

## تدوین یک برنامه روانی - آموزشی بر اساس الگوی ستیر برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق

اصغر جعفری<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۵/۲۳

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تدوین یک برنامه روانی - آموزشی برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق انجام شد. بر اساس مهارت‌های ارتباطی ستیر یک برنامه روانی - آموزشی تدوین شد که به روش گروه متمرکز، روایی محتوایی آن مطلوب بود. در یک طرح آزمایش پیش‌آزمون - پس‌آزمون و یک پیگیری ۲ ماهه، اثربخشی آن بررسی شد. ۳۲ شرکت‌کننده (۱۶ زوج متعارض) در آستانه طلاق، از بین مراجعه‌کنندگان به شورای حل اختلاف در شهر کرج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی و مساوی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. خط پایه همه شرکت‌کنندگان در شیوه مقابله با تعارض و احتمال وقوع طلاق اندازه‌گیری شد. مداخلات روانی - آموزشی در ۱۰ جلسه زوج‌درمانی برای گروه آزمایش اجرا گردید و همه شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون و پیگیری ارزیابی شدند و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که استفاده از سبک ناکارآمد مقابله با تعارض و احتمال طلاق در زوجین شرکت‌کننده در برنامه روانی - آموزشی به طور معناداری پایین‌تر از گروه کنترل بود ( $P < 0.01$ ). همچنین این تغییرات در مرحله پیگیری مشاهده شد. نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر

---

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان،  
پست الکترونیکی: As\_Jafari@sbu.ac.ir

الگوی ستیر یک روش زوج درمانی مناسب برای کاهش سبک ناکارآمد مقابله با تعارض و احتمال وقوع طلاق در متقاضی طلاق و زوجین متعارض می‌باشد.

واژگان کلیدی: الگوی ستیر، سبک مقابله ناکارآمد، طلاق، زوجین متعارض

### مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌ترین و عالی‌ترین نهاد اجتماعی برای ارضاء نیازهای زیستی و عاطفی انسان است و به عنوان امری بهنجار و شخصی تعریف شده که در دوره بزرگسالی اول (جوانی) انجام می‌گیرد (کوردک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). از نظر وارینگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) ازدواج منشاء ایجاد چرخه زندگی خانوادگی است. رابطه زناشویی چیزی بیشتر و مقاوم‌تر از یک رابطه معمولی ساده و دوستانه بین دو نفر با توانایی‌ها، استعدادها، نیازها، اعتقادات و باورهای گوناگون می‌باشد. در این رابطه زناشویی دو شخصیت هدفمند وجود دارد که در صدد کلیت یافتن و یکی شدن هستند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۲؛ ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی‌برواتی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند، ۱۳۸۷). در یک رابطه زناشویی بهنجار، فرآیند تحول روانی زن و شوهر و چرخه تحول خانواده بوسیله تعاملات سازنده همسران گسترش می‌یابد، و هنجارهای اجتماعی به آن عمومیت می‌بخشد (سیونک، سیبل گاریپ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). اما معمولاً عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی پایداری و انسجام این نهاد دیرینه و سازنده اجتماعی را تضعیف می‌کنند (آماتو، ماروت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶).

این نهاد دیرینه اجتماعی همواره در معرض تهدید عارضه‌ای به نام طلاق قرار داشته است. طلاق یک فرآیند تحول روانی دارد که دوره تصمیم‌گیری پیش از طلاق یکی از مهم‌ترین دوره‌های آن است. در خلال این دوره زن و شوهر یا یکی از آنها از روابط موجود ناراضی است و برای طلاق در آینده دست به رویاپردازی و برنامه‌ریزی می‌زند

- 
1. Kurdek, L. A
  2. Waring, E.M
  3. Sevinc, M., & Sibel Garip, E
  4. Amato, P. R., & Marriott, B. H

بدون آن که موضوع را با همسر خود در میان گذارد در طول این دوره زن و شوهر با طلاق عاطفی<sup>۱</sup> مواجه هستند (بیات، ۱۳۹۲). در مورد علل طلاق، نظریه پردازان حوزه زوج درمانی دیدگاه‌های گوناگونی را مطرح نموده‌اند. دیدگاه انتقال بین‌نسلی، پدیده طلاق را نتیجه تعارضات حل‌نشده خانوادگی و شخصی اولیه زوجین می‌داند. در دیدگاه روان‌پویایی هم ریشه اکثر مشکلات زناشویی را نتیجه تعارضات حل‌نشده دوران کودکی زوجین می‌داند (هاروی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱).

گلیک<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) هم در دیدگاه تحولی خانواده رابطه عاشقانه، ازدواج و تعهد را مراحل اصلی زندگی می‌داند که در آن وظایفی مانند فردیت، هویت و صمیمیت برای زوجین وجود دارد. به لحاظ آسیب‌شناسی خانواده، ازدواج و طلاق هر دو ممکن است مانع ارضاء این دو نیاز در زوجین گردند. بعضی وقت‌ها که زوجین نتوانند از طریق ازدواج دو نیاز اصلی خود یعنی هویت و صمیمیت را بدست آورند ممکن است طلاق را انتخاب کنند تا شاید از طریق طلاق بتوانند این دو نیاز اساسی را تأمین کنند. در مورد علت بروز تعارضات زناشویی و طلاق، کسلر، والترس و فورتوفور<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) معتقدند که مشکلات و نیازهای روان‌شناختی قبلی زوجین را از عوامل بروز تعارضات زناشویی و طلاق می‌دانند. از طرف دیگر اسکالدمن<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) عدم توانایی زوجین در ایجاد ارتباط و نحوه عشق ورزیدن به یکدیگر را بعنوان علت طلاق در زوجین مطلقه مطرح کرد. دیوید و جک<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی که در مورد طلاق انجام دادند به این نتیجه رسیدند که روابط زناشویی مختل یک عامل خطر ساز اصلی برای پیش‌بینی وقوع طلاق می‌باشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که ۷۲ درصد زوجین مطلقه دوره‌هایی از روابط مختل و تعاملات خصمانه‌ای را در روابط زناشویی خودشان تجربه کرده‌اند. کتری و امری<sup>۷</sup> (۲۰۰۶) هم معتقدند که بین سبک‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد و زوجین دارای تعارضات

- 
1. emotional divorce
  2. Harway, M
  3. Glick, I. D
  4. Kessler, R.C., Walter, E.E., & Forthofer, M.S
  5. Skaldeman, P
  6. David, W.C., & Jack, C
  7. Kettrey, H.H., & Emery, B.C

