



## فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

بررسی تجربه زیسته زنان از ادامه زندگی زناشویی پس از افشای

پیمان‌شکنی همسر

افسانه قنبری پناه<sup>۱</sup> و شیمای شفیع<sup>۲</sup>

۲۸

دوره ۸، شماره ۱، پاییز ۱۴۰۴

مقاله علمی

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۳/۱۰/۲۰  
تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۳/۱۱/۲۷  
صص: ۱۶۳-۱۴۱

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

### چکیده

این پژوهش باهدف تجربه زیسته زنان از ادامه زندگی زناشویی پس از افشای پیمان‌شکنی همسر اجرا شد. روش تحقیق از نوع کیفی از نوع پدیدارشناسی بود. جامعه آماری پژوهش تمامی زنان ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۲ که بعد از تجربه پیمان‌شکنی همسر، ماندن در زندگی زناشویی را ترجیح دادند، بودند. نمونه پژوهش شامل ۸ نفر از زنان این جامعه بود که به شیوه هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. مراحل تحلیل اطلاعات بر پایه داده‌های حاصل از سؤالات تحقیق که در قالب مصاحبه مطرح شده بود. از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در این پژوهش ۲ مضمون اصلی و ۶ مضمون فرعی شامل درون فردی (عدم بخشش، تجربه احساسات درونی، تغییرات فردی) و بین فردی (آسیب بین فردی، بهبود رابطه، ادراک حمایت) از دیدگاه مشارکت‌کنندگان پیرامون تجربه پیمان‌شکنی همسر پدیدار شده است، بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی جهت کاستن از مشکلات روان‌شناختی زنان که تجربه پیمان‌شکنی همسر را داشتند، در مراکز درمانی طراحی و اجرا گردد.

**کلیدواژه‌ها:** تجربه زیسته، زندگی زناشویی، پیمان‌شکنی، پدیدارشناسی.

۱. استادیار گروه تربیت و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ایران. shima.shafiee11@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ایران. (نویسنده مسئول)

af\_ghanbary@yahoo.com

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان یک ستون اساسی در جامعه معاصر است، به‌طوری‌که برای بسیاری از افراد، تصور ازدواج نکردن حتی به‌ندرت گزینه‌ای مناسب برای زندگی در نظر گرفته می‌شود (مکی و زیریما<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). زوج‌های متأهل در مراحل مختلف زندگی خود و محیط خانواده خود با چالش‌های مختلف مواجه هستند؛ بنابراین، ماهیت و کیفیت روابط زناشویی در طول زمان متفاوت است (یینگ-لینگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) و نهاد ازدواج در طول زمان به‌ویژه در مورد دوام آن و پایبندی به عهد زناشویی توسط همسر، دستخوش تحولات قابل‌توجهی شده است. به‌طور سنتی، در بسیاری از فرهنگ‌ها، ازدواج به‌عنوان یک پیوند مادام‌العمر در نظر گرفته شده است (نورونا، اولم‌استید و ولش<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). در اغلب تعهدات زناشویی، انتظار وفاداری به‌طور ضمنی وجود دارد، با این درک که عهد ازدواج ذاتاً مستلزم تعهد به همسر است (اوناه<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). هنگامی‌که این تعهد شکسته شود، به‌منزله پیمان‌شکنی در ازدواج است. پیمان‌شکنی که معمولاً به‌عنوان خیانت از آن یاد می‌شود، شامل رفتارهای مختلفی از جمله درگیر شدن در امور و روابط خارج از ازدواج، آمیزش جنسی، ارتباطات عاطفی فراتر از دوستی، حفظ دوستی‌های نزدیک، درگیر شدن در روابط اینترنتی و استفاده از پورنوگرافی است (اوگوچی، ترسو، کالب و اورافا<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴). در واقع، برآوردهای شیوع خیانت در طول عمر بسته به نمونه و نحوه عملیاتی شدن خیانت بین ۲۰ تا ۵۲ درصد گزارش شده است (مارک و هاوس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). آمار جهانی موسسه تحقیقات مغز گزارش داد که ۴۱٪ از زوج‌های متأهل رابطه جنسی یا عاطفی خارج از ازدواج دارند (الکسوپولوس و تیلور<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). سال‌به‌سال، خیانت به‌ویژه در بین افراد متعهد یا متأهل شیوع بیشتری خواهد داشت و این پیمان‌شکنی از هر نوعی که باشد به‌ویژه خیانت مبتنی بر احساسات بسیار دردناک است (آدام<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹).

<sup>۱</sup> Meki, T. & Zirima, H

<sup>۲</sup> Ying-Ling, H.

<sup>۳</sup> Norona, J. C. Olmstead, S. B., & Welsh, D. P.

<sup>۴</sup> Onah, C.

<sup>۵</sup> Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O. N. A. H. Oraf, D. T

<sup>۶</sup> Mark, K. P., & Haus, K. R.

<sup>۷</sup> Alexopoulos, C., & Taylor, L. D

<sup>۸</sup> Adam, A

با وجودی که خیانت در روابط زناشویی در برخی ویژگی‌های فردی بیشتر رخ می‌دهد، اما این پیمان‌شکنی اثرات نامطلوب بسیاری بر فرد و خانواده به همراه دارد (دلشادی، بذرافشان، ثقفی و زائری بهروز، ۱۴۰۲؛ صالحی، صدری دمیرچی و اخوی ثمین، ۱۴۰۳) و به نظر می‌رسد که هر شکلی از پیمان‌شکنی از طرف هر یک از طرفین ممکن است پتانسیل ایجاد جدایی و طلاق را داشته باشد (بندیکسن، کنایر و گروتونت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸؛ دی‌ماریس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ اپوستولو، کنستانتینو و اناگنوستوپولوس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). در واقع، تحقیقات در ۱۶۰ فرهنگ نشان داد که پیمان‌شکنی همسر شایع‌ترین دلیل جدایی است (گروتونت، کنایر و بندیکس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). پیمان‌شکنی نه تنها ممکن است تأثیر مخربی بر رابطه داشته باشد که ممکن است منجر به جدایی یا طلاق شود، بلکه ممکن است بر سلامت کلی عاطفی همسر تأثیر منفی بگذارد و منجر به افزایش علائم افسردگی و کاهش عزت‌نفس شود (بوزویان و اشمیتیرگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲) و یکی از رایج‌ترین دلایلی است که زوج‌ها به دنبال درمان هستند (آبراهامسون، حاسین، خان، اسچوفیلد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲؛ لیکر و کارلوزی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴؛ جوزف<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸). پیمان‌شکنی یا خیانت عبارت است از درگیر شدن در یک رابطه جنسی یا عاشقانه با فردی غیر از همسر خود، در نتیجه شکستن تعهد یا قول (یانگ‌بلود<sup>۹</sup>، ۲۰۲۲).

افشا شدن خیانت همسر، خانواده‌ها را با مسائلی مانند بحران زناشویی و ضعف عملکردی در وظایف والدین و مشکلات شغلی روبه‌رو می‌کند (استفانو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). در واقع، با رخداد پیمان‌شکنی، معنا و اهمیت پیوند زناشویی برای فرد زیر سؤال می‌رود، در نتیجه فرد این آشفته‌گی‌ها را اغلب همراه با اندوه، بدبینی و ناباوری تجربه می‌کند (پلوسو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷). از یک طرف حرمت خود فرد آسیب‌دیده و از طرف دیگر با این تصمیم دشوار مواجه است که

<sup>۱</sup> Bendixen, M. Kennair, L.E.O., Grøntvedt, T.V

<sup>۲</sup> DeMaris, A

<sup>۳</sup> Apostolou, M., Constantinou, C, & Anagnostopoulos, S

<sup>۴</sup> Grøntvedt, T.V. Kennair, L.E.O.; Bendixen, M

<sup>۵</sup> Bozoyan, C.; Schmiedeberg, C.

