

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

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

Amir Yekanizad*

M.A. in Psychology, Faculty of Educational and Humanity Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

yekanizamir@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 Clinical Psychology, Faculty of Human Sciences and Psychology, Marand Branch, Islamic Azad University, Marand, Iran.

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.

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.

چکیده

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی 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 مقاضی 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 (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. برنامه مداخله‌ای ستیر (۸ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای) به گروه آزمایش آموزش داده شد. ابزار پژوهش شامل فرسودگی زناشویی (CBM) پاییز (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 اندازه‌های مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($F=15/16$, $P<0/001$) و فرسودگی عاطفی ($F=9/78$, $P<0/001$)، فرسودگی روانی ($F=13/18$, $P<0/001$) و طلاق عاطفی ($F=16/09$, $P<0/001$) زوجین مقاضی طلاق در دو گروه آزمایشی و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری دارد ($P<0/01$). همچنین، این اثربخشی در مرحله پیگیری ۳ ماهه تداوم داشت. درمجموع، نتایج به دست آمده از این پژوهش، سودمندی و تأثیر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق را تأیید می‌کند.

کلیدواژگان: زوج درمانی، ستیر، طلاق عاطفی، فرسودگی زناشویی

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 خواهد بود (اردم و صفائی، 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 فraigیری 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 روى دهد یا نیازها برآورده نشود و درنتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم نالمیدی و ناخشنودی می‌کنند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۴). ازین رو بنیان خانواده در طی مراحل خود ممکن است دچار آسیب‌ها و بحران‌هایی گردد که یکی از این بحران‌ها مسئله طلاق می‌باشد که به عنوان بحران اجتماعی و خانوادگی مطرح می‌شود (خداوردیان و همکاران، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر فرسودگی زناشویی^۱ کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزین عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (خطیبی و همکاران، ۲۰۲۱). فرسودگی به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی است که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود (نجاتیان و همکاران، ۲۰۲۱). به باور والرستاین^۲ (۲۰۱۹) از آنجا که فرسودگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصم‌مانه 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 روابط معنی دار 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 ایده‌آل‌های افراد از یک‌سو و واقعیات از سوی دیگر، نتیجه ناهمخوانی، استرس است (ورث^۳ و همکاران، ۲۰۲۰).

در بسیاری از موارد بحران اجتماعی و خانوادگی موجب عدم تعادل خانواده گشته و ثبات خانواده را در هم‌شکسته و باعث می‌شود که تعادل روانی و عاطفی خانواده در هم‌شکسته شود. پیش از آنکه طلاق رسمی رخ دهد، زوجین دچار طلاق عاطفی^۴ می‌شوند. طلاق عاطفی تنیش فراینده زن و شوهر می‌باشد (آددینی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین طلاق عاطفی نوعی گسترشی بین زوجین یا حداقل یکی از زوجین است که بدون شک بسیار مخرب می‌باشد از آنجایی که 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 رویه‌زاوی است که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود. در این راستا در طلاق عاطفی رابطه زوجین به عنوان 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 نالمیدی، دیگری را آزار می‌دهد، طلاق عاطفی مخصوص فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است (اردم و صفائی، ۲۰۱۸).

1 - Erdem & safi

2 - Goldenberg and Goldenberg

3 . Marital satisfaction

4 . Wallerstein

5 - Wirth

6 - Emotional Divorce

7 - Adedini

امروزه رویکردهای گوناگون زوج درمانی باهدف کاهش تعارضات و آشتگی ارتباطی میان زوج‌ها به وجود آمده است. هدف زوج درمانی 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 قرار گرفته است که مدل خانواده‌درمانی ستیر یکی از آنها است (هاگن و سابی^۱، ۲۰۱۹). رویکرد ستیر، یک رویکرد آموزشی است که ضمن آموزش الگوهای ارتباطی همخوان، بر هیجانات، عواطف، ادراکات، انتظارات، آرزوها و نیازها تاثیر گذاشته و خانواده‌پایه را مورد توجه قرار می‌دهد (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 روش و شفاف در مراجعت 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 راه حل‌های مؤثر در کاهش تعارضات و بهبود ارتباطی پذیری خانواده کمک می‌کند (اوکور^۲، ۲۰۲۰).

