

## تجربه زیسته زنان از روابط فرازنشویی همسر: یک مطالعه پدیدارشناختی

### Lived experience of women of their husbands' extramarital relationships: A phenomenological study

**S. Kamali, Ph.D.**

Department of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

**F. Ameri, Ph.D.**

Department of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

**Z. Khosravi, Ph.D.**

Department of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

**M. A. Ramezani, Ph.D.**

Department of Family Health, Shahid beheshti University, Tehran, Iran

**دکتر سارا کمالی**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

**دکتر فریده عامری**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

**دکتر زهره خسروی**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

**دکتر محمدآرش رضانی**

گروه بهداشت خانواده، دانشگاه شهید بهشتی

دریافت مقاله: ۹۶/۳/۲۸

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۶/۱۰/۱۳

پذیرش مقاله: ۹۶/۱۱/۱۴

#### Abstract

Extramarital relationship is a problem that severely affects individuals' lives and is one of the main reasons of divorce. The aim of the present study is to provide a deep understanding of women's experience of their husbands' extramarital relationships. The research method is phenomenology which is a qualitative method. For this purpose, 12 betrayed women were selected by purposeful sampling method. Depth interview methods were used for data collection. The interviews were recorded and written word by word and were analyzed using the Colaizzi method.

Corresponding Author: Dept. of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran  
Email: [s.kamali@alzahra.ac.ir](mailto:s.kamali@alzahra.ac.ir)

#### چکیده

رابطه فرازنشویی مشکلی است که زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و یکی از دلایل اصلی طلاق به شمار می‌رود. هدف از مطالعه حاضر، درک عمیق تجربه زنان از روابط فرازنشویی شوهرانشان بوده است. روش پژوهش حاضر پدیدارشناسی است که در زمره پژوهش‌های کیفی قرار دارد. بدین منظور، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ۱۲ زن خیانت‌دیده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از روش مصاحبه عمیق استفاده شد. مصاحبه‌ها ضبط و کلمه به کلمه پیاده شد و با استفاده از روش کولیزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نویسنده مسئول: دکترای روانشناسی، تهران، دانشگاه الزهرا، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی  
پست الکترونیک: [s.kamali@alzahra.ac.ir](mailto:s.kamali@alzahra.ac.ir)

Five main themes were extracted including severe physical and psychological disturbances, unpleasant emotions, and permanent preoccupation with the causes of infidelity, difficulty in relation with unfaithful spouse, grief and sorrow. Based on the findings of this study, the negative consequences of extramarital relationship is very deep and long-lasting for the damaged wife and the whole family. As a result, making people aware of the negative consequences can be effective in the prevention of extramarital relationship. Additionally, the clinicians can use these findings to help the women to cope with the problem in a better way.

**Keywords:** Lived experience- extramarital relationships-women-phenomenology.

در این مطالعه پنج درون مایه اصلی استخراج شد که شامل آشفتگی شدید جسمانی و روانی، احساسات ناخوشایند، اشتغال فکری مداوم با چرایی رخداد، نابسامانی در رابطه با همسر پیمان‌شکن، سوگ و حسرت بود. بر اساس یافته‌های این مطالعه، پیامدهای منفی روابط فرازنشویی برای همسر آسیب‌دیده و برای کل خانواده بسیار عمیق و طولانی مدت است. در نتیجه، آگاه‌سازی افراد از این پیامدهای منفی می‌تواند در پیشگیری از روابط فرازنشویی مؤثر باشد. از طرفی درمانگران می‌توانند با استفاده از این یافته‌ها به مراجعان خود کمک کنند به شیوه بهتری با این مشکل کنار بیایند.

**کلیدواژه‌ها:** تجربه زیسته، روابط فرازنشویی، زنان، پدیدارشناس

## مقدمه

ارتباط زناشویی به دلیل ماهیت چندوجهی آن و اینکه تحت‌تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد، همواره با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود. در این میان، بی‌وفایی بیشترین آسیب را به رابطه همسران وارد می‌کند و حتی می‌تواند رابطه را نابود کند (مولر و واسلر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). از آنجایی که روابط فرازنشویی تبدیل به یک رخداد شایع در جوامع مدرن شده است، محققان در حوزه‌های مختلف به ویژه روانشناسی به بررسی آن پرداخته‌اند. فردی که به رابطه فرازنشویی همسرش پی می‌برد، به دلیل شکسته شدن این پیمان، ناراحتی‌های روانی و هیجانات شدیدی را تجربه می‌کند؛ زیرا زمانی که انسان‌ها در رابطه صمیمی به سر می‌برند، تجارب و احساساتی دارند که تنها منحصر به آن‌هاست (رحیمی<sup>۲</sup>، ۱۳۹۴).

روابط فرازنشویی بر اساس یک تعریف کلی، نقض تعهد رابطه دو نفره است که منجر به شکل‌گیری درجاتی از صمیمیت عاطفی و فیزیکی با فردی خارج از این رابطه می‌شود (آویرام و آمیچای‌هامبورگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). پژوهشگران، گرایش همسران به روابط فرازنشویی را در جوامع مختلف ۲۰ تا ۲۵ درصد گزارش کرده‌اند (فینچام و می<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷؛ مارک، جانست و میلیهانسن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). متأسفانه در ایران، آمار دقیقی در این زمینه وجود ندارد اما بعضی تحقیقات اشاره‌هایی به این موضوع داشته‌اند؛ به عنوان مثال، بیشترین آمار قتل‌های خانوادگی که ۳۰ درصد است، به زنانی مربوط می‌شود که به دلیل رابطه نامشروع و سوءظن، توسط همسران خود به قتل رسیده‌اند. از سوی دیگر، ۲۲ درصد از قتل‌های خانوادگی مربوط به قتل مردان توسط همسرانشان است که در ۴۰ درصد موارد، زنان شوهرانشان را به قتل رساندند (فتحی، فکرآزاد، غفاری و

بوالهروی<sup>۶</sup>، ۱۳۹۲). به طور کلی تحقیقات مؤید این مطلب است که روابط فرازنشویی در ایران نیز رو به گسترش است و باعث ناراحتی‌های متعدد روانی برای همسر می‌شود (حسن‌آبادی، مجرد و سلطانی‌فر<sup>۷</sup>، ۱۳۹۰). همچنین، درج مطالب زیادی در جراید، آمار تماس‌ها با صدای مشاور، افزایش آمار مراجعان درگیر با روابط فرازنشویی به دادگاه‌های خانواده و مراکز مشاوره، افزایش تعداد فیلم‌ها و سریال‌ها با موضوع روابط فرازنشویی و همچنین مطرح شدن این موضوع به عنوان یکی از دلایل اصلی طلاق‌ها و قتل‌های خانوادگی و ناموسی، مبین این واقعیت تلخ است که این معضل اجتماعی به صورت پنهان در جامعه ما رواج دارد (فتحی و همکاران، ۱۳۹۲).

برخی یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که مردان و زنان جوان به یک اندازه امکان تجربه روابط فرازنشویی دارند. همچنین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی نقشی در روابط فرازنشویی نداشته و این مسأله در تمام طبقات اجتماعی و اقتصادی رخ می‌دهد (آداموپولو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). در زمینه دلایل افراد برای وارد شدن به روابط فرازنشویی تحقیقات دربردارنده موارد زیر است: نارضایتی از رابطه زناشویی فعلی، برآورده نشدن نیازها در رابطه، نیاز به گسترش خویشتن، احساس تنهایی در رابطه، تنوع‌طلبی یا هیجان‌خواهی جنسی، انتقام، خشم یا حسادت، احساس عدم امنیت یا نامطمئن بودن در مورد رابطه، همنشینی و صمیمیت، بلوغ ناپافتگی و کمبود تعهد، علاقه مفرط به برقراری رابطه عاشقانه با فردی خارج از رابطه زناشویی، نارضایتی جنسی، افزایش عزت نفس، ناتوانی در کنترل وسوسه‌ها، مورد توجه قرار نگرفتن، احساس نادیده گرفته شدن، در دسترس نبودن همسر و مصرف دارو یا الکل (مافوسا، موتاندوا و نیامپارو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷؛ لواندوسکی و آکرمن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ روکاج و فیلیبرت<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵؛ دریگوتاس، سافستروم و جنتیلیا<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۹؛ فلدمن و کافمن<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۹). ویسر و ویگل<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که توافق‌پذیری کم میان زن و مرد و همچنین سبک دلبستگی اضطراب‌آمیز از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده روابط فرازنشویی است. بریور و ابل<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی به تجربه‌جویی، نیازهای جنسی و نیازهای عاطفی به عنوان دلایل درگیر شدن در روابط فرازنشویی اشاره کرده‌اند. لودوا، جانیس و هاویگ<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود به اثرات مخرب روابط فرازنشویی و وجود اختلالات شخصیتی و تنوع‌طلبی در زوج‌هایی که درگیر روابط فرازنشویی می‌شوند اشاره کرده‌اند.

