

## مقایسه خود پنداره بدنی و ارزیابی ناکارآمد در افراد گرایش به روابط فرا زناشویی و عادی

محمد امین اژدری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه خود پنداره بدنی و ارزیابی ناکارآمد در افراد گرایش به روابط فرا زناشویی و عادی بود. تحقیق حاضر از نوع علی مقایسه ای بوده که بر روی ۱۲۶ نفر (۵۶ نفر گرایش به روابط فرا زناشویی و ۷۰ نفر عادی) از مراجعین مراکز مشاوره شهر کازرون بر اساس روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انجام شد. ابزار گردآوری داده ها آزمون تن فیشر، آزمون نگرش ناکارآمد (داس) و نگرش به خیانت مارک واتلی استفاده گردید. جهت تحلیل فرضیه های پژوهش از آزمون تی مستقل و تحلیل واریانس چند متغیره استفاده گردید. یافته ها نشان داد که متوسطه خود پنداره بدنی و مولفه های نگرش ناکارآمد (کمال گرایی-نیاز به تائید اجتماعی) در افراد با گرایش به روابط فرا زناشویی از افراد عادی کمتر است. همچنین مشخص شد متوسط خود پنداره بدنی افراد عادی بطور معنی داری از متوسط خود پنداره بدنی افراد با گرایش به خیانت بیشتر است. همچنین میان مولفه های نگرش ناکارآمد در افراد گرایش به روابط فرا زناشویی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** خود پنداره بدنی، ارزیابی ناکارآمد، گرایش به روابط فرا زناشویی

## مقدمه

زندگی مشترک نیز مانند هر امر و پدیده دیگر، آسیب ها و آفت های خاص خود را دارد و یکی از این آسیب های بزرگ و عمده زندگی مشترک، وجود رابطه فرا زناشویی است. رابطه فرا زناشویی مسئله ای تکان دهنده برای زوجها و خانواده ها و پدیده ای رایج برای درمانگران خانواده و ازدواج است. شرکت در روابط خارج از حیطه زناشویی دارای شیوع قابل توجهی در محیط های بالینی و عادی می باشد که آشفتگی های قابل توجهی برای افراد مرتکب آن و نیز همسران آنها بوجود می آورد. نتایج مطالعات متعدد نشان می دهد که اکثر افراد انتظار تک همسری در روابط جنسی و پرهیز از روابط نامشروع را از همسر خود دارند (سودانی، کریمی، مهرابی زاده هنرمند، نیسی، ۱۳۹۱)

مهمترین انگیزه زن و مرد متاهلی که به سوی روابط نامشروع کشیده می شود، تجربه مجدد صمیمیت فردی و جنسی است. چیزی که دیگر آن را در زندگی مشترکشان نمی یابند. بنابراین جذابیت روابط نامشروع بدین دلیل است که هیچ یک از طرفین عیب جویی، سرزنش و نکوهش نمی کنند و یا نق نمی زنند. با توجه به آمار موجود و مراجعات متعدد زوجین به مراکز مشاوره در دوران معاصر روابط زوجین ایرانی در معرض تغییرات ساختاری قرار گرفته و دگرگونی و پراکندگی بسیاری در آن مشاهده می شود که این امر می تواند به نوبه خود مشکلاتی را در منظومه خانواده ایجاد نموده و حتی آن را به سمت فروپاشی سوق می دهد (عامری، نور بالا، اژه ای و رسول زاده، ۱۳۸۲)

عهد شکنی زناشویی نیز مانند بسیاری از پدیده های اجتماعی دیگر، یک رویداد چند بعدی است که عوامل متعددی در بروز آن دخالت دارد. از جمله عوامل پیش بینی کننده ی خیانت میتوان به عوامل شخصیتی و فردی، عوامل مربوط به رضایتمندی زناشویی، عوامل موقعیتی، اجتماعی و... اشاره کرد (حیدری و کرمانی، ۱۳۸۳)

مواردی همچون کنجکاوی، انگیزه های تجربه ای، سرگرمی، مشکلاتی در رابطه با صمیمیت، انتقام و کاوش جهت گیری جنسی می تواند از جمله دلایل شخصی برای درگیر شدن در روابط فرا زناشویی باشد (آتوود و سیفر، ۱۹۹۷)<sup>۱</sup>

مشکل نارضایتی از بدن در جهان امروز شایع است. که می تواند از عوامل تاثیر گذار بر گرایش به روابط فرا زناشویی باشد. تصویر بدن منفی، کیفیت زندگی، خود کارآمدی و عزت نفس و خلق فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، مفهوم پیچیده و چند بعدی است که دست کم شامل جنبه های ادراکی، عاطفی، شناختی و نیز جنبه های رفتاری تجربه ی بدنی است. سرمایه گذاری افراطی فرد بر ظاهر جسمی خود نیز ارتباط دارد. در فرهنگ های مختلف در زمان های گوناگون جذاب بودن در زمره معیارهای اجتماعی قرار دارد. معیارهای اجتماعی در صورتی می تواند برای فرد مشکلی ایجاد کنند که آنها را بپذیرد. افرادی که در رابطه با ظاهر خود دارای معیارهای سرسخت و غیر قابل انعطاف اند، مستعد تجربه شرم، اضطراب و افسردگی اند. همچنین عواطف نگران کننده ای می تواند این افراد را به سمت رفتارهای خودشکنی چون اجتناب از موقعیت های خاص، پیروی از رژیم های غذایی سخت یا صرف وقت و پول زیاد جهت کوشش بر کسب ظاهری مطلوب سوق دهد (جاسکا و همکاران، ۱۳۸۸)

خود پنداره نظام پویایی است که با اعتقادات، ارزش ها، رغبت ها، استعداد ها و تواناییهای فرد ارتباط دارد و این از عوامل تعیین کننده های زندگی فرد هستند. خود پنداره ارزیابی کلی از ویژگی های خود است که ممکن است مثبت یا منفی باشد. خود پنداره مثبت نشان دهنده این است که فرد خودش را در مقام شخصی با نقاط قوت و ضعف میپذیرد و این امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس در روابط اجتماعی میشود و خود پنداره منفی منعکس کننده احساس بی ارزشی و بی لیاقتی و نیز ناتوانی خود است (بونگ و اسکالوویچ، ۲۰۰۳)<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> - Atwood & Seifer

<sup>۲</sup> - Jacka et al

خود پنداره بدنی بر احساس ارزشمندی که فرد در روابطش تجربه می کند تاثیر گذاشته و پیش بینی کننده احساس رضایت از روابطش می باشد (ترزینسوسکی و همکاران، ۲۰۰۹)<sup>۳</sup>

اصطلاح خودپنداره بدنی دو بعد ادراکی و نگرشی دارد. مؤلفه ی ادراکی خودپنداره بدنی به چگونه دیدن شکل، اندازه، وزن، چهره، حرکت و اعمالمان مربوط می شود در حالی که مؤلفه ی نگرشی به این موضوع مربوط می شود که ما چه احساسی درباره ی این ویژگی ها داریم و چگونه این احساس ها رفتارمان را هدایت می کند (فضایی و همکاران، ۱۳۹۲).

