



Woman in Culture and Arts

An Examination of the Factors Contributing to the Development of Extramarital Relationships among Women Based on Love Schemas: A Qualitative Study

Masoumeh Zibaenezhad¹ | Samira Hashemi²

1. Assistant Professor, Department of Psychology and Counselling, Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: masomehzibaee@cfu.ac.ir
2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology and Counselling, Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: dr.s.hashemi@cfu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Extramarital relationships constitute one of the most substantial threats to marital stability, often resulting in a loss of trust and a range of psychological repercussions. The present study sought to explore the influence of love schemas on the formation of extramarital relationships by examining the lived experiences of women engaged in such relationships. A qualitative design utilizing a phenomenological approach was implemented, involving semi-structured interviews with twenty women residing in Tehran who had reported experiences of extramarital involvement. Participants were chosen via purposive sampling, and an initial evaluation of their love schemas was conducted utilizing the Love Schema Scale (LS). Subsequently, the data were subjected to analysis using thematic coding. The data analysis identified three primary themes and twenty subthemes. The primary themes encompassed preserving distance from intimate relationships (linked to the avoidant schema), persistent pursuit of intimacy (associated with the dependent schema), and an ambivalent attitude toward closeness (related to the unstable schema). Each of these themes represented specific shortcomings in attachment organization and emotional regulation. The findings indicate that individuals with distinct love schemas possess varying perceptions and motivations for participating in extramarital relationships, emphasizing the importance of incorporating schema-informed approaches in psychotherapeutic interventions targeting marital infidelity.
Article history: Received: 7 June 2025 Received in revised form: 7 November 2025 Accepted: 20 August 2026 Published online: 2 October 2026	
Keywords: <i>Attachment Styles,</i> <i>Extramarital Relationships,</i> <i>Love Schemas.</i>	
Cite this article: Zibaenezhad, M., & Hashemi, S. (2026). An Examination of the Factors Contributing to the Development of Extramarital Relationships among Women Based on Love Schemas: A Qualitative Study. <i>Woman in Culture and Art</i> , 18(3), 445-465. DOI: http://doi.org/10.22059/jwica.2026.396828.2163	
© The Author(s). DOI: http://doi.org/10.22059/jwica.2024.371237.2008	Publisher: The University of Tehran Press.



انتشارات دانشگاه تهران

زن در فرهنگ و هنر

بررسی عوامل مؤثر بر پدیدآیی روابط فرازنشویی در زنان مبتنی بر طرحواره‌های عشق: یک مطالعه کیفی

معصومه زیبایی نژاد^۱ | سمیرا هاشمی^۲^۱. استادیار گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: masomehzbabe@cfu.ac.ir^۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: dr.s.hashemi@cfu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۱۰ کلیدواژه‌ها: روابط فرازنشویی، سبک‌های دلبستگی، طرحواره‌های عشق.	روابط فرازنشویی یکی از آسیب‌های مهم روابط زنشویی است که با ازدست‌رفتن اعتماد و پیامدهای روانی همراه می‌شود. هدف این پژوهش آن است که با استفاده از تجارب زنان دارای روابط فرازنشویی، به بررسی نقش طرحواره‌های عشق در شکل‌گیری این نوع روابط بپردازد. روش مطالعه کیفی با رویکرد پدیدارشناسی است. به این ترتیب با ۲۰ نفر از زنان ساکن تهران که تجربه روابط فرازنشویی را گزارش کردند و به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. سنجش اولیه طرحواره‌ها نیز با مقیاس LS انجام گرفت و پس از آن داده‌ها با کدگذاری تحلیل شدند. پس از تحلیل داده‌ها سه مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی استخراج شدند. مضامین اصلی شامل حفظ فاصله از روابط صمیمانه (مربوط به طرحواره کناره‌گیر)، جستجوی مداوم روابط صمیمانه (مربوط به طرحواره چسبنده) و مواجهه دوگانه با صمیمیت (مربوط به طرحواره بی‌ثبات) بود که هرکدام بیانگر نوع خاصی از نقص در ساختار دلبستگی و تنظیم هیجانی محسوب می‌شوند. یافته‌های این پژوهش نشان داد افراد با طرحواره‌های مختلف عشق، ادراک و اهداف متفاوتی برای برقراری روابط فرازنشویی دارند که در مداخلات روان‌شناختی باید در نظر گرفته شود.

استناد: زیبایی نژاد، معصومه و هاشمی، سمیرا (۱۴۰۵). بررسی عوامل مؤثر بر پدیدآیی روابط فرازنشویی در زنان مبتنی بر طرحواره‌های عشق: یک مطالعه کیفی. زن در

فرهنگ و هنر، ۱۸ (۳)، ۴۴۵-۴۶۵. DOI: <http://doi.org/10.22059/jwica.2026.396828.2163>

DOI: <http://doi.org/10.22059/jwica.2026.396828.2163>



© نویسندگان.

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.

۱. مقدمه

روابط فرازنشویی یا خیانت زنشویی، چه به شکل درگیرشدن عاطفی و چه جنسی خارج از رابطه اصلی، پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که نمی‌توان آن را حاصل یک عامل منفرد تلقی کرد (Atwood, 1997; Bibi, 2024). این رفتار معمولاً از تداخل تدریجی مجموعه‌ای از فشارها، فرصت‌ها و تفسیرهای فردی پدید می‌آید و درنهایت به کنش بیرون‌روابطی منتهی می‌شود (Omarzu, 2012). تأثیرات آن نیز به یک رنج گذرا محدود نمی‌شود، بلکه از فرسایش اعتماد و تضعیف سلامت روان تا فروپاشی رابطه امتداد می‌یابد (Wilkinson, 2012). همین گستره پیامدها اهمیت نظری و کاربردی مطالعه این پدیده را برجسته می‌سازد.

یافته‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد احتمال تجربه خیانت در طول زندگی هیچ‌گاه به‌طور کامل صفر نیست. این «صفرنبودن» حاکی از آن است که حتی در روابط ظاهراً باثبات، امکان لغزش‌های هیجانی یا انتخاب‌های بیرون‌روابطی وجود دارد (Atwood, 1997). معمولاً ترکیبی از عواملی نظیر فرصت، نگرش‌های جنسی تساهل‌آمیز و نارضایتی رابطه‌ای زمینه بروز آن را فراهم می‌کند، اما این سه‌گانه تمام تبیین را دربر نمی‌گیرد. افزون بر عوامل فردی، متغیرهای فرهنگی، هنجارهای جنسیتی، و نقش شبکه‌های اجتماعی و بسترهای ارتباطی آنلاین نیز ساختار معنا و رفتار در این زمینه را دگرگون می‌سازند (Vossler, 2020). از این‌رو مسئله صرفاً وجود یا نبود خیانت نیست، بلکه چگونگی فهم و تفسیر آن توسط افراد و معانی فرهنگی مستتر در هر برداشت اهمیت اساسی دارد (Jankowiak, 2002). در حوزه سنجش، تعریف‌های نظری و عملیاتی از مفهوم خیانت یکدست نیستند و اجماعی در این زمینه وجود ندارد. برخی پژوهش‌ها آن را صرفاً در ارتباط جنسی خارج از چارچوب تعهد خلاصه می‌کنند؛ درحالی‌که مطالعات دیگر حتی تبادل پیام‌های صمیمی و پنهان در فضای مجازی را مصداق خیانت عاطفی می‌دانند (Thompson, 2016). چنین ناهمسانی‌های مفهومی و ابزاری موجب دشواری در تفسیر نتایج و افزایش احتمال سوگیری مقایسه‌ها می‌شود؛ برای مثال، اختلاف دیدگاه درمورد «تعاملات آنلاین» می‌تواند نتایج اخلاقی و روان‌شناختی شرکت‌کنندگان را به‌صورت بنیادی متفاوت سازد (Vossler, 2020). از این‌رو، هرگونه تحلیل علی یا استنباط کاربردی نیازمند وضوح در معیارهای سنجش، دامنه رفتارهای مورد نظر و متغیرهای فرهنگی اثرگذار بر برداشت افراد از خیانت است. از منظر انگیزشی نیز خیانت به یک الگوی واحد قابل فروکاهش نیست و پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که افراد به دلایل مختلفی به‌سمت آن سوق می‌یابند (Fekoor, 2024).