در این ارتباط شواهد پژوهش‌های نشان می‌دهد که رویکرد ارتباطی ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین مقاضی طلاق (قربانی و باقری حسین آبادی، ۱۴۰۰)، مهارت‌های ارتباطی، ابراز گری هیجانی و همدلی دختران و پسران آماده ازدواج (بوستانی کاشانی، ۱۳۹۹)، تاب‌آوری و حل مسئله زوجین (قنبی 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^۳، ۲۰۱۶؛ کتری و امری^۴، ۲۰۱۶؛ هانسون و لندبلند^۵، ۲۰۱۶ و کوهن^۶، ۲۰۱۶)، تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. از سوی به استناد پژوهش‌های رجبی و همکاران (۱۳۹۹)، سودانی و همکاران (۱۳۹۵)، حاکی از اثربخشی زوج درمانی رویکرد ارتباطی ستیر بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌باشد.

از آن جا که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر در بهبود فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مؤثر می‌باشد تحقیقات و پژوهش در مورد اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی 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 مقاضی 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 مقاضی 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 زوج درمانی مبتنی بر ارتباط درمانی ستیر بود که به روش نمونه گیری در دسترس و با توجه به ملاک‌های ورود انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، دامنه سنی ۳۰-۵۰ سال، مقاضی طلاق بودن در دادگستری، تعهد به حضور در تمام جلسات، تکمیل فرم رضایت‌نامه، عدم دریافت خدمات مشاوره فردی در طول شرکت در جلسات زوج درمانی، 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 پرسشنامه‌ها و دریافت سایر خدمات مشاوره در طول پژوهش بود. ابتدا داوطلبانی که خواهان حضور در طرح زوج درمانی مبتنی بر ارتباط ستیر بودند در خصوص ماهیت پژوهش، تعداد جلسه‌ها و فرایند مداخله به تک تک این مراجعان گرامی اطلاعات و آگاهی داده و

1 - Hagen & Sabey

2 -Okur

3 . Brubacher

4 . Kettrey & Emery

5 . Hansson & Lund bland

6 . Kuhn

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق در شهرستان تبریز
The Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional ...

تأکید شد که نتایج محترمانه و بدون نام است. پس از موافقت آن‌ها جهت همکاری و انتخاب نمونه‌های دارای شرایط ورود به پژوهش، پیش‌آزمون اجرا شد مداخله برای گروه آزمایش زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر به صورت گروهی اجرا شد و سپس پس‌آزمون و ۳ ماه بعد آزمون پیگیری در مورد دو گروه اجرا شد. 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 تجزیه و تحلیل داده‌های از روش‌های آمار توصیفی از قبیل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس لندازه‌های مکرر استفاده شد. در این پژوهش جهت تحلیل موارد ذکر شده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه فرسودگی زناشویی¹ (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 موردنرسی قرار می‌دهد. هر کدام از مؤلفه‌ها توسط ۷ سؤال مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. تمام گویه‌ها روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شود. سطح ۱ معروف عدم تجربه عبارت موردنظر، سطح ۷ معروف 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 را ۰/۹۳ به دست آورد. در ایران نویدی (۱۳۸۶) با استفاده از آلفای کرونباخ روحی نمونه معلمان و پرستاران میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ و روایی سازه ۰/۸۶ به دست آورد. در پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۳) مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۵ گزارش شده 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 به دست آمد.

پرسشنامه طلاق عاطفی² (GEDS): در این پژوهش، طلاق عاطفی با استفاده از پرسشنامه ۲۴ سؤالی 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، بدین صورت 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 پرسشنامه طلاق عاطفی را با استفاده از روش ضربی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمود در بررسی روایی سازه این پرسشنامه تک عاملی آن تأثید شد. نیز در بررسی مقادیر اشتراک و باراعمالی گویه‌های پرسشنامه نیز نشان داد که باراعمالی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ است که نشان می‌دهد گویه‌ها باراعمالی قابل قبولی دارند. در ایران موسوی و رحیمی نژاد (۱۳۹۴) هنجرایابی کرد و مقدار پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آورد. سودانی و همکاران (۱۳۹۵) مقدار آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین آن‌ها برای بدست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده کردند و مشخص کردند که این پرسشنامه تک عاملی بوده و فاقد مؤلفه می‌باشد. مقادیر اشتراک و باراعمالی گویه‌های مقیاس نشان داد که باراعمالی همه سوالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته، باراعمالی 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-ریچاردسون ۰/۷۹ بدست آمد.

