

اثر بخشی آموزش غنی سازی بر بخشش خیانت همسر در زنان مواجه شده با خیانت زناشویی

ژاله امیرخانی^۱، راهله فروردین^۲

^۱کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب (نویسنده مسئول)

^۲کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

چکیده

برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه یکی از برنامه های غنی سازی ازدواج است که با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، مهارت های ارتباطی مؤثر و صمیمیت زوج ها را فراهم می سازد. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش غنی سازی مبتنی بر کاربرد عملی مهارت های ارتباط بر بخشش خیانت همسر در زنان متقاضی طلاق و مواجه شده با پدیده خیانت زناشویی در منطقه یک کرج بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل شهر کرج در سال ۱۳۹۸ به مؤسسه پیشگیری از آسیب پردیس «مهرآریا» منطقه یک کرج مراجعه کرده بودند، که از بین آنها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه-گیری در دسترس انتخاب و به صورت صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش مقیاس ۱۵ سوالی بخشش خیانت همسر و برنامه آموزش غنی سازی مبتنی مهارت های ارتباطی بود. برای تحلیل داده ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش غنی سازی مهارت های ارتباطی بر افزایش بخشش خیانت زنان اثر بخش بوده است، و ۱۷ درصد از واریانس بخشش خیانت را تبیین می کنند. استفاده از این روش آموزشی در کارگاهها و کلاسهای آموزشی در رابطه با ازدواج و مهارت های مربوط به زندگی زناشویی پیشنهاد می گردد.

واژه های کلیدی: آموزش غنی سازی، مبتنی بر مهارت های اجتماعی، خیانت، زنان متأهل

مقدمه

طلاق در زمان حاضر به تدریج به بحرانی تبدیل شده است که باعث از هم پاشیده شدن کانون گرم خانواده و سبب تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی زوج‌ها می‌شود (عقیقی، گرانجر، جوزف و همکاران؛ ۲۰۱۵). طلاق یک فقدان است که سازگاری فرد را تحت شعاع قرار داده و اثرات نامطلوبی در این زمینه ایجاد می‌کند (نریمانی، کاظمی و بشرپور، ۱۳۹۵). همچنین، براساس نظر ویس^۲ (۱۹۷۹) فردی که آغازگر طلاق است، احساس گناه زیادی کرده و همین احساس گناه، سبب تأخیر در رهایی کامل از رابطه می‌شود.

براساس آمار رسمی در ایران از هر ۸ ازدواج یک طلاق وجود دارد و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان طلاق به ازدواج معرفی شده است (صالحی، نعیمی، کاظمی و حمیدی، ۱۳۹۷). یکی از دلایل عمده‌ی افزایش طلاق، خیانت زناشویی است (آلندورف و قیمر، ۲۰۱۳). خیانت می‌تواند برای تمام کسانی که با این مشکل مواجه می‌شوند گنج کهنه و غم‌انگیز باشد، از جمله این افراد درمانگرانی هستند که ترس‌ها و ارزش‌هایی شخصی در مورد خیانت دارند (فتحی، اعتمادی، حاتمی و گرچی، ۱۳۹۲). خیانت با طلاق رابطه دارد، و به نوبه خود ممکن است رفاه کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. به علاوه، خیانت ممکن است منجر به مشکلات سلامت ناشی از بیماری‌های مقاربتی شود (آدامپولو، ۲۰۱۳). خیانت مساله‌ای تکان‌دهنده برای زوج - ها خانواده‌ها و پدیده‌ای رایج برای درمانگران ازدواج و خانواده است (آتکینز، باکوم و جاکوبسن؛ ۲۰۰۱). هرچند ارتباط با شخصی غیر از شریک خود ممکن است بصورت جسمانی یا عاطفی باشد، اما نتیجه نهایی این است که زمان صرف شده بین یکی از زوجین با فردی خارج از رابطه زناشویی برای زوج‌ها مساله‌ای جدی خواهد بود (گلس؛ ۲۰۰۲). زمانی که وقت، انرژی و منابع برای حفظ رابطه دیگر سپری شود، رابطه اولیه در میزان صمیمیت و انرژی ضعیف خواهد شد (مولتراپ؛ ۱۹۹۰). تقریباً تمامی افراد متأهل یا کسانی که با شریک جنسی خود زندگی می‌کنند، انتظار دارند شریک آنها از نظر جنسی و احساسی به آنها وفادار باشد، ولیکن میزان شیوع خیانت نیز بسیار قابل توجه است (تریس و گیسن؛ ۲۰۰۷).

