

واکاوی تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی سایبری همسر

مشخصات نویسندگان:



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
 انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. کیوان دادگری*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: keyvan.dadgari@gmail.com

شيوه استناددهی: دادگری، کیوان. (۱۴۰۴). واکاوی تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی سایبری همسر. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۴)، ۱۲-۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زنان از مواجهه با بی‌وفایی سایبری همسر و فهم پیامدهای هیجانی، شناختی، رابطه‌ای و هویتی این تجربه در بستر زندگی زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. جامعه پژوهش شامل زنان متأهل ساکن تهران بود که تجربه آشکارسازی یا کشف بی‌وفایی سایبری همسر را گزارش کرده بودند. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع، ۱۸ زن در پژوهش مشارکت کردند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۸۵ دقیقه طول کشید و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط، پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، یادداشت‌گذاری تحلیلی و حفظ مسیر ممیزی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: فروپاشی ناگهانی اعتماد و تجربه شوک خیانت، ابهام در مرزهای خیانت و کشمکش بر سر واقعی بودن بی‌وفایی سایبری، فرسایش عزت‌نفس و تجربه شرم زنانه، شکل‌گیری چرخه نظارت، اضطراب و بازجویی دیجیتال، و بازتعریف مرزهای رابطه و تصمیم‌گیری میان بازسازی، تعلیق یا گسست. زنان تجربه بی‌وفایی سایبری را صرفاً رفتاری مجازی تلقی نمی‌کردند، بلکه آن را شکلی از نقض تعهد، پنهان‌کاری، جابه‌جایی صمیمیت و تهدید هویت زناشویی می‌دانستند. یافته‌ها نشان داد بی‌وفایی سایبری برای زنان تجربه‌ای چندبعدی است که از سطح کشف پیام‌ها یا ارتباطات آنلاین فراتر می‌رود و به بحران اعتماد، ناپیمانی دل‌بستگی، بازاندیشی درباره ارزش خود و بازتعریف حدود رابطه زناشویی منجر می‌شود. مداخلات زوج‌درمانی در این زمینه باید علاوه بر توقف رفتارهای آسیب‌زا، بر ترمیم اعتماد، روشن‌سازی مرزهای دیجیتال، پردازش هیجان‌های خیانت و بازسازی امنیت رابطه تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: بی‌وفایی سایبری، خیانت آنلاین، تجربه زیسته، زنان، رابطه زناشویی، پژوهش کیفی، پدیدارشناسی

Exploring Women's Lived Experiences of Husbands' Cyber Infidelity



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Authors' Information:

1. Keyvan Dadgari*: Department of Family Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: keyvan.dadgari@gmail.com

How to cite: Dadgari, K. (2025). Exploring Women's Lived Experiences of Husbands' Cyber Infidelity. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(4), 1-12.

Abstract

This study aimed to explore women's lived experiences of husbands' cyber infidelity and to understand its emotional, cognitive, relational, and identity-related consequences within marital life. This qualitative study was conducted using a descriptive phenomenological approach. The research population consisted of married women living in Tehran who had experienced the discovery or disclosure of their husbands' cyber infidelity. Participants were selected through purposive sampling, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. A total of 18 women participated in the study. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 85 minutes and was audio-recorded, transcribed verbatim, and prepared for qualitative analysis with participants' consent. Data were analyzed using thematic analysis supported by NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer debriefing, analytic memoing, and an audit trail were used. Data analysis led to the extraction of five main categories: sudden collapse of trust and the shock of betrayal, ambiguity around the boundaries and reality of cyber infidelity, erosion of self-worth and gendered shame, emergence of a cycle of digital monitoring, anxiety, and interrogation, and redefinition of relational boundaries with decisions between reconstruction, suspension, or separation. Women did not perceive cyber infidelity as merely virtual behavior; rather, they experienced it as a violation of commitment, secrecy, displaced intimacy, and a threat to marital identity. The findings indicated that cyber infidelity is a multidimensional experience for women that extends beyond discovering messages or online interactions. It produces crises of trust, attachment insecurity, reappraisal of self-worth, and renegotiation of marital boundaries. Couple therapy interventions in this area should focus not only on stopping harmful online behaviors but also on rebuilding trust, clarifying digital boundaries, processing betrayal-related emotions, and restoring relational security.

Keywords: *cyber infidelity, online infidelity, lived experience, women, marital relationship, qualitative research, phenomenology*

گسترش ارتباطات دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها، اتاق‌های گفت‌وگو و پلتفرم‌های مبتنی بر تصویر و متن، قلمرو روابط زناشویی را از فضای فیزیکی و رو در رو به فضای پیوسته، سیال و همواره در دسترس دیجیتال منتقل کرده است. در چنین فضایی، مرزهای وفاداری، صمیمیت، راز، خلوت، معاشقه، کنجکاوی جنسی، ارتباط عاطفی و تعهد زناشویی با پیچیدگی بیشتری تجربه می‌شوند. بی‌وفایی دیگر لزوماً به رابطه جنسی حضوری، ملاقات پنهانی یا ارتباط فیزیکی محدود نیست، بلکه می‌تواند در قالب پیام‌های صمیمانه، گفت‌وگوهای جنسی، ارسال تصویر، ارتباط مکرر با فرد سوم، پنهان‌سازی حساب‌های کاربری، پاک کردن تاریخچه گفت‌وگو، استفاده از نام مستعار، دنبال کردن روابط عاطفی موازی یا جست‌وجوی هیجان جنسی در فضای آنلاین ظاهر شود. ادبیات پژوهشی نیز نشان داده است که تعریف بی‌وفایی اینترنتی یا سایبری همواره روشن، ثابت و مورد توافق نیست و افراد، زوج‌ها و درمانگران ممکن است رفتارهای آنلاین مشابه را به گونه‌ای متفاوت ارزیابی کنند؛ برخی آن را «خیانت واقعی» و برخی آن را صرفاً «تعامل مجازی» بدانند، در حالی که پنهان‌کاری، برانگیختگی جنسی، درگیری هیجانی و نقض توافقاتی از عناصر پرتکرار در تعریف این پدیده به شمار می‌روند (Whitty, 2003; Whitty, 2005; Vossler, 2016). پژوهش‌های مروری نیز تأکید کرده‌اند که نبود تعریف واحد و عینی برای بی‌وفایی اینترنتی، خود یکی از سرچشمه‌های تعارض زوجی و سردرگمی بالینی است.

