

## **communication patterns of women with marital conflict: A Qualitative Study**

*Shokraneh Rahbari*<sup>1</sup>  
*Ebrahim Naeemi*<sup>2</sup>  
*Masoumeh Esmaeeli*<sup>3</sup>

The aim of this study was to investigate the communication patterns of Conflicting women. The research method was qualitative and phenomenological. The research population consisted of available conflicting women in Tehran in 1399 and the population was equal to the target sample. According to the inclusion criteria, conflicting women were selected and sampling was continued until data saturation. A total of 15 women were studied through semi-structured interviews and the findings were analyzed by the Colaizzi's method. The main themes in the present study include the two main themes of "maladaptive communication patterns" including the sub-themes of "negative physical exchanges", "negative verbal exchanges", "negative emotional exchanges", "difficulty in expressing emotions", "adverse reaction to a spouse's mistake". "Lack of attention to the feedback process", "Inefficient marital relations", "Inefficient response to problems", "Difficulty in expressing demands", "Ineffective dialogue", "Non-cooperation", and "coexistence" and the main theme of "adaptive communication patterns" The sub-themes included "optimal response to error", "effective nonverbal communication", "effective response to problems", "ease of expression" and "effective dialogue". Findings indicated that the manifestation of marital conflict in various aspects of the lives of women with conflict such as problem-solving patterns, expressing demands, methods, and subjects of conversation, and division of their duties. On the other hand, some participants were able to maintain a positive pattern in areas such as non-verbal communication and expression of demands.

**Keywords:** Communication Patterns, Phenomenology, Marital Conflict

- 
1. Corresponding author: MA, Family Consultant, Department of Consultancy, College of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaee University, Tehran,Iran.  
Shokraneh\_rahbari@atu.ac.ir
  2. Assistant Professor, Department of Consultancy, College of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaee University, Tehran,Iran.  
Naeimi@atu.ac.ir
  3. Full Professor, Department of Consultancy, College of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaee University, Tehran,Iran.  
Masesmaeily@yahoo.com

نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده

سال شانزدهم، شماره ۵۵، تابستان ۱۴۰۰: ۱۱۳-۸۳

## الگوهای ارتباطی در زنان دارای تعارض زناشویی: یک مطالعه کیفی

ابراهیم نعیمی<sup>۲</sup>

شکرانه رهبری<sup>۱</sup>

معصومه اسمعیلی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۷/۱۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۳۰

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی انجام شد. روش پژوهش، کیفی و از نوع پدیدارشناسی بود. جامعه پژوهش را زنان دارای تعارض زناشویی در دسترس شهر تهران در سال ۱۳۹۹ تشکیل داد و جامعه برابر با نمونه بود. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، زنان دارای تعارض زناشویی انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. در مجموع ۱۵ تن به وسیله مصاحبه نیمه ساختار یافته مورد مطالعه قرار گرفتند و تجزیه و تحلیل یافته‌ها با روش کلایزی انجام گرفت. مضامین اصلی در پژوهش حاضر، شامل دو مضمون اصلی «الگوهای ارتباطی ناسازگارانه» - شامل مضامین فرعی «تبادلات جسمانی منفی»، «تبادلات کلامی منفی»، «تبادلات هیجانی منفی»، «دشواری در ابراز احساسات»، «واکنش نامطلوب به اشتباه همسر»، «عدم توجه به فرآیند بازخورد»، «روابط زناشویی ناکارآمد»، «واکنش ناکارآمد به مشکلات»، «دشواری در بیان خواسته‌ها»، «گفتگوی غیرمؤثر»، «عدم همکاری» و «همزیستی» و «الگوهای ارتباطی سازگارانه» شامل مضامین فرعی: «واکنش مطلوب به اشتباه»، «ارتباط غیرکلامی مؤثر»، «واکنش کارآمد به مشکلات»، «سهولت در ابراز خواسته‌ها» و «گفتگوی مؤثر» بود. یافته‌های پژوهش حاکی از تجلی تعارض زناشویی در ابعاد مختلف زندگی زنان دارای تعارض، از قبیل: الگوهای حل مسأله، ابراز خواسته‌ها، شیوه و حیطه‌های گفتگو و تقسیم وظایف آن‌ها بود. از طرفی، برخی مشارکت‌کنندگان قادر به حفظ الگویی مثبت در زمینه‌هایی از قبیل ارتباط غیرکلامی و ابراز خواسته‌ها بودند.

**کلیدواژه‌ها:** الگوهای ارتباطی، پدیدارشناسی، تعارض زناشویی.

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

Shokraneh\_rahbari@atu.ac.ir

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

Naeimi@atu.ac.ir

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

Masesmaeily@yahoo.com

## مقدمه

تعارض زناشویی<sup>۱</sup> یکی از چالش‌های زندگی مشترک است که در صورت عدم مدیریت زوجین، می‌تواند پیامدهایی جدی برای نهاد خانواده دربرداشته باشد (فرامرزی و دیگران، ۱۳۹۸). در حقیقت، تفاوت‌های زوجین و تعامل مداوم آن‌ها با یکدیگر، زمینه‌های متعددی برای تعارض پدید می‌آورد که امری طبیعی است؛ اما اگر زوجین از مهارت‌های مناسب برای مدیریت تعارض خود برخوردار نباشند، شدت و مدت تعارض افزایش می‌یابد (ویکس و تریث، ۲۰۰۱).

به بیان دیگر یک رابطه زناشویی کارآمد و صمیمی، مستلزم مهارت زوجین در مدیریت تفاوت‌ها و حفظ ارتباط مثبت و سازنده است (مقدم و دیگران، ۱۳۹۷). استرانگ، دیوالت و کوهن<sup>۳</sup> (۲۰۱۱)، تعارضات زناشویی را به عنوان تعامل میان زوجین در نظر می‌گیرند که علایق، دیدگاه‌ها و باورهای مختلف و متضادی دارند. لی و جنگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) نیز اعتقاد دارند تعارض زناشویی اغلب ناشی از فقدان درک و تفاهم افراد در پس زمینه‌های مختلف تحول، ویژگی‌های متفاوت شخصیتی، ارزش‌ها<sup>۵</sup>، نگرش‌ها<sup>۶</sup>، سبک‌های تفکر<sup>۷</sup> و تفسیر و شرایط متفاوت محیطی است.

اهمیت پرداختن به تعارض زناشویی زمانی قابل درک خواهد بود که آثار آن بر بی‌ثباتی این ارتباط طولانی‌مدت و سودمند مورد توجه قرار گیرد (دیلون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). در حقیقت باید گفت حتی اگر تعارض زناشویی منجر به طلاق هم نشود، منجر به آسیب‌های متعددی، از جمله: فرسودگی شغلی (شیوندی و دیگران، ۱۳۹۵؛ پیرساقی و دیگران ۱۳۹۱)، خشونت خانوادگی نسبت به دختران (عنایت و یعقوبی‌دوست، ۱۳۹۱)، مشکلات درون‌ریز و برون‌ریز کودکان (امان‌الهی و دیگران، ۱۳۹۸؛ هوسوکاوا و کاتسورا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹)، اختلالات خوردن در کودکان (بی، هاک،

1. Marital conflict.
2. Weeks & Treat.
3. Strong, Devault & Cohen.
4. Lee & Jang.
5. Values.
6. Attitudes.
7. Thinking styles.
8. Dillon.
9. Hosokawa & Katsura.

گیلبرت و کلر<sup>۱</sup>، (۲۰۱۷)، افسردگی زوجین (سلینجر، ویسمن، رندال و هیلپرت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰)، فرزندپروری ناکارآمد خود و همسر (گائو، دو، دیویس و کامنیگر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸) و شادکامی کمتر (مقندر و حلاج، ۱۳۹۷) می‌شود.

از جمله عوامل بین فردی مؤثر بر رضایت و عدم رضایت زناشویی که خود از پیش‌بینی‌های تعارض زناشویی است، الگوهای ارتباطی زوجین<sup>۴</sup> است. ارتباط باز و شفاف، راهی برای به اشتراک گذاشتن، اعتبار دادن و پردازش محتوای عاطفی قوی فراهم می‌کند (والش<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). همچنین ارتباط، ابزاری کلیدی در چگونگی تعامل افراد و طول رابطه و عملکرد آن است و کیفیت ارتباط می‌تواند پیش‌بینی خوب برای مسیر زندگی مشترک در طول سالیان باشد (پروولکس، ارمر و کانتر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷).

کریستنسن و شنک<sup>۷</sup> (۱۹۹۱) الگوهای مقابله با مشکلات که زوجین در موقعیت‌های تعارض-آمیز در زندگی زناشویی خود به کار می‌برند را الگوهای ارتباطی زوجین نامیده‌اند. الگوهای ارتباطی زوجین به عنوان فرآیند برقراری تعامل کلامی و غیرکلامی میان آنها شناخته می‌شود (پروندی و دیگران، ۱۳۹۵).

کریستنسن و سولاوی<sup>۸</sup> (۱۹۸۴) الگوهای ارتباطی زوجین را به سه دسته تقسیم کردند که عبارتند از: ۱- الگوی سازنده متقابل<sup>۹</sup> که در آن زوجین سعی می‌کنند در رابطه با مشکل ارتباطی خود گفتگو کنند، احساسات خود را بیان نمایند و در جهت حل مشکل، راه‌حل‌هایی را پیشنهاد دهند؛ ۲- الگوی اجتناب متقابل<sup>۱۰</sup> که طی آن زوجین سعی می‌کنند از هرگونه بحث و گفتگو در رابطه با مشکل پرهیز کنند و ۳- الگوی توقع/کناره‌گیری<sup>۱۱</sup> که در آن، یکی از زوجین به واسطه

- 
1. Bi, Haak, Gilbert, & Keller.
  2. Salinger, Whisman, Randall, & Hilpert.
  3. Gao, Du, Davies, & Cummings.
  4. Couple communication pattern.
  5. Walsh.
  6. Proulx, Ermer & Kanter.
  7. Christensen & Shenk.
  8. Christensen & Sullaway.
  9. Mutual productive communication.
  10. Mutual avoidance communication.
  11. Demand-withdraw communication.

گفتگو، انتقاد یا تقاضا برای تغییر، خواهان تغییر بوده و زوج دیگر از هر گونه گفتگو درباره مشکل پرهیز می‌کند.

پژوهش‌های گوناگون حاکی از اثرگذاری آموزش مهارت‌های ارتباطی (بهاری و دیگران، ۱۳۹۰)؛ رویکرد ارتباطی ستیر (ابراهیمی، ۱۳۹۶؛ سودانی و دیگران، ۱۳۹۲) و رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (امینی و دیگران، ۱۳۹۲) در کاهش تعارضات زناشویی و فقدان مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در تعارضات زناشویی و طلاق (مردانی، ۱۳۹۶؛ زرگر و نشاط‌دوست، ۱۳۸۶؛ منصوریان و فخرایی، ۱۳۸۶) است.