روایت‌های گوناگون بیانگر نقش عواملی مانند کمبود صمیمیت یا توجه، خشم و میل به انتقام، جست‌وجوی تنوع هیجانی یا فرصت‌های موقعیتی‌اند (Selterman, 2019). تفاوت‌های فردی مانند جامعه‌جنسی‌گرایی می‌توانند شدت یا نوع انگیزه‌ها را تعدیل کنند. درواقع، خیانت را باید محصول شبکه‌ای از نیازها، باورها و شرایط دانست، نه نتیجه خطی یک نقص یا ناکامی واحد. از این منظر، شکاف پژوهشی مهمی آشکار می‌شود: هرچند فهرست بلندی از پیشایندها شناخته شده‌اند، اما روایت‌های معنادار از زبان کنشگران، به‌ویژه زنان، در بافت‌های فرهنگی متفاوت هنوز اندک‌اند (Abbasi, 2020; Ntali, 2021). همین‌کلاً ضرورت مطالعه‌ای را برجسته می‌کند که تنش میان «نیاز به صمیمیت» و «نیاز به خودمختاری» را در زندگی روزمره زنان و بازتاب آن را در انتخاب‌های بیرون‌روابطی کاوش کند. در همین راستا، تمرکز پژوهش حاضر بر مفهوم طرحواره‌های عشق قرار دارد. طرحواره‌ها به‌عنوان نقشه‌های شناختی-عاطفی درباره صمیمیت، تعهد، خودمختاری و شور، بنیان ارزشی و هیجانی رفتارهای رابطه‌ای را شکل می‌دهند. در شرایط فشار رابطه‌ای، طرحواره‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در ارزیابی و پاسخ رفتاری دارند. نظریه‌هایی مانند سبک‌های عشق، الگوهای متمایزی را پیشنهاد می‌کنند که تمایلات و رفتارهای افراد را در روابط تحت تأثیر قرار می‌دهند. افزون بر طرحواره‌های عشق، الگوهای دلبستگی بزرگسال نقش واسطه‌ای مهمی در واکنش‌های رابطه‌ای دارند (Hackathorn, 2020).

۲. پیشینه پژوهش

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی با سبک دلبستگی بی‌اعتنا یا هراسان نسبت به کسانی که دارای سبک دل‌مشغول^۱ هستند، بیشتر مستعد خیانت‌اند. هر دو گروه -بی‌اعتنا و هراسان- زیرمجموعه سبک دلبستگی اجتنابی به‌شمار می‌روند (Young et al., 2020). بارتولومئو^۲ معتقد است درواقع دو نوع فرد اجتنابی وجود دارد:

۱. فرد بی‌اعتنا-اجتنابی^۳ که تمایلی به روابط نزدیک نشان نمی‌دهد؛
۲. فرد هراسان-اجتنابی^۴ که به‌دلیل ترس از طردشدن از نزدیکی می‌گریزد، هرچند در درون اشتیاق به رابطه دارد (Donovan & Emmers-Sommer, 2012).

1. Preoccupied
2. Bartholomew
3. Dismissing-Avoidant
4. Fearful-Avoidant

افراد هراسان معمولاً احساس درونی بی‌ارزشی دارند و برای حفظ حس ارزشمندی به تأیید بیرونی وابسته‌اند. آنان به دلیل دیدگاه منفی به دیگران از روابط صمیمی پرهیز می‌کنند؛ درحالی‌که مشتاق چنین ارتباطی هستند. در مقابل، افراد بی‌اعتنا دارای دیدگاه منفی به دیگران اما مثبت به خود هستند و مشابه هم‌تایان اجتنابی خود از روابط دوستانه نزدیک نیز پرهیز می‌کنند (Griffin & Bartholomew, 1994).

افراد دارای دلبستگی نایمن و سطوح بالای اجتناب، مانند کسانی با سبک‌های هراسان یا بی‌اعتنا، الگوهای متمایزی در ترجیحات عاشقانه و رفتارهای رابطه‌ای بروز می‌دهند. آنان معمولاً کمتر به روابط متعهدانه علاقه نشان می‌دهند، در روابط خود رضایت کمتر، نرخ بالاتر طلاق و صمیمیت هیجانی کمتری گزارش می‌کنند (Levy & Kelly, 2010). یک فراتحلیل نشان داده است که دلبستگی نایمن به‌طور معناداری با انواع تخطی‌های جنسی از جمله خیانت زناشویی، حتی در غیاب آسیب روانی، مرتبط است (Ogilvie et al., 2014).

چاپیک^۱ و همکاران (۲۰۱۳) تأکید کرده‌اند که دلبستگی همواره یکی از اجزای بنیادین زندگی انسان است و تأثیر آن در طول عمر تداوم دارد. از آنجا که خیانت زناشویی پیوند صمیمی بین شرکای رمانتیک را نقض می‌کند و عشق رمانتیک شامل سه بعد جنسی، مراقبتی و دلبستگی است، ارتباط میان خیانت و سبک دلبستگی در روابط صمیمی کاملاً قابل درک است.

نایمنی دلبستگی -چه در قالب اضطراب و چه اجتناب- با احتمال خیانت همبستگی نشان داده و می‌تواند سازوکار میانجی ارتباط بین سبک‌های عشق و رفتارهای بیرون‌روابطی باشد؛ برای نمونه، سبک اجتنابی بر حفظ فاصله و استقلال هیجانی تأکید دارد؛ درحالی‌که سبک اضطرابی بر ترس از طرد و جست‌وجوی اطمینان مستمر متمرکز است. به‌هرحال هر دو قادرند تعریف فرد از وفاداری را از مسیرهایی متمایز دگرگون سازند. ترکیب تحلیل طرحواره‌های عشق با سبک‌های دلبستگی امکان فهم چندلایه‌تر و ظریف‌تر روابط را برای پژوهشگران فراهم می‌کند؛ رویکردی که به‌جای برچسب‌گذاری، به صورت‌بندی مضامین تکرارشونده در روایت‌های زنان می‌پردازد.

