Journal of Psychological Science

Print ISSN: 1735-7462 Online ISSN: 2676-6639

Homepage: http://www.psychologicalscience.ir

A Phenomenological Analysis of Couples' Lived Experiences Regarding the Opportunities and Challenges of Modern Communication Technologies

Zahra Bakhtiari[1]✉, **Saba Ahmadi**[2], **Kianoush Zahrakar**[3]

1. Ph.D Student of counselling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Kharazmi, Karaj, Iran. E-mail: zahrabakhtiari@khu.ac.ir
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Kharazmi, Karaj, Iran. E-mail: saba.ahmadi@khu.ac.ir
3. Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Kharazmi, Karaj, Iran. E-mail: Dr_zahrakar@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 21 November 2026
Received in revised form 11 August 2026
Accepted 02 October 2026
Published Online 22 November 2026

Keywords:
lived experience,
modern communication technologies,
couple relationships,
descriptive phenomenology.

ABSTRACT

Background: The explosive proliferation of modern communication technologies has redefined the boundaries of marital intimacy; however, domestic studies have scarcely addressed the simultaneous delineation of the constructive and detrimental effects of these technologies on interpersonal dynamics, leaving a significant knowledge gap regarding the role of usage patterns, boundary setting, and digital emotional literacy.

Aims: The present study aimed to phenomenologically explore couples' lived experiences regarding the opportunities and challenges presented by modern communication technologies.

Methods: Adopting a qualitative approach and a descriptive phenomenological design, data were collected through in-depth semi-structured interviews with married individuals residing in Tehran who had been living together for at least three years. Purposive sampling was employed, and theoretical saturation was achieved after 17 interviews. The data were analyzed using Colaizzi's seven-step method.

Results: The findings revealed that communication technologies entail two distinct categories of consequences. Regarding positive effects, 71 initial codes, 26 sub-themes, and 10 main themes were extracted, including intra-couple growth, effective dialogue, digital trust-building, creative intimacy, and mutual learning. Conversely, regarding negative effects, 75 initial codes, 30 sub-themes, and 12 main themes were identified, such as reduced quality of shared presence, digital dependency, privacy violation, the weakening of communication skills, and the disruption of intimacy.

Conclusion: Based on the findings, modern communication technologies possess a dual function within the marital system; they simultaneously hold the potential to strengthen intimacy and dialogue while also creating risks such as digital dependency and diminishing the quality of shared presence. The ultimate impact of these technologies is not inherent but rather contingent upon usage patterns, digital emotional literacy, and the couples' capability for conscious boundary setting. Consequently, designing educational interventions to enhance couples' communicative-digital literacy is deemed essential.

Citation: Bakhtiari, Z., Ahmadi, S., & Zahrakar, K. (2026). A phenomenological analysis of couples' lived experiences regarding the opportunities and challenges of modern communication technologies. *Journal of Psychological Science*, 25(165), 1-20. 10.66224/jps.25.165.4

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 165, 2026
© The Author(s). **DOI**: 10.66224/jps.25.165.4

✉ **Corresponding Author:** Zahra Bakhtiari, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Kharazmi, Karaj, Iran.
E-mail: zahrabakhtiari@khu.ac.ir, Tel: (+98)196803012

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, the expansion of modern communication technologies has triggered what some scholars term a "communication paradigm shift," enabling transnational connectivity, large-scale information sharing, and multilayered social networks that reshape everyday communicative lifeworlds (Hatamleh et al., 2023; Key, 2021; Aparicio-Martínez et al., 2019). In Iran, the penetration of the Internet, social networking sites, and mobile phones is so deep that more than three quarters of married women and nearly two thirds of married men in Tehran hold social-media memberships, influencing their daily practices and identity construction (Salem et al., 2021; Heydari, 2021).

Prior studies portray a dual image of technology's consequences: on the positive side, constant connectivity, public displays of commitment in digital spaces, and facilitated initial acquaintance can consolidate marital bonds (Murray et al., 2013; Yarahmadi et al., 2018; Farokhia, 2013; Gall et al., 2019). Conversely, excessive or maladaptive use is linked to diminished intimacy, heightened conflict, eroded trust, privacy breaches, and "phubbing," which amplify feelings of rejection, jealousy, and even divorce petitions (Roberts & David, 2016; Arikoyo et al., 2022; Salpaki et al., 2025; McDaniel & Wesselmann, 2021; Clayton et al., 2013; Feren et al., 2017; Moharabi et al., 2023; McDermott et al., 2013).

Despite abundant evidence on the multifaceted effects of communication technologies on couple relationships, the domestic literature has largely adopted pathology-oriented, quantitative perspectives that overlook growth potentials and the nuanced meanings couples assign to their digital interactions (Nakhshipour & Ebrahimipour, 2018). Consequently, a descriptive phenomenological inquiry capable of simultaneously unpacking opportunities and challenges from couples' lived experiences—and answering how modern communication technologies shape marital lifeworlds—constitutes a theoretical and practical imperative that can inform educational, preventive, and policy interventions in family counseling.

Method

This study adopted a qualitative design grounded in descriptive phenomenology to explore the lived experiences of Tehran-based couples regarding the influence of modern communication technologies. The target population comprised all married couples in Tehran with at least three years of shared life, and "modern communication technologies" encompassed social media platforms (Instagram, Telegram, WhatsApp), messengers, video calls, and other everyday communication apps used by spouses. Purposeful sampling continued until theoretical saturation and yielded 17 participants (nine women, eight men) who met the inclusion criteria—minimum three years of marriage, daily use of at least one communication technology, willingness to participate, and verbal ability to recount lived experiences—while individuals who withdrew, had clinically diagnosed severe disorders, or were undergoing divorce were excluded. Data collection relied on in-depth semi-structured interviews that opened with broad questions about technology's role in the marital relationship and were followed by probing prompts tailored to participants' narratives.

Interviews were conducted in two segments—demographic profiling and core research questions—audio-recorded with informed consent, and iteratively refined after pilot sessions to ensure coverage of positive experiences, challenges, socioemotional

intimacy, and responsiveness to partners' needs. Data analysis followed Colaizzi's seven-step framework: repeated immersion in each transcript, extraction of significant statements, formulation of meanings, clustering into subthemes, integration into overarching themes (positive and negative effects), production of an exhaustive description of the experiential structure, and member checking with five participants for validation. Trustworthiness was secured through Guba and Lincoln's criteria, including prolonged engagement, member checking, meticulous audit trails, double-coding by a second researcher, reflexive memoing, and rich contextual description to enhance transferability.

Results

The study involved 17 participants (nine women and eight men) aged between 27 and 42 years, with a mean age of approximately 34. In terms of education, the largest groups held bachelor's (n=7) and master's degrees (n=7), while two participants had doctorates and one held a high-school diploma, indicating an overall moderate-to-high educational profile. The length of marital life ranged from 3 to 12 years, averaging around 6 years, which reflects diversity across early to more established stages of marriage. Regarding technology use, WhatsApp (n=13) and Instagram (n=11) were the most frequently utilized platforms, followed by Telegram (n=10) and video calls (n=4). Analysis of the semi-structured interviews, conducted through Colaizzi's seven-step method, revealed substantial capacities of modern communication technologies to enhance and strengthen couple relationships. Specifically, 194 significant statements yielded 71 conceptual codes which, after systematic categorization, were organized into 26 subthemes and 10 overarching themes. These themes capture digital affordances in domains such as intra-couple growth, joint decision-making, effective dialogue, digital trust-building, restructuring of spousal roles, intentional boundary-setting, reciprocal learning, creative intimacy, collaborative leadership in conflict, and digital parenting modeling. Table 2 presents the conceptual codes, subthemes, main themes, and illustrative participant quotations that pertain to the positive impacts of modern communication technologies on marital relationships.

Analysis of 71 open codes derived from 194 significant statements revealed that modern communication technologies afford substantial potentials for enhancing marital life, encapsulated in 10 overarching themes and 26 subthemes. The theme of "intra-couple growth" (greater expressiveness, heightened self-worth, awareness of negative patterns) illustrates how exposure to online educational and psychological content strengthens communication competencies and self-understanding; "joint decision-making" (financial consultation, shared scheduling, rational deliberation) shows couples leveraging platforms such as WhatsApp and shared calendars to coordinate major choices, while "effective spousal dialogue" (constructive feedback, decoding nonverbal cues, learning empathy) underscores the influence of instructional content on improving criticism delivery, active listening, and reading body language. Moreover, "digital trust-building" (virtual intimacy, online relational rituals, family participation in occasions) and "restructuring marital roles" (equitable task division, digital time agreements) demonstrate how messaging apps and planning tools consolidate emotional bonds and organize household responsibilities. "Intentional boundary-setting" (protecting private space) and "reciprocal learning" (skill transfer, digital support networks) capture negotiated digital privacy and the use of online couple communities for experience sharing. The themes of

"creative intimacy" (digital expressions of affection, online gifting), "collaborative leadership in conflict" (evidence-informed conflict management, digital soothing), and "digital parenting modeling" (content-based childrearing, parental coordination) further reveal how voice notes, digital subscriptions, scholarly articles, and educational videos enable innovative practices for expressing affection, resolving disputes, and aligning parenting strategies. These integrated findings, along with the corresponding conceptual codes, subthemes, and illustrative participant quotations, are detailed.

Analysis of 75 open codes distilled from 211 negative significant statements revealed that modern communication technologies can engender 12 overarching and 30 subthemes of relational strain. Specifically, "diminished quality of shared presence" (mental absence, reduced focus, substituting digital for face-to-face interaction) illustrates how physical co-location no longer guarantees psychological availability; "heightened conflict and tension" (hostile messaging, third-party interference, judgment anxiety) shows that online spaces can amplify disputes and invite unwanted intrusions, while "stress and psychological pain" (social comparison, lowered self-esteem, digital anxiety) underscores the burdens imposed by idealized portrayals on social media. Additional themes—"digital dependency" (smartphone addiction, prioritizing devices over the partner), "communication skill disruption" (digital misunderstandings, erosion of in-person dialogue), and "work–life interference" (sleep disruption, intrusion into daily routines and vacations)—signal blurred temporal and emotional boundaries, whereas "economic strain" (online shopping temptations, subscription costs) and "cultural pressure" (shifts in normative beliefs, value conflicts) point to financial and ideological tensions linked to media consumption. Furthermore, "privacy violations" (digital jealousy, pressured relationship display), "technological self-centeredness" (neglect of partner needs), "reduced conflict-resolution capacity" (solutionless digital quarrels, avoidance of face-to-face engagement), and "declining emotional support" (affective absence, reduced sexual intimacy) reveal how excessive technology use, through suspicion, conversational avoidance, and diminished empathy, threatens the foundations of marital closeness.