همچنین پژوهش‌ها حاکی از ارتباط معنادار و نقش مهارت‌های ارتباطی (دوپلوی و دی‌بیر، ۲۰۱۸؛ و ازهییلی و ریز، ۲۰۱۶) در سطوح بالای رضایت زناشویی افراد است.

با توجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکر شده و کمی بودن اکثر پژوهش‌های پیشین در این زمینه که جوانب کمتری از پدیده مورد نظر را می‌سنجند، پژوهش حاضر با شیوه کیفی و پدیدارشناسانه انجام شد. پژوهش با شیوه پدیدارشناسی این امکان را فراهم می‌آورد تا الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی را با تعداد کمتری از افراد، اما با عمق بیشتر و از دیدگاه مشارکت‌کنندگان مورد بررسی قرار دهیم. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که الگوهای ارتباطی در زنان دارای تعارض زناشویی چگونه است؟

### روش پژوهش

با توجه به اینکه هدف پژوهش، بررسی تجربه زیسته زنان دارای تعارض زناشویی از الگوهای ارتباطی‌شان بود، روش انتخاب شده برای شناسایی این الگوها، روش پدیدارشناسی توصیفی بود که از جمله روش‌های رویکرد کیفی می‌باشد. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش که با نمونه برابر است، شامل زنان دارای تعارض زناشویی در دسترس شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. نمونه‌گیری با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش آغاز شد و تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. در نهایت، ۱۵ تن از زنان دارای تعارض زناشویی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، شامل: ۱- سابقه تعارض طولانی (بیش از ۲ سال)؛ ۲- مراجعه به یکی از مراکز مشاوره شهر تهران و ۳- مختل شدن ارتباط مشارکت‌کننده با همسر بود.

به منظور گردآوری اطلاعات از روش مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد؛ به این صورت که ابتدا تعدادی سؤال باز پاسخ در رابطه با موضوع پژوهش تهیه شد و پس از دریافت پاسخ و به منظور بررسی عمیق‌تر، سؤالات بازپاسخ دیگری نیز پرسیده شد و پس از اتمام هر مصاحبه، متن کامل آن توسط پژوهشگر نوشته شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

در ابتدا مصاحبه با یک سؤال کلی «ارتباط خود با همسران را چطور توصیف می‌کنید؟» آغاز شد که به مشارکت‌کنندگان اجازه داد تا با توصیف کلیات وارد روند مصاحبه شوند. سؤالاتی که در ادامه مصاحبه مطرح شده است، عبارتند از:

۱. شما خواسته‌های خود را به چه شکلی با همسران مطرح می‌کنید؟
۲. زمان‌هایی که در موارد مختلف با هم اختلاف نظر دارید، به چه شیوه‌ای سعی می‌کنید آن را حل کنید؟
۳. در زمان گفتگو، تا چه میزان نسبت به زبان بدن (حالت چهره و بدن) خود و همسران آگاه هستید؟
۴. اختلاف نظرهای شما چه تأثیری بر رابطه زناشویی شما داشته است؟
۵. اختلاف نظرهای شما، چه تأثیری بر شیوه و میزان ابراز محبت شما به یکدیگر داشته است؟
۶. واکنش معمول شما در برابر خطای خود و همسران چیست؟
۷. به طور کلی، چقدر و در چه حیطه‌هایی با هم گفتگو می‌کنید؟
۸. در هنگام گفتگو، چطور از فهم صحیح و کامل صحبت‌های یکدیگر اطمینان حاصل می‌کنید؟
۹. میزان همکاری شما در حیطه‌های مختلف (فرزندپروری، امور مربوط به منزل) چقدر است؟

روش تجزیه و تحلیل پدیدارشناسی داده‌ها در این پژوهش، روش هفت مرحله‌ای کلایزی<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) است. در این روش، ابتدا متن مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان نوشته شده و بیانات ایشان

مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در مرحله بعد، جملات مهم هر مصاحبه بر اساس اطلاعات با معنی و جملات مرتبط با موضوع مورد پژوهش مشخص می‌گردد.

پس از مشخص کردن جملات مهم هر مصاحبه، سعی شده تا بخش‌هایی از این جملات که بیانگر تجربه و تفکر مشارکت‌کنندگان است، استخراج شود. در مرحله بعد، عبارات استخراج شده بر اساس تشابه در دسته‌هایی قرار می‌گیرند و به منظور ارائه توصیفی جامع‌تر از پدیده مورد مطالعه، یافته‌ها به هم پیوند داده می‌شود و در نهایت، توصیفی جامع از پدیده با بیانی واضح ارائه می‌گردد. به منظور بررسی اعتبارپذیری یافته‌های پژوهش، از معیارهای چهارگانه قضاوت (گوبا و لینکلن، ۱۹۹۴) استفاده شد که شامل باورپذیری، انتقال‌پذیری، اطمینان‌پذیری و تصدیق‌پذیری می‌باشد. برای تضمین باورپذیری، کدگذاری‌های انجام شده در اختیار اساتید راهنما و مشاور پایان‌نامه قرار گرفت.

به منظور اطمینان از انتقال‌پذیری، سعی شد مشارکت‌کنندگان این پژوهش با بیشترین تنوع ممکن از جهت ویژگی‌های جمعیت‌شناختی انتخاب شوند. برای آزمودن معیار اطمینان‌پذیری، از روش کلایزی که یکی از روش‌های قابل قبول و مرسوم در رویکرد کیفی است، استفاده شد و در نهایت، برای اطمینان از تصدیق‌پذیری، سعی شد پژوهشگران، قضاوت‌ها و سوگیری‌های خود را تا حد امکان در روند مصاحبه و تجزیه و تحلیل دخالت ندهند.

### یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، دامنه سنی مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، از ۲۵ تا ۴۵ سال است و میانگین سنی ایشان ۳۵/۷ سال است. حداقل تحصیلات مشارکت‌کنندگان، دیپلم و حداکثر تحصیلات ایشان دکتری تخصصی می‌باشد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی افراد شرکت‌کننده در پژوهش

شماره	جنسیت مصاحبه شونده	سن مصاحبه شونده	سن همسر	مدت زمان تأهل	تعداد فرزندان	تحصیلات	شغل مصاحبه شونده	شغل همسر
۱	زن	۴۰	۴۸	۱۷ سال	۱	دکترای تخصصی	عضو هیأت علمی	کارمند
۲	زن	۲۶	۳۳	۶ سال	۰	دیپلم	خانه‌دار	پیمانکار

شماره	جنسیت مصاحبه شونده	سن مصاحبه شونده	سن همسر	مدت زمان تأهل	تعداد فرزندان	تحصیلات	شغل مصاحبه شونده	شغل همسر
۳	زن	۳۲	۳۸	۱۳ سال	۱	دیپلم	خانه‌دار	کارگر
۴	زن	۴۰	۵۲	۲۰ سال	۱	کارشناسی ارشد	مشاور	کارمند بازنشسته
۵	زن	۳۱	۳۵	۱۰ سال	۲	لیسانس	خانه‌دار	کارمند
۶	زن	۳۶	۴۱	۱۸ سال	۳	دیپلم	خانه‌دار	شغل آزاد
۷	زن	۲۵	۲۶	۵ سال	۱	لیسانس	خانه‌دار	شغل آزاد
۸	زن	۳۸	۴۱	۲۰ سال	۱	لیسانس	خانه‌دار	کارمند
۹	زن	۳۶	۴۱	۱۴ سال	۲	لیسانس	معلم	کارگر
۱۰	زن	۳۹	۴۰	۵ سال	۱	کارشناسی ارشد	مشاور	کارمند
۱۱	زن	۳۹	۳۹	۱۶ سال	۲	کارشناسی	خانه‌دار	راننده
۱۲	زن	۲۹	۳۳	۷ سال	۲	دیپلم	خانه‌دار	شغل آزاد
۱۳	زن	۳۹	۴۰	۱۰ سال	۲	کارشناسی ارشد	مهندس معمار	مهندس معمار
۱۴	زن	۴۰	۳۹	۱۲ سال	۱	کاردانی	خانه‌دار	راننده تاکسی
۱۵	زن	۴۵	۴۹	۲۰ سال	۲	لیسانس	دبیر بازنشسته	شغل آزاد

### ۱- الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی چگونه است؟

جدول ۲. مضامین اصلی، مضامین فرعی و مفاهیم اولیه الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	مقوله
الگوهای ارتباطی ناسازگارانه	تبادلات جسمانی منفی	پرتاب اشیاء
	تبادلات کلامی منفی	ناسزاگویی به همسر
		ناسزاگویی به خانواده همسر
		غر و لند کردن
		کنایه زدن
	تبادلات هیجانی منفی	قهر
		کینه
	دشواری در ابراز احساسات	کاهش ابراز احساسات



مضمون اصلی	مضمون فرعی	مقوله
	واکنش نامطلوب به اشتباه همسر	عدم عذرخواهی
		سرزنش کردن برای اشتباه
	عدم توجه به فرآیند بازخورد	عدم ارائه بازخورد
		بازخورد یکجانبه
	روابط زناشویی ناکارآمد	عدم برقراری روابط زناشویی
		سردی رابطه زناشویی
	واکنش ناکارآمد به مشکلات	عدم تمایل برای ریشه یابی مسائل
		اقدام به ترک منزل
		مسکوت ماندن مشکلات برای جلوگیری از مشاجره
		کناره گیری
		واکنش منفعلانه
		توجیه رفتارهای همسر
		ناامیدی از حل مسائل
		شکایت به خانواده‌ها
	دشواری در بیان خواسته‌ها	واسطه کردن خانواده‌ها
		اجتناب از بیان خواسته‌ها
		بیان خواسته‌ها با احتیاط
		تبعیت اجباری از خواسته همسر
	گفتگوی غیر مؤثر	بیان خواسته‌ها به صورت دستوری
		عدم گفتگو درباره اختلاف نظرات
		پافشاری بر موضع خود
	عدم همکاری	گفتگوی صرف در مورد مسائل روزمره
		گفتگوی غیرمستقیم
		پنهانکاری
	همزیستی	دلسردی نسبت به اهداف مشترک در زندگی
		تمرکز بر اهداف فردی
		اجبار به انجام وظایف روزمره
الگوهای ارتباطی سازگاران	بیگانگی با همسر	
	عذرخواهی کردن	
	توجه به زبان بدن خود و همسر	
	تلاش برای احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر	
واکنش مطلوب به اشتباه	مدیریت مسائل در درون زیرمنظومه همسری	
	بیان مستقیم خواسته‌ها	
ارتباط غیرکلامی مؤثر	سهولت در ابراز خواسته	
	واکنش کارآمد به مشکلات	

مضمون اصلی	مضمون فرعی	مقوله
	گفتگوی مؤثر	گفتگو در تمام حیطه‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تجزیه و تحلیل یافته‌ها، به تولید ۲ مضمون اصلی، ۱۷ مضمون فرعی و ۴۲ مفهوم اولیه منجر شد. مضمون اصلی نخست «الگوهای ارتباطی ناسازگارانه» است که مضامین فرعی «تبادلات جسمانی منفی، تبادلات کلامی منفی، تبادلات هیجانی منفی، دشواری در ابراز احساسات، واکنش نامطلوب به اشتباه همسر، عدم توجه به فرآیند بازخورد، روابط زناشویی ناکارآمد، واکنش ناکارآمد به مشکلات، دشواری در بیان خواسته‌ها، گفتگوی غیرمؤثر، عدم همکاری و همزیستی» را دربرمی‌گیرد.

