

## پیشگیری از روابط خارج از ازدواج مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی با تکیه بر بافت فرهنگی - اجتماعی ایران

مریم نطق<sup>۱</sup>، قمر کیانی<sup>۲</sup>، مسعود اسدی<sup>۳</sup>، محمد قمری<sup>۴</sup>

### چکیده

برقراری روابط خارج از ازدواج یکی از اساسی‌ترین عواملی است که کیفیت روابط زناشویی و اعتماد به همسر را کاهش می‌دهد و اختلال در روابط زن و شوهر را فراهم می‌کند. هدف پژوهش حاضر طراحی مدل مفهومی پیشگیری از روابط خارج از ازدواج مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی با تکیه بر بافت فرهنگی - اجتماعی ایران بود. روش پژوهش کیفی از نوع نظریه زمینه‌ای بود. جامعه پژوهش شامل زوج‌های جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر میانه در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ و متخصصان حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده و ازدواج بود. نمونه‌گیری به شیوه نظری تا رسیدن به درجه اشباع انجام شد. بنابراین نمونه شامل ۳۰ زوج در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال و ۱۰ متخصص حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده و ازدواج بودند که در مصاحبه نیمه‌ساختاریافته مشارکت کردند. داده‌های حاصل از مصاحبه به روش استراس و کریبن تحلیل شدند. نتایج تحلیل مصاحبه‌ها، به شناسایی پنج مضمون اصلی شامل مراقبت زناشویی، پرورش صمیمیت چندگانه، راهبردهای سازنده حل تعارض، ملزومه‌های پیشگیری از روابط خارج از ازدواج و راهبردهای غنابخش زندگی زناشویی و ۱۹ زیرمضمون منجر شد. براساس مضامین حاصل شده مقوله «زندگی زناشویی توأم با کیفیت و رضایت» به منزله پدیده مرکزی پژوهش انتخاب شد. این یافته‌ها ضمن افزایش اطلاعات و آگاهی درباره جرایم و چگونگی شکل‌گیری روابط خارج از ازدواج، زمینه را برای طراحی مدل‌های آموزشی مبتنی بر این مدل نظری با هدف پیشگیری از گرایش زوج‌ها به روابط خارج از ازدواج فراهم کرد. مشاوران، روان‌شناسان خانواده و زوج‌درمانگران می‌توانند از نتایج این پژوهش به منزله مبنایی برای مداخله پیشگیرانه از روابط خارج از ازدواج استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: روابط خارج از ازدواج، رویکرد غنی‌سازی زندگی، فرهنگ، نظریه زمینه‌ای.

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران (kherad739@yahoo.com) (نویسنده مسئول).

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

۴. دانشیار گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

### **Prevention of extramarital affairs by adopting the approach of enriching married life on the basis of the socio-cultural fabric of the Iranian society**

Maryam Nottagh<sup>1</sup>

Qamar Kiani<sup>2</sup>

Masoud Asadi<sup>3</sup>

Mohammad Ghamari<sup>4</sup>

#### **Abstract**

An extramarital affair is one of the most fundamental factors in reducing the quality of married relations and trust in the spouse and causes disruption between the husband and wife. The purpose of this study was to design a conceptual model for the prevention of extramarital affairs based on the approach of enriching marital life on the basis of the socio-cultural fabric of the Iranian society. The qualitative research method used for this purpose was grounded theory. The study population included all young couples who had sought counseling from the counseling centers of Mianeh city in the year 2019-2020 as well as specialists in the field of counseling and family and marriage psychology. For this purpose, the resort was made to theoretical sampling until saturation was reached. The study population, thus, consisted of 30 couples within the age range of 25-35 years and 10 experts in the field of counseling and family and marriage psychology who participated in a semi-structured interview. The data collected by way of interviews were analyzed by Basics of Qualitative Research Techniques and Procedures developed by Strauss and Corbin. The analysis resulted in the identification of five main themes (including marital care, cultivating multiple intimacies, constructive conflict resolution strategies, requirements for preventing extramarital affairs and enriching married life strategies) and 19 sub-themes. Subsequently and based on the obtained themes, "married life with quality and satisfaction" was selected as the central objective of the research. Besides increasing the existing information and awareness about the causes of extramarital relationships and the way they take place, the findings of the study provided a basis for designing educational models based on this theoretical model with the aim of preventing couples from any inclination towards extramarital relationships. Counselors, family psychologists, and couple therapists can use the results of this study as a basis for preventive intervention with regard to extramarital affairs.

**Keywords:** Extramarital relationships, Life enrichment approach, Culture, Grounded theory

- 
1. PhD Student in Counseling., Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.
  2. Assistant Professor of Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran (kherad739@yahoo.com) (Corresponding Author).
  3. Assistant Professor of Psychology, Faculty of Humanities, Arak University, Arak, Iran.
  4. Associate Professor of the Counseling Group, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

## مقدمه

خانواده اولین سیستمی است که فرد فرایند رشدی خود را در آن آغاز می‌کند. موفقیت این سیستم اجتماعی تحت تأثیر علل و عوامل مختلفی قرار دارد که از این میان ثبات پیوند زناشویی اهمیت کارکردی بیشتری دارد (هی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). علل و عوامل مختلفی زمینه را برای مختل شدن انسجام و ساختار سیستم خانواده فراهم می‌کند که از جمله آن‌ها می‌توان به گرایش زن و شوهر به سمت روابط خارج از ازدواج<sup>۲</sup> اشاره کرد (آبزوگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶؛ گریفین<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

گرایش زن و شوهر به برقراری روابط خارج از ازدواج، یکی از قدرتمندترین بحران‌های تعاملی است که بر عملکرد ارتباطی زن و شوهر تأثیر مخربی دارد و کیفیت رابطه آن‌ها را در معرض فروپاشی قرار می‌دهد (اظهر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). روابط خارج از ازدواج داشتن رابطه‌ای عاطفی - جنسی با فردی غیر از همسر و بدون اطلاع و رضایت وی است که ممکن است در قالبی مجازی یا واقعی گیرد و تداوم یابد (آمر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸؛ جنکینز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). علی‌رغم توافق عمومی مردم و همچنین درمانگران مبتنی بر مضر بودن روابط خارج از ازدواج، در مورد چگونگی تعریف روابط خارج از ازدواج و اینکه کدام رفتارها ممکن است به منزله نشانه روابط خارج از ازدواج درک شود، توافق زیادی وجود ندارد (فایف<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعه‌ای کیفی بیان می‌کند که حتی مشاوران زوج با تجربه که با زوج‌هایی درگیر روابط خارج از ازدواج کار می‌کنند، تعاریف متناقضی از روابط خارج از ازدواج دارند (مولر و ووسلر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). مطالعه‌ای توصیفی نشان می‌دهد آنچه مردم به منزله روابط خارج از ازدواج در نظر می‌گیرند، براساس جنسیت و سبک‌های دلبستگی متفاوت است (کروگر<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۳)، به طوری که زنان در بیان علائم روابط خارج از ازدواج، رفتارها و علائم بیشتری را نسبت به مردان دسته‌بندی کردند. علاوه بر این در افراد با سبک دلبستگی اضطرابی در مقایسه با سبک دلبستگی اجتنابی، احتمال بیشتری دارد که

1. He
2. extramarital affair
3. Abzug
4. Griffin
5. Azhar
6. Amer
7. Jenkins
8. Fife
9. Moller & Vossler
10. Kruger

بسیاری از رفتارها را به منزله روابط خارج از ازدواج در نظر بگیرند، اما به طور کلی، رفتارهای جنسی به مثابه تعیین کننده ترین رفتار خارج از ازدواج ارزیابی شده است (اورگانسی و سکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