<sup>۶</sup> Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., and Schofield, M.J.

<sup>۷</sup> Leeker, O., and Carlozzi, A

<sup>۸</sup> Josephs, L

<sup>۹</sup> Youngblood, K. J

<sup>۱۰</sup> Stephano

<sup>۱۱</sup> Peluso, P. R.

آیا رابطه را ادامه دهد یا رها سازد و در این شرایط نوع واکنش همسر بسیار تأثیرگذار است. مردانی که رنج و درد همسر خود را درک می کنند و با دلجویی و عذرخواهی سعی در تسکین درد او دارند، نقش مؤثری در بهبودی همسر و ماندن او در رابطه ایفا می کنند؛ اما مردانی که روابط خارج از چهارچوب زندگی زناشویی خود را توجیه می کنند و وانمود می کنند اتفاق خاصی نیفتاده، باعث خشم و رنجش بیشتر همسر می شوند و او را در تصمیم برای ماندن در رابطه مردد می نماید (کمالی، عامری، خسروی و رمضانی، ۱۳۹۷).

با وجود اینکه افشای پیمان شکنی یک بحران ناگهانی است، بر اساس گزارش های مطلع شدن از پیمان شکنی همسر برای زنان تجربه ای بسیار دردآور و عمیق است و آن ها را با هیجانات و شرایط ناخوشایندی مواجه می سازد (کمالی و همکاران، ۱۳۹۷). زنانی که به پیمان شکنی همسرشان پی برده بودند، کاهش اعتماد به نفس و نشانه های افسردگی شدید را تجربه کردند و مردان بیشتر احساس خشم و انتقام جویی را گزارش کردند (اوکانر، پیسانسکی، تیگیو، فراسکارو و فینبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). همچنین، درج مطالب زیادی در جراید، آمار تماس ها با صدای مشاور، افزایش آمار مراجعان درگیر با روابط فرازناشویی به دادگاه های خانواده و مراکز مشاوره، افزایش تعداد فیلم ها و سریال های با موضوع روابط فرازناشویی و همچنین مطرح شدن این موضوع به عنوان یکی از دلایل اصلی طلاق ها و قتل های خانوادگی و ناموسی، مبین این واقعیت تلخ است که این معضل اجتماعی به صورت پنهان در جامعه ما رواج دارد.

روند رو به رشد و نگران کننده مسئله خیانت در ایران تأثیر عمیقی بر سیر صعودی طلاق و همچنین بر سیستم های اجتماعی به خصوص خانواده هسته ای دارد. با مروری بر پژوهش های انجام شده درمی یابیم که بیشتر پژوهش ها بر علل خیانت و درمان تمرکز دارند در حالی که در این میان به فرد آسیب دیده پرداخته نشده و بی شک درک تجربه زیسته افراد آسیب دیده، کمک بسیار شایانی برای درمان مؤثر، می باشد. آگاهی از تجارب افراد خیانت دیده و انتظارات و نیازهای آنان و حالات روانی شان این امکان را فراهم می کند که با آموزش همسران پیمان شکن از برخوردهای مخرب کاسته و با در نظر گرفتن انتظارات و نیازهای فرد آسیب دیده، احتمال بهبود و ماندن در رابطه را افزایش داد.

<sup>۱</sup> O'Connor, J., Pisanski, K., Tigue, C., Fraccaro, P., Feinberg, D.

حال با توجه به آمار بالای خیانت و آسیب‌های متعدد آن که منجر به جدایی می‌شود در این پژوهش به تجربه زیسته زنانی پرداخته می‌شود که پس از افشای خیانت و آسیب دیدن از این مسئله تصمیم به جدایی نگرفته و به ادامه زندگی مشترک پرداختند، امید است با دانستن ادراک آن‌ها بتوان به ترمیم و بهبود روابط زناشویی پس از افشای پیمان‌شکنی پرداخته و درمان مؤثری فراهم آورده شود، این پژوهش در پی آن است که تجارب زیسته زنان خیانت دیده‌ای را که تصمیم به ادامه زندگی مشترک گرفتند، بررسی کند. با اینکه بسیاری از افراد خیانت دیده به پایان دادن رابطه فکر می‌کنند اما برخی تردید دارند که حفظ رابطه بهتر است یا پایان دادن به آن؟ بنابراین، پژوهشگر در این پژوهش به دنبال بررسی کیفیت رابطه زندگی زنان خیانت دیده از ماندن در زندگی زناشویی است. پژوهش حاضر به دنبال پر کردن خلأ پژوهش‌ها در زمینه تجارب زنان آسیب‌دیده از خیانت که ماندن در زندگی مشترک را ترجیح دادند، می‌باشد. لذا پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤال است که تجربه زیسته زنان با تجربه پیمان‌شکنی چیست؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی است که باهدف تحلیل پدیدارشناسی تجارب زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر که ماندن در زندگی مشترک را ترجیح دادند، صورت گرفت. از آنجایی که هدف تحقیق حاضر ماهیت و تجربه زیسته افرادی است که به‌نوعی درگیر این پدیده بوده‌اند، روش پژوهش حاضر روش پدیدارشناسی توصیفی است. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر که ماندن در زندگی مشترک را ترجیح دادند و در محدوده سنی ۴۰ تا ۵۰ سال و ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه ۸ نفر از زنان متأهلی بود که در رابطه زناشویی از همسر خود خیانت دیده‌اند و دارای تحصیلات دیپلم به بالا بودند و حداقل دو سال از مواجه شدن با خیانت گذشته (خودگزارشی) بود و به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: ادامه زندگی مشترک پس از پیمان‌شکنی همسر، تمایل به شرکت در پژوهش، استفاده نکردن از دارو، تحت درمان قرارنداشتن و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: عدم تمایل به شرکت در پژوهش، طلاق

پس از تجربه پیمان‌شکنی، مصرف دارو و دریافت درمان روان‌شناختی دیگر بود. با مرور ادبیات پژوهش، سؤالات مصاحبه در زمینه ادامه زندگی پس از تجربه پیمان‌شکنی همسر تدوین شد و در جلساتی توسط پژوهشگران (دانشجو و استاد راهنما) مورد بحث و گفتگو قرار گرفت تا صحت محتوا و کفایت آن‌ها بررسی شده و در مورد محتوای سؤالات آن اجماع نظر حاصل گردید. به نحوی که با صحت محتوا و کفایت سؤالات تدوین شده بتوان معیارهای ادامه زندگی پس از تجربه پیمان‌شکنی همسر از نظر زنان خیانت دیده را جویا شد. پس از تدوین سؤالات مصاحبه، جلسات مصاحبه توسط پژوهشگر با زنان، انجام شد و تجربیات ناشی از ادامه زندگی پس از تجربه پیمان‌شکنی همسر بر اساس نظر زنان خیانت دیده استخراج گردید. سپس، از طریق این داده‌ها (رونوشت مصاحبه) و برجسته‌سازی «گزاره‌های مهم» جملات یا نقل‌قول‌هایی که درکی از اینکه چگونه مشارکت‌کنندگان این پدیده را تجربه کرده‌اند، فراهم گردید که مرحله افقی سازی یا سراسر سازی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. سپس، محقق خوشه‌های معنی را از این گزاره‌های معنادار توسعه می‌دهد. سپس، معیارها و ویژگی‌های الگو بر اساس نظر زنان با تجربه پیمان‌شکنی استخراج گردید.