بی‌وفایی سایبری از این جهت اهمیت دارد که ویژگی‌های فضای دیجیتال، امکان شکل‌گیری و پنهان‌سازی رابطه فرازناشویی را دگرگون کرده است. در رابطه حضوری، خیانت معمولاً نیازمند زمان، مکان، فرصت و تماس فیزیکی است، اما فضای آنلاین امکان ارتباط فوری، کم‌هزینه، ناشناس، تکرارشونده و نسبتاً پنهان را فراهم می‌کند. این ویژگی‌ها سبب می‌شوند فرد بتواند در حالی که در خانه و در کنار همسر خود حضور دارد، همزمان درگیر رابطه‌ای عاطفی یا جنسی با فردی دیگر باشد. در نتیجه، مرز میان «خانه» و «بیرون»، «تنهایی» و «رابطه»، «واقعیت» و «مجاز»، و «شوخی» و «خیانت» دچار ابهام می‌شود. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاربران درگیر بی‌وفایی اینترنتی گاهی رفتار خود را به دلیل فقدان تماس جسمانی، خیانت تلقی نمی‌کنند و آن را با عباراتی مانند «فقط پیام بود»، «هیچ اتفاقی نیفتاد» یا «همه‌چیز در فضای مجازی بود» توجیه می‌کنند (Mileham, 2007; Vossler, 2016). در مقابل، همسرانی که در موقعیت دریافت‌کننده خیانت قرار می‌گیرند، غالباً این رفتارها را به عنوان نقض جدی اعتماد، جابه‌جایی صمیمیت و فروپاشی امنیت رابطه تجربه می‌کنند (Schneider et al., 2012; Vossler & Moller, 2020).

در مطالعات کلاسیک درباره نگرش افراد به بی‌وفایی آنلاین و آفلاین، Whitty (2003) نشان داد که رفتارهای مرتبط با خیانت در سه قلمرو جنسی، عاطفی و پورنوگرافی قابل طبقه‌بندی‌اند و بسیاری از افراد رفتارهای آنلاین را نیز در صورتی که حاوی صمیمیت پنهان، برانگیختگی جنسی یا وابستگی عاطفی باشد، خیانت تلقی می‌کنند. در پژوهش بعدی، Whitty (2005) مفهوم «واقعی بودن خیانت سایبری» را مطرح کرد و نشان داد که برای بسیاری از افراد، رابطه اینترنتی هرچند فاقد تماس فیزیکی باشد، می‌تواند از نظر روانی و رابطه‌ای به اندازه خیانت حضوری آسیب‌زا باشد. این یافته از آن جهت مهم است که تجربه خیانت بیش از آنکه صرفاً به ماهیت فیزیکی رابطه وابسته باشد، به معنایی

بستگی دارد که همسر خیانت‌دیده از رفتار پنهان، جابه‌جایی صمیمیت و نقض تعهد استنباط می‌کند. بنابراین، درک تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی سایبری همسر مستلزم توجه به معنای شخصی، فرهنگی، هیجانی و رابطه‌ای این پدیده است، نه صرفاً شمارش رفتارهای آنلاین یا طبقه‌بندی فنی آن‌ها.

بی‌وفایی در هر شکل خود می‌تواند ساختار اعتماد زناشویی را متلاشی کند، اما بی‌وفایی سایبری با چند ویژگی خاص همراه است. نخست، کشف آن غالباً ناگهانی و از طریق مشاهده پیام، اعلان تلفن همراه، تصویر، اسکرین‌شات، تاریخچه گفت‌وگو یا تغییر رفتار دیجیتال همسر رخ می‌دهد. دوم، آثار آن ممکن است در قالب داده‌های ذخیره‌شده، پیام‌های قابل بازخوانی و تصاویر ماندگار باقی بماند و امکان مرور مکرر صحنه خیانت را فراهم کند. سوم، در بسیاری از موارد در فضای خصوصی خانه رخ می‌دهد و همین امر احساس ناامنی زن را به درون منزل و حتی اتاق خواب منتقل می‌کند. چهارم، به دلیل ابهام در تعریف، زن خیانت‌دیده ممکن است با انکار یا کوچک‌سازی همسر مواجه شود؛ برای مثال، همسر ممکن است بگوید «فقط چت بود» یا «تو زیادی حساس هستی». چنین انکاری می‌تواند تجربه خیانت را به تجربه دومین آسیب تبدیل کند؛ یعنی زن نه تنها با کشف بی‌وفایی، بلکه با بی‌اعتبارسازی درد خود نیز روبه‌رو می‌شود (Vossler, 2016). در مرور انتقادی خود تأکید می‌کند که اینترنت‌محور بودن خیانت، به‌ویژه از نظر ابهام، پنهان‌کاری و دائمی بودن ردپاهای دیجیتال، می‌تواند فرایند معنای‌پردازی، فراموشی و ترمیم اعتماد را پیچیده‌تر کند.

