رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۹، شماره پیاپی ۷۸، آذر ۱۴۰۱
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(9), 2022*

# اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در شهرستان تبریز

# The Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnoute and Emotional divorce among divorce application couple Tabriz City

**امیر یکانی زاد**(نویسنده مسئول)
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
**اکبر سلیمان نژاد**
استادیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
**نوریه حاجی زاده**
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی، واحد مرند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرند، ایران.

**Amir Yekanizad***
M.A. in Psychology, Faculty of Eduactional and Humanity Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
*yekaniamir@gmail.com*
**Akbar Soleimannezhad**
Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Payame Noor, Tehran, Iran.
**Norieh Hajizadeh**
M.A. in Cilinical Psychology, Faculty of Human Sciences and Psychology, Marand Branch, Islamic Azad University, Marand, Iran.

## چکیده
پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در شهرستان تبریز صورت گرفته است. روش پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایشی و گروه کنترل با دوره پیگیری (۳ماهه) بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۰ بود که به دادگستری مراجعه کردند. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰نفر) و گواه (۲۰نفر) قرار گرفتند. برنامه مداخله¬ای ستیر (۸ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای) به گروه آزمایش آموزش داده شد. ابزار پژوهش شامل فرسودگی زناشویی (CBM) پاینز(۱۹۹۶) و طلاق عاطفی (EDQ) گاتمن(۱۹۹۴) بود. برنامه مداخله‌ای ستیر (۸ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای) به گروه آزمایش آموزش داده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه های مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی (۰/۰۰۱ >P ،F=۹/۷۸)، فرسودگی روانی (F=۱۵/۱۶، P<۰/۰۰۱) و فرسودگی عاطفی (F=۱۳/۱۸، P<۰/۰۰۱) و طلاق عاطفی (F=۱۶/۰۹، P<۰/۰۰۱) زوجین متقاضی طلاق در دو گروه آزمایشی و گواه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری دارد (P<۰/۰۱). همچنین، این اثربخشی در مرحله پیگیری ۳ ماهه تداوم داشت. درمجموع، نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، سودمندی و تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق را تأیید می‌کند.

***کلیدواژگان:*** *زوج‌درمانی، ستیر، طلاق عاطفی، فرسودگی زناشویی*

## Abstract
This study aimed to investigate the effectiveness of couple therapy based on Stair's family therapy approach on marital burnout and emotional divorce among divorce application couples in Tabriz City. The method of the present study was quasi-experimental with pre-test, post-test, and control groups with 3-month follow-up periods. The statistical population all of divorce application couples in Tabriz City year 2021 who referred to the justice. Using the purposive sampling method, 40 people were selected and randomly divided into experimental (20 people) and control (20 people) groups. Intervention program Stair's (8 sessions of 70 minutes) trained in the sample group. The research tools were the Marital Burnout Questionnaire (CBM) Pines (1996) and Emotional divorce (EDQ) Gottman (1994). Data were analyzed using repeated measures of variance. The results showed that couple therapy based on Stair's family therapy approach was effective on components of marital burnout, physical burnout (F=9/78, P< 0/001), psychological burnout (F=15/16, P<0/001), emotional burnout (F=16/09, P<0/001) and emotional divorce(F=16/09, P<0/001) couples applying for divorce there is a significant difference in the two experimental and control groups in the post-test stage. also this effectiveness was stable at the follow-up 3-month stag. Overall, the results obtained from this study confirm the usefulness and effect of couple therapy based on Stair's family therapy approach on marital burnout and emotional divorce among divorce application couples.

***Keywords:*** *Couple Therapy, Stair, Emotional Divorce, Marital Burnout.*

**نوع مقاله : پژوهشی** | **دریافت : خرداد ۱۴۰۱** | **پذیرش: آبان ۱۴۰۱** | **ویرایش نهایی: آذر ۱۴۰۱**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

## مقدمه

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا درگرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. در چنین نظامی افراد با علایق و دل‌بستگی‌های عاطفی نیرومند دیرپا و متقابل به یکدیگر پیوسته‌اند. این دل‌بستگی‌ها اگرچه شاید شدت وحدتشان در طی زمان کاسته شود؛ اما در سراسر زندگی خانوادگی پاینده خواهند بود (اردم و صفی[1]، ۲۰۱۸). در جامعه امروز به دلایل متعددی چون گذر از سنت به مدرنیته، تغییر نظام خانواده‌ها و فشارهای شغلی و اجتماعی و همچنین پیدا شدن نقش‌های جدید مثل نقش اشتغال و اضافه شدن آن به نقش‌های سنتی زنان و با توجه به اهمیت ویژه و جایگاه والایی که نقش‌های سنتی همچون همسری و مادری زنان در نظر همسرانشان در فرهنگ ایرانی داراست. مشکلات و تعارض‌های خانوادگی و زناشویی افزایش چشمگیری یافته‌اند و شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه به مشکلات شدید و فراگیری دچارند. پدید آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر طبیعی است و به دلیل ماهیت کنش ورزی همسران گاه پیش می‌آید که اختلاف دیدگاه روی دهد یا نیازها برآورده نشود و درنتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم ناامیدی و ناخشنودی می‌کنند (گلدنبرگ و گلدنبرگ[2]،۱۴۰۱). ازاین رو بنیان خانواده در طی مراحل خود ممکن است دچار آسیب‌ها و بحران‌هایی گردد که یکی از این بحران‌ها مسئله طلاق می‌باشد که به‌عنوان بحران اجتماعی و خانوادگی مطرح می‌شود (خداوردیان و همکاران، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر فرسودگی زناشویی[3] کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزین عواطف منفی به‌جای عواطف مثبت همراه است (خطیبی و همکاران ، ۲۰۲۱). فرسودگی به‌عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی است که در شرایط درگیری طولانی‌مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود (نجاتیان و همکاران، ۲۰۲۱). به باور والرستاین[4] (۲۰۱۹) ازآنجا که فرسودگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد، می‌تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد. فرسودگی زناشویی فرایندی تدریجی است که وقتی شخص در پاسخ به استرس مدت‌دار و درد و فشار جسمی، روانی و عاطفی، جدایی از کار و دیگر و رابط معنی‌دار قرار می‌گیرد، ایجاد می‌شود و نتیجه آن کاهش قدرت بهره‌وری است (آمره ئی برچلوئی و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع، فرسودگی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا شروع می‌شود. یک ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل‌های افراد از یک‌سو و واقعیات از سوی دیگر، نتیجه ناهمخوانی، استرس است (ورث[5] و همکاران، ۲۰۲۰).

