

## تبیین فرایندهای پنهان خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال زوجین

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. سیدمحمد موسوی فر: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران  
 ۲. الهام نیک‌سیرت\*: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: e.niksirat@yahoo.com

شبهه استناددهی: موسوی فر، سیدمحمد، و نیک‌سیرت، الهام، (۱۴۰۵). تبیین فرایندهای پنهان خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال زوجین. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۳(۱)، ۱-۱۱.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین فرایندهای پنهان شکل‌گیری، تداوم و آشکارسازی خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال زوجین بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از زوجین ساکن شهر تهران بودند که تجربه مستقیم یا غیرمستقیم مواجهه با خیانت هیجانی در تعاملات دیجیتال را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل تماتیک و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتای پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی، مقایسه مستمر کدها و حفظ مسیر ممیزی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «ابهام مرزی و لغزش تدریجی از گفت‌وگوی عادی به صمیمیت پنهان»، «پنهان‌سازی دیجیتال و مدیریت دوگانه خود»، «جبران خلأ عاطفی و جست‌وجوی تأیید بیرونی»، «عقلانی‌سازی خیانت هیجانی و بی‌خطرسازی رابطه مجازی» و «آشکارسازی، فروپاشی اعتماد و بازتعریف مرزهای زناشویی». یافته‌ها نشان دادند که خیانت هیجانی دیجیتال معمولاً به صورت ناگهانی آغاز نمی‌شود، بلکه از تعاملات ظاهراً عادی، پاسخ‌گویی‌های مکرر، اشتراک‌گذاری مسائل شخصی، دریافت حمایت هیجانی و شکل‌گیری فضای خصوصی عاطفی با فردی خارج از رابطه زناشویی رشد می‌کند. خیانت هیجانی در بستر دیجیتال پدیده‌ای فرایندی، تدریجی و چندلایه است که در تقاطع نیازهای برآورده‌نشده زوجی، ابهام در مرزهای ارتباطی، امکان پنهان‌کاری فناورانه و عادی‌سازی تعاملات مجازی شکل می‌گیرد. نتایج پژوهش بر ضرورت آموزش مرزبندی دیجیتال، گفت‌وگوی صریح زوجین درباره انتظارات ارتباطی، و توجه درمانگران زوج‌درمانگر به نشانه‌های پنهان صمیمیت هیجانی خارج از رابطه تأکید دارد.

واژگان کلیدی: خیانت هیجانی؛ تعاملات دیجیتال؛ زوجین؛ صمیمیت آنلاین؛ مرزهای زناشویی؛ تحلیل تماتیک.

## Explaining the Hidden Processes of Emotional Infidelity in the Context of Couples' Digital Interactions



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

### Authors' Information:

1. Seyed Mohammad Mousavi-Far: Department of Clinical Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Elham Niksirat\*: Department of Couple and Family Counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding author's email: [e.niksirat@yahoo.com](mailto:e.niksirat@yahoo.com)

**How to cite:** Mousavi-Far, S. M., & Niksirat, E. (2026). Explaining the Hidden Processes of Emotional Infidelity in the Context of Couples' Digital Interactions. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 3(1), 1-11.

### Abstract

This study aimed to explain the hidden processes through which emotional infidelity emerges, develops, and becomes disclosed within couples' digital interactions. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 20 married individuals living in Tehran who reported direct or indirect experience of emotional infidelity in digital interactions. Participants were recruited through purposive sampling, and sampling continued until theoretical saturation was reached. Data were collected through individual semi-structured interviews lasting between 45 and 75 minutes. After obtaining informed consent, all interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The analysis followed the main phases of thematic analysis, including familiarization with the data, initial coding, theme development, theme review, theme definition, and report writing. Credibility was enhanced through member checking, peer review, analytic memo writing, constant comparison, and maintaining an audit trail. The analysis resulted in five main categories: "boundary ambiguity and gradual movement from ordinary conversation to hidden intimacy," "digital concealment and dual self-management," "compensation for emotional deprivation and seeking external validation," "rationalization of emotional infidelity and minimization of virtual involvement," and "disclosure, collapse of trust, and redefinition of marital boundaries." The findings indicated that digital emotional infidelity usually does not begin abruptly; rather, it develops through apparently ordinary interactions, repeated responsiveness, disclosure of personal concerns, emotional support, and the construction of a private emotional space with someone outside the marital relationship. Emotional infidelity in digital contexts is a gradual, processual, and multilayered phenomenon shaped by unmet relational needs, ambiguity in digital boundaries, technological possibilities for concealment, and normalization of virtual intimacy. The results highlight the need for digital boundary education, explicit couple communication about online relational expectations, and greater clinical attention to hidden signs of emotional intimacy outside the marital bond.