از منظر زنان، بی‌وفایی سایبری همسر ممکن است نه تنها به عنوان خیانت جنسی یا عاطفی، بلکه به عنوان تهدیدی علیه کفایت زنانه، جذابیت بدنی، شأن همسری، امنیت خانوادگی و هویت زناشویی تجربه شود. در بسیاری از بافت‌های فرهنگی، زنان در مواجهه با خیانت همسر با فشارهای متعارض روبه‌رو می‌شوند: از یک سو درد، خشم، تحقیر و میل به جدایی را تجربه می‌کنند و از سوی دیگر ممکن است از سوی خانواده، فرزندان، هنجارهای فرهنگی یا ملاحظات اقتصادی به تحمل، سکوت یا بخشش تشویق شوند. در جامعه ایرانی نیز روابط زناشویی با ارزش‌های فرهنگی مرتبط با آبرو، حفظ خانواده، وفاداری، نقش‌های جنسیتی و انتظارات اخلاقی پیوند دارد. بنابراین، تجربه زنان از بی‌وفایی سایبری همسر را نمی‌توان صرفاً به سطح روان‌شناختی فردی فروکاست؛ بلکه باید آن را در نسبت با زمینه فرهنگی، ساختار قدرت در خانواده، معناهای جنسیتی وفاداری و هنجارهای اجتماعی درباره طلاق، بخشش، سکوت و افشا فهم کرد.

یکی از ابعاد مهم بی‌وفایی سایبری، شکل‌گیری چرخه نظارت و اضطراب است. پس از کشف رابطه آنلاین، بسیاری از زنان برای بازیابی کنترل و کاهش ناایمنی، به بررسی تلفن همراه، حساب‌های کاربری، پیام‌ها، فهرست دنبال‌شوندگان، زمان آنلاین بودن و نشانه‌های رفتاری همسر روی می‌آورند. این رفتارها اگرچه در کوتاه‌مدت ممکن است احساس کنترل ایجاد کند، در بلندمدت می‌تواند اضطراب، وسواس ذهنی، تعارض مداوم و فرسودگی هیجانی را تشدید کند. در چنین وضعیتی، زن میان نیاز به اعتماد دوباره و ناتوانی از اعتماد گرفتار می‌شود. از یک طرف، برای ادامه رابطه به اعتماد نیاز دارد و از طرف دیگر، تجربه خیانت او را نسبت به هر نشانه کوچک حساس کرده است. مطالعات مربوط به درمان بی‌وفایی اینترنتی نیز نشان داده‌اند که بازسازی رابطه پس از خیانت سایبری مستلزم صرفاً توقف ارتباط آنلاین نیست، بلکه نیازمند افشای

مسئولانه، ترمیم آسیب، توافق صریح درباره مرزهای دیجیتال، پاسخ‌دهی هیجانی به همسر آسیب‌دیده و بازسازی تدریجی اعتماد است (Hertlein & Piercy, 2012; Snyder et al., 2007).

از سوی دیگر، بی‌وفایی سایبری می‌تواند با فرسایش عزت‌نفس و تجربه شرم همراه باشد. بسیاری از زنان پس از کشف خیانت همسر، به جای آنکه صرفاً رفتار همسر را مسئله‌مند بدانند، خود را موضوع ارزیابی منفی قرار می‌دهند: «چه چیزی در من کم بود؟»، «آیا دیگر جذاب نیستم؟»، «آیا نتوانستم همسر خوبی باشم؟». چنین پرسش‌هایی نشان می‌دهد خیانت سایبری می‌تواند هویت زنانه و تصویر بدنی را درگیر کند. در مواردی که رابطه آنلاین همسر با تصاویر، پیام‌های جنسی یا مقایسه‌های ضمنی همراه باشد، آسیب هویتی شدیدتر می‌شود. پژوهش‌های مربوط به پیامدهای بی‌وفایی نشان می‌دهند که خیانت می‌تواند با افسردگی، اضطراب، خشم، نشخوار ذهنی، افت اعتماد به نفس و اختلال در امنیت هیجانی همراه باشد (Blow & Hartnett, 2005; Rokach, 2023). در بی‌وفایی سایبری، این پیامدها ممکن است با دسترسی مکرر به شواهد دیجیتال و امکان مقایسه مداوم خود با فرد سوم تشدید شود.

با وجود رشد ادبیات بین‌المللی درباره بی‌وفایی اینترنتی، هنوز بخش مهمی از پژوهش‌ها بر نگرش به خیانت، سناریوهای فرضی، نمونه‌های دانشجویی یا پیمایش‌های آنلاین متمرکز است و پژوهش‌های عمیق درباره تجربه زیسته همسران آسیب‌دیده، به‌ویژه زنان در زمینه‌های فرهنگی غیرغربی، محدودتر است (Vossler, 2020). Moller (2020) نیز نشان داده‌اند که بی‌وفایی اینترنتی برای همسران می‌تواند از نظر تعریف، تجربه و پیامدها گیج‌کننده و آشفته‌کننده باشد و درمانگران باید ویژگی‌های خاص این نوع خیانت را در کار بالینی لحاظ کنند. همچنین مرورهای پژوهشی بر ضرورت مطالعه زمینه‌های فرهنگی، تفاوت‌های جنسیتی، اشکال مختلف رفتار آنلاین و پیامدهای رابطه‌ای تأکید کرده‌اند. از این رو، انجام پژوهشی کیفی درباره زنان تهرانی که بی‌وفایی سایبری همسر را تجربه کرده‌اند، می‌تواند به فهم عمیق‌تر ابعاد پنهان، هیجانی و معنایی این پدیده کمک کند.