می توان گفت هر فرد دارای دوتصویر از بدن خود است که یکی معرف وضع موجود و دیگری مبین وضع مطلوب یا آرمانی بدن است. اختلاف بین تصویر موجود از بدن از بدن با تصویر آرمانی از آن میتواند به درجات مختلفی برای فرد دردسرساز یا مشکل آفرین گردد که به تبع آن امکان بروز انواع اختلالات روانی را نیز پیش می آورد (مختاری امیر مجدی و همکاران، ۱۳۸۱)

شناخت گراها عقیده دارند، وجود باورهای غیر منطقی و خطاها باعث ناسازگاری های رفتاری و تعارض زناشویی می گردند. شناخت ها، رفتارها و هیجان ها به شکل جدایی ناپذیری با هم در آمیخته اند و باید در طول دوران درمان زناشویی مورد توجه قرار گیرند (ویکس و تریث، ۲۰۰۱)<sup>۴</sup>

در سالهای اخیر شاهد افزایش روزافزون نرخ طلاق و کاهش طول زندگی زناشویی بوده ایم. طبق رویکرد شناختی عوامل موثر بر ازدواج و ساختار آن عبارتند از: شخصیت زوجین در ازدواج، سبک های دلبستگی، همانندی و همسانی نیازها، نگرش های ناکارآمد، انتظارات غیر منطقی از ازدواج و باورهای غیر منطقی از یکدیگر است (لطفی کاشانی، ۱۳۸۷)

رویکرد شناختی رفتاری، باورهای غیر منطقی و تحریف شده ی که ذهن نقش بسته است، تمرکز می کنند. از آنجایی که رفتارها، شناخت ها را منعکس می کنند و این شناخت بر تصویر بدنی و ذهنی افراد تاثیر می گذارد. وجود این باورها منجر به شکل گیری ناراضیاتی کیفیت زندگی و ناراضیاتی از تصویر بدن و ذهنی در زنان می شود (گلزاری، ۱۳۹۲)<sup>۵</sup>

پاسخ شناختی مهم دیگری که ددر موقع کشف رابطه فرا زناشویی ابراز می شود، تغییر در باورهای فرد نسبت به همسر و رابطه با اومی باشد. شخص نمی تواند بیش از این به همسرش اعتماد داشته باشد و در رابطه با او احساس امنیت کند نا آرامی شدید عاطفی پس از افشای رابطه فرا زناشویی اغلب با آشفتگی شناختی همراه است. یکی از اختلالات مهم تجربه شده توسط همسری که به او رابطه فرا زناشویی شده است، نشخوار فکری شدید درباره این رویداد است که می تواند آنقدر شدید و غیر قابل کنترل باشد که در عملکرد روزانه و تمرکز فرد اختلال ایجاد کند (برون، ۲۰۰۱)<sup>۵</sup>

خیانت زناشویی به هرگونه رابطه جنسی یا عاطفی فراتر از چهارچوب رابطه متعهدانه بین دو همسر اطلاق می گردد و تحقیقات در این زمینه نشان می دهد که حدود یک سوم از مردان و یک چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یک بار در طول زندگی مشترک درگیر روابط فرا زناشویی گردند. لذا با توجه به آمار یاد شده و تاثیر آن بر زندگی زناشویی مسئله اصلی محقق این است که آیا بین خودپنداره بدنی و ارزیابی ناکارآمد و گرایش به خیانت ارتباط وجود دارد؟

### پیشینه تحقیق

میهن (۲۰۰۵) نیز بر باورهای ارتباطی نا کارآمد رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی مطالعه انجام داده است و نتایج پژوهش نمایانگر آن بوده که باور های ارتباطی نا کارآمد در متاهلان با سازگاری دو نفری پایین، معناداری بیشتری نشان داده اند تا متاهلان با سازگاری پایین.

شکلفورد و بیسرو گوتز (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان شخصیت، رضایتمندی زناشویی و احتمال خیانت به بررسی رابطه ی بین عوامل شخصیتی بر اساس آزمون پنج عاملی شخصیت و رضایتمندی زناشویی با احتمال خیانت در رابطه زناشویی

<sup>۳</sup> - Trzesniewski et al

<sup>۴</sup> - Weeks & Threat

<sup>۵</sup> - Brown

پرداختند. آنها با اجرای پرسشنامه مربوط بروی ۱۰۷ زوج شرکت کننده دریافتند که شخصیت و رضایتمندی زناشویی به برآورد احتمال خیانت و تداوم رابطه خارج از رابطه زناشویی کمک می کند.

در پژوهش لین و رید (۲۰۰۹) نشان می دهد که زنانی که زمان زیادی را صرف مطالعه و تماشای مطالب مربوط به مدل لباس می کنند دچار نگرش های نا کارآمد در ارتباط با ظاهر خود می شوند. در نتیجه احتمال ابتلای آنها به اختلالاتی از قبیل بد شکلی بدن، افسردگی و ... می شوند.

تحقیقاتی که توسط مینوت و دیگران (۲۰۱۰) صورت گرفت حاکی از آن بود که بین ۸۵ تا ۹۱ درصد از افرادی که در آستانه طلاق قرار دارند در ابتدای روابط زناشویی عقاید مثبت و پیش بینی های غیر واقع بینانه و غیر منطقی از رابطه زناشویی داشته و بر این باور بوده اند که احتمال طلاق برای آنها صفر است.

روزا و روزا (۲۰۱۲) در پژوهش خود بر روی ۱۶۸ نفر از زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده به قصد طلاق به این نتیجه رسیدند که زمینه و عوامل اجتماعی و فرهنگی یکی از عوامل اصلی خیانت در ازدواج می باشد.