۳. روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش این مطالعه از نوع کیفی با رویکرد پدیدارشناسی است. از کاربردهای این روش نیاز به روشن‌سازی بیشتر برای پدیده‌ای خاص است (Neuman, 2000). به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه با یک سؤال کلی درمورد زندگی روزانه آنان آغاز شد و

با سؤالات اکتشافی برای دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر ادامه یافت. جامعه این پژوهش زنان دارای روابط فرازنشویی ساکن تهران هستند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام گرفت. نمونه مورد نظر شامل ۲۰ نفر از زنانی بود که به مراکز مختلف مشاوره در سطح شهر مراجعه کرده بودند و توسط همکاران و آشنایان به پژوهشگران این تحقیق معرفی شدند. پس از کسب رضایت، با آنان مصاحبه انجام شد. نمونه این پژوهش در دامنه سنی ۲۰-۴۵ قرار داشتند. در این بین ۱۱ نفر خانه‌دار، ۴ نفر معلم و ۵ نفر دارای شغل آزاد هستند. همچنین ۱۳ نفر دارای مدرک دیپلم و کمتر از آن و ۷ نفر دارای مدرک کاردانی و کارشناسی بودند. با استفاده از تست طرحواره‌های عشق (LS)، طرحواره‌های آنان مشخص شد و سپس با آنان مصاحبه انجام گرفت. با هرکدام از افراد نمونه حدود یک ساعت مصاحبه انجام گرفت و با رضایت شرکت‌کنندگان و با شرط رازداری و امانتداری و محفوظ ماندن هویت آنان، مصاحبه‌ها ضبط و پس از آن مکتوب شد. سپس برای تحلیل گزارش‌ها، داده‌ها کدگذاری و دو دسته مضامین فرعی و مضامین اصلی طبقه‌بندی شدند.

۳-۱. ابزار پژوهش

۳-۱-۱. مقیاس طرحواره عشق (LS)

یک ابزار خودگزارشی شش‌ماده‌ای است که توسط سینگلیس و همکاران (۱۹۹۵) به‌منظور سنجش انواع طرحواره‌های عشق براساس نظریه هتفیلد و راپسون (۲۰۱۳) طراحی شده است. این مقیاس، اشتیاق ادراک‌شده افراد به داشتن روابط عاشقانه را در دو حیطه استقلال و نزدیکی ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها به‌صورت لیکرتی شش‌درجه‌ای است و افراد در پنج دسته طرحواره عشق ایمن، چسبنده، کناره‌گیر، بی‌ثبات، غیرجدی و بی‌علاقه طبقه‌بندی می‌شوند.

۴. یافته‌های پژوهش

پس از تحلیل و کدگذاری داده‌های این پژوهش سه مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی استخراج شدند که در جدول ۱ ارائه شده‌اند.

جدول ۱. کدگذاری و مقوله‌بندی داده‌های پژوهش

مضمین اصلی	مضمین فرعی	نمونه گویه‌ها
حفظ فاصله از روابط صمیمانه (طرحواره کتاره گیر)	حفظ استقلال و آزادی	دوست دارم همیشه احساس کنم آزاد و مستقیم. دوست ندارم به کسی وابسته باشم.
	حساسیت به محدودیت‌ها	از هر چیزی که احساس کنم دارم محدود می‌کنم متفرم.
	نگرش منفی به روابط صمیمانه	عشق و این چیزها مال فیلم‌هاست. دنیای واقعی به جور دیگه‌ست. آدم‌ها همه‌شون اهل خیانتن، فقط بعضی‌ها بهتر حفظ ظاهر می‌کنن.
	نگرش سهل‌گیرانه به خیانت	به نظر من اون قدرهام این داستان مهم نیست. بالاخره دو روز می‌خوایم زندگی کنیم. اونم (همسر هم) این‌طوری باشه، برای من مهم نیست.
	نگرش‌های کم‌چارچوب برای روابط جنسی	به‌رحال اینم بخشی از به رابطه‌ست. وقتی به سری از نیازها تو رابطه با همسرت تأمین نمی‌شه یا توجهی بهشون نداره، باید جور دیگه تأمینش کرد.
	هیجانات منفی درمورد روابط نزدیک	روابط خیلی نزدیک به من احساس خفگی می‌ده. کلاً از روابط خیلی نزدیک خوشم نمی‌آد.
	اجتناب از تعارض مستقیم	باهاش حرف بزنم که چی بشه؟ چه فایده‌ای داره؟ حوصله جروب‌بحث ندارم.
جستجوی ملایم روابط صمیمانه (طرحواره چسبنده)	مواجهه با احساس طرد	وقتی همسر بهم بی‌توجهی می‌کنه، رابطه با یکی دیگه اون احساس رو انگار به جورهایی جبران می‌کنه.
	مواجهه با احتمال تنهایی	دوست ندارم فکر کنم اگه به روزی همسر نباشه دیگه تک‌وتنها می‌مونم. ترس از تنهاموندن بزرگ‌ترین ترسمه.
	احساس انتقام	هر وقت با بی‌توجهی‌هاش ناراحت می‌کنم به خودم حق می‌دم که با کس دیگه‌ای باشم. این‌جوری انگار خشمم خالی می‌کنم.
	مواجهه با هیجانات منفی	وقتهایی که ناراحت یا مضطربم، بیشتر نیاز دارم که با کس دیگه‌ای باشم.
	جلب توجه همسر	می‌دونید گاهی انگار می‌خوام بهش بفهمونم که اگه تو بهم توجه نکنی، دیگرانی هستن که این کار رو بکنن. شاید به کم حساسیتش یا حسادتش تحریک شه و بهم بیشتر توجه کنه.
	کسب تأیید برای جذابیت ظاهری	اینکه بدونم زن جذاب و خواستنی‌ای هستم برام خیلی مهمه. اینکه بدونم برای بقیه انقدر جذابم که دوست دارن باهام باشن برام حس خوشایندیه.
	افزایش عزت‌نفس	بودن باهوش (فرد سوم رابطه) بهم احساس خوبی می‌ده. باعث می‌شه اعتمادبه‌نفسم بره بالا؛ چون مدام بهم توجه می‌کنه. بهم حرفای خوب می‌زنه.
	نگرش شکاکانه به روابط صمیمانه	من همه‌ش احساس می‌کنم که بالاخره دیر یا زود همسر منو ول می‌کنه.

نمونه گویه‌ها	مضامین فرعی	مضامین اصلی
می‌دونم کار درستی نیست و بعدش پشیمون می‌شم، ولی باز باهاش (فرد سوم رابطه) هستم.	بی‌ثباتی هیجانی	روابط دوگانه با صمیمانه (طرحواره بی‌ثبات)
همسرم خیلی دوست دارم و دوست دارم باهاش صمیمی‌تر باشم، اما گاهی اوقات هم نمی‌تونم زیاد نزدیک‌بودنشو تحمل کنم.	احساسات متناقض درمورد همسر	
وقتهایی که خیلی تحت فشارم، بیشتر دوست دارم که با اون (فرد سوم رابطه) باشم.	مواجهه با هیجانات منفی	
نمی‌دونم. انگار به آدم‌ها نمی‌تونم اعتماد کنم. بالاخره یه جایی ممکنه تنهات بذارن.	نگرش شکاکانه به روابط صمیمانه	
من زود از همه چیز خسته می‌شم و برام کسل‌کننده می‌شن.	تنوع‌طلبی	

در این پژوهش سه مضمون اصلی حفظ فاصله از روابط صمیمانه، جستجوی مداوم روابط صمیمانه و مواجهه دوگانه با روابط صمیمانه شناسایی شد.

