



Comparison of the Effectiveness of Intimate Behavior Teaching and Imago Therapy on the Tendency to the triangular relationship in Women

Shima Sedighi ¹ , Yalda Famil Sharifian ²  

1. Ph.D. Candidate of psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad university, Sanandaj, Iran.

2. Ph.D. Candidate of psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad university, Sanandaj, Iran.

Article Info

ABSTRACT

Article type:

Research Paper

Article History:

Received:

July 8, 2025

Accepted:

October 2, 2025

Keywords:

Triangular relationship, Imago therapy, intimate behavior, women

Introduction: Among the factors that can have a harmful and destructive effect on the foundation of a couple's relationship is breaking the commitment and monopoly of emotional and sexual relationships and creating a triangular relationship. The present study aimed to compare the effectiveness of intimate behavior training and imago therapy on the tendency towards a triangular relationship in women. **Methods:** The present research was a semi-experimental, multi-group, pre-test-post-test design with a control group. The research's statistical population included all women with a triangular relationship referred to private counseling centers in Hamedan City in 2025. Among them, 45 people were selected by the available sampling method. The data were obtained using the triangular relationship questionnaire (Sedighi & Yaghoobi, 2018). Imago therapy protocol (Hendricks, 2008) was implemented in 10 sessions (60 minutes), and the intimate behavior protocol (Sedighi & Yaghoobi, 2018) in 12 sessions (45 minutes) in the experimental group, but the control group remained on the waiting list. Analysis of covariance and post hoc tests were used to analyze the data. **Findings:** The results showed that both methods of intimate behavior and imago therapy significantly affect the components and the total score of a tendency toward triangular relationships ($p < 0.01$). However, there was no significant difference in their effectiveness ($p < 0.05$). **Conclusion:** It can be concluded that the method of intimate behavior and imago therapy effectively reduces the tendency to triangular relationships, and it is suggested that these methods be used to reduce extramarital relationships.

Cite this article:

Sedighi, Sh. Famil Sharifian, Y. (2025) Comparison of the Effectiveness of Intimate Behavior Teaching and Imago Therapy on the Tendency to the triangular relationship in Women Journal of Islamic-Iranian Family studies. 5(2), 16-32.

Corresponding author

Yalda Famil Sharifian

Address : Department of Psychology, Sa.C., Islamic Azad University, Sandaj, Iran

Email: y.familsharifian@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

One problem for couples today is that they do not realize how much a healthy, desirable marital relationship impacts their lives (Muniruzzaman, 2017). Positive, intimate behavior is an important factor in improving the quality of life together and reducing communication issues (Li, Wang & et.al, 2023). Intimate relationships significantly influence couples' quality of life. Successful marriages depend on marital satisfaction, which impacts both marital stability and various aspects of the couple's health. In the absence of intimacy in a couple's relationship, the risk of a triangular relationship increases. When a triangle relationship is formed, it indicates that one partner is attracted to another and is crossing sexual or emotional boundaries. Therefore, considering the role of marital conflicts in divorce, the increasing divorce rates, the necessity of intervention to reduce problems in conflicting couples (reducing triangular relationships), the limited research background in this area, and the importance of couple therapy in reducing marital conflicts, the present study aims to investigate whether the effectiveness of two methods, intimate behavior and Imago therapy, on the tendency toward triangular relationships is the same in women with similar marital conflicts.

Methodology

The research method was a quasi-experimental, pre-test-post-test, multi-group design with a control group. The research sample included 45 women with symptoms of triangular relationship tendencies. In this study, two experimental groups and one control group were used, with measurements taken before and after sessions. All group members responded to the pre-test before the sessions began. The experimental groups participated in intimate behavior sessions and Imago therapy, experiencing two different training methods. The number of sessions for intimate behavior was 12, each lasting 45 minutes, while the number of sessions for Imago therapy was 10, each lasting 60 minutes. The control group received no intervention. All groups completed the post-test at the end of the experimental period. The study's statistical population consisted of all female individuals in Hamedan city with a tendency towards triangular relationships who visited private counseling centers. From these individuals, 45 volunteers were selected. To collect the data required for the research from the study sample, the triangular relationship tendency questionnaire was used.

Results

The present study sample comprised three groups of 15 people: two experimental groups and one control group. The average age and standard deviation for each group were

34.52 ± 2.76 for the intimate behavior experimental group, 33.71 ± 3.11 for the Imago therapy experimental group, and 34.27 ± 3.64 for the control group. The results showed that both intimate behavior and Imago therapy had a significant effect on the components and total score of the tendency towards triangular relationships ($p < 0.01$). However, no significant difference in effectiveness was observed ($p > 0.05$). Based on the results, there is no significant difference between the effectiveness of the two methods of intimate behavior and Imago therapy on the components and total score of the tendency towards a triangular relationship.

Discussion and Conclusion

The present study aimed to compare the effectiveness of intimate behavior training and Imago therapy on women's tendency towards triangular relationships. The first hypothesis indicated that both intimate behavior training and Imago therapy effectively reduced women's tendency toward triangular relationships, with no significant difference in their effectiveness. This study examines the application of educational methods, specifically Imago therapy (Hendrix, 2008) and the intimate behavior training method (Sedighi & Yaghoubi, 2020). Both methods are supported by robust theoretical frameworks and empirical research, demonstrating their potential to enhance psychological attributes across various groups. Notably, they may play a significant role in addressing and resolving conflicts among women facing issues of marital infidelity.

Limitations and Suggestions

The limitations of this study included the use of an available sampling method and insufficient time to implement the follow-up phase. Another limitation is the sample, which included only women in triangular relationships in Hamedan; therefore, caution should be exercised when generalizing the results. Based on the research conducted, the following suggestions are presented: In future research, a random sampling method and a follow-up period should be used to examine the durability of the training effect. Marital problems are a widely recognized topic in psychology and counseling. Family counselors and psychologists are encouraged to utilize Imago therapy and intimate behaviors to explore these marital issues and conflicts.

Ethics approval and consent to participate

The objectives of the study were explained to the participants, and an informed consent form was provided. In summary, the researcher applied the principles of research ethics, including respecting participants' privacy, providing an intervention for the control group, being trustworthy in resource use, and being accurate and unbiased in data analysis.

Funding

This research was conducted at the authors' personal expense.

Conflict of interests

The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgements

We want to express our gratitude to all the women who participated in the research. We also extend our thanks to the officials from the counseling and psychological service centers under the Welfare Department and the Psychology and Counseling Organization for their valuable cooperation in conducting this research.