مضمون اصلی دوم، «الگوهای ارتباطی سازگارانه» است که مضامین فرعی «واکنش مطلوب به اشتباه، ارتباط غیرکلامی مؤثر، واکنش کارآمد به مشکلات، سهولت در ابراز خواسته و گفتگوی مؤثر» را دربرمی‌گیرد.

#### الگوهای ارتباطی ناسازگارانه

**تبادلات جسمانی، کلامی و هیجانی منفی:** رفتارهایی از قبیل پرتاب اشیاء در هنگام مشاجره، ناسزاگویی به همسر و خانواده همسر، غر و لند کردن، کنایه زدن، قهر و کینه‌توزی نسبت به همسر، از جمله رفتارهای مشارکت‌کنندگان بود. در حقیقت به نظر می‌رسید مشارکت‌کنندگان با در پیش گرفتن این رفتارها، سعی در تخلیه هیجانات منفی از جمله خشم را داشتند. به عنوان نمونه برخی مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

«پیش‌میاد مثلاً ۷ روز، ۸ روز، ۱۰ روز با هم قهریم!» (مشارکت‌کننده شماره ۲)

«به حالت کنایه یا دوپهلوی گفتن حرف که مثلاً منظور مستقیم همسرم یا خانواده‌شون نباشه».

(مشارکت‌کننده شماره ۷)

«به خانواده‌های هم خیلی توهین کردیم». (مشارکت‌کننده شماره ۷)

**دشواری در ابراز احساسات:** بر اساس گفته برخی مشارکت‌کنندگان، میزان ابراز محبت و علاقه به همسر در طول مدت زمان زندگی زناشویی بسیار کاهش یافته و در بعضی موارد، هیچ‌گونه ابراز احساساتی صورت نمی‌گرفت یا صرفاً به صورت یک‌جانبه وجود داشت. به عنوان نمونه:

«دیگه به مرور منم اون تب و تاب رو از دست دادم. دیگه خودمو هلاک نمی‌کنم. آلتشم همسرم خیلی فرقی نکرده، ولی چون سعی می‌کنه کمتر عصبی بشه، یه وقتایی مهربون‌تر به نظر میاد.» (مشارکت‌کننده شماره ۴)

«خیلی دیگه مثل قبل نمی‌تونم کلامی یا فیزیکی بهش عشق بورزم؛ یعنی کم شده.» (مشارکت‌کننده شماره ۹)

«ابراز احساسات من و همسرم خب الآن که خیلی کم شده، مخصوصاً از طرف من، ولی باز از طرف اون در همین حدی که حالا قربون صدقه بره.» (مشارکت‌کننده شماره ۲)

**واکنش نامطلوب به اشتباه همسر:** عدم عذرخواهی و سرزنش همسر در صورت بروز اشتباه، یکی دیگر از جنبه‌های ناسازگارانه الگوهای ارتباطی مشارکت‌کنندگان بود. به نظر می‌رسید برخی مشارکت‌کنندگان به مرور زمان و با توجه به واکنش‌های همسرشان تصمیم می‌گرفتند تا در صورت بروز اشتباه از جانب خودشان نیز اقدام به عذرخواهی نکنند.

«منم الان این کارو نمی‌کنم، اصلاً هیچ عذرخواهی معنی نداره تو خونه ما.» (مشارکت‌کننده شماره ۶)

«قبلنا اگر اشتباهات من رو تذکر می‌دادم یا آروم صحبت می‌کردم، الآن تبدیل به بمب انفجاری شده؛ به نوعی بگم اگر ایشون اشتباه کنه، همراه با سرزنش زیادی از طرف منه.» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵)

**عدم توجه به فرآیند بازخورد:** عدم ارائه بازخورد توسط مشارکت‌کننده و همسر یا بازخورد یکجانبه از طرف یکی از زوجین، منجر به شکل‌گیری الگویی مخرب شده بود، چرا که زوجین توانایی اطمینان حاصل کردن از درک صحیح گفته‌های همسرشان را نداشتند. به عنوان مثال، برخی مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

«ما یک صحبت مؤثر نداریم که مثلاً بخوایم به هم بازخورد بدیم یا چیز خیلی خاصی باشه.» (مشارکت‌کننده شماره ۱)

«هر بار که جوابای بی‌منطق به من داده، جوابای بی‌ربط داده، عین هر بارش بهش گفتم یه ذره دقت کن! یه بار دیگه برو پیام منو بخون! یه بار دیگه به حرفای من گوش بده! اصلاً جوابی که تو میدی، چه ربطی به حرفای من داره! دیگه هیچ جوابی نمی‌گیرم دیگه.» (مشارکت‌کننده شماره ۲)

**روابط زناشویی ناکارآمد:** عدم برقراری رابطه زناشویی و سردی و اکراه در برقراری ارتباط، یکی دیگر از جنبه‌های ناسازگارانه الگوهای ارتباطی افراد بود، چرا که با تشدید تعارض طی

سالیان و استفاده از رفتارهای مخرب، مانند: سرزنش، تحقیر، انتقاد و کاهش صمیمیت همراه بود، به گونه‌ای که مشارکت کنندگان و همسرانشان تمایلی به برقراری رابطه زناشویی نداشتند؛ برای نمونه:

«تو مسائل زناشویی سرد شدم». (مشارکت کننده شماره ۸)

«از نظر جنسی ام هر چی بوده هست، ولی از طرف من با سردیه!» (مشارکت کننده شماره ۲)

«تو اتاق‌های جدا از هم می‌خواهیم». (مشارکت کننده شماره ۳)

**واکنش ناکارآمد به مشکلات:** عدم توانایی و برخورداری از مهارت حل مسأله مؤثر، یکی دیگر از الگوهای ارتباطی مشارکت کنندگان بود که خود را در قالب مفاهیمی، از قبیل: عدم تمایل برای ریشه‌یابی مسائل، اقدام به ترک منزل، مسکوت ماندن مشکلات برای جلوگیری از مشاجره، شکایت به خانواده‌ها و واسطه قرار دادن آن‌ها نشان می‌داد. در ادامه به بعضی از گفته‌های مشارکت کنندگان در این زمینه اشاره شده است:

«یعنی هیچ مشکل و مسأله‌ای بین ما حل نمیشه، فقط تموم میشه». (مشارکت کننده شماره ۲)

«من در مقابلش سکوت می‌کنم که نخوام توهینی بشنوم، نخوام حرفی بشنوم». (مشارکت کننده

شماره ۲)

«ولی بعد از دعوا من دیگه حاضر نیستم حتی باهاش حرف بزنم». (مشارکت کننده شماره ۹)

«منم بسیار افسرده و غم‌زده میشم. .. شدیداً ناراحت میشم و گریه می‌کنم و از بغض تا چند

روز حتی گلودرد دارم». (مشارکت کننده شماره ۹)

«میرم اول به بابات میگم این چه پسریه تربیت کردی و اونم گفت من به مامانت میگم».

(مشارکت کننده شماره ۷)

**دشواری در بیان خواسته‌ها:** یکی دیگر از ابعاد الگوهای ارتباطی ناسازگارانه در میان زنان

دارای تعارض زناشویی، عدم بیان خواسته‌های خود، بیان خواسته‌ها با احتیاط، بیان خواسته‌ها به

صورت دستوری و تبعیت اجباری از خواسته‌های همسر بود؛ برای مثال برخی مشارکت کنندگان

عنوان کردند:

«من نه حق دارم چیزی بخوام، نه خواسته‌ای داشته باشم». (مشارکت کننده شماره ۳)

«اصولاً خواسته‌ای ندارم، چون ۹۹ درصد جواب ایشون منفیه». (مشارکت کننده شماره ۱۴)

«اول هزار جور بالا پایین می‌کنم حرفمو، برای بعضی خواسته‌ها شاید ساعت‌ها و روزها فکر

کنم که چجوری بگم که سوء تفاهم پیش نیاد! دعوا نشه». (مشارکت کننده شماره ۴)

**گفتگوی غیرمؤثر:** یکی دیگر از جنبه‌های ارتباطی مشارکت‌کنندگان که دچار آسیب زیادی شده بود، میزان، حیطه و نوع گفتگوی آنان با همسرشان بود. به بیان دیگر، آنان عمدتاً در مورد مسائل روزمره با یکدیگر صحبت کرده و تلاشی برای مذاکره و گفتگو در جهت کاهش یا رفع اختلاف‌نظرهایشان نداشتند. از طرفی، استفاده از شبکه‌های مجازی برای گفتگو با همسر یا استفاده از پیامک نیز توسط برخی مشارکت‌کنندگان گزارش شد.

«در کل من زمانی که با همسر من توی یه چیزی اختلاف نظر داریم که حالا برامون خیلی مهمه، خیلی نمی‌تونیم با هم گفتگو کنیم؛ چون به نظر من، یعنی واقعاً اصلاً منطقی نیستش که بخواد این چیزو بپذیره یا اصلاً اجازه حرف زدن راجع به اون موضوع رو به من نمیده.» (مشارکت‌کننده شماره ۶)

«اینه که یه جورایی هرکدوم مصریم روی اون چیزی که خودمون می‌گیم. در واقع، اولاً کوتاه اومدن‌هایی بود، بیشتر از سمت من، ولی الان دیگه نیست. مصرانه روی چیزی که می‌گیم، می‌ایستیم.» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴)

«ولی اگر که خواسته‌ای داشته باشم، اصولاً می‌نویسم برایش حالا یا چت می‌کنیم یا روی نامه‌ای، کاغذی، چیزی برای هم می‌نویسیم.» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴)

**عدم همکاری:** پنهانکاری، دلسردی نسبت به اهداف مشترک و تمرکز بر اهداف فردی، از مفاهیم اولیه این مضمون بودند. برخی مشارکت‌کنندگان عنوان کردند بسیاری از تصمیم‌های خود را با همسرشان در میان نگذاشته و بعد از عملی شدن تصمیم، آن را با همسرشان در میان می‌گذاشتند و یا به صورت کلی، بخش عمده‌ای از تمرکز خود را به اهداف فردی خود، از قبیل اهداف شغلی و تحصیلی‌شان اختصاص داده و تصاویر مشترکی با همسرشان نداشتند.