شیوع روابط خارج از ازدواج در پژوهش‌های مختلف متفاوت و بین ۱۲ تا ۸۵/۵ درصد گزارش شده است. این درصد گزارش شده به نحوه تعریف افراد از روابط خارج از ازدواج، روش‌های نمونه‌گیری و اجرای پژوهش‌ها بستگی دارد (اشنایدر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷؛ مولار و وسلر، ۲۰۱۵؛ ارگانسی و سکمن، ۲۰۱۹). تخمین زده می‌شود حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد از مردان و ۲۰ تا ۲۵ درصد از زنان در طول زندگی مشترک رابطه خارج از ازدواج را تجربه کنند (استفن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

روابط خارج از ازدواج تحت تأثیر علل و عوامل مختلفی بروز می‌کند و با طیفی از آسیب‌های درون‌فردی، بین‌فردی و محیطی نیز همراه است و ثبات سیستم خانواده و حتی نهاد اجتماعی را با اختلال مواجه می‌کند (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۸) و پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدتی مانند تعارض‌های زناشویی و طلاق را به همراه دارد (جانسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

درمانگران حوزه خانواده از رویکردها و مدل‌های مختلفی برای کاهش گرایش زن و شوهر به روابط خارج از ازدواج و رفع تأثیرات و پیامدهای مخرب آن استفاده می‌کنند (بالدراما - دوربین<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ فروغی و همکاران، ۱۳۹۷). یکی از رویکردها غنی‌سازی زندگی زناشویی<sup>۶</sup> است. پیشینه نظری و تجربی بیانگر این واقعیت است که مدل‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی بر رضایت زناشویی (اکبری و همکاران، ۱۳۹۳؛ کارسون<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۴)، ثبات و انسجام زندگی زناشویی (بلنچارد<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۹)، صمیمیت بین‌فردی (فرزانه و همکاران، ۱۳۹۷؛ آکوردینو و گرنی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳)، کیفیت زندگی زناشویی (هالفورد<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ سوکا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵) و بدکارکردی‌های زوجی

1. Urganci & Sakman
2. Snyder
3. Stephen
4. Johnson
5. Balderrama-Durbin
6. marital enrichment approach
7. Carson
8. Blanchard
9. Accordino & Guerny
10. Halford
11. Scuka

هاو کینز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ هووارد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵) تأثیر معناداری دارد. این رویکرد درمانی از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی، نه تنها کیفیت تعاملات کلامی - غیر کلامی زن و شوهر را بهبود می‌بخشد، بلکه صمیمیت و رضایت طرفین را از تعامل خویش تا حد زیادی بالا می‌برد (معصومی و همکاران، ۱۳۹۶؛ داکوئت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). سرانجام اینکه این مدل درمانی با تقویت مهارت‌های حل تعارض زن و شوهر، این امکان را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا هنگام وقوع مشکل در قالبی مشارکتی آن را حل و فصل کنند و از تشدید آن جلوگیری کنند (عبدی، ۱۳۹۵).

بر اساس تمهیدات یاد شده می‌توان گفت که هر چند روابط خارج از ازدواج زناشویی در اغلب کشورها، حجم وسیعی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است، اما شرایط خاص فرهنگی، مذهبی و اجتماعی در ایران مانع از انجام مطالعات کافی و جامع در این زمینه شده است. علاوه بر آن با توجه به اینکه جامعه ایران به منزله یک جامعه مذهبی شناخته می‌شود و از آنجا که فرهنگ در خانواده و روابط زناشویی نقش مهمی را ایفا می‌کند، پرداختن به روش‌های پیشگیری از روابط خارج از ازدواج در بستر فرهنگ ضروری به نظر می‌رسد. در سوی دیگر با توجه به افزایش روابط خارج از ازدواج، ضروری است که این تجربه در بافت فرهنگی و مذهبی ایران مورد شناسایی و تبیین قرار گیرد تا بتوان راهکارهای متناسب و بومی مبتنی بر فرهنگ ایران جهت پیشگیری از این مسئله ارائه داد. بنابراین پژوهش حاضر سعی داشت بر اساس تجارب زوج‌های دارای روابط رضایت‌بخش و سازگارانه از زندگی زناشویی، نظر متخصصان حوزه خانواده و ازدواج، یک مدل مفهومی پیشگیری از روابط خارج از ازدواج مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی ارائه دهد.

## روش

روش پژوهش کیفی از نوع نظریه زمینه‌ای<sup>۴</sup> (GT) بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زوج‌های جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر میانه در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ و متخصصان حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده و ازدواج بودند. نمونه‌گیری به شیوه نظری تا رسیدن به درجه اشباع انجام شد. بنابراین نمونه شامل ۳۰ زوج، ۱۰ متخصص حوزه مشاوره و

---

1. Hawkins  
2. Howard  
3. Duquette  
4. grounded theory

روان‌شناسی خانواده و ازدواج بودند که در مصاحبه نیمه ساختاریافته<sup>۱</sup> شرکت کردند. داده‌های حاصل از مصاحبه به روش استراس و کربین<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) تحلیل شدند. ملاک‌های ورود زوج‌ها به پژوهش حاضر عبارت بودند از: (۱) قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال، (۲) تمایل به مشارکت در مصاحبه، (۳) برخورداری از سلامت روان (تشخیص توسط پژوهشگر با مصاحبه بالینی)، (۴) قرار نداشتن در فرایند طلاق، (۵) داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، (۶) گذشتن حداقل سه سال از ازدواج، و (۷) عدم مشارکت هم‌زمان در یک برنامه آموزشی یا درمانی. معیارهای ورود متخصصان برای مشارکت در پژوهش نیز عبارت بودند از: (۱) داشتن حداقل مدرک تحصیلی دکتری، (۲) داشتن تجربه مشاوره با زوج‌ها، و (۳) داشتن تمایل به مشارکت در پژوهش. معیار خروج زوج‌ها و متخصصان نداشتن تمایل به ادامه همکاری در فرایند پژوهش بود.

#### شیوه اجرای پژوهش

ابتدا معجزه‌های لازم برای اجرای پژوهش شامل معرفی‌نامه و کد اخلاق از دانشگاه اخذ شد، سپس با ارائه فراخوانی زوج‌هایی که در تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، شناسایی شدند و پرسش‌نامه‌های ۳۲ سؤالی سازگاری زناشویی (DAS)<sup>۳</sup>، اسپاینر و تامپسون<sup>۴</sup> (۱۹۸۲) و ۱۲ سؤالی گرایش به خیانت پرسش‌نامه نگرش به خیانت (ATIS)<sup>۵</sup> واتلی<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) بر روی آن‌ها اجرا شد و زوج‌هایی که سازگاری زناشویی بالا (کسب نمره بالاتر از ۱۰۴ به منزله نقطه برش در پرسش‌نامه DAS) و گرایش به خیانت پایینی (کسب نمره پایین‌تر از ۴۸ به منزله نقطه برش در پرسش‌نامه ATIS) داشتند، برای انجام مصاحبه انتخاب شدند.

قبل از انجام مصاحبه، به مشارکت‌کنندگان در مورد رعایت اصول اخلاقی پژوهش شامل جلب رضایت آگاهانه، اختیار انصراف از پژوهش، اجازه گرفتن برای ضبط مصاحبه، محرمانه ماندن اطلاعات ارائه شده در مصاحبه، و اختیار انصراف از پاسخ به برخی از سؤالات، توضیحات لازم داده شد. تعداد ۳۰ مصاحبه نیمه ساختاریافته با زنان و مردان متأهل مصاحبه‌ها معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه در یک دوره زمانی ۶ ماهه به طول انجامید.

