

بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر کاهش احساس تنهایی و دلزدگی

زناشویی زنان متأهل با گرایش به خیانت

فاطمه معتمدی^۱، باب اله بخشی پور^۲

۲- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

۱- دکتری مشاوره- استادیار دانشگاه پیام نور

چکیده: هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش روش غنی سازی روابط زناشویی بر کاهش احساس تنهایی و دلزدگی 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 دلزدگی زناشویی (CBM)، پرسشنامه احساس تنهایی (SELSA-S) 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 در مرحله پس آزمون بر میانگین نمره کلی دلزدگی ($F=32/925$; $P=0/001$) و احساس تنهایی ($F=39/937$; $P=0/001$) اثر داشته است. بر اساس این نتایج، می توان چنین گفت که غنی سازی روابط زناشویی به روش گاتمن بر کاهش دلزدگی و کاهش احساس تنهایی (رومانتیک و اجتماعی) زنان با گرایش به خیانت تأثیر دارد. اما بر کاهش احساس تنهایی خانوادگی در زنان با گرایش به خیانت تأثیر ندارد. بنابراین میتوان نتیجه گرفت که آموزش روش غنی سازی روابط گاتمن بر کاهش دلزدگی زناشویی و احساس تنهایی زنان متأهل با نگرش به خیانت موثر است.

واژگان کلیدی: غنی سازی روابط زناشویی- دلزدگی زناشویی- احساس تنهایی- گرایش به خیانت

مقدمه:

یکی از منابع مهم حمایت، صمیمیت و لذت انسان در ازدواج و رابطه زناشویی 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 تاثیر گذاری در شکوفایی، رشد و پیشرفت یکایک اعضای خانواده است.

تحقیقات گاتمن نیز نشان میدهد که وقتی ازدواجی رو به تاریکی مینهد، نه تنها زن و شوهر صدمه میبینند 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 برخورد های 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 (گاتمن، ۱۳۸۸، ص ۷-۸).

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، دلزدگی زناشویی است. انباشته شدن ناراحتی ها، یاسها و نا آرامی های زندگی روزمره سبب فرسودگی روانی می شود و سرانجام منجر به دلزدگی می شود. امروزه تحقیقات کارشناسان خانواده، شیوع بیشتر دلزدگی زناشویی^۱ را نشان میدهد. به طوریکه ۵۲ درصد از زوجین در ازدواج خود با دلزدگی مواجه میشوند (پاینز^۲، ۱۳۸۱). 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. 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 دلزدگی زناشویی جایگزین عشق می شوند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷).

1 - Couple Burnout
2 -Pines

دلزدگی 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 (پاینز، ۱۹۹۶؛ به نقل از عطاری و همکاران، ۱۳۸۸).

دلزدگی زناشویی اثر تخریب کننده ای بر تمامی جنبه های زندگی زوجین دارد. گاهی با احساس تنهایی یکی یا هر دو زوج همراه است. احساس تنهایی تجربه فردی نامطلوب، منفی و عذاب آور، سخت، وحشتناک و دردناکی است که سبب ایجاد ناشکیبایی، بی ارزش بودن، ناکامی و افسردگی، پریشانی، تیره و تار دیدن دنیا می شود. احساس تنهایی در واقع فقدان روابط صمیمانه بین زوجین است که یکی از زوجین یا هر دوی آنها هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ روان شناختی احساس تنهایی و انزوا می کنند (محسن زاده، ۱۳۹۴).

پژوهش ها حاکی از آن است که مدت زمانی که فرد در تنهایی به سر میبرد، تعیین کننده اساسی در میزان احساس تنهایی نیست، بلکه تهدید جدایی، کیفیت ارتباطی با نزدیکان، در احساس تنهایی نقش مهم دارد (هومبرادوز، مارتین و جاسینتو^۱، ۲۰۱۳؛ به نقل از دشت بزرگی، ۱۳۹۶).

آمارها نشان می دهد که از هر چهار نفر، یک نفر از احساس تنهایی رنج میبرد. بنابراین شناخت و توجه موثر به احساس تنهایی حائز اهمیت است (مدنی و همکاران، ۱۳۹۶). احساس تنهایی بر اساس بسیاری از تعاریف، تجربه ای آزاردهنده و پریشان کننده است.

