

## پیش‌بینی گرایش به خیانت زناشویی در زنان: نقش سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی

زهرة مرادی\*<sup>۱</sup>، مرجان مالکی<sup>۲</sup>، فرهاد نامجو<sup>۳</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۲۱

اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۲۵

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۱/۲۸

### چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی گرایش به خیانت زناشویی در زنان: با نقش پیش‌بینی‌کنندگی سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش زنان شاغل در ادارات شهر کرج در سال ۱۳۹۹ بود که از بین جامعه آماری ۲۵۰ زن به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سبک‌های زندگی (LSQ)، صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) و گرایش به خیانت زناشویی مرامی و خادمی (۱۳۹۲) استفاده شد. بعد از جمع‌آوری و استخراج داده‌ها، نمرات شرکت‌کنندگان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی با گرایش به خیانت زناشویی در زنان شاغل رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که ابعاد سبک‌های زندگی و ابعاد صمیمیت زناشویی قادرند به صورت معناداری گرایش به خیانت زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که صمیمیت زناشویی و سبک‌های زندگی زنان متأهل سهم معنادار در پیش‌بینی نگرش به خیانت زناشویی دارند.

**کلیدواژه‌ها:** سبک‌های زندگی، صمیمیت زناشویی، خیانت زناشویی

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران zohreh.moradi.39@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد استهبان، دانشگاه آزاد اسلامی، استهبان، ایران

۳. دکتری مشاوره خانواده، واحد خوراسگان (اصفهان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

## مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است و در آن، اعضای خانواده که شامل زوجین و فرزندان و گاهی هم اجداد و نوه‌ها است بر اساس همزیستی مسالمت‌آمیز، صفا، صمیمیت، انس و تفاهم مشارکت و تعاون زندگی می‌کنند. خانواده معمولاً واحدی کوچک متشکل از حداقل دو یا سه نفر است ولی از نظر اهمیت، آن را از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی و نخستین منبع سازندگی و پرورش نسل و عالی‌ترین سرچشمه خوشبختی و غنی‌ترین منبع عاطفه دانسته‌اند (آقاچان بیگلو و مطهرنیا، ۱۳۹۳).

خانواده جایگاهی امن برای ارضای نیازهای گوناگون جسمانی، عقلانی و عاطفی است؛ بنابراین، آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها بسیار ضروری است (آقایی، ۱۳۹۸). امروزه زنان به منظور به ظهور رسانیدن توانمندی‌های خود و افزایش عزت نفس و خودشکوفایی به اشتغال علاقه‌مند شده‌اند. تصویر خانواده سنتی که در آن یک مرد در خارج از خانه کار می‌کند و فرزندان و همسر همه از درآمد او گذران زندگی می‌کنند، در حال کمرنگ شدن است. تصویر خانواده امروز، زن و مردی با مشغله زیاد یا زن و مردی شاغل در بیرون از خانه را نشان می‌دهد که تعارض‌های شدیدی را بین نقش‌های خانوادگی و کاری تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر می‌توان گفت زنان به دلیل بر عهده داشتن دو نقش متفاوت در زندگی، تنش و استرس بیشتری نسبت به مردان تحمل می‌کنند و در نتیجه در معرض ابتلا به آسیب‌های بیشتری هستند (خضری و سیاهپوش، ۱۳۹۳).

عوامل مختلفی با کیفیت روابط زناشویی زنان در ارتباط است که یکی از آنان اشتغال یا عدم اشتغال زنان است. اشتغال زنان می‌تواند با برداشت آنان از رفتارهای همسرانشان، انتظارات و خواسته‌هایشان از زندگی، زمانشان در زمینه حضور در خانه و غیره ارتباط داشته باشد و همین امر می‌تواند کیفیت زندگی و

صمیمیت زناشویی<sup>۱</sup> زنان شاغل و خانه‌دار را متفاوت سازد. صمیمیت زناشویی زنان شاغل می‌تواند با گرایش به خیانت در ارتباط باشد (آلن، گالنا، استانل، مارکمن، ویلیامز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). امروزه استرس‌های بیرونی از جمله مشکلات محیط کاری و اجتماعی سبب شده به دلایلی کیفیت زندگی زوج‌ها تهدید گردد از جمله: (۱) کمبود وقت با هم بودن و تعاملات دو نفره، خود افشایی برای یکدیگر و بیان احساسات (۲) کاهش تعاملات مثبت، افزایش تعاملات منفی و اجتناب‌های زناشویی (۳) اختلال‌های جسمی منجر به مشکلات ارتباطی از جمله اختلالات جنسی خواب و ... (۴) افزایش ایجاد مشکلات شخصیتی و روانی در زوجین از جمله خشونت، انعطاف‌ناپذیری و اضطراب؛ این عوامل نارضایتی از روابط را افزایش داده، احتمال طلاق و خیانت زناشویی را بیشتر می‌کند (بودنمان و سینا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). یکی از تم‌های اصلی زندگی زنانه در ایران، مسئله خیانت<sup>۴</sup> است. بروز این نگرانی در جامعه، شاخصی از تحولی آرام و تدریجی یا به بیانی حادثر، انقلابی تدریجی در جامعه است (رضایی و کلاتری، ۱۳۹۰). خیانت در ازدواج به معنای بی‌وفایی و عدم تعهد به رابطه متعهدانه زوجین و برقراری هرگونه ارتباط عاطفی و جنسی با جنس مخالف خارج از تعهد مزبور است. خیانت در ازدواج عامل عمده عدم رضایت زناشویی (باگاروزی، ۲۰۰۱)، زمینه اصلی تعارض‌ها و اختلاف‌های زناشویی و یکی از مهم‌ترین مشکلات در روابط زناشویی و مهم‌ترین دلیل طلاق و جدایی زوجین تلقی می‌شود (پیرزاده، بنی‌سی و وطن‌خواه، ۱۳۹۸). در مواقعی که روابط صمیمانه بین زن و شوهر خدشه دار شود، تفاهم و تعهد زناشویی زوجین کاهش می‌یابد و عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و همچنین بهداشت روانی فرزندان ایجاد می‌شود (خیاط، عطاری و کرابی، ۱۳۹۷). همچنین، اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی، طلاق عاطفی و گرایش به روابط فرازناشویی و خیانت زناشویی می‌شود (بلوم<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

4. Treason

۵. Blume

1. marital intimacy

2. Allen, Galena, Stanel, Markman, Williams, &amp; et al

3. Bodenmann &amp; Cina

الگوهای تعاملی خانواده (رحیمی و خیر، ۱۳۸۸)، سبک‌های دل‌بستگی زوجین نیز بر کیفیت روابط و تعهد زناشویی تأثیر می‌گذارند. در این میان می‌توان از سبک زندگی به عنوان عامل مهمی یاد کرد که تعهد زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد در همه فرهنگ‌ها واجد مجموعه‌ای از عواطف و احساسات هستند و اگرچه این عواطف و احساسات خاص انسان‌ها است؛ اما انسان‌ها به عنوان موجودات فرهنگی محصور در الگوی فرهنگی خویش، در نحوه بروز این خصوصیت مشترک به شیوه خاص خود عمل می‌کنند که سبک زندگی آن‌ها نامیده می‌شود. سبک زندگی الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت‌ها، دل‌بستگی‌ها و افکار شخصی بروز می‌کند. در واقع سبک زندگی چیزی بیش از شخصیت یا طبقه اجتماعی شخص است به طور کلی سبک زندگی شامل الگوی کامل کنش و واکنش فرد در جهان است؛ بنابراین با توجه به مطالب گفته شده سؤال پژوهش حاضر این چنین خواهد بود که آیا سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی قادر به پیش‌بینی گرایش به خیانت زناشویی در زنان شاغل می‌باشند؟

