



## بررسی اثربخشی غنی سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر کاهش احساس دزدگی زناشویی در

### زنان متأهل با گرایش به خیانت

فاطمه معتمدی، مهدی برزگر

#### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش روش غنی سازی روابط زناشویی بر کاهش دزدگی زناشویی در زنان متأهل با گرایش به خیانت می باشد. پژوهش حاضر جزء پژوهش های کاربردی و روش آن نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل کلیه ی زنان متأهل شهر تنکابن در سال ۱۳۹۸ بودند که در فراخوان عمومی شرکت نموده و ۴۰ نفر از ایشان که نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه گرایش به خیانت به دست به آوردند، بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش برگزار گردید. ابزار گردآوری داده ها در این تحقیق شامل: پرسشنامه دزدگی زناشویی (CBM) و پرسشنامه نگرش به خیانت (ATIS) بود. در بررسی نتایج از اطلاعات به دست آمده، علاوه بر روش های آمار توصیفی (جدول فراوانی، نمودار، میانگین و انحراف معیار)، از تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS نیز استفاده شد. تجزیه و تحلیل یافته ها نشان داد غنی سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر میانگین نمره زیر مقیاس های دزدگی (دزدگی جسمی:  $P=0/004$ ؛  $F=11/192$ ، دزدگی عاطفی:  $P=0/001$ ؛  $F=15/080$  و دزدگی روانی:  $P=0/003$ ؛  $F=5/691$ ) اثر گذار بوده است. بر اساس این نتایج، می توان چنین گفت که غنی سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر کاهش دزدگی (جسمی، عاطفی و روانی) تأثیر دارد. بنابراین می توان گفت آموزش روش غنی سازی روابط گاتمن بر کاهش دزدگی زناشویی زنان متأهل با نگرش به خیانت موثر است.

**واژگان کلیدی:** غنی سازی روابط زناشویی، دزدگی زناشویی، گرایش به خیانت



### مقدمه:

یکی از احتیاجات عاطفی انسان، برقراری رابطه انسانی است و در این بین ازدواج مهم ترین و اصلی ترین دلیل ارتباط میان انسانها بیان شده است. ازدواج و رابطه زناشویی، یکی از منابع مهم حمایت، صمیمیت و لذت انسان در است. چگونگی شکل گیری ازدواج و عوامل تاثیرگذار در موفقیت و یا شکست آن، یکی از مسایل حساس و مهم پژوهشی برای روانشناسان در طول دهه گذشته بوده است (Gottman and Levenson, 2000). نقش اصلی در خانواده بر عهده زن و شوهر است. به همین دلیل کارکرد خانواده به عملکرد این زیر منظومه بنیادین بستگی دارد. سودمندی، خشنودی، رضایتمندی، چگونگی و کارکرد بهینه خانواده، عامل بسیار تاثیرگذاری در شکوفایی، رشد و پیشرفت یکایک اعضای خانواده است. تحقیقات گاتمن نشان میدهد که وقتی ازدواجی رو به تاریکی مینهد، نه تنها زن و شوهر صدمه می بینند بلکه فرزندان آنها نیز در این میان آسیب را تجربه می کنند. همچنین در تحقیقی بر روی ۶۳ کودک پیش دبستانی، مشخص شد در کودکانی که پیوسته در خانه با برخوردهای خصمانه والدین مواجه هستند، هورمون های استرس بیشتری تولید میشود که تاثیر نامطلوبی بر سلامتی و رفتار آنان دارد. این کودکان تا ۱۵ سالگی مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد در مقایسه با همسالان خود افسردگی و رفتارهای مشکل دار بیشتری داشته و کارکرد درسی شان نیز در مدرسه ضعیف تر بود (Gottman, 2007).