ازدواج و روابط زناشویی با سایر روابط انسانی متفاوت است. زیرا انتظاراتی در آن وجود دارد مانند اینکه، زوجین باید مراقب همدیگر باشند، نیازها و خلائای همدیگر را بشناسند و در جهت بر آوردن آنها گام بردارند. (عباسی، ۱۳۹۷). اینگونه خطرات، پایداری زندگی خانوادگی و سلامت آنرا مورد تهدید قرار میدهند. یکی از این خطرات که مشکلات متعددی را نیز به دنبال خود دارد؛ بی وفایی در زناشویی است (لودو و همکاران^۲، ۲۰۱۳؛ به نقل از درتاج و همکاران، ۱۳۹۶). 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 فرزند زناشویی یکی از مهمترین تهدیدها برای پابرجایی روابط زناشویی و از برجسته ترین دلایل طلاق در فرهنگ های مختلف است. 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. (ظاغر، ۱۳۹۴).

خیانت در رابطه زناشویی به معنی شکسته شدن عهد و پیمانی که با ازدواج میان زوج ها شکل میگیرد و رابطه ای عاطفی و جنسی میان آنان پدید می آورد. اگر یکی از زوجها با فردی غیر از شریک زندگی اش وارد رابطه جنسی یا حتی رابطه عاطفی شود؛ مرتکب خیانت شده است. زیرا مهمترین فرض روابط عاشقانه که منحصر به فرد

1 -Hombers, Gaecia-Martin,Jacinto
2 -Luvadov & Et al

بودن آن است را زیر پا نهاده است. خیانت زناشویی در جوامع امروزی رویدادی فراگیر شده است و همه گیرترین چالشی است که پای زوجین را به درمان می گشاید. خیانت زناشویی می تواند موجب متلاشی شدن کانون خانواده و جدایی زوجین از هم شود (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 تلقی نمی گردد و به آبرو و حیثیت اجتماعی فرد و خانواده گره زده می شود.

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 میکند (متانت و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۷).

گاتمن^۱ به عنوان یک روانشناس در زمینه ازدواج، برنامه های آموزشی گوناگونی جهت استحکام روابط زن و شوهر بوجود آورده است. (ساکي زاده و همکاران، ۱۳۹۳). آنچه این روش را برجسته می کند نرخ پایین تر بازگشت علایم 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. همسران ناسازگار، رفتارهای منفی را مقابله به مثل کرده و باعث افزایش اختلاف و ایجاد چرخه معیوب می شوند و این باعث می شود تا به تدریج از هم جدا شده و احساس تنهایی را تجربه کنند. در نتیجه باید چرخه تعاملی منفی در رابطه را قطع کرد. با استفاده از آموزش هفت اصل خانه امن رابطه که دارای مجموعه پروتکل ها، تمرینات ساختار یافته و مهارتهای رفتاری است؛ مراجعان، مهارت های اجتماعی و در نتیجه رفتارهای مثبت خود را افزایش میدهند و در نتیجه در برخورد با مسایل و مشکلات استرس زای زندگی از حمایت عاطفی یکدیگر برخوردار شده و احساس تنهایی نمی کنند و کیفیت رابطه زناشویی آنها بهبود میابد (مدنی و همکاران، ۱۳۹۶).

از بین بردن سیر تعاملی منفی در رابطه، مهمترین موضوع بنیادین در رویکرد 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

1 - Gottman

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. 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 احساس تنهایی و 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. 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، احساس تنهایی 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 بودن 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 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 گردید.

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 و احساس تنهایی 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 دل بستگی و تمجید)، چگونگی ایجاد دل بستگی در رابطه توضیح داده میشود و تکلیفی در این زمینه با عنوان دوره آموزشی هفت هفته ای برای دل بستگی 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، در مورد دینوع تضاد در زندگی زناشویی توضیحاتی ارائه شد. سپس در مورد 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 پرس آزمون و خداحافظی با اعضای گروه.

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه دلزدگی (CBM):

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

سومین همایش ملی
روانشناسی
تعلیم و تربیت و سبک زندگی

ISC
انجمن بین‌المللی روانشناسی کودکان

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

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.

پرسشنامه احساس تنهایی (SELSA-S):

مقیاس فرم کوتاه شده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان^۱ به وسیله دی توماسو، برانن و بست^۲ (۲۰۰۴) بر اساس تقسیم بندی ویس طراحی و تهیه گردید. این مقیاس شامل ۱۴ گویه و سه زیر مقیاس احساس تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی است. در مقابل هر گویه طیف ۵ گزینه ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱)، تا کاملاً موافقم (نمره ۵) قرار دارد. کسب نمره کمتر در هر یک از ابعاد این مقیاس نشان دهنده احساس تنهایی بیشتر در آن بعد است.

