

## The Effectiveness of Couple Enrichment Training Based on Enrich Model and Conflict Resolution Styles Training on Optimism and Attitudes among Couples with Infidelity

Zabihollah Armin<sup>1</sup>, Mohammad-Kazem Fakhri<sup>2\*</sup>, Ramezan Hasanzadeh<sup>3</sup>

1. Ph.D. student, Department of psychology, Islamic Azad University, Sari, Mazandaran, Iran.
2. Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran.

\*Corresponding Author: Mohammad-Kazem Fakhri, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Mazandaran, Iran.

Email: fakhri@iausari.ac.ir

Received: 22 March 2021

Accepted: 8 May 2021

Published: 2021

### How to cite this article:

Armin Z, Fakhri MK, Hasanzadeh F. The Effectiveness of Couple Enrichment Training Based on Enrich Model and Conflict Resolution Styles Training on Optimism and Attitudes among Couples with Infidelity. *Salāmat-i ijtimāi (Community Health)*. 2021; 8(2):305-319. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v8i2.31414>.

### Abstract

**Background and Objective:** Paying attention to married life and increasing the components related to married life has been growing because a healthy society cannot be imagined without a healthy family. Accordingly, the aim of this study was to determine the effectiveness of Enrichment training for couples based on the Enrich model on optimism, and attitudes toward infidelity among couples with infidelity.

**Materials and Methods:** The present study was quasi-experimental with pretest, posttest design, and a control group. Participants included 30 couples referred by the judiciary to pre-divorce counseling centers in Sabzevar during 2018-2019, who were selected via purposeful sampling method. The experimental group received couple Enrichment based on the Enrich model for six sessions of 90 minutes per week. Before and after the intervention, the Betrayal Attitude Questionnaire and Optimism Questionnaire were administered in both groups. Data were analyzed by analysis of covariance using SPSS software version 22.

**Results:** The mean (SD) score of attitudes toward marital infidelity in the couples' relationship Enrichment training group in the pretest was 22.7 (4.3), which decreased to 14.2 (2.8) in the posttest ( $P<0.001$ ). The mean (SD) score of attitudes to marital infidelity in the conflict resolution styles group in the pretest was 22.2 (6.3), which decreased to 17.1 (4.2) in the posttest ( $P<0.001$ ). In the control group, the scores of pretest and posttest were not different. Also, the mean (SD) of optimism in the couples' relationship Enrichment training group in the pretest was 7.3 (2.2), which increased to 15.4 (3.8) in the posttest ( $P<0.001$ ). The mean (SD) of optimism in the conflict resolution styles group in the pretest 7.9 (1.6), which increased to 12.8 (1.9) in the posttest ( $P<0.001$ ). In the control group, the scores of pretest and posttest were not different.

**Conclusion:** The study showed that couple Enrichment training based on the Enrich model and teaching conflict resolution styles increased optimism and decreased the negligent attitude to infidelity in couples. Couple relationship Enrichment training based on Enrich model of couples had more effect on reducing marital infidelity and increasing optimism than conflict resolution style training.

**Keywords:** Attitude to infidelity, Conflict resolution, Enrichment of relationships, Couples Optimism.

### Introduction

Infidelity has very destructive consequences for the person involved in the infidelity and the betrayed spouse and still poses the greatest challenge to the spouses and therapists, which has been considered in the present study. In counseling and

psychotherapy, dealing with the phenomenon of infidelity is pervasive and challenging (1). Therefore, recognizing and examining the roots of the problem and planning to prevent, reduce and solve the problem through training programs seems necessary. And this can lead the society to improve the level of health,

maintain social order and balance (2). Failure to use the right skills can lead to physical illness, stress, feelings of inadequacy, boredom, pessimism, family problems, and even death. Since infidelity has a detrimental effect on couples' relationships, it is necessary to implement training to resolve marital conflict in infidelity and Enrich the relationship between them. It is also essential to compare the two methods of Enriching couples' relationships and teaching conflict resolution styles because the two approaches use two different perspectives to improve couples' problems. Enriching couples' relationships seeks to create a practical positive attitude and increase compromise. However, teaching conflict resolution styles seeks to teach conflict resolution styles and improve understanding of couples' thoughts and feelings in the marital relationship. Now this study seeks to find which approach can help enhance couples' problems. Accordingly, this study aimed to determine the effectiveness of Enrichment training for couples based on the Enrich model on optimism and attitudes toward infidelity among couples with infidelity.

### Materials and methods

The present study was quasi-experimental with pretest, posttest design, and a control group. Participants included 30 couples referred by the judiciary to pre-divorce counseling centers in Sabzevar during 2018-2019, who were selected via purposeful sampling method. The experimental group received couple Enrichment based on the Enrich model for six sessions of 90 minutes per week. Before and after the intervention, the Betrayal Attitude Questionnaire (3) and Optimism Questionnaire (4) were administered in both groups. Data were analyzed by analysis of covariance using SPSS software version 22.

### Results

The mean (SD) score of attitudes toward marital infidelity in the couples' relationship Enrichment training group in the pretest was 22.7 (4.3), which decreased to 14.2 (2.8) in the posttest ( $P < 0.001$ ). The mean (SD) score of attitudes to marital infidelity in the conflict

resolution styles group in the pretest was 22.2 (6.3), which decreased to 17.1 (4.2) in the posttest ( $P < 0.001$ ). In the control group, the scores of pretest and posttest were not different. Also, the mean (SD) of optimism in the couples' relationship Enrichment training group in the pretest was 7.3 (2.2), which increased to 15.4 (3.8) in the posttest ( $P < 0.001$ ). The mean (SD) of optimism in the conflict resolution styles group in the pretest 7.9 (1.6), which increased to 12.8 (1.9) in the posttest ( $P < 0.001$ ). In the control group, the scores of pretest and posttest were not different.

### Discussion

The study showed that the score of attitudes toward marital infidelity in the couple relationship Enrichment group decreased. The score of attitudes toward marital infidelity decreased. Also, the mean optimism score of the couple's relationship Enrichment group increased. The mean score of the conflict resolution styles group increased. The training to Enrich couple relationships based on the Enrich model increased optimism in infidel couples, consistent with the findings of another study (5) on the effectiveness of relationship Enrichment training on promoting marital optimism and marital happiness. Training Enriching couples' relationships based on the Enrich model reduced the negligent attitude towards infidelity in infidel couples. Enrichment helps couples change and modify their own behavioral patterns and attitudes to achieve maximum marital satisfaction (6). As a result, the attitude of betrayal in the shadow of Enrichment education is more likely to improve. Teaching conflict resolution styles led to increased optimism in infidel couples. Learning these skills and applying them has helped couples reach agreement in marital relationships (2). These skills enable couples to understand better the sources of stress, their needs, and desires, in a way that is least likely to provoke defensive reactions, anxiety, hostility, and conflict, and most likely to call for empathetic understanding, cooperation and support. Etiologically conflicting couples often have difficulty expressing emotions and feelings to each other, and these couples

usually have not learned the proper ways to express emotions and emotional interactions and cannot easily talk to each other about their inner feelings and emotions (7). These couples may be more able to deal with problems and changes related to their relationship, and as a result, experience higher marital satisfaction and less marital conflict. Teaching conflict resolution styles helps couples identify, articulate, and manage stressful situations, especially outside of marriage (8).

### Conclusion

The study showed that couple Enrichment training based on the Enrich model and teaching conflict resolution styles increased optimism and decreased the negligent attitude to infidelity in couples. Couple relationship Enrichment training based on Enrich model of couples had more effect on reducing marital

infidelity and increasing optimism than conflict resolution style training.

