

اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر ناگویی هیجانی زنان دارای روابط فرازنشویی

منابراهیمی: ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد خمین

monaebrahimi@997yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر ناگویی هیجانی زنان دارای روابط فرازنشویی انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه زنانی که درگیر روابط فرازنشویی با فرد دیگری پیدا کرده بودند است که در سال ۱۴۰۰ در شهر تهران انجام گرفت که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از آنها، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت یک ماه، برنامه روان درمانی مثبت نگر را در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. جهت جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس و پرسشنامه‌های آلکسی تیمیا تورنتو-۲۰ (بگی و همکاران، ۱۹۹۴) و پرسشنامه گرایش به روابط خارج از ازدواج (شیردل، ۱۳۸۵) در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای ناگویی هیجانی، تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به یافته‌های حاضر از پژوهش می‌توان اظهار کرد که روان درمانی مثبت نگر باعث کاهش ناگویی هیجانی زنان دارای روابط فرازنشویی شده است. بنابراین، روان درمانی مثبت نگر می‌تواند به عنوان شیوه مناسبی در جهت بهبود تعارضات و کاهش ناگویی هیجانی زنان دارای روابط خارج از خانواده در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: روان درمانی مثبت نگر، روابط فرازنشویی، ناگویی هیجانی

مقدمه

نشان می‌دهد حدود یک سوم از مردان و یک چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یک‌بار در طول زندگی مشترک درگیر گرایش به روابط فرازنشویی شوند (مارک و جانسن^۴، ۲۰۱۳). این میزان در زنان کشورهای پیشرفته تا ۷۰ درصد نیز گزارش شده است (لایتون تول^۵، ۲۰۰۳).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کیفیت پایین و نامطلوب رابطه جنسی در زندگی زناشویی با کاهش رضایت زناشویی در ارتباط مستقیم است (طلایی زاده و بختیار پور، ۱۳۹۵؛ جیانگ، وانگ، زانگ، لئو و همکاران^۶، ۲۰۱۵). از این رو طبیعتاً بررسی و شناخت عوامل و موارد مرتبط و تأثیرگذار دیگر که بر سطح کیفیت این رابطه بین زوجین اثر می‌گذارند، نیز امری لازم در جهت ارتقای کیفیت رابطه جنسی می‌باشد.

جامعه سالم از خانواده سالم تشکیل می‌شود و هنگامی که قانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعامل بین فردی صمیمی باشد، می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. از سوی دیگر، زوجین ممکن است درگیر روابط آسیب‌زایی نظیر تعارضات شدید و حتی دوستای با فردی دیگر^۷ شوند و روابط آنها را دچار مشکلات جدی کند. در دهه- های اخیر از روابط فرازنشویی زنان به عنوان جدی‌ترین مشکل

برخی زنان متأهل برای تحقق صمیمیت و شادی از دست رفته در روابط زناشویی با شوهرشان و فرار از تنهایی به روابط فرازنشویی^۱، رو می‌آورند. روابط فرازنشویی از دید درمان‌گران بیشتر بر مفهوم بی‌وفایی، تنوع طلبی جنسی یا خیانت تأکید دارد. بی‌وفایی کلیه رفتارها و عملکردهای یک فرد متأهل، با جنس مخالف خارج از چارچوب خانواده است. به نحوی که منجر به ارتباط دوستانه، صمیمانه، عاطفی و عاشقانه شود، به صورتی که این ارتباط هیجان‌های خاصی نظیر؛ آشفستگی عاطفی، خلقی و رفتاری و احساس نارضایتی را برای همسر اقدام کننده داشته باشد (استفنسون و متسون^۲، ۲۰۱۳). زمانی که یک زن دچار درگیری عاطفی می‌شود، مراقبت، همدردی، عشق و درک را از شخص ثالثی دریافت می‌کند، احساسات و مراقبت‌هایش را از همسرش دریغ می‌کند و در روابط زناشویی به نادیده گرفتن، مسامحه و امتناع از بحث در مورد مشکلات می‌پردازد (نلسون و سالوو^۳، ۲۰۱۷). بعضی معتقدند مردان بیشتر به خاطر جذب شدن جنسی شریک خود به یک مرد رقیب تهدید می‌شوند؛ در حالی که زنان بیشتر به خاطر جذب شدن عاطفی شریک خود به زن رقیب مورد تهدید قرار می‌گیرند (آرین فر و اعتمادی، ۱۳۹۵). مطالعات در این زمینه

4 . Mark & Janssen

5. Lyton Tholl

6. Jiang, Wang, Zhang, Liu & et al

7 . family violence

1. extramarital relationships

2. Stephenson & Meston

3. Nelson & Salawu