

اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر تعارضات زناشویی و نگرش به

خیانت در زوجین

فاطمه اسلامی^۱، محمد عسگری^۲

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. استاد گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و چهارم، زمستان ۱۴۰۳، صفحات ۳۷-۲۶

چکیده

در پژوهش حاضر به نقش اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر تعارضات زناشویی و نگرش به خیانت پرداخته شد. در این پژوهش برای انتخاب نمونه از زوجینی که بین ۵ تا ۱۰ سال از ازدواج آن‌ها گذشته و با موضوع تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره منطقه ۲۲ مراجعه نمودند استفاده گردید. در تحقیق حاضر از روش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون یک گروهی استفاده شد. پس از توزیع ۱۰۰ پرسشنامه تعارض زناشویی کانزاس و اگمان (۱۹۸۵) و نگرش خیانت وایتلی (۲۰۰۶) بین زوجین مذکور، تعداد ۲۰ نفر، پرسشنامه را تکمیل و به پژوهشگر تحویل دادند و داوطلب شدند که در آموزش‌ها شرکت کنند، بنابراین نمونه‌گیری غیر تصادفی و داوطلبانه بوده است. در ادامه دوره‌ی کنترل و مدیریت هیجانات جهت مشاهده در اختیار ۲۰ شرکت‌کننده در آزمون قرار گرفت و از آن‌ها درخواست شد تا پس از مشاهده کامل دوره مجدداً پرسشنامه‌های فوق‌الذکر را تکمیل و به مرکز مشاوره عودت نمایند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون T همبسته نشان داد که استفاده از آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی برای درمان نگرش به خیانت و تعارضات زناشویی مؤثر است، پس می‌توان از این روش برای درمان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: نگرش به خیانت، تعارضات زناشویی، آموزش راهبردهای مدیریت هیجان.

مقدمه

ازدواج مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای گوناگون افراد همواره مورد تأکید بوده است. روابط رضایت‌بخش بین زوجها از طریق میزان صمیمیت مراقبت و تفاهم قابل ارزیابی می‌باشد (ماساریک و کانگر، ۲۰۱۷). ورود هر عامل تنش‌زایی بر سیستم خانواده، تأثیرگذار است (مارشال، ماریس، استم و همکاران، ۲۰۱۷) از این جهت، توجه به نیازها و درک دنیای یکدیگر باعث بهبود کیفیت رابطه و از طرفی باعث می‌شود که زوجین ادراک بهتری نسبت به خودشان، یکدیگر و رابطه زناشویی خود پیدا کنند (رابی و بولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۹). به صورت کلی توانایی در حل تعارض زناشویی و مستحکم بودن روابط عاطفی زوجین می‌تواند تحت تأثیر هیجان‌های وارد شده بر شخص و توانایی کنترل خویش در موقعیت‌های مختلف باشد چراکه خودکنترلی عبارت است از پاسخ به شرایط بهتر، تلاش برای تغییر تمایلات و ممانعت از رفتارهای نامطلوب (آچتریگر، ۲۰۱۵). چونگ و گیلبرت (۲۰۱۴) معتقدند مردمی که از خودکنترلی بیشتری برخوردارند، بیش از سایر افراد بر دستاوردهای مثبت متمرکز می‌شوند و کمتر بر اجتناب کردن تمرکز می‌کنند، در شرایط دشوار و سخت راحت‌تر می‌توانند راهی برای مشکلات خود پیدا کنند و از پس مشکلات برآیند و مشکلات، میزان فشار کمتری بر آنها تحمیل می‌سازد. خودکنترلی هیجانی با مهارت‌هایی همچون: توانایی حل مسئله (دنیز، ۲۰۱۳؛ ایروزکان، ۲۰۱۳، کورکمز و همکاران، ۲۰۲۰)، رضایت داشتن از زندگی زناشویی (آنجل، ۲۰۱۶)، عدم تعارض میان زوجها، سطح تجربه‌های عاطفی شدید (لیتون و مراون، ۲۰۱۴) و به کارگیری روش‌های صحیح و مناسب در برقراری روابط بین فردی (لیورنت و همکاران، ۲۰۱۰) رابطه دارد.

هدف این است که به زوجها کمک شود نیازشان به کنترل همسرشان را کاهش دهند و بیشتر بر کنترل رفتار خودشان تمرکز کنند. به جای تلاش برای کنترل همسر، باید هدفشان کنترل رفتار خودشان باشد. علاوه بر این، هر یک از زوجین باید رفتارهای خود را ارزیابی کرده و بررسی کنند که این رفتارها چگونه هستند (استوی، ۲۰۱۵). از آنجاکه مدیریت هیجانی و مؤلفه‌های مربوط به آن از طریق آموزش غنی می‌شوند به نظر می‌رسد آموزش خودکنترلی هیجانی بتواند تأثیر مثبتی بر نحوه برخورد افراد با تعارضات بین فردی و استفاده از راه‌حل‌های مسئله‌گشایی آنها بگذارد.

