

# Designing a Preventive Model of Marital Conflict Based on the Functioning of Non-Conflicted Couples in the Context of Conflict with the Family of Origin and In-Laws

1. Esmail Zohrei: Department of Psychology & Counselling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran
2. Marieh Dehghan Manshadi\*: Department of Psychology & Counselling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran
3. Mohammad Hossein Fallah: Department of Psychology & Counselling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran
4. Saeed Vaziri: Department of Psychology & Counselling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran

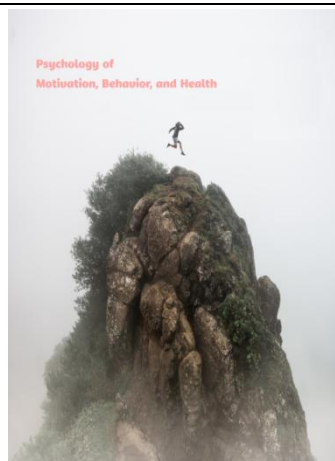
\*Corresponding Author's Email: Marie.Dehghanmanshadi@iau.ac.ir

Received: 2025-11-26

Revised: 2026-02-17

Accepted: 2026-02-24

Publish: 2026-04-21



## Abstract

**Introduction and Aim:** Conflict with the family of origin and in-laws is considered one of the major threats to marital stability and relationship quality. Nevertheless, some couples successfully maintain healthy and satisfying marriages despite experiencing such family-related tensions. The present study aimed to develop a preventive model of marital conflict based on the experiences and functioning of non-conflicted couples who effectively managed conflicts involving their own families or their spouses' families.

**Methodology:** This qualitative study was conducted using the grounded theory approach of Strauss and Corbin. The study population consisted of non-conflicted couples residing in Shiraz and family counseling professionals during 2024–2025. Participants were selected through purposive and snowball sampling until theoretical saturation was achieved. Eighteen participants, including 14 couples and 4 family counselors, took part in semi-structured interviews. Data were analyzed through open, axial, and selective coding procedures.

**Findings:** Data analysis resulted in the identification of seven core components: effective communication skills, emotional and cognitive management, moral and spiritual values, flexibility and adaptability, marital support and solidarity, healthy family boundary-setting, and conscious partner selection with psychological maturity. These components emerged from 14 subthemes and numerous initial codes and were integrated into a comprehensive conceptual framework. The findings indicated that these factors function as protective mechanisms that prevent family-related tensions from escalating into marital conflicts and contribute to marital cohesion, satisfaction, and stability.

**Conclusion:** The findings suggest that preventing marital conflict in the presence of family-related challenges depends less on eliminating external stressors and more on couples' abilities to communicate effectively, regulate emotions, establish healthy boundaries, and uphold moral and spiritual values. The proposed model provides a culturally grounded framework that can be applied in premarital education, family counseling, and preventive marital interventions.

**Keywords:** Preventive Model; Marital Conflict; Non-Conflicted Couples; Family of Origin; In-Laws; Grounded Theory; Family Boundaries.

**How to Cite:** Zohrei, E., Dehghan Manshadi, M., Fallah, M. H., & Vaziri, S. (2026). Designing a Preventive Model of Marital Conflict Based on the Functioning of Non-Conflicted Couples in the Context of Conflict with the Family of Origin and In-Laws. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-19.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## Extended Abstract

### Introduction and Aim

Marital relationships constitute one of the most important social and psychological foundations of individual well-being and family stability. Although marital conflict is considered an inevitable aspect of intimate relationships, the way couples manage and respond to conflict determines whether disagreements become opportunities for growth or sources of distress and relationship deterioration. Research has consistently demonstrated that unresolved marital conflict is associated with lower marital satisfaction, increased psychological distress, reduced family functioning, and a greater risk of separation and divorce (Azam & Siddique, 2023; Owen et al., 2023; Ünal & Akgün, 2022). Furthermore, chronic marital conflict has been linked to depression, anxiety, traumatic stress symptoms, and adverse health outcomes among couples and family members (Kumar et al., 2022; Majani et al., 2023; Nwanosike et al., 2025). Consequently, understanding the factors that protect couples from destructive conflict has become a significant focus of family and marital research.

Among the numerous factors influencing marital stability, relationships with the family of origin and in-laws have attracted increasing scholarly attention. The family of origin represents the primary context in which individuals acquire interpersonal skills, communication patterns, emotional regulation strategies, and beliefs regarding intimate relationships (Fife et al., 2020; Huang et al., 2024). These early experiences often shape expectations regarding marriage and influence how individuals respond to challenges within their marital relationships. Previous studies have shown that dysfunctional family-of-origin patterns, excessive emotional dependence on parents, and unclear intergenerational boundaries may contribute to marital dissatisfaction and conflict (Hosseini Birjandi, 2023; Rahmati & Kermani Baghestani, 2024). Similarly, qualitative investigations have identified interference from parents and extended family members as one of the most common sources of tension between spouses (Banaei et al., 2023; Rabbani et al., 2022).

Relationships with in-laws represent another important dimension of marital life. Although in-law relationships may provide emotional, social, and practical support, they may also become sources of stress, disagreement, and competing loyalties. Research suggests that discordant perceptions of in-law relationships are associated with lower marital

satisfaction and an increased risk of divorce (Fiori et al., 2020). Furthermore, interactions between mothers-in-law, daughters-in-law, sons-in-law, and other extended family members significantly influence relationship quality and marital adjustment (Greif & Woolley, 2021; Karim, 2023; San Leong & Juhari, 2021). Family boundary management has therefore emerged as a crucial protective factor. Couples who establish healthy boundaries with their families while maintaining respectful connections are more likely to preserve marital stability and prevent external conflicts from entering the marital subsystem (Rahmati & Kermani Baghestani, 2024; Young & DeGroot, 2021).

Another important protective mechanism is marital resilience. Psychological resilience refers to the ability to adapt positively to adversity and maintain healthy functioning despite significant challenges (Sisto et al., 2019). In marital contexts, resilience enables couples to navigate family pressures, interpersonal stressors, and life difficulties while maintaining emotional connection and relationship quality. Studies have demonstrated that resilient couples employ constructive conflict management strategies, provide greater mutual support, and demonstrate stronger commitment to the relationship (Heim & Heim, 2025; Spaumer et al., 2025). Likewise, emotional self-regulation has been identified as a key determinant of marital adjustment. Couples who effectively regulate emotions are less likely to engage in hostile interactions and more likely to approach conflicts constructively (Frye-Cox et al., 2021; Pourdel & Soudani, 2025; Taghizadeh & Mehdizadeh Tavasani, 2025). Research on communication patterns further indicates that constructive marital dialogue, active listening, empathy, and collaborative problem-solving play significant roles in reducing conflict and enhancing relationship satisfaction (Adegboyege, 2021; Jamo et al., 2024; Szczęśna & Przybyła-Basista, 2019).

Recent family studies have increasingly advocated a strengths-based perspective that focuses on successful and resilient couples rather than exclusively examining dysfunctional relationships. Positive-oriented marital interventions and strength-based approaches emphasize the identification of protective factors, adaptive coping mechanisms, and relational resources that promote marital well-being (Mousavi et al., 2024). Despite the growing body of literature on marital conflict and family interference, relatively little attention has been devoted to couples who experience substantial challenges with their families of origin or in-laws but nevertheless maintain low-conflict and highly satisfying marriages. Exploring

the lived experiences of such couples may provide valuable insights into the mechanisms that prevent external family tensions from escalating into marital conflict. Therefore, the present study aimed to develop a preventive model of marital conflict based on the experiences and functioning of non-conflicted couples who successfully maintained healthy marital relationships despite experiencing conflict with their family of origin or their spouse's family.

## Methodology

This study employed a qualitative research design grounded in the Strauss and Corbin grounded theory methodology. The purpose of the study was to identify and conceptualize the underlying mechanisms that enable couples to prevent family-related tensions from evolving into marital conflict. Participants consisted of non-conflicted married couples residing in Shiraz, Iran, who reported experiencing ongoing challenges, disagreements, or tensions with their family of origin or in-laws while maintaining relatively harmonious marital relationships. In addition, experienced family counselors with expertise in marital and family issues were included to enrich the data and provide professional perspectives.

Participants were selected through purposive and snowball sampling. Sampling continued until theoretical saturation was achieved, meaning that no substantially new concepts emerged from subsequent interviews. The final sample included 18 participants, consisting of 14 married individuals representing non-conflicted couples and four experienced family counselors. Data were collected through semi-structured interviews designed to explore participants' experiences regarding family interference, conflict management strategies, emotional responses, communication patterns, marital cooperation, and approaches to maintaining healthy boundaries with extended family members.

Interviews were audio-recorded with participants' informed consent and subsequently transcribed verbatim. Data analysis followed the three-stage coding procedure of grounded theory, including open coding, axial coding, and selective coding. During open coding, meaningful units were identified and assigned initial codes. Similar codes were then grouped into categories through constant comparative analysis. During axial coding, relationships among categories were explored and organized into broader conceptual themes. Finally, selective coding was used to integrate the categories into a coherent conceptual framework representing the preventive model of marital conflict. To enhance credibility and

trustworthiness, peer review and continuous comparison procedures were employed throughout the analysis process.

## Findings

The analysis generated a comprehensive preventive model of marital conflict consisting of seven core categories. During the open coding stage, numerous initial codes were extracted from participants' narratives, including conscious partner selection, shared perspectives toward problems, active dialogue, emotional awareness, empathy, resilience, boundary-setting, spiritual orientation, mutual support, realistic expectations, personal growth, and constructive interactions with extended family members.

Through axial coding, these initial codes were organized into fourteen subcategories. These subcategories included conscious marriage, shared couple identity, constructive dialogue, analytical insight, realism, experiential learning, conflict resolution skills, authenticity and honesty, emotional support and empathy, regulated family relationships, affection and respect, healthy boundary-setting, resilience, emotional self-regulation, adaptation to differences, and spirituality-oriented values.