روند رو به رشد آمار طلاق و حضور تعارضات و آشفتگیها در روابط زوجین، یکی از دلایلی است که باعث افزایش انگیزه ی محققان برای یافتن عوامل ایجاد کننده و راه حلهای مناسب جهت مقابله با این فروپاشی، شده است. یک نمونه از این آشفتگیها و نابهنجاریهای روانشناختی که در طی زمان عشق و علاقه بین زوجین را کمتر کرده و حتی گاهی کاملاً محو میکند و به دنبال آن مشکلات روحی و روانی، روابطی سرد و بی تفاوتی بین زوجین (طلاق عاطفی) و نهایتاً طلاق رسمی آنها را موجب می شود، دزدگی زناشویی است. انباشته شدن ناراحتی ها، یاسها و نا آرامی های زندگی روزمره سبب فرسودگی روانی می شود و سرانجام منجر به دزدگی می شود. همچنین زمانی که احساسات عاشقانه تحقق پیدا نکند، احساس یاس و حرمان مستقیماً به همسر نسبت داده می شود و سبب کم شدن و تحلیل عشق و تعهد می شود و فرسودگی یا دزدگی زناشویی جایگزین عشق می شوند (پیرفلک و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷). دزدگی با از بین رفتن رابطه و زیاد شدن آگاهی و توجه به مواردی که به اندازه ی گذشته شادی بخش نیستند، شروع میشود و اگر برای جلوگیری از این موضوع، کاری صورت نگیرد؛ اوضاع به شرایط بدتری تبدیل می شود (Pines, 1998؛ به نقل از عطاری و همکاران، ۱۳۸۸). امروزه تحقیقات کارشناسان خانواده، شیوع بیشتر دزدگی زناشویی<sup>۱</sup> را نشان میدهد. به طوریکه ۵۲ درصد از زوجین در ازدواج خود با دزدگی مواجه میشوند (Pines, 2002).

۱ - Couple Burnout



دلزدگی زناشویی حالتی است که در آن خستگی جسمی، عاطفی و روانی تجربه می شود. بسیاری از افراد آرمان گرا به دلیل توقعات زیادی که از روابط زناشویی دارند؛ دچار آسیب میشوند. به این دلیل که احساس میکنند بیشتر از آنچه دریافت میکنند، یا تصور میکنند که دریافت کرده اند، میبخشند. دلزدگی زناشویی اثر تخریب کننده ای بر تمامی جنبه های زندگی زوجین دارد.

کارکرد خوب ازدواج، صمیمیت را ایجاد می کند. در نتیجه فقدان صمیمت حاکی از این است که رابطه زناشویی عملکرد ضعیفی دارد. مشکلات مربوط به صمیمیت ممکن است زوجها را به سمت خیانت های زناشویی بکشاند. رد شدن فرد از قلمرو رابطه زناشویی همراه با ایجاد صمیمیت فیزیکی یا عاطفی با شخصی خارج از رابطه را خیانت زناشویی می گویند (بحرینی، ۱۳۹۶). روابط فرا زناشویی یکی از مهمترین تهدیدها برای پابرجایی روابط زناشویی و از برجسته ترین دلایل طلاق در فرهنگ های مختلف است (Bass and Shakelfore, ۱۹۹۷؛ به نقل از ظاغر، ۱۳۹۴). بنیادین ترین جزء رابطه زناشویی اعتماد است و خیانت باعث لطمه زدن به آن میشود، بنابراین آثار ویرانگر بسیاری در زندگی زناشویی بر جای می گذارد. (مومنی جاوید، شعاع کاظمی، ۱۳۹۰؛ به نقل از ظاغر، ۱۳۹۴). خیانت زناشویی می تواند موجب متلاشی شدن کانون خانواده و جدایی زوجین از هم شود (Chowdhury et al, ۲۰۱۷، به نقل از قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷). تعهد به همسر و عدم خیانت برای اکثر افراد در فرهنگ های مختلف پدیده ای مهم و ارزشمند می باشد اما در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما جایگاه ویژه ای دارد. علاوه بر نقش تعهد در استحکام خانواده، در جامعه ما این مسئله یک امر یا مسئله شخصی یا خصوصی تعلقی نمی گردد و به آبرو و حیثیت اجتماعی فرد و خانواده گره زده می شود (عباسی، ۱۳۹۷). در راستای بهبود مشکلات زناشویی مداخلات متعددی برای بهبود روابط زناشویی ابداع شده است که یکی از این روش ها برنامه های غنی سازی ازدواج است. غنی سازی رویکردی آموزشی است برای بالابردن کیفیت روابط زوجها و کاهش احساسات و افکار یکدیگر، برقراری ارتباط موثر، مهارت حل مسئله و آگاهی از خود و همسر. نتایج پژوهش های انجام شده بر اساس این روش موثر بودن و مفید بودن آن را تایید می کند (Yuling et al, ۲۰۰۵؛ به نقل از متانت و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۷).

