fpcej.ir

Family Pathology, Counseling & Enrichment

2020. Vol. 5, N. 2 (10), 161-180

تأثیر آموزش رفتار بی‌آلایش بر گرایش به رابطهٔ مثلثی

شیما صدیقی

shima63_sedighi@yahoo.com

نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان، همدان، ایران.

ابوالقاسم یعقوبی

استاد گروه روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

چکیده

رفتار بی‌آلایش زناشویی بیشتر به‌عنوان یک نیاز روان‌شناختی بنیادی و یکی از ویژگی‌های کلیدی ارتباطات زناشویی شناخته‌شده است که بر سازگاری زناشویی تأثیر می‌گذارد. هدف پژوهش حاضر آشکار ساختن اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش بر کاهش تراز گرایش به رابطه مثلثی بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از میان همهٔ مراجعین زن دارای نشانگان گرایش به رابطه مثلثی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره سینای شهرستان همدان در ۶ ماهه نخست سال ۱۳۹۳ که تعداد این افراد نزدیک به ۲۰۰ نفر بود، ۳۰ زن انتخاب‌شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده پرسشنامه محقق ساخته گرایش به رابطه مثلثی بود. نخست از هر دو گروه کنترل و آزمایش داده‌های پیش‌آزمون جمع‌آوری شد. سپس گروه آزمایش ۱۲ جلسه آموزش رفتار بی‌آلایش دریافت کرد ولی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در مرحله آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش رفتار بی‌آلایش باعث کاهش گرایش به رابطه مثلثی در زنان متأهل می‌شود (79/40= F ،p<۰/۰۱). همچنین آموزش رفتار بی‌آلایش باعث کاهش گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران (10/15= F ،p<۰/۰۱)، کاهش گرایش به افشاگری با دیگران (p<۰/۰۱، 29/9= F)، کاهش گرایش به وقت گذاشتن با دیگران (46/14= F ،p<۰/۰۱) و کاهش خروج از منزل با دیگران (96/7= F ،p<۰/۰۱) می گردد.

واژه‌های کلیدی: *رفتار بی‌آلایش ، رابطه مثلثی، تعهد زناشویی، خود افشایی*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

دو فصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۵، شماره دوم (پیاپی ۱۰). پاییزو زمستان ۱۳۹۸

fpcej.ir
Family Pathology, Counseling & Enrichment
2020. Vol. 5, N. 2 (10), 161-180

The Effect of Intimate Behavior Teaching on the Tendency toward Triangular Relationship

Shima Sedighi — **Corresponding Author:** M.Sc., Clinical Psychology, Islamic Azad University, Hamadan Branch, Hamadan, Iran.

Abolghasem Yaghoubi — professor, Department of Psychology, Bu Ali Sina University, Hamadan, Iran

Abstract

Intimate marital relationships are often recognized as a basic psychological need and one of the key features of marital relationships that affect marital adjustment. The present study aimed to investigate the effect of teaching intimate behavior on the reduction of the tendency toward triangular relationships. The study has a quasi-experimental, pre-test/post-test design and involves a control group. 30 subjects were selected from among approximately 200 clients suffering from triangular relationship syndrome who had visited Sina Consultation Center in Hamedan, Iran, from March to September 2018. The subjects were randomly divided into a control group and an experimental group. Data were collected through a questionnaire developed by the researchers to measure the desire for a triangular relationship. First, pre-test data were collected from both groups. Next, the experimental group received a 12-session course on intimate behavior while the control group underwent no treatment. Finally, post-test data were collected from all subjects. ANCOVA analysis of the data indicates that teaching intimate behavior to married women could reduce their tendency toward triangular relationships. Also, it could reduce intimate conversations with others, the tendency toward self-disclosure, desire for spending time with others, and going out with a third person.

Keywords: *intimate behavior, triangular relationship, marital commitment, self-disclosure*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

مقدمه

در زندگی مشترک مهم‌ترین کیفیت در روابط زناشویی خوب، داشتن صمیمیت است. صمیمت یک فرآیند ارتباطی است که شامل اشتراک‌گذاری متقابل خصوصیات و جنبه‌های درونی طرفین است (هولاند، لی، مارشاک و مارتین، ۲۰۱۶). به اشتراک‌گذاری احساسات مثبت و منفی، ترس‌ها، نگرانی‌ها، اسرار، ایده‌ها، افکار، رؤیاهای جنسی و تجارب روزانه با همسر از جنبه‌های مهم یک ازدواج موفق است (کانوارو، سیلوا و موریرا، ۲۰۱۵). 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 (کنستانت، ولت، ناندرینو و کریستوفن، ۲۰۱۶). تحقیقات انجام‌شده، صمیمت را به ۴ شکل فیزیکی[1]، عاطفی[2]، شناختی[3] و تجربی[4] تقسیم کرده‌اند. صمیمت فیزیکی، دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و سایر فعالیت‌های جنسی را در برمی‌گیرد. صمیمیت عاطفی، به‌ویژه در روابط جنسی، معمولاً پس از رسیدن به سطح معینی از اعتماد به دست می‌آید و پیوندهای شخصی را ایجاد می‌کند. صمیمت شناختی هنگامی اتفاق می‌افتد که دو نفر افکار و ایده‌های خود را با یکدیگر به اشتراک گذاشته و از تفاوت‌ها و شباهت‌های آن‌ها لذت ببرند. صمیمیت تجربی زمانی رخ می‌دهد که دو نفر به‌طور فعال بدون هیچ‌گونه اشتراک‌گذاری افکاری یا ایده‌ای به دنبال برقراری ارتباط با یکدیگر هستند (مانیرازمن، ۲۰۱۷). در زندگی زناشویی، صمیمت و حوزه‌های مربوط به آن نقش مهمی در سازگاری‌های زناشویی داشته و پیش‌بینی کننده مهم رضایت از زندگی است. به‌طورکلی، صمیمیت به‌عنوان واسطه میان تأثیر استرس روزانه در روابط همسران عمل می‌کند و همبستگی مثبت و معنی‌داری با رضایت جنسی و تعهد ازدواج دارد. در مقابل، عدم صمیمیت یکی از شایع‌ترین علل پریشانی و فروپاشی در زوج‌هاست که به‌صورت منفی بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارد و به‌این‌ترتیب منجر به ناسازگاری، استرس، افسردگی و اختلالات روانی می‌شود (پادجت، ماهونی، پارگامنت و دی‌مارس، ۲۰۱۹).