یکی از پیامدهای عدم مدیریت هیجان در خانواده پدیدار شدن تعارضات زناشویی در میان زوجین است. تعارض زناشویی، تعارضی مجادله‌ای به شمار می‌رود که میان حداقل دو فردی که در آن، هرکدام، طرف مقابل را مانعی بر سر رسیدن به اهداف خود می‌داند، شکل می‌گیرد. تعارض فرایندی تعاملی است که نشان‌دهنده ناسازگاری، عدم توافق و ناهماهنگی بین افراد می‌باشد (ژان، ناتالی و همکاران، ۲۰۱۴). در این میان تعارضات زناشویی بر علائم روانی همسران مانند اضطراب و افسردگی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند عاملی برای فروپاشی زندگی زناشویی به حساب آید (لاورنر، ویس، میلنر، و همکاران، ۲۰۱۷). برخی تحقیقات نشان دادند که زوجین آشفته و ناراضی، از مهارت‌های ارتباطی خود به عنوان ابزاری برای ارسال پیام‌های ناخوشایند و منفی به شریک زندگی خود بهره می‌گیرند (هاید و دلماتور، ۲۰۱۸). بالعکس، زنان و مردانی که زندگی مشترک رضایت‌بخشی دارند، واکنش‌های همسرشان را همانند زوج‌های ناراضی تعبیر و تفسیر نمی‌کنند، این الگوهای رفتاری زندگی زناشویی موفق را بهتر و موفق‌تر می‌سازد (ماتلین، ۲۰۰۵؛ ترجمه گنجی، ۱۳۹۸) که گاهی با توجه به تفاوت‌های جنسیتی از ابعاد پیچیده‌تری

برخوردار می‌گردد. از جایی که طریقه حل تعارضات میان زوجین به خصوصیات رفتاری و شخصیتی آن‌ها بستگی دارد، از مسائل خیلی مهمی که در این زمینه به آن توجه می‌گردد، کسب مهارت‌های تعاملاتی و ارتباطی با یکدیگراست (شونفیلد، لاونینگ و پاپ، ۲۰۱۷)؛ بنابراین، یکی از بهترین شیوه‌های مؤثر در کاهش تعارضات زوجین که به افزایش رضایت زناشویی ختم می‌گردد، تقویت سطح آگاهی و دانش از طریق آموختن مهارت‌های حل تعارض است (برکویچ، ۲۰۱۹).

بسیاری از محققان تلاش کرده‌اند تا عواملی را که بر رضایت زناشویی و عدم بروز اختلافات تأثیر می‌گذارند، پیدا و درک کنند، و همچنین اینکه چگونه این متغیرها با روابط رضایت‌بخش مرتبط هستند. ثبات زناشویی، رضایت جنسی، حل تعارضات زناشویی و ارتباط زناشویی، در میان سایر متغیرهای ضروری، به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان عوامل مهم در تأثیرگذاری بر رضایت زناشویی شناخته می‌شوند. داشتن یک زندگی جنسی مطلوب، اساس یک ازدواج و خانواده شاد است و می‌تواند یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش مناسب و به‌دوراز تعارض را به همراه داشته باشد، که یک جزء ضروری از کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی است (هولدسورس، ۲۰۱۸). در رابطه با شاخص دیگری از تعارضات زناشویی "رضایت زناشویی" (کارنی و بردبری، ۲۰۲۰) مشاهده شده است که تعارضات و کاهش رضایت زناشویی در طول زمان، پدیده‌ای بسیار رایج و قابل پیش‌بینی در روابط زناشویی است. این موضوع به‌قدری در تحقیقات زناشویی مورد تأیید قرار گرفته است که می‌توان آن را به‌عنوان یک واقعیت بدیهی در نظر گرفت؛ به عبارت دیگر، صرف‌نظر از اینکه یک ازدواج تازه آغاز شده باشد یا سال‌ها از آن گذشته باشد، احتمال اینکه زوجین در طول زمان افزایش تعارض و یا کاهش رضایت زناشویی را تجربه کنند، بسیار زیاد است (جکسون، ۲۰۱۴). این کاهش رضایت می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله: تغییرات در زندگی: مانند تولد فرزند، تغییر شغل، مشکلات مالی و غیره؛ تغییرات در روابط: مانند کاهش صمیمیت، افزایش تعارضات، و کاهش ارتباط مؤثر؛ تغییرات در افراد: مانند تغییر در نیازها، انتظارات، و ارزش‌ها؛ عوامل اجتماعی و فرهنگی: مانند فشارهای اجتماعی و فرهنگی بر روابط زناشویی.