«کارهامو انجام میدم، بعد میگم که امروز این کارو کردم یا اینجا رفتم؛ شایدم اصلاً نگم.» (مشارکت‌کننده شماره ۶)

«کسی هم نمیتونه جلوی خواسته من رو بگیره. اصولاً چیزی که می‌خوام، اصطلاحاً دیر و زود داره، ولی سوخت و سوز نداره، به همین خاطر اگه مخالفت هم بکنه، توی یه زمان مناسب بدون دریافت رضایتش انجامش میدم.» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲)

«چون من شخصاً خواسته‌ها و اهداف زندگیم، یه مسیر جداییه و اتفاقاً یه جاهایی اون اختلاف نظر و اون احساس خطری که از جانب همسر من تویه سری مسائل دارم، باعث میشه که توی خواسته‌ها و اون راه مصمم تر بشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳)

**همزیستی:** انجام وظایف از روی اجبار و احساس بیگانگی با همسر نیز از دیگر تجارب مشارکت کنندگان بود. به گفته آنان، رابطه آن‌ها با همسرشان صرفاً به نوعی هم‌خانگی تبدیل شده که هر یک مشغول به امور خود هستند.

«ارتباطم با همسرم دقیقاً مثل دو تا هم‌خونه است، شاید غریبه‌تر. دو نفر که به اجبار هم رو تحمل می‌کنن... الان حس می‌کنم فقط داریم همدیگرو تحمل می‌کنیم، به خاطر بچه». (مشارکت کننده شماره ۳)

«در مقام زن بودنم، کارایی که باید بکنم رو انجام میدم، مثل اینکه حالا وظیفه توی این خونه غذا درست کنم، بالاخره همسرمه. من لذتی نمی‌برم از زندگیم!» (مشارکت کننده شماره ۲)

#### الگوهای ارتباطی سازگارانه

**واکنش مطلوب به اشتباه:** برخی مشارکت کنندگان در عین تجربه تعارض زناشویی، همچنان قادر بودند در صورت ارتکاب اشتباه، اشتباهات خود را پذیرفته و از همسرشان عذرخواهی کنند.

«من خیلی سریع عذرخواهی رو قبول می‌کنم؛ یعنی از اولشم این‌طوری بودم، چون دوس ندارم دعوا کش دار و ادامه دار بشه». (مشارکت کننده شماره ۷)

**ارتباط غیر کلامی مؤثر:** توجه به زبان بدن خود و همسر، از جمله مهارت‌هایی بود که مشارکت کنندگان از آن برخوردار بوده و آن را گزارش کردند.

«من سعی می‌کنم که وقتی همسرم ناراحته، خودم رو کنترل کنم. در اون زمان، حداقل به پر و پاش نیچم. همسرم همینطور». (مشارکت کننده شماره ۱)

«من به حالات چهره خودم دقت می‌کنم که به اصطلاح خودمون، همخوان باشم، تجزیه تحلیل بهتری داشته باشم، به موقع واکنش مناسب نشون بدم و از حد نگذرونم». (مشارکت کننده شماره ۴)

**واکنش کارآمد به مشکلات:** تلاش برای احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر و مدیریت مسائل در درون زیرمنظومه همسری، از جنبه‌های سازگارانه ارتباط برخی مشارکت کنندگان بود.

«کسی متوجه سردی اون رابطه، یعنی بروز بیرونی به اون شکل نداره. توی جنبه‌های عاطفی شخصی مون تأثیر میداره. اون بروز بیرونیش خیلی کم‌تره... همیشه ما رو به زوجی دیدن که در ظاهر احترام همو داریم، حالا اون رابطه عاطفی کلی جمع می‌رو با هم برقرار می‌کنیم... ولی واقعیتش از درون، خودم خیلی وقتا حتی حوصله شم ندارم». (مشارکت کننده شماره ۱۳)

**سهولت در ابراز خواسته:** تعدادی از مشارکت کنندگان اعلام کردند که حتی با وجود تعارض با همسرشان، همچنان می‌توانند خواسته‌های خود در حیطه‌های مختلف را به صورت مستقیم مطرح کنند.

«آره! واقعاً من تو هر زمینه‌ای راحت خواسته‌هامو بیان می‌کنم؛ حالا می‌خواه مالی باشه، می‌خواه عاطفی باشه یا حتی جنسی». (مشارکت کننده شماره ۲)

«به طور کلی با صحبت کردن مطرح می‌کنم؛ صحبت رو در رو، اون هم موقعی که ایشون خسته نباشه و در حالت نرمالی باشه یا اینکه با توجه به شناختی که ازش دارم، مطرح می‌کنم». (مشارکت کننده شماره ۱۰)

**گفتگوی مؤثر:** توانایی گفتگو در حیطه‌های مختلف - نه صرفاً مسائل روزمره یا امور مربوط به فرزندان - از دیگر مهارت‌هایی بود که تعدادی از مشارکت کنندگان از آن برخوردار بودند.

«محتوای گفتگوی ما همه چیزه، از شیر مرغ تا جون آدمیزاد. مثلاً ما از سیاست می‌گیم، از اجتماع می‌گیم، از خودمون می‌گیم، از بچه می‌گیم، همه چیز دیگه! البته این مال الانه که بهتر شده همسر». (مشارکت کننده شماره ۴)

## بحث

«تبادلات جسمانی منفی» در قالب مفهوم اولیه «پرتاب اشیاء» از یافته‌های پژوهش حاضر بود. مشارکت کنندگان عنوان کردند که در هنگام مشاجره با همسر از اعمالی مانند پرتاب کردن اشیاء منزل به عنوان الگوی ارتباطی با همسر استفاده می‌کردند. رازقی و اسلامی (۱۳۹۴) و طاهری بنچناری، آقاجانی مرساء و کلدی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که درگیری‌های جسمی از راهبردهای ارتباطی زوجین دارای تعارض می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت زنان دارای تعارض زناشویی که با مسائلی از قبیل الگوهای ارتباطی ناکارآمد دست و پنجه نرم می‌کنند، در هنگام مواجهه با اختلاف نظر از پرخاشگری فیزیکی برای کنترل همسر و رسیدن به خواسته‌هایشان بهره می‌گیرند. به بیان دیگر، پرتاب اشیاء در هنگام عصبانیت، بیانگر عدم وجود مهارت مدیریت استرس و مدیریت خشم در افراد می‌باشد، چرا که آنان به محض مواجهه با ناکامی و به جای اندیشیدن به شیوه‌های صحیح حل مسأله، درصدد فروکش کردن آنی خشم خود هستند.

«تبادلات کلامی منفی» در قالب ۴ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های پژوهش بود. مشارکت-کنندگان عنوان کردند که یکی از شیوه‌های مواجهه با موقعیت‌های دشوار، استفاده از الفاظ نامناسب یا توهین به خانواده همسر بود. پژوهش صادقی، مظاهری و موتابی (۱۳۸۹) و ملایی، اسمعیلی و ملایی (۱۳۹۷) نیز حاکی از این بود که تعاملات منفی زوجین با یکدیگر، شامل: اهانت، درگیری‌های لفظی و تحقیر می‌باشد. (هان، سیمونس، سیمونس و ولکر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹) همچنین به ارتباط پرخاشگری کلامی با خشونت‌های جسمانی و تعارضات زناشویی اشاره کرده‌اند. در تبیین این یافته می‌توان گفت در هنگام تجربه تعارض شدید و با توجه به اینکه بسیاری از افرادی که از الگوهای ارتباطی پرخاشگرانه استفاده می‌کنند، با مسائلی مانند عدم مهارت رفتار جرأت‌مندانه (اکهارت، جیمیسون و واتس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲) روبه‌رو هستند، در صورت عدم برآورده شدن خواسته‌های خود سعی می‌کنند مشکلات را از طریق ناسزاگویی یا کنایه برطرف کنند.

از طرفی، علاوه بر مدیریت خشم خود، مهارت ضروری دیگر، برخورد مناسب با خشم همسر است. در بعضی موقعیت‌ها، پس از اینکه یکی از زوجین از تبادلات کلامی منفی استفاده می‌کند، همسر فرد، با هدف مقابله به مثل و جبران توهین به خود و خانواده‌اش، عکس‌العمل مشابهی نشان داده و شروع به پرخاشگری کلامی می‌کند که این مسأله خود منجر به شکل‌گیری و تداوم چرخه‌ای معیوب از اتفاقات شده و نه تنها مسأله موجود را حل نمی‌کند، بلکه زمینه‌ساز رنجش و مشکلات بعدی می‌شود.

«تبادلات هیجانی منفی» در قالب ۲ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های این پژوهش بود. این یافته حاکی از این بود که برخی مشارکت‌کنندگان برای مواجهه با مشکلات از قطع ارتباط کلامی و غیر کلامی با همسر برای بازه زمانی طولانی استفاده می‌کردند تا به این طریق، همسرشان را وادار به عذرخواهی و تأمین خواسته‌هایشان کنند.

کارول<sup>۳</sup> و همکارانش (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نادیده گرفتن عمدی همسر، یکی از شیوه‌های ارتباطی افراد در هنگام تعارض زناشویی است. به نظر می‌رسد رفتارهایی مانند قهر کردن، عمدتاً شیوه‌ای برای تنبیه همسر و حتی سلب مسئولیت از خود است؛

- 
1. Hahn, Simons, Simons and Welker.
  2. Eckhardt, Jamison and Watts
  3. Carroll et al



چرا که برخی زوجین همسرشان را مسبب مشکلات موجود دانسته و قصد دارند با اجتناب از او، همسرشان را متوجه اشتباه خود کرده و به عبارتی، درصدد تغییر وضعیت موجود برآیند. این در حالی است که چنین شیوه‌هایی عمدتاً فاصله شناختی و عاطفی همسران را از یکدیگر افزایش داده و پس از مدتی، به نوعی عادت رفتاری بدل می‌شود و هیچ‌یک از افراد نیز درصدد حل مسأله بر نمی‌آیند و مسائل تبدیل به مشکلات عمیق و جدی می‌شوند.

«دشواری در ابراز احساسات» با مفهوم اولیه «کاهش ابراز احساسات» از یافته‌های دیگر این پژوهش بود. باغبان، میرزمانی، افشانی و فلاح (۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که عدم ارتباط کلامی و غیر کلامی مثبت، یکی از چالش‌های بهزیستی زناشویی می‌باشد. همچنین، دوپلوی و دی‌بیر (۲۰۱۸) در پژوهش خود به اهمیت رد و بدل کردن پیام‌های محبت‌آمیز کلامی و غیر کلامی در رضایت زوجین از زندگی زناشویی اشاره کرده‌اند.