### روش پژوهش

#### جامعه آماری و نمونه‌های پژوهش

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی و از لحاظ روش‌شناسی، توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان شاغل در ادارات دولتی شهر کرج در سال ۱۳۹۹ مشغول به کار هستند تشکیل دادند که با توجه به ماهیت پژوهش و بر اساس فرمول کوکران ۲۵۰ زن به عنوان حجم نمونه تعیین و به شیوه در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش نیز داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، متأهل بودن، سابقه بیش از ۵ سال کار و ملاک خروج از پژوهش نیز ناقص و مخدوش بودن پرسشنامه‌های بود که پس از انتخاب و توضیح در مورد پژوهش، نمونه‌های انتخاب شده به پرسشنامه‌های گرایش به خیانت، سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی پاسخ دادند.

امروزه دلایل ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته است. نیاز به عشق و صمیمیت و ایجاد رابطه صمیمانه با همسر و ارضاء نیازهای عاطفی روانی از جمله دلایل اصلی زوج‌های امروزی برای ازدواج است (اعتمادی، ۱۳۸۷). به عبارت دیگر، گرچه صمیمیت به رابطه زناشویی محدود نمی‌شود، با این حال اکثر افراد به منظور صمیمیت ازدواج می‌کنند؛ پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که صمیمیت با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است از سوی دیگر، زوج‌های راضی‌تر نیز گرایش به صمیمیت بیشتر دارند (پاتریک، سیلز، جوردنو و تالرد، ۲۰۰۷).

مطالعات و تجارب بالینی نیز نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها است. بنابراین، صمیمیت یک نیاز اساسی و واقعی انسان است و تنها یک تمایل یا آرزو نیست. از این رو، عدم ارضاء آن می‌تواند موجب افزایش تعارضات، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی گردد (باکاروزی، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت در بین زوج‌ها، از جمله عوامل مهم در ایجاد ازدواج‌های پایدار است (کرافورد و آنگر، ۲۰۰۴) و از سوی دیگر، روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود (بلوم، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان می‌دهد اشکالات موجود در زندگی زناشویی عامل اصلی انحراف بسیاری از مردان است و مهم‌ترین اشکال، نحوه برخورد زوجین با یکدیگر و وجود یک شکاف عمیق در اعتماد بین آن‌هاست. ۴۸ درصد مردان مهم‌ترین دلیل اقدام به خیانت را مشکلات عاطفی عنوان کردند. ۳۲ درصد نارضایتی عاطفی و نارضایتی جنسی را به یک اندازه، ۱۲ درصد عوامل دیگر و فقط ۸ درصد، نارضایتی جنسی را اصلی‌ترین دلیل خیانت خود می‌دانستند (نیومن، ۲۰۰۶)؛ ترجمه عسکری و عسکری، ۱۳۸۸). علاوه بر عوامل عمده‌ای همچون عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی عوامل دیگری همچون صمیمیت زوجین (عرفانی اکبری، ۱۳۷۸) وجود مرزهای زناشویی،

## ابزار پژوهش

**۱. پرسشنامه گرایش به خیانت زناشویی.** در این تحقیق برای اندازه‌گیری میزان خیانت زناشویی، از پرسشنامه استعداد خیانت زناشویی که دارای ۵۲ ماده بود، استفاده خواهد شد. پرسشنامه به صورت پنج گزینه‌ای لیکرتی شامل «مخالقم»، «نه موافق و نه مخالف»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» است. پرسشنامه برای هر یک از ماده‌ها، پنج گزینه است که برای آن‌ها نمره‌ای از ۰ تا ۴ تعلق می‌گیرد؛ که بر حسب جهت سؤالات، متفاوت است. خادمی و مرامی (۱۳۹۳) در این مقیاس طراحی شده، جهت تعیین روایی سازه مقیاس، از روش میزان همبستگی مقیاس با آزمون رضایت زناشویی انریچ، همسانی درونی و تمایز مجرد و متأهل بودن و تحلیل عاملی استفاده کردند. جهت تعیین روایی محتوا و صوری از نظرات متخصصان و همچنین جهت تعیین روایی ملاکی مقیاس، از ضریب همبستگی نمرات این مقیاس با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شده است. جهت تعیین پایایی مقیاس، از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش فوق برای کل پرسشنامه برابر ۰/۹۳، عامل ۱ (جهانی شدن) پرسشنامه برابر ۰/۸۰، عامل ۲ (جنسی) پرسشنامه برابر ۰/۸۰، پایایی عامل ۳ (شخصیتی) پرسشنامه برابر ۰/۸۹ و پایایی عامل ۴ (خانوادگی) پرسشنامه، برابر ۰/۷۰ بوده است. در پژوهش خادمی و مرامی (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه‌ی مذکور، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضرایب آلفا برای نمره‌ی کل، ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین ضرایب همبستگی به دست آمده برای نمره‌ی کل پرسشنامه در دامنه‌ی ۰/۶۱ تا ۰/۹۲ قرار داشت.

**۲. پرسشنامه صمیمیت زناشویی.** این پرسشنامه توسط

باگارووزی در سال ۲۰۰۱ تهیه و تنظیم شده است. پرسشنامه شامل ۴۱ سؤال است و نیازهای صمیمیت را در هشت بعد صمیمیت عاطفی (سؤالات ۱ تا ۵)، صمیمیت روان‌شناختی (سؤالات ۶ تا ۱۰)، صمیمیت عقلانی (سؤالات ۱۱ تا ۱۵)، صمیمیت جنسی (سؤالات ۱۶ تا ۲۰)، صمیمیت بدنی (سؤالات ۲۱ تا ۲۵)، صمیمیت معنوی (سؤالات ۲۶ تا ۳۱)، صمیمیت زیباشناختی (سؤالات ۳۲ تا ۳۶)، صمیمیت اجتماعی - تفریحی

(سؤالات ۳۷ تا ۴۱) ارزیابی می‌کند. در پرسشنامه صمیمیت باگارووزی در سال ۲۰۰۱ طیف پاسخگویی آن در هر سؤال از عدد ۱ تا ۱۰ مشخص گردیده است. آزمودنی‌ها به شکلی رتبه‌بندی شده، از ۱ به معنای (به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد) تا ۱۰ به معنای (نیاز بسیار زیادی وجود دارد) به هر نیاز پاسخ می‌دهند. حاصل جمع امتیازات هر بعد (به جز بعد صمیمیت عاطفی) نمره‌ای از ۵ تا ۵۰ خواهد بود. در بعد صمیمیت عاطفی این نمره از ۶ تا ۶۰ خواهد بود. نمرات بالاتر در یک بعد نشان دهنده نیاز بیشتر پاسخ دهنده به آن بعد از صمیمیت از طرف همسر خود خواهد بود و برعکس. در ایران اعتمادی (۱۳۸۷)، پایایی کل این پرسشنامه را ۹۴ درصد و روایی محتوایی را ۵۸ درصد محاسبه کرده است. آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جسمی، جنسی، معنوی، زیباشناختی، تفریحی - اجتماعی و صمیمیت کلی به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۷۰، ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۷۳، ۰/۷۰ و ۰/۷۱ محاسبه شد.