یکی از مشکلات زوجین امروزی این است که نمی‌دانند داشتن یک رابطه زناشویی سالم و مطلوب تا چه اندازه در زندگی تأثیرگذار است. رفتار بی‌آلایش درست و مثبت از عوامل مهم بهبود کیفیت زندگی مشترک و کاهش مشکلات ارتباطی است. همچنین رابطه صمیمی نقش مهمی در کیفیت زندگی

1. physical
2. emotional
3. cognitive
4. experimental

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

دو فصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۵، شماره دوم (پیاپی ۱۰)، پاییزو زمستان ۱۳۹۸

زوج‌ها ایفا می‌کند، کلید موفقیت، ازدواج موفق، رضایت زناشویی بوده و 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 (هی، ژونگ، تنگ، لانگ، لان، لی و همکاران، ۲۰۱۹).

رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت روانی فرد محسوب می‌شود که نگرشی نسبتاً پایدار جهت نشان دادن ارزیابی کلی فرد از رابطه است و بستگی به نیازهای طرفین، انتظارات و خواسته-های این رابطه دارد (محققی، ۱۳۹۰). رفتار بی‌آلایش زناشویی، با کیفیت زندگی زوجین ارتباط نزدیکی دارد و اغلب به‌عنوان یک نیاز روان‌شناختی اساسی و یکی از ویژگی‌های کلیدی ارتباطات زناشویی شناخته‌شده است که بر سازگاری زناشویی و سلامت روان (کاهش خطر افسردگی، گرایش به دیگری، افزایش شادکامی و بهزیستی) تأثیر می‌گذارد (ناینیان و لافنتاین، ۲۰۱۳). عدم وجود رفتار بی‌آلایش در میان زوجین، احتمال افزایش تعارضات زناشویی را افزایش می‌دهد. ازآنجایی‌که سطح تفکر هر فرد با دیگری متفاوت است پس می‌تواند دلیل خوبی جهت ایجاد تعارضات باشد. به وجود آمدن این تعارضات بر کیفیت ارتباطی زوجین بی‌تأثیر نخواهد بود، ازاین‌رو، در زوجینی که میزان صمیمت بالا است انتظار به وجود آمدن بسیاری از تعارضات کاهش است (امبوایری، ۲۰۱۷).

تعارضات زناشویی تنها به معنای اختلاف‌نظر طرفین نیست. بلکه شامل مجموعه رویدادهایی است که نادیده گرفته می‌شوند اما عمیقاً به رابطه‌ی زناشویی آسیب می‌زنند. این رویدادها می‌توانند دربرگیرنده عواملی همچون سرسختی، غرور، خشم، تلخی کردن باشند که به‌شدت بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارند (پاپ، ۲۰۱۷). ریشه تقریباً تمام اختلافات جدی زناشویی، وجود خودخواهی یک یا هر دو طرف است. حفظ ارتباطات زناشویی مستلزم نادیده گرفتن خودخواهی، غرور و تلخی‌ها است (برادبری و کارنی، ۲۰۱۳). ازنظر گلاسر[1] (۲۰۰۰) تعارضات زناشویی ناشی از ناهماهنگی زوجین در نوع نیازها و روش ارضاء آن، خودمحور بودن، اختلاف در خواسته و رفتار غیرمسئولانه نسبت به روابط زناشویی است که جنبه صمیمیت عشق را مورد هدف قرار می‌دهد و زمانی که یکی از طرفین رابطه احساس می‌کند که علائقش مورد سرکوب قرار می‌گیرد، شدت می‌یابد و گاهی اوقات آن‌قدر شدید می‌شود که سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط زوجین مشاهده می‌شود که حالت ویرانگری را دارد. وقوع تعارض‌ها یا کشمکش‌ها باعث کاهش بیان احساس مثبت، ارتباط عاطفی ناکارآمد، فقر صمیمیت و عشق و اختلال در روابط زناشویی می‌شود (محققی، ۱۳۹۰). در این شرایط و وقتی مشکل دو نفره با گفتگو حل نمی-

1. Glaser

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

شود مثلث شکل می‌گیرد و موجب می‌شود توجه زوجین به چیزی خارج از حیطه حساس و خطرناک رابطه آن‌ها معطوف شود. در مثلث سازی شخص سوم وسیله انحراف یا بی‌راهه روی و البته کاهش شدید تعارض اولیه است. مثل مثلث رمانتیک که در آن شخص صمیمی سومی وارد می‌شود، گرچه ممکن است شخص سوم فقط یک بار دیده‌شده باشد؛ اما معمولاً باعث کاهش معضلات دردناک رابطه اصلی می‌شود. هرگاه در روابط زوجین صمیمیت نباشد، می‌توان خطر شکل‌گیری یک رابطه مثلثی را پیش‌بینی کرد. ایجاد رابطه مثلثی[1] 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 چراکه طرف مقابل مجموعه‌ای از قوانین یا هنجارهای روابط و عواطف ذهنی را نقض نموده است (لیکر و کارلوزی، ۲۰۱۴). اگرچه روابط زناشویی می‌تواند منبعی از تجارب لذت‌بخش زندگی برای زوجین باشد، اما همچنین منبع یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی-خیانت نیز است. یکی از علل اصلی گرایش به ضلع سوم رابطه، نداشتن درک صحیح از نیازهای اساسی یکدیگر و نبودن صمیمت در میان زوجین است که پیامدهای منفی را به دنبال دارد. نتایج مطالعات نشان داده‌اند میان ۳۸ تا ۷۲ درصد افرادی که درگیر روابط مثلثی هستند، دچار افسردگی، احساس شرم، خشم و غم و اندوه می‌شوند (روکاخ و فیلیبرت-لیگنیرس، ۲۰۱۵).

در مورد تأثیر رفتار بی‌آلایش بر گرایش به روابط مثلثی در زوجین امبوایری (۲۰۱۷) خود نشان داده‌اند که نداشتن وفاداری جنسی منجر به ایجاد روابط مثلثی در زوجین می‌گردد. همچنین هی و تانگ (۲۰۱۷) در مطالعات خود آورده‌اند که خیانت زناشویی می‌تواند نتیجه‌ی روابط جنسی ناکارآمد باشد. فینچام و مای (۲۰۱۷) عوامل مؤثر بر روابط مثلثی زوجین را شناسایی نمودند که ازجمله آن‌ها نبودن صمیمیت و شکاف‌های جنسی بود. شاکلفورد، بسر و گوتز (۲۰۱۵) شواهدی را نشان داد که در آن صمیمت و رضایت زناشویی به کاهش شکل‌گیری روابط مثلثی کمک خواهد کرد. شرن، آپلانیز و واگنر (۲۰۱۸) به بررسی تجارب زنان و مردان و خیانت زناشویی پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که دلیل شکل‌گیری روابط مثلثی در مردان رفتارهای جنسی و در زنان رفتارهای عاطفی است. اپن هیمر (۲۰۰۷) نشان داد زوجینی که از روابط احساسی ضعیفی برخوردار بودند به خاطر احیای زندگی مشترکشان، نفر سومی را وارد بازی می‌کنند و درنتیجه بحرانی را در ازدواج خود به وجود می‌آورند. در تمامی تحقیقات ذکرشده، تنها وضعیت تعهد زوجین بررسی‌شده و هیچ مداخله‌ای در جهت افزایش تعهد زناشویی طرح‌ریزی نشده است. لذا پژوهشگر بر آن شد تا با برگزاری دوره‌های آموزشی