در بسیاری از موارد بحران اجتماعی و خانوادگی موجب عدم تعادل خانواده گشته و ثبات خانواده را درهم‌شکسته و باعث می‌شود که تعادل روانی و عاطفی خانواده درهم‌شکسته شود. پیش از آنکه طلاق رسمی رخ دهد، زوجین دچار طلاق عاطفی[6] می‌شوند. طلاق عاطفی تنش فزاینده زن و شوهر می‌باشد (آددینی[7] و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین طلاق عاطفی نوعی گسستگی بین زوجین یا حداقل یکی از زوجین است که بدون شک بسیار مخرب می‌باشد از آنجایی‌که کیفیت روابط درون خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری رفتارهای افراد در جامعه و اجتماع دارند بنابراین زن و شوهرند که پایه و اساس این رفتار اجتماعی را به وجود می‌آورند (سالک ابراهیمی و همکاران ، ۱۴۰۱). همچنین طلاق عاطفی اولین مرحله فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی روبه‌زوالی است که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود. در این راستا در طلاق عاطفی رابطه زوجین به‌عنوان انتخابی نفرت‌انگیز بین تسلیم و نفرت از خود و تسلط از خود تجربه می‌شود که در آن هریک از زن و شوهر، به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی، دیگری را آزار می‌دهد، طلاق عاطفی متضمن فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است(اردم و صفی ، ۲۰۱۸).

1 - Erdem & safi
2 - Goldenberg and Goldenberg
3 . Marital satisfaction
4 . Wallerstein
5 - Wirth
6 - Emotional Divorce
7 - Adedini

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

امروزه رویکردهای گوناگون زوج‌درمانی باهدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوج‌ها به وجود آمده است. هدف زوج‌درمانی کمک به زوج‌ها برای سازگاری مناسب‌تر با مشکلات جاری و یادگیری روش‌های مؤثرتر ارتباط است. ارتباط و الگوهای ارتباطی در نظریه‌های مختلف خانواده‌درمانی مورد توجه قرارگرفته است که مدل خانواده درمانی ستیر یکی از آنها است (هاگن و سابی[1]، ۲۰۱۹). رویکرد ستیر، یک رویکرد آموزشی است که ضمن آموزش الگوهای ارتباطی همخوان، بر هیجانات، عواطف، ادراکات، انتظارات، آرزوها و نیازها تاثیر گذاشته و خانواده پایه را مورد توجه قرار می دهد(ستیر. ستیر به بهترین نحو، موضوع ارتباط را در خانواده مطرح می کند(ستیر، ۱۳۹۸). بنمن (۲۰۰۸) معتقد است مدل ستیر بر اساس توانایی انسان برای تغییر، رشد و آشکار کردن آنهاست. مدل ستیر یکی از شاخه‌های خانواده‌درمانی تجربه‌گرا است. مدل ستیر بر اساس توانایی انسان برای تغییر، رشد و آشکار کردن آن‌هاست. در این مدل هدف از درمان، رشد شخصی و ایجاد ارتباطی روشن و شفاف در مراجعان است. رویکرد ستیر یک رویکرد ارتباطی است. این رویکرد به زوج‌ها کمک می‌کند تا با استفاده از برنامه‌های رفتاری ویژه به کاهش اختلافات و تعارضات زناشویی خود بپردازند. به درمانگران در جهت یافتن راه‌حل‌های مؤثر در کاهش تعارضات و بهبود انطباق‌پذیری خانواده کمک می¬کند (اوکور[2]، ۲۰۲۰).

در این ارتباط شواهد پژوهش‌های نشان می‌دهد که رویکرد ارتباطی ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق (قربانی و باقری حسین آبادی، ۱۴۰۰)، مهارت های ارتباطی، ابراز گری هیجانی و همدلی دختران و پسران آماده ازدواج (بوستانی کاشانی، ۱۳۹۹)، تاب‌آوری و حل مسئله زوجین (قنبری هاشم آبادی و همکاران، ۱۳۹۸)، تنظیم شناختی هیجان زوجین ناسازگار ( کیانی چلمردی و همکاران ۱۳۹۷)، سازگاری در نوجوانان (نعمتی سوگلی تپه، ۱۳۹۷)، سبک زندگی در رضایت‌مندی و فرسودگی زناشویی (قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶)، فرسودگی زناشویی در روابط فرا زناشویی (علوی مقدم و همکاران، ۲۰۲۱) همدلی و بیان عاطفی (بوستانی کاشانی و همکاران، ۲۰۲۰)، و فرسودگی زناشویی (بروباچر[3]، ۲۰۱۶؛ کتری و امری[4]، ۲۰۱۶؛ هانسون و لندبلند[5]، ۲۰۱۶ و کوهن[6]، ۲۰۱۶)، تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.از سوی به استناد پژوهش های رجبی و همکاران (۱۳۹۹)، سودانی و همکاران (۱۳۹۵)، حاکی از اثربخشی زوج‌درمانی رویکرد ارتباطی ستیر بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی زوجین می باشد.

از آن جا که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر در بهبود فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین موثر می باشد تحقیقات و پژوهش در مورد اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در کشور ما محدود است؛ از این رو، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در شهرستان تبریز انجام شد.

## روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری (۳ماهه) بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۰ بود که به دادگستری مراجعه کردند. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از بین داوطلبانی که خواهان حضور در طرح زوج‌درمانی مبتنی بر ارتباط درمانی ستیر بود که به روش نمونه گیری در دسترس و با توجه به ملاک های ورود انتخاب و به طورتصادفی در گروه های آزمایش و گواه جایگزین شد. ملاک های ورود به پژوهش شامل: داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، دامنه سنی ۵۰-۳۰ سال، متقاضی طلاق بودن در دادگستری، تعهد به حضور در تمام جلسات، تکمیل فرم رضایت‌نامه، عدم دریافت خدمات مشاوره فردی در طول شرکت در جلسات زوج‌درمانی، عدم سابقه وجود بیماری‌های روانی بود. معیارهای خروج شامل عدم حضور در جلسات و غیبت بیش از یک جلسه، انصراف از ادامه پژوهش، عدم رعایت قوانین جلسه، عدم تکمیل پرسشنامه ها و دریافت سایر خدمات مشاوره در طول پژوهش بود. ابتدا داوطلبانی که خواهان حضور در طرح زوج‌درمانی مبتنی بر ارتباط ستیر بودند در خصوص ماهیت پژوهش، تعداد جلسه‌ها و فرایند مداخله به تک‌تک این مراجعان گرامی اطلاعات و آگاهی داده و