## یافته‌ها

### یافته‌های توصیفی

جدول ۱. جدول جمعیت شناختی

شماره شرکت‌کننده	سن	میزان تحصیلات	تعداد فرزند
۱	۴۰	لیسانس	دو
۲	۵۰	دیپلم	دو
۳	۴۲	دکتری	یک
۴	۵۰	لیسانس	یک
۵	۴۵	لیسانس	یک
۶	۴۲	فوق لیسانس	یک

<sup>۱</sup> horizontalization

شماره شرکت‌کننده	سن	میزان تحصیلات	تعداد فرزند
۷	۴۷	فوق‌لیسانس	دو
۸	۴۱	لیسانس	دو

از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در این پژوهش ۲ مضمون اصلی و ۶ مضمون فرعی از دیدگاه مشارکت‌کنندگان پیرامون تجربه پیمان‌شکنی همسر پدیدار شده است که می‌توانند درک زنان از پدیده پیمان‌شکنی را به تصویر کشند. در جدول زیر مضامین اصلی و فرعی، کدها و نمونه نقل‌قول‌های افراد مصاحبه‌شونده آورده شده است.

جدول ۲. تحلیل داده‌ها در زمینه استخراج مضامین

مضمون اصلی	مضمون فرعی	نمونه کدها	نمونه نقل‌قول‌ها
درون‌فردی	عدم بخشش	خشم، کینه، عدم بخشش، انتقام	خشم زیادی داشتم؛ ولی باین حال هیچ واکنشی نداشتم به‌خاطر پسر من ولی حس غم و ناامیدی داشتم (۶) برام دیگه اهمیتی نداره، لحظات اول شوکه شده بودم و خشم شدیدی داشتم (۱)، هیچ وقت از ذهن من بیرون نرفته هم کینه دارم هم خشم الان چند ساله که همسر من حس از دست دادن منو داره (۲) می‌خواستم انتقام بگیرم منم خیانت کنم تا هیچ، هیچ بشیم و مساوی بعد تازه ببینم چیکار کنم (۱) اصلاً نبخشیدمش، ولی به جدایی هم فکر نمی‌کنم؛ چون بدون همسر منی تو نم زندگی کنم برای پسر من بهترین پدره آگه نمره بخوام بهش بدم از صد بالاتره، چون همیشه تو خونه حرف، حرف من بود به من خیلی محبت می‌کرد برام این اتفاق خیلی از ذهنم دور بود و یک ضربه وحشتناک بود (۲) چند بار گریه کرد گفتم جوونی کردم نادونی کردم؛ ولی فایده‌ای نداره اصلاً و ابدا نمی‌بخشمش (۳) خشم زیادی داشتم؛ ولی به کسی نگفتم (۴) هیچ وقت نمی‌بخشمش. قبلاً ازش متنفر بودم الان دیگه سر

مضمون اصلی	مضمون فرعی	نمونه کدها	نمونه نقل قول‌ها
			<p>شدم بی تفاوتم قبلاً از واکنشش می ترسیدم الان نمی ترسم الان خیلی پشیمونم که چرا خیلی جاها بیخود ترسیدم کاش نمی ترسیدم (۶)</p> <p>اصلاً نمی بخشمش، چون هیچ کاری نکرده که ببخشمش و اصلاً نمی دوند تو این چند سال به ما چی گذشت هیچ وقتم حاضر نیست به حرفم گوش بده توهین می کنه و هیچ کاری برای جلب اعتمادم نکرده (۶)</p> <p>دیگه نباشم و بذارم برم؛ ولی چون باردار بودم و ماه آخرم بود تصمیم سختی بود و خشم زیادی داشتم همراه با تنفر و عدم اطمینان (۲). همسرم گریه می کرد دلم براش نمی سوخت، چون باردار بودم می دونستم نمی تونم تموم کنم؛ ولی به شکم ضربه می زدم که بچه‌ای نباشه و بتونم تموم کنم (۲)</p> <p>هیچ وقت نمی تونم ببخشمش. موضوع برام هیچ وقت حل نشد و حسم برنگشت همیشه حس می کنم یک زن دیگه‌ای رو به من ترجیح داده اونم زمانی که من باردار بودم توی این سال‌ها هیچ وقت دیگه نتونستم بغلش کنم و عاشقش باشم (۲)</p> <p>زندگیم کاملاً به روال قبل برگشته؛ ولی بهتر شناختمش به ذاتش پی بردم دیگه نگاهم بهش تغییر کرده هیچ وقت نپشیدمش فقط شناختمش (۴)</p>
	تجربه احساسات درونی	غم، ناامیدی، احساس پوچی و بی‌ارزشی	<p>خشم زیادی داشتم؛ ولی با این حال هیچ واکنشی نداشتم به خاطر پسر و ولی حس غم و ناامیدی داشتم (۶)</p> <p>از اینکه این همه بهش اعتماد داشتم و این طور منو بی‌ارزش کرد و رفت با یکی دیگه احساس پوچی و ناامیدی دارم (۸)</p> <p>اگر با صدها نفر هم باشه دیگه برام اهمیت نداره اگر کسی تو زندگیش باشه تا پارسال ناراحت می شدم؛ ولی الان که حتی ۷۰ درصد احتمال میدم که کسی تو زندگیش باشه حتی ناراحت نیستم و کنترلش نمی کنم اصلاً چکش نمی کنم رابطه جنسی به هیچ عنوان نداریم نمی ذارم به من دست بزنه کاملاً جای</p>

مضمون اصلی	مضمون فرعی	نمونه کدها	نمونه نقل قول‌ها
			<p>خوابمون از هم جداس حالم ازش بهم می‌خوره نمی‌خوام باهاش رابطه داشته باشم (۵)</p> <p>بالاخره از چشمم افتاده، هنوزم همین جورم چون همیشه فکر می‌کردم به جز من کس دیگه‌ای به چشمش نمیاد ولی وقتی این اتفاق افتاد دیدم همه مردها همینطورن دیگه من از آنجلینا جولی و فرح پهلوی که بالاتر نیستم (۴)</p>
	تغییرات فردی	کاهش عزت نفس میل استقلال	<p>احساس می‌کنم دوست‌داشتنی نیستم (۴)</p> <p>همسرم همیشه مخالف کارکردن من و درس خواندنم بود؛ ولی بعدازاین به فکر درس‌خواندن و ادامه تحصیل و مشغول به کار شدن افتادم دیگه برام اهمیتی نداشت تعهدی نداشتم (۲)</p> <p>بعد از بزرگ‌تر شدن پسرم دنبال علاقه‌مندی‌های خودم رفتم فکر می‌کنم زمانم داره تموم میشه باید به اهدافم نزدیک بشم، یه زندگی ماشینی و تکراری دارم و صد در صد نمی‌ذارم دیگه برای زندگیم، بیشتر انرژیمو برای اهداف خودم گذاشتم (۲)</p>
بین فردی	آسیب بین فردی	عدم اعتماد، عدم صمیمیت، سردی رابطه	<p>بهش هیچ اعتمادی ندارم فوق‌العاده باهاش سرد شدم باهاش مثل خواهر برادرم و هیچ صمیمیتی وجود نداره (۳)</p> <p>عدم اعتماد مجدد، از حالت شوک که در اوادم علاوه برخشم، احساس بی‌ارزشی و دوست‌نداشتنی بودن داشتم احساس غم و ناامیدی می‌کردم دیگه فکر انتقام نبودم (۱)</p> <p>بعدازاین ماجرا مفهوم تعهد برام تغییر کرد و از این تغییر خوشحال نیستم مثل قبل حس تعهدی بهش ندارم، چون احساس می‌کنم هر کسی می‌تونه پاشو روی تعهدش بذاره به‌خاطر هواو هوس و هیجانان و خواسته‌هاش (۲).</p> <p>بهش هیچ اعتمادی ندارم، فوق‌العاده باهاش سرد شدم باهاش مثل خواهر برادرم و هیچ صمیمیتی وجود نداره (۳)</p> <p>از تنهایی هم می‌ترسیدم احساس می‌کردم چه جوری باید تنها زندگی کنم حس می‌کردم بهترین مرد دنیا همسرم بوده باهام</p>

