقعات و گذشتن از برخی خواسته‌ها موجب تعدیل انتظارات و ایجاد رضایت از شرایط موجود و در نتیجه ایجاد آرامش شده است. «دیدن داشته‌ها و ندیدن نداشته‌ها» راهبرد دیگر زنان در مواجهه با اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده که به شیوه‌های مختلفی دنبال شده است. تلاش برای دیدن و برجسته کردن محاسن همسر و خانواده‌اش و دانستن قدر آن و در مقابل نادیده گرفتن کاستی‌ها و معایب یکی از این شیوه‌ها بوده است:

من همیشه به نیمه‌ پر لیوان نگاه کردم. همیشه سعی کردم بدی‌ها رو نبینم و نشنوم و فراموش کنم. همیشه به خوبی‌های شوهرم فکر می‌کنم، به چیزهایی که شوهرم داره و خیلی از مردها ندارن و همین باعث می‌شه که قدر داشته‌ها رو بدونم و از زندگی و شوهرم راضی باشم (لیلا، ۲۸ ساله، با ۳ سال زندگی مشترک).

در نظر گرفتن افراد با شرایط زندگی دشوارتر و نیز مقایسه نکردن همسر و زندگی خود با دیگران با شرایط زندگی بهتر نیز از راهبردهای مؤثر زنان بوده است:

من برای اینکه آرامش داشته باشم، شوهر و زندگی‌م رو با دیگران مقایسه نمی‌کنم. چون اگر مقایسه کنم، ممکنه فقط ظاهر خوب زندگی بقیه رو ببینم و خیلی از ایرادها رو نبینم و این باعث می‌شه خودخوری کنم و از زندگی‌م ناراضی باشم و این آرامشم رو به هم می‌زنه (فاطمه، ۲۹ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک).

«وفاق دادن خود با شرایط موجود» راهبرد دیگر زنان با رویکرد تقلیل خواسته‌ها بوده است. زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی تلاش کرده‌اند با پذیرش شرایط موجود، خود را با آن سازگار کنند. زنان تطبیق خود با روحیات همسر را انعطاف توصیف کرده و آن را از راهبردهای اساسی حفظ آرامش بیان کرده‌اند. زنان همچنین موافقت با نظرهای همسر و جلب رضایت او را ثمره اجتناب از خودخواهی و منیت دانسته‌اند و آن را از راهبردهای آرامش‌آفرین در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند:

مادرم همیشه می‌گفت زن و شوهر یکی شون باید من باشه، یکی شون نیمه‌من. من هیچ‌وقت گیر نمی‌دم که حتماً باید فلان کار رو بکنیم یا نکنیم. همیشه هرچی شوهرم گفته گوش دادم و گفتم همون بشه. هر کاری اون راضیه موافقت می‌کنم؛ چه به نفعم باشه، چه به ضررم. حتی می‌ریم خرید می‌گه هر کدوم رو دوست داری بردار، می‌گم نه، همونی که خودت دوست داری برام بردار (مهتری، ۳۵ ساله، با ۱۵ سال زندگی مشترک).

دیگر راهبرد زنان با رویکرد تغییر خواسته‌ها «گذشت صبورانه» بوده است. صبر کردن توأم با گذشت در مواجهه با نارضایتی‌ها از رابطه همسری، از راهبردهای مهم زنان در مواجهه با

اختلال در احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده است. بسیاری از زنان «گذشت کردن» در اختلافات و اجتناب از کینه و تلافی‌جویی را برای رفع تنش و ایجاد آرامش برگزیده‌اند:

همیشه گذشت کردم. هیچ‌وقت کینه‌ای و دنبال تلافی کردن نبودم. هر وقت بحث می‌شد و شوهرم قهر می‌کرد، حتی اگر حق با من بود، خودم می‌رفتم آشتی می‌کردم (معصومه، ۵۷ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک).

