

## 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

#### Amir Yekanizad\*

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

[yekaniamir@gmail.com](mailto: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.

#### 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 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 (۳ ماهه) بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۰ بود که به دادگستری مراجعه کردند. با استفاده از روش نمونه‌گیری 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) 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 اندازه‌های مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ( $F=9/78$ ,  $P<0/001$ )، فرسودگی روانی ( $F=15/16$ ,  $P<0/001$ ) و فرسودگی عاطفی ( $F=16/09$ ,  $P<0/001$ ) و طلاق عاطفی ( $F=16/09$ ,  $P<0/001$ ) زوجین متقاضی طلاق در دو گروه آزمایشی و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری دارد ( $P<0/001$ ). همچنین، این اثربخشی در مرحله پیگیری ۳ ماهه تداوم داشت. در مجموع، 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

## مقدمه

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. در چنین نظامی افراد با علائق 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<sup>۱</sup>، 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 در نتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم ناامیدی و ناخشنودی می‌کنند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۱۴۰۱). از این 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<sup>۳</sup> 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<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) از آنجا 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<sup>۵</sup> 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<sup>۶</sup> می‌شوند. طلاق عاطفی تنش‌فزاينده زن و شوهر می‌باشد (آددینی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین طلاق عاطفی نوعی گسستگی 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 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

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 قرار گرفته است که مدل خانواده‌درمانی ستیر یکی از آنها است (هاگن و سابی، 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 می‌دهد (ستیر). ستیر به بهترین نحو، موضوع ارتباط را در خانواده مطرح می‌کند (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 می‌کند (وکور، 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)، مهارت‌های ارتباطی، ابراز‌گری 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، ۲۰۱۶؛ کتری و امری، ۲۰۱۶؛ هانسون و لندبلند، ۲۰۱۶ و کوهن، ۲۰۱۶)، تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. از سوی به استناد پژوهش‌های رجبی و همکاران (۱۳۹۹)، سودانی و همکاران (۱۳۹۵)، حاکی از اثربخشی زوج‌درمانی رویکرد ارتباطی ستیر بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌باشد.

از آن جا که زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر در بهبود فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین مؤثر می‌باشد تحقیقات و پژوهش در مورد اثربخشی زوج‌درمانی 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 زوج‌درمانی 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 (۳ ماهه) 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 نمونه‌گیری 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 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 پرسشنامه‌ها 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

تأکید شد که نتایج محرمانه 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 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 اندازه‌های مکرر استفاده شد. در این پژوهش جهت تحلیل موارد ذکرشده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه فرسودگی زناشویی (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 مورد بررسی قرار می‌دهد. هرکدام از مؤلفه‌ها توسط ۷ سؤال مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. تمام گویه‌ها روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شود. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر، سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر 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 روی 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 بدست آمد.

**پرسشنامه طلاق عاطفی (GEDS)<sup>2</sup>:** 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 ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمود در بررسی روایی سازه این پرسشنامه تک عاملی آن تأیید شد. نیز در بررسی مقادیر اشتراک و بارعاملی گویه‌های پرسشنامه نیز نشان داد که بارعاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ است که نشان می‌دهد گویه‌ها بارعاملی قابل قبولی دارند. در ایران موسوی و رحیمی نژاد (۱۳۹۴) هنجاریابی 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 بارعاملی گویه‌های مقیاس نشان داد که 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-ریچاردسون ۰/۷۹ بدست آمد.