**۳. پرسشنامه سبک زندگی (LSQ).** این پرسشنامه

دارای ۷۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک‌های زندگی (سلامت جسمانی ۱-۸)، (ورزش و تندرستی ۹-۱۵)، (کنترل وزن و تغذیه، ۱۶-۲۲)، (پیشگیری از بیماری‌ها ۲۳-۲۹)، (سلامت روان‌شناختی، ۳۰-۳۶)، (سلامت معنوی ۳۷-۴۲)، (سلامت اجتماعی ۴۳-۴۹)، (اجتناب از داروها و مواد مخدر ۵۰-۵۵)، (پیشگیری از حوادث ۵۶-۶۳) و (سلامت محیطی ۶۴-۷۰) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. طیف پاسخگویی این پرسشنامه از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به این شکل است. (هرگز=۰ نمره، گاهی اوقات=۱ نمره، معمولاً=۲ نمره، همیشه = ۳ نمره). امتیازات خود را از ۷۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۲۱۰ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۷۰: سبک زندگی سالم ضعیف است. نمره بین ۷۰ تا ۱۰۵: سبک زندگی سالم متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۵: سبک زندگی سالم قوی است. در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از

ارتباط و کاهش حساسیت آزمودنی‌ها راجع به پرسشنامه و دلایل انتخاب آن‌ها در نمونه توضیحات لازم از سوی محقق راجع به نحوه تکمیل پرسشنامه ارائه گردید و آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. به آزمودنی‌ها اطمینان خاطر داده شد که پاسخ‌های آنان محرمانه باقی خواهد ماند، لذا از آن‌ها خواسته شد صادقانه پرسشنامه را تکمیل نمایند. از آزمودنی‌ها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه با ابهامی مواجه شدند از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهد. برای جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های خیانت زناشویی، صمیمیت زناشویی و سبک‌های زندگی استفاده گردید. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده را با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت و در پایان نیز گزارش نهایی تحقیق تدوین گردید.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد زنان شرکت‌کننده در پژوهش برابر با ۳۵/۸۱ (۳/۸۸) بود. از این بین ۴۵ نفر (۱۸ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۵۰ نفر (۲۰ درصد) فوق‌دیپلم و ۱۱۰ نفر (۴۴ درصد) لیسانس و ۴۵ نفر (۱۸ درصد) فوق‌لیسانس بودند. میانگین مدت زمان اشتغال زنان برابر با ۸ سال و ۹ ماه بود.

آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چندبعدی برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار به دست آمده به عدد مثبت یک نزدیک‌تر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) کل ۰/۸۷ و برای سلامت جسمانی ۰/۸۹، ورزش و تندرستی ۰/۸۷، کنترل وزن و تغذیه ۰/۸۵، پیشگیری از بیماری‌ها ۰/۸۷، سلامت روان‌شناختی ۰/۸۸، سلامت معنوی ۰/۸۴، سلامت اجتماعی ۰/۸۲، اجتناب از داروها و مواد مخدر ۰/۷۹، پیشگیری از حوادث ۰/۸۵ و سلامت محیطی ۰/۷۶ گزارش شد.

**روش اجرای.** برای انجام این پژوهش ابتدا با روش میدانی و کتابخانه‌ای ادبیات نظری و تحقیقات انجام شده داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش، جمع‌آوری گردید. سپس با اخذ مجوز از دانشگاه آزاد استهبان گروه نمونه به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. پس از برقراری

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و مفروضه‌های سبک‌های زندگی، صمیمیت زناشویی و خیانت زناشویی (N=۲۵۰۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	ضریب کشیدگی	ضریب کجی	ضریب تحمل	تورم وارپانس	دوربین واتسون
سبک‌های زندگی	۱۱۱/۲۸	۷/۸۸	۰/۳۸	-۱/۸۷	۱/۶۸	۰/۴۹	۱/۷۴
سلامت جسمانی	۱۴/۴۵	۲/۸۲	۰/۴۵	۱/۳۸	۱/۷۴	۰/۵۴	
ورزش و تندرستی	۱۲/۹۵	۲/۱۱	-۰/۹۲	-۰/۴۶	۱/۵۲	۰/۴۳	
کنترل وزن و تغذیه	۱۱/۵۷	۲/۴۲	۰/۱۷	۱/۰۹	۱/۵۹	۰/۴۸	
پیشگیری از بیماری	۱۳/۹۲	۱/۱۹	-۰/۵۳	-۰/۹۹	۱/۵۳	۰/۴۴	
سلامت روان‌شناختی	۱۲/۵۷	۱/۶۹	۰/۴۹	۱/۴۸	۱/۶۰	۰/۵۰	
سلامت معنوی	۱۳/۳۴	۱/۷۹	۱/۸۰	-۱/۳۳	۱/۶۲	۰/۵۴	
سلامت اجتماعی	۱۳/۰۷	۲/۳۵	-۱/۳۷	-۰/۸۲	۱/۶۳	۰/۵۳	
اجتناب از داروها و مواد	۹/۳۳	۲/۳۲	-۰/۵۲	۰/۵۴	۱/۷۰	۰/۶۱	
پیشگیری از حوادث	۱۰/۰۳	۲/۲۹	-۰/۳۹	۰/۳۸	۱/۷۹	۰/۶۳	
سلامت محیطی	۱۲/۷۸	۲/۶۹	-۱/۱۳	-۰/۰۳	۱/۶۸	۰/۶۴	۱/۸۳

۱/۶۹	۰/۵۴	۱/۶۲	-۱/۶۴	۰/۵۵	۱۱/۶۹	۱۴۲/۶۸	صمیمیت زناشویی
	۰/۵۹	۱/۶۶	۰/۵۰	-۰/۷۳	۲/۹۵	۱۳/۷۱	صمیمیت عاطفی
	۰/۵۷	۱/۵۷	۰/۰۷	-۰/۴۳	۲/۹۱	۱۴/۰۴	صمیمیت روان‌شناختی
	۰/۴۶	۱/۵۴	۰/۲۷	-۰/۹۲	۲/۹۰	۱۳/۶۱	صمیمیت عقلانی
۱/۷۷	۰/۵۴	۱/۶۵	-۰/۲۲	-۰/۷۶	۳/۱۴	۱۴/۴۰	صمیمیت جنسی
	۰/۵۶	۱/۶۰	-۱/۲۰	۰/۰۳	۳/۰۰	۱۳/۹۴	صمیمیت بدنی
	۰/۵۹	۱/۶۸	۰/۸۴	-۰/۴۹	۲/۳۸	۱۲/۸۲	صمیمیت معنوی
	۰/۵۲	۱/۵۸	-۰/۳۷	۱/۹۲	۱/۹۷	۱۱/۲۴	صمیمیت زیباشناختی
	۰/۵۰	۱/۵۴	۰/۷۶	-۰/۳۳	۲/۳۹	۱۳/۱۰	صمیمیت اجتماعی-تفریحی
-	-	-	-۱/۱۳	۰/۴۴	۶/۷۴	۸۹/۷۶	خیانت زناشویی