۴-۱. حفظ فاصله از روابط صمیمانه

براساس یافته‌های پژوهش و گزارش‌های استخراج‌شده، زنان دارای طرحواره کناره‌گیر، به‌طور کلی برقراری روابط فرازنشویی را راهی برای حفظ فاصله عاطفی از همسر خود می‌دانند. آن‌ها در مصاحبه‌های خود به موارد زیر به‌عنوان دلایلی برای برقراری روابط فرازنشویی اشاره کردند.

۴-۱-۱. حفظ استقلال و آزادی

زنان با طرحواره کناره‌گیر تمایل زیادی به حفظ آزادی و استقلال دارند. آن‌ها از اینکه احساس کنند به فرد دیگری وابسته هستند، اجتناب می‌کنند. دوست دارند در کارها و تصمیمات مستقل عمل کنند و چیزی جلوی آزادی آن‌ها را نگیرد. برقراری روابط فرازنشویی برای آنان راهی است که به خود یادآور شوند هنوز انسان‌های آزادی هستند و می‌توانند زندگی وابسته‌ای نداشته باشند. به عبارتی آنان تعهد به یک نفر را نوعی محدودیت و اسارت تلقی می‌کنند و می‌خواهند به نحوی از آن اجتناب کنند. به‌زعم آنان روابط خارج از چارچوب در نظر آنان یادآور فرصتی برای بازیابی کنترل یا احیای حس استقلالی است که در زندگی مشترک از دست رفته است.

۴-۱-۲. حساسیت به محدودیت‌ها

طبق یافته‌های پژوهش، همان‌طور که در مقوله قبل نیز مشخص شد، زنان با طرحواره عشق کناره‌گیر تمایل زیادی به احساس آزادبودن دارند. آن‌ها به محدودیت‌هایی که در زندگی مشترک ایجاد می‌شود حساسیت زیادی داشتند و نمی‌توانستند آن‌ها را بپذیرند. آن‌ها احساس می‌کنند تعهد

برای آن‌ها حصار سازی ساخته که تحملش برایشان دشوار است. آن‌ها تعهد را به‌عنوان محدودسازی آزادی شخصی تعبیر می‌کردند، نه به‌عنوان پیوندی رشدیابنده و حمایتی. آن‌ها وقتی احساس می‌کردند همسرشان بیش‌ازحد وابسته است یا می‌خواهد حضور ثابتی از آنان بگیرد و محدودیت‌هایی برایشان اعمال کند، احساس معذب‌بودن می‌کردند و دوست داشتند به نحوی از این فضا خارج شوند.

۴-۱-۳. نگرش منفی به روابط صمیمانه

طبق یافته‌های این پژوهش، زنان با طرحواره عشق کناره‌گیر معمولاً نگرش منفی یا محتاطانه‌ای به صمیمیت عاطفی و نزدیکی روانی دارند. درواقع برای آن‌ها نزدیکی برابر است با آشکارشدن آسیب‌پذیری‌ها و خطر وابستگی. به عبارت دیگر آن‌ها صمیمیت و نزدیکی را معادل ازدست‌دادن کنترل و استقلال تلقی می‌کردند. صمیمیت بیش‌ازحد، نوعی وابستگی ناسالم ایجاد می‌کند یا آن‌ها را در معرض کنترل و سلطه قرار می‌دهد. ضمن اینکه آن‌ها بی‌تعهدی به رابطه را به دیگران نیز نسبت می‌دادند و تصور می‌کردند هیچ‌کس در روابط درست و متعهدانه عمل نمی‌کند و به‌نوعی به همه افراد بی‌اعتماد بودند.

۴-۱-۴. نگرش سهل‌گیرانه به خیانت

براساس یافته‌های این مطالعه، زنان با طرحواره کناره‌گیری، خیانت را به‌عنوان واکنشی طبیعی به نارضایتی یا محدودیت‌های زنشویی تعبیر می‌کردند و نه لزوماً بی‌اخلاقی یا خیانت به تعهد. آن‌ها روابط خارج از چارچوب خود را در چارچوبی عقلانی توجیه کردند: «گه عشق واقعاً واقعی بود، از بین نمی‌رفت»، یا «انسان حق داره زندگی کنه و آزاد باشه و انقدر خودشو محدود نکنه»، «مگه بقیه به من چقدر متعهد بودن که من بخوام باشم». درواقع از نظر آنان روابط متعدد با دیگران اتفاق بسیار ناخوشایند یا پیچیده‌ای نیست و نباید چارچوب‌های سخت‌گیرانه‌ای برای روابط عاطفی در نظر گرفت.

۴-۱-۵. نگرش‌های کم‌چارچوب به روابط جنسی

طبق داده‌های این مطالعه، زنان کناره‌گیر اغلب رابطه جنسی را آزاد، طبیعی یا بدون وابستگی می‌دانستند. درواقع برای ذهن آنان، تماس جسمانی اگر با پیوند عاطفی همراه شود، تهدیدی برای استقلال روانی به حساب می‌آید؛ بنابراین رابطه جنسی را از بعد احساسی جدا می‌ساختند و آن را تنها یک کنش بدنی یا راهی برای تخلیه تنش تلقی می‌کردند. به عبارت دیگر آن‌ها رابطه جنسی را کاملاً جدا از عشق و صمیمیت می‌دانستند و آن را بخشی از تجربه فردی یا برآورده کردن نیازهای طبیعی تعبیر می‌کردند.

۴-۱-۶. هیجانات منفی در مورد روابط نزدیک

زنان دارای طرحواره کناره گیر گزارش می‌دادند که وقتی بین آن‌ها و همسرشان صمیمیت و نزدیکی در حال زیاد شدن است، احساس ترس یا معذب بودن می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کردند این نزدیکی بیش از اندازه ممکن است به آن‌ها آسیب بزند یا آن‌ها را محدود و اسیر سازد. برای همین در روابط نزدیک احساسات خوشایندی را تجربه نمی‌کنند.

۴-۱-۷. اجتناب از تعارض مستقیم

یافته‌های این پژوهش نشان داد زنان کناره گیر تمایلی به پرداختن یا درگیری و بحث و جدل مستقیم با همسر برای رفع مشکلاتشان ندارند. آن‌ها احساس خوشایندی از بیان صریح مشکلات و احساساتشان ندارند و همواره از صحبت مستقیم درباره آن با همسرشان اجتناب می‌کنند. آن‌ها بیان می‌کردند که صحبت درباره مشکلات چیزی را حل نمی‌کند و فقط به وخیم‌تر شدن اوضاع می‌انجامد.