The selective coding process resulted in seven overarching themes. The first theme, effective communication skills, encompassed constructive dialogue, affection, respect, and conflict resolution abilities. The second theme, emotional and cognitive management, included emotional self-regulation, resilience, and realistic appraisal of challenges. The third theme, moral and spiritual values, consisted of authenticity, honesty, gratitude, benevolence, and spirituality. The fourth theme, flexibility and adaptability, reflected openness to differences and continuous learning. The fifth theme, marital support and solidarity, emphasized mutual empathy, shared commitment, and teamwork within the marriage. The sixth theme, healthy boundaries with families, included independent decision-making, privacy protection, and balanced interaction with extended family members. Finally, the seventh theme, conscious choice and maturity, represented thoughtful partner selection and psychological readiness for marriage.

The resulting conceptual model suggested that conflict with the family of origin or in-laws does not inevitably produce marital conflict. Instead, the presence and interaction of these seven protective factors enable couples to maintain stable, satisfying,

and low-conflict marital relationships despite external family pressures and tensions.

### Discussion and Conclusion

The findings of this study indicate that successful management of family-related tensions depends on a complex interaction of interpersonal, emotional, cognitive, ethical, and relational factors. Rather than avoiding conflict altogether, non-conflicted couples appear to possess resources that allow them to prevent external tensions from disrupting their marital bond. The model developed in this study demonstrates that healthy marriages can be maintained even in challenging family environments when couples possess effective communication skills, emotional regulation abilities, resilience, and a strong sense of marital unity.

A particularly important finding concerns the role of communication. Participants consistently described constructive dialogue, active listening, mutual respect, and collaborative problem-solving as essential tools for managing difficulties involving family members. Open communication appeared to reduce misunderstandings, facilitate emotional support, and strengthen couple solidarity. Similarly, emotional and cognitive management emerged as a crucial protective mechanism. Participants who demonstrated resilience and emotional self-regulation were better able to manage negative emotions triggered by family interactions and avoid transferring frustration into the marital relationship.

The study also highlights the importance of healthy family boundaries. Couples who successfully maintained their relationships did not necessarily

distance themselves from their families. Instead, they established clear limits regarding decision-making authority, privacy, and marital autonomy while preserving respectful family relationships. This balanced approach allowed them to benefit from family connections without permitting external interference to undermine their marriage.

Another significant finding involves the role of moral and spiritual values. Honesty, gratitude, forgiveness, and spirituality contributed to a relational climate characterized by empathy, patience, and goodwill. These qualities appeared to facilitate constructive responses to family-related challenges and strengthened couples' commitment to maintaining harmony. Furthermore, conscious partner selection and psychological maturity emerged as foundational factors that influenced the development of many other protective capacities identified in the model.

Overall, the preventive model developed in this study suggests that marital stability in the context of family conflict is not determined solely by external circumstances. Rather, it depends on the presence of adaptive personal characteristics, effective relational skills, healthy family boundaries, and a strong commitment to the marital relationship. These findings provide a culturally grounded framework for understanding how couples can successfully navigate family-related challenges while preserving marital harmony. The model may serve as a valuable foundation for the development of premarital education programs, family counseling interventions, and preventive marital relationship training aimed at strengthening couples' resilience and relationship quality in the face of external family pressures.

## طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های نامتعارض در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر

۱. اسماعیل زهره ای<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۲. ماریه دهقان منشادی<sup>ID</sup>\*: گروه روانشناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۳. محمدحسین فلاح<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۴. سعید وزیری<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

\*ایمیل نویسنده مسئول: Marie.Dehghanmanshadi@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

### چکیده

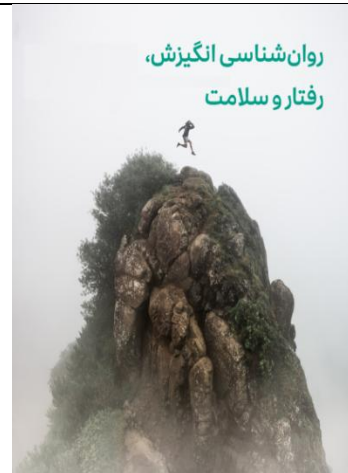
**مقدمه و هدف:** تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده کیفیت و پایداری روابط زناشویی محسوب می‌شود، با این حال برخی زوج‌ها علی‌رغم مواجهه با این چالش‌ها، سطح پایینی از تعارض زناشویی را تجربه می‌کنند. هدف پژوهش حاضر طراحی یک الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر اساس تجربه‌ها و عملکرد زوج‌های نامتعارضی بود که در بستر تعارض با خانواده‌های خود یا خانواده همسر، توانسته‌اند رابطه زناشویی سالم و پایدار خود را حفظ کنند.

**روش‌شناسی:** این پژوهش با رویکرد کیفی و روش نظریه داده‌بنیاد استراوس و کوربین انجام شد. جامعه پژوهش شامل زوج‌های نامتعارض شهر شیراز و مشاوران متخصص حوزه خانواده در سال‌های ۱۴۰۳ تا ۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و گلوله‌برفی انجام شد و تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع ۱۸ نفر شامل ۱۴ نفر از زوجین و ۴ مشاور در مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته شرکت کردند. داده‌ها از طریق کدگذاری باز، محوری و گزینشی تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها منجر به استخراج هفت مؤلفه اصلی شامل مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مدیریت هیجانی و شناختی، ارزش‌های اخلاقی و معنوی، انعطاف‌پذیری و سازگاری، حمایت و همبستگی زناشویی، مرزبندی سالم با خانواده‌ها و انتخاب آگاهانه و پختگی شد. این مؤلفه‌ها از طریق ۱۴ زیرمؤلفه و مجموعه‌ای از کدهای اولیه شکل گرفتند و در قالب یک الگوی مفهومی یکپارچه سازمان‌دهی شدند. یافته‌ها نشان دادند که وجود این عوامل می‌تواند از انتقال تعارض‌های ناشی از خانواده‌ها به رابطه زوجی جلوگیری کرده و زمینه حفظ انسجام، رضایت و ثبات زناشویی را فراهم سازد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان داد که پیشگیری از تعارض زناشویی در بستر تعارض‌های خانوادگی بیش از آنکه به حذف عوامل تنش‌زا وابسته باشد، به برخورداری زوجین از مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجانی، مرزبندی سالم و ارزش‌های اخلاقی و معنوی وابسته است. الگوی استخراج‌شده می‌تواند به‌عنوان چارچوبی بومی برای طراحی برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج، مشاوره خانواده و مداخلات پیشگیرانه مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌گان:** الگوی پیشگیرانه، تعارض زناشویی، زوج‌های نامتعارض، خانواده اصلی، خانواده همسر، نظریه داده‌بنیاد، مرزبندی خانوادگی.



**نحوه استناددهی:** زهره ای، اسماعیل، دهقان منشادی، ماریه، فلاح، محمدحسین، و وزیری، سعید. (۱۴۰۵). طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های نامتعارض در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۱)، ۱۹-۱.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

## مقدمه

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی افراد ایفا می‌کند و کیفیت روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کارکرد مطلوب این نهاد به شمار می‌رود. ازدواج نه‌تنها بستری برای ارضای نیازهای عاطفی، روان‌شناختی و اجتماعی افراد فراهم می‌کند، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری سرمایه اجتماعی، انسجام خانوادگی و توسعه فردی نیز محسوب می‌شود. با وجود این، روابط زناشویی همواره در معرض چالش‌ها و تعارض‌های متعددی قرار دارند که می‌توانند ثبات و رضایت زوجین را تحت تأثیر قرار دهند. تعارض زناشویی پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر در زندگی مشترک است و به اختلاف نظر، ناسازگاری‌ها و تنش‌هایی اشاره دارد که در نتیجه تفاوت در انتظارات، باورها، نیازها و الگوهای ارتباطی میان زوجین ایجاد می‌شود (Azam & Siddique, 2023; Szczęśna & Przybyła-Basista, 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارض زناشویی در صورت مدیریت نامناسب می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای از جمله کاهش رضایت زناشویی، افزایش مشکلات روان‌شناختی، اختلال در عملکرد خانوادگی و حتی فروپاشی زندگی مشترک را به همراه داشته باشد (Owen et al., 2023; Ünal & Akgün, 2022). همچنین شواهد نشان می‌دهد که تعارض‌های مزمن زناشویی با افزایش علائم افسردگی، اضطراب، استرس پس از سانحه و کاهش سلامت روان در ارتباط است (Kumar et al., 2022; Majani et al., 2023). افزون بر این، تعارضات مداوم میان زوجین می‌تواند بر فرزندان، کیفیت فرزندپروری و روابط میان اعضای خانواده نیز اثرات منفی برجای گذارد (Nwanosike et al., 2025).

با توجه به پیامدهای گسترده تعارض زناشویی، شناسایی عوامل مؤثر بر شکل‌گیری یا پیشگیری از آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بسیاری از پژوهش‌ها بر عوامل فردی، شناختی، هیجانی و ارتباطی مؤثر بر تعارض زناشویی تمرکز کرده‌اند و نشان داده‌اند که ضعف در مهارت‌های ارتباطی، ناتوانی در حل مسئله، تنظیم هیجانی نامناسب و سبک‌های ناکارآمد مدیریت تعارض از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اختلافات زناشویی هستند (Adegboyega, 2021; Tolan & Kiliç, 2021; Ünal & Akgün, 2022). در مقابل، برخورداری از

مهارت‌های ارتباطی مؤثر، گفت‌وگوی سازنده، همدلی، حمایت متقابل و توانایی حل تعارض می‌تواند نقش محافظتی در برابر بروز تنش‌های زناشویی ایفا کند (Heim & Heim, 2025; Mousavi et al., 2019). پژوهش‌های مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و زوج‌درمانی می‌تواند موجب کاهش تعارض و افزایش کیفیت روابط زناشویی شود (Rahsepar Monfared et al., 2021; Taghizadeh, 2025; Mehdi-zadeh Tavasani, 2025).