اهمیت پژوهش حاضر در آن است که به جای تعریف بی‌وفایی سایبری از بیرون، آن را از منظر زنانی بررسی می‌کند که این تجربه را در زندگی زناشویی خود زیسته‌اند. چنین رویکردی امکان آشکارسازی لایه‌هایی را فراهم می‌کند که در مطالعات کمی کمتر دیده می‌شوند: لحظه کشف، زبان بدن همسر هنگام انکار، احساس بی‌اعتباری، ترس از قضاوت خانواده، شرم از گفتن موضوع به دیگران، بی‌خوابی‌های پس از مشاهده پیام‌ها، بازخوانی وسواس‌گونه گفت‌وگوها، تردید میان بخشش و جدایی، و تلاش برای تعریف دوباره مرزهای رابطه. بنابراین، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که زنان بی‌وفایی سایبری همسر را چگونه معنا می‌کنند، چه پیامدهایی را در سطح فردی و رابطه‌ای تجربه می‌کنند، و چگونه در برابر آن واکنش نشان می‌دهند. هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی سایبری همسر و شناسایی مقوله‌های اصلی این تجربه در بستر زندگی زناشویی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. انتخاب رویکرد پدیدارشناختی به این دلیل بود که هدف مطالعه، سنجش فراوانی بی‌وفایی سایبری یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه فهم معنای زیسته، تجربه درونی و پیامدهای روانی - رابطه‌ای بی‌وفایی

سایبری از منظر زنانی بود که با این پدیده مواجه شده بودند. در این روش، پژوهشگر تلاش می‌کند تجربه مشارکت‌کنندگان را همان‌گونه که در جهان زندگی آنان ظاهر شده است، توصیف و تحلیل کند و از طریق تعلیق پیش‌فرض‌ها، به ساختارهای معنایی مشترک در روایت‌ها دست یابد. (Moustakas, 1994) جامعه پژوهش شامل زنان متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه کشف یا آشکارسازی بی‌وفایی سایبری همسر را داشتند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: زن بودن، تأهل رسمی، سکونت در تهران، تجربه مستقیم بی‌وفایی سایبری همسر در قالب ارتباط عاطفی، جنسی یا صمیمانه آنلاین با فرد سوم، گذشت حداقل سه ماه از زمان کشف واقعه برای امکان روایت‌گری تأملی، و تمایل آگاهانه به شرکت در مصاحبه. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل آشفتگی شدید، عدم رضایت برای ضبط صدا، و ناقص ماندن فرایند مصاحبه بود. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت تنوع در سن، مدت ازدواج، وضعیت اشتغال، تعداد فرزندان و نوع مواجهه با بی‌وفایی سایبری انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که در مصاحبه‌های پایانی، مضمون جدیدی که ساختار مقوله‌ها را تغییر دهد، به دست نیامد. در مجموع، ۱۸ زن در پژوهش مشارکت کردند که اشباع نظری در مصاحبه شانزدهم حاصل شد و دو مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات تدوین شد و پرسش‌ها به گونه‌ای طراحی شدند که مشارکت‌کنندگان بتوانند تجربه خود را با زبان شخصی و روایت آزاد بیان کنند. پرسش‌های آغازین شامل مواردی مانند «اولین بار چگونه متوجه ارتباط سایبری همسرتان شدید؟»، «در آن لحظه چه احساسی داشتید؟»، «این تجربه چه تأثیری بر نگاه شما به خودتان و رابطه‌تان گذاشت؟»، «بعد از کشف موضوع، رابطه شما با همسرتان چگونه تغییر کرد؟»، «چه چیزهایی به شما کمک کرد یا آسیب بیشتری وارد کرد؟» و «اکنون بی‌وفایی سایبری را چگونه تعریف می‌کنید؟» بود. پرسش‌های پیگیر نیز با توجه به پاسخ هر مشارکت‌کننده مطرح می‌شد تا ابعاد هیجانی، شناختی، رابطه‌ای و فرهنگی تجربه روشن‌تر شود. مصاحبه‌ها در فضایی امن، محرمانه و ترجیحاً به انتخاب مشارکت‌کننده انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۵ دقیقه بود. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله، شیوه استفاده از داده‌ها و نحوه حذف مشخصات هویتی توضیح داده شد و رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان اخذ گردید.

تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد. پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، متن‌ها چندین بار خوانده شدند تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه بی‌وفایی سایبری شناسایی و کدگذاری اولیه انجام شد. در مرحله بعد، کدهای مشابه با یکدیگر مقایسه و در قالب زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. فرایند تحلیل به صورت رفت‌وبرگشتی انجام گرفت؛ یعنی کدها، نقل‌قول‌ها، یادداشت‌های تحلیلی و مقوله‌ها چندین بار بازبینی شدند تا انسجام درونی هر مقوله و تمایز آن از سایر مقوله‌ها حفظ شود. نرم‌افزار NVivo برای مدیریت داده‌ها، طبقه‌بندی کدها، بازیابی نقل‌قول‌ها و مقایسه الگوهای معنایی استفاده شد، اما تفسیر نهایی بر اساس درگیری تحلیلی پژوهشگر با متن مصاحبه‌ها انجام گرفت. برای افزایش قابلیت اعتماد پژوهش، از راهبردهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) بازبینی مشارکت‌کنندگان برای ارزیابی درستی برداشت‌ها،

مرور همتای پژوهشی برای کنترل سوگیری تحلیلی، یادداشت‌گذاری بازتابی برای ثبت پیش‌فرض‌ها، و حفظ مسیر ممیزی برای مستندسازی تصمیم‌های تحلیلی به کار گرفته شد. همچنین در گزارش یافته‌ها از نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان استفاده شد تا پیوند میان داده خام و تفسیر پژوهشگر آشکار بماند.