گاتمن<sup>۱</sup> به عنوان یک روانشناس در زمینه ازدواج، برنامه های آموزشی گوناگونی جهت استحکام روابط زن و شوهر بوجود آورده است. (ساکی زاده و همکاران، ۱۳۹۳). آنچه که روش وی را برجسته می کند نرخ پایین تر بازگشت علائم و مشکلات در این روش است. تاکید رویکرد گاتمن به کم کردن رفتار منفی و بالابردن رفتار مثبت است. او رفتارهای نامناسبی مانند نادیده گرفتن، تحقیر، سرزنش، کناره گیری و سکوت (۴ سوارکار در مدل گاتمن) و یا نداشتن شناخت کافی از یکدیگر، بودن بن بست و موانع در رابطه زناشویی را عامل اختلافات زناشویی می داند. زوجها ناسازگار، رفتارهای منفی را مقابله به مثل میکنند و باعث افزایش تعارض و ایجاد سیکل معیوب می شوند که به تدریج باعث می شود از هم جدا شده و احساس تنهایی کنند. از بین بردن سیر تعاملی منفی در رابطه، مهمترین موضوع بنیادین در رویکرد

<sup>۱</sup> - Gottman



گاتمن است. با آموزش هفت اصل خانه امن گاتمن (شامل پروتکل ها و تمرینات نظام دار) به مراجعان کمک می شود تارفتارهای مثبت خود را با بکارگیری و تمرین مهارت های اجتماعی افزایش دهند. این آموزشها بصورت مهارت های رفتاری ارائه می شود که بکارگیری آنها در رابطه زوجها سبب می شود در برخورد با مسایل و مشکلات استرس زای زندگی از حمایت عاطفی یکدیگر برخوردار شده و احساس تنهایی نکنند و کیفیت رابطه زناشویی آنها بهبود می یابد (Gottman and Silver, 2012)، به نقل از مدنی و همکاران، ۱۳۹۶). در چند سال اخیر، بسیاری از متخصصین و محققین حوزه خانواده و ازدواج در ایران، به دلیل افزایش بی رویه نرخ طلاق و جدایی در کشور، بر آن شدند تا تحقیقات زیادی را در این حوزه به انجام برسانند. لذا با توجه به مسایل مطرح شده، پژوهش حاضر درصدد است تا تاثیر آموزشهای غنی سازی ازدواج را بر کاهش دلزدگی زناشویی در زنان متأهل با نگرش به خیانت بررسی کند.

### روش تحقیق:

این پژوهش جزء پژوهش های کاربردی و روش اجرای آن نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. روش نمونه گیری نیز به صورت نمونه در دسترس بود که بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

جامعه آماری در این پژوهش زنان متأهل شهر تنکابن در اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۸ بودند که در فراخوان عمومی شرکت کردند. سپس با توجه به شرایط ورود به طرح پژوهش، تعداد ۸۰ نفر انتخاب شدند و برای ایشان جلسه ای برگزار گردید و پرسشنامه های دلزدگی زناشویی و گرایش به خیانت توسط آنها اجرا شد. از بین آنها تعداد ۴۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه نگرش به خیانت کسب کرده بودند، انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

شرایط ورود به طرح پژوهشی عبارت بودند از:

داشتن حداقل یکسال زندگی مشترک

سواد خواندن و نوشتن

نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی

مشغول زندگی با همسر

عدم تقاضای طلاق

ملاکهای خروج از مطالعه :

داشتن سابقه بستری در بیمارستان های روانپزشکی

مصرف داروهای روانپزشکی و روانگردان

مصرف هر نوع داروهای آرام بخش





داشتن اعتیاد به الکل و مواد مخدر

همچنین به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بردن مداخله برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. رضایت ایشان برای شرکت در پژوهش اخذ گردید.

در ابتدای اجرای پژوهش، ماهیت و هدف پژوهش برای تمامی شرکت کنندگان توضیح داده شد و به سوالات آنها پاسخ داده شد. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای با توالی هر هفته یک جلسه، آموزشها را دریافت نمودند. آزمودنی های گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. آموزشها بر اساس کتاب هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج، نوشته جان گاتمن ترجمه مهدی قراچه داغی اجرا گردید. در پایان جلسات نیز مجددا پرسشنامه ها اجرا شد.

### روش اجرای پژوهش:

در این پژوهش از پکیج درمانی گاتمن، بر اساس کتاب هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج استفاده شد. این کتاب با استفاده از مجموعه پروتکل ها و تمرینات ساختار یافته، هفت اصل خانه امن گاتمن را آموزش میدهد و هدف آن، افزایش مهارت های اجتماعی مراجعان جهت افزایش رفتار مثبت و قطع چرخه تعاملی منفی بین زوجین است. در پژوهش حاضر این آموزشها در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای و بصورت گروهی برای بانوان اجرا گردید. هدف از این آموزشها، بهتر شدن روابط زناشویی جهت کم شدن دلزدگی زناشویی بود.