Conclusion

A phenomenological analysis of couples' narratives revealed the dual nature of modern communication technologies, simultaneously activating ten positive and twelve negative themes in marital life. The positive cluster—encompassing intra-couple growth, joint decision-making, effective dialogue, digital trust-building, task restructuring, intentional boundary-setting, reciprocal learning, creative intimacy, collaborative conflict leadership, and digital parenting—aligns with studies by Yarahmadi et al. (2019), Hind et al. (2013), and Key (2021), while diverging from Moharabi et al. (2023), Gall et al. (2019), in certain facets. Interpreted through Bandura's social learning theory, family-systems theory, interpersonal communication models, attachment theory, social exchange theory, and Sternberg's triangular theory of love, these findings illustrate how educational content, coordinating tools, digital rituals, and online support networks fill skill gaps, diversify emotional expression, and facilitate role coordination and parenting cohesion.

Conversely, negative themes—including diminished shared presence, heightened conflict, psychological distress, digital dependency, impaired communication skills, work–life interference, economic strain, cultural pressure, privacy violations, technological self-centeredness, reduced conflict-

resolution capacity, and declining emotional support—resonate with evidence from Roberts and David (2016), Arikoyo et al. (2022), Verduyn et al. (2015), Bruning and Wartberg (2022), and Clayton (2014), yet at times contradict more optimistic reports by Hind et al. (2013) or Hatamleh et al. (2023). Grounded in theories of social presence, conflict, social comparison, behavioral addiction, media richness, work–life balance, boundary management, cognitive resource limitation, and avoidance, these themes demonstrate how phubbing, textual misinterpretations, consumerist cues, and cultural pressures blur psychological boundaries, erode trust, and deplete intimacy.

Given the qualitative design and purposive sampling of Tehran-based couples, transferring the findings to other contexts warrants caution, and the rapid evolution of communication technologies may shift theme salience over time. Practically, family counselors are advised to co-create "smart communication contracts" and integrate digital-emotional literacy, boundary negotiation, and transitions from text-based to face-to-face dialogue in tailored interventions. Future studies should employ mixed-method designs to validate themes, longitudinal inquiries to track digital trajectories, cross-cultural comparisons, and mediator analyses (e.g., attachment styles, personality traits) to clarify the opportunity–challenge dialectic of communicative technologies.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This research is based on the PhD thesis of Kharazmi University. All ethical principles for research involving human participants were strictly observed. These included maintaining the confidentiality of participants' identifying information, ensuring data was analyzed in aggregate, and obtaining informed consent after providing a thorough explanation of the study's objectives, session procedures, and the participants' right to withdraw from the study at any time without penalty.

Funding: This study was conducted without any financial support.

Authors' contribution: The first author served as the principal researcher. The second author acted as the thesis supervisor, and the third authors served as consulting advisors.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest regarding the conduct or reporting of this research.

Acknowledgments: The authors sincerely thank the participants for their cooperation, which made this study possible.

مجله علوم روانشناختی

شاپا چاپی: ۷۴۶۲-۱۷۳۵ شاپا الکترونیکی: ۶۶۳۹-۲۶۷۶

Homepage: http://www.psychologicalscience.ir

واکاوی پدیدارشناسانه تجربیات زیسته زوجین از فرصت‌ها و چالش‌های فناوری‌های نوین ارتباطی

زهرا بختیاری[۱]✉، صبا احمدی[۲]، کیانوش زهراکار[۳]

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران. رایانامه: zahrabakhtiari@khu.ac.ir

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج ، ایران. رایانامه: saba.ahmadi@khu.ac.ir

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج ، ایران. رایانامه: Dr_zahrakar@khu.ac.ir

مشخصات مقاله

نوع مقاله:
پژوهشی

تاریخچه مقاله:
دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۵
بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰
پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۲۸
انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱

کلیدواژه‌ها:
تجربه زیسته،
فناوری‌های نوین ارتباطی،
روابط زوجین،
پدیدارشناسی توصیفی.

چکیده

زمینه: رشد انفجاری فناوری‌های نوین ارتباطی مرزهای صمیمیت زوجی را بازتعریف کرده است، بااین‌حال مطالعات داخلی کمتر به ترسیم هم‌زمان آثار تقویتی و تضعیفی این فناوری‌ها بر پویایی‌های بین‌فردی پرداخته و شکاف دانشی درباره نقش الگوهای مصرف، مرزبندی و سواد عاطفی دیجیتال باقی مانده است.

هدف: پژوهش حاضر باهدف واکاوی پدیدارشناسانه تجربیات زیسته زوجین از فرصت‌ها و چالش‌های فناوری‌های نوین ارتباطی انجام شد.

روش: رویکرد پژوهش کیفی و روش پدیدارشناسی از نوع توصیفی بوده و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با افراد متأهل ساکن تهران که حداقل سه سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود، گردآوری شد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام گرفت و پس از ۱۷ مصاحبه، اشباع نظری حاصل شد. داده‌ها با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد فناوری‌های ارتباطی واجد دو دسته پیامدند: در بخش اثرات مثبت ۷۱ کد اولیه، ۲۶ مضمون فرعی و ۱۰ مضمون اصلی شامل رشد درون زوجی، گفت‌وگوی مؤثر، اعتمادسازی دیجیتال، صمیمیت خلاقانه و یادگیری متقابل استخراج شد. در بخش اثرات منفی نیز ۷۵ کد اولیه، ۳۰ مضمون فرعی و ۱۲ مضمون اصلی همچون کاهش کیفیت حضور مشترک، وابستگی دیجیتال، نقض حریم خصوصی، تضعیف مهارت‌های ارتباطی و اختلال در صمیمیت شناسایی گردید.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، فناوری‌های نوین ارتباطی دارای کارکردی دوگانه در نظام زناشویی هستند؛ هم‌زمان ظرفیت تقویت صمیمیت و گفت‌وگو را دارند و هم می‌توانند موجب وابستگی دیجیتال و تضعیف کیفیت حضور مشترک شوند. پیامد نهایی این فناوری‌ها ذاتی نیست، بلکه وابسته به الگوی مصرف، سواد عاطفی دیجیتال و توانمندی زوجین در مرزبندی آگاهانه است. ازاین‌رو، طراحی مداخلات آموزشی جهت ارتقای سواد ارتباطی-دیجیتال زوجین ضرورت می‌یابد.

استناد: بختیاری، زهرا؛ احمدی، صبا؛ زهراکار، کیانوش (۱۴۰۵). واکاوی پدیدارشناسانه تجربیات زیسته زوجین از فرصت‌ها و چالش‌های فناوری‌های نوین ارتباطی. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۶۵، ۱ -۲۰.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۶۵، ۱۴۰۵. DOI: 10.66224/jps.25.165.4

© نویسندگان.

✉ **نویسنده مسئول:** زهرا بختیاری، دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج ، ایران. رایانامه: zahrabakhtiari@khu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۹۶۸۰۳۰۱۲

مقدمه

در سال‌های اخیر، گسترش فناوری‌های نوین ارتباطی[1] موجب شکل‌گیری تحولی بنیادین در نحوه ارتباط و تعامل انسان‌ها شده است؛ تحولی که برخی پژوهشگران از آن به‌عنوان «تغییر پارادایم ارتباطی» یاد کرده‌اند (هاتامله و همکاران، ۲۰۲۳). این فناوری‌ها امکان برقراری ارتباط گسترده، به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات و ایجاد روابطی فراتر از مرزهای جغرافیایی و فرهنگی را فراهم آورده‌اند (کِی، ۲۰۲۱). درعین‌حال، با فراگیر شدن این ابزارهای ارتباطی، نگرانی‌هایی نیز دربارهٔ تأثیرات آن‌ها بر روابط اجتماعی و خانوادگی پدید آمده است. فناوری‌های نوین می‌توانند حس جامعه‌پذیری و تعامل را تقویت کنند، اما در مقابل، برخی معتقدند که این ابزارها می‌توانند اعتماد و صمیمیت را تضعیف کرده و کیفیت روابط را کاهش دهند (آبریل و همکاران، ۲۰۲۲). بررسی‌های پیشین نشان داده‌اند که آثار فناوری‌های ارتباطی یکسان نیست و بسته به شرایط فردی و اجتماعی متفاوت است. برای مثال، کیفیت و کمیت استفاده از این فناوری‌ها می‌تواند نقش مهمی در تبیین پیامدهای آن بر روابط ایفا کند (پرات و کاکولا، ۲۰۲۰). افزون بر آن، عواملی نظیر حمایت اجتماعی[2]، عزت‌نفس[3] و مقایسه اجتماعی[4] نیز می‌توانند شدت و نوع اثرگذاری این فناوری‌ها را تغییر دهند (وردوین و همکاران، ۲۰۱۵).

تحول ایجادشده توسط فناوری‌های ارتباطی به‌ویژه در جوامع در حال توسعه و از جمله ایران، چشمگیر بوده است (سالم و همکاران، ۱۴۰۰). ویژگی‌هایی همچون تعاملی بودن، فردی شدن، کنترل‌پذیری توسط مخاطب، تکثر، اتصال‌پذیری و جهان‌گرایی، این فناوری‌ها را به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل کرده است (آپاریکو-مارتینز و همکاران، ۲۰۱۹). شبکهٔ اینترنت، شبکه‌های اجتماعی مجازی، شبکه‌های ماهواره‌ای و تلفن همراه اکنون به محیط‌هایی تبدیل شده‌اند که تعاملات اجتماعی، روابط عاطفی و حتی هویت فردی افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند (پدررو-استبان و باریوس-روبیو ، ۲۰۲۴). بررسی‌های ملی نیز نشان می‌دهد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی[5] در میان زنان و مردان متأهل بسیار بالاست؛ به‌گونه‌ای که حیدری (۱۴۰۰) گزارش کرده است که ۸/۸۰ درصد زنان و ۲/۷۳ درصد مردان شهر تهران در شبکهٔ اجتماعی عضویت دارند.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که استفاده گسترده از فناوری‌های نوین ارتباطی نه تنها شیوه ارتباط، بلکه سبک زندگی، آموزش، شغل، اوقات فراغت و حتی ادراک افراد از خود و دیگران را دستخوش دگرگونی کرده است (حکیمی و همکاران، ۲۰۲۵). از همین‌رو، رابطه زوجین[6] نیز به‌عنوان هسته اصلی ساختار اجتماعی، به شکل قابل توجهی تحت تأثیر این فناوری‌ها قرار گرفته است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فناوری می‌تواند با ایجاد فرصت‌هایی چون ارتباط مداوم، اشتراک‌گذاری لحظات عاشقانه و تسهیل آشنایی اولیه، به تحکیم روابط کمک کند (پارسکیا و رستمی، ۲۰۲۳؛ موریس، ۲۰۲۰؛ موری و همکاران، ۲۰۱۳؛ یاراحمدی و همکاران، ۱۳۹۷؛ فاروقیا، ۲۰۱۳). برای مثال، علنی سازی رابطه در شبکه اجتماعی یکی از نشانه‌های تعهد عاطفی محسوب می‌شود و تمایل به انتشار تصویر همسر می‌تواند شاخصی از وفاداری و عشق باشد (فاروقیا، ۲۰۱۳؛ گال و همکاران، ۲۰۱۹).