یافته‌ها

از مجموع ۱۸ مشارکت‌کننده، سن زنان بین ۲۸ تا ۴۶ سال بود. از نظر گروه سنی، ۵ نفر در بازه ۲۸ تا ۳۳ سال، ۷ نفر در بازه ۳۴ تا ۳۹ سال و ۶ نفر در بازه ۴۰ تا ۴۶ سال قرار داشتند. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان بین ۳ تا ۲۱ سال بود؛ ۴ نفر کمتر از ۵ سال، ۸ نفر بین ۶ تا ۱۲ سال و ۶ نفر بیش از ۱۲ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر وضعیت فرزند، ۵ نفر بدون فرزند، ۹ نفر دارای یک فرزند و ۴ نفر دارای دو فرزند بودند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۹ نفر کارشناسی و ۶ نفر کارشناسی ارشد یا بالاتر داشتند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۰ نفر شاغل و ۸ نفر خانه‌دار بودند. نحوه کشف بی‌وفایی سایبری در ۷ مورد از طریق مشاهده پیام‌های تلفن همراه، در ۴ مورد از طریق شبکه‌های اجتماعی، در ۳ مورد از طریق ارسال یا دریافت تصویر و پیام جنسی، در ۲ مورد از طریق اعتراف همسر پس از تعارض، و در ۲ مورد از طریق اطلاع فرد سوم یا اطرافیان گزارش شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید که در ادامه گزارش می‌شود.

فروپاشی ناگهانی اعتماد و تجربه شوک خیانت: نخستین مقوله به لحظه کشف و پیامدهای فوری آن مربوط بود. بیشتر مشارکت‌کنندگان لحظه مواجهه با پیام‌ها، تصاویر یا گفت‌وگوهای همسر را به صورت «یخ‌زدگی»، «لرزش بدن»، «سیاه شدن چشم‌ها»، «باور نکردن» و «فرو ریختن همه چیز» توصیف کردند. برای آنان، خیانت سایبری صرفاً مشاهده چند پیام نبود، بلکه فروپاشی تصویری بود که از همسر، رابطه و زندگی مشترک ساخته بودند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی پیام‌ها را دیدم، انگار یک نفر از پشت به من ضربه زد. بدنم می‌لرزید. می‌گفتم شاید اشتباه می‌کنم، ولی هرچه بیشتر می‌خواندم، بیشتر می‌فهمیدم زندگی‌ای که فکر می‌کردم دارم، واقعی نبوده است.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «بدترین قسمت این نبود که با یک زن دیگر حرف زده بود؛ بدترین قسمت این بود که کنار من روی مبل نشسته بود و همان لحظه به او پیام عاشقانه می‌داد.» در این مقوله، اعتماد نه به تدریج بلکه به صورت ناگهانی و ضربه‌ای فرو می‌ریخت. زنان احساس می‌کردند گذشته مشترک نیز آلوده شده است، زیرا نمی‌دانستند رابطه آنلاین از چه زمانی شروع شده و کدام لحظات زندگی مشترک با پنهان‌کاری همراه بوده است. در روایت‌ها، کشف خیانت سایبری اغلب با اختلال خواب، بی‌اشتهایی، گریه‌های ناگهانی، مرور ذهنی پیام‌ها و ناتوانی در تمرکز همراه بود.

ابهام در مرزهای خیانت و کشمکش بر سر واقعی بودن بی‌وفایی سایبری: دومین مقوله به سردرگمی زنان درباره تعریف خیانت و مواجهه با انکار یا کوچک‌سازی همسر مربوط بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که همسرانشان پس از افشا، رفتار خود را با عباراتی مانند «فقط چت بود»، «هیچ رابطه‌ای نداشتم»، «او را از نزدیک ندیده‌ام» یا «تو زیادی حساس شده‌ای» توجیه کرده‌اند. این واکنش‌ها سبب می‌شد زنان علاوه بر درد خیانت، درگیر اثبات واقعی بودن آسیب خود شوند. یکی از زنان گفت: «او مدام می‌گفت من که با او جایی نرفتم. اما

برای من همین که حرف‌هایی را که باید به من می‌زد، به او زده بود، خیانت بود.» دیگری بیان کرد: «احساس می‌کردم باید دادگاه تشکیل بدهم و ثابت کنم این هم خیانت است. انگار چون لمس فیزیکی نبود، درد من هم حق نداشت واقعی باشد.» در این مقوله، ابهام دیجیتال به ابزار دفاعی همسر تبدیل می‌شد. مشارکت‌کنندگان مرز خیانت را نه فقط تماس جنسی، بلکه پنهان‌کاری، صمیمیت اختصاصی، دروغ، تکرار ارتباط و انتقال انرژی عاطفی به فرد سوم می‌دانستند. برخی زنان تأکید کردند که خیانت سایبری حتی از برخی اشکال حضوری دردناک‌تر بوده است، زیرا در فضای خانه، در کنار آنان و در زمان‌هایی رخ داده که تصور می‌کردند رابطه آرام است.