«شیوه اجرای جلسات آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی به روش گاتمن به ترتیب جلسات زیر»

**جلسه اول:** شامل برقراری رابطه حسنه و معارفه و آشنایی با طرح کلی جلسات، بیان اهداف، بیان قوانین گروه (اصل رازداری، احترام به یکدیگر، توجه به صحبت های یکدیگر و سعی در کمک به هم گروهیها، مسئولیت پذیری و شرکت منظم در جلسات)، بیان اهمیت و اجرای تکالیف بین جلسات، بیان مدت برنامه و فواید برنامه آموزشی، اهمیت رابطه زناشویی، گرفتن تعهدنامه مبنی بر شرکت به موقع در جلسات و عدم غیبت، اجرای پیش آزمون

**جلسه دوم:** بهبود بخشیدن به نقشه های مهر و محبت (اصل اول گاتمن)

مقدمه ای درباره ازدواج و تحقیقاتی که گاتمن در این زمینه انجام داده است. آشنایی با مفاهیم اختلافات زناشویی و رضایت زناشویی، علل موفقیت در ازدواج از دیدگاه گاتمن، اهمیت دید مثبت به زندگی، توضیح اصل مهم دوستی زن و شوهر با یکدیگر و اثرات آن، عوامل ایجاد کننده صمیمیت، آموزش اصل اول (نقشه عشق خود را بهبود بخشید). پرسشنامه نقشه عشق اجرا شد و تکلیف خانگی با عنوان تمرین نقشه راه عشق برای شناخت و درک بهتر همسر داده شد.

**جلسه سوم:** آموزش اصل دوم (افزودن بر محبتها و تحسین ها)

خلاصه مباحث جلسه قبل و بررسی تکلیف آن، آموزش اصل دوم (تقویت حس دلبستگی و تمجید)، چگونگی ایجاد دلبستگی در رابطه توضیح داده میشود و تکلیفی در این زمینه با عنوان دوره آموزشی هفت هفته ای برای دلبستگی و تمجید داده شد.



**جلسه چهارم:** آموزش اصل سوم (به جای پشت کردن به هم، به سوی هم قدم بردارید)

تبادل نظر درباره جلسه قبل و بررسی نتایج تکلیف گذشته، آموزش اصل سوم (به جای پشت کردن به هم به سوی هم قدم بردارید)، توجه به همسر و نتیجه آن، چگونگی حفظ رابطه زناشویی از سردی گفتگوی ملایم برای کاهش تنش و جزئیات نحوه برگزاری این گفتگو توضیح داده شد (تمرینات حساب بانکی عاطفی، گفت و گو برای کاستن از استرس انجام شد). تکلیف خانگی با عنوان اگر همسرتان به شما تمایلی نداشته باشد چه باید کرد ارائه شد.

**جلسه پنجم:** آموزش اصل چهارم (بگذارید همسرتان به شما نفوذ داشته باشد)،

پس از بررسی تکلیف جلسه قبل، اصل چهارم گاتمن آموزش داده شد. مفهوم نفوذ همسر و فواید آن، عوامل به وجود آورنده آن، چگونگی برخورد با همسر قدرت طلب توضیح داده شد و تکلیفی با عنوان تسلیم برای پیروزی و بازی تنازع بقا در جزیره گاتمن اجرا شد.

**جلسه ششم:** آموزش اصل پنجم (حل کردن مشکلات حل شدنی)

بررسی تکالیف جلسه قبل، درمورد دوتنوع تضاد در زندگی زناشویی توضیحاتی ارائه شد. سپس درمورد اصل پنجم (حل کردن مشکلات حل شدنی)، پذیرش عقاید یکدیگر، احترام به یکدیگر، همدلی و ... صحبت شد. روش ۵ مرحله ای اختلاف که شامل: داشتن گفتگوی ملایم، داشتن حرکات ترمیمی، آرام کردن خود و همسر سازش، صبور بودن در مقابل یکدیگر توضیح داده شد و تمرینهای آن اجرا گردید.

**جلسه هفتم:** آموزش اصل ششم (غلبه بر مشکلات دائمی)

خلاصه مباحث جلسه قبل، آموزش اصل ششم (غلبه بر موانع) مفهوم بن بست و علتهای آن توضیح داده شد و ۵ گام برای مواجهه با بن بست توضیح داده شد و تمرین های مربوط به هر کدام اجرا گردید. این ۵ گام عبارتند از: عقده خفته را بیدار کنید، رهایی از بن بست، دل یکدیگر را به دست آورید، گره کور را باز کنید، متشکر باشید.

**جلسه هشتم:** آموزش اصل هفتم (تحقق مفهوم مشارکت)

بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش اصل هفتم (تحقق مفهوم مشارکت)، چگونگی ایجاد فرهنگ جدید خانواده، شرکت زوجها برای رسیدن به آرزوهای فردی مشخص کردن نقش هر زوج در خانواده، ایجاد هدفهای مشترک برای وحدت بیشتر. جمع بندی مطالب، اجرای پس آزمون و خداحافظی با اعضای گروه.