در برابر خطا انگیزه‌های مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد. انگیزه‌های پس از خطاکاری می‌توانند ویرانگر باشند و انتقام معمولاً نیرومندتر و تقریباً همیشه فریبنده‌تر است. انسانها تمایل دارند به صدمات و تجاوزات وارد شده از سوی دیگران با وارد آوردن آسیب و تجاوز مضاعف پاسخ دهند. از این گذشته، وقتی قربانی انتقام می‌گیرد، خطاکار اصلی اغلب انتقام را بزرگتر از رنجش اصلی ادراک کرده و ممکن است مجدداً مقابله به مثل کند و از این رو چرخه معیوب کینه توزی تکرار می‌شود. افراد، راه حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات تباہ‌کننده خطاهای بین فردی چاره‌اندیشی می‌کنند. بخشش مکانیزمی است که می‌تواند ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام را مختل سازد؛ رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی‌شان به

^۱ Afifi, Granger, Joseph et al

^۲ Weiss

^۳ Adamopoulou

^۴ Atkins, Jacobson & Baucom

^۵ Glass

^۶ Moultrup

^۷ Treas & Giesen

فرد متجاوز را فرونشاند و به طور فزاینده ای برانگیخته می شوند تا در عوض به شیوه های مثبت واکنش نشان دهند (لوف پور نوری، زهراکار و آذرهوش فتیده، ۱۳۹۳).

یکی از واحدهای زناشویی قوی وجود تعهد فهمیده می شود که تعهد زناشویی بین همسران یک پیش بینی کننده ی مهم برای ازدواج های رضایت بخش و پایدار است. تعهد مادام العمر به ازدواج، وفاداری نسبت به همسر خویش، ارزش های اخلاقی قوی، احترام نسبت به همسر خویش به عنوان بهترین دوست و تعهد نسبت به وفاداری جنسی از ویژگی های ازدواج های رضایت بخش با عمری بیش از ۲۰ سال است (به نقل از قنبری هاشم آبادی، حاتمی ورزنه، اسمعیلی و فرحبخش، ۱۳۹۰).

بی وفایی و خیانت، نوعی اختلال و بیماری در رفتار به شمار می رود، زیرا با توجه به عوارض نابهنجار و نامطلوب که به همراه دارد، آسیب ها و مشکلات را هم برای همسر خیانتکار و هم برای قربتتی ایجاد می کند. خیانت همسر شبیه علائم استرس پس از ضربه بوده و با علائم شوک، سردرگمی، خشم، افسردگی، آسیب دیدن عزت نفس و کاهش اعتماد به نفس در مسائل شخصی و جنسی می باشد (اشنایدر، باکو و گوردن^۱؛ ۲۰۰۵). خیانت زناشویی عمده ترین دلیلی است که زوجین را برای طلاق، به کلینیک های مشاوره خانواده می آورد. زمانی که درمانگران با زوج های خیانت دیده کار می کنند، بهتر است به جای تمرکز روی موضوع خیانت، روی رابطه به عنوان یک کل متمرکز شوند کشف خیانت و بحران ناشی از آن در صورتی که خاتمه نیابد تأثیرات منفی بلندمدتی به جا می گذارد. پس از افشاء خیانت، حل و فصل کردن، کنترل و درمان واکنش های پس آسیبی و افزایش بخشایش ویژگی های گریز ناپذیری کار کردن با مسأله خیانت زناشویی برای زوج درمانگران می باشد (هنر پروران، ۱۳۹۳).

از جمله روش هایی که برای افزایش رضایت مندی و بهبود خیانت بین زوجین مود استفاده قرار می گیرد، شیوه های غنی سازی زندگی زوجین است. غنی سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه، از طریق ایجاد اهداف و هت هایی برای ازدواج می انجامد (برگر و هانا، ۱۹۹۹). غنی سازی رابطه زناشویی مجموعه مهارت های است که برای ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت، آموزش داده می شود. غنی سازی ازدواج رویکردی است آموزشی برای بهبود در روابط ازدواج و و هدف آن کمک به زوج ها برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی، صمیمیت و رشد رابطه موثر و مهارت های حل مسئله و به طور کل سازگاری زناشویی است.