فرسایش عزت‌نفس و تجربه شرم زنانه: سومین مقوله نشان داد بی‌وفایی سایبری همسر به سرعت به خودارزیابی منفی زنان و پرسش از ارزشمندی شخصی آنان گره می‌خورد. زنان پس از کشف پیام‌ها، عکس‌ها یا گفت‌وگوهای جنسی، بدن، ظاهر، سن، جذابیت، مهارت همسری و حتی هویت زنانه خود را زیر سؤال می‌بردند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «بعد از آن، هر بار جلوی آینه می‌ایستادم، خودم را با آن زن مقایسه می‌کردم. فکر می‌کردم حتماً من کم گذاشته‌ام یا دیگر برایش جذاب نیستم.» زن دیگری بیان کرد: «من خیانت کرده نبودم، ولی من خجالت می‌کشیدم. حتی نمی‌توانستم به خواهرم بگویم، چون فکر می‌کردم می‌گوید حتماً در زندگی‌ات چیزی کم بوده.» در این مقوله، شرم به شکل پیچیده‌ای ظاهر می‌شد: زنان همسر خیانت‌دیده بودند، اما گاهی احساس می‌کردند خودشان باید پنهان شوند، توضیح دهند یا از شکست رابطه دفاع کنند. این شرم در زنانی که فرزند داشتند یا در خانواده‌هایی با هنجارهای سخت‌گیرانه‌تر زندگی می‌کردند شدیدتر بود. برخی زنان نیز از ترس برچسب خوردن، قضاوت خانواده یا توصیه‌های کلیشه‌ای مانند «مردها همین‌اند» یا «به خاطر بچه‌ها تحمل کن»، تجربه خود را پنهان نگه داشته بودند. بنابراین، بی‌وفایی سایبری تنها یک رخداد رابطه‌ای نبود، بلکه به بحران خودارزشمندی، تصویر بدنی و هویت اجتماعی زن تبدیل می‌شد.

چرخه نظارت، اضطراب و بازجویی دیجیتال: چهارمین مقوله به تغییرات رفتاری پس از کشف خیانت مربوط بود. بسیاری از زنان پس از واقعه، وارد چرخه‌ای از کنترل تلفن همراه، بررسی زمان آنلاین بودن، مشاهده فهرست دنبال‌شوندگان، خواندن پیام‌ها، جست‌وجوی حساب‌های پنهان، تفسیر تأخیر در پاسخ‌گویی و حساسیت به رمز عبور شدند. این رفتارها از نظر آنان نه از میل به کنترل، بلکه از ترس تکرار آسیب ناشی می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبلاً اصلاً گوشی‌اش برایم مهم نبود. بعد از آن هر بار گوشی‌اش صدا می‌داد، قلبم می‌ریخت. حتی وقتی چیزی پیدا نمی‌کردم، باز هم آرام نمی‌شدم.» دیگری گفت: «شدم کارآگاه زندگی خودم. از این حالت متنفر بودم، ولی نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم.» این چرخه معمولاً رابطه را در وضعیت تنش مزمز قرار می‌داد. همسران از کنترل شدن شکایت می‌کردند و زنان احساس می‌کردند هنوز پاسخ روشن و امنیت کافی دریافت نکرده‌اند. در برخی موارد، شفاف‌سازی داوطلبانه همسر، پذیرش مسئولیت و قطع ارتباط با فرد سوم به کاهش اضطراب کمک می‌کرد، اما در مواردی که همسر همچنان پنهان‌کاری، پاک کردن پیام‌ها یا تغییر رمزها را ادامه می‌داد، چرخه نظارت شدت می‌گرفت. این مقوله نشان داد که پس از بی‌وفایی سایبری، فضای دیجیتال از ابزار ارتباط روزمره به میدان اضطراب، تهدید و بازجویی تبدیل می‌شود.

بازتعریف مرزهای رابطه و تصمیم‌گیری میان بازسازی، تعلیق یا گسست: پنجمین مقوله به تلاش زنان برای تعیین سرنوشت رابطه و بازتعریف قواعد زندگی مشترک مربوط بود. مشارکت‌کنندگان پس از عبور از شوک اولیه، درگیر پرسش‌هایی مانند «آیا می‌توانم ببخشم؟»، «آیا دوباره تکرار می‌شود؟»، «چه مرزی باید بگذارم؟»، «آیا ماندن به معنای تحقیر خودم است؟» و «آیا رفتن به فرزندان آسیب می‌زند؟» شدند. برخی زنان ادامه رابطه را مشروط به صداقت کامل، قطع ارتباط با فرد سوم، مراجعه به مشاور، شفافیت دیجیتال و پذیرش مسئولیت از سوی همسر می‌دانستند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من گفتم اگر می‌خواهی بمانی، باید بدانی اعتماد من خودبه‌خود بر نمی‌گردد. باید بسازی، نه اینکه فقط بگویی ببخشید.» برخی دیگر در وضعیت تعلیق قرار داشتند؛ نه می‌توانستند رابطه را ترک کنند و نه می‌توانستند واقعاً در آن احساس امنیت کنند. گروهی نیز خیانت سایبری را نقطه‌ای دانستند که تصویر آنان از ازدواج را برای همیشه تغییر داده است. در این مقوله، بازسازی رابطه تنها زمانی امکان‌پذیر بود که زن احساس می‌کرد درد او به رسمیت شناخته شده، همسر مسئولیت را پذیرفته و مرزهای جدید رابطه به صورت روشن تعریف شده است. در غیر این صورت، رابطه در وضعیت بی‌اعتمادی مزمّن، سکوت سرد یا تعارض تکراری باقی می‌ماند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زنان از بی‌وفایی سایبری همسر بود. یافته‌ها نشان داد تجربه زنان از این پدیده در پنج مقوله اصلی سازمان می‌یابد: فروپاشی ناگهانی اعتماد و تجربه شوک خیانت، ابهام در مرزهای خیانت و کشمکش بر سر واقعی بودن بی‌وفایی سایبری، فرسایش عزت‌نفس و تجربه شرم زنانه، چرخه نظارت، اضطراب و بازجویی دیجیتال، و بازتعریف مرزهای رابطه و تصمیم‌گیری میان بازسازی، تعلیق یا گسست. این یافته‌ها نشان می‌دهد بی‌وفایی سایبری برای زنان صرفاً یک رفتار آنلاین، لغزش ارتباطی یا خطای مجازی نیست، بلکه رخدادی عمیقاً رابطه‌ای و هویتی است که اعتماد، امنیت، تصویر خود، معنای تعهد و آینده زندگی مشترک را درگیر می‌کند. همسویی یافته‌های حاضر با ادبیات موجود نشان می‌دهد که در بی‌وفایی اینترنتی، معنای خیانت بیش از آنکه به تماس فیزیکی محدود باشد، به پنهان‌کاری، انتقال صمیمیت، فریب، تکرار ارتباط و نقض توافق‌های آشکار یا ضمنی زوج وابسته است. (Whitty, 2003; Vossler & Moller, 2020)

