

واکاوی تجربه زوجها از وابستگی به تلفن همراه و تأثیر آن بر تعامل زناشویی

مشخصات نویسندگان:



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

۱. سارا نادری‌کیا: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه یزد، یزد، ایران
۲. کیوان شاکری*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: k.shakeri@gmail.com

شبهه استناددهی: نادری‌کیا، سارا، و شاکری، کیوان. (۱۴۰۳). واکاوی تجربه زوجها از وابستگی به تلفن همراه و تأثیر آن بر تعامل زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۱(۲)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زوج‌های شهر تهران از وابستگی به تلفن همراه و تبیین پیامدهای آن بر کیفیت تعامل زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ نفر از زوج‌های ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود شامل تأهل حداقل دو سال، تجربه آشکار تعارض یا نارضایتی ناشی از استفاده تلفن همراه در رابطه زناشویی، و تمایل به مشارکت در مصاحبه بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد و فرایند مصاحبه تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از ضبط و پیاده‌سازی کلمه‌به‌کلمه، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون کدگذاری شدند. برای افزایش اعتبار داده‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همکار پژوهشی، درگیری طولانی‌مدت با داده‌ها و ثبت مسیر تحلیل استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «گسست توجه مشترک در حضور تلفن همراه»، «فرسایش گفت‌وگوی صمیمانه»، «تبدیل تلفن همراه به منبع تعارض و طرد عاطفی»، «ابهام در مرزهای خصوصی و نظارت زناشویی»، و «تلاش برای بازتنظیم قواعد دیجیتال در زندگی مشترک». مشارکت‌کنندگان وابستگی به تلفن همراه را نه صرفاً به‌عنوان عادت فردی، بلکه به‌مثابه عاملی رابطه‌ای تجربه می‌کردند که حضور روانی همسر، گوش دادن فعال، کیفیت پاسخ‌دهی، امنیت عاطفی و احساس ارزشمندی در رابطه را تحت تأثیر قرار می‌داد. نتایج نشان داد وابستگی به تلفن همراه می‌تواند از طریق کاهش توجه متقابل، تضعیف گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره، افزایش سوءبرداشت و تقویت احساس طرد، کیفیت تعامل زناشویی را فرسوده کند. مداخلات زوج‌درمانی در عصر دیجیتال باید به تنظیم مرزهای استفاده از تلفن همراه، بازسازی حضور عاطفی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بدون مزاحمت فناوری توجه ویژه داشته باشند.

واژگان کلیدی: وابستگی به تلفن همراه؛ فابینگ همسر؛ تعامل زناشویی؛ تکنوفرانس؛ مطالعه کیفی؛ زوجها

Exploring Couples' Experiences of Mobile Phone Dependency and Its Impact on Marital Interaction



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Sara Naderi-Kia: Department of Health Psychology, University of Yazd, Yazd, Iran
2. Keyvan Shakeri*: Department of Health Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

Corresponding author's email: k.shakeri@gmail.com

How to cite: Naderi-Kia, S., & Shakeri, K. (2024). Exploring Couples' Experiences of Mobile Phone Dependency and Its Impact on Marital Interaction. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to explore couples' lived experiences of mobile phone dependency and explain its perceived impact on marital interaction. This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants included 22 married individuals living in Tehran who were selected through purposive sampling. Inclusion criteria were being married for at least two years, experiencing noticeable marital tension or dissatisfaction related to mobile phone use, and willingness to participate in semi-structured interviews. Data were collected through individual semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was achieved. All interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The coding process included familiarization with the data, initial coding, theme development, review of themes, and final naming of categories. Credibility and trustworthiness were enhanced through member checking, peer review, prolonged engagement with the data, and maintaining an analytic audit trail. Data analysis led to the identification of five main categories: disruption of shared attention in the presence of mobile phones, erosion of intimate dialogue, transformation of mobile phone use into a source of conflict and emotional rejection, ambiguity of privacy boundaries and marital monitoring, and attempts to renegotiate digital rules in married life. Participants described mobile phone dependency not merely as an individual habit but as a relational phenomenon that weakened emotional presence, active listening, perceived responsiveness, emotional security, and feelings of being valued within the marital relationship. The findings indicated that mobile phone dependency may erode marital interaction by reducing mutual attention, weakening face-to-face dialogue, increasing misinterpretations, and intensifying feelings of rejection. Couple therapy and marital education in the digital era should address digital boundaries, emotional presence, and communication skills that protect the relationship from technology-related interruptions.

Keywords: *mobile phone dependency; partner phubbing; marital interaction; technoference; qualitative study; couples*

گسترش تلفن همراه هوشمند در زندگی روزمره، کیفیت و الگوی تعاملات انسانی را به‌طور بنیادین تغییر داده است. تلفن همراه در ابتدا ابزاری برای تسهیل ارتباط، دسترسی سریع به اطلاعات و مدیریت امور روزمره تلقی می‌شد، اما با افزایش قابلیت‌های ارتباطی، سرگرمی، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و اتصال دائمی به اینترنت، به یکی از عناصر پایدار و همه‌جاحاضر در فضای خصوصی خانواده تبدیل شده است. در روابط زناشویی، تلفن همراه دیگر صرفاً یک وسیله بیرونی نیست، بلکه در بسیاری از لحظات صمیمانه، گفت‌وگوهای روزمره، زمان غذا خوردن، زمان استراحت، رابطه عاطفی و حتی تصمیم‌گیری‌های خانوادگی حضور دارد. این حضور دائمی، از یک سو امکان هماهنگی و ارتباط سریع میان زوجین را فراهم می‌کند، و از سوی دیگر می‌تواند به مزاحمت ارتباطی، کاهش توجه مشترک و تضعیف تجربه «با هم بودن» منجر شود. به همین دلیل، مطالعه تجربه زوجها از وابستگی به تلفن همراه، نه فقط موضوعی مرتبط با رفتار رسانه‌ای، بلکه مسئله‌ای مهم در روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی معاصر است.