### Acknowledgment

Authors would like to thank all the study participants and those who contributed to the conduction of this study.

### Conflict of Interest

None of the authors has any conflict of interest to disclose.

### Ethical publication statement

We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

**Ethical code:** IR.IAU.SARI.REC.1399.097.

### REFERENCES

- 1- Yoosefi N, Nasiri Hanis G, Zademohammadi A. Enriching couples' relationship in relationship enhancement model. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*. 2017;2(2):67-82.
- 2- Asem FM, Kashani FL, Vaziri S. The effectiveness of four-factor therapy: the relationship of therapy, therapy expectation, increasing awareness and ordered behavior on reducing marriage conflicts. *Academic journal of interdisciplinary studies*. 2017;6(2):119-30 .
- 3- Whitty MT. Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *CyberPsychology & Behavior*. 2003;6(6):569-79.
- 4- Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*. 1994;67(6):1063.
- 5- Issanejad O, Ahmady S, Bahrami F, Baghban I, Shojaheidari M. The Effect of Relationship Enhancement Training on Marital Happiness and Optimism. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2011; 6(21): 129-149. [Full Text in Persian]
- 6- Keyhandoost MA, Namani E. A Psychological Study on the Effectiveness of Marriage Enrichment Training through PAIRS Method in Marital Conflicts. *Advances in Applied Sociology*. 2017;7(4):172-80.
- 7- Özgüç S, Tanrıverdi D. Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of psychiatric nursing*. 2018;32(3):337-42.
- 8- Sheykh SF, Emadian SO. Investigating the Relationship between the Conflict Resolution Skills among Couples on the Level of Marital Conflict and Their Mental Health (Case Study: Centers of Psychological and Counseling Services of Qaemshahr City). *Journal of Social Sciences and Humanities Research*. 2020 4;8(1):25-36.

## مقایسه اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض بر خوش‌بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده

ذبیح الله آرمین<sup>۱</sup>، محمد کاظم فخری<sup>۲\*</sup>، رمضان حسن زاده<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، روانشناسی عمومی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

\* نویسنده مسئول: محمد کاظم فخری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

Email: fakhri@iausari.ac.ir

تاریخ دریافت: فروردین ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** خیانت پیامدهای بسیار مخربی برای فرد درگیر در خیانت و همسر خیانت دیده به دنبال دارد و هنوز هم بیشترین چالش را برای همسران ایجاد می‌کند. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض بر خوش‌بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده بود.

**روش و مواد:** روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش مراجعین از سوی دادگستری جهت ارائه مشاوره پیش از طلاق به مراکز مشاوره و روان‌شناسی شهر سبزوار در طول سال ۱۳۹۷-۹۸ بودند. با روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه نگرش به خیانت Whitty و پرسشنامه خوش‌بینی Carver & Scheier بود. گروه آزمایش، غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich را طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی دریافت نمود و گروه دوم آزمایش، سبک‌های حل تعارض طی هفت جلسه، هفته‌ای یک‌بار و به مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه را دریافت نمود. گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. قبل و بعد از مداخله، پرسشنامه نگرش به خیانت زناشویی و پرسشنامه خوش‌بینی در هر سه گروه اجرا شد. داده‌ها از طریق آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی گروه غنی‌سازی روابط زوجین از  $22/7(4/3)$  در پیش‌آزمون به  $14/2(2/8)$  در پس‌آزمون کاهش یافت ( $P < 0/001$ ). میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی در گروه سبک‌های حل تعارض از  $22/2(6/3)$  در پیش‌آزمون به  $17/1(4/2)$  در پس‌آزمون کاهش یافت ( $P < 0/001$ ). در گروه شاهد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی در گروه غنی‌سازی روابط زوجین از  $7/3(2/2)$  در پیش‌آزمون به  $15/4(3/8)$  در پس‌آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی در گروه سبک‌های حل تعارض از  $7/9(1/6)$  در پیش‌آزمون به  $12/8(1/9)$  در پس‌آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). در گروه شاهد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت.

**نتیجه‌گیری:** مطالعه نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض هر دو موجب افزایش خوش‌بینی و کاهش نگرش سهل‌گیرانه به خیانت در زوجین خیانت دیده شدند. آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich زوجین نسبت به آموزش سبک‌های حل تعارض تأثیر بیشتری بر کاهش نگرش سهل‌گیرانه به خیانت زناشویی و افزایش خوش‌بینی داشت.

**واژگان کلیدی:** خوش‌بینی، نگرش به خیانت، غنی‌سازی روابط، حل تعارض، زوجین.

## مقدمه

یک واحد اجتماعی همچون خانواده، بستر مناسبی برای رشد و تکامل، تغییر و تحول، و محل بروز آسیب ها و عوارض است، پس می توان گفت هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضایش به شمار می رود (۱). بالا رفتن آمار طلاق بیانگر آن است که در طول سال‌های زندگی روابط میان همسران دست خوش دگرگونی هایی شده است که موجب افزایش اختلاف میان همسران و در نهایت طلاق آنان گردیده است (۲).

یکی از مهم ترین دلایل شکل گیری اختلافات زناشویی بین زوجین در این میان، خیانت یکی از طرفین است. خیانت زناشویی به معنی بی وفایی و عدم تعهد به ازدواج، به عنوان یکی از معضلات روابط امروزی و به‌عنوان پدیده ای رایج از نگاه درمانگران ازدواج و خانواده مطرح شده است. خیانت زناشویی را می توان به‌عنوان درگیری عاشقانه و جنسی با همسر دانست در حالی فرد در رابطه با شخص دیگری هم هست (۳). خیانت، احساس مورد آسیب واقع شدن به‌وسیله رفتار عمدی یا سهوی یک شخص مورد اعتماد است. خیانت هر نوع رابطه جنسی یا عاطفی مخفیانه و خارج از قواعد زناشویی در نظر گرفته شده است (۴). Knight حیطه گسترده تری را برای خیانت زناشویی قائل می شود و آن را داشتن رابطه جنسی یا عاطفی یا اینترنتی و یا ترکیبی از آنها می داند. به‌عبارت‌دیگر، گروهی فقط رابطه جنسی با فردی غیر از همسر را رابطه فرا زناشویی می نامند (۵). اما لازم نیست تنها رابطه جنسی انجام گیرد تا بتوانیم رابطه ای را در این مقوله قرار دهیم، بلکه هر ارتباطی با فرد غیر هم‌جنس، که از همسر پنهان شود، یک رابطه فرا زناشویی و خیانت محسوب می شود. خیانت زمینه اصلی تعارض ها و ناسازگاری ها است که عدم رضایت بین زوجین و دل‌زدگی شدید را به دنبال دارد. افشای خیانت زناشویی با تأثیر مخربی که بر روابط زوجین و کاهش صمیمیت و تعهد عاطفی بین آنها دارد منجر به جدایی و طلاق چه به صورت عاطفی و چه قانونی می شود (۶). حتی اگر خیانت به طلاق هم ختم نشود، مشکلات عدیده ای به وجود می آورد که زوجین باید برای غلبه بر آن با یکدیگر برای حل آن اقدام کنند (۷).