اگرچه عوامل متعددی در شکل‌گیری تعارض زناشویی نقش دارند، اما یکی از مهم‌ترین و در عین حال کمتر مورد توجه قرار گرفته‌ترین عوامل، تأثیر خانواده اصلی و خانواده همسر بر روابط زوجین است. خانواده اصلی نخستین محیط اجتماعی است که فرد در آن رشد می‌کند و الگوهای ارتباطی، باورها، ارزش‌ها و شیوه‌های تعامل را می‌آموزد. این تجارب اولیه نقش مهمی در شکل‌دهی نگرش فرد نسبت به روابط صمیمانه و زندگی زناشویی دارند (Fife et al., 2020; Huang et al., 2024). در واقع، بسیاری از الگوهای رفتاری و ارتباطی که افراد در زندگی مشترک به کار می‌گیرند، ریشه در تجربه‌های آنان در خانواده اصلی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کارکرد نامناسب خانواده اصلی، وابستگی عاطفی افراطی به خانواده و مرزهای نامشخص میان نسل‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز تعارض در زندگی زناشویی شود (Fife et al., 2020; Hosseini Birjandi, 2023). همچنین بررسی‌های انجام‌شده در ایران نشان داده است که دخالت خانواده‌های اصلی و وابستگی شدید زوجین به خانواده مبدأ از مهم‌ترین عوامل تنش در روابط زناشویی محسوب می‌شود (Rabbani et al., 2022; Rahmati & Kermani Baghestani, 2024).

علاوه بر خانواده اصلی، خانواده همسر نیز نقش مهمی در کیفیت و پایداری روابط زناشویی ایفا می‌کند. روابط با خانواده همسر به دلیل ماهیت خاص خود می‌تواند هم منبع حمایت و هم منبع تعارض باشد. از یک سو، خانواده همسر می‌تواند منابع عاطفی، اجتماعی و اقتصادی ارزشمندی برای زوجین فراهم کند و از سوی دیگر، دخالت‌ها، انتظارات متعارض و اختلافات فرهنگی و نسلی می‌تواند زمینه‌ساز تنش و نارضایتی شود (Greif & Woolley, 2021; Karim, 2021).

خانواده‌های خود یا خانواده همسر دچار اختلاف هستند، همچنان رابطه زناشویی سالمی را حفظ کنند.

در کنار تاب‌آوری، تنظیم هیجانی نیز نقش اساسی در کیفیت روابط زناشویی دارد. تنظیم هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، مدیریت و ابراز مناسب هیجان‌ها اشاره دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌هایی که از مهارت‌های بالای تنظیم هیجانی برخوردارند، کمتر درگیر تعارض‌های مخرب می‌شوند و توانایی بیشتری در مدیریت فشارهای ناشی از روابط خانوادگی دارند (Frye-Cox et al., 2021; Pourdel & Soudani, 2025). همچنین مداخلات مبتنی بر افزایش خودتنظیمی هیجانی توانسته‌اند به طور معناداری تعارضات زناشویی را کاهش دهند (Mehdizadeh Tavasani, 2025; Taghizadeh & Pourdel & Soudani, 2025). این موضوع نشان می‌دهد که نحوه پردازش هیجان‌ها و واکنش به رفتارهای تنش‌زای خانواده‌ها می‌تواند تعیین‌کننده کیفیت رابطه زوجین باشد.

علاوه بر عوامل شناختی و هیجانی، ارزش‌های اخلاقی و معنوی نیز در حفظ ثبات زناشویی نقش مهمی ایفا می‌کنند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که ایمان مذهبی، قدردانی، بخشش و جهت‌گیری معنوی با سبک‌های سازنده حل تعارض و افزایش عشق و تعهد زناشویی مرتبط هستند (Marici & Runcan, 2025). این ارزش‌ها می‌توانند به زوجین کمک کنند تا در مواجهه با مشکلات ناشی از خانواده‌ها، نگرشی مبتنی بر درک، همدلی و گذشت اتخاذ کرده و از تشدید اختلافات جلوگیری کنند. در جوامعی مانند ایران که خانواده و ارزش‌های فرهنگی و مذهبی جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این عوامل از اهمیت مضاعفی برخوردار است.

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره عوامل مؤثر بر تعارض زناشویی، بخش عمده این مطالعات بر زوج‌های دارای تعارض یا مداخلات درمانی متمرکز بوده‌اند (Owen et al., 2023; Rahsepar & Monfared et al., 2021). در حالی که مطالعه زوج‌هایی که علی‌رغم مواجهه با عوامل خطر، موفق به حفظ روابط سالم و کم‌تعارض شده‌اند، می‌تواند بینش ارزشمندی درباره عوامل محافظتی و سازوکارهای پیشگیرانه فراهم کند. رویکردهای نوین در روان‌شناسی خانواده نیز بر حرکت از الگوهای آسیب‌محور به سوی الگوهای مبتنی بر توانمندی و نقاط قوت تأکید دارند (Banaei et

2023). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کیفیت روابط با خانواده همسر ارتباط مستقیمی با رضایت زناشویی و ثبات زندگی مشترک دارد (Fiori et al., 2020; San Leong & Juhari, 2021). برای مثال، تعارض میان عروس و مادرشوهر یا داماد و خانواده همسر می‌تواند موجب کاهش رضایت زناشویی، افزایش فشار روانی و حتی افزایش احتمال طلاق شود (Fiori et al., 2020; Karim, 2023). از سوی دیگر، روابط مثبت و حمایت‌گرانه با خانواده همسر می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و تاب‌آوری زوجین را در مواجهه با چالش‌های زندگی افزایش دهد (Greif & Woolley, 2021).

در سال‌های اخیر پژوهشگران توجه ویژه‌ای به مفهوم مرزبندی در روابط خانوادگی داشته‌اند. مرزبندی به معنای توانایی افراد و زوجین در حفظ استقلال روان‌شناختی و تصمیم‌گیری مستقل در عین حفظ ارتباط سالم با خانواده‌های گسترده است. مطالعات نشان داده‌اند که مرزهای روشن و سالم میان زوجین و خانواده‌های آنان می‌تواند از انتقال تعارض‌های خانوادگی به رابطه زناشویی جلوگیری کند (Rahmati & Kermani Baghestani, 2024; Young & DeGroot, 2021). در مقابل، مرزهای مبهم یا نفوذپذیر موجب افزایش احتمال دخالت خانواده‌ها در تصمیم‌گیری‌های زوجین و تشدید تعارضات زناشویی می‌شود (Rabbani et al., 2022; Rahmati & Kermani Baghestani, 2024). بنابراین، توانایی زوجین در مدیریت روابط با خانواده‌های خود و همسرشان، یکی از عوامل کلیدی در حفظ کیفیت رابطه زناشویی محسوب می‌شود.

یکی دیگر از متغیرهای مهم در پیشگیری از تعارض زناشویی، تاب‌آوری زناشویی است. تاب‌آوری به توانایی سازگاری موفق با شرایط دشوار، حفظ عملکرد مطلوب و رشد در مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد (Sisto et al., 2019). در حوزه روابط زناشویی، تاب‌آوری به زوجین کمک می‌کند تا فشارهای ناشی از مشکلات اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و بین‌فردی را مدیریت کرده و از تبدیل این فشارها به تعارضات مخرب جلوگیری کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌های تاب‌آور از مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر، حمایت متقابل بیشتر و راهبردهای سازنده‌تری برای حل تعارض استفاده می‌کنند (Heim & Heim, 2025; Spaumer et al., 2025). این ویژگی‌ها به آنان کمک می‌کند تا حتی در شرایطی که با

مشارکت‌کنندگان حضور می‌یابد و این مشارکت مستمر با متن زندگی افراد، امکان درک عمیق‌تری از مسئله را فراهم می‌سازد. این رویکرد به پژوهشگر امکان می‌دهد تا با تمرکز بر تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان و تحلیل عمیق روایت‌های آن‌ها، به بازنمایی سازوکارهای پنهان در تعاملات میان‌نسلی زوج‌های موفق دست یابد.

جامعه این پژوهش شامل زوج‌های داوطلب (یک یا هر دو همسر) بود که واجد معیارهای ورود به مطالعه بوده و در بازه زمانی سال‌های ۱۴۰۳ تا ۱۴۰۴ در شهر شیراز سکونت داشتند که به منظور دسترسی بهتر به افرادی که شرایط خاص ورود به مطالعه را داشتند، از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی نیز بهره گرفته شد. این نمونه‌گیری به این دلیل انتخاب شد که امکان شناسایی و انتخاب آگاهانه مشارکت‌کنندگانی با تجارب زیسته‌ی غنی و مرتبط را فراهم می‌آورد. در این روش، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد در صورت شناخت افراد دیگری با ویژگی‌ها و تجارب مشابه، آن‌ها را به پژوهشگر معرفی کنند. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که اشباع نظری حاصل شد؛ یعنی اطلاعات جدیدی به داده‌ها افزوده نمی‌شد و پاسخ‌ها به شکل تکراری درآمدند.