1 - Hagen & Sabey
2 -Okur
3 . Brubacher
4 . Kettrey & Emery
5 . Hansson & Lund bland
6 . Kuhn

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

تأکید شـد که نتایج محرمانه و بدون نام اسـت. پس از موافقت آن‌ها جهت همکاری و انتخاب نمونه‌های دارای شـرایط ورود به پژوهش، پیش‌آزمون اجرا شد مداخله برای گروه آزمایش زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر به‌صورت گروهی اجرا شد و سپس پس‌آزمون و ۳ ماه بعد آزمون پیگیری در مورد دو گروه اجرا شـد. پس از پایان تمام مراحل پژوهش برای رعایت موازین اخلاقی گروه گواه نیز در هفته یک‌بار تحت مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر قرار گرفت. لازم به ذکر است کلیه مداخلات در اتاق جلسات مرکز مشاوره برگزار شد. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌های از روش‌های آمار توصیفی از قبیل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار اسـتنباطی شـامل آزمون تحلیل واریانس لندازه های مکرر اسـتفاده شـد. در این پژوهش جهت تحلیل موارد ذکرشـده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

**ابزار سنجش**

**پرسشنامه فرسودگی زناشویی[1](CBM):** این پرسشنامه توسط پاینز در سال (۱۹۶۶) به منظور سنجش فرسودگی زناشویی طراحی و تدوین شده است. در این پژوهش برای ارزیابی فرسودگی زناشویی، از پرسشنامه ۲۱ سؤالی فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شد. این پرسشنامه سه مؤلفه فرسودگی جسمی، فرسودگی روانی و فرسودگی عاطفی را موردبررسی قرار می‌دهد. هرکدام از مؤلفه‌ها توسط ۷ سؤال مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. تمام گویه ها روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شود. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر، سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر است. پاینز (۱۹۹۶) در ارزیابی پایایی پرسشنامه، همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و روایی محتوایی آن را۰/۹۳ به دست آورد. در ایران نویدی (۱۳۸۶) با استفاده از آلفای کرونباخ روی نمونه معلمان و پرسـتاران میزان پایایی این پرسـشـنامه را ۰/۸۹ و روایی سـازه ۰/۸۶ به دسـت آورد. در پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۳) مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۵ گزارش‌شده است. در پژوهش حاضر روایی محتوایی فرسودگی زناشویی توسط ۳ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان و توسط ۳ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد تبریز تایید و پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد.

**پرسـشـنامه طلاق عاطفی[2](GEDS):** در این پژوهش، طلاق عاطفی با اسـتفاده از پرسـشـنامه ۲۴ سـؤالی طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۴) مورد ارزیابی قرار گرفت. این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد و به شیوه بله و خیر باید به آن جواب داد. پاسخ بله ۱ امتیاز و پاسخ خیر صفر می‌گیرد. پس از جمع کل امتیازات حداقل و حداکثر امتیازات به ترتیب صفر و ۲۴ است. نقطه برش پرسشنامه ۸ می‌باشد، بدین‌صورت که در نمره بین صفر و ۸ احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. در نمره بین ۸ تا ۱۶ احتمال جدایی متوسط و در نمره بالاتر از ۱۶ احتمال جدایی بالاست. بنابراین نمرات بالا در این مقیاس نشان می‌دهد که احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. گاتمن (۱۹۹۴) پایایی پرسـشـنامه طلاق عاطفی را با اسـتفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمود در بررسی روایی سازه این پرسشنامه تک عاملی آن تأئید شد. نیز در بررسی مقادیر اشتراک و بارعاملی گویه های پرسـشـنامه نیزنشان دادکه بارعاملی همه گویه ها بالاتراز ۰/۴۰ است که نشان می‌دهد گویه ها بارعاملی قابل قبولی دارند. در ایران موسـوی و رحیمی نژاد (۱۳۹۴) هنجاریابی کرد و مقدار پایایی آن را با اسـتفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دسـت آورد. سودانی و همکاران (۱۳۹۵) مقدار آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین آن ها برای بدست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس وآزمون اسکری استفاده کردند و مشخص کردندکه این پرسشنامه تک عاملی بوده و فاقد مؤلفه می باشد. مقادیراشتراک و بارعاملی گویه های مقیاس نشان دادکه بارعاملی همه سؤالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته، بارعاملی قابل قبولی دارند. در پژوهش حاضر روایی محتوایی فرسودگی زناشویی توسط ۳ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان و توسط ۳ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد تبریز تایید و پایایی پرسشنامه از طریق روش کودر-ریچاردسـون ۰/۷۹ بدست آمد.

جلسات آموزش مبتنی بر زوج‌درمانی رویکرد ارتباطی ستیر که با بهره گیری از کتاب آدم سازی در روان شناسی خانواده(ستیر، ۱۳۹۸) و پژوهش حیدری و هنرپروران (۱۳۹۸) تدوین شده که مدت زمان اجرای جلسات ۸جلسه هفتگی به مدت ۷۰دقیقه در قالب جلسات گروهی و به‌صورت هفتگی برگزار شد که دو و نیم ماه به طول انجامید. سرفصل جلسات در جدول شماره ۱ ارائه‌شده است:

1 - Couple Burnout Measure

2 - Gottmanns Emotional Divorce Scale (GEDS)