زناشویی بیشتر دارای سبک‌های ارتباطی غیرمنطقی و ناکارآمد هستند و احتمال وقوع طلاق در آنان بیشتر می‌باشد. هالمن و جرویس<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) زوجین را بر حسب شیوه تعاملات شان در هنگام تعارض به دو دسته متعادل و نامتعادل تقسیم می‌کند. زوج‌های نامتعادل شامل گروه‌های اجتنابی و هیجانی هستند که در یک گروه زوجین متخاصم تعریف می‌شوند. تعارض‌های این دسته از زوجین فروانی و شدت بیشتری دارند و در هنگام مشاجره به شخصیت یکدیگر حمله می‌کنند، به صورت مستقیم درگیر تعارضات می‌شوند و توهین، اهانت، انتقاد، قضاوت و سرزنش زیادی در تعاملات آنها دیده می‌شود. زوجین متعادل حالت غیرمتخاصم و موثق در تعامل با یکدیگر دارند، انتقادهای کینه‌توزانه نسب به یکدیگر ندارند و چون خصومت را دامن نمی‌زنند رضایت بیشتری از زندگی دارند. ویرجینیا ستیر<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) به بهترین نحو عامل ارتباط را در خانواده مطرح کرد. ستیر ارتباط را قوی‌ترین عاملی می‌داند که نوع رفتار فرد را با دیگران و با حوادثی که در جهان اطراف او اتفاق می‌افتد، تعیین می‌کند. ستیر تعارضات زوجین را نتیجه ارتباطات مختل بین آنها می‌داند. در واقع روشی که زوجین با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند موجب بروز تعارضاتی در زوجین می‌گردد. از نظر ستیر اگر زن و شوهر نسبت به یکدیگر برخوردهای سرد و بی‌عاطفه داشته باشند سرانجام احساس خستگی و کسالت خواهند کرد این کسالت و بی‌عاطفه بودن روابط آنان را به بی‌تفاوتی عاطفی نسبت به یکدیگر سوق می‌دهد که یکی از بدترین نوع احساسات انسانی و یکی از دلایل واقعی طلاق زوجین است. در مورد نقش ارتباطات مختل در بروز طلاق گاتمن، نوتاریوس و مارکمن<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) نیز معتقد است که اکثر زوجین مطلقه ابتدا یک دوره آشفتگی رابطه را تجربه کرده‌اند و سپس به جدا شدن فکر کرده‌اند و بعد هم اقدام به جدایی نموده‌اند و نهایتاً هم طلاق گرفته‌اند. ستیر (۱۹۸۸) اعتقاد دارد که هر فردی برای ادامه حیات خویش یک حس خودباوری را در خود پرورش می‌دهد که پدیدآیی و تحول آن به فرآیندهای ارزشی و معیارهای درون

- 
1. Hollman, T.B., & Jarvis, M.O
  2. Satir, V
  3. Gottman, J.M., Notarius, C.I., & Markman, H

روانی و فرآیندهای تعاملی به ویژه تعاملات خانوادگی در راستای منزلت و حرمت فرد بستگی دارد. همچنین ستیر (۱۹۷۲) اعتقاد داشت ارزشی که هر فرد برای خود قائل است تا حدود خیلی زیادی به ارزشی وابسته است که اعضای خانواده به آن فرد اعطا می کنند. معیارهای سنجش خود و نیز بی ارزشی خود، قبل از همه در خانواده های اصلی<sup>۱</sup> شکل می گیرد و تضعیف و تقویت آن به بافت های ارتباطی دیگر نظیر ازدواج و روابط با همسر بستگی دارد. چنانچه همسری در تقویت عزت - نفس خود ناکام گردد و احساس کند که عزت - نفسش در معرض خطر است از خشم و عصبانیت و دیگر احساسات ناخوشایند نسبت به همسر خود استفاده می کند تا از عزت - نفس خود را محافظت کند. ستیر ارتباط مختل و ناکارآمد میان زوجین را ناشی از احساس همسران نسبت به تضعیف شدن عزت - نفس شان در روابط زناشویی می داند. الگوهای ارتباطی سرزنشگر، سازشگر، حسابگر، گنج کننده را ارتباط های ناکارآمد و مختل بین زوجین می داند و الگوی ارتباطی متعادل را یک ارتباط کارآمد و سازنده می داند. نتایج پژوهش ماکی و بانمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) بر روی زوجین متعارض هم نشان داد که آموزش الگوهای ارتباطی ستیر و استفاده از فنون درمانی آن می تواند سطح تعارضات زناشویی زوجین را کاهش دهد و از حرکت آنان به سمت طلاق پیشگیری می کند. از طرفی دیگر، نامنی و شیرآشیا<sup>۳</sup> (۱۳۹۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خشم و اضطراب از نیرومندترین و ابتدایی ترین هیجان ها در هنگام مقابله است که برای دفاع از خود در انسان شکل می گیرند و بوسیله خانواده و مسایل درونی و بیرونی تقویت می شوند. دمپسی<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی که بر روی زنان در آستانه طلاق انجام داد، دریافت که اکثر زنان در آستانه طلاق از راهبردهای مقابله ای ناکارآمد و مختل استفاده می کنند که به احتمال خیلی زیاد سطح تعارضات زناشویی آنان را افزایش می دهد و آنان را به سمت طلاق و جدایی سوق می دهد. بطور کلی مهارت های ارتباطی زوجین عامل موثری در بقاء روابط زناشویی سالم و سازنده در زوجین می باشد که در صورت

---

1. origin of families

2. Maki, K.H., & Banmen, J.D

3. Dempsey, M

مختل شدن می‌تواند رابطه زناشویی را با مشکل جدی مواجه سازد و شیوه مقابله با تعارض را در زوجین تحت تأثیر قرار دهد (برگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). گاتمن، نوتاریوس و مارکمن (۲۰۰۱) معتقدند که با تحلیل و اصلاح ارتباط مختل و ناکارآمد زوجین می‌توان احتمال به بست رسیدن ازدواج و رسیدن به طلاق را کنترل کرد. از طرف دیگر با ایجاد تغییر و بهبود روابط زناشویی می‌توان تعارضات زناشویی را کاهش داد و از بروز مشکلات بعدی همچون طلاق جلوگیری کرد (نیکولز و شوارتز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). همچنین بانمن<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) و آریتا<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) عقیده دارند که با فراهم ساختن فرصت‌های آموزشی جدید می‌توان به زوجین کمک کرد تا شیوه‌های مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض را تغییر دهند و شیوه‌های کارآمد و سازنده را به کار گیرند. همچنین هافورد و مور (۲۰۱۶) در پژوهشی بر روی زوجین متعارض به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی ستیر به همسران مشکل دار، می‌تواند نوع راه‌حل‌های همسران برای حل مشکل و شیوه‌های مقابله با تعارض آنان را تحت تأثیر قرار دهد. در رویکرد آموزشی ستیر ضمن آموزش الگوهای ارتباطی همتراز یا متعادل بر هیجانات، عواطف، ادراکات، انتظارات، آرزوها و نیازها نیز تأثیر می‌گذارد و خانواده اصلی را مدنظر قرار می‌دهد که به نظر می‌رسد این موضوعات در مورد خانواده و روابط زناشویی در بیشتر فرهنگ‌ها وجود دارد. بروباچر (۲۰۱۶) در پژوهشی که در مورد یکپارچه‌سازی الگوی ستیر پرداخت به این نتیجه رسید که مداخلات آموزشی و درمانی الگوی خانواده‌درمانی ستیر جهان شمول است و به لحاظ توجه این الگو به عوامل اجتماعی و انسانی در بیشتر فرهنگ‌ها می‌توان بکار گرفته شود. از این رو شیوع بالای طلاق در زوجین ایرانی و نگرانی در مورد عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی آن ضرورت انجام پژوهش حاضر را ایجاب می‌کند. لذا پژوهش حاضر با هدف تدوین برنامه روانی- آموزشی بر اساس الگوی ستیر و اثربخشی آن در کاهش سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق در زوجین متعارض انجام شد.