یکی دیگر از پیامدهای عدم کنترل هیجان در خانواده، ایجاد نگرش به خیانت در زوجین می‌باشد که در سال‌های اخیر تعداد فزاینده‌ای از مطالعات در مورد خیانت را به خود اختصاص داده است (کوبی، ۲۰۱۲؛ پینتو و آراتنس، ۲۰۱۶؛ زنگل، ادلاند و ساگارین، ۲۰۱۳). نگرش به خیانت زناشویی به‌صورت تمایل فرد به برقراری رابطه جنسی، عاطفی و شناختی با فرد دیگر خارج از چارچوب زندگی زناشویی نام‌گذاری شده است. بی‌وفایی و عهدشکنی ممکن است در زندگی هر فردی اتفاق بیفتد که متعاقباً آرامش جسمی و روحی را از انسان باز می‌ستاند (لیکر و کرلوزی، ۲۰۱۴). در بسیاری از موارد نارضایتی زناشویی در میان زوجین موجب می‌شود تا افراد نسبت به امر خیانت نگاه سهل گیرانه و سرسری ای داشته باشند (بخشایش و مرتضوی، ۱۳۸۸). بی‌وفایی و خیانت زناشویی برای برخی از افراد به معنای داشتن روابط جنسی و برای برخی از افراد به معنی داشتن رابطه عاطفی با شخصی دیگر به جز همسر خود است (گیتار و همکاران، ۲۰۱۷). فرد برای فرار و رهایی از آسیب ناشی از خیانت به راه‌حل‌های نادرستی متوسل می‌شود که ممکن است آسیب‌های روانی را به دنبال داشته باشد، این آسیب‌ها از قبیل کاهش میزان کیفیت زندگی (مؤمنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۰)، عزت و اعتماد به نفس (اصلی پور، کافی و کاویان فر، ۱۳۹۶) رضایت و صمیمیت زناشویی

(باقری و صمصام شریعت، ۱۳۹۵؛ باباپور، نظری و رشیدزاده، ۱۳۹۰) و ایجاد آشفته‌گی هیجانی (مؤمنی، کرمی و حویزی زاده گان، ۱۳۹۶) از پیامدهای خیانت زناشویی به حساب می‌آید.

خیانت، تهدیدی جدی برای افرادی است که در روابط عاشقانه متعهد هستند (مارک، ۲۰۱۱)، که هم نشان‌دهنده نسبت افرادی است که به خیانت می‌پردازند (مک انالٹی و برنمن، ۲۰۰۷) و هم پیامدهای بالقوه خیانت مانند درگیری و فروپاشی رابطه را در برمی‌گیرد (نگاش، ۲۰۱۴). اگرچه مخالفت اجتماعی با خیانت گسترده است، اما در مورد اعمال خاصی که خیانت محسوب می‌شوند، تفاوت‌هایی وجود دارد. به عنوان مثال، رابطه جنسی عموماً خیانت تلقی می‌شود، درحالی‌که در مورد ارسال پیامک‌ها یا ایمیل‌های محبت‌آمیز، دیدگاه‌ها متفاوت‌تر است (تامسون و اوسولیان، ۲۰۱۶). در حال حاضر، خیانت به عنوان یک مسئله مضر و اصلی در زوج‌درمانی در نظر گرفته می‌شود (جانسون، ۲۰۰۵). همچنین علت بیشتر طلاق‌ها است و برخی شواهد نشان می‌دهد که این نوع روابط به طور مشابه بین مردان و زنان در حال افزایش است (برند، ۲۰۰۷؛ ویدرمن، ۱۹۹۷)، در این راستا، نگرش نسبت به خیانت به عنوان یک متغیر مهم در اکثر تحقیقات مطرح شده است. افرادی که نگرش آسان‌تری نسبت به روابط خارج از ازدواج دارند، بیشتر در چنین روابطی درگیر می‌شوند (تیریس، ۲۰۰۰؛ گلس، ۱۹۹۲؛ تامسون، ۱۹۸۴).

علی‌رغم این‌که خیانت زناشویی یک مفهوم رایج در ازدواج است اما به صورت ناچیزی شناخته شده است و با توجه به تابو بودن مسئله، پیشینه و بررسی روشنی در ارتباط با این موضوع وجود ندارد (آویرام و آمیچای هامبورگر، ۲۰۱۳). با توجه به مراجعه‌ی روزافزون زوجین با موضوع خیانت به مراکز مشاوره و وجود فاکتورهای متعدد نگارنده بر آن شد تا رابطه راهبردهای مدیریت هیجانی و تعارضات زناشویی با نگرش به خیانت در زوجین را در زوجینی که ۵ تا ۱۰ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته مورد بررسی قرار دهد.

روش پژوهش

در تحقیق حاضر از روش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون یک گروهی استفاده شد جامعه آماری پژوهش را زوجینی که با تعارضات زناشویی مواجه بودند و به مراکز مشاوره‌ای منطقه ۲۲ مراجعه نمودند تشکیل دادند، به منظور شناسایی و غربالگری نمونه‌های مورد نیاز از این جامعه تعداد ۱۰۰ پرسشنامه تعارض زناشویی کانزاس اگمان و همکاران و پرسشنامه نگرش به خیانت واتلی در بین زوجین توزیع شد. از تعداد ۱۰۰ پرسشنامه‌ای که توزیع شد، ۲۰ نفر پرسشنامه را تکمیل کردند و داوطلب شدند که در آموزش‌ها شرکت کنند، بنابراین نمونه‌گیری غیر تصادفی و داوطلبانه بوده است. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه نگرش به خیانت زناشویی: پرسشنامه نگرش به خیانت (روابط فرا زناشویی) توسط واتلی (۲۰۰۸) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۱۲ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت می‌باشد، این پرسشنامه توسط سیدعلی تبار و همکاران اعتباریابی شده است.