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

**جدول ۱: مفاهیم مطرح‌شده در جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر**

| جلسات | سرفصل هر جلسه |
|---|---|
| جلسه اول | بیان قواعد جلسات، معرفی اعضا به یکدیگر، اهداف جلسات، اجرای پیش‌آزمون‌ها |
| جلسه دوم | آموزش فرایند ارتباط و توجه به حالات هم، آموزش چگونگی ارتباط زوج‌ها، رابطه‌ها و وظایف متقابل آنان درزمینه عشق، احترام، ابراز عواطف، مسائل اقتصادی، تفریحات، ارتباط با خانواده و دوستان |
| جلسه سوم | آشنایی با الگوهای ارتباطی در زندگی زناشویی، بیان ویژگی‌های سالم‌ترین الگوهای ارتباطی و چهار الگوی ستیر |
| جلسه چهارم | اصلاح الگوهای ارتباطی، قواعد و تجارب درونی، تغییر الگوهای ارتباطی |
| جلسه پنجم | آموزش نحوه ارائه و بیان هیجانات و تعاملات زوج‌ها |
| جلسه ششم | افزایش آگاهی زوج‌ها نسبت به الگوهای ارتباطی خود و بازسازی خانواده، |
| جلسه هفتم | آشنایی با خانواده پایه و اثر تجارب گذشته بر رفتار فعلی، ایفای نقش تعاملات خانواده اصلی |
| جلسه هشتم | آموزش مفاهیم الگوسازی ارتباط مؤثر، کمک به زوج‌ها برای تعاملاتشان دست به انتخاب بزنند و مسئولیت آن را بپذیرند، اجرای پس‌آزمون‌ها |

## یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت شناختیِ شرکت کنندگان پژوهش، دامنه ی سنی افراد در هر دو گروه آزمایش و گواه از ۲۰ تا ۴۶ سال بود. به طوری که میانگین سنی وانحراف معیار در گروه آزمایش به ترتیب ۲۸/۵ و ۶/۱۹ و در گروه گواه به ترتیب ۲۸ و ۵/۱۳ بود. همین طور میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج در گروه آزمایش به ترتیب ۶/۶۵ و ۴/۰۹ و در گوه گواه ۶/۸۶ و ۴/۹۸ بود. میزان تحصیلات آزمودنی ها درگروه آزمایش و گواه به ترتیب درسطح دیپلم ۲۴/۶۱ و ۱۹/۱۱درصد، کارشناسی به ترتیب ۴۷/۸۳ و ۴۹/۰۱ درصد، و کارشناسی ارشد به ترتیب ۲۷/۵۶ و ۳۱/۸۸ درصد به دست آمد. در ادامه میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون –پس‌آزمون و آزمون پیگیری متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه‌شده است.

**جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و آزمون پیگیری**

| متغیر | گروهها | تعداد | پیش آزمون | | پس آزمون | | آزمون پیگیری | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| فرسودگی جسمی | آزمایش | ۲۰ | ۲۳/۱۵ | ۳/۷۰ | ۱۶/۲۲ | ۱/۳۹ | ۱۶/۴۷ | ۲/۱۲ |
| | گواه | ۲۰ | ۲۱/۳۳ | ۳/۰۵ | ۱۹/۷۹ | ۲/۹۸ | ۱۹/۹۱ | ۲/۰۳ |
| فرسودگی روانی | آزمایش | ۲۰ | ۲۴/۰۲ | ۳/۵۵ | ۱۵/۴۵ | ۲/۷۷ | ۱۵/۶۳ | ۲/۶۱ |
| | گواه | ۲۰ | ۲۴/۲۲ | ۲/۳۳ | ۲۳/۷۸ | ۳/۸۷ | ۲۴/۱۹ | ۳/۷۰ |
| فرسودگی عاطفی | آزمایش | ۲۰ | ۲۹/۹۶ | ۳/۷۸ | ۲۱/۰۵ | ۲/۱۳ | ۲۱/۶۷ | ۳/۶۲ |
| | گواه | ۲۰ | ۲۸/۱۱ | ۳/۹۴ | ۲۷/۸۲ | ۵/۶۳ | ۲۸/۲۳ | ۴/۵۴ |
| طلاق عاطفی | آزمایش | ۲۰ | ۱۸/۱۳ | ۴/۹۷ | ۸/۸۷ | ۴/۳۵ | ۹/۴۸ | ۴/۴۸ |
| | گواه | ۲۰ | ۱۸/۳۲ | ۴/۶۷ | ۱۷/۹۳ | ۴/۸۳ | ۱۸/۶۲ | ۵/۳۷ |

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای داشته است ولی در گروه گواه تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود. ذکر این نکته ضروری است که کاهش نمرات در پرسشنامه فرسودگی زناشویی حاکی از بهبود افراد در مؤلفه‌های فرسودگی جسمی، فرسودگی روانی و فرسودگی عاطفی و کاهش نمرات در پرسشنامه طلاق عاطفی حاکی از بهبود افراد در طلاق عاطفی است. جهت بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی (فرسودگی جسمی، فرسودگی روانی و فرسودگی عاطفی) و متغیر طلاق عاطفی زوجین از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است. در ابتدا مفروضه‌های این آزمون

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

بررسی و تأیید شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقراراست (P>۰/۰۵). آزمون لوین برای متغیر فرسودگی زناشویی در مؤلفه فرسودگی جسمی (P=۰/۸۹۷، F ۱/۳۹=۱/۷۵)، فرسودگی روانی (P=۰/۲۰۹، F ۱/۳۹=۱/۴۳)، فرسودگی عاطفی (P= ۰/۶۷۹، F ۱/۳۹=۱/۷۵)، و برای متغیر طلاق عاطفی (P=۰/۸۹۷، F ۱/۳۹=۱/۸۵)، حاکی از آن است که همگنی واریانس در دو گروه آزمایش و گواه در هر دو مقیاس برقرار می‌باشد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش و گواه فرسودگی جسمی (P=۰/۴۶۲، F ۱/۳۹=۲/۷۹)، فرسودگی روانی (P=۰/۲۳۱، F ۱/۳۹=۲/۱۴)، فرسودگی عاطفی (P=۰/۲۱۸، F ۱/۳۹=۱/۶۷) و متغیر طلاق عاطفی زوجین (P=۰/۲۷۸، F ۱/۳۹=۱/۶۹)، نشان داد که شیب رگرسیون در هر گروه برابر است. نتایج آزمون ام باکس برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی (Box`sM=۱۷/۸۱، F=۱/۶۰، P=۰/۴۶۲)، فرسودگی روانی (P=۰/۳۷۱، F=۱/۱۲، ۰۵، Box`sM=۱۲/)، فرسودگی عاطفی (Box`sM=۱۴/۴۳، F=۱/۳۰، P= ۰/۴۲۲) و متغیر طلاق عاطفی (P=۰/۵۲، F=۱/۲۰، Box`sM=۱۵/۱۴) در گروه ها نشان داد که پیش فرض تساوی کوواریانس ها در تمامی متغیرهای وابسته رعایت شده است. نتایج آزمون کرویت موچلی برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($x^2$=۳/۵۲، F =۲/۴۵، P=۰/۸۵۰ و w=۰/۸۱۵ موچلی)، فرسودگی روانی ($x^2$=۳/۵۱، F =۲/۴۳، P=۰/۸۶۳ و w=۰/۸۱۶ موچلی)، فرسودگی عاطفی (P=۰/۷۹۱، F =۲/۵۵، $x^2$=۳/۳۶ و w=۰/۸۳۲ موچلی) و متغیر طلاق عاطفی ($x^2$=۷/۷۱، F =۱/۲۳، P=۰/۶۳۲ و w=۰/۹۰۱ موچلی) معنادار نیست و نشان می دهد که مفروضهٔ کرویت داده ها رعایت شده است. همچنین آزمون های لامبدای ویکلز، اثرپیلای، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه نشان داد که حداقل میان یکی از متغیرها طی پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد ( F=۲۵/۱۳ و sig= ۰/۰۰۱). بنابراین، می توان از نتایج آزمون های درون گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

**جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای مقایسه نمرات سه مرحله در دو گروه آزمایش و گواه**

| متغیر وابسته | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی‌داری | اندازه اثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| فرسودگی جسمی | مراحل مداخله | ۱۳۲۱/۶۴ | ۲ | ۶۶۰/۸۲ | ۱۰/۲۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۴ |
| | مراحل×گروه | ۱۷۳۲/۲۱ | ۲ | ۸۶۶/۱۱ | ۱۱/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۰ |
| | گروه | ۴۸۲۱/۶۴ | ۱ | ۴۸۲۱/۶۴ | ۹/۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۹ |
| فرسودگی روانی | مراحل مداخله | ۱۱۰۵/۱۴ | ۲ | ۵۵۲/۵۷ | ۶/۵۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۹ |
| | مراحل×گروه | ۱۹۳۴/۶۷ | ۲ | ۹۶۷/۳۴ | ۱۴/۲۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۸ |
| | گروه | ۶۹۸۹/۶۳ | ۱ | ۶۹۸۹/۶۳ | ۱۵/۱۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۵ |
| فرسودگی عاطفی | مراحل مداخله | ۱۰۷۹/۳۱ | ۲ | ۵۳۹/۶۶ | ۵/۸۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۳ |
| | مراحل×گروه | ۲۰۴۱/۱۲ | ۲ | ۱۰۲۰/۵۶ | ۹/۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲ |
| | گروه | ۶۵۶۱/۲۴ | ۱ | ۶۵۶۱/۲۴ | ۱۳/۱۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۶ |
| طلاق عاطفی | مراحل مداخله | ۱۱۲۱/۲۳ | ۲ | ۵۶۰/۶۱ | ۴/۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۱ |
| | مراحل×گروه | ۲۱۵۱/۳۶ | ۲ | ۱۰۷۵/۶۸ | ۱۲/۹۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۷ |
| | گروه | ۴۵۶۱/۳۷ | ۱ | ۴۵۶۱/۳۷ | ۱۶/۰۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۳ |

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی (P=۰/۰۰۱،F=۹/۷۸) با اندازه اثر ۰/۴۹، فرسودگی روانی(P=۰/۰۰۱،F=۱۵/۱۶) با اندازه اثر۰/۴۵و فرسودگی عاطفی (۱۳/۱۸ =P=۰/۰۰۱، F) با اندازه اثر۰/۴۶ و متغیر طلاق عاطفی(P=۰/۰۰۱،F=۱۶/۰۹) با اندازه اثر ۰/۵۳ مؤثر بوده است.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

**جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری**

| شا خص های آماری | پیش آزمون- پس آزمون | | | پیش آزمون- پیگیری | | | پس آزمون- پیگیری | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری | تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری | تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری |
| فرسودگی جسمی | ۲/۷۰ | ۰/۳۲ | ۰/۰۰۱ | ۲/۶۳ | ۰/۳۱ | ۰/۰۰۱ | -۰/۱۳ | ۰/۱۷ | ۰/۹۸ |
| فرسودگی روانی | ۴/۰۷ | ۰/۴۸ | ۰/۰۰۱ | ۴/۱۸ | ۰/۴۶ | ۰/۰۰۱ | -۰/۲۳ | ۰/۱۵ | ۰/۵۱ |
| فرسودگی عاطفی | ۴/۳۱ | ۰/۳۸ | ۰/۰۰۱ | ۴/۰۹ | ۰/۳۵ | ۰/۰۰۱ | -۰/۲۱ | ۰/۲۱ | ۰/۷۳ |
| طلاق عاطفی | ۴/۴۴ | ۰/۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۴/۱۸ | ۰/۸۷ | ۰/۰۰۱ | -۰/۱۱ | ۰/۰۹ | ۱/۰۰ |