روایی و پایایی: دی توماسو، برانن و بست (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده اند که از همسانی درونی مناسب این مقیاس حکایت دارد.

پرسشنامه نگرش به خیانت (روابط فرازنشویی) (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 مدنظر 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 فرازنشویی ۰/۷۱ برآورد شده است. ضریب باز آزمایی حاصل از اجرای این آزمون نیز ۰/۸۷ سنجیده شده است.

یافته های پژوهش:

وضعیت آزدمودنی ها در گروه ها، وضعیت سنی، وضعیت شغلی، تعداد سال های زندگی مشترک، تعداد فرزندان، وضعیت تحصیلی و وضعیت شغلی آزدمودنی ها در جدول ۱ ارائه گردیده است. در این پژوهش 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.

1. Short From of the Social And Emotional Ioneliness Scale For Adults
2. DiTommaso, Brannen& Best

جدول ۱: ویژگیهای جمعیت شناختی افراد شرکت کننده

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

میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان 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 به آن پرداخته 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

جدول شماره ۳ میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه از شرکت کنندگان آزمایش و کنترل را در متغیرهای دزدگی زناشویی و احساس تنهایی، در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد بررسی

متغیر	گروهها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره دزدگی	آزمایش	۱۰۵/۷۰	۱۱/۴۶	۶۵/۸۰	۱۰/۳۰
	کنترل	۱۰۲	۶/۴۹	۸۶/۱۰	۱۱/۴۷
نمره احساس تنهایی	آزمایش	۵۵/۵۰	۵/۱۹	۴۴	۵/۵۵
	کنترل	۵۶/۸۰	۴/۹۸	۵۶/۵۰	۵/۳۳

همانگونه که در جدول شماره ۳ مشاهده گردید، میانگین گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برای نمره دزدگی ۱۰۵/۷۰، احساس تنهایی ۵۵/۵۰ بوده که در مرحله پس آزمون به نمره ۸۰/۶۵ در دزدگی و ۴۴ در احساس تنهایی رسیده است که دارای کاهش می باشد.

برای آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند منظوره 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 از آزمون لوین استفاده شد که در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی؛ دزدگی ($F=0.302$; $P=0.589$) و احساس تنهایی ($F=3.426$; $P=0.081$) معنادار نبود. بنابراین مفروضه همگونی واریانسها نیز در مورد نمره کلی دزدگی و احساس تنهایی تأیید شد. با توجه به پیش فرض های مذکور، انجام تحلیل کوواریانس بلا مانع است. نتایج آزمون کوواریانس (مانکوا) برای متغیرهای پژوهش در جدول ۴ آورده شده است.

جدول شماره ۴. آزمون کوواریانس (مانکوا) میانگینهای نمره پس آزمون در نمره کلی دزدگی و احساس تنهایی پس از کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	متغیرها	SS	df	MS	مقدار F	P
گروه	دزدگی	۲۴۹۳/۳۵۴	۱	۲۴۹۳/۳۵۴	۳۲/۹۲۵	۰/۰۰۱
	احساس	۶۲۸/۴۹۱	۱	۶۲۸/۴۹۱	۳۹/۹۳۷	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تجزیه و تحلیل مانکوا (با کنترل نمره‌های پیش آزمون) نشان داد غنی‌سازی روابط زناشویی به روش گاتمن در مرحله پس آزمون بر میانگین نمره کلی دلزدگی ($P=0/001$ ؛ $F=32/925$) و احساس تنهایی ($P=0/001$ ؛ $F=39/937$) 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 و احساس تنهایی زنان با گرایش به خیانت تأثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به روش گاتمن در کاهش احساس تنهایی و دلزدگی زناشویی زنان متأهل با گرایش به خیانت بود. نتایج کوواریانس نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی گاتمن باعث کاهش دلزدگی زناشویی و احساس تنهایی در زنان متأهل با گرایش به خیانت می‌شود.