1. semi structured
2. Strauss & Corbin
3. Dyadic Adjustment Scale (DAS)
4. Spanier & Thomson
5. Attitudes toward Infidelity Scale (ATIS)
6. Whatley

این مصاحبه‌ها به صورت زوجی برگزار نشد، بلکه هر عضو زوج به تنهایی مورد مصاحبه قرار گرفت، زیرا از این طریق با اختصاص دادن وقت بیشتر به هر عضو زوج، اطلاعات جامع‌تری از پدیده مورد مطالعه به دست می‌آمد. سؤالات براساس مفاهیم نظری رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی و با تکیه بر بافت فرهنگی - اجتماعی ایران تدوین شدند. فرایند مصاحبه با سؤالاتی کلی در مورد رابطه زناشویی و ابعاد آن مانند رابطه زناشویی خود را چگونه توصیف می‌کنید؟؛ همچنین با تمرکز انحصاری بر پنج سؤال اختصاصی شامل: (۱) با استفاده از چه روش‌هایی از خود و همسران در طی رابطه زناشویی مراقبت می‌کنید؟ (۲) با استفاده از چه روش‌هایی صمیمیت‌تان را با همسران حفظ می‌کنید؟، (۳) از چه روش‌هایی برای حل تعارضات زناشویی استفاده می‌کنید؟، (۴) روش‌های ارتباط با همسران چگونه است؟، (۵) برای پیشگیری از خیانت زناشویی از چه روش‌هایی بهره می‌برید؟ آغاز شد و در ادامه از سؤالات اکتشافی نظیر بیشتر می‌توانید توضیح بدهید؟، جهت کسب اطلاعات جامع‌تر و روشن‌تر شدن اطلاعات داده شده استفاده شد.

تعداد ۱۰ مصاحبه نیز با متخصصان رشته‌های مشاوره و روان‌شناسی خانواده انجام شد که مدت زمان هر مصاحبه برای این گروه از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در نوسان بود. زمان و محل مصاحبه‌ها از قبل توسط فرد پژوهشگر با توافق مشارکت‌کننده مشخص می‌شد. قبل از مصاحبه‌های اصلی، از هر گروه یک مصاحبه آزمایشی<sup>۱</sup> نیز به عمل آمد. سؤالات مصاحبه براساس مفاهیم نظری رویکرد غنی‌سازی زندگی، تجارب بالینی پژوهشگران مطالعه حاضر و در نظر گرفتن بافت فرهنگی اجتماعی مکان مورد مطالعه تدوین شد. در زمان انجام مصاحبه، زمانی که مشارکت‌کننده از موضوع اصلی فاصله می‌گرفت، با طرح جمله‌های هدایت‌کننده، سعی می‌شد به موضوع اصلی هدایت شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر و روشن‌سازی مطالب مطرح شده، در طول مصاحبه از سؤالات کاوشی مانند «می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟»، یا «می‌شود منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟»، «می‌توانید مثالی بزنید؟»، استفاده شد.

برای تحلیل داده‌ها، ابتدا مصاحبه‌های ضبط شده، بلافاصله، کلمه به کلمه دست‌نویس و تایپ می‌شد. متن مصاحبه‌ها پس از پیاده شدن روی برگه، چند بار مورد مطالعه قرار می‌گرفت تا شناخت کلی از آن حاصل شود. در روش داده‌بنیاد، داده‌ها به سه شیوه شامل (۱) جمله به منزله واحد تحلیل، (۲) بند به منزله واحد تحلیل و (۳) کل متن به منزله واحد تحلیل، مورد بررسی قرار می‌گیرند. در پژوهش حاضر از تلفیق سه روش مذکور

استفاده شد، بدین معنی که جمله‌ها، بندها و کل متن هر مصاحبه برای شناسایی کدهای اولیه به کار گرفته شدند. نحوه رسیدن به کدهای اولیه بدین صورت بود که هر یک از مصاحبه‌ها پس از پیاده‌سازی متن، به صورت جمله به جمله مورد بررسی قرار گرفت و سپس پیام اصلی یا مفهوم کلیدی که در هر یک از عبارات مستتر بود، استخراج و ثبت می‌شد. این کار برای هر بند و کل متن هر مصاحبه نیز انجام شد.

در برخی از جمله‌ها، مصاحبه‌شوندگان از اصطلاحاتی استفاده می‌کردند که مستقیماً قابل استفاده به منزله یک کد بود و در برخی از موارد، مفهومی مستتر در جمله‌ها، بندها و کل متن وجود داشت که پژوهشگر با توجه به قصد و هدف مصاحبه‌شونده، مفهومی را به آن نسبت می‌داد و به منزله یک کد اولیه در نظر گرفته می‌شد. برای مثال وقتی مصاحبه‌شونده‌ای می‌گفت: «احترام لازمه زندگی موفقه. هیچ چیزی نداشته باشید احترام داشته باشید زندگیتون موفقه. احترام به همه چیز. به ظاهر همسر، به خانوادش و مخصوصاً به خواسته‌ها و نیازهاش»، مفهوم «احترام به نیازهای همسر» مستقیماً به منزله یک کد قابل استنباط بود، اما در جمله «... زندگی به امکانات نیاز داره. ماشین، خونه، لباس و ... که نیازی نیست تک تک اسم ببرم. وقتی باید اقدام به ازدواج کنی که بتونی این چیزا رو تأمین کنی، ...» مفهوم مسئولیت‌پذیری، توسط پژوهشگر برای جمله مذکور، انتخاب شد.

کدهای اولیه پس از هر مصاحبه پالایش شد و با توجه به سنخیت و تجانس هر کد با سایر کدها، در ذیل یک مفهوم کلان‌تر قرار گرفته و این فرایند تکرار شد تا پس از پالایش‌های مکرر، کدهای اولیه که از نظر معنایی تشابه بیشتری با هم داشتند، به زیرمقوله و زیرمقوله‌ها نیز هر یک براساس تجانس مفهومی، به منزله مقوله، سازماندهی شدند. جهت روشن‌سازی، مقوله‌بندی و رفع تناقض‌های موجود در تفسیر، فرایند بازگشت مکرر به متون صورت گرفت. در تحلیل متون و اسناد، ابتدا مفاهیم موجود در متن سند به صورت باز، کدگذاری شده و سپس این مفاهیم با توجه به مفاهیم نظریه غنی‌سازی زندگی و پیشینه موجود در این زمینه، به مقوله‌های فرعی قرار داده شد و سرانجام چند مقوله مشترک که مضمون مشترکی داشتند، تحت یک مقوله اصلی نام‌گذاری شدند.

به‌منظور بررسی کیفیت داده‌ها و اعتبار و پایایی یافته‌های به‌دست آمده از مصاحبه، از معیارهای چهارگانه پیشنهادی لینکلن و گوبا<sup>۱</sup> (۱۹۸۵) استفاده شد. برای بررسی اعتبار<sup>۲</sup> از

1. Lincoln & Guba  
2. credibility



نظرات اصلاحی استادان راهنما و مشاور در ارتباط با روند انجام مصاحبه‌ها و تحلیل آن‌ها استفاده شد. برای بررسی تأییدپذیری<sup>۱</sup>، علاوه بر اینکه پژوهشگر سعی کرد پیش فرض‌های خود را تا حد امکان در روند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها دخالت ندهد، با ثبت همه مراحل انجام کار و داده‌های حاصله، و حفظ مستندات در تمام مراحل پژوهش به تضمین قابلیت تأیید این پژوهش کمک کرد. برای بررسی اطمینان‌پذیری<sup>۲</sup> داده‌ها از نظارت همکاران متخصص استفاده شد و متن مصاحبه‌ها برای بررسی دقیق‌تر کدگذاری‌ها به همکاران پژوهش و یک متخصص پژوهش کیفی ارائه شد. برای بررسی قابلیت انتقال‌پذیری<sup>۳</sup> سعی شد تا حد امکان از افراد متعلق به سطوح مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی برای مشارکت در پژوهش استفاده شود. با وجود این، از آنجایی که قابلیت انتقال یافته‌ها در پژوهش کیفی به این موضوع بستگی دارد که تا چه حد بین شرایطی که یافته‌ها به آن منتقل می‌شوند و شرایط پژوهش اصلی، مشابهت وجود دارد، قابلیت انتقال یافته‌های پژوهش حاضر به استفاده‌کنندگان از نتایج پژوهش حاضر واگذار می‌شود.