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرینی نشان می دهد تفاوت میانگین نمرات مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی (P=۰/۰۰۱)، فرسودگی روانی (P=۰/۰۰۱) و فرسودگی عاطفی(P=۰/۰۰۱) و متغیر طلاق عاطفی(P=۰/۰۰۱) بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری معنادار است؛ اما تفاوت میانگین بین پس آزمون و پیگیری در هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مدا خله پایدار بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در شهرستان تبریز انجام‌شده است. نتایج پژوهش بیانگر اثربخشی معنادار زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی جسمی زناشویی متقاضی طلاق است. این یافته با نتایج بوستانی (۱۳۹۹)، قنبری هاشم آبادی و همکاران (۱۳۹۸)، کیانی و همکاران (۱۳۹۷)، نعمتی سوگلی تپه (۱۳۹۷)، قربانی و فیروزی (۱۳۹۶)، علوی مقدم و همکاران (۲۰۲۱)، بروباچر (۲۰۱۶)، کوهن (۲۰۱۶)، و هانسون و لندبلند (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در جلسات آموزشی به زوجین آموزش داده شد تا با روش تحسین، هر رفتار مثبت همسر خود را هرچند کوچک تحسین کنند و بر نقاط مثبت همسرشان تأکید نمایند. مراجعان توانستند با تحسین همسر خود، ارتباطات عاطفی خود را شریک زندگی‌شان بهبود بخشند و درنتیجه ارتباط بهتری با همسر خود برقرار کنند. درمجموع روش‌های آموزشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، سبب گردید تا مراجعان راه‌حل‌های گوناگونی برای حل مشکلاتشان با همسر خود پیدا کنند و درنتیجه بهبود و کاهش شدت مشکلات از مقدار فرسودگی زناشویی و خستگی جسمی کاسته شود (اردم و صفی، ۲۰۱۸). ارتباط به زوجین اجازه می‌دهد که در یک سطح کاملاً عملی باهم بحث کنند، به حل مشکلات بپردازند و اطلاعات مهم را مبادله کنند. زوج‌هایی که نمی‌توانند اختلاف‌ها را به توافق تبدیل کنند، اغلب در سیکل نیازهای ناتمامی که سال‌ها تکرار شده‌اند، گیر می‌کنند. همچنین رفتارهای ترمیمی زوجین به علت مقصر دانستن همسر در ایجاد مشکلات، بعد از دریافت بسته آموزشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر افزایش می‌یابد و روابط زوجین از نگرش منفی و غیر لذت بخشی خارج می شو دو باعث می‌گردد که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود لذت ببرند (بوستانی کاشانی و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج این پژوهش نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی روانی زناشویی متقاضی طلاق تأثیر دارد. به‌عبارتی‌دیگر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش فرسودگی روانی زناشویی متقاضی طلاق شده است. این یافته با نتایج تحقیقات بوستانی کاشانی (۱۳۹۹)، قنبری هاشم آبادی و همکاران (۱۳۹۸)، کیانی و همکاران (۱۳۹۷)، نعمتی سوگلی تپه (۱۳۹۷)، قربانی و فیروزی (۱۳۹۶)، علوی مقدم و همکاران (۲۰۲۱)، بروباچر (۲۰۱۶)، کوهن (۲۰۱۶)، و هانسون و لندبلند (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان چنین بیان کرد که رویکرد ستیر، یک رویکرد آموزشی است که برای حل مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها به کار می‌رود. منشأ نقص در ارتباط مربوط به هر چیزی که باشد مانند اسناد غلط، پریشانی هیجانی، مشکلات جنسی، مشکلات مالی، روابط میان فردی و ... قابل‌حل است. با آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها، می‌توان رابطه زناشویی را بهبود و فرسودگی زناشویی را کاهش داد. تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی روانی را می‌توان در محتوای برنامه‌های این رویکرد جستجو کرد. ستیر ضمن آموزش الگوهای ارتباطی همخوان بر هیجانات، عواطف، انتظارات، آرزو و نیازها تأثیر گذاشته و

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

باعث می‌شود تا زوجین شیوه‌های مخرب و ناکارآمد، مقابله با تعارض خود را تغییر دهند و شیوه‌های کارآمدتری را به‌کارگیرند. تأکید اصلی ستیر در درمان خانواده و زوجین بر ارتباط اعضا بوده است. زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر می‌طلبد که افراد تفکر دیگران را درک کنند و واقعاً خودشان را به‌جای دیگران بگذارند و به نظر می‌رسد که این امر در داشتن روابط خوب مهم باشد. با توجه به اینکه فرسودگی روانی، به احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر، در شرایط درگیری طولانی‌مدت زوجین، اطلاق می‌شود، لذا زوجینی که بسته آموزشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر را دریافت کرده‌اند، احساس بی‌ارزشی نکرده، از میزان سرخوردگی و خشم و پرخاشگری نسبت به همسر کاسته شده و نهایتاً فرسودگی روانی کاهش می‌یابد. برجستگی کار ویرجینیا ستیر، افزایش عزت‌نفس افراد در خانواده به‌منظور ایجاد و تغییر در نظام میان فردی آن‌هاست. ستیر علت اصلی فرسودگی عاطفی زوجین را، ارتباطات مختل زن و شوهر، مورد تهدید قرار گرفتن عزت‌نفس می‌داند. استفاده از مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال و الگوهای ارتباطی زوج‌ها را قادر می‌سازد تا مسائل و مشکلات خودشان را به‌راحتی در میان بگذارند و درصدد رشد شخصی و تقویت عزت‌نفس خود برآیند. در این نظریه بین عزت‌نفس و ارتباط یک همبستگی مستقیم یافته است و عزت‌نفس پایین را با ارتباط ضعیف همخوان و هم پیوند می‌دانند. همچنین این نظریه خانواده را یک نظام کل‌نگری می‌دانند. نقش‌ها اثرهای عمده‌ای بر کارایی مؤثر خانواده از طریق نفوذ قواعد فرایندهای ارتباطی و پاسخ به فشارهای روانی دارند. (هاگن و سابی، ۲۰۱۹).

همچنین نتایج نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی عاطفی زناشویی متقاضی طلاق تأثیر معنادار دارد. به‌عبارت‌دیگر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش فرسودگی عاطفی زناشویی متقاضی طلاق شده است؛ و این نتیجه با یافته‌های بوستانی کاشانی(۱۳۹۹)، قنبری هاشم آبادی و همکاران(۱۳۹۸)، کیانی و همکاران (۱۳۹۷)، نعمتی سوگلی تپه (۱۳۹۷)، قربانی و فیروزی (۱۳۹۶)، علوی مقدم و همکاران (۲۰۲۱)، بروباچر (۲۰۱۶)، کوهن (۲۰۱۶)، و هانسون و لندبلند (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد فرسودگی زناشویی، به‌ویژه فرسودگی عاطفی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقعی از همسر و ازدواج، تداوم با استرس‌ها، واقعیت‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، امکان تغییر خانواده‌ها از آشفته به بالنده را فراهم می‌کند. این نشان‌دهنده این است که دسته زیادی از مشکلات خانواده‌ها به‌ویژه بین زوجین، ناشی از کمبود و نقص در مهارت‌ها، ارتباطات، ابراز احساسات است. در زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، زوجین توانایی شناخت و ابراز مناسب افکار و هیجانات خود و درک افکار، انتظارات و هیجانات فراهم می‌گردد. فرسودگی عاطفی، به احساس افسردگی، ناامیدی، احساس در دام افتادن، در شرایط درگیری طولانی‌مدت زوجین، اطلاق می‌شود. در زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، زوجین بعد از دریافت بسته آموزشی میزان نامیدی، افسردگی‌شان کاسته شده، به همین دلیل نمرات کمی در فرسودگی عاطفی دریافت می‌کنند. دلیل تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی عاطفی زوجین این است که به زوجین کمک می‌شود تا راه‌حل‌هایی را که به‌طور آشکار ناکارآمد و نامناسب هستند، حذف کنند. بعد از انجام این کار، راه‌حل‌های باقی‌مانده می‌توانند بر اساس عملی بودن و سودمندی، هم‌آیندی باارزش‌ها و ارزیابی آن‌ها ازلحاظ تلاش انجام‌شده در برابر نتیجه به‌دست‌آمده حذف می‌شوند (اوکور ،۲۰۲۰).