در این فرآیند، ملاک‌هایی نظیر ثبات نسبی در رابطه زناشویی، تعامل مستمر با خانواده‌ها علی‌رغم وجود چالش و تعارض از سوی آن‌ها، نبود گزارش‌های مکرر از تعارض شدید و آمادگی برای مشارکت در مصاحبه‌ها، مورد نظر قرار گرفت. پس از بررسی ملاک‌ها و تماس با افراد واجد شرایط، در نهایت با ۱۴ نفر از زوجین نامتعارض و ۴ مشاور متخصص در زمینه مشاوره زوج و خانواده، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. روند مصاحبه‌ها در فضای امن مرکز مشاوره صورت گرفت. در روند مصاحبه‌ها پژوهشگر با زبانی ساده و صادقانه هدف مطالعه را توضیح داد و از هر فرد خواسته شد تنها در صورتی شرکت کند که به راستی احساس راحتی و تمایل درونی داشته باشد. هیچ‌کس تحت فشار یا اجبار در این فرآیند قرار نگرفت. حتی بعد از شروع مصاحبه، این حق برای همه محفوظ بود که در هر لحظه بدون ارائه دلیل خاصی گفتگو را متوقف کنند. تمامی مصاحبه‌ها پس از دریافت رضایت آگاهانه، به صورت صوتی ضبط شدند و فایل‌های مربوطه به همراه متون پیاده‌شده، به صورت ناشناس

al., 2023; Mousavi et al., 2024). از این منظر، بررسی تجربه‌های زیسته زوج‌های نامتعارضی که با خانواده اصلی یا خانواده همسر خود دچار چالش هستند، می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر پیشگیری از تعارض زناشویی و طراحی الگوهای بومی و کاربردی منجر شود.

همچنین پژوهش‌های مرتبط با آمادگی روان‌شناختی برای ازدواج نشان داده‌اند که انتخاب آگاهانه همسر، بلوغ روانی، خودآگاهی و شناخت واقع‌بینانه از زندگی مشترک از مهم‌ترین عوامل موفقیت در ازدواج هستند (Denysenko, 2020; Hosseini Birjandi, 2023). این عوامل می‌توانند زمینه لازم را برای مدیریت مؤثر فشارهای ناشی از خانواده‌ها و حفظ انسجام زوجی فراهم کنند. با این حال، هنوز مشخص نیست که این عوامل چگونه در کنار یکدیگر عمل می‌کنند و چه الگویی از تعامل میان آنها موجب می‌شود برخی زوج‌ها در شرایط تعارض با خانواده‌های خود همچنان رابطه‌ای پایدار و رضایت‌بخش داشته باشند.

با توجه به اهمیت خانواده اصلی و خانواده همسر در شکل‌گیری یا پیشگیری از تعارض زناشویی، پیامدهای گسترده تعارضات خانوادگی برای سلامت فردی و اجتماعی، و همچنین خلأ موجود در شناسایی عوامل محافظتی در زوج‌های نامتعارض، پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های نامتعارض در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر انجام شد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی پیشگیرانه تعارضات زناشویی، بر اساس عملکرد زوج‌های نامتعارضی بود که با خانواده اصلی یا خانواده همسر خود تعارض داشتند اما خودشان با یکدیگر تعارضی نداشتند. از نظر هدف، این مطالعه در زمره پژوهش‌های توسعه‌ای-کاربردی قرار می‌گیرد که به دنبال استخراج مؤلفه‌های مفهومی در یک زمینه فرهنگی خاص برای طراحی مداخلات پیشگیرانه در آینده است. از حیث روش‌شناختی، پژوهش در چارچوب رویکرد کیفی و با بهره‌گیری از منطق نظریه‌پردازی بر مبنای داده‌ها (Grounded Theory) انجام شده است. از آنجا که پژوهش کیفی ماهیتی تفسیری دارد، پژوهشگر به‌طور مستقیم در تجربه زیسته‌ی

و رمز‌گذاری شده نگهداری شدند. هیچ نام یا نشانی در مراحل تحلیل ثبت نگردید تا حریم خصوصی افراد در بالاترین سطح رعایت شود.

ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختارمند مبتنی بر پرسش‌های باز، عمیق و کاوش‌گرانه بود که با هدف دستیابی به فهمی غنی از تجربه زیسته زوجین طراحی شد. چارچوب مصاحبه حول محورهایی نظیر شیوه‌های ادراک و تفسیر موقعیت‌های تعارض‌آمیز ناشی از خانواده‌های اصلی یا خانواده همسر، راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده در مواجهه با این تعارضات، الگوهای ارتباطی میان زوجین در شرایط فشار بیرونی، و مهارت‌های به‌کارگرفته‌شده در راستای حفظ مرزهای روان‌شناختی و کارکردی رابطه زناشویی سازمان‌دهی شد. همچنین تلاش شد تا نحوه هم‌پیمانی زوجین، میزان انسجام در تصمیم‌گیری‌ها، و چگونگی مدیریت نفوذ و مداخله خانواده‌های آنها در حریم زندگی مشترک مورد واکاوی قرار گیرد. در حین مصاحبه‌ها از پرسش‌های کاوشگرانه همچون «ممکن است بیشتر توضیح دهید؟»، «می‌شود منظورتان را دقیق‌تر بگویید؟» و «آیا نکته ناگفته‌ای باقی مانده است؟» برای عمق‌بخشی به داده‌ها استفاده شد.

تحلیل داده‌های کیفی بر اساس روش سه‌مرحله‌ای کدگذاری در نظریه داده‌بنیاد به سبک استراوس و کوربین انجام گرفت. فرآیند تحلیل به‌صورت مرحله‌به‌مرحله شامل کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی صورت پذیرفت. در کدگذاری باز، نکات کلیدی از متن استخراج و برای هر بخش از داده‌ها کدهای اولیه تعیین شد. سپس از طریق مقایسه مستمر، کدهای مشابه در قالب

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی زوج‌های بدون روابط زناشویی متعارض و مشاورین

ردیف	شرکت‌کننده	سن	مدت ازدواج	تحصیلات	شغل
۱	مرد	۵۴	۲۴	لیسانس	کارمند
۲	زن	۳۰	۵	لیسانس	خانه دار
۳	مرد	۳۵	۸	فوق دیپلم	آزاد
۴	زن	۳۶	۹	لیسانس	کارمند
۵	مرد	۳۷	۹	فوق لیسانس	کارمند
۶	زن	۳۳	۸	فوق لیسانس	آزاد
۷	زن	۲۸	۴	لیسانس	آزاد
۸	مرد	۳۸	۴	لیسانس	آزاد
۹	زن	۳۵	۸	فوق لیسانس	کارمند
۱۰	زن	۴۲	۱۸	فوق دیپلم	کارمند
۱۱	زن	۳۹	۱۵	لیسانس	کارمند
۱۲	زن	۲۶	۳	لیسانس	خانه دار

مفاهیم اولیه دسته‌بندی گردیدند. در مرحله کدگذاری محوری، ارتباط میان مفاهیم اولیه بر اساس الگوی پارادایمی برقرار شد تا طبقات محوری استخراج شوند. این مرحله موجب انسجام مفهومی داده‌ها و آماده‌سازی آنها برای نظریه‌پردازی گردید. در مرحله کدگذاری انتخابی، طبقات محوری با یکدیگر ترکیب و تلفیق شده و مولفه‌های اصلی استخراج شدند.

این الگو تلاش داشت سازوکارهای پیشگیرانه تعارض زناشویی را در زوج‌هایی آشکار سازد که علی‌رغم تعارض‌هایی که با خانواده‌هایشان داشته‌اند نتوانسته‌اند مانع ورود این تعارض‌ها به رابطه زوجی‌شان باشند. رویکرد کیفی این پژوهش، نه تنها به کشف سازه‌های پنهان در سطح تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان انجامید، بلکه بستر مناسبی برای تفسیر بافت‌محور داده‌ها و تحلیل فرهنگی-اجتماعی تعارضات زناشویی در جامعه ایرانی فراهم ساخت. خروجی این فرآیند، الگویی مفهومی است که بر اساس واقعیات زندگی زوج‌های موفق شکل گرفته و می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای توسعه نظری و طراحی مداخلات پیشگیرانه در آینده مورد استفاده قرار گیرد. همچنین برای تصدیق قابلیت اطمینان و کفایت، از روش بررسی همکاران استفاده شد.

### یافته‌ها

در قسمت یافته‌های پژوهش، ابتدا مشخصات دموگرافیک و ویژگی‌های شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شد.

طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های... (زهره ای و همکاران)

۱۳	مرد	۲۷	۳	لیسانس	آزاد
۱۴	زن	۴۶	۲۰	فوق لیسانس	آزاد
۱۵	زن	-	-	ارشد	مشاور
۱۶	زن	-	-	ارشد	مشاور
۱۷	مرد	-	-	دکتری	مشاور
۱۸	زن	-	-	دکتری	مشاور

همانطور که در جدول ۱ قابل مشاهده است، نمونه مورد مطالعه شامل ۱۴ شرکت کننده (۹ زن و ۵ مرد) و (۴ مشاور) بود. دامنه سنی شرکت کنندگان از ۲۶ تا ۵۴ سال بود. مدت ازدواج آنها از ۳ تا ۲۴ سال بود. در همه ازدواج‌ها سن مرد بزرگتر از سن همسر بوده است. گستره تحصیلی شرکت کنندگان در بخش زوج‌ها از دیپلم تا فوق لیسانس و در قسمت مشاورین کارشناسی ارشد تا دکتری متغیر بود. وضعیت شغلی آنان شغل آزاد (۶)، کارمند (۶)، خانه دار (۲) و

وضعیت شغلی مشاورین هیئت علمی (۱)، مشاور و مدرس (۱)، مشاور (۲) بود.

در ادامه یافته‌های پژوهش مرتبط با سوال پژوهش، در قالب سه جدول شامل کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی ارائه شد.