پریرا، تاییسی، اورکان، فینچام (۲۰۱۳) در پژوهشی اثر دل بستگی، خیانت و تنهایی در دانشجویان درگیر یک رابطه ی عاشقانه در کالج را بررسی کردند. شرکت کنندگان در پژوهش دانشجویان درگیر یک رابطه عاشقانه بودند که در یک دوره ی مقدماتی شرکت کرده بودند. ۲۵ درصد از شرکت کنندگان پژوهش مرد بودند. نتایج نشان داد که رضایت از رابطه واسطه بین خیانت و تنهایی می باشد.

روزیل، بایکر، مک نالتی (۲۰۱۳) نشان دادند سبک دل بستگی پیش بین برای خیانت می باشد. آنها در تحقیق روی ۲۰۷ داماد تازه ازدواج کرده به این نتیجه رسیدند آنها که سبک دل بستگی امن دارند کمتر ممکن است نسبت به کسانی که دارای سبک مضطرب یا اجتنابی دل بستگی هستند در روابط خارجی قرار گیرند. سبک اجتنابی دل بستگی ممکن است موجب این شود که فرد نسبت به شریک خود بصورت جدولی برخورد کند که رفتار خیانت آمیز آنها را توجیه کند. ممکن است برخی از افراد نتوانسته اند در کودکی دل بستگی عاطفی سالمی را گسترش دهند. ایجاد یک رابطه ی عاطفی پایدار در دوران بلوغ برای آنها امری چالش برانگیز است.

در پژوهشی که توسط بوچیانری و همکاران (۲۰۱۳) تحت عنوان نارضایتی از بدن از نوجوانی تا بزرگسالی یافته های حاصل از یک مطالعه طولی طی ۱۰ سال که بر روی ۱۹۰۲ از افراد با زمینه های قومی، نژادی، اجتماعی و اقتصادی گوناگون انتخاب شدند. نتایج این پژوهش نشان داد که نارضایتی از بدن زنان و مردان شرکت کننده در این پژوهش بین دوران راهنمایی و دبیرستان افزایش یافته است. همچنین نارضایتی از بدن در طول انتقال به بزرگسالی با افزایش bmi در طول زمان نیز همراه بوده است.

<sup>۶</sup>- Shackelford & Besser & Goetz

<sup>۷</sup>- Lin & Reid

<sup>۸</sup>- Minnotte et al

<sup>۹</sup>- Ruza & Ruza

<sup>۱۰</sup>- Pereira & Taysie & Fatih Orcan & Fincham

<sup>۱۱</sup>- Russell & Baker & McNullty

<sup>۱۲</sup>- Bucchianeri

در تحقیق دیگری که توسط فالان، هریس و همکاران (۲۰۱۵) با عنوان شیوع ناراضیاتی از بدن در میان یک نمونه از بزرگسالان ایالات متحده آمریکا که بر روی ۱۸۹۳ نفر از بزرگسالان صورت گرفت نتایج حاکی از این بود که با ارزیابی های صورت گرفته بر روی متغیرهای جمعیت شناختی، رضایت از بدن، ارزیابی ظاهر، ارزیابی تناسب اندام، ارزیابی سلامت نتایج نشان دادند که با توجه به ارزیابی های قبلی طی سال های ۱۹۷۳-۱۹۸۶-۱۹۹۵-۱۹۹۷ ناراضیاتی از بدن در میان بزرگسالان ایالات متحده آمریکا کاهش یافته است.

در تحقیقی با عنوان تاثیر روان درمانی زوجینی بر کیفیت زندگی زوجین آسیب دیده از خیانت های زناشویی در تهران که توسط مومنی جاوید و شعاع کاظمی (۱۳۹۰) بر روی ۱۰ زوج خیانت دیده بوسیله پرسشنامه سنجش خیانت واگهان و پرسشنامه ارزیابی کیفیت زندگی انجام شد نتایج بدست آمده حاکی از آن بود که جلسات روان درمانی زوجینی به احتمال بالا می تواند بر بهبود کیفیت زندگی زوجین آسیب دیده از خیانت های زناشویی تاثیر گذار باشد.

در تحقیقی توسط رفیعی، حاتمی و همکاران (۱۳۹۰) با عنوان رابطه ی بین طرحواره های ناسازگارانه اولیه و سبک دلبستگی در زنان دارای خیانت زناشویی که بر روی ۸۲ نفر از زنان که به علت خیانت زناشویی به مراکز کاهش طلاق بهزیستی ارجاع داده شده بود با استفاده از پرسشنامه طرحواره های ناسازگارانه اولیه یانگ، سبک دلبستگی هازن و شیور مشخص شد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و ۴ طرحواره حوزه رابطه مثبت و معنادار وجود دارد

ابراهیمی، شیخ زین الدینی و همکارانشان (۱۳۹۰) در تحقیق خود دیگری با عنوان ارتباط آسیب شناسی روانی روابط خانواده با آسیب پذیری شناختی (نگرش های ناکارآمد، تحریف های شناختی بین فردی)، بین ۶۰ نفر از متاهلین مراجعه کننده به مراکز خانواده درمانی شهر اصفهان و با استفاده از چهار پرسشنامه تحریف های شناختی، باورهای غیر منطقی، نگرش ناکارآمد و تعارضات زناشویی صورت گرفت نتایج حاکی از آن بود که بین تحریف های شناختی بین فردی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش های ناکارآمد با تعارضات زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد. تعارضات زناشویی بر مبنای نمرات تحریف های شناختی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش های ناکارآمد قابل پیش بینی است.

سودانی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان اثر بخشی زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش آسیب های ناشی از خیانت همسر که بر روی ۳۰ زوج با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه استرس پس از سانحه و پرسشنامه صمیمیت زوجین و پرسشنامه انگیزه های بین فردی نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که زوج درمانی هیجان مدار، افسردگی و علائم استرس ترس پس از سانحه را کاهش داده است و باعث افزایش بخشودگی و صمیمیت شده است.

سالار مقدم (۱۳۹۲) در تحقیقی با عنوان مقایسه رابطه دزدگی زناشویی و تصویر تن با خود کارآمدی و عزت نفس دانشجویان متاهل دختر موفق و ناموفق دانشگاه آزاد جیرفت در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ که با استفاده از پرسشنامه دزدگی زناشویی، خود توصیفی بدنی، خود کارآمدی و آزمون عزت نفس بر روی ۴۷۲ نفر از دانشجویان دختر متاهل این دانشگاه انجام شد نتایج حاکی از آن بود که بین تصویر تن و دزدگی زناشویی، عزت نفس و دزدگی زناشویی و خود کارآمدی و دزدگی زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد.