مضمون اصلی	مضمون فرعی	نمونه کدها	نمونه نقل قول‌ها
			<p>این کار رو کرد و من دیگه به هیچ کسی نمی‌تونم تکیه کنم اعتماد کنم (۲)</p> <p>نه دیگه امتحانش نمی‌کنم امتحانش و پس داده فهمیدم که چه جور آدمیه و هیچ اعتمادی بهش ندارم (۳)</p> <p>بعد از یه مدت که آرام شدم زبونم بند اومده بود لمس شده بودم فریز شده بودم مثل مجسمه هیچ واکنشی نمی‌تونستم داشته باشم فقط اشک می‌ریختم حس ناچیز بودن و دوست‌داشتنی نبودن داشتم، تنها حسی که داشتم این بود که من چرا باورش کردم چرا انقدر قبولش داشتم خیلی مطمئن بودم که با این حجم از عشق و علاقه‌ای که به من نشون میده، هیچ وقت چنین کاری نمی‌کنه، تمام باورهای من بهش عوض شد فکر می‌کردم خیلی متعهد اصلاً امکان نداره (۲)</p> <p>امیدوارم وقتی پسرم وارد دانشگاه میشه وارد اجتماع و خانواده‌ها میشه بفهمه که من از سر خودخواهی جدا نشدم؛ ولی از این نمی‌ترسم که من و مقصر بدونن فقط امیدوارم درکم کنه ولی ناراحت نمیشم آگه درکم نکنه نه می‌ترسم نه ناراحت میشم من از ظرفیت خودم خیلی بیشتر رو تحمل کردم دوست ندارم دیگه این جور زندگی کنم احساس می‌کنم انگار دارن روح منو رنده می‌کنن فرسایشی‌ترین حالتی که توی سن ۴۲ سالگی شریک عاطفی نداشته باشی مالی که دیگه هیچی (۵)</p>
	بهبود رابطه	صحبت کردن، حقیقت، اعتماد، پذیرش شرایط	<p>پسرم خیلی کوچیک بود و باباش رو خیلی دوست داشت، به خاطر پسرم اشتباهش رو پذیرفتم و به زندگیم ادامه دادم (۱)</p> <p>راضی هستم که زندگی رو ادامه دادم، فقط به خاطر بچه‌ام اگر تنها بودم و بچه نداشتم همون موقع می‌رفتم و حتی به پدر و مادرم هم نمی‌گفتم که کجا میرم که اون‌ها مجبور نشن به خاطر اینکه من و حمایت کنن مجبورم کنن بچم رو بذارم برم یا از من باج عاطفی بگیرن (۵)</p> <p>همسرم با من صحبت کرد و ابراز پشیمونی کرد و گفت دیگه</p>

نمونه نقل قول‌ها	نمونه کدها	مضمون فرعی	مضمون اصلی
<p>تکرار نمی شه و همه چیز رو درست می‌کنم (۲)</p> <p>چون جایی رو نداشتم برم شرایط ادامه زندگی رو پذیرفتم (۶)</p> <p>الان فقط به خاطر پسر موندم و زندگی می‌کنم دیگه دعوا هم نمی‌کنم بحث نمی‌کنم تا دعوا می‌خواد بکنه همون جا حرف و قطع می‌کنم و کاتش می‌کنم تقریباً ۱ سال میشه حرف و بحثی بین ما نیست و سکوت محضه سه‌تایی با هم سفر میریم خیلی هم خوش می‌گذره ولی وقتی برمی‌گردم با من حساب کتاب می‌کنه از من دنگ می‌گیره لیست میذاره جلو پول خودش و پسرش و حساب می‌کنه (۷)</p> <p>به مشاور مراجعه کردیم و تونستیم احساس امنیت، اعتماد به نفس، آسیب‌پذیری و دلسوز بودن را در رابطه‌مون ایجاد کنند تا به سمت یک رابطه رضایت‌بخش‌تر حرکت کنند که نیازهای خودم و همسر را برآورده کند.</p> <p>مشاوره رفتن بهم کمک کرد و به فکر درس خوندن افتادم و کارکردن و ورزش کردن (۶)</p> <p>من هم واقعاً بخشیدمش ولی اون زخم یه گوشه‌ای توی قلبم موند احساسم بهش مثل قبل شد مخصوصاً که پدر خیلی خوبیه برای فرزندانم بچه‌هام خیلی دوستش دارن (۱)</p> <p>اون خیلی ترسیده بود می‌گفت زنیکه شیطان بود منو گول زد اون دیوونه بود یه دیو وحشی بود؛ ولی هیچ‌وقت (۴)</p> <p>همسر قول داد خونه رو به نامم بکنه و مهریم رو زیاد کنه من هم حس کردم با این شرایط اگر دوباره خیانت هم بکنه دیگه از لحاظ مالی خیالم راحته، هر کاری حاضر بود بکنه که من بمونم، مرتب عذرخواهی می‌کرد و از این که مونده بودم تشکر می‌کرد، حتی به پدر و مادرم محبت‌های زیادی می‌کرد که من و خوشحال کنه و من هم واقعاً بخشیدمش ولی اون زخم یه گوشه‌ای توی قلبم موند احساسم بهش مثل قبل شد مخصوصاً که پدر خیلی خوبیه برای فرزندانم بچه‌هام خیلی دوستش دارن،</p>			

مضمون اصلی	مضمون فرعی	نمونه کدها	نمونه نقل قول‌ها
			ازم تشکر می‌کنه برای دو تا بچه‌ای که داریم، بیان احساس خیلی قوی داره می‌گه من می‌فهمم که تو خیلی تو این زندگی گذشت کردی برای بچه‌ها کمک کردی دو تا بچه برام آوردی می‌فهمم تو شرایط سخت زندگی کنارم بودی (۱)
	ادراک حمایت	حمایت از سوی اطرافیان حمایت از سوی همسر قدردانی	ازم تشکر می‌کنه برای دو تا بچه‌ای که داریم، بیان احساس خیلی قوی داره می‌گه من می‌فهمم که تو خیلی تو این زندگی گذشت کردی برای بچه‌ها کمک کردی دو تا بچه برام آوردی می‌فهمم تو شرایط سخت زندگی کنارم بودی خانوادشم همیشه ازم حمایت کردن تو این شرایط هم ازم حمایت کردن (۱) رفتم پیش مادر پدرشو به اون‌ها گفتم، حرف من براشون سندیت داشت، باباش زد تو گوشش و جلوی منو گرفت و نداشت من خونه رو ترک کنم و برم گفت اگر کسی قرار باشه از این خونه بره تو نیستی اون‌ی که مقصره پسرمه اون باید بره (۴) من خیلی پرتوقع نیستم حمایت خانوادهم رو داشتم نگران این مسئله اصلاً نبودم می‌تونستم مطمئن بودم که باهاش کنار میام (۴)

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی تجربه زیسته زنان از ادامه زندگی زناشویی پس از افشای پیمان‌شکنی همسر انجام شد. از تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش ۲ مضمون اصلی و ۶ مضمون فرعی شامل درون‌فردی (عدم بخشش، تجربه احساسات درونی، تغییرات فردی) و بین‌فردی (آسیب بین‌فردی، بهبود رابطه، ادراک حمایت) از دیدگاه مشارکت‌کنندگان پیرامون تجربه پیمان‌شکنی همسر پدیدار شده است که می‌توانند درک زنان از پدیده پیمان‌شکنی را به تصویر کشند. بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده علل خیانت را موردبررسی قرار دادند و تاکنون پژوهشی تجربه زیسته زنان از ادامه زندگی زناشویی پس از افشای پیمان‌شکنی