#### یافته‌ها

دامنه سنی زوج‌های مشارکت‌کننده در پژوهش ۲۵ تا ۳۵ سال بود و میانگین سن آن‌ها، ۳۰/۲۵ و میانگین مدت ازدواج آن‌ها ۴/۱۳ سال بود. ۱۷ نفر از آن‌ها (۲۸/۳ درصد) دارای مدرک دیپلم، ۵ نفر (۸/۳ درصد)، کاردانی، ۳۱ نفر (۵۱/۷ درصد)، کارشناسی و ۷ نفر (۱۱/۷ درصد) کارشناسی ارشد بودند. مدت ازدواج ۱۴ نفر (۲۳/۳ درصد) از زوج‌ها سه سال، ۲۴ نفر (۴۰ درصد)، چهار سال و ۲۲ نفر (۳۶/۷ درصد)، پنج سال بود. ۴ نفر (۴۰ درصد) از متخصصانی که از آن‌ها مصاحبه به عمل آمد، زن و ۶ نفر (۶۰ درصد) مرد بودند. دامنه سنی متخصصان ۳۴ تا ۴۶ سال و میانگین سن آن‌ها ۴۲ سال بود. ۳ نفر (۳۰ درصد) از متخصصان دارای مدرک دکتری روان‌شناسی بالینی و ۷ نفر (۷۰ درصد) دارای مدرک دکتری مشاوره بودند. ۷ نفر (۷۰ درصد) از متخصصان، هیئت علمی دانشگاه‌های دولتی، ۱ نفر (۱۰ درصد) هیئت علمی دانشگاه پیام نور و ۲ نفر (۲۰ درصد) نیز هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بودند.

در مرحله کدگذاری محوری مقولات به دست آمده از مرحله قبل در سه محور

1. conformability
2. dependability
3. transferability

شرایط (علی، مداخله گر، زمینه‌ای)، راهبردها و پیامدها، پیرامون پدیده مرکزی پژوهش گرد هم آمدند و هر کدام از محورهای برای روشن تر شدن نسبت مفاهیم و مقولات به صورت جدول‌های جداگانه ارائه شده است.

### شرایط علی

شرایط علی آن دسته از رویدادهایی هستند که به صورت مستقیم بر پدید اثر می‌گذارند (استراس و کریین، ۱۹۹۰) که در پژوهش حاضر شامل مراقبت زناشویی و پرورش صمیمیت‌های چندگانه بودند.

جدول ۱ مقوله‌های مرتبط با شرایط علی پیشگیری از روابط خارج از ازدواج براساس رویکرد غنی‌سازی زندگی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
	مراقبت عاطفی	ابراز علاقه، مهربانی، عشق‌ورزی، ایجاد امنیت و آرامش.
	مراقبت روان‌شناختی	هم‌دلی، توجه متداوم، تأیید و تشویق کردن، القای ارزشمندی، برآورده‌سازی انتظارات زوجی، احترام به آزادی یکدیگر، ایجاد تعادل در قدرت.
مراقبت‌های زناشویی	مسئولیت‌پذیری زناشویی	فراهم کردن رفاه اقتصادی، حمایت مالی، تأمین امکانات حداقلی، تعهد به وفاداری زناشویی، تعهد به رازداری زناشویی، تعهد اجرایی به وظایف عاطفی، تعهد اجرایی به وظایف جنسی، تعهد اجرایی به وظایف در قبال خانواده‌های والدینی. مهم دانستن وظایف خانگی، تشکر به خاطر انجام وظایف خانگی، کمک در کارهای خانه.
	صمیمیت جنسی	نوازش جنسی، تعریف و تمجید جسمانی - جنسی، پوشش جسمانی جذاب، گفت‌وگو در مورد عمل جنسی، احترام به آزادی جنسی در محدوده رابطه زناشویی.
پرورش صمیمیت چندگانه	احترام به نیازهای همسر و رسیدگی به آن	تأیید همسر و توجه به او، پذیرش بدون قید و شرط، شوخی، ابراز علاقه و عشق‌ورزی، تشکر و قدردانی، مشورت با همسر، نظرخواهی از همسر، عشق‌ورزی به همسر.
	انجام تفریح‌های مشترک	غذاخوردن در محیط بیرون، وقت‌گذرانی دونفره، سرگرمی‌های دونفره، خلوت‌های دونفره، مسافرت.

### شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای مجموع خاصی هستند که در یک زمان و مکان خاص جمع می‌شوند تا شرایطی را به وجود آورند که اشخاص با عمل و تعامل خود به آن پاسخ می‌دهند (استراس و کرین، ۱۹۹۰) که در پژوهش حاضر مهارت‌های درون‌فردی در روابط زناشویی، مهارت‌های بین‌فردی در روابط زناشویی و پیشگیری‌کننده‌های محیطی بودند.

جدول ۲ مقوله‌های مرتبط با شرایط زمینه‌ای پیشگیری از روابط خارج از ازدواج براساس رویکرد غنی‌سازی زندگی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
		صداقت، اعتماد، وفاداری، گذشت، بخشش، رفع
	مهارت‌های درون‌فردی	حسادت، قضاوت‌نکردن و منصف بودن، خارج کردن
	در روابط زناشویی	زندگی از یک‌نواختی، ایجاد جذابیت جسمی - جنسی، تعهدمندی.
ملزومات پیشگیری از روابط خارج از ازدواج	مهارت‌های بین‌فردی	محبت و دل‌جویی، توجه چندسویه، انتقال احساس
	در روابط زناشویی	ارزشمندی، ایجاد امنیت ارتباطی، تأییدکردن،
		ارضای نیازهای عاطفی، ارضای نیازهای جنسی، برآورده کردن انتظارات زوجی.
	پیشگیری‌کننده‌های محیطی	دوری از محیط‌های آلوده و محرک، اجتناب از دوستانِ خائن.

### شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر شرایطی هستند که با تأثیر بر شرایط علی جریان وقوع پدیده را تخفیف، تشدید یا به‌نحوی تغییر می‌دهند (استراس و کرین، ۱۹۹۰). در طی تحلیل‌های انجام‌شده سه زیرمضمون شامل مهارت‌های رفتاری حل تعارض، مهارت‌های شناختی حل تعارض، روش‌های حمایتی حل تعارض در یک مضمون اصلی تحت راهبردهای حل‌سازنده تعارض آن مورد شناسایی قرار گرفت که در ادامه با ذکر شواهدی به هر یک از آنها پرداخته می‌شود.

جدول ۳ مقوله‌های مرتبط با شرایط مداخله‌گر پیشگیری از روابط خارج از ازدواج براساس رویکرد غنی‌سازی زندگی