1. triangular relationship

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

دو فصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۵، شماره دوم (پیاپی ۱۰)، پاییزو زمستان ۱۳۹۸

رفتار بی‌آلایش به زوجین، تأثیر این آموزش‌ها را بر افزایش تعهد زوجین و کاهش گرایش آنان به رابطه مثلثی را بررسی نماید. در این میان این امر حائز اهمیت است که مسائل فرهنگی – اجتماعی بشدت بر تعهد زناشویی و ابراز گرایش به رابطه مثلثی مؤثر است. با توجه به فرهنگ سنتی شهر همدان و وجود تابو نسبت به صمیمیت جنسی در میان زوج‌های جوان، دیده می‌شود که گرایش به رابطه مثلثی در میان زنان رو به افزایش است. با توجه به مخفیانه بودن این موضوع، ممکن است این رابطه منجر به طلاق عاطفی در زوج‌ها شود. حال و با توجه به مباحث مطرح‌شده، سؤال اصلی تحقیق این است که:

آیا می‌توان با آموزش رفتار بی‌آلایش ، از گرایش به رابطه مثلثی جلوگیری کرد و یا از شدت آن کاست؟

روش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) است. برای نمونه آزمایشی از ۳۰ نفر از زنان دارای نشانه‌های گرایش به رابطه مثلثی استفاده شد. در این طرح از یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. اعضای هر گروه قبل از شروع جلسات به پیش‌آزمون پاسخ دادند؛ گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل قرارگرفته و در جلسات مداخله رفتار بی‌آلایش شرکت کرد که تعداد این جلسات ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه الی ۶۰ دقیقه‌ای بود. گروه کنترل تنها به پیش‌آزمون و پس‌آزمون پاسخ دادند. هر دو گروه بعد از اتمام دوره آزمایشی به پس‌آزمون پاسخ دادند. جامعه آماری این پژوهش شامل، کلیه مراجعین زن دارای نشانه‌های گرایش به رابطه مثلثی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره سینای شهرستان همدان در ۶ ماهه نخست سال ۱۳۹۷ است که تعداد این افراد حدود ۲۰۰ نفر بود. درمجموع ۳۰ زن از میان داوطلبان انتخاب شد. به‌این‌ترتیب که ۱۵ زن و در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه کنترل به‌صورت تصادفی جایگزین شده در میان داوطلبین، پرسشنامه صمیمیت زناشویی توزیع شد. پس از تحلیل داده‌ها آن‌هایی که نمره تعهد زناشویی پایین‌تری کسب کرده بودند انتخاب شدند. معیارهای ورود افراد برای شرکت در پژوهش عبارت بود از: داشتن تحصیلات حداقل دیپلم، مدت‌زمان تا هل حداقل ۱۰ سال، زوج‌ها با هم زندگی کنند. معیارهای خروج از مطالعه: داشتن سوءمصرف مواد، داشتن پرونده روان‌پزشکی، داشتن سابقه طلاق. برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز پژوهش از نمونه موردمطالعه، از روش جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته گرایش به رابطه مثلثی استفاده شد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

ابزار

پرسشنامه گرایش به رابطه مثلثی (یعقوبی و صدیقی، ۱۳۹۳): این پرسشنامه توسط پژوهشگران مطالعه حاضر مشتمل بر ۴۳ سؤال از دو پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و رضایت جنسی زنان و مؤلفه‌های مستتر در منابع زوج‌درمانی انتخاب‌شده است که ۴ خرده مقیاس گفتگوی خودمانی با دیگران، افشاگری با دیگران، وقت گذاشتن با دیگران و خروج از منزل را می‌سنجد. روایی پرسشنامه توسط ۶ تن از اساتید مجرب حوزه زوج‌درمانی تائید گردید. برای بررسی پایایی پرسشنامه گرایش به رابطه مثلثی از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده‌شده است. برای این منظور پرسشنامه‌های تکمیل‌شده توسط ۳۰ نفر از زنان دارای گرایش به رابطه مثلثی، موردبررسی قرار گرفت و ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای کل سؤالات «گرایش به رابطه مثلثی» ۰/۸۸ به‌دست‌آمده است. ضریب پایایی یادشده، برای مؤلفه «گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران» ۰/۸۲، «گرایش به افشاگری با دیگران» ۰/۷۷، «گرایش به وقت گذاشتن با دیگران» ۰/۹۳، «گرایش به خروج از منزل با دیگران» ۰/۸۶ به‌دست‌آمده است؛ بنابراین ضریب پایایی آلفای کرونباخ سؤالات همه متغیرها بالاتر از ۰/۷۰ است که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای میان سؤالات و پایایی ابزار اندازه‌گیری گرایش به رابطه مثلثی در این تحقیق است.

روش اجرا

پس از انجام هماهنگی‌های لازم از طرف مرکز مشاوره مربوطه و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، زوج‌های انتخاب‌شده (۳۰ زوج دارای تعارض‌های زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل)، گروه آزمایش مداخله آموزش رفتار بی‌آلایش به‌منظور کاهش گرایش رابطه مثلثی را در طی ۶ هفته (دو جلسه در هفته) در ۱۲ جلسه دریافت نمودند. این در حالی است که افراد حاضر در گروه کنترل مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در لیست انتظار ماندند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت زوج‌ها برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه کنترل اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخله را در صورت تمایل دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. پروتکل مداخله آموزش رفتار بی‌آلایش به‌منظور کاهش گرایش رابطه مثلثی بر اساس مبانی نظری در ۱۲ جلسه (کل زمان آموزش ۱۱ ساعت) تدوین و جهت اجرا آماده شد. پروتکل

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

دو فصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۵، شماره دوم (پیاپی ۱۰)، پاییزو زمستان ۱۳۹۸

مداخله آموزش رفتار بی‌آلایش بر اساس رویکرد و مبانی زوج‌درمانی هیجان‌مدار (جانسون[1]، ۲۰۰۴؛ نقل از محققی، ۱۳۹۰) تدوین‌شده است.

مداخله

جلسه اول: سلام و احوالپرسی، خوش‌آمد گویی، حضوروغیاب افراد گروه آزمایش (۵ دقیقه) آشنایی با عناصر برنامه (مربی، شرکت‌کننده‌ها و چارچوب برنامه) (۴۰ دقیقه).