ازسوی‌دیگر، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها بر پیامدهای منفی استفاده افراطی یا نادرست از فناوری‌های نوین ارتباطی تأکید داشته‌اند (سیریل و همکاران، ۲۰۲۴). برخی مطالعات گزارش کرده‌اند که استفاده مفرط زوجین از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش صمیمیت، افزایش تعارض، کاهش رضایت جنسی، تضعیف اعتماد و برهم خوردن ارتباط مؤثر منجر شود (چادها و همکاران، ۲۰۲۵؛ رابرتز و دیوید، ۲۰۱۶). در پژوهش تاندون و همکاران (۲۰۲۲)، ۳۹ درصد شرکت‌کنندگان معتقد بودند که فناوری‌های نوین ارتباطی زندگی خصوصی آنان را مختل کرده است و ۳۶ درصد گزارش کردند که لحظات مهم را به دلیل حضور در شبکه‌های اجتماعی از دست داده‌اند.

پدیده «موبایل شیدایی[7]» نیز یکی از موضوعات نوظهور در زمینه پیامدهای منفی فناوری‌های نوین است (سالپاکی و همکاران، ۲۰۲۵). این پدیده به معنای بی‌توجهی به شریک عاطفی و ترجیح گوشی هوشمند در حضور او تعریف شده است و می‌تواند احساس طردشدگی، ناامنی و نارضایتی را در

1. Modern Communication Technologies
2. Social Support
3. Self-Esteem
4. Social Comparison
5. Social Media Networks
6. Couple Relationship
7. Nomophobia

روابط تقویت کند (مک‌دنیل و وسلمن، ۲۰۲۱؛ برونینگ و ورتبرک، ۲۰۲۲).

رفتارهایی مانند تجسس، حسادت، سوءظن، نظارت بر همسر و حتی خیانت از جمله پیامدهای دیگر استفاده نادرست از فناوری‌های نوین ارتباطی هستند (هند و همکاران، ۲۰۱۳؛ کلایتون و همکاران، ۲۰۱۳؛ فرن و همکاران، ۲۰۱۷). برخی از قابلیت‌های شبکه‌های اجتماعی مانند امکان دریافت پیام‌های خصوصی، لایک کردن تصاویر دیگران، پذیرش درخواست دوستی از شریک سابق یا پنهان کردن وضعیت رابطه، می‌توانند زمینه‌ساز رفتارهای آسیب‌زا و تهدیدکنندهٔ وفاداری باشند (کلایتون، ۲۰۱۴).

فناوری‌های نوین حتی می‌توانند ارزش‌های خانوادگی را نیز تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش‌هایی در ایران نشان داده‌اند که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با کاهش ارزش‌های خانواده رابطه منفی دارد (محربی و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند روابط زوجین را به سمت تعارضات شدید و حتی طلاق سوق دهد. آمار آکادمی آمریکایی وکلای خانواده نشان داده است که ۸۱ درصد درخواست‌های طلاق به‌نوعی با مسائل مرتبط با شبکه‌های اجتماعی در ارتباط بوده‌اند (مک درموت و همکاران، ۲۰۱۳). گسترش فزاینده فناوری‌های نوین ارتباطی و نفوذ عمیق آن‌ها در زیست‌جهان خانوادگی، پیامدهای چندوجهی بر کیفیت روابط زناشویی برجای گذاشته است. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که استفاده نادرست از این فناوری‌ها می‌تواند منجر به کاهش صمیمیت، تضعیف حریم خصوصی، افزایش تعارضات زوجی، گسست عاطفی و حتی ناپایداری رابطه و طلاق گردد (کلایتون و همکاران، ۲۰۱۳؛ فرهاد و فرهادی، ۱۴۰۰؛ درتاج و همکاران، ۱۳۹۷). باوجود اهمیت بالای این موضوع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که اکثر پژوهش‌های داخلی رویکردی آسیب‌شناختی و یک‌بعدی داشته و عمدتاً بر پیامدهای منفی متمرکز بوده‌اند؛ درحالی‌که فناوری‌های ارتباطی هم‌زمان ظرفیت‌هایی برای رشد، آموزش و تقویت صمیمیت زوجی نیز دارند. افزون بر این، غلبه رویکردهای کمّی و اتکا به ابزارهای سطحی، مانع از فهم عمیق تجربه زیسته، معنابخشی‌های شخصی و الگوهای تعاملی زوجین شده است (نخشی‌پور و ابراهیم‌پور، ۱۳۹۷). ازاین‌رو، ضرورت انجام پژوهشی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی که بتواند هم‌زمان ابعاد مثبت و منفی اثرگذاری فناوری را از منظر تجربه زیسته زوجین واکاوی کند و لایه‌های عمیق‌تر این پدیده را آشکار سازد، کاملاً محسوس است. چنین پژوهشی می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی، پیشگیرانه و درمانی در حوزه مشاوره خانواده و سیاست‌گذاری اجتماعی فراهم آورد.ازاین‌رو، پژوهش حاضر با اتخاذ رویکرد پدیدارشناسی توصیفی درصدد پاسخ به این پرسش بنیادین است که زوجین تجربه زیسته خود از فرصت‌ها و چالش‌های فناوری‌های نوین ارتباطی در روابط زناشویی را چگونه ادراک و معنا می‌کنند؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

رویکرد پژوهش حاضر کیفی با روش پدیدارشناسی از نوع توصیفی بود. جامعه مورد مطالعه شامل تمامی زوجین ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود که حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک داشتند. در این پژوهش، فناوری‌های نوین ارتباطی به مجموعه ابزارها و بسترهای دیجیتال شامل شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام، تلگرام، واتساپ)، پیام‌رسان‌ها، تماس‌های تصویری و سایر اپلیکیشن‌های ارتباطی اطلاق می‌شود که زوجین در تعاملات روزمره خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و با رعایت اصل اشباع نظری انجام شد و در نهایت ۱۷ نفر (۹ زن و ۸ مرد) به‌عنوان مشارکت‌کنندگان انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، استفاده روزانه از حداقل یک فناوری ارتباطی (شبکه اجتماعی یا پیام‌رسان)، تمایل به مشارکت و بیان تجربیات، و توانایی بیان شفاهی تجربه زیسته. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، وجود اختلالات روان‌شناختی شدید تشخیص‌داده‌شده توسط روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی، و قرار داشتن در فرایند طلاق بود. ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق بود که با سؤالات باز درباره تجربه زیسته زوجین از استفاده فناوری‌های ارتباطی در زندگی مشترک آغاز شد و بر اساس پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، سؤالات کاوشی تکمیلی مطرح گردید. تحلیل داده‌ها با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی شامل مطالعه مکرر متن مصاحبه‌ها، استخراج عبارات معنادار، کدگذاری مفهومی، دسته‌بندی کدها در مضامین فرعی و اصلی، و اعتبارسنجی نهایی با بازگشت به

مشارکت‌کنندگان انجام شد (مویتا و امویلونگو، ۲۰۲۵). جهت تضمین اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، از راهبردهای بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان، کدگذاری مجدد توسط پژوهشگر دوم، و مستندسازی دقیق فرایند تحلیل استفاده گردید.

ب) ابزار

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق بود. این نوع مصاحبه به پژوهشگر امکان می‌دهد تا در گفتگوی عمیق با مشارکت‌کنندگان درگیر شود و تجربه‌ها و تأملات معنایی آن‌ها را استخراج کند (زحمتکشان و همکاران، ۲۰۲۴). سؤالات مصاحبه بر اساس مرور ادبیات نظری طراحی شد و پس از انجام چند مصاحبه مقدماتی، اصلاح و تکمیل گردید. مصاحبه‌ها در دو بخش انجام گرفت: بخش اول شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی (سن، تحصیلات، مدت زندگی مشترک، میزان و نوع استفاده از فناوری‌های ارتباطی) و بخش دوم شامل سؤالات اصلی پژوهش بود. نمونه‌ای از سؤالات مطرح‌شده عبارت بودند از: «فناوری‌های ارتباطی چه نقشی در زندگی مشترک شما دارند؟»، «چه تجربیات مثبتی از استفاده فناوری در رابطه زناشویی‌تان داشته‌اید؟»، «چه تجربیات منفی یا چالش‌هایی در این زمینه داشته‌اید؟»، «فناوری چگونه بر صمیمیت عاطفی و جنسی شما تأثیر گذاشته است؟» و «فناوری چگونه بر توجه به نیازهای یکدیگر اثر گذاشته است؟». مصاحبه‌ها با کسب رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان و با رعایت اصول محرمانگی انجام شد. از ضبط صوت جهت ثبت دقیق داده‌ها استفاده گردید و فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اعتبار یافته‌ها بر اساس چهار معیار گوبا و لینکلن تأمین گردید (نوبل و اسمیت، ۲۰۲۵). جهت تضمین باورپذیری، پژوهشگر مشارکت طولانی‌مدت در میدان پژوهش داشت و یافته‌ها به پنج نفر از مشارکت‌کنندگان بازگردانده شد تا صحت تفسیرها مورد تأیید قرار گیرد. برای تأمین اطمینان‌پذیری، کلیه مراحل پژوهش به‌صورت دقیق مستندسازی شد و بخشی از مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر دوم کدگذاری مجدد گردید و میزان توافق بین کدگذاران محاسبه شد. تأییدپذیری از طریق ثبت یادداشت‌های تأملی پژوهشگر در طول فرایند تحلیل و نگهداری فایل‌های صوتی و متنی مصاحبه‌ها جهت امکان بازبینی تأمین گردید. همچنین برای انتقال‌پذیری، توصیف غنی از ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و بافت پژوهش ارائه شد تا خوانندگان بتوانند درباره کاربرد یافته‌ها در زمینه‌های مشابه قضاوت کنند. تحلیل داده‌ها با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی انجام شد. در مرحله اول، متن کامل هر مصاحبه چندین بار مطالعه شد تا پژوهشگر درک کلی از تجربه مشارکت‌کنندگان به دست آورد. در مرحله دوم، جملات و عباراتی که مستقیماً به تجربه زوجین از فناوری‌های ارتباطی مربوط بود، شناسایی و به‌عنوان عبارات معنادار استخراج گردید. در مرحله سوم، برای هر عبارت معنادار یک مفهوم یا معنای اولیه صورت‌بندی شد. در مرحله چهارم، مفاهیم مشابه در قالب مضامین فرعی دسته‌بندی شدند. در مرحله پنجم، مضامین فرعی مرتبط در قالب مضامین اصلی شامل اثرات مثبت و اثرات منفی یکپارچه گردیدند. در مرحله ششم، توصیفی جامع از ساختار تجربه زیسته زوجین ارائه شد. در نهایت، در مرحله هفتم جهت اعتبارسنجی نهایی، یافته‌ها به پنج نفر از مشارکت‌کنندگان بازگردانده شد و صحت تفسیرها مورد تأیید قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