به بعد صمیمیت زیباشناختی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۱/۲۴ (۱/۹۷) و بیشترین نمره مربوط به بعد صمیمیت جنسی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۴/۴۰ (۳/۱۴) گزارش شده است. میزان ضریب کجی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- است؛ بنابراین توزیع داده‌ها طبیعی است. مقدار دورین واتسون نیز در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد؛ بنابراین مفروضه عدم وجود همبستگی بین خطاها تأیید و از رگرسیون استفاده شد.

جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد نمره کل سبک زندگی ۱۱۱/۲۸ (۷/۸۸) است و کمترین نمره مربوط به خرده مقیاس اجتناب از داروها و مواد با میانگین و انحراف استاندارد ۹/۳۳ (۲/۳۲) و بیشترین نمره مربوط به خرده مقیاس سلامت جسمانی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۴/۴۵ (۲/۸۲) گزارش شد. میانگین و انحراف استاندارد نمره کل صمیمیت ۱۴۲/۶۸ (۱۱/۶۹) است و کمترین نمره مربوط

## جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون سبک زندگی و صمیمیت زناشویی با گرایش به خیانت زناشویی

متغیر	گرایش به خیانت زناشویی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سبک زندگی		۰/۴۲۱**	۰/۰۰۱
سلامت جسمانی		۰/۵۳۳**	۰/۰۰۱
ورزش و تندرستی		۰/۶۲۵**	۰/۰۰۲
کنترل وزن و تغذیه		۰/۴۱۳**	۰/۰۰۲
پیشگیری از بیماری		۰/۲۵۲**	۰/۰۰۲
سلامت روان‌شناختی		۰/۲۴۳**	۰/۰۰۲
سلامت معنوی		۰/۳۶۹**	۰/۰۰۲
سلامت اجتماعی		۰/۵۷۸**	۰/۰۰۲
اجتناب از داروها و مواد		۰/۲۲۸**	۰/۰۰۲
پیشگیری از حوادث		۰/۲۵۳**	۰/۰۰۲
سلامت محیطی		۰/۱۵۳*	۰/۰۱۳
صمیمیت زناشویی		۰/۳۹۸**	۰/۰۰۲
صمیمیت عاطفی		۰/۳۸۶**	۰/۰۰۱
صمیمیت روان‌شناختی		۰/۲۲۶**	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	-۰/۴۶۵**	صمیمیت عقلانی
۰/۰۰۱	-۰/۲۵۰**	صمیمیت جنسی
۰/۰۲۲	-۰/۱۴۲*	صمیمیت بدنی
۰/۰۰۷	-۰/۱۶۶**	صمیمیت معنوی
۰/۰۱۶	-۰/۱۴۹*	صمیمیت زیباشناختی
۰/۰۱۵	-۰/۱۵۱*	صمیمیت اجتماعی-تفریحی

نمره بیشتر باشد نگرش منفی‌تر است) و در نهایت ابعاد صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی و معنوی با گرایش به خیانت همبستگی منفی در سطح ۰/۰۱ و همچنین بین ابعاد صمیمیت بدنی، زیباشناختی و اجتماعی-تفریحی با گرایش به خیانت همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۵ برقرار است.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین سبک زندگی و صمیمیت زناشویی با گرایش به خیانت زناشویی همبستگی مثبت معناداری به دست آمد. همچنین بین ابعاد سبک زندگی با گرایش به خیانت همبستگی منفی معناداری دارد. با توجه به جدول فوق همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین ابعاد سبک‌های زندگی و گرایش به خیانت رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد (در پرسشنامه گرایش به خیانت هر چه

### جدول ۳. نتایج واریانس رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی و صمیمیت زناشویی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۹۹۸/۳۷	۲	۹۹۹/۱۸	۱۸/۲۱	۰/۰۰۰
باقیمانده	۱۴۰۹۶/۱۳	۲۵۶	۵۴/۸۴		
کل	۱۶۰۹۴/۵۰	۲۵۹			

می‌دهد سبک زندگی و صمیمیت زناشویی می‌توانند تغییرات مربوط به نگرش به خیانت زناشویی را به خوبی تبیین کنند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

بر اساس جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیره نشان داد که مقدار F به دست آمده برابر ۱۸/۲۱ است که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ معنی‌دار است که نشان

### جدول ۴. نتایج ضرایب رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی و صمیمیت زناشویی

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	سطح معناداری
	استاندارد نشده	استاندارد شده $\beta$		
مقدار ثابت (Constant)	-۱۰۱/۱۹	-	-۵۸/۱۷	۰/۰۰۱
سبک زندگی	-۲/۰۲	-۰/۲۷	-۴/۷۶	۰/۰۰۱
صمیمیت	-۱/۵۱	-۰/۲۳	-۳/۹۴	۰/۰۰۱

و صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج سبک زندگی ( $\beta = -۰/۲۷$ ,  $P = ۰/۰۰۱$ ) و صمیمیت زناشویی

جدول ۴. نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی

( $\beta = -0.27$ ,  $P = 0.001$ ) می‌توانند نگرش به خیانت زناشویی زنان متأهل را پیش‌بینی کنند.

#### جدول ۵. نتایج واریانس رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس ابعاد سبک زندگی

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	مدل
0/000	51/28	793/10	9	7931/37	رگرسیون
		15/46	251	3851/13	باقیمانده
			259	11782/50	کل

بر اساس جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چند متغیره نشان داد که مقدار  $F$  به دست آمده برابر ۵۱/۲۸ است که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ معنی‌دار است که نشان می‌دهد ابعاد سبک زندگی می‌توانند تغییرات مربوط به نگرش به خیانت زناشویی را به خوبی تبیین کنند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

#### جدول ۶. نتایج ضرایب رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی

سطح معناداری	T آماره	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
		استاندارد شده $\beta$	استاندارد نشده	
0/001	-7/51	-	-28/70	مقدار ثابت (Constant)
0/004	-2/94	-0/23	-2/54	سلامت جسمانی
0/040	-2/06	-0/12	-1/39	ورزش و تندرستی
0/001	-10/72	-0/42	-1/19	کنترل وزن و تغذیه
0/001	-6/70	-0/27	-0/97	پیشگیری از بیماری
0/28	-1/06	-0/04	-0/16	سلامت روان‌شناختی
0/089	-1/70	-0/06	-0/24	سلامت معنوی
0/001	-5/38	-0/32	-0/92	سلامت اجتماعی
0/003	-2/98	-0/13	-0/38	اجتناب از داروها و مواد
0/082	-1/74	-0/07	-0/21	پیشگیری از حوادث
0/006	-2/77	-0/13	-0/66	سلامت محیطی