از سوی نتایج نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر طلاق عاطفی زناشویی متقاضی طلاق تأثیر معنادار دارد. به‌عبارت‌دیگر زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش طلاق عاطفی زناشویی متقاضی طلاق شده است. این یافته با نتایج تحقیقات پژوهش بوستانی کاشانی و همکاران(۲۰۲۰)، قربانی و باقری حسین آبادی (۱۴۰۰)، سودانی و همکاران (۱۳۹۵)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد طلاق عاطفی معمولاً از شکایت و گله گذاری زوج‌ها نسبت به یکدیگر شروع می‌شود. مشخصه دیگر این است که دو طرف میل شدید به‌تنهایی دارند و برنامه¬های خود را به‌صورت انفرادی برنامه‌ریزی می‌کنند. در جریان طلاق عاطفی، زن و شوهر نه‌تنها تلاشی برای باهم بودن نمی‌کنند، بلکه ترجیح می‌دهند در تنهایی اوقات خود را سپری کنند. مؤلفه دیگر ارتباط کلامی خیلی محدود است. در بسیاری موارد زن و شوهر فرایند شناخت یکدیگر را به‌طور صحیح طی نکرده‌اند. در برخی موارد اختلافات میان زوجین به کمبود و یا عدم وجود مهارت های زندگی بازمی‌گردد. مواردی چون رابطه صحیحی کلامی، مهارت های لازم برای سخن گفتن و بیان صحیح خواسته ها از همسر، ازجمله موضوعاتی است که در قالب مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند که اکثر جوانان فاقد آن هستند (والرستاین ،۲۰۱۹). وقتی زوج‌ها به طلاق عاطفی مبتلا می‌شوند، دچار مشکلات ارتباطی نیز می‌شوند. وقتی‌که زوج‌ها دارای مشکلات جدی هستند، گرایش دارند که ارتباط کمتری برقرار کنند و چون اطلاعات کمتری مبادله می‌شود، احتمال سوءتفاهم افزایش می‌یابد. واقعاً یک ارتباط کاملاً دربرگیرنده و صمیمی می‌تواند مشکلات بین افراد را التیام بخشد، اما وقتی زوج‌ها دچار

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

مشکل می‌شوند، ارتباطشان در هر دو بعد کیفی و کمی تضعیف می‌شود و آن‌ها کمتر قادرند از ابزارهایی که بتوانند به آنان کمک کنند، استفاده نمایند. تأکید اصلی در افزایش ارتباط این است که به زوج‌ها کمک کند تا درک کنند ارتباط یکسری از مهارت‌های است که می‌تواند یاد گرفته شود (ورث و همکاران،۲۰۲۰). ستیر بیان می‌کند که صمیمیت حاصل ارتباط روح دو شخص با یکدیگر است و اگر روح انسان‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار نکند صمیمیت جایگاهی نخواهد داشت.

به طور کلی با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می توان از زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر به صورت مؤثری در جهت بهبود فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین استفاده کرد. زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر با استفاده از عناصر درمانی ویژه ی خود و برخوردار بودن از تکنیک هایی نظیر مهارت های ارتباطی بین زوجین، توانایی شناخت و ابراز مناسب افکار و هیجان ها، درک افکار و انتظارات، موجب ترمیم روابط زوجین شده و روابط زوجین از نگرش منفی و غیر لذت بخشی خارج شود و باعث می گردد که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود لذت ببرند.

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌های به دنبال داشته است، مانند: محدود کردن ابزار سنجش و جمع‌آوری اطلاعات به پرسشنامه، استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، عدم کنترل متغیرهای مانند شغل، سطح درآمد میزان تحصیلات، مدت ازدواج، تعداد فرزندان؛ همچنین محدود بودن دامنه تحقیق به زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به دادگستری شهر تبریز؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با رفع این محدودیت‌ها در مطالعات آتی دنبال شود تا توان تعمیم‌یافته‌ها افزایش یابد.

## منابع

آمره ئی برچلوئی، ش.، خوش‌کنش، ا. ق.، و فلاح زاده، ه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زوجین بر اساس اهمال‌کاری و سبک زندگی، *مطالعات زن و خانواده*, ۹(۳), ۱۵۵-۱۲۹. doi: 10.22051/jwfs.2021.35066.2645

بوستانی کاشانی، ا.ع.(۱۳۹۹). *هم سنجی آموزش آمادگی برای ازدواج مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر و روایت درمانی بر مهارت های ارتباطی، ابراز گری هیجانی و همدلی در دختران و پسران آماده ی ازدواج شهر کاشان*،رساله دکتری رشته مشاوره،دانشگاه آزاداسلامی واحد خمین. http://doi.org/10.22037/ch.v

حیدری، خ.، و هنرپروران، ن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی وزوج درمانی ستیر بر پایداری زندگی زوجین متعارض. *فصلنامه روشها و مدلهای روانشناختی*، ۱۰(۳۷)، ۱۹۱-۲۰۶. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1398.10.37.11.0

خداوردیان، س.، خدابخشی کولایی آ.، و ثناگو، ا. (۱۳۹۹). تبیین تجارب سازگاری روانشناختی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی، *روان پرستاری*، ۸ (۱)، ۹-۱. http://ijpn.ir/article-1-1427-fa.html

رجبی، غ.، خشنود، ق.، سودانی، م.، و خجسته، م. ر.(۱۳۹۹). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بازسازی عاطفی بر افزایش اعتماد و رضایت زناشویی در زوجین با ازدواج مجدد، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۶(۱)، ۱۲۹-۱۱۴. http:// dx.doi.org /10.32598/ ijpcp. 26.1. 218.18

سالک ابراهیمی، ل.، پرواز، ی.، سعادت، س. ح.، و موسوی، ا. (۱۴۰۱)، بررسی پیش‌بینی‌های جمعیت شناختی طلاق عاطفی زوجین، *مجله پژوهش سلامت*، ۷(۲)، ۱۰۵-۹۶. http://dx.doi.org/10.52547/hrjbaq.7.2.96

ستیر، و. (۱۳۹۸). *آدم سازی در روان شناسی خانواده*، مترجم بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد. https://dehlinks.ir/fa/book/sellbook/book/49179

سودانی، م.،کریمی، س.، و شیرالی نیا، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تاکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین، *روانشناسی خانواده*، ۳(۲)، ۸۳-۹۲. https://www.ijfpjournal.ir/article_245520.html

قربانی،م.، و فیروزی، س.(۱۳۹۶). اثربخشی آموزش سبک زندگی در رضایت مندی و فرسودگی زناشویی زنان متاهل شهر اصفهان، *فصلنامه زن و جامعه*، ۸(۲۹)، ۲۳-۳۷. https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1396.8.29.2.1

قربانی، ن.، و باقری حسین آبادی، ش.(۱۴۰۰). اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق، *سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی کاربردی*،۳ (۳) :۴۴-۳۳. http://dx.doi.org/10.52547/jarcp.3.3.33

قنبری هاشم آبادی، ب. ع.، طالبیان شریف، س. ج.، و مشیریان، س. س.(۱۳۹۸). اثربخشی خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آوری و حل مسئله زوجین، *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۵ (۲) :۱۴۰-۱۱۹. http://dorl.net/dor/20.1001.1.24234869.1398.5.2.8.7

کریمی، پ.،کرمی، ج.، و دهقان، ف. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های حل تعارض با فرسودگی زناشویی کارکنان متأهل. فصلنامه زن و جامعه, ۵(۲۰), ۷۰-۵۳. https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1393.5.20.4.4

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]

کیانی چلمردی، ا.ر.، خاکدال، س.، قمری کیوی، ح.، و جمشیدیان، ی. (۱۳۹۷). اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستبر بر حس انسجام و تنظیم شناختی هیجان زوجین ناسازگار، *پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۸(۱)، ۲۰-۵. https : // dx. doi. org/ 10.22067/ ijap. v8i1. 64107

گلدنبرگ، ا.، گلدنبرگ، ه. (۱۴۰۱). *خانواده درمانی*. ترجمه حمید رضا حسین شاهی براوتی تهران: انتشارات نشر روان.https://ravabook.ir

موسوی، س. ف.، رحیمی نزاد، ع. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت های هویت بین فردی زنان و مردان متاهل با توجه به وضعیت طلاق عاطفی، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۶(۱)، ۲۳-۱۱. doi: 10.22059/japr.2015.54571

نعمتی سوگلی تپه، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش گروهی والدین مبتنی بر رویکرد خانواده درمانی ستیر بر سازگاری و اعتیاد به اینترنت در نوجوانان دختر شهر تبریز، *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*،۱۳(۵۱)، ۲۰۷-۲۲۹. https: //psychologyj .tabrizu .ac.ir /article _8317.html

نویدی، ف.(۱۳۸۶). بررسی رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در پرستاران زن و مرد، *مجله روانشناسی، ۱۱(۳)*، ۲۸۷-۲۷۵.https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=93911

Alavimoghadam, S. T., Mafakheri, A., Jahangiri, A. (2021). Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy in Marital Burnout, Marital Forgiveness, and Communication Styles of Couples Affected by Extramarital Relationships. *Avicenna J Neuro Psycho Physiology*, 8 (3) ,151-156. http://dx.doi.org/10.32592/ajnpp.2021.8.3.106

Adedini, S.A., Somefun, O.D., Odimegwu, C.O., Ntoimo, L.F.C. (2020).*Union Dissolution - Divorce, Separation, and Widowhood in Sub-Saharan Africa: Trends, Patterns, and Determinants*, Family Demography and Post-2015 Development Agenda in Africa. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-14887-4_7

Boostani Kashani, A. A, Khodabakhshi-Koolaee, A., Davoodi, H., Heidari H.(2020). Effects of Marriage Preparation Per Satir's Communication Model and Narrative Therapy on Empathy and Emotional Expression in Single Young Adults., *JCCNC*, 6 (3) ,145-156. http://dx.doi.org/10.32598/JCCNC.6.3.33.10

Banmen, J. (2008). *Satir's systemic brief therapy: an advanced residential training program*.Dumas Bay, WA. https: www.akamai.university.

Brubacher, L. (2016). Integrating emotion- Focused therapy with the Satir model on Couple Burnoute. *Journal of Maritaland Family Therapy*, 32(2), 141-153.https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01596.x

Erdem, G., & Safi, O. A. (2018). The cultural lens approach to Bowen family systems theory: Contributions of family change theory. *Journal of Family Theory & Review*, 10(2), 469-483.https://doi.org/10.1111/jftr.12258

Gottman, J. M., (1994). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14 years period. J*ournal of Marriage and the Family*, 62, 737-745. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x

Hansson, K., & Lund bland, A. (2016). Couple therapy/: Effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28,136-152. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00343.x

Hagen, L., Sabey, A. (2019). *Satir Model of Transformational Systemic Therapy*, Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Springer, Cham.https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_1076

Kettrey, H. H., & Emery, B. C. (2016). Communication styles and marital satisfaction in American Couples.*Journal of Family Violence*, 6, 400-401. https://DOI:10.1111/j.1545-5300.1983.00221.x

Khatibi, S., Gudarzi, M., Yarahmadi, Y. (2021). Effectiveness of Satisfactory Marriage Training Intervention in Marital Conflicts and Marital Disillusionment. *Avicenna J Neuro Psycho Physiology*,8(1) ,13-18.http :// dx.doi.org / 10.32592/ajnpp.2021.8.1.102

Kuhn, T. (2016). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press. https: //www.lri.fr/ ~mbl/ Stanford/CS477/papers/Kuhn-SSR-2ndEd.pdf

Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., Jafari, A.R. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, (21) 25, 1-9.https:// doi.org /10.1186 /s12905-021-01172-0

Okur, S. (2020). Satir Transformational Systemic Therapy and Spirituality.*Spiritual Psychology and Counseling* , 5 (1) , 45-64.https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.094

Pines, A. M. (1996). Couple burnout: Couses and Cures. London Routledge.https://doi.org/10.4324/9781315022291

Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press. https: //books.google.com.bn/ books?id=m0KoDwAAQBAJ

Wirth, J. H., Allen, A. B. & Zitek, E. M. (2020). Feeling like a burden: Self-compassion buffers the negative effects of a poor performance. *Social Psychology*,51(4), 219-238.https://doi.org/10.1027/1864-9335

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-14 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.9.13.6 ]