ردیف	جنسیت	سن	تحصیلات	مدت زندگی مشترک (سال)	نوع فناوری مورد استفاده
۱	زن	۳۲	کارشناسی‌ارشد	۵	اینستاگرام، واتساپ
۲	مرد	۳۵	کارشناسی	۵	تلگرام، واتساپ
۳	زن	۲۸	کارشناسی	۴	اینستاگرام، تلگرام
۴	مرد	۳۱	کارشناسی‌ارشد	۴	واتساپ، تماس تصویری
۵	زن	۳۸	دکتری	۸	اینستاگرام، واتساپ
۶	مرد	۴۰	کارشناسی	۱۰	تلگرام، واتساپ
۷	زن	۲۹	کارشناسی‌ارشد	۳	اینستاگرام، تلگرام
۸	مرد	۳۳	کارشناسی	۶	واتساپ، تماس تصویری

ردیف	جنسیت	سن	تحصیلات	مدت زندگی مشترک (سال)	نوع فناوری مورد استفاده
۹	زن	۳۶	کارشناسی	۷	اینستاگرام، واتساپ
۱۰	مرد	۴۲	دیپلم	۱۲	تلگرام
۱۱	زن	۳۰	کارشناسی‌ارشد	۴	اینستاگرام، تلگرام
۱۲	مرد	۳۴	کارشناسی	۵	واتساپ، تلگرام
۱۳	زن	۲۷	کارشناسی	۳	اینستاگرام، واتساپ
۱۴	مرد	۳۷	کارشناسی‌ارشد	۹	تلگرام، تماس تصویری
۱۵	زن	۴۱	کارشناسی	۱۱	واتساپ، اینستاگرام
۱۶	مرد	۳۹	دکتری	۸	تلگرام، واتساپ
۱۷	زن	۳۳	کارشناسی‌ارشد	۶	اینستاگرام، تماس تصویری

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۷ نفر (۹ زن و ۸ مرد) با دامنه سنی ۲۷ تا ۴۲ سال و میانگین سنی حدود ۳۴ سال بودند. از نظر تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به مقطع کارشناسی (۷ نفر) و کارشناسی‌ارشد (۷ نفر) بود و ۲ نفر دارای مدرک دکتری و ۱ نفر دارای مدرک دیپلم بودند که نشان‌دهنده سطح تحصیلات متوسط تا بالای مشارکت‌کنندگان است. مدت زندگی مشترک از ۳ تا ۱۲ سال متغیر بود با میانگین حدود ۶ سال که بیانگر تنوع در مراحل مختلف زندگی زناشویی از سال‌های اولیه تا دوره‌های تثبیت‌شده‌تر است. از نظر فناوری‌های مورد استفاده، واتساپ (۱۳ نفر) و اینستاگرام (۱۱ نفر) پرکاربردترین بسترها بودند و پس از آن تلگرام (۱۰ نفر) و تماس تصویری (۴ نفر) قرار داشتند. تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی نشان داد که فناوری‌های نوین ارتباطی ظرفیت‌های قابل‌توجهی برای بهبود و تقویت روابط زوجین دارند. در این بخش، از مجموع ۱۹۴ عبارت معنادار استخراج‌شده از بیانات مشارکت‌کنندگان، ۷۱ کد مفهومی شناسایی گردید که پس از دسته‌بندی و سازمان‌دهی، در قالب ۲۶ مضمون فرعی و ۱۰ مضمون اصلی طبقه‌بندی شدند. این مضامین نشان‌دهنده توانمندی‌های فناورانه در حوزه‌هایی همچون رشد درون زوجی، تصمیم‌سازی مشترک، گفت‌وگوی مؤثر، اعتمادسازی دیجیتال، بازسازی وظایف زوجی، مرزبندی آگاهانه، یادگیری متقابل، صمیمیت خلاقانه، رهبری تعاملی در تعارض و الگوسازی والدگری دیجیتالی هستند. جدول ۲ کدهای مفهومی، مضامین فرعی، مضامین اصلی و نمونه بیانات مشارکت‌کنندگان مرتبط با تأثیرات مثبت فناوری‌های نوین ارتباطی بر روابط زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۲. مضامین اصلی، مضامین فرعی و کدهای مفهومی تأثیرات مثبت

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای مفهومی	نمونه بیان مشارکت‌کننده
رشد درون زوجی	افزایش بیانگری	توانایی ابراز احساسات، جرئت‌مندی در بیان خواسته‌ها	«از وقتی پادکست‌های روان‌شناسی گوش می‌دم، راحت‌تر می‌تونم به همسرم بگم چی می‌خوام» (مشارکت‌کننده ۳)
	خودارزش‌بخشی	افزایش اعتمادبه‌نفس، شناخت توانمندی‌ها	«با دیدن محتواهای انگیزشی، فهمیدم که باید برای خودم هم ارزش قائل بشم» (مشارکت‌کننده ۷)
	آگاهی از الگوهای منفی	شناسایی رفتارهای مخرب، اصلاح عادات	«یه ویدیو دیدم درباره رفتارهای سمی، تازه فهمیدم بعضی کارهام اشتباهه» (مشارکت‌کننده ۱۱)
تصمیم‌سازی مشترک	هم‌فکری مالی	مشورت در خریدها، برنامه‌ریزی اقتصادی	«با هم توی گروه واتساپ‌مون درباره خریدهای بزرگ تصمیم می‌گیریم» (مشارکت‌کننده ۲)
	برنامه‌ریزی اوقات مشترک	هماهنگی برنامه‌ها، تنظیم قرارها	«با تقویم مشترک گوگل، دیگه برنامه‌هامون قاطی نمی‌شه» (مشارکت‌کننده ۸)
	تصمیم‌گیری عقلانی	استفاده از اطلاعات، مشورت آنلاین	«قبل از هر تصمیم مهم، با هم مقاله‌ها رو می‌خونیم و بحث می‌کنیم» (مشارکت‌کننده ۵)
گفت‌وگوی مؤثر زوجی	تقویت بازخورد سازنده	یادگیری نحوه انتقاد، پذیرش بازخورد	«از یه صفحه آموزشی یاد گرفتم چطور بدون توهین انتقاد کنم» (مشارکت‌کننده ۹)

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای مفهومی	نمونه بیان مشارکت‌کننده
اعتمادسازی دیجیتال	درک نشانه‌های غیرکلامی	توجه به زبان بدن، حساسیت عاطفی	«ویدیوهای زبان بدن خیلی کمکم کرد بفهمم همسرم کی ناراحته» (مشارکت‌کننده ۱۳)
	یادگیری همدلی	گوش سپردن فعال، درک احساسات	«یاد گرفتم اول گوش بدم بعد حرف بزنم» (مشارکت‌کننده ۱)
	تقویت صمیمیت مجازی	پیام‌های محبت‌آمیز، یادآوری مناسبت‌ها	«هر روز صبح یه پیام عاشقانه برای همسرم می‌فرستم» (مشارکت‌کننده ۴)
	آیین‌های رابطه مجازی	جشن‌های آنلاین، عکس‌های مشترک	«سالگرد ازدواج‌مون رو با ویدیوکال با خانواده جشن گرفتیم» (مشارکت‌کننده ۱۵)
	مشارکت خانواده در مناسبت‌ها	ارتباط با خانواده گسترده، حفظ پیوندها	«گروه فامیلی باعث شده بیشتر در جریان زندگی هم باشیم» (مشارکت‌کننده ۶)
بازسازی وظایف زوجی	تقسیم عادلانه کارها	هماهنگی وظایف، برنامه‌ریزی مشترک	«با اپلیکیشن لیست کارها، دیگه بحث نداریم کی چی‌کار کنه» (مشارکت‌کننده ۱۰)
	توافقات زمانی دیجیتال	تعیین ساعات استفاده، احترام به زمان مشترک	«قرار گذاشتیم شب‌ها بعد ساعت ۱۰ گوشی نداشته باشیم» (مشارکت‌کننده ۱۲)
مرزبندی آگاهانه	حفاظت از فضای خصوصی	تعیین حریم، احترام به حریم دیجیتال	«توافق کردیم رمز گوشی‌هامون مشترک باشه ولی چک نکنیم» (مشارکت‌کننده ۱۴)
یادگیری متقابل	انتقال مهارت‌ها	آموزش همسر، یادگیری مشترک	«من به همسرم اکسل یاد دادم، اون به من آشپزی» (مشارکت‌کننده ۱۶)
	شبکه‌های حمایتی دیجیتال	عضویت در گروه‌های زوجین، مشاوره آنلاین	«توی یه گروه زوجین عضویم، خیلی تجربیات مفید ردوبدل می‌شه» (مشارکت‌کننده ۱۷)
صمیمیت خلاقانه	ابراز مهر دیجیتالی	ارسال استیکر، پیام صوتی عاشقانه	«وقتی سرکارم، براش ویس می‌فرستم که دلم تنگ شده» (مشارکت‌کننده ۳)
	هدیه‌های آنلاین	خرید سورپرایز، اشتراک مشترک	«براش اشتراک اسپاتیفای گرفتم، خیلی خوشحال شد» (مشارکت‌کننده ۸)
رهبری تعاملی در تعارض	مدیریت تعارض با شواهد	استفاده از مقالات، استناد به منابع	«وقتی اختلاف داریم، مقاله می‌آریم که ببینیم علم چی می‌گه» (مشارکت‌کننده ۵)
	آرام‌سازی دیجیتال	ارسال پیام آشتی، فاصله‌گیری سازنده	«بعد دعوا یه پیام می‌دم که ببخشید، راحت‌تره از رو در رو» (مشارکت‌کننده ۱۱)
الگوسازی والدگری دیجیتالی	تربیت فرزند بامحتوا	استفاده از ویدیوهای آموزشی، کتاب صوتی	«با هم ویدیوهای تربیت کودک می‌بینیم و بحث می‌کنیم» (مشارکت‌کننده ۹)
	هماهنگی والدین	توافق در قوانین، یکپارچگی رفتاری	«توی گروه دونفره‌مون درباره قوانین بچه‌ها هماهنگ می‌شیم» (مشارکت‌کننده ۱۵)

با بررسی ۷۱ کد باز استخراج‌شده از ۱۹۴ جمله معنادار، ۱۰ مضمون اصلی و ۲۶ مضمون فرعی شناسایی شد که نشان‌دهنده توانمندی‌های فناورانه در بهبود زندگی زوجی بودند. در ادامه توضیحات مضامین ارائه شده است.