سوال پژوهش: علل عدم تعارض زناشویی در زوج‌هایی که با خانواده هایشان تعارض دارند، در زوجین نامتعارض چیست؟

جدول ۲: کد گذاری آزاد، تبدیل جملات پر تکرار مصاحبه‌ها به کدهای اولیه

کدهای اولیه	خلاصه مهمترین جملات مصاحبه‌ها
انتخاب بر اساس شناخت	شناخت خوبی از یکدیگر برای ازدواج داشتیم
سن مناسب ازدواج	سن ازدواجمان نرمال بود
عدم کمبودگرایی	از روی کمبود انتخاب نکردیم
نگرش مشترک به مشکلات	مشکل هر دوی ما هست
تفریحات زوجی	دو نفری با یکدیگر زیاد تفریح می‌رویم
پرشور نگه داشتن رابطه	هر هفته برای یکدیگر وقت می‌گذاریم
اتحاد زوجی	در مقابل مشکلاتی که با خانواده‌هایمان داریم مثل یک تیم هستیم
گفتگو کردن	من و همسرم درباره مسائل با یکدیگر صحبت می‌کنیم
شنونده فعال بودن	همسرم با دقت به حرف‌هایم گوش می‌دهد
عدم تحقیر	همسرم را به خاطر خانواده‌اش سرزنش و کوچک نکردم
بینش داشتن	رفتار پدرشوهرم را تحلیل می‌کنم
تفکر بردبرد	پیشرفت همسرم را موفقیت خودم می‌دانم
مهربانی با خود	بخشیدن خودم باعث بخشش دیگران شد
درک رنج خانواده	مادرشوهرم در جوانی بیوه شده و رنج‌هاشو می‌فهمم
واکاوی درونی	متوجه شدم احساس گناهی که داشتم ناشی از حرف‌های مادرم بوده
گذرا دانستن سختی‌ها	سختی‌ها می‌آیند و می‌روند
پذیرش واقعیت	می‌دانم سختی‌ها بخشی از زندگی متاهلی است
عدم مقایسه‌گری	زندگی ام را با دیگران مقایسه نمی‌کنم
عدم تعصب	همسرم در مورد اشتباهات خانواده‌اش مقاومتی ندارد
منطقی بودن	توقعات منطقی از همسرم دارم
در معرض آموزش بودن	دوره‌های آموزشی رفتم
یادگیری از دیگران	از تجارب دیگران یاد گرفتم
رشد شخصی	به دنبال رشد و بهبود هستم
داشتن حل مساله	مشکلات را دو نفری حل می‌کنیم

اولویت بندی صحیح	اولویت اول همدیگر هستیم
مهارت قاطعیت	شوهرم گفت اگر به مادرم نه بگم دعوا میشه، اما سر حرفش وایساد
داشتن صداقت	صادقانه با یکدیگر صحبت می‌کنیم
عدم تظاهر	تعارف بی‌معنی نمی‌کنم
پذیرش مسئولیت	به همسرم گفتم در ارتباط با خانواده ام باید بیشتر ازت حمایت می‌کردم
همدلی کردن	ناراحتی‌های همسرم را درک می‌کنم
حمایت‌گری	پول اجاره را همسرم تهیه کرد
دغدغه‌مند بودن	متوجه ناراحتی‌های همسرم از خانواده اش هستم
دلجویی کردن	زمانی که از خانواده اش ناراحتم دلم را بدست می‌آورد
جبران کردن	لطف‌هایشان را دوبرابر جبران می‌کنم
ارتباط مستمر	هفته‌ای یک بار به خانواده سر می‌زنیم
توجه به مراسم	حتما تولد پدرشوهر و مادرشوهرم یادم می‌مونه
راهنمایی همسر	به همسرم در ارتباط بهتر با خانواده‌ام کمک می‌کنم
مهربانی با خانواده همسر	با کمال میل از خانواده شوهرم پذیرایی می‌کنم
ابراز علاقه	همسرم همیشه بهم می‌گه دوست دارم... حس خوبی می‌ده
احترام گذاری	من و زنم جلوی خانواده هایمان احترام همو حفظ می‌کنیم
شخصیت دادن به همسر	جلوی خانواده‌ام به شوهرم شخصیت می‌دم
مرزبندی	همسرم به خانواده اش اجازه نمی‌دهد کسی وارد حریم شخصی مان شود
حفظ چهره خانواده	در مقابل همسرم از خانواده ام بدگویی نمی‌کنم
تصمیم گیری مستقلانه	خانواده هامون می‌دانند در نهایت من و همسرم تصمیم گیرنده هستیم
حفظ حریم خصوصی	بحث و ناراحتی بین من و شوهرم خانواده هامون متوجه نمی‌شوند
بهره‌برداری از رنج‌ها	رنج‌ها من را قوی‌تر کرد
هدفمندی	در زندگی مشترکمان هدف‌های مشخصی داریم
تلاشگری	دست از تلاش نکشیدیم
حفظ امیدواری	با اینکه خانواده هامون حمایتمون نکردن اما امیدمان را حفظ کردیم
داشتن خودآگاهی	من زود جوش می‌آرم
نداشتن رفتار هیجانی	الآن می‌تونم خودم رو کنترل می‌کنم
صبوری	در لحظه تصمیم نمی‌گیرم
گذشت	رفتارهای ناخوشایند خانواده همسرم را بخشیدم
درک تفاوت خانواده‌ها	خانواده‌ها با هم متفاوتند
انعطاف در رفتار	یک دنده و لجباز نیستم
پیش‌قدم شدن	من پیش‌قدم می‌شوم
پذیرش تفاوت‌ها	پذیرفتم که خانواده‌اش تغییر نمی‌کنند
توکل به خدا	به خدا توکل می‌کنم
شاکر بودن	خودم و شوهرم همیشه شاکر خدا بودیم
خیرخواهی	نیت همسرم پاک است

آگاهانه‌ای داشته‌اند؛ انتخاب همسر براساس شناخت، در سن مناسب، و بدون انگیزه‌های ناشی از کمبود انجام شده است. همچنین داشتن اهداف مشترک و تلاش مستمر برای حفظ کیفیت رابطه، از طریق گفتگوهای منظم و اولویت‌بندی ارتباط، برجسته بود. در سطح فردی، نگرش‌های مثبت همچون واقع‌نگری، پرهیز از مقایسه، و درک گذرای سختی‌ها در آنان دیده می‌شد. علاوه بر این، مهارت‌های

همانگونه که در جدول فوق می‌توان مشاهده نمود؛ در مرحله‌ی کدگذاری باز، جملات پرتکرار حاصل از مصاحبه‌ها به کدهای اولیه تبدیل شدند. نتایج این مرحله نشان داد که زوج‌هایی که علی‌رغم تعارض با خانواده‌های خود، تعارض زناشویی را تجربه نمی‌کنند، از ویژگی‌های خاصی در انتخاب همسر، نحوه تعامل، و تنظیم روابط خانوادگی برخوردارند. بر اساس داده‌ها، این زوج‌ها ازدواج

طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های... (زهره ای و همکاران)

عوامل در مجموع نشان می‌دهند که رویکرد این افراد به زندگی مشترک، ترکیبی از انتخاب عقلانی، مدیریت عاطفی، و التزام به اصول اخلاقی و انسانی بوده است.

خودتنظیمی هیجانی، صداقت در رفتار و ابراز منطقی احساسات، به همراه ارزش‌هایی چون همدلی، بخشش و معنویت‌محوری، نقش مهمی در تثبیت رابطه‌ی زناشویی این زوج‌ها ایفا کرده است. این جدول ۳: کد گذاری محوری، تبدیل کدهای اولیه به مضامین فرعی

کدهای اولیه	زیر مولفه‌ها
انتخاب بر اساس شناخت سن مناسب ازدواج عدم کمبودگرایی	ازدواج آگاهانه
نگرش مشترک به مشکلات تفریحات زوجی پر شور نگه داشتن رابطه اتحاد زوجی	مامشترک
گفتگو کردن شنونده فعال بودن عدم تحقیر	گفتگوی سازنده
بینش داشتن تفکر بردبرد مهربانی با خود درک رنج خانواده واکاوی درونی	بینش تحلیلی
گذرا دانستن سختی‌ها پذیرش واقعیت عدم مقایسه‌گری عدم تعصب منطقی بودن	واقع‌نگری
در معرض آموزش بودن یادگیری از دیگران رشد شخصی	یادگیری تجربی
داشتن حل مساله اولویت بندی صحیح مهارت قاطعیت	حل تعارض
داشتن صداقت عدم تظاهر پذیرش مسئولیت	صداقت و اصالت
همدلی کردن حمایت‌گری دغدغه‌مند بودن دلجویی کردن جبران کردن	همدلی و حمایت عاطفی
ارتباط مستمر توجه به مراسم راهنمایی همسر مهربانی با خانواده همسر	ارتباط تنظیم‌شده
ابراز علاقه	ابراز محبت و احترام

احترام گذاری شخصیت دادن به همسر	
مرزبندی حفظ چهره خانواده تصمیم گیری مستقلانه حفظ حریم خصوصی	تعیین حدود مرز
بهره‌برداری از رنج‌ها هدفمندی تلاشگری حفظ امیدواری	تاب‌آوری
داشتن خودآگاهی نداشتن رفتار هیجانی صبوری گذشت	خودتنظیمی هیجانی
درک تفاوت خانواده‌ها انعطاف در رفتار پیش‌قدم شدن پذیرش تفاوت‌ها	سازگاری با تفاوت‌ها
توکل به خدا شاکر بودن خیرخواهی	معنویت‌محوری

گفتگویی سازنده داشتند و نسبت به یکدیگر شنونده فعالی بودند عامل‌های مهمی که برای آنها تاثیر چشمگیری در پیشگیری از تعارض‌های زناشویی داشته است. در این گروه از زوج‌ها، همسر و کیفیت رابطه زناشویی اولویت اصلی محسوب می‌شد که این عامل به اضافه مطالب مطرح شده به‌عنوان عناصر کلیدی در مدیریت تعارضات شناسایی شدند. از ویژگی‌هایی دیگر این زوج‌ها تاب‌آوری در برابر مشکلات و خودتنظیمی هیجانی بود که نشان‌دهنده بلوغ روانشناختی و عاطفی زوجین است. افزون بر این، مضامینی چون مرزبندی سالم با خانواده‌ها، معنویت‌محوری، و ارزش‌گذاری به صداقت و اصالت، بیانگر آن است که پایداری رابطه نه تنها بر توانایی‌های ارتباطی و هیجانی، بلکه بر نوعی التزام به اصول و ارزش‌های اخلاقی نیز استوار است. به طور کلی، مضامین استخراج شده چارچوبی برای درک سازوکارهای موفقیت‌آمیز در این زوج‌ها ارائه می‌دهد.