**Keywords:** *Emotional infidelity; digital interactions; couples; online intimacy; marital boundaries; thematic analysis.*

تحول ارتباطات دیجیتال در سال‌های اخیر، نه تنها شیوه‌های تعامل اجتماعی را تغییر داده، بلکه الگوهای صمیمیت، وفاداری، پنهان‌کاری و تعارض در روابط زوجی را نیز بازتعریف کرده است. پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی، پلتفرم‌های کاری آنلاین، گروه‌های مجازی و امکان ارتباط دائمی با دیگران باعث شده‌اند که مرز میان ارتباط عادی، دوستی اجتماعی، صمیمیت هیجانی و خیانت در روابط زناشویی پیچیده‌تر شود. در گذشته، خیانت اغلب با رابطه فیزیکی یا جنسی خارج از ازدواج تعریف می‌شد؛ اما ادبیات معاصر نشان می‌دهد که خیانت می‌تواند شکل‌های هیجانی، مجازی، جنسی، ترکیبی یا پنهان داشته باشد و الزاماً به ملاقات حضوری یا تماس بدنی محدود نیست (Blow & Hartnett, 2005; Vossler, 2016). در این میان، خیانت هیجانی دیجیتال به‌عنوان شکلی از درگیری عاطفی پنهان با فردی خارج از رابطه زوجی، بدون ضرورت تماس فیزیکی، به یکی از چالش‌های مهم زوجین و درمانگران خانواده تبدیل شده است.

خیانت هیجانی زمانی رخ می‌دهد که فرد بخش معناداری از انرژی عاطفی، توجه، خودافشایی، حمایت‌جویی یا صمیمیت روانی خود را به فردی خارج از رابطه متعهدانه اختصاص دهد؛ به‌گونه‌ای که همسر از این ارتباط بی‌خبر باشد یا در صورت آگاهی، آن را نقض مرزهای رابطه بداند. در بستر دیجیتال، این نوع خیانت می‌تواند از طریق چت‌های مکرر، پیام‌های خصوصی، واکنش‌های عاطفی در شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوهای شبانه، حذف پیام‌ها، استفاده از حساب‌های پنهان، ارسال محتوای شخصی، اشتراک‌گذاری مشکلات زناشویی با فرد ثالث، یا وابستگی هیجانی به پاسخ‌ها و توجه فرد دیگر شکل گیرد. اهمیت این موضوع در آن است که بسیاری از افراد درگیر این نوع رابطه، در مراحل اولیه آن را «خیانت» نمی‌دانند، زیرا رابطه فاقد تماس جنسی یا ملاقات حضوری است. همین ابهام ادراکی، زمینه لغزش تدریجی از ارتباط عادی به صمیمیت پنهان را فراهم می‌کند (Whitty, 2005; Vossler & Moller, 2020).

ویژگی‌های خاص فضای دیجیتال، خیانت هیجانی را از شکل‌های سنتی خیانت متمایز می‌سازد. نخست، دسترسی پذیری دائمی موجب می‌شود تعامل عاطفی خارج از رابطه در هر زمان و مکان امکان‌پذیر باشد. دوم، خصوصی‌سازی ابزارهای ارتباطی، مانند رمزگذاری گوشی، حذف پیام‌ها، آرشیو گفت‌وگوها و استفاده از حساب‌های چندگانه، امکان پنهان‌سازی را افزایش می‌دهد. سوم، ماهیت غیرحضوری ارتباط دیجیتال باعث می‌شود فرد رفتار خود را کم‌خطرتر، غیرواقعی‌تر یا کمتر تهدیدکننده تلقی کند. چهارم، نشانه‌های عاطفی کوچک، مانند پاسخ سریع، توجه مستمر، پیام‌های حمایتی و استفاده از ایموجی‌های صمیمانه، در طول زمان می‌توانند معنایی فراتر از گفت‌وگوی معمول پیدا کنند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که پنهان‌کاری، ابهام در تعریف رابطه، عقلانی‌سازی رفتار و احساس شکاف عاطفی در رابطه اصلی از عوامل مهم در شکل‌گیری خیانت اینترنتی هستند (Hertlein & Piercy, 2006; Mileham, 2007).

از منظر روان‌شناسی زوج، خیانت هیجانی دیجیتال را نمی‌توان صرفاً به «رفتار فرد خاطی» فروکاست، بلکه باید آن را در بستر پویایی‌های رابطه‌ای، نیازهای هیجانی، الگوهای گفت‌وگو، کیفیت صمیمیت، مرزهای زوجی و فرهنگ استفاده از فناوری تحلیل کرد. برخی زوجها پیش از وقوع خیانت دیجیتال، درباره مرزهای ارتباط آنلاین هیچ گفت‌وگوی روشنی ندارند؛ برای مثال، مشخص نیست پیام‌دادن شبانه به همکار،

نگه داشتن گفت‌وگوی خصوصی با دوست قدیمی، لایک کردن مکرر محتوای یک فرد خاص، یا درد دل کردن درباره مشکلات زناشویی با شخص ثالث تا چه حد قابل قبول است. در چنین شرایطی، هر یک از همسران بر اساس برداشت شخصی خود عمل می‌کند و همین تفاوت در تعریف