رشد درون زوجی: یکی از مهم‌ترین مضامین شناسایی‌شده، رشد درون زوجی بود که شامل سه مضمون فرعی افزایش بیانگری، خودارزش‌بخشی و آگاهی از الگوهای منفی است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که دسترسی به محتواهای آموزشی و روان‌شناختی در فضای مجازی به آن‌ها کمک کرده تا مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهند و شناخت بهتری از خود و رفتارهایشان پیدا کنند. در این زمینه، مشارکت‌کننده ۳ بیان کرد: «از وقتی پادکست‌های روان‌شناسی گوش می‌دم، راحت‌تر می‌تونم به همسرم بگم چی می‌خوام». همچنین مشارکت‌کننده ۷ اظهار داشت: «با دیدن محتواهای انگیزشی، فهمیدم که باید برای خودم هم ارزش قائل بشم». مشارکت‌کننده ۱۱ نیز افزود: «یه ویدیو دیدم درباره رفتارهای سمی، تازه فهمیدم بعضی کارهام اشتباهه».

تصمیم‌سازی مشترک: این مضمون اصلی شامل سه مضمون فرعی هم‌فکری مالی، برنامه‌ریزی اوقات مشترک و تصمیم‌گیری عقلانی است. یافته‌ها نشان داد که زوجین از فناوری‌های ارتباطی برای هماهنگی و مشورت در تصمیمات مهم زندگی استفاده می‌کنند. مشارکت‌کننده ۲ در

این باره گفت: «با هم توی گروه واتساپ‌مون درباره خریدهای بزرگ تصمیم می‌گیریم». مشارکت‌کننده ۸ بیان کرد: «با تقویم مشترک گوگل، دیگه برنامه‌هامون قاطی نمی‌شه». همچنین مشارکت‌کننده ۵ اظهار داشت: «قبل از هر تصمیم مهم، با هم مقاله‌ها رو می‌خونیم و بحث می‌کنیم».

گفت‌وگوی مؤثر زوجی: این مضمون دربرگیرنده سه مضمون فرعی تقویت بازخورد سازنده، درک نشانه‌های غیرکلامی و یادگیری همدلی است. مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که محتواهای آموزشی آنلاین به بهبود کیفیت گفت‌وگوهای زوجی کمک کرده است. مشارکت‌کننده ۹ بیان کرد: «از یه صفحه آموزشی یاد گرفتم چطور بدون توهین انتقاد کنم». مشارکت‌کننده ۱۳ گفت: «ویدیوهای زبان بدن خیلی کمکم کرد بفهمم همسرم کی ناراحته». مشارکت‌کننده ۱ نیز افزود: «یاد گرفتم اول گوش بدم بعد حرف بزنم».

اعتمادسازی دیجیتال: این مضمون شامل سه مضمون فرعی تقویت صمیمیت مجازی، آیین‌های رابطه مجازی و مشارکت خانواده در مناسبت‌ها است. زوجین از فناوری برای حفظ و تقویت پیوندهای عاطفی استفاده می‌کنند. مشارکت‌کننده ۴ اظهار داشت: «هر روز صبح یه پیام عاشقانه برای همسرم می‌فرستم». مشارکت‌کننده ۱۵ بیان کرد: «سالگرد ازدواج‌مون رو با ویدیوکال با خانواده جشن گرفتیم». مشارکت‌کننده ۶ نیز گفت: «گروه فامیلی باعث شده بیشتر در جریان زندگی هم باشیم».

بازسازی وظایف زوجی: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی تقسیم عادلانه کارها و توافقات زمانی دیجیتال است. فناوری به زوجین کمک کرده تا وظایف خانگی را بهتر هماهنگ کنند و توافقاتی درباره زمان استفاده از فناوری داشته باشند. مشارکت‌کننده ۱۰ بیان کرد: «با اپلیکیشن لیست کارها، دیگه بحث نداریم کی چی‌کار کنه». مشارکت‌کننده ۱۲ نیز گفت: «قرار گذاشتیم شب‌ها بعد ساعت ۱۰ گوشی نداشته باشیم».

مرزبندی آگاهانه: این مضمون با یک مضمون فرعی حفاظت از فضای خصوصی شناسایی شد. زوجین از طریق توافقات مشترک، حریم دیجیتالی خود را تعیین می‌کنند. مشارکت‌کننده ۱۴ در این زمینه گفت: «توافق کردیم رمز گوشی‌هامون مشترک باشه ولی چک نکنیم».

یادگیری متقابل: این مضمون شامل دو مضمون فرعی انتقال مهارت‌ها و شبکه‌های حمایتی دیجیتال است. زوجین از فناوری برای یادگیری از یکدیگر و بهره‌مندی از تجربیات دیگران استفاده می‌کنند. مشارکت‌کننده ۱۶ بیان کرد: «من به همسرم اکسل یاد دادم، اون به من آشپزی». مشارکت‌کننده ۱۷ نیز گفت: «توی یه گروه زوجین عضویم، خیلی تجربیات مفید ردوبدل می‌شه».

صمیمیت خلاقانه: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی ابراز مهر دیجیتالی و هدیه‌های آنلاین است. فناوری راه‌های جدیدی برای ابراز محبت و صمیمیت فراهم کرده است. مشارکت‌کننده ۳ اظهار داشت: «وقتی سرکارم، براش ویس می‌فرستم که دلم تنگ شده». مشارکت‌کننده ۸ نیز گفت: «براش اشتراک اسپاتیفای گرفتم، خیلی خوشحال شد».

رهبری تعاملی در تعارض: این مضمون شامل دو مضمون فرعی مدیریت تعارض با شواهد و آرام‌سازی دیجیتال است. زوجین از فناوری برای مدیریت بهتر اختلافات و آشتی استفاده می‌کنند. مشارکت‌کننده ۵ بیان کرد: «وقتی اختلاف داریم، مقاله می‌آریم که ببینیم علم چی می‌گه». مشارکت‌کننده ۱۱ نیز گفت: «بعد دعوا یه پیام می‌دم که ببخشید، راحت‌تره از رو در رو».

الگوسازی والدگری دیجیتالی: این مضمون شامل دو مضمون فرعی تربیت فرزند بامحتوا و هماهنگی والدین است. زوجین از فناوری برای هماهنگی در امر تربیت فرزندان و دسترسی به منابع آموزشی استفاده می‌کنند. مشارکت‌کننده ۹ بیان کرد: «با هم ویدیوهای تربیت کودک می‌بینیم و بحث می‌کنیم». مشارکت‌کننده ۱۵ نیز گفت: «توی گروه دونفره‌مون درباره قوانین بچه‌ها هماهنگ می‌شیم».

تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته نشان داد که فناوری‌های نوین ارتباطی در کنار ظرفیت‌های مثبت، می‌توانند پیامدهای منفی قابل‌توجهی نیز بر روابط زوجین داشته باشند. در این بخش، از مجموع ۲۱۱ عبارت معنادار استخراج‌شده از بیانات مشارکت‌کنندگان، ۷۵ کد مفهومی شناسایی گردید که پس از دسته‌بندی و سازمان‌دهی، در قالب ۳۰ مضمون فرعی و ۱۲ مضمون اصلی طبقه‌بندی شدند. این مضامین نشان‌دهنده چالش‌ها و آسیب‌های فناورانه در حوزه‌هایی همچون کاهش کیفیت حضور مشترک، افزایش درگیری و تنش‌ها، استرس و درد روانی، وابستگی دیجیتال، اختلال در مهارت‌های ارتباطی، تداخل کار و زندگی، تنش اقتصادی، فشار فرهنگی، نقض حریم خصوصی، خودخواهی فناورانه، کاهش مهارت حل تعارض و کاهش حمایت عاطفی هستند. جدول ۳

کدهای مفهومی، مضامین فرعی، مضامین اصلی و نمونه بیانات مشارکت‌کنندگان مرتبط با تأثیرات منفی فناوری‌های نوین ارتباطی بر روابط زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۳. مضامین اصلی، مضامین فرعی و کدهای مفهومی تأثیرات منفی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای مفهومی	نمونه بیان مشارکت‌کننده
کاهش کیفیت حضور مشترک	غیاب ذهنی	حواس‌پرتی، بی‌توجهی به همسر	«همسرم کنارمه ولی انگار نیست، همش توی گوشیشه» (مشارکت‌کننده ۱)
	کاهش تمرکز	قطع مکالمه، چک کردن مداوم گوشی	«وسط حرف زدن نوتیفیکیشن می‌آد، حواسش پرت می‌شه» (مشارکت‌کننده ۷)
	جایگزینی ارتباط دیجیتال با حضوری	ترجیح پیام به گفتگو، کاهش تعامل رودررو	«دیگه حرف نمی‌زنیم، همه چیز رو پیام می‌دیم» (مشارکت‌کننده ۱۳)
افزایش درگیری و تنش‌ها	ارسال پیام‌های خصمانه	دعوای متنی، سوءتفاهم پیامکی	«توی پیام دعوامون بدتر می‌شه چون لحن معلوم نیست» (مشارکت‌کننده ۴)
	دخالت اطرافیان	نظرات خانواده، فشار اجتماعی	«مادرشوهرم توی گروه نظر می‌ده، اعصابم خرد می‌شه» (مشارکت‌کننده ۹)
	استرس ناشی از قضاوت	ترس از قضاوت، نگرانی از افشا	«می‌ترسم عکس‌هامون رو ببینن و قضاوت کنن» (مشارکت‌کننده ۱۷)
استرس و درد روانی	فشار روانی از مقایسه	مقایسه با زندگی دیگران، احساس کمبود	«زندگی بقیه توی اینستا عالیه، احساس می‌کنم زندگی ما بده» (مشارکت‌کننده ۳)
	کاهش اعتمادبه‌نفس	احساس بی‌ارزشی، ناکافی بودن	«همسرم مدل‌ها رو فالو می‌کنه، احساس می‌کنم کافی نیستم» (مشارکت‌کننده ۱۱)
	اضطراب دیجیتال	نگرانی از لایک‌ها، استرس آنلاین	«استرس دارم چرا پستم لایک نخورده» (مشارکت‌کننده ۶)
وابستگی دیجیتال	اعتیاد به گوشی	چک مداوم، ناتوانی در قطع ارتباط	«نمی‌تونم گوشی رو زمین بذارم، حتی موقع شام» (مشارکت‌کننده ۲)
	اولویت فناوری بر همسر	بی‌توجهی، ترجیح مجازی به واقعی	«گوشی براش مهم‌تر از منه» (مشارکت‌کننده ۱۴)
اختلال در مهارت‌های ارتباطی	سوءتفاهم دیجیتال	برداشت اشتباه، عدم درک لحن	«یه ایموجی فرستادم، فکر کرد مسخره‌اش کردم» (مشارکت‌کننده ۸)
	کاهش مهارت گفتگو	ناتوانی در بحث حضوری، اجتناب از گفتگو	«دیگه بلد نیستم رودررو حرف بزنم» (مشارکت‌کننده ۱۰)
تداخل کار و زندگی	اختلال در خواب	استفاده شبانه، بی‌خوابی	«تا دیروقت گوشی دستشه، خوابمون خراب شده» (مشارکت‌کننده ۱۲)
	تداخل با تعاملات روزمره	پاسخ به ایمیل کاری در خانه	«شب‌ها هم ایمیل کاری جواب می‌ده، انگار خونه نیست» (مشارکت‌کننده ۵)
	اختلال در تعطیلات	کار در سفر، عدم حضور ذهنی	«توی سفر هم لپ‌تاپ می‌آره، تعطیلات نداریم» (مشارکت‌کننده ۱۵)
تنش اقتصادی	وسوسه خرید آنلاین	خریدهای غیرضروری، هزینه‌های پنهان	«هر روز یه چیز سفارش می‌ده، بودجه‌مون بهم ریخته» (مشارکت‌کننده ۱۶)
	هزینه‌های دیجیتال	اشتراک‌های متعدد، هزینه اینترنت	«ماهی کلی پول اشتراک می‌دیم» (مشارکت‌کننده ۴)
فشار فرهنگی	تغییر نگرش به هنجارها	تأثیر محتوای غربی، تضاد ارزشی	«از وقتی این پیج‌ها رو می‌بینه، نظراتش عوض شده» (مشارکت‌کننده ۹)