همسر را مورد بررسی قرار نداده است. ولی برخی پژوهش‌ها به پیامدهای پس از خیانت پرداختند که تا حدودی مشابه پژوهش حاضر بود. از جمله؛ والراونس و روبر در سال (۲۰۲۳) در تحقیقی به بررسی بهبودی رابطه پس از خیانت به‌عنوان یک فرایند دوگانه در مدلی مبتنی بر تجربیات زنان آسیب‌دیده پرداختند. از گفته‌های آن‌ها چهار مضمون پدیدار شد: ۱. صحبت کردن، ۲. حقیقت، ۳. اعتماد و ۴. عدم تعادل اخلاقی. علاوه بر این، اینکه چگونه شرکت‌کنندگان فرایند بازیابی خود را به‌عنوان تجربه‌ای از نوسان بین ارتباط و جدایی توصیف کردند، بررسی شد. یانگ‌بلود در سال (۲۰۲۲) به بررسی ادامه رابطه در مطالعه موردی پدیدارشناسی کیفی از استراتژی‌هایی که زوج‌ها برای بازسازی موفقیت‌آمیز ازدواج خود پس از وقوع خیانت به کار می‌برند، پرداخت. نتایج نشان داد که اعمال معنوی برای فرایند بازسازی ضروری و ارتباط کاتالیزوری برای بازسازی زندگی زناشویی برخی از مواردی است که توسط زوج‌هایی که با موفقیت ازدواج خود را پس از خیانت ترمیم می‌کنند. وارنر در سال (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی بخشش خیانت در زنان سیاه‌پوست متأهل در یک مطالعه کیفی پدیدارشناسی پرداختند. نتایج مطالعه در مورد تجارب زنان سیاه‌پوست در دستیابی به بخشش خیانت حاکی از یک فرایند چندمرحله‌ای بود که با ادبیات قبلی که مدل‌های بخشش را ترسیم می‌کرد، همسو بود.

یافته‌های سؤال اول تحقیق شامل موضوعات اصلی زیر است: (الف) فرایندهای کلیدی که از بخشش حمایت می‌کنند و (ب) بخشش سیاه‌وسفید نیست. موضوعات اصلی برای سؤال تحقیق ۲ شامل (الف) نفوذ جامعه و (ب) معنویت قدرت می‌بخشد و بخشش را تشویق می‌کند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه مراحل پردازش عاطفی تأثیر خیانت بر تصمیم خود برای بخشش را بر اساس مراحل زیر شناسایی کردند: (الف) دریافت حمایت دیگران، (ب) پردازش عاطفی، (ج) یادآوری داستان عشق و (د) تصمیم برای حل مسائل. همه شرکت‌کنندگان همچنین معنویت را به‌عنوان یک عامل کمک‌کننده کلیدی در توانایی خود برای بخشش خیانت همسرانشان شناسایی کردند. مایلی (۱۳۹۹) نیز در رساله خود به بررسی زمینه‌ها و پیامدهای روابط فرازناشویی و ارائه مدل مداخله مددکاری اجتماعی پرداخت. پیامدهای روابط فرازناشویی شناسایی شده از مصاحبه‌ها، شامل پیامدهای روانی، احساسی، شناختی و

رفتاری منفی بر فرد بی‌وفا، فرد قربانی روابط فرازناشویی همسر و فرزندان، پیامدهای خانوادگی و پیامدهای اجتماعی است. در تحقیقی دیگر صمدی کاشان، پورقناد، زمانی زارچی (۱۳۹۸) به بررسی خیانت زناشویی: کاوشی در دیدگاه‌ها، عوامل و پیامدها پرداختند و به این نتیجه رسیدند که پدیده خیانت زناشویی می‌تواند پیامدهای متعددی در سطوح فردی، اجتماعی و عملکردی به دنبال داشته باشد. آسایش، فرح‌بخش، سلیمی بجستانی و دلاور (۱۳۹۷) نیز در تحقیقی به بررسی شناسایی و تبیین تجارب و واکنش‌های معنوی زنان قربانی خیانت زناشویی در یک مطالعه پدیدارشناسی پرداختند. ابعاد معنوی پس از پیمان‌شکنی را مورد بررسی قرار دادند و مطابق نتایج به دست آمده، طبقات اصلی و زیر طبقات واکنش‌های معنوی عبارت بود از: رویش معنوی با مضمون‌های فرعی استمداد به باورهای دینی، دلبستگی به خدا، توکل و حلم؛ و گسستگی معنوی با مضمون‌های فرعی گسستگی عواطف دینی، گسستگی باورهای دینی، گسستگی رفتارهای دینی و گم‌گشتگی. کمالی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان تجربه زیسته زنان از روابط فرازناشویی همسر، به این نتیجه رسیدند که مضامین حاصل از مصاحبه شامل پنج درون‌مایه اصلی است: ۱- آشفتگی شدید جسمانی و روانی، ۲- احساسات ناخوشایند، ۳- اشتغال فکری مداوم با چرایی رویداد، ۴- نابسامانی در رابطه با همسر پیمان‌شکن، ۵- سوگ و حسرت است. آسایش و همکاران (۱۳۹۶) همچنین در پژوهش دیگری به بررسی واکنش‌های روان‌تنی و آثار جسمانی ناشی از بی‌وفایی در زنان خیانت دیده پرداختند. یافته‌های پژوهش شامل مقوله‌های اصلی واکنش‌های روان‌تنی به شرح زیر بود: ۱- اختلال در خواب، ۲- اختلال در خوردن، ۳- اختلال در عملکرد مغزی، ۴- بروز دردهای جسمانی اضطراب و استرس ۵- مشکلات فشارخون، ۶- اختلال هورمونی، ۷- پیری زودرس، ۸- مشکلات گوارشی، ۹- مشکلات تنفسی، ۱۰- مشکلات چشمی، ۱۱- مشکلات قلبی و عروقی ۱۲- صدمات جسمانی مستقیم.

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی عدم بخشش از مضامین اصلی درون‌فردی وارنر در سال (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی بخشش خیانت در زنان سیاهپوست متأهل در یک مطالعه کیفی پدیدارشناسی پرداختند. نتایج مطالعه در مورد تجارب زنان سیاهپوست در دستیابی به بخشش خیانت حاکی از یک فرآیند چندمرحله‌ای بود و معنویت، دریافت حمایت دیگران، یادآوری

داستان عشق و تصمیم برای حل مسائل از عوامل کمک‌کننده کلیدی بودند که به بخشش در این زنان کمک کرد. این موارد می‌تواند نشان‌دهنده همراهی یک درمانگر کنار فرد خیانت دیده باشد. در صورتی که در پژوهش حاضر زنان بیان نمودند که نتوانستند همسر خود را پس از افشای خیانت ببخشند. در این زمینه می‌توان گفت زنانی که همسران خود را می‌بخشند تحت تأثیر عشق و تعهدی است که نسبت به همسر خود دارد و این ویژگی را یکی از نقاط قوت خود می‌دانند. بر اساس این نظریه، عشق و تعهد شامل تصمیمات آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که فرد برای دوست داشتن دیگری می‌گیرد و خود را متعهد به حفظ آن می‌کند (استرنبرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۸۰). با این وجود بسیاری از زنان به دلیل احساسات ناخوشایندی که تجربه کرده بودند نتوانستند همسر خود را از درون ببخشند. در واقع، خیانت در زنان می‌تواند احساسات منفی شدیدی مانند خشم، اندوه، سرخوردگی و احساس خیانت را ایجاد کند که این احساسات می‌توانند مانع بخشش شوند. همچنین خیانت باعث از دست رفتن اعتماد زنان به شریک زندگی خود می‌شود. بازیابی این اعتماد پس از خیانت بسیار چالش‌برانگیز است و می‌تواند زنان را در بخشش دچار تردید کند. در نتیجه، خیانت می‌تواند بر میزان بخشش در زنان تأثیر گذاشته و آن را دشوار سازد.