جدول ۶. نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی و صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج ابعاد سلامت جسمانی ( $\beta = -0.23$ ,  $P = 0.004$ )، ورزش و تندرستی ( $\beta = -0.12$ ,  $P = 0.040$ )، کنترل وزن و تغذیه ( $\beta = -0.42$ ,  $P = 0.001$ )، پیشگیری از بیماری ( $\beta = -0.27$ ,  $P = 0.001$ )، سلامت روان‌شناختی ( $\beta = -0.04$ ,  $P = 0.28$ )، سلامت معنوی ( $\beta = -0.06$ ,  $P = 0.089$ )، سلامت اجتماعی ( $\beta = -0.32$ ,  $P = 0.001$ )، اجتناب از داروها و مواد ( $\beta = -0.13$ ,  $P = 0.003$ )، پیشگیری از حوادث ( $\beta = -0.07$ ,  $P = 0.082$ )، سلامت محیطی ( $\beta = -0.13$ ,  $P = 0.006$ ) می‌توانند نگرش به خیانت زناشویی زنان متأهل را پیش‌بینی کنند.

#### جدول ۷. نتایج واریانس رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس ابعاد صمیمیت زناشویی



مدل	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۵۲۴۳/۳۷	۸	۶۵۵/۴۶	۲۵/۱۶	۰/۰۰۰
باقیمانده	۶۵۳۸/۱۳	۲۵۱	۲۶/۰۵		
کل	۱۱۷۸۲/۱۵	۲۵۹			

می‌دهد ابعاد سبک زندگی می‌توانند تغییرات مربوط به نگرش به خیانت زناشویی را به خوبی تبیین کنند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

بر اساس جدول ۷ نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیره نشان داد که مقدار F به دست آمده برابر ۲۵/۱۶ است که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ معنی‌دار است که نشان

جدول ۸. نتایج ضرایب رگرسیون چند متغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	سطح معناداری
	استاندارد نشده	استاندارد شده $\beta$		
مقدار ثابت (Constant)	-۵۲/۰۹	-	-۱۸/۲۴	۰/۰۰۱
صمیمیت عاطفی	-۱/۳۰	-۰/۱۹	-۳/۷۵	۰/۰۰۴
صمیمیت روان‌شناختی	-۱/۴۰	-۰/۲۴	-۳/۹۶	۰/۰۰۱
صمیمیت عقلانی	-۱/۴۴	-۰/۲۱	-۴/۰۳	۰/۰۰۱
صمیمیت جنسی	-۱/۸۵	-۰/۱۶	-۲/۳۲	۰/۰۰۳
صمیمیت بدنی	-۱/۰۷	-۰/۲۴	-۵/۱۴	۰/۰۰۱
صمیمیت معنوی	-۱/۴۰	-۰/۱۴	-۲/۹۶	۰/۰۰۳
صمیمیت زیباشناختی	-۰/۲۴	-۰/۰۳	-۰/۵۵	۰/۵۷
صمیمیت اجتماعی-تفریحی	-۱/۵۹	-۰/۳۳	-۶/۸۷	۰/۰۰۱

پژوهش حاضر با هدف تعیین سهم پیش‌بینی کنندگی ابعاد سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی بر گرایش به خیانت زناشویی در زنان شاغل انجام گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که سبک زندگی و صمیمیت زناشویی توانستند گرایش به خیانت را پیش‌بینی کنند؛ این پیش‌بینی در سبک زندگی با ضریب بتای ۰/۲۷ و صمیمیت با ضریب بتای ۰/۲۳ به دست آمد؛ این نتایج با نتایج پژوهش‌های کامکار و جباریان (۱۳۸۵)، رضایی (۱۳۸۹)، شای (۲۰۱۰)، باگاروزی (۲۰۰۱)، لیچر و کارمات (۲۰۰۹) و دیلی ولاندرز (۲۰۰۵)، بسچلو و همکاران (۲۰۱۴)، مونیکا (۲۰۱۴) همسو و هماهنگ است. بهرننگ و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین سبک زندگی و تعهد زوجین با رضایت زناشویی در بین زنان متأهل،

جدول ۸. نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندمتغیره نگرش به خیانت زناشویی بر اساس سبک زندگی و صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج ابعاد صمیمیت عاطفی ( $\beta=-0/19$ ,  $P=0/004$ )، صمیمیت روان‌شناختی ( $\beta=-0/24$ ,  $P=0/001$ )، صمیمیت عقلانی ( $\beta=-0/21$ ,  $P=0/001$ )، صمیمیت جنسی ( $\beta=-0/16$ ,  $P=0/003$ )، صمیمیت بدنی ( $\beta=-0/24$ ,  $P=0/001$ )، صمیمیت معنوی ( $\beta=-0/14$ ,  $P=0/003$ ) و صمیمیت اجتماعی و تفریحی ( $\beta=-0/33$ ,  $P=0/001$ ) می‌توانند نگرش به خیانت زناشویی زنان متأهل را پیش‌بینی کنند.

## بحث و نتیجه‌گیری

بتای ۰/۱۲، کنترل وزن و تغذیه با ضریب بتای ۰/۴۲، پیشگیری از بیماری با ضریب بتای ۰/۲۷، سلامت اجتماعی با ضریب بتای ۰/۳۲، اجتناب از داروها و مواد با ضریب بتای ۰/۱۳- و سلامت محیطی با ضریب بتای ۰/۱۳- توانستند گرایش به خیانت را پیش‌بینی کنند؛ بنابراین این نتایج فرض پژوهشگر را در خصوص اینکه بین ابعاد سبک‌های زندگی می‌تواند گرایش به خیانت زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند را تأیید کرد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های بهرننگ و همکاران (۱۳۹۶)، روحانی و معنوی پور (۱۳۸۷)، لیچر و کارمات (۲۰۰۹) و شرکات (۲۰۰۴)، دیلی ولاندرز (۲۰۰۵)، بسچلو و همکاران (۲۰۱۴)، مونیکا (۲۰۱۴) همسو و هماهنگ است؛ در تبیین این فرضیه با توجه به خرده مقیاس‌های سبک زندگی می‌توان گفت: تغذیه و استفاده مناسب و به موقع از مواد غذایی منجر به سلامتی عمومی می‌شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی، منجر به آرامش و آسایش و دوری از هرگونه بیماری می‌شود و این مسائل می‌تواند سلامت زندگی زناشویی را به دنبال داشته باشد. این رابطه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ورزش هم در کوتاه مدت و هم در درازمدت تقویت روانی و بهبود ذهنی به همراه می‌آورد. سبک زندگی فعالانه منجر به کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب می‌شود و توانایی افراد برای مقابله با استرس و تنش‌های زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد (بهرننگ و همکاران، ۱۳۹۶). فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد و می‌تواند تنش و فشار روانی را کاهش دهد؛ از نظر بالینی این امر مشخص شده که فعالیت بدنی می‌تواند اثرات سودمندی بر بیماری‌های فشارخون، پوکی استخوان، دیابت بزرگسالان و برخی اختلالات روانی داشته باشد. فعالیت‌های بدنی در محیط‌های طبیعی می‌تواند راهی مطمئن برای کاهش اضطراب و هیجانات درونی افراد باشد. تنش عصبی، افسردگی، عصبانیت، خستگی و آشفتگی، همگی متعاقب فعالیت‌های بدنی کاهش می‌یابد، در حالی که نیروی ذهنی افزایش می‌یابد. تغییرات مثبت در خودپنداری، افزایش اعتماد به نفس و خودآگاهی، تغییرات مثبت در خلق و خوی،

رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که تغییر سبک زندگی، تغییر در باورهای ناکارآمد زوج‌ها، بهبود مبادلات کلامی، روابط جنسی و هم‌سویی در چگونگی حل مشکلات زندگی را باعث می‌شود. سبک زندگی مبتنی بر همکاری و اهداف مشترک، زندگی توأم با رضایت زناشویی را به دنبال دارد. افراد با اصلاح سبک زندگی خود، می‌توانند تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و اهدافی با گرایش اجتماعی بالا را برگزینند. سبک زندگی مناسب می‌تواند درک و فهم زوجین را افزایش دهد و منجر به افزایش رضایت زناشویی و عدم خیانت زناشویی گردد (طل و همکاران، ۱۳۹۰). می‌توان چنین گفت که از دیرباز بر اساس یک رسم متداول نقش مرد در خانواده تحصیل و درآمد و نقش زن انجام کارهای خانه و نگهداری از بچه‌ها بوده است؛ اما وقتی هر دو بیرون از خانه کار می‌کنند زن اغلب مسئولیت دوگانه‌ای پیدا می‌کند. لذا وقتی زن و شوهر در کار تأمین درآمد و انجام وظایف خانه‌داری با هم مشارکت می‌کنند، گاه زن و شوهر در انجام این وظایف یکدیگر را متهم به زیر پا گذاشتن پیمان‌نامه ازدواج می‌کنند که این عوامل باعث کاهش کیفیت و صمیمیت زناشویی و در نتیجه گرایش به روابط فرا زناشویی و خیانت در بین زنان شاغل می‌شود (عجم، ۱۳۹۵). در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که خیانت زناشویی، بیشتر یک فرآیند جدایی تدریجی عاطفی، احساسی و حتی فیزیکی به شمار می‌رود که یکپارچگی و احساس امنیت افراد را نشانه می‌گیرد و پیامدهایی مانند عدم وجود احساس امنیت، حس انتقام از فرد خیانت‌کننده، آشفتگی‌های احساسی و ادراکی نسبتاً پایدار به طرف مقابل، نادیده انگاری، شک‌ها و تردیدهای آزاردهنده و توهمات پایدار مبنی بر وجود تداوم خیانت‌ها، احساس کمبود حمایت و پشتیبانی عاطفی به دنبال دارد؛ لذا طبیعی به نظر می‌رسد که عدم وجود صمیمیت زناشویی باعث گرایش به خیانت زناشویی و روابط فرا زناشویی در زنان شاغل بشود (کردبچه و عارفی، ۱۳۹۶).

نتایج به دست آمده دیگری نشان داد که ابعاد سلامت جسمانی با ضریب بتای ۰/۲۳، ورزش و تندرستی با ضریب

همچنین نتایج دیگر نشان داد که صمیمیت عاطفی با ضریب بتای ۰/۱۹، صمیمیت روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۲۴، صمیمیت عقلانی با ضریب بتای ۰/۲۱، صمیمیت جنسی با ضریب بتای ۰/۱۶، صمیمیت بدنی با ضریب بتای ۰/۲۴، صمیمیت معنوی با ضریب بتای ۰/۱۴- و صمیمیت اجتماعی-تفریحی با ضریب بتای ۰/۳۳- توانستند گرایش به خیانت را پیش‌بینی کنند. این یافته که نیاز به صمیمت زناشویی می‌تواند گرایش به خیانت زناشویی را به طرز معناداری پیش‌بینی کند با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های نامی و همکاران (۱۳۹۵)، محمدی (۱۳۹۳)، گیورتر و همکاران (۲۰۰۸) و وینبرگر و همکاران (۲۰۰۹)، آقاجان بگلو و مطهرنیا (۱۳۹۳)، مدرسی و زاهدیان (۱۳۹۲)، متولی و همکاران (۱۳۸۸)، قمرانی و طباطبایی (۱۳۸۵)، کامکار و جباریان (۱۳۸۵)، رضایی (۱۳۸۹) و شای (۲۰۱۰)، استانلی و همکاران (۲۰۰۲)، باگاروزی (۲۰۰۱)، رابین لیلیان (۱۹۸۱) و ویت برون و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت صمیمیت عاطفی زمانی رخ می‌دهد که شخص به خودآگاهی کامل دست پیدا کند و به احساسات و آرزوهای خود کاملاً واقف باشد. در این صورت، شخص تمایل پیدا می‌کند که در این احساسات و آرزوها با دیگری سهیم شود. در این مرحله است که بی‌پرده گویی، احساسات و دل بستگی‌ها اتفاق می‌افتد. این در حالی است که می‌توان گفت روابطی از نظر صمیمیت، ارضا می‌شوند که در آن‌ها دل بستگی هیجانی، ارضای نیازها و بیان احساسات مثبت و گاهی منفی وجود داشته باشد. نیاز به صمیمیت عاطفی یعنی نیاز به ارتباط و در میان گذاشتن هیجانات عاطفی و احساسات مثبت مانند شادی و رضایت و احساسات منفی مانند ناراحتی، خشم، ترس و خستگی با همسر. از این رو، بیشترین تلاش در زندگی زوجین برای ارضای صمیمیت عاطفی صورت می‌گیرد. از آنجا که بیان احساسات مثبت و منفی برای همسر، به زوج‌ها کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانند احساسات مثبت و منفی خود را با یکدیگر در میان بگذارند، این امر باعث می‌شود زوجین احساس صمیمیت بیشتر بکنند و به وفاداری، عدم گرایش به روابط فرا زناشویی و ارزشمندی خود در مقابل

افزایش انرژی و توانایی در برخورد با فعالیت‌های روزمره، افزایش اشتیاق به روابط اجتماعی و پیشرفت مثبت در تحمل مشکلات، امید به زندگی و سلامتی، همگی از فواید انجام فعالیت جسمی است. انجام فعالیت‌های ورزشی و داشتن سبک زندگی فعال منجر به سلامت بیشتر می‌شود و در نتیجه این عوامل کیفیت روابط زناشویی افزایش پیدا می‌کند و تمایل و گرایش زوجین به خیانت کاهش پیدا می‌کند (مدرسی و زاهدیان، ۱۳۹۲).