جلسات آموزش مبتنی بر زوج‌درمانی رویکرد ارتباطی ستیر که با بهره‌گیری از کتاب آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده (ستیر، ۱۳۹۸) و پژوهش حیدری و هنرپروران (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 ارائه شده است:

1 - Couple Burnout Measure

2 - Gottmanns Emotional Divorce Scale (GEDS)

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 در زمینه 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 زنند و مسئولیت آن را بپذیرند، اجرای پس‌آزمون‌ها

## یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش، دامنه‌ی 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. همین‌طور میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج در گروه آزمایش به ترتیب ۶/۶۵ و ۴/۰۹ و در گروه گواه ۶/۸۶ و ۴/۹۸ بود. میزان تحصیلات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گواه به ترتیب در سطح دیپلم ۲۴/۶۱ و ۱۹/۱۱ 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 و آزمون پیگیری

متغیر	گروهها	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	آزمون پیگیری
			میانگین	انحراف معیار	میانگین
فرسودگی جسمی	آزمایش	۲۰	۲۳/۱۵	۳/۷۰	۱۶/۲۲
	گواه	۲۰	۲۱/۳۳	۳/۰۵	۱۹/۷۹
فرسودگی روانی	آزمایش	۲۰	۲۴/۰۲	۳/۵۵	۱۵/۴۵
	گواه	۲۰	۲۴/۲۲	۲/۳۳	۲۳/۷۸
فرسودگی عاطفی	آزمایش	۲۰	۲۹/۹۶	۳/۷۸	۲۱/۰۵
	گواه	۲۰	۲۸/۱۱	۳/۹۴	۲۷/۸۲
طلاق عاطفی	آزمایش	۲۰	۱۸/۱۳	۴/۹۷	۸/۸۷
	گواه	۲۰	۱۸/۳۲	۴/۶۷	۱۷/۹۳

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 اندازه‌گیری 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 متقاضی 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- اسمیرنوف 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 شیب 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 شیب رگرسیون در هر گروه برابر است. نتایج آزمون ام‌باکس برای مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ( $\text{Box's } M = 17/81, F = 1/60, P = 0/462$ )، فرسودگی روانی ( $F = 1/12, P = 0/371$ )، فرسودگی عاطفی ( $\text{Box's } M = 12/12, P = 0/52$ ) و متغیر طلاق عاطفی ( $\text{Box's } M = 15/14, F = 1/30, P = 0/422$ ) 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 ( $w = 0/815, X^2 = 3/52, F = 2/45, P = 0/850$ )، فرسودگی روانی ( $w = 0/816, X^2 = 3/51, F = 2/43, P = 0/863$ ) و فرسودگی عاطفی ( $w = 0/832, X^2 = 3/36, F = 2/55, P = 0/791$ ) و متغیر طلاق عاطفی ( $w = 0/832, X^2 = 7/71, F = 1/23, P = 0/632$ ) و متغیر طلاق عاطفی (موجلی) معنادار نیست و نشان می‌دهد که مفروضه کرویت داده‌ها رعایت شده است. همچنین آزمون‌های لامبدای ویکلز، اثر پیلائی، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه نشان داد که حداقل میان یکی از متغیرها طی پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد ( $F = 25/13, \text{sig} = 0/01$ ). بنابراین، می‌توان از نتایج آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

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

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	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 می‌دهد که مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، فرسودگی جسمی ( $P = 0/01, F = 9/78$ ) با اندازه اثر ۰/۴۹، فرسودگی روانی ( $P = 0/01, F = 15/16$ ) با اندازه اثر ۰/۴۵ و فرسودگی عاطفی ( $P = 0/01, F = 13/18$ ) با اندازه اثر ۰/۴۶ و متغیر طلاق عاطفی ( $P = 0/01, F = 16/09$ ) با اندازه اثر ۰/۵۳ مؤثر بوده است.