با توجه به شیوع مسئله خیانت، درک عوامل مؤثر بر بروز خیانت و چگونگی واکنش طرف مقابل مهم است (۷). بر اساس نظر Isma, Turnip سه عامل می توانند در مسئله خیانت نقش بسزایی داشته باشد. این عوامل عبارت اند از: عوامل جمعیتی شناختی (سن، جنس، تحصیلات و ...)، عوامل بین فردی (رضایت زناشویی و ...) و درون فردی. از مهم ترین عوامل درون فردی، ویژگی های شخصیتی از جمله الگوهای فکری، احساسات و نگرش های افراد است که در بین افراد مختلف، متفاوت است. گاهی نوع نگرش نسبت به ناآرامی ها و ناملایمات زندگی می تواند التیام‌بخش بوده و به برخی از ناآرامی ها خاتمه بخشد. منظور از نگرش به خیانت زناشویی، دیدگاه فرد به داشتن رابطه (جسمی، عاطفی یا جنسی) با فردی غیر از همسر خود است. به این ترتیب، فرد دارای نگرش سهل گیرانه تر به خیانت زناشویی به سادگی درگیر چنین روابطی می شود چرا که دیدگاه سهل گیرانه او این اجازه را به ایشان می دهد. از طرف دیگر، فرد دارای نگرش سخت گیرانه به خیانت زناشویی به دلیل داشتن طرز فکر و نگرش خود کمتر به چنین روابطی فکر می کند و در نتیجه کمتر گرفتار آن می شود (۸).

یکی دیگر از عوامل مرتبط با نوع زندگی و خیانت در زوجین خیانت دیده را می توان خوش‌بینی دانست (۹). خوش‌بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، می تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد (۱۰). زیرا افراد خوش‌بین انتظار دارند در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می شود. در نتیجه، سازگاری روان شناختی بالایی را در او به وجود می آورد (۱۱). چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخدادهای فشارزای زندگی هم مواجه شوند از آنجا که نسبت به آینده خوش‌بین بوده و بر این باور هستند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند، از راهبردهای مثبت کنار آمدن نیز برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده می‌کنند و این مساله می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی آن‌ها منجر شود (۱۲).

در این راستا، یکی از مهارت هایی که در پرورش و تقویت نگرش مثبت در زوجین خیانت دیده می تواند مفید باشد، برنامه های غنی سازی ازدواج است (۱۳). هدف از برنامه آموزشی غنی سازی ازدواج، بهبود روابط متقابل بین زوجین از

طریق برگزاری جلساتی با حضور هم‌زمان زوجین جهت شناخت احساسات، افکار و انتظارات واقعی از یکدیگر، بهبود مهارت های حل مسئله و تعارض است که منجر به افزایش همدلی، صمیمیت و رضایتمندی زناشویی می شود (۱۴). در این روش با غنی‌سازی رابطه میان همسران، ایجاد نگرش مثبت کارآمد و افزایش سازش می تواند راهکاری مفید در راستای چاره‌جویی مسئله خیانت در فرد درگیر در خیانت و همسر خیانت دیده باشد (۱۵). زوج ها با شناخت سبک زندگی نامطلوب، درصدد بر می آیند تا با توافق همسر نسبت به تغییر این سبک اقدام کنند (۱۶). از آنجایی که به کار بستن مدل غنی سازی زوجین در جلسه های مشاوره با همسران و درمان رابطه آنها کارساز و دارای ارزش است در این پژوهش به این مهم توجه شده است.

یکی دیگر از روش های کارآمد برای رشد و پرورش نگرش ها و رفتارهای مثبت و خوش آیند در زوجین خیانت دیده، آموزش مهارت هایی از جمله آموزش سبک های حل تعارض است (۱۷). در باب اهمیت توجه به تعارضات زناشویی می توان به نقش مخرب آن در کمرنگ شدن و از بین رفتن صمیمیت زوجین اشاره کرد. اگر زوجین بر اساس نگرش، سبک ها، آموخته ها، تجارب و شناخت های زیربنایی غیرواقع بینانه خود، نحوه برخورد نادرستی با تعارض داشته باشند، زمینه بروز خیانت، تشدید دل‌زدگی در رابطه زوجین و افزایش حالات دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی را فراهم می کند (۱۸). دل‌زدگی زناشویی به دنبال تعارض و خیانت زناشویی و به دنبال عدم پاسخ به درخواست های عاطفی و احساسی همسران به یکدیگر به وجود می آید و زندگی را تهی و بی‌معنا می کند (۱۹). زوجین باید یاد بگیرند در شرایط مختلف، از کدام سبک حل تعارض استفاده کنند و چطور تعارض را به طور کارآمد اداره کنند و این مهم با بهره گیری از برنامه های مداخلاتی آموزش سبک های حل تعارض امکان پذیر می باشد. هدف از آموزش سبک های حل تعارض، شناخت افکار و احساسات همسر و افزایش قدرت استنباط آن به صورت صحیح و همچنین آموزش اقتضائی سبک شناسی حل تعارض (سبک های حل مثبت مسئله، کناره گیری، انطباقی و درگیری در تعارض) به‌عنوان شاخص کلیدی در روابط عاشقانه موفق است (۲۰). توانایی مدیریت و مهارت استفاده از شیوه های حل تعارض سازنده، می تواند در حفظ و نگهداری ارتباط قوی و صمیمی بین زوجین، حل بهتر مسائل پیش روی زوجین و افزایش توان مقابله با رویدادهای فشارزای زندگی مؤثر باشد (۲۱) لذا در این پژوهش به این مهم توجه شده است.

خیانت پیامدهای بسیار مخربی برای فرد درگیر در خیانت و همسر خیانت دیده به دنبال دارد و هنوز هم بیشترین چالش را برای همسران و درمان گران ایجاد می‌کند در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفته است. در کار مشاوره و روان درمانگری پرداختن به پدیده خیانت فراگیر و دشوار است (۲۲) بنابراین شناخت و بررسی ریشه های مشکل و برنامه ریزی برای پیشگیری، کاهش و رفع مشکل از طریق برنامه های مهارت آموزی ضروری به نظر می رسد و این امر می تواند جامعه را به سمت ارتقای سطح سلامت، حفظ نظم و تعادل اجتماعی سوق دهد (۱۷). به کار بستن مهارت های درخور می تواند به بیمارهای بدنی، تنیدگی، احساس بی‌کفایتی، دل‌زدگی، بدبینی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ دامن بزند. از آنجایی که بی وفایی اثر زیان بخشی بر روابط زوجین دارد، لذا اجرای آموزش هایی جهت حل تعارض زناشویی در مسئله خیانت و غنی سازی رابطه بین آنها ضرورت دارد. همچنین ضرورت مقایسه دو روش غنی‌سازی روابط زوجین و آموزش سبک‌های حل تعارض از این جهت است که دو رویکرد مذکور از دو دیدگاه متفاوت برای بهبود مشکلات زوجین استفاده می کنند. غنی‌سازی روابط زوجین به دنبال ایجاد نگرش مثبت کارآمد و افزایش سازش است اما آموزش سبک‌های حل تعارض در پی آموزش سبک های حل تعارض و اصلاح شناخت افکار و احساسات زوجین در رابطه زناشویی است. حال این مطالعه به دنبال آن است که دریابد استفاده از کدام رویکرد می تواند به بهبود مشکلات زوجین کمک بیشتری می کند. لذا هدف کلی پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک های حل تعارض بر خوش‌بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده بود.