مرزها می‌تواند به تعارض، سوءظن، کنترل‌گری یا تجربه خیانت منجر شود. (Moller & Vossler, 2015; Cravens et al., 2013)

از سوی دیگر، فضای دیجیتال نه تنها ابزار ارتباط، بلکه صحنه‌ای برای بازنمایی خود است. افراد در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند نسخه‌ای انتخاب‌شده، جذاب‌تر، صمیمی‌تر یا کمتر آسیب‌پذیر از خود ارائه دهند. این امکان، به‌ویژه برای افرادی که در رابطه زناشویی احساس نادیده‌گرفته‌شدن، بی‌توجهی، یکنواختی یا فقدان تحسین دارند، می‌تواند زمینه دریافت تأیید بیرونی را تقویت کند. در چنین فرایندی، فرد ممکن است ابتدا صرفاً به دنبال شنیده‌شدن یا دیده‌شدن باشد، اما به تدریج به رابطه‌ای وابسته شود که در آن احساس ارزشمندی، هیجان، تازگی و پاسخ‌دهی دریافت می‌کند. پژوهش‌های مرتبط با رفتارهای خیانت‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند که این رفتارها با رضایت زناشویی پایین‌تر، دوسوگرایی رابطه‌ای و ویژگی‌های دل‌بستگی ناایمن مرتبط‌اند. (McDaniel et al., 2017)

پیامدهای خیانت هیجانی دیجیتال نیز چندلایه است. همسر آسیب‌دیده ممکن است صرفاً با محتوای پیام‌ها مواجه نشود، بلکه با تجربه فروپاشی واقعیت رابطه روبه‌رو شود؛ زیرا درمی‌یابد بخشی از زندگی عاطفی شریک، خارج از آگاهی او شکل گرفته است. در این وضعیت، مسئله اصلی فقط «متن پیام‌ها» نیست، بلکه پنهان‌کاری، حذف شواهد، دروغ‌گویی، مقایسه خود با فرد سوم و احساس جایگزین‌شدن عاطفی است. مطالعات نشان داده‌اند که کشف خیانت آنلاین می‌تواند به خشم، سردرگمی، کاهش اعتماد، تعارض شدید، تصمیم‌گیری درباره ادامه رابطه و نیاز به بازتعریف مرزها منجر شود. (Cravens et al., 2013; Schneider et al., 2012) بنابراین، خیانت هیجانی دیجیتال حتی زمانی که رابطه جنسی رخ نداده باشد، می‌تواند برای رابطه زوجی عمیقاً آسیب‌زا باشد.

در بافت فرهنگی ایران، مطالعه این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد. از یک سو، ارزش‌های خانوادگی، انتظارات اخلاقی، حساسیت نسبت به روابط خارج از دواج و اهمیت آبرو در روابط خانوادگی می‌تواند تجربه خیانت هیجانی دیجیتال را با شرم، سکوت و پنهان‌کاری بیشتر همراه کند. از سوی دیگر، گسترش شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها در زندگی روزمره زوجین، فرصت‌های ارتباطی جدیدی ایجاد کرده که الزاماً با آموزش کافی درباره مرزهای دیجیتال همراه نبوده است. بسیاری از زوج‌ها از فناوری استفاده می‌کنند، اما درباره قواعد اخلاقی و عاطفی استفاده از آن گفت‌وگو نمی‌کنند. در نتیجه، خیانت هیجانی دیجیتال اغلب زمانی آشکار می‌شود که رابطه پنهان به سطحی از صمیمیت، وابستگی یا تعارض رسیده است.

با وجود رشد مطالعات بین‌المللی درباره خیانت اینترنتی، هنوز فهم کیفی و فرایندی از چگونگی شکل‌گیری خیانت هیجانی در تعاملات دیجیتال زوجین، به‌ویژه در زمینه فرهنگی شهرهای بزرگ ایران، محدود است. بیشتر پژوهش‌ها یا بر خیانت جنسی، رابطه فرازناشویی حضوری، اعتیاد جنسی آنلاین یا رفتارهای کلی شبکه‌های اجتماعی تمرکز کرده‌اند و کمتر به فرایندهای پنهان، تدریجی و هیجانی پرداخته‌اند که از دل گفت‌وگوهای روزمره دیجیتال شکل می‌گیرند. از این رو، پژوهش حاضر می‌کوشد با استفاده از روش کیفی و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، تجربه زیسته زوجین تهرانی را درباره خیانت هیجانی دیجیتال تحلیل کند و نشان دهد این پدیده چگونه آغاز می‌شود، چگونه تداوم می‌یابد، چگونه