مقایسه اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش و درمان تصویرسازی ارتباطی بر گرایش به رابطه

مثلی در زنان

شیمای صدیقی^۱، یلدا فامیل شریفیان^۲✉

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

اطلاعات مقاله چکیده

مقدمه: از جمله عواملی که می‌تواند بر بنیان روابط زوجین تاثیر منفی و مخرب بگذارد، در هم شکستن تعهد و انحصار روابط عاطفی و جنسی و ایجاد روابط مثلی است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش و درمان تصویرسازی ارتباطی بر گرایش به رابطه مثلی در زنان بود. **روش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع تحقیقات پیش‌آزمون-پس‌آزمون چندگروهی همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان دارای رابطه مثلی بوده که در سال ۱۴۰۴ به مراکز مشاوره خصوصی شهر همدان مراجعه کردند که از بین آن‌ها تعداد (۴۵ نفر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه رابطه مثلی (Sedighi & Yaghoubi, 2020) به دست آمدند. پروتکل درمان تصویرسازی ارتباطی (Hendrix, 2008) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و پروتکل رفتار بی‌آلایش (صدیقی و یعقوبی، ۲۰۲۰) در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای روی گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها روش تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی به کار رفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که هر دو روش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر مولفه‌ها و نمره کل گرایش به رابطه مثلی اثر معناداری دارند ($p < 0.01$) اما بین اثربخشی دو روش تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p > 0.05$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت روش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر کاهش گرایش به رابطه مثلی مؤثر بوده و پیشنهاد می‌شود این روش‌ها جهت کاهش روابط فرازناسویی مورد استفاده قرار گیرند.

نوع مقاله :

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله :

تاریخ دریافت:

۲ مرداد ماه ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۰ مهر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی :

بسته آموزشی، رضایت زناشویی، زوجین متعارض، سبک‌های حل تعارض، فرهنگ ایرانی اسلامی

صدیقی، ش، فامیل شریفیان، ی. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش و درمان تصویرسازی ارتباطی بر

گرایش به رابطه مثلی در زنان فصلنامه مطالعات اسلامی ایرانی خانواده. (۲)۵، ۱۶-۳۲.

استناد :

یلدا فامیل شریفیان

نشانی: گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ایمیل: y.familsharifian@iau.ac.ir

نویسنده

مسئول:

مقدمه

در زندگی مشترک مهم‌ترین کیفیت در روابط زناشویی خوب، داشتن صمیمیت^۱ است (Park & Harris, 2023). صمیمیت یک فرآیند ارتباطی است که شامل اشتراک‌گذاری متقابل خصوصیات و جنبه‌های درونی طرفین است (Smoliak et al., 2023). به اشتراک‌گذاری احساسات مثبت و منفی، ترس‌ها، نگرانی‌ها، اسرار، ایده‌ها، افکار، رویاهای جنسی و تجارب روزانه با همسر از جنبه‌های مهم یک ازدواج موفق است (Najarasl, Akari et al., 2020). صمیمیت در روابط عاشقانه با میزان تعهد، عاطفه مثبت، عوامل شناختی، نزدیکی فیزیکی، تجربه شراکت در یک رابطه جنسی متقابل - اگرچه نه ضرورتاً متقارن - تعیین می‌شود. (Frew, 2023). در زندگی زناشویی، صمیمیت و حوزه‌های مربوط به آن نقش مهمی در سازگاری‌های زناشویی داشته و پیش‌بینی کننده مهم رضایت از زندگی است. به طور کلی، صمیمیت به عنوان واسطه میان تأثیر استرس روزانه در روابط همسران عمل می‌کند و همبستگی مثبتی با رضایت جنسی و تعهد ازدواج دارد. در مقابل، عدم صمیمیت یکی از شایع‌ترین علل پریشانی و فروپاشی در زوج‌هاست که به صورت منفی بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب منجر به ناسازگاری و خیانت زناشویی (رابطه مثلثی) می‌شود (Padgett, Mahoney et al, 2019). کارکرد خوب ازدواج، صمیمیت را ایجاد می‌کند. در نتیجه فقدان صمیمت حاکی از این است که رابطه زناشویی عملکرد ضعیفی دارد. کلید ازدواج موفق، رضایت زناشویی بوده که بر پایداری ازدواج و ابعاد مختلف سلامت زوجین تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، انگیزه اصلی برای شکل‌گیری رابطه زناشویی است و شامل یک نوع حس همسری و مراقبتی است که هر یک از زوجها نسبت به دیگری احساس می‌کنند (He, Zhong et al., 2019). مشکلات مربوط به صمیمیت و تعارض زناشویی از جمله عواملی است که امکان دارد زوجها را به سمت رابطه مثلثی سوق دهد. در شرایطی که مشکل دو نفر با گفت‌وگو حل نشود مثلث شکل می‌گیرد و موجب می‌شود توجه زوجین به چیزی خارج از حیطه حساس و خطرناک رابطه آنها معطوف شود. در رابطه مثلثی^۲ شخص سوم وسیله انحراف یا بیراهه روی و البته کاهش شدید تعارض اولیه است (Kashefi, Azkhosh & et al., 2023). به طور کلی، برقراری هر گونه رابطه عاطفی و جنسی با نفر سوم بدون آگاهی همسر که تعهد زناشویی را نقض می‌کند رابطه مثلثی تعریف می‌شود (Mtenga, 2018). ایجاد رابطه مثلثی به معنای تخطی کردن هر یک از زوجین از روابط عاطفی یا جنسی و تمایل داشتن به فرد دیگر است. از سوی دیگر، روابط مثلثی منجر به احساس حسادت جنسی و افزایش تعارضات می‌گردد، چرا که طرف مقابل مجموعه‌ای از قوانین یا هنجارهای روابط و عواطف ذهنی را نقض نموده است (Leeker & Carlozzi, 2014). اگرچه روابط زناشویی می‌تواند منبعی از تجارب لذت‌بخش زندگی برای زوجین باشد، اما منبع یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی یعنی خیانت نیز هست (Chadambuka, Pelsner & Muzvidziwa, 2023). یکی از علل اصلی گرایش به ضلع سوم رابطه، نداشتن درک صحیح از نیازهای اساسی یکدیگر و نبودن صمیمیت در میان زوجین است که پیامدهای منفی را به دنبال دارد (Meydan et al., 2023).