- 
1. Berg, A.O
  2. Nichols, M.P., & Schwartz, R.C
  3. Banmen, J
  4. Arieta, M.T

## روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر طی دو مرحله انجام شد: ۱) تدوین برنامه روانی- آموزشی براساس الگوی ستیر؛ ابتدا براساس منابع موجود در زمینه الگوی ارتباطی ستیر (کتاب‌ها، مقالات و برنامه‌های آموزشی و درمانی) مفاهیم و فنون آموزشی و درمانی، اهداف و جنبه‌های آموزشی این الگو استخراج شد و یک برنامه روانی- آموزشی پیشنهاد شد و روایی محتوایی آن به روش گروه متمرکز بدست آمد. به این صورت که این برنامه پیشنهادی برای ۵ متخصص و صاحب نظر در حوزه مسائل خانواده و زوج درمانی فرستاده شد چندین بار نظرات و پیشنهادهای این متخصصان و صاحب نظران در مورد محتوای جلسات، اهداف و روش اجرا جمع‌آوری گردید و در این برنامه اعمال شد و در نهایت برنامه روانی- آموزشی بر اساس الگوی ستیر در ۱۰ جلسه تدوین گردید.

۲) جامعه آماری کلیه زوج‌های متعارضی بودند که به منظور حل تعارضات یا به پیشنهاد دادگاه خانواده به دفاتر شورای حل اختلاف در شهر کرج مراجعه کردند. روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح آزمایش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. برای انتخاب نمونه ابتدا طی یک فراخوان اطلاع رسانی شد که ۴۰ زوج متعارض ثبت نام کردند و پرسشنامه‌های "سبک‌های مقابله‌ای و بی‌ثباتی ازدواج" را تکمیل کردند. ۳۲ شرکت‌کننده (۱۶ زوج) که ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش را داشتند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به روش تصادفی و به طور مساوی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه روانی- آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر در ۱۰ جلسه زوج درمانی<sup>۱</sup> برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش اجرا شد و برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا شد. بعد از اتمام جلسات دوباره پرسشنامه‌ها بر روی همه شرکت‌کنندگان اجرا شد (پس‌آزمون). بعد از ۲ هفته دوباره پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله‌ای و بی‌ثباتی ازدواج اجرا شد و داده‌ها در مرحله پیگیری جمع‌آوری شد. از آن جایی که شرایط حضور

در جلسات قبلا برای شرکت کنندگان توضیح داده شد، تا پایان دوره آموزش همه شرکت کنندگان حاضر بودند و هیچ افت آزمودنی وجود نداشت.

جدول ۱. خلاصه جلسات درمانی مبتنی بر رویکرد ستیر

جلسه	اهداف جلسات	فعالیت های انجام شده
اول	ایجاد رابطه، ارزیابی عوامل زمینه ساز و تداوم بخش مشکل زوجین، معرفی و تمرین مهارت گوش دهی فعال	درخواست از زوجین جهت معرفی خودشان، بررسی رفتارهای ورودی کلامی و غیر کلامی زوجین، بیان داستان مشکل خود، اجرای فن گوش دهی فعال و درخواست از زوجین جهت تمرین آن
دوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با الگوی ارتباطی ناکارآمد سازشگر و آگاهی از نقش آن در زندگی زناشویی، اصلاح و تمرین الگوی ارتباطی کارآمد	تشریح الگوی ارتباطی ناکارآمد سازشگر، اجرای الگوی ارتباطی ناکارآمد سازشگر بوسیله زوجین با استفاده از روش های ایفای نقش و تجسم و بررسی عواطف، جایگزین نمودن الگوی ارتباطی کارآمد همتراز و توجه به عواطف زوجین
سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با الگوی ارتباطی ناکارآمد سرزنشگر و آگاهی از نقش آن در زندگی زناشویی، اصلاح و تمرین الگوی ارتباطی کارآمد	تشریح الگوی ارتباطی ناکارآمد سرزنشگر، اجرای الگوی ارتباطی ناکارآمد سرزنشگر بوسیله زوجین با استفاده از روش های ایفای نقش و تجسم و بررسی عواطف، جایگزین نمودن الگوی ارتباطی کارآمد همتراز و توجه به عواطف زوجین
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با الگوی ارتباطی ناکارآمد حسابگر و آگاهی از نقش آن در زندگی زناشویی، اصلاح و تمرین الگوی ارتباطی کارآمد	تشریح الگوی ارتباطی ناکارآمد حسابگر، اجرای الگوی ارتباطی ناکارآمد حسابگر بوسیله زوجین با استفاده از روش های ایفای نقش و تجسم و بررسی عواطف، جایگزین نمودن الگوی ارتباطی کارآمد همتراز و توجه به عواطف زوجین
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با الگوی ارتباطی ناکارآمد گیج کننده و آگاهی از نقش آن در زندگی زناشویی، اصلاح و تمرین الگوی ارتباطی کارآمد	تشریح الگوی ارتباطی ناکارآمد گیج کننده، اجرای الگوی ارتباطی ناکارآمد گیج کننده بوسیله زوجین با استفاده از روش های ایفای نقش و تجسم و بررسی عواطف، جایگزین نمودن الگوی ارتباطی کارآمد همتراز و توجه به عواطف زوجین
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، اجرای فن نقشه خانوادگی و بازسازی خانواده،	ترسیم نقشه خانوادگی بوسیله زوجین و بحث در مورد آنها، قواعد زوجین در مورد عشق، احترام، ابراز عواطف، ارتباط با خانواده های



<p>اصولی زوجین، وظایف متقابل زوجین، بحث در مورد منطقی یا غیرمنطقی بودن آنها، اجرای فن صندلی خالی، جایگزین نمودن قواعد منطقی جدید، تقویت الگوی ارتباطی همتراز</p>	<p>شناخت قواعد خانواده، تغییر و اصلاح قواعد ناکارآمد</p>
<p>ترسیم نقشه خانوادگی بوسیله زوجین و بحث در مورد آنها، قواعد زوجین در مورد عشق، احترام، ابراز عواطف، ارتباط با خانواده های اصلی زوجین، وظایف متقابل زوجین، بحث در مورد منطقی یا غیرمنطقی بودن آنها، اجرای فن صندلی خالی، جایگزین نمودن قواعد منطقی جدید، تقویت الگوی ارتباطی همتراز</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، اجرای فن نقشه خانوادگی و بازسازی خانواده، شناخت قواعد خانواده، تغییر و اصلاح قواعد ناکارآمد</p>
<p>تشریح تجارب و عناصر کوه یخ و ذکر موردهایی از تعاملات زوجین در هفته های گذشته، آگاهی سازی زوجین از تجارب درونی ناکارآمد و غیرمنطقی خود، توجه کردن به هیجانات و ادراکات خود در این تعاملات و تمرین برای ابراز هیجانات مثبت</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با مثال کوه یخ (عواطف، ادراکات، انتظارات و نیازهای زوجین)، رسیدن به درک بهتری از تجارب درونی خود</p>
<p>تشریح تجارب و عناصر کوه یخ و ذکر موردهایی از تعاملات زوجین در هفته های گذشته، آگاهی سازی زوجین از تجارب درونی ناکارآمد و غیرمنطقی خود، توجه کردن به هیجانات و ادراکات خود در این تعاملات و تمرین برای ابراز هیجانات مثبت</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با مثال کوه یخ (عواطف، ادراکات، انتظارات و نیازهای زوجین)، رسیدن به درک بهتری از تجارب درونی خود</p>
<p>مرور کردن یادگیری ها و تغییرات ایجاد شده در روابط زناشویی زوجین، آگاه سازی زوجین نسبت به مکانیزم های دفاعی موجود در تعاملاتشان و توجه به احساسات ناخوشایند آن، برقراری تعامل بین زوجین و تجربه احساساتی که برای هر دو طرف خوشایند باشند. کنار گذاشتن نقش های ساختگی و تجربه خود واقعی</p>	<p>مرور کلی تغییرات در تعاملات زوجین در جلسات قبل، تقویت عزت- نفس زوجین</p>