علاوه بر این، نیک‌نژاد و عسگری (۱۳۹۷) نیز عنوان کردند که نارضایتی زناشویی میان زوجین زمانی شدت می‌یابد که ابراز احساسات میان زوجین نامطلوب باشد. همچنین، محمودپور، امینان، نوزری و نعیمی (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ابراز‌گری هیجانی و تعارضات زناشویی با یکدیگر همبستگی معنادار دارند. بای، هاگ، گیلبرت، الشیخ و کلر<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) نیز عنوان کردند که کیفیت روابط زناشویی به میزان زیادی از ابراز‌گری هیجانی در خانواده تأثیر می‌پذیرد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با تجربه تعارض شدید بنیان عاطفی زندگی زناشویی زوجین آن‌ها سست شده و زوجین یکی از بزرگ‌ترین منابع حمایتی خود را از دست می‌دهند.

در واقع در هنگام تعارض شدید، زوجین عمدتاً بر مشکلات موجود در رابطه تمرکز کرده و به علت خستگی ناشی از کشمکش‌هایی که بعضاً سال‌ها به طول انجامیده و همچنین هیجانات منفی تجربه شده نسبت به همسر و رابطه، ابراز احساسات را متوقف کرده‌اند.

«واکنش نامطلوب به اشتباه همسر» با ۲ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های پژوهش بود. این یافته حاکی از این بود که شیوه مواجهه مشارکت‌کنندگان با اشتباه خود یا همسر تا اندازه‌ای به چیرستی و تأثیر آن بر زندگی مشترکشان وابسته است، اما الگوی کلی حاکم بر روابط نشان‌دهنده این بود که پذیرش کمی نسبت به اشتباهات همسر وجود داشته و در صورت اذعان افراد به اشتباه، فرد مقابل درصدد سرزنش برمی‌آید.

زارعی، نظری و زهراکار<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میان بخشش و تعارض زناشویی، رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد. نادری، مولوی و نوری (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که همدلی و بخشش عاطفی، می‌تواند رضایت زناشویی زوجین را پیش‌بینی کند.

ملایی، اسمعیلی و ملایی (۱۳۹۷) نیز عدم عذرخواهی را یکی از ویژگی‌های ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی دانستند. در تبیین این یافته می‌توان گفت زنان دارای تعارض زناشویی، اشتباهات همسرشان را به عنوان رفتارهای عامدانه آن‌ها به منظور آسیب رساندن به زندگی زناشویی در نظر گرفته و به همین علت، بخشش اشتباهات همسرشان را امری دشوار می‌دانند. همچنین، بُعد دیگر این مسأله، یعنی برخورد نامناسب با عذرخواهی همسر، خود یکی از عوامل تأثیرگذار در عدم بیان اشتباه و عدم تمایل برای عذرخواهی است، چرا که با شدت گرفتن تعارض در طول سالیان و تخریب الگوهای ارتباطی، فردی که اشتباه خود را پذیرفته است به عنوان مسئول و مقصر بروز شرایط ناخوشایند شناخته شده و این منجر به موضع حق‌به‌جانبی در فرد مقابل شده است که این خود سرآغازی برای کشمکش بیشتر و افزایش سوء تفاهم‌ها میان افراد شده و نوعی چرخه معیوب شکل گرفته است.

«عدم توجه به فرآیند بازخورد» با ۲ مفهوم اولیه از دیگر نتایج این پژوهش بود. مفاهیم این مضمون حاکی از این است که یکی از جنبه‌های ناکارآمد ارتباطی مشارکت‌کنندگان، عدم توجه آن‌ها به اعتباریابی ادراکشان از گفته‌های یکدیگر است. در حقیقت، مشارکت‌کنندگان عنوان کردند میزان گفتگوی آن‌ها اغلب به میزانی کم است که گفتگوی آن‌ها وارد مرحله ارائه و دریافت بازخورد نشده یا در صورت گفتگوی طولانی‌تر، اغلب صرفاً گفته‌های یکدیگر را شنیده و بر اساس ذهنیت خود عمل می‌کنند.

از طرفی، برخی مشارکت‌کنندگان نیز عنوان کردند که در صورت تلاش آن‌ها برای طی کردن فرآیند بازخورد دهی، واکنش همسرشان نامطلوب بوده و آن‌ها نیز دلسرد می‌شدند. یافته‌های پژوهش دوپلوی و دی‌بیر (۲۰۱۸) نیز حاکی از این بود که یکی از عوامل مؤثر در

رضایت زناشویی افراد، اطمینان بخشی است. به عبارت دیگر، مطمئن ساختن همسر از اینکه صحبت‌های او به خوبی درک شده، در رضایت زناشویی آنان نقش مهمی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجین دارای تعارض زناشویی، از مهارت‌های گوش دادن فعال که مقدمه یک گفتگوی مؤثر بوده، برخوردار نبوده و در نتیجه از مهارت‌هایی مانند انعکاس محتوا یا احساس نیز استفاده نمی‌کنند.

در چنین حالتی هر یک از افراد صرفاً می‌کوشند خواسته‌های خود را بیان کرده و اغلب بدون بررسی صحت درک گفته‌های همسر گفتگو را رها می‌کنند یا با این تصور که صحبت‌های همسرشان را به خوبی درک کرده‌اند، گفتگو را به اتمام می‌رسانند.

«روابط زناشویی ناکارآمد» با ۲ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر بود. با توجه به این یافته، یکی از مشکلات مشارکت کنندگان، عدم تمایل زنان برای برقراری رابطه جنسی یا رابطه جنسی همراه با بی‌میلی بود. کارول و همکارانش (۲۰۱۰) و طاهری بنچناری، آقاجانی مرساء و کلدی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دریغ کردن روابط زناشویی، یکی از شیوه‌های ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی یا در آستانه طلاق است.

همچنین، موحد و عزیزی (۱۳۹۰) نیز به وجود رابطه منفی و معنادار میان رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارض زناشویی در آنان اشاره کردند. نتایج پژوهش هیل، السوپ، لبارون و بین<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) حاکی از ارتباط میان کیفیت پایین رابطه زناشویی و ناپایداری ازدواج بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت در بعضی موارد، یکی از راهبردهای زنان برای حل تعارض، دریغ کردن روابط جنسی از همسر است، چرا که برخی از آن‌ها تصور می‌کنند از این طریق می‌توانند همسرشان را مجاب کنند تا خواسته‌های آنان را تحقق بخشد.

به عبارت دیگر، گاهی اوقات عدم برقراری رابطه جنسی به شیوه‌ای برای وادار کردن همسر به اتخاذ موضع تسلیم شدن تبدیل شده است. از سوی دیگر، از آنجا که تعارض زناشویی حیطه‌های مختلف زندگی مشترک، از قبیل صمیمیت و ابراز احساسات را تحت الشعاع قرار می‌دهد و برقراری/عدم برقراری رابطه زناشویی برای بسیاری افراد، به وجود عواطف مثبت و

1. Hill, Allsop, LeBaron and Bean.

رضایت کلی از رابطه‌شان بستگی دارد، به هنگام تجربه شدید تعارض، زنان از برقراری رابطه جنسی اجتناب کرده و یا به اجبار و به عنوان نوعی انجام وظیفه به آن نگاه می‌کنند.

«واکنش ناکارآمد به مشکلات» با ۱۱ مفهوم اولیه از یافته‌های دیگر این پژوهش بود. این یافته‌ها حاکی از آن بود که یکی از مهم‌ترین حیطه‌های آسیب در تعارضات زناشویی، عدم مواجهه کارآمد افراد با مشکلات موجود است. به عبارت دیگر، مشارکت‌کنندگان در مواجهه با مشکل از برخورد مستقیم با آن اجتناب کرده و یا به علت بی‌نتیجه ماندن تلاش‌هایشان در گذشته، به نوعی دچار درماندگی شده بودند.

نتایج پژوهش مردانی (۱۳۹۶) نیز حاکی از آن است که فقدان مهارت حل مسئله از مهم‌ترین موضوعات تعارضات زناشویی میان افراد است. همچنین بولاندا، براون و یاماشیتا (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجین دارای تعارض، باعث بهبود روابط زناشویی و افزایش سلامت روان در آن‌ها می‌شود. فخری، مهدویان‌فرد و کیمیایی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارت حل مسئله در زنان سهمی مهم در احتمال طلاق آنان دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت عدم برخورداری از مهارت‌های حل مسئله و عدم بررسی همه‌جانبه مشکلات پیش آمده، منجر می‌شود در هنگام بروز مشکل، آن‌ها از رویارویی با مشکل اجتناب کنند. از طرفی از آن‌جا که تلاش‌های آن‌ها برای حل مشکل در گذشته نیز چندان مؤثر نبوده، زنان دارای تعارض زناشویی تصور می‌کردند بهتر است از هرگونه تلاش مجدد اجتناب کرده و مسائل را رها کنند.

همچنین، این یافته نشان داد که مشارکت‌کنندگان با اهداف متفاوت به سایر افراد (عمدتاً اعضا خانواده اصلی خود یا همسرشان) اجازه ورود به مرزهای زناشویی خود را می‌دادند. باغبان، میرزمانی، افشار و فلاح (۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مرزهای به هم ریخته یکی از چالش‌های بهزیستی زناشویی می‌باشد.

همچنین، نتایج پژوهش رازقی و اسلامی (۱۳۹۴) حاکی از آن بود که دخالت اطرافیان از عوامل مؤثر در شکل‌گیری تعارض در خانواده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که

از توانایی حل مسأله در درون مرز زناشویی خود برخوردار نیستند، تلاش می‌کنند مسائل خود را از طریق افرادی خارج از این زیرمنظومه حل کنند.

البته لازم به ذکر است با توجه به اینکه اهمیت و نقش دیدگاه والدین همچنان در جامعه و فرهنگ ما، نقشی غیرقابل انکار است، افراد بعضاً بر این باور هستند که در صورت مطرح کردن مشکلات و چالش‌های خود با والدین یا سایر اطرافیان، آن‌ها می‌توانند نقش سازنده در حل این مشکلات داشته باشند، حال آنکه در بسیاری موارد، مطرح کردن مسائل با خانواده‌ها به ابزاری برای تهدید همسر تبدیل شده و همین مسأله منجر به شدت گرفتن تعارض می‌شود، چرا که امکان دارد مسائل زوج در نتیجه ورود سایرین به صورت موقت حل شود، اما این مسأله در درازمدت منجر به مشکلات بیشتری گردد، چرا که افراد عملاً به مهارت حل مسأله دست نیافته و در نتیجه، نوعی عدم اعتماد در همسران شکل می‌گیرد و حتی ممکن است این تصور به وجود آید که خانواده‌ها از جزئیات مسائل زندگی زناشویی آن‌ها مطلع هستند و این مسأله منجر به تداوم یا تشدید تعارض شود.