پژوهش‌هایی در زمینه رابطه مثلثی و مشکلات مرتبط با آن صورت گرفته است. چادامبوکا و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با انجام مصاحبه‌های عمیق کیفی با نمونه‌ای متشکل از شش زن که همگی در زمان مطالعه درگیر روابط خارج از ازدواج بودند، نشان دادند که در حوزه زناشویی دچار مشکلات شدید بودند و عزت نفس خود را در چارچوب خارج از ازدواج

¹ Intimacy

² Triangular relationship

و در رابطه مثلثی به دست می‌آوردند. اوکوبو و همکاران (۲۰۲۳)، در پژوهش خود در مورد فرضیه تخیل جنسی نشان داد که پاسخ‌ها به خیانت شریک زندگی از عوامل اجتماعی- فرهنگی ناشی می‌شود که بر تصور افراد از آن رویداد بدون در نظر گرفتن جنسیت (زن یا مرد بودن)، از جمله وضعیت رابطه (یعنی تجربه یک رابطه متعهدانه) تأثیر می‌گذارد. در مورد تأثیر رفتار بی‌آلایش^۳ بر گرایش به روابط مثلثی در زوجین، کیگومبه و همکاران (۲۰۲۲)، در یک پژوهش خیانت در زنان را بررسی کردند و نشان دادند که تعارض و عدم صمیمیت عاطفی منجر به خیانت جنسی و ایجاد روابط مثلثی در زوجین می‌گردد. چرای و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی زوج درمانی با رویکرد ایماگوتراپی و یکپارچه‌نگر فلدمن بر صمیمیت زناشویی زوجین متعارض پرداختند و نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که هر دو روش در افزایش صمیمیت مؤثر هستند. با این حال، هیچ یک از پژوهش‌های انجام گرفته به مقایسه دو روش درمانی متمرکز بر بُعد هیجانی و هیجانی-شناختی نپرداختند. بنابراین، با توجه به اثر مخرب رابطه مثلثی بر خانواده و به منظور اثربخشی طولانی مدت پیامد درمان، استفاده از روش‌های درمانی که با آموزش فنون و مهارت‌ها، هر لحظه مراجعان بتوانند از آن فنون در زندگی واقعی خود بدون دسترسی به درمانگر استفاده کنند، بسیار حائز اهمیت است. به منظور تحقق این هدف، دو روش که به طور اختصاصی به صمیمیت در رابطه زناشویی و مسائل ارتباطی و هیجانی رابطه می‌پردازند یعنی آموزش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی معرفی می‌شوند.

صمیمیت در رابطه زناشویی، رفتار بی‌آلایش درست و مثبت از عوامل مهم بهبود کیفیت زندگی مشترک و کاهش مشکلات ارتباطی است (Li, Wang et al., 2023). آموزش رفتار بی‌آلایش برگرفته از رویکرد و مبانی زوج درمانی هیجان مدار جانسون (۲۰۱۲) است. در این شیوه آموزشی، مهارت‌های گوش دادن، حل تعارض، مهارت‌های صمیمیت از جمله صمیمیت جنسی، مهارت‌های غیرکلامی و مقابله‌ای آموزش داده می‌شود (Johnson, 2012).

یک روش درمانی دیگر که در این تحقیق در نظر گرفته شده آموزش تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی)^۴ هست که به طور مختصر به آن اشاره می‌شود. ایماگو یک واژه‌ی لاتین به معنی تصویر ذهنی است. ایماگو یک مدل ارتباطی از زوج درمانی است که مداخلات رفتاری، عاطفی و شناختی را جهت تسهیل درک و تغییر درونی دو نفر (زوجین) به کار می‌گیرد. هدف تصویرسازی ارتباطی احیای تماس معنوی و عاطفی میان زوجین و همچنین افراد، جهت ایجاد یک هدف تازه برای ازدواجشان است (Hendrix et al., 2015). رویکرد ایماگوتراپی هندریکس یک درمان کوتاه مدت است که بینش و مهارت‌های عملی را ترکیب می‌کند. پیش‌زمینه این دیدگاه نظریه بین فردی و نظریه یادگیری اجتماعی است. این رویکرد اداره درمان را به زوجین محول می‌کند و از قدرت رابطه به عنوان منبع التیام استفاده می‌کند. در این دیدگاه هدف مشکلات زناشویی تلاش برای حفظ تماس است و هدف درمان، فرایند تسهیل و حفظ دوباره تماس سالم با یکدیگر و همدلی بیشتر برای درک یکدیگر از طریق مکالمه و گفت‌وگوی آگاهانه و ایجاد یک محیط امن برای ارضای نیازها و التیام زخم‌های کودکی است (Khodadadi, Panahifar & Yazdanbakhsh, 2023).

بنابراین با توجه به آمار روزافزون طلاق، لزوم مداخله برای کاهش روابط مثلثی، اهمیت مقایسه این دو رویکرد را می‌توان این‌گونه مطرح کرد که در هر دو شیوه از تکنیک‌ها و فنون خاصی برای ایجاد تغییرات در مراجعان استفاده می‌شود ولی فلسفه و مبانی نظری متفاوتی دارند که این موضوع به ذهن‌خطور می‌کند مقایسه دو رویکرد با مبانی نظری متفاوت، یکی با مبانی هیجانی (مدل رفتار بی‌آلایش) و دیگری با مبانی هیجانی- شناختی (مدل تصویرسازی ارتباطی)، در ایجاد

³ Intimate behavior

⁴ Imago therapy

تغییر در گرایش به رابطهٔ مثلثی در زنان چگونه خواهد بود و آیا در تأثیرگذاری با یکدیگر تفاوت دارند یا خیر. مقایسه این دو رویکرد کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف هر کدام مشخص شود و اثربخشی آن در زنان دارای گرایش به رابطهٔ مثلثی مشخص گردد. پژوهش حاضر در پی این مساله است که آیا اثربخشی دو روش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر گرایش به رابطهٔ مثلثی در زنان دارای تعارضات زناشویی یکسان است؟

روش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون چندگروهی با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش شامل ۴۵ نفر از زنان دارای نشانه‌های گرایش به رابطهٔ مثلثی بود. در این طرح از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل با اندازه‌گیری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. اعضای همهٔ گروه‌ها قبل از شروع جلسات به پیش‌آزمون پاسخ دادند؛ گروه‌های آزمایش در معرض دو روش آموزشی قرار گرفته و در جلسات مداخلهٔ رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی شرکت کردند. که تعداد جلسات رفتار بی‌آلایش ۱۲ جلسهٔ ۴۵ دقیقه‌ای و تعداد جلسات تصویرسازی، ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بود. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مراجعان زن مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی شهرستان همدان در بهار سال ۱۴۰۴ بود که در فراخوان عمومی شرکت کردند. با توجه به شرایط ورود به پژوهش، از بین ۸۰ نفر مراجعه‌کننده، ۴۵ نفر که نمره پایین در پرسش‌نامه گرایش به رابطهٔ مثلثی را کسب کرده بودند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود افراد برای شرکت در پژوهش عبارت‌اند از: داشتن سواد خواندن و نوشتن، مدت زمان تاهل حداقل ۵ سال، دریافت نکردن درمان‌های روان‌شناختی. معیارهای خروج از مطالعه: دریافت هر گونه درمان روان‌شناختی دیگر در حین مداخله، غیبت دو جلسه و بیشتر در جلسات درمانی، اقدام به جدایی در حین مداخله.

برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز پژوهش از نمونه مورد مطالعه، از روش جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از پرسش‌نامه گرایش به رابطهٔ مثلثی استفاده شد.