در زمینه پیامدهای روابط فرازنشویی نیز تاکنون مطالعات متعددی انجام شده است. شکلفورد، بلانس و دراس<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۰) در مطالعه خود عنوان کردند که همسران آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر، در ابعاد عاطفی، روانی و جسمانی دچار مشکل می‌شوند و در برابر این بحران واکنش‌های روانی شدید شامل احساس خشم، احساس گناه، ناامیدی، از دست دادن اعتماد، آسیب دیدن عزت نفس و دوره‌های طولانی افسردگی و اضطراب نشان می‌دهند. پیرسی، وچلر و هرت‌لاین<sup>۱۸</sup> (۲۰۰۵) نیز بیان می‌کنند که زوج‌ها در بحران پیمان‌شکنی، هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند که می‌تواند از لحاظ روان‌شناختی پیچیده و آشفته‌ساز باشد. برخی اوقات همسری که مورد بی‌وفایی قرار گرفته، دچار آشفتگی هیجانی، سندرم قلب شکسته، مشکلات روان‌شناختی حاد و حتی نشانگان استرس پس از سانحه می‌شود؛ تا آنجا که برخی پژوهشگران مانند اورتمن<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۹) اختلالی را با نام نشانگان اختلال ضربه روانی پس از پیمان‌شکنی<sup>۲۰</sup> همسر مشخص و طبقه‌بندی می‌کنند (نظری، احمدیان و افشار<sup>۲۱</sup>، ۱۳۹۳). بریور و ابل (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود تجاربی

همچون کاهش عزت نفس، انتقام‌جویی و ناکامی را در افرادی که همسرشان درگیر روابط فرازنشویی شده است، گزارش کردند.

یافته‌های پژوهش بورچل و وارد<sup>۲۲</sup> (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که تجربه زنان و مردانی که مورد بی‌وفایی قرار گرفته‌اند متفاوت است. به طوریکه مردان از بی‌وفایی جنسی همسرشان به شدت مضطرب می‌شوند و زنان از بی‌وفایی عاطفی همسرشان آسیب بیشتری می‌بینند. استگلیتز، گارونب، کاپلانا و وینکینگ<sup>۲۳</sup> (۲۰۱۲) و اوکانر، پیزانسکی، تیگو و همکاران<sup>۲۴</sup> (۲۰۱۴) نیز به این مهم اذعان داشته‌اند که احساس زنان و مردان در هنگام آگاهی از وجود روابط فرازنشویی متفاوت است. در پژوهش اوکانر و همکاران (۲۰۱۴) زنانی که به روابط فرازنشویی همسرشان پی برده بودند، کاهش اعتمادبه‌نفس و نشانه‌های افسردگی شدید را تجربه کردند اما مردان بیشتر احساس خشم و انتقام‌جویی را گزارش کردند. یافته‌های پژوهش لایکر، فرکلتن و زاکلی<sup>۲۵</sup> (۲۰۱۴) نیز حکایت از آن دارد که تجربه زنان از روابط فرازنشویی همسرانشان، با مردان متفاوت بوده و بیشتر حاکی از غم و کاهش عزت نفس است. با توجه به تحقیقات پیشین مسئله زیربنایی در این پژوهش این است که در کشور ما زنان بی‌وفایی همسر را چگونه تجربه می‌کنند و این تجربه چه پیامدهایی در زندگی آن‌ها دارد.

هرچند روابط فرازنشویی 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. از سوی دیگر، اکثر مطالعات این حوزه به بررسی کمی متغیرهای مرتبط با روابط فرازنشویی از جمله متغیرهای پیش‌بین و تفاوت‌های جنسیتی پرداخته‌اند و این مسئله کمتر به صورت عمیق و کیفی مورد کاوش قرار گرفته است. در نهایت اینکه با توجه به افزایش نرخ بروز روابط فرازنشویی در جوامع مختلف از جمله ایران، ضروری است این تجربه در بافت فرهنگی و مذهبی ایران مورد شناسایی و تبیین قرار گیرد تا بتوان راهکارهای متناسب و بومی‌شده‌ای ارائه داد که هم در پیشگیری از این مسئله مؤثر واقع شود و هم درمانگران بتوانند با همدلی و درک بیشتر چنین مراجعانی را یاری دهند.

هدف از انجام این پژوهش بررسی عمیق تجربه زنان از درگیر شدن همسرانشان در روابط فرازنشویی است تا تأثیرات مختلف این تجربه بر فرد و رابطه زنانشویی مورد شناسایی قرار گیرد. در این راستا این پژوهش در راستای پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

- ۱) تجربه احساسی و روانی زنان از پی بردن به روابط فرازنشویی همسر چگونه است؟
- ۲) پس از مواجهه با ارتباط فرازنشویی همسر، زنان چه واکنش‌هایی نشان می‌دهند؟
- ۳) رابطه زنان با همسرانشان پس از پی بردن به رابطه فرازنشویی، دچار چه تغییراتی می‌شود؟

### روش پژوهش: جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

مطالعه حاضر به روش کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. هدف مطالعه پدیدارشناسی، تشریح و توضیح ساختار یا ماهیت تجارب زنده در مورد یک پدیده بوده که به دنبال آرایه یک معنا و مفهوم واحد در جهت نشان دادن نماد و ذات آن پدیده و آرایه توصیفی دقیق از تجارب زنده روزمره آن است. به طور کلی در مطالعات پدیدارشناسی منبع اصلی داده‌ها، گفتگوهای عمیق محقق و شرکت‌کنندگان است. محقق بدون

آنکه بحث را هدایت کند به شرکت‌کننده کمک می‌کند تا تجربیات زنده‌اش را توصیف کند (صانعی و نیکبخت ناصرآبادی<sup>۲۶</sup>، ۲۰۰۲).

جامعه آماری شامل تمام زنان خیانت‌دیده شهر شیراز بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد. برای دسترسی به گروه نمونه، اطلاعیه‌هایی در مراکز مشاوره مناطق مختلف شهر شیراز و همچنین پیغام‌هایی در شبکه‌های اجتماعی، با عنوان فراخوان همکاری در پژوهش گذاشته شد و از افراد خواسته شد که در صورت تمایل در طرح شرکت کنند. معیارهای پذیرش عبارت بودند از مواجه شدن با بی‌وفایی شوهر، تمایل به شرکت در مصاحبه و توانایی یادآوری و توصیف حالات و شرایط خود.

در بررسی‌های پدیدارشناسی تا زمان دستیابی به ضابطه اشباع در مورد مفهوم پدیده مورد بررسی، نمونه‌گیری باید ادامه یابد (مایسون، ۲۰۱۰) تا جایی که با افزایش حجم نمونه، حجم داده‌های افزوده‌شده چشم‌گیر نباشد. از آنجایی که ملاک حجم نمونه رسیدن به اشباع بود، بعد از مصاحبه با ۱۰ نفر اطلاعات به اشباع رسید اما جهت اطمینان با ۱۲ نفر مصاحبه شد که در جدول ۱ اطلاعات دموگرافیک آن‌ها ارائه شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کننده‌ها

سن: میانگین ۳۶	تحصیلات	شغل	تعداد فرزندان	وضعیت کنونی زندگی
۳۰	دیپلم	خانه‌دار	۱	متارکه
۲۳	زیردیپلم	خانه‌دار	۰	طلاق
۳۲	دانشجوی دکتری	مشاور	۰	طلاق
۳۶	کارشناسی	وکیل	۱	ادامه زندگی
۲۵	کارشناسی ارشد	خانه‌دار	۰	ادامه زندگی
۳۵	دیپلم	خانه‌دار	۲	ادامه زندگی
۶۰	دیپلم	کارمندبازنشسته	۲	طلاق
۴۵	دیپلم	خانه‌دار	۲	ادامه زندگی
۳۲	کارشناسی	کارمند	۱	طلاق
۳۱	کارشناسی ارشد	کارمند	۱	ادامه زندگی
۳۴	کارشناسی ارشد	استاد دانشگاه	۱	ادامه زندگی
۵۷	دیپلم	آزاد	۱	ادامه زندگی

### ابزار پژوهش

در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختار یافته استفاده شد. مصاحبه‌ها به صورت حضوری در مرکز مشاوره پندار شیراز در محیطی آرام و خصوصی صورت گرفت. پژوهشگر پس از معرفی خود و بیان اهداف پژوهش، به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داد که اطلاعات محرمانه خواهد ماند و آن‌ها می‌توانند هر زمان که بخواهند از شرکت در مصاحبه انصراف دهند. همچنین از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی و اجازه برای ضبط صدا گرفته شد. هر مصاحبه به طور میانگین ۶۰-۹۰ دقیقه طول کشید و به صورت صوتی ضبط شد. در پایان مصاحبه زمانی به

شرکت‌کنندگان اختصاص داده شد تا در صورتی که پرسش یا نظری دارند مطرح نمایند. همچنین از آن‌ها اجازه گرفته شد در صورت نیاز، مجدداً با آن‌ها تماس گرفته شود.