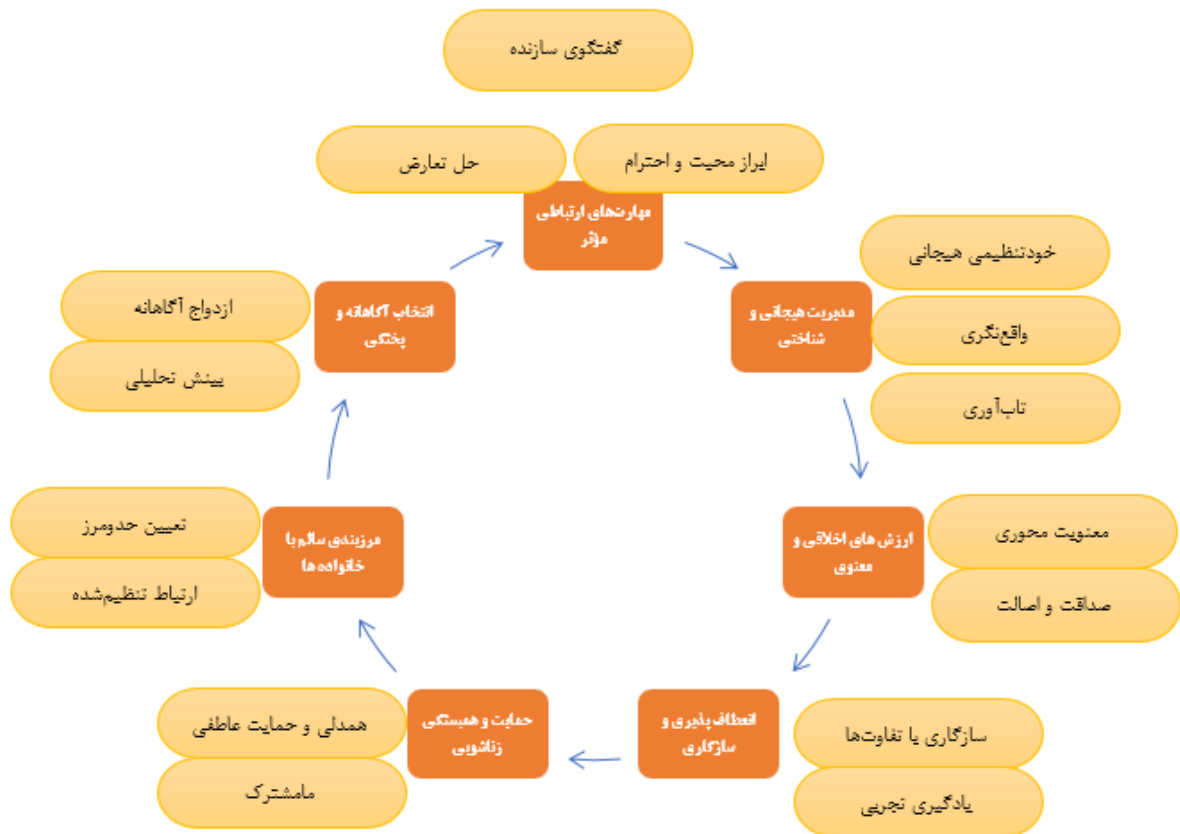
جدول فوق نشان می‌دهد که در مرحله کدگذاری محوری، کدهای اولیه با یکدیگر ترکیب شده و مضامین فرعی استخراج شدند. این مضامین ساختار مشخص‌تر و جامع‌تری از تجربه‌های زوجین ارائه می‌دهند. نتایج تحلیل نشان می‌دهد که ازدواج آگاهانه یکی از عوامل اساسی در پایداری روابط این افراد محسوب می‌شود. علاوه بر این، داشتن اهداف مشترک و نگرش زوجی نسبت به مسائلی که با خانواده‌ها داشته‌اند، به زوج‌ها کمک کرده است تا مشکلات شان را به شکل بهتری مدیریت کنند. همچنین واقع‌نگری این دسته از زوج‌ها، به آنها در پذیرش شرایطی که با آن رو به رو بوده‌اند و اتخاذ روش مناسب برای مواجهه با آن کمک بسیاری کرده است. زوج‌های نامتعارض در این پژوهش بیان کردند که در زندگی شان همیشه در معرض یادگیری و رشد قرار داشته‌اند که این عامل توانسته به این دسته از زوج‌ها کمک کند تا آنچه را در ارتباط‌های دشوار نیاز دارند، یاد بگیرند و از تجربیات دیگران به نفع زندگی و رابطه شان به بهترین شکل ممکن استفاده کنند. این زوج‌ها در ارتباط با یکدیگر

جدول ۴: کد گذاری گزینشی تبدیل مضامین فرعی به مضامین اصلی

مؤلفه‌های اصلی	زیر مؤلفه‌ها
مهارت‌های ارتباطی مؤثر	گفتگوی سازنده
	ابراز محبت و احترام
	حل تعارض
مدیریت هیجانی و شناختی	خودتنظیمی هیجانی
	واقع‌نگری
	تاب‌آوری
ارزش‌های اخلاقی و معنوی	معنویت‌محوری
	صداقت و اصالت
انعطاف‌پذیری و سازگاری	سازگاری با تفاوت‌ها
	یادگیری تجربی
حمایت و همبستگی زناشویی	همدلی و حمایت عاطفی
	مامشترک
مرزبندی سالم با خانواده‌ها	تعیین حدود مرز
	ارتباط تنظیم‌شده
انتخاب آگاهانه و پختگی	ازدواج آگاهانه
	بینش تحلیلی

معنوی از جمله صداقت، اصالت و معنویت‌گرایی، به عنوان پشتوانه‌های فکری و رفتاری زوجین عمل کرده‌اند. انعطاف‌پذیری در مواجهه با تفاوت‌های خانوادگی، یادگیری از تجربیات، و توانمندی در مرزبندی صحیح با خانواده‌های گسترده، دیگر عوامل مؤثر شناسایی شده در این تحقیق هستند. در نهایت، انتخاب آگاهانه همسر و داشتن بینش تحلیلی نسبت به فرآیند زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت این افراد در حفظ رابطه بدون تعارض داشته است. این مؤلفه‌ها در مجموع نشان می‌دهند که موفقیت زوج‌ها در مدیریت تعارضات خانوادگی، حاصل تعامل هوشمندانه میان مهارت‌های ارتباطی، هیجانی، شناختی، و ارزش‌های اخلاقی است.

نهایتاً در جدول فوق می‌توانیم مشاهده نماییم که در مرحله‌ی کدگذاری گزینشی، مضامین فرعی در قالب مؤلفه‌های اصلی دسته‌بندی شدند و تصویری کلی از عوامل پایداری روابط زناشویی در شرایط تعارض خانوادگی ارائه گردید. یکی از مؤلفه‌های بنیادین، مهارت‌های ارتباطی مؤثر بود که شامل گفتگوی سازنده، ابراز محبت و احترام، و توانمندی در حل تعارض می‌شود. این یافته تأکید می‌کند که کیفیت ارتباط، عاملی محوری در حفظ انسجام رابطه است. مدیریت هیجانی و شناختی به عنوان دومین مؤلفه، نقش مهمی در کنترل هیجانات، برخورد واقع‌بینانه با مشکلات، و ایجاد تاب‌آوری در برابر فشارهای خانوادگی دارد. همچنین ارزش‌های اخلاقی و



شکل ۱: الگوی پیشگیرانه تعارضات زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های نامتعارض در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر.

خانواده همسر، سطح پایینی از تعارض زناشویی را تجربه می‌کنند، از مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و توانمندی‌های فردی، ارتباطی و خانوادگی برخوردارند که در قالب هفت مؤلفه اصلی شامل مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مدیریت هیجانی و شناختی، ارزش‌های اخلاقی و معنوی، انعطاف‌پذیری و سازگاری، حمایت و همبستگی زناشویی، مرزبندی سالم با خانواده‌ها و انتخاب آگاهانه و پختگی سازمان یافتند. این یافته نشان می‌دهد که بروز تعارض با خانواده‌های گسترده الزاماً به تعارض زناشویی منجر نمی‌شود و وجود برخی عوامل محافظتی می‌تواند از انتقال تنش‌های بیرونی به رابطه زوجی جلوگیری کند. این نتیجه با دیدگاه‌های نوین روان‌شناسی خانواده همسو است که بر نقش عوامل محافظتی و توانمندی‌های زوجین در حفظ کیفیت روابط تأکید دارند و نشان می‌دهند که سلامت رابطه بیش از آنکه به فقدان چالش وابسته باشد، به نحوه مدیریت چالش‌ها وابسته است (Banaei et al., 2023; Nwanosike et al., 2025).