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای مفهومی	نمونه بیان مشارکت‌کننده
	تضاد فرهنگی	اختلاف در سبک زندگی، فشار برای تغییر	«می‌خواد مثل اینفلوئنسرها زندگی کنیم» (مشارکت‌کننده ۱۳)
نقض حریم خصوصی	حسادت دیجیتال	چک کردن گوشی، سوءظن	«گوشیش رو چک می‌کنم، اعتماد ندارم» (مشارکت‌کننده ۷)
	نمایش رابطه	فشار برای پست گذاشتن، اضطراب از تصویر	«مجبورم عکس عاشقانه بذارم وگرنه فکر می‌کنن مشکل داریم» (مشارکت‌کننده ۱۱)
خودخواهی فناورانه	بی‌توجهی به نیازهای همسر	اولویت نیازهای شخصی، غفلت	«وقتی بازی می‌کنه، اصلاً صدام رو نمی‌شنوه» (مشارکت‌کننده ۱)
کاهش مهارت حل تعارض	درگیری بدون راهکار	ادامه دعوا در پیام، عدم حل مسئله	«دعوا رو توی پیام ادامه می‌دیم، هیچ‌وقت حل نمی‌شه» (مشارکت‌کننده ۱۴)
	فرار از مواجهه	اجتناب از گفتگوی حضوری	«ترجیح می‌ده پیام بده تا رودررو حرف بزنه» (مشارکت‌کننده ۱۷)
کاهش حمایت عاطفی	غیبت عاطفی	عدم همدلی، بی‌توجهی به احساسات	«وقتی ناراحتم، می‌گه برو یه ویدیو ببین حالت خوب شه» (مشارکت‌کننده ۳)
	کاهش صمیمیت جنسی	ترجیح محتوای دیجیتال، کاهش تمایل	«شب‌ها گوشی دستشه، دیگه نزدیکی نداریم» (مشارکت‌کننده ۱۲)

تحلیل ۷۵ کد باز استخراج‌شده از ۲۱۱ جمله معنادار نشان داد که استفاده از فناوری‌های نوین ارتباطی می‌تواند ۱۲ مضمون اصلی و ۳۰ مضمون فرعی منفی در روابط زوجین ایجاد کند، از جمله:

کاهش کیفیت حضور مشترک: یکی از مهم‌ترین مضامین منفی شناسایی‌شده، کاهش کیفیت حضور مشترک بود که شامل سه مضمون فرعی غیاب ذهنی، کاهش تمرکز و جایگزینی ارتباط دیجیتال با حضوری است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که استفاده مداوم از فناوری باعث شده حتی در کنار هم بودن، توجه و حضور ذهنی کاهش یابد. مشارکت‌کننده ۱ در این زمینه گفت: «همسرم کنارمه ولی انگار نیست، همش توی گوشیشه». مشارکت‌کننده ۷ اظهار داشت: «وسط حرف زدن نوتیفیکیشن می‌آد، حواسش پرت می‌شه». مشارکت‌کننده ۱۳ نیز افزود: «دیگه حرف نمی‌زنیم، همه چیز رو پیام می‌دیم».

افزایش درگیری و تنش‌ها: این مضمون اصلی شامل سه مضمون فرعی ارسال پیام‌های خصمانه، دخالت اطرافیان و استرس ناشی از قضاوت است. یافته‌ها نشان داد که فضای مجازی می‌تواند بستری برای تشدید تنش‌ها و دخالت دیگران در روابط زوجین باشد. مشارکت‌کننده ۴ بیان کرد: «توی پیام دعوامون بدتر می‌شه چون لحن معلوم نیست». مشارکت‌کننده ۹ گفت: «مادرشوهرم توی گروه نظر می‌ده، اعصابم خرد می‌شه». مشارکت‌کننده ۱۷ نیز اظهار داشت: «می‌ترسم عکس‌هامون رو ببینن و قضاوت کنن».

استرس و درد روانی: این مضمون دربرگیرنده سه مضمون فرعی فشار روانی از مقایسه، کاهش اعتمادبه‌نفس و اضطراب دیجیتال است. مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که مواجهه با تصاویر ایده‌آل‌سازی شده زندگی دیگران در شبکه‌های اجتماعی موجب فشار روانی و احساس نارضایتی می‌شود. مشارکت‌کننده ۳ بیان کرد: «زندگی بقیه توی اینستا عالیه، احساس می‌کنم زندگی ما بده». مشارکت‌کننده ۱۱ گفت: «همسرم مدل‌ها رو فالو می‌کنه، احساس می‌کنم کافی نیستم». مشارکت‌کننده ۶ نیز افزود: «استرس دارم چرا پستم لایک نخورده».

وابستگی دیجیتال: این مضمون شامل دو مضمون فرعی اعتیاد به گوشی و اولویت فناوری بر همسر است. زوجین از وابستگی شدید به فناوری و تأثیر منفی آن بر توجه به همسر گلایه داشتند. مشارکت‌کننده ۲ اظهار داشت: «نمی‌تونم گوشی رو زمین بذارم، حتی موقع شام». مشارکت‌کننده ۱۴ نیز گفت: «گوشی براش مهم‌تر از منه».

اختلال در مهارت‌های ارتباطی: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی سوءتفاهم دیجیتال و کاهش مهارت گفتگو است. ارتباطات دیجیتال

به دلیل فقدان نشانه‌های غیرکلامی می‌تواند موجب سوءتفاهم و تضعیف مهارت‌های گفتگوی حضوری شود. مشارکت‌کننده ۸ بیان کرد: «یه ایموجی فرستادم، فکر کرد مسخره‌اش کردم». مشارکت‌کننده ۱۰ نیز گفت: «دیگه بلد نیستم رودررو حرف بزنم».

تداخل کار و زندگی: این مضمون شامل سه مضمون فرعی اختلال در خواب، تداخل با تعاملات روزمره و اختلال در تعطیلات است. فناوری مرز بین کار و زندگی شخصی را کم‌رنگ کرده است. مشارکت‌کننده ۱۲ بیان کرد: «تا دیروقت گوشی دستشه، خوابمون خراب شده». مشارکت‌کننده ۵ گفت: «شب‌ها هم ایمیل کاری جواب می‌ده، انگار خونه نیست». مشارکت‌کننده ۱۵ نیز افزود: «توی سفر هم لپ‌تاپ می‌آره، تعطیلات نداریم».

تنش اقتصادی: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی وسوسه خرید آنلاین و هزینه‌های دیجیتال است. فناوری می‌تواند فشارهای مالی بر زوجین وارد کند. مشارکت‌کننده ۱۶ بیان کرد: «هر روز یه چیز سفارش می‌ده، بودجه‌مون بهم ریخته». مشارکت‌کننده ۴ نیز گفت: «ماهی کلی پول اشتراک می‌دیم».

فشار فرهنگی: این مضمون شامل دو مضمون فرعی تغییر نگرش به هنجارها و تضاد فرهنگی است. مواجهه با محتواهای متنوع فرهنگی می‌تواند موجب تضاد ارزشی بین زوجین شود. مشارکت‌کننده ۹ بیان کرد: «از وقتی این پیج‌ها رو می‌بینه، نظراتش عوض شده». مشارکت‌کننده ۱۳ نیز گفت: «می‌خواد مثل اینفلوئنسرها زندگی کنیم».

نقض حریم خصوصی: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی حسادت دیجیتال و نمایش رابطه است. فناوری می‌تواند زمینه‌ساز سوءظن و فشار برای نمایش رابطه در فضای مجازی شود. مشارکت‌کننده ۷ بیان کرد: «گوشیش رو چک می‌کنم، اعتماد ندارم». مشارکت‌کننده ۱۱ نیز گفت: «مجبورم عکس عاشقانه بذارم وگرنه فکر می‌کنن مشکل داریم».

خودخواهی فناورانه: این مضمون با یک مضمون فرعی بی‌توجهی به نیازهای همسر شناسایی شد. استفاده افراطی از فناوری می‌تواند موجب غفلت از نیازهای همسر شود. مشارکت‌کننده ۱ در این زمینه گفت: «وقتی بازی می‌کنه، اصلاً صدام رو نمی‌شنوه».

کاهش مهارت حل تعارض: این مضمون شامل دو مضمون فرعی درگیری بدون راهکار و فرار از مواجهه است. فناوری می‌تواند مانع حل مؤثر تعارضات شود. مشارکت‌کننده ۱۴ بیان کرد: «دعوا رو توی پیام ادامه می‌دیم، هیچ‌وقت حل نمی‌شه». مشارکت‌کننده ۱۷ نیز گفت: «ترجیح می‌ده پیام بده تا رودررو حرف بزنه».

کاهش حمایت عاطفی: این مضمون دربرگیرنده دو مضمون فرعی غیبت عاطفی و کاهش صمیمیت جنسی است. استفاده افراطی از فناوری می‌تواند به کاهش همدلی و صمیمیت جنسی منجر شود. مشارکت‌کننده ۳ اظهار داشت: «وقتی ناراحتم، می‌گه برو یه ویدیو ببین حالت خوب شه». مشارکت‌کننده ۱۲ نیز گفت: «شب‌ها گوشی دستشه، دیگه نزدیکی نداریم»

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و باهدف واکاوی تجارب زیسته زوجین در مواجهه با فناوری‌های نوین ارتباطی انجام شد. تحلیل عمیق روایت‌های مشارکت‌کنندگان منجر به استخراج ۱۰ مضمون اصلی در بعد مثبت و ۱۲ مضمون اصلی در بعد منفی گردید که نشان‌دهنده ماهیت دوگانه و پیچیده فناوری در بستر خانواده است. در ادامه، این مضامین با استناد به پیشینه پژوهشی و مبانی نظری تبیین می‌شوند. نخستین مضمون مثبت، «رشد درون زوجی» است که با یافته‌های یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۸) و کی (۲۰۲۱) مبنی بر نقش توانمندسازی فضای مجازی همسو است؛ هرچند محربی و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای ناهمسو هشدار می‌دهند که این فضا می‌تواند ارزش‌های اصیل خانواده را تهدید کند. این یافته با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا قابل تفسیر است؛ زوجین با مشاهده الگوهای رفتاری مثبت و محتوای آموزشی، مهارت‌های ارتباطی را درونی‌سازی می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد دسترسی آسان به پلتفرم‌های روان‌شناختی، خلأ آموزشی زوجین را پر کرده و نوعی «خوددرمانی شناختی» را در روابط رقم زده است که به ارتقای سطح آگاهی فردی و زوجی می‌انجامد. مضمون دوم، «تصمیم‌سازی مشترک» است که همسویی آن با پژوهش هند و همکاران (۲۰۱۳) تأیید می‌شود، اما با یافته‌های حیدری (۱۴۰۰) که فناوری را گاه عامل عدم تعادل قدرت می‌داند، مغایرت دارد. از منظر نظریه سیستم‌های خانواده، فناوری به‌عنوان یک مکانیسم بازخوردی عمل کرده و هماهنگی اجزای سیستم (زوجین) را تسهیل می‌کند. در واقع، ابزارهای دیجیتال با شفاف‌سازی فرایند تصمیم‌گیری و ثبت توافقات، ابهام

را که ریشه بسیاری از تعارضات است، کاهش داده و مشارکت زوجین را عینی‌تر می‌سازند.