شولنبرگ^۲ (۲۰۰۱) در پژوهشی به بررسی تأثیر غنی سازی روابط بر ارتقای سازگاری زناشویی پرداخت. یافته های این پژوهش که بر روی ۲۸ زوج صورت گرفت نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق همفکری در مسائل زناشویی شده است. همچنین یافته ها نشان داد که تحصیلات با سازگاری زناشویی ارتباط مثبت دارد. دوکت^۳ (۲۰۰۱) تأثیر غنی سازی روابط بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوج های مبتلا به HIV بررسی نموده است. یافته های پژوهش نشان داد که این مداخله بر روی افزایش سازگاری زناشویی اثربخش بوده است. همچنین زوج های شرکت کننده در این دوره ها آمادگی و پذیرش بیشتر برای یادگیری نحوه برخورد با بیماران نشان می دادند و به توصیه های متخصصین عمل می نمودند. بروکس و همکاران (۲۰۰۰) نیز در پژوهشی تأثیر غنی سازی روابط بر افزایش صمیمیت، تعهد، اعتماد و سازگاری زناشویی را

^۱Snyder, Baucom, Gordon

^۲Shollenberger

^۳Duquett

تأیید کرد. در این پژوهش پیگیری بعد از شش ماه برای سازگاری صورت گرفت و نتایج نشان داد که غنی سازی همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است.

در ایران طی سال های اخیر تأثیر این برنامه بر رضایت سازگاری زناشویی (نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲) مورد بررسی قرار گرفته است که حاکی از اثربخشی برنامه غنی سازی ارتباط می باشد. اولیا، فاتحی زاده و بهرامی (۱۳۸۵)، در پژوهشی نشان داد که غنی سازی ارتباط باعث افزایش صمیمیت در ابعاد عاطفی، عقلانی، روان شناختی، مذهبی، جنسی و ارتباطی صمیمیت شده است.

به منظور غنی سازی روابط و افزایش سازگاری زناشویی رویکردهای متعددی که هر کدام با توجه به فلسفه و نوع نگرش به انسان و خانواده، روش های درمانی و آموزشی ویژه ای را به کار می برند، ارائه شده است. یکی از شناخته شده ترین این روش ها مدل کاربردی عملی مهارت های ارتباط صمیمانه می باشد که می تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجینی شود که خیانت زناشویی را تجربه کرده اند. برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه مبتنی بر یک رویکرد روانی- آموزشی است که ارتباط، حل تعارض، خودآگاهی و سبک های ارتباطی را مورد توجه قرار می دهد. این برنامه آموزشی طیف وسیعی از تئوری ها و روش های اختصاصی از روان شناسی و روان پزشکی را در بر می گیرد و در شکل آموزشی آن شامل کلاس های است که از نه ساعت تا صد و بیست ساعت متغیرند (مظهری، داوونیا، زهراکار، شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۵).

علت استفاده از برنامه PAIRS در این پژوهش جامعیت این برنامه در استفاده از روش های رفتاری، تئوری روابط شیء و سیستم در برنامه ها است. از آنجا که پژوهش ها نشان می دهند که مشکل اصلی زوج ها، صمیمیت بین آنها بعد از نگاه های منفی که زوجین به دلیل تصوی خیانت است و چون برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه روی صمیمیت، بیان انتظارات پنهان و بهبود ارتباط است، لذا از این برنامه آموزشی در مقایسه با سایر برنامه های آموزشی استفاده شد. با توجه به اهمیت بهبود سازگاری و بهبود دیدگاه زوجین نسبت به زندگی زناشویی، ضرورت آموزش هایی برای بهبود رابطه زوجین خصوصاً غنی سازی مطرح می گردد. در همین راستا پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی مبتنی بر کاربرد عملی مهارت های ارتباطی بر بخشش خیانت زنان متاهل شهر کرج می پردازد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش های کاربردی است که در آن از روش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با یک گروه آزمایش و گروه کنترل استفاده شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متاهل شهر کرج که متقاضی طلاق هستند و با خیانت همسر خود مواجه شده اند می باشند که در سال ۱۳۹۸ به مؤسسه پیشگیری از آسیب پردیس «مهرمایا پارس» شهر کرج مراجعه کرده بودند. حجم نمونه از بین جامعه آماری که مدت زندگی مشترکشان بین ۳ تا ۱۵ سال بود و ازدواج مجدد نداشتند و حداقل دارای یک فرزند بودند صورت گرفت. به این صورت که زنانی که به صورت داوطلبانه به مؤسسه مورد نظر مراجعه می کردند. بنابراین با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از مراجعین به عنوان نمونه انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگذاری شدند.