مقوله نخست یعنی فروپاشی ناگهانی اعتماد، با پژوهش‌هایی همسو است که بی‌وفایی را نوعی آسیب رابطه‌ای شدید و گاه شبه‌تروما توصیف کرده‌اند Blow و Hartnett (2005) در مرور خود نشان دادند که بی‌وفایی با پیامدهای عاطفی گسترده‌ای مانند خشم، افسردگی، اضطراب، افکار مزاحم و آشفتگی رابطه‌ای همراه است. در پژوهش حاضر نیز زنان لحظه کشف پیام‌ها یا ارتباط آنلاین را به صورت شوک بدنی و روانی توصیف کردند. ویژگی خاص بی‌وفایی سایبری آن است که کشف خیانت غالباً از طریق شواهد دیجیتال رخ می‌دهد؛ شواهدی که قابل بازخوانی، ذخیره و مرور مکرر هستند. این امر می‌تواند نشخوار ذهنی و زنده ماندن صحنه خیانت را تشدید کند (Vossler, 2016). نیز به ماندگاری ردپاهای دیجیتال و ناگهانی بودن کشف به عنوان ابعاد متمایزکننده خیانت سایبری اشاره کرده است. بنابراین، تجربه شوک در این مطالعه نه فقط ناشی از فهم خیانت، بلکه ناشی از مواجهه مستقیم با متن‌ها، تصاویر و نشانه‌هایی بود که صمیمیت همسر با فرد سوم را عینیت می‌بخشیدند.

مقوله دوم یعنی ابهام در مرزهای خیانت، یکی از محوری‌ترین یافته‌های پژوهش بود. زنان نه تنها با خود رفتار بی‌وفایانه مواجه می‌شدند، بلکه مجبور بودند برای به رسمیت شناخته شدن درد خود مبارزه کنند. این یافته با مطالعات (Whitty (2003, 2005 همخوان است که نشان داد افراد درباره اینکه کدام رفتار آنلاین خیانت محسوب می‌شود، نگرش‌های متفاوتی دارند، اما بسیاری از آنان رابطه اینترنتی پنهان و صمیمانه را خیانت واقعی تلقی می‌کنند. همچنین Vossler و Moller (2020) نشان دادند که بی‌وفایی اینترنتی برای همسران می‌تواند به دلیل ابهام در تعریف، تجربه‌ای گیج‌کننده‌تر و آشفته‌کننده‌تر از خیانت حضوری باشد. در پژوهش حاضر، انکار همسران با تأکید بر فقدان تماس فیزیکی، موجب می‌شد زنان احساس کنند باید مشروعیت رنج خود را ثابت کنند. این وضعیت از نظر بالینی اهمیت زیادی دارد، زیرا کوچک‌سازی خیانت توسط فرد خاطی می‌تواند ترمیم رابطه را به تأخیر اندازد و تجربه آسیب‌دیده را تشدید کند. تا زمانی که رفتار سایبری به عنوان نقض واقعی تعهد پذیرفته نشود، امکان گفت‌وگوی درمانی درباره مسئولیت، آسیب و بازسازی اعتماد محدود خواهد بود.

مقوله سوم یعنی فرسایش عزت نفس و شرم زانه، نشان داد خیانت سایبری به سرعت از سطح رفتار همسر به سطح خودارزیابی زن منتقل می‌شود. زنان در روایت‌های خود، بدن، جذابیت، سن، کفایت عاطفی و نقش همسری خود را بازبینی می‌کردند. این یافته با پژوهش‌های عمومی درباره خیانت همسو است که نشان می‌دهند بی‌وفایی می‌تواند احساس ارزشمندی، امنیت دلبستگی و تصویر خود را تهدید کند (Rokach, 2007; Snyder et al., 2023). در بی‌وفایی سایبری، این تهدید ممکن است به دلیل امکان مشاهده تصاویر، پیام‌های جنسی یا گفت‌وگوهای صمیمانه با فرد سوم تشدید شود. زن نه تنها می‌داند همسرش رابطه‌ای پنهان داشته، بلکه می‌تواند سبک گفت‌وگو، واژه‌ها، تمجیدها یا مقایسه‌های ضمنی را مشاهده کند. چنین مواجهه‌ای، زمینه مقایسه بدنی و هیجانی با فرد سوم را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، شرم تجربه‌شده در این پژوهش جنبه فرهنگی نیز داشت. برخی زنان از بیان موضوع به خانواده یا اطرافیان خودداری می‌کردند، زیرا می‌ترسیدند به جای حمایت، با سرزنش، توصیه به تحمل یا نسبت دادن خیانت به کمبودهای خودشان مواجه شوند. بنابراین، شرم در اینجا محصول همزمان خیانت، هنجارهای جنسیتی و ترس از قضاوت اجتماعی بود.