در خصوص مضمون «گفت‌وگوی مؤثر زوجی»، یافته‌ها با نتایج موری و همکاران (۲۰۱۳) هم‌خوانی دارد، اما حیدری (۱۴۰۰) در یافته‌ای متفاوت، بر تضعیف گفتگوی حضوری تأکید دارد. این یافته بر اساس نظریه ارتباطات بین‌فردی قابل تبیین است، چراکه دسترسی به منابع غنی اطلاعاتی، سواد ارتباطی زوجین را ارتقا داده است. به نظر می‌رسد فناوری با ارائه الگوهای صحیح گفتگو و ویدیوهای آموزشی کوتاه، امکان بازاندیشی در شیوه‌های تعاملی سنتی را برای زوجین فراهم آورده و یادگیری مهارت‌های ارتباطی را تسهیل کرده است. مضمون «اعتمادسازی دیجیتال» نیز با یافته‌های هند و همکاران (۲۰۱۳) همسو است، درحالی‌که کلایتون (۲۰۱۴) در قطبی مخالف، بر افزایش بی‌اعتمادی تأیید دارد. مبنای نظری این یافته، نظریه دلبستگی است؛ تداوم ارتباط دیجیتال به مثابه «پایگاه ایمن»، احساس امنیت را تقویت می‌کند. آیین‌های دیجیتال مشترک و ارسال پیام‌های حمایتی، سرمایه عاطفی رابطه را در زمان‌های دوری فیزیکی حفظ کرده و پیوند عاطفی را مستحکم می‌سازند. یافته دیگر، «بازسازی وظایف زوجی» است که با پژوهش نخشی‌پور و ابراهیم‌پور (۱۳۹۷) همسو، اما با نتایج گول و همکاران (۲۰۱۹) که بر نابرابری دیجیتال تأکید دارند، متفاوت است. بر اساس نظریه تبادل اجتماعی، تقسیم عادلانه وظایف با کمک فناوری، احساس انصاف و رضایت را بیشینه می‌کند. استفاده از ابزارهای مدیریت وظایف، اصطکاک‌های روزمره را کاهش داده و همکاری در امور منزل را شفاف و عینی کرده است.

در مضمون «مرزبندی آگاهانه»، نتایج با برونینگ و وارتبرگ (۲۰۲۲) همسو است، درحالی‌که فقدان مرزبندی در پژوهش موری و همکاران (۲۰۱۳) آسیب‌زا دانسته شده است. این امر با نظریه مرزهای خانواده مینوچین هم‌خوان است که بر ضرورت مرزهای روشن برای سلامت سیستم تأکید دارد. توانایی زوجین در مذاکره پیرامون قواعد دیجیتال و تعیین حریم‌های خصوصی، نشانگر بلوغ ارتباطی و حرکت به سمت خودمختاری در عین وابستگی سالم است. مضمون «یادگیری متقابل» با یافته‌های یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۸) همسوست، هرچند درتاج و همکاران (۱۳۹۷) بر جنبه انزواطلبی تأکید دارند. نظریه یادگیری اجتماعی تعامل با شبکه‌های حمایتی را عامل انتقال تجربه می‌داند. فضای مجازی می‌تواند به‌عنوان یک «مدرسه ارتباطی سیار» عمل کند که زوجین در آن با اشتراک‌گذاری دانش و مهارت، شایستگی‌های زناشویی خود را ارتقا می‌دهند. در «صمیمیت خلاقانه»، همسویی با هند و همکاران (۲۰۱۳) مشاهده می‌شود. بر اساس نظریه عشق استرنبرگ، تنوع‌بخشی به ابراز محبت، مؤلفه شور و صمیمیت را تقویت می‌کند. کانال‌های دیجیتال، امکان ابراز احساساتی را که بیان حضوری آن‌ها برای برخی دشوار است، فراهم می‌سازند و راه‌های نوینی برای ابراز عشق ایجاد می‌کنند.

مضامین «رهبری تعاملی در تعارض» و «الگوسازی والدگری دیجیتالی» نیز به ترتیب با (موری و همکاران، ۲۰۱۳) و (محربی و همکاران، ۱۴۰۲) همسو بوده و با (گول و همکاران، ۲۰۱۹) در تضادند. از منظر نظریه حل تعارض گاتمن و رویکرد سیستمی، استفاده از شواهد علمی و هماهنگی والدین، تاب‌آوری خانواده را افزایش می‌دهد. رویکرد عقلانی به منابع آنلاین، گذار از حل تعارض هیجانی به حل مسئله منطقی را تسهیل کرده و وحدت رویه والدین را در تربیت فرزندان تضمین می‌کند. در بعد منفی، مضمون «کاهش کیفیت حضور مشترک» با مطالعات رابرتز و دیوید (۲۰۱۶) و مک‌دنیل و وسلمن (۲۰۲۱) همسو است، اما با برخی یافته‌های مثبت هند و همکاران (۲۰۱۳) مغایرت دارد. این پدیده با نظریه حضور اجتماعی تبیین می‌شود؛ جایی که حضور فیزیکی بدون حضور شناختی، منجر به احساس طرد می‌شود. «غیبت در عین حضور» ناشی از پدیده فابینگ، توجه متمرکز را از بین برده و صمیمیت لحظه‌ای را تخریب می‌کند. مضمون «افزایش درگیری و تنش‌ها» با یافته‌های حکیمی و همکاران (۲۰۲۵) هم‌خوان است، درحالی‌که هند و همکاران (۲۰۱۳) گزارش‌های متفاوتی دارند. بر اساس نظریه تعارض، فقدان نشانه‌های غیرکلامی در متن، سوءتفاهم را شعله‌ور می‌کند. ابهام ذاتی در ارتباطات متنی و عدم درک لحن پیام، بستری برای فرافکنی‌های منفی زوجین و تشدید اختلافات فراهم کرده است.

مضامین «استرس و درد روانی» و «وابستگی دیجیتال» با پژوهش‌های (وردوین و همکاران، ۲۰۱۵) و (برونینگ و وارتبرگ، ۲۰۲۲) همسو هستند، اما با یافته‌های (هاتمله و همکاران، ۲۰۲۳) که بر جنبه سرگرمی تأکید دارند، متفاوت‌اند. این یافته‌ها با نظریه مقایسه اجتماعی و نظریه اعتیاد رفتاری قابل تبیین‌اند؛ مقایسه زندگی واقعی با ویترین مجازی دیگران و سیستم پاداش‌دهی مغزی اپلیکیشن‌ها، رضایت زناشویی را فرسایش می‌دهد. اعتیاد دیجیتال، رقیبی قدرتمند برای همسر در جلب منابع توجهی

است و سلامت روان زوجین را تهدید می‌کند. همچنین «اختلال در مهارت‌های ارتباطی» و «تداخل کار و زندگی» با (حیدری، ۱۴۰۰) و (نخشی‌پور و ابراهیم‌پور، ۱۳۹۷) همسوست و با نظریه غنای رسانه‌ای و نظریه تعادل کار-زندگی تبیین می‌شود. نفوذپذیری مرزهای شغلی به حریم خانه و اتکای بیش از حد به پیام‌های متنی، فرصت‌های احیای عاطفی زوجین را سلب کرده و مهارت‌های گفتگوی رودررو را تضعیف نموده است. در نهایت، مضامین «تنش اقتصادی» (همسو با آبریل و همکاران، ۲۰۲۲)، «فشار فرهنگی» (همسو با محربی و همکاران، ۱۴۰۲)، «نقض حریم خصوصی» (همسو با کلایتون، ۲۰۱۴)، «خودخواهی فناورانه» (همسو با گول و همکاران، ۲۰۱۹)، «کاهش مهارت حل تعارض» (همسو با درتاج و همکاران، ۱۳۹۷) و «کاهش حمایت عاطفی» تأیید شدند که در برخی موارد با یافته‌های مثبت هند و همکاران (۲۰۱۳) و یاراحمدی (۱۳۹۸) ناهمسو بودند. این مضامین بر پایه‌ی نظریه‌های رفتار مصرف‌کننده، کاشت (تأثیر رسانه)، مدیریت حریم ارتباطی، منابع شناختی محدود و نظریه اجتناب تبیین می‌شوند. ورود فناوری بدون سواد و مرزبندی به رابطه، با ایجاد «نویز» در کانال‌های ارتباطی و الگوسازی‌های مصرف‌گرایانه، همدلی و صمیمیت را به کالایی کمیاب تبدیل می‌کند.

باتوجه‌به رویکرد پدیدارشناسی پژوهش، مهم‌ترین محدودیت‌ها ناشی از نمونه‌گیری هدفمند زوجین تهرانی و بافت فرهنگی نسبتاً همگن است که انتقال‌پذیری نتایج به زمینه‌های اجتماعی دیگر را بااحتیاط همراه می‌کند؛ علاوه بر این، پویایی شتابان فناوری‌های نوین ارتباطی می‌تواند برجستگی مضامین استخراج‌شده را در گذر زمان دستخوش تغییر سازد. بر پایه یافته‌ها، توصیه می‌شود مشاوران خانواده با زوج‌ها قراردادهای ارتباطی هوشمند تدوین کرده و در مداخلات خود، آموزش سواد عاطفی-دیجیتال، مهارت مرزبندی و گذار از ارتباط متنی به گفت‌وگوی حضوری را متناسب با الگوی مصرف هر زوج تلفیق کنند. همچنین، پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از طرح‌های آمیخته برای اعتبارسنجی مضامین، مطالعات طولی برای پیگیری تغییرات الگوهای دیجیتال در مراحل مختلف زندگی زناشویی، تحقیقات تطبیقی میان‌فرهنگی برای واکاوی نقش زمینه، و بررسی متغیرهای میانجی مانند سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی، تبیین دقیق‌تری از دیالکتیک فرصت-چالش فناوری‌های ارتباطی ارائه دهند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه دکترای مشاوره دانشگاه خوارزمی است. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مربوط به پژوهش‌های انسانی، از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات هویتی شرکت‌کنندگان، رعایت رازداری، تحلیل داده‌ها به‌صورت گروهی و کسب رضایت آگاهانه پس از ارائه توضیحات کامل درباره اهداف پژوهش، روند جلسات و حق انصراف آزادانه در هر مرحله، به‌طور کامل رعایت شده است.