توجیه می‌شود و چگونه بر رابطه زناشویی اثر می‌گذارد. هدف این مطالعه تبیین فرایندهای پنهان خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال زوجین بود.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که خیانت هیجانی در فضای دیجیتال پدیده‌ای پیچیده، حساس، زمینه‌مند و وابسته به معنای شخصی افراد از مرز، صمیمیت، پنهان‌کاری و وفاداری است. در چنین موضوعی، هدف پژوهش صرفاً سنجش فراوانی رفتارها نبود، بلکه کشف فرایندهای پنهان و الگوهای معنایی تجربه‌شده توسط زوجین بود. تحلیل تماتیک به دلیل انعطاف نظری و توانایی آن در شناسایی الگوهای تکرارشونده در داده‌های مصاحبه‌ای به کار گرفته شد (Braun & Clarke, 2006). جامعه پژوهش شامل زوجین ساکن شهر تهران بود که تجربه مستقیم یا غیرمستقیم مواجهه با خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال را داشتند. منظور از تجربه مستقیم، درگیر شدن فرد یا همسر او در رابطه هیجانی دیجیتال با فردی خارج از رابطه زناشویی بود، و منظور از تجربه غیرمستقیم، مواجهه جدی با تعارض، سوءظن، کشف پیام‌ها، پنهان‌کاری یا مراجعه به مشاور به دلیل روابط هیجانی آنلاین بود.

مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل تأهل رسمی، سکونت در تهران، گذشت حداقل دو سال از ازدواج، تجربه تعارض جدی مرتبط با تعاملات دیجیتال، توانایی بیان تجربه شخصی، و رضایت آگاهانه برای شرکت در مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد خشونت خانگی در زمان مصاحبه، ناتوانی در ادامه گفت‌وگو به دلیل آشفتگی شدید هیجانی، و عدم تمایل به ضبط صوتی مصاحبه بود. نمونه‌نهایی شامل ۲۰ مشارکت‌کننده، یعنی ۱۰ زن و ۱۰ مرد، از ۱۰ زوج بود. روند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه شانزدهم، کد جدید معناداری به دست نیامد و چهار مصاحبه بعدی برای اطمینان از تثبیت مقوله‌ها انجام شد. استفاده از اشباع نظری در پژوهش‌های مصاحبه‌ای کیفی با منطق شناسایی نقطه‌ای سازگار است که در آن داده‌های جدید، مضمون یا بینش تازه‌ای به تحلیل اضافه نمی‌کنند (Guest et al., 2006).

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. مصاحبه‌ها در محیطی آرام، محرمانه و با رعایت ملاحظات اخلاقی انجام گرفتند. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تعریف مشارکت‌کنندگان از خیانت هیجانی دیجیتال، نخستین نشانه‌های تغییر در رابطه، نوع تعاملات دیجیتال، مرزهای مورد انتظار در رابطه، تجربه پنهان‌کاری یا کشف رابطه، واکنش هیجانی، شیوه توجیه رفتار، پیامدهای زناشویی و تلاش‌های زوج برای بازسازی اعتماد بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «از نظر شما چه زمانی یک گفت‌وگوی آنلاین از حالت عادی خارج می‌شود؟»، «چه نشانه‌هایی باعث شد احساس کنید مرز رابطه زناشویی نقض شده است؟»، «در تجربه شما پنهان‌کاری دیجیتال چگونه اتفاق افتاد؟»، و «پس از آشکار شدن موضوع، رابطه شما چه تغییری کرد؟». مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت کتبی ضبط شدند و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با خیانت هیجانی دیجیتال، پنهان‌کاری، مرزبندی، توجیه، نیاز عاطفی و پیامدهای رابطه‌ای مشخص شدند. در مرحله بعد، کدهای اولیه در نرم‌افزار NVivo وارد و سازمان‌دهی شدند. کدهای مشابه با یکدیگر مقایسه شدند و در قالب زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی قرار گرفتند. در فرایند تحلیل، از مقایسه مستمر میان مصاحبه‌ها، یادداشت‌نویسی تحلیلی، بازگشت به متن خام و بازبینی ساختار مضامین استفاده شد. برای افزایش اعتمادپذیری یافته‌ها، بخشی از کدگذاری‌ها توسط پژوهشگر دوم بازبینی شد و موارد اختلاف با گفت‌وگو حل شد. همچنین خلاصه‌ای از یافته‌های اولیه در اختیار پنج مشارکت‌کننده قرار گرفت تا میزان انطباق آن با تجربه زیسته آنان بررسی شود. برای رعایت اصول اخلاقی، نام مشارکت‌کنندگان حذف و نقل‌قول‌ها با کدهایی مانند «مشارکت‌کننده ۷، زن، ۳۴ ساله» گزارش شدند.

## یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از زوجین ساکن تهران بودند که ۱۰ نفر زن و ۱۰ نفر مرد بودند. دامنه سنی آنان بین ۲۷ تا ۴۸ سال بود؛ ۴ نفر در گروه سنی ۲۷ تا ۳۰ سال، ۹ نفر در گروه ۳۱ تا ۳۹ سال و ۷ نفر در گروه ۴۰ تا ۴۸ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۲ تا ۵ سال، ۸ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۷ نفر بیش از ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دارای دیپلم یا کاردانی، ۹ نفر دارای کارشناسی و ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۳ نفر شاغل، ۵ نفر خانه‌دار و ۲ نفر دارای وضعیت شغلی ناپایدار بودند. در گزارش مشارکت‌کنندگان، بسترهای اصلی تعامل دیجیتال مسئله‌ساز شامل اینستاگرام در ۹ مورد، واتساپ و تلگرام در ۷ مورد، ارتباطات کاری آنلاین در ۳ مورد و پلتفرم‌های بازی یا گروه‌های مجازی در ۱ مورد بود. بیشتر مشارکت‌کنندگان بیان کردند که مسئله اصلی آنان صرفاً «پیام‌دادن» نبود، بلکه تداوم گفت‌وگو، پنهان‌کاری، خودافشایی عاطفی و جایگزین شدن فرد سوم به‌عنوان منبع حمایت هیجانی بود.

**ابهام مرزی و لغزش تدریجی از گفت‌وگوی عادی به صمیمیت پنهان:** نخستین مقوله نشان داد که خیانت هیجانی دیجیتال اغلب با یک رابطه آشکارا خیانت‌آمیز آغاز نمی‌شود، بلکه از تعاملاتی شروع می‌شود که در ابتدا عادی، کاری، دوستانه یا اجتماعی تلقی می‌شوند. مشارکت‌کنندگان بارها به این نکته اشاره کردند که مرز میان «ارتباط معمولی» و «صمیمیت خطرناک» به تدریج و بدون تصمیم آگاهانه نقض می‌شود. این لغزش معمولاً با پاسخ‌دادن‌های مکرر، شوخی‌های خصوصی، گفت‌وگوهای شبانه، فرستادن پیام هنگام ناراحتی، و انتقال مسائل زناشویی به فضای گفت‌وگو با فرد سوم همراه بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «اولش فقط درباره کار حرف می‌زدند، ولی کم‌کم دیدم همسرم چیزهایی را که به من نمی‌گفت، به او می‌گفت؛ حتی وقتی ناراحت بود، اول به او پیام می‌داد» (مشارکت‌کننده ۳، زن، ۳۲ ساله). مردی دیگر بیان کرد: «من واقعاً فکر نمی‌کردم خیانت باشد. فقط حس می‌کردم کسی هست که بهتر گوش می‌دهد. بعد دیدم اگر پیامش دیر می‌آمد، عصبی می‌شدم» (مشارکت‌کننده ۱۲، مرد، ۳۸ ساله). در این مقوله، کدهایی مانند «شروع بی‌خطر»، «صمیمیت خزنده»، «گفت‌وگوی شبانه»، «خودافشایی خارج از رابطه» و «ابهام در تعریف خیانت» شناسایی شدند.

پنهان‌سازی دیجیتال و مدیریت دوگانه خود: دومین مقوله به شیوه‌هایی اشاره داشت که مشارکت‌کنندگان برای پنهان‌کردن یا کشف رابطه هیجانی دیجیتال توصیف کردند. حذف پیام‌ها، تغییر رمز گوشی، بی‌صداکردن اعلان‌ها، ذخیره‌کردن نام فرد با عنوانی خنثی، استفاده از حالت آرشیو، گفت‌وگو در ساعات خاص و پاک‌کردن تاریخچه چت از الگوهای پرتکرار بودند. برای همسر آسیب‌دیده، همین پنهان‌کاری اغلب از محتوای پیام‌ها دردناک‌تر بود؛ زیرا حس می‌کرد بخشی از واقعیت رابطه از او مخفی شده است. یک زن ۴۱ ساله گفت: «وقتی پیام‌ها را دیدم، متن‌ها خیلی عاشقانه نبود؛ چیزی که من را شکست این بود که همه‌چیز پاک شده بود. یعنی خودش می‌دانست دارد چیزی را پنهان می‌کند» (مشارکت‌کننده ۷). یکی از مردان نیز توضیح داد: «همسر من می‌گفت چیزی نبوده، ولی چرا باید اسم طرف را با اسم یک خانم ذخیره کند؟ همین باعث شد دیگر هیچ حرفی را باور نکنم» (مشارکت‌کننده ۱۵، مرد، ۴۲ ساله). در این مقوله، پنهان‌کاری دیجیتال به‌عنوان نشانه‌ای از آگاهی ضمنی فرد نسبت به نقض مرزهای زناشویی تفسیر شد.