جلسه دوم: حضوروغیاب (۵ دقیقه)، پرداختن به مفهوم تعارض، (تعریف، عوامل تعارض، عوامل استرس‌زا، استرس‌زای عمودی، استرس‌زای افقی، استرس‌زای سیستمی و ارائه تکلیف خانگی (۵۰ دقیقه)، ارائه راه‌حل در مواقع انواع تعارض (۵ دقیقه).

جلسه سوم: ارزیابی مفهوم رفتار بی‌آلایش ، زمان: ۴۵ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف خانگی جلسه قبل (۱۰ دقیقه) جمع‌بندی مفهوم تعارض (۱۰ دقیقه)، آشنایی کلی با مهارت مربوط به رفتار بی‌آلایش (۲۰ دقیقه).

جلسه چهارم: مهارت مربوط به صمیمیت و رفتار بی‌آلایش ، زمان: ۶۰ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، پرداختن به مهارت صمیمیت - گوش دادن فعال و تفاوت میان گوش دادن و شنیدن و آشنایی با مؤلفه گوش دادن فعال که شامل ۸ مؤلفه است (۳۰ دقیقه)، آموزش گفتگوی خودمانی و توضیح راجع به ابعاد صمیمیت (صمیمیت جسمی، جنسی، عاطفی) صمیمیت معنوی، زیبایی‌شناختی اجتماعی و تفریحی (۲۰ دقیقه)، ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه)

جلسه پنجم: ادامه آموزش مهارت‌ها و رفتار بی‌آلایش مؤلفه‌های صمیمیت، زمان: ۶۰ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف هفته قبل (۵ دقیقه)، پرداختن به مهارت‌های صمیمیت (وقت گذاشتن با دیگران رفتار جنسی پیش نوازی های قبل از رابطه میزان گرایش به خروج از منزل با دیگران و افشاگری با دیگران) (۵۰ دقیقه)، ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه)

جلسه ششم: ادامه آموزش رفتار بی‌آلایش و پرداختن به مفهوم رابطه مثلثی، زمان: ۶۵ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف قبل (۵ دقیقه) و پرداختن به مفهوم رابطه مثلثی و فرا زناشویی (تعریف رابطه مثلثی و تشکیل مثلث در خانواده، خانواده ناکارآمد و آموزش قناعت به رابطه عشقی) (۵۰ دقیقه)، ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه)

1. Jonson

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

جلسه هفتم: ادامه مهارت‌های مربوط به تعارض، زمان: ۴۵ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضور غیاب زمان (۵ دقیقه) گزارش تکلیف جلسه قبل (۵ دقیقه)، پرداختن به مهارت‌های حل تعارض و ارائه بازخورد از آزمودنی‌ها از روش‌های گوش دادن فعال و گفتگوی خودمانی با همسران خود (۳۵ دقیقه) و ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه).

جلسه هشتم: آموزش رفتار بی‌آلایش جنسی، زمان: ۴۵ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف خانگی جلسه قبل (۱۰ دقیقه)، جمع‌بندی مهارت‌های مربوط به مطالب جلسه قبلی (۱۰ دقیقه)، آشنایی با مهارت‌های صمیمیت جنسی (۲۰ دقیقه).

جلسه نهم: ادامه آموزش صمیمیت جنسی، زمان: ۶۰ دقیقه، سلام و احوالپرسی و حضوروغیاب (۵ دقیقه)، پرداختن به مهارت‌های صمیمیت جنسی (تعریف، آموزش آغوش گرفتن و فواید لمس و مهارت‌های ماساژ جنسی و آشنایی با نقاط حساس جنسی بدن مردان و مؤلفه‌های ارتباط غیرکلامی و زبان بدن (۵۰ دقیقه)، ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه).

جلسه دهم: ادامه مهارت‌های صمیمیت جنسی، زمان: ۶۰ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف خانگی (۵ دقیقه)، 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 به‌صورت نمایشی و مداخله از طرف مربی (۴۵ دقیقه)، ارائه تکلیف خانگی تمرین بغل کردن بر افراد خانواده (۵ دقیقه).

جلسه یازدهم: مهارت‌های مقابله‌ای، زمان: ۶۰ دقیقه، سلام و احوالپرسی، حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف خانگی قبل (۵ دقیقه)، پرداختن به مهارت‌های مقابله‌ای (تعریف مهارت‌های مقابله‌ای و کارکرد آن، تشریح آن و 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 (۵۰ دقیقه) و ارائه تکلیف خانگی (۵ دقیقه)

جلسه دوازدهم: ارزیابی مهارت‌های مقابله‌ای، زمان: ۴۵ دقیقه، سلام و احوالپرسی و حضوروغیاب (۵ دقیقه)، گزارش تکلیف خانگی جلسه قبل (۵ دقیقه)، جمع‌بندی مهارت‌های مقابله‌ای و تشکر و قدردانی از شرکت‌کنندگان.

در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده‌شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی تحلیل کوواریانس برای بررسی سؤال پژوهش بکار رفت. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Spss 22 استفاده شد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال هستند که بیشترین فراوانی مربوط به دامنه ۳۰ تا ۴۰ سال مربوط بود (گروه آزمایش ۶۰٪ و گروه کنترل ۵۳٪). دامنه تحصیلات نمونه پژوهش از دیپلم تا دکترا بودند که در هر دو گروه (آزمایش ۴۰٪ و کنترل ۵۳٪ درصد) سطح تحصیلات لیسانس دارای بیشترین فراوانی بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای رابطه مثلثی و مؤلفه‌های آن در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل، در جدول ۱ ارائه‌شده است.

جدول ۱: آمارهای توصیفی نمرات گرایش به رابطه مثلثی و مؤلفه‌های آن به تفکیک پیش‌آزمون و پس-آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

مراحل		پس‌آزمون			پس‌آزمون		
متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار
رابطه مثلثی	آزمایش	۱۵	۱۰۹/۸۰	۲۷/۱۵	۱۵	۹۱/۶۷	۲۴/۴۹
	کنترل	۱۵	۱۰۷/۲۷	۲۴/۵۶	۱۵	۱۰۸/۵۳	۲۴/۷۶
گرایش به گفتگوی خودمانی	آزمایش	۱۵	۳۸/۴۰	۱۰/۳۸	۱۵	۳۳/۰۷	۱۲/۲۴
	کنترل	۱۵	۳۷/۰۷	۹/۴۵	۱۵	۳۷/۵۳	۹/۷۷
گرایش به افشاگری	آزمایش	۱۵	۱۸/۸۷	۴/۹۸	۱۵	۱۶/۷۳	۴/۸۹
	کنترل	۱۵	۱۹/۷۳	۵/۲۰	۱۵	۱۹/۳۳	۴/۸۴
وقت گذاشتن با دیگران	آزمایش	۱۵	۳۳	۸/۳۹	۱۵	۳۰/۶۷	۸/۶۸
	کنترل	۱۵	۳۱/۰۷	۷/۷۴	۱۵	۳۲/۰۷	۸/۳۸
گرایش به خروج از منزل	آزمایش	۱۵	۱۹/۵۳	۶/۴۵	۱۵	۱۷	۵/۱۷
	کنترل	۱۵	۱۹/۴۰	۵/۳۴	۱۵	۱۹/۵۱	۴/۹۱