پرسش‌نامه گرایش به رابطهٔ مثلثی: این پرسش‌نامه را صدیقی و یعقوبی (۲۰۲۰) براساس دو پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ و رضایت جنسی زنان و مؤلفه‌های مستتر در منابع زوج درمانی تدوین کرده، که ۴ خرده‌مقیاس گفت‌وگوی خودمانی با دیگران، افشاگری با دیگران، وقت گذاشتن با دیگران و خروج از منزل را می‌سنجد. این پرسش‌نامه براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت و مشتمل بر ۴۳ سؤال با نمره کل ۱۷۲ است که نمره پایین نشان‌دهنده گرایش به رابطهٔ مثلثی است. ۶ تن از اساتید مجرب حوزه زوج درمانی روایی این پرسش‌نامه را تأیید شد. برای بررسی پایایی پرسش‌نامه گرایش به رابطهٔ مثلثی از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده‌است. برای این منظور پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده توسط ۳۰ نفر از زنان دارای گرایش به رابطهٔ مثلثی، مورد بررسی قرار گرفت و ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای کل مقیاس معادل ۰/۸۸ به‌دست‌آمد. ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های گفت‌وگوی خودمانی با دیگران، افشاگری با دیگران، وقت گذاشتن برای دیگران و خروج از منزل نیز به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۷، ۰/۹۲ و ۰/۸۶ به‌دست‌آمد. پروتکل مداخلهٔ آموزش رفتار بی‌آلایش بر اساس رویکرد و مبانی زوج درمانی هیجان مدار جانسون (۲۰۱۲) و پیشینهٔ پژوهشی در زمینه زوج‌درمانی و خیانت زناشویی تدوین شده‌است (Sedighi & Yaghoubi, 2020).

جدول ۱. محتوای پروتکل رفتار بی‌آلایش (Sedighi & Yaghoubi, 2020)

جلسه	هدف	محتوا	تکنیک	تکلیف	مدت زمان
۱	آشنایی با عناصر برنامه	-----	-----	-----	۴۵ دقیقه
۲	صحبت در عوامل استرس‌زا	پرداختن به مفهوم تعارض	آموزش روش‌های حل تعارض	ارائه راه حل در مواقع تعارض	۶۰ دقیقه
۳	مفهوم رفتار بی‌آلایش	ارزیابی مفهوم رفتار بی‌آلایش، گزارش تکلیف خانگی جلسه قبل، جمع‌بندی مفهوم تعارض	آشنایی کلی با مهارت مربوط به رفتار بی‌آلایش	-----	۴۵ دقیقه
۴	یادگیری مهارت گوش دادن فعال	پرداختن به مهارت صمیمیت - گوش دادن فعال و تفاوت میان گوش دادن و شنیدن	آموزش گفت‌وگوی خودمانی و توضیح راجع به ابعاد صمیمیت	انجام مهارت گوش دادن فعال	۹۰ دقیقه
۵	رفتار بی‌آلایش و صمیمیت	ادامه آموزش مهارت‌ها و رفتار بی‌آلایش، مؤلفه‌های صمیمیت گزارش تکلیف هفته قبل	پرداختن به مهارت‌های صمیمیت	انجام رفتار جنسی پیش‌نوازی	۶۰ دقیقه
۶	آشنایی با رابطه مثلی	پرداختن به مفهوم رابطه مثلی و فرا زناشویی	-----	انجام تکالیف جلسات قبل	۶۰ دقیقه
۷	بازخورد از آزمودنی‌ها و بررسی مجدد تعارض	ادامه مهارت‌های مربوط به تعارض و پرداختن به مهارت‌های حل تعارض	-----	انجام مجدد مهارت‌های گوش دادن	۶۰ دقیقه
۸	یادگیری رفتار بی‌آلایش جنسی، آموزش مهارت‌های صمیمیت جنسی	آموزش رفتار بی‌آلایش جنسی، جمع‌بندی مهارت‌های مربوط به مطالب جلسه قبلی	-----	انجام مهارت‌های جنسی آموزش داده‌شده	۶۰ دقیقه
۹	یادگیری مهارت‌های غیرکلامی	آشنایی با مهارت‌های صمیمیت جنسی، پرداختن به مهارت‌های صمیمیت جنسی	-----	تکرار تکلیف جلسه قبل	۹۰ دقیقه
۱۰	آموزش مهارت‌های غیرکلامی در ارتباط	پرداختن به مهارت‌های غیرکلامی در ارتباط (تعریف ارتباط غیرکلامی و کارکردهای آن، تفسیر زبان بدن و ارتباط پوستی و لمس و مضرات لمس نشدن و به آغوش کشیده نشدن)	انواع بغل کردن به صورت نمایشی و مداخله از طرف مربی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	تمرین بغل کردن افراد خانواده	۶۰ دقیقه
۱۱	ادامه مهارت‌های مقابله‌ای	جلوگیری از پایمال شدن حقوق خود و بیان آزاد مواضع خود در روابط میان فردی و حس همدردی کردن و مهارت‌هایی برای درک کردن عواطف و احساسات دیگران، مهارت نه گفتن	مهارت‌های درک کردن عواطف و احساسات دیگران، مهارت نه گفتن	-----	۴۵ دقیقه
۱۲	جمع بندی و تقدیر از شرکت‌کنندگان	ارزیابی مهارت‌های مقابله‌ای	-----	-----	۶۰ دقیقه

جدول ۲- پروتکل تصویرسازی ارتباطی هندریکس (Hendrix, 2008)

(که شامل ده جلسه و هجده تمرین است که هر جلسه به مدت یک ساعت انجام می‌شود. هندریکس در کتاب راهنمای عملی زوجها فرایند ده مرحله‌ای ایماگوتراپی را آموزش داده‌است).

شماره جلسه	هدف	محتوا	تکنیک	مدت زمان
۱	آشنایی با مفاهیم اصلی این نوع درمان	آشنایی با مفاهیم ایماگوتراپی، روان‌درمانی گشتالت، بادی سایکوتراپی و روابط ابژه	-----	۶۰ دقیقه
۲	مطالعه درگیری	چه تغییرات یا رویدادهایی در روابط، شروع درگیری را اعلام می‌کنند؟ در درون هر یک از زوجین دقیقاً چه احساساتی جریان دارد و بر سر چه موضوعی روی می‌دهد؟ وضعیت عاطفی هر دو در شدیدترین قسمت درگیری چگونه است و چه زمانی فروکش می‌کند؟ تصویر ذهنی زوجین از رابطه ایده‌آل چیست؟	-----	۶۰ دقیقه
۳	بررسی مسائل شخصی هر یک از زوجین	پرداختن به سرخوردگی‌ها و جراحات‌های دوران کودکی - تجربه مجدد احساسات و خاطرات کودکی و کشف روابط ابژه - بررسی برنامه‌ریزی احساسی هر یک از زوجین - رفتارها، افکار خودکشن و دفاع‌هایی که به طور خودکار به کار می‌برند.	آموزش تکنیک Hakomi - تراز پرداخت عاطفی	۹۰ دقیقه
۴	بررسی ابعاد هیجانی بدن - شناسایی احساسات و عواطف خود	مواجهه با احساسات خود در قبال ابژه‌های دوران کودکی - آگاهی از رفتارهای دفاعی خود - حذف الگوهای ارتباطی ناهشیار - مواجهه با احساسات خود - تردید در مورد ارزشمندی خود	-----	۶۰ دقیقه
۵	افزایش سطح نزدیکی و صمیمیت	توانایی افراد برای احساس کردن خود و دیگری - تعریف مرزهای شخصی با صراحت - توجه به ابعاد درون روانی میان زوجین و فرایند بین فردی آن‌ها - نحوه کشف خود و راه‌های حیاتی ارتباط با دیگران	-----	۶۰ دقیقه