مقوله چهارم یعنی چرخه نظارت، اضطراب و بازجویی دیجیتال، نشان داد پس از کشف خیانت، رابطه زن با فناوری تغییر می‌کند. تلفن همراه، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی که پیش‌تر ابزار ارتباطی روزمره بودند، به نشانه‌های بالقوه تهدید تبدیل می‌شوند. این یافته با ادبیات مربوط به بی‌وفایی اینترنتی و مداخلات درمانی همسو است Hertlein و Piercy (2012) تأکید کرده‌اند که درمان بی‌وفایی اینترنتی باید به مؤلفه‌هایی مانند ارزیابی رفتار آنلاین، شفاف‌سازی مرزها، بازسازی اعتماد و مدیریت پیامدهای هیجانی توجه کند. در پژوهش حاضر، زنان پس از خیانت برای کاهش اضطراب به کنترل دیجیتال روی می‌آوردند، اما این کنترل الزاماً آرامش پایدار ایجاد نمی‌کرد؛ زیرا مسئله اصلی فقط دسترسی به اطلاعات نبود، بلکه فروپاشی امنیت رابطه‌ای بود. این یافته نشان می‌دهد که در زوج‌درمانی، نباید رفتار نظارتی زن صرفاً به عنوان کنترل‌گری یا بی‌اعتمادی مرضی تفسیر شود؛ بلکه باید آن را به عنوان پاسخی به آسیب خیانت، نایمنی و نبود شفافیت در رابطه فهم کرد. البته اگر این چرخه بدون ترمیم اعتماد ادامه یابد، می‌تواند به فرسودگی، تعارض مزمن و تثبیت نقش‌های بازجو/متهم در رابطه منجر شود.

مقوله پنجم یعنی بازتعریف مرزهای رابطه، بیانگر آن بود که زنان پس از بی‌وفایی سایبری در برابر یک تصمیم ساده قرار نمی‌گیرند. آنان معمولاً میان میل به حفظ خانواده، خشم از خیانت، نگرانی درباره فرزندان، ترس از تکرار، فشار فرهنگی و نیاز به کرامت شخصی گرفتار می‌شوند. برخی زنان تنها در صورتی ادامه رابطه را ممکن می‌دانستند که همسر مسئولیت بپذیرد، ارتباط با فرد سوم را قطع کند، شفافیت دیجیتال ایجاد کند و در فرایند درمان یا گفت‌وگوی صادقانه مشارکت کند. این یافته با رویکردهای درمانی بی‌وفایی همخوان است که بازسازی رابطه را فرایندی مرحله‌ای می‌دانند و بر افشاگری مسئولانه، اعتباربخشی به درد همسر آسیب‌دیده، فهم زمینه‌های رابطه‌ای، تعهد به تغییر و بازسازی تدریجی اعتماد تأکید می‌کنند (Snyder et al., 2007; Schneider et al., 2012). نکته مهم آن است که بخشش در روایت زنان به معنای فراموشی یا بازگشت فوری به وضعیت سابق نبود، بلکه به معنای مشاهده تغییر معتبر، پذیرش مسئولیت و ایجاد مرزهای روشن بود. بنابراین، ماندن در رابطه بدون ترمیم فعال می‌تواند نوعی تعلیق آسیب‌زا ایجاد کند که در آن رابطه از نظر رسمی ادامه دارد، اما از نظر هیجانی نامن و شکننده باقی می‌ماند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد بی‌وفایی سایبری باید به عنوان پدیده‌ای رابطه‌ای، جنسیتی، فرهنگی و فناورانه فهم شود. رابطه‌ای است، زیرا اساس اعتماد و صمیمیت زناشویی را تهدید می‌کند؛ جنسیتی است، زیرا زنان آن را در نسبت با بدن، جذابیت، نقش همسری و ارزشمندی زنانه تجربه می‌کنند؛ فرهنگی است، زیرا واکنش آنان تحت تأثیر هنجارهای خانواده، آبرو، طلاق و تحمل قرار دارد؛ و فناورانه است، زیرا امکانات خاص فضای دیجیتال مانند پنهان‌کاری، دسترسی دائمی، ردپای ماندگار و ابهام در مرزها، شکل تجربه را تغییر می‌دهد. از این منظر، بی‌وفایی سایبری نه خیانتی «کم‌اهمیت‌تر» از خیانت حضوری، بلکه شکلی نوپدید از نقض تعهد است که باید با حساسیت بالینی، فرهنگی و جنسیتی بررسی شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 217–233.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Docan-Morgan, T., & Docan, C. A. (2007). Internet infidelity: Double standards and the differing views of women and men. *Communication Quarterly*, 55(3), 317–342. <https://doi.org/10.1080/01463370701492519>
- Henline, B. H., Lamke, L. K., & Howard, M. D. (2007). Exploring perceptions of online infidelity. *Personal Relationships*, 14(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00144.x>
- Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2012). Essential elements of Internet infidelity treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 257–270. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00275.x>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Mao, A., & Raguram, A. (2009). Online infidelity: The new challenge to marriages. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(4), 302–304. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.58300>
- Mileham, B. L. A. (2007). Online infidelity in Internet chat rooms: An ethnographic exploration. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 11–31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.033>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE.
- Rokach, A. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
- Schneider, J. P., Weiss, R., & Samenow, C. (2012). Is it really cheating? Understanding the emotional reactions and clinical treatment of spouses and partners affected by cybersex infidelity. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), 123–139. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.658344>
- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2007). *Getting past the affair: A program to help you cope, heal, and move on—Together or apart*. Guilford Press.
- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 years on: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 24(4), 359–366. <https://doi.org/10.1177/1066480716663191>
- 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>
- Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 569–579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>
- Whitty, M. T. (2005). The realness of cybercheating: Men's and women's representations of unfaithful Internet relationships. *Social Science Computer Review*, 23(1), 57–67. <https://doi.org/10.1177/0894439304271536>