اطلاعات مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات گرایش به رابطه مثلثی در گروه آزمایش از مقدار ۱۰۹/۸۰ در پیش‌آزمون به ۹۱/۶۷ در پس‌آزمون کاهش پیداکرده است. میزان کاهش نمرات ۱۸/۱۳ نمره و انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۲۷/۱۵ و ۲۴/۴۹ است؛ اما میانگین نمرات گرایش به رابطه مثلثی در گروه کنترل به میزان ۱/۲۶ نمره افزایش داشته است و از مقدار ۱۰۷/۲۷ در پیش‌آزمون به ۱۰۸/۵۳ در پس‌آزمون افزایش پیداکرده است. انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

۲۴/۵۶ و ۲۴/۷۶ است. میانگین نمرات گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران در گروه آزمایش از مقدار ۳۸/۴۰ در پیش‌آزمون به ۳۳/۰۷ در پس‌آزمون کاهش پیداکرده است. میزان کاهش نمرات ۵/۳۳ نمره و انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۱۰/۳۸ و ۱۲/۲۴ است؛ اما میانگین نمرات گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران در گروه کنترل به میزان ۰/۴۶ نمره افزایش داشته است و از مقدار ۳۷/۰۷ در پیش-آزمون به ۳۷/۵۳ در پس‌آزمون افزایش پیداکرده است. انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۹/۴۵ و ۹/۷۷ است. میانگین نمرات گرایش به افشاگری با دیگران در گروه آزمایش از مقدار ۱۸/۸۷ در پیش-آزمون به ۱۶/۷۳ در پس‌آزمون کاهش پیداکرده است. میزان کاهش نمرات ۲/۱۴ نمره و انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۴/۹۸ و ۴/۸۹ است. میانگین نمرات گرایش به افشاگری با دیگران در گروه کنترل نیز به میزان ۰/۴۰ نمره کاهش داشته است و از مقدار ۱۹/۷۳ در پیش‌آزمون به ۱۹/۳۳ در پس-آزمون کاهش پیداکرده است. انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۵/۲۰ و ۱۹/۳۳ است. میانگین نمرات گرایش به وقت گذاشتن با دیگران در گروه آزمایش از مقدار ۳۳ در پیش‌آزمون به ۳۰/۶۷ در پس‌آزمون کاهش پیداکرده است. میزان کاهش نمرات ۲/۳۳ نمره و انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۸/۳۹ و ۸/۶۸ است؛ اما میانگین نمرات گرایش به وقت گذاشتن با دیگران در گروه کنترل به میزان ۱ نمره افزایش داشته است و از مقدار ۳۱/۰۷ در پیش‌آزمون به ۳۲/۰۷ در پس‌آزمون افزایش پیداکرده است. انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۷/۷۴ و ۸/۳۸ است. میانگین نمرات گرایش به خروج از منزل با دیگران در گروه آزمایش از مقدار ۱۹/۵۳ در پیش‌آزمون به ۱۷ در پس‌آزمون کاهش پیداکرده است. میزان کاهش نمرات ۲/۵۳ نمره و انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۶/۴۵ و ۵/۱۷ است؛ اما میانگین نمرات گرایش به خروج از منزل با دیگران در گروه کنترل به میزان ناچیز ۰/۱۱ نمره افزایش داشته است و از مقدار ۱۹/۴۰ در پیش‌آزمون به ۱۹/۵۱ در پس‌آزمون افزایش پیداکرده است. انحراف معیار نمرات نیز به ترتیب برابر ۵/۳۴ و ۴/۹۱ است.

در ادامه جهت بررسی سؤال پژوهش تحلیل کوواریانس بکار رفت و قبل از تحلیل کوواریانس پیش-فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون کلموگروف-اسمیرنف[1] بررسی شد و نتایج نشان داد توزیع نمرات رابطه مثلثی و ابعاد آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه نرمال است ($p> ۰/۰۵$). پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نیز در موردتعامل گروه و پیش‌آزمون همه متغیرها بررسی شد که نتایج نشان داد همگنی شیب رگرسیون برقرار است ($p> ۰/۰۵$). نتایج همگنی واریانس نیز با آزمون لون[2] بررسی

1. Kolmogorov-Smirnov
2.levene

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

شد و مشخص شد همگنی واریانس رابطه مثلثی و ابعاد آن برقرار است (p> ۰/۰۵). نتایج آزمون باکس[1] نیز نشان داد که همگنی ماتریس کوواریانس جهت تحلیل چند متغیره مناسب است (p>۰/۰۵، ۰/۸۶ = F). ابتدا جهت بررسی تأثیر آموزش رفتار بی‌آلایش بر کاهش رابطه مثلثی از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه‌شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره روی نمرات گرایش به رابطه مثلثی میان گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تأثیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر
گروه	۲۷۴۱/۱۸	۱	۲۷۴۱/۱۸	۴۰/۷۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
خطا	۱۸۱۴/۲۳	۲۷	۶۷/۱۹			
کل	۳۱۹۷۱۱	۳۰	-			

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در جدول ۲ نشان می‌دهد، مقدار F به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات «گرایش به رابطه مثلثی» میان دو گروه آزمایش و کنترل، ۴۰/۷۹ است و سطح معنی-داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۷ پایین‌تر از ۰/۰۵ است (p=۰/۰۰۱ ، ۴۰/۷۹۵= (۲۷ و ۱) F)؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات «گرایش به رابطه مثلثی» میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که کاربرد تکنیک‌های آموزش روابط صمیمی، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش میزان «گرایش به رابطه مثلثی» در زنان متأهل می‌شود. با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تأثیر ۶۰ درصد است؛ بنابراین فرضیه اصلی تحقیق تائید می‌شود. برای بررسی تأثیر آموزش رفتار بی‌آلایش بر کاهش هر یک از مؤلفه‌های رابطه مثلثی (گفتگوی خودمانی با دیگران، افشاگری با دیگران، وقت گذاشتن با دیگران و خروج از منزل با دیگران) از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده‌شده است. در ادامه برای پی بردن به این نکته که دقیقاً ازلحاظ کدام یک از مؤلفه‌های گرایش به رابطه مثلثی میان دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد، ابتدا نتایج آزمون‌های چندمتغیره موردبررسی قرار گرفت که نتایج آماره لامبدای ویلکز نشان داد حداقل در یکی از متغیرها میان دو گروه تفاوت وجود دارد (p<۰/۰۱، ۱۴/۷۱ = F). نتایج تحلیل کوواریانس بر ابعاد رابطه مثلثی انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه‌شده است.