در ادبیات پژوهشی، یکی از مفاهیم کلیدی برای توضیح اثر فناوری بر روابط نزدیک، «تکنوفرانس» است. تکنوفرانس به مداخله یا وقفه‌ای اشاره دارد که فناوری‌های دیجیتال در تعاملات روزمره افراد ایجاد می‌کنند (McDaniel و Coyne نشان دادند که وقفه‌های ناشی از فناوری در روابط زوجی با تعارض بیشتر درباره استفاده از فناوری، رضایت رابطه‌ای پایین‌تر و پیامدهای منفی هیجانی همراه است (McDaniel & Coyne, 2016)). این مفهوم به‌ویژه در رابطه زناشویی اهمیت دارد، زیرا زندگی مشترک بر پایه الگوهای تکرارشونده تعامل، گوش‌دادن، پاسخ‌دهی هیجانی، توجه متقابل و مشارکت در امور روزمره شکل می‌گیرد. وقتی تلفن همراه به‌طور مداوم گفت‌وگو را قطع می‌کند یا توجه یکی از همسران را از دیگری منحرف می‌سازد، تجربه حضور مشترک کاهش می‌یابد و رابطه به تدریج از نظر عاطفی کم‌رنگ می‌شود.

مفهوم دیگر در این زمینه «فابینگ» است؛ اصطلاحی که از ترکیب phone و snubbing ساخته شده و به نادیده گرفتن فرد مقابل از طریق توجه به تلفن همراه اشاره دارد. در روابط عاشقانه و زناشویی، «partner phubbing» به وضعیتی گفته می‌شود که فرد در حضور همسر یا شریک عاطفی خود به تلفن همراه توجه می‌کند و به‌طور مستقیم یا ضمنی پیام می‌دهد که محتوای تلفن از تعامل حاضر مهم‌تر است. David و Roberts در مطالعه‌ای مهم نشان دادند که فابینگ همسر با افزایش تعارض بر سر استفاده از تلفن همراه و کاهش رضایت رابطه‌ای همراه است (Roberts & David, 2016). این یافته از نظر روان‌شناختی مهم است، زیرا نشان می‌دهد مسئله اصلی تنها «مدت زمان استفاده» از تلفن همراه نیست، بلکه معنایی است که همسر از این رفتار دریافت می‌کند. برای بسیاری از زوجها، نگاه مکرر همسر به صفحه تلفن هنگام گفت‌وگو به منزله بی‌توجهی، بی‌احترامی، طرد یا اولویت‌دادن به جهان بیرونی تجربه می‌شود.

پژوهش‌های آزمایشی نیز نشان داده‌اند که حتی حضور فیزیکی تلفن همراه می‌تواند کیفیت ارتباط چهره‌به‌چهره را تضعیف کند (Przybylski و Weinstein دریافتند که حضور تلفن همراه در موقعیت گفت‌وگو می‌تواند احساس نزدیکی، کیفیت مکالمه و تجربه ارتباط را کاهش دهد، به‌ویژه زمانی که گفت‌وگو درباره موضوعات معنادار و شخصی است (Przybylski & Weinstein, 2013)). این یافته با واقعیت زندگی زناشویی

همخوان است، زیرا بسیاری از تعاملات مهم زوجین نه در جلسات رسمی، بلکه در لحظات کوتاه، غیررسمی و روزمره رخ می‌دهد: هنگام بازگشت از کار، پیش از خواب، هنگام صرف غذا، یا زمانی که یکی از همسران نیاز به شنیده شدن دارد. اگر در چنین موقعیت‌هایی تلفن همراه در دسترس، فعال و جاذب توجه باشد، فرصت پاسخ‌دهی هیجانی و گفت‌وگوی عمیق کاهش می‌یابد.

وابستگی به تلفن همراه پدیده‌ای چندبعدی است و نمی‌توان آن را فقط به استفاده زیاد از دستگاه تقلیل داد. استفاده مسئله‌مند از تلفن همراه معمولاً با اجبار در بررسی پیام‌ها، اضطراب هنگام دوری از تلفن، ناتوانی در کنترل مدت استفاده، ترجیح تعامل دیجیتال بر تعامل حضوری، و استفاده از تلفن برای تنظیم هیجان‌های منفی همراه است Billieux. تأکید می‌کند که استفاده مسئله‌مند از تلفن همراه شامل مؤلفه‌های تکانشگری، وابستگی روان‌شناختی، استفاده جبرانی و دشواری در خودتنظیمی است (Billieux, 2012). از این منظر، همسری که پیوسته تلفن خود را بررسی می‌کند، ممکن است الزاماً قصد بی‌توجهی به رابطه را نداشته باشد، بلکه ممکن است درگیر الگوی خودتنظیمی ناسازگارانه‌ای باشد که از طریق تلفن همراه اضطراب، ملال، تنهایی یا فشار کاری خود را مدیریت می‌کند. با این حال، پیامد رابطه‌ای این رفتار می‌تواند برای