		- تعریف مرزهای شخصی با صراحت	
۶	بستن خروجی‌های اضافی از رمانتیک سازی مجدد	تعریف دقیق مشکلات و اختلافات و تغییر دادن مسیر انرژی به درون رابطه- شناسایی چیزهایی خوشحال‌کننده همسران- ساختاردهی و شکل‌دهی مجدد به تعاملات- انجام رفتارهای محبت‌آمیز	۶۰ دقیقه
۷	عمیق‌تر شدن پیوند عاطفی	طرفیت کار کردن با یکدیگر - گفت‌وگو در مورد تعارضاتشان با یکدیگر- کمک به آن‌ها تا کمتر کینه‌توز باشند- بررسی میزان تفاهم جنسی همسران - تصورات قالبی- مدیریت رابطه جنسی	۶۰ دقیقه
۸	آگاهی از عمیق‌ترین نیازهای روحی همسر	افزایش توانایی اعضا برای احساس کردن خود و دیگری- بررسی چگونگی آهنگ تماس و عقب‌نشینی اعضا و حضور آنها در ارتباط با دیگران- و قابلیت مرزبندی بین خود و دیگری	۶۰ دقیقه
۹	توانایی ابراز خشم و انزجار	آگاهی از درون فکری افکاری که باعث ناراحتی و رفتارهای تکانشی در فرد می‌شوند - آگاهی از احساسات و هیجانات خود - درک همدلانه تجارب بلا واسطه و بی‌دزنگ همسران - هیجانات تجربه شونده‌ی زمان حال و تلاش جهت درک مرجع قیاس درونی - پذیرش احساسات خود - پذیرش نقش خود	۹۰ دقیقه
۱۰	بازیابی خویشتن گمشده خویشتن	پذیرش خویشتن دروغین و انکارشده خود و تلفیق مجدد آن-یکپارچه‌سازی قطب‌های درون خویشتن- تجسم عشق- تعامل بالغانه‌تر- تسهیل و پدیدآیی راهکارهای تازه برای حل مسائل کهنه ارتباطی	۹۰ دقیقه

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

نمونه پژوهش حاضر شامل سه گروه ۱۵ نفره در قالب دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. میانگین و انحراف معیار سنی گروه‌ها به ترتیب برای گروه آزمایش رفتار بی‌آلایش $2/76 \pm 34/52$ ، برای گروه آزمایش تصویرسازی ارتباطی $33/71 \pm 3/11$ و برای گروه کنترل $34/27 \pm 3/64$ به‌دست آمد. در ادامه میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش برای سه گروه مورد بررسی به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده‌است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات گرایش به رابطه‌ی مثلثی و مولفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه‌ها	مرحله	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون
گفت‌وگوی خودمانی با دیگران	گروه آزمایش(رفتار بی‌آلایش)	۲۸/۳۳	۲/۱۹
	گروه آزمایش(تصویرسازی ارتباطی)	۳۷/۸۶	۳۳/۶۷
افشاگری با دیگران	کنترل	۳۷/۸۲	۲/۵۵
	گروه آزمایش(رفتار بی‌آلایش)	۲۹/۰۱	۲/۲۱
	گروه آزمایش(تصویرسازی ارتباطی)	۲۸/۷۳	۴/۱۷
وقت‌گذرانی با دیگران	کنترل	۲۸/۶۲	۳/۵۸
	گروه آزمایش(رفتار بی‌آلایش)	۱۶/۳۲	۲/۳۴
	گروه آزمایش(تصویرسازی ارتباطی)	۱۶/۰۵	۲/۶۱
خروج از منزل	کنترل	۱۶/۱۴	۲/۷۳
	گروه آزمایش(رفتار بی‌آلایش)	۲۸/۹۳	۳/۶۲
	گروه آزمایش(تصویرسازی ارتباطی)	۲۷/۷۴	۴/۱۲
گرایش به رابطه‌ی مثلثی	کنترل	۲۸/۳۲	۳/۰۲
	گروه آزمایش(رفتار بی‌آلایش)	۱۱۲/۶۰	۴/۸۰
	گروه آزمایش(تصویرسازی ارتباطی)	۱۱۱/۴۱	۵/۲۹
	کنترل	۱۱۰/۳۴	۶/۱۷

برای بررسی اثربخشی روش‌های رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر گرایش به رابطه مثلثی از تحلیل کوواریانس تک متغیره و برای مولفه‌های آن از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل ابتدا پیش‌فرض‌های کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف در مورد متغیرها نشان داد که دارای توزیع نرمال هستند ($p < 0/05$). فرض همگنی شیب‌های رگرسیون توسط مقایسه شیب‌های خط رگرسیون در گروه‌ها و محاسبه مقدار F و سطح معنی‌داری آن بررسی شد. آزمون لون نیز برای تعیین همگنی واریانس‌ها اجرا شد که تفاوت معنی‌داری در واریانس نمره کل و ابعاد رابطه مثلثی مشاهده نگردید. چرا که در این مورد، سطح معنی‌داری مقدار F بالاتر از $0/05$ بود ($p < 0/05$). بنابراین فرض همگنی واریانس پذیرفته می‌شود. پیش فرض ماتریس کوواریانس نیز با آماره باکس بررسی شد که در مورد گروه رفتار بی‌آلایش و کنترل ($F=1/24$, $p=0/25$, $Box's M=14/76$) و در مورد گروه تصویرسازی ارتباطی و کنترل ($F=0/85$, $p=0/57$, $Box's M=10/13$) به دست آمد که نشان می‌دهد فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس بر قرار است ($p < 0/05$). با توجه به تأیید مفروضه‌ها، تحلیل کواریانس تک متغیره روی نمره کل گرایش به رابطه مثلثی اجرا شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره روی نمرات پس‌آزمون گرایش به رابطه مثلثی با کنترل نمرات پیش‌آزمون