### روش تحلیل داده‌ها

برای تحلیل یافته‌ها از روش توصیفی کلایزی مطابق با روندی که مورو، رودریگز و کینگ<sup>۲۷</sup> (۲۰۱۵) به آن پرداخته‌اند، استفاده شد. در گام اول، تمام مصاحبه‌ها به دقت پیاده‌سازی و بارها و بارها خوانده شد تا یک معنای کلی درباره محتوای آن به دست آید. در گام دوم، جملات مهمی که با پدیده پیمان‌شکنی مرتبط بود شناسایی شد و این جملات در برگه دیگری یادداشت و با شماره صفحه و خط کدگذاری شدند. در گام سوم، از هر عبارت یک مفهوم که بیانگر معنی و قسمت اساسی تفکر فرد بود، مفهوم‌سازی شد. در گام چهارم، این معانی فرموله شده، در مقولات، دسته‌ها و درون‌مایه‌ها طبقه‌بندی شدند. در گام پنجم، یافته‌ها در یک توصیف منسجم از پدیده مورد نظر ادغام شدند. در گام ششم، ساختار اساسی پدیده (تا حد امکان به صورت واضح و شفاف) توصیف شد. در مرحله پایانی، فرایند اعتباربخشی با ارجاع به برخی از شرکت‌کنندگان و پرسش درباره اینکه آیا یافته‌ها واقعاً تجربه آن‌ها را انعکاس می‌دهند؛ انجام شد.

برای بررسی اعتبارپذیری<sup>۲۸</sup> یافته‌ها، درون‌مایه‌ها و توضیحات آن‌ها به تعدادی از شرکت‌کنندگان داده شد تا مشخص شود که تفسیر نتایج، مشابه نظر ایشان است. در مواردی که مغایرت وجود داشت، دوباره از فرد سؤالاتی پرسیده شد و نتایج نهایی به فرد ارائه گردید. همچنین، اختصاص زمان نسبتاً طولانی پژوهشگر برای درگیری با جزئیات مصاحبه‌ها و تحلیل موارد متناقض، از جمله اقدامات دیگر برای افزایش اعتبارپذیری بود. جهت بررسی قابلیت اطمینان<sup>۲۹</sup> نیز متن مصاحبه‌ها به صورت خام به یک ناظر بیرونی که متخصص روش تحقیق کیفی بود داده شد تا میزان مشابهت درون‌مایه‌ها بررسی شود. وی با توجه به برداشت خود کدگذاری‌هایی انجام داد. هماهنگی در کدگذاری بین پژوهشگر و ناظر ۸۰٪ بود. در مواردی که اختلاف‌نظر وجود داشت تلاش شد از طریق بازنگری داده‌ها و تحلیل موارد مغایر، نظرات به هم نزدیک شوند.

### یافته‌ها

هدف از این مطالعه بررسی تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی شوهرشان بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که تجربه این افراد در قالب پنج درون‌مایه اصلی قرار می‌گیرد که عبارت‌اند از آشفتگی شدید روانی و جسمانی، تجربه احساسات ناخوشایند، اشتغال فکری شدید با چرایی رویداد، نابسامانی رابطه با همسر پیمان‌شکن و سوگ و حسرت که در ادامه این درون‌مایه‌ها و زیرمجموعه‌های آن‌ها به تفصیل مطرح می‌شود.

### (۱) آشفتگی شدید روانی و جسمانی

زنان مطرح کردند که به محض مواجه شدن یا کشف پیمان‌شکنی همسر به لحاظ روانی و جسمانی به شدت به هم ریخته‌اند. تجربه روزهای اول مواجه شدن با این رخداد برای آن‌ها حتی در زمان یادآوری نیز

دشوار بود به حدی که گاهی در زمان توصیف آن روزها گریه می‌کردند یا مجدداً خشمگین می‌شدند. واکنش‌های جسمانی در آن‌ها شبیه به افرادی بود که با یک استرس شدید یا فقدان مواجه می‌شوند؛ تا حدی که برخی از آنان برای برگرداندن حالت تعادل و بهبود نسبی نیاز به مراجعه به روان‌پزشک پیدا کرده بودند. درون‌مایه‌های فرعی شامل موارد زیر می‌شود:

#### ۱-۱ شوکه شدن

یکی از واکنش‌های زنان به پیمان‌شکنی همسر، شوکه شدن بود. نوعی احساس ناباوری که از اعتماد بین همسران ناشی می‌شود. وقتی دو نفر در رابطه زنشویی و با اعتماد با هم زندگی می‌کنند، مواجه شدن با هر رفتاری که حاکی از نقض اعتماد دوطرفه باشد فرد را غافلگیر می‌کند. پیمان‌شکنی به عنوان یکی از استرس‌زاترین رخدادها بالاترین حالت شوکه شدن و غافلگیری را در فرد ایجاد می‌کند تا جایی که از آن به عنوان تروما یاد می‌شود و تجربه افراد مختلف در تمام سنین و طبقات اجتماعی تفاوتی ندارد. شرکت‌کننده شماره ۷ تجربه خود را این‌گونه توصیف می‌کند: «وقتی فهمیدم انگار گلوله تفنگ خوردم؛ اصلاً یک شوک خیلی وحشتناک بود».

#### ۱-۲ حس ویرانی

احساس دیگری که اکثر زنان بلافاصله تجربه کردند، حس ویرانی یا نابود شدن بود. هویت زنان به شدت به ارتباط عاطفی آن‌ها وابسته است و زنان در بسیاری از مواقع خود را در بستر روابط خود تعریف می‌کنند، به همین دلیل سرمایه‌گذاری عاطفی زنان در این زمینه بیشتر از مردان است. مواجه شدن با پیمان‌شکنی شوهر، زن را به این سمت می‌برد که انگار تمام وجودش از بین رفته است چون رابطه را در آن لحظه از دست رفته می‌بیند. ممکن است این احساس با سپری شدن دوره بحرانی فروکش کند یا حتی بخشش ایجاد شود؛ اما در همان ابتدای امر احساس می‌کند ویران شده است. این احساس در جملات شرکت‌کننده شماره ۱۱ نمود پیدا کرده است: «بار اول احساس نابودی مطلق کردم. احساس کردم تمام عمرم رو اشتباه کردم».

#### ۱-۳ از دست دادن اشتها

معمولاً بسیاری از افراد در واکنش به استرس یا فقدان دچار بی‌اشتهایی می‌شوند. این امر هم از نداشتن انرژی و انگیزه برای ادامه زندگی ناشی می‌شود و هم واکنش طبیعی بدن به استرس‌های شدید است. فرد در حالت شوک به سر می‌برد و تعادل جسمی و روانی ندارد. از سوی دیگر چون پیمان‌شکنی، بحران تلقی می‌شود فرد را با حالات افسردگی و انزوای مطلق مواجه می‌کند و فرد نسبت به امورات شخصی خود بی‌اعتنا می‌شود. اکثر افراد از جمله شرکت‌کننده شماره ۵ به این مورد اشاره کردند: «در اون چند روز نه صبحانه خوردم نه ناهار نه شام؛ فقط آب می‌خوردم. واقعاً بهم جهنم گذشت».