در رابطه با مؤلفه مدیریت فشار روانی و سلامت روان‌شناختی از ابعاد سبک زندگی باید گفت زوجینی که می‌توانند مشکلات خود را به طور عمقی و نه سطحی حل کنند، منجر به رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهند شد و یاد می‌گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیق‌تر و تماس با یکدیگر بدانند. از آنجا که وجود تعارض‌های بین زوجین یکی از دلایل گرایش به خیانت است در نتیجه حل مناسب تعارض‌ها احتمال خیانت زناشویی کاهش می‌یابد (مونیکا، ۲۰۴)؛ استرس تأثیر بسیار زیادی در روابط زن و مرد دارد و اگر فشارها و اضطراب‌های اجتماعی زیاد باشد، ممکن است باعث از بین رفتن عشق میان زن و مرد گردد. زمانی که رابطه یک زوج به انتها می‌رسد و سرنوشت آن‌ها را از هم جدا می‌کند، شاید به ذهن کمتر کسی این امر خطور کند که استرس و فشارهای اجتماعی و مسائل زندگی باعث دور شدن آن‌ها از همدیگر و از بین رفتن رابطه آن‌ها شده باشد. اگر زوجین موفق نشوند روشی منطقی برای برخورد با این مسئله بیابند، در طولانی مدت و در کنار سایر فاکتورهای استرس‌زا، نمی‌توانند شرایط را کنترل کنند و ناراضی‌تری آن‌ها از رابطه زناشویی آشکار می‌شود، زندگی مشترکشان با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو می‌شود و آمادگی آن‌ها برای گرایش به خیانت زناشویی بیشتر می‌شود. ادامه استرس‌ها می‌تواند منجر به بحران‌های روحی و جسمی در آن‌ها گردد (اعتمادی، ۱۳۸۷)؛ اما اگر زوجین موفق به مهار و غلبه بر استرس شوند، می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند.

همدیگر ببالند. وقتی صمیمیت عاطفی در زوجین ارضا شود، زوجین نسبت به زندگی و ازدواج متعهدتر می‌شوند و صمیمیت در ازدواج با ارزش می‌شود؛ زیرا تعهد، ثبات رابطه را محکم می‌کند. تعهد، یک فرایند پیچیده است که شامل عاطفه، شناخت و تغییر در رفتار است. نیاز به تعهد، با یک رابطه عاطفی شروع می‌شود. عاطفه‌ای که در حریم‌های فیزیکی، اخلاقی و روانی وجود دارد و این، عاملی است که به تداوم زندگی صمیمی زناشویی و وفادار ماندن به تعهد در مقابل همسر و عدم گرایش به خیانت منجر می‌شود. باید گفت که عدم گرایش به خیانت و تعهد زناشویی یعنی انتخابی هوشیارانه؛ انتخابی که وابسته به صمیمیت عاطفی و بودن با یک شریک و پرهیز از رابطه با دیگری است (نامنی و همکاران، ۱۳۹۵).

در تبیین نقش پیش‌بینی صمیمیت زیباشناختی برای عدم گرایش به خیانت زناشویی می‌توان گفت که صمیمیت زیباشناختی، یعنی تمایل به در میان گذاشتن احساسات، انتظارات و تجاربی با همسر که از نظر شخصی محرک و فرح‌بخش در نظر گرفته می‌شود؛ مانند موسیقی، کتاب، نقاشی و معماری. توجه و ارضای نیاز به صمیمیت زیباشناختی به صورت دوطرفه، تعهد و وفاداری در زندگی زناشویی را امکان‌پذیر می‌کند، زیرا احساس نزدیکی بیشتری را بین زوجین در سلاقی ادبی و فرهنگی موجب می‌شود که زوجین قصد دارند آن را حفظ کنند. در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت اشتغال در زنان هرچند آن‌ها را از حالت محدود بودن و گوشه‌گیری خارج می‌کند، اما آن‌ها را وادار می‌کند که در شرایط خاصی ابراز وجود کنند، تصمیم بگیرند و نقش‌های مختلفی را ایفا کنند. علاوه بر این دگرگونی نقش‌های اجتماعی و خانوادگی زنان شاغل باعث ایجاد تنش و فشارهایی در آن‌ها شده که در نهایت باعث می‌شود زنان شاغل با روحیه‌ای خسته و مضطرب به خانه بیایند و نتوانند روابط صمیمی را با همسر و فرزندان خود برقرار کنند. لذا می‌توان بیان کرد که عدم صمیمیت در ابعاد جنسی، عاطفی، جسمی، زیباشناختی، معنوی و... موجب گرایش به خیانت زناشویی در زنان شاغل می‌شود. نمی‌توان اثرات مشکلات و

دشواری‌های کار کردن در محیط خارج از خانه را برای زنان شاغل نادیده گرفت. بی‌شک امکان فعالیت در منزل و امکان استراحت در فواصل زمانی که کارهای منزل روال منطقی خود را به دست می‌آورد، آسان‌تر از رسیدگی و اداره‌ی دو محیط جدا از یکدیگر است. در این شرایط دشواری کار زنان شاغل مضاعف شده و بالطبع زمان و انرژی لازم برای رسیدگی به امور شخصی و جنسی را در آن‌ها کاهش می‌دهد. از طرفی احتمال دارد که شاغل بودن زنان و ارتباطات اجتماعی آن‌ها به همراه احتمال بالای دسترسی آن‌ها به آگاهی‌های مرتبط با روابط جنسی، نگرش و باورهایی را در آن‌ها پدید آورده باشد که رفتار جنسی آن‌ها را در مقایسه با آن شرایط ایده آل فرض شده، راضی کننده ارزیابی نمی‌کند و این می‌تواند صمیمیت جنسی و... زنان شاغل را تحت تأثیر قرار دهد و موجب گرایش بیشتر آن‌ها به خیانت و روابط فرا زناشویی باشد (قمرانی و طباطبایی، ۱۳۸۵).

در تبیین این نتایج می‌توان استنباط کرد که تحقیقات گسترده در ایران و جهان در حوزه خانواده نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل در توفیق زندگی زناشویی و خانوادگی ارتباط و صمیمیت بین زن و شوهر و دیگر اعضای خانواده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت هر قدر زوجین در محیط خانواده هیجانات خود را بروز دهند و در ابراز احساسات خود تشویق شوند و بتوانند آزادانه به بحث و تبادل نظر در طیف وسیعی از موضوعات پردازند می‌توانند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار باشند. این یافته را بر اساس نتایج پژوهش‌های قبلی نیز می‌توان تبیین نمود؛ بدین ترتیب که تقویت بعد عاطفی و اجتماعی از صمیمیت زناشویی منجر به استفاده از شیوه‌های حل تعارض کارآمد و رابطه سالم زن-شوهری و افزایش عزت‌نفس، دوست داشتن دیگران، توجه به عواطف و احساسات دیگران، احساس مسئولیت، تبحر در حل مسائل، مهارت‌های ارتباطی قوی‌تر، سطح تاب‌آوری بالاتر و رشد استقلال، قدرت مدیریت موقعیت‌ها بر اساس توانایی‌های شخصی‌شان می‌شود (تقی‌یار، ۱۳۹۳) به همین دلیل زوجین دارای صمیمیت عاطفی و زیباشناختی به انسان و