ابزار اندازه گیری

مقیاس ۱۵ سوالی بخشش خیانت همسر: این مقیاس از ۱۵ پرسش پنج گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تشکیل، برای سنجش بخشش نسبت به فرد خاطی طراحی شده است. تحلیل عاملی، دو عامل را نشان داده است؛ یک عامل ماده‌هایی را دربرمی‌گیرد که بیانگر نبود افکار، احساسات و رفتار منفی درباره فرد خاطی است (نبود منفی)؛ عامل دیگر، بیانگر وجود افکار، احساسات و رفتار مثبت درباره فرد خاطی است (وجود مثبت). بنابراین، مقیاس حاضر هم پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. پرسش‌ها بین ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. نمره‌های بالا بیانگر بخشش و نمره‌های پایین نشانۀ عدم بخشش است. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ برای سنجش واکنش زنان نسبت به بدی که در رابطه عاشقانه خود دیده بودند، ساخته شد؛ اما بعدها پرسش‌های آن به گونه‌ای تغییر پیدا کرد که همه افراد و هر نوع بدی را دربرگیرد. بین این مقیاس و مقیاس بخشش انزایت، همبستگی مثبت به دست آمده و بین این مقیاس و مقیاس‌های دین‌داری، سلامت معنوی، امید و اشتیاق اجتماعی، همبستگی مثبت و مقیاس‌های صفت خشم و حالت خشم همبستگی منفی به دست آمده است ($N=287, P<0.0001$) اعتبار آلفای کرونباخ آن نیز 0.87 گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پس از ترجمۀ پرسش‌نامه، بررسی روایی محتوا و مطابقت آن با نسخه اصلی، اعتبار آلفای کرونباخ آن بر روی نمونه تحقیق 0.86 به دست آمد.

روش اجرا

برای اجرای برنامه PAIRS با توجه به برنامه‌ای که شاه محمدی و اعتمادی (۱۳۹۴) در پایان نامه خود با توجه به استخراج محتوای مربوط به برنامه و ساختار جلسات ترجمه کردند استفاده شد. بنابراین در این پژوهش برنامه در طی ۸ جلسه ۲ ساعته به صورت دوبر در هفته اجرا گردید.

جدول ۱. خلاصه جلسات PAIRS

جلسات	موضوع	اهداف	تکالیف خانگی
جلسه اول	برقراری ارتباط و ایجاد آمادگی	-معارفه -برقراری ارتباط اولیه -گرفتن تعهد -آشنایی با اصوا و مقررات اهداف جلسه، تعداد و زمان جلسه	
جلسه دوم	ارتباط و گفت و گو	-نقشه را ارتباطی -سبک ای ارتباطی استرس زا -شیوه های ارتباطی همخوان -یادگیری سطوحی که اثربخشی ارتباط را افزایش می دهند.	زوجین تا جلسه آینده روزی نیم ساعت با یکدیگری صحبت می کنند، به گفته های هم گوش دهند و بارخورد های لازم را به هم بدهند.
جلسه سوم	منطق عشق و هیجان	۱) مرور تکالیف جلسه قبل ۲) مفهوم بیان احساسات ۳) همدلی با احساسات ۴) یادگیری ابزار صحیح عواطف	آزمودنی ها مهارت های تخلیه هیجانی و گوش دادن همدلانه را در منزل به کار گیرند و نتایج آن را در کلاس درس ارائه دهند.
جلسه	مهارت های حل تعارض	-بررسی تعارض ها و سبک های تعارض	-زوجین از میان تعارض ها یک مورد را انتخاب می