متغیر	عامل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	p	مجذور اتا
گرایش به رابطه مثلثی (گروه‌های رفتاری آلایش و کنترل)	پیش‌آزمون	۳۴۵/۱۵	۱	۳۴۵/۱۵	۳۰/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	گروه	۱۰۶۹/۵۷	۱	۱۰۶۹/۵۷	۹۴/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	خطا	۳۰۶/۹۷	۲۷	۱۱/۳۷			
گرایش به رابطه مثلثی (گروه‌های تصویرسازی ارتباطی و کنترل)	پیش‌آزمون	۳۶۴/۰۱	۱	۳۶۴/۰۱	۳۰/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	گروه	۱۰۲۸/۱۶	۱	۱۰۲۸/۱۶	۸۶/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	خطا	۳۲۲/۶۵	۲۷	۲/۲۹			

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر روش رفتار بی‌آلایش بر گرایش به رابطه مثلثی معنادار بود ($p < 01/0$) و با توجه به نتایج مجذور اتا تأثیر این روش ۷۷ درصد بود. اثر روش تصویرسازی ارتباطی نیز بر گرایش به رابطه مثلثی معنادار بود ($p < 01/0$) و با توجه به نتایج مجذور اتا تأثیر این روش ۷۵ درصد بود. در ادامه برای پی بردن به این که تفاوت مربوط به کدام یک از متغیرهای وابسته بین گروه‌ها معنی‌دار است، تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت که در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون مولفه‌های گرایش به رابطه مثلثی با کنترل نمرات پیش‌آزمون

متغیر	عامل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	p	مجذور اتا
گفت‌وگوی خودمانی با دیگران	گروه	۵۳/۲۸	۱	۵۳/۲۸	۷/۲۸	۰/۰۱۳	۰/۲۲
	خطا	۱۷۵/۵۳	۲۴	۷/۳۱			
گروه رفتار بی‌آلایش و گروه کنترل	گروه	۵۰/۰۳	۱	۵۰/۰۳	۲۱/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	خطا	۵۵/۰۹	۲۴	۲/۲۹			
وقت‌گذرانی با دیگران	گروه	۲۹/۹۶	۱	۲۹/۹۶	۷/۷۷	۰/۰۱۰	۰/۲۵
	خطا	۹۲/۵۳	۲۴	۳/۸۵			
خروج از منزل	گروه	۱۴/۰/۷۹	۱	۱۴/۰/۷۹	۶۰/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰
	خطا	۵۶/۲۲	۲۴	۲/۳۴			
گفت‌وگوی خودمانی با دیگران	گروه	۷۳/۶۹	۱	۷۳/۶۹	۹/۰۷	۰/۰۰۶	۰/۲۷

گروه	خطا	۱۹۴/۹۰	۲۴	۸/۱۲	۲۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
تصویرسازی	گروه	۴۷/۸۶	۱	۴۷/۸۶	۲۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
ارتباطی	خطا	۵۱/۴۰	۲۴	۲/۱۴	۲۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
و گروه کنترل	گروه	۳۰/۰۷	۱	۳۰/۰۷	۶/۹۵	۰/۰۱۴	۰/۲۲
	خطا	۱۰۳/۷۴	۲۴	۴/۳۲	۶/۹۵	۰/۰۱۴	۰/۲۲
	گروه	۱۱۳/۶۰	۱	۱۱۳/۶۰	۴۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲
	خطا	۶۷/۵۹	۲۴	۲/۸۱	۴۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر روش رفتار بی‌آلایش بر مولفه‌های گرایش به رابطه‌ی مثلثی معنادار بود ($p < 0.05$) همچنین با توجه به نتایج مجذور اتا، تأثیر این روش بر متغیرهای گفت‌وگوی خودمانی با دیگران ۲۲ درصد، افشاگری با دیگران ۴۷ درصد، وقت‌گذرانی با دیگران ۲۵ درصد و خروج از منزل ۷۰ درصد بود. همچنین طبق نتایج اثر روش تصویرسازی ارتباطی بر مولفه‌های گرایش به رابطه‌ی مثلثی معنادار بود ($p < 0.05$) با توجه به نتایج مجذور اتا، تأثیر این روش بر متغیرهای گفت‌وگوی خودمانی با دیگران ۲۷ درصد، افشاگری با دیگران ۴۸ درصد، وقت‌گذرانی با دیگران ۲۲ درصد و خروج از منزل ۶۲ درصد بود.

برای تفاوت اثربخشی رویکردهای رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر مولفه‌ها و نمره کل گرایش به رابطه‌ی مثلثی، آزمون تعقیبی بنفرونی محاسبه و نتایج آن در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی برای بررسی تفاوت بین روش‌های رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر مولفه‌ها و نمره کل

متغیر وابسته	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	سطح معناداری
گفت‌وگوی خودمانی با دیگران	رفتار بی‌آلایش	تصویرسازی ارتباطی	۰/۱۳۱	۱/۰۶۱	۰/۹۰۲
افشاگری با دیگران	رفتار بی‌آلایش	تصویرسازی ارتباطی	۰/۰۲۷	۰/۵۵۴	۰/۹۸۸
وقت‌گذرانی با دیگران	رفتار بی‌آلایش	تصویرسازی ارتباطی	-۰/۱۵۹	۰/۷۵۷	۰/۸۳۴
خروج از منزل	رفتار بی‌آلایش	تصویرسازی ارتباطی	-۰/۳۱۴	۰/۵۸۵	۰/۵۹۴
گرایش به رابطه‌ی مثلثی	رفتار بی‌آلایش	تصویرسازی ارتباطی	-۰/۳۴۳	۱/۲۹۸	۰/۷۹۳

جدول ۴ نشان داد که تفاوت بین میانگین نمره کل گرایش به رابطه‌ی مثلثی و مؤلفه‌های آن در دو روش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی معنادار نیست ($p > 0.05$). بر اساس نتایج می‌توان نتیجه گرفت بین اثربخشی دو روش رفتار بی‌آلایش و تصویرسازی ارتباطی بر مؤلفه‌ها و نمره کل گرایش به رابطه‌ی مثلثی تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش و درمان تصویرسازی ارتباطی بر گرایش به رابطه‌ی مثلثی در زنان بود. فرضیه اول نشان داد هر دو روش آموزش رفتار بی‌آلایش و درمان تصویرسازی ارتباطی در کاهش گرایش به رابطه‌ی مثلثی در زنان موثر بود ولی تفاوت معناداری در اثربخشی دو روش وجود نداشت. پژوهشی در راستای مقایسه این دو روش انجام نگرفته اما یافته‌های پژوهش کیگومبه و همکاران (۲۰۲۲) با عنوان بررسی کیفی نقاط مشترک بین حسادت، خیانت و خشونت شریک عاطفی در رواندا و اوگاندا، پژوهش چادامبوکا و همکاران (۲۰۲۳)، با عنوان رابطه‌ی جنسی، رابطه‌ی