«دشواری در بیان خواسته‌ها» با ۴ مفهوم اولیه از دیگر نتایج این پژوهش بود. این یافته حاکی از آن بود که تعدادی از مشارکت‌کنندگان، نه تنها از مهارت بیان صحیح خواسته‌ها یا برخورد منطقی با خواسته همسر برخوردار نبودند، بلکه به عللی مانند: بدخلقی همسر، شرایط مالی نامناسب و سایر عوامل، فرصت مناسبی نیز برای بیان خواسته‌های خود پیدا نکرده و یا به علت تجارب تلخ گذشته، از بیان خواسته‌های خود سر باز می‌زدند.

یافته‌های پژوهش مهدی‌نژاد قوشچی و اسدزاده (۱۳۹۷) نیز حاکی از این بود که بیان نیازها از شاخص‌های گفتگوی مؤثر در افراد دارای کارکرد سالم بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از عواملی که می‌تواند منجر به شکل‌گیری تعارض زناشویی شده و به عنوان یکی از پیامدها یا راهبردهای ارتباطی افراد در هنگام تعارض زناشویی در نظر گرفته شود، عدم بیان خواسته‌ها / نیازها یا بیان آن‌ها به شکل ناکارآمد است.

در حقیقت به نظر می‌رسد در بعضی موارد زوجین تصور می‌کنند همسرشان باید از تمامی خواسته‌های آن‌ها مطلع بوده و بیان خواسته‌ها به صورت شفاف و مستقیم ضرورتی ندارد. این در حالی است که امکان دارد افراد از خواسته‌های یکدیگر مطلع نبوده و در نتیجه، در جهت برآورده کردن آن اقدامی نکنند که این منجر به ناکامی و خشمگین شدن فرد مقابل شده و الگوی ارتباطی مخربی شکل می‌گیرد که خود منجر به تشدید تعارض می‌شود.

«گفتگوی غیرمؤثر» با ۵ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های این پژوهش بود که مشارکت کنندگان، در جنبه‌های مختلف گفتگو با همسر، از قبیل: مدت زمان کم گفتگو و محدود شدن گفتگو به مسائل روزمره - از قبیل خرید مایحتاج خانه و در نهایت فرزندان - با مشکل مواجه شده و امکان گفتگو پیرامون نقطه نظرات دینی یا آمال و آرزوهایشان وجود نداشت.

یافته‌های پژوهش مهدی‌نژاد قوشچی و اسدپور (۱۳۹۷) نیز حاکی از این بود که گفتگو در حیطه‌های مختلف از شاخص‌های گفتگوی مؤثر در زوج‌های با کارکرد سالم بود. یکی از علل بروز این مشکل می‌تواند عدم برخورداری از مهارت‌های گفتگوی سازنده باشد؛ به عنوان مثال بسیاری از افراد، از مهارت‌هایی از قبیل مشخص کردن زمان و مکان مناسب برای گفتگو یا تعیین موضوع گفتگو برخوردار نیستند و بدون توجه به شرایط روانی و آمادگی همسرشان، گفتگو را آغاز می‌کنند که این می‌تواند منجر به شکل‌گیری اختلاف نظر و کشمکش شده و نه تنها اهداف اولیه گفتگو حاصل نگردد، بلکه گفتگو به یکی از عوامل تعارض تبدیل شود.

از طرفی، از آن‌جا که بسیاری از افراد از مهارت احترام گذاشتن به اختلاف نظرها یا دیدگاه‌های متفاوت همسرشان برخوردار نیستند، گفتگو در رابطه با این حوزه‌ها، منجر به مشاجره شدید و بی‌احترامی می‌شود و نتیجه آن نیز عدم گفتگو در این حیطه‌ها و محدود کردن حیطه گفتگو به موارد روزمره است.

مضمون فرعی «گفتگوی غیرمستقیم» نیز حاکی از این بود که برخی مشارکت کنندگان پس از مشاجره با همسر و با هدف تخلیه هیجانی، احساسات یا شکایات خود را در قالب پیام‌هایی در فضای مجازی برای او ارسال می‌کردند. برخی از مشارکت کنندگان نیز در هنگام مواجهه با مشکلاتی از قبیل: عدم تفاهم در حیطه فرزندپروری یا مالی، ترجیح می‌دادند پیام‌های آموزشی یا جملاتی را که در بسترهای متفاوت مجازی وجود دارد، برای همسرشان بفرستند تا از این طریق او را از دیدگاه خود مطلع کنند.

یافته‌های پژوهش طاهری بنچناری، آقاجانی مرساء و کلدی (۱۳۹۶) بیانگر این بود که یکی از شرایط مداخله‌گر در پدیده طلاق افراد، دخالت فضاهای سایبری در روابط زناشویی است. در تبیین این یافته می‌توان گفت هنگامی که افراد تعارض زناشویی را برای مدتی طولانی تجربه می‌کنند و اغلب تجارب مثبتی از گفتگوی مستقیم با یکدیگر ندارند، ترجیح می‌دهند از فضای مجازی برای بیان خواسته‌ها یا تخلیه هیجانی استفاده کنند و اگر این الگو تداوم یابد و زوجین

درصدد گفتگوی مستقیم با هم برنمایند، به تدریج الگوی مذکور به سایر جنبه‌های زندگی آنان سرایت کرده و آن‌ها را از حل مستقیم و کارآمد مسائلشان بازمی‌دارد.

«عدم همکاری» با ۳ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های این پژوهش بود. این یافته نشان داد یکی از مهم‌ترین مسائل مشارکت‌کنندگان، کاهش همراهی در ابعاد مختلف زندگی مشترک است؛ زیرا زنان دارای تعارض زناشویی، امور را بدون اطلاع به همسرشان انجام داده و به جای ترسیم اهداف مشترک برای زندگی خود، در پی تحقق اهداف شغلی و تحصیلی خود بودند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت با افزایش تعارض زناشویی و کشمکش و مشاجرات مداوم در برخی افراد یا فاصله گرفتن و اجتناب زوجین از یکدیگر، زن و شوهر که در ابتدای زندگی مشترک، زیرمنظومه‌ای با اهداف مشترک و مبتنی بر همکاری و هم‌اندیشی تشکیل داده بودند، نسبت به این اهداف و آرزوها دل‌سرد و حتی گاهی بدبین شده و شروع به تعیین اهداف فردی و تصمیم‌گیری‌های فردی می‌کنند که این منجر به فاصله گرفتن بیشتر آن‌ها از یکدیگر و تشدید تعارض می‌شود.

ملایی و اسمعیلی (۱۳۹۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که یکی از اقدامات زوجین رضایت‌مند، مشورت با یکدیگر است که این ویژگی در مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر دیده نشد. از سویی از دیگر مسائلی که امروزه در روابط برخی افراد به چشم می‌خورد، تمرکز افراطی آنان بر اهداف فردی می‌باشد.

به عبارت دیگر، بدیهی است هر یک از افراد اهدافی برای رشد تحصیلی، شغلی یا شخصی خود در نظر داشته باشند، اما تمرکز افراطی بر این اهداف و نادیده گرفتن اولویت‌های زندگی مشترک، می‌تواند منجر به بروز اختلاف یا تعارض افراد شده و در صورت وجود تعارض از قبل، آن را تشدید کند.

«همزیستی» با ۲ مفهوم اولیه از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر بود. با توجه به این مضمون، می‌توان گفت یکی از مسائل مهم در تعارض زناشویی، تکرار و عدم پویایی ارتباط است، چرا که مشارکت‌کنندگان با گذشت زمان، اموری از قبیل وظایف مربوط به خانه، کسب درآمد و رابطه جنسی با همسر را به نوعی عادت تلقی کرده و اشتیاقی برای انجام این امور نداشتند.

یافته‌های پژوهش رازقی و اسلامی (۱۳۹۴) نیز حاکی از این بود که طلاق عاطفی از پیامدهای تعارض درون خانواده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت پس از تجربه تعارض شدید و طولانی مدت، افراد به دلایل مختلفی، از قبیل: نگرانی درباره آینده فرزندان، نگرانی از قضاوت

خانواده‌ها و اطرافیان، نگرانی‌های اقتصادی یا عوامل دیگر تصمیم می‌گیرند زندگی مشترک خود را ادامه دهند، این در حالی است که اغلب درصدد دریافت کمک تخصصی برنیامده یا در صورت جستجوی کمک نیز، کمک تخصصی و کارآمد دریافت نمی‌کنند. از این رو بعد از گذشت مدتی، محل زندگی افراد صرفاً تبدیل به محلی برای خواب شبانه شده و افراد جز در موارد نادر در امور زندگی با یکدیگر مشارکت ندارند.

«واکنش مطلوب به اشتباهات» با ۱ مفهوم اولیه نیز از یافته‌های پژوهش حاضر بود. به بیان دیگر، برخی مشارکت‌کنندگان با آگاه شدن از سهم خود در بروز مسائل، از همسرشان عذرخواهی کرده و مانع طولانی شدن تعارض می‌شدند. ملایی و اسمعیلی (۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که معذرت‌خواهی کردن از ویژگی‌های ارتباطی زوجین رضایتمند می‌باشد که با یافته حاضر ناهمسو است.

در تبیین این یافته می‌توان به این اشاره کرد که علی‌رغم شدت تعارض، برخی مشارکت‌کنندگان توانایی بیشتری در شناسایی نقش خود در بروز مسائل داشته و برای جلوگیری از وخامت مشکلات عذرخواهی می‌کنند. از طرفی، بیان اشتباهات خود توسط هر یک از زوجین و مشاهده تأثیر آن در جلوگیری از تشدید مشکلات، می‌تواند در درازمدت تبدیل به مهارتی در فرد مقابل شده تا او نیز با سهولت بیشتری نقش خود را پذیرفته و درصدد جبران و حل مشکل برآید.

همچنین با توجه به تأکید دین و فرهنگ ما نسبت به مقوله بخشش، به نظر می‌رسد اذعان به اشتباه از طرف مشارکت‌کنندگان را می‌توان به عنوان تلاشی برای ایجاد فضایی امن برای بررسی اشتباهات خود و همسر و در نهایت بخشیدن خود و همسر دانست.

زاهد بابلان، حسینی شورابه، پیری کامرانی و دهقان (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میان نمرات زوجین با کارکرد سالم و زوجین در حال طلاق از نظر بخشش تفاوت وجود دارد.

«ارتباط غیر کلامی مؤثر» در قالب ۱ مفهوم اولیه، حاکی از توجه مشارکت‌کنندگان به نقش آگاهی از زبان بدن خود و همسر در بروز یا پیشگیری از مسائل است. برخی مشارکت‌کنندگان طی سال‌ها زندگی مشترک، به درک مطلوبی از زبان بدن همسر و خودشان رسیده و به تأثیر این آگاهی در زندگی مشترک خود اشاره می‌کردند.



از طرفی، نتایج پژوهش مهدی‌زاده قوشچی و اسدپور (۱۳۹۷) روی شاخصه‌های گفتگو در زوجین با کارکرد سالم، نشان دهنده این بود که خوب گوش دادن، بازخورد دادن و خلاصه کردن مباحث گفتگو، از ویژگی‌های گفتگوی این زوجین است که با یافته حاضر هم‌راستا نیست.