فصلنامه مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری

سال سوم، شماره ۶، بهار ۱۴۰۰

چهارم	تخلیه خش و هیجانات منفی	آموزش و تمرین روش های حل تعارض -دستیابی به هیجانات شدید (احساسات منفی به سطح می آیند). -بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده -کاهش رنج های گذشته و التیام زخم های عاطفی	کنند و روش برخورد با تعارض را در جلسه حل اختلاف تمرین کرده و نتایج را در جلسه بعدی گزارش می دهند. -مهار خشم در منزل به صورت روز های فرد و زوج یا دو روز در هفته انجام می شود.
جلسه پنجم	شفاف سازی فرضیات (تصورات ذهنی)	-مرور تکالیف جلسه قبل -گره های عشق -روشن سازی فرضیات نهفته ذهنی	زوجین باید با انجام گفت و گو های روزانه آنچه را که به صورت پنهان انتظار دارند را آشکار کنند و مهارت ذهن خوانی را در منزل تمرین کیده و نتیجه را به کلاس گزارش دهند.
جلسه ششم	تاریخچه شخصی و خود بی همتای من	-مرور تکالیف جلسات قبلی -بررسی تأثیر گذشته بر ویژگی های فردی -شناسایی حساسیت های شدید عاطفی -شناسایی حلقه معیوب حساسیت های هیجانی -شکستن الگوهای منفی و اصلاح روابط ناخشنود	- زوجین موظف شدند تا ژنوگرام مربوط به خانواده اصلی خود تکمیل و با استفاده از تمرین تجسم های هدایت شده انتظارات خود را از عشق مشخص کنند. -زوجین موظفند تمرین نبش قبر التیام بخش را برای شناسایی حساسیت های هیجانی خویش انجام دهند و با همدلی و نوازش و لمس فیزیکی، الگوهای منفی رابطه را بشکنند.
جلسه هفتم	بازآموزی هیجانی، سواد هیجانی و ایجاد رشته های دلبستگی	-مرور تکالیف جلسه قبل - مفهوم مغز و رفتار -برنامه مرگ و فقدان -بانک عشق و سرمایه گذاری آن -شناسایی رفتارهای مراقبیتی صحیح و به کار بردن رفتارهای مراقبیتی	زوجین در گفت و گوهای روزانه شان در مورد اهداف شخصی دو نفره آینده شان صحبت می کنند و از یکدیگر قدردانی می کنند. -زوجین نگرانی و شک هایشان را مستقیم ابراز می کنند.
جلسه هشتم	انعقاد قرارداد، شفاف سازی انتظارات	-مرور تکالیف جلسه قبل -شناسایی رفتارهای مراقبیتی صحیح و به کار بردن رفتارهای مراقبیتی توافق آگاهانه در روابط و تمرکز بر استفاده از قراردادهای رفتاری -قدرت تصمیم گیری -جمع بندی، گرفتن بازخورد و اجرای پس آزمون	از شرکت کنندگان خواسته می شود تا با روش های مسوولی ب نوشتن نیازها و خواسته هایشان از رابطه مشترک اقدام کنند. در واقع به بررسی ویژگی های زندگی خود از جمله کار، زمان لذت، نگهداری از خانه، فرزندان، خویشاوندی، دیدگاه گاهی مذهبی و روابط جنسی ... را مورد بررسی و آنها را اولویت بندی می کنند. پس از تهیه اولویت ها به طور فردی، همسران از طریق گفت و گو با یکدیگر و عنوان کردن حیطه هایی که از سوی هر یک پذیرفتنی تر به نظر می رسد، به توافق برسند.

در تجزیه و تحلیل داده ها از دو روش استفاده شد: الف. آمار توصیفی، که شامل جداول میانگین و انحراف معیار. ب. آمار استنباطی: به منظور مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ میانگین نمره کسب شده در مقیاس های مورد نظر پس از بررسی مفروضات از روش تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد.

یافته ها

با توصیف داده های گردآوری شده در این مطالعه علاوه بر مشخصات جمعیت شناختی گروه آزمون و شاهد (جدول ۲) میانگین و انحراف معیار نمره ی سازگاری زناشویی و میانگین نمره ابعاد آن به دست آمد که در جدول (۳) مشخص گردید.