از آنجا که پژوهشی که از مدل گاتمن برای کاهش دلزدگی و احساس تنهایی در زنان با گرایش به خیانت، تواما استفاده شده باشد، یافت نشد؛ لذا به پژوهش‌هایی که نزدیک به پژوهش حاضر است، می‌پردازیم: قاسمی و همکاران (۱۳۹۷)، مدنی، هاشمی گلپایگانی و لواسانی (۱۳۹۵)، برزگر (۱۳۹۵)، محسن زاده (۱۳۹۴)، خازنی (۱۳۹۴)، نادری و ازادمنش (۱۳۹۱)، غفاری گوشه (۱۳۹۰)، عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، آجلی لاهیجی و بشارت (۱۳۹۶)، حدادگر (۱۳۹۳)، رازی (۱۳۹۱)، بهرامی (۱۳۸۹)، در پژوهش‌هایی که تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر کاهش دلزدگی، افزایش سازش یافتگی زوجی و احساسات مثبت زوجین، افزایش رضایتمندی، باورهای ارتباطی و.. پرداختند. در همه این تحقیقات، روش گاتمن تأثیرگذار بوده است که در نتیجه با تحقیق حاضر همسو می‌باشند.

کوان، گاتمن و همکاران (۱۹۹۷)، مارک من (۱۹۹۳)، جانسون (۲۰۰۰)، ویکتوریا و بلانچارد (۲۰۱۵)، کلکان و ارسانلی (۲۰۱۴)، موری، رز، بلیویا، هولمز و دیگران (۲۰۱۲) نیز در تحقیقات به روش گاتمن با نتایج همسو با تحقیق حاضر دست یافتند.

وستروپ (۲۰۰۲)، در مطالعه خود برای پایدارسازی روابط زناشویی از دوره‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی گاتمن استفاده کرد. او نتیجه گرفت که علاوه بر خود شرکت کنندگان، همسرانشان نیز در مهارت‌های ارتباطی توانمندتر شده بودند و این توانمندی برای مدت طولانی باقی ماند. همچنین امیدواری به بهبود رابطه بیشتر شده و زنان نیز دارای مهارت‌های ارتباطی بهتری شدند (ساکي زاده و همکاران، ۱۳۹۲).

در تبیین نتایج حاضر می توان گفت دلزدگی زناشویی از عدم سازگاری بین انتظارات و واقعیات به وجود می آید. زوجها احساس میکنند کمتر از آنچه که می بخشند، دریافت میکنند. در نتیجه صمیمیت از بین رفته و جدایی عاطفی بین زوجین رخ میدهد. احساس تنهایی یا همان ضعف و نارسایی در روابط بین فردی، هیجان منفی، احساس غمگینی، پوچی و بی تعلقی را ایجاد میکند. شواهد قابل توجهی وجود داد که زوجین آشفته دارای الگوهای ناکارآمدی در ابراز هیجانها و افکار خود، مهارت های گوش دادن، مهارت حل تعارض، انتقال احساسات و استفاده از حالت چهره، ژست ها، لمس کردن ها و سایر نمادها و رفتارهای غیر کلامی دیگر هستند. رویکرد گاتمن که بر قطع چرخه معیوب تعاملات منفی در روابط زناشویی (با کاهش رفتار منفی و افزایش رفتار مثبت) تاکید دارد؛ توانسته است الگوهای ناکارآمد و رفتارهای مخربی شود. با آموزش شناسایی ۴ سوارکار (تحقیر، سرزنش، کناره گیری و سکوت) و جلوگیری از تاخت و تاز آنها در رابطه، به دست آوردن شناخت کافی از خود و همسر، رفع بن بست و موانع در رابطه زناشویی، می توان رفتارهای منفی و تعارضات را کم کرده و چرخه معیوب تعاملات منفی را قطع نمود. همچنین با یادگیری مهارتهای اجتماعی در زمینه هایی مانند گوش دادن همدلانه، اعتباربخشی، توجه و احترام به عقاید و نظرات یکدیگر، خود آرام سازی فیزیولوژی و به شیوه مناسب بحث کردن، پذیرش نفوذ و سازش با همسر، نزدیک شدن به هم بجای فاصله گرفتن و در نهایت ایجاد مفهوم مشترک، می توان رفتارهای مثبت را در مراجعان افزایش داد. بنابراین وقتی عاطفه مثبت در رابطه جریان یابد اعتماد بین زوجین افزایش پیدا می کند و در نتیجه زوجها خود افضایی و صمیمیت بیشتری را تجربه می کنند. زوج درمانی گاتمن، بر شناخت هر چه بیشتر زوج ها از دنیای عاطفی، روانی، فیزیکی و جسمی یک دیگر تاکید دارد که این مهم خود سبب ایجاد صمیمیت، عشق و علاقه بیشتر بین زوج ها می گردد. هم چنین تقویت حس دلبستگی و تمجید، داشتن دیدگاه مثبت نسبت به همسر و تمرین های کاربردی در این زمینه، ارائه گام های تدریجی در جهت حل مشکلات قابل حل و هم چنین صحبت پیرامون مشکلات دائمی سبب افزایش تعامل زوج ها و رابطه موثر آنها می شود.