### معیارهای ورود و خروج شرکت کنندگان در پژوهش

- از سلامت روانی و جسمانی بهنجار برخوردار باشند. این معیار در مصاحبه اولیه با زوجین کنترل شد.
- زن و شوهر باید در جلسات به صورت زوج درمانی شرکت کنند.
- در صورتی که زوجین بیش از یک جلسه غیبت داشت از پژوهش حذف می شدند.
- در صورتی که زوجین نمی توانستند تمرین ها و تکالیف را انجام دهد، از پژوهش حذف می شدند.

### ملاحظات اخلاقی

تخصص اجراکننده. پژوهشگر علاوه بر داشتن مدرک دانشگاهی در زمینه مشاوره خانواده، دوره آموزشی خانواده درمانی رویکرد ستیر را گذرانده است.

ابزار پژوهش حاضر از قرار زیر است:

۱- شاخص بی ثباتی ازدواج<sup>۱</sup>: این شاخص ۲۲ سؤالی توسط ادواردز، جانسون و بوث (۱۹۸۰) ساخته شد و در ایران بیات (۱۳۹۲) آن را بر روی زوجین متقاضی طلاق اجرا نمودند که اعتبار و روایی به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۵ برای آن بدست آورد. نمره بالای بی ثباتی ازدواج در این شاخص، احتمال بالای طلاق را نشان می دهد.

۲- پرسشنامه سبک های مقابله با تعارض: این پرسشنامه بوسیله هالمن (۱۹۹۷) بر اساس نظریه گاتمن تهیه شده است. این پرسشنامه ۱۶ سؤال دارد که ۴ سبک مقابله با تعارض را اندازه گیری می کند. قادری، تبریزی و احقر (۱۳۸۸) این پرسشنامه را بر روی ۱۵۰ زوج (۳۰۰ نفر) اجرا کردند که به روش دو نیمه کردن، ضریب پایایی ۰/۷۲ و به روش بازآزمایی ضریب پایایی برای خرده مقیاس های سبک هیجانی، اجتنابی، موثق و متخاصم به ترتیب برابر با ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۵ و ۰/۶۲ بدست آوردند.

### یافته ها

در این مطالعه داده های مربوط به ۳۲ نفر (۸ زوج در گروه کنترل و ۸ زوج در گروه آزمایش) تحلیل شد. برای بررسی تأثیر برنامه روانی- آموزشی الگوی ستیر در کاهش سبک مقابله ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نرم افزار Spss ویرایش ۱۹ استفاده شد. ابتدا مفروضه های یکسانی واریانس ها و نرمال بودن نمرات با استفاده از آزمون های لون و شاپیرو و ویلک بررسی شدند که نتایج نشان داد این مفروضه ها در مورد داده های پژوهش حاضر برقرار می باشند.

جدول ۲. ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

شرکت کنندگان	تعداد	سن		مدت ازدواج
		میانگین	انحراف معیار	
گروه آزمایش	۱۶	۲۹	۱/۲۳	۶
گروه کنترل	۱۶	۲۹	۱/۵۶	۶

در جدول ۲ ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان نشان داده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت کنندگان در سبک های مقابله ای ناکارآمد

و احتمال وقوع طلاق

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سبک متخاصم	آزمایش	۱۵/۵۱	۲/۱۲	۷/۷۳	۲/۱۶	۷/۵۱
	کنترل	۱۵/۰۱	۲/۳۸	۱۵/۰۶	۲/۳۲	۱۵/۱۲
سبک هیجانی	آزمایش	۱۰/۶۸	۱/۷۳	۵/۲۶	۱/۱۷	۵/۲۰
	کنترل	۱۰/۲۶	۱/۲۳	۱۰/۷۳	۱/۶۵	۱۰/۷۰
سبک اجتنابی	آزمایش	۱۱/۶۱	۳/۳۲	۶/۲	۲/۲۲	۶/۰۵
	کنترل	۱۲/۰۶	۳/۱۷	۱۲/۳۵	۳/۳۶	۱۲/۳۵
احتمال وقوع طلاق	آزمایش	۱۲	۲/۵۱	۵/۳۷	۱/۵۳	۵/۳۰
	کنترل	۱۱/۸۷	۲/۴۷	۱۱/۸۱	۲/۳۹	۱۱/۸۹

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت کنندگان در سبک های مقابله ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون اندازه گیری مکرر چندمتغیری (درون آزمودنی) برای سبک های مقابله ای ناکارآمد

اثر	ارزش	F	درجه آزادی		مجدور
			مفروض	خطا	
زمان	۰/۰۳۹	۲۵۳/۱۳	۱	۳۰	۰/۰۰۱
گروه×زمان	۰/۰۶۸	۴۹/۶۸	۱	۳۰	۰/۰۰۱

همان طوری که نتایج جدول ۴ نشان می دهد اثر زمان معنادار است ( $F=253/13$ ،  $P=0/001$ ،  $\text{مجدور اتا}=0/61$ ) یعنی تفاوت معناداری بین اندازه های سبک های مقابله ای

ناکارآمد در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد. همچنین اثر گروه  $\times$  زمان معنادار است ( $F=49/68$ ،  $P=0/001$ ، مجذوراتا =  $0/58$ )، بدین معنی که شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به طور متفاوتی تغییر کرده‌اند.

جدول ۵. خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل آزمون موخلی

اثر درون آزمودنی‌ها	موخلی	خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
سبک متخاصم	۰/۸۹	۱۱/۳۱	۲	۰/۱۱
سبک هیجانی	۰/۳۴	۱۶/۷۸	۲	۰/۰۸
سبک اجتنابی	۰/۸۶	۱۰/۰۱	۲	۰/۱۰

نتایج آزمون موخلی در جدول ۵ نشان می‌دهد پیش‌فرض کرویت که حاکی از کفایت نمونه‌ها می‌باشد، برقرار است.