3. box's test

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره روی میانگین نمرات مؤلفه‌های رابطه مثلثی میان گروه-های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تأثیرات	تعداد	میانگین تعدیل‌شده	خطای استاندارد	F	درجه آزادی	P	اندازه اثر
گفتگوی خودمانی با دیگران	آزمایش	۱۵	۳۲/۳۹	۱/۰۲	۱۵/۱۰۴	۲۴ و ۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸۶
	کنترل	۱۵	۳۸/۲۱	۱/۰۲				
افشاگری با دیگران	آزمایش	۱۵	۱۶/۸۳	۰/۵۴	۹/۲۹۴	۲۴ و ۱	۰/۰۰۶	۰/۲۷۹
	کنترل	۱۵	۱۹/۲۴	۰/۵۴				
وقت گذاشتن با دیگران	آزمایش	۱۵	۲۹/۸۸	۰/۵۳	۱۴/۴۶۵	۲۴ و ۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷۶
	کنترل	۱۵	۳۲/۸۶	۰/۵۳				
خروج از منزل	آزمایش	۱۵	۱۶/۸۷	۰/۶۷	۷/۹۶۷	۲۴ و ۱	۰/۰۰۹	۰/۲۴۹
	کنترل	۱۵	۱۹/۶۷	۰/۶۷				

در اینجا به دلیل انجام تعدادی تحلیل‌های جداگانه، باید یک سطح معنی‌داری پایین‌تر را برای کاهش احتمال خطای نوع ۱ (به دست آوردن نتایج معنی‌دار هنگامی‌که واقعاً چنین تفاوتی وجود ندارد) انتخاب کرد. رایج‌ترین راه انجام چنین کاری استفاده از تعدیل بن فرونی[1] است که در ساده-ترین شکل، عبارت از تقسیم سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بر تعداد تحلیل‌ها است؛ بنابراین در این قسمت آلفای ۰/۰۵ را بر ۴ تقسیم می‌کنیم و سطح معنی‌داری ۰/۰۱۲ را برای هر یک از تحلیل‌ها در نظر می‌گیریم. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد، مقدار F به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات «گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران» میان دو گروه آزمایش و کنترل، ۱۵/۱۰ است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۴ پایین‌تر از ۰/۰۱۲ است (p=۰/۰۰۱ ، F (۲۴ و ۱) =۱۵/۱۰۴)؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که کاربرد تکنیک‌های آموزش روابط صمیمی، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش میزان گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران در زنان متأهل می‌شود. با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تأثیر ۳۸ درصد است.

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مشاهده می‌شود که میانگین تعدیل‌شده نمرات «گرایش به افشاگری با دیگران» در گروه آزمایش ۱۶/۸۳ و در گروه کنترل ۱۹/۲۴ است. همچنین نتایج تحلیل

1.bonferroni adjustment

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

کوواریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد، مقدار F به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات «گرایش به افشاگری با دیگران» میان دو گروه آزمایش و کنترل، ۹/۲۹ است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۴ پایین‌تر از ۰/۰۱۲ است (p=۰/۰۰۱ ، ۹/۲۹۴= (۲۴ و ۱) F)؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات «گرایش به افشاگری با دیگران» میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که کاربرد تکنیک‌های آموزش روابط صمیمی، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش میزان «گرایش به افشاگری با دیگران» در زنان متأهل می‌شود. با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تأثیر ۲۸ درصد است.

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مشاهده می‌شود که میانگین تعدیل‌شده نمرات «گرایش به وقت گذاشتن با دیگران» در گروه آزمایش ۲۹/۸۸ و در گروه کنترل ۳۲/۸۶ است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد، مقدار F به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات «گرایش به وقت گذاشتن با دیگران» میان دو گروه آزمایش و کنترل، ۱۴/۴۷ است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۴ پایین‌تر از ۰/۰۱۲ است (p=۰/۰۰۱ ، ۱۴/۴۶۵= (۲۴ و ۱) F)؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات «گرایش به وقت گذاشتن با دیگران» میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که کاربرد تکنیک‌های آموزش روابط صمیمی، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش میزان «گرایش به وقت گذاشتن با دیگران» در زنان متأهل می‌شود. با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تأثیر ۳۷ درصد است.

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مشاهده می‌شود که میانگین تعدیل‌شده نمرات «گرایش به خروج از منزل با دیگران» در گروه آزمایش ۱۶/۸۷ و در گروه کنترل ۱۹/۶۷ است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ نشان می‌دهد، مقدار F به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات «گرایش به خروج از منزل با دیگران» میان دو گروه آزمایش و کنترل، ۷/۹۷ است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۴ پایین‌تر از ۰/۰۱۲ است (p=۰/۰۰۱ ، ۷/۹۶۷= (۲۴ و ۱) F)؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات «گرایش به خروج از منزل با دیگران» میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که کاربرد تکنیک‌های آموزش روابط صمیمی، به‌طور معنی‌داری باعث کاهش میزان «خروج از منزل با دیگران» در زنان متأهل می‌شود. با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تأثیر ۲۴ درصد است.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمرات متغیر گرایش به رابطه مثلثی در گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و آموزش رفتار بی‌آلایش ، باعث کاهش گرایش به رابطه مثلثی در زنان متأهل می‌شود. این یافته با نتایج هی و همکاران (۲۰۱۹)، فینچام و مای (۲۰۱۷)، هی و تانگ (۲۰۱۷) و برادبری و کارنی (۲۰۱۳) همخوان است. در تحلیل این نتیجه بر اساس دیدگاه فینچام و مای (۲۰۱۷) می‌توان گفت رفتاردرمانی زوجین عموماً بر این موضوع که زوجین چگونه می‌توانند راه‌های جدید تقویت بیشتر و تنبیه کمتر را یاد بگیرند، تأکید می‌کند. عوامل شناختی نیز در درک مسائل زناشویی و تغییر رابطه اهمیت زیادی دارد. در این پژوهش، از فنون و مهارت‌های ارتباطی، رفتاری و حل تعارض برای افزایش صمیمیت استفاده شد. زوجین مجموعه‌ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی مربوط به صمیمیت را که عمدتاً غیرواقع‌بینانه است و منجر به کاهش صمیمیت و رضایت می‌شود، در پیوند زناشویی وارد می‌کنند. در نظریه‌های شناختی، الگوهای اسنادی موردتوجه خاص قرارگرفته است. بر اساس این الگو، استنتاج‌های افراد از مشاهده رفتارهای همسرشان به‌طورجدی بر رضایت آنان تأثیر دارد. علاوه بر این، باورهای غیرمنطقی، خطاهای شناختی و باورهای غیرواقع‌بینانه نیز در رابطه با زوجین بررسی‌شده است.

نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمرات متغیر گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران در گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و آموزش رفتار بی‌آلایش ، باعث کاهش گرایش به گفتگوی خودمانی با دیگران در زنان متأهل می‌شود. این یافته با نتایج کنستانت و همکاران (۲۰۱۶)، شاکلفورد، بسر و گوتز (۲۰۱۵) و محققی (۱۳۹۰) همخوان است. بر اساس دیدگاه گلاسر (۲۰۰۰) نیاز به ایجاد صمیمیت، بزرگ‌ترین عامل خودگویی یا خود افشایی است. خود افشایی، فرایندی است که از طریق آن، اطلاعاتی را راجع به خود در اختیار دیگران قرار می‌دهیم. ما می‌توانیم از افشای خود برای تشویق دیگران به مطرح کردن اطلاعات مخصوص خودشان استفاده کنیم. افشای این که من که هستم، چه موقعیتی دارم و توضیح افکار و دیدگاه، علایق، احساسات و تجارب خود به دیگران نشان‌دهنده قاطعیت در روابط است چراکه دیگران بدون کمک ما نمی‌توانند به برخی از جنبه‌های وجودی ما پی ببرند یا آن‌ها را بفهمند. تبادل تدریجی و رو به افزایش خود افشایی از ویژگی اصلی روابط مثلثی در گروه موردمطالعه این پژوهش به شمار می‌آید. در این نوع روابط هر چه دو طرف این رابطه، خود را بیشتر برای دیگری به شکل افشا کند و بعضی از رازهای شخصی‌اش را برملا کند، احساس صمیمیت بیشتر در

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

آن‌ها بیدار می‌شود و دو نفر با یکدیگر صمیمی‌تر شده و رازهای بیشتری را درباره همدیگر خواهند دانست.

نتایج این پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمرات متغیر گرایش به افشاگری با دیگران میان دو گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و آموزش روابط صمیمی، باعث کاهش گرایش به افشاگری با دیگران در زنان متأهل می‌شود. این یافته با نتایج شرن، آپلانیز و واگنر (۲۰۱۸) و فینچام و مای (۲۰۱۷) همخوان است. در تحلیل این نتایج طبق مطالعه دی‌آپلانیز و واگنر (۲۰۱۸) می‌توان گفت مشکلات مربوط به ایجاد صمیمیت با دیگران به‌طور اولیه نتیجه شکست در برقراری روابط صحیح درون ازدواج است. برنامه آموزشی در این پژوهش با استفاده از رویکرد شناختی-رفتاری، روش درمانی-آموزشی جامعی برای افزایش خودآگاهی و توسعه توانایی برای حفظ رفتار بی‌آلایش است. این مهارت‌ها آموزش ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل تعارض و افزایش تعامل بهتر را شامل می‌شود. عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه‌شان ایجاد می‌کنند، به توانایی آنان برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد؛ بنابراین، یادگیری مهارت‌های ارتباطی که در برنامه آموزشی این پژوهش به‌طور عمده به آن پرداخته‌شده بود باعث افزایش صمیمیت و کاهش گرایش به ایجاد صمیمیت با دیگران می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات متغیر گرایش به وقت گذاشتن با دیگران میان گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است و آموزش رفتار بی‌آلایش باعث کاهش گرایش به وقت گذاشتن با دیگران در زنان متأهل می‌شود. این یافته با نتایج اپن هیمر (۲۰۰۷)، روکاخ و فیلیبرت-لیگنیرس (۲۰۱۵) همخوان است. طبق مطالعه اپن هیمر (۲۰۰۷)، وقت گذاشتن با دیگران مکانیسمی برای کاهش نارضایتی شدید زناشویی در جهت حفظ رابطه فعلی است. بر این اساس تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط زناشویی به‌عنوان تعیین‌کننده اصلی رضایت و تعهد زناشویی قابل‌طرح است. این آموزش‌ها باورها، انتظارات، برداشت‌ها و اسنادهای مخرب و غیرمنطقی روابط زناشویی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و روش‌های شناختی به بررسی و اصلاح این باورها می‌پردازد. اصلاح برداشت‌ها و باورهای غلط باعث رفع سوءتفاهم، کاهش رنجش و خشم، توجه به جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر و درنهایت افزایش صمیمیت می‌شود. تغییر در احساس و رفتار زوجین به تغییر نگرش نیز می‌انجامد و بر نرخ هزینه – پاداش تأثیر مثبت می‌گذارد. این تغییرات درنهایت منجر به افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی منجر می‌گردد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات گرایش به خروج از منزل با دیگران میان دو گروه آزمایش و کنترل، با معنی‌دار است و آموزش رفتار بی‌آلایش ، باعث کاهش خروج از منزل با دیگران در زنان متأهل می‌شود. در مورد این یافته نتیجه همخوانی یافت نشد اما مطالعات متعدد (هی و تانگ، ۲۰۱۷، فینچام و مای، ۲۰۱۷، اپن هیمر، ۲۰۰۷) نشان دادند که راهکارهایی که باعث افزایش صمیمیت میان زوجین شود از کناره‌گیری، دوری گزینی و ترک محل در زوجین را کاهش می‌دهد.

در این پژوهش، دل‌زدگی به‌عنوان علت اصلی گرایش به نبودن در خانه و خروج از منزل بیان شد. در بسیاری از ازدواج‌ها، متأسفانه بعد از مدتی نرخ رفتارهای مثبت کاهش‌یافته، رفتارهای منفی افزایش می‌یابد. یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد که زوجین ناراضی میزان پایین رفتارهای لذت‌بخش و خوشایند و میزان بالاتر رفتارهای ناخوشایند را تجربه می‌کنند و همین امر تعادل نرخ هزینه- پاداش را به هم زده، باعث افزایش نارضایتی شدید و درنهایت دل‌زدگی می‌شود. البته، این دل‌زدگی صرفاً به علت نبود رفتارهای خوشایند یا وجود رفتارهای آزاردهنده نیست، بلکه به خاطر خطاهای شناختی رایج، به‌ویژه ریزبینی و درشت بینی، دید تونلی و اغراق و نحوه محاسبه امتیازات خود و همسر نیز هست. برخی از زوجین موردمطالعه نیز ابراز کردند که بعد از گذشت ماه‌های اولیه زندگی به علت درگیر شدن در مسائل و مشکلات زندگی و یا عدم اعتقاد به ضرورت و تأثیر مهارت‌های رفتاری، عملاً به کاهش تقویت‌کننده‌ها کمک می‌کنند. از سوی دیگر، بروز تعارضات و رنجش‌ها و حل نشدن آن‌ها باعث افزایش دلخوری و احساسات منفی و درنتیجه عدم تمایل به انجام رفتارهای خوشایند و افزایش رفتارهای منفی، مثل بی‌توجهی، سرزنش و تحقیر می‌شود درنهایت باعث می‌شود زوجین نبود در منزل را ترجیح دهند.