از آنجا که این پژوهش تنها در شهر تنکابن انجام شده است، لذا از تعمیم یافته ها به سایر شهرها باید احتیاط کرد. و این محدودیتی است که با پژوهش همراه می باشد. در انتها پیشنهاداتی بمنظور پژوهشهای آتی پیشنهاد می گردد که اثربخشی این رویکرد در گروه های مختلف آقایان مورد بررسی قرار بگیرد.

منابع فارسی:

- 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. پاییز، آمالج (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نیانجامد. ترجمه: شاداب (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- درتاج، فریبا؛ رجبیان ده زیره، مریم؛ فتح اللهی، فیروزه و درتاج، فتانه (۱۳۹۶). رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با تنهایی و خیانت زناشویی در دانشجویان. فصلنامه روان شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، سال ۱۳، شماره ۴۷، بهار ۹۷، صص ۱۱۹-۱۴۰.
- دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۶). تاثیر مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال ۱۸، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۶.
- دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۶). تاثیر مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال ۱۸، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۶، (پیاپی ۷۰)، صص ۷۲-۷۹.
- 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.
- ظاغر، 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.



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

گاتمن، جان (۱۹۹۶). *هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج*. ترجمه: مهدی قراچه داغی. (۱۳۸۶). 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 احساس تنهایی زنان متأهل. *پژوهش های مشاوره*، جلد ۱۶، شماره ۶۲، تابستان ۱۳۹۶

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، صص ۷۳-۸۸.

منابع لاتین:

- marital conflict: A Gottman, j.M., Markman , H., & Notarius, C. (1977). The topography of sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of marriage and the family*. 39,461-477.
- Gottman, J. M., Levenson, R, W (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal Marital and Family Therapy*. 26(2). 23-38.
- Gottman, j.M., Markman , H., & Yoppi .B.(1976). Behavior exchange theory and marital decision making. *Journal of personality and social psychology*. 34 ,14 -23.
- Gottman. John.M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigation*. New York: Academic press.
- Gottman, J.M.(1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and family Therapy*. 17(1),3-7.
- Gottman, M.j (1993). *A Theory of Marital Dissolution and Stability*. *Journal of Family Psychology*. 7,57-75.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (2012). *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 4-5 year follow up. *J consult & clin psychol*
- Johnson, S.M. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner – Routledge.
- David, P. (2015). *Wedding the Gottman and Johnson Approaches into an Integrated Model of Therapy for Couples and Families*, *Couple Therapy. The Family Journal: Counseling and* 23 (4), 336-345
- Dessaulles, A., Johnson, S.M., & Denton, W. (2003). The treatment of clinical depression in the context of marital distress. *American Journal of Family Therapy*, 31, 345–353.
- DiTommaso, E., Spinner B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Pers Individ Diff*. 417-27.
- DiTommaso, E., Brannen. McNulty, C., Ross, L., Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Difference*. 35. 303-312.
- Johnson, S.M. (2003). The Revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (3), 365-384.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy (2nd Ed.)*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. (2007). The contribution of Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 47-52.
- Johnson, S.M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York, NY: Little, Brown.
- Adams, B. (2010). *Athletic training education program director burnout: Contributing factors*. PH.D. Dissertation, University of Dayton.
- Neils. H, (2003). *13 signs of Burnout and How to help you avoid it*. [http:// www. Assesment.com](http://www.Assesment.com).
- Pines, A.M. & Nunes, R. (2003). The relationship between career & couple burnout. Implication for career & couple counseling. *Journal of Employment counseling*, 74, -50- 64.
- Pines, A.M. (2005). The Burnout Measure Short Version (BMS). *International Journal of Stress Management*, 12, 78-88.
- Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology Quarterly*, 74, 361-368.