در پژوهشی توسط کاویانی و حمید (۱۳۹۲) با عنوان اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب بک با استفاده از پرسشنامه افسردگی و اضطراب بک و مقیاس نگرش ناکارآمد که بر روی ۶۵ دانشجوی دختر خوابگاه اصفهان صورت گرفت نتایج نشان دهنده این بود که روش MBCT در کاهش افسردگی، اضطراب، نگرش ناکارآمد و افکار خود آیند موثر است.

در پژوهشی توسط فضایی، ربیع زاده و همکاران (۱۳۹۲) با عنوان مقایسه خود پنداره بدنی و طرحواره جنسی و رضایتمندی زناشویی در زنان دچار اضافه وزن و عادی ساکن شهر تربت جام که بر روی ۱۴۶ نفر از زنان با استفاده از پرسشنامه خود توصیف گری بدنی پرسشنامه طرحواره جنسی اندرسون و سیرانورسکی و رضایتمندی زناشویی انریچ نتایج حاکی از آن بود که

<sup>۱۲</sup> Fallon & Harris & Johnson

بین خود پنداره بدنی زنان دچار اضافه وزن وعادی شهر تربت جام تفاوت معناداری وجود دارد. میانگین خود پنداره بدنی زنان عادی بالاتر از زنان دچار اضافه وزن بوده است.

طاهری تربتی و بلقان آبادی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان بررسی اولیه مشخصه های روان سنجی مقیاس رضایت از تصویر تن که به وسیله پرسشنامه های اطلاعات دمو گرافیک و رضایت از تصویر تن داده ها از ۳۶۲ دانشجو دانشگاه فردوسی مشهد جمع آوری شد و نتایج از این حکایت دارد که مقیاس رضایت از تصویر تن روایی و پایایی قابل قبولی در جامعه دانشجویان ایرانی دارد.

عبدی، خوش کنش و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیق دیگری با عنوان بررسی سبک دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متاهل درگیر خیانت اینترنتی که بر روی ۱۴۱ کاربر ایرانی متاهل در سایت ها و اتاق های گفتگو فارسی زبان با استفاده از پرسشنامه سبک دلبستگی هازان و شیور و نیز پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ نتایج بر این اساس بود که خیانت اینترنتی با سبک دلبستگی ایمن، همبستگی منفی و با سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا همبستگی مثبت دارد.

در تحقیقی با عنوان اثر بخشی آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر دلبستگی، نگرش های ناکارآمد و میزان سازگاری زناشویی افراد متاهل توسط استادی، بادل و همکاران (۱۳۹۳) که بر روی ۱۶ نفر از متاهلین با سبک دلبستگی نا ایمن و سازگاری زناشویی پایین و با استفاده از مقیاس های سبک دلبستگی بزرگسالان کالینز و رید، سازگاری زناشویی لاک و والاس و مقیاس نگرش ناکارآمد ارزیابی شدند و مشخص شد که آموزش شناختی رفتاری گروهی باعث کاهش نگرش ناکارآمد و اضطراب و افزایش میزان وابستگی در روابط می شود و می تواند به بهبود دلبستگی بیانجامد.

پور محمد رضای درویش، پهلوان و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیق دیگری با عنوان رابطه باور های غیر منطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان که بر روی ۲۶ زوج مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهر اصفهان انتخاب شدند و با استفاده از مقیاس های سازگاری زناشویی، آزمون باور های غیر منطقی پیمایش شدند که نتیج بدست آمده حاکی از آن بود که تنها مولفه از مولفه های ۱۰ گانه باور های غیر منطقی که به سازگاری زناشویی رابطه دارد، مولفه ی وابستگی و اتکا به دیگران است که به تنهایی ۶٪ از واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می کند و ۹ مولفه دیگر این رابطه مشاهده نشد.

در تحقیقی توسط فکرت، ابراهیمی نژاد و رضوی نعمت الهی (۱۳۹۳) با عنوان بررسی ارتباط بین تصویر بدنی و عزت نفس با سازگاری زناشویی در کارمندان زن دانشگاه علوم پزشکی کرمان که بر روی ۳۸۰ نفر از زنان متاهل دانشگاه علوم پزشکی کرمان و با استفاده از پرسشنامه مشتمل بر اطلاعات فردی، تصویر بدنی، عزت نفس و سازگاری زناشویی با روایی و پایایی کافی صورت گرفت نتایج حکایت از آن دارد که رابطه معنا داری بین عزت نفس و سازگاری زناشویی و همچنین بین تصویر بدنی و سازگاری زناشویی وجود دارد.

### فرضیه های پژوهش

- بین خود پنداره بدنی افراد گرایش به رابطه فرا زناشویی و عادی تفاوت معنادار وجود دارد.
- بین مولفه های نگرش ناکارآمد افراد گرایش به رابطه فرا زناشویی و عادی تفاوت معنادار وجود دارد.

### روش اجرای پژوهش:

در این پژوهش با توجه به عنوان، مقایسه خود پنداری بدنی و ارزیابی ناکارآمد در افراد گرایش به خیانت و عادی می باشد از تحقیق از نوع علی-مقایسه ای می باشد.

### جامعه آماری:

جامعه آماری این پژوهش را زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کازرون تشکیل می دادند.

### حجم نمونه و روش نمونه گیری:

روش نمونه گیری این پژوهش بصورت خوشه ای تک مرحله ای بود. بدین صورت که از میان مراکز مشاوره شهر کازرون ۲ مرکز انتخاب و از میان زوجین مراجعه کننده در شیفت صبح به مدت ۳ ماه آزمودنی ها انتخاب که پس از بررسی پرسشنامه ها

افرادی که نمره بیش از ۴۸ را در آزمون نگرش به خیانت مارک واتلی کسب کرده بودند در گروه افراد دارای گرایش به خیانت قرار داده شد، به دو گروه تقسیم و پس از هم‌تاسازی از نظر سن، تحصیلات و موقعیت اجتماعی وارد پژوهش گردیدند.

### روش گردآوری اطلاعات

در پژوهش حاضر از هر دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده گردیده است. در روش کتابخانه‌ای از اطلاعات ثانویه استفاده گردیده، یعنی قبلاً تولید شده‌اند و از طریق بررسی کتب، مجلات، پایان‌نامه‌ها و سایر مستندات موجود در کتابخانه‌ها به دست می‌آیند. همچنین از منابع اینترنتی و پایگاه‌های اطلاعات علمی نیز استفاده گردیده است. در روش میدانی از ابزار پرسشنامه استفاده گردیده است. پرسشنامه یکی از ابزارهای تحقیق و روشی مستقیم برای کسب داده‌های تحقیق است.