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی تجربه احساسات درونی از مضامین اصلی درون‌فردی زنان پس از افشای پیمان‌شکنی همسر غم، ناامیدی، احساس پوچی و بی‌ارزشی را تجربه کردند. همسو با این یافته‌ها پژوهش‌های کامالی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان تجربه زیسته زنان از روابط فرازناشویی همسر، به این نتیجه رسیدند که مضامین حاصل از مصاحبه شامل پنج درون‌مایه اصلی است: ۱- آشفتگی شدید جسمانی و روانی، ۲- احساسات ناخوشایند، ۳- اشتغال فکری مداوم با چرایی رویداد، ۴- نابسامانی در رابطه با همسر پیمان‌شکن، ۵- سوگ و حسرت است. در این زمینه می‌توان گفت هدف از تأکید بر تجربه احساسات درونی این است که به زنان آسیب‌دیده از خیانت کمک شود تا افکار آزاردهنده خود را صرفاً به‌عنوان یک فکر تجربه کنند. این روش به زنان آسیب‌دیده کمک می‌کند تا توجه خود را از رویداد دردناک خیانت به خود احساسات معطوف کنند. این امر به آن‌ها اجازه می‌دهد تا احساسات را بپذیرند

<sup>۱</sup> Sternberg, R. J.

و مدیریت کنند، به جای اینکه با خاطرات آزاردهنده مبارزه کنند. وقتی زنان بتوانند افکار و احساسات آزاردهنده را به این شکل تجربه کنند، این به خودتنظیمی و توانمندسازی آنان کمک می‌کند. آن‌ها می‌توانند افکار و احساسات خود را بهتر مدیریت کنند و از آسیب بیشتر جلوگیری کنند. در مجموع، این رویکرد به زنان آسیب‌دیده از خیانت این امکان را می‌دهد تا از طریق پذیرش و تجربه احساسات درونی، بر موقعیت آزاردهنده غلبه کنند و به بهبود کلی خود دست یابند (قلی زاده و همکاران، ۱۳۹۸). با این وجود با رخداد پیمان شکنی، معنا و اهمیت پیوند زناشویی برای فرد زیر سؤال می‌رود، در نتیجه فرد این آشفتگی‌ها را اغلب همراه با غم، بدبینی و ناباوری تجربه می‌کند (پلوسو، ۲۰۰۷). آشکار شدن خیانت زناشویی معمولاً منجر به آشفتگی‌های هیجانی و تعاملات منفی بین زوجین می‌شود، به ویژه عزت‌نفس را در زنانی که همسرشان خیانت کرده، به شدت کاهش می‌دهد و احساس گناه، ناکامل بودن، ناتوان بودن، خشم و تنفر را در آن‌ها افزایش می‌دهد (گوردون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). همچنین تجربیات منفی زندگی مانند مواجه شدن با خیانت زناشویی می‌تواند منجر به یک باور منفی در فرد شود که انعکاسی از حس ارزشمندی در فرد است. عزت‌نفس قادر است هم بر فرایندهای روانی و هم جسمی اثر بگذارد و به طور بالقوه یک عامل خطر برای ایجاد انواع رفتارهای ناسازگارانه و نتایج منفی باشد. آمادگی به تغییرات ناسالم در عزت‌نفس اغلب به وسیله وقایع آسیب‌زا آغاز می‌گردد (مورتن، روچ، رید و استوارت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). از یک طرف حرمت خود فرد آسیب‌دیده و از طرف دیگر با این تصمیم دشوار مواجه است که آیا رابطه را ادامه دهد یا رها سازد و در این شرایط نوع واکنش همسر بسیار تأثیرگذار است. مردانی که رنج و درد همسر خود را درک می‌کنند و با دلجویی و عذرخواهی سعی در تسکین درد او دارند، نقش مؤثری در بهبودی همسر و ماندن او در رابطه ایفا می‌کنند؛ اما مردانی که روابط فرازناشویی خود را توجیه می‌کنند و وانمود می‌کنند اتفاق خاصی نیفتاده، باعث خشم و رنجش بیشتر همسر می‌شوند و او را در تصمیم برای ماندن در رابطه مردد می‌نمایند (کمالی و همکاران، ۱۳۹۷).

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی تغییرات فردی از مضامین اصلی درون فردی می‌توان گفت

پس از افشای خیانت تغییراتی در فرد به وجود می‌آید و باعث احساس خجالت و ازبین رفتن

<sup>۱</sup> Gordon, KC.

<sup>۲</sup> Morton, L. Roach, L. Reid, H. Stewart, SH.

آبرو می‌شود. به دلیل اینکه خیانت زناشویی در نظر تمام افراد امری غیراخلاقی است، پس از افشای آن نظر دیگران نسبت به فرد تغییر می‌کند و این باعث می‌شود دیگران فرد خیانت‌کار را طرد کنند. در نتیجه فرد خیانت‌کار احساس انزوا و تنهایی را تجربه می‌کند و روابطش با دیگران به‌خصوص با دوستان و اقوام مختل می‌شود که این آسیب‌ها به‌نوبه خود موجب آسیب‌های روانی مانند احساس حقارت، نگرانی از آینده و افسردگی می‌شود. همچنین خیانت زناشویی تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد شغلی فرد بر جای می‌گذارد، آسیب‌هایی مانند بیماری جسمانی، اختلال در تمرکز و حافظه، تنش و درگیری در خانواده، احساس تنهایی و طردشدن که فرد در سایر ابعاد آسیب‌ها، آن‌ها را تجربه کرده و موجب می‌شود فرد نتواند وظایف شغلی خود را به‌خوبی انجام دهد (سرمدی و خدابخش احمدی، ۱۴۰۰). تأثیر خیانت بر تغییرات فردی بسیار وابسته به شخصیت فرد، زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی و نحوه مدیریت این تجربه است. برخی افراد ممکن است بتوانند از این تجربه عبور کنند و به رشد و تحول برسند، درحالی‌که دیگران ممکن است با چالش‌های بیشتری مواجه شوند.

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی آسیب بین‌فردی از مضامین اصلی بین‌فردی می‌توان گفت مطلع شدن از پیمان‌شکنی همسر برای زنان تجربه‌ای بسیار دردآور و عمیق است و آن‌ها را با هیجانات و شرایط ناخوشایندی مواجه می‌سازد (کمالی و همکاران، ۱۳۹۷). با این حال زنان به دلیل عواطف مادرانه و به‌خاطر مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، همه سختی‌ها را به جان می‌خرند و پس از افشای خیانت حاضر به ترک زندگی زناشویی نیستند، درضمن اینکه نمی‌توانند آسیب‌های گذشته را فراموش کنند (سلیمانیان و گوهر شاهی، ۱۳۹۵). بسیاری از زوجین در روابط بین‌فردی با همسر احساس صمیمیت را از دست می‌دهند و سردی رابطه را تجربه کردند. همچنین، باعث تأثیر منفی بر عملکرد جنسی زوجین و منجر به مشکلات در این حوزه می‌شود. طرف خیانت دیده اغلب احساس عمیق خیانت و آسیب‌پذیری می‌کند که می‌تواند به‌طور دائمی بر روابطش تأثیر بگذارد همچنین خیانت می‌تواند باعث بروز خشم و پرخاشگری فرد خیانت دیده نسبت به طرف مقابل شود که بر روابط تأثیر منفی می‌گذارد. خیانت به‌طور جدی بر روابط بین‌فردی افراد تأثیر می‌گذارد و باعث آسیب‌های قابل‌توجهی می‌شود. در نتیجه، خیانت به‌طور جدی و منفی بر کیفیت رابطه زناشویی اثر می‌گذارد و اثرات

بلندمدت و تخریبی بر زندگی زوجین خواهد داشت.