#### ۱-۴ عدم تعادل جسمانی

چون فرد با یک حادثه استرس‌زای شدید مواجه شده است بدن واکنش نشان می‌دهد؛ هورمون کورتیزول بالا می‌رود و سیستم سمپاتیک فعال می‌شود. شرکت‌کننده شماره ۱۰ این‌طور شرح می‌دهد: «پیام‌ها رو که دیدم شروع کردم به گریه کردن، همش صدام می‌لرزید، دستام یخ کرده بود و می‌لرزید، حس کردم پاهام داره می‌زنه، اصلاً همه بدنم ریخته بود به هم».

## ۵-۱ خشم شدید و پرخاشگری

یکی از یافته‌های مکرر این پژوهش، احساس خشم شدیدی بود که حتی گاهی به پرخاشگری منجر شده بود. بخشی از این واکنش به دلیل عدم تعادل بدنی و واکنش‌های سمپاتیک و بخش دیگر آن ناشی از احساس ویرانی و درماندگی‌ای بود که فرد پس از مواجهه با این بحران تجربه می‌کرد. این تجربه به وضوح در گفته‌های شرکت‌کننده شماره ۹ مشخص است: «واقعاً دیگه ترکیده بودم؛ مثلاً همین‌طوری همه چیز رو می‌شکستم. وحشی شده بودم، خودش رو می‌زدم».

## ۶-۱ غمگینی شدید

بعد از کمتر شدن شوک و ناباوری، فرد احساس غمگینی شدید می‌کند. وی مدام به ماجرا فکر کرده و این نشخوار فکری طبیعتاً خلق فرد را پایین می‌آورد. شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گوید: «از اون روز تا حالا اینقدر گریه کردم که دیگه اشک ندارم».

## ۷-۱ نیاز به مصرف دارو برای برقراری تعادل روانی

زنان مطرح کردند که گاهی اوقات آشفتگی به حدی شدید بود که خودشان نمی‌توانستند اوضاع را بهتر کنند و برای حل مسئله به روان‌پزشک مراجعه کردند. از جمله شرکت‌کننده شماره ۶ که این راه را انتخاب کرده است: «وقتی فهمیدم خیلی به لحاظ جسمی و روحی به هم ریخته بودم. اصلاً رفتم زیر نظر روان‌پزشک بهم دارو داد».

## ۲) تجربه احساسات ناخوشایند

پس از مرحله شوک و واکنش‌های غیرارادی بدنی و ذهنی، افراد مطرح می‌کردند که پیمان‌شکنی همسر، احساسات ناخوشایندی را در آن‌ها به وجود آورده است از جمله:

## ۱-۲ حس تحقیر شدن

زنان احساس می‌کردند همسرشان با رابطه برقرار کردن با یک زن دیگر چه به لحاظ عاطفی چه به لحاظ جنسی، آن‌ها را تحقیر کرده است. حس برتری بخشیدن به یک زن دیگر از جانب همسر، برای زنان بسیار منجرکننده بود. شرکت‌کننده شماره ۸ حس خود را این‌گونه توصیف می‌کند: «حسی که داشتم شدیداً حس تحقیر بود؛ اینکه اصلاً داره به من ثابت می‌کنه من تو رو دوست ندارم. به زور می‌خوام با تو باشم. تو چرا با من موندی».

## ۲-۲ کاهش عزت نفس و احساس بی‌ارزشی

پس از مواجهه با پیمان‌شکنی همسر، احساس خودارزشمندی در زنان آسیب می‌بیند و حتی این حس در برخی موارد به سایر جنبه‌های زندگی نیز سرایت می‌کند و روی عملکرد آن‌ها تأثیر می‌گذارد. شرکت‌کننده شماره ۳ که به دلیل روانشناس بودن واژه‌ها را به خوبی می‌شناسد می‌گوید: «به نظرم کسی که بهش خیانت می‌شه، احساس دوست داشتنی نبودن می‌کنه. به لحاظ عزت نفس خیلی آسیب می‌بینه». یا شرکت‌کننده شماره ۷ که با عصبانیت می‌گوید: «فکر کرده اینقدر من بی‌ارزشم که می‌تونه یک زن هرزه‌ی هرجایی رو بیاره تو تخت خواب من».



### ۳-۲ احساس ناامنی

زنان بسیاری مطرح کردند که پیمان شکنی همسر در آن‌ها احساس ناامنی ایجاد کرده است. احساس امنیت معمولاً با اعتماد به افراد همراه می‌شود و چون پیمان شکنی اعتماد را نشانه می‌گیرد و آن را به شدت خدشه‌دار می‌کند فرد حس امنیت خود را نیز از دست می‌دهد و با خود می‌گوید اگر توانسته با فرد دیگری ارتباط جنسی یا عاطفی برقرار کند و تعهد خود را بشکند پس کارهای دیگری نیز ممکن است از او سر بزند. شرکت کننده شماره ۴ این احساس خود را با جزئیات توضیح می‌دهد: «خیلی احساس ناامنی می‌کردم. اینقدر حالم بد بود که یک شب که دخترم پیش اون بود فکری به ذهنم می‌اومد که شرمم می‌شه، ولی به ذهنم می‌رسید که ممکنه حتی دخترم رو مورد آزار قرار بده حتی آزار جنسی».

### ۴-۲ احساس حماقت

زنان عنوان می‌کردند که فهمیدن این موضوع در آن‌ها احساس حماقت ایجاد کرده است. اینکه در چه خواب غفلتی بوده‌اند که متوجه ارتباط همسرشان با زن دیگری نشدند. اینکه چقدر به همسرشان اعتماد داشتند و حتی گاهی علائم را می‌دیدند اما نادیده می‌گرفتند. از جمله شرکت کننده شماره ۴ که می‌گوید: «احساس احمق بودن بهم دست داده بود و خنجر از پشت خیلی سنگین بود».

### ۳ اشتغال فکری شدید با چرایی رویداد

زنان علاوه بر تجربه احساسات دردناک، مدام درگیر این افکار می‌شوند که چرا شوهرشان چنین کاری کرده است و معمولاً انگشت اتهام را به سمت خود نشانه می‌روند. در بعضی موارد نیز به جستجوی ویژگی‌هایی در نفر سوم می‌گردند تا ببینند تمایز آن‌ها چه بوده که باعث جذب شدن شوهرشان شده است.

### ۱-۳ خودسرزنشگری و بررسی نقاط ضعف خود مخصوصاً به لحاظ ظاهری و جنسی

زنان اغلب به این فکر کرده بودند که حتماً خودشان عیب و نقصی داشتند که شوهرشان فرد دیگری را برای رابطه انتخاب کرده است و به شدت درگیر سؤالاتی از خود شده بودند تا شاید علت را بیابند. شرکت کننده شماره ۱۰ آن دوران را این‌گونه توصیف می‌کند: «همش تو این فکر بودم که چرا؟ من چی کم گذاشتم؟ چه مشکلی داشتم؟ بیشتر فلش به سمت خودم بود». یا شرکت کننده شماره ۶ که با غمگینی شدید این سؤالات را در ذهنش مرور کرده بود: «به چه علتی، به چه قیمتی، من چطور زنی بودم برات؟ چرا؟».

### ۲-۳ جست‌وجوی برتری‌های طرف سوم از طریق پیدا کردن خود شخص یا عکس‌های وی

یکی از واکنش‌های رایج بین زنانی که با پیمان شکنی همسر مواجه شده بودند این بود که بلافاصله به دنبال طرف سوم می‌گشتند تا ببینند ظاهرش چگونه است و چه ویژگی‌هایی دارد. از این طریق شاید می‌توانستند به چراهای بی‌پایان ذهن خود پاسخ دهند. از جمله موارد زیر که توسط چند نفر از شرکت کنندگان مطرح شده است:

«اولین چیزی که دنبالش گشتم این بود که اونها چی از من بیشتر داشتند که این سمتشون کشیده شد ولی هیچی پیدا نکردم».

«رفتم در خونه اون خانوم. خواستم ببینم این کیه؟ چه شکلیه؟ کیه؟ فقط از لحاظ قیافه‌ای می‌خواستم

بدونم».

«عکسش بود. باز نگاهش کردم. دیدم که اصلاً هیچ برتری‌ای نسبت به من نداره؛ یعنی واقعاً نه آدم زیبایی بود. نه آدم موقری بود...هیچی».

«همه‌اش می‌گفتم چرا این؟ فکر می‌کردم مردها اگه بخوان با کسی بروند با یکی خیلی بهتر از همسرشون می‌روند؛ ولی خیلی از من پایین‌تر بود».