۴-۲. جستجوی مداوم روابط صمیمانه

براساس یافته‌های این پژوهش و گزارش‌های استخراج شده، زنان دارای طرحواره چسبنده، به شکل افراطی احساس نیاز به یک رابطه عاطفی نزدیک و صمیمانه می‌کنند و اگر صمیمت مورد نظر خود را در رابطه زناشویی نیابند، به دنبال کسب آن در روابط فرازناشویی خواهند بود.

۴-۲-۱. مواجهه با احساس طرد

طبق یافته‌های این پژوهش، از آنجا که زنان با طرحواره چسبنده، اعتمادی به صمیمت و پایداری روابط زناشویی خود ندارند و احساس می‌کنند که دیر یا زود از این رابطه طرد خواهند شد یا در این رابطه به قدر کافی دوست داشته نمی‌شوند، دنبال روابط دیگری می‌گردند که بتوانند با این احساس طرد و ناکافی بودن مقابله کنند. درواقع آنان با برقراری روابط متعدد می‌خواهند احساس طرد شدن خود را به نوعی جبران کنند.

۴-۲-۲. مواجهه با احساس تنهایی

زنان با طرحواره چسبنده معمولاً احساس می‌کردند که در رابطه تنها رها شده‌اند، حتی وقتی همسرشان حضور دارد. این احساس تنهایی ناشی از ترس بنیادین «طرد شدن» است که ریشه در تجربه‌های اولیه فقدان یا بی‌ثباتی عاطفی دارد. ارتباط فرازناشویی در این زمینه درواقع نوعی رفتار جبرانی و کوششی برای پرکردن خلأ ارتباطی و آرام کردن وحشت درونی از تنهاماندن است.

۴-۲-۳. احساس انتقام

طبق یافته‌های این پژوهش، وقتی فرد با طرحوارهٔ چسبندهٔ احساس بی‌عدالتی، بی‌توجهی یا بی‌مهری از سوی همسر را تجربه می‌کند، ممکن است خیانت را به‌صورت ناخودآگاه وسیله‌ای برای بازگرداندن قدرت یا تلافی بداند. درواقع انگیزهٔ انتقام در این زنان با حس عمیق رنج ناشی از بی‌ارزشی درآمیخته است. در این حالت ارتباط با فردی غیر از همسر کمتر از عشق واقعی و بیشتر ناشی از نیاز به بازگرداندن تعادل روانی پس از تحقیر یا طرد سرچشمه می‌گیرد.

۴-۲-۴. مواجهه با هیجانات منفی

طبق گزارش‌های این پژوهش، در زنان چسبنده، هیجانات منفی (مثل اضطراب، خشم، ترس از طرد) به‌سادگی و شدت بالا، فعال می‌شوند. از آنجا که تنظیم هیجان در آن‌ها ضعیف است، آن‌ها از برقراری ارتباط با دیگران برای تخلیه یا تعدیل احساسات دردناک استفاده می‌کنند. درواقع برای آنان رابطهٔ خارج از چارچوب زناشویی نقش آرام‌بخش عاطفی را دارد و فرصتی برای گریز از اضطراب مزمن و بازتولید حس پذیرش و صمیمیت ایجاد می‌کند.

۴-۲-۵. جلب توجه همسر

زنان چسبنده گزارش دادند که معمولاً به تأیید مکرر نیاز دارند تا مطمئن شوند هنوز دوست‌داشتنی و مهم هستند. هنگامی که همسرشان بی‌توجه می‌شود یا سرد رفتار می‌کند، ممکن است رابطه با دیگری را به‌صورت یک پیام اعتراض یا هشدار به‌کار گیرند: «انگار دوست دارم بهش بگم یا به من توجه کن یا مرا از دست می‌دهی.» این رفتار برای آنان نوعی اعلام نیاز به دیده‌شدن است، نه صرفاً میل جنسی یا هیجانی.

۴-۲-۶. کسب تأیید جذابیت ظاهری

در زنان با طرحوارهٔ چسبنده، طرحوارهٔ بی‌ارزشی یا نقص نیز وجود دارد و تصویر ذهنی از بدن و جذابیت خود شکننده است. وقتی همسرشان این جنبه را تأیید نمی‌کند، ممکن است از فرد دیگری این تأیید را بگیرند تا احساس کنند هنوز مطلوب‌اند. برای آنان این تجربه، موقت ولی بسیار آرام‌بخش است؛ زیرا به‌طور موقت احساس دردناک «من کافی نیستم» را التیام می‌دهد.

۴-۲-۷. افزایش عزت نفس

طبق یافته‌های این پژوهش، ریشه بسیاری از رفتارهای پرخطر در زنان با دلبستگی اضطرابی، در عزت نفس پایین نهفته است. از آنجا که آنان ارزش خود را وابسته به محبت و توجه دیگران می‌دانند، ارتباط بیرونی می‌تواند احساس ارزشمندی را به‌نوعی بالا ببرد. درواقع ارتباط با فردی دیگر، به‌نوعی یک راه و مسیر برای بازسازی حس خود شکننده و تلاشی برای بازیافت کنترل و اهمیت شخصی است.

۴-۲-۸. نگرش شکاکانه به روابط صمیمانه

زنان چسبیده گزارش دادند که همیشه به روابط عاطفی و عاشقانه نوعی احساس بی‌اعتمادی و بدبینی دارند و وقتی مورد عشق و ابراز عاطفی همسر قرار می‌گیرند، نمی‌توانند آن را باور کنند. آن‌ها تصور می‌کنند دیر یا زود همسرشان از آن‌ها دلسرد می‌شود و آن‌ها را طرد می‌کند. همچنین آن‌ها همواره درمورد وفاداری همسرشان دچار احساس بی‌اعتمادی هستند و فکر می‌کنند ممکن است هر لحظه مورد خیانت قرار بگیرند.

۴-۳. مواجهه دوگانه با روابط صمیمانه

براساس یافته‌های این پژوهش و گزارش‌های استخراج‌شده، زنان دارای طرحواره بی‌ثبات، هم به شکل افراطی احساس نیاز به یک رابطه عاطفی نزدیک و صمیمانه می‌کنند و هم از برقراری ارتباط صمیمی می‌ترسند. درواقع آنان هم گرایش به روابط صمیمی دارند و هم از آن اجتناب می‌کنند. به همین دلیل در موقعیت‌های مختلف رفتارهای متناقض و گیج‌کننده‌ای از خود نشان می‌دهند.

۴-۳-۱. بی‌ثباتی هیجانی

طبق گزارش‌های این پژوهش، زنان دارای طرحواره بی‌ثباتی معمولاً نظام تنظیم هیجان ناپایدار دارند که در واکنش به محرک‌های عاطفی کوچک، نوسانات شدید را تجربه می‌کنند. در روابط زناشویی، این بی‌ثباتی هیجانی موجب می‌شود واکنش‌های احساسی لحظه‌ای (مثل اضطراب شدید، خشم یا دل‌شکستگی) راهبردهای شناختی طولانی‌مدت را کنار بزنند. درنتیجه، تصمیم به خیانت ممکن است نه به‌خاطر یک طرح‌ریزی قبلی و آگاهانه، بلکه به‌عنوان رفتار تکانشی و دفاعی برای رهایی از فشار هیجانی یا پرکردن خلأ عاطفی صورت گیرد.