## روش و مواد

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، شامل زوجینی بودند که در طول سال ۹۸-۱۳۹۷ از سوی دادگستری جهت ارائه مشاوره پیش از طلاق به مراکز مشاوره و روان‌شناسی شهر سبزوار ارجاع داده شده بودند و تعداد آنها ۵۰ زوج بود. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. نمونه پژوهش را ۳۰ زوج (۶۰ نفر) تشکیل دادند. ۱۰ زوج (۲۰ نفر) گروه گواه، ۱۰ زوج (۲۰ نفر) گروه آموزش سبک‌های حل تعارض و ۱۰ زوج (۲۰ نفر) گروه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich را تشکیل دادند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰٪ برای هر گروه، ۲۰ نفر محاسبه شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: تمایل به شرکت منظم و متوالی در جلسات، داشتن سطح تحصیلات حداقل سوم راهنمایی، نداشتن مشکلات جسمی و روانی (براساس پرونده پزشکی که براساس سابقه قبلی مراجعان در مرکز مشاوره موجود بود و تشخیص روانشناس)، گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک، عدم طلاق، عدم متارکه و یا زندگی جدا از هم و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه از جلسات درمانی و شرکت نکردن در کلاس‌های آموزشی و مشاوره زوجین بود. ابتدا پیش آزمون برگزار شد. گروه آزمایش اول به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش غنی‌سازی روابط زوجین و گروه آزمایش دوم به مدت ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش سبک‌های حل تعارض قرار گرفت و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. سپس پس آزمون برگزار شد.

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت‌کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از پژوهش در هر مرحله‌ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه مندی می‌توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود. رضایت‌نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید. جلسات آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich در شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه براساس بسته آموزشی Olson و همکاران اجرا گردید. روایی این پروتکل توسط سازندگان آن مورد تایید قرار گرفته و از روایی صوری و محتوایی بالایی برخوردار است (۲۷). آموزش سبک‌های حل تعارض طی هشت جلسه، هفته‌ای یک‌بار و به مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه انجام شد.

## جدول شماره ۱- جلسات آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich

جلسه	محتوای جلسه	تمرین‌ها
اول	آشنایی اعضا با همدیگر، معرفی قواعد گروه، سنجش و ارزیابی ارتباط زوجین.	تمرین اولیه مهارت‌های ارتباطی با زوجین.
دوم	آموزش صمیمیت شامل: تعریف صمیمیت و ابعاد آن، تکنیک‌های افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و ارتباطی اعضا با همسرانشان	تمرین برقراری صمیمیت بین زوجین
سوم	آموزش بازسازی شناختی که شامل افزایش آگاهی شرکت‌کنندگان نسبت به تفکرات غیرمنطقی و خودانگیخته، آموزش اصول A-B-C، روش مقابله با باورهای غیرمنطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیرمنطقی	تمرین اصلاح باورهای غیرمنطقی در منزل با کمک اصول A-B-C
چهارم	آموزش بهبود مسائل جنسی شامل: افزایش آگاهی جنسی شرکت‌کنندگان، بیان چرخه رابطه جنسی، شناسایی و اصلاح اسطوره‌ها و باورهای جنسی نادرست	تمرین مهارت‌های زناشویی و نحوه صحیح برقراری رابطه زناشویی
پنجم	آموزش مدیریت منزل شامل: آموزش نحوه ارتباط با فرزندان، نحوه ارتباط با خانواده‌های اصلی، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات مالی	تمرین برخورد با مسائل و مشکلات مالی به نحو عقلانی
ششم	آموزش حل تعارض و حل مسئله یعنی تعریف مفهوم تعارض زناشویی و طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین، آشنایی با شیوه‌های متداول برخورد با تعارض، آموزش قواعد و شیوه صحیح حل تعارض و حل مسئله می‌شود.	تمرین حل تعارض به شیوه مسالمت‌آمیز

## جدول شماره ۲- جلسات آموزشی سبک های حل تعارض در زوجین خیانت دیده (۲۸)

جلسه	محتوا
اول	پس از آشنایی اعضای گروه، درباره هدف برنامه، اهمیت رابطه، آثار تعارض های زناشویی بر بهداشت روانی و بدنی زن و شوهر خیانت دیده و فرزندان، سخن گفته شد.
دوم	درباره مفهوم تعارض و سبک های حل آن (انطباقی، درگیری در تعارض، حل مثبت مسئله، کناره گیری) گفتگو خواهد شد و از زوجین خیانت دیده خواسته شد تا تعارض هایشان را بررسی کنند و به شیوه های حل آن بی اندیشند. تعریف مشکل: شخص زمانی که دیگری درباره مشکل سخن می گوید، به درستی گوش کند و بعد از پایان سخن او دیدگاهش را بازگو کند
سوم	با بررسی الگوهای تعاملی ناکارآمد (انتقاد، سرزنش، جبهه گیری، سکوت)، درباره الگوهای تعاملی کارآمد و ایفای نقش در مورد یک تعامل منفی و مثبت با زوجین خیانت دیده سخن گفته شد. پایبندی: زوجین همه تلاششان برای حل مشکل و بهبود روابط شان باشد.
چهارم	درباره همدلی، اهمیت و روش های آن با زوجین خیانت دیده صحبت و در این زمینه تکلیفی به زوجین خیانت دیده داده شد. بازگویی نکات برجسته رفتارهای خوشایند و ناخوشایند: زوجین برای حل مسائلشان، رفتارهای خوشایند و ناخوشایند یکدیگر را در حضور هم بازگو کنند، بی آنکه سخنشان جنبه ارزشی یا پیش داوری داشته باشد.
پنجم	برای زوجین خیانت دیده، آموزش مهارت گوش دادن و سخن گفتن، و سپس الگودهی در مورد یک کنش ورزی داده شد. گفتگو: زوجین با طرح روشن و صمیمانه ی دیدگاه های متفاوت خود، برای رسیدن به تفاهم تلاش کنند.
ششم	برای زوجین خیانت دیده، آموزش مهارت گوش دادن و سخن گفتن و پیمان: یک پیمان یک هفته ای بسته شود. برای آنکه هر یک از دو سوی تعارض، عبارت ها و رفتارهای ویژه ای به کار گیرند تا خشنودی از ارتباط افزایش یابد.
هفتم	به آموزش های گام های حل مسئله، انجام تمرین در این زمینه (اجرای این مراحل برای یکی از مشکلات و اختلاف با همسر خیانت دیده)، آموزش و تمرین شیوه های بیان احساس ها و خواسته ها، آموزش و تمرین فروخوردن خشم، روش های افزایش صمیمیت و پیوند جنسی، پاسخ گویی به پرسش های زوجین خیانت دیده گذشت و پیگیری: پیگیری پیمان های هفتگی و نحوه بازنگری و دگرگونی آن در صورت نیاز و لزوم عمل و تعهد به اجرای به پیمان ها، بازبینی مراحل پیشین و مرور اثرات آن در طول جلسات

**پرسشنامه نگرش به خیانت:** این پرسشنامه توسط Whitty در سال ۲۰۰۳ جهت بررسی خیانت زناشویی ساخته شده است. این مقیاس در ۱۲ گویه تنظیم شده است، که در طیف ۷ درجه ای از به شدت موافقم (نمره ۷) تا به شدت مخالفم (نمره ۱)، نمره گذاری می شود. نمره های بالاتر در این مقیاس، نشان دهنده نگرش سهل گیرانه به خیانت زناشویی بیشتری نسبت به خیانت زناشویی است (۲۳). یافته های پژوهش Whitty حاکی از اعتبار مطلوب این نگرش سنج است، به طوری که آلفای کرونباخ حاصل از ضریب همسانی درونی ۰/۸۰ سنجیده شده است (۲۳). ضریب بازآزمایی حاصل از پژوهش آقامحمدیان، شرباف و عقیلی نیز ۰/۸۷ گزارش شده است (۲۴). پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۸ گزارش شد.