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی بهبود رابطه از مضامین اصلی بین‌فردی که برخی از زنان پس از افشای پیمان‌شکنی همسر به صحبت‌کردن، حقیقت، اعتماد، پذیرش شرایط اشاره کردند. این نتایج همسو با پژوهش وال‌راونس و روبر در سال (۲۰۲۳) بود که در تحقیقی به بررسی بهبودی رابطه پس از خیانت به‌عنوان یک فرایند دوگانه در مدلی مبتنی بر تجربیات زنان آسیب‌دیده پرداختند. از گفته‌های آن‌ها چهار مضمون پدیدار شد: ۱. صحبت‌کردن، ۲. حقیقت، ۳. اعتماد و ۴. عدم تعادل اخلاقی. احتمالاً زنانی که حمایت دیگران را دریافت کردند بهتر توانستند با شرایط و آسیب‌های روحی ناشی از پیمان‌شکنی همسر کنار بیایند. علاوه بر این، پذیرش شرایط گاهی می‌تواند به این زنان کمک کند تا به‌جای اجتناب و افزایش مشکلات ارتباطی، با صحبت‌کردن و گفتگو در مورد حقیقت به بهبود رابطه و بازسازی اعتماد در رابطه با همسر کمک کنند. در بیانی، می‌توان گفت کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادی، انسجام و تعهد است. ابراز رضایت بالا از رابطه، داشتن نگرش‌های مثبت به همسر و سطوح پایین خصومت و رفتارهای منفی، نشان‌دهنده کیفیت مطلوب رابطه زناشویی است. کیفیت روابط در زنان متأهل، به‌ویژه رضایت از زندگی جنسی در طول سال‌های ازدواج می‌تواند یکی از تعیین‌کننده‌های مهم برای دستیابی به یک زندگی زناشویی پایدار باشد (کائو، ژو، فاین، لی و فانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). می‌توان گفت طرف خیانت دیده ممکن است دچار افسردگی و اضطراب شدید شود که بر کیفیت رابطه تأثیر می‌گذارد. با این‌وجود برخی از زنان به دلیل شرایط زندگی و برخی مسائل، حقیقت پیمان‌شکنی از طرف همسر را می‌پذیرند و سعی می‌کنند با صحبت‌کردن به حل مشکلات بپردازند. این صحبت و پذیرش می‌تواند شروعی برای بهبود بسیاری از آسیب‌ها باشد.

در زمینه مؤلفه مضمون فرعی ادراک حمایت از مضامین اصلی بین‌فردی می‌توان بیان نمود در حمایت اجتماعی و خیانت، محیط خانواده به‌عنوان محل اولین تجارب حمایت اجتماعی و هم‌راستا با دیگر منابع در جهت رشد فرد و افزایش سلامت روان و روابط

<sup>۱</sup> Cao, H. Zhou, N., Fine, M. A., Li, X., & Fang, X.

اجتماعی افراد اقدام می‌نماید (مقدم و شاه‌نظری، ۱۳۹۶). لذا می‌توان انتظار داشت که با افزایش قدرت حمایت اجتماعی، روابط زناشویی نیز از استحکام بیشتری برخوردار بوده و به موازات آن احتمال گرایش به خیانت کاهش می‌یابد منابع حمایتی موجب می‌شوند که فرد احساس مراقبت، دوست داشته شدن، عزت نفس و ارزشمند بودن کند و احساس نماید که در بخشی از شبکه وسیع ارتباطی قرار دارد و می‌تواند در برابر عوامل تنیدگی به‌خوبی مقابله نماید (عباسی و منتظر، ۱۳۹۸). همچنین وجود حمایت اجتماعی باعث افزایش میزان اعتماد به نفس زوجین شده و در رویارویی با تنش‌های زندگی مؤثر واقع می‌گردد (غفوریان، اصغری ابراهیم‌آباد، عبدخدایی و کیمیایی، ۱۳۹۷). از این رو می‌توان گفت حمایت اجتماعی به‌ویژه از سمت خانواده و همسر اثرات به‌سزایی در وضعیت جسمانی و روانی فرد داشته و به تبع آن ارتباط بین زوجین را نیز تقویت می‌کند گرایش به خیانت را کاهش می‌دهد (عباسی و منتظر، ۱۳۹۸). در نتیجه ادراک حمایت در زنان با تجربه پیمان‌شکنی می‌تواند در کاهش تجربیات و احساسات منفی که داشتند کمک کند تا بتوانند به حل مشکل و تنظیم هیجانات منفی و ترمیم خود بپردازند. در واقع اینکه زنان خیانت دیده چگونه حمایت را درک می‌کنند، تأثیر زیادی بر روند بهبود و بازیابی آنان دارد. در بیانی، وقتی زنان با پدیده پیمان‌شکنی مواجه شدند، افرادی از خانواده به کمک آن‌ها آمدند و این امر توانست از نظر این زنان به‌عنوان حمایت تعبیر شود و برای آن‌ها کمک‌کننده بود، در جهت برگشتن به سازوکار قبلی و کارآمدی قبل تا بتوانند زخم‌های روان‌شناختی حاصل از پیمان‌شکنی همسر را راحت‌تر متحمل شوند و بپذیرند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود شدن مطالعه حاضر به زنان با تجربه پیمان‌شکنی شهر تهران یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که تعمیم نتایج به افراد با فرهنگ‌های دیگر را با محدودیت مواجه ساخته است. پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران خانواده برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی پیرامون عوامل مؤثر بر پیمان‌شکنی برای زوجین در کاهش گرایش به خیانت و تحکیم بنیان خانواده‌ها و همچنین و ترمیم زوجین آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی طراحی و اجرا گردد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه آماری مردان و همچنین در نمونه‌های زوجی تکرار شود و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود.

## فهرست منابع

- کمالی، سارا؛ عامری، فریده؛ خسروی، زهره؛ و رمضانی، محمدآرش (۱۳۹۷). تجربه زیسته زنان از روابط فرازناشویی همسر: یک مطالعه پدیدارشناختی. *خانواده پژوهشی*، ۱۴ (۵۳)، ۹۵-۱۱۲.
- آسایش، محمدحسن؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ سلیمی بجستانی، حسین و دلاور، علی (۱۳۹۷). شناسایی و تبیین تجارب و واکنش‌های معنوی زنان قربانی خیانت زناشویی: یک مطالعه پدیدارشناسی. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۶ (۳)، ۷۸-۵۷.
- دلشادی، محمد؛ بذرافشان، مهرداد؛ تقفی، مریم و زائری بهروز، محمدرضا (۱۴۰۲). رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بین دانشجویان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۶ (۴)، ۶۳-۸۵.
- قلی زاده، فاطمه؛ فدایی، مونا؛ سلیمانی، نگین؛ خروشی، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر بخشودگی بین فردی و صمیمت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲ (ویژه (روانشناسی))، ۱۸۳۳-۱۸۲۵.
- سرمدی، یاسمن. و احمدی، خدابخش (۱۴۰۰). میزان آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی زوجین. *خانواده پژوهی*، ۱۷ (۱)، ۹۸-۸۱.
- صالحی، محدثه؛ صدری دمیرچی، اسماعیل و اخوی ثمین، زهرا (۱۴۰۳). پیش‌بینی گرایش به روابط فرازناشویی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله‌ای زنان متقاضی طلاق. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۷ (۱)، ۲۵-۲۳.
- مقدم‌فر، نصیره؛ شاه‌نظری، مهدی (۱۳۹۶). نقش حمایت اجتماعی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در رضایت زناشویی زنان متأهل. *مجله تحقیقات پرستاری ایران*، ۱۲ (۵): ۶۰-۵۳.
- عباسی، قدرت‌اله، منتظر، عاطفه. (۱۳۹۸). رابطه‌ی قدردانی، شوخ‌طبعی و حمایت اجتماعی با رضایت زناشویی عملکرد در پرستاران. *مجله بهداشت و مراقبت*، ۲۱ (۱): ۴۳-۳۴.