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

1 - Couple Burnout Measure

2 - Gottmanns Emotional Divorce Scale (GEDS)

جدول ۱: مفاهیم مطرح شده در جلسات زوج درمانی 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 در زمینه عشق، احترام، ابراز عواطف، مسائل اقتصادی، تغزیحات، 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 تجارت 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 شناختی شرکت کنندگان پژوهش، دامنه‌ی سنی افراد در هر دو گروه آزمایش و گواه از ۲۰ تا ۴۶ سال بود. به طوری که میانگین سنی و انحراف 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 ۴۰/۹ و در گروه گواه ۶/۸۶ و ۴/۹۸ بود. میزان تحصیلات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گواه به ترتیب درسطح دیپلم ۲۴/۶۱ و ۱۱/۱۹ درصد، 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 ارائه شده است.

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

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

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین گروههای آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای داشته است ولی در گروه گواه تفاوت قابل ملاحظه‌ای 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 زوج درمانی 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

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق در شهرستان تبریز
The Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional ...

بررسی و تأیید شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($P>0.05$). آزمون لوین برای متغیر فرسودگی زناشویی در مؤلفه فرسودگی جسمی ($F=1/39=1/75$, $P=0.897$)، فرسودگی روانی ($F=1/39=1/43$, $P=0.209$)، فرسودگی عاطفی ($F=1/39=1/75$, $P=0.679$)، و برای متغیر طلاق عاطفی ($F=1/39=1/85$, $P=0.897$)، حاکی از آن است که همگنی واریانس در دو گروه آزمایش و گواه در هر دو مقیاس برقرار می‌باشد. نتایج آزمون بررسی همگنی شبیه رگرسیون پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش و گواه فرسودگی جسمی ($F=1/39=2/79$, $P=0.462$)، فرسودگی روانی ($F=1/39=2/14$, $P=0.231$)، فرسودگی عاطفی ($F=1/39=1/67$, $P=0.218$) و متغیر طلاق عاطفی زوجین ($F=1/39=1/69$, $P=0.278$)، نشان داد که شبیه رگرسیون در هر گروه برابر است. نتایج آزمون ام باکس برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($Box^sM=17/81$, $F=1/60$, $P=0.462$), فرسودگی روانی ($Box^sM=14/43$, $F=1/30$, $P=0.422$) و متغیر طلاق عاطفی ($Box^sM=12/12$, $F=1/20$, $P=0.52$) در گروه‌ها نشان داد که پیش‌فرض تساوی کوواریانس‌ها در تمامی متغیرهای وابسته رعایت شده است. نتایج آزمون کرویت موچلی برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($x^2=3/52$, $F=2/45$, $P=0.850$)، فرسودگی روانی ($x^2=3/51$, $F=2/43$, $P=0.863$) و $W=0.815$ و $W=0.816$ موچلی، فرسودگی عاطفی ($x^2=3/36$, $F=2/55$, $P=0.791$) و متغیر طلاق عاطفی ($x^2=7/21$, $F=1/23$, $P=0.632$) و $W=0.901$ موچلی) معنادار نیست و نشان می‌دهد که مفروضه کرویت داده‌ها رعایت شده است. همچنین آزمون‌های لامبادی ویکلز، اثربیلای، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه نشان داد که حداقل میان‌یکی از متغیرها طی پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد ($F=25/13$ و $sig=0.001$). بنابراین، می‌توان از نتایج آزمون‌های درون گروهی بدون تعديل 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	درجه	آزادی	مجذورات	میانگین	F	سطح	اندازه اثر	
									معنی‌داری	معنی‌داری
فرسodگی جسمی	مراحل مداخله	۱۳۲۱/۶۴	۲	۶۶۰/۸۲	۱۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴			
مراحل×گروه	مراحل	۱۷۳۲/۲۱	۲	۸۶۶/۱۱	۱۱/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰			
گروه	گروه	۴۸۲۱/۶۴	۱	۴۸۲۱/۶۴	۹/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۹			
فرسodگی روانی	مراحل مداخله	۱۱۰۵/۱۴	۲	۵۵۲/۵۷	۶/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹			
مراحل×گروه	مراحل	۱۹۳۴/۶۷	۲	۹۶۷/۳۴	۱۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸			
گروه	گروه	۶۹۸۹/۶۳	۱	۶۹۸۹/۶۳	۱۵/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۴۵			
فرسodگی عاطفی	مراحل مداخله	۱۰۷۹/۳۱	۲	۵۳۹/۶۶	۵/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۵۳			
مراحل×گروه	مراحل	۲۰۴۱/۱۲	۲	۱۰۲۰/۵۶	۹/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۳۲			
گروه	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	مراحل	۲۱۵۱/۳۶	۲	۱۰۷۵/۶۸	۱۲/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۷			
گروه	گروه	۴۵۶۱/۳۷	۱	۴۵۶۱/۳۷	۱۶/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳			