#### ۴) نابسامانی رابطه با همسر پیمان‌شکن

این درون‌مایه حاکی از عواقب منفی پیمان‌شکنی شوهر بر رابطه زناشویی بود. اکثر زنان بیان کردند که بعد از فهمیدن این جریان، خیلی چیزها در رابطه عوض شده و حتی نمی‌توانند مثل قبل رابطه جنسی داشته باشند. مواردی که زنان به آن اشاره کردند شامل موارد زیر است:

##### ۴-۱ احساس به پایان رسیدن زندگی

در وهله اول زنان با این تنگنا مواجه می‌شوند که با پیمان‌شکنی همسر، زندگی آن‌ها را به بن‌بست رسانده و دیگر نمی‌توانند ادامه دهند. هجوم احساسات ناخوشایند و بی‌اعتمادی و ناامنی در مقابل همسر، حتی فکر ادامه زندگی مشترک را برایشان دشوار می‌سازد. شرکت‌کننده شماره ۷ و شماره ۱ به خوبی این حس را توصیف می‌کنند: «اون شبی که این اتفاق افتاد این آقا واسه من مرد. من دارم تشییع جنازه‌اش رو انجام می‌دم». «به بن‌بست رسیده بودم. راهی نداشتم. یه حس عجیبی بود. برایم تنگنا بود».

##### ۴-۲ بی‌اعتمادی شدید به همسر

احساس بی‌اعتمادی اصلی‌ترین پیامد پیمان‌شکنی همسر است. اساس ازدواج بر تعهد بنا شده است و وقتی این تعهد خدشه‌دار می‌شود گویی کل زندگی مشترک و حتی خود همسر زیر سؤال رفته است. بازسازی این اعتماد نیز در کوتاه‌مدت امکان ندارد و نیازمند تلاش‌های بسیار زیاد همسر و حتی زوج‌درمانی تخصصی است. در گفته‌های شرکت‌کننده شماره ۱۲ اهمیت این موضوع نمود پیدا می‌کند: «الان حتی کفشش رو کج بذاره دلیلش رو می‌پرسم چون از بعد از اون اتفاق هر کاری که می‌کنه برای من معنا و مفهوم دیگه‌ای داره». یا شرکت‌کننده شماره ۶ که فراگیر بودن این حس را توصیف می‌کند: «من برگشتم ولی همش اعتماد نداشتم بود، همش شک بود، همش ترس بود».

##### ۴-۳ کاهش میل جنسی و احساس بی‌بازاری جنسی

اغلب زنان عنوان کردند که بعد از پیمان‌شکنی همسر، تمایلی به رابطه جنسی با او ندارند و حتی گاهی در صورت برقراری رابطه، احساس تجاوز به آن‌ها دست می‌دهد. احساس جنسی در زنان به شدت وابسته به سطح عاطفه و صمیمیت آن‌ها با همسرشان هست. از سوی دیگر، در مواجهه با این بحران، هم به دلیل احساسات ناخوشایندی که تجربه می‌کنند و هم به دلیل افسردگی، میل جنسی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

«بعد از اون اتفاق احساس جنسی‌ام کمتر شد. دیگه اون اشتیاق رو نداشتم». (شماره ۲)

«از سکس کردن باهاش احساس تجاوز می‌کنم». (شماره ۸)

##### ۴-۴ کاهش عشق و علاقه به همسر

پیامد منفی دیگر پیمان‌شکنی این است که زنان عنوان می‌کنند از لحاظ عاطفی دچار مشکل شده‌اند و همسرشان را مثل قبل دوست ندارند.

«رغبت نمی‌کنم بیاد طرفم. اصلاً هیچ احساسی بهش ندارم. دوست داشتنم آگه ۱۰۰ بوده شده ۵». (شماره ۶)

«واقعاً بهش سرد شده بودم. الان هم فقط اجباری داریم کنار هم زندگی می‌کنیم. حداقل حس من اینه که دارم اجباری تحملش می‌کنم». (شماره ۸)

۴-۵ تمایل به جدایی

اکثر زنان عنوان کردند که پس از بی‌وفایی همسر تمایلی به ماندن در رابطه نداشتند و جدایی برایشان یک گزینه اصلی بود. بعضی از آن‌ها که تقاضای طلاق کرده بودند و برخی هم می‌گفتند فقط به خاطر بچه این شرایط را تحمل می‌کنند.

«زندگی ما با این جریان دیگه پایان یافته. فعلاً تقاضای مهریه و اجرت‌المثل دادم تا بعد جدا بشیم». (شماره ۷)

«به این خیلی فکر کردم که جدا بشم و هنوز هم دارم بهش فکر می‌کنم ولی من یه دختر دارم». (شماره ۱۱)

## ۵) سوگ و حسرت

آخرین درون‌مایه اصلی این مطالعه سوگ و حسرت بود. برای زنان، پیمان‌شکنی همسر به مثابه فقدان بود، به معنای از دست دادن تمام زحماتی که برای این رابطه کشیده بودند و حسرت از اینکه همسر نه‌تنها قدردان این زحمات و فداکاری‌ها نبوده، بلکه منابع عاطفی و مالی خود را در اختیار فرد دیگری گذاشته است. به بیان دیگر، احساس می‌کردند حق آن‌ها این نبوده که به آن‌ها خیانت شود. این درون‌مایه شامل دو درون‌مایه فرعی می‌شود:

۱-۵ پشیمانی از فداکاری بیش از حد و سازگاری با ویژگی‌های ناخوشایند همسر

یکی از مطالبی که به ویژه در صحبت‌های این زنان تکرار می‌شد مرور گذشته و اشاره به تمام فداکاری‌ها و سازگاری‌هایی بود که در رابطه با شوهر و برای تداوم رابطه از خود نشان داده بودند و اکنون در مواجهه با پیمان‌شکنی همسر احساس پشیمانی می‌کردند که این مرد لیاقت این همه فداکاری را نداشته است.

«من تو زندگی خیلی سختی کشیدم. همیشه گفتم باید آبروداری کنم. خیلی با همه‌چیز ساختم. فکر می‌کنم به این همه سازگاری و استقامت خیانت شده». (شماره ۷)

«اینقدر من این بشر رو حمایت کردم. از همه لحاظ. نخورم. نپوشم. می‌شد عید می‌اومد پول کم داشتیم می‌گفتم فقط اون خرید کنه. خودم هیچی نمی‌گرفتم». (شماره ۱۰)

«با همه چیز شوهرم کنار اومدم. با دست بزنهاش، با بیکاری و خلاصه هر چیز بدی که داشت». (شماره ۶)

۲-۵ افسوس و غم شدید از بی‌توجهی و بی‌عدالتی‌های همسر

زنان هم‌چنین از این گله‌مند بودند که علیرغم تمام زحمات و گذشته‌های آن‌ها، شوهرشان پول، محبت و زمان خود را به فرد دیگری اختصاص داده است؛ حتی در شرایطی که خانواده خودش به این موارد نیاز داشتند و گاهی حتی از کمبود این منابع در رنج و عذاب بوده‌اند. شرکت‌کننده شماره ۹ با حسرت به یاد می‌آورد که: «من رو با دخترم فرستاد کیش با ۲۵۰ هزار تومن در یک هفته. اون خانوم رو برده بود دبی.

هشت میلیون خرجش کرده بود. این طوری منو بیشتر آتیش می‌زد که از من و بچه‌اش دریغ می‌کرده خرج اون می‌کرده». یا شرکت‌کننده شماره ۱۰ که در تمام مراحل مصاحبه بر فداکاری‌ها و محبت‌های بی‌دریغ خود تأکید می‌کرد: «فهمیدم برای اون خانوم خونه گرفته با تمام وسایل خارجی. خونه زندگی من خیلی ساده است. از ۸-۹ سال پیش چیزی بهش اضافه نشده». سایرین نیز از این خاطرات بسیار داشتند: «تا حالا یه روسری سر خودم نکرده. تن بچه‌اش نکرده. ولی همش برای اون خرید می‌کنه و خوش می‌گذرون» (شماره ۱). «من مریض شدم. مریضی من خطرناک بود. ولی منو تنها می‌گذاشت و می‌رفت با اون خانوم» (شماره ۸).