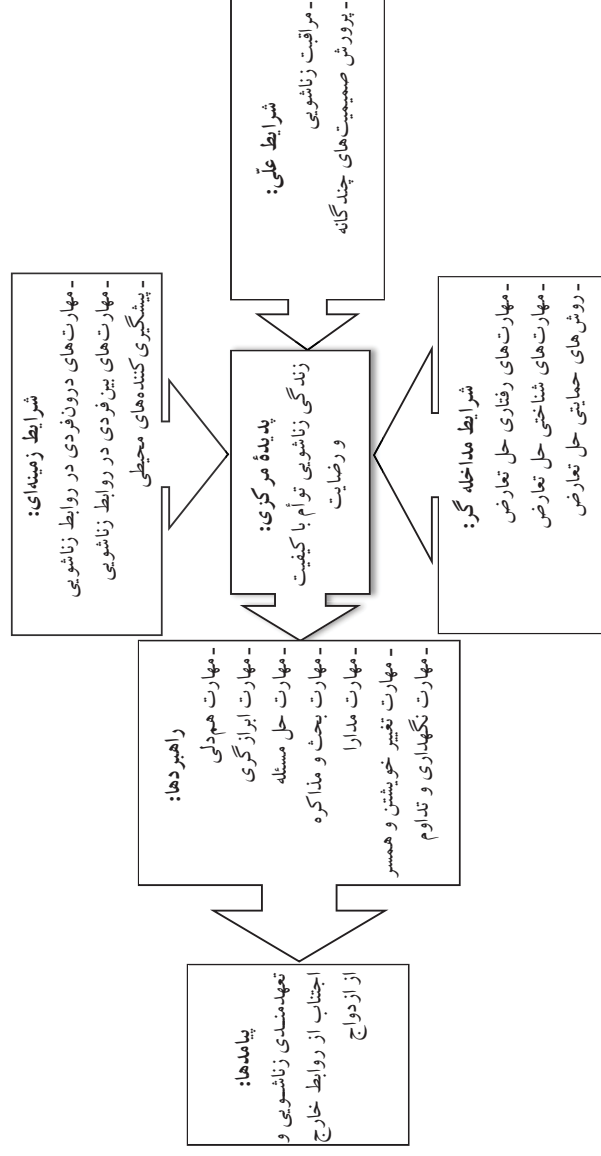
کد گذاری انتخابی	کد گذاری محوری	کد گذاری باز
راهبردهای حل سازنده تعارض	مهارت‌های رفتاری حل تعارض	گوش دادن، درک کردن، گفت‌وگو در موقع آرامش، رعایت احترام و حقوق یکدیگر حین گفت‌وگو، کنترل خشم، فقدان سوگیری، توانایی مشارکت بالا، توانایی سازگاری، توانایی توافق، عذرخواهی کردن، گذشت و بخشش، کاهش توقع، حل مسئله.
	مهارت‌های شناختی حل تعارض	تفکر درباره تعارض، بارش فکری، درمیان گذاشتن افکار پیرامون تعارض، بازسازی شناختی، تقویت افکار خودتوانمندساز، پذیرش شناختی مشکل.
	روش‌های حمایتی حل تعارض	مشورت با والدین، مشورت با دوستان، مشورت با متخصصان.

### راهبردهای کنش/کنش متقابل

راهبردهای کنش/کنش متقابل فعالیت و اقداماتی عمدی هستند که برای حل مسئله و در پاسخ به رویدادها و شرایط موجود صورت می‌گیرند (استراس و کرین، ۱۹۹۰). در طی تحلیل‌های

جدول ۴ مقوله‌های مرتبط با راهبردهای پیشگیری از روابط خارج از ازدواج و غنی‌سازی زندگی زناشویی

کد گذاری انتخابی	کد گذاری محوری	کد گذاری باز
راهبردهای غنابخش زندگی زناشویی	مهارت هم‌دلی مهارت ابرازگری مهارت حل مسئله مهارت بحث و مذاکره مهارت مدارا مهارت تغییر خویشتن و همسر مهارت نگهداری و تداوم	درک نیازها، دردک دیدگاه طرف مقابل، سهمی بودن در غم و شادی یکدیگر ابزار صادقانه خواسته‌ها و نیازها، ایجاد محیطی امن، ارائه راه‌حل از طریق گفت‌وگو گوش دادن فعال، تأمل درباره مشکلات و گفت‌وگوی مذاکره براساس تأمل داشتن مسامحه، نداشتن کنترل افراطی کمک به یکدیگر در شناسایی نقاط قوت و ضعف، تقویت اراده، تغییر باورهای غلط حفظ اصالت، حفظ عشق ورزی



شکل ۱ مدل مفهومی پیشگیری از روابط خارج از ازدواج براساس رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی

انجام شده ۹ زیرمضمون در یک مضمون اصلی تحت راهبردهای غنابخش زندگی زناشویی مورد شناسایی قرار گرفت که در ادامه با ذکر شواهدی به هر یک از آن‌ها پرداخته می‌شود. با توجه به هدف پژوهش حاضر که ارائه الگوی مفهومی پیشگیری از روابط خارج از ازدواج بود و با توجه به داده‌ها و یافته‌های پژوهش، مقوله «زندگی زناشویی توأم با کیفیت و رضایت» به منزله پدیده مرکزی پژوهش انتخاب شد. هیچ یک از مقولات منفرد پژوهش به تنهایی نمایانگر اصل مطلب نبودند، بنابراین مقوله مرکزی به صورت انتزاعی از کل مقولات اصلی و فرعی و دیگر مفاهیم موجود در پژوهش، استخراج شد. ماحصل مرحله کدگذاری محوری رسیدن به مدل مفهومی پژوهش است (نک: شکل ۱).

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف طراحی مدل نظری پیشگیری از روابط خارج از ازدواج با تکیه بر رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی انجام شد. نتایج تحلیل تجارب زوج‌ها دارای روابط رضایت‌بخش و سازگارانه از زندگی زناشویی، به شناسایی پنج مضمون اصلی (مراقبت زناشویی، پرورش صمیمیت چندگانه، راهبردهای سازنده حل تعارض، ملزومه‌های پیشگیری از روابط خارج از ازدواج و راهبردهای غنی‌سازی زندگی زناشویی) منجر شد. این نتیجه با برخی از پژوهش‌های انجام شده مارک و همکاران (۲۰۱۲)، استیگلیتز و همکاران (۲۰۱۲)، شاکلفورد و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، چوپانی و همکاران (۱۳۹۸)، شکراله‌زاده و همکاران (۱۳۹۷)، چوپانی و کرمی (۱۳۹۷)، سعادت‌مند و همکاران (۱۳۹۶)، همسو است.

یکی از کدهای به دست آمده در روش‌های مراقبت از همسر در روابط زناشویی، مراقبت عاطفی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجینی که مراقبت عاطفی را در اندازه‌ای مکفی دریافت می‌کنند و پیوندی عاشقانه و توأم با مراقبت با یکدیگر دارند، نه تنها احساس امنیت بیشتری کرده و رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خویش دارند، بلکه تعهدشان به این پیوند نیز بالاتر است می‌کنند (شیرعلی، ۱۳۹۷).

یکی از کدهای به دست آمده در روش‌های مراقبت از همسر در روابط زناشویی، مراقبت روان‌شناختی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت مراقبت روان‌شناختی یکی از لازمه‌های تشکیل زندگی زناشویی موفق و توأم با کیفیت است و زوجینی که نسبت به این بُعد ضروری زندگی بی تفاوت هستند و لازمه‌های آن را اجرایی نمی‌کنند، نه تنها سلامت

1. Shackelford

روان‌شناختی‌شان با مشکل مواجه می‌شود، بلکه کارایی‌شان در رسیدگی به تکالیف زناشویی نیز تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند. یکی از کدهای به‌دست آمده در روابط زناشویی، مسئولیت‌پذیری زناشویی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زندگی زناشویی مملو از وظایف و تکالیف زناشویی اعم از وظایف و مسئولیت‌های اقتصادی، عاطفی، روان‌شناختی، جنسی و خانوادگی است. زوجینی که در طی زندگی خویش، به خوبی به این مسئولیت‌های زناشویی رسیدگی می‌کنند، معمولاً صمیمیت بیشتری را تجربه می‌کنند و کیفیت تعاملشان در سطح رضایت‌بخش‌تری قرار دارد. از سوی دیگر، زوجینی که نسبت به رسیدگی کردن به تکالیف و مسئولیت‌های زناشویی خود بی‌تفاوت یا اهمال‌کار هستند، معمولاً تنش‌های درون‌فردی، بین‌فردی و محیطی بیشتری را تجربه می‌کنند و از تعامل خویش رضایت چندانی نشان نمی‌دهند. بنابر این مطالب می‌توان ادعان کرد که مسئولیت‌های زناشویی و رسیدگی به آن‌ها یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تعامل زناشویی است و زوجین برای داشتن کارکرد مطلوب در ابعاد مختلف زندگی، ضرورت دارد نسبت به این تکالیف آگاهی داشته باشند و متعهدانه به آن‌ها رسیدگی کنند.