**آزمون جهت گیری زندگی تجدیدنظر شده:** پرسشنامه خوش بینی Scheier & Carver در سال ۱۹۸۵ با هدف سنجش خوش بینی طراحی شد (۲۵). این آزمون در سال ۱۹۹۴ توسط Scheier و همکاران مورد تجدیدنظر قرار گرفت و به آزمون ۱۰ سؤالی تبدیل شد. هر سوال از ۵ گزینه مطابق با طیف لیکرتی (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) می باشد. پرسشنامه خوش بینی شامل ۱۰ سوال بود. گویه های ۸ و ۶ و ۵ و ۲ انحرافی هستند و نمره ای به آنها تعلق نمی گیرد. در سوال های ۱۰، ۴ و ۱ به گزینه کاملاً موافقم نمره ۴، موافقم ۳، نظری ندارم ۲، مخالفم ۱ و کاملاً مخالفم نمره ۰ تعلق می گیرد. در سوال های ۹ و ۷ و ۳ نمره گذاری معکوس است. یعنی به گزینه کاملاً موافقم نمره ۰، موافقم ۱، نظری ندارم ۲، مخالفم ۳، و کاملاً مخالفم نمره ۴ تعلق می گیرد. از آنجا که به برخی از سوال های این پرسشنامه، نمره تعلق نمی گیرد، دامنه نمرات این آزمون بین صفر تا ۲۴ متغیر است. در پژوهش Scheier و همکاران، پایایی نسخه تجدیدنظر شده این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ گزارش شده است (۲۵). در پژوهش صفاری و همکاران آلفای



کرونباخ نسخه تجدیدنظر شده این پرسشنامه، ۰/۶۳ بدست آمد (۲۶). در پژوهش حاضر از فرم تجدیدنظر شده این پرسشنامه استفاده شد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۷ گزارش شد. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی به روش تحلیل کواریانس تک متغیره و نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن آزمون تحلیل کواریانس از آزمون شاپیرو-ویلکز، جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون، همگنی شیب‌های رگرسیون استفاده شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن گروه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین (۷/۸) ۳۶/۴، آموزش سبک‌های حل تعارض (۸/۱) ۳۷/۲ و گروه گواه، (۷/۵) ۳۶/۸ سال بود. میانگین (انحراف معیار) تعداد سال‌های زندگی مشترک زوج‌های نمونه‌ی آماری در گروه گواه (۳/۵) ۱۲/۹، در گروه آزمایش غنی‌سازی (۵/۱) ۱۴/۶ و در گروه سبک حل تعارض (۳/۳) ۱۰ بود.

### جدول شماره ۳- مشخصات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

متغیر	دامنه	آموزش غنی‌سازی (درصد) تعداد	آموزش سبک حل تعارض (درصد) تعداد	گواه (درصد) تعداد
سن	۲۰-۲۹ سال	۶ (۳۰)	۱۰ (۵۰)	۱۰ (۵۰)
	۳۰-۳۹ سال	۱۴ (۷۰)	۱۰ (۵۰)	۱۰ (۵۰)
تحصیلات	دیپلم	۳ (۱۵)	۵ (۲۵)	۴ (۲۰)
	فوق دیپلم	۷ (۳۵)	۹ (۴۵)	۹ (۴۵)
	کارشناسی	۱۰ (۵۰)	۶ (۳۰)	۷ (۳۵)

### جدول شماره ۴- میانگین (انحراف معیار) نمرات خوش بینی و نگرش به خیانت در پیش آزمون و پس آزمون سه گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس آزمون (انحراف معیار) میانگین	P
نگرش به خیانت	آموزش غنی‌سازی	۲۲/۷(۴/۳)	۱۴/۲(۲/۸)	۰/۰۰۱
	آموزش سبک حل تعارض	۲۲/۲(۶/۳)	۱۷/۱(۴/۲)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۰/۹(۴/۸)	۲۰/۹(۳/۴)	۰/۱۵۴
خوش‌بینی	آموزش غنی‌سازی	۷/۳(۲/۲)	۱۵/۴(۳/۸)	۰/۰۰۱
	آموزش سبک حل تعارض	۷/۹(۱/۶)	۱۲/۸(۱/۹)	۰/۰۰۱
	گواه	۸/۳(۲/۳)	۱۰/۴(۲/۸)	۰/۱۱۷

همان طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی گروه غنی‌سازی روابط زوجین از ۲۲/۷(۴/۳) در پیش آزمون به ۱۴/۲(۲/۸) در پس آزمون کاهش یافت ( $P < 0/001$ ). میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی گروه سبک‌های حل تعارض از ۲۲/۲(۶/۳) در پیش آزمون به ۱۷/۱(۴/۲) در پس آزمون کاهش یافت ( $P < 0/001$ ). در گروه شاهد نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی گروه غنی‌سازی روابط زوجین از ۷/۳(۲/۲) در پیش آزمون به ۱۵/۴(۳/۸) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی گروه سبک‌های حل تعارض از ۷/۹(۱/۶) در پیش آزمون به ۱۲/۸(۱/۹) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). در گروه شاهد نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت.

**جدول شماره ۵- جدول اطلاعات مربوط به شاخص های اعتباری آزمون کوواریانس چند متغیره  
بین سه گروه از آزمودنی ها**

اثر	ارزش	F	درجات آزادی	درجات آزادی خطا	p
اثر پیلایی	۰/۸۴	۸/۳۶	۶	۷۰	<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۸	۱۵/۵۳	۶	۶۸	<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۴/۵۴	۲۴/۹۹	۶	۶۶	<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۴/۵۳	۵۲/۸۳	۳	۳۵	<۰/۰۰۱

همان طور که در جدول شماره ۵ مشاهده می گردد، مقداری لامبدای ویلکز برابر با ۰/۱۸ می باشد که در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی دار است. این بدین معنی است که بین سه گروه آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich، آموزش سبک های حل تعارض و گروه گواه در متغیرهای خوش بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده تفاوت معنی داری وجود دارد. برای تشخیص اینکه کدام روش آموزش روی خوش بینی و نگرش به خیانت تأثیر بیشتری دارد، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد، که در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

**جدول شماره ۶- تحلیل کوواریانس چندمتغیره تأثیر آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich بر متغیر خوش بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p
نگرش به خیانت	۲۹۴/۰۲	۱	۲۹۴/۰۲	۱۰۵/۳۳	<۰/۰۰۱
گروه	۲۹۵/۱۵	۲	۱۴۷/۵۸	۵۲/۸۶	<۰/۰۰۱
خطا	۱۰۰/۴۹	۳۶	۲/۷۹		
خوش بینی	۱۱۳/۶۹	۱	۱۱۳/۶۹	۲۰/۶۲	<۰/۰۰۱
گروه	۱۸۳/۶۱	۲	۹۱/۸۱	۱۶/۶۵	<۰/۰۰۱
خطا	۱۱۹۸/۴۸	۳۶	۵/۵۱		

همان طور که داده های جدول شماره ۶ نشان داده است، با کنترل اثرات پیش آزمون، مبنی بر اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک های حل تعارض بر خوش بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده در سطح ۹۹ درصد اطمینان مورد تایید قرار گرفت. یعنی فرض صفر رد و فرض خلاف مبنی بر اینکه آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک های حل تعارض بر افزایش خوش بینی و بهبود نگرش به خیانت تأثیر داشتند، مورد تایید قرار گرفت.