جنسی است، ازدواج، ازدواج است: خیانت در میان زنان متاهل در شاموا، زیمبابوه، پژوهش کاتو و اکوبو (۲۰۲۳) با عنوان وضعیت رابطه و تفاوت‌های مرتبط با جنسیت در پاسخ به خیانت، پژوهش شریفی ساعی و آزاد ارمکی (۲۰۲۱) با عنوان عوامل شکل‌گیری خیانت زناشویی در ایران، پژوهش چرای و همکاران (۲۰۲۰) با عنوان مقایسه اثربخشی زوج درمانی یکپارچه‌نگر و تصویرسازی ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متعارض، پژوهش صدیقی و یعقوبی (۲۰۲۰) با عنوان تأثیر آموزش رفتار بی‌آلایش بر گرایش به رابطه مثلی و پژوهش اسپرین و همکاران (۲۰۱۸) با عنوان خیانت زناشویی، تجربه مردان و زنان با بخشی از نتایج این پژوهش همخوان هستند. نتایج مطالعات مختلف کراسیون (۲۰۱۹)، پاجت و همکاران (۲۰۱۹) و منیرالزمان (۲۰۱۷) نشان داده‌است که عدم توانایی در برقراری ارتباط مناسب و ناتوانی در درک دیدگاه طرف مقابل عامل بسیار مهمی در بروز تعارضات زناشویی و گرایش به روابط فرازناشویی است. چرای و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث افزایش نگرش عشقی زوجین و همچنین باعث افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود. کاتو و اکوبو (۲۰۲۳) در مورد روابط زوجین بیان کردند که ابعاد رضایت از رابطه، مدت زمانی که زوجین با یکدیگر می‌گذرانند و مدیریت تعارض نقش مهمی در کاهش روابط مثلی دارد. در تبیین نتایج این نکته را باید در نظر گرفت که نمونه این مطالعه زانی بودند که مرتکب روابط مثلی شده بودند و در بیشتر مطالعات قبلی نمونه شامل زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی بوده‌است. به هر حال خیانت چه از طرف مردان یا زنان باشد ریشه در تعارضات حل نشده زناشویی و خانوادگی دارد و نیاز به درمان و آموزش ضروری است. در کاربرد روش‌های آموزشی این پژوهش می‌توان اشاره کرد که هم رویکرد تصویرسازی ارتباطی هندریکس (۲۰۰۸) و هم روش آموزش رفتار بی‌آلایش صدیقی و یعقوبی (۲۰۲۰) روش‌های آموزشی و درمانی دارای پشتوانه نظری و پژوهشی مناسب بوده و می‌توانند در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی گروه‌های مختلف از جمله حل تعارضات زنان مرتکب خیانت زناشویی مؤثر باشد. از دیدگاه هندریکس (۲۰۱۵)، در تعارضات بین زوجین یکی از بحث‌های مهم روابط خارج از چارچوب ازدواج است، از این رو یکی از روش‌های درمانی که در این تحقیق در نظر گرفته شده‌است آموزش تصویرسازی ارتباطی هست. هدف ایجاد محیطی شفاف‌بخش یا فضایی خوشایندی است که هر همسری بتواند به ارضای نیازها (نیازهای برآورده نشده) و احساسات مربوط به نادیده انگاری و بی‌ارزشی طرف مقابلش بپردازد (Hendrix et al., 2015). بنابراین زانی که دچار روابط فرازناشویی بودند در روش تصویرسازی ارتباطی نکات مختلفی از جمله: شروع درگیری و احساسات مربوط به آن، تجربه مجدد احساسات و خاطرات کودکی و شناسایی روابط هیجانی، مواجهه با احساسات خود در قبال ابژه‌های دوران کودکی، آگاهی از رفتارهای دفاعی خود، تعریف روشن از مرزهای شخصی، عمیق‌تر شدن پیوند عاطفی، افزایش ظرفیت کار کردن با یکدیگر، گفت‌وگو در مورد تعارضاتشان با یکدیگر، مدیریت رابطه جنسی، آگاهی از احساسات و هیجانات خود و درک همدلانه تجارب بلا واسطه و بی‌درنگ طرف مقابل را یاد می‌گیرند که این آموزش‌ها در بهبود ارتباط و درک همسر و همچنین کاهش گرایش به روابط مثلی نقش مهمی دارد. از سویی در تبیین آموزش رفتار بی‌آلایش در کاهش گرایش به روابط مثلی طبق نظر صدیقی و یعقوبی (۲۰۲۰) در آموزش رفتار بی‌آلایش به آموزش مفاهیم و مهارت‌های مختلفی از قبیل مهارت رفتار بی‌آلایش، گوش دادن فعال، آموزش گفت‌وگوی خودمانی و شناسایی ابعاد صمیمیت، رفتار جنسی پیش نوازی‌های قبل از رابطه، تعریف رابطه مثلی و تشکیل مثلث در خانواده، خانواده ناکارآمد و آموزش قناعت به رابطه عشقی، پرداختن به مهارت‌های حل تعارض، گفت‌وگوی خودمانی با همسران، تعریف و آموزش آغوش گرفتن و فواید لمس و مهارت‌های ماساژ جنسی و آشنایی با نقاط حساس جنسی بدن و مؤلفه‌های ارتباط غیرکلامی و زبان بدن، پرداختن به مهارت‌های مقابله‌ای و کارکرد آن، بیان آزاد مواضع خود در روابط میان فردی و حس همدردی و حس همدردی کردن و مهارت‌هایی برای درک کردن عواطف و احساسات دیگران

پرداخته می‌شود که این آموزش‌ها در راستای درک و همدلی با طرف مقابل و شناسایی نکات مهم ارتباط در روابط زناشویی است که بالا رفتن این مهارت‌ها می‌تواند در بهبود ارتباط زوجین و کاهش تمایل به روابط مثلثی نقش داشته‌باشد. در مجموع، آموزش رفتار صمیمی برای زنان آموزش بستر مناسب در طول دوره‌های، ناامیدی، پشیمانی یا شکست را جهت بازیابی احساسات و هیجانات خود و همسر را ایجاد کرد. همچنین به آنها آموزش داده‌شد که به طور جدی مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت را تقویت کنند که از رفتارهای نامناسب در زندگی زناشویی جلوگیری می‌کند و بالا رفتن همدلی و صمیمیت در بهبود روابط و کاهش تعارضات موثر بوده و نقش مهمی در بازسازی اعتماد در روابط با همسر دارد. بر این اساس می‌توان انتظار داشت که آموزش رفتار بی‌آلایش در کاهش تمایل به رابطه مثلثی نقش موثری دارد.

محدودیت‌های و پیشنهادهای پژوهش

از محدودیت‌های این پژوهش نبودن زمان کافی برای اجرای مرحله پیگیری بود. محدودیت دیگر، شامل نمونه مورد بررسی است که فقط شامل زنان دارای روابط مثلثی شهر همدان بود که باید در تعمیم نتایج احتیاط کرد. این پژوهش فقط بر روی زنان شهر همدان انجام گرفته بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در شهرهای مختلف کشور با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی انجام شود. با توجه به نتایج پژوهش و ارتباط معنادار بین متغیرهای گرایش به رابطه مثلثی و صمیمیت زوجین لزوم ارائه کارگاه‌های آموزشی برای کاهش و مقابله با شکل‌گیری روابط مثلثی جهت پیشگیری از مشکلات خانوادگی پیشنهاد می‌شود.