یزدی راوندی، سعید؛ تسلیمی، زهرا؛ احمدپناه، محمد؛ قلعه‌ای، علی (۱۳۹۵). سازگاری با دیابت در بیماران دیابتی: نقش حمایت اجتماعی و خودکارآمدی. *مجله فیزیولوژی عصبی روانی ابن‌سینا*، ۳(۱): ۱۷-۲۱.

غفوریان نوروژی، پریسا؛ اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ کیمیایی، سیدعلی (۱۳۹۷). نقش عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و مذهبی در روابط خارج از ازدواج زنان متأهل و معرفی الگوی درمانی بر اساس عوامل مرتبط: یک مطالعه کیفی. *مطالعات زنان جامعه‌شناختی و روانی*، ۱۶(۴)، ۷-۴۲.

Meki, T. & Zirima, H. (۲۰۱۸). The Nuptials Dilemma: Psycho-Social Factors Behind Marital Infidelity Among Men in Harare, Zimbabwe. *International Journal of Education and Psychology in the Community (IJEPC)*, ۸(۱ & ۲), ۱۰۹-۱۲۸.

Ying-Ling, H. (۲۰۱۷). Longitudinal changes in marital satisfaction during middle age in Taiwan. *Asian Journal of Social Psychology*, 20, ۲۲-۳۲.

Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (۲۰۱۸). Betrayals in emerging adulthood: A developmental perspective of infidelity. *The Journal of Sex Research*, ۵۵(۱), ۸۴-۹۸. doi: ۱۰.۱۰۸۰/۰۰۲۲۴۴۹۹.۲۰۱۷.۱۳۴۲۷۵

Onah, C. (۲۰۲۰). *To Understand the Cause of Infidelity, We Must Realise that Everyone Is Responsible*. *Psychreg News*, ۲۰۲۰. <https://www.psychreg.org/cause-of-infidelity/>

Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O. N. A. H. Orafa, D. T. (۲۰۲۴). Marital Infidelity among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, ۲۰۲۴, 28(۱), ۲۷-۳۶.

Mark, K. P., & Haus, K. R. (۲۰۱۹). Extradynamic relations. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. ۲۱۰۲-۲۱۰۵). Springer, ۲۰۱۹.

Alexopoulos, C., & Taylor, L. D. (۲۰۲۰). Your cheating cognitions: Young women's responses to television messages about infidelity. *Mass Communication and Society*, ۲۳(۲), ۲۴۹-۲۷۱.

- <https://doi.org/10.1080/15205436.2019.1705350>
- Adam, A. (۲۰۱۹). Perceptions of infidelity: A comparison of sexual, emotional, cyber-, and parasocial behaviors. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 13(۲), ۲۳۷-۲۵۲.  
<https://doi.org/10.5964/ijpr.v13i2.376>
- Bendixen, M., Kennair, L.E.O., Grøntvedt, T.V. (۲۰۱۸). Forgiving the unforgivable: Couples' forgiveness and expected forgiveness of emotional and sexual infidelity from an error management theory perspective. *Evol. Behav. Sci.* ۲۰۱۸, ۱۲, ۳۲۲-۳۳۵.
- DeMaris, A. (۲۰۱۳). Burning the candle at both ends: Extramarital sex as a precursor of marital disruption. *Journal of Family Issues*, ۲۰۱۳, ۳۴: ۱۴۷۴-۹۹.
- Apostolou, M, Constantinou, C, and Anagnostopoulos, S. (۲۰۱۹). Reasons that could lead people to divorce in an evolutionary perspective: Evidence from Cyprus. *Journal of Divorce & Remarriage*, ۶۰, ۲۷-۴۶.
- Grøntvedt, T.V., Kennair, L.E.O., Bendixen, M. (۲۰۲۰). Breakup Likelihood Following Hypothetical Sexual or Emotional Infidelity: Perceived Threat, Blame, and Forgiveness. *J. Relatsh. Res.*, ۱۱, ۱-۹.e۷.
- Bozoyan, C.; Schmiedeberg, C. (۲۰۲۲). What is Infidelity? A Vignette Study on Norms and Attitudes toward Infidelity. *J. Sex Res.*, ۲۷۲-۲۷۵,
- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., and Schofield, M.J. (۲۰۱۲). What helps couples rebuild their relationship after infidelity? *Journal of Family Issues*, ۳۳, ۱۴۹۴-۵۱۹.
- Leeker, O., and Carlozzi, A. (۲۰۱۴). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۴۰, ۶۸-۹۱.
- Josephs, L. (۲۰۱۸). *The Dynamics of Infidelity: Applying Relationship Science to Psychotherapy Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lanier, E. (۲۰۱۶). Infidelity statistics: Do men cheat more often than

women? *Perspectives Counseling*,  
<https://www.perspectivesoftroy.com/2020/10/07/do-men-cheat-more-often-than-women/>

- Youngblood, K. J. (۲۰۲۲). *Surviving The Affair: A Qualitative Phenomenological Case Study Of The Strategies Couples Utilize To Repair Their Marriage Successfully After The Occurrence Of Infidelity*, ۲۰۲۲.
- Peluso, P. R. (۲۰۰۷). (Ed.). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- O'Connor, J., Pisanski, K., Tigue, C. Fraccaro, P. Feinberg, D. (۲۰۱۴). Perceptions of infidelity risk predict women's preferences for low male voice pitch in short-term over long-term relationship contexts. *Personality and Individual Differences*, ۵۶, ۷۳-۷۷.
- Walravens, G., & Rober, P. (۲۰۲۳). Relational recovery after infidelity as a dual process: A model based on the experiences of female injured partners. *Family Process*.
- Warner, A. D. (۲۰۲۲). *Infidelity Forgiveness in Married Black Women: A Qualitative Phenomenological Study* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Sternberg, R. J. (۱۹۸۶). A triangular theory of love. *Psychological review*, ۱۹۸۶, ۹۳(۲), ۱۱۹.
- Stritof, S. (۲۰۱۹). How long has the institution of marriage existed for? The Spruce, ۲۰۱۹. <https://www.thespruce.com/history-of-marriage-۲۳۰۰۶۱۶>
- Gordon, KC. (۲۰۰۸). Couple Therapy and the Treatment of Affairs, in *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press: New York, ۲۰۰۸.
- Morton, L. Roach, L. Reid, H. Stewart, SH. (۲۰۱۲). An Evaluation of a CBT Group for Women with Low Self-Esteem. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, ۴۰, ۲۲۱-۲۲۵.
- Cao, H., Zhou, N., Fine, M. A., Li, X., & Fang, X. (۲۰۱۸). Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction During the Early Years of Chinese Marriage: A Three-Wave, Cross-Lagged, Actor-Partner

Interdependence Model. *The Journal of Sex Research*, ۱-۱۷.