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مداخله زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($F=9/78$, $P=0.001$, $F=15/16$, $P=0.001$) با اندازه اثر $0/49$ ، فرسودگی روانی ($F=15/16$, $P=0.001$) با اندازه اثر $0/45$ و فرسودگی عاطفی ($F=12/18$, $P=0.001$) با اندازه اثر $0/46$ و متغیر طلاق عاطفی ($F=16/09$, $P=0.001$) با اندازه اثر $0/53$ مؤثر بوده است.

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

شاخص های آماری						پیش آزمون- پس آزمون						پیش آزمون- پیگیری						پیش آزمون- پیگیری					
پیش آزمون- پیگیری			پیش آزمون			پیش آزمون- پیگیری			پیش آزمون			پیش آزمون- پیگیری			پیش آزمون			پیش آزمون- پیگیری					
طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	تفاوت	طفح	انحراف	
معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری	معناداری		
۰/۹۸	۰/۱۷	-۰/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۲/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۲/۷۰	فرسودگی جسمی														
۰/۵۱	۰/۱۵	-۰/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۴/۰۷	فرسودگی روانی														
۰/۷۳	۰/۲۱	-۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۴/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۴/۳۱	فرسودگی عاطفی														
۱/۰۰	۰/۰۹	-۰/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۰۸۷	۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۰۹۸	۴/۴۴	طلاق عاطفی														

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرینی نشان می دهد تفاوت میانگین نمرات مؤلفه های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ($P=0/001$)، فرسودگی روانی ($P=0/001$) و فرسودگی عاطفی ($P=0/001$) و متغیر طلاق عاطفی ($P=0/001$) 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 نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق در شهرستان تبریز انجام شده است. نتایج پژوهش بیانگر اثربخشی معنادار زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی جسمی زناشویی مقاضی طلاق است. این یافته با نتایج بوستانی (۱۳۹۹)، قبری 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 می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که در جلسات آموزشی به زوجین آموزش داده شد تا با روش تحسین، هر رفتار مثبت همسر خود را هر چند کوچک تحسین کنند و بر نقاط مثبت همسرشان تأکید نمایند. مراجعت توانستند با تحسین همسر خود، ارتباطات عاطفی خود را شریک زندگی شان بهبود بخشدند و درنتیجه ارتباط بهتری با همسر خود برقرار کنند. درمجموع روش های آموزشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، سبب گردید تا مراجعان راه حل های 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 صفوی، ۲۰۱۸). ارتباط به زوجین اجازه می دهد که در یک سطح کاملاً عملی باهم بحث کنند، به حل مشکلات بپردازند و اطلاعات مهم را مبادله کنند. زوج هایی که نمی توانند اختلاف ها را به توافق تبدیل کنند، اغلب در سیکل نیازهای ناتمامی که سال ها تکرار شده اند، گیر می کنند. همچنین رفتارهای روتینی زوجین به علت مقص در ایجاد مشکلات، بعد از دریافت بسته آموزشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر افزایش می باید و روابط زوجین از نگرش منفی و غیر لذت بخشی خارج می شو دو باعث می گردد که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود لذت ببرند (بوستانی کاشانی و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج این پژوهش نشان داد زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی روانی زناشویی مقاضی طلاق تأثیر دارد. به عبارتی دیگر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش فرسودگی روانی زناشویی مقاضی طلاق شده است. این یافته با نتایج تحقیقات بوستانی کاشانی (۱۳۹۹)، قبری 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 می باشد. در تبیین این یافته پژوهش می توان چنین بیان کرد که رویکرد آموزشی است که برای حل مشکلات ارتباطی بین زوج ها به کار می رود. منشأ نقص در ارتباط مربوط به هر چیزی که باشد مانند اسناد غلط، پریشانی هیجانی، مشکلات جنسی، مشکلات مالی، روابط میان فردی و ... قابل حل است. با آموزش مهارت های ارتباطی به زوج ها، می توان رابطه زناشویی را بهبود و فرسودگی زناشویی را کاهش داد. تأثیر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی روانی را می توان در محتوای برنامه های این رویکرد جستجو کرد. ستیر ضمن آموزش الگوهای ارتباطی همخوان بر هیجانات، عواطف، انتظارات، آرزو و نیازها تأثیر گذاشته و

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق در شهرستان تبریز
The Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional ...

باعث می‌شود تا زوجین شیوه‌های مخرب و ناکارآمد، مقابله با تعارض خود را تغییر دهنده و شیوه‌های کارآمدتری را به کار گیرند. تأکید اصلی ستیر در درمان خانواده و زوجین بر ارتباط اعضا بوده است. زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر می‌طلبد که افراد تفکر دیگران را درک کنند و واقعاً خودشان را به جای دیگران بگذارند و به نظر می‌رسد که این امر در داشتن روابط خوب مهم باشد. با توجه به اینکه فرسودگی روانی، به احساس بی‌ازشی، سرخوردگی و خشم به همسر، در شرایط درگیری طولانی مدت زوجین، اطلاق می‌شود، لذا زوجینی که بسته آموزشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر را دریافت کرده‌اند، احساس بی‌ازشی نکرده، از میزان سرخوردگی و خشم و پرخاشگری نسبت به همسر کاسته شده و نهایتاً فرسودگی روانی کاهش می‌یابد. بر جستگی کار ویرجینیا ستیر، افزایش عزت‌نفس افراد در خانواده به منظور ایجاد و تغییر در نظام میان فردی آن‌هاست. ستیر علت اصلی فرسودگی عاطفی زوجین را، ارتباطات مختلف 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 به راحتی در میان بگذارند و در صدد 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 می‌داند. همچنین این نظریه خانواده را یک نظام کل‌نگری می‌داند. نقش‌ها اثرهای عمدہ‌ای بر کارایی مؤثر خانواده از طریق نفوذ قواعد فرایندهای ارتباطی و پاسخ به فشارهای روانی دارند. (هاگن و سابی، ۲۰۱۹).

همچنین نتایج نشان داد زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی عاطفی زناشویی مقاضی طلاق تأثیر معنادار دارد. به عبارت دیگر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش فرسودگی عاطفی زناشویی مقاضی طلاق شده است؛ و این نتیجه با یافته‌های بوسنانی کاشانی (۱۳۹۹)، قبری 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، به ویژه فرسودگی عاطفی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقعی از همسر و ازدواج، تداوم با استرس‌ها، واقعیت‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. زوج درمانی 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 به ویژه بین زوجین، ناشی از کمبود و نقص در مهارت‌ها، ارتباطات، ابراز احساسات است. در زوج درمانی 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، نامیدی، احساس در دام افتادن، در شرایط درگیری طولانی مدت زوجین، اطلاق می‌شود. در زوج درمانی 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 زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی عاطفی زوجین این است که به زوجین کمک می‌شود تا راه حل‌هایی را که به طور آشکار ناکارآمد و نامناسب هستند، حذف کنند. بعد از انجام این کار، راه حل‌های باقی‌مانده می‌توانند بر اساس عملی بودن و سودمندی، هم‌آیندی با ارزش‌ها و ارزیابی آن‌ها از لحاظ تلاش انجام شده در برابر نتیجه به دست آمده حذف می‌شوند (اوکور، ۲۰۲۰).

از سوی نتایج نشان داد زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر طلاق عاطفی زناشویی مقاضی طلاق تأثیر معنادار دارد. به عبارت دیگر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر موجب کاهش طلاق عاطفی زناشویی مقاضی طلاق شده است. این یافته با نتایج تحقیقات پژوهش بوسنانی کاشانی و همکاران (۱۴۰۰)، قربانی و باقری حسین آبادی (۲۰۲۰)، 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 به تنهایی دارند و برنامه‌های خود را به صورت انفرادی برنامه‌ریزی می‌کنند. در جریان طلاق عاطفی، زن و شوهر نه تنها 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 به طور صحیح طی نکرده‌اند. در برخی موارد اختلافات میان زوجین به کمبود و یا عدم وجود مهارت‌های زندگی بازمی‌گردد. مواردی چون رابطه صحیحی کلامی، مهارت‌های لازم برای سخن گفتن و بیان صحیح خواسته‌ها از همسر، از جمله 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. وقتی که 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 اتیام بخشد، اما وقتی زوج‌ها دچار