گذشت کردن از حق خود و پرهیز از مبارزه برای حق‌طلبی در زندگی زناشویی مانع گسترش اختلافات و افزایش کشمکش شده و به حفظ آرامش کمک کرده است:

ما در رابطه با تمام مسائل اختلاف و مشکل داریم، فقط سعی می‌کنم نذارم مشکل این قدر بزرگ بشه که رو آرامشمون اثر بذاره. مثلاً من تنها باید برم خونه مادرم، اما همه باهم باید بریم خونه مادر شوهرم، درحالی‌که من هم می‌تونم نه بیارم و نرم، اما این کار رو نمی‌کنم، چون می‌دونم یه دعوی حسابی درست می‌شه. این گذشت‌ها و کوتاه‌امدن‌های منه که نمی‌ذاره مشکل بزرگ بشه (وحیده، ۳۴ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

«صوری کردن» در مواجهه با اختلافات و ناملازمات، توأم با گذشت، از راهبردهای کلیدی زنان برای کسب آرامش بوده است. زنان همچنین صبوری کردن و ادامه زندگی به‌رغم مشکلات را ملازم گذشتن از خود بیان کرده‌اند و به بیانی راهبرد صبوری توأم با گذشت را در مواجهه با اختلال در احساس آرامش اتخاذ کرده‌اند:

من مشکل زیاد داشتم توی زندگی‌م. بالاخره مردهای قدیم و مادرشوهرهای قدیم بودن دیگه، اما همیشه صبر داشتم و گفتم ان‌شاءالله درست می‌شه. همیشه با خودم فکر می‌کردم مگه امام کاظم(ع) نگفتن غیظت رو پنهان کن، پس من با انتقام گرفتن نمی‌تونم غیظم رو پنهان کنم، برای همین صبر کردم و موندم. اگر صبر نمی‌کردم و می‌رفتم، بچه‌هام بدبخت می‌شدن (طاهره، ۷۲ ساله، با ۵۴ سال زندگی مشترک).

«انتخاب رابطه تهی» از دیگر راهبردهای زنان با رویکرد تغییر خواسته‌ها بوده است که بیان‌گر صرف‌نظر از رابطه همسری مطلوب در مواجهه با اختلال در احساس آرامش ناشی از عدم مطلوبیت رابطه همسری است. «محدودسازی رابطه همسری» به شکل‌های مختلف از قبیل گذران اوقات فراغت بدون همسر، محدود کردن ارتباط کلامی به حرف‌های ضروری و طرح‌نکردن مسائل و مشکلات زندگی با همسر برای کاهش کشمکش و تنش ناشی از مواجهه پرخاشگرانه همسر، از راهبردهای زنان در این زمینه بوده است:

برای اینکه جر و بحث نشه، باهم حرف نمی‌زنیم، مگه حرف‌های ضروری باشه. اصلاً نمی‌دونه مسائل و مشکلات زندگی‌مون چیه. چون من باهاش مطرح نمی‌کنم که داد و بیداد و دعوا راه ندازه. ترجیح می‌دم مشکلات رو بهش نگم. این‌جوری اعصابم رو خرد

نمی‌کنه. همه‌چی رو ازش قايم می‌کنم. الان نمی‌دونه پسر مون نمی‌ره مدرسه (منصوره، ۳۵ ساله، با ۱۹ سال زندگی مشترک).

در مواردی نیز، راهبرد محدودسازی رابطه همسری به شکل گسترده‌تری دنبال شده است و زن از همسر درخواست ازدواج مجدد و رهاکردن زن و فرزندان را داشته است:

از خدا می‌خوام ازدواج کنه بره. رضایت نوشتم، اجازه هم دادم. بارها ازش خواهش کردم. یه بار عاشورا بود. هیئت داشت می‌رفت. افتادم به پاش گفتم تو رو به امام حسین(ع) که بهش اعتقاد داری برو ازدواج کن و بذار من و بچه‌ها زندگی کنیم. هیچی ازت نمی‌خوام. خودم می‌رم سر کار. یعنی من دیگه به این حد راضی شدم (مینا، ۵۶ ساله، با ۳۷ سال زندگی مشترک).

«بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری» راهبرد دیگر زنان در راستای صرف‌نظر از رابطه همسری مطلوب بوده است. زنان در مواجهه با اختلال در احساس آرامش ناشی از عدم مطلوبیت رابطه تلاش کرده‌اند نسبت به همسر و رابطه همسری بی‌تفاوت باشند و از نادیده‌گرفتن همسر سخن گفته‌اند:

وقتی دیدم چاره‌ای ندارم، سعی کردم از حرف‌ها و رفتارهاش ناراحت نشم و اهمیت ندم. الان نمی‌بینمش. نقشش مثل این دیواره. بود و نبودش برام فرقی نداره (هستی، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

در مواردی، زنان مصرف دارو را برای بی‌اعتنایی نسبت به همسر و رابطه همسری انتخاب کرده‌اند و انتظار خود از رابطه همسری را به کمترین حد ممکن تقلیل داده‌اند:

الان پونزده ساله که دارو مصرف می‌کنم. به کمک این داروها بی‌اعتنا شدم. می‌گم ولش کن همین که یه سقفی بالا سرمه و یه لقمه نونی می‌خورم بسه. این‌طوری خودم رو آرام می‌کنم (زهرا، ۵۳ ساله، با ۳۳ سال زندگی مشترک).

نتیجه‌گیری

زنان در مواجهه با اختلال در احساس آرامش، که حاصل شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها در زندگی زناشویی است، به مجموعه‌ای از راهبردها با دو رویکرد کلی «تغییر هست‌ها» و «تغییر خواست‌ها» روی آورده‌اند. انتخاب این راهبردها و نیز اثربخشی آن‌ها متأثر از مجموعه‌ای از شرایط با عنوان «عوامل تصمیم‌ساز» بوده است. زنان در ابتدا به راهبردهایی با تمرکز بر تغییر شرایط موجود برای انطباق بر خواسته‌ها و به تعبیری «تغییر هست‌ها» روی آورده‌اند. «همگامی همسر برای تغییر» موجب موفقیت این راهبردها شده است که شکل‌دهنده تجربه تلاش ثمربخش برای تغییر بوده است و این تجربه بر انتخاب مجدد راهبردها با رویکرد «تغییر هست‌ها» نیز مؤثر بوده است.

راهبرد کلی «تغییر هست‌ها» به صورت‌های مختلفی به کاهش شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها و در نتیجه احساس آرامش انجامیده است. راهبرد «اصلاح رابطه همسری» با رفع مشکلات رابطه همسری، موجب مطلوبیت رابطه همسری و تأمین بسیاری از نیازها و انتظارات زنان شده که یکی از شرایط علی احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده است. راهبرد «مدیریت مشکلات تعاملی با خانواده‌ها» با کاهش مشکلات تعاملی با خانواده‌ها در کاهش ناآرامی ناشی از رفتارهای مشکل‌ساز خانواده‌ها با همسران نقش مؤثری داشته است. راهبرد «بهبودبخشی وضعیت فرزندان» با اصلاح وضعیت فرزندان، کاهش دهنده ناآرامی ناشی از مسائل و مشکلات فرزندان بوده است. راهبرد «پرداختن به خویشتن» با فراهم کردن زمینه پیگیری اهداف و برنامه‌های شخصی، به رهایی از افسردگی و نیز رشد زنان، که از شرایط علی احساس آرامش در زندگی زناشویی بوده، کمک مؤثری کرده است. راهبرد «رفع موانع ساختاری» نیز علاوه بر اینکه با تأمین نیازهای مادی اعضای خانواده در ایجاد آرامش نقش داشته است، با کمک به همسر در انجام مسئولیت تأمین هزینه‌های زندگی، موجب آرامش آفرینی برای همسر شده که از شرایط علی آرامش زن بوده است.

چنان‌که بیان شد، «همگامی همسر برای تغییر» نقش مهمی در موفقیت راهبردها داشته است. اما در مقابل «مقاومت همسر در برابر تغییر» موجب شکست راهبردها با رویکرد «تغییر هست‌ها» شده که شکل دهنده تجربه تلاش بی‌ثمر برای تغییر بوده است که این تجربه موجب انصراف از انتخاب مجدد راهبردها با رویکرد «تغییر هست‌ها» و در مقابل انتخاب راهبردهایی با رویکرد تسلیم در برابر شرایط موجود و تغییر خواسته‌های خود برای انطباق بر شرایط موجود و به تعبیری «تغییر خواست‌ها» بوده است. همچنین در شرایطی که امکان «تغییر هست‌ها» وجود نداشته است، زنان بر راهبردهایی با رویکرد «تغییر خواست‌ها» تمرکز کرده‌اند.