مقیاس گرایش به خیانت زناشویی واتلی (۲۰۰۸): روش نمره‌گذاری مقیاس گرایش به خیانت زناشویی (ATIS) این پرسشنامه توسط وایتلی (۲۰۰۶) در قالب ۱۲ گویه و با هدف بررسی نگرش افراد نسبت به خیانت زناشویی طراحی شده است و در ایران نیز توسط علی تبار حبیبی و پورآوری (۱۳۹۳) اعتباریابی شد پاسخ‌های پرسشنامه مبتنی بر مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از به شدت

مخالقم تا به شدت موافقم تنظیم و از یک تا هفت نمره گذاری می شود و دامنه نمرات نیز بین ۱۲ تا ۸۴ در نوسان است (ذال، عرب و ثناگومحرز، ۱۳۹۹). وایتلی (۲۰۰۶) به نقل از بختیار ارکسی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۰ گزارش کرد و روایی محتوایی و صوری آن را نیز تأیید کرد. علی تبار و همکاران (۱۳۹۳) نیز پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۷۱ گزارش کردند.

مقیاس تعارض زناشویی کانزاس و همکاران (KMCS): مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (KMCS) توسط کنث اگمان، ویرجینیا ماکسلی و والتر آر. اسچام (۱۹۸۵) ساخته شده است که از ۲۷ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش تعارض زناشویی بکار می رود. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ نقطه ای می باشد که برای گزینه های «هرگز»، «به ندرت»، «برخی اوقات» و «تقریباً همیشه» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ در نظر گرفته می شود. نمرات مربوط به هر یک از مراحل جداگانه به طور ساده با جمع بستن نمرات ماده های منفرد به دست می آید. در مرحله ۱ ماده های ۵، ۷، ۹ و ۱۱ به طور معکوس نمره گذاری می شوند و طبق جدول زیر عمل می شود. در مرحله ۲، همه ماده ها جز «احترام نسبت به شما» و در مرحله ۳، ماده های ۲، ۴، ۵، ۶ و ۷ به طور معکوس نمره گذاری می شوند. نمرات بالاتر نشانگر تعارض پایین تر می باشد. مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (KMCS) از همسانی درونی عالی با آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ برای مردان در کلیه ی مراحل و آلفای ۰/۸۸ تا ۰/۹۵ برای زنان برخوردار می باشد. ثبات مقیاس نیز با همبستگی های بازآزمایی با طول مدت ۶ ماه برای سه مرحله بسیار خوب است که دامنه ای از ۰/۶۴ تا ۰/۹۶ به دست آمده است.

پس از جمع آوری پرسشنامه ها (مجموعاً ۲۰ فرد پرسشنامه رو پر و عودت نمودند) به دلیل محرمانگی از طریق مراکز مشاوره با شرکت کنندگان تماس حاصل شد و برای گروه آزمایشی بسته آموزشی راهبردهای مدیریت هیجان به مدت ده جلسه ارسال گردید:

محتوای بسته آموزشی موسسه توانمندسازی نیروی انسانی عماد در ده جلسه به ارائه راهکار برای کنترل و مدیریت هیجانات اختصاص یافته است که اعم از شناخت هیجان، اجازه ابراز هیجانات، یادداشت کردن احساسات، کنترل هیجانات منفی، تجسم پیامدهای بعدی و تمرین آرامش می باشد.

شرح جلسات

- جلسه اول: راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
- جلسه دوم: آشنایی با هیجان
- جلسه سوم: نظریات درباره هیجان و علت بد تنظیمی هیجان
- جلسه چهارم: بد تنظیمی هیجان و هوش هیجانی
- جلسه پنجم: هوش هیجانی و تنظیم هیجان
- جلسه ششم: راهبردهای تنظیم هیجان
- جلسه هفتم: راهبردهای رفتاری تنظیم هیجان
- جلسه هشتم: راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
- جلسه نهم: راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و تکنیک های Mindfulness
- جلسه دهم: Mindfulness و راهکارهای افزایش هیجانات مثبت

یافته‌ها

آمار توصیفی ویژگی‌های جمعیت شناختی: تحلیل توصیفی این تحقیق، صرفاً دربردارنده متغیرهای جمعیت شناختی یا دموگرافیک نمونه آماری است. متغیرهای جمعیت شناختی این تحقیق مشتمل بر جنسیت، سن، سطح تحصیلات، شغل و مدت زمان ازدواج است. در ادامه جزئیات هر یک از آن‌ها آورده می‌شود.