در مجموع می‌توان به این موضوع اشاره کرد که تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی شوهر تقریباً یک سیر مشخصی را طی می‌نماید. در مرحله اول که فرد به شدت غافلگیر می‌شود و نمی‌تواند بپذیرد. همزمان، آشفتگی ناشی از استرس شدید باعث می‌شود تعادل جسمانی و روانی خود را از دست بدهد. کمی بعد که از انکار بیرون می‌آید احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند و تا حدی در خود فرو می‌رود. سپس نشخوارهای فکری و سؤالات بی‌پایانی ذهن او را درگیر می‌کند که چرا این اتفاق رخ داده است و مدام به تفاوت‌های خود با نفر سوم می‌اندیشد. رابطه زناشویی آن‌ها نیز آسیب می‌بیند و زن هم به لحاظ عاطفی و هم جنسی سردتر می‌شود و بی‌اعتمادی شدیدی نسبت به همسر احساس می‌کند. در نهایت، فرد با مرور گذشته و خاطراتی که اغلب یادآور فداکاری‌ها و سازگاری‌های او در طول زندگی زناشویی است به سوگواری می‌پردازد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که تجربه زنان هنگام مواجهه با ارتباط فرازناشویی همسر را می‌توان در قالب پنج درون‌مایه اصلی طبقه‌بندی کرد. (۱) آشفتگی شدید روانی و جسمانی، (۲) تجربه احساسات ناخوشایند، (۳) اشتغال فکری با چرایی رویداد، (۴) نابسامانی رابطه با همسر پیمان‌شکن و (۵) سوگ و حسرت.

آشفتگی شدید روانی و جسمانی و احساسات ناخوشایند، حالاتی است که بلافاصله پس از کشف یا آشکار شدن ارتباط پنهانی همسر، در فرد ایجاد می‌شود. یافته‌های مطالعات پیشین شباهت بسیاری به محتویات این درون‌مایه‌ها دارد. از جمله پژوهش اورتمن (۲۰۰۹) که بر اساس علائم افراد، نشانگان استرس پس از بی‌وفایی همسر را مشخص و طبقه‌بندی کرده است. اشنایدر و داس<sup>۳۰</sup> (۲۰۰۵) نیز عنوان می‌کند که کشف بی‌وفایی یکی از شدیدترین عوامل استرس‌زا برای هر دو همسر به حساب می‌آید و یک عامل خطر احتمالی برای مجموعه‌ای از مشکلات روانی-اجتماعی و سلامت فردی است. سایر مطالعاتی که در زمینه پیامدهای روابط فرازناشویی انجام شده نیز به حالات مشابهی اشاره کرده‌اند از جمله شوکه شدن، کرختی و انکار، خشم و غضب شدید، افسردگی، از دست دادن اعتماد، کاهش اعتماد به نفس فردی و جنسی، از دست دادن قدرت، عزت نفس آسیب‌دیده، شرم، ترس از طرد شدن و هجوم آوردن توجیهاتی برای ترک همسر (باکوم، گوردون و اشنایدر<sup>۳۱</sup>، ۲۰۰۴؛ فایف، ویکس و استلبرگ-فیلبرت<sup>۳۲</sup>، ۲۰۱۳؛ هال و فینچام<sup>۳۳</sup>، ۲۰۰۶). باکوم و همکاران (۲۰۰۴)، دشواری در تنظیم هیجان را یکی از عوامل این آشفتگی روانی و جسمانی برمی‌شمارند. از سوی

دیگر، پلوسو<sup>۳۴</sup> (۲۰۰۷) مطرح می‌کند که با رخداد پیمان‌شکنی، معنا و اهمیت پیوند زناشویی برای فرد زیر سؤال می‌رود، در نتیجه فرد این آشفتگی‌ها را اغلب همراه با اندوه، بدبینی و ناباوری تجربه می‌کند. درون‌مایه دیگری که در این مطالعه به دست آمد، تلاش فرد برای دست‌یابی به چرایی این رویداد است. این یافته با نتیجه مطالعه اولسن، راسل، هیگینگ-کسلر و میلر<sup>۳۵</sup> (۲۰۰۲) همسویی دارد. آن‌ها در مطالعه‌ای کیفی به بررسی فرایند عاطفی که پس از کشف پیمان‌شکنی همسر در فرد طی می‌شود پرداختند. یافته‌های آن‌ها حاکی از گذراندن سه مرحله است. مرحله اول فراز و نشیب هیجانی، مرحله دوم، مهلت دادن به رابطه و مرحله سوم، اعتمادسازی است. اولسن و همکاران (۲۰۰۲) مطرح می‌کنند که فرد در مرحله دوم واکنش‌های هیجانی کمتری دارد و می‌تواند برای معنادهی مجدد به رابطه تلاش کند. در این راستا، فرد نسبت به یافتن جزئیات و سواس‌گونه عمل می‌کند. برخی از آن‌ها یافتن جزئیات حادثه را برای بهبود خود ضروری می‌دانند. زنان در تلاش برای معنابخشی دوباره به زندگی، نیاز دارند درباره فردی که همسرشان با او در ارتباط بوده اطلاعات کسب کنند. یکی از آن‌ها می‌گفت:

«می‌خواستم ببینم آیا او از من زیباتر است؟ رفتم و با او ملاقات کردم. به او خیره شده بودم. به او گفتم ببخشید نمی‌توانم نگاه خیره‌ام را کنترل کنم چون فقط می‌خواهم بدانم همسرم در تو چه دید که نتوانست آن را در من پیدا کند؟».

پلوسو (۲۰۰۷) در تبیین این کار زنان بیان می‌کند که کشف پیمان‌شکنی همسر، آسیب‌زننده است و زن، پیمان‌شکنی را به عنوان یک ره‌اشدگی عاطفی تجربه می‌کند. او احساس می‌کند که دیگر برای همسرش خاص نیست و ازدواجشان پاکی خود را از دست داده است. مادامی که همسر آسیب‌دیده درک درستی از چرایی وقوع رابطه نداشته باشد، نمی‌تواند به همسر خود این اطمینان را داشته باشد که مجدداً باعث آسیب و رنجش وی نمی‌شود. در صورتی که این اتفاق نیفتد، همسران پیمان‌شکن، به احتمال زیاد افرادی آسیب‌رسان و حتی بدخواه دیده می‌شوند که حتی چهره و صدای آن‌ها می‌تواند محرکی برای بروز احساساتی رنج‌آور نظیر اضطراب، آشفتگی، خشم، افسردگی و شرمساری باشد. نیاز به شناختن هویت معشوقه‌های همسر نیز فوری و مهم است؛ اما در تلاش برای بازسازی واقعیت، بسیاری از جزئیات اغلب به صورت تکراری مطرح می‌شوند: کی شروع شد؟ چه کارهایی کردی؟ کجا رفتی؟ این پرسش‌ها می‌تواند برای همسر طردکننده آزاردهنده باشد و پاسخ دفاعی وی می‌تواند به خشم همسر طرد شده بیفزاید.

درون‌مایه دیگر این مطالعه نابسامانی‌هایی است که در زندگی با همسر پیمان‌شکن به وجود می‌آید از جمله اینکه فرد نسبت به همسر خود بی‌اعتماد می‌شود و احساس ناامنی می‌کند. از طرفی به دلیل کاهش علاقه و مشکلات جنسی متعاقب رابطه فرازنشویی، احتمال جدایی و طلاق بالا می‌رود. مطالعات پیشین نیز از این یافته حمایت می‌کنند (فایف، ویکس و گامبسیا<sup>۳۶</sup>، ۲۰۰۸؛ هرتلین<sup>۳۷</sup>، ۲۰۱۱). بی‌وفایی موجب می‌شود تا اطمینان خاطر گذشته، ثبات و کنترل پیشین که زمانی در رابطه زناشویی احساس می‌شد از بین برود. هم‌چنین، همسران آسیب‌دیده مواردی چون احساس خشم نوسانی، ضعف و درماندگی، حس قربانی شدن و حس تنها ماندن را بیان می‌نمایند (کانو و الیری، ۲۰۰۰؛ گوردون، باکوم و جاکوبسن، ۲۰۰۱؛ به نقل از پلوسو، ۲۰۰۷؛ روکاج<sup>۳۸</sup> و فیلیبرت، ۲۰۱۵). آن‌ها هم‌چنین اظهار می‌دارند که فرض‌های اساسی مرتبط با همسر، خود و رابطه‌شان (نظیر اینکه مثلاً همسر باید قابل اعتماد باشد و یا اینکه رابطه زناشویی یک حریم امن محسوب