در تبیین این یافته می‌توان گفت این دسته از مشارکت‌کنندگان بر اساس تجربه زندگی مشترک و شناخت بیشتر همسر و از طرفی، جستجوی آموزش‌های مرتبط با این مسأله، سعی در مدیریت رابطه خود بر اساس زبان بدن و لحن خود و همسرشان داشتند و بر اساس این شناخت در رابطه با زمان مناسب برای گفتگو و بیان خواسته‌ها و نیازهایشان اقدام می‌کردند یا گفتگو را به تعویق می‌انداختند که این شناخت در مواردی از شکل‌گیری مشکل جدید جلوگیری می‌کرد.

«واکنش کارآمد به مشکلات» با ۲ مفهوم اولیه، حاکی از مهارت و تلاش برخی مشارکت‌کنندگان در زمینه مدیریت مسائل زندگی مشترک در درون مرزهای خانوادگی خود بود. به بیان دیگر، تعدادی از مصاحبه‌شوندگان عنوان کردند که سعی می‌کنند مسائل پیش‌آمده را در درون زیرمنظومه زناشویی و بدون دخالت یا وساطت دیگران برطرف کرده و از طرفی، در تلاش هستند تا علی‌رغم وجود اختلاف‌نظرها و عقاید گوناگون، به یکدیگر احترام بگذارند.

یافته‌های پژوهش ملایی و اسمعیلی (۱۳۹۸) حاکی از این بود که حل زبانی مسأله در منظومه همسری و اهمیت دادن به نظر یکدیگر، از جمله ویژگی‌های زبان در زوجین رضایت‌مند است که با یافته‌های حاضر ناهمسو است. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که علی‌رغم وجود تعارض میان مصاحبه‌شوندگان و همسرانشان، برخی از آنان در جهت کاهش میزان آسیب و اختلاف‌ها گام برداشته و با توجه به سطح آگاهی و اطلاعاتشان متوجه ناکارآمد بودن الگوهای ارتباطی پیشین خود شده‌اند. پاکروان، حقایق، نشاط‌دوست و مولوی (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش حل مسأله بر رضایت زناشویی زوجین مؤثر است.

«سهولت در ابراز خواسته‌ها» با ۱ مفهوم اولیه، حاکی از توانایی برخی مشارکت‌کنندگان در تفکیک مشکلات روزمره و تعارضات از بیان مؤثر خواسته‌ها و نیازهایشان بود. به بیان دیگر، برخی مشارکت‌کنندگان با آماده‌سازی فضای مناسب و با توجه به شرایط روانی همسر، خواسته‌های خود را به صورت شفاف و بدون حاشیه مطرح می‌کردند. این در حالی است که مهدی‌نژاد قوشچی و اسدپور (۱۳۹۷) در پژوهش خود روی زوجین با کارکرد سالم به این نتیجه رسیدند که بیان نیازها یکی از ارکان گفتگو در روابط این زوجین می‌باشد که با نتایج فعلی ناهمسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، بستر روابط برخی زوجین به گونه‌ای است که توانایی مدیریت بیشتری در برخورد با تعارض زناشویی داشته و قادر هستند علی‌رغم تمام مشکلات موجود در رابطه، گفتگویی شفاف و اغلب مؤثر در زمینه خواسته‌های متفاوت خود داشته باشند که این می‌تواند به علت مطالعه زوجین یا بهره گرفتن از کمک مشاورین حوزه خانواده باشد. همچنین می‌توان گفت این افراد، شناخت دقیقی از خواسته‌های خود داشته و می‌توانند آن‌ها را به صورت عینی و با پرهیز از حاشیه‌پردازی مطرح کنند.

«گفتگوی مؤثر» در قالب ۱ مفهوم اولیه حاکی از این بود که در میان زنان دارای تعارض زناشویی، برخی آن‌ها قادر هستند مشکلات رابطه را موقتاً کنار گذاشته و عامل گفتگو را حفظ کنند. در حقیقت این افراد، قادر به گفتگو درباره حیطه‌های مختلف هستند. نتایج پژوهش مهدی-نژاد قوشچی و اسدپور (۱۳۹۷) با این یافته از پژوهش حاضر همسو نبود، چرا که بر اساس یافته‌های پژوهش آنان، گفتگوی پرمحتوا (گفتگو درباره فرزندان، ارتباط با دیگران، مسائل دینی و کارهای روزانه) از جمله شاخص‌های گفتگوی زوجین با کارکرد سالم است و این در حالی است که به نظر می‌رسد تعدادی از زنان دارای تعارض زناشویی نیز قادر به شکل‌دهی گفتگویی مؤثر در بعضی حیطه‌ها هستند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به سطح تحصیلات و میزان مطالعه در حیطه روابط با همسر، میزان علاقه زوجین به یکدیگر و میزان شدت تعارض، عواملی تأثیرگذار در کیفیت و کمیت گفتگوی میان آن‌ها هستند. از طرفی، در صورتی که یکی از زوجین، قادر به شناسایی حیطه‌های مناسب احتمالی برای گفتگو باشد و همسرش را نیز تشویق به شکل‌گیری گفتگو کند، به مرور آن‌ها قادر خواهند بود در رابطه با حیطه‌های تنش‌زای دیگر نیز با یکدیگر گفتگویی مؤثر داشته باشند.

### نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر، الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی را مورد بررسی قرار داد. در نگاهی کلی می‌توان گفت الگوهای ارتباطی مشارکت‌کنندگان به دو دسته کلی الگوهای ارتباطی سازگارانه و الگوهای ارتباطی ناسازگارانه تقسیم می‌شوند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که با توجه به شدت تعارض میان مشارکت‌کنندگان و همسرانشان، اغلب الگوهای استخراج شده در این پژوهش، الگوهای ارتباطی ناسازگارانه بود، اما در عین حال، برخی زنان دارای تعارض

زناشویی، در تعدادی از ابعاد الگوهای ارتباطی با همسرشان، مثل: بیان خواسته‌ها، واکنش به مشکلات، ارتباط غیرکلامی، واکنش در برابر اشتباه و گفتگو، از مهارت‌های سازگارانه و مؤثری برخوردار بودند.

نکته حائز اهمیت دیگر آن است که علی‌رغم تفاوت‌های موجود میان مشارکت‌کنندگان از حیث ویژگی‌های جمعیت‌شناختی - از قبیل: سن، میزان تحصیلات، شغل و مدت زمان تأهل و تفاوت‌های فردی - شباهت‌هایی در زمینه نحوه پاسخ به مشکلات و چالش‌های زندگی زناشویی، میزان ابراز علاقه به همسر، توجه به اهمیت ارتباط غیرکلامی با همسر، تأثیرپذیری میزان همکاری و صمیمیت از تعارض زناشویی و رفتارهای مخرب رابطه، از قبیل: سرزنش، انتقاد، غرزدن و کنایه‌زدن نیز وجود داشت.

به نظر می‌رسد عدم برخوردارگی یا ضعف مشارکت‌کنندگان (و همین‌طور همسران) آن‌ها از مهارت‌های لازم برای تداوم زندگی مشترک، از جمله مسائلی است که افراد مختلف جامعه را درگیر خود کرده است. نبود مهارت‌هایی همچون: خودآگاهی (به عنوان نمونه آگاهی از زبان بدن خود در هنگام گفتگو)، ارتباط مؤثر با همسر و نحوه گفتگو درباره اختلاف‌نظرها و چالش‌های متفاوت، حل مسأله‌سازنده - نه صرفاً هیجان‌مدار - بهره‌گیری از خلاقیت در بیان خواسته‌ها، توانایی مدیریت هیجانات - از قبیل: خشم، غم و ناامیدی - و در نهایت، از بین رفتن صمیمیت که یکی از حیاتی‌ترین ابعاد در تمام ازدواج‌ها می‌باشد، هم در شکل‌گیری و هم در تداوم تعارض زناشویی مشارکت‌کنندگان نقشی بسزا دارد.

از سوی دیگر، وجود باوری ناکارآمد در برخی افراد، مبنی بر به تعویق انداختن مراجعه به مشاور خانواده، باعث می‌شود از تأثیرگذاری این خدمات کاسته شود، چرا که در بسیاری مواقع، زوجین زمانی اقدام به دریافت کمک تخصصی می‌کنند که تعارض زناشویی آنان شدید شده و متعاقباً میزان همکاری آنان نیز کاهش یافته است.

### محدودیت‌های پژوهش

از آنجا که پژوهش حاضر با روش کیفی انجام شده است، محدودیت‌های روش کیفی از جمله عدم امکان تعمیم‌پذیری بر آن وارد است و یافته‌ها باید با احتیاط در نظر گرفته شوند.

### پیشنهادات پژوهشی

- پیشنهاد می‌شود همین پژوهش با جامعه مردان نیز صورت گیرد و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود.
- پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی با حجم نمونه بیشتر و با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت نیز انجام گیرد تا نتایج آن قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشند.

### پیشنهادات کاربردی

- باتوجه به اینکه پرخاشگری فیزیکی، کلامی و هیجانی، یکی از الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زنان دارای تعارض زناشویی بود، پیشنهاد می‌شود مهارت‌هایی، از قبیل: مدیریت خشم و مدیریت استرس که می‌توانند در بروز و تداوم پرخاشگری در زوجین مؤثر باشند، در مراحل مختلف زندگی زناشویی (به ویژه در دوران پیش از ازدواج) به آنان آموزش داده شود.
- از آنجا که عدم برخورداری از مهارت‌های لازم برای مواجهه با مشکلات، از دیگر الگوهای ارتباطی شایع میان مشارکت‌کنندگان بود، آموزش مهارت‌هایی، از قبیل: حل مسأله و فنون حل تعارض زناشویی توسط مشاوران و تلاش زنان برای بروز رسانی این مهارت‌ها می‌تواند در جلوگیری از تداوم یا شدت یافتن تعارض پیشگیری کند.
- نظر به اینکه عدم بیان خواسته‌ها به صورت شفاف و عدم برخورداری از مهارت‌های گفتگوی سالم به صورت کلی، یکی از مسائل مشارکت‌کنندگان پژوهش بود، می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر، جرأت‌مندی، ارائه و دریافت بازخورد، از بروز مشکلات پیشگیری کرد.
- با توجه به اینکه بی‌توجهی به زبان بدن و ارتباطات غیرکلامی، یکی از شایع‌ترین الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی بود، پیشنهاد می‌شود مشاوران حوزه پیش از ازدواج در آموزش‌های خود، اهمیت این جنبه از ارتباطات را برای زوجین مشخص

کرده و زوجین نیز در مراحل گوناگون زندگی مشترک با تمرین و توجه به این جنبه، آگاهی‌شان از زبان بدن خود و همسرشان را افزایش دهند.