جدول ۲. مشخصات جمعیت شناختی زنان تحت درمان

گروه کنترل	گروه آزمایش	مشخصات جمعیت شناختی
۲	۱	ابتدایی
۲	۳	سیکل
۶	۶	دیپلم
۱۰	۱۰	آموزش عالی
۱۱	۱۲	کمتر از ۵ سال
۶	۵	۵ تا ۱۰ سال
۳	۳	۱۰ سال به بالا
۴	۵	نسبت خانوادگی
۵	۳	آشنایی خانوادگی
۷	۴	معرفی دیگران
۰	۱	آشنایی اینترنتی
۲	۳	آشنایی در محل تحصیل
۱	۰	پیشنهاد دوستی
۲	۴	سایر

جدول ۳. شاخص های توصیفی متغیر پژوهش در گروه کنترل و آزمایش (پیش آزمون- پس آزمون)

انحراف معیار	کنترل			آزمایش				
	میانگین	بیشینه	کمینه	انحراف معیار	میانگین	بیشینه		کمینه
	۱۳/۷۶	۱۹	۷	۳/۵۴	۱۱/۶۵	۱۶	۸	پیش آزمون
۳/۶۴	۱۲/۵۴	۲۰	۷	۱۱/۶۳	۱۶/۹۸	۲۱	۸	پس آزمون

پیش از آزمون فرضیه آماری و تحلیل داده ها با روش تحلیل کوواریانس تک متغیری، پیش فرض های استفاده از این آزمون پارامتریک انجام شد. برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف-اسمرینف استفاده شد. نتایج این آزمون برای متغیر بخشش خیانت فرضی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون معنادار نبودند؛ در نتیجه فرض نرمال بودن داده ها برقرار است ($P > 0/05$). همچنین برای بررسی برابری واریانس ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج آن به توجه به مقدار F و مقدار معنی-داری برای متغیر وابسته معنادار نبود؛ بنابراین فرض برابری واریانس ها هم برقرار است ($P > 0/05$).

جهت تعیین این که رابطه متغیر وابسته و متغیر کمکی (نمره پیش آزمون) برای هر گروه یکسان است، از آزمون همگنی رگرسیون، استفاده شد. نتایج بررسی این مفروضه در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون همگنی رگرسیون در متغیر "بخشش خیانت فرضی" در دو گروه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
	گروه	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۶/۴	۰/۰۲
بخشش خیانت	نمره پیش آزمون	۲/۲	۱	۲/۲	۵۸/۱	۰/۰۰۰
فرضی	پیش آزمون × گروه	۰/۱۲	۱	۰/۱۲	۳/۲	۰/۰۸

با توجه به نتایج جدول (۴)، مفروضه همگنی رگرسیون در اثر تعاملی گروه و نمره پیش آزمون ($P=۰/۰۸$ و $F=۳/۲$) محقق شده است.

▪ بررسی فرضیه پژوهش: زوج درمانی سیستمی - سازه‌گرا بر افزایش میزان بخشش خیانت فرضی همسر زنان متأهل شهر کرج تأثیر مستقیم و معناداری دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) نمرات پس آزمون "بخشش خیانت فرضی"

منبع	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	Eta2
پیش آزمون	۲۲/۶	۱	۲۲/۶	۵۴/۱	۰/۰۰۰	۰/۹۳
اثر اصلی	۲۹/۹	۱	۲۹/۹	۷/۳	۰/۰۱	۰/۱۷
خطای باقیمانده	۱۴/۱	۳۶	۱۴/۱	-	-	-

باتوجه به نتایج جدول (۵) نشان داده شده است که اثر اصلی معنادار است ($P<۰/۰۵$) و ($F=۷/۳$). از این رو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که زوج درمانی سیستمی - سازه‌گرا بر افزایش بخشش خیانت فرضی زنان اثر معناداری دارد. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر گروه درمانی برابر با ($۰/۱۷$) می‌باشد؛ یعنی ۵۱ درصد واریانس نمرات کل باقی مانده متأثر از زوج درمانی سیستمی - سازه‌گرا است.

جدول ۶. میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون بخشش خیانت فرضی

گروه	M	SD
آزمایش	۳/۸	۰/۰۴
کنترل	۲/۱	۰/۰۴

با توجه به نتایج جدول (۶) نشان داده شده است که میانگین بخشش خیانت فرضی گروه آزمایش ($M=۳/۸$)، پس از تعدیل، بیشتر از میانگین گروه کنترل ($M=۲/۱$) بوده است که خود نشان دهنده تأثیر زوج درمانی سیستمی - سازه‌گرا بر افزایش بخشش خیانت فرضی زنان می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی مبتنی بر کاربرد عملی مهارت های ارتباطی بر بخشش خیانت همسر در زنان متقاضی طلاق مواجه شده با خیانت زناشویی در شهر کرج بود. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش

غنی سازی مهارت های ارتباطی بر افزایش بخشش خیانت زنان اثر بخش بوده است، و ۱۷ درصد از واریانس بخشش خیانت را تبیین می کنند که بیانگر این است که آموزش غنی سازی مهارت های ارتباطی می تواند به عنوان یک مداخله در افزایش بخشش خیانت زنان متأهل مورد استفاده قرار می گیرد. یافته های این پژوهش با نتایج مطالعات مورات و کاربان^۱ (۲۰۰۷)، موری^۲ و همکاران (۲۰۰۲)، راس باکر و جورنی^۳ (۱۹۸۵)، اورکی، جمالی، فرج اللهی و فیروزجانی (۱۳۹۱) همسو است.

روابط دوجانبه ای که زوج ها به آن متعهد می شوند، شکل خاص و ویژه ای ندارد، بلکه بالعکس افراد شیوه های بسیار متنوعی را برای تنظیم روابط دو جانبه، مناسب می بینند. برآورده شدن معیارهای خاص افراد به تغییر نگاه به زندگی زناشویی، افزایش میزان بخشش به خیانت از طرف همسر، برگشت پذیری به زندگی دوباره و رضایت مندی ارتباطی منجر می ود. بنابراین برای زوج- درمان گران، فهم و شناخت معیارها و باورهای هر همسر درباره چگونگی یک رابطه صمیمانه و همچنین میزان تحقق این معیارها در رابطه متقابل، بسیار حائز اهمیت اند (اپستین، ۲۰۰۲). چون که بخشی از فرایند غنی سازی به آموزش مهارت های مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می توان گفت آموزش این مهارت ها و انتقال و به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج ها در رسیدن به توافق، سازش، بخشش و همفکری کمک نموده است (سوکا^۴، ۲۰۰۵)، و همچنین باعث افزایش انسجام و همبستگی در روابط زناشویی شده است (اورکی و همکاران، ۱۳۹۱). مهارت بحث و مذاکره، به زوجها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می شود؛ تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث می شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود (سوکا، ۲۰۰۵). مجموعه این عوامل باعث می شود، میزان سازگاری زوجین افزایش پیدا کند و راحت تر می توانند به توافق زناشویی دست یابند.

در رویکرد آموزش غنی سازی نیز مهارت هایی آموزش داده می شود که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می کند (عیسی نژاد، احمدی و اعتمادی، ۱۳۸۸). موری و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهشی نشان داد که آموزش غنی سازی روابط صمیمت، تعهد و سازگاری و زوجین را افزایش می دهد.

علاوه بر این ها آموزش غنی سازی ارتباطی باعث می شود که زوجها راهبردهای اثربخش کنترل علائم استرس را از هم بیاموزند. استفاده از آموزش آرمیدگی به شکل گسترده و نیز ابزار هیجان ها طی تمام جلسات آموزشی، فایده های درمانی متعدد دارد. استمرار اثرات مداخله در بهبود ارتباطات زناشویی ممکن است تحت تأثیر جلسات فشرده مداخله به شکل گروهی حاصل آمده باشد. استفاده زیاد از آموزش آرمیدگی سرتاسر این مداخله و تأکید زیاد بر آن به عنوان یک مهارت ارزشمند مدیریت استرس که بایستی به طور منظم در زندگی فرد استفاده شود به به عنوان جزئی پایدار از مهارت های سازگاری فرد درآید، ممکن است زوجها ابزاری فراهم سازد که در کاهش استرس و بهبود ارتباطات زناشویی در طولانی مدت بسیار سودمند باشد.