### ابزار گردآوری اطلاعات

#### -آزمون تصویر تن فیشر

این آزمون در سال ۱۹۷۰ توسط فیشر ساخته شد و دارای ۴۶ ماده است. هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ (خیلی ناراضی=۱، ناراضی=۲، متوسط=۳، راضی=۴، خیلی راضی=۵) است. کسب نمره ۴۶ در این آزمون نشان دهنده اختلال و نمره بالاتر از ۴۶ (حداکثر ۲۳۰) عدم اختلال را نشان می‌دهد. حیطه‌های مورد سنجش این آزمون شامل سر و صورت با ۱۲ ماده، اندام‌های فوقانی شامل ۱۰ ماده و اندام‌های تحتانی شامل ۶ ماده است. ۱۸ ماده دیگر نگرش آزمودنی را نسبت به ویژگی‌های کلی بدن می‌سنجد.

اعتبار این آزمون توسط یزدان‌جو (۱۳۷۹) در ایران مورد بررسی قرار گرفته است. به منظور تعیین اعتبار آزمون، ۹۹ دانش‌آموز از پایه‌های اول، دوم، سوم دبیرستان انتخاب شدند و به فاصله زمانی ۱۰ روز مورد آزمون و آزمون مجدد قرار گرفتند که نتایج آن بدین شرح است: ضریب همبستگی محاسبه شده در اجرای اول و دوم به روش پیرسون برای دانش‌آموزان سال اول ۰/۸۱، دانش‌آموزان سال دوم ۰/۸۴، دانش‌آموزان سال سوم ۰/۸۷ و جمع دانش‌آموزان ۰/۸۴ است. با سطح معناداری این ضرایب ( $p > 0.001$ ) با ۹۹/۹۹٪ اطمینان می‌توان پذیرفت که بین نمرات حاصل از اجرا اول پازمون و نمرات اجرا دوم آزمون تصویر همبستگی معناداری وجود دارد.

#### -مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS)

مقایس نگرش‌های ناکارآمد در سال ۱۹۷۸ توسط ویسمن و همکاران به منظور سنجش میزان نگرش ناکارآمد افراد بر مبنای پرسشنامه اصلی بک ساخته شد. این مقیاس دارای دو فرم موازی الف و ب است که هر کدام دارای ۴۰ عبارت است. آزمودنی‌ها باید در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً موافق = ۷ تا کاملاً مخالف = ۱ میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارت‌ها مشخص سازد. نتایج تحلیل عامل ساختاری این آزمون به دو عامل انجامیده است. بنا بر این مقیاس نگرش‌های ناکارآمد دارای دو زیر مقیاس کمال‌گرایی (۱۵ عبارت) و نیاز به تایید اجتماعی (۱۱ عبارت) است. در بسیاری از پژوهش‌ها تنها نمره کلی آزمون استفاده می‌شود، اما بر اساس هدف پژوهش می‌توان نمرات مربوط به زیر مقیاس‌ها آن را نیز محاسبه نمود. شیوه نمره‌گذاری این آزمون بدین شرح است: کاملاً موافق = ۱، خیلی موافق = ۲، کمی موافق = ۳، بی‌طرف = ۴، کمی مخالف = ۵، خیلی مخالف = ۶، کاملاً مخالف = ۷.

برای بدست آوردن نمره کلی آزمون کافی است امتیاز مربوط به هر ۴۰ عبارت را با هم جمع کنید. بع عبارت پاسخ داده نشده ۰ امتیاز تعلق می‌گیرد. در صورت پاسخ دادن آزمودنی به همه سوالات طیف نمرات در دامنه‌ای از ۴۰ تا ۲۸۰ قرار می‌گیرد. نمرات پایین‌تر نشان دهنده باورهای انطباقی بیشتر و تحریفات شناختی کمتر هستند. برای بدست آوردن نمرات مربوط به هر زیر مقیاس کافی است امتیاز همه عبارات مربوط به زیر مقیاس مورد نظر را با هم جمع کنید. عبارات ۲-۶-۱۲-۱۷-۲۴-۳۵-۳۷-۳۰-۲۹ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

عبارات مربوط به هر زیر مقیاس:

### زیرمقیاس کمال گرایی

#### زیرمقیاس نیاز به تایید اجتماعی

پایایی خارجی: این پازمون از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش های مختلف بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین ویسمن پایایی حاصل از روش باز آزمایی این مقیاس را در یک فاصله ۸ هفته ای بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۴ گزارش کرده است.

پایایی ایرانی: کاویانی و همکاران به نقل از ابراهیمی، در ایران ضریب پایایی مقیاس نگرش ناکارآمد را در فاصله ۶ هفته ۰/۹۰ گزارش کرده اند. همچنین ضریب آلفا کرونباخ این آزمون را ۰/۷۵ بدست آورده اند. این مقیاس توسط یکه یزدان دوست (۱۳۷۷) ترجمه و مورد باز نگری قرار گرفته است و ضریب پایایی این مقیاس در نمونه ای ۳۰ نفره ۰/۷۲ گزارش شد (سلیمانی، ۱۳۸۵).

اعتبار خارجی: همبستگی معنادار مقیاس نگرش ناکارآمد با دیگر مقیاس های افسردگی از جمله آزمون افسردگی بک، حاکی از اعتبار همگرایی این آزمون است. همچنین این مقیاس به خوبی افراد مبتلا به افسردگی را از افراد عادی متمایز می سازد که این مطلب حاکی از اعتبار افتراقی مقیاس نگرش های ناکارآمد دارد، همچنین گزارش شده است که این آزمون نسبت به تغییرات به وجود آمده در بیماران افسرده پس از مداخلات درمانی، حساس هستند.

اعتبار ایرانی: ابراهیمی به منظور ارزیابی اعتبار همگرایی مقیاس نگرش های ناکارآمد همبستگی نمرات این آزمون را با نمرات حاصل از آزمون را با نمرات حاصل از آزمون افسردگی بک مورد ارزیابی قرار داده است. نتایج حاکی از همبستگی ۰/۶۵ دو آزمون است.