**جدول شماره ۷- نتایج آزمون تعقیبی LSD جهت بررسی تأثیر آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک های حل تعارض بر متغیر خوش بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده**

متغیر	گروه ۱	گروه ۲	تفاوت میانگین ها	خطای انحراف استاندارد	p
نگرش به خیانت	غنی سازی	سبک تعارض	۳/۰۹	۰/۶۴	<۰/۰۰۱
	غنی سازی	گواه	۷/۳۲	۰/۷۱	<۰/۰۰۱
	سبک تعارض	گواه	۴/۲۳	۰/۶۷	<۰/۰۰۱
خوش بینی	غنی سازی	سبک تعارض	۳/۰۹	۰/۹۱	۰/۰۰۲
	غنی سازی	گواه	۵/۷۶	۱/۰۰	<۰/۰۰۱
	سبک تعارض	گواه	۲/۶۷	۰/۹۴	۰/۰۰۷

همان‌طور که در جدول شماره ۷ مشاهده می‌شود، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض در مقایسه با کنترل تأثیر بسزایی بر متغیر خوش‌بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده داشته است که در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنی‌دار شده است. با توجه به نتایج جدول ۷، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich تأثیر بیشتری بر نگرش به خیانت زناشویی، و خوش‌بینی زوجین نسبت به آموزش سبک حل تعارض داشته است.

### بحث

مطالعه نشان داد میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی گروه غنی‌سازی روابط زوجین از  $22/7(4/3)$  در پیش‌آزمون به  $14/2(2/8)$  در پس‌آزمون کاهش یافت. میانگین (انحراف معیار) نگرش به خیانت زناشویی گروه سبک‌های حل تعارض از  $22/2(6/3)$  در پیش‌آزمون به  $17/1(4/2)$  در پس‌آزمون کاهش یافت. در گروه شاهد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی گروه غنی‌سازی روابط زوجین از  $7/3(2/2)$  در پیش‌آزمون به  $15/4(3/8)$  در پس‌آزمون افزایش یافت. میانگین (انحراف معیار) خوش‌بینی گروه سبک‌های حل تعارض از  $7/9(1/6)$  در پیش‌آزمون به  $12/8(1/9)$  در پس‌آزمون افزایش یافت. در گروه شاهد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت.

یافته اول تحقیق این بود که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich موجب افزایش خوش‌بینی در زوجین خیانت دیده شد. این یافته با یافته‌های پژوهش عیسی‌نژاد و همکاران (۲۹) مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین همسو بود.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی بیشتر غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich دلیل برتری آن را می‌توان به محتوای آن مرتبط ساخت. در محتوای آموزشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین، مهارت‌های حل تعارض هم‌گنجانده شده است (۲۹). مهارت‌های آموزش داده شده در زمینه اصلاح باورهای شناختی، افزایش صمیمیت، رضایت جنسی و نیز حل تعارض، در واقع توانسته با اصلاح نظام شناختی شرکت‌کنندگان، موجبات رفع سوءتفاهم و نیز توجه به نیازهای طرف مقابل را فراهم سازد. مجموعه این عوامل در کنار یکدیگر باعث افزایش صمیمیت و رضایت و به دنبال آن افزایش خوش‌بینی شده است. برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich با آموزش مهارت‌های صحبت کردن گویا و گوش دادن پذیرا به زوجین کمک کرده است تا بتوانند مشکلات خود را کاهش دهند. بنا بر گفته متخصصان در رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی، تغییر و بهبود، حاصل کار خود مراجع است و مراجع می‌تواند با کسب مهارت‌های خاص بر مشکلات خود غلبه کند (۱۴).

برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich به‌جای درمان بر آموزش متکی است و به یادگیری مهارت‌های خاص، جهت رسیدن به رضایت شخصی و بین‌فردی تأکید می‌کند. یکی از باورهای اولیه این برنامه این است که فقدان درک یا درک نادرست از خود و افراد نزدیک، عملکرد ما را تحلیل می‌برد. در حقیقت برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich به زوجین کمک می‌کند تا خود و دیگران را بهتر درک کنند و از روابط لذت بیشتری ببرند. در آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich عنوان می‌شود مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شوند به یک بخش دائمی از گنجینه رفتاری فرد تبدیل می‌شوند و فرد می‌تواند در زمان‌هایی که به آن‌ها نیاز است از آنها استفاده کند (۲۹). یکی از اهداف بسیاری که برنامه غنی‌سازی دارد، این است که به زوجها کمک شود تا با یادگیری فن‌گوینده شنونده، با یکدیگر به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر ارتباط برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. بنابراین از آنجایی که آموزش غنی‌سازی، آموزش حل تعارض را نیز در دل خود داشت، بنابراین انتظار می‌رفت تأثیر بیشتری از آموزش سبک حل تعارض به‌تنهایی داشته باشد که با نتایج پژوهش هماهنگ است.

یافته دوم پژوهش نشانگر آن بود که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich موجب کاهش نگرش سهل‌گیرانه به خیانت در زوجین خیانت دیده شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجین خیانت دیده، میزان

تفیدگی، استرس و اضطراب زیادی را تحمل کرده و از سبک های مقابله ای دورویی و پرهیز استفاده بیشتری می کنند. مهارت های همدلی، بحث و مذاکره، حل تعارض و... به صورت یکجا در آموزش غنی سازی زوجین، به زوج ها برای حفظ فضای هیجانی در برابر استرس خیانت آموزش می دهد تا زمانی که مشکلات خیانت بحث می شود، خشم خود را کنترل کرده و زوج ها راحت تر بتوانند به توافق زناشویی برسند. غنی سازی کمک می کند تا زوجین الگوهای رفتاری و نگرش های خودشان را برای رسیدن به بیشترین رضایت زناشویی تغییر دهند و اصلاح کنند (۱۳). در نتیجه نگرش به خیانت در سایه آموزش غنی سازی احتمال بیشتری برای بهبودی دارد.

یافته سوم پژوهش نشانگر آن بود که آموزش سبک های حل تعارض منجر به افزایش خوش بینی در زوجین خیانت دیده شد. در تبیین این یافته می توان گفت که آموزش سبک حل تعارض به زوج ها کمک می کند تا از رفتارهای غیر حمایتی و منفی دوری کنند و این عوامل باعث شود تا مهارت های مناسب مقابله فردی و زوجی به عنوان عوامل حفظ کننده برای عملکرد زناشویی عمل کنند. زوج های شرکت کننده، مهارت های مناسب ارتباط زناشویی را آموخته اند و آن را در زندگی زناشویی شان به کار می برند که این موارد باعث افزایش کیفیت ارتباط زناشویی می شود. از طرف دیگر، زوج هایی که تعامل های مثبت شان بیشتر از تعامل های منفی شان است، رابطه زناشویی پایدارتری در طول زمان دارند. غنی سازی سبک حل تعارض زوج ها، باعث افزایش توافق دونفری در روابط زناشویی زوج های ناسازگار شده است. همچنین می توان گفت آموختن این مهارت ها و کاربرد آن ها به زوج ها در رسیدن به توافق در روابط زناشویی کمک نموده است (۱۷). این مهارت ها، زوج ها را قادر به شناخت بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می سازد، به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد.