۴-۳-۲. احساسات متناقض در مورد همسر

براساس یافته‌های این پژوهش، در زنان دارای طرحواره بی‌ثبات، رابطه با همسر اغلب با الگوی دوگانگی عاطفی همراه است: درواقع ترکیبی از وابستگی شدید و بی‌اعتمادی مزمن. آنان هم از صمیمیت می‌ترسند و هم در آرزوی آن هستند. به همین دلیل پیوسته میان نزدیکی و فاصله در نوسان‌اند. این تناقض درونی در آنان زمینه‌ساز رفتارهای دوسوگرا، از جمله گرایش به روابط موازی است.

۴-۳-۳. مواجهه با هیجانات منفی

زنان با طرحواره بی‌ثباتی، تحمل کمتری در برابر هیجانات منفی دارند. اضطراب، ترس از طرد و اندوه جدایی به سرعت آن‌ها را غرق می‌کند. هنگامی که رابطه فعلی با همسر نتواند این هیجانات را تنظیم و تسکین دهد، فرد به دنبال مسیر فرار هیجانی می‌رود و ارتباط بیرونی را به‌عنوان راهی برای کاهش تنش، افزایش احساس کنترل و ترمیم هیجان منفی انتخاب می‌کند. این الگو بیشتر کارکرد تنظیم عاطفی ناسازگارانه دارد تا جست‌وجوی واقعی عشق.

۴-۳-۴. نگرش شکاکانه به روابط صمیمانه

طبق گزارش‌های این پژوهش، طرحواره بی‌ثباتی سبب می‌شود فرد باور کند که هیچ رابطه‌ای پایدار یا قابل‌اعتماد نیست. این نگرش شکاکانه حس دائم تهدید از طرد و ازدست‌دادن را فعال می‌کند. درنتیجه، آنان ممکن است از طریق روابط جایگزین، از پیش از شکست احتمالی رابطه اصلی جلوگیری کنند؛ نوعی راهبرد پیشگیرانه روانی که هدفش حفظ کنترل و کاهش آسیب ناشی از وابستگی است.

۴-۳-۵. تنوع‌طلبی

در زنان با طرحواره بی‌ثبات، تنوع‌طلبی می‌تواند بازتابی از تلاش برای فرار از خستگی ناشی از بی‌ثباتی درونی باشد. زنان با این طرحواره اغلب رابطه زنشویی را ناتوان از تأمین هیجان و تازگی مورد نیاز خود می‌دانند؛ زیرا ذهنشان در حالت دائم جست‌وجوی محرک جدید باقی می‌ماند تا اضطراب خاموش نشود. در چنین حالتی، رابطه جدید نقش یک محرک پاداش‌دهنده سریع را دارد و موقتاً احساس زنده‌بودن و امنیت را جایگزین بی‌ثباتی درونی می‌کند.

۵. بحث

براساس یافته‌های این پژوهش، سه مضمون اصلی در تبیین روابط فرازناشویی زنان شناسایی شد که هر سه به‌نوعی به شیوه‌های ناسازگارانه شکل‌دهی یا اجتناب از روابط صمیمانه بازمی‌گردند. این مضامین شامل حفظ فاصله از روابط صمیمانه، جستجوی مداوم روابط صمیمانه و مواجهه دوگانه با صمیمیت هستند و هرکدام بیانگر نوع خاصی از نقص در ساختار دلبستگی و تنظیم هیجانی محسوب می‌شوند. این سه مضمون، نمایانگر الگوهای طرحواره‌ای متمایزی هستند که زنان را به سمت روابط خارج از چارچوب زناشویی سوق می‌دهند.

۵-۱. حفظ فاصله از روابط صمیمانه (مرتبط با طرحواره کناره‌گیر)

زنان دارای طرحواره کناره‌گیر در مواجهه با روابط زناشویی، برقراری روابط خارج از چارچوب را راهی برای حفظ فاصله عاطفی تلقی می‌کنند. این طرحواره که ریشه در تجربیات اولیه رابطه‌ای دارد که در آن نیازهای دلبستگی نادیده گرفته شده یا با سردی پاسخ داده شده است، به ایجاد یک راهبرد دفاعی قوی در برابر نزدیکی منجر می‌شود. آنان تمایل مفرطی به حفظ استقلال و آزادی شخصی دارند و وابستگی هیجانی را نوعی تهدید برای خودمختاری می‌شمارند. در این رویکرد، پیوند زناشویی نه یک بستر رشدیابنده، بلکه محدودیتی تلقی می‌شود که باید از آن گریخت. این دیدگاه سبب می‌شود که نزدیکی عاطفی به‌عنوان یک عامل محدودکننده در نظر گرفته شود. از این‌رو، رابطه فرازناشویی در ادراک آنان نمادی از بازیابی آزادی و کنترل ازدست‌رفته است. این روابط جایگزین، فرصتی برای تجربه ارتباط بدون تعهدات سنگین و ادغام هویت فراهم می‌آورند. حساسیت به محدودیت‌های ارتباطی نیز در میان این گروه بارز است. هرگونه تعهد یا وابستگی شدید موجب برانگیختگی هیجانی منفی و ایجاد میل به گریز می‌شود. این زنان به‌سختی می‌توانند آسیب‌پذیری‌های خود را آشکار سازند و فضای امنی برای بیان نیازهای عاطفی خود در رابطه زناشویی بیابند. نگرش منفی به صمیمیت نیز بیانگر ترس از افشای آسیب‌پذیری و ازدست‌دادن استقلال است. زنان کناره‌گیر به‌طور کلی به تعهد و نزدیکی عاطفی بدبین‌اند و احساس می‌کنند هیچ رابطه‌ای ذاتاً پایدار نیست. این بدبینی زمینه‌ساز این باور است که اتکا به همسر می‌تواند به شکست یا صدمه منجر شود؛ بنابراین فاصله‌گرفتن راهکار ایمن‌تری به نظر می‌رسد. این نگرش در حوزه روابط جنسی نیز دیده می‌شود؛ به‌گونه‌ای که آنان کنش جنسی را از پیوند عاطفی جدا و آن را صرفاً تجربه‌ای طبیعی و غیرحسی تلقی می‌کنند. رابطه جنسی فرازناشویی ممکن است به‌عنوان ابزاری برای ارضای نیازهای جسمانی بدون درگیری عاطفی عمیق مورد استفاده قرار گیرد. در چنین الگویی،

صمیمیت نه منبع آرامش، بلکه منبع تهدید محسوب می‌شود؛ بنابراین اجتناب از تعارض مستقیم با همسر و فاصله‌گیری روانی به راهبرد غالب تبدیل می‌شود. این یافته‌ها مؤید آن است که طرحواره کناره‌گیری با الگوی اجتناب‌گرایانه در نظریهٔ دلبستگی هم‌پوشانی دارد و خیانت در این چارچوب بیشتر کارکردی دفاعی به منظور حفاظت از مرزهای شخصی و حفظ استقلال درونی دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های بختیاری و همکاران (۱۳۹۸)، هندیانی و همکاران (۱۴۰۲)، عبید و همکاران (۲۰۱۹) و مو (۲۰۲۵) همسو است.