راهبرد کلی «تغییر خواست‌ها» نتایج متفاوتی داشته است. راهبرد «تقلیل خواست‌ها» با رویکرد نزدیک کردن خواست‌ها به هست‌ها برای رضایت از وضعیت موجود، به احساس آرامش کمک کرده است. راهبرد «گذشت صبورانه» با رویکرد گذشتن از حق خود و صبوری در مواجهه با انتظارات و نیازهای بی‌پاسخ، با هدف تنش‌زدایی از رابطه همسری و حفظ رابطه دنبال شده است و آرامش حاصل از آن، نتیجه پیشگیری از تنش و کشمکش در تعاملات همسران بوده است. در این شرایط، «باورهای اعتقادی» به زنان کمک کرده است تا ناآرامی حاصل از «انتظارات و نیازهای بی‌پاسخ» را راحت‌تر تحمل کنند. «انتخاب رابطه تهی»، که بیان‌گر صرف‌نظر از رابطه همسری مطلوب بوده، راهبرد نهایی زنان در مواجهه با اختلال در احساس آرامش ناشی از عدم مطلوبیت رابطه همسری بوده است که اگرچه با تغییر خواسته زنان و منطبق کردن آن با شرایط موجود، شکاف بین هست‌ها و خواست‌ها را کاهش داده، این کاهش شکاف نه تنها موجب احساس آرامش نشده، بلکه افزایش ناآرامی نیز بوده است، زیرا با

سرکوب برخی نیازهای مهم، که تأمین آن‌ها از اهداف اساسی ازدواج است، انجام گرفته است. در این وضعیت، که شدت ناآرامی در زندگی زناشویی و فشارهای روانی ناشی از آن بسیار جدی بوده است، به طوری که زنان را در دوراهی تصمیم برای ماندن یا رفتن قرار داده است، «غلبه عاطفه» و «جبر بیرونی» موجب تصمیم زنان به ادامه زندگی زناشویی به رغم اختلال جدی در احساس آرامش شده است.

در مجموع، راهبردها برحسب میزان موفقیت در منطبق کردن شرایط موجود بر خواسته‌ها و انتظارات زنان نتایج متفاوتی داشته‌اند. در مواردی، موفقیت حاصل از پیگیری راهبردها موجب کاهش و رفع اختلال در آرامش شده است. در مواردی نیز پیگیری راهبردها با شکست مواجه شده و نه تنها در کاهش و رفع اختلال در آرامش مؤثر نبوده، بلکه به افزایش اختلال در آرامش منجر شده است.

نحوه مقابله زنان مطالعه‌شده با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی، از بین رویکردهای مقابله با رویکرد تعاملی- فرایندی مطابقت دارد که بر تأثیرپذیری اعمال و افکار مقابله‌ای، از تعامل بین فرد و محیط استوار است. براساس مدل مقابله لاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله به منزله اعمال و افکار در حال تغییری تعریف می‌شود که افراد برای مقابله با مطالبات درونی/ بیرونی حاصل از تعامل شخص- محیط، که استرس‌زا ارزیابی می‌شود، به کار می‌برند. این تعریف بر سه محور ماهیت پویا و فرایندی مقابله، تعامل شخص- محیط در پاسخ‌های مقابله‌ای و ارزیابی انسان به منزله موجودی فعال در انتخاب راهبردهایش تأکید دارد که در راهبردهای زنان مطالعه‌شده نیز مشهود بوده است. اتخاذ راهبردهای مختلف از سوی زنان از رویه‌ای پویا و فرایندی برخوردار بوده؛ به این معنا که انتخاب راهبردها براساس نتیجه دریافت‌شده از راهبردهای قبلی بوده است و همچنین براساس شرایط و موقعیت‌های مختلف راهبردها تغییر کرده‌اند. علاوه بر این، اگرچه زنان در انتخاب راهبردها تصمیم‌گیری فعالانه داشته‌اند، این تصمیم‌گیری در چارچوب شرایط مختلف حاکم بر زندگی زنان محدود شده است.