مطالعه نشان داد که آموزش سبک های حل تعارض اثر مثبت و معناداری بر بهبود نگرش زوجین خیانت دیده داشت. در تبیین این یافته می توان گفت که یک ارتباط خوب و متعادل در بین زن و شوهر موجب می گردد که معمولاً مسائل مثبت تازه و جدیدی در تعاملاتشان مطرح شود که با جهت دادن به آن ها می توانند بسیار مؤثر و سازنده واقع شوند. بدین صورت زوجین احساس مؤثر و فعال بودن می کنند که خود باعث گسترش روابط بهتر و عمیق تر زوجین می شود و هر فرد نسبت به خود و دیگران احساس بهتری پیدا خواهد کرد و زوجین را به تلاش و امی دارد تا به دنبال راه حل ها و زمینه های بیشتر برای گسترش تعاملاتشان باشند. افزون بر این چون به لحاظ سبب شناسی معمولاً زوجین متعارض در ابراز هیجانات و بروز احساسات به یکدیگر مشکل دارند و این زوجین اکثراً روش های مناسب و صحیح ابراز هیجان و تعاملات عاطفی را یاد نگرفته اند و نمی توانند خیلی راحت درباره عواطف و احساسات درونی خودشان با یکدیگر صحبت کنند (۳۰)، این زوجین ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتر و تعارضات زناشویی کمتری را تجربه می کنند. آموزش سبک های حل تعارض به زوج ها کمک می کند موقعیت های استرس آور خصوصاً خارج از رابطه زناشویی را شناسایی، بیان و مدیریت کنند (۳۱). توانایی برای مدیریت و حل تعارض ها به شکل سازنده می تواند یک ارتباط قوی را در رابطه زوج شکل دهد. آموزش مهارت های حل تعارض، دربرگیرنده آموزش مهارت های ارتباطی، گره گشایی و گفتگوی دوسویه است. میزان بحث و گفتگو زوجین درباره خیانت و میزان پاسخگویی همسر پیمان شکن تأثیر بسزایی در بهبود نگرش همسر دارد. اعتمادسازی میان همسران مستلزم برقراری راهبردهای تعاملی امن میان آن ها و تغییر دیدگاه نسبت به خود و دیگری است. متخصصان می توانند با ایجاد انعطاف در باورها و نگرش ها و با استفاده از راهکارهای توجیهی، در بهبود نگرش به خیانت کمک کنند چراکه نگرش موافق به خیانت، از دلایل اصلی خیانت است (۳۲). پرورش مهارت هایی که در جلسات آموزش حل تعارض گنجانده شد، به بهبود نگرش به خیانت کمک کرد.

مطالعه نشان داد که آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich زوجین نسبت به آموزش سبک حل تعارض تأثیر بیشتری بر کاهش نگرش سهل گیرانه به خیانت زناشویی و افزایش خوش بینی داشت. در تبیین تأثیر بیشتر آموزشی غنی سازی روابط زوجین نسبت به آموزش سبک های حل تعارض می توان گفت آموزش غنی سازی به زوجین در شناخت نقاط قوت و ضعف رابطه خود و حل عوامل زمینه ساز و آشکارکننده تعارض کمک می کند تا مهارت های شناختی،

حل مسئله و تعارض، برقراری ارتباط و اصول رفتار و مبادله درست را به زوجین آموزش دهد و میزان صمیمیت زناشویی را افزایش دهد. آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی با سازمان‌دهی روابط خانوادگی و تعاملات بین اعضای آن در شکل‌گیری همبستگی و مشارکت در ارتباط متقابل درون خانوادگی نقش مؤثری را ایفا می‌کند. افرادی که مهارت‌های روابط ارزنده زناشویی را آموخته‌اند می‌دانند که کلید موفقیت در همبستگی خانواده ارتباطات متوازن بین اعضای آن است (۱۷). این توازن بسته به نقش هر فرد در درون ساختار خانواده نمایان می‌شود که با حفظ این تعادل، اعضای خانواده به مرحله همبستگی مطلوب خانوادگی وارد می‌شوند. آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به افراد در مورد شیوه‌های برخورد با خویشاوندان و اطرافیان و اصلاح نگرش‌ها و برداشت‌ها، از بالاگرفتن تعارض و به دنبال آن دخالت اطرافیان و شکل‌گیری خصومت جلوگیری می‌کند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر بهبود نگرش به خیانت اثربخش بوده باشد (۱۸). همچنین آموزش غنی‌سازی روابط زوجین با تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین به آن‌ها این توانایی را می‌دهد که با تفاهم همراه با عواطف مثبت یکدیگر رفتار کنند که این شکل از تعامل پایه‌های زندگی زناشویی و عواطف حاکم بر روابط دو نفر را تقویت کرده و به افزایش صمیمیت زناشویی کمک می‌کند که همین سبب بهبود نگرش به خیانت می‌گردد. آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به‌درستی بر مهارت‌های ارتباط مؤثر و اشتراک تجرب و موضوعات صمیمانه اثر کرده و نزدیکی و تفاهم بیشتری را برای زوجین به همراه دارد. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین تأثیری بیشتر از آموزش سبک‌های حل تعارض در بهبود نگرش به خیانت داشته باشد (۱۴).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: به دلیل محدودیت زمانی حضور زوجین خیانت دیده در مراکز مشاوره و عدم همکاری بیشتر مسئولین دادگستری و مراکز مشاوره، اجرای دوره پیگیری جهت ارزیابی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich میسر نشد. سن آزمودنی‌ها و تحصیلات آنها محدودیت‌هایی را در زمینه گسترش یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای بررسی شده پدید می‌آورد. عدم بکارگیری مصاحبه‌های تشخیصی به عنوان یک روش مکمل پرسشنامه‌های خودگزارش دهی برای جمع‌آوری اطلاعات. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به نقش و اهمیت مصاحبه‌های تشخیصی به عنوان روشی مکمل برای پرسشنامه‌های خودگزارش دهی توجه شود، برای انتخاب بهتر افراد نمونه علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه‌های تشخیصی نیز استفاده شود، تکرار پژوهش در نمونه‌های زوج‌های خیانت دیده در سایر شهرها تا امکان تعمیم بیشتر یافته‌ها فراهم شود، برای افزایش اعتبار روش‌های درمانی، پیشنهاد می‌شود شیوه‌های مداخله توسط متخصصین متعددی اعمال گردد، به منظور بررسی اثرات بلندمدت آموزش‌ها، مطالعات پیگیرانه انجام شود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، متغیر تاب‌آوری زوجین به عنوان متغیر تعدیل‌کننده مهم و تأثیرگذار لحاظ شود.

### نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض هر دو موجب افزایش خوش‌بینی و کاهش نگرش سهل‌گیرانه به خیانت در زوجین خیانت دیده شدند. آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich زوجین نسبت به آموزش سبک حل تعارض تأثیر بیشتری بر کاهش نگرش سهل‌گیرانه به خیانت زناشویی و افزایش خوش‌بینی داشت.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمام افرادی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را دارند. این مقاله دارای کد کمیته اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1399.097 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

### تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ‌گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

## REFERENCES

1. Coyle SM. Integrating spirituality in marriage and family therapy training. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2017;38(1):142-55.
2. Bastaits K, Mortelmans D. Parenting and family structure after divorce: Are they related? *Journal of Divorce & Remarriage*. 2017;58(7):542-58.
3. Momeni K, Karami J, Hoveyzizadehgan N. The Relationship between Sensation Seeking, Positive and Negative Affect, Alexithymia and Marital Infidelity. *Journal of Health and Care*. 2018;19(4):221-31.
4. Kordbache S, Arefi M. The role of family communication patterns and sexual quality in predicting attitudes toward marital infidelity in women in Isfahan. *Social Behavior Research & Health*. 2018;2(1):199-209.
5. Moreno N, Kahumoku-Fessler EP. Understanding infidelity: How perceptions of infidelity behaviors vary by sex and one's own infidelity experiences. *The American Journal of Family Therapy*. 2018;46(2):107-21 .
6. Kianipour O, Mohsenzadeh F, Zahrakar K. Comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital Enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2018;7(2):27-54.
7. Hackathorn J, Ashdown BK. The webs we weave: Predicting infidelity motivations and extradyadic relationship satisfaction. *The Journal of Sex Research*. 2021;58(2):170-82.
8. Isma MN, Turnip SS. Personality traits and marital satisfaction in predicting couples' attitudes toward infidelity. *Journal of Relationships Research*. 2019;10(2):54-63.
9. Gholampour ME, Abdollahzadeh H, Amirshahi M, Sanagoo A. Relationship between Personality Traits, Early Maladaptive Patterns, Optimism and Pessimism with Justification of Infidelity in Married Couples. *Iranian J Psychiat Nurs*. 2017;5(2):8-14. [Full text in Persian]
10. Weiss-Faratei N, Lurie I, Benyamini Y, Cohen G, Goldbourt U, Gerber Y. Optimism during hospitalization for first acute myocardial infarction and long-term mortality risk: a prospective cohort study. *In Mayo Clinic Proceedings*. 2017;92 (1):49-56 .
11. Tindle HA, Duncan MS, Liu S, Kuller LH, Fugate Woods N, Rapp SR, Kroenke CH, Coday M, Loucks EB, Lamonte MJ, Progovac AM. Optimism, pessimism, cynical hostility, and biomarkers of metabolic function in the Women's Health Initiative: *Journal of diabetes*. 2018;10(6):512-23.
12. Williamson ME, Brimhall AS. A journey of remembering: A narrative framework for older couples experiencing infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2017;16(3):232-52.
13. Keyhandoost MA, Namani E. A Psychological Study on the Effectiveness of Marriage Enrichment Training through PAIRS Method in Marital Conflicts. *Advances in Applied Sociology*. 2017;7(4):172-80.
14. Ghiasi N, Hidarnia A, Niknami S, Motlagh ME. The impact of marriage Enrichment program via distance learning on mental health and its dimensions among Iranian newly-wed couples: a six-month follow-up. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*. 2018;8(2):12-30.
15. Sauerheber JD, Ponton RF. Building the marital muscle groups: A theory-based marriage Enrichment approach program in a clinical practice setting. *The Family Journal*. 2018;26(1):11-21.
16. Kianipour O, Mohsenzadeh F, Zahrakar K. Comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital Enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2018;7(2):27-54.
17. Asem FM, Kashani FL, Vaziri S. The effectiveness of four-factor therapy: the relationship of therapy, therapy expectation, increasing awareness and ordered behavior on reducing marriage conflicts. *Academic journal of interdisciplinary studies*. 2017;6(2):119-30 .
18. McDaniel BT, Drouin M, Cravens JD. Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in human behavior*. 2017;66:88-95 .
19. Gomez C, Taylor KA. Cultural differences in conflict resolution strategies: A US–Mexico comparison. *International Journal of Cross-Cultural Management*. 2018;18(1):33-51.
20. Weisskirch RS, Delevi R. Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*. 2013 Nov 1;29(6):2530-4.

21. Gesell N, Niklas F, Schmiedeler S, Segerer R. Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*. 2020;11(10):2314-24 .
22. Yoosefi N, Nasiri Hanis G, Zademohammadi A. Enriching couples' relationship in relationship enhancement model. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*. 2017;2(2):67-82.
23. Whitty MT. Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *CyberPsychology & Behavior*. 2003;6(6):569-79.
24. Aghamohammadian Sharbaf, Hamidreza. Mediating Role of Attitude towards Betrayal and Marital Conflict in Relation between Using Virtual Social Networks and Emotional Divorce. *Journal of Community Health Research*. 2020;8(1):15-28.
25. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*. 1994;67(6):1063.
26. Safari F, Mahmoodi M, Amirianzadeh M. Forecast quality of life in connection with psychological capital and family communication patterns in students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 2017;8(2):21-29.
27. Olson DH, Olson AK, Larson PJ. Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*. 2012;25:30-44.
28. D'zurilla TJ, Goldfried MR. Problem solving and behavior modification. *Journal of abnormal psychology*. 1971;78(1):107.
29. Issanejad O, Ahmady S, Bahrami F, Baghban I, Shojaheidari M. The Effect of Relationship Enhancement Training on Marital Happiness and Optimism. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2011; 6(21): 129-149. [Full Text in Persian]
30. Özgüç S, Tanverdi D. Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of psychiatric nursing*. 2018;32(3):337-42.
31. Sheykh SF, Emadian SO. Investigating the Relationship between the Conflict Resolution Skills among Couples on the Level of Marital Conflict and Their Mental Health (Case Study: Centers of Psychological and Counseling Services of Qaemshahr City). *Journal of Social Sciences and Humanities Research*. 2020 4;8(1):25-36.
32. Umubyeyi B, Mtapuri O. Approaches to marital conflict resolution: a perspective of democratic Republic of Congo migrants living in Durban, South Africa. *Journal of Family Issues*. 2019;40(8):1065-85.

## پرسشنامه نگرش به خیانت زناشویی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	نسبتاً موافقم	نه مخالف و نه موافق	نسبتاً مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	خیانت به کسی آسیب نمی زند.							
۲	در روابط زن و شوهر، خیانت از دلایل طلاق است.							
۳	خیانت کردن برای تلافی خیانت، پذیرفتنی است.							
۴	خیانت کردن به افراد امری طبیعی است.							
۵	روابط اینترنتی (س.ک.س چت روم، سایت‌های غیر اخلاقی) خیانت محسوب می‌شود.							
۶	خیانت در هر شرایطی، بدون توجه به وضعیت و موقعیت فرد از نظر اخلاقی نادرست است.							
۷	بی‌وفایی و خیانت در یک رابطه، بی‌شرم‌ترین و ناشایست‌ترین رفتاری است که فرد از خود نشان می‌دهد.							
۸	خیانت در روابط زن و شوهری، در هیچ شرایطی قابل قبول نیست.							
۹	اگر فرد مورد نظر من دور از چشم من روابطی داشته باشد، در صورتی که من مطلع نشوم، برایم مهم نیست.							
۱۰	برای خودم پذیرفتنی است که با شخص دیگری رابطه داشته باشم، ولی در مورد فرد مورد نظرم نمی‌توانم بپذیرم.							
۱۱	اگر بدانم فرد مورد نظرم از رابطه من مطلع نخواهد شد، با شخص دیگری رابطه خواهم داشت.							
۱۲	اگر به فرد مورد نظرم (همسرم) مظنون باشم که خیانت کرده است، با او برخورد خواهم کرد.							



## پرسشنامه خوش بینی

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	مواقفم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	من در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارم.					
۲	من به راحتی می توانم آرامش خود را به دست آورم.					
۳	هرگاه فکر می کنم اتفاق بدی برایم روی خواهد داد؛ همان اتفاق برام رخ می دهد.					
۴	من همیشه نسبت به آینده خوش بین هستم.					
۵	من از بودن با دوستانم لذت می برم.					
۶	برای من مشغول بودن بسیار اهمیت دارد.					
۷	من به ندرت انتظار دارم امور بر وفق مرادم باشد.					
۸	من به آسانی غمگین نمی شوم.					
۹	من به ندرت در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می کنم.					
۱۰	روی هم رفته انتظار دارم که بیشتر چیزهای خوب برایم رخ دهد تا چیزهای بد.					