#### -مقیاس نگرش به خیانت:

این مقیاس توسط مارک واتلی در سال ۲۰۰۶ تهیه شده است و دارای ۱۲ عبارت است که هر پرسش در طیف هفت گانه ای امتیاز دهی می شود. عبارت ها شامل جملاتی راجع به احساسات منفی و مثبت نسبت به مقوله خیانت است و هدف از این سنجش، نوع احساسات و تفکر افراد نسبت به مسائل مربوط به خیانت زناشویی است و در واقع این مقیاس مقدار تمایل و میزان پذیرندگی یا رد کنندگی خیانت را از منظر افراد مختلف می سنجد. نمره های بالاتر در این مقیاس نشان دهنده نگرش مثبتی به روابط فرازناشویی است. مارک واتلی ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده که حاکی از همسانی درونی بالای مقیاس است. بوکام و همکاران (۲۰۰۰) ضریب آلفای ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. در ایران این مقیاس توسط عبدالله زاده (۱۳۸۹)، در بین ۳۸۳ نفر از زنان و مردان ساکن شهرهای علی آباد و بهشهر که بصورت تصادفی انتخاب شده بودند اجرا شد و آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمده است. عجم (۱۳۹۲) در پژوهش خود ضرب آلفای کرونباخ  $T=0.91$  گزارش کرد.

#### روش تجزیه و تحلیل:

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از روش های آماری در سطح توصیفی و استنباطی در محیط نرم افزار SPSS استفاده شد. در همین راستا در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تی دو جامعه مستقل و تحلیل واریانس چند متغیره (مانووا) استفاده شد.

#### یافته های استنباطی

**فرضیه ۱:** بین خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معنا داری وجود دارد.

قبل از بررسی فرضیه پیش فرض برابری واریانس ها بررسی گردید. چون  $p\text{-level} > 0.05$  است، بنابراین آزمون لوینفرض برابری واریانس خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادیتایید می شود. لذا برای بررسی فرضیه فوق از آزمون تی دو جامعه مستقل استفاده شد. نتایج در جدول قابل مشاهده است.



جدول (۱) مقایسه متوسط خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادی									
P	df	T	p-leven	F-leven	انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	
/۰۰۰ ۰	۱۲۴	-۱۵/۱	۰/۲۷۶	۱/۲۰	۱۶/۹۱	۹۵/۱۱۴	۵۶	گرایش به خیانت	خود پنداره بدنی
						۸۹/۱۶۵	۷۰	عادی	

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که بین متوسط خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معنی داری ( $p < 0/01$ ) وجود دارد. فاصله اطمینان ۹۹ درصد تفاضل میانگین خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادی برابر با  $(-۴۴/۲, -۵۷/۶)$  است، که چون کران بالا و پایین فاصله اطمینان هر دو منفی است، میتوان نتیجه گرفت متوسط خود پنداره بدنی افراد عادی بطور معنی داری از متوسط خود پنداره بدنی افراد با گرایش به خیانت بیشتر است. فرضیه ۲: بین مولفه های نگرش های ناکارآمد در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معنا داری وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از تحلیل مانوا استفاده شد. نتایج بدست آمده در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول (۲): مقایسه مولفه های نگرش های ناکارآمد در افراد با گرایش به خیانت و عادی							
منبع پراکندگی	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره آزمون	p	مجذور اتا
گروه	کمال گرایی	۵۱۲۴۵/۳۰	۱	۵۱۲۴۵/۳۰	۹۴۵/۰۵۷	۰/۰۰۰	۰/۸۸۴
	نیاز به تایید اجتماعی	۲۰۷۴۹/۳۹	۱	۲۰۷۴۹/۳۹	۴۳۱/۴۷۴	۰/۰۰۰	۰/۷۷۷
خطا	کمال گرایی	۶۷۲۳/۸۴	۱۲۴	۵۴/۲۲			
	نیاز به تایید اجتماعی	۵۹۶۳/۱۰	۱۲۴	۴۸/۰۹			
کل تصحیح شده	کمال گرایی	۵۷۹۶۹/۱۴	۱۲۵				
	نیاز به تایید اجتماعی	۲۶۷۱۲/۴۹	۱۲۵				

نتایج حاصل از این آزمون [ $WILK'S \text{Lambda} = 0/109, F = 501/45, p = 0/000$ ] حاکی از این است که در مجموع بین مولفه های نگرش های ناکارآمد (کمال گرایی و نیاز به تایید اجتماعی) در افراد با گرایش به خیانت و عادی ( $p < 0/01$ ) تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج تحلیل یک متغیره در جدول ۲ بیانگر آن است که بین مولفه های کمال گرایی و نیاز به تایید اجتماعی در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معنی داری وجود دارد و میزان این تفاوت بنا به ستون مجذور اتا برای کمال گرایی و نیاز به تایید اجتماعی به ترتیب برابر ۸۸ و ۷۸ درصد می باشد.

#### بحث و بررسی

فرضیه ۱ - بین خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که بین خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به روابط فرا زناشویی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد و خود پنداره بدنی در افراد با گرایش به روابط فرا زناشویی بصورت شهودی از افراد عادی کمتر است.

این یافته ها با نتایج پژوهش لین و رید (۲۰۰۹) که نشان داد زنانی که زمان زیادی را صرف مطالعه و تماشای مطالب مربوط به مدل لباس می کنند دچار نگرش های ناکارآمد در ارتباط با ظاهر خود می شوند و در نتیجه احتمال ابتلای آنها به اختلالاتی از قبیل بدشکلی بدن و افسردگی و ... می شوند همچنین با نتایج، پژوهش سالاری مقدم (۱۳۹۲) که بیان داشت بین تصویر تن و دلزدگی زناشویی، عزت نفس و دلزدگی زناشویی و خود کارآمدی و دلزدگی زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد همچنین با نتایج فضایی، ربیع زاده و همکاران (۱۳۹۲) که بیان داشتند بین خود پنداره بدنی زنان دچار اضافه وزن و عادی شهر تربت جام تفاوت معناداری وجود دارد، میانگین خود پنداره بدنی زنان عادی بالاتر از زنان دچار اضافه وزن بوده است. فکرت، ابراهیمی نژاد و همکاران (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند رابطه معناداری بین عزت نفس و سازگاری زناشویی و همچنین بین تصویر بدنی و سازگاری زناشویی وجود دارد، همسو می باشد.