**جبران خلأ عاطفی و جست‌وجوی تأیید بیرونی:** سومین مقوله نشان داد که بسیاری از تعاملات هیجانی دیجیتال در زمینه‌ای از احساس تنهایی، نادیده‌گرفته‌شدن، کاهش صمیمیت، تعارض حل‌نشده یا فقدان گفت‌وگوی عاطفی در رابطه اصلی شکل گرفته‌اند. برخی مشارکت‌کنندگان رابطه دیجیتال را نوعی «پناه عاطفی» توصیف کردند؛ فضایی که در آن بدون قضاوت شنیده می‌شدند، تحسین دریافت می‌کردند یا احساس جذابیت و ارزشمندی داشتند. یک زن ۳۵ ساله گفت: «من دنبال رابطه نبودم. فقط کسی بود که وقتی پیام می‌دادم، همان لحظه جواب می‌داد. همسر من ماه‌ها بود اصلاً نمی‌پرسید حالم چطور است» (مشارکت‌کننده ۵). مردی ۳۶ ساله نیز اظهار کرد: «در خانه همیشه دعوا بود. در آن چت حس می‌کردم هنوز برای کسی مهم هستم. اشتباهم این بود که این نیاز را به جای خانه، بیرون از خانه جواب گرفتم» (مشارکت‌کننده ۱۰). این مقوله به معنای توجیه خیانت نبود، بلکه نشان داد که خلأهای رابطه‌ای می‌توانند بستر روانی مستعدی برای وابستگی هیجانی دیجیتال ایجاد کنند. کدهای اصلی این مقوله شامل «دیدن شدن»، «شنیده شدن»، «تأیید بیرونی»، «فرار از سردی رابطه» و «جایگزینی حمایت عاطفی» بودند.

**عقلانی‌سازی خیانت هیجانی و بی‌خطرسازی رابطه مجازی:** چهارمین مقوله به فرایندهای شناختی و زبانی اشاره داشت که افراد از طریق آن‌ها رفتار خود را کم‌اهمیت جلوه می‌دادند. عبارت‌هایی مانند «فقط چت بود»، «ما همدیگر را ندیده بودیم»، «هیچ اتفاقی نیفتاده بود»، «همه در شبکه‌های اجتماعی حرف می‌زنند» و «اگر خیانت بود که علنی‌تر انجام نمی‌دادم» بارها در مصاحبه‌ها تکرار شد. این عقلانی‌سازی باعث می‌شد فرد مرزهای رابطه را دیرتر تشخیص دهد و همسر آسیب‌دیده نیز در بیان ناراحتی خود دچار تردید شود. یک مرد ۳۳ ساله گفت: «تا وقتی همسر من گریه نکرد، فکر نمی‌کردم این همه برایش جدی باشد. با خودم می‌گفتم مگر چه شده؟ فقط پیام است» (مشارکت‌کننده ۱۴). یکی از زنان نیز گفت: «او می‌گفت تو زیادی حساسی، ولی من می‌دیدم همان حرف‌هایی را که باید بین ما باشد، با یک نفر دیگر دارد» (مشارکت‌کننده ۲، زن، ۲۹ ساله). در این مقوله، رابطه مجازی نه به دلیل بی‌اثر بودن، بلکه به دلیل غیرحضور بودن، از نظر فرد خاطی کم‌خطر و قابل انکار تلقی می‌شد.

آشکارسازی، فروپاشی اعتماد و بازتعریف مرزهای زناشویی: پنجمین مقوله به پیامدهای کشف خیانت هیجانی دیجیتال مربوط بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که آشکارسازی معمولاً از طریق مشاهده تصادفی پیام، تغییر رفتار همسر، حساسیت نسبت به گوشی، دیر پاسخ‌دادن، یا اعتراف پس از فشار و تعارض رخ داده است. پس از آشکارسازی، زوج‌ها با طیفی از واکنش‌ها مواجه شدند: خشم، گریه، شوک، بی‌اعتمادی، کنترل‌گری، درخواست دسترسی به گوشی، جدایی موقت، مراجعه به مشاور یا تلاش برای بازسازی رابطه. یک زن ۴۴ ساله گفت: «بعد از آن دیگر مسئله من آن فرد نبود؛ مسئله این بود که نمی‌دانستم چند بار دیگر چیزی را از من پنهان کرده است» (مشارکت‌کننده ۹). مردی ۴۶ ساله نیز بیان کرد: «برای ادامه زندگی مجبور شدیم قانون بگذاریم؛ نه برای کنترل، برای اینکه دوباره بفهمیم مرز رابطه‌مان کجاست» (مشارکت‌کننده ۱۸). این مقوله نشان داد که بازسازی رابطه پس از خیانت هیجانی دیجیتال فقط با قطع ارتباط با فرد سوم کامل نمی‌شود، بلکه نیازمند شفاف‌سازی، بازتعریف مرزها، ترمیم اعتماد و بازسازی صمیمیت در رابطه اصلی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خیانت هیجانی در بستر تعاملات دیجیتال، پدیده‌ای تدریجی و فرایندی است که اغلب از تعاملات ظاهراً عادی آغاز می‌شود و به‌واسطه ابهام مرزی، پاسخ‌دهی مکرر، خودافشایی هیجانی و شکل‌گیری رابطه خصوصی با فرد سوم به سطحی از نقض وفاداری زوجی می‌رسد. این یافته با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند تعریف خیانت اینترنتی در میان افراد ثابت و یکسان نیست و رفتارهایی مانند معاشقه آنلاین، خودافشایی هیجانی، رابطه عاطفی مجازی و ارتباط پنهان می‌توانند از نظر برخی افراد مصداق خیانت باشند، حتی اگر رابطه جنسی یا ملاقات حضوری رخ نداده باشد (Whitty, 2005; Vossler & Moller, 2020). یافته حاضر همچنین نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین سازوکارهای پنهان خیانت هیجانی دیجیتال، «لغزش تدریجی» است؛ یعنی فرد در آغاز، رفتار خود را در قلمرو دوستی یا ارتباط اجتماعی تعریف می‌کند، اما با افزایش دفعات تماس، عمیق‌تر شدن محتوای گفت‌وگو و انتقال نیازهای هیجانی به فرد سوم، رابطه از سطح ارتباط معمولی عبور می‌کند. این فرایند با دیدگاه‌هایی هماهنگ است که خیانت را نه فقط یک رفتار منفرد، بلکه نقض توافقی‌های آشکار یا ضمنی رابطه متعهدانه می‌دانند (Blow & Hartnett, 2005; Moller & Vossler, 2015).