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر در کاهش سبک متخاصم

اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
بین آزمودنی (گروه)	۳۴۱/۴۷	۱	۳۴۱/۴۷	۱۷۶/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲
خطای بین آزمودنی (گروه)	۵۸/۱۲	۳۰	۱/۹۳			
درون آزمودنی (زمان)	۵۷۲/۱۱	۱/۵۳	۳۷۵/۹۲	۲۰/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۵۹
درون آزمودنی (زمان $\times$ گروه)	۳۱۹/۳۲	۳/۱۶	۱۰۱/۰۵	۵۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۱
خطای درون آزمودنی	۱۲۰/۱۹	۶۹/۲۷	۱/۷۳			

نتایج جدول ۶، نشان می‌دهد که در سه مرحله ارزیابی در مؤلفه سبک متخاصم تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. مقدار مجذور اتا، میزان تأثیرگذاری برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر را نشان می‌دهد ( $F=176/92$ ،  $P=0/001$ ، مجذور اتا =  $0/62$ ). اثر درون‌آزمودنی ( $F=20/76$ ،  $P=0/001$ ) نشان می‌دهد که بین اندازه‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در طی زمان تفاوت معناداری ایجاد شده

است. اثر متقابل گروه×زمان نیز حاکی از این است که در طی زمان بین گروه‌ها، تفاوت معناداری در کاهش سبک متخاصم ایجاد شده است ( $P=0/001$ ,  $F=58/41$ ).

جدول ۷. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر در کاهش سبک هیجانی

اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
بین آزمودنی (گروه)	۱۹۰/۸۹	۱	۱۹۰/۸۹	۳۵/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۷
خطای بین آزمودنی (گروه)	۱۶۰	۳۰	۵/۳۳			
درون آزمودنی (زمان)	۶۶۵/۷۱	۱/۹۱	۵۰۸/۱۷	۳۴۸/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۰
درون آزمودنی (زمان×گروه)	۳۳۹/۵۶	۳/۶۱	۹۴/۰۶	۹۵/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶
خطای درون آزمودنی	۶۸	۱۰۱/۵۵	۰/۹۹			

نتایج مندرج در جدول ۷، نشان می‌دهد که در سه مرحله ارزیابی در مؤلفه سبک هیجانی تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. مقدار مجذور اتا، میزان تأثیرگذاری برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر را نشان می‌دهد ( $F=35/81$ ,  $P=0/001$ ). اثر درون آزمودنی ( $F=348/53$ ,  $P=0/001$ ) نشان می‌دهد که بین اندازه‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در طی زمان تفاوت معناداری ایجاد شده است. اثر متقابل گروه×زمان نیز حاکی از این است که در طی زمان بین گروه‌ها، تفاوت معناداری در کاهش سبک هیجانی ایجاد شده است ( $P=0/001$ ,  $F=95/01$ ).

جدول ۸. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر در کاهش سبک اجتنابی

اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
بین آزمودنی (گروه)	۳۱۰/۹۱	۱	۳۱۰/۹۱	۵۱/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹
خطای بین آزمودنی (گروه)	۱۸۰	۳۰	۶			
درون آزمودنی (زمان)	۷۰۵/۸۹	۲/۹۱	۲۴۲/۵۷	۲۴۵/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳
درون آزمودنی (زمان×گروه)	۴۲۰/۴۱	۳/۹۸	۱۰۵/۶۳	۱۰۶/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷
خطای درون آزمودنی	۶۸	۱۰۱/۵۵	۰/۹۹			

نتایج مندرج در جدول ۸، نشان می‌دهد که در سه مرحله ارزیابی در مؤلفه سبک اجتنابی تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. مقدار مجذور اتا، میزان تأثیرگذاری برنامه روانی-آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر را نشان می‌دهد ( $F=51/81$ )،  $P=0/001$ ، مجذور اتا =  $0/59$ ). اثر درون آزمودنی ( $F=245/02$ )،  $P=0/001$  نشان می‌دهد که بین اندازه‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در طی زمان تفاوت معناداری ایجاد شده است. اثر متقابل گروه  $\times$  زمان نیز حاکی از این است که در طی زمان بین گروه‌ها، تفاوت معناداری در کاهش سبک اجتنابی ایجاد شده است ( $F=106/69$ )،  $P=0/001$ .

جدول ۹. نتایج آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر چند متغیری (درون آزمودنی) در احتمال وقوع طلاق

اثر	ارزش F	درجه آزادی	درجه آزادی	خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
زمان	۴۱۳/۹۸	۱	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۸	
گروه $\times$ زمان	۵۹/۰۹	۱	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶	

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد در تحلیل حاصل از اندازه‌گیری‌های مکرر چند متغیری اثر زمان معنادار است ( $F=413/98$ )،  $P=0/001$ ، مجذور اتا =  $0/68$ ) که به معنای وجود تفاوت معنادار بین اندازه‌های احتمال وقوع طلاق در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد. همچنین نتایج اثر گروه  $\times$  زمان نیز معنادار بود ( $F=59/09$ )،  $P=0/001$ ، مجذور اتا =  $0/56$ ). بدین معنی که گروه آزمایشی تحت برنامه روانی-آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر و گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به طور متفاوتی تغییر کرده‌اند.

جدول ۱۰. خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل آزمون موخلی

اثر درون آزمودنی‌ها	موخلی	خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
اثر زمان	۰/۹۱	۰/۲۹۸	۱	۰/۸۰۵

همان‌طوری که نتایج آزمون موخلی در جدول ۱۰ نشان می‌دهد چون سطح معنی‌داری بالاتر از  $0/05$  بوده و پیش‌فرض کرویت که حاکی از کفایت نمونه‌ها می‌باشد، برقرار است. برای بررسی تغییرات احتمال وقوع طلاق در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و

پیگیری از تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۱۱. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای تعیین تأثیر برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر در کاهش احتمال وقوع طلاق

اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
بین آزمودنی (گروه)	۵۰۱/۹۱	۱	۵۰۱/۹۱	۵۰۱/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۶۳
خطای بین آزمودنی (گروه)	۱۰۱۲/۱۱	۳۰	۳۴/۰۳			
درون آزمودنی (زمان)	۷۱۲/۴۰	۱/۰۳	۶۹۱/۶۵	۸۱/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۷
درون آزمودنی (زمان×گروه)	۶۸۹/۶۷	۱/۶۷	۴۱۲/۹۷	۴۸/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵
خطای درون آزمودنی	۳۵۴/۳۸	۴۱/۷۱	۸/۴۹			

نتایج مندرج در جدول ۱۰، نشان می‌داد که در سه مرحله ارزیابی در احتمال وقوع طلاق تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. مقدار مجذور اتا، میزان تأثیرگذاری برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر را در احتمال وقوع طلاق نشان می‌دهد ( $F=501/91$ ,  $P=0/001$ , مجذور اتا =  $0/63$ ). اثر درون آزمودنی ( $F=81/46$ ,  $P=0/001$ ) نشان داد که بین اندازه‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در طی زمان تفاوت معناداری ایجاد شده است. اثر متقابل گروه×زمان نیز حاکی از این است که در طی زمان بین گروه‌ها، تفاوت معناداری در کاهش احتمال وقوع طلاق ایجاد شده است ( $P=0/001$ ,  $F=48/64$ ).

### بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش نتیجه گرفته شد که برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار می‌باشد و این برنامه می‌تواند سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد (متخاصم، هیجانی، اجتنابی) را به طور معناداری کاهش دهد که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های قادری، تبریزی، احقر (۱۳۸۸)، استوبر (۲۰۰۵)، کوان (۲۰۰۴)، دان‌هام

(۲۰۰۸) و فولکر، داوی و داوی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) مطابقت داشت. همان‌طوری که استیوبر<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) عقیده دارد زوجین اجتناب‌کننده از تعارض، معمولاً در مواجهه با تفاوت‌های خود با همسر به صورت پوشیده و غیرمستقیم برخورد می‌کنند، آنها عواطف منفی خود را سرکوب می‌کنند و تعارض موجود را به حداقل می‌رسانند و کوان<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) اجتناب از تعارض را مضر می‌داند چون مذاکره‌ای در آن انجام نمی‌شود و هیچ یادگیری در آن وجود ندارد. فولکر، داوی و داوی (۲۰۱۷) در پژوهشی که بر روی زوجین انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش‌های مناسب برای زوجین با محتوای مهارت‌های ارتباطی، ابراز هیجانی و تنظیم شناختی-عاطفی می‌تواند تعارضات زناشویی را کاهش دهد و سطح رضایت‌مندی زناشویی را افزایش دهد. از آنجایی که در مداخلات روانی-آموزشی مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر برای ایجاد الگوی ارتباطی کارآمد همتراز به نقش عواطف و هیجانات و حرکات بدنی در روابط بین فردی تأکید می‌شود و در جلسات از زوجین خواسته شد که این الگوی ارتباطی همتراز را تمرین کنند، به آگاه‌سازی زوجین از هیجانات، رهاسازی و ابراز هیجانات سرکوب شده کمک کرد که نتیجه آن انجام فرآیند انحلال تدریجی تعارضات درونی و بین‌فردی زوجین و تغییر فرآیند شناختی و رفتاری زوجین از جدایی و طلاق به سمت شکل‌گیری رفتارهای سازش یافته بود.

افزون بر این چون ستیر علت اصلی طلاق را ارتباطات مختل زن و شوهر و مورد تهدید قرار گرفتن عزت-نفس آنها می‌داند، بکارگیری مهارت‌های ارتباطی همچون گوش‌دهی فعال و الگوهای ارتباطی زوجین، را قادر ساخت تا مسائل و مشکلات خودشان را براحتی در میان‌گذارند و با توجه و احترام متقابل نسبت به یکدیگر از احساسات ناخوشایندی مانند پرخاشگری و رفتار خصمانه نسبت به یکدیگر دست بردارند و عزت-نفس خود را ایمن ببینند و درصدد رشد شخصی و تقویت عزت-نفس خود برآیند. در تأیید نقش تقویت سطح عزت‌نفس در بهبود شرایط زنان مطلقه، نتایج پژوهش عزیزی و قاسمی (۱۳۹۶)

- 
1. Faulker, R.A., Davey, M., & Davey, A
  2. Steuber, K.R
  3. Coan, S



نشان داد که درمان شناختی-رفتاری که به بازسازی شناختی زنان مطلقه می‌پردازد، کمک می‌کند تا آنان عزت نفس از دست رفته خود را دوباره بدست آورند و از حالت‌های احساس گناه، خشم و عصبانیت نسبت به خودشان و اطرافیان رهایی یابند و در مقابل مشکلات و مسائل خانوادگی و اجتماعی عملکرد مطلوبی داشته باشند. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد چون که مداخلات این رویکرد به تقویت عزت نفس آسیب دیده زنان مطلقه کمک می‌کند، تأثیر بیشتری در بهبود شرایط زنان مطلقه دارد.

از طرفی دیگر وجود یک ارتباط خوب و متعادل در بین زن و شوهر موجب می‌گردد که معمولاً مسائل مثبت تازه و جدیدی در تعاملاتشان مطرح شود که با جهت دادن به آنها می‌توانند بسیار مؤثر و سازنده واقع شوند. بدین صورت زوجین احساس مؤثر و فعال بودن می‌کنند که خود باعث گسترش روابط بهتر و عمیق‌تر زوجین می‌شود و هر فرد نسبت به خود و دیگران احساس بهتری پیدا خواهد کرد و زوجین را به تلاش و امیدوار شدن تا به دنبال راه‌حل‌ها و زمینه‌های بیشتر برای گسترش تعاملاتشان باشند. در جلساتی که از زوجین متعارض و متخاصم خواسته شد نقشه خانوادگی خود را ترسیم کنند و قواعدی مانند عشق، احترام، ابراز عواطف و نقش خانواده‌های اصلی را در تعاملات و ارتباطات خودشان اجرا کنند و به نمایش در بیاورند، زوجین به الگوی ارتباطی ناسالم و ناکارآمد خودشان پی بردند و با تمرین الگوی ارتباطی متعادل و کارآمد جایگزین نمودند و تمرین کردند که در تعاملاتشان مسائل و موضوعات جدیدی را به نمایش در بیاورند و تمرینات بیشتر به گسترش روابط سازنده‌تر و عمیق‌تر آنان کمک کرد. افزون بر این چون به لحاظ سبب‌شناسی معمولاً زوجین متعارض در ابراز هیجانات و بروز احساسات به یکدیگر مشکل دارند و این زوجین اکثراً روش‌های مناسب و صحیح ابراز هیجان و تعاملات عاطفی را یاد نگرفته‌اند و نمی‌توانند خیلی راحت درباره عواطف و احساسات درونی خودشان با یکدیگر صحبت کنند (لارسن و باس، ۲۰۱۵)، در همین راستا نتایج پژوهش آراین فر و پورشهریاری (۱۳۹۶) بر روی زوجین ایرانی نشان داد زوجینی که میزان صمیمیت بالاتری

را در روابطشان تجربه می‌کنند قادرند خود را به شیوه ای مطلوبتر در روابط عرضه کنند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کنند. این زوجین ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتر و تعارضات زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. در جلسات روانی- آموزشی الگوی ستیر بعد از این که زوجین از الگوی ارتباطی ناکارآمد خودشان آگاه شدند، الگوی کارآمد همتراز را تمرین کردند که یاد گرفتند تا بین کلام، حرکات و حالت‌های عاطفی و هیجانی خودشان همخوانی ایجاد کنند، که احتمالاً این یادگیری‌ها به زوجین کمک کرده اند که تعاملات سازنده‌تری در مواجهه با تعارض داشته باشند و سبک مقابله‌ای متعادل و کارآمد را استفاده کنند.

در برخی از جلسات روانی- آموزشی مثال کوه یخ مطرح شد و عواطف، ادراکات، انتظارات و نیازهای زوجین مورد بررسی قرار گرفت. زوجین ابتدا در مورد عواطف و انتظارات خودشان صحبت کردند و بعد به تمرین الگوی ارتباطی همتراز پرداختند. از آنجایی که آشنایی بیشتر زوجین با عواطف، انتظارات و نیازهایشان کمک کرد که زوجین به درک بهتری از تجارب درونی خودشان برسند و در مرحله رفتاری بهتر بتوانند الگوی ارتباطی همتراز را انجام دهند. به نظر می‌رسد که این تغییرات درونی زمینه رشد و تقویت توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری زوجین متعارض را فراهم ساخته است که به کاهش سطح تعارضات و احتمال طلاق در آنان کمک کرده است.