اشتغال ذهنی نسبت به ظاهر از مشکلات عمده در جوامع امروزی است که منجر به آسیب های جسمانی و روانی قابل توجهی می شود. نتایج یافته ها نشان می دهد زنانی که اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علیرغم طبیعی یا تقریباً غیر طبیعی بودن ظاهر جسمانی ترس مفرط و نگران کننده ی را از ژست یا غیر جذاب بودن خود گزارش می کنند به اختلال بدشکلی بدنی مبتلا هستند که این نگرش و دیدگاهی که فرد درباره ظاهر خود دارد می تواند بر جنبه های گوناگون زندگی فرد و همچنین بر رفتار وی در مکان های مختلف تاثیر گذار باشد. این تصویر تحت تاثیر عواملی چون رشد جسمانی، سوانح، آسیب ها و جراحات قرار گیرد و باعث ایجاد نگرانی در فرد شود. گاه این نگرانی از تصویر بدنی تا جایی افزایش می یابد که باعث ایجاد مشغله ذهنی و یا رفتارهای هنجار شکن می گردد. تصویر ذهنی از بدن پیشگویی کننده بخش مهمی از رفتارهای افراد می باشد. به طوری که بین رفتارهای سالم یا ناسالم با تصویر ذهنی مثبت یا منفی ارتباط وجود دارد. لذا نوع تصویر ذهنی فرد بر رفتارها و کیفیت زندگی موثر است و در نارضایتی از تصویر بدنی مشکلاتی نظیر اضطراب اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس دیده می شود. ظاهر فیزیکی منبع اولیه برای اطلاعاتی است که دیگران برای جذب به سمت تعاملات اجتماعی با آن فرد از آن استفاده می کنند. از آنجا که یکی از عوامل ارزیابی کننده افراد در جوامع ظاهر جسمانی آنان می باشد، آنها به دلیل اینکه توسط دیگران ارزیابی بهتری شوند به تدریج به سمت توجه بیشتر به بدن و اجزای آن و مدیریت بر اندامشان سوق داده می شوند.

عملکرد جنسی یکی از مواردی است که تحت تاثیر تصویر بدنی قرار می گیرد. براساس تحقیقات متعددی که انجام گرفته است، تصویری که فرد از خود دارد می تواند باعث بهبود عملکرد جنسی یا نارضایتی جنسی شود، این رابطه در زنان نیرومند تر از مردان است و زنان بیشتر از مردان نگران وضعیت ظاهری و جسمی خود هستند. علت آن نیز ابعاد پیچیده تاریخی، فرهنگی، اجتماعی و روانشناختی و زیستی است. با توجه به اینکه یکی از دلایل گرایش افراد به روابط فرا زناشویی عدم رضایت جنسی از روابط زناشویی می باشد که به همین منظور افرادی که دارای تصویر بدنی منفی نسبت به خود قرار دارند باعث عملکرد جنسی ضعیف در روابط زناشویی شده و همین مسئله به گرایش افراد به روابط فرا زناشویی کمک می کند.

تجربه خیانت دیدن، یا آگاهی از این نکته که فرد مقابل به افراد دیگری نیز توجه دارد به خودی خود می تواند باعث نارضایتی فرد از ظاهر و اندام خود شود، زیرا ممکن است فرد در پی خیانت دیدن تقصیر مسئله را به گردن بگیرد و احساس کند که این مسئله به دلیل کمبودی در خود او بخصوص کمبودی در ظاهر یا اندام او بوده است. این باعث کاهش اعتماد به نفس و واکنش های شدیدی مانند برقراری ارتباط با دیگران به منظور اثبات دوباره ی محبوب بودن به خود شود.

یافته های پژوهش حاضر در راستای فرضیه شماره یک حاکی از این نکته بود که افرادی که گرایش به روابط فرا زناشویی دارند از خود پنداره بدنی ضعیف تری برخوردار می باشند که این مسئله بر روی رفتار آنها در جامعه تاثیر گذاشته و نمایان می باشد.

**فرضیه ۲: بین مولفه های نگرش های ناکارآمد در افراد با گرایش به خیانت و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.**

نتایج تحلیل یک متغیره در جدول ۲ بیانگر آن است که بین مولفه های کمال گرایی و نیاز به تائید اجتماعی در افراد با گرایش روابط فرا زناشویی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد و میزان این تفاوت بنا بر ستون مجذور اتا برای کمال گرایی و نیاز به تائید اجتماعی به ترتیب برابر ۸۸ و ۷۸ درصد می باشد.

این یافته ها با نتایج مسی (۲۰۰۵) که بیان داشت باورهای ارتباطی ناکارآمد در متاهلان با سازگاری دو نفری پائین، معناداری بیشتری نشان داده اند تا متاهلان با سازگاری پائین. این یافته ها با نتایج پژوهش مینوت و دیگران (۲۰۱۰) که حاکی از این نکته بود که بین ۸۵ تا ۹۱ درصد از افرادی که در استانه طلاق قرار دارند در ابتدای روابط زناشویی عقاید مثبت و پیش بینی های غیر واقع بینانه و غیر منطقی از روابط زناشویی داشته و بر این باور بوده اند که احتمال طلاق برای آنها صفر است. همچنین با نتایج پژوهش پور محمد رضای درویش، پهلوان و همکاران (۱۳۹۳) که بیانگر این نکته بود که تنها مولفه از مولفه های ده گانه باورهای غیرمنطقی که به سازگاری زناشویی رابطه دارد، مولفه ی وابستگی و اتکا به دیگران است که به تنهایی ۶ درصد از واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می کند. همچنین با یافته های ابراهیمی، شیخ زین الدینی و همکاران (۱۳۹۰) که معتقد بودند بین تحریف های شناختی بین فردی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش ناکارآمد با تعارضات زناشویی رابطه معنی داری وجود دارد، همسو می باشد.