حامی مالی: این پژوهش بدون حمایت مالی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول این مقاله به‌عنوان پژوهشگر اصلی و نویسنده دوم به‌عنوان استاد راهنما و نویسنده سوم به‌عنوان اساتید مشاور شرکت داشتند.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند که در انجام و گزارش نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین‌وسیله از شرکت‌کنندگان در پژوهش که با همکاری خود انجام این مطالعه را ممکن ساختند، صمیمانه قدردانی می‌گردد.

منابع

حیدری، حسین (۱۴۰۰). بررسی مقایسه‌ای تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر روابط زناشویی با تأکید بر جنسیت (مورد مطالعه: افراد متأهل شهر تهران). *پژوهش‌های ارتباطی*، ۲۸(۱۰۸)، ۱۳۳-۱۶۳. https://doi.org/10.22082/cr.2022.540643.2241

درتاج، فریبا؛ رجبیان ده زیره، مریم؛ فتح‌الهی، فیروزه؛ درتاج، فتانه (۱۳۹۷). رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بااحساس تنهایی و خیانت زناشویی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۴۷)، ۱۱۹-۱۴۰. https://doi.org/10.22054/jep.2018.32466.2262

سالم، علی‌اصغر؛ مروت، حبیب و بختیاری‌نژاد، رضا (۱۴۰۰). تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات بر رفاه اجتماعی در استان‌های ایران. *پژوهشنامه اقتصادی*، ۲۱(۸۱)، ۱۵۴-۱۲۱. https://doi.org/10.22054/joer.2022.57949.935

فرهاد آذین و فرهادی هادی (۱۴۰۰). پیش‌بینی تمایل به طلاق از طریق اعتیاد به فضای مجازی، خیانت‌های اینترنتی و اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در افراد متقاضی طلاق. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*؛ ۸ (۱۲):۱-۱۴. http://jnip.ir/article-1-442-fa.html

محربی، زهرا؛ هاشمیانفر، علی و حجازی، ناصر (۱۴۰۲). فراتحلیل تأثیر میزان و نوع استفاده از فضای مجازی بر هویت و ارزش‌های خانواده. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۳(۵۱)، ۴۷-۶۰. https://doi.org/10.22034/spr.2024.406008.1845

نخشی‌پور، ابراهیم و ابراهیم‌پور، داود (۱۳۹۷). رابطه میزان حضور و فعالیت در فضای مجازی با میزان سازگاری زناشویی در بین مردان و زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ارومیه. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۱(۳۹)، ۱۳۳-۱۵۳. https://sanad.iau.ir/journal/jwsf/Article/665431?jid=665431

یاراحمدی، سعید؛ زارعی، فاطمه و جعفری، فاطمه (۱۳۹۸). پیامدهای حضور در شبکه‌های اجتماعی آنلاین بر زندگی زوجین مطالعهٔ کیفی. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷ (۱)، ۳۰-۴۵. http://journal.ihepsa.ir/article-1-1074-fa.html

References

Abril, E.P., Tyson, K., & Morefield, K. (2022). SnapChat this, Instagram that: The interplay of motives and privacy affordances in college students' sharing of food porn. *Telematics and Informatics, 74,* 101889. https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101889

Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A-J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Mac´ıas, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M., (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 41–77. https://doi.org/10.3390/ijerph16214177

Arikewuyo, A.O., Lasisi, T.T., Abdulbaqi, S.S., Omoloso, A.I., & Arikewuyo, H.O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22(1), 23–31. https://doi.org/10.1002/pa.2331

Bröning, s., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Journal of Computers in Human Behavior*, 126(31), 106996. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996

Chadha, L., Sharma, P., Kaur, R., Arya, I., & Sharma, P. (2025). The impact of social media addiction on self-esteem and life satisfaction among married couples. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *14*(4), 1494–1501. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1808_24

Clayton, R.B. (2014). The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 425–430. https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0570

Clayton, R.B., Nagurney, A., & Smith, J.R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(10), 717–720. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424

Dortaj, F., Rajabiyan, M., Fatolahi, F., & Dortaj, F. (2018). The relationship between the rate of using virtual social networks with loneliness and marital infidelity in students. *Educational Psychology*, *14*(47), 119–140. https://doi.org/10.22054/jep.2018.32466.2262 (in persian).

Farrugia, R. C. (2013). Facebook and relationships: A study of how social media use is affecting long-term relationships. *Rochester Institute of Technology*. https://repository.rit.edu/theses/30

Farhad A, Farhadi H. (2021). Predicting the divorce tendency through internet addiction, internet infidelity and computer game addiction in people seeking divorce. *JNIP*; 8 (12):1–14. http://jnip.ir/article-1-442-fa.html (in persian).

Ferron, A., Lussier, Y., Sabourin, S., & Brassard, A. (2017). The role of internet pornography use and cyber infidelity in the associations between personality, attachment, and couple and sexual satisfaction. *Social Networking*, *6*, 1–18. https://doi.org/10.4236/sn.2017.61001

Gull, H., Iqbal, S.Z., Alqahtani, S.H., Alassaf, R.A., & Kamaleldin, M.M. (2019). Impact of Social Media Usage on Married Couple Behavior a Pilot Study in Middle East. *International Journal of Applied Engineering Research*, *14*(6), 1368–1378. https://www.academia.edu/114832919/Impact_of_Social_Media_Usage_on_Married_Couple_Behavior_a_Pilot_Study_in_Middle_East

Hakimi, M., Kohistani, A.J., Azimy, A. S., & Sudestra, I. M. A. (2025). The influence of emerging technologies on communication practices in the digital age. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial,* *9*(1), 136–153. https://doi.org/10.38043/jids.v9i1.6500

Hand, M.M., Thomas, D., Buboltz, W.C., Deemer, E.D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and romantic relationships: Intimacy and couple satisfaction associated with online social network use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(1), 8–13. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0038

Hatamleh, I.H.M., Safori, A.O., Ahmad, A.K., & Al-Etoum, N.M. (2023). Exploring the interplay of cultural restraint: The relationship between social media motivation and subjective happiness. *Social Sciences,* *12,* 228. https://doi.org/10.3390/socsci12040228

Heydari, H. (2022). A Comparative Study of the Impact of Virtual Social Networks on Marital Relationships With an Emphasis on Gender (Case: Married People in Tehran). *Communication Research*, *28*(108), 133–163. https://doi.org/10.22082/cr.2022.540643.2241 (in persian).

Kaye, L. K. (2021). Exploring the 'socialness' of social media. *Computers in Human Behavior Reports, 3,* 100083. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100083

Noble, H., & Smith, J. (2025). Ensuring validity and reliability in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*. https://doi.org/10.1136/ebnurs-2024-104232

McDaniel, B.T., Wesselmann, E. (2021). You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Hum Behav & Emerg Tech*, 1- 10. https://doi.org/10.1002/hbe2.255

McDermott, R., Fowler, J.H., & Christakis, N. A. (2013). Breaking up is hard to do, unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample. *Social Forces*, *92*(2), 491–519. https://doi.org/10.1093/sf/sot096

Moharebi, Z., Hashemianfar, S. A., & Hejazi, S. N. (2023). Meta-analysis of the Effect of the Amount and Type of Use of Virtual Space on Family Identity and Values. *Social Psychology Research*, *13*(51), 47–60. https://doi.org/10.22034/spr.2024.406008.1845 (in persian).

Morey, J. N., Gentzler, A.L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, *29*, 1771–1778. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019

Morris, M. E. (2020). Enhancing relationships through technology: directions in parenting, caregiving, romantic partnerships, and clinical practice. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *22*(2), 151–160. https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mmorris

Mwita, K., & Mwilongo, N. (2025). Thematic Analysis of Qualitative Research Data: A Seven-Step Guide. *Available at SSRN 5200939*. https://doi.org/10.70582/4ajw7k14

Nakhshipour, E., & Ebrahimipour, D. (2018). Relationship between social media engagement and marital adjustment among married men and women attending counseling centers in Urmia. *Women and Family Studies*, 11(39), 133–153. https://sanad.iau.ir/journal/jwsf/Article/665431?jid=665431 (in persian).

Parsakia, K., & Rostami, M. (2023). Digital intimacy: How technology shapes friendships and romantic relationships. *AI and Tech in Behavioral and Social Sciences*, *1*(1), 27–34. https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.1.5

Pedrero-Esteban, L. M., & Barrios-Rubio, A. (2024). Digital communication in the age of immediacy. *Digital*, *4*(2), 302–315. https://doi.org/10.3390/digital4020015

Pratt, M., & Cakula, S. (2020). The impact of using technology-based communication on quality of work relationships. *Baltic Journal of Modern Computing*, *8*(1), 143–153. https://doi.org/10.22364/bjmc.2020.8.1.07

Roberts J. A., & David M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, *54*, 134–141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Rubel, D., & Okech, J. E. A. (2017). Qualitative research in group work: Status, synergies, and implementation. *The Journal for Specialists in Group Work*, 42, 54–86. https://doi.org/10.1080/01933922.2016.1264522

Salem, A. A., Morrowat, H., & Bakhtiari-Nejad, R. (2021). The impact of information and communication technology on social welfare in Iran's provinces. *Journal of Economic Research*, 21(81), 121–154. https://doi.org/10.22054/joer.2022.57949.935 (in persian).

Salepaki, A., Zerva, A., Kourkouridis, D., & Angelou, I. (2025). Unplugging Youth: Mobile Phone Addiction, Social Impact, and the Call for Digital Detox. *Psychiatry International*, *6*(1), 4. https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010004

Syahril, R., Priatna, P., Hutomo, A., & Wulandari, S. (2024). The Impact of Technology on Family Communication. *Golden Ratio of Data in Summary*, *4*(2), 1001–1009. https://doi.org/10.52970/grdis.v4i2.754

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, *174*, 121149. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144,* 480–488. https://doi.org/10.1037/xge0000057

Yarahmadi S, Zarei F, Jafari F. (2019). Consequences of Online Social Networks on the Life of Couples: A Qualitative Study Social Online Network Consequences. *Iran J Health Educ Health Promot*; 7 (1):30–45. http://journal.ihepsa.ir/article-1-1074-fa.html

Zahmatkeshan, M., Naderi, Z., Roonizi, N. S., & Bijani, M. (2024). Exploring the challenges to development and institutionalization of E-learning content as perceived by faculty members of medical schools in Iran: A qualitative content analysis study. *Heliyon*, *10*(19). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38270