همچنین در این پژوهش نتیجه گرفته شد که برنامه روانی- آموزشی مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر می‌تواند به طور معناداری احتمال وقوع طلاق را در زوجین متعارض کاهش دهد. این نتایج با نتیجه پژوهش‌های وتیکین و رز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، برودول و لایت<sup>۲</sup> (۲۰۱۶)، چنگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) و ویتون، والدینگر، شولتز، آلن، کروول، هووسر<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) مطابقت دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که چون اکثر تعارضات زناشویی و تصمیم‌گیری برای

1. Witkin, S. L., & Rose, S. D

2. Broadwell, Light

3. Chang, A. S

4. Whitton, S.W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., & Crowell, S.T

طلاق در اثر فقدان رابطه مطلوب یا وجود یک رابطه خیلی ضعیف و ناکارآمد تداوم می‌یابند و بصورت یک مسأله حل‌نشده باقی می‌مانند. لذا ایجاد و بهبود روابط زناشویی شرایطی را برای زوجین ایجاد می‌کند و فرصتی را فراهم می‌سازد تا بتوانند درصدد حل نمودن مسأله خود برآیند. همان‌طوری که برگر و هانا<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) هم اعتقاد دارند شکل‌گیری مجدد یک رابطه زناشویی مطلوب موجب می‌شود که زوجین بتوانند تغییرات ناگهانی و اجتناب‌ناپذیری که معمولاً در روابط زناشویی ممکن است اتفاق بیفتد را به مسیری خاص و مشخص هدایت کنند. در این پژوهش در مداخلات روانی-آموزشی ابتدا الگوهای ارتباطی ناکارآمد برای زوجین تشریح شد و از زوجین خواسته شد که در جلسه با هم تعامل برقرار کنند و آخرین تعاملی که قبلاً داشتند را در جلسه انجام دهند. احتمالاً این مداخلات، زوجین شرکت‌کننده در جلسات را نسبت به الگوی ارتباطی خودشان آگاه ساخته است و نسبت به عواطف و حالات همراه با این الگوهای ارتباطی ناکارآمد بیشتر آشنا شدند. براین اساس زوجین به نقش خودشان در ایجاد تعاملات ناکارآمد و بروز تعارضات بیشتری بردند که به شکل‌گیری یک رابطه مطلوب و تقویت ارتباط کارآمد بین زوجین و افزایش توانایی زوجین برای مقابله کارآمد با تعارضات کمک می‌کند. در صورتی که بدون ایجاد یک ارتباط کارآمد بین زوجین هیچ کاری مهم دیگری در خصوص پرداختن به تعارضات زناشویی بین زوجین صورت نخواهد گرفت. از آنجایی که شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر زوجین جوان بودند، معمولاً بخشی از مشکلات و تعارضات زوجین جوان ناشی از نرسیدن آنان به سطح مناسبی از تفکیک خویشتن و کسب نکردن مهارت‌های ارتباطی اولیه می‌باشد که طبق نظریه بین‌نسلی بوین بخشی از تعارضات زناشویی در ابتدای ازدواج را می‌توان چنین تبیین کرد. بوین معتقد است افرادی که به تمایزافتگی کافی رسیده باشند دارای تفکر واضح، روشن، مستقل و متمایز از دیگران هستند و می‌توانند به وضوح، افکار، احساسات عقاید و هیجانات خود را از دیگران جدا سازند و تحت کنترل خود در آورند، اما با توجه به نتیجه پژوهش حاضر

می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً سطح تفکیک این زوجین در ابتدای ازدواج پایین بوده و گرچه ظاهراً یک واحد زناشویی جدید را تشکیل داده‌اند اما نتوانسته‌اند از خانواده پایه خود مستقل و متمایز شوند. با در نظر گرفتن ویژگی‌های رویکرد ارتباطی ستیر می‌توان گفت که احتمالاً مداخلات روانی-آموزشی این الگوی درمانی، توانسته است سطح تفکیک خویشان را در زوجین متعارض افزایش دهد و سبک آنان را در مقابله با تعارض تغییر دهد. از آنجایی که در برنامه روانی-آموزشی الگوی ارتباطی ستیر زوجین ابتدا با سبک ارتباطی مختل و ناکارآمد خودشان آشنا می‌شوند پی می‌برند که تعاملات ناکارآمد و غیرسازنده‌ای با همسر خود دارند و بخش عمده‌ای از ریشه تعارضات و نگرانی‌های آنان ناشی از تعاملات ناکارآمد و سبک مقابله‌ای ناکارآمدی است که برای مشکل زناشویی خودشان بکار می‌گیرند، انگیزه تغییر در آنان تقویت شد که طی جلسات، تغییرات زوجین در این زمینه بسیار مشهود بود. به لحاظ آسیب‌شناسی هم وقتی افراد با عوامل زمینه‌ساز و ریشه‌ای مشکلات خودشان آشنا می‌شوند بهتر و فعال‌تر می‌توانند برای تغییر تلاش کنند. لذا آگاهی افراد از سبک مقابله‌ای ناکارآمد و نارضایتی آنان از پیامدهای این سبک مقابله‌ای، آنان را برانگیخت تا فعالانه تمرینات الگوی ارتباطی همتراز را انجام دهند و سبک تعاملی و مقابله‌ای ناکارآمد قبلی خود را کنار بگذارند. همچنین با توجه به اینکه الگوی ستیر یک الگوی آموزشی است که اساساً بر سبک ارتباطی متعادل و همتراز، تأکید دارد می‌توان نتیجه گرفت که فراهم کردن فرصت‌های جدید یادگیری در جلسات روانی-آموزشی الگوی ستیر و انجام تمرین‌های مربوط به آن بوسیله زوجین، باعث ایجاد و تقویت سبک ارتباطی همتراز و متعادل و کاهش تعارضات در زوجین شرکت‌کننده شده است و در نتیجه برنامه‌ریزی برای جدایی و طلاق در آنان کاهش یافت. با توجه به این که پژوهش حاضر بر روی زوجین متعارض در شهر کرج انجام شده است که به لحاظ توانمندی‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و سطح تحصیلات دانشگاهی و طبقه اقتصادی-اجتماعی بسیار متفاوت هستند، ممکن است سبب شناسی تعارضات زناشویی در مورد آنان متفاوت باشد. بر این اساس محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می‌کند که باید به آنها توجه شود. لذا پیشنهاد

می‌شود در پژوهش‌های بعدی نقش این متغیرها کنترل شود. هم‌چنین بر اساس نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود به‌منظور کاهش سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق در زوجین متعارض از برنامه روانی - آموزشی مبتنی بر الگوی ستیر استفاده شود.

### منابع

آرین فر، نیره؛ پورشهریاری، مه‌سیما. (۱۳۹۶). «مدل معادلات ساختاری پیشینی تعارضات زناشویی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه حوزه بریدگی و طرد و متغیر میانجی سبک‌های عشق ورزی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲۹): ۱۰۷-۱۳۴.