مقوله دوم، یعنی پنهان‌سازی دیجیتال و مدیریت دوگانه خود، نشان داد که خیانت هیجانی دیجیتال به‌شدت با قابلیت‌های فناورانه پنهان‌کاری پیوند دارد. حذف پیام‌ها، تغییر رمز، آرشیو گفت‌وگوها و مدیریت اعلان‌ها برای مشارکت‌کنندگان فقط رفتارهای فنی نبودند، بلکه نشانه‌هایی از آگاهی فرد نسبت به حساسیت رابطه محسوب می‌شدند. این یافته با پژوهش میلهم درباره خیانت آنلاین در چت‌روم‌ها همسو است؛ او نشان داد که پنهان‌کاری، ناشناس بودن نسبی و احساس بی‌خطری فضای آنلاین به افراد کمک می‌کند ارتباطی خارج از رابطه متعهدانه را حفظ کنند و در عین حال آن را برای خود کم‌اهمیت جلوه دهند (Mileham, 2007). همچنین پژوهش‌های مربوط به خیانت در شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند که فرایند کشف خیانت اغلب با ارزیابی آسیب مرزی، واکنش به نقض اعتماد و تصمیم‌گیری درباره آینده رابطه همراه است

(Cravens et al., 2013) در پژوهش حاضر نیز پنهان کاری نه تنها نشانه وقوع رابطه، بلکه عامل تشدید آسیب بود؛ زیرا همسر آسیب‌دیده احساس می‌کرد با «واقعیت دوگانه» مواجه شده است: رابطه‌ای که در ظاهر عادی بوده، اما در پشت صفحه گوشی، معنای دیگری داشته است. مقوله سوم نشان داد که جبران خلأ عاطفی و جست‌وجوی تأیید بیرونی از زمینه‌های مهم شکل‌گیری خیانت هیجانی دیجیتال است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تجربه رابطه دیجیتال را با احساس تنهایی، نادیده‌گرفته‌شدن، سردی عاطفی یا فقدان گفت‌وگوی مؤثر در رابطه اصلی پیوند دادند. این یافته با ادبیات زوج‌درمانی درباره خیانت همخوان است که بر نقش نارضایتی رابطه‌ای، نیازهای هیجانی برآورده‌نشده، کاهش صمیمیت و تعارض‌های حل‌نشده در آسیب‌پذیری زوجها نسبت به خیانت تأکید می‌کند (Glass, 2003; Hertlein & Piercy, 2012). این حال، یافته حاضر نشان می‌دهد که در فضای دیجیتال، این نیازها ممکن است با سرعت و سهولت بیشتری به فرد سوم منتقل شوند؛ زیرا پیام‌رسان‌ها امکان دریافت پاسخ فوری، بازخورد مثبت و توجه مداوم را فراهم می‌کنند. پژوهش مک‌دنیل و همکاران نیز نشان داد که رفتارهای مرتبط با خیانت در شبکه‌های اجتماعی با رضایت رابطه‌ای پایین‌تر، دوسوگرایی بیشتر و دل‌بستگی ناایمن مرتبط است (McDaniel et al., 2017). بنابراین، خیانت هیجانی دیجیتال را باید هم به‌عنوان رفتار نقض‌کننده مرز و هم به‌عنوان نشانه‌ای از اختلال در نظام پاسخ‌دهی هیجانی زوج تحلیل کرد.