**ابزارهای پژوهش:**

**پرسشنامه دزدگی (CBM):**

مقیاس دزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه گیری درجه دزدگی زناشویی در بین زوج ها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه گیری دزدگی بکار می رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز و نانز ۲۰۰۳، لانس و لانس ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی دزدگی جسمی (مثلا احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، دزدگی عاطفی



(احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و دلزدگی روانی (مثل احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح ۱ معرف تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است. **روایی و پایایی:** ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است روایی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. نسخه های ترجمه شده CBM به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسرائیل استفاده شده است (پانیز و نانز، ۲۰۰۳، لائس و لائس ۲۰۰۱).

### پرسشنامه نگرش به خیانت (روابط فرا زناشویی) (ATIS):

این پرسشنامه توسط مارک واتلی (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۲ سوالی، تفکر افراد نسبت به مسائل مربوط به خیانت زناشویی است. این مقیاس مقدار تمایل و میزان پذیرندگی خیانت را از نظر افراد مختلف می سنجد. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر پذیرش خیانت و نگرش مثبت به خیانت خواهد بود و بالعکس. **روایی و پایایی:** آلفای کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه عبدالله زاده (۲۰۱۰) ۰/۸۴ تایید شده است. یافته ی پژوهش ویتلی (۲۰۰۶) حاکی از اعتبار مطلوب این نگرش سنج است، به طوری که آلفای کرونباخ حاصل از ضریب همسانی درونی ۰/۸۰ سنجیده شده است. برای تعیین پایایی این مقیاس از دو روش آلفای کرونباخ و ضریب باز آزمایی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس نگرش به روابط فرا زناشویی ۰/۷۱ برآورد شده است. ضریب باز آزمایی حاصل از اجرای این آزمون نیز ۰/۸۷ سنجیده شده است.

### یافته های پژوهش:

وضعیت آردمودنی ها در گروه ها، وضعیت سنی، وضعیت شغلی، تعداد سال های زندگی مشترک، تعداد فرزندان، وضعیت تحصیلی و وضعیت شغلی آزمودنی ها در جدول ۱ ارائه گردیده است. از نظر تحصیلی ۱۴ نفر (۳۵ درصد) دارای مدرک دیپلم، از نظر وضعیت شغلی ۳۲ نفر (۸۰ درصد) خانه دار و از نظر تعداد فرزندان ۳۶ نفر (۹۰ درصد) در مجموع دارای یک تا دو فرزند بودند.



جدول ۱: ویژگیهای جمعیت شناختی افراد شرکت کننده

| درصد | تعداد افراد | ویژگیها       |               |
|------|-------------|---------------|---------------|
| ۲۰   | ۸           | ابتدایی       | سطح تحصیلات   |
| ۲۰   | ۸           | راهنمایی      |               |
| ۵    | ۲           | دبیرستان      |               |
| ۳۵   | ۱۴          | دیپلم         |               |
| ۵    | ۲           | کاردانی       |               |
| ۱۰   | ۴           | کارشناسی      |               |
| ۵    | ۲           | کارشناسی ارشد |               |
| ۸۰   | ۳۲          | خانه دار      | وضعیت شغلی    |
| ۲۰   | ۸           | شاغل          |               |
| ۵    | ۲           | بدون فرزند    | تعداد فرزندان |
| ۴۵   | ۱۸          | یک فرزند      |               |
| ۴۵   | ۱۸          | دو فرزند      |               |
| ۵    | ۲           | سه فرزند      |               |

همچنین میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان در پژوهش حاضر به ترتیب برابر با ۳۳/۹۵ سال و ۵/۵۱ و میانگین و انحراف معیار سابقه تاهل به ترتیب برابر با ۱۴/۲۰ سال و ۵/۸۱ می باشد. که در جدول شماره ۲ بیان شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار سنی و سابقه تاهل افراد شرکت کننده

| متغیرها    | میانگین | انحراف معیار |
|------------|---------|--------------|
| سن         | ۳۳/۹۵   | ۵/۵۱         |
| سابقه تاهل | ۱۴/۲۰   | ۵/۸۱         |

میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه از شرکت کنندگان آزمایش و کنترل را در متغیرهای دزدگی و خرده مقیاسهای آن (دزدگی جسمی، دزدگی عاطفی و دزدگی روانی) و خیانت، در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.





جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش و کنترل

| متغیر           | گروهها | پیش آزمون |              | پس آزمون |              |
|-----------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|
|                 |        | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |
| دلزدگی جسمی     | آزمایش | ۳۴/۹۰     | ۴/۲۰         | ۲۰/۶۰    | ۵/۱۸         |
|                 | کنترل  | ۳۲/۲۰     | ۳/۱۹         | ۲۶/۲۰    | ۳/۴۸         |
| دلزدگی عاطفی    | آزمایش | ۳۸/۵۰     | ۶/۹۴         | ۲۱/۱۰    | ۵/۵۰         |
|                 | کنترل  | ۳۴        | ۵/۹۴         | ۲۸/۱۰    | ۷/۷۳         |
| دلزدگی روانی    | آزمایش | ۳۲/۳۰     | ۴/۹۰         | ۲۴/۱۰    | ۵/۷۴         |
|                 | کنترل  | ۳۴/۸۰     | ۲/۲۵         | ۳۱/۸۰    | ۴/۹۸         |
| نمره کلی دلزدگی | آزمایش | ۱۰۵/۷۰    | ۱۱/۴۶        | ۶۵/۸۰    | ۱۰/۳۰        |
|                 | کنترل  | ۱۰۲       | ۶/۴۹         | ۸۶/۱۰    | ۱۱/۴۷        |
| خیانت           | آزمایش | ۲۷/۶۰     | ۶/۴۳         | ۲۱/۴۰    | ۲/۷۵         |
|                 | کنترل  | ۲۶/۹۰     | ۶/۵۷         | ۲۶/۶۰    | ۶/۴۴         |

برای آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. جهت استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس باید پیش فرضهای نرمال بودن برقرار باشد. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن، نشان داد که نمرات هر دو گروه در مرحله پس آزمون نرمال است ( $p > 0.05$ ). جهت بررسی پیش فرض برابری واریانسها، آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی؛ دلزدگی جسمی ( $P = 0.157$ )؛ دلزدگی عاطفی ( $F = 2.177$ ؛  $P = 0.993$ )؛ و دلزدگی روانی ( $F = 0.001$ ؛  $P = 0.993$ ) و دلزدگی روانی ( $F = 0.293$ ؛  $P = 0.595$ ) معنادار نبود. بنابراین مفروضه همگونی واریانسها در مورد زیرمقیاس های دلزدگی تأیید شد.

جدول ۴. یافته های تحلیل مانکوا برای مقایسه میانگین های نمره پس آزمون در زیر مقیاس های دلزدگی پس از کنترل پیش آزمون

| منبع تغییرات | متغیرها      | SS      | df | MS      | مقدار F | P     |
|--------------|--------------|---------|----|---------|---------|-------|
| گروه         | دلزدگی جسمی  | ۱۸۳/۲۵۲ | ۱  | ۱۸۳/۲۵۲ | ۱۱/۱۹۲  | ۰/۰۰۴ |
|              | دلزدگی عاطفی | ۴۳۳/۶۷۱ | ۱  | ۴۳۳/۶۷۱ | ۱۵/۰۸۰  | ۰/۰۰۱ |
|              | دلزدگی روانی | ۱۳۰/۵۹۱ | ۱  | ۱۳۰/۵۹۱ | ۵/۶۹۱   | ۰/۰۳  |

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود، تجزیه و تحلیل مانکوا (با کنترل نمره های پیش آزمون) نشان داد آموزش غنی سازی روابط زناشویی به روش گاتمن در مرحله پس آزمون بر میانگین نمره زیرمقیاس های دلزدگی؛ دلزدگی جسمی ( $F = 11.192$ ؛  $P = 0.004$ )؛ دلزدگی عاطفی ( $F = 15.080$ ؛  $P = 0.001$ )؛ و دلزدگی روانی ( $F = 5.691$ ؛  $P = 0.03$ ) اثر



داشته است. بر اساس این نتایج، فرضیه پژوهش حاضر مورد تایید قرار می‌گیرد و می‌توان چنین گفت که غنی‌سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر کاهش دلزدگی؛ جسمی، عاطفی و روانی، زنان با گرایش به خیانت تأثیر دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به روش گاتمن در کاهش دلزدگی زناشویی زنان متأهل با گرایش به خیانت بود. تجزیه و تحلیل مانکووا (با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون) نشان داد تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است و می‌توان چنین گفت که غنی‌سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر کاهش دلزدگی جسمی، عاطفی و روانی، زنان با گرایش به خیانت تأثیر دارد. با توجه به اینکه پژوهشهایی در زمینه مداخلات موثر بر دلزدگی زناشویی با روش گاتمن بسیار انگشت شمار است، پژوهشهای قاسمی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که برنامه آموزشی به شیوه گاتمن می‌تواند دلزدگی زناشویی و باورهای غیرمنطقی زنان با گرایش به خیانت را کاهش دهد. همچنین محسن‌زاده (۱۳۹۴) نتیجه گرفت که روش حل تعارض به شیوه گاتمن می‌تواند بر کاهش دلزدگی زناشویی زنان متأهل موثر باشد.