بیات، عالمتاج. (۱۳۹۲). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و مشکلات عاطفی با احتمال وقوع طلاق در زوجین متعارض. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.

ستیر، ویرجینیا (۱۹۷۲)، *آدم‌سازی*. ترجمه بهروز بیرشک (۱۳۸۰)، تهران، انتشارات رشد. عزیز، آرمان؛ قسمی، سیمین. (۱۳۹۶). «مقایسه اثربخشی سه رویکرد راه‌حل‌مدار، شناختی‌رفتاری و درمان - مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و کیفیت زندگی زنان مطلقه»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲۹): ۲۰۷-۲۳۶.

قادری، زهرا؛ تبریزی، مصطفی؛ احقر، قدسی. (۱۳۸۸). «اثربخشی خانواده‌درمانی ستیر بر تغییر سبک‌های مقابله با تعارض زناشویی»، *مجله اندیشه و رفتار*، ۳(۱۱): ۶۷-۷۶. نامنی، ابراهیم؛ شیرآشیا. (۱۳۹۵). «اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راه‌حل‌مدار و روایتی بر سرزندگی و کنترل عواطف در زنان متقاضی طلاق»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۱): ۱۴۹-۱۶۹.

Amato, P. R.; Marriott, B. H. (2016). "A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce". *Journal of Marriage and Family*. 69(2): 621-638.

Arieta, M. T. (2008). Women s'Couple Relationship Satisfaction: The Impact of Family Structure and Interpersonal Conflict. Unpublished Doctoral Dissertation. Sanfrancisco University.

- Banmen, J. (2014). "The Satir Model: Yesterday and today". *Journal of Contemporary Family Therapy*, 1(2): 7-22.
- Berg, A. O. (2017). Screening for Family and intimate Partner Violence: Recommendation statement. *Annals of Family Medicine*, 2, 156-160.
- Berger, R.; Hannan, M. (2001). *Preventive Approaches in Couples Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Broadwell, D. F.; Light, K. C. (2016). "Hostility, conflict and cardiovascular response in married couple: a focuses on the dyad". *Journal of Health & Human Services*, 12(3): 142-152.
- Brubacher, L. (2016). "Integrating emotion-focused therapy with the satir model". In *Journal of marital and family therapy*, 32(3): 141-153.
- Chang, A. S. (2017). "Self-Reported Reasons for Divorce and Correlates of Psychological Well-Being Among Divorced Korean Immigrant Women". *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1): 111-128.
- Coan, S. (2004). The Impact of Residential Experience on the Division of Household labor, Conflict Patterns, Differentiation, and Marital Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation.
- David, W. C.; Jack, C. (2007). "The Impact of Divorce on the Family". *Journal of Child Psychiatry and Human*, 2, 78-83.
- Dempsey, M. (2017). "Negative Coping as mediator in the relation between Violence and outcomes: Inner-city African American youth". *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1): 102-109.
- Dunham, S. H. (2008). Emotional Skillfulness in African American Marriage. Intimate Safety as a Mediator of the Relationship between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Akron.
- Faulker, R. A.; Davey, M.; Davey, A. (2017). "Gender – related predication of change in Marital Satisfaction and Marital Conflict". *American Journal of Family Therapy*, 33(4): 19-22.
- Glick, I. D. (2003). "Understanding the Functional Family". In I.D. Glick (Ed). *Marital and Family Therapy*, 57- 81.
- Gottman, J. M.; Notarius, C. I.; Markman, H. (2001). *A Couples Guide to Communication*. Champaign. Research Press.
- Halford, K. A.; Moore, E. N. (2016). "Relationship education and the prevention of couple relationship problems". *Journal of Marital and family therapy*, 15(2): 121-134.
- Harway, M. (2011). *Handbook of Couples Therapy*. Hoboken. New Jersey.
- Hollman, T. B.; Jarvis, M. O. (2013). "Hostile, Volatile, Avoiding and Validating. Couple-Conflict types: An Investigation of Gottman's Couple Conflict types", *Personal Relationship*, 10(2), 267- 282.

- Kessler, R. C.; Walter, E. E.; Forthofer, M. S. (2007). "The Social Consequences of Psychiatric Disorders. Probability of Marital stability". *American Journal of Psychiatry*, 407(2): 1092-1096.
- Kettrey, H. H.; Emery, B. C. (2006). "Communication styles and Marital Satisfaction in Israeli and American Couples", *Journal of Family Violence*. 6(3): 400-407.
- Kurdek, L. A. (2008). "The Nature and Predictors of the Trajectory of change in Marital Quality for Husbands and Wives over the first 10 years of Marriage". *Developmental Psychology*, 35 (5):1283-1296.
- Larsen, R. J.; Buss, D. M. (2015). *Personality Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Liza, J. K.; Lorn, E. E.; Mark, M. S. (2004). "The psychological disorders of couples with conflicts". *American Journal of Psychiatry*. 46(3): 61-70.
- Maki, K. H.; Banmen, J. D. (2017). *Changing the impact of Family Rules*. Satir Institute of the Pacific.
- Mudd, J. E. (2000). "Solution - Focused Therapy and Communication Skills Training". *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2): 20-25.
- Nichols, M. P.; Schwartz, R. C. (2001). *The essentials of family therapy*. America - A Person Education Company.
- Oleary, K. D.; Turkewitz, H. (2000). "A Comparative Outcome study of Behavioral Marital Therapy and Communication Therapy", *Journal of Marital and Family Therapy*, 6(2): 30-36.
- Oleary, K. D.; Turkewitz, H. A. (2017). "A Comparative outcome study of Behavioral Marital Therapy and Communication Therapy". *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(2): 159-169.
- Satir, V. (1988). *The New People making*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Sevinc, M.; Sibel Garip, E. (2016). "A Study of Parents' Child Raising Styles and Marital Harmony", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(3): 1648 - 1653.
- Skaldeman, P. (2012). "Converging or Diverging Views of Self and Other'. Judgment of Relationship Quality in Married and Divorced Couples", *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3): 44, 55.
- Steuber, K. R. (2005). *Adult Attachment, Conflict Style, and Relationship Satisfaction: A Comprehensive Model*. Unpublished Doctoral Dissertation. New York University.  
[www.udel.edu/communication/web/thesisfiles/kelisteuberthesis](http://www.udel.edu/communication/web/thesisfiles/kelisteuberthesis).
- Waring, E. M. (2013). *Enhancing Marital Intimacy through Facilitating Cognitive Self-Disclosure*. Routledge Publication.
- Whitton, S. W.; Waldinger, R. J., Schulz, M. S.; Allen, J. P.; Crowell, J. A.; Hauser, S. T. (2008). "Prospective associations from Family of Origin

- Interaction to Adult Marital Interaction and Relationship Adjustment", *Journal of Family Psychology*, 22 (2), 274 – 286.
- Witkin, S. L.; Rose, S. D. (2005). "Group Training inC skills for couples: A Preliminary Report". In *the American Journal of Family Therapy*, 6(4): 45-56.
- Yelsma, P. (2000). "Marital Communication, Adjustment and Perceptual Differences between Happy and Counseling Couples", In *the American Journal of family therapy*, 12(2): 26-36.