همچنین بررسی راهبردهای مقابله زنان با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن نشان می‌دهد بسیاری از راهبردهای زنان از نوع مقابله ناکارآمد بوده‌اند و نه فقط به حل مشکل کمک نکرده‌اند، بلکه پیامدهای مخربی نیز به دنبال داشته‌اند که به افزایش مشکلات و تداوم فزاینده اختلال در احساس آرامش منجر شده است. اگرچه در مواردی روی آوردن به راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد پس از نتیجه‌نگرفتن از راهبردهای کارآمد در راستای حل مسئله و به دلیل محدودیت حاصل از شرایط بوده است، در بسیاری از موارد نیز فقدان مهارت‌های لازم برای مقابله کارآمد با مشکلات فشارزای زناشویی، نقش مهمی در روی آوردن زنان به راهبردهای ناکارآمد داشته است. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد بر پایه حل مشکلات زندگی زناشویی و مواجهه درست با مشکلات حل‌نشده، در

آموزش‌های پیش از ازدواج و نیز آموزش‌های حین زندگی زناشویی، می‌تواند نقش مهمی در مقابله درست همسران با مسائل فشارزا در زندگی زناشویی داشته باشد و از پیامدهای مخرب و آسیب‌زای راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد پیشگیری کند. علاوه بر این، برای دریافت نتیجه بهتر از آموزش راهبردهای مقابله‌ای، تمرکز بر آموزش توأم همسران اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا در بسیاری از موارد فقدان آگاهی و مهارت همسر موجب همراهی نکردن او با زن در اتخاذ راهبردهای کارآمد می‌شود که از سویی به ثمربخش نبودن راهبردها می‌انجامد و از سویی در انتخاب راهبردهای ناکارآمد از سوی زن نقش مهمی دارد. بنابراین، آموزش توأم همسران گام مؤثری در راستای انتخاب راهبردهای کارآمد و نیز نتیجه‌بخشی راهبردها در مقابله با اختلال در آرامش در زندگی زناشویی خواهد بود. همچنین، با توجه به اینکه برخی راهبردهای زنان در مقابله با اختلال در آرامش زمینه‌ساز ایجاد و تشدید مشکلات زناشویی بوده است، توجه ویژه مشاوران خانواده به راهبردهای مراجعان در مقابله با مشکلات و بررسی تأثیر راهبردهای مقابله‌ای آنان و پیامدهای حاصل از آن و نیز شرایط اثرگذار بر انتخاب راهبردها، به ارزیابی دقیق از فرایند ایجاد و تداوم مشکلات زناشویی کمک می‌کند که در این صورت مشاور قادر خواهد بود با تحلیل درست مشکل، کارآمدترین راه‌حل را برای رفع مشکل ارائه کند.

منابع

- [۱] ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۱). پژوهش کیفی/ از نظریه تا عمل، تهران: علم.
- [۲] ایپکچی، مریم (۱۳۹۰). «بررسی احکام آرامش‌بخش قرآن در حیطه نظام خانواده»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (به راهنمایی دکتر ناهید مشایی)، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- [۳] برایمن، آلن (۱۳۸۹). کمیت و کیفیت در تحقیقات اجتماعی، ترجمه هاشم آقاییگ‌پوری، تهران: جامعه‌شناسان.
- [۴] بنی‌فاطمه، حسین؛ طاهری تیمورلویی، طاهره (۱۳۸۸). «تعیین عوامل اجتماعی- فرهنگی مرتبط با میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان متأهل شهر آذرشهر»، مطالعات جامعه‌شناسی، ش ۲، ص ۷-۳۰.
- [۵] بهاری ساروخیل، لیلا (۱۳۹۴). «بررسی کیفی عمل به باورهای دینی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین در آستانه طلاق (به راهنمایی دکتر سید محمد کلانتر کوشه)»، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- [۶] بهرامی، فاطمه؛ ندائی، علی و دیگران (۱۳۹۲). «بررسی جامعه‌شناختی پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر مبنای سبک‌های شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای زوجین شهر اصفهان»، فصل‌نامه علوم اجتماعی، ش ۲۲، ص ۱۰۱-۱۲۲.