می‌شود) نقض شده است - که این امر موجب خرد شدن و از بین رفتن باورهای اصلی لازم برای شکل‌گیری امنیت عاطفی می‌شود (پلوسو، ۲۰۰۷). یکی از واکنش‌های رایج به کشف روابط فرازنشویی می‌تواند جست‌وجوی دائمی نشانه‌هایی از یک رابطه دیگر یا تداوم همان رابطه قبلی باشد. فردی که مورد بی‌وفایی واقع شده است شاید با این احساس مواجه شود که اعتماد کردن به دیگران برایش سخت است (باکوم و همکاران، ۲۰۰۴؛ توتسنارد<sup>۳۹</sup>، ۲۰۰۹؛ فایف و همکاران، ۲۰۱۳). بودن در یک ارتباط متعهدانه و عاشقانه حسی از تعلق ایجاد می‌کند و صمیمیت و از خودگذشتگی‌ای که با خود همراه دارد احساس امنیت و ثبات ایجاد می‌کند. شکستن این پیمان می‌تواند منجر به کاهش احساس امنیت و ثبات شود (فایف و همکاران، ۲۰۱۳). آسیب دیگر روابط فرازنشویی که در این مطالعه افراد به آن اشاره کردند، تمایل فرد به جدایی و طلاق است. سووینی و هوروتیز<sup>۴۰</sup> (۲۰۰۸) مطرح می‌کنند که ارتباط بین بی‌وفایی و طلاق واضح است و استرس متعاقب کشف بی‌وفایی، پیش‌بینی‌کننده قوی از هم پاشیدن زندگی زنشویی است. همسران آسیب‌دیده با مسئله فقدان کنترل بر یک آینده غیرقابل‌پیش‌بینی دست به گریبان هستند. با توجه به این وضعیت غیرقابل‌پیش‌بینی و نیز اعتماد فروریخته، فرد آسیب‌دیده دیگر قادر به ادامه رابطه زنشویی نیست، حتی اگر رابطه نامشروع خاتمه یافته باشد (پلوسو، ۲۰۰۷).

آخرین درون‌مایه این مطالعه سوگ و حسرت بود. پلوسو و اسپینا<sup>۴۱</sup> (۲۰۰۸) در مطالعه خود به این اشاره می‌کنند که پیامدهای عاطفی مواجه شدن با بی‌وفایی همسر می‌تواند شامل دامنه گسترده‌ای از عواطف از جمله خشم و غضب، درد، حسادت، شهوت، گیجی و سوگ باشد. دگروت<sup>۴۲</sup> (۲۰۱۴) نیز در مطالعه‌ای کیفی به بررسی تجربه مردان و زنانی پرداخت که مورد بی‌وفایی همسر قرار گرفته بودند. او نیز از مطالعه خود چند درون‌مایه استخراج نمود که از بین آن‌ها دو درون‌مایه سوگ و فقدان از دست دادن رابطه و نیز انتظارات و رؤیاهای بر بادرفته، تقریباً مشابه با این درون‌مایه است. دگروت (۲۰۱۴) مطرح می‌کند که با توجه به اینکه کشف رابطه فرازنشویی برای فرد نوعی فقدان به حساب می‌آید فرد مراحل سوگ را طی می‌کند. مطالعات اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که سوگ به حالت چرخه‌ای تجربه می‌شود؛ یعنی فرایند سوگ را مرحله‌ای مفهوم‌سازی کرده‌اند. اولین مرحله از فرایند سوگ اجتناب است که شامل احساساتی نظیر شوکه شدن، کرختی، انکار و ناباوری می‌شود. در این مرحله افراد ممکن است احساس اضطراب، ترس و به هم ریختگی نیز داشته باشند (هویمین و کریمر<sup>۴۳</sup>، ۲۰۰۶).

افراد سوگوار در این مرحله ممکن است تلاش کنند تا جای ممکن اطلاعات کسب کنند تا بتوانند کمی بر اوضاع مسلط شوند و شرایط را درک کنند. دومین مرحله سوگ، مواجهه، شدیدترین مرحله است که فرد در آن احساساتی نظیر غمگینی شدید، احساس گناه یا خودسرنزنگری، درماندگی، وحشت‌زدگی، سردرگمی و احساس از دست دادن قدرت را تجربه می‌کند. دامنه وسیعی از هیجانات از خشم و غضب گرفته تا احساس یأس و ناامیدی، از دست دادن ایمان و احساس بی‌عدالتی و بی‌انصافی و حتی دلسردی و سرخوردگی تجربه می‌شود. آخرین مرحله سوگ، تطبیق دادن خود با شرایط است. زمانی که افراد سوگوار زندگی را ادامه می‌دهند و یاد می‌گیرند که علیرغم این فقدان زندگی را ادامه دهند (هویمین و کریمر، ۲۰۰۶). فرایند سوگ پایان قطعی ندارد زیرا فقدان موجب تغییرات دائمی و فقدان‌های ثانویه در زندگی افراد می‌شود (هویمین و

کریم، ۲۰۰۶). به همین دلیل است که این افراد حتی سالها پس از آن رویداد، با یادآوری آن غمگین می‌شوند یا اشاره می‌کنند که رابطه زناشویی‌شان هرگز مثل قبل نشده است.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که کشف بی‌وفایی همسر برای زنان تجربه‌ای بسیار دردآور و عمیق است و آن‌ها را با هیجانات و شرایط ناخوشایندی مواجه می‌سازد. از یک طرف عزت‌نفس فرد آسیب‌دیده و از طرف دیگر با این تصمیم دشوار مواجه است که آیا رابطه را ادامه دهد یا رها سازد. 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 بی‌وفایی 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.

به همین دلیل است که شناخت دامنه وسیع پیامدهای پیمان‌شکنی چند کاربرد اصلی دارد. اول اینکه می‌توان روش صحیح مدیریت بحران و واکنش مؤثر را به همسران پیمان‌شکن آموزش داده و مانع از برخوردهای مخرب شویم. دوم اینکه این یافته‌ها درمانگران را در همدلی بهتر با فرد آسیب‌دیده و رسیدگی به تمام ابعاد هیجانی، فکری و رفتاری مشکل‌یاری می‌دهد. از طرف دیگر آگاه کردن جامعه و به ویژه مردان در زمینه پیامدهای منفی و طولانی‌مدت روابط فرازناشویی، می‌تواند در پیشگیری از این مسئله سودمند باشد.

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به حساسیت موضوع روابط فرازناشویی برای افراد، دسترسی به گروه نمونه و جلب رضایت آن‌ها برای انجام مصاحبه حضوری و نیز ضبط صوتی مصاحبه‌ها بسیار دشوار بود و به زمان بسیار زیادی نیاز داشت. به همین دلیل شرایط فعلی رابطه زناشویی آن‌ها و مدت زمان سپری شده از رخداد بی‌وفایی در این پژوهش کنترل نشده است.

### پی‌نوشت‌ها

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Moller & Vossler                   | 23. Stieglitz, Gurvenb, Kaplana & Winking           |
| 2. Rahimi                             | 24. O'Connor, Pisanski, Tigue, Fraccaro, & Feinberg |
| 3. Aviram & Amichai-Hamburger         | 25. Liker, Freckleton, & Sze'kely                   |
| 4. Fincham & May                      | 26. Sanei A, & Nikbakht Naserabady                  |
| 5. Mark, Janssen & Milhausen          | 27. Morrow, Rodriguez & King                        |
| 6. Fathi, Fekrazad, Ghaffary, Bolhari | 28. Credibility                                     |
| 7. Hasanabady, Mojarad, Soltanifar    | 29. Dependability                                   |
| 8. Adamopoulou                        | 30. Snyder & Doss                                   |
| 9. Maphosa, Mutandwa, Nyamayaro       | 31. Baucom, Gordon & Snyder                         |
| 10. Lewandowski & Ackerman            | 32. Fife, Weeks & Stellberg-Filbert                 |
| 11. Rokach & Philibert                | 33. Hall & Fincham                                  |
| 12. Drigotas, Safstrom & Gentilia     | 34. Peluso  |