یکی از کدهای به‌دست آمده در روش‌های ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی، صمیمیت جنسی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از لازمه‌های ایجاد صمیمیت زناشویی توجه به بُعد جسمانی و جنسی یکدیگر است. زوجین برای ایجاد رابطه‌ای نزدیک و توأم با رضایت، بایستی به خواسته‌ها و نیازهای جسمانی و جنسی یکدیگر اهمیت دهند و با شناسایی دقیق آن‌ها، تمامی تلاش خود را برای ارضای به‌موقع و جامع این نیازها به‌کارگیرند. نوازش جسمانی، تعریف و تمجید، گفت‌وگو درمورد خواسته‌های جنسی و درنهایت تدوین برنامه‌هایی ساختاری برای رسیدگی به این موارد، از لازمه‌های ایجاد صمیمیت زناشویی است. عدم‌رسیدگی به نیازهای جسمانی و جنسی از طریق ایجاد تنش و ناامنی در وجود زوجین، نه‌تنها تمایلشان را به تداوم ارتباط موجود کاهش می‌دهد، بلکه زمینه بروز طیفی از ناراحتی‌ها و بدکارکردی‌های روان‌شناختی را فراهم و کارایی طرفین را در رسیدگی به تکالیف خود در ابعاد مختلف زندگی با خلل مواجه می‌کند.

یکی از کدهای به‌دست آمده در روش‌های ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی، صمیمیت تفریحی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجینی که نسبت به تفریح و سرگرمی بی‌تفاوت هستند و زندگی‌شان فاقد برنامه‌های لذت‌بخش است، در قیاس با سایر زوجین، تنش و نارضایتی بیشتری را تجربه می‌کنند و میزان لذتی را که از پیوند خویش

ادراک می‌کنند در سطح پایین‌تری قرار دارد. صمیمیت تفریحی یکی از ابعاد صمیمیت زناشویی است و بی‌تفاوتی نسبت به آن می‌تواند موجبات بروز طیفی از تنش‌ها و تعارضات زناشویی را فراهم کند و حتی در صورت تشدید، می‌تواند نقش مخربی در تزلزل پیوند زوجی و نهاد خانواده ایفا کند (فتح‌اله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). زوجین برای داشتن کارکرد مطلوب در طی زندگی زناشویی و افزایش سطح رضایت خویش از زندگی موجود، بایستی به تفریح و سرگرمی‌های دونفره و گروهی بپردازند و بدین شکل ضمن ارضای این نیاز ضروری در وجود خویشان، رضایتشان از پیوند را افزایش دهند و تمایلشان را برای تداوم این قالب ارتباطی بهبود ببخشند.

یکی از کدهای به‌دست آمده، مهارت‌های رفتاری حل تعارض بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت حل تعارضات زناشویی به طیفی از مهارت‌های کارکردی نیاز دارد که از این میان مهارت‌های رفتاری همچون گوش دادن، درک کردن، سکوت و گفت‌وگو در مواقع آرامش، احترام هنگام گفت‌وگو، رعایت حقوق یکدیگر حین گفت‌وگو، کنترل خشم، فقدان سوگیری، توانایی مشارکت بالا، توانایی سازگاری، توانایی توافق، عذرخواهی، گذشت و بخشش، بی‌اعتنایی به موقع، کاهش توقع و حل مسئله از تأثیرگذاری و اهمیت بیشتری برخوردار است (فتیحی، ۱۳۹۵). زمانی که زوجین بتوانند بر این مهارت‌ها تسلط پیدا کنند و در هنگام بروز تعارض از آن استفاده کنند، نه تنها از تشدید تعارض جلوگیری می‌کنند، بلکه مانع از شکل‌گیری تنش‌هایی جدید و مخرب در ابعاد هیجانی و کارکردی می‌شوند. وقتی که آن‌ها بتوانند در مواجهه با تعارضات از این مهارت‌ها استفاده کنند، از طولانی شدن تعارض موجود جلوگیری می‌کنند و بدین‌گونه صمیمیت زناشویی موجود را حفظ می‌کنند. تقویت مهارت‌های شناختی در زوجین و آموزش تاکتیک‌های شناختی تأثیرگذار در رفع تعارض و تنش، می‌تواند کیفیت روابط زوجی را تا حد زیادی تضمین و از شکل‌گیری تنش‌های ناخوشایند و نارضایتی‌های بین‌فردی پیشگیری کند.

یکی از کدهای به‌دست آمده، روش‌های پیشگیری از خیانت زناشویی، مهارت‌های درون‌فردی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت از جمله عوامل تأثیرگذار در پیشگیری از گرایش زوجین به خیانت زناشویی، مهارت‌ها و لازمه‌های درون‌فردی نظیر صداقت، اعتماد، وفاداری، گذشت، بخشش، رفع حسادت، قضاوت نکردن و منصف بودن، خارج کردن زندگی از یک‌نواختی، ایجاد جذابیت جسمی - جنسی و تقویت تعهدمندی است.



این عوامل می‌بایست در خلال روابط زناشویی ایجاد و حفظ شوند. در غیر این صورت چنین رابطه‌ای با تعهد و وفاداری همراه نخواهد بود و به مرور موجبات گرایش طرفین را به روابطی امن‌تر از نوع خیانت فراهم می‌کند. افرادی که قادر باشند این لازمه‌ها را در طی روابط زوجی خویش ایجاد کنند و به کار بگیرند، معمولاً کیفیت تعاملشان در سطح بالایی قرار دارد. دوطرف از روند زندگی خود راضی هستند و صمیمیت ارضاکنده‌ای را تجربه می‌کنند. چنین مواردی سبب می‌شود که میل این افراد به تداوم رابطه خویش در سطح بالایی قرار داشته باشد و هیچ میلی به تجربه روابط فرازناشویی نداشته باشند.

یکی از کدهای به‌دست آمده، روش‌های پیشگیری از خیانت زناشویی، مهارت‌های بین‌فردی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از اصلی‌ترین دلایل گرایش زوجین به روابط فرازناشویی این است که ارتباط آن‌ها از امنیت، عشق و مهربانی کافی برخوردار نیست و امکان ارضای نیازهای ارتباطی آن‌ها در چارچوب این قالب وجود ندارد. زوجین با تقویت توانایی خویش در ایجاد مهارت‌هایی نظیر محبت و دل‌جویی، توجه چندسویه، انتقال احساس ارزشمندی، ایجاد امنیت ارتباطی، تأیید کردن، ارضای نیازهای عاطفی، ارضای نیازهای جنسی، ارضای تنوع‌گرایی همسر، برآورده کردن انتظارات زوجی و ایجاد رضایت چندسویه در خلال رابطه زناشویی، خواهند توانست پیوند خویش را ثبات بخشند و امکان ازهم‌گسیختگی آن را تا حد زیادی کاهش دهند. زمانی که این قالب ارتباطی ارضاکننده نباشد و امنیت موجود در آن در سطح پایینی قرار داشته باشد، طرفین احساس رضایت نخواهند کرد و انگیزه‌شان برای حرکت در مسیر روابط فرازناشویی دوجندان می‌شود (کیانی‌پور، ۱۳۹۷؛ یوسفی و همکاران، ۱۳۹۵). به‌طور کلی افزایش توانایی زوجین در ایجاد روابطی امن و عاشقانه و هدایت آن‌ها در مسیر ارضای نیازهای عاطفی، روان‌شناختی و تعاملی در خلال پیوند زناشویی، یکی از اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین پیشگیری‌کننده‌های خیانت زناشویی است.