- [۷] پناهی، احمدعلی (۱۳۸۷). «خانواده از منظر دین و روان‌شناسی»، معرفت، ش ۱۳۵، ص ۱۳-۳۴.
- [۸] جهانی دولت‌آباد، اسماعیل؛ حسینی، سید حسن (۱۳۹۳). «مطالعه جامعه‌شناختی علل و زمینه‌های بروز تعارضات زناشویی در شهر تهران»، بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره ۵، ش ۲، ص ۳۲۹-۳۶۴.
- [۹] خدایاری‌فرد، محمد؛ شهابی، روح‌الله؛ اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶). «رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل»، خانواده‌پژوهی، ش ۱۰، ص ۶۱۱-۶۲۰.
- [۱۰] زارع، سمیه (۱۳۹۳). «تبیین فرایند روان‌شناختی مواجهه با طلاق در زنان مطلقه»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (به راهنمایی دکتر ماریا آگیلار وفاپی)، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.
- [۱۱] فلیک، اووه (۱۳۸۷). *درآمدی بر تحقیق کیفی*، ترجمه هادی جلیلی، تهران: نی.
- [۱۲] کلینکه، کریس ال. (۱۳۷۸). *مقابله با چالش‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: جیحون.
- [۱۳] لطفی مفرد نیاسری، طاهره (۱۳۸۵). «مطالعه مقایسه‌ای سبک‌های مقابله‌ای زنان سازگار و ناسازگار در روابط زناشویی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (به راهنمایی دکتر احمد برجعلی)، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- [۱۴] محمداسماعیل، مهسا (۱۳۸۹). «بررسی اثربخشی شیوه‌های مقابله با استرس بعد از رابطه فرازناشویی مرد، جهت افزایش رضایت‌مندی زناشویی زن‌های در معرض آسیب مراجعه‌کننده به کلینیک پرهام و بیدار»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (به راهنمایی دکتر محمود گلزاری)، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- [۱۵] مظاهری، محمدعلی؛ کیقبادی، فرناز و دیگران (۱۳۸۰). «شیوه‌های حل مسئله و سازگاری زناشویی در زوج‌های نابارور و بارور»، *باروری و ناباروری*، دوره ۲، ش ۴، ویژه‌نامه روان‌شناسی ناباروری، ص ۲۲-۳۲.
- [۱۶] نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۹۱). «آسیب‌ها و الگوهای مطلوب خانواده»، کتاب اندیشه‌های راهبردی، زن و خانواده، ۱۰۵۸-۱۰۴۴. تهران: پیام عدالت.
- [۱۷] هداوندی، محبوبه (۱۳۸۶). «بررسی عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (به راهنمایی دکتر مریم ولی‌لو)، دانشگاه آزاد اسلامی (تهران مرکزی)، دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی.
- [18] Bowman, M. L. (1990). "Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates", *Journal of Marriage and the Family*, 52, PP 463-474.
- [19] Carpenter, B. N. (1992). *Personal coping: Theory, research, and application*. ABC-CLIO.

- [20] Carver, C. S., & Connor-smith, J. (2010). "Personality and Coping", *Annual Review of Psychology*, 61, PP 679-704.
- [21] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). "Assessing coping strategies: a theoretically based approach", *Journal of personality and social psychology*, 56 (2), P 267.
- [22] Chow, C. M., Buhrmester, D., & Tan, C. C. (2014). "Interpersonal coping styles and couple relationship quality: Similarity versus complementarity hypotheses", *European Journal of Social Psychology*, 44(2), PP 175-186.
- [23] Felton, B. J., & Revenson, T. A. (1984). "Coping with chronic illness: A study of illness controllability and the influence of coping strategies on psychological adjustment", *Journal of consulting and clinical psychology*, 52(3), PP 343-353.
- [24] Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). "Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes", *Journal of personality and social psychology*, 50(5), P 992.
- [25] Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). "The structure of coping", *Journal of health and social behavior*, PP 2-21.
- [26] Sabourin, S., Laporte, L., & Wright, J. (1990). "Problem solving self-appraisal and coping efforts in distressed and nondistressed couples", *Journal of Marital and Family Therapy*, 16(1), PP 89-97.
- [27] Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.