اولین متغیر جمعیت شناختی این تحقیق، جنسیت افراد نمونه است که دارای واحد اندازه‌گیری اسمی می‌باشد. بیشترین مقدار توزیع فراوانی با ۷۰ درصد و به تعداد ۱۴ نفر متعلق به زنان می‌باشد. کمترین مقدار توزیع فراوانی با ۳۰ درصد و به تعداد ۶ نفر متعلق به مردها می‌باشد.

دومین متغیر جمعیت شناختی، متغیر سن افراد نمونه است که دارای واحد اندازه‌گیری نسبی است، یعنی آنکه افراد حاضر در یک دسته، با افراد حاضر در دسته دیگر، اختلاف سنی نسبی دارند. بیشترین افراد، افراد ۳۰ تا ۳۵ ساله هستند که به تعداد ۱۱ نفر، ۵۵٪ جامعه را به خود اختصاص داده‌اند. کمترین سن متعلق به بازه سنی ۲۰ تا ۲۵ هست که به تعداد ۱ نفر، ۵٪ جامعه را به خود اختصاص داده است.

سومین متغیر جمعیت شناختی، متغیر تحصیلات افراد نمونه است که دارای واحد اندازه‌گیری اسمی است، یعنی آنکه افراد حاضر در یک دسته، با افراد حاضر در دسته دیگر، اختلاف تحصیلاتی دارند. بیشترین گروه، افراد با مدرک فوق‌دیپلم و لیسانس هستند که با تعداد ۱۵ نفر، ۷۵٪ جامعه را به خود اختصاص داده‌اند. کمترین سطح تحصیلات مربوط به گروه تحصیلات دیپلم و پایین‌تر است که با تعداد ۱ نفر، ۵٪ جامعه را به خود اختصاص می‌دهد.

چهارمین متغیر جمعیت شناختی این تحقیق، وضعیت شغلی افراد نمونه است که دارای واحد اندازه‌گیری اسمی می‌باشد. افراد شاغل با ۱۲ نفر، ۶۰٪ و بیشترین بخش جامعه آماری را به خود اختصاص داده‌اند. افراد بیکار نیز با ۳ نفر، ۱۵٪ جامعه و کمترین بخش را به خود اختصاص داده‌اند. در این پژوهش، خانه‌داری متفاوت از بیکاری در نظر گرفته شده است. بیکار یعنی فردی که هیچ کاری در داخل یا خارج از خانه ندارد.

پنجمین متغیر جمعیت شناختی این تحقیق، سن ازدواج نمونه آماری است مدت‌زمان ازدواج افراد نمونه آماری تحقیق بین ۵ تا ۱۰ سال است و ۲۰ نفر، ۱۰۰٪ جامعه آماری را به خود اختصاص داده‌اند.

در ردیف ۱ جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بالاترین نمره مربوط به پیش‌آزمون تعارض زناشویی (به‌منظور سنجش تعارضات زناشویی) ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج حاصل از نمره مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی و خیانت

گروه تعارضات	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
پیش‌آزمون تعارضات زناشویی	۹۴٫۵	۸٫۴	۸۵	۱۱۲
پس‌آزمون تعارضات زناشویی	۱۰۳٫۷	۷٫۷	۹۰	۱۱۸
پیش‌آزمون خیانت	۵۲٫۴	۴٫۳	۴۴	۵۹
پس‌آزمون خیانت	۴۸	۴٫۴	۳۸	۵۶

طبق ردیف یک جدول ۱ میانگین نمرات کسب شده تعارضات زناشویی توسط گروه‌های مورد بررسی در پیش‌آزمون ۹۴/۵ و انحراف معیار آن برابر ۸/۴ می‌باشد.

در ردیف ۲ جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بالاترین نمره مربوط به پس‌آزمون تعارضات زناشویی ارائه شده است. طبق ردیف ۲ جدول ۱ میانگین نمرات کسب شده تعارضات زناشویی توسط گروه‌های مورد بررسی در پس‌آزمون ۱۰۳/۷ و انحراف معیار آن برابر ۷/۷ می‌باشد. در ردیف ۳ جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بالاترین نمره مربوط به پیش‌آزمون خیانت زناشویی ارائه شده است. طبق ردیف ۳ جدول ۱ میانگین نمرات خیانت کسب شده توسط گروه‌های مورد بررسی در پیش‌آزمون ۵۲/۴ و انحراف معیار آن برابر ۴/۳ می‌باشد. در ردیف ۴ جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بالاترین نمره مربوط به پس‌آزمون خیانت زناشویی ارائه شده است. طبق ردیف ۴ جدول ۱ میانگین نمرات خیانت کسب شده توسط گروه‌های مورد بررسی در پس‌آزمون ۱۰۳/۷ و انحراف معیار آن برابر ۷/۷ می‌باشد. داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق آزمون t تحلیل گردیده است.

فرضیه اول: آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر تعارضات زناشویی زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال تأثیر دارد. در جدول ۲، نتایج حاصل از میانگین، میانه، مد، انحراف معیار، خطای استاندارد ضریب چولگی، کمترین مقدار و بیشترین مقدار پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی (به منظور سنجش تعارضات زناشویی) آمده است.