## منابع

- زندگی دیدگاه مثبت‌تری پیدا می‌کنند. بر اساس دیدگاه مازلو یکی از نیازهای انسان مورد احترام واقع شدن است. در صورت برآورده شدن رضایت‌بخش این نیاز از سوی خانواده، فرد احساس ارزشمندی می‌کند و مستقیماً کیفیت زندگی وی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. لذا زوجینی که روابط ضعیفی دارند دچار گسستگی عاطفی، فقدان صمیمیت و عدم انطباق‌پذیری می‌شوند و این عوامل خود موجب گرایش آن‌ها به خیانت می‌شود. در این پژوهش مهم‌ترین محدودیت استفاده از روش همبستگی و ابزارهای خود گزارش دهی بود. در این روش روابط کشف شده را نمی‌توان به عنوان روابط علی فرض کرد و در ابزارهای خود گزارش دهی ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. با توجه به اینکه نتایج به دست آمده از این پژوهش وجود ارتباط بین صمیمیت زناشویی و سبک‌های زندگی با خیانت زناشویی را تأیید می‌کند پیشنهاد می‌شود مشاوران و همچنین مراکز مشاوره از نتایج به دست آمده از این پژوهش استفاده کنند.
- موازین اخلاقی**
- در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به محرمانه بودن فرایند نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش و انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها مختار بودند.
- سپاسگزاری**
- از همه زنان شرکت‌کننده در پژوهش و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.
- تعارض منافع**
- بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۷). افزایش صمیمیت زناشویی. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی. ۱۳(۴۹ و ۵۰): ۴۲-۲۱.
- آقاجان بگلو، سوسن، مطهرنیا، ثریا. (۱۳۹۳). بررسی علل خیانت زوجین در شهر بوشهر. کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی. قم: مرکز راهبری فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
- آقایی، نرجس. (۱۳۹۸). مقایسه صمیمیت جنسی و تحمل پریشانی در زنان شاغل و خانه‌دار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد مرودشت. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- بهرنگ، خسرو؛ گرداب، پروانه؛ نعمتی، زهره؛ صائمی، عباس؛ پور اکبران، الهه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه‌ی سبک زندگی و تعهد زوجین با رضایت زناشویی در زنان، ویژه‌نامه سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، ۱۹(۳): ۲۰۴-۲۱۲.
- پیرزاده، میلاد، بنی‌سی، پریناز، و وطن‌خواه، حمیدرضا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی نگرش به خیانت زناشویی بر اساس رضایت جنسی، کیفیت روابط زناشویی و رضایت زناشویی زنان متأهل جوان. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۳۹): ۱۶-۳۲.
- تقی یار، زهرا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه تعهد زناشویی، رضایت جنسی و سبک‌های عشق‌ورزی با صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه هرمزگان. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- خضری، سیده خدیجه، و ارجمند سیاهپوش، اسحق. (۱۳۹۳). مقایسه میزان رضایت از زندگی زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار و عوامل مؤثر بر آن در شهر ایذه. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۶(۴): ۹۷-۱۰۵.
- خیاط، ابراهیم، عطاری، یوسفعلی، و کرابی، امین. (۱۳۹۷). پیش‌بینی گرایش به خیانت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۱(۲): ۸۷-۱۰۲.
- رحیمی، مهدی؛ خیر، محمد. (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر شیراز. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، ۱۰(۱): ۵-۲۵.

- ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات آذربایجان.
- نامنی، ابراهیم؛ عباسی، فاطمه و زارعی، احمد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک عشق‌ورزی و باورهای ارتباطی، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۶(۶۰): ۸۷-۱۰۸.
- نیومن، گری. (۲۰۰۶). علل گریز مردان از زندگی زناشویی و نقش زنان در پابندی مردان. ترجمه فائزه عسکری و فرناز عسکری ۱۳۸۸. تهران: نشر سیزان.
- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., Williams, T., Melton, J. and Clements, M. L. (2008), Premarital Precursors of Marital Infidelity. *Family Process*, 47: 243–259.
- Bagarozzi, D.A. (2001). Enhancing intimacy in marriage. Banner Roulade. Tylor and Frances group. USA.
- Blume T. W. (2006). *Becoming a Family Counselor: A Bridge to Family Therapy Theory and -Practice*. NJ: Wiley.
- Bodenmann, G. & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stabledistressedand separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinalstudy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44, 71–89.
- Crawford, M., Unger, R. (2004). *Women and Gender: Feminist psychology* (4th edition). NEW YORK. NY, USA: McGraw, w-h: 110.
- Monica G. (2014). Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 117: 104 – 109.
- Patrich, S., Sells, J.N., Giordano, F.G., & Follerude, T.R. (2007). In timacy differentiation and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The family Journal*, 15. 359-367.
- رضایی، محمد؛ کلانتری، مونا. (۱۳۹۰). خوانش مخاطبان سریال‌های شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی وان: مورد تماشای ویکتوریا، زن در فرهنگ و هنر، ۳(۲): ۵-۲۴.
- طل، آذر، توسلی، الهه، شریفی راد، غلامرضا، و شجاعی زاده، داوود. (۱۳۹۰). بررسی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. *مجله علمی تحقیقات نظام سلامت*، ۴(۴)، ۵۲-۵۸.
- عجم، علی. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم ماهواره‌ای بر تعارض زناشویی و نگرش به خیانت زناشویی. *دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی*. ۱۰(۱۸). ۱۲۵-۱۶۴.
- عرفانی اکبری، معصومه. (۱۳۷۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- قمرانی، امیر، طباطبایی، جعفر، سادات، سمانه. (۱۳۸۵). بررسی رابطه عاشقانه زوجین ایرانی و رابطه آن با رضایت زناشویی و متغیرهای دموگراف. *مجله تازه‌ها و پژوهش مشاوره*، ۵(۷): ۹۵-۱۰۹.
- کامکار، م، جباریان، ش. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر صمیمیت در اختلافات زناشویی. چکیده مقالات دومین کنگره سراسر آسیب‌شناسی خانواده در ایران، ۳۱۳.
- کردبچه، شیرین، و عارفی، مژگان (۱۳۹۶). بررسی نقش الگوهای ارتباطی خانواده در پیش‌بینی خیانت زناشویی زنان شهر اصفهان. چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری. تهران، دانشگاه نیکان.
- لعلی، محسن، عابدی، احمد؛ و کجباف، محمدباقر، (۱۳۹۱)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۵(۱): ۴۸-۶۰
- مدرسی، فریبا، زاهدیان، سید فتح اله. (۱۳۹۲). میزان سازگاری زناشویی و کیفیت عشق در متقاضیان طلاق دارای روابط فرازناشویی. دومین همایش ملی روانشناسی-خانواده، مرودشت: دانشگاه آزاد.
- مرامی، ساناز و خادمی، علی. (۱۳۹۲). پیش‌بینی خیانت زناشویی بر اساس مؤلفه‌های هوش هیجانی، پایان‌نامه کارشناسی