مقوله چهارم، یعنی عقلانی‌سازی خیانت هیجانی و بی‌خطرسازی رابطه مجازی، نشان داد که بسیاری از افراد به دلیل نبود تماس فیزیکی، رابطه دیجیتال را فاقد جدیت اخلاقی یا عاطفی می‌دانند. این یافته با پژوهش ویتی همسو است که نشان داد خیانت سایبری برای بسیاری از افراد واقعی و آسیب‌زا تلقی می‌شود، اما برخی همچنان درباره خیانت بودن آن تردید دارند (Whitty, 2005). «فقط چت بود» یا «ما همدیگر را ندیده بودیم» در واقع نشان‌دهنده فاصله میان تعریف فرد خاطی و تجربه همسر آسیب‌دیده است. در چنین وضعیتی، تعارض زوجین فقط بر سر یک رفتار خاص نیست، بلکه بر سر معنای وفاداری، صمیمیت و مرزهای رابطه است. مطالعات مربوط به خیانت اینترنتی نیز تأکید کرده‌اند که ابهام مفهومی یکی از ویژگی‌های اصلی این پدیده است؛ زیرا افراد ممکن است درباره اینکه چه رفتاری در فضای آنلاین خیانت محسوب می‌شود، توافق نداشته باشند (Hertlein & Piercy, 2006; Vossler, 2016). یافته حاضر نشان می‌دهد که همین ابهام می‌تواند به سازوکار دفاعی تبدیل شود و فرد از آن برای کاهش احساس گناه یا بی‌اعتبار کردن ناراحتی همسر استفاده کند.

مقوله پنجم نشان داد که آشکارسازی خیانت هیجانی دیجیتال معمولاً به فروپاشی اعتماد و نیاز به بازتعریف مرزهای زناشویی منجر می‌شود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از کشف رابطه، مسئله اصلی صرفاً قطع ارتباط با فرد سوم نبود، بلکه بازسازی اعتماد، پاسخ‌گویی به پرسش‌ها، پذیرش مسئولیت، شفافیت در استفاده از فناوری و بازسازی صمیمیت زوجی ضرورت پیدا کرد. این یافته با مدل‌های درمان خیانت اینترنتی همسو است که بر ارزیابی آسیب، مدیریت افشا، بازسازی تعهد، تنظیم مرزهای دیجیتال و ترمیم پیوند عاطفی تأکید دارند (Hertlein & Piercy, 2012; Schneider et al., 2012). شبکه‌های اجتماعی فرایندی روانی و رابطه‌ای ایجاد می‌کند که در آن فرد آسیب‌دیده ابتدا آسیب مرزی را ارزیابی می‌کند، سپس واکنش نشان می‌دهد و در نهایت درباره ادامه یا تغییر رابطه تصمیم می‌گیرد (Cravens et al., 2013). در پژوهش حاضر، زوج‌هایی که توانسته بودند پس

از بحران گفت‌وگو کنند، مرزهای مشخص‌تری برای تعاملات آنلاین تعیین کرده بودند و مسئولیت‌پذیری بیشتری نشان داده بودند، امکان بیشتری برای بازسازی رابطه گزارش کردند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که خیانت هیجانی دیجیتال نه یک رخداد ناگهانی و نه صرفاً نتیجه ضعف اخلاقی فردی است، بلکه حاصل تعامل میان نیازهای عاطفی برآورده‌نشده، ابهام در مرزهای دیجیتال، قابلیت‌های پنهان‌ساز فناوری، عقلانی‌سازی شناختی و ضعف گفت‌وگویی زوجی درباره انتظارات ارتباطی است. این نتیجه با دیدگاه‌های معاصر درباره روابط زوجی در عصر دیجیتال همخوان است که فناوری را نه صرفاً یک ابزار خنثی، بلکه عاملی می‌دانند که می‌تواند الگوهای نزدیکی، فاصله، پاسخ‌دهی و وفاداری را تغییر دهد (McDaniel & Coyne, 2016; Vossler & Moller, 2020). بنابراین، مداخله در خیانت هیجانی دیجیتال باید همزمان بر سطح فردی، زوجی و فناورانه متمرکز باشد: فرد باید مسئولیت رفتار و پنهان‌کاری خود را بپذیرد؛ زوج باید درباره نیازهای عاطفی و مرزهای رابطه گفت‌وگو کند؛ و هر دو باید قواعد روشن و توافق‌شده‌ای برای تعاملات دیجیتال ایجاد کنند.

## 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 I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216. doi:10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Cravens, J. D., Leckie, K. R., & Whiting, J. B. (2013). Facebook infidelity: When poking becomes problematic. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 74–90. doi:10.1007/s10591-012-9231-5
- Glass, S. P. (2003). *Not "just friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. Free Press.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2006). Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 14(4), 366–371. doi:10.1177/1066480706290508
- Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2012). Essential elements of Internet infidelity treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 257–270. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00275.x

- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. doi:10.1037/ppm0000065
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88–95. doi:10.1016/j.chb.2016.09.031
- Mileham, B. L. A. (2007). Online infidelity in Internet chat rooms: An ethnographic exploration. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 11–31. doi:10.1016/j.chb.2004.03.033
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(5), 487–497. doi:10.1080/0092623X.2014.931314
- 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. doi:10.1080/10720162.2012.658344
- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 years on: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 24(4), 359–366. doi:10.1177/1066480716663191