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، می‌توان 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 ویژه‌ی خود و برخوردار بودن از تکنیک‌های نظری مهارت‌های ارتباطی بین زوجین، توانایی شناخت و ابراز مناسب افکار و هیجان‌ها، درک افکار و انتظارات، موجب ترمیم روابط زوجین شده و روابط زوجین از نگرش منفی و غیر لذت‌بخشی خارج شود و باعث می‌گردد که زن و شوهر از جنبه‌های 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 نمونه‌گیری 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 اهمال کاری و سبک زندگی، مطالعات زن و خانواده، ۳۹، ۱۵۵-۱۲۹. [doi: 10.22051/jwfs.2021.35066.2645](https://doi.org/10.22051/jwfs.2021.35066.2645)
- بوستانی کاشانی، ا.ع. (۱۳۹۹). هم‌سنじ آموزش آمادگی برای ازدواج مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر و روابط درمانی بر مهارت‌های ارتباطی، ابراز‌گری هیجانی و همدلی در دختران و پسران آماده‌ی ازدواج شهر کاشان، رساله دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین. <http://doi.org/10.22037/ch.v>
- حیدری، خ.، و هنرپیوران، ن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و زوج‌درمانی ستیر بر پایداری زندگی زوجین متعارض، فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناسی، ۱۰، ۱۹۱-۲۰۶. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1398.10.37.11.0>
- خداویدیان، س.، خدابخشی کولایی، آ.، و نتاگو، ا. (۱۳۹۹). تبیین تجارت سازگاری روان‌شناسی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی، روان‌پرستاری، ۸، ۹-۱. <http://ijpn.ir/article-1-1427-fa.html>
- رجیبی، 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 روانپردازی و روانشناسی پالینی ایران، ۲۶، ۱۱۴-۱۲۹. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.> [218.18](#)
- سالک ابراهیمی، ل.، پرواز، ی.، سعادت، س.ح.، و موسوی، ا. (۱۴۰۱)، پرسنی پیش‌بینی‌های جمعیت شناختی طلاق عاطفی زوجین، مجله پژوهش سلامت، ۷، ۱۰۵-۹۶. <https://dx.doi.org/10.52547/hrjbaq.7.2.96>
- ستیر، و. (۱۳۹۸). آدم سازی در روان‌شناسی خانواده، مترجم بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد. <https://dehlinks.ir/fa/book/> [sellbook/book/49179](#)
- سودانی، م.، کریمی، س.، و شیرای نیا، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین، روانشناسی خانواده، ۳، 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، 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، 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 خانواده درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آوری و حل مسئله زوجین، آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۵، ۱۴۰-۱۱۹. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.24234869.1398.5.2.8.7>
- قربانی، پ.، کرمی، ج.، و دهقان، ف. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های حل تعارض با فرسودگی زناشویی کارکنان متأهل، فصلنامه زن و جامعه، ۵، ۷۰-۵۳. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1393.5.20.4.4>

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مقاضی طلاق در شهرستان تبریز
The Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional ...

کیانی چلمردی، ار، خاکدال، س، قمری کیوی، ح، و جمشیدیان، ی. (۱۳۹۷). اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر 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، ۵. (۱۴۰۱). خانواده درمانی. ترجمه حمید رضا حسین شاهی براوی تهران: انتشارات نشر روان.
موسوی، س. ف، رحیمی نزاد، ع. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت های هویت بین فردی زنان و مردان متاهل با توجه به وضعیت طلاق عاطفی، فصلنامه
پژوهش های کاربردی روانشناسی، ۱۶(۱)، ۲۲-۱۱. <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
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)، ۲۷۵-۲۸۷.
<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., Ntioimo, L.F.C. (2020). *Union Dissolution - Divorce, Separation, and Widowerhood 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>

Bannen, 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 Burnout. *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/jfr.12258>

Gottman, J. M., (1994). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14 years period. *Journal 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., Momenian, 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: Causes 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>