جدول ۲ نتایج حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی

گروه	میانگین	میانه	نما	انحراف معیار	خطای استاندارد ضریب چولگی	خطای کمترین بیشترین
پیش‌آزمون	۹۴٫۹	۹۲	۹۰	۸٫۴	۰٫۵۱۲	۱٫۸۸۴
پس‌آزمون	۱۰۳٫۷	۱۰۴	۱۰۸	۷٫۷	۰٫۵۱۲	۱٫۷۳۴

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین پیش‌آزمون تعارضات زناشویی برابر ۹۴/۹ با انحراف معیار ۸/۴ و میانگین پس‌آزمون آن برابر ۱۰۳/۷ با انحراف معیار ۷/۷ می‌باشد. این مقدار به وضوح نشان‌دهنده افزایش قابل توجه نمرات پس‌آزمون تعارضات زناشویی در پاسخ‌دهندگان می‌باشد؛ که این امر نشان‌دهنده کاهش تعارضات می‌باشد.

در ادامه و در جدول ۳، آزمون t یا نمونه‌های زوجی (جفتی) افزایش نمرات تعارضات زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون t یا نمونه‌های زوجی (جفتی) افزایش نمرات تعارضات زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

میانگین	انحراف معیار	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪	آزمون درجه سطح
تعدیل شده	معیار	استاندارد معیار حد پایین	حد بالا	تی آزادی معناداری
۸٫۷۵-	۵٫۲۵۰۳۱	۱٫۱۷۴۰۱	۱۱٫۲۰۷۲۲	۰٫۰۰۰
				۱۹

از برونداد نتایج جدول ۳-ملاحظه می‌شود که آزمون t پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی، در سطح معناداری ($P=0,000$) از ۰/۰۵ کمتر می‌باشد و از این رو می‌توان گفت بعد از آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی، میزان تعارضات زناشویی زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال، به‌طور معناداری افزایش یافته است که این باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. طبق جدول ۳ داده‌ها در پس‌آزمون تعارضات حاکی از آن است که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی، توانسته است تعارضات زناشویی را در پس‌آزمون کاهش دهد و بر این اساس می‌توان ادعا کرد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر تعارضات زناشویی زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال تأثیر داشته و باعث کاهش آن می‌گردد که این مسئله باعث کاهش تعارضات در زوجین می‌شود و بدین ترتیب فرضیه اول اثبات می‌شود.

فرضیه دوم: آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر نگرش به خیانت زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال تأثیر دارد. در جدول ۴ نتایج حاصل از میانگین، میانه، مد، انحراف معیار، خطای استاندارد ضریب چولگی، کمترین مقدار و بیشترین مقدار پیش‌آزمون و پس‌آزمون خیانت زناشویی آمده است.

جدول ۴. نتایج حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون خیانت زناشویی

گروه	میانگین	میانه	نما	انحراف	خطای استاندارد ضریب	مطابق خطای کمترین بیشترین		
				معیار	چولگی	انحراف استاندارد	مقدار	مقدار
پیش آزمون	۵۲٫۴	۵۳٫۵	۵۷	۴٫۳	۰٫۵۱۲	۰٫۹۶۳	۴۴	۵۹
پس آزمون	۴۸	۴۸٫۵	۴۹	۴٫۴	۰٫۵۱۲	۱٫۰۰۵	۳۸	۵۶

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود، میانگین پیش‌آزمون خیانت زناشویی برابر ۵۲/۴ با انحراف معیار ۴/۳ و میانگین پس‌آزمون آن برابر ۴۸ با انحراف معیار ۴/۴ می‌باشد. این مقدار به‌وضوح نشان‌دهنده کاهش قابل‌توجه نمرات پس‌آزمون خیانت زناشویی در پاسخ‌دهندگان می‌باشد.

در ادامه و در جدول ۵ آزمون t یا نمونه‌های زوجی (جفتی) کاهش نمرات خیانت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون t یا نمونه‌های زوجی (جفتی) کاهش نمرات خیانت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

میانگین	انحراف	خطای	فاصله اطمینان ۹۵٪	آزمون	درجه	سطح
تعدیل شده	معیار	استاندارد معیار	حد پایین	حد بالا	تی	آزادی معناداری
۴,۴۵	۴/۵۱۵۱۰	۰,۵۷۳۴۲	۳,۲۴۹۸۱	۵,۶۵۰۱۹	۷,۷۶۰	۱۹
فرضیه دوم						۰,۰۰۰

از برونداد نتایج جدول ۵ ملاحظه می‌شود که آزمون t پیش‌آزمون و پس‌آزمون خیانت زناشویی، در سطح معناداری ($P=0,000$) از ۰/۰۵ کمتر می‌باشد و از این رو می‌توان گفت بعد از آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی، میزان نگرش به خیانت زناشویی زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال، به‌طور معناداری کاهش یافته است.