تعارض منافع

بین نویسندگان این مقاله هیچگونه تضاد منافی وجود ندارد.

اخلاق پژوهش

اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده‌شد و فرم رضایت آگاهانه در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در مجموع، نکات مربوط به اخلاق پژوهش از جمله رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان، ارائه مداخله برای گروه کنترل، امانت داری در استفاده از منابع، دقت و عدم سوگیری در تحلیل داده‌ها توسط پژوهشگر اعمال گردیده‌است.

حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

سپاسگزاری

از کلیه زنانی که در پژوهش شرکت نمودند و همچنین از مسئولان مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی تحت پوشش بهزیستی و سازمان نظام روان‌شناسی شهر همدان که همکاری لازم را جهت اجرای پژوهش نمودند، قدردانی می‌شود.

References

- Chadambuka, P., Pelsler, A., & Muzvidziwa, V. (2023) "Sex is sex, marriage is marriage": infidelity amongst married women in Shamva, Zimbabwe, *Anthropology Southern Africa*, 46:1, 51-63.
<https://doi/abs/10.1080/23323256.2023.2189461>
- Cheraei, L., Goodarzi, M., Akbari, M. (2020). Comparing the effectiveness of couple therapy with Feldman's imago therapy and integrative approach on marital intimacy of conflicted couples. *Journal of Woman & Society*. 10(3), 239-254. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.4.3.300>
- Crăciun, I.C. (2023) "Love Knows No Age: Fostering Romantic Relationships in Midlife and Older Age. In: *Fostering Development in Midlife and Older Age*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Frew, M. K. (2023). Sexual intimacy in marriage: The sacrament of the sacrament. *The Australasian Catholic Record*, 100(1), 52-61.
<https://doi.org/10.3316/informit.952940381028779>
- Hosseini S, Tajikesmaeili A, Sanaei zaker B, Rasuli M. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment (ACT), and gottman's couple therapy on marital intimacy among conflicting couples. *Journal of Psychological Science*. 21(110). [In Persian]
<http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.110.287>
- He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X, Ju, X., Fang, X (2019) Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of Chinese marriage: An actor-partner interdependence mediation model. *Front Psychol*, 9 (1520), 1-11.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2018.01520>
- Hendrix, H. (2008). *Getting the love, you want: A guide for couples*. (20th anniversary ed.). New York, NY :
- Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., & Carlson, J. (2015). Using the imago dialogue to deepen couples therapy. *The Journal of Individual Psychology*, 71, 253-272. <http://doi/10.1353/jip.2015.0029>
- Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>
- Kashefi F, Azkhosh M, Khanjani M S, Aghaei H. (2023). The Effectiveness of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy on Self-Differentiation and Attachment Behavior in Couple Relationships in Women with Tendency to Marital Infidelity. 11 (1) :1-16. [In Persian]
<http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.11.1.1>
- Kato, T., & Okubo, N. (2023). Relationship status and gender-related differences in response to infidelity. *Front. Psychol*. 14, 1158751. <http://DOI:10.3389/fpsyg.2023.1158751>. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1158751>
- Khodadadi Jokar, F., Panahifar, S., Yazdanbakhsh, K. (2023). Comparison of Imago Couple Therapy and Acceptance and Commitment Couple Therapy on Emotion

- Regulation Strategies in Couples Applying for Divorce. *Journal of Family Counseling and Psychology*. Vol. 12, No. 2(34). [In Persian]
<https://doi.org/10.22034/fcp.2023.62737>
- Kyegombe, NN, Nern, E., . Buller, A. M. (2022). “We saw that jealousy can also bring violence”: A qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda, *Social Science & Medicine*, 292, 2022, 114593.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593>
- Leeker, O., & Carlozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *Journal of marital and family therapy*, 40(1), 68-91.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.2012.00331.x>
- Li, M., Wang, D., Huang, J., Luan, S., & Wang, Q. (2023). Sexual Behaviors and Intimate Relationships of Sexual Partners of Young Patients with Early-Stage Cervical Cancer: A Qualitative Study. *International Journal of General Medicine*, 5377-5387. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S437150>
- Meydan, A., Estlein, R., & Finzi-Dottan, R. (2023). The relationship between narcissistic traits and attitudes toward infidelity: A dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0001126>
- Mtenga, S. M., Pfeiffer, C., Tanner, M., Geubbels, E., & Merten, S. (2018). Linking gender, extramarital affairs, and HIV: a mixed methods study on contextual determinants of extramarital affairs in rural Tanzania. *AIDS research and therapy*, 15(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12981-018-0199-6>
- Muniruzzaman, M. (2017). Transformation of intimacy and its impact in developing countries. *Life Sciences, Society and Policy*, 13 (10), 1-19.
- Najarasl, S., Askari, P., Naderi, F., Esmaeelkhani, F. (2021). Comparison of the Effectiveness of Positive Thinking Training and Communication Imaging Treatment on Communication Attributions, Attitudes to Crossover Relationships and Self-Differentiation among Those Referring to Psychological Centers. *Positive Psychology Research*, Vol. 6, No. 4. [In Persian]
<https://doi.org/10.22108/ppls.2021.122537.1970>
- Padgett, E., Mahoney, A., Pargament, K., & DeMaris, A. (2019). Marital sanctification and spiritual intimacy predicting married couples' observed intimacy skills across the transition to parenthood. *Religions*, (10), 1-19.
<http://dx.doi.org/10.3390/rel10030177>
- Park, C., & Harris, V. W. (2023). The Impact of Attachment Styles on Attitudes Toward Marriage: The Mediating Role of Emotional Intimacy. *The Family Journal*, 31(2), 269-277. <https://doi.org/10.1177/10664807221124271>

- Scheeren, P., Apellániz, I., Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Trends in Psychology*, 26 (1), 371-385.
<https://doi.org/10.9788/TP2018.1-14Pt>
- Sedighi S, Yaghoubi A. (2020). The Effect of Intimate Behavior Teaching on the Tendency toward Triangular Relationship. 5 (2) :161-180. [In Persian]
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9>
- Sharifi Saei, M., Azad Armaki, T. (2021). The formation factors of marital infidelity in Iran; Meta-synthesis study. *Iranian Journal of Social Problems*. 12 (2), 33-74. [In Persian] <https://doi.org/10.22084/csr.2023.26768.2148>
- Smoliak, O., Al- Ali, K., LeCouteur, A., Tseliou, E., Rice, C., LaMarre, A., ... & Henshaw, S. (2023). The third shift: Addressing emotion work in couple therapy. *Family Process*, e12906. <https://doi.org/10.1111/famp.12906>