بنابراین برگزاری جلسات آموزش غنی سازی مبتنی بر روش کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بین زوجین می تواند به عنوان یک ضرورت مطرح شود، و به شرکت کردن زوجینی که از یک طرف دچار خیانت شده اند در کارگاهها و کلاسهای

^۱Murat & Karaban

^۲Murry

^۳Ross, Baker & Guerney

^۴Scuka

آموزشی در رابطه با ازدواج و مهارت‌های مربوط به زندگی زناشویی توجه بیشتری شود، کسب این گونه مهارت‌ها به شناخت هر چه بیشتر زوجین و تلاش برای ابقای زندگی سالم نسبت به یکدیگر کمک می‌کند. شیوه آموزش غنی سازی مهارت‌های ارتباط، می‌تواند در کاهش مشکلات زناشویی و بهبود روابط زناشویی زوجین در خانواده‌های ایرانی با توجه به عجز بودن فرهنگ ایشان با مباحث و زمینه‌های اسلامی، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

محدودیت جامعه‌ی آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه‌ی تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت-شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. نمونه‌ی مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه از جمعیت عمومی زوجین شهر کرج بوده که به طور داوطلب در پژوهش شرکت کرده‌اند و در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود.

منابع

- اورکی، محمد؛ جمالی، چمین؛ فرج الهی، مهران؛ کریمی، علی (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۱(۲).
- بهرامی، فاطمه؛ اولیاء، نرگس؛ فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۷). *آموزش غنی سازی زندگی زناشویی*. نشر دانژه.
- صالحی، محمدنبی؛ نعیمی، عبدال؛ کاظمی، نسا؛ حمیدی، زیبا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان پردازش مجدد هولوگرافیک بر کنترل عواطف و دشواری در تنظیم هیجان زنان متقاضی طلاق مواجه شده با خیانت همسر. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۱۷(۴): ۱۹۷-۲۰۱۷.
- عیسی نژاد، امید؛ احمدی، احمد؛ اعتمادی، غذا (۱۳۸۸). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱): ۹-۱۶.
- فتحی، الهام؛ اعتمادی، احمد؛ حاتمی، ابوالفضل؛ گرجی، زهرا (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های دلبستگی، تعهد زناشویی و رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی تهران، *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۱۸(۵): ۶۳-۸۲.
- قنبری هاشم آبادی، بهرام علی، حاتمی ورنه، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۰). رابطه‌ی بین سبک-های فرزند پروری، دلبستگی و تعهد زناشویی در زنان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی. *فصلنامه علمی- پژوهشی جامعه شناسی زنان*، ۳(۲): ۳۹-۶۰.
- لوف پورنوری، فرشاد؛ کیانوش، زهراکار؛ آذرهوش فتیده، زهرا. (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی مداخله‌ی بخشش فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی. *روان شناسی مدرسه*، ۲: ۱۸۵-۱۷۰.
- مظهری، محبوبه؛ زهراکار، کیانوش؛ شاکرمی، محمد؛ داورنیا، رضا؛ عبدالله زاده، عادل. (۱۳۹۵). تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. *مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران*، ۲۹(۱ و ۲): ۳۲-۴۴.
- نریمانی، محمد؛ کاظمی، نسا؛ بشرپور، سجاد. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان پردازش مجدد هولوگرافیک در بهبود خاطرات آسیب‌زا و شناخت‌های پس آسیبی زنان متقاضی طلاق. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۶(۶۱): ۳۵-۶۱.
- نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۴).

هنرپروران، نازنین (۱۳۹۳). "بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر"، فصلنامه زن و جامعه، سال ۵، شماره ۲.

Afifi, T.D., Granger, D.A., Joseph, A., Denes, A., Aldeis, D. (2015). The influence of divorce and parents' communication skills on adolescents' and young adults' stress reactivity and recovery. *Communication Research*. 42 (11): 1009-0421.

Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42 (1): 59-70.

Glass, S.P. (2002). *Couple therapy after the trauma of infidelity; Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford Press: (pp. 488–507).

Murat. Y. B., & Karaban, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Dio:10/3112/jafn*. 2007. 01. 060053.

Ross, E.R.; Baker, S.B. & Guerney, B.G. (1985). Effectiveness of Relationship Enhancement Therapy versus therapist's preferred therapy. *American Journal of Marital and Family Therapy*, 13,11-21.

Scuka RF. Relationship enhancement therapy. New York: Taylor and Francis Group; 2005.

Shollenberger MA. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement Virginia [dissertation]*. Virginia: Polytechnic Institute and State University.

Snyder DK, Baucom DH, Gordon KC. (2007). *Treating infidelity: An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness*. In: *Peluso PR, editor. Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. New York, NY: Routledge.