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

شاخص‌های آماری	پیش آزمون - پس آزمون			پیش آزمون - پیگیری			پس آزمون - پیگیری		
	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح
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 بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات مؤلفه‌های 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 مداخلة 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 انجام شده 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)، برویاچر (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 هر چند 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 در نتیجه ارتباط بهتری با همسر خود برقرار کنند. در مجموع روش‌های آموزشی زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، سبب گردید تا مراجعان راه‌حل‌های گوناگونی برای حل مشکلاتشان با همسر خود پیدا کنند و در نتیجه بهبود و کاهش شدت مشکلات از مقدار فرسودگی زناشویی و خستگی جسمی کاسته شود (آردم 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 می‌شود و 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. به عبارتی دیگر 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)، برویاچر (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 ... قابل حل 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

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 طولانی مدت 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 می‌داند. همچنین این نظریه خانواده را یک نظام کل‌نگری می‌داند. 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)، برویاچر (۲۰۱۶)، کوهن (۲۰۱۶)، و هانسسون 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 طولانی مدت زوجین، اطلاق می‌شود. در زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر، زوجین بعد از دریافت بسته آموزشی میزان ناامیدی، 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 راه‌حلی 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 با ارزش‌ها و ارزیابی آن‌ها از لحاظ 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 گله‌گذاری زوج‌ها نسبت به یکدیگر شروع می‌شود. مشخصه دیگر این است که دو طرف میل شدید به‌تنهایی دارند و برنامه‌های 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 مهارت‌های زندگی بازمی‌گردد. مواردی چون رابطه صحیح 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 التیام 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 تکنیک‌هایی نظیر 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 لذت بخشی 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 دزدگی 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). هم‌سنجی آموزش‌آمادگی برای ازدواج مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر و روایت درمانی بر مهارت‌های ارتباطی، *ابراز‌گری هیجانی و همدلی در دختران و پسران آماده‌ی ازدواج شهر کاشان*، رساله دکتری رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین. <http://doi.org/10.22037/ch.v>
- حیدری، خ.، و هنرپوران، ن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و زوج‌درمانی ستیر بر پایداری زندگی زوجین متعارض. *فصلنامه روشها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۰(۳۷)، ۱۹۱-۲۰۶. <https://dori.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)، ۹۰-۱۰۱. <http://ijpn.ir/article-1-1427-fa.html>
- رجبی، غ.، خشنود، ق.، سودانی، م.، و خجسته، م. (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 جمعیت‌شناختی طلاق عاطفی زوجین، *مجله پژوهش سلامت*، ۷(۲)، ۱۰۵-۹۶. <http://dx.doi.org/10.52547/hrjbaq.7.2.96>
- ستیر، و. (۱۳۹۸). *آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده*، مترجم بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد. <https://dehlinks.ir/fa/book/sellbook/book/49179>
- سودانی، م.، کریمی، س.، و شیرالی‌نیا، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین، *روانشناسی خانواده*، ۳(۲)، ۸۳-۹۲. [https://www.ijfpjournal.ir/article\\_245520.html](https://www.ijfpjournal.ir/article_245520.html)
- قربانی، م.، و فیروزی، س. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش سبک زندگی در رضایت مندی و فرسودگی زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان، *فصلنامه زن و جامعه*، ۸(۲۹)، ۳۷-۲۳. <https://dori.net/dor/20.1001.1.20088566.1396.8.29.2.1>
- قربانی، ن.، و باقری حسین‌آبادی، ش. (۱۴۰۰). اثربخشی خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت 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 هاشم‌آبادی، 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://dori.net/dor/20.1001.1.24234869.1398.5.2.8.7>
- کریمی، پ.، کریمی، 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://dori.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 متقاضی طلاق در شهرستان تبریز  
The Effectiveness couple therapy based on Satir's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional ...

کیانی چلمردی، ا.ر.، 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، ۱۸(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 نژاد، ع. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت های هویت بین فردی زنان و مردان متأهل با توجه به وضعیت طلاق عاطفی، فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۶(۱)، ۲۳-۱۱. [doi: 10.22059/japr.2015.54571](https://doi.org/10.22059/japr.2015.54571)

نعمتی سوگلی تبه، 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., Somfun, 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](https://doi.org/10.1007/978-3-030-14887-4_7)

Boostani Kashani, A. A., Khodabakhshi-Koolae, 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 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/jftr.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](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., Momenyan, 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>