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، نقش مهارت‌های ارتباطی مؤثر در پیشگیری از تعارض زناشویی بود. نتایج نشان داد زوج‌های

جدول شماره ۴ و شکل ۱ نشان می‌دهد که در مرحله کدگذاری گزینشی، مضامین فرعی ذیل مؤلفه‌های اصلی سازمان‌دهی و یکپارچه‌سازی شده‌اند. این سازمان‌دهی تحلیلی، به تدوین چارچوبی مفهومی از عوامل پیشگیرانه تعارض زناشویی در بافتی انجامیده است که در آن زوجین تجربه تعارض با خانواده مبدأ یا خانواده همسر خود داشته‌اند. مدل به دست آمده حاکی از آن است که تعارض با خانواده‌ها، به‌طور علی و اجتناب‌ناپذیر به تعارض زناشویی منتهی نمی‌شود؛ بلکه در حضور و کاربست عوامل پیشگیرانه شناسایی شده، می‌توان از ایجاد تعارضات زوجی پیشگیری کرد و زمینه تجربه رابطه‌ای با سطح پایین تعارض یا فاقد تعارض معنادار را میان زوجین فراهم ساخت.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی پیشگیرانه تعارض زناشویی بر مبنای عملکرد زوج‌های نامتعارض در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌های کیفی نشان داد که زوج‌هایی که علی‌رغم تجربه تعارض با خانواده‌های خود یا

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر نقش ارزش‌های اخلاقی و معنوی در پیشگیری از تعارض زناشویی بود. صداقت، اصالت، خیرخواهی، شکرگزاری و معنویت‌محوری از جمله ویژگی‌هایی بودند که در تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان به طور مکرر مشاهده شدند. این یافته با پژوهش مارچی و رونکان همسو است که نشان داد ایمان مذهبی و قدردانی با سبک‌های سازنده حل تعارض و افزایش عشق و تعهد زناشویی ارتباط دارد (Marici & Runcan, 2025). از منظر تبیینی، ارزش‌های معنوی و اخلاقی موجب می‌شوند که افراد هنگام مواجهه با رفتارهای ناخوشایند خانواده‌ها از دیدگاه مبتنی بر گذشت، همدلی و خیرخواهی استفاده کنند. چنین نگرشی از شکل‌گیری چرخه‌های خصمانه جلوگیری کرده و ظرفیت تحمل و سازگاری را افزایش می‌دهد. در فرهنگ ایرانی که روابط خانوادگی و ارزش‌های دینی جایگاه برجسته‌ای دارند، این مؤلفه می‌تواند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تعارض‌های زناشویی ایفا کند.

انعطاف‌پذیری و سازگاری نیز از دیگر مؤلفه‌های اساسی استخراج‌شده در این پژوهش بود. زوج‌های نامتعارض توانسته بودند تفاوت‌های میان خانواده‌ها را بپذیرند، از تعصب و جزم‌اندیشی فاصله بگیرند و در مواجهه با شرایط دشوار رویکردی منعطف اتخاذ کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های مرتبط با سازگاری زناشویی و سبک‌های حل تعارض همسو است (Tolan & Kılıç, 2021; Ünal & Akgün, 2022). انعطاف‌پذیری به زوجین امکان می‌دهد تا به جای تلاش برای تغییر اجباری خانواده‌ها، بر مدیریت واکنش‌های خود و یافتن راه‌حل‌های عملی تمرکز کنند. همچنین افراد منعطف آمادگی بیشتری برای یادگیری از تجربیات و اصلاح رفتارهای خود دارند. از این رو، انعطاف‌پذیری می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر فشارهای ناشی از خانواده‌های گسترده عمل کند.

یکی دیگر از یافته‌های قابل توجه پژوهش، نقش حمایت و همبستگی زناشویی بود. نتایج نشان داد که زوج‌های نامتعارض در برابر مشکلات ناشی از خانواده‌ها نوعی اتحاد زوجی را تجربه می‌کردند و به جای مقصر دانستن یکدیگر، در کنار هم برای حل مسائل تلاش می‌کردند. این یافته با مطالعاتی که بر نقش حمایت متقابل در افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض تأکید کرده‌اند همسو است (Frye-Cox et al., 2021; Heim & Heim, 2025).

نامتعارض از گفت‌وگوی سازنده، شنیدن فعال، ابراز محبت، احترام متقابل و توانایی حل مسئله برخوردار بودند. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعدد همسو است که ارتباط مؤثر را زیربنای روابط زناشویی موفق معرفی کرده‌اند (Adegboyege, 2021; Szczęśna & Przybyła-Basista, 2019). از منظر نظری، زمانی که زوجین قادر باشند نگرانی‌ها، احساسات و ناراحتی‌های خود را به شکلی شفاف و غیرتهاجمی بیان کنند، احتمال سوءبرداشت، انباشت هیجان‌های منفی و شکل‌گیری تعارض کاهش می‌یابد. در شرایطی که خانواده‌های اصلی یا خانواده همسر منشأ فشار و تنش هستند، وجود یک کانال ارتباطی سالم میان زوجین موجب می‌شود که افراد احساس حمایت و درک شدن داشته باشند و در نتیجه مشکلات خانوادگی به دشمنی یا فاصله عاطفی میان زوجین تبدیل نشود. پژوهش‌های انجام‌شده درباره راهبردهای حل تعارض نیز نشان داده‌اند که زوج‌های موفق از الگوهای ارتباطی مشارکتی و مبتنی بر همکاری استفاده می‌کنند و این موضوع موجب افزایش انسجام زناشویی می‌شود (Heim & Heim, 2025; Jamo et al., 2024).

یافته دیگر پژوهش حاضر به اهمیت مدیریت هیجانی و شناختی اشاره داشت. مؤلفه‌هایی نظیر خودتنظیمی هیجانی، واقع‌نگری و تاب‌آوری در میان زوج‌های نامتعارض به عنوان عوامل کلیدی شناسایی شدند. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه تنظیم هیجان و سازگاری زناشویی همخوانی دارد (Frye-Cox et al., 2021; Pourdel & Soudani, 2025; Taghizadeh & Mehdizadeh Tavasani, 2025). زوج‌هایی که قادرند هیجان‌های خود را کنترل کنند، کمتر در برابر رفتارهای تنش‌زای خانواده‌ها واکنش‌های تکانشی نشان می‌دهند و در نتیجه احتمال سرایت تنش‌های بیرونی به رابطه زناشویی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، واقع‌نگری و پذیرش شرایط موجب می‌شود که افراد خانواده همسر یا خانواده اصلی را با انتظارات غیرواقع‌بینانه ارزیابی نکنند. همچنین تاب‌آوری به زوجین کمک می‌کند تا فشارهای ناشی از روابط خانوادگی را به فرصتی برای رشد و انسجام بیشتر تبدیل کنند. این یافته با دیدگاه سیتسو و همکاران درباره تاب‌آوری به عنوان توانایی سازگاری مثبت در مواجهه با شرایط دشوار و نیز یافته‌های اسپامر و همکاران درباره نقش تاب‌آوری زناشویی در مدیریت تعارض همسو است (Sisto et al., 2019; Spaumer et al., 2025).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پیشگیری از تعارض زناشویی در بستر تعارض با خانواده اصلی و خانواده همسر حاصل تعامل مجموعه‌ای از عوامل ارتباطی، شناختی، هیجانی، اخلاقی و خانوادگی است. الگوی استخراج شده بیانگر آن است که زوج‌های موفق نه به دلیل فقدان مشکلات خانوادگی، بلکه به دلیل برخورداری از مهارت‌ها و منابع روان‌شناختی خاص قادر به حفظ کیفیت رابطه خود هستند. این یافته‌ها می‌توانند مبنای نظری و عملی ارزشمندی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه، آموزش‌های پیش از ازدواج و مداخلات مشاوره‌ای خانواده فراهم کنند.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود که در تفسیر نتایج باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، مشارکت کنندگان از شهر شیراز انتخاب شدند و ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی خاص این منطقه ممکن است بر یافته‌ها تأثیر گذاشته باشد؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر مناطق و گروه‌های فرهنگی باید با احتیاط انجام شود. دوم، ماهیت کیفی پژوهش اگرچه امکان فهم عمیق تجربه‌های زیسته را فراهم ساخت، اما تعمیم آماری نتایج را محدود می‌کند. سوم، داده‌ها بر اساس گزارش‌های خود افراد گردآوری شد و احتمال سوگیری ناشی از حافظه یا تمایل به ارائه تصویری مطلوب از خود وجود دارد. همچنین دیدگاه خانواده‌های اصلی و خانواده‌های همسر به صورت مستقیم مورد بررسی قرار نگرفت و یافته‌ها صرفاً بر ادراک زوجین و مشاوران استوار بود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از روش‌های آمیخته، الگوی استخراج شده در این مطالعه را به صورت کمی آزمون و اعتبارسنجی کنند. همچنین انجام مطالعات تطبیقی در میان اقوام، طبقات اجتماعی و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند به شناسایی ابعاد فرهنگی مؤثر بر پیشگیری از تعارض زناشویی کمک کند. بررسی دیدگاه خانواده‌های اصلی و خانواده‌های همسر در کنار زوجین نیز می‌تواند تصویر جامع‌تری از سازوکارهای پیشگیرانه ارائه دهد. علاوه بر این، مطالعه نقش متغیرهایی مانند سبک‌های دلبستگی، هوش هیجانی، سرمایه روان‌شناختی و باورهای فرهنگی در چارچوب الگوی حاضر می‌تواند به توسعه بیشتر دانش موجود در این حوزه منجر شود.

احساس کند همسرش در کنار او قرار دارد و از او حمایت می‌کند، حتی رفتارهای تنش‌زای خانواده‌ها نیز تهدید کمتری برای رابطه محسوب می‌شوند. در مقابل، نبود حمایت زوجی می‌تواند موجب شود که تنش‌های خانوادگی به سرعت به تعارض میان همسران تبدیل شوند. بنابراین اتحاد زوجی را می‌توان یکی از مهم‌ترین سپرهای محافظ در برابر مداخلات و تنش‌های خانوادگی دانست.

نتیجه مهم دیگر پژوهش حاضر، نقش مرزبندی سالم با خانواده‌ها بود. یافته‌ها نشان داد زوج‌هایی که روابط موفق داشتند، در عین حفظ احترام و ارتباط با خانواده‌های خود، استقلال تصمیم‌گیری و حریم خصوصی زندگی مشترک را حفظ کرده بودند. این یافته با مطالعات مرتبط با مدیریت مرزهای خانوادگی همخوانی دارد (Rahmati & Kermani Baghestani, 2024; Young & DeGroot, 2021). همچنین پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان داده‌اند که دخالت خانواده‌های اصلی یکی از عوامل مهم بروز تعارض زناشویی است و زوج‌هایی که توانایی مرزبندی سالم دارند، کمتر تحت تأثیر این مداخلات قرار می‌گیرند (Rabbani et al., 2022; Rahmati & Kermani Baghestani, 2024). مرزبندی سالم به زوجین این امکان را می‌دهد که ضمن حفظ پیوندهای عاطفی با خانواده‌ها، اولویت اصلی را به رابطه زناشویی خود اختصاص دهند و از نفوذ عوامل بیرونی در تصمیم‌گیری‌های زوجی جلوگیری کنند.