۵-۲. جستجوی مداوم روابط صمیمانه (مرتبط با طرحوارهٔ چسبنده)

در مقابل، زنان دارای طرحوارهٔ چسبنده در جستجوی مداوم روابط صمیمانه هستند و رابطهٔ فرازنشویی را مجرایی برای دریافت عشق و توجه از دست‌رفته می‌دانند. این طرحواره معمولاً در پاسخ به والدین نامنظم و پیش‌بینی‌ناپذیر در تأمین نیازهای عاطفی شکل می‌گیرد که به اضطراب دائمی درمورد پذیرش و طردشدن منجر می‌شود. برای آنان پیوند عاطفی نقش حیاتی در حفظ ثبات روانی دارد، اما چون به پایداری رابطهٔ زناشویی احساس بی‌اعتمادی دارند، مدام در تلاش برای یافتن منبع جایگزین محبت‌اند. احساس طرد و تنهایی از محورهای اصلی سازندهٔ رفتار فرازنشویی در این گروه است. آنان با برقراری ارتباطات متعدد در تلاش‌اند حس طردشدگی و ناکافی بودن را جبران کنند. این رابطه‌ها اغلب به صورت رفتار جبرانی برای پرکردن خلأ عاطفی و مقابله با اضطراب جدایی عمل می‌کنند. زمانی که همسرشان سرد یا بی‌توجه می‌شود، زنان چسبنده با کنش‌های رابطه‌ای بیرون از چارچوب، به صورت ناخودآگاه پیام اعتراض یا هشدار به همسر می‌فرستند تا نیاز به دیده‌شدن برآورده شود. همچنین کسب تأیید جذابیت ظاهری و افزایش عزت‌نفس از طریق روابط جایگزین، در آنان معنای روانی خاصی دارد؛ زیرا احساس ارزش شخصی آن‌ها به شدت وابسته به واکنش عاطفی دیگران است. این افراد نیازمند بازخورد بیرونی مداوم برای تثبیت هویت خود هستند. از این رو ارتباط بیرونی برای آنان کارکردی تنظیم‌گر دارد و موجب تقویت موقت حس کفایت و آرامش عاطفی می‌شود. نگرش شکاکانه به عشق نیز بخشی از این فشار درونی است. آنان نمی‌توانند ابراز محبت همسر را باور کنند و همیشه در انتظار لحظهٔ طرد یا خیانت‌اند. این شکاکیت، نتیجهٔ عدم توانایی درونی‌سازی یک مدل امن از عشق است. چنین چرخهٔ ناکارکردی سبب می‌شود رابطهٔ زناشویی نتواند نیازهای امنیت و پذیرش را تأمین کند و فرد برای ترمیم این نیازها به روابط دیگر روی آورد. الگوی رفتاری این زنان با سبک دلبستگی اضطرابی مطابقت دارد؛ به‌طوری‌که خیانت در این گروه بیشتر نتیجهٔ تلاش برای بازیابی محبت و تأیید، نه میل جنسی یا لذت‌طلبی صرف، تلقی می‌شود. این

یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های هازان و شیور (۱۹۸۷)، عمرزو (۲۰۱۲)، اوریر و همکاران (۲۰۲۱)، ایثاری و همکاران (۲۰۲۴) و رینگر و همکاران (۲۰۲۴) همسو است.

۵-۳. مواجهه دوگانه با روابط صمیمانه (مرتبط با طرحواره بی‌ثبات)

درنهایت، زنان با طرحواره بی‌ثبات الگوی پیچیده‌تر و دوگانه‌ای نسبت به روابط صمیمانه نشان می‌دهند. آنان هم به صمیمیت میل دارند و هم از آن می‌گریزند. این تضاد درونی اساساً ریشه در بی‌ثباتی هیجانی شدید و تجربه‌های ناکام اولیه دارد که غالباً در آن‌ها الگوی درهم‌ریختگی یا سردرگمی درمورد نحوه برقراری ارتباط وجود داشته است. واکنش‌های احساسی شدید و گذرا بر تصمیم‌گیری‌های منطقی غلبه می‌کند و موجب بروز رفتارهای تکانشی، از جمله خیانت، می‌شود. این زنان ممکن است در یک لحظه به شدت خواهان نزدیکی باشند و در لحظه‌ای دیگر، از همان میزان نزدیکی احساس خفگی کنند. این نوسان هیجانی، برنامه‌ریزی بلندمدت و ثبات در روابط را مختل می‌سازد. احساسات متناقض به همسر، ترکیبی از وابستگی شدید و بی‌اعتمادی عمیق را شکل می‌دهد که فرد را در چرخه‌ای از نزدیکی و فاصله قرار می‌دهد. این رفتارها اغلب ناشی از تنظیم هیجانی ناکارآمد است؛ یعنی فرد نمی‌تواند هیجانات شدید خود را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کند. در مواجهه با هیجانات منفی مثل ترس از طرد یا اندوه جدایی، این زنان به روابط دیگر پناه می‌برند تا از تنش روانی بگریزند؛ هرچند این راه‌حل موقتی در بلندمدت به افزایش ناپایداری هیجانی منجر می‌شود. رابطه فرازنشویی به ابزاری برای خاموش کردن موقت اضطراب تبدیل می‌شود. نگرش شکاکانه به روابط عاطفی نیز در آنان برجسته است. باور کلی بر این است که هیچ رابطه‌ای پایدار نیست؛ بنابراین ایجاد روابط موازی نوعی مکانیسم دفاعی در برابر شکست یا ترک تلقی می‌شود. این حالت، نوعی مدیریت ریسک روان‌شناختی است: اگر چندین رابطه موازی وجود داشته باشد، از دست دادن یکی از آن‌ها به کل هویت فرد لطمه نمی‌زند. تنوع‌طلبی نیز به‌منزله تلاش برای فرار از یکنواختی و اضطراب درونی عمل می‌کند و رابطه فرازنشویی برای لحظاتی احساس زنده‌بودن و کنترل را باز می‌گرداند. این الگوی رفتاری با سبک دلبستگی آشفتگی-سردرگم هم‌پوشانی دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های وراچ (۲۰۱۹)، ویتینگتون (۲۰۲۳) و استیساری و ابوالقاسمی (۲۰۲۴) هم‌راستا است.

۶. نتیجه‌گیری

در جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد روابط فرازنشویی جدای از کنشی اخلاقی یا اجتماعی، ریشه در طرحواره‌های شناختی و الگوهای دلبستگی دارد که سازوکارهای

ناسازگارانۀ تنظیم هیجان را شکل می‌دهند. سه الگوی اصلی شناسایی شده، براساس طرحواره‌های محوری، عبارت‌اند از:

۱. زنان دارای طرحواره کناره‌گیر الگوی اجتنابی از صمیمیت، خیانت را راهی برای حفظ استقلال و فرار از تهدید وابستگی می‌دانند؛
۲. زنان چسبنده برای جبران نبود عشق و توجه و مدیریت اضطراب جدایی به روابط دیگر روی می‌آورند؛
۳. زنان بی‌ثبات میان نیاز به پیوند و ترس از وابستگی در نوسان‌اند و از طریق تکانشگری و تنوع‌طلبی به تنظیم هیجانات می‌پردازند.