در تبیین این نظریه می‌توان بیان کرد دلزدگی در نتیجه تغییر در نگرش و رفتار فرد است و خستگی جسمی، هیجانی و روانی را به دنبال دارد و نهایتاً به افت عملکرد شخصی می‌انجامد. دلزدگی زناشویی و ناراضی‌تبی از روابط زناشویی در بیشتر روابط صمیمانه و نزدیک اتفاق می‌افتد. بیشتر احتمال دارد که موقع بحث، برای حل تعارضات پیش‌آمده مشاهده شود. دلزدگی زناشویی منجر به از بین رفتن صمیمیت و جدایی عاطفی بین زوجین می‌شود. شواهد قابل توجهی وجود داد که زوجین آشفته دارای الگوهای ناکارآمدی در ابراز هیجانات و افکار خود، مهارت‌های گوش‌دادن، مهارت حل تعارض، انتقال احساسات و استفاده از حالت چهره، ژست‌ها، لمس کردن‌ها و سایر نمادها و رفتارهای غیر کلامی دیگر هستند. آموزش مناسب در زمینه غنی‌سازی روابط زناشویی مانند: شناخت بیشتر خود و همسر، قدردانی و تحسین همدیگر، کارهای جزئی که با هم انجام می‌دهند، پذیرش نفوذ همسر، پیدا کردن راه حل برای مشکلات حل‌شدنی و شیوه مذاکره برای مشکلات دائمی و همچنین تعریف مفهومی مشترک برای زندگی‌شان؛ می‌تواند باعث کاهش دلزدگی در زندگی زناشویی شود. زوج درمانی گاتمن، بر شناخت هر چه بیشتر زوج‌ها از دنیای عاطفی، روانی، فیزیکی و جسمی یک‌دیگر تأکید دارد که این مهم خود سبب ایجاد صمیمیت، عشق و علاقه بیشتر بین زوج‌ها می‌گردد. هم‌چنین تقویت حس دلبستگی و تمجید، داشتن دیدگاه مثبت نسبت به همسر و تمرین‌های کاربردی در این زمینه، ارائه گام‌های تدریجی در جهت حل مشکلات قابل حل و هم‌چنین صحبت پیرامون مشکلات دائمی سبب افزایش تعامل زوج‌ها و رابطه موثر آنها می‌شود. از آنجا که این پژوهش تنها در شهر تنکابن و فقط بر گروه زنان متأهل با گرایش به خیانت انجام شده است، لذا از تعمیم یافته‌ها به سایر شهرها و سایر گروه‌ها باید احتیاط کرد. و این محدودیتی است که با پژوهش همراه می‌باشد. در انتها پیشنهاد می‌گردد که اثربخشی این رویکرد در گروه‌های مختلف آقایان نیز مورد بررسی قرار



بگیرد. و همچنین از این روش بر سایر گروه های بانوان نیز (مانند بانوان کارمند - بانوانی که فرزند خود را از دست داده اند یا دارای فرزندان معلول و عقب مانده هستند و ...) استفاده گردد.