در تبیین این یافته می توان گفت باورهای ناکارآمد علت بسیاری از اختلافات اجتماعی به ویژه روابط میان زوجین است، منظور از چنین باورهایی در واقع وجود افکار نادرست و نامنطبق با واقعیت درباره خود و جهان است. الیس (۲۰۰۲) معتقد است نگرش ها و تعهدات غیر منطقی افراد می تواند در ایجاد رابطه عاطفی ناکارآمد نقش بسزایی ایفا نماید. او معتقد است اختلافات زناشویی بطور مستقیم به رفتارهای طرف دیگر یا همسر مربوط نیست بلکه بیشتر بخاطر نظر و عقیده ایست که زن و شوهر در مورد این رفتارها دارند. همچنین به عقیده آرون بک زمینه های متعددی می توانند پیوند زناشویی را تهدید کنند و موجب کاهش رضایت زناشویی گردند و معتقد است در همه ی زمینه ها در واقع این برداشت های غیر منطقی و ناکارآمد زن یا شوهر از رفتار یکدیگر است که منجر به بروز مشکلات زناشویی می گردد. الیس بیان می دارد که احساسات و رفتارهای آشفته ای که در روابط به وجود می آید صرفاً معلول رفتار نادرست یکی از زوجین با یک عامل آسیب زای دیگر نیست بلکه تا حدود زیادی این خود زوج هستند که به دنبال تحریکاتی مثل رفتار غلط باعث بوجود آمدن و شکل گرفتن اختلال ارتباطی و باورهای ناکارآمد در زندگی می شوند. تحقیقات تروکس و پل (۱۹۹۲) نیز نشان می دهد که باورها و نگرش های ناکارآمد و غیر واقعی یک عامل شناخته شده در بروز اختلافات زناشویی است. در این میان نظریه شناختی رفتاری با این فرضیه اساسی که مشکلات روانی از شناخت های اشتباه، باورها و نگرش های نادرست ناشی می شود برای بهبود و رهایی زوجین از مشکلات بر این عقیده است که باید شناخت ها و نگرش های مشکل آفرین شناسایی و با ابزارهای بالینی ارزیابی و اصلاح گردند.

در تبیین فرضیه حاضر می توان گفت افرادی که نمرات کمال گرایی و نیاز به تائید اجتماعی آنها بالا بوده با توجه به نگاه کمال گرایانه به همسر خود و نیاز به تائید اجتماعی به سمت روابط فرزند زناشویی سوق داده می شوند.

### پیشنهادهای کاربردی

- برگزاری کارگاه های آموزشی در خصوص عوامل موثر در گرایش زوجین به روابط فرا زناشویی برای زوجین
- استفاده از یافته های پژوهش حاضر در آموزش مشاوران و روانشناسان و مراکز بالینی

## منابع

- احمدی، پرویز، یاسان اله، پوراشرف (۱۳۹۲)، مسیر رضایتمندی مشتری در بانکهای تجاری، نشریه مدرس علوم انسانی، دوره ۱۱، شماره ۳ (پیاپی ۵۲)
- اردلان، محمدرضا، بهشتی، رقیه، سلطان زاده، وحید (۱۳۹۴)، اثر رهبری امنیت مدار بر کاهش رفتارهای تلافی جویانه با نقش میانجی وجدان کاری، نشریه پژوهش های رهبری و مدیریت آموزشی سال اول بهار شماره ۳
- پرهیزگار، محمد مهدی، باقری، صدیقه (۱۳۹۶)، رابطه میان بدرفتاری مشتریان، ناهمسانی هیجانی و فرسودگی عاطفی با رفتارهای تلافی جویانه کارکنان: نقش تعدیل گر جو حمایت سرپرست، فصلنامه مدیریت سازمان های دولتی سال پنجم، شماره ۴ (پیاپی ۲۰)
- خاکی، غلامرضا، (۱۳۸۹)، روش تحقیق با رویکردی به پایان نامه نویسی، انتشارات بازتاب
- راه پیما، علی رضا، امیرتاش، عبدالرضا، اشرف گنجویی، فریده (۱۳۹۶)، رابطه ی سرمایه اجتماعی و فرسودگی عاطفی کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه های استان تهران، اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی، همدان، دبیرخانه همایش
- گل پرور، محسن، واثقی، زهرا (۱۳۹۰)، رابطه عدالت سازمانی ادراک شده با رفتارهای تلافی جویانه با توجه به نقش باورهای جبران عدالت، نشریه علمی راهبردهای بازرگانی-دانشور رفتار سابق، ۹ (۵۰): ۴۱۷
- مهدی زاده بختیاری، سلماز (۱۳۹۷)، بررسی تاثیر حمایت سرپرست و آوای کارکنان بر تعلق خاطر کاری کارکنان: نقش میانجی اعتماد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، دانشکده علوم انسانی
- Brown, EM (2001). Patterns of infidelity and their treatment. New York, NY: Psychology Press; 2001.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. R. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7
- Dallimore, K. S., Sparks, B. A. & Butcher, K. (2007). "The influence of angry customer outbursts on service providers' facial displays and affective states". *Journal of Service Research*, 10(1), 88-22.
- Goussinsky, R., & Livne, Y. (2014), Coping with interpersonal mistreatment: the role of emotion regulation strategies and supervisor support". *Journal of Nursing Management*, 24(8), ۹۹-۱۶۵
- Han S.J., Bonn M.A., Cho M. (2016) "The relationship between customer incivility, restaurant frontline service employee burnout and turnover intention", *International Journal of Hospitality Management*, 52: 97-106.
- Jacka, F.N, Kremer, PJ, Leslie, ER, Berk, M, Patton .GC, Toumbourou JW, (2010). Associations between diet quality and depressed mood in adolescents: results from the Australian HealthyNeighbourhoods Study. *Aust N Z J Psychiatry*.44(5):435-42
- Kumar , M., R. & Poddar, A. (2014). "Problematic customers and customer service employee retaliation". *Journal of Services Marketing*, 28(3), 444-255.
- Lee, J. J. & Ok, C. M. (2014). " Understanding hotel employees' service sabotage: Emotional labor perspective based on conservation of resources theory". *International Journal of Hospitality Management*, 36,(7) , 666-777.
- Lin, L., & Reid, K. (2009). The relationship between media exposure and anti-fat attitudes: The role of dysfunctional appearance beliefs. *Journal of Body Image*, 6, 52-55.

- Minnotte, K. L., Pedersen, D. and Mannon, S. E. (2010). The emotion ter -rain of parenting and marriage: Emotion work and marital satisfaction. *The Social Science Journal*, 47, 747-۷۶۱.
- Mulki, J. P., Jaramillo, F., & Locander, W. B. (2016). Emotional exhaustion and organizational deviance: Can the right job and a leader's style make a difference? *Journal of Business Research*, 59(4) , 1222-1230
- Tuzun, I. K., Çetin, F. & Basim, H. N. (2017). "Deviant employee behavior in the eyes of colleagues: the role of organizational support and self-efficacy". *Eurasian Business Review*,3(6) 1-77.
- Wang, M., Liao, H., Zhan, Y. & Shi, J. (2011). "Daily customer mistreatment and employee sabotage against customers: Examining emotion and resource perspectives". *Academy of Management Journal*, 54(2):312-334