علاوه بر این، در تبیین این موضوع عدم شناخت دقیق همسران از یکدیگر و تفاوت‌های فردی در تقویت و تنبیه را نیز نباید نادیده گرفت. بسیاری از همسران به علت نوع رابطه نسبت به آنچه برای طرف مقابل تقویت یا تنبیه است، آگاهی ندارند. همچنین صراحت در بیان خواسته‌ها و انتظارات از همسر در فرهنگ ایران پسندیده نیست و به قول برخی از مراجعین اگر بگویند چه می‌خواهند، دیگر مزه ندارد و همسر باید خودش بداند و علم غیب داشته باشد. دیدگاه سیستم‌های خانواده بر این باور است که افراد را از طریق ارزیابی تعامل‌هایی که میان اعضای خانواده صورت می‌گیرند بهتر می‌توان شناخت. رشد و رفتار یک عضو خانواده به‌طور جدایی‌ناپذیری با افراد دیگر در خانواده ارتباط متقابل دارند؛ بنابراین وقتی افراد خانواده آموزشی دریافت می‌کنند، به دلیل تعامل‌ها و ارتباطات این آموزش بر سایر افراد تأثیر غیرمستقیم خود را می‌گذارد، پس می‌توان انتظار داشت زوجینی که در این پژوهش آموزش ارتباط صمیمانه را دریافت کردند به‌صورت متقابل بر یکدیگر تأثیرگذار باشند. در زمینه‌ی خیانت صریح

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

(واضح)، زوجین یاد گرفتند که چگونه در مورد مسائل مرتبط با خیانت گفت و شوند کنند و سپس بتوانند تغییر رفتاری مطلوب ویژه‌ای را بیان نمایند. زوجین به کمک یکدیگر، این مشکل را که چه رفتارهای فردی و زوجی در رابطه با خیانت لازم است تا از سوی طرفی صورت پذیرد تا رابطه بهبود یابد را مرتفع سازند.

محدودیت‌ها و پیشنهادها. عدم کنترل متغیرهای تأثیرگذار بر روابط زوجین مراجعه‌کننده، عدم تمایل بعضی از مردان جهت شرکت در پژوهش حاضر و عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، این پژوهش در زوجین با سایر ناسازگاری‌ها نیز اجرا شود. جهت کنترل عوامل مداخله‌گر نیز پیشنهاد می‌شود از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. با توجه به اثربخشی آموزش رفتار بی‌آلایش بر کاهش رابطه مثلثی پیشنهاد می‌شود درمانگران حوزه خانواده و مراکز مشاوره از این روش در حل تعارض زوجین دارای ناسازگاری استفاده کنند.

سپاسگزاری. از همه زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و همچنین از همکاران مرکز مشاوره سینا قدردانی می‌شود.

منابع

محققی، حسین (۱۳۹۰). تدوین برنامه آموزش توانمندی زوجین بر اساس نظریه عشق استرنبرگ، پایان‌نامه دکتری چاپ‌نشده. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی

Bradbury, T. N., & Karney, B. (2013). *Intimate relationships* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton

Canavarro, C., Silva, N., Moreira, H. (2015). Is the link between posttraumatic growth and anxious symptoms mediated by marital intimacy in breast cancer patients? European Journal of Oncology Nursing, (19), 673-679

Constant, E., Vallet, F., Nandrino, JL., Christophe, V. (2016). Personal assessment of intimacy in relationships: Validity and measurement invariance across gender. Revue européenne de psychologie appliquée, 66 (20): 109–116.

Fincham, F., & May, R. (2017). Infidelity in romantic relationships. Current Opinion in Psychology, (13): 70-74.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

Glasser, W. (2000). Counseling with choice therapy: The new reality therapy. New York: Harper-Collins.

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.

He, Sh., Tsang, S. (2017). Perceived female infidelity and male sexual coercion concerning first sex in Chinese college students' dating relationships: The mediating role of male partners' attachment insecurity. Personality and Individual Differences, 11 (1): 146-152.

Holland, K., Lee, J., Marshak, H., Martin, L. (2016). Spiritual Intimacy, Marital Intimacy, and Physical/Psychological Well-Being: Spiritual Meaning as a Mediator. Psychology Relig Spiritual, 8(3): 218–227.

Leeker, O., Carlozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. J Marital Fam Ther, 40(1): 68-91

Mbwirire, J. (2017). Causes of marital conflicts in Christian marriages in domboshava area, Mashonaland east province, Zimbabwe. International Journal of Humanities, Art and Social Studies (IJHAS), 2 (1): 59-73.

Mehmood, D.F., Riaz, S.K., Mushtaq, M.I., Khan, K. (2014). Causes and consequences of extra-marital relations in married women: a case study of Darulaman Sargodha. Mediterranean J Soc Sci, MCSER Publishing, Rome-Italy 5 (23): 2044.

Muniruzzaman, M. (2017). Transformation of intimacy and its impact in developing countries. Life Sciences, Society and Policy, 13 (10), 1-19.

Naynian, C., Lafontaine, M. F. (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. International Journal of Psychological Studies, 5(1):74–90

Oppenheimer, M. (2007). Recovering from an extramarital relationship from a non-systemic approach. American Journal of Psychotherapy, 61 (2): 21-30.

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.

Papp, L. (2017). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. Journal of Couple & Relationship Therapy, 1 (2): 1-18.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]

Rokach, A., Philibert- Lignières, G. (2015). Intimacy, loneliness & infidelity. The Open Psychology Journal, 8 (2): 71-77.

Scheeren, P., Apellániz, I., Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. Trends in Psychology, 26 (1), 371-385.

Shackelford, T., Besser, A., & Goetz, A. (2015). Intimacy, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. Individual Differences Research, 6 (1): 13-25.

Mohagheghi, H. (2011). Develop a couple of enrichment training programs based on Sternberg love theory, unpublished doctoral dissertation. Tehran: Allameh Tabatabai University (In Persian).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1398.5.2.10.9]