### منابع

- بحرینی، یدالله (۱۳۹۶). مقایسه صمیمیت، گرایش به خیانت و استفاده از شبکه های اجتماعی در ازدواج هاس سنتی و مدرن شهر بوشهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- پاینز، آمالج (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نیانجامد. ترجمه: شاداب (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- ساکي زاده، فاطمه؛ زهراکار، کیانوش؛ ثنایی ذاکر، باقر و احمدی، مجید (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادمانی زناشویی. پژوهشهای مشاوره، جلد ۱۳، شماره ۵۲، زمستان ۱۳۹۳.
- ظاهر، صدیقه (۱۳۹۴). رابطه ویژگی های شخصیتی و باورهای مذهبی با نگرش به خیانت در زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوران خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- عباسی، وحیده (۱۳۹۷). بازشناسی معنایی خیانت زناشویی از نظر زنان ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد. گروه مطالعات خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- عطاری، یوسفعلی؛ حسین پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. اندیشه و رفتار. دوره ی ۴، شماره ی ۱۴، زمستان ۱۳۸۸.
- قاسمی، زهرا؛ میرزانی، زهرا و حیاتی، مژگان (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه روان آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی رفتاری گاتمن بر دلزدگی زناشویی و باورهای ارتباطی غیر منطقی زنان متأهل با نگرش به خیانت زناشویی. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری. دوره ۳، شماره ۲۱، تیرماه ۱۳۹۷، صص ۱۸-۱.
- گاتمن، جان (۱۹۹۹). هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج. ترجمه: مهدی قراچه داغی (۱۳۸۸). تهران: آسیم
- متانت، الهام و زارع بهرام ابادی، مهدی (۱۳۹۷). تعیین اثربخشی برنامه غنی سازی زندگی زناشویی به روش گاتمن بر خوش بینی زوجین ۲۰ تا ۳۰ سال. چهارمین کنفرانس ملی پژوهش در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی. ۲۰ شهریور ماه ۱۳۹۷
- محسن زاده، عصمت (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش حل تعارض بر کاهش احساس تنهایی و دلزدگی زناشویی زنان متأهل خانه سلامت شهرداری منطقه چهار تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد.
- مدنی، یاسر؛ هاشمی گلپایگانی، فاطمه و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل. فصلنامه پژوهش های کاربردی و روانشناختی، جلد ۱۶، ۱۳-۸۸، ۷(۴)، ۱۳۹۵.



- marital Gottman, j.M., Markman , H., & Notarius, C. (۱۹۷۷). The topography of conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of marriage and the family*. ۳۹, ۴۶۱-۴۷۷.
- Gottman, J. M., Levenson, R, W (۲۰۰۰). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a ۱۴-year period. *Journal Marital and Family Therapy*. ۲۶(۲). ۲۳-۳۸.
- Gottman, j.M., Markman , H., & Yoppi ,B.(۱۹۷۶). Behavior exchange theory and marital decision making. *Journal of personality and social psychology*. ۳۴ , ۱۴ - ۲۳.
- Gottman. John.M. (۱۹۷۹). *Marital interaction: Experimental investigation*. New York: Academic press.
- Gottman, J.M.(۱۹۹۱). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and family Therapy*. ۱۷(۱), ۳-۷.
- Gottman, M.j (۱۹۹۳). *A Theory of Marital Dissolution and Stability*. *Journal of Family Psychology*. ۷, ۵۷-۷۵.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (۲۰۱۲). *What makes love last? How to build trust and avoid betrayal*. Simon and Schuster
- Markman,H.G., Renick, M.J., Folgd, F.H., Stanley, S.M., Clements, M. *Prevention marital distress through communication and conflict management training: A ۴ - ۵*
- Johnson, S.M.(۲۰۰۴). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy* New York: Brunner – Routledge.
- David,P.(۲۰۱۵). *Wedding the Gottman and Johnson Approaches into an Integrated Therapy for Model of Couple Therapy*. *The Family Journal: Counseling and Couples and Families*, ۲۳ (۴), ۳۳۶-۳۴۵
- Dessaulles, A., Johnson, S.M., & Denton, W. (۲۰۰۳). The treatment of clinical depression in the context of marital distress. *American Journal of Family Therapy*, ۳۱, ۳۴۵-۳۵۳.
- DiTommaso, E., Spinner B. (۱۹۹۷). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Pers Indiv Diff*. ۴۱۷-۲۷.
- DiTommaso, E., Brannen. McNulty, C., Ross, L., Burgess, M. (۲۰۰۳). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Difference*. ۳۵. ۳۰۳-۳۱۲.
- Johnson, S.M. (۲۰۰۳). The Revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۲۹ (۳), ۳۶۵-۳۸۴.
- Johnson, S. M. (۲۰۰۴). *The practice of emotionally focused couple therapy* (۲nd Ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. (۲۰۰۷). The contribution of Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, ۳۷, ۴۷-۵۲.
- Johnson, S.M. (۲۰۰۸). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York, NY: Little, Brown.





- Adams, B. (۲۰۱۰). Athletic training education program director burnout: Contributing factors. PH.D. Dissertation, University of Dayton.
- Neils. H, (۲۰۰۳). ۱۳ signs of Burnout and How to help you avoid it. [http:// www. Assesment.com](http://www.Assesment.com).
- Pines, A.M. & Nunes, R. (۲۰۰۳). The relationship between career & couple burnout. Implication for career & couple counseling. *Journal of Employment counseling*, ۷۴, -۵۰- ۶۴.
- Pines, A.M. (۲۰۰۵). The Burnout Measure Short Version (BMS). *International Journal of Stress Management*, ۱۲, ۷۸-۸۸.
- Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B. (۲۰۱۱). Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology Quarterly*, ۷۴, ۳۶۱-۳۶۸.