## منابع

- ابراهیمی، لقمان. (۱۳۹۶). «کارآیی مشاوره زناشویی بر اساس الگوی اعتباریابی انسان در کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی زوجین جانباز». *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۱ (۳۲): ۲۶۴-۲۴۷.
- امان الهی، عباس و دیگران. (۱۳۹۸). «تعارض‌های زناشویی و سرمایه‌گذاری عاطفی - اجتماعی والدین: پیش‌بینی تمایزی مشکل‌های رفتاری بیرونی کودکان». *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۶ (۶۱): ۳۷-۴۸.
- امینی، محمد و دیگران (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی افراد با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر کاهش تعارضات زناشویی». *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۳): ۳۷۷-۴۰۱.
- باغبان، محمد و دیگران. (۱۳۹۹). «پژوهشی کیفی در شناسایی چالش‌های بهزیستی زناشویی. (از خلأ مهارت‌های زندگی و خلأ کیفیت زندگی تا چالش‌های بهزیستی زناشویی)». *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۱۱ (۲): ۳۹-۶۴.
- بهراری، فرشاد و دیگران. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق». *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱ (۱): ۷۰-۵۹.
- پاکروان، اسماعیل و دیگران. (۱۳۹۲). «اثربخشی روش آموزش حل مسأله بر رضایت زناشویی و نیمرخ روانی زوجین شهرستان بروجن». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴ (۱۶): ۳۱-۱۵.
- پروندی، علی و دیگران. (۱۳۹۵). «نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین در پیش‌بینی رضایت زناشویی». *دو فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۲ (۱): ۵۴-۶۵.
- پیرساقی، فهیمه و دیگران. (۱۳۹۱). «تعیین سهم تعارض زناشویی، خودتمایزسازی، استرس شغلی و منبع کنترل در پیش‌بینی فرسودگی شغلی». *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۳ (۱۰): ۲۳-۹.
- رازقی، نادر و اصیل اسلامی. (۱۳۹۴). «مطالعه کیفی علت‌های تعارض در خانواده». *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۰ (۳۲): ۷۲-۵۳.
- زارعی، اقبال و طاهره احمدی سرخونی. (۱۳۹۱). «نقش پیش‌بینی‌کننده‌های هوش معنوی و الگوهای ارتباطی با میزان رضایتمندی زناشویی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر بندرعباس». *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۲ (۲): ۱۱۶-۱۰۱.
- زاهد بابلان، عادل و دیگران (۱۳۹۴). «مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوجین عادی و در حال طلاق». *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱ (۲): ۷۴-۸۴.
- زرگر، فاطمه و حمید طاهر نشاط‌دوست. (۱۳۸۶). «بررسی عوامل مؤثر در بروز طلاق در شهرستان فلاورجان». *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۳ (۱۱): ۷۴۹-۷۳۷.

- سودانی، منصور و دیگران. (۱۳۹۲). «اثربخشی رویکرد ارتباطی ستیر بر تعارضات زناشویی و انطباق‌پذیری». پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۳ (۱): ۲۰-۵.
- شیوندی، کامران و دیگران. (۱۳۹۵). «پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر مبنای تعارض زناشویی و خودتمایزسازی». فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷ (۲۷): ۶۶-۵۱.
- صادقی، منصوره السادات و دیگران. (۱۳۸۹). «نظام ایرانی کدگذاری مشاهده‌ای از تعاملات دوجانبه زوجین». فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۶ (۲۳): ۳۷۲-۳۵۳.
- طاهری بنچناری، رویا و دیگران. (۱۳۹۶). «واکاوی پدیده طلاق، ریشه‌ها و پیامدها در شهر تهران». بررسی مسائل اجتماعی ایران، ۹ (۲): ۱۶۴-۱۳۹.
- عنایت، حلیمه و محمود یعقوبی‌دوست. (۱۳۹۱). «بررسی رابطه بین تعارض زناشویی با خشونت خانوادگی نسبت به دختران». فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۳ (۳): ۳۰-۱.
- فخری، مریم السادات و دیگران. (۱۳۹۷). «پیش‌بینی احتمال طلاق زنان بر اساس دلبستگی اجتنابی، دلبستگی اضطرابی و مهارت حل مسأله خانواده». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹ (۳۳): ۲۲۲-۲۰۷.
- کاظمیان مقدم، کبری و دیگران. (۱۳۹۷). «رابطه علی تمایزیافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجیگری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی». فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۹ (۳۱): ۱۴۶-۱۳۱.
- محمودپور، عبدالباسط و دیگران. (۱۴۰۰). نقش اجتناب‌شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی زنان شهر تهران. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم روان‌شناختی، ۲۰ (۹۸): ۲۰۹-۲۱۸.
- مردانی، مرضیه. (۱۳۹۶). «بررسی مهم‌ترین موضوعات تعارضات زناشویی از دید مراجعان مرکز مشاوره شهر شیراز». فصلنامه علمی-تخصصی دانش انتظامی فارس، ۴ (۱۳): ۱۰۰-۷۱.
- مقتدر، لیلا و لیلا حلاج. (۱۳۹۷). «مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی و شادکامی در زنان با و بدون تعارضات زناشویی». مجله بالینی پرستاری و مامایی، ۷ (۲): ۱۴۵-۱۳۸.
- ملایی، رحیم و معصومه اسمعیلی. (۱۳۹۸). «مطالعه کیفی نقش زنان در روابط زوجین رضایتمند: پژوهشی مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۳ (۴۶): ۴۱-۶۸.
- ملایی، رحیم و دیگران. (۱۳۹۷). «مطالعه کیفی نقش زنان در روابط زوج‌های متعارض، رویکردی مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد». فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۳ (۴۴): ۶۵-۲۷.
- منصوریان، محمدکریم و سیروس فخرایی. (۱۳۸۶). «تحلیل جامعه‌شناختی تعارضات همسران در خانواده‌های شهر شیراز». مجله تحقیقات زنان (مجله مطالعات زنان)، ۲ (۱): ۱۱۳-۷۵.
- موحد، مجید و طاهره عزیزی. (۱۳۹۰). «مطالعه رابطه رضایتمندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران». زن در توسعه و سیاست، ۹ (۲): ۱۸۱-۲۰۶.

- مهدی نژاد قوشچی، رحمان و اسماعیل اسدپور. (۱۳۹۷). «شناسایی شاخص‌های گفتگوی مؤثر زوجین: مطالعه پدیدار شناختی». **فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده**، ۱۳(۴۴): ۸۸-۶۷.
- نادری، لیلا و دیگران. (۱۳۹۴). «پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان بر اساس همدلی و بخشودن». **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۶(۴): ۷۵-۶۹.
- نصرالهی، سارا و مجتبی تمدنی. (۱۳۹۷). «شناسایی الگوهای تداوم‌دهنده مشکلات زناشویی». **فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی**، ۹(۳۴): ۷۵-۵۷.
- نیک نژاد، الهه و پرویز عسگری. (۱۳۹۸). «اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر ابراز احساسات، افزایش احترام متقابل، حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی». **فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده**، ۱۴(۴۷): ۱۴۶-۱۲۹.
- Bi, S. Haak, E. A. Gilbert, L. R. El-Sheikh, M. & Keller, P. S. (2018). Father attachment, father emotion expression, and children's attachment to fathers: The role of marital conflict. **Journal of Family Psychology**, 32(4), 456-467
- Bi, Sh., Haak, E. A., Gilbert, L.R., & Keller, P. S (2017). Children Exposed to Marital Conflict Exhibit More Disordered Eating Behaviors: Child Emotional Insecurity and Anxiety as Mechanisms of Risk. **Journal of Child and Family Studies**, 26: 3112-3122.
- Bulanda, J. R., Brown J. S. and Yamashita, T. (2016). Marital quality, marital dissolution and mortality risk during the later life course. **Social Science and Medicine**, 165: 119-12
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. **Aggressive Behavior**, 36, 315-329.
- Christensen, A., & Shenk, J.L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in non distressed, clinic and divorcing couples. **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, 59(3), 458-463.
- Christensen, A and sullaway, M (1984). Communication patterns questionnaire. Unpublished questionnaire, university of California losangeles, 22(1), 143-190.
- Dillon, L. M., Nowak, N., Weisfeld, G. E., Weisfeld, C. C., Shattuck, K. S., Imamoğlu, O. E., Butovskaya, M., & Shen, J. (2015). Sources of Marital Conflict in Five Cultures. **Evolutionary Psychology**. 13(1): 1-15.
- Du Plooy, K., & De Beer, R (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction, **Journal of Psychology in Africa**, 28(2), 161-167
- Eckhardt, C. I., Jamison, T. R., & Watts, K. (2002). Anger experience and expression among male dating violence perpetrators during anger arousal. **Journal of Interpersonal Violence**, 17 (10) , 1102-1114.
- Gao, M., Du, H., Davies, P. T., & Cummings, E.M (2018). Marital Conflict Behaviors and Parenting: Dyadic Links Over Time. **Family Relations**, 68(1): 135-149.
- Hahn, A.M, Simons, R.M, Simons, J.S. Welker, L.E. (2019). Prediction of verbal and physical aggression among young adults: A path analysis of alexithymia, impulsivity, and aggression. **Psychiatry Research**, 273: 653-656
- Hill, E. J., Allsop, D. B., LeBaron, A. B., & Bean, R. A. (2017). How do money, sex, and stress influence marital instability? **Journal of Financial Therapy**, 8(1), Article 3
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2019). Exposure to Marital conflict: Gender differences in internalizing and externalizing problems among children. **PLoS ONE** 14(9): 1-14.
- Lee, Y.J., & Jang, Y.A. (2002). A study on marital conflict degree and conflict management method, conflict result perceived by the housewives in the early marriage stage. **Korean Journal of Family Welfare**, 7(1), 79-93.
- Proulx, C. M., Ermer, A.E., & Kanter, J.B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. **Journal of Family Theory and Review**, 9, 307-327.

- Salinger, J.M., Whisman, M.A., Randall, A. K., & Hilpert, P (2020). Associations Between Marital Discord and Depressive Symptoms: A Cross-Cultural Analysis. **Family Process**, 1-14.
- Strong, B., Devault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The Marriage and Family Experience: Intimate Relationships in a Changing Society* (11 ed.). USA: Wadsworth general learning.
- Vazhappilly, J.J., & Reyes, M.S. (2016). Couples' Communication as a Predictor of Marital Satisfaction Among Selected Filipino Couples. **Psychological studies**, 61(4), 301-306.
- Walsh, F (2016). *Strengthening family resilience* (Third). New York, NY: Guilford Press.
- Weeks, G. R., & Treat, S. R (2001). *Couples in Treatment: techniques and approaches for effective practice*. (2<sup>nd</sup> ed.). Brunner- Routledge. Taylor & Francis Group. USA