در نهایت، یافته‌های پژوهش نشان داد که انتخاب آگاهانه و پختگی روان‌شناختی از عوامل بنیادین در پیشگیری از تعارض زناشویی محسوب می‌شوند. زوج‌های مورد مطالعه پیش از ازدواج از شناخت نسبتاً مناسبی از یکدیگر برخوردار بودند، تصمیم‌گیری آنان مبتنی بر بلوغ فکری و هیجانی بود و نگرشی واقع‌بینانه نسبت به زندگی مشترک داشتند. این یافته با مطالعات مربوط به آمادگی برای ازدواج و بلوغ روان‌شناختی همسو است (Denysenko, 2020; Hosseini, 2023; Birjandi, 2023). همچنین نقش خانواده اصلی در شکل‌گیری نگرش‌ها و الگوهای ارتباطی زوجین نیز در این زمینه قابل توجه است (Fife et al., 2020; Huang et al., 2024). افرادی که از بلوغ روانی بیشتری برخوردارند، توانایی بالاتری در مدیریت تعارض‌ها، پذیرش تفاوت‌ها و حفظ ثبات هیجانی دارند و در نتیجه کمتر اجازه می‌دهند مشکلات ناشی از خانواده‌ها به رابطه زناشویی آنان آسیب وارد کند.

- Banaei, E., Kermani, M., & Roshandel Bilandi, R. (2023). Active Confrontation with Marital Conflicts and the Challenge of Stability in the Family Institution. *Social Studies Domain*, 4(1), 137-148.
- Denysenko, A. (2020). Peculiarities of Psychological Readiness of Adolescent Girls for Marital Relationships. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology*, 43(1), 75-81. <https://doi.org/10.37203/kibit.2020.43.11>
- Fife, S. T., Stewart, C. M., & Lindsey, G. H. (2020). Family-of-Origin, Sexual Attitudes, and Perceptions of. *The American Journal of Family Therapy*, 48(2), 142-159. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1684218>
- Fiori, K. L., Rauer, A. J., Birditt, K. S., Brown, E., & Orbuch, T. L. (2020). You Aren't as Close to My Family as You Think: Discordant Perceptions about In-Laws and Risk of Divorce. *Research in Human Development*, 17(4), 258-273. <https://doi.org/10.1080/15427609.2021.1874792>
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2021). Marital Conflict and Health: The Moderating Roles of Emotion Regulation and Marriage Order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(6), 450-474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>
- Greif, G. L., & Woolley, M. E. (2021). *In-Law Relationships: Mothers, Daughters, Fathers, and Sons*. Oxford University Press.
- Heim, C., & Heim, C. (2025). Jointly Negotiated Conflict Resolution Strategies of Couples in Long-Term Marriages: A Qualitative Study. *Contemporary Family Therapy*, 47(1), 16-28. <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09710-2>
- Hosseini Birjandi, S. M. (2023). *Premarital Education and Counseling*. Avaye Noor Publications.
- Huang, Y., Pan, J., & Zhang, R. (2024). A Review of the Impact of Parenting Styles on Adolescents' Self-Esteem. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 869-873. <https://doi.org/10.54097/ml158cb26>
- Jamo, M., Özad, B., & Uygurer, G. (2024). Muslim-Christian Marriage in Northern Nigeria: An Evaluation of Conflict Resolution Strategies for Managing Cat-Dog Relationship. *Journal of the Humanities and Social Sciences*, 28(2), 137. <https://doi.org/10.3176/tr.2024.2.03>
- Karim, N. B. (2023). *British Bangladeshi Muslim Women's In-Law Relationships: A Narrative Analysis* School of Psychology, University of East London].
- Kumar, S. S., Merkin, A. G., Numbers, K., Sachdev, P. S., Brodaty, H., Kochan, N. A., Trollor, J. N., Mahon, S., & Medvedev, O. (2022). A Novel Approach to Investigate Symptoms in the Aging Population Using Generalizability Theory. *Psychological assessment*, 34(7), 684-696. <https://doi.org/10.1037/pas0001129>
- Majani, A. F., Ghazali, S. R., Yoke Yong, C., Pauzi, N., Adenan, F., & Manogaran, K. (2023). Marital Conflict, Trauma Exposure, Posttraumatic Stress Disorder, and Depressive Symptoms among Malaysian Firefighters. *Psychological Reports*, 126(4), 1605-1619. <https://doi.org/10.1177/00332941221075246>
- Marici, M., & Runcan, P. (2025). Religious Faith, Gratitude, Conflict Resolution Styles and Romantic Love. *Frontiers in Sociology*, 10, 1588365. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1588365>
- Mousavi, N., Hamidipour, R., Heidari, H., & Davoodi, H. (2024). Development of a Marital Life Intervention Based on a Positive-Oriented Approach and Islamic Psychology and Feasibility Testing on Communication Patterns of Conflicted Couples. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 13(3), 161-170.

بر اساس نتایج پژوهش، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج بر تقویت مهارت‌های ارتباطی، خودتنظیمی هیجانی، مرزبندی سالم با خانواده‌ها و توسعه تاب‌آوری زناشویی تمرکز کنند. مراکز مشاوره خانواده می‌توانند از مؤلفه‌های شناسایی‌شده در این پژوهش برای طراحی کارگاه‌های آموزشی و بسته‌های مداخله‌ای پیشگیرانه استفاده کنند. همچنین آموزش خانواده‌های زوجین درباره اهمیت حفظ مرزهای سالم و احترام به استقلال زندگی مشترک می‌تواند در کاهش تعارض‌های ناشی از مداخلات خانوادگی مؤثر باشد. در نهایت، استفاده از ظرفیت ارزش‌های اخلاقی و معنوی در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای می‌تواند به تقویت همبستگی زوجی و افزایش پایداری روابط زناشویی کمک کند.

### تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

### حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

### ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

### References

- Adegboyega, L. O. (2021). Influence of Spousal Communication on Marital Conflict Resolution as Expressed by Married Adults in Ilorin Metropolis, Kwara State: Implications for Counselling Practice. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien De Famille Et De La Jeunesse*, 13(1), 71-83. <https://doi.org/10.29173/cjfy29602>
- Azam, T., & Siddique, A. R. (2023). Perception of Females about Marital Conflicts and Its Role in Mental Health among the Women Living in Shelter Homes. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(2), 281-287. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i2.167>

- Nwanosike, C. L., Nwankwo, B. E., Odo, V. O., Orji, I. P., & Chimemena, N. C. (2025). Marital Conflict among Couples. *Nigerian Journal of Social Psychology*, 8(1).
- Owen, J., Sinha, S., Polser, G. C., Hangge, A., Davis, J., Blum, L., & Drinane, J. (2023). Meta-Analysis of Couple Therapy in Non-Randomized Clinical Trial Studies: Individual and Couple Level Outcomes. *Family Process*, 62(3), 976-992. <https://doi.org/10.1111/famp.12889>
- Pourdel, M., & Soudani, M. (2025). The Effectiveness of Short-Term Solution-Focused Therapy on Psychological Flexibility and Emotional Self-Regulation in Women with Marital Conflicts. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 14(1), 1-10.
- Rabbani, S., Deyarian, M. M., & Namdarpour, F. (2022). A Qualitative Investigation of the Causes of Couple Conflict in an Exploratory Study. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences Faculty of Medicine*, 65(5), 2211-2224.
- Rahmati, A., & Kermani Baghestani, R. (2024). Consequences of Family-of-Origin Interference and Strategies for Managing It in Couples' Relationships: A Qualitative Study. *Culture of Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 15(59), 79-108.
- Rahsepar Monfared, F., Arvand, Z., & Shariat-Zadeh Jonaydi, G. (2021). The Effectiveness of Solution-Focused Couple Therapy on Marital Conflict and Marital Burnout of Couples. *Assessment and Research in Counseling and Psychology*, 3(4(10)), 53-67.
- San Leong, M., & Juhari, R. (2021). Positive and Negative Interactions between Mother-in-Law and Daughter-in-Law: What about Son-in-Law? *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(5), 84-94. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i5.778>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Spaumer, A., Mavhandu-Mudzusi, A. H., & Adewoye, S. E. (2025). Marital Resilience Factors That Enhance Conflict Management in Black African Marriages in South Africa: An Afro-Centric Perspective. *E-Journal of Religious and Theological Studies*, 11(1), 25-36. <https://doi.org/10.38159/erats.20251113>
- Szczęśna, A., & Przybyła-Basista, H. (2019). Marital Dialogue as a Constructive Response to Dissatisfaction in Marriage and Its Predictors. *Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie / Politechnika Śląska*(141), 405-419. <https://doi.org/10.29119/1641-3466.2019.141.31>
- Taghizadeh, R., & Mehdizadeh Tavasani, A. (2025). The Effectiveness of Integrative Couple Therapy on Emotional Self-Regulation and Self-Compassion of Couples with Conflict. *Clinical Psychology and Counseling Research*, 15(1), 55-78.
- Tolan, Ö. Ç., & Kılıç, M. (2021). Prediction of Marital Adjustment in the Context of Personality Traits, Relationship Beliefs and Conflict Resolution Styles: Sample of Diyarbakır. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2056-2084. <https://doi.org/10.26466/opus.854688>
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Relationship of Conflict Resolution Styles in Marriage with Marital Adjustment and Satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>
- Young, V. J., & DeGroot, J. M. (2021). Topic Avoidance as a Boundary Management Strategy in Communication with a Mother-in-Law. *Family Relations*, 70(2), 408-421. <https://doi.org/10.1111/fare.12409>