- |  |   |
|--|---|
| 13. Feldman, & Cauffman                    | 35. Olson, Russel, Higging-Kessler & Miller |
| 14. Weiser & Weigel                        | 36. Gambescia                               |
| 15. Brewer & Abell                         | 37. Hertlein                                |
| 16. Loudova, Janis & Havige                | 38. Rokach & Philibert                      |
| 17. Shakelford, leBlance & Drass           | 39. Touesnard                               |
| 18. Piercy, Wetchler & Hertlein            | 40. Sweeney & Horowitz                      |
| 19. Ortman                                 | 41. Spina                                   |
| 20. Post-infidelity Stress Disorder (PISD) | 42. DeGroot                                 |
| 21. Nazary, Ahmadian & Afshar              | 43. Hooyman & Kramer                        |
| 22. Burchell & Ward                        |   |

### منابع

- پلوسو، پ. (۲۰۰۷). پیمان‌شکنی: مداخلات درمانی برای بحران‌های زناشویی، ترجمه پ. و کیلی، ا. خالقی (۱۳۹۲). تهران: ارجمند.
- حسن‌آبادی، ح.، مجرد، س.، و سلطانی فر، ع. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار بر سازگاری زناشویی و عواطف مثبت زوج‌های دارای روابط خارج از ازدواج. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره. ۱(۲): ۳۸-۲۵.
- رحیمی، ا. (۱۳۹۴). روابط فرا زناشویی آسیب‌ها و درمان‌ها. اصفهان: آسمان نگار.
- صانعی، ا.، و نیکبخت ناصرآبادی، ع. (۱۳۸۴). روش‌شناسی تحقیقات کیفی در علوم پزشکی. تهران: برای فردا.
- فتحی، م.، فکرآزاد، ح.، غفاری، غ.، و بوالهروی، ج. (۱۳۹۲). عوامل زمینه‌ساز بی‌وفایی زناشویی مردان. فصلنامه رفاه اجتماعی. ۱۳(۵۱): ۱۳۱-۱۰۹.
- نظری، ع.، احمدیان، ع.، و افشار، ع. (۱۳۹۳). ویژگی‌های تشخیص بالینی نشانگان اختلال ضربه روانی ناشی از پیمان‌شکنی همسر: مطالعه کیفی موردی. دو فصلنامه پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۲(۱)، ۸۴-۷۱.
- Adamopoulou, E. (2013). New facts on infidelity. *Economics Letters*. 121(3): 458-462.
- Aviram, I., & Amichai-Hamburger, Y. (2005). Online infidelity: Aspects of dyadic satisfaction, self-disclosure, and narcissisms. *Journal of Comput Mediat Commun*; 10: 74-84.
- Baucom, D., Gordon, K. & Snyder, D. (2004). An Integrative Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231.
- Brewer, G., & Abell, L. (2015). Machiavellianism and sexual behavior: Motivations, deception and infidelity. *Personality and Individual Differences*. 74: 186-191.
- Burchell, J., & Ward, J. (2011). Sex drive, attachment style, relationship status and previous infidelity as predictors of sex differences in romantic jealousy. *Personality and Individual Differences*. 51: 657- 661.
- Cano, A., & O'Leary, K.D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 774-781.
- DeGroot, M. (2014). The Betrayed Partner's Experiences with Grief and Loss Following the Discovery of an Extramarital Affair. *Master of Social Work Clinical Research Papers*. [http://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/307](http://sophia.stkate.edu/msw_papers/307)
- Drigotas, S.M., Safstrom, C.A. & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Personality & Social Psychology*. 77: 509-524 .



- Fathi, M., Fekrazad, H., Ghaffary, G., & Bolhari, J. (2014). [Recognizing the Fundamental Factors of Married Men Engaged in Marital Infidelity]. *Social Welfare*. 13 (51) 109-131 [in Persian].
- Feldman, S., & Cauffman, E. (1999). Your cheating' heart: Attitudes, behaviours, and correlates of sexual betrayal in late adolescents. *Research on Adolescence*, 9(13) 227-253.
- Fife, S. T., Weeks, G. R. and Gambescia, N. (2008). Treating infidelity: An integrative approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*. 4(16).
- 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.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74.
- Hall, J.H. & Fincham, F.D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributes and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508-522.
- Hasanabady, H., Mojarad, S., & Soltanifar, A. (2001). [The Evaluation of Emotionally Focused Therapy (EFT) on Marital Adjustment and Positive Feeling of Couples with extra Marital Relations]. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 1 (2) 25-38 [in Persian].
- Hertlein, K, M. (2011). Therapeutic Dilemmas in Treating Internet Infidelity. *The American Journal of Family Therapy*. 39(2).
- Hooyman, N. and Kramer, B. (2006). *Living Through Loss: Interventions Across the Life Span*. New York: Columbia University Press.
- Lewandowski, G. W., & Ackerman, R. A. (2006). Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *Journal of Social Psychology*, 146(4), 389-403.
- Liker, A., Freckleton, R., & Székely, T. (2014). Divorce and Infidelity Are Associated with Skewed Adult Sex Ratios in Birds. *Current Biology*. 24, 880–884.
- Loudova, I., Janis, k. & Havege, J. (2015). Infidelity as a Threatening Factor to the Existence of the Family. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 106: 1462-1469.
- Maphosa, S., Mutandwa, ph., & Nyamayaro, A. (2017). Infidelity Appetite: Psychological Factors Influencing Married Women to Engage in Extra-marital Affairs. *International Journal of Innovative Research and Development*, 6 (1), 46-52.
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5) 971-982.
- Mason, M. (2010,). Sample size and saturation in PhD studies using qualitative interviews. *Forum: Qualitative Social Research*, 11(3). 1-15.
- May, Ross W. & Fincham, F, D. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*. 13: 70-74.
- Moller, N.P., Vossler, A. (2014). Defining Infidelity in Research and Couple Counseling: A Qualitative Study. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 41(5):487-97
- Morrow, R., Rodriguez, A. & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method. *The Psychologist*, 28(8), 643-644.
- Nazary, A., Ahmadian, A., & Afshar, A. (2014). [Diagnostic Clinical features of Syndrome Dimensions of Psychological Trauma Resulting from Spouse Infidelity: A qualitative case study]. *Journal Of Policing & Social Studies Of Women And Family*, 2(1) 71-84 [in Persian].
- Olson, M., Russel, C., Higgings-Kessler, M., Miller, R. (2002). Emotional Processes Following Disclosure Of an Extramarital Affair. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28 (4) 423-434.

- Ortman, D. C. (2009). *Transcending post-infidelity stress disorder (PISD): The six stages of healing*. Berkeley, Calif: Celestial Arts.
- O'Connor, J., Pisanski, K., Tigue, C., Fraccaro, P., Feinberg, D. (2014). 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*. 56: 73-77.
- Peluso, P.R. & Spina, P. (2008). Understanding infidelity: Pitfalls and lessons for couples counselors. *The Family Journal*. 16, 324-327.
- Peluso, P. R. (Ed.).(2007). *Infidelity: A Practitioner's Guide to Working with Couples in Crisis* (P. Vakili, & A. Khaleghi Trans.). Tehran: Arjmand [in Persian].
- Piercy, F. P., Wetchler, J. L., & Hertlein, K. M. (2005). *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York, N.Y.: Haworth press.
- Rahimi. A. (2016). *Extramarital relationships, injuries and treatments*. Esfahan: Aseman negar [in Persian].
- Rokach A, Philibert-Lignières G. (2015). Intimacy, loneliness and infidelity. *The Open Psychology Journal*. 8: 71-77
- Sanei, A., & Nikbakht Naserabady, A. (2002). *[Qualitative methodology in medical sciences]*. Tehran: Farda [in Persian].
- Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J., & Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition & Emotion*, 14 (5) 643-659.
- Snyder, D., & Doss, B., (2005). Treating Infidelity: Clinical and Ethical Directions. *Journal of Clinical Psychology /In Session*, Vol. 61(11), 1453-1465
- Stieglitz, J., Gurvenb, M., Kaplana, H. & Winking, J. (2012). Infidelity, jealousy, and wife abuse among Tsimane forager-farmers: testing evolutionary hypotheses of marital conflict. *Evolution and Human Behavior*. 33: 438-448.
- Sweeney, M., Horowitz A. (2008). Infidelity, initiation and the emotional climate of divorce: Are there implications for mental health. *Health And Social Behaviour*, 42: 295-309.
- Touesnard, L. (2009). What's Love Got to Do With It? A Study of the Effects of Infidelity on Contemporary Couples. UWSpace.<http://hdl.handle.net/10012/4303>
- Weiser, Dana A. & Weige, Daniel J. (2015). Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the "Other Man/Woman"? Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the "Other Man/ Woman"?. *Personality and Individual Differences*.85: 176-181.