دو طرحواره بی‌علاقه و غیرجدی بین نمونه‌های جستجو شده یافت نشدند و یافته‌های این پژوهش درباره این دو طرحواره عشق داده‌ای ارائه نکرده است. سه طرحواره ارائه‌شده مرتبط با دلبستگی‌های اجتنابی، اضطرابی و آشفته بیشترین فراوانی را برای بررسی و پژوهش داشتند. این سه طرحواره اگرچه در ظاهر متضاد به نظر می‌رسند (اجتناب در برابر جستجو)، در ماهیت روان‌شناختی خود بر محور مشترک ناکامی در تجربه صمیمیت امن و پایدار استوارند. هر سه گروه در برقراری یک تعادل پویا بین نیاز به نزدیکی و حفظ هویت فردی در رابطه زناشویی شکست خورده‌اند. با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود راهبردها و مداخلات درمانی و مشاوره‌ای در کار با زنان دارای روابط فرازنشویی بر بازسازی طرحواره‌ها، سبک‌های دلبستگی، آموزش تنظیم هیجان و ارتقای توان شکل‌دهی رابطه سالم تمرکز کنند. بدون اصلاح ساختارهای شناختی و هیجانی زیربنایی که براساس تجربیات اولیه شکل گرفته‌اند، برخورد صرفاً اخلاقی یا بازدارنده با خیانت تأثیر ماندگار نخواهد داشت و زنان به دلیل نقص‌های دلبستگی و تنظیم هیجانی خود، احتمالاً به الگوهای ناکارآمد گذشته بازخواهند گشت.

۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

References

- Abbasi, A., Gholamzadeh Jofreh, M., & Morgan, M. M. (2020). Grounds for infidelity among Iranian women: A phenomenological study. *The American Journal of Family Therapy*, 49(3), 251-265.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813652> (In Persian)

- Atwood, J. D., & Seifer, M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach. *American Journal of Family Therapy*, 25(1), 55-75.
<https://doi.org/10.1080/01926189708251055>
- Bibi, M., Rafique, R., Nazir, A., Zahid, H., Mukhtar, S., & ul Huda, N. (2024). Perceptions of Married Adults Regarding Extramarital Affairs in Lahore, Pakistan. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(2), 334-346.
<https://doi.org/10.71016/hnjss/1my0hm60>
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of personality*, 81(2), 171-183. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.0793.x>
- Donovan, S., & Emmers-Sommer, T. M. (2012). Attachment style and gender as predictors of communicative responses to infidelity. *Marriage & family review*, 48(2), 125-149. <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.626670>
- Estebarsari, A., & Abolghasemi, S. (2024). The Causal Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Attachment Styles with Attitudes Toward Marital Infidelity Among Married Men and Women. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 75-82.
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.9>
- Evraire, L. E., Dozois, D. J. A., & Wilde, J. L. (2022). The Contribution of Attachment Styles and Reassurance Seeking to Trust in Romantic Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), Article e3059.
<https://doi.org/10.5964/ejop.3059>
- Fekoor, M., Khodami, A. R., & Piltan, F. (2024). *Sociological Investigation of Factors Influencing Extramarital Relationships in Couples from Bandar Abbas*. <https://civilica.com/doc/1941337>
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Hackathorn, J., & Ashdown, B. K. (2021). The webs we weave: Predicting infidelity motivations and extradyadic relationship satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 58(2), 170-182.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1746954>

- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2013). Stress and passionate love. In *Stress And Emotion* (pp. 29-50). Taylor & Francis.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hendiani, N., Aghausefi, A., & Khalatbari, J. (2023). Developing a model of attitude towards extramarital relationships based on attachment styles, emphasizing the mediating role of confrontational styles and marital intimacy. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(5), 235-250.
<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.1> (In Persian)
- Isari, S., Shahbazi, M., & Gholamzadeh Jofreh, M. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on Marital Commitment, Love Schemas, and Emotional Schemas in Couples with Extramarital Affairs. *Applied Family Therapy Journal*, 5(3), 228-240.
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.24> (In Persian)
- Jankowiak, W., Nell, M. D., & Buckmaster, A. (2002). Managing Infidelity: a cross-cultural perspective. *Ethnology*, 41(1).
<https://doi.org/10.2307/4153022>
- Levy, K. N., & Kelly, K. M. (2010). Sex differences in jealousy: A contribution from attachment theory. *Psychological Science*, 21(2), 168-173.
<https://doi.org/10.1177/0956797609357708>
- Mu, X. (2025). The Avoidant Attachment Style: A Multidimensional Analysis of Its Origins, Manifestations, and the Path Toward Earned Security. *Integration of Industry and Education Journal*, 4(2), 91-98.
<https://doi.org/10.6914/iiej.040210>
- Ntali, E., & Christakis, N. (2021). Being the infidelity partner: narratives of lived experiences in an online support group. *Interpersona: An International Journal*, 15(2), 197-211. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4423>
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., ... & Hallit, S. (2020). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population: The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 486-494.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12438>

- Ogilvie, C. A., Newman, E., Todd, L., & Peck, D. (2014). Attachment & violent offending: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 322-339. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.04.007>
- Omarzu, J., Miller, A. N., Schultz, C., & Timmerman, A. (2012). Motivations and Emotional Consequences Related to Engaging in Extramarital Relationships. *International Journal of Sexual Health*, 24(2), 154-162. <https://doi.org/10.1080/19317611.2012.662207>
- Ringer, J. M., Buchanan, E. E., Olessek, K., & Lysaker, P. H. (2014). Anxious and avoidant attachment styles and indicators of recovery in schizophrenia: Associations with self-esteem and hope. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(2), 209-221. <https://doi.org/10.1111/papt.12012>
- Seltermann, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *The Journal of Sex Research*, 56(3), 273-286. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393494>
- Singelis, T., Choo, P., & Hatfield, E. (1995). Love schemas and romantic love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 15.
- Thompson, A. E., & O'Sullivan, L. F. (2016). Drawing the line: The development of a comprehensive assessment of infidelity judgments. *The Journal of Sex Research*, 53(8), 910-926. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1062840>
- Vossler, A., & Moller, N. P. (2020). Internet affairs: Partners' perceptions and experiences of internet infidelity. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 67-77. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654577>
- Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 68-90. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961>
- Whittington, D. (2023). Disorganized attachment in emerging adulthood: Measurement comparisons and relations to childhood maltreatment and emotion dysregulation. *Family Process*, 63(1), 348-363. <https://doi.org/10.1111/famp.12866>
- Wilkinson, R. T., Littlebear, S., & Reed, S. (2012). A review of treatment with couples post-affair: An emphasis on the use of disclosure. *The Family Journal*, 20(2), 140-146. <https://doi.org/10.1177/1066480712442051>

- Yazdanpanah, B., & Al-Yasin, S. A. (2024). The effectiveness of functional psychoanalytic therapy on attachment styles and early maladaptive schemas in women affected by marital infidelity. *Ravish Psychology*, 13(3), 181–192. (In Persian)
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04056>.