یکی از کدهای به‌دست آمده، روش‌های پیشگیری از خیانت زناشویی، مهارت هم‌دلی بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت داشتن رابطه بین‌فردی موفق مستلزم این است که طرفین قادر به درک یکدیگر باشند. در صورتی که افراد نتوانند طرف مقابل خود را درک کنند و نسبت به نیاز، خواسته‌ها، عواطف و افکار وی بینش پیدا و هم‌دلانه و توأم با پذیرش با آن برخورد کنند، صمیمیت چندانی را با یکدیگر تجربه نخواهند کرد و تعاملشان از تعهد و رضایت چندانی برخوردار نخواهد بود. زوجین برای داشتن زندگی سازنده

بایستی بتوانند طرف مقابل را در محیطی امن درک و هم‌دلانه با او و تمامی ابعاد و جوانبش به‌ویژه درونیات هیجانی و شناختی‌اش برخورد کنند. وقتی که زوجها پی ببرند که همسرشان در کشان می‌کنند و برایشان ارزش، احترام و اهمیت قائل‌اند، دل‌بستگی‌شان به هم بیشتر می‌شود و بدین‌شکل رضایتشان از فرد افزایش پیدا می‌کند. افزایش رضایت زناشویی و تقویت دل‌بستگی بین فردی، پای‌بندی زوجین را به همسر و زندگی‌شان افزایش و احتمال گرایش آن‌ها را به روابط فرازناشویی مخرب تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

یکی از کدهای به‌دست آمده مهارت ابراز خود بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجین برای افزایش نزدیکی‌شان به یکدیگر باید جسارت این را داشته باشند که علاوه بر ظاهر خود، باطن خویش را به یکدیگر عرضه کنند. بدین‌شکل که نیازها، خواسته‌ها، آمال و نگرش‌های خود را سرکوب نکنند و با همسر خویش در میان بگذارند. وقتی چنین تعاملی بین زوجین برقرار شود، اعتمادشان به یکدیگر فزونی می‌گیرد و صمیمانه‌ترین رابطه و گفت‌وگوها را با یکدیگر خواهند داشت و خواهند توانست زندگی خویش را برپایه چنین مواردی برنامه‌ریزی و مدیریت کنند. با این حال زمانی که زوجین به یکدیگر اعتماد ندارند و از ابراز خود امتناع می‌کنند، تنش‌های هیجانی و روان‌شناختی تمامی وجودشان را فرامی‌گیرد و هیچ‌وقت صمیمیت مطلوبی با یکدیگر تجربه نمی‌کنند. این گروه از افراد زمانی که همسرشان محرمشان نباشد، طبیعی است برای رهایی از تمامی مواردی که در خویشتن سرکوب کرده‌اند در پی فردی دیگر باشند و بدین‌شکل خود را در باتلاق روابط مخرب فرازناشویی گرفتار کنند.

یکی از کدهای به‌دست آمده مهارت حل مسئله بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت هر زندگی با مشکلات و دشواری‌های خود توأم است و مهم این است که به‌صورت مطلوب به این مشکلات رسیدگی و حل شود. در غیر این صورت شدتشان افزایش می‌یابد و با ایجاد طیفی از نارضایتی‌ها، زمینه را برای تزلزل ساختاری پیوندها فراهم می‌کند. زوجین برای داشتن زندگی زناشویی مطلوب باید توانایی حل مسئله داشته باشند؛ توانایی‌ای که با تکیه بر آن اجازه ندهند هیچ مشکلی حل نشده باقی بماند و با ایجاد تعارض و آشفتگی در پیوندشان، صمیمیت این تعامل را محو کند. اگر زوجین بتوانند این مهارت را در خویشتن تقویت کنند و با تکیه بر مشارکت و همکاری یکدیگر هنگام بروز مشکل به واکاوی عمیق آن پردازند و راه‌حل‌یابی بکنند، قطعاً در حل آن موفق هستند و بدین‌شکل صمیمیت و ثبات پیوند خود را حفظ می‌کنند. با این حال زمانی که زوجین از مهارت حل

مسئله برخوردار نباشند، نمی‌توان انتظار داشت که مواجهه سازنده‌ای با مشکلات خود داشته باشند و بتوانند با حل و فصل آن‌ها، تعهد و کیفیت رابطه خویش را حفظ کنند و تداوم ببخشند.

یکی از کدهای به‌دست آمده مهارت مدارا بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجین عمری با یکدیگر زندگی می‌کنند و بیشترین اوقات خود را با هم می‌گذرانند. بنابراین ضرورت دارد که انتظارات مطلوبی از یکدیگر داشته باشند و از هرگونه خواسته‌های غیرواقع‌بینانه که طرف مقابل قادر به تحقق آن نباشد دوری کنند. وقتی زوجین سهل‌محور با هم برخورد کنند و تعیین حد و مرزهای خشک و متعصبانه دوری کنند، نزدیکی‌شان به هم افزایش می‌یابد و با برآورده‌سازی انتظاراتشان از یکدیگر، رضایتشان از هم تا حد زیادی بالا می‌رود. ولی زمانی که زوجین سخت‌گیرانه با یکدیگر برخورد کنند، انتظارات افراطی و بسیار نامعقول از هم داشته باشند، سطح ناکامی که تجربه می‌کنند افزایش می‌یابد، تنش و تعارضشان به دلیل ناتوانی در ارضای انتظارات یکدیگر فزونی می‌گیرد و صمیمیتشان به‌طور کامل مختل می‌شود. بنابراین، ضرورت دارد که طرفین از خواسته‌ها و درخواست‌های خود و میزان تطابق آن با واقعیت اطلاع حاصل کنند و با اصلاح آن‌ها، مانع از بروز نارضایتی و تنش‌های کارکردی شوند.

یکی از کدهای به‌دست آمده مهارت نگهداری و تداوم بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت معمولاً تمامی زندگی‌های زناشویی با عشق و مراقبت همراه هستند و در آغاز رضایتی حداکثری از تعامل وجود دارد. با این حال به‌مرور متأثر از مشکلات و اتفاقات زندگی، رضایت طرفین از یکدیگر و زندگی خود کاهش می‌یابد و طرفین همواره از بابت این مسئله ابراز نگرانی و نارضایتی می‌کنند. بسیاری از زوجین بیان می‌کنند که زندگی‌شان در آغاز بسیار عاشقانه و رضایت‌بخش بود، ولی در حال حاضر آمیخته با تعارض و آشفتگی است و فاقد هرگونه کیفیتی است. اگر این افراد بتوانند بر به‌کارگیری مهارت‌هایی که عشق و مراقبت را در زندگی‌شان حفظ می‌کند و دائمی می‌سازد تسلط پیدا کنند، خواهند توانست زندگی توأم با کیفیت و رضایت داشته باشند و آن را درونی‌سازی کنند. زوجین باید یاد بگیرند با ابراز محبت، عشق‌ورزی، صداقت و توجه و تأیید، صمیمیتشان را همواره ثابت نگه دارند و از تزلزل ثبات پیوندشان در طی زمان پیشگیری کنند.

به‌طور کلی یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که داشتن زندگی زناشویی

توأم با کیفیت و رضایت مستلزم پرورش مراقبت و صمیمیت زناشویی در زن و شوهر و همچنین تقویت مهارت‌های حل تعارض، راهبردهای غنابخش زندگی زناشویی و نیز بهره‌گیری و ایجاد عوامل پیشگیری‌کننده از روابط خارج از ازدواج است. ایجاد و به‌کارگیری این ملزومه از طریق تقویت کیفیت زندگی زن و شوهر و همچنین افزایش میزان رضایت آن‌ها از زندگی خویش، زمینه را برای تعهدمندی آن‌ها به رابطه خویش و همچنین اجتناب از گرایش به روابط خارج از ازدواج را فراهم می‌کند. این یافته‌ها با آشکار ساختن عوامل تأثیرگذار بر شکل‌گیری زندگی زناشویی با کیفیت و متعهدانه و ارائه مدل نظری تبیین‌کننده آن، ضمن افزایش اطلاعات و آگاهی درباره چرایی و چگونگی شکل‌گیری روابط خارج از ازدواج، زمینه را برای طراحی مدل‌های آموزشی مبتنی بر این مدل نظری با هدف پیشگیری از گرایش زن و شوهر به این روابط مخرب فراهم کرد. انجام پژوهش در فرهنگ و قومیت ترک از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بود، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی زوج‌هایی از فرهنگ‌ها و قومیت‌های دیگر هم مورد مطالعه قرار بگیرند. از یافته‌های این پژوهش برای طراحی مدل‌های آموزشی مبتنی بر این مدل مفهومی با هدف پیشگیری از گرایش زوج‌ها به روابط خارج از ازدواج می‌توان استفاده کرد. مشاوران، روان‌شناسان خانواده و زوج‌درمانگران می‌توانند از نتایج این پژوهش به‌منزله مبنایی برای مداخله پیشگیرانه از روابط خارج از ازدواج استفاده کنند.

### قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته مشاوره نویسنده اول و دارای کد اخلاق پژوهش از کمیته تخصصی اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۷ به شماره IR.IAU.ABHAR.REC.1399.005 است. گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند که از تمامی زوجها و متخصصانی که در پژوهش حاضر شرکت کردند و با همکاری صمیمانه آن‌ها، انجام پژوهش امکان‌پذیر شد، نهایت سپاس و قدردانی را به‌عمل آورد.

### منابع

اکبری، ف.، صحرایی، ف.، و صابری، م.ح. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر رضایت و صمیمیت زناشویی زن و شوهر. دومین همایش ملی پژوهش و درمان در روان‌شناسی بالینی. تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.

- باب‌الحکمی، م.، و عباسی، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زنان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۱(۵)، ۳۸۳-۳۹۰.
- چوپانی، م.، سهرابی‌فرد، م.م.، محمدی، ف.، اسماعیلی، ن.، و صمدی‌فرد، آ. (۱۳۹۸). ادراک مردان بی‌وفا از علل و عوامل بازدارنده از روابط خارج از ازدواج: یک مطالعه کیفی. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸(۶۵)، ۱-۱۰.
- چوپانی، م.، و کرمی، م. (۱۳۹۸). شیوع‌شناسی آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتنی بر چرخه زندگی خانوادگی در خانواده‌های شهر تهران. *طرح پژوهشی*، دانشگاه جامع امام حسین، تهران.
- شیرعلی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس روش گاتمن بر کیفیت زناشویی، امید به زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره، مؤسسه آموزش عالی المهدی (عج‌الله). اصفهان، اصفهان.
- عبدی، ن. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر عملکرد خانواده و نگرش به روابط خارج از ازدواج در دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد کرمانشاه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه. کرمانشاه.
- فتح‌اله‌زاده، ن.، میرصفی‌فرد، ل.، کاظمی، م.، سعادت‌تی، ن.، و نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها. *روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۳)، ۳۵۳-۳۷۲.
- فتحی، ا. (۱۳۹۵). تدوین و اعتباریابی الگوی آماده‌سازی ازدواج مبتنی بر مقایسه عوامل مؤثر در ازدواج‌های رضایت‌مند و نارضایت‌مند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- فرزانه، ا.، حیدرنیا، ا.، و امانی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زن و شوهر بر اساس مدل انریچ بر افزایش تعهد زناشویی. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۲(۴۸)، ۱-۱۲.
- فروغی، م.، باقری، ف.، احدی، ح.، و مظاهری، م.ع. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان در دوران بارداری بر رضایت زناشویی زن و شوهر پس از تولد اولین فرزند. *مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲)، ۵۵-۸۱.
- کیانی‌پور، ع. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی طرح‌واره‌درمانی و روایت‌درمانی بر ترکیب باغنی‌سازی زناشویی بر تمایل به روابط خارج از ازدواج و رضایت زناشویی زنان درگیر در روابط خارج از ازدواج. پایان‌نامه دکتری. رشته مشاوره. دانشگاه خوارزمی. کرج.
- یوسفی، ن.، نصیری، غ.، و زاده‌محمدی، ع. (۱۳۹۵). غنی‌سازی رابطه همسران در مدل بهبود رابطه. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۲(۲)، ۶۷-۸۲.

- Abzug, R. (2016). Extramarital affairs as occupational hazard: A structural, ethical (cultural) model of opportunity. *Sexualities Journal*, 19(1-2), 25-45.
- Accordino, M. P., & Guerny, Jr. B. G. (2003). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *The Family Journal*, 11(2), 162-166.
- Amer, Z. (2018). *Examining the role of relationship satisfaction in the association between rejection sensitivity and infidelity*. PhD Thesis, University of Tennessee, Knoxville.
- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress,

- anxiety and depression: evidence from Pakistan married couples and divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 11(3), 214-228.
- Balderrama-Durbin, C., Stanton, K., Snyder, D. K., Cigrang, J. A., Talcott, G. W., Smith Slep, A. M., & Cassidy, D. G. (2017). The risk for marital infidelity across a year-long deployment. *Journal Family Psychology*, 31(5), 62-634.
- Bezie, M., & Addisu D. (2019). Determinants of early marriage among married women in Injibara town, North West Ethiopia: community-based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19(1), 134-147.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A., Baldwin, S., & Fawcett, E. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 203-214.
- Carson, J. W., Carson, K. M., & Karen, M. G. (2004). Mindfulness - based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- Diekelmann, N., Allen, D., & Tanner, C. A. (1989). *The NLN criteria for appraisal of baccalaureate programs: a critical hermeneutic analysis*. 6th ed. Washington, DC: National League for Nursing.
- Duquette, D. R. (2001). *A program design of a relationship enhancement seminar for same sex couples who are HIV sero-discordant*. Carlos Albizu University.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35, 343-367.
- Griffin, J. M., Kruger, S., & Maturana, G. (2019). Personal infidelity and professional conduct in 4 settings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(33), 16268-16273.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. New York, NY: Sage Publications.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kling, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723-734.
- He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, Marital Quality, and Marital Stability in the Early Years of Chinese Marriage: An Actor-Partner Interdependence Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 9(1520), 1-10.
- Howard, J., Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family process*, 44(2), 139-146.
- Jenkins, Q. T. (2015). *Husband's response infidelity*. PHD thesis. University of Kentucky, Kentucky.
- Johnson, C. A., Stanley, S. C., Glenn, N. D., & Amato, P. R. (2001). *Marriage in Oklahoma: 2001 Baseline Statewide survey on marriage and divorce*. Oklahoma City, OK: Bureau for Social Research, Oklahoma Department of Human Services.
- Kokorelias, K. M., Gignac, M. A. M., Naglie, G., & Cameron, J. I. (2019). Towards a universal model of family centered care: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 19(1), 564-579.

- Kruger, D. J., Fisher, M. L., Edelman, R. S., Chopik, W. J., Fitzgerald, C. J., & Strout, S. L. (2013). Was that cheating? Perceptions vary by sex, attachment anxiety, and behavior. *Evolutionary Psychology, 11*, 159-171.
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, & personality-related predictors of extra dyadic sex. *Arch Sex Behavior, 40*(5), 971-982.
- Masoumi, S. Z., Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Effect of Marital Relationship Enrichment Program on Marital Satisfaction, Marital Intimacy, and Sexual Satisfaction of Infertile Couples. *International Journal of Fertility & Sterility, 11*(3), 197-204.
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*(5), 487-497.
- Roos, LG, O'Connor, V, Canevello, A, Bennett, JM. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health, 35*, 468- 479.
- Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue*. Routledge. New York: Taylor & Francis Group.
- Shackelford, T., Besser, A., & Goetz, A. T. (2008). Personality, marital Satisfaction, & probability of marital infidelity. *Journal of Personality & Individual Differences, 6*(1), 13-25.
- Spanier, G.B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the family, 44*, 731-738.
- Stephen T. Fife, Christian M. Stewart & Lindsey G. Hawkins (2020) Family-of-Origin, Sexual Attitudes, and Perceptions of Infidelity: A Mediation Analysis, *The American Journal of Family Therapy, 48*, 2, 142-159.
- Stieglitz, J., Gurven, M., Kaplan, H., & Winking, J. (2012). Infidelity, jealousy, and wife abuse among Tsimane forager-farmers: testing evolutionary hypotheses of marital conflict. *Journal of Personality & Individual Differences, 33*(1), 438-448.
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, Inc.
- Urganci, B., Sakman E. (2019) *Perceptions of Infidelity*. In: Shackelford T., Weekes-Shackelford V. (eds) *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer, Cham.
- Whatley, M. (2008). Attitudes toward infidelity scale. *Journal Social Psychology, 133*(1), 547-51.