طبق جدول ۵، داده‌ها در پس‌آزمون خیانت حاکی از آن است که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی، توانسته است خیانت زناشویی را در پس‌آزمون کاهش دهد و بر این اساس می‌توان ادعا کرد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی بر نگرش به خیانت زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال تأثیر داشته و باعث کاهش آن می‌گردد و بدین ترتیب فرضیه دوم اثبات می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌ها، این نتیجه حاصل شد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجان بر تعارضات زناشویی تأثیر دارد. از این رو می‌توان گفت پس از آموزش راهبردهای مدیریت هیجانی، میزان تعارضات زناشویی زوجین با سابقه ازدواج بین ۵ تا ۱۰ سال، به‌طور معناداری کاهش یافته است که این باعث افزایش رضایت زناشویی و مقابله بهتر و مؤثرتر زوجین در هنگام بروز تعارضات و اختلافات زناشویی می‌شود. بخش عظیمی از رضایت زناشویی زوجین به زبردستی و مهارت طرفین در اختلافات بستگی دارد که بدانند در صورت ناهمخوانی در خواسته‌ها و بروز مشکل چگونه مشکلات خود را مدیریت و مهار کنند. اطلاع داشتن و همچنین آگاه بودن از پیام‌هایی که هیجان‌ها ارسال می‌کنند نیز به افراد کمک می‌نماید تا متناسب با این پیام‌ها و نیازهای مربوط به آن‌ها، رفتار خود را هماهنگ و در مواقع تعارض بتوانند مدیریت مؤثری داشته و به شکل مناسبی مسائل را حل نمایند. تنظیم هیجانی مؤثر، نیازمند دسترسی به راهبردهای متنوعی از کنترل هیجانی است که در تعدیل هیجانات درونی و رفتارهای بیرونی نقش ایفا می‌کند. این دستیابی به راهبردهای متنوع در زمینه تنظیم هیجانی به افراد اجازه می‌دهد واجد نوعی از تجارب هیجانی شوند که متناسب با نیاز هر موقعیت خاص باشد (باتلر و همکاران، ۲۰۰۳). شواهد نشان می‌دهند که افراد با مدیریت و آگاهی‌های هیجانی بالا، زمانی که حالات هیجانی منفی را تجربه می‌کنند بهتر می‌توانند آن را کنترل و رفتارهای سازگارانه و به‌دوراز تعارض را نشان دهند (ویلکوسفسکی و رابینسون، ۲۰۰۸).

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر برگرفته از رساله‌ی نویسنده اول است. بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان و افرادی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آوریم.

منابع

- اصلی پور، ع؛ کافی، م؛ و کاویانفر، ح. (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر عزت نفس زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی در فرهنگ ایرانی اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت. تهران.
- باباپور، خ. ج؛ نظری م و، رشیدزاده ل. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر رضایت و صمیمیت زناشویی. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۴، ۱۸-۱.
- باقری، ز، و صمصام شریعت، م. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر صمیمیت و رضایت زناشویی در زنان خیانت‌دیده. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری. تهران.
- بخشایش، ع؛ و مرتضوی، م. (۱۳۸۸). رابطه رضایت جنسی سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۳) ۷۳-۸۵.

- شکری، ا؛ متینی، ی. (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر فرآیندهای ارزیابی، شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۳ (۳)، ۴۰۹-۴۳۱.
- شیرمحمدی، فاطمه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۵ (۲)، ۲۴۹-۲۷۱.
- طالبی قره قشالقی، ب؛ اسماعیل پور، خ؛ هاشمی نصرت آباد، ت (۱۳۹۵). رابطه تشابهات ویژگی های شخصیتی زوجین با رضایت زناشویی با میانجیگری تعارضات زناشویی پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز.
- لواف، ه؛ شکری، ا؛ قنبری، س. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای مدل های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی سازی و برونی سازی شده دختران فصلنامه روان شناسی خانواده، ۱ (۲)، ۱۸-۳.
- مؤمنی، جاوید؛ و شعاع کاظمی، م. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر روان درمانی زوجینی بر بهبود کیفیت زندگی زوجین آسیب دیده از خیانت های زناشویی اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت تهران، مرکز همایش های بین المللی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- مؤمنی، خ؛ کرمی، ج و حویزی زاده گان، ن (۱۳۹۶). رابطه هیجان، خواهی عاطفه مثبت و منفی و ناگویی هیجانی با خیانت زناشویی مجله سلامت و مراقبت، ۱۹ (۴)، ۲۳۱-۲۲۱.
- Achtziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., Reisch, L. (2015). Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts. *Journal of Economic Psychology*, 49, 141-149.
- Altgelt, EE., Reyes, M.A., French, J.E., Meltzer, AL., McNulty, J.K. (2018). Who is sexually faithful? Own and partner personality traits as predictors of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 600-14.
- Anghel, T. C. (2016). Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14-19.
- Bercovitch, J. (2019). Social conflicts and third parties: Strategies of conflict resolution. Routledge.
- Bezdjian, S., Schneider, K.G., Burchett, D., Baker, MT., Garb, HN. (2017). Resilience in the United States Air Force: Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Psychological assessment*, 29(5), 479-86.
- Brand, R.J., Markey, C.M., Mills, A., Hodges, SD. (2007). Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Sex Roles*, 57(1-2), 101-9.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson, E.A. & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Cobey, K. D., Buunk, A. P., Roberts, S. C., Klipping, C., Appels, N., Zimmerman, Y., ... Pollet, T. (2012). Reported jealousy differs as a function of menstrual cycle stage and contraceptive pill use: A within-subjects investigation. *Evolution and Human Behavior*, 33, 395-401.
- Courtain, A., Glowacz, F. (2019). Youth's conflict resolution strategies in their dating relationships. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 256-68.
- Deniz, S. (2013). The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(24), 2339-2345.

- Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *American Science*, 6(4), 132-137
- Erozkhan, A. (2013). Assessment of Social Problem Solving with Respect to Emotional Intelligence. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(3), 16-32.
- Glass, S.P, Wright, TL. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *J Sex Res*, 29(3), 361-87.
- Glauber, R. (2017). Gender differences in spousal care across the later life course. *Research on aging*, 39, 93-59.
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and Distinguishing Sexual and Emotional Infidelity. *Current Psychology*, 36(3), 434-446.
- Holdsworth, E., Trifonova, V., Tanton, C., Kuper, H., Datta, J., Macdowall, W., & Mercer, C. H. (2018). Sexual behaviours and sexual health outcomes among young adults with limiting disabilities: findings from third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *BMJ Open*, 8(7), e019219.
- Hyde, J. S. & DeLamater, J. D. (2018). *Understanding Human Sexuality*. McGraw- Hill Higher Education.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., and Oka, M. (2014). (2014) Gender differences in marital satisfaction: a meta-analysis. *J. Marriage Family*, 76, 105-129.
- Johnson, S.M. (2005). Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. *J Couple Relatsh Ther*, 4, 17-29.
- Karney, B. R., and Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: challenging conventional wisdom. *J. Marriage Family*, 82, 100-116.
- Lavner, J.A., Weiss, B., Miller JD., Karney, BR. (2018). Personality change among newlyweds: patterns, predictors, and associations with marital satisfaction over time. *Developmental Psychology*, 54 (6), 1172-85.
- 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.
- Marchal, J. P., Maurice-S, H., Trotsenburg, A. P., & Grootenhuis, M.A. (2017). Mothers and fathers of young Dutch adolescents with Down syndrome: Health related quality of life and family functioning. *Research in Developmental Disability*, 59, 359-369
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 971-982.
- Masarik, A. S. Conger, R. (2017). Stress and child development: Review of the family stress model. *Currrent Opinion in Psychology*, 13 (3), 85-90.
- McAnulty, R. D., & Brineman, J. M. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual Review of Sex Research*, 18(1), 94-114.
- Negash, S., Cui, M., Fincham, F. D., & Pasley, K. (2014). Extradyadic involvement and relationship dissolution in heterosexual women university students. *Archives of Sexual Behavior*, 33, 531-539. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0213-y>
- Pinto, R. & Arantes, J. (2016). The relationship between sexual and emotional promiscuity and infidelity. *ATINER'S Conference Paper Series*, No. PSY2016-2087, Athens, Greece.

- Robey, PA., Wubbolding, NRE., & Carlson, J. (2019). Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach. New York: Rutledge.
- Schoenfeld, E.A., Loving, T.J., Pope, M.T., Huston, T.L., Stulhofer, A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives in Sexual Behavior*, 46 (2), 489-501.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Stoye, J. (2015). Choice theory when agents can randomize. *J Econ Theory*, 1(155), 151-131.
- Tavassolie, T., Dudding, S., Madigan, AL., Thorvardarson, E., Winsler, A. (2015). Differences in Perceived Parenting Style Between Mothers and Fathers: Implications for Child Outcomes and Marital Conflict. *J Child Fam Stud*, 25(6), 2055-68.
- Thompson, A. E., & O'Sullivan, L. F. (2016). Drawing the line: The development of a comprehensive assessment of infidelity judgments. *Journal of Sex Research*, 53(8), 910-926.
- Thompson, AP. (1984). Emotional and sexual components of extramarital relations. *J Marriage Fam*, 46, 42-35.
- Treas, J., Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *J Marriage Fam*, 62, 60-48.
- Wiederman, MW. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *J Sex Res*, 34, 167-174.
- Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2), 308-326.
- Zhou, N., Buehler, C. (2020). Adolescents' responses to marital conflict: The role of cooperative marital conflict. *J Fam Psychol*, 31(7), 910-21.
- Zengel, B., Edlund, J., & Sagarin, B. (2013). Sex differences in jealousy in response to infidelity: Evaluation of demographic moderators in a national random sample. *Personality and Individual Differences*, 54, 47-51.