Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 1-20
Received: 29 August 2025
Accepted: 15 Feb 2026
DOI:10.22055/jac.2026.50498.2116
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۲۰-۱، (۲)۱۵، ۱٤۰٤
دریافت: ۱٤۰٤/۰٦/۰۷
پذیرش: ۱٤۰٤/۱۱/۲٦
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Open Access
Publish Free

A Thematic Analysis of Women's Experiences of Coexisting with Spousal Infidelity and Its Impact on Quality of Life

Zahra Mardani[1], Faezeh Abolhasanzadeh[2], Zahra Zakeri Nasrabadi[3]

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author) mardanipnu@pnu.ac.ir
2. M.A. in Family Counseling, Department of Counseling, Payame Noor University, Tehran, Iran
3. Assistant Professor, Department of Social Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran

Citation: Mardani, Z. , Abolhasanzadeh, F. and Zahra Zakeri Nasrabadi, Z. (2026). A Thematic Analysis of Women's Experiences of Coexisting with Spousal Infidelity and its Impact on Quality of Life. *Biannual Journal of Applied Counseling, 15*(2), 1-20

Abstract

Marital infidelity poses a significant threat to the stability of family institutions and spousal relationships. Recently, this issue has garnered considerable attention in the fields of family studies and mental health. This study aims to explore the lived experiences of women who have endured marital infidelity and examine its impact on their quality of life. Participants included 15 women who sought counseling at family consultation centers in Behbahan County between December 2023 and September 2024. Despite experiencing infidelity, these women chose to remain in their marital relationships. Data were collected through semi-structured interviews using purposive sampling until theoretical saturation was reached. The data were analyzed using Attride-Stirling's thematic analysis approach, which involved a three-stage coding process. In the process of analysis, 70 basic themes, 22 organizing themes, and 8 global themes were extracted. The global themes included: physical ailments, emotional-cognitive disturbances, interpersonal turmoil, reactive patterns to infidelity, shifts in attitudes and self-concept, ambivalence regarding the continuation of marital life, the presence of sustaining factors within the family, and resilience strategies for coexisting with infidelity. Findings indicated that marital infidelity has multifaceted destructive effects across psychological, physical, cognitive, and familial dimensions, significantly impacting women's quality of life. Nevertheless, some participants managed to maintain psychological antifragility by utilizing internal and external resources. Through cognitive-emotional reconstruction, they were able to redefine and improve their quality of life to some extent. These findings provide a foundation for developing tailored therapeutic and supportive interventions to address the specific needs of this population.

Keywords: Thematic Analysis, Marital Infidelity, Quality of Life, Qualitative Study.

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, marital infidelity has become one of the most significant threats to couple relationships worldwide. Rising divorce rates, changing communication patterns, and the expansion of social media have increased scholarly attention to this phenomenon (Wdowiak et al., 2024). Infidelity, defined as emotional or sexual involvement outside marital commitment, occurs in various forms, including emotional, sexual, and cyber infidelity (Ghiasi et al., 2024; March et al., 2023).

From a theoretical perspective, infidelity is a multifactorial phenomenon influenced by individual, interpersonal, and sociocultural factors (Biramvand et al., 2023; Saleh Zadeh et al., 2024; Rokach & Chan, 2023). Social exchange theory suggests that infidelity is more likely when relational costs outweigh benefits, while attachment theory highlights emotional insecurity and fear of intimacy as underlying mechanisms. Moral reasoning has also been identified as a protective factor (Lisman & Holman, 2025).

In the Iranian context, cultural, religious, and social structures play a crucial role in shaping marital relationships. Traditional gender roles, limited communication about emotional and sexual needs, and sociocultural taboos may contribute to marital dissatisfaction. Empirical studies report that 17% of Iranian women are dissatisfied with their sexual relationships (Shad Gahraz et al., 2022), and 27.2% experience sexual distress (Hamzehgardeshi et al., 2023).

Infidelity is associated with serious psychological consequences, including anxiety, depression, and reduced self-esteem (Weigel & Shrout, 2021; Dębska & Walęcka-Matyja, 2024). Betrayed women often experience anger, humiliation, confusion, and hopelessness (Salavati et al., 2018; Yulianty et al., 2024), along with secrecy, isolation, and emotional distress resulting from the discrepancy between the outward appearance of the relationship and its internal reality (Guyon et al., 2021; Laaser et al., 2017).
These experiences are not limited to a single event but involve ongoing psychological conflict, role tension, and identity disturbance (Ghafari et al., 2025; White et al., 2025; Asayesh et al., 2018). Qualitative evidence highlights themes such as psychological distress, persistent rumination, relational disruption, and grief (Kamali et al., 2018).

Despite extensive quantitative research, the lived experiences of betrayed women remain underexplored. Qualitative approaches provide deeper insight into emotional, cognitive, and meaning-making processes and may also offer therapeutic benefits through narrative expression (Anwar & Bilal, 2024; Jeanfreau et al., 2014).

Accordingly, the present study employs a qualitative approach using thematic analysis to explore the lived experiences of betrayed women and their quality of life. It aims to examine how women experience and interpret infidelity, how they construct its meaning within their sociocultural context, and what coping strategies they use to manage and coexist with it.

Methods

Population and sampling

The study included betrayed women aged 30–40 in Behbahan who had sought family counseling between January and September 2024 and remained in their marital relationships. Inclusion criteria comprised at least one experience of spousal infidelity, a minimum of three years of marriage, informed consent, no psychiatric medication use, and at least a high school diploma. Purposive sampling continued until theoretical saturation, resulting in 15 participants.

Instruments

A semi-structured interview method was used to collect the data.

Procedure

Before the interviews began, participants were informed of data confidentiality, and informed consent was obtained for both participation and audio recording. Data were analyzed via thematic analysis using Attride-Stirling's (2001) thematic analysis method. Initially, primary codes were extracted from transcripts and categorized into basic themes. These were subsequently refined into organizing themes and synthesized into global themes as the study's core interpretive levels. To ensure trustworthiness, member checking with five participants and peer review by two experts were conducted. Additionally, inter-coder reliability was established through independent coding by two researchers, strengthening the process's dependability.

Results

Data analysis yielded 70 basic themes, 22 organizing themes, and 8 global themes, the details of which are presented in Table 1.

Discussion

Infidelity constitutes one of the most complex and debilitating crises within marital dynamics, fundamentally undermining the emotional foundations of the relationship. The findings of this study reveal that for women, the lived experience of infidelity transcends superficial emotional distress, manifesting as a profound psychological trauma that destabilizes their physical, cognitive, and social frameworks. Analysis identified five primary axes of impact: physical depletion, cognitive-emotional disturbances (e.g., PTSD symptoms and rumination), interpersonal disruptions, reactive patterns (e.g., triangulation and emotional divorce), and a radical shift in self-concept characterized by diminished self-esteem and perversive cynicism. By violating the core tenet of trust, infidelity triggers a "sudden rupture in the attachment system," precipitating severe psychological reactions such as anxiety, depression, and emotional instability (Ghiasi et al., 2024; Azhar et al., 2018).

Table 1
Extracted Themes and Sub-Themes of the Study

Global Themes	Organizing Themes	Basic Themes (codes)
Physical Ailments	Acute Somatic Manifestations Physical Exhaustion & Vitality Loss Maladaptive Health Behaviors	headaches, blood pressure Chronic fatigue, weakened immune system Overeating, smoking
Cognitive-Emotional Turmoil	Post-Traumatic Stress Symptoms Rumination	Traumatic Shock, Insomnia, Anorexia Betrayal Preoccupation
Interpersonal Disruptions	Social Relational Alterations Rival-Focused Comparison	Feeling of Isolation, In-law Apathy Infidelity-related grief, Self-Examination
Infidelity Response Patterns	Triangulation Emotional Divorce	Parent-Child Alignment, Enmeshment Sexual Withdrawal, Retaliatory Hostility
Shifts in Attitude & Self-Concept	Perceived Humiliation Diminished Self-Esteem Negative Self-Schemas Interpersonal Distrust	Stigma, internalized Shame Perceived Inadequacy, Self-Blame Self-Inferiority, Sense of Failure Generalized Epistemic Insecurity, severe skepticism
Marital Continuity Ambivalence	Maternal Persistence Pride Post-Divorce Precarity	Maternal Goal-Satisfaction, Resilient Unsupportive Family, Financial Dependency
Familial Maintenance Factors	Social Support Spouse's Reparation Forced Forgiveness	Social Empathy, Affinal Support Compensatory Commitment, Spousal Remorse Child-Centric Motives, Emotional Forgiveness
Resilience & Coping Strategies	Reconstruction of Autonomy Professional Support-Seeking Religious Reframing Preservation of Hope	Economic Empowerment & Agency Multi-modal Professional Consultation Divine Trial, Spiritual Seeking Future-Oriented

A critical consequence identified is the gradual erosion of the family's emotional architecture, which directly correlates with a decline in women's quality of life. The transition into "emotional divorce" disrupts communication patterns, stripping the marital environment of intimacy and psychological safety. This study highlights a significant systemic shift where betrayed women often gravitate toward emotional over-dependency on their children. While this serves as a defensive mechanism to fill the vacuum of marital intimacy, it creates unstable alliances that further distort familial roles. According to family systems theory (Bowen, 1978), such behavior reflects a breakdown in boundaries and an increase in systemic anxiety (Calatrava et al., 2022).

From a socio-cultural perspective, betrayed women navigate a "dual conflict" shaped by cultural values and gender roles. Findings indicate that participants are often trapped between the desire for separation and the pressures of maternal responsibility, social stigma, and economic dependency. This state of "chronic indecision" prevents both relationship repair and total autonomy, leading to profound psychological exhaustion. Furthermore, social isolation—driven by shame and the fear of judgment—compounds this distress. Aligning with trauma theory, infidelity represents a collapse of the individual's cognitive framework regarding trust and predictability (Janoff-Bulman & Berger, 2021), as evidenced by the participants' deep sense of insecurity and diminished self-worth.

The study further elucidates diverse orientations adopted by women post-infidelity, ranging from emotional detachment to a sense of pride in "maternal endurance." Some participants maintained the marital structure solely through a sense of maternal duty, viewing their resilience as a necessity for their children's stability, often at the cost of their own emotional "voice." Others practiced "circumstantial forgiveness"—necessitated by a lack of social support or financial independence—rather than genuine healing. These findings, consistent with Rokach & Chan (2023) and Kamali et al. (2018), underscore that infidelity acts as a traumatic event with symptoms mirroring PTSD, such as panic attacks and chronic rumination.

Ultimately, the path toward recovery and improved quality of life is rooted in the process of "gradual self-empowerment." This fundamental transition involves the cultivation of internal and external resources,

including economic independence, specialized psychological counseling, and spiritual support. The results suggest that while the betrayal causes significant attachment rupture, the combination of professional intervention and family support can facilitate psychological reconstruction. Given the depth of these impacts, marital infidelity must be treated as a complex social and psychological phenomenon requiring trauma-informed care and trust-building interventions to help women regain their psychological equilibrium and social functioning.

Conclusion

This study demonstrates that marital infidelity inflicts multidimensional trauma on women, manifesting in psychosomatic ailments, diminished self-esteem, and pervasive cognitive disruptions. Despite these profound challenges, the emergence of psychological antifragility among some participants highlights the vital role of internal protective factors—such as emotional self-regulation and meaning-seeking—alongside external supports like family ties and religious values. These findings underscore a critical shift for clinicians: moving beyond mere relationship repair toward a holistic reconstruction of the woman's individual identity and resilience. While the findings are deeply rooted in the Iranian socio-cultural context—limiting universal generalizability—they provide a robust framework for family therapists and policymakers. Future interventions should prioritize trauma-informed care and "Post-Traumatic Growth" (PTG) models, complemented by multi-disciplinary support networks and narrative-based therapies. Ultimately, fostering social awareness and targeted psychological empowerment is essential to mitigating the ripple effects of betrayal and restoring the emotional security and quality of life for affected women.

Ethical Considerations

To ensure ethical compliance, participants were informed about the goals and conditions of the research, and their consent was obtained for both participation and audio recording. In line with the commitment to confidentiality, pseudonyms were assigned to all interviewees. Additionally, participants were made aware of their right to withdraw from the study at any time.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest associated with this study.

Authors' Contribution

This article is derived from the master's thesis of the second author, conducted under the supervision of the second and third authors.

Acknowledgements

The authors would like to express their sincere gratitude to all the participants for their valuable contributions to this study

.

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۲۰-۱، (۲)۱۵، ۱٤۰٤
دریافت: ۱٤۰٤/۰٦/۰۷
پذیرش: ۱٤۰٤/۱۱/۲٦
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 1-20
Received: 29 August 2025
Accepted: 15 Feb 2026
DOI:10.22055/jac.2026.50498.2116
Original Article

Open Access
Publish Free

واکاوی مضامین تجربه زنان از هم‌زیستی با خیانت زناشویی همسر و تأثیر آن بر کیفیت زندگی[۱]

زهرا مردانی[۱*]، فائزه ابوالحسن‌زاده[۲]، زهرا ذاکری نصرآبادی[۳]

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول) mardanipnu@pnu.ac.ir
۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور تهران، ایران
۳. استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

با توجه به اینکه خیانت زناشویی یکی از تهدیدهای اساسی برای پایداری نهاد خانواده و سلامت روان زوجین به شمار می‌رود و پیامدهای عمیقی بر کیفیت زندگی فردی و رابطه‌ای بر جای می‌گذارد، پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته زنان خیانت‌دیده از هم‌زیستی با این پدیده و تأثیر آن بر ابعاد گوناگون کیفیت زندگی انجام شد. این پژوهش کیفی و مبتنی بر تحلیل مضمون به شیوه آترایدـاسترلینگ بود. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۵ زن بود که در فاصله دی ۱۴۰۲ تا شهریور ۱۴۰۳ به مراکز مشاوره خانواده در شهرستان بهبهان مراجعه کرده و با وجود تجربه خیانت، همچنان در زندگی مشترک باقی مانده بودند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری گردآوری و با روش تحلیل مضمون سبک آترایدـاسترلینگ و کدگذاری سه مرحله‌ای تحلیل شدند. در فرایند تحلیل، ۷۰ مضمون پایه، ۲۲ مضمون سازمان‌دهنده و ۸ مضمون فراگیر استخراج شد. مضامین فراگیر عبارت بودند از: مشکلات جسمی، آشفتگی‌های هیجانی- شناختی، آشفتگی بین فردی، الگوهای واکنشی به خیانت، تغییر در نگرش و خودپنداره، تعارض دوگانه با ادامه زندگی مشترک، وجود عوامل تداوم‌دهنده در خانواده، و راهکارهای تاب‌آوری در همزیستی با خیانت. نتایج این پژوهش نشان داد که خیانت زناشویی آثار مخرب گسترده‌ای در ابعاد جسمی، روان‌شناختی و خانوادگی دارد و کیفیت زندگی زنان را به‌طور قابل‌توجهی تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این‌حال، برخی از زنان با تکیه بر منابع درونی و بیرونی، توانسته‌اند پادشکنندگی روان‌شناختی خود را حفظ کرده و از طریق بازسازی شناختی و هیجانی، به بازتعریف کیفیت زندگی خود دست یابند. این یافته‌ها می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات حمایتی و روان‌درمانی متناسب با نیازهای خاص این گروه باشد.

واژه‌های کلیدی: تحلیل مضمون، خیانت زناشویی، کیفیت زندگی، مطالعه کیفی.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، خیانت زناشویی (marital infidelity) به یکی از مهم‌ترین آسیب‌های روابط زوجین در سراسر جهان تبدیل شده است. افزایش آمار طلاق، تغییر سبک‌های ارتباطی و گسترش شبکه‌های مجازی، موجب شده‌اند تا این پدیده بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران حوزه خانواده و روان‌شناسی قرار گیرد (Wdowiak et al. 2024). در واقع، خیانت زناشویی نه‌تنها تهدیدی برای پایداری زندگی مشترک است، بلکه یکی از عوامل اصلی فروپاشی روابط زناشویی در بسیاری از فرهنگ‌ها محسوب می‌شود (Grøntvedt Sanati et al., 2 ;۰۲۴et al., 2020; Naz & Usman, 2019). خیانت به‌طور کلی به هرگونه رابطه عاطفی یا جنسی خارج از چارچوب تعهدات زناشویی اطلاق می‌شود که می‌تواند در قالب‌های متنوعی همچون خیانت عاطفی، جنسی، سایبری یا ترکیبی از آن‌ها بروز یابد (Ghiasi et al., 2024 March et al., 2023;).

از دیدگاه نظری، خیانت نتیجه گسست در پیوندهای عاطفی و نیازهای ارضا نشده روانی و جنسی میان زوجین است و به‌عنوان رفتاری چندعاملی، متأثر از مؤلفه‌های فردی، بین‌فردی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود (Rokach & Chan, 2023; Biramvand et al., 2023; Saleh Zadeh et al., 2024). در نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه تبادل اجتماعی، نظریه دلبستگی و دیدگاه‌های اخلاقی به تبیین رفتار خیانت‌آمیز پرداخته شده است. از منظر تبادل

۱. مقاله برگرفته از پایان‌نامه نویسنده دوم با کد اخلاق IR.PNU.REC.1403.289 است.

اجتماعی، هنگامی که هزینه‌های رابطه از منافع آن پیشی گیرد، احتمال خیانت افزایش می‌یابد. در مقابل، از دیدگاه دلبستگی، ناایمنی عاطفی و ترس از صمیمیت می‌تواند زمینه‌ساز گرایش به روابط خارج از ازدواج شود. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که سطوح بالای استدلال اخلاقی می‌تواند نقش بازدارنده‌ای در بروز خیانت داشته باشد (Lisman & Holman, 2025). در جامعه ایرانی، ساختارهای فرهنگی، مذهبی و اجتماعی تأثیر چشمگیری بر شکل‌گیری و تفسیر روابط زناشویی دارند. الگوهای سنتی نقش جنسیتی، تابوهای فرهنگی پیرامون مسائل جنسی، و محدودیت‌های گفت‌وگو درباره نیازهای عاطفی، می‌توانند زمینه‌ساز شکل‌گیری نارضایتی در روابط زناشویی شوند. بر اساس پژوهش شادقهراز و همکاران (Shad Ghahraz et al., 2022) ۱۷/۳ درصد از زنان ایرانی از روابط جنسی خود با همسر ناراضی بوده‌اند و در مطالعه‌ای دیگر حمزه‌گردشی و همکاران (Hamzehgardeshi et al., 2023) گزارش کردند که حدود ۲۷/۲ درصد از زنان سالم ایرانی دچار پریشانی جنسی (Sexual Distress) هستند؛ عاملی که می‌تواند احتمال بروز روابط فرازناشویی را افزایش دهد. خیانت زناشویی نه‌تنها رابطه زوجین را دچار بحران می‌کند، بلکه آثار روان‌شناختی گسترده‌ای نیز به دنبال دارد.

تحقیقات (Dębska & Walęcka-Matyja, 2025; Walling, 2023; Weigel & Shrout, 2021) نشان داده‌اند که این پدیده با بروز اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس و افت سلامت روانی کلی همراه است همچنین، خیانت سبب از بین رفتن اعتماد، تشدید تعارضات و در نهایت افزایش احتمال طلاق می‌شود (Allen et al., 2012; Naimi, 2019). افراد خیانت‌دیده به‌ویژه زنان، اغلب با احساساتی چون خشم، تحقیر، احساس قربانی بودن، ناامیدی، سردرگمی و از دست دادن انگیزه برای ادامه زندگی مواجه می‌شوند (Yulianty et al., 2024; Salavati et al., 2018; Silva et al., 2017). تجربه زیسته زنان خیانت‌دیده اغلب با لایه‌هایی از پنهان‌کاری، احساس انزوا و بی‌قدرتی همراه است؛ چرا که آن‌ها در فضایی زندگی می‌کنند که تفاوت عمیقی بین ظاهر رابطه و واقعیت آن وجود دارد. این وضعیت، فشارهای روانی و هیجانی مضاعفی را به زنان وارد می‌کند (Guyon et al., 2021; Laaser et al., 2017).

به عبارتی دیگر، تجربه زنان خیانت‌دیده صرفاً به معنای مواجهه با یک رویداد ناگهانی در زندگی زناشویی نیست، بلکه مجموعه‌ای پیچیده از احساسات متناقض، آشفتگی‌های درونی و تعارض‌های نقش را دربرمی‌گیرد. این زنان معمولاً خود را در موقعیتی می‌یابند که میان حفظ ظاهر خانواده و روبه‌رو شدن با واقعیت تلخ خیانت گرفتارند. از یک‌سو احساساتی چون خشم، تحقیر، شرم، سردرگمی و بی‌اعتمادی را تجربه می‌کنند و از سوی دیگر، تحت فشارهای فرهنگی و اجتماعی، ناچار به پنهان‌کاری و سکوت می‌شوند تا از قضاوت دیگران، انگ اجتماعی یا فروپاشی زندگی خانوادگی جلوگیری کنند. در چنین شرایطی، شکاف میان «ظاهر رابطه» که ممکن است برای حفظ آبرو یا فرزندان ادامه یابد، و «واقعیت درونی» که سرشار از درد، بی‌اعتمادی و احساس شکست است، به منبعی مداوم از رنج روانی و هیجانی تبدیل می‌شود. تداوم این وضعیت می‌تواند پیامدهایی چون افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس و تزلزل در هویت زنانه را به دنبال داشته باشد (White et al., 2025 ; Ghafari et al., 2025; Asayesh et al., 2018). مطالعه پدیدارشناسانه کمالی و همکاران (Kamali et al., 2018) نشان داد که زنان خیانت‌دیده با درون‌مایه‌هایی مانند آشفتگی روانی و جسمانی، اشتغال ذهنی مداوم، نابسامانی در رابطه با همسر و تجربه نوعی سوگ روبه‌رو هستند؛ یافته‌هایی که نشان می‌دهند خیانت تأثیری چندبعدی بر کیفیت زندگی زنان دارد.

بر اساس مطالعات اخیر، خیانت نه‌تنها پایه‌های اعتماد و پیوند عاطفی را متزلزل می‌کند، بلکه فضاهایی از سوءظن و بی‌اعتمادی را به وجود می‌آورد که مدیریت آن برای زنان بسیار دشوار است (Miri et al., 2024; Astuti & Lestari, 2022). اختلال در صمیمیت جنسی و دخالت عوامل بیرونی مانند سوءمصرف مواد مخدر یا الکل توسط شوهران؛ مشکلات اقتصادی و فشارهای اجتماعی نیز می‌تواند چالش‌های زنان را تشدید کرده و زمینه‌ساز تعارضات زناشویی یا خشونت زناشویی شود (Lírio et al., 2019). تجربه زیسته زنان خیانت‌دیده اغلب با لایه‌هایی از پنهان‌کاری، احساس انزوا و بی‌قدرتی همراه است؛ چرا که آن‌ها در فضایی زندگی می‌کنند که تفاوت عمیقی بین ظاهر رابطه و واقعیت آن وجود دارد. این وضعیت، فشارهای روانی و هیجانی مضاعفی را به زنان وارد می‌کند (Laaser et al.,2017; Guyon et al., 2021).

با وجود گسترش پژوهش‌های کمی درباره عوامل و پیامدهای خیانت، بخش عمده‌ای از مطالعات، ابعاد عمیق و ذهنی این پدیده را نادیده گرفته‌اند. در حالی‌که درک تجربه زنان خیانت‌دیده، از منظر هیجانی، شناختی و معنایی، می‌تواند به فهمی انسانی‌تر و جامع‌تر از پیامدهای روانی و اجتماعی آن بیانجامد. افزون بر این، در پژوهش‌های کیفی، فرآیند مصاحبه صرفاً ابزار جمع‌آوری داده نیست، بلکه می‌تواند تجربه‌ای تسکین‌بخش و درمان‌گرانه برای زنان آسیب‌دیده است. شنیده‌شدن، معنا دادن به تجربه، و امکان بازسازی ذهنی رویدادهای دردناک در فضایی امن، همدلانه و غیرقضاوت‌گر، می‌تواند آغازگر فرآیند درمانی باشد (Anwar & Bilal, 2024; Jeanfreau et al., 2014).

همین ویژگی دوگانه، یعنی روشن‌سازی ابعاد روان‌شناختی تجربه خیانت و ظرفیت درمانی مصاحبه، ضرورت انجام مطالعات کیفی عمیق درباره تجربه زنان در مواجهه با خیانت زناشویی را دوچندان می‌سازد. بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکردی کیفی و مبتنی بر تحلیل مضمون به بررسی تجارب زنان خیانت‌دیده و تأثیر آن بر کیفیت زندگی آنان پرداخته و با تمرکز بر ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری تجربه خیانت، تلاش دارد تا تصویری جامع از پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی این پدیده در بستر فرهنگی ایران ارائه دهد. سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که تجربه زنان خیانت دیده از هم‌زیستی با خیانت زناشویی و کیفیت زندگی ناشی از آن چگونه است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش تحقیق کیفی، می‌تواند درک جامعی از دیدگاه افرادی که با پدیده‌ای خاص در ارتباط هستند در اختیار محقق قرار دهد، همچنین فرصت اکتشاف در آن پدیده را فراهم می‌کند و در مجموع روشی انعطاف‌پذیر و مؤثر در درک پدیده‌ها است (Taghadossi et al., 2023). به همین جهت روش این پژوهش، کیفی و با رویکرد تحلیل مضمون است. جامعه آماری شامل زنان خیانت‌دیده ساکن شهرستان بهبهان بود که همچنان در رابطه زناشویی با همسر خود ادامه زندگی می‌دادند و به مراکز مشاوره خانواده مراجعه کرده بودند. معیارهای ورود به پژوهش، تجربه حداقل یک‌بار خیانت زناشویی از سوی همسر، گذشت حداقل ۳ سال از ازدواج، رضایت‌مندی کامل برای شرکت در مصاحبه، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و حداقل مدرک تحصیلی دیپلم بود. معیارهای خروج شامل طلاق‌گرفتن، عدم رضایت برای شرکت در مصاحبه، مصرف داروهای روان‌پزشکی و سطح سواد کمتر از دیپلم بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و فرایند جمع‌آوری داده‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. در نهایت ۱۵ زن واجد شرایط لازم، به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. از میان ۱۵ نفر مصاحبه‌شونده، ۱۴ نفر دارای مدرک لیسانس و ۱ نفر دارای مدرک دیپلم بودند. طول مدت ازدواج این افراد بین ۳ تا ۲۳ سال متغیر بود. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۳۵/۲ سال با دامنه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال بود. طول مدت ازدواج این افراد بین ۳ تا ۲۳ سال متغیر بود. از نظر وضعیت فرزندآوری، ۳ نفر بدون فرزند، ۶ نفر دارای یک فرزند، ۴ نفر دارای دو فرزند و ۲ نفر دارای سه فرزند بودند. از لحاظ وضعیت شغلی، ۹ نفر خانه‌دار، ۳ نفر کارمند، ۲ نفر معلم و ۱ نفر شاغل در بخش خصوصی بودند. تمامی شرکت‌کنندگان ساکن شهر بهبهان بودند و همگی تجربه زیستن با همسر خیانت‌کار را داشته و علی‌رغم تجربه خیانت، در رابطه زناشویی باقی‌مانده بودند.

روند اجرای پژوهش

برای گردآوری داده‌ها، از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. محورهای اصلی این مصاحبه برای بررسی تجربه شخصی زنان از خیانت زناشویی همسر، نحوه کشف و درک خیانت، واکنش‌های هیجانی و رفتاری آن‌ها در مراحل مختلف، تغییرات ایجاد شده در روابط خانوادگی و زناشویی، نقش خانواده و اطرافیان در حمایت یا سرزنش، راهبردهای مقابله‌ای و منابع حمایتی استفاده شده، کیفیت زندگی فعلی پس از مواجهه با خیانت و تأثیر آن بر تصمیم به ماندن یا جدایی، نگرش زنان نسبت به خیانت و دلایل آن، و فرصت‌ها و چالش‌های بازسازی رابطه یا زندگی مستقل پس از خیانت زناشویی طراحی شد. نمونه‌هایی از سؤال‌های اصلی مصاحبه عبارت بودند از: «از چه زمانی و چگونه متوجه خیانت همسرتان شدید؟»، «این اتفاق چه تأثیری بر احساسات و رابطه شما گذاشته است؟»، «چه عواملی موجب شد که به زندگی مشترک ادامه دهید یا قصد جدایی داشته باشید؟» و «نقش حمایت خانواده یا نهادهای مشاوره‌ای در کنار آمدن شما با این تجربه چگونه بوده است؟». تمامی مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط، پیاده‌سازی و سپس تحلیل شدند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها بر اساس روش تحلیل مضمون و با شیوه کدگذاری آترایدـاسترلینگ (Attride-Stirling, 2001) صورت گرفت. در این روش، کدهای اولیه از متن مصاحبه‌ها استخراج و در قالب مضامین پایه دسته‌بندی شدند. سپس مضامین پایه با تجمیع و تلخیص به مضامین سازمان‌دهنده تبدیل شدند. در نهایت، مضامین فراگیر به‌عنوان درون‌مایه‌های اصلی پژوهش، ترسیم و شبکه مضامین نهایی شکل گرفت. در این پژوهش، به‌منظور بررسی اعتبار یافته‌ها، از دو شیوه‌ی بازخورد مشارکت‌کنندگان و دریافت نظرات همکاران استفاده شد. بدین صورت که برای سنجش اعتبار مفاهیم استخراج‌شده، بازخورد پنج نفر از مشارکت‌کنندگان دریافت گردید و از آنان خواسته شد نظر خود را در مورد مفاهیم و ابعاد به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها بیان کنند. همچنین برای بررسی صحت و دقت تحلیل‌ها، نظرات دو نفر از متخصصان در زمینه موضوع پژوهش اخذ شد. به‌منظور اطمینان از پایایی مصاحبه‌ها نیز از روش کدگذاری توسط دو کدگذار مستقل بهره گرفته شد.

یافته‌ها

در فرآیند تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه با ۱۵ زن خیانت‌دیده، بر اساس روش تحلیل مضمون آترایدـ استرلینگ، ۷۰ مضمون پایه استخراج شد. این مضامین پس از انتزاع و دسته‌بندی، در قالب ۲۲ مضمون سازمان‌دهنده و ۸ مضمون فراگیر قرار گرفتند که شبکه مضامین تجربه هم‌زیستی با خیانت زناشویی را ترسیم می‌کنند (جدول ۱). بررسی شبکه مضامین نشان می‌دهد تجربه خیانت همسر، رخدادی تک‌بعدی نیست؛ بلکه سیری پیچیده از فروپاشی تا بازسازی را در بر می‌گیرد. این تجربه در گام نخست، سلامت جسم و روان زنان را متزلزل ساخته و در قالب دو مضمون مشکلات جسمی و آشفتگی‌های شناختی هیجانی نمود یافته است. در سطح بین‌فردی نیز خیانت، ساختار روابط زنان با همسر و محیط پیرامون را دگرگون کرده است. این دگرگونی در دو مضمون آشفتگی‌های بین‌فردی و الگوهای واکنشی به خیانت قابل ردیابی است. تداوم این هم‌زیستی،

چالش‌های عمیقی را در خودپنداره و تصمیم‌گیری زنان ایجاد کرده است. این بحران هویت و تعارضات وجودی، در قالب مضامین تغییر در نگرش و خودپنداره و تعارض دوگانه با ادامه زندگی مشترک آشکار می‌شود. با این وجود، زنان علی‌رغم آسیب‌های گسترده، برای بقا و مدیریت بحران از منابع درونی و بیرونی بهره گرفته‌اند. این ظرفیت در دو مضمون وجود عوامل تداوم‌دهنده در خانواده و راهکارهای تاب‌آوری در هم‌زیستی با خیانت شکل گرفته است. در ادامه، هر یک از این مضامین اصلی با استناد به نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان تشریح می‌شود.

جدول ۱.
شناسایی و استخراج مضامین فراگیر، سازمان‌دهنده و پایه

مضامین فراگیر	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه
مشکلات جسمی	واکنش‌های جسمی اولیه فرسودگی و نقصان انرژی واکنش‌های خودتخریب‌گر جسمی	تپش قلب – سردردشدید– نوسان فشارخون خستگی مزمن– تضعیف سیستم ایمنی– کاهش میل جنسی پرخوری – مصرف سیگار — سوءمصرف داروهای آرامبخش
آشفتگی شناختی– هیجانی	اضطراب پس از سانحه	تجربه شوک و ناباوری –واکنش‌های شبه‌حمله‌ای– زود رنجی–کاهش آستانه تحریک عصبانیت- بلاتکلیفی و سردرگمی– بی‌حوصلگی در پاسخگویی به نیاز فرزند– بی‌خوابی– بی‌اشتهایی روانی
	نشخوار فکری	فکر کردن به جزییات خیانت– مشغولیت ذهنی به علل خیانت
آشفتگی‌های بین فردی	تغییر در روابط اجتماعی مقایسه خود با طرف سوم	احساس طرد شدگی و انزوا– تغییر رفتار اطرافیان – بی‌تفاوتی خانواده همسر غصه‌دار از وجود رابطه همسر با فردی دیگر– بررسی نقاط ضعف خود
الگوهای واکنشی به خیانت	مثلث‌سازی	سعی در ائتلاف با فرزندان– وابستگی افراطی به فرزندان
	طلاق عاطفی	گرایش به انزوا، سکوت و زندگی در تنهایی– بی‌علاقگی نسبت به همسر– تنفر نسبت به همسر پیمان شکن– واکنش اجتنابی به صمیمیت جنسی – بروز رفتارهای تلافی‌جویانه
تغییر در نگرش و خودپنداره	احساس تحقیر	نگرانی از قضاوت و نگاه‌های معنادار دیگران –احساس انگ اجتماعی– درونی‌سازی تحقیر و شرم شخصی
	کاهش عزت نفس	خودخوری و تحمل– احساس بی ارزشی– احساس ناکافی بودن– خودسرزنشی
	فعال شدن تصورات منفی از خود	احساس شکست– احساس خجالت– خودکم‌بینی
	سلب اعتماد و بدبینی	بی اعتمادی به همه زنان– بی اعتمادی به مردان– بدبینی شدید نسبت به همسر– بدبینی نسبت به آینده فرزندان– شک به قضاوت‌ها و تصمیم‌های گذشته خود
تعارض دوگانه با ادامه زندگی مشترک	افتخار به حس مادری در تداوم همزیستی	احساس خوب مادرانه به تربیت فرزندان– حس یک مادر مقاوم و سخت‌کوش
	ترس از بی‌پناهی و ناامنی پس از طلاق	نداشتن حمایت خانواده برای طلاق– ترس از عواقب طلاق – وابستگی اقتصادی
وجود عوامل تداوم‌دهنده در خانواده	دریافت حمایت‌های اجتماعی	همدلی و توجه بیشتر اطرافیان– حمایت عاطفی از سوی خانواده همسر – حمایت خانوادگی همراه با احترام به تصمیم زن
	تکاپوی همسر پیمان شکن برای جبران خیانت	تلاش در جهت ترمیم رابطه– تعهد در خصوص جبران گذشته از طرف همسر – ابراز پشیمانی همسر پیمان شکن
	گذشت اجباری	آینده بچه‌هام– گذشت از رو ناچاری و شرایط نامناسب خانواده پدری– گذشت به‌دلیل باقی‌مانده‌ای از علاقه
راهکارهای تاب‌آوری در همزیستی با خیانت	تلاش برای بازسازی استقلال فردی استفاده از حمایت‌های حرفه‌ای و مشاوره‌ای معنابخشی دینی به خیانت حفظ امید	ایجاد اشتغال– تلاش در جهت استقلال مالی– تصمیم آگاهانه به ادامه زندگی مشاوره تلفنی– احساس آرامش از دریافت مشاوره– دریافت راهنمایی حرفه‌ای حضوری برای تصمیم‌گیری پناه بردن فعالانه به خدا در مواجهه با رنج– درک خیانت به عنوان آزمون الهی امید به بهبود شرایط، امید به اینده بچه‌ها

مضمون فراگیر ۱. مشکلات جسمی

مشکلات جسمی اولین مضمون در ارتباط با پیامدهای روان‌تنیِ تجربه هم‌زیستی با خیانت زناشویی و تأثیر مخرب آن بر سلامت جسمانی و در نهایت افت کیفیت زندگی زنان خیانت‌دیده در پژوهش حاضر است. زنان گزارش دادند که با کشف خیانت همسرانشان به شدت از نظر جسمی متزلزل شدند. تجربه چند روز اول ماجرا حتی با یادآوری آن زنده بود. واکنش‌های فیزیکی آن‌ها به حدی شدید بود که برخی از آن‌ها برای بازگرداندن حالات جسمانی و بهبودی تا حدودی نیاز به مراجعه به روان‌پزشک داشتند. سه مقوله «واکنش‌های جسمی اولیه»، «فرسودگی و نقصان انرژی» و «واکنش‌های خودتخریب‌گر جسمی» فضای مفهومی این مضمون را شکل می‌دهند.

واکنش‌های جسمی اولیه: مشارکت‌کنندگان پس از تجربه خیانت همسر، مشکلات و آسیب‌های جسمی شامل تپش قلب، سردرد شدید، نوسان فشار خون و عدم تعادل جسمی راتجربه کرده‌اند. مشارکت‌کنندگان شماره ۳ و ۷ در مورد تپش قلب خود چنین می‌گویند: «وقتی اون چت‌ها رودیدم و اینکه عکس غذای منو برای اون خانم فرستاد، حس میکردم الآن قلبم میاد بیرون. یه لحظه پاهام اینقدر سست شدن که نمی‌تونستم سرپا وایسم». «وقتی متوجه ارتباط شوهرم با یه خانم دیگه شدم قلبم تند تند میزد، بعد فشارم افت کرد و غش کردم، دست خودم نبود خیلی ناراحت شدم». مشارکت‌کنندگان شماره ۱ و ۱۱ از تجربه سردردهای متوالی و شدید پس از تجربه خیانت سخن می‌گویند: «سابقه نداشت که چنین سردردهایی داشته باشم، اما حالا (با غم و ناراحتی عمیق) بعضی اوقات به حدی سردرد می‌گیرم که چشمام سیاهی میره». «بعد از مسئله خیانت جوری سردرد میگیرم به چند وقته که چشام میخواد از کاسه در بیاد». مشارکت‌کنندگان شماره ۶ و ۱۴ نیز نوسان فشار خون را تجربه‌کرده‌اند: «وقتی به اتفاقات گذشته فکر می‌کنم، بدنم سست میشه، نوک دستام یخ می‌زنه، سرم گیج میره». «بعد از اتفاقات پیش اومده و ناراحتی شدیدی که داشتم بابت ارتباط پنهانی همسرم یه مدته فشارم همش افت می‌کنه و به سختی بالا میاد».

فرسودگی و نقصان انرژی: فرسایش قابل توجه منابع انرژی جسمانی مشارکت‌کنندگان خود را در قالب خستگی مفرط و عدم توانایی برای انجام فعالیت‌های عادی زندگی نشان می‌داد. مشارکت‌کنندهٔ شماره ۵ در این رابطه بیان می‌کرد: «حتی برای بلند شدن از رختخواب هم انرژی نداشتم... مثل این بود که تمام وجودم خالی شده باشد». مشارکت‌کنندهٔ شماره ۸ نیز می‌گفت: «آنقدر خسته بودم که حتی توانایی تهیه یک غذای ساده را هم نداشتم. همه چیز برایم سنگین و طاقت‌فرسا شده بود». مشارکت‌کنندهٔ شماره ۱۵ نیز اشاره می‌کرد: «احساس می‌کردم یک باطری تمام‌شده هستم. دیگر نه حوصله کاری را داشتم و نه توانایی انجام آن را».

واکنش‌های خودتخریب‌گر جسمی: مشارکت‌کنندگان در مواجه اولیه با خیانت همسر، به رفتارهای آسیب‌زایی روی آورده بودند که سلامت جسمانی آنان را به مخاطره انداخته بود. مشارکت‌کنندهٔ شماره ۲ در این زمینه می‌گفت: «اون روزها مدام در حال خوردن بودم... انگار فقط با پرکردن خودم از غذا می‌توانستم ته دل خالی‌ام را پر کنم. ۱۰ کیلو چاق شدم اما دست خودم نبود». مشارکت‌کنندهٔ شماره ۱۵ نیز مصرف سیگار اشاره کرد: «از وقتی فهمیدم، روزی یک پاکت سیگار می‌کشیدم. می‌دونستم ضرر دارد ولی فقط با این کار می‌تونستم آروم شم». مشارکت‌کنندهٔ شماره ۱۲ نیز از مصرف خودسرانه دارو گزارش می‌داد: «بدون تجویز پزشک از قرص‌های آرام‌بخش استفاده می‌کردم. فقط می‌خواستم بخوابم و هیچ چیزی را احساس نکنم».

در مجموع یافته‌های مضمون اصلی اول پژوهش نشان می‌دهد که خیانت زناشویی با ایجاد یک زنجیره به‌هم‌پیوسته از آسیب‌های جسمانی، سلامت زنان را در سه سطحِ واکنش‌های حاد فیزیولوژیک، فرسایش تدریجی انرژی و رفتارهای خودتخریب‌گر، به مخاطره می‌اندازد. فشار روانی ناشی از خیابت، ابتدا به‌صورت علائم آنی مانند تپش قلب، سردرد و نوسان فشار خون بروز می‌کند و با تداوم استرس، به تحلیل رفتن منابع جسمانی و کاهش شدید توانایی‌های روزمره منجر می‌شود. این فرسودگی، زنان را به‌سوی راهبردهای ناسالم مقابله‌ای از جمله پرخوری عصبی، مصرف سیگار و استفاده خودسرانه و بدون نظارت پزشکی داروهای آرام‌بخش، با هدف فرار از واقعیت دردناک و بی‌حسی عاطفی سوق می‌دهد

مضمون فراگیر ۲. آشفتگی شناختی- هیجانی

خیانت زناشویی در سطح فردی تأثیرات عمیقی بر سلامت روان زنان قربانی دارد و شوک عاطفی ناشی از این حادثه بیش از هر چیز منجر به آشفتگی‌های روانی-ذهنی در این زنان می‌گردد. مشارکت‌کنندگان آشفتگی‌های شناختی- هیجانی خود را در دو مقوله «اضطراب پس از سانحه» (Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)) و «نشخوار فکری» برساخت نموده‌اند.

اضطراب پس از سانحه: مشارکت‌کنندگان در تحقیق حاضر علائمی شامل«تجربه شوک و ناباوری»، «بی‌اشتهایی روانی»، «افکار آشفته مخل خواب و فعالیت روزانه»، «کاهش آستانه تحریک عصبانیت»، «بی‌حوصلگی در پاسخگویی به نیاز فرزند»، «زودرنجی» و «بلاتکلیفی و سردرگمی در تصمیم‌گیری» را تجربه کرده‌اند که گویای اضطراب شدید و اختلال در زندگی اجتماعی و کاری آن‌ها پس از تجربه خیانت همسر است. مشارکت‌کنندهٔ شماره ۵ و ۸ «تجربه شوک و ناباوری» خود را چنین به تصویر می‌کشند: «وقتی دیدم که عکس غذا فرستاده بود و به دروغ گفته بود دست‌پخت مادرشه، دلم شکست و بغض گلوم رو گرفت، داشتم خفه می‌شدم. نتونستم جلو خودمو بگیرم». «به‌قدری شوکه شدم که فکر می‌کردم دارم خواب می‌بینم. بدنم سست شده بود، نمی‌دونستم باید چی‌کار کنم». مشارکت‌کنندهٔ شماره ۱۰ کاهش آستانه تحریک عصبانیت خود را

این‌طور توصیف کرد: «صدای زنگ موبایل شوهرم را که شنیدم فنجون چای را محکم رو میز کوبیدم». مشارکت‌کنندۀ شماره ۱ واکنش شبه‌حمله‌ای خود را این‌گونه توضیح داد: «همه وجود یخ زد ... طوری که حتی نمی‌تونستم دستامو تکون بدم. مثل مجسمه شده بودم». برخی مشارکت‌کنندگان (۱) گرفتار بی اشتهایی روانی شده‌اند: «بعضی روزا یه وعده هم غذا نمی‌خورم، خیلی ضعیف شدم، واقعاً اشتهامو از دست دادم». مشارکت‌کنندۀ دیگری (۳) از آشفتگی فکری مخل فعالیت و خواب خود پس از تجربه خیانت همسر می‌گوید: «تا دیروقت بیدارم و فکر و خیال نمی‌ذاره بخوابم. شب نمی‌خوابم، روزا هم انرژی ندارم».

به طور کلی مضمون «اضطراب پس از سانحه» نشان می‌دهد که خیانت همسر نه‌تنها یک تجربه عاطفی منفی، بلکه یک رخداد روان‌تنی آسیب‌زا است که پیامدهای جدی روانی، جسمی و رفتاری برای زنان دارد. علائم به صورت بازتجربه مداوم ضربه ناگهانی از صحنه‌های خیانت، کابوس‌های تکراری، پریشانی هیجانی شدید در مواجهه با محرک‌های یادآور (فرار از مکان‌ها، گفتگوها یا افرادی که خاطره خیانت را زنده می‌کنند، انزوا و کرختی عاطفی) و برانگیختگی شدید عصبی (بی‌خوابی مزمن، تحریک‌پذیری و انفجارهای خشم، مشکل در تمرکز، گوش به زنگی افراطی نسبت به حرکات و ارتباطات همسر) تظاهر می‌یابد. از سوی دیگر، پیامدهای روان‌تنی نیز می‌تواند مشاهده شود: علائم شبه جسمانی مانند حملات پانیک، دردهای مبهم و مه‌آلودگی ذهنی، همراه با تغییرات فیزیولوژیک همچون تشدید مشکلات گوارشی، تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در تنظیم هورمون‌های استرس. این یافته‌ها به وضوح نشان می‌دهد که خیانت، یک بحران وجودی چند بعدی است که تمامیت روانی و زیستی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نشخوار فکری: زنان مدام درگیر این افکار می‌شوند که چرا شوهرشان چنین کاری کرده است و معمولاً انگشت اتهام را به سمت خود نشانه می‌روند. در جستجوی ویژگی‌هایی در نفر سوم هستند تا ببینند تمایز آنها چه بوده که باعث جذب شوهرشان شده است. در زنان مورد مطالعه، «فکر کردن به جزئیات خیانت» و «مشغولیت ذهنی به علل خیانت» از نمودهای بارز نشخوار فکری بوده است. تجربه‌هایی از این دست در گفته‌های مشارکت کنندگان به کرات به چشم می‌خورد: مشارکت‌کننده شماره ۵: «مطمئنم غیر از چت ارتباطات کلامی و حضوری در محل کار و بگو و بخند و عشوه‌گری و قربون صدقه حضوری هم بوده». مشارکت‌کننده شماره ۱۳: «به جزییات مسئله که فکر می‌کنم داغون می‌شم، شب تا صبح همش فکر می‌کنم که حتما رابطه عاشقانه بوده و فراتر از چیزیه که من می‌دونم و...».

در جمع‌بندی نهایی، مضمون فراگیر «آشفتگی شناختی- هیجانی زنان در پاسخ به خیانت همسر»، نشان می‌دهد که این پدیده فراتر از یک بحران هیجانی گذرا، به مثابه یک سندرم آسیب‌شناختی پیچیده در قالب چرخه معیوب خودتداوم‌بخش تظاهر می‌یابد. در کانون این سازوکار، اختلال استرس پس از سانحه با فعال‌سازی مداوم دستگاه عصبی خودمختار، پایه‌های نوروفیزیولوژیک این آشفتگی را پی‌ریزی می‌کند. این وضعیت، بستر مناسبی برای شکل‌گیری سازوکارهای شناختی ناسازگار از جمله نشخوار فکری فراهم می‌سازد. در نهایت، این مؤلفه‌ها در قالب یک حلقه بازخورد آسیب‌زا، اکوسیستم روانی-شناختی ناسازگاری را تشکیل می‌دهند که این حالت صرفاً یک «زودرنجی»ساده نیست، بلکه نشانه‌ای از زخم عمیق عاطفی و تلاش سیستم روانی برای مدیریت درد غیرقابل تحملی است که تجربه کرده است.

مضمون فراگیر ۳. آشفتگی‌های بین فردی

بر اساس روایت مشارکت‌کنندگان، آشفتگی‌های بین‌فردی در دو حوزه اصلی تجربه شده است: دگرگونی در شبکه روابط اجتماعی و کاهش حمایت‌های عاطفی از یک‌سو، و درگیری ذهنی با مقایسه خود با فرد سوم از سوی دیگر.

تغییر در روابط اجتماعی: زنان خیانت‌دیده به مرور زمان، فرسایش در روابط اجتماعی خود با اطرافیان و به ویژه خانواده همسر را تجربه می‌کنند. تجربه مشارکت‌کنندگان از تغییر در روابط اجتماعی در قالب مقوله‌های «احساس طردشدگی و انزوا»، «تغییر رفتار اطرافیان» و «بی‌تفاوتی خانواده همسر و عدم حمایت از زن خیانت‌دیده» نمود یافته است. مشارکت‌کنندگان ۱، ۹ و ۱۱ احساس طرد شدگی و انزوای خود را چنین به تصویر کشیده‌اند: «وقتی فهمیدم شوهرم با اون زن در ارتباطه، یه حسی داشتم انگار از زندگی خودم بیرون افتادم. دیگه نه با کسی حرف میزدم، نه حوصله کسی رو نداشتم. احساس می‌کردم دیگه برام جایی نیست، حتی توی خونه خودم». یا: «از وقتی موضوع رو فهمیدن، حتی خانواده‌ی خودم هم باهام مثل قبل نیستن... دیگه حرف نمی‌زنن، حمایت نمی‌کنن. انگار یه چیزی ازم کم شده، یه جوری بیرون افتادم از جمعشون». «خیلی تنها شدم... نمی‌تونم با کسی درد دل کنم. احساس می‌کنم هیچ‌کس نمی‌فهمه چی به سرم اومده. یه خلأ عجیبی همه وجودمو گرفته». مشارکت‌کنندگان ۲ و ۱۵ در مورد تغییر رفتار اطرافیان چنین نقل کردند: «طوری نگاهم می‌کنند که انگار من گناهی مرتکب شدم، اما من خود قربانی یک گناه هستم، ولی این چیزها را به چند نفر باید توضیح بدهم. همین ناتوانی احساس خرد شدن بهم می‌دهد». و یا: «اطرافیان جوری باهام رفتارشون تغییر کرده که انگار من مقصر بودم». بی‌تفاوتی خانواده همسر و عدم برخورداری از حمایت خانواده همسر نیز از جمله زمینه‌هایی است که گسست بیشتر از روابط خانوادگی را در زنان خیانت‌دیده موجب می‌شود: مشارکت‌کنندگان شماره ۶ و ۱۳ نقل کردند: «به مادرشوهر و پدر شوهرم گفتم ولی خطای

پسرشون رو نپذیرفتن... رفتار خانواده همسرم هیچ تغییری نکرد چون نپذیرفته بودن». «خانواده شوهرم به من و بچه‌ها خیلی سرد و بی تفاوت شدن اصلا حمایتم نمی‌کنن».

به طور کلی از فهم و تجربه مشارکت‌کنندگان چنین برمی‌آید که آشفتگی‌های شدید روانی و جسمی، احساس تنفر جنسی و سردی عاطفی نسبت به همسر و تجربه طردشدگی اجتماعی و بی‌تفاوتی خانواده همسر همگی منجر به تشدید احساس تنهایی و انزوا در زنان خیانت‌دیده می‌شود.

مقایسه خود با طرف سوم: مشارکت‌کنندگان شماره ۷ و ۱۰ از تجربه رنجش خاطر و اندوه شدید ناشی از وجود رابطه بین همسر با فرد دیگر سخن می‌گویند: «وقتی به این موضوع فکر می‌کنم که اون به کسی دیگه محبت می‌کنه، براش ذوق می‌کنه، و بدتر از همه رابطه جنسی برقرار می‌کنه، دلم می‌خواد خفه‌ش کنم». «این‌که می‌دونم با خانمه چت می‌کنه، عشق و محبت می‌کنه فکرش خیلی رنجورم می‌کنه». زنان قربانی مدام نقاط ضعف خود را در ذهن بررسی و مرور می‌کنند: شرکت‌کننده شماره ۴: «بهش گفتم آخه من چی کم از اون داشتم که حق من اینه، اصلاً قبول ندارم حرفاشو اما بهش فکر می‌کنم، اون میگه که تو به من توجه نمی‌کنی، وقتت رو با افراد فامیل و دوستان، حضوری و تلفنی می‌گذرانی». مقایسه خود با طرف سوم منجر به خودسرزنش‌گری نیز می‌شود: «وقتی به علت خیانت فکر میکنم میگم نکنه من باهاش سرد بودم یا شاید زیاد تنهاش گذاشتم بیرون رفتم».«مدام عکساشو چک می‌کنم، دنبال اینم ببینم کجاش از من بهتره... خودمو باهاش مقایسه می‌کنم، حتی با اینکه می‌دونم فایده‌ای نداره».

به‌طور کلی، تجربه خیانت با آشفتگی‌های بین‌فردی قابل‌توجهی همراه است که در قالب گسست روابط اجتماعی، احساس طردشدگی و کاهش حمایت اطرافیان نمود می‌یابد. فرد در تعارضی دوگانه میان طلب همدلی و اجتناب از قضاوت گرفتار شده و در نتیجه به انزوای اجباری روی می‌آورد. این انزوا بستر تشدید مقایسه‌های اجتماعی نزولی با «طرف سوم» را فراهم می‌سازد که در نهایت احساس تنهایی و رنج هیجانی را در زنان خیانت‌دیده تشدید می‌کند.

مضمون فراگیر ٤. الگوهای واکنشی به خیانت

مضمون فراگیر چهارم «الگوهای واکنشی به خیانت» است که دو مضمون سازمان‌دهنده «مثلث‌سازی» و «طلاق عاطفی» را دربرمی‌گیرد.

مثلث‌سازی: زنان خیانت‌دیده وقتی از داشتن همسر خود به عنوان یک دوست و شریک زندگی ناامید می‌شوند، برای کاهش تنش ناشی از تعارضات با همسر به فرزندان خود متوسل می‌شوند و تلاش می‌کنند و یا حداقل بر این گمان هستند که با آگاه کردن فرزندان از خیانت پدرشان و بازگویی واقعیت زندگی مشترک خود به فرزندان‌شان می‌توانند حمایت عاطفی آنها را به دست آورند و از فشار روانی خود بکاهند. این امر منجر به سعی در ائتلاف با فرزندان می‌شود. شرکت‌کنندگان شماره ۸ و ۱۴: «رابطه بچه‌ها با پدرشون هیچ تغییری نکرده و صمیمیتشون همونطوره، بعضی وقتها دلم می‌خواد براشون توضیح بدم که چه ظلمی در حق مادرشون کرده تا اونا رو بیارم تو تیم خودم». «بچه‌ها با پدرشون خوبن ولی من اینقدر ازش ناراحتم دوست دارم بدی‌های پدرشون رو براشون بگم تا بشناسنش و با من هم دست بشن» و در برخی (شرکت‌کننده شماره ۳) نیز منجر به وابستگی افراطی به فرزندان می‌شود: «... اما نسبت به قبل سعی می‌کنم بیشتر هوای بچه‌ها رو داشته باشم و حمایتشون کنم،... تنها دلیلی که تا الان هستم بچه‌هامه». «تنها دلیل موندنم در این زندگی فقط بچه‌هامه که خیلی دوسشون دارم و خیلی بهشون وابسته‌ام».

طلاق عاطفی: این درون‌مایه بازنمای الگوهای واکنشی زنان در برابر پیمان‌شکنی همسر است. اکثر زنان بیان کردند که بعد از فهمیدن این جریان، خیلی چیزها در رابطه عوض شده و حتی نمی‌توانند مثل قبل رابطه جنسی داشته باشند. «بی‌علاقگی نسبت به همسر»، «تنفر نسبت به همسر»، «تلاش برای تلافی خیانت»، «گرایش به انزوا و زندگی در تنهایی» و «واکنش اجتناب از صمیمیت جنسی» فضای مفهومی این مضمون را شکل می‌دهند. مشارکت‌کنندگان ۱، ۴، ۱۲ تجربه خود از بی‌علاقگی و تنفر نسبت به همسر را چنین به تصویر می‌کشند: «نسبت به همسرم خیلی سردتر شدم، کاری به کارش ندارم. دیدم بهش منفی شده، تمایلی به رابطه‌ی جنسی باهاش ندارم. کلاً به زندگیم و شوهرم سرد شدم». «دست خودم نیست از وقتی فهمیدم همسرم با خانمی ارتباط داره بدجوری بهش سرد شدم اصلا متنفر شدم ازش». «دیگه حالم ازش بهم می‌خوره، هیچ رابطه‌ای نداریم، دوست ندارم که ببینمش چه برسه که بخوام ارتباطی داشته باشم». برخی (مشارکت‌کنندهٔ شماره ۹) به رفتارهای تلافی‌جویانه تمایل دارند: «تا حالا به تلافی خیانت فکر نکردم چون میگن ادب از که آموختی از بی ادبان. ولی با همه این حرفها شاید اینکارو کردم، تازگی‌ها احساس می‌کنم این کارو کنم دلم خنک می‌شه». برخی (مشارکت‌کنندهٔ شماره ۵) نیز انزوا و زندگی در تنهایی را به تجربه مجدد ازدواج و اعتماد به جنس مخالف ترجیح می‌دهند: «دیگه نمی‌تونم به ازدواج مجدد فکر کنم، بعد از اون هم ترجیح می‌دم تنها باشم (با بغض و ناراحتی)». «دیگه نمی‌خوام ازدواج کنم به کسی اعتماد کنم، تنها زندگی کنم بهتره تا بازم بخوام طعم شکست رو بچشم».

مضامین مذکور نشان‌دهنده آن است که خیانت زناشویی شوهران، الگوهای واکنشی را برانگیخته است. شرکت‌کنندگان به تجربه طلاق عاطفی و احساس بی‌علاقگی اشاره داشتند که حتی با تداوم رسمی زندگی مشترک، به ائتلاف با فرزندان، وابستگی هیجانی به آنان، اجتناب از همسر و بروز واکنش‌هایی چون تنفر و اقدام به تلافی منجر شده است. این یافته‌ها حاکی از گسست پیوند زناشویی و تغییر الگوهای تعاملی خانواده در پی خیانت است.

مضمون فراگیر ۵. تغییر در نگرش و خودپنداره

تحلیل اظهارات مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که تجربه خیانت، نگرش آنان را نسبت به خود و دیگران تحت تأثیر قرار داده و منجر به بدبینی عاطفی و شناختی در آنان شده است. چهار مقوله سازمان‌دهنده «کاهش عزت نفس»، «احساس تحقیر»، «فعال شدن تصورات منفی از خود» و «سلب اعتماد و بدبینی» فضای مفهومی این مضمون را در پژوهش حاضر شکل می‌دهند.

کاهش عزت نفس: زنان شرکت‌کننده اظهار کردند که نوعی گسست در تصویر ذهنی از خود و ارزشمندی شخصی تجربه می‌کنند. بر اساس تحلیل گفتار مشارکت‌کنندگان، مقوله «کاهش عزت نفس» شامل چند مضمون پایه است: احساس ناکافی بودن، خودسرزنشی، احساس بی‌ارزشی، جایگزینی صمیمیت و همدلی در ارتباط با همسر با تحمل و خودخوری. نمونه گفتارهای شرکت‌کنندگان (شماره ۵، ۷، ۸، ۱۲): «والا در حال حاضر دارم تحمل می‌کنم، دلم پرغصه هست که می‌دونم همسرم با دختری در ارتباط باشه ولی بروز نمی‌دم و به‌خاطر بچه‌ها تحمل می‌کنم، کوتاه اومدم در عین حال هم احساس کمبود دارم (با ناراحتی و گریه)». «صبوری کردم و تحمل. هرچه غم و غصه اس بخاطر بچه‌هام تو خودم میریزم و خود خوری می‌کنم». «اوف به من که اونم منو نخواست، آخه من چرا اینقدر بدبختم». و یا: «حتماً من زن خوبی نبودم؛ براش کافی نبودم،که منو نخواست و رفت».

احساس تحقیر: مشارکت‌کنندگان از تجربه‌ای سخن گفتند که فراتر از از دست دادن اعتماد بود و آن را نوعی فروپاشی شأن شخصی و اجتماعی توصیف کردند. آنان خود را در معرض قضاوت و نگاه سنگین دیگران می‌دیدند و احساس می‌کردند در نگاه جامعه، نه به‌عنوان قربانی، بلکه به‌عنوان فردی ناکام در ایفای نقش همسری دیده می‌شوند. این امر به گفته آنان، احساس تحقیر و شرم را تشدید می‌کند. تحلیل داده‌ها نشان داد که «احساس تحقیر» از سه مضمون پایه تشکیل شده است: انگ اجتماعی و نگاه قضاوت‌گر دیگران (زنان از ترس قضاوت اطرافیان دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند و حتی از حضور در موقعیت‌های عمومی پرهیز می‌کنند)، درونی‌سازی تحقیر (تحقیر بیرونی در سطح شناختی به شکل شرم، خودکم‌بینی و احساس بی‌کفایتی درونی بازتولید می‌شود) و تجربه شرم وجودی (زن احساس می‌کند شکست در رابطه، نشانه نقص در «بودنِ او» است، نه صرفاً در «رفتار» او). مشارکت‌کنندگان (شماره ۱، ۵، ۱۱، ۱۳) می‌گویند: «نگاه‌های دیگران عوض شده، وقتی می‌رم مدرسه دخترم، بعضی از مادرها ازم رو برمی‌گردونن، انگار من کار اشتباهی کردم». «احساس می‌کنم همه پشت سرم حرف می‌زنن، می‌گن شوهرش خیانت کرده و مونده باهاش. انگار من مقصرم که بخشیدمش». «من زن بی‌عرضه‌ای هستم که نتونستم زندگیمو نگه دارم». «انگار یه چیزی در من هست که باعث می‌شه هیچ مردی منو نخواد». در مجموع، احساس تحقیر باعث می‌شود نظام عاطفی زنان از احساس ارزشمندی و افتخار شخصی به احساس شرم، انزوا و خودسرزنشی تبدیل شود؛ وضعیتی که کارکردهای هیجانی آنان را مختل و بازسازی مثبت خود را دشوار می‌سازد.

فعال شدن تصورات منفی از خود: مشارکت‌کنندگان خود را شکست‌خورده، بی‌کفایت و فاقد جذابیت دانسته و از احساس شرم نسبت به واکنش‌های هیجانی و خودکم‌بینی سخن گفتند. بر اساس تحلیل مضمون، این مقوله شامل سه مضمون پایه است: احساس شکست و ناکامی در نقش همسر، خجالت از خود و دیگران، درونی‌سازی احساس بی‌لیاقتی. مشارکت‌کنندگان شماره (۳ و ۴) بیان کرده اند: «من نتونستم زندگیمو حفظ کنم، حس می‌کنم بزرگ‌ترین شکست رو خوردم». «از خودم خجالت می‌کشم، چرا باید همچین بلایی سر من بیاد؟ حتماً لیاقتم همینه». مشارکت‌کنندگان بیان داشتند که این تصورات منفی به‌تدریج در وجودشان ریشه دوانده و نگاه تحقیرآمیزی به خویشتن در ذهنشان شکل گرفته است که روابط اجتماعی و عاطفی آنان را تحت تأثیر قرار داده است.

سلب اعتماد و بدبینی: مشارکت‌کنندگان از تجربه بی‌اعتمادی و بدبینی نسبت به همسر، دیگران و حتی نسبت به خود سخن گفتند. آنان بیان داشتند که این بی‌اعتمادی به تدریج در نگرش آنان نسبت به روابط انسانی ریشه دوانده است. تحلیل داده‌ها نشان داد که سلب اعتماد شامل سه مضمون پایه است: بی‌اعتمادی تعمیم‌یافته، شکاکیت نسبت به همسر، تردید نسبت به قضاوت و تصمیم‌های خود. شرکت‌کنندگان (شماره ۷، ۸، ۱۱، ۱۳) اظهار داشتند: «دیگه به هیچ مردی اعتماد ندارم، همه‌شون مثل هم هستن». «به نظرم که دخترای جامعه ۹۰ درصد مقصر هستند؛ بی بند و باری رفتاری و اخلاقی‌هاشون باعث میشه زندگی‌ها به هم بریزه». «اکثر موارد به نظر من خانما مقصرند خودشون رو وارد زندگی دیگری می‌کنن با رفتارهاشون». «خودمو سرزنش می‌کنم که چرا همون موقع‌ها که شک داشتم، بی‌خیال نشدم و اعتماد کردم». «فکر می‌کنم چشممو بستم، زیادی بهش اعتماد کردم، اشتباه کردم که باهاش موندم».

تجربه خیانت زناشویی، نگرش زنان نسبت به خود، همسر و محیط اجتماعی را به‌طور بنیادین تغییر می‌دهد و موجب بازسازی منفی تصویر آنان از خود و دیگران می‌شود. این تغییر فراتر از از دست رفتن اعتماد یا تجربه رنج عاطفی است و کل ساختار ادراک و تفسیر زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تحلیل داده‌ها نشان داد که زنان خیانت‌دیده به‌تدریج دچار کاهش عزت‌نفس، احساس تحقیر، فعال شدن طرحواره‌های منفی از خود و بی‌اعتمادی گسترده می‌شوند. در سطح هیجانی، احساس شرم، خشم فروخورده و ناامنی روانی جایگزین صمیمیت و ارزشمندی پیشین می‌گردد و در

سطح شناختی، تفکر بدبینانه، خودسرزنشی و پیش‌بینی منفی نسبت به آینده شکل می‌گیرد. بدین ترتیب، تجربه خیانت نظام نگرشی و خودپنداره زنان را در وضعیت ناپایداری قرار می‌دهد که «ترس از تکرار خیانت» جایگزین «احساس امنیت روانی» می‌شود.

مضمون فراگیر ٦. تعارض دوگانه با ادامه زندگی مشترک

مشارکت‌کنندگان از نوعی وضعیت «دوگانه و تعارض‌آمیز» سخن گفته‌اند؛ وضعیتی که در آن، از یک‌سو احساس وظیفه، مسئولیت مادری و ارزش‌های خانوادگی آنان را به تداوم زندگی سوق می‌دهد، و از سوی دیگر، احساس خشم، بی‌اعتمادی و آسیب روانی ناشی از خیانت، میل به رهایی را در آنان برمی‌انگیزد. این تعارض پیچیده، تجربه‌ای از زیستن در تعلیق روانی میان ماندن و رفتن را به تصویر می‌کشد. در این چارچوب، دو مضمون سازمان‌دهنده زیر ابعاد این تجربه را روشن می‌سازند.

افتخار به حس مادری در تداوم هم‌زیستی: برخی از مشارکت‌کنندگان از نقش مادری خود به عنوان منبعی برای احساس ارزشمندی و رضایت درونی سخن گفتند. آنان «مادر بودن» را بخش اصلی هویت خود دانسته و بیان داشتند که این نقش، علی‌رغم رنج ناشی از خیانت، به زندگی‌شان معنا و هدف بخشیده است. مشارکت‌کنندگان (شماره ۲ و ۷) می‌گویند: «احساس خوبی دارم که هنوز دارم بچه‌هامو درست تربیت می‌کنم، حس می‌کنم یه

مادر مقاوم و قوی‌ام». «احساس می‌کنم با وجود درد خیانت، هنوز یه مادر خوبم و دارم به خاطر بچه‌هام ادامه می‌دم».

ترس از بی‌پناهی و ناامنی پس از طلاق: در سوی دیگر این تجربه، زنان خیانت‌دیده از ترس عمیق نسبت به آینده پس از جدایی سخن گفته‌اند. نبود حمایت خانوادگی و اجتماعی، نگرانی نسبت به وضعیت فرزندان، و وابستگی مالی از جمله عواملی هستند که احساس ناامنی و بی‌پناهی را در آنان تقویت می‌کنند. در چنین شرایطی، طلاق برای این زنان نه راهی به سوی رهایی، بلکه مسیری نامطمئن و اضطراب‌زا تلقی می‌شود. این وضعیت موجب می‌گردد آنان در تعارضی مستمر میان تمایل به رهایی و نیاز به امنیت گرفتار شوند. مشارکت‌کنندگان (شماره ۱ و ۴ و ۸) نقل کردند: «خانواده خودم میگن طلاق بگیر، اما من می‌شناسمشون فقط چهار روزه دیگه، تحمل بچه‌هامو ندارن، حق هم دارن مریضن، دیگه پیر شدن، حوصله شلوغی ندارن، در کل تصمیم طلاق رو فراموش کردم فعلاً». «نگرانم می‌ترسم زندگیم با طلاق بدتر بشه و شرایط بدتری برام ایجاد بشه». «می‌ترسم عواقب بعد از طلاق برای خودم و بچه‌هام بدتر باشه».

این مضمون بیانگر آن است که مشارکت‌کنندگان، بحران خیانت را به‌عنوان تجربه‌ای تعارض‌آمیز در سطوح عاطفی، شناختی و وجودی توصیف کرده‌اند. بر اساس گزارش‌های مشارکت‌کنندگان، واکنش به خیانت در چارچوب دوگانه ساده «ماندن یا رفتن» قابل‌تبیین نبوده و آنان به‌طور هم‌زمان نیروهای متضادی همچون وظیفه در برابر رهایی، امنیت در برابر خودمختاری، و خشم در برابر دلسوزی را تجربه کرده‌اند. همچنین، مشارکت‌کنندگان به نقش ارزش‌های اخلاقی، نقش‌های جنسیتیِ کلیشه‌ای و فشارهای اجتماعی در فرایند تصمیم‌گیری درباره ادامه یا قطع رابطه اشاره کرده‌اند. این عوامل در بافت خانوادگی و اجتماعی ایران، به‌عنوان زمینه‌های تأثیرگذار بر تجربه تعارض مذکور، توسط مشارکت‌کنندگان مطرح شده‌اند.

مضمون فراگیر ۷. وجود عوامل تداوم‌دهنده زندگی مشترک

برخی مشارکت‌کنندگان نیز از جانب همسر یا خانواده همسر ترغیب به ادامه زندگی مشترک می‌شوند. در این شرایط همسر و خانواده‌اش تلاش می‌کنند که گذشته را جبران نموده و زن خیانت‌دیده را به زندگی مشترک خود دلگرم سازند و مانع جدایی از همسر شوند. سه مضمون سازمان‌دهنده «دریافت حمایت‌های اجتماعی»، «تکاپوی همسر پیمان‌شکن برای جبران خیانت» و «گذشت اجباری» قلمرو مفهومی این مضمون را شکل می‌دهند.

دریافت حمایت‌های اجتماعی: این مضمون شامل احساس همدلی و توجه اطرافیان و دریافت حمایت عاطفی از سوی خانواده‌های خود و همسر و نیز توجه خانواده همسر به خواسته‌های زن خیانت‌دیده است که برخی مشارکت‌کنندگان (شماره ۳، ۴، ۱۰) تجربه کرده‌اند: «رفتار آدمای اطراف باهامون تغییر نکرد ولی به حس ترحم و دلسوزی بهمون احترام می‌کردن انگار ناراحت بودن برامون». «رفتارهای آدمای اطراف باهامون تغییر نکرده، برام ناراحتن، تو فکرم هستن که تصمیم درست بگیرم. اطرافیان باهام مثل سابق هستند و برام دلسوزی میکنن و نگرانن برامون». «خانواده خودم و خانواده شوهرم از وقتی که متوجه کار شدن که شوهرم این کارو کرده دیگه هیچ ارتباطی با شوهرم نداشتن اون رو ترکش کردن، گفتن که همه جوره ما رو حمایت می‌کنن، واقعا دلگرم کننده بوده». «هر دو خانواده حمایتم کردند، خانواده خودم خیلی بیشتر، ولی تصمیم را بر عهده خودم گذاشتم که زندگی را ادامه بدم یا طلاق بگیرم». «هردو خانواده کنارمون بودن و هستند و حمایتم می‌کنن».

تکاپوی همسر پیمان‌شکن برای جبران خیانت: در برخی موارد، مشارکت‌کنندگان تلاش همسرشان برای جبران خیانت و آسیب عاطفی وارده را تجربه کرده‌اند: برخی مشارکت‌کنندگان (شماره ۷، ۱۲، ۱۵) از تلاش همسرشان جهت ترمیم رابطه سخن می‌گویند: «نسبت به قبل خیلی بیشتر برامون وقت می‌ذاره». «قول خاصی داده نشده فقط اینکه گفت بیشتر هواتو خواهم داشت بیشتر برات ارزش قائل میشم و از این جور

حرفا». «شوهرم برای بهتر شدن رابطه تلاش کرد ولی من اینقدر ازش متنفر شدم که خودم بهش سرد هستم و ادامه زندگی رو نمی‌خوام». برخی شرکت‌کننده‌گان (شماره ۸ و ۱۳) به ابراز پشیمانی همسر پیمان‌شکن اشاره می‌کنند: «اخیراً از این کاری که کرده پشیمونه و ابراز میکنه». «شوهرم وقتی فهمید من متوجه شدم انکار نکرد و گفت منو ببخش نمی‌دونم چطور اینطوری شد و گرفتار این زن شدم». برخی مشارکت‌کنندگان (شماره ۱، ۶، ۱۵) نیز متعهد شدن همسرشان به جبران گذشته را انگیزه‌ای برای ادامه زندگی مشترک خود می‌دانند: «قول داد همه‌چی رو تموم کنه و دیگه سمت اون نره». «گفت که اشتباه کرده و می‌خواد جبران کنه». «گفت هر کاری لازم باشه انجام می‌ده تا اعتمادمو دوباره به‌دست بیاره». «می‌گه دیگه تکرار نمی‌شه، حتی حاضر شد گوشی‌اش رو بده دست من، رمزهاشو گفت، یعنی نشون داد که جدیه».

گذشت اجباری: گاهی نیز شرایط زندگی زن خیانت‌دیده به گونه‌ای است که مجبور به گذشت و بخشش همسر خود می‌شود. برخی مشارکت‌کنندگان به خاطر بچه‌هایشان گذشت می‌کنند: «مجبور شدم بخاطر بچه‌هام و آینده‌شون به زور ببخشمش». «چون نگران آینده بچه‌هام هستم و منزل پدری شرایط مناسبی ندارن مجبور به بخشش شدم». برخی مشارکت‌کننده‌گان (شماره ۲، ۱۰، ۱۱) نیز گذشت به‌دلیل باقی‌مانده‌ای از علاقه به همسر را دلیل ماندن خود با همسرشان عنوان می‌کنند: «گذشت می‌کنم چون که من فلک زده هنوز دوستش دارم». «به خاطر مهرقلبی کمی‌که هنوز در درونم بود می‌بخشمش».

در مجموع دریافت حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده و اطرافیان، همراه با تلاش همسر برای جبران و گذشت زن، نقش مهمی در پایداری و مدیریت تجربه خیانت ایفا می‌کند. این حمایت‌ها به زنان کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرند و تاب‌آوری روانی خود را حفظ کنند.

مضمون فراگیر ۸. راهکارهای تاب‌آوری همزیستی با خیانت

در نهایت، زنان خیانت‌دیده راهکارهایی را برای تاب‌آوری شرایط به وجود آمده و همزیستی با همسر خود به کار می‌گیرند. بر طبق یافته‌های پژوهش، این راهکارها در قالب چهار مضمون سازمان‌دهنده «تلاش برای استقلال از همسر»، «استفاده از حمایت‌های حرفه‌ای و مشاوره‌ای»، «معنابخشی دینی به خیانت» و «حفظ امیدواری» قابل تقسیم‌بندی هستند.

تلاش برای استقلال از همسر: این مقوله شامل تجربه تلاش‌های اقتصادی زنان خیانت‌دیده جهت کاهش وابستگی مالی به همسر است. برخی (مشارکت‌کنندگان شماره ۱، ۴، ۱۳) از ایجاد اشتغال و دست‌یابی به استقلال مالی بعد از وقوع خیانت همسر سخن می‌گویند: «تازگیا یه جایی کار پیدا کردم، خیلی خوبه! تو اون محیط که هستم کمتر به مشکلاتم فکر می‌کنم. میدونی... مشغولم. از طرفی دستم تو جیب خودمه». «بخاطر استقلال مالی تازه یه کسب و کار آنلاین راه انداختم که بتونم خرج بچه‌ها رو بدم». «یه راهکاری که شروع کردم درآمد زایی و استقلال مالی بود که شروع کردم به پخت کیک و شیرینی پزی و فروش و درآمد دارم».

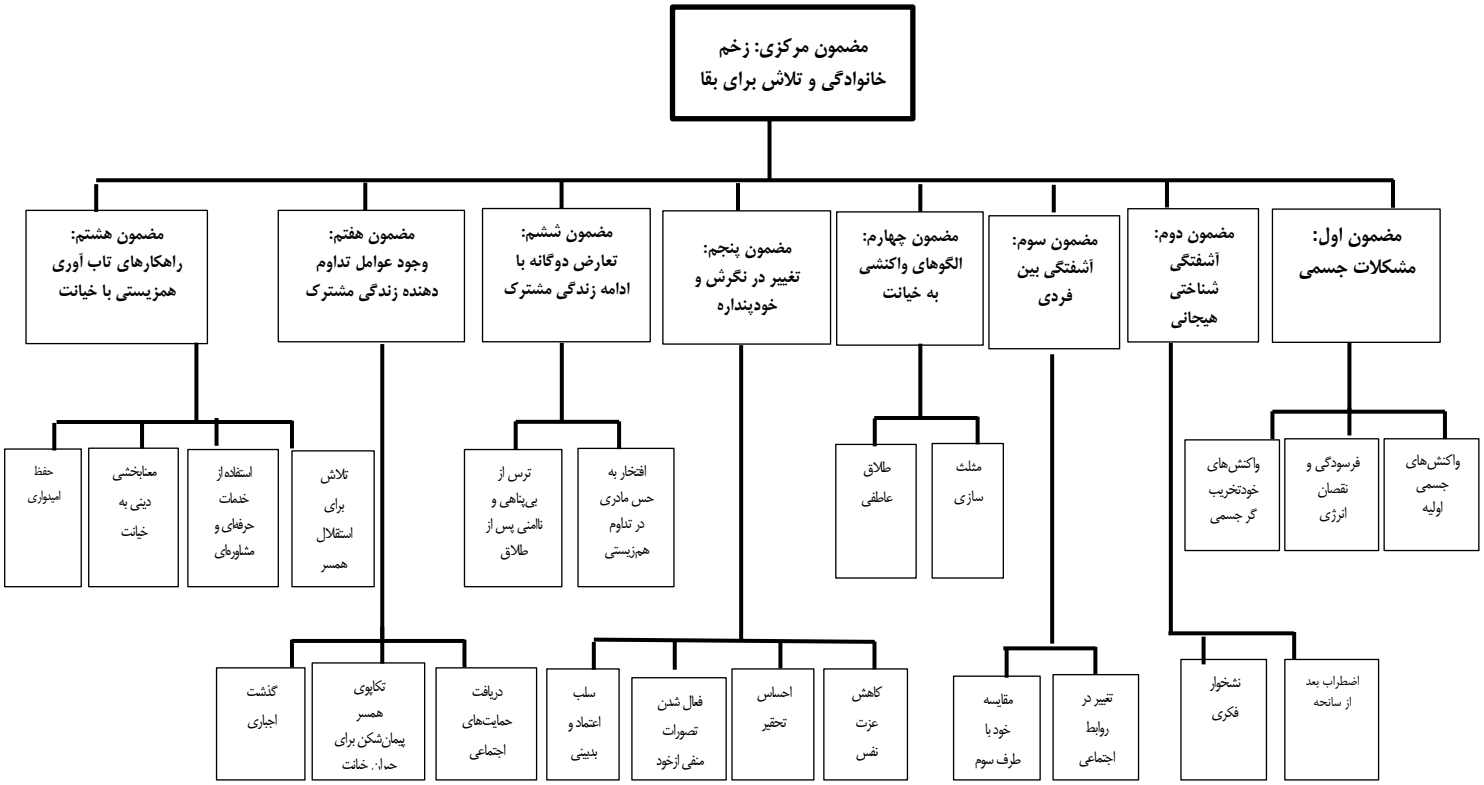
استفاده از حمایت‌های حرفه‌ای و مشاوره‌ای: از جمله راهکارهای دیگر برای تاب‌آوری زنان در مقابل خیانت استفاده از خدمات روانشناختی حرفه‌ای و مشاوره‌ای (حضوری، آنلاین و تلفنی) است. شرکت‌کنندگان (شماره ۸، ۱۲، ۱۵) این‌طور اظهار کردند: « تلفنی با مشاور صحبت کردم، آرومم کرد، باهام صحبت کرد و کمک کرد بتونم بین طلاق و ادامه زندگی، خودم یه راه رو انتخاب کنم». «بعد از صحبت با مشاور حالم خوب شد و تونستم تصمیم بگیرم». «یکی دوباری مشاوره گرفتم، با انجام مشاوره احساس خوبی گرفتم».

معنابخشی دینی به خیانت: برخی از مشارکت‌کنندگان (۳، ۴ و ۶) در مواجهه با تجربه خیانت زناشویی، با رجوع به باورهای دینی و انجام اعمال عبادی، تلاش کرده‌اند معنایی قابل‌تحمل برای این تجربه آسیب‌زا ایجاد کنند. در روایت‌های آنان، نماز و دعا به‌عنوان منابعی برای کاهش آشفتگی هیجانی و حفظ آرامش روانی مطرح شده است. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کند: «در اون روزها تنها وقتی که احساس آرامش می‌کردم، هنگام نماز بود». همچنین درخواست یاری و صبر از خداوند، به‌منظور افزایش توان تحمل و کمک به تصمیم‌گیری، در روایت‌ها مشاهده می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که معنابخشی دینی می‌تواند به‌عنوان راهبردی برای حفظ تعادل روانی و افزایش تاب‌آوری در مواجهه با پیامدهای خیانت عمل کند و به زنان کمک نماید تا در مسیر مواجهه با این تجربه، تصمیم‌های آگاهانه‌تری اتخاذ کنند.

حفظ امیدواری: در حوزه راهکارهای تاب‌آوری در همزیستی با خیانت، مضمون سازمان‌دهنده «حفظ امیدواری» با دو مضمون پایه شناسایی گردید. مضمون پایه نخست،«امید به بهبود شرایط» بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «هنوز ته دلم امیدوارم که روزی اوضاع بهتر بشه (۳) و دیگری اظهار داشت: «باور دارم که می‌تونیم از این بحران عبور کنیم» (۷). مضمون پایه‌ی دوم، «امید به آینده بچه‌ها» بود که مشارکت‌کنندگان به‌عنوان انگیزه‌ای اصلی برای تداوم رابطه از آن یاد کردند، از جمله: «به خاطر بچه‌هام تحمل می‌کنم» (۱۲) و «اگر بچه‌ها نبودند، شاید رفته بودم» (۵).

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان خیانت‌دیده برای مواجهه با بحران خیانت و تداوم زندگی مشترک، از راهکارهای متنوعی در سطوح فردی (استقلال اقتصادی، حفظ امیدواری)، معنوی (معنابخشی دینی) و حرفه‌ای (مشاوره) بهره می‌گیرند. این راهکارها بیانگر آن است که تاب‌آوری

در بستر خیانت، نه یک راهبرد واحد، بلکه شبکه‌ای از کنش‌های هم‌جهت در ابعاد مالی، روانی، معنوی و عاطفی است که در تعامل با یکدیگر، امکان هم‌زیستی با بحران را فراهم می‌سازند. شبکه مضامین اصلی استخراج شده از پژوهش حاضر در شکل (۱) مشخص شده است.



شکل ۱.
نمودار مضامین

بحث

خیانت زناشویی به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و آسیب‌زاترین بحران‌های رابطه‌ای، توانایی تضعیف بنیادهای عاطفی و ساختاری یک رابطه را دارد و نه‌تنها فروپاشی اعتماد میان زوجین را به‌دنبال دارد، بلکه پیامدهای عمیقی در سطوح روان‌شناختی، زیستی و اجتماعی برای فرد خیانت‌دیده، به‌ویژه زنان، بر جای می‌گذارد. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه‌ی زیسته‌ی زنان خیانت‌دیده و تأثیرات چندوجهی آن بر کیفیت زندگی انجام شده است. سؤال اصلی پژوهش این بود که «تجربه‌ی زنان خیانت‌دیده از هم‌زیستی با خیانت زناشویی و کیفیت زندگی ناشی از آن چگونه است؟» و در راستای پاسخ به این پرسش، سؤال اول پژوهش به‌صورت مشخص مطرح شد که عبارت است از: «زنان خیانت‌دیده چگونه خیانت زناشویی و هم‌زیستی مداوم با آن را درک و تجربه می‌کنند؟» یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌های کیفی در پاسخ به سؤال اول نشان داد که این تجربه در پنج محور اصلی قابل دسته‌بندی است: مشکلات جسمانی (شامل فرسودگی مزمن، کاهش انرژی و واکنش‌های خودتخریب‌گر جسمانی)، آشفتگی‌های شناختی–هیجانی (شامل اضطراب متعاقب حادثه، نشخوارهای ذهنی پایدار و دشواری در نظم‌بخشی هیجانی)، اشفتگی‌های بین‌فردی (شامل دگرگونی در شبکه‌های اجتماعی، انزوای تدریجی و مقایسه‌ی خویشتن با نفر سوم)، الگوهای واکنشی به خیانت (شامل راهبردهایی نظیر مثلث‌سازی و طلاق عاطفی) و تغییر در نگرش و خودپنداره (شامل کاهش عزت‌نفس، احساس تحقیر، ازدست‌رفتن اعتماد بنیادین و بدبینی).

این نتایج نشان می‌دهد که تجربه خیانت زناشویی برای زنان، پیامدهایی فراتر از یک زخم عاطفی سطحی دارد و به‌منزله یک ضربه روانی عمیق، ساختار روانی، جسمی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زنان خیانت‌دیده با طیفی از مشکلات جسمی، آشفتگی‌های شناختی-هیجانی، آشفتگی‌های بین فردی، الگوهای واکنشی به خیانت و تزلزل در اعتماد و نگرش نسبت به خود و دیگران مواجه می‌شوند. تجربه خیانت اغلب به‌صورت اضطراب، افسردگی، احساس ناامنی، کاهش عزت‌نفس، نشخوارهای ذهنی و بی‌اعتمادی نمایان می‌شود که به‌طور مستقیم کیفیت زندگی و توانایی تطابق روانی این افراد را کاهش می‌دهد. خیانت زناشویی با نقض مؤلفه بنیادین اعتماد به‌عنوان یکی از عناصر اساسی دلبستگی بزرگسالان، موجب فروپاشی احساس امنیت عاطفی در رابطه می‌شود. بر اساس نظریه دلبستگی، رابطه زناشویی مهم‌ترین بستر تأمین نیاز به امنیت هیجانی و تنظیم

عواطف است؛ از این‌رو، وقوع خیانت را می‌توان نوعی «گسست ناگهانی در نظام دلبستگی» دانست که فرد خیانت‌دیده را در معرض واکنش‌های روانی شدید همچون اضطراب، افسردگی، سوگ پیچیده و احساس بی‌ثباتی هیجانی قرار می‌دهد (Azhar et al., 2018; Ghiasi et al., 2024).

یافته‌های پژوهش حاضر نیز در راستای این مبانی نظری قرار دارد و نشان می‌دهد که زنان خیانت‌دیده با تجربه مجموعه‌ای از آشفتگی‌های روانی–جسمی، ازهم‌گسیختگی عاطفی در خانواده، پریشانی‌های ذهنی و تغییر در نگرش و اعتماد مواجه می‌شوند؛ مضامینی که همگی بازتابی از اختلال در نظام دلبستگی و ازدست‌رفتن احساس امنیت عاطفی در رابطه هستند.

یکی از مهم‌ترین پیامدهای خیانت زناشویی، فروپاشی تدریجی ساختار عاطفی خانواده است؛ پدیده‌ای که در این پژوهش به‌عنوان یکی از مضامین اصلی شناسایی شد و مستقیماً با کاهش کیفیت زندگی زنان در ارتباط بود. تجربه طرد شدن از سوی همسر، کاهش علاقه و ورود به مرحله طلاق عاطفی، به‌تدریج الگوهای ارتباطی درون خانواده را مختل می‌سازد و صمیمیت و امنیت روانی را از فضای زندگی زناشویی می‌گیرد. این وضعیت، نه‌تنها روابط زوجین را آسیب‌پذیر می‌سازد، بلکه کیفیت زندگی خانوادگی را نیز به‌شدت کاهش می‌دهد و سلامت روانی فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این شرایط، زنان اغلب ناخواسته به سمت وابستگی هیجانی به فرزندان سوق داده می‌شوند و بار سنگین مسئولیت‌های عاطفی و روانی خانواده بر دوش آنان می‌افتد؛ موضوعی که از یک‌سو نشانگر آسیب‌پذیری آنان و از سوی دیگر، نوعی سازوکار دفاعی برای جبران خلأ صمیمیت زناشویی به شمار می‌رود. با این حال، این نوع از جبران نیز خود می‌تواند موجب برهم خوردن تعادل نقش‌ها و تضعیف بیشتر ساختار خانواده شود.

همچنین، نشخوارهای ذهنی مداوم درباره دلایل خیانت، احساس بی‌ارزشی، و مقایسه خود با فرد سوم، از دیگر پیامدهای مخرب روانی هستند که کیفیت زندگی زنان را به‌شدت تضعیف می‌کنند. این وضعیت ذهنی، عزت‌نفس را کاهش داده و حس شرم، تحقیر و بی‌اعتمادی را نسبت به خود، همسر، دیگران و حتی آینده افزایش می‌دهد. این نوع از آشفتگی ذهنی و عاطفی، زنان را در وضعیتی از درماندگی، ناامنی و بی‌ثباتی روانی قرار می‌دهد که به‌مرور نه‌تنها آرامش روانی، بلکه کیفیت عملکرد اجتماعی و فردی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در پژوهش حاضر یکی دیگر از نتایج عمیق و ماندگار تجربه خیانت زناشویی، تغییر در نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و رابطه عاطفی است که با افت شدید سطح اعتماد همراه می‌شود. زنان خیانت‌دیده اغلب با کاهش عزت‌نفس، احساس تحقیر، و شکل‌گیری نگرش‌های منفی نسبت به همسر، جنس مخالف و حتی خود مواجه می‌شوند. این تغییرات شناختی و عاطفی نه‌تنها اعتماد بین‌فردی را تضعیف می‌کند، بلکه به شکل‌گیری نوعی بدبینی عمومی نسبت به روابط آینده نیز منجر می‌شود. این بی‌اعتمادی فراگیر، احساس امنیت روانی را به‌شدت کاهش می‌دهد و تعاملات اجتماعی، کیفیت تصمیم‌گیری، و احساس رضایت از زندگی را مختل می‌سازد. در واقع، تغییر در نگرش و فروپاشی اعتماد، بنیان‌های روانی زنان را تحت تأثیر قرار داده و موجب کاهش معنادار کیفیت زندگی آن‌ها در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود. با توجه به عمق این پیامدها، می‌توان گفت که خیانت زناشویی نه‌تنها یک مسئله شخصی، بلکه پدیده‌ای اجتماعی با ابعاد پیچیده روان‌شناختی است که نیازمند مداخلات تخصصی، مشاوره‌ای و حمایتی است. یافته‌های این مطالعه همسو با تحقیقات پیشین از جمله مطالعات روکاخ و چان (Rokach & Chan, 2023) کمالی و همکاران (Kamali et al., 2018) نشان داده‌اند تجربه خیانت زناشویی اغلب به‌منزله یک ضربه روانی **(**traumatic event**)** عمل می‌کند و پیامدهای آن مشابه اختلال استرس پس از سانحه است. این وضعیت در زنان با نشانه‌هایی چون اضطراب، بی‌خوابی، حملات پانیک و نشخوارهای ذهنی بروز می‌کند. از دیدگاه نظریه تروما، خیانت نوعی فروپاشی در چارچوب‌های شناختی فرد نسبت به اعتماد، ایمنی و پیش‌بینی‌پذیری جهان است (Janoff-Bulman & Berger, 2021) و پیامدهای روانی، اجتماعی و فرهنگی گسترده‌ای به همراه دارد. در همین راستا، زنان شرکت‌کننده در این پژوهش نیز تجربه خیانت را با احساس ناایمنی عمیق، بی‌اعتمادی و تزلزل در ارزش خود همراه دانسته‌اند؛ امری که به کاهش کیفیت زندگی و افت تاب‌آوری روانی آن‌ها منجر شده است. بدین ترتیب این بحران روانی نیازمند درمان، بازسازی روانی و بازتعریف هویت فردی در زنان آسیب‌دیده است. در نتیجه، طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر رویکردهای مبتنی بر تروما و بازسازی اعتماد می‌تواند گامی مؤثر در کمک به این زنان برای بازیابی سلامت روان و بازتعادل زندگی‌شان باشد. در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش، این محورها نشان دادند که کیفیت زندگی زنان خیانت‌دیده در ابعاد گوناگون به‌شدت تحت تأثیر هم‌زیستی با خیانت قرار می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای که مشکلات جسمانی و آشفتگی‌های شناختی–هیجانی، سلامت جسمی و روانی آنان را با کاهش چشم‌گیری روبه‌رو می‌سازد، آشفتگی‌های بین‌فردی حمایت اجتماعی و روابط معنادار آنان را محدود می‌کند، الگوهای واکنشی همچون طلاق عاطفی پیوندهای عاطفی را به سردی و گسستگی می‌کشاند و تغییرات منفی در نگرش و خودپنداره، احساس ارزشمندی و امید به آینده را در آنان تضعیف می‌نماید. بدین‌ترتیب، هم‌زیستی مداوم با خیانت نه‌تنها تجربه‌ای دردناک در لحظه است، بلکه به‌عنوان عاملی پایدار و چندبعدی، کیفیت زندگی زنان را در سطوح جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی دچار اختلال عمیق می‌سازد.

در پاسخ به پرسش دوم که «زنان خیانت‌دیده چه برساختی از پدیده‌ی خیانت زناشویی در برهم‌کنشی اجتماعی با اطرافیان و شرایط محیطی و فرهنگی موجود دارند؟»، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که این زنان در چارچوبی پیچیده از ارزش‌های فرهنگی، نقش‌های جنسیتی، و شرایط اجتماعی زندگی می‌کنند که بر نحوه معنا دادن آن‌ها به تجربه خیانت اثرگذار است. از منظر اجتماعی و فرهنگی، زنان خیانت‌دیده با نوعی «تعارض دوگانه» در تصمیم‌گیری برای ادامه یا قطع زندگی زناشویی مواجه بودند؛ تعارضی که خود به‌تنهایی یکی از عوامل مهم تضعیف کیفیت زندگی آنان

محسوب می‌شود. از یک‌سو، نقش‌های سنتی مانند مسئولیت مادری، ترس از برچسب اجتماعی، نبود حمایت کافی برای طلاق، نگرانی از تنهایی، و وابستگی اقتصادی، آنان را به ماندن در رابطه سوق می‌داد. از سوی دیگر، احساسات منفی عمیقی چون تنفر، طلاق عاطفی، زخم‌های روانی، و بی‌اعتمادی شدید به همسر، تمایل به جدایی را در آنان تقویت می‌کرد. این کشمکش درونی و مداوم، باعث می‌شد زنان در وضعیتی آشفته و بلاتکلیف باقی بمانند که نه امکان ترمیم رابطه را برایشان فراهم می‌کرد و نه توان قطع کامل آن را. در چنین وضعیتی، کیفیت زندگی این زنان به‌شدت افت کرده و احساس سردرگمی، فرسودگی روانی، و کاهش امید به آینده در زندگی روزمره‌شان سایه می‌افکند. این تعارض حل‌نشده، نه‌تنها مانع بازسازی روانی می‌شود، بلکه آن‌ها را در چرخه‌ای از رنج و بی‌ثباتی روانی–عاطفی نگه می‌دارد. از سوی دیگر، مضمون «انزوای اجتماعی» گویای آن است که بسیاری از زنان خیانت‌دیده به دلیل احساس شرم، کاهش عزت‌نفس، نگرانی از قضاوت اطرافیان یا خودزشت‌پنداری، از دایره ارتباطات اجتماعی فاصله می‌گیرند یا روابط خود را محدود می‌کنند. این انزوا گاه به صورت کامل و گاه به شکل گزینشی خود را نشان می‌دهد. در سطح خانوادگی نیز، یکی از نتایج مهم تجربه خیانت، «آشفتگی ساختار خانواده» است. افشای خیانت موجب شکل‌گیری ائتلاف والد-کودک به نفع والد خیانت‌دیده می‌شود، درحالی‌که والد خیانت‌کار در نگاه فرزندان دچار افت منزلت و اعتبار می‌گردد. هم‌زمان، زن خیانت‌دیده به‌عنوان مادر، برای جبران صمیمیت از دست‌رفته در رابطه زناشویی، به سمت وابستگی هیجانی بیشتر به فرزندان سوق پیدا می‌کند. این وابستگی که گاه با اضطراب نیز همراه است، نوعی تلاش برای بازیابی تعادل عاطفی و حفظ معنای مادری در شرایط بحران تلقی می‌شود. طبق نظریه سیستم‌های خانواده (Bowen, 1978)رفتار یکی از اعضا بازتابی از تعاملات و الگوهای ارتباطی کل خانواده است. در این چارچوب، یافته‌های مضمون «الگوهای واکنش» در این پژوهش، مؤید آن است که خیانت همسر موجب اختلال در مرزهای درون‌خانوادگی، ایجاد ائتلاف مادر–فرزند و تضعیف انسجام خانوادگی می‌شود؛ همان‌گونه که بوئن معتقد است در شرایط فشار، ائتلاف‌های ناپایدار میان اعضا شکل می‌گیرد و اضطراب سیستم افزایش می‌یابد (Calatrava et al., 2022). در مجموع، می‌توان گفت که زنان خیانت‌دیده در تعامل با شرایط اجتماعی، فرهنگی و روانی، برساختی از خیانت ارائه می‌دهند که در آن دوگانه‌هایی چون ماندن یا رفتن، ابراز یا پنهان‌کاری، وابستگی یا استقلال، و خودمراقبتی یا فداکاری، هم‌زمان در حال کشمکش‌اند؛ کشمکش‌هایی که تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی روانی، اجتماعی و خانوادگی آن‌ها دارد.

در پاسخ به سؤال سوم پژوهش نتایج نشان داد زنان خیانت‌دیده در مواجهه با پدیده خیانت زناشویی، رویکردها و جهت‌گیری‌های متفاوتی را در پیش می‌گیرند که اغلب متأثر از شرایط فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی و هیجانی آن‌هاست. یکی از جهت‌گیری‌های برجسته، «طلاق عاطفی» است که در پی تجربه خیانت همسر شکل می‌گیرد. در این حالت، زنان دچار سردی عاطفی نسبت به همسر می‌شوند، احساس تنفر و بی‌اعتمادی نسبت به او پیدا می‌کنند و گاه حتی افکار انتقام‌جویانه یا تلاش برای جبران خیانت در ذهن آنان شکل می‌گیرد. این وضعیت، نشانه‌ای از گسست عمیق در پیوند زناشویی است که گرچه ممکن است به جدایی رسمی منجر نشود، اما کیفیت رابطه و زندگی زناشویی را به شدت کاهش می‌دهد. در مقابل، برخی زنان با «افتخار به حس مادرانه در ماندن و هم‌زیستی» تلاش می‌کنند تا زندگی را به خاطر فرزندان و نقش مادری خود ادامه دهند. آن‌ها با تأکید بر وظیفه مادری، مقاومت در برابر شرایط دشوار را نوعی افتخار می‌دانند و تلاش می‌کنند با حفظ ظاهر زندگی، ثبات روانی فرزندان را حفظ کنند. این رویکرد گرچه با فداکاری همراه است، اما اغلب با سرکوب نیازهای عاطفی زن و احساس بی‌صدایی در زندگی همراه است که بر سلامت روان و کیفیت زندگی او اثر منفی می‌گذارد. در نهایت، «گذشت ناشی از جبر شرایط» نیز یکی دیگر از رویکردهای زنان است که بیشتر از سر ناچاری و نبود حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی شکل می‌گیرد. گذشت در این معنا نه از روی التیام، بلکه به دلایل دیگر صورت می‌گیرد؛ از جمله نگرانی نسبت به آینده فرزندان، شرایط نامناسب خانواده پدری یا وابستگی عاطفی باقیمانده. چنین نوعی از گذشت، اگرچه ممکن است به حفظ ساختار خانواده کمک کند، اما کیفیت زندگی فردی زن را با تنش، افسردگی پنهان و احساس نارضایتی درونی روبه‌رو می‌سازد. در مجموع، رویکردهای زنان در برخورد با خیانت زناشویی گرچه متنوع‌اند، اما همگی به نحوی با آسیب‌پذیری روانی، چالش‌های هویتی و کاهش کیفیت زندگی درهم تنیده‌اند و لزوم حمایت‌گری حرفه‌ای و اجتماعی از این زنان را دوچندان می‌کند.

در پاسخ به سؤال پژوهشی چهارم، نتایج پژوهش نشان داد که زنان خیانت‌دیده در مواجهه با پیامدهای منفی خیانت زناشویی، برای حفظ و بهبود کیفیت زندگی خود و افزایش تاب‌آوری روانی، از مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای بهره برده‌اند که «خودتوانمندسازی تدریجی» به‌عنوان محور اصلی و بنیادی این فرآیند شناخته می‌شود. خودتوانمندسازی تدریجی فرآیندی است که طی آن فرد به‌تدریج مهارت‌ها و منابع درونی و بیرونی لازم را جهت بازیابی کنترل زندگی‌اش کسب می‌کند. این فرآیند شامل تلاش مستمر برای دستیابی به استقلال فردی و اقتصادی، ایجاد و گسترش شبکه‌های حمایتی اجتماعی، استفاده از خدمات مشاوره روان‌شناسی تخصصی و بهره‌مندی از حمایت‌های معنوی و مذهبی است. این عوامل به‌صورت تعاملی و هم‌افزا موجب تقویت سلامت روانی، افزایش احساس خودکارآمدی و تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه و واقع‌بینانه در شرایط بحران می‌شوند. علاوه بر این، حمایت خانواده به‌عنوان یک منبع مهم روانی و اجتماعی، نقش مؤثری در کاهش تنش‌های عاطفی و ایجاد احساس امنیت و تعلق دارد که می‌تواند زمینه‌ساز بهبود روابط بین‌فردی و تسهیل روند بهبودی باشد. ابراز پشیمانی همسر خیانت‌کار و تلاش او برای جبران آسیب‌های گذشته نیز به‌عنوان عوامل حمایتی در بازسازی اعتماد و کاهش پیامدهای منفی خیانت، اثرگذار شناخته شدند. این موارد ضمن کاهش

استرس و اضطراب، باعث افزایش انگیزه زنان برای پذیرش روند بازسازی رابطه یا تصمیم‌گیری آگاهانه در خصوص ادامه یا خاتمه زندگی مشترک می‌شود. در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهند که ترکیب این راهبردهای روانی، اجتماعی و معنوی می‌تواند به‌طور مؤثری کیفیت زندگی زنان را بهبود بخشد و به آن‌ها در مدیریت بهتر تجربیات آسیب‌زا کمک کند. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که هم‌زیستی با خیانت زناشویی، تأثیرات عمیق و منفی بر کیفیت زندگی زنان بر جای می‌گذارد. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهد که هر چه افراد هیجانات و احساسات خود را بروز دهند از کیفیت زندگی زناشویی بالاتری برخوردارند (Rabbaniyan et al; 2023). بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره و روان‌درمانی، با ارائه مداخلات متمرکز بر تنظیم هیجانی و آموزش ابراز مؤثر احساسات، به زنان آسیب‌دیده از خیانت در بهبود کیفیت زندگی خود یاری رسانند.

با وجود دستاوردهای ارزشمند این پژوهش، چند محدودیت وجود دارد که باید در تحلیل و تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. از آنجا که تجربه خیانت به‌شدت تحت تأثیر زمینه‌های فرهنگی، هنجارهای جنسیتی و ساختار خانواده ایرانی است، تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و موقعیت‌های اجتماعی نیازمند انجام پژوهش‌های تطبیقی و مقایسه‌ای است. همچنین، به دلیل بار هیجانی و اجتماعی سنگین موضوع، احتمال می‌رود برخی از مشارکت‌کنندگان در بیان کامل تجارب خود دچار خودسانسوری یا بازداری هیجانی شده باشند. برای کاهش این محدودیت، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های ترکیبی و خلاقانه مانند مصاحبه‌های روایی چندمرحله‌ای، تحلیل چندصدایی خانوادگی و بازگویی تجربه با بهره‌گیری از رسانه‌های نوین، استفاده شود تا ابعاد پنهان‌تر تجربه خیانت آشکار گردد.

از منظر کاربردی، لازم است روان‌شناسان و زوج‌درمانگران در مداخلات خود، صرفاً بر ترمیم رابطه زناشویی تمرکز نکنند، بلکه به بازسازی هویت فردی، خودارزشی، تاب‌آوری و نظام معنایی زنان پس از تجربه خیانت نیز توجه نمایند. طراحی مداخلات فرهنگی‌محور مبتنی بر بازنویسی روایت شخصی، درمان هیجان‌مدار و رویکرد رشد پس از سانحه می‌تواند در بازآفرینی معنا و بازسازی امنیت عاطفی مؤثر باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های گروهی با محوریت تاب‌آوری رابطه‌ای و تنظیم هیجان برگزار شود و شبکه‌های حمایت روانی ـ اجتماعی با همکاری روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و حقوقدانان توسعه یابد تا زنان درگیر با خیانت زناشویی در مسیر تصمیم‌گیری و بازسازی زندگی خود از پشتیبانی چندبعدی برخوردار شوند.

نتیجه‌گیری

در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که تجربه زیسته خیانت زناشویی، پیامدهایی چندبعدی و پیچیده در سطوح روانی، جسمانی، شناختی و خانوادگی برای زنان به همراه دارد. این تجربه اغلب با علائمی چون اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس، اختلال در خودپنداره، مشکلات روان‌تنی و آشفتگی در تعاملات بین‌فردی همراه است و به شکل قابل‌توجهی موجب کاهش مؤلفه‌های کیفیت زندگی این زنان می‌شود. در حوزه شناختی نیز تغییر در الگوهای ذهنی، اختلال در اعتماد بین‌فردی و نگرش منفی نسبت به روابط، از دیگر آثار برجای‌مانده از مواجهه با خیانت زناشویی است. با این وجود، شماری از مشارکت‌کنندگان با تکیه بر عوامل محافظتی درونی نظیر معناجویی، ظرفیت تحمل هیجانی، مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و نیز منابع حمایتی بیرونی مانند نقش حمایتی فرزندان، تعلقات خانوادگی، و ارزش‌های مذهبی، موفق به حفظ پادشکنندگی روان‌شناختی خود شده‌اند. این زنان از طریق سازوکارهای مقابله‌ای مؤثر و بازسازی شناختی، توانسته‌اند معنا و انسجام دوباره‌ای به تجربه زیسته خود ببخشند و به ترمیم نسبی کیفیت زندگی در ابعاد ذهنی، عاطفی و اجتماعی دست یابند. این یافته‌ها ضرورت پرداختن به مداخلاتی هدفمند برای ارتقاء سازگاری روانی و توانمندسازی زنان در معرض این آسیب را دوچندان می‌سازد که ضمن ارتقاء تاب‌آوری و عزت نفس، به بهبود کیفیت زندگی فردی و خانوادگی آنان کمک نماید. همچنین آموزش خانواده‌ها و جامعه درباره پیامدهای خیانت و اهمیت حمایت اجتماعی، می‌تواند به کاهش آسیب‌ها و بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان کمک شایانی کند. در مجموع این یافته‌ها می‌تواند برای مشاوران خانواده، روان‌درمانگران، و سیاست‌گذاران اجتماعی در طراحی مداخلات حمایتی و درمانی متناسب با نیازهای خاص این گروه از زنان مفید واقع شود. همچنین بر لزوم توجه به ابعاد پنهان و درونی تجربه زنان خیانت‌دیده در برنامه‌های بازسازی خانواده و ارتقاء سلامت روان تأکید می‌کند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

تمام مراحل پژوهش با رعایت اصول اخلاقی انجام شد. مشارکت‌کنندگان از اهداف پژوهش و ضبط مصاحبه‌ها مطلع شدند، اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی ماند و بازخورد نتایج تحلیل در اختیار ایشان قرار گرفت. این پژوهش دارای کد اخلاقی به شماره IR.PNU.REC.1403.289 در دانشگاه پیام نور می‌باشد.

حمایت مالی

در این پژوهش از حمایت مالی هیچ نهاد دولتی و خصوصی استفاده نشده است و نویسندگان تمام هزینه‌های را تقبل نموده‌اند.

تعارض منافع

در این پژوهش، هیچگونه تعارض منافعی وجود ندارد.

سهم نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده دوم در دانشگاه پیام نور است. نویسنده دوم مسئولیت جمع‌آوری داده‌ها و نگارش اولیه مقاله را بر عهده داشته و همکاران نویسنده در تدوین موضوع و طرح اولیه، طراحی مصاحبه‌ها، نظارت بر روند اجرا، تحلیل مضمون، بازخوانی و نگارش نهایی مقاله مشارکت داشته‌اند.

سپاسگزاری

از همکاری صمیمانه تمام کسانی‌که در اجرای پژوهش همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

Reference

Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Loew, B., & Markman, H. J. (2012). The effects of marriage education for army couples with a history of infidelity. *Journal of Family Psychology*, *26*(1), 26. https://doi.org/10.1037/a0026742

Anwar, A., & Bilal, A. (2024). Lived Experiences of Women Living with Husband's Infidelity: A Pilot study. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, *15*(2), 40-50. http://dx.doi.org/10.62663/pjpprp.v15i2.182

Astuti, V. W., & Lestari, S. (2022). Psychological Condition of Women Who Divorced Due to Husbands' Infidelity. *Journal An-Nags: Kajian Panellation Psychology*, *7*(1), 61-74. https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2084

Asavesh, M. H., Farahbakhsh, K., Delavar, A., & Salimi-Bajestani, H. (2018). Cognitive experiences and reactions of women to infidelity: A phenomenological study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, *7*(2), 188-203. (Persian). https://jqr1.kmu.ac.ir/article_90930.html

Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research, 1(3)* 385–405. https://doi.org/10.1177/146879410100100307

Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress, anxiety and depression: evidence from Pakistan married couples and divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, *11*(3), 214-228. https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New Jersey: Jason Aronson.

Biramvand, Y., Omidi Arjenaki, Z., & Salehzadeh, M. (2023). Predicting the tendency to marital infidelity based on the use of internet pornography with mediating role of marital quality. *Journal of Applied Research in Psychology*, *14(4)*, 185–201. (Persian). https://doi.org/10.22059/japr.2024.336861.644159

Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, *91*, 102101. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101

Dębska, J., & Walecka-Matvia, K. K. (2024). The role of managing information about infidelity and differentiation of self in the adaptation of spouses after infidelity. *In Family Forum*, *14(4)*, 87-105. https://doi.org/10.25167/FF/5515

Guyon, R., Fernet, M., & Hébert, M. (2021). Relational and sexual experiences of betrayal from the point of view of sexually victimized young women. *Journal of Interpersonal Violence*, *36*(21-22). https://doi.org/10.1177/0886260519888197

Grøntvedt, T. V., Kennair, L. E. O., & Bendixen, M. (2020). Breakup likelihood following hypothetical sexual or emotional infidelity: Perceived threat, blame, and forgiveness. *Journal of Relationships Research*, *11*, e7, 1–9. https://doi.org/10.1017/jrr.2020.5

Ghiasi, N., Rasoal, D., Haseli, A., & Feil, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon-Cell Press*, *10*(1). http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23261

Ghafari, N., Hosein Zadeh, Z., & Hashemi pour, M. (2025). Compassion-focused therapy effectively reduces self-criticism, negative thoughts, and enhances forgiveness in women post-marital infidelity. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, *13*(4), 347–354. http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-1043-en.html

Hamzehgardeshi, Z., Sabetghadam, S., Pourasghar, M., Khani, S., Moosazadeh, M., & Malary, M. (2023). Prevalence and predictors of sexual distress in married reproductive-age women: A cross-sectional study from Iran. *Health Science Reports*, *6*(9), e1513. 1-9. https://doi.org/10.1002/hsr2.1513

Janoff-Bulman, R., & Berger, A. R. (2021). *The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation*. New York/ Routledge.

Jeanfreau, M. M., Jurich, A. P., & Mong, M. D. (2014). An examination of potential attractions of women's marital infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, *42*(1), 14-28. https://doi.org/10.1080/01926187.2012.737283

Kamali, S., Ameri, F., Khosravi, Z., & Ramezani, M. A. (2018). Lived experience of women of their husbands' extramarital relationships: A phenomenological study. *Journal of Family Research*, *14*(53), 95–112. *(*Persian*)* https://sid.ir/paper/122417/en

Laaser, D., Putney, H. L., Bundick, M., Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2017). Posttraumatic growth in relationally betrayed women. *Journal of Marital and Family Therapy*, *43*(3), 435-447. https://doi.org/10.1111/jmft.12211

Lírio, J. G. D. S., Pereira, Á., Gomes, N. P., Paixão, G. P. D. N., Couto, T. M., & Ferreira, A. D. S. (2019). Elements which precipitate conjugal violence: the discourse of men in criminal prosecution. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, *53*, e03428. https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017036203428

Lisman, C. G., & Holman, A. C. (2025). Principled Faithfulness: A Measure of Moral Reasons for Fidelity and Its Associations with the Tendency to Engage in Extramarital Relationships, Moral Emotions and Emotion Regulation. *Social Sciences*, *14*(2), 81.1-15. https://doi.org/10.3390/socsci14020081

March, E., Antunovic, J., Poll, A., Dye, J., & Van Doorn, G. (2023). High (in) fidelity: Gender, the dark tetrad, and infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, *39*(2), 549-566. https://doi.org/10.1080/14681994.2023.2220279

Miri, N., Zarbakhsh Bahri, M., & Ghorban Shiroudi, S. (2024). Structural modeling of trust in couples affected by infidelity based on emotional schemas with the mediation of communication patterns. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. https://psycnet.apa.org/doi/10.61838/kman.jarac.6.2.10

Naimi, L. (2019). Effect of spiritual-religious interventions on increasing the sense of calmness and forgiveness in women who have experienced marital. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, *6*(4), 16-22. http://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.4.16

Naz, Z., & Usman, N. (2019). Infidelity and its impact in the perspective of women. *International Journal on Women* Empowerment, *5*(01), 9–14. https://doi.org/10.29052/2413-4252.v5.i1.2019.9-14

Rabbaniyan, H., Rezapour Mirsaleh, Y., & Mohamadpanah, A. (2023). Structural equation modeling of the relationship between cognitive insight, sacrifice in the relationship, ambivalence over emotional expression and attitude towards marital infidelity. *Biannual ournal of Applied Counseling*, *13* (1), 33-48. (Persian) https://doi.org/10.22055/jac.2023.43089.1937

Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), 1-19. https://doi.org/10.3390/ijerph20053904

Salavati, S., Mootabi, F., & Sadeghi, M. S. (2018). Reaction to the infidelity in Iranian couples: A phenomenological Study. *International Journal of Behavioral Sciences*, *11*(4), 135-141. https://www.behavsci.ir /article_67986_d1d2056c84ec0bc56b57845cd659b024.pdf

Sanati, Y., Hosseini, S., & Abbasi, F. (2024). Investigating the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Self-Compassion and Experiential Avoidance in Women Who Have Experienced Marital Infidelity. *Applied Family Therapy Journal*, *5*(2), 112-120. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.13

Saleh Zadeh, S., Abadi, B. A. G. H., & Nejat, H. (2024). Structural Equation Modeling of the Tendency Toward Marital Infidelity Based on Significant Five Personality Factors Mediated by Attachment Styles and Sexual Satisfaction. *Journal of Health Reports and Technology*, *10*(1). 1-11. http://dx.doi.org/10.5812/jhrt-142998

ShadGahraz, S., Ataran, E., Khodadadi Jokar, F., Abdollahi Moghadam, M., & Majidi Moemen Abad, A. H. (2022). Survey of the sexual satisfaction and the prevalence of marital infidelity (online and sexual) in the Iranian population. *Psychology of Woman Journal*, *3*(3), 16-27. http://dx.doi.org/10.61838/kman.pwj.3.3.2

Silva, A., Saraiva, M., Albuquerque, P. B., & Arantes, J. (2017). Relationship quality influences attitudes toward and perceptions of infidelity. *Personal Relationships*, *24*(4), 718-728. https://doi.org/10.1111/pere.12205

Yulianty, E. F., Fadillah, S. S. A., Zazirah, S., & Riany, Y. E. (2024). Religiosity and Social Support as Determinants of Self-Concept: A Case Study on Women Affected by Infidelity. *Society*, *12*(2), 442-453. https://doi.org/10.33019/society.v12i2.690

Taghadossi, M., Farahani, M. N., & Manteghi, M. (2023). An integrated perspective on the factors that shape marriage in Iran: A qualitative study. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *13*(1), 13-30. (Persian). https://doi.org/ 10.22055/jac.2023.42919.1934

Weigel, D. J., & Shrout, M. R. (2021). Suspicious minds: The psychological, physical and behavioral consequences of suspecting a partner's infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(3), 865-887. https://doi.org/ 10.1177/0265407520975851

Wdowiak, K., Maciocha, A., Waż, J., Słomka, P., Drogoń, J., Chachaj, W., & Konieczko, D. (2024). Cheating in relationships–literature review. *Polish Journal of Public Health*, *134*, 104-108. https://czasopisma.umlub.pl/pjph/article/view/1228

White, G., Medina Fernandez, A., & Valencia, A. J. (2025). Finding Forgiveness: Links Between Personality, Self-Esteem, Attachment, and Commitment on Women's Actual and Anticipated Reactions to Infidelity. *The Journal of Psychology*, *160*(2), 173–198. https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2538170

Walling, J. W. (2023). *The Treatment of Trauma of Infidelity: A Consideration of the Empirical Bases and Clinical and Ethical Implications of Current Treatment Models* (Doctoral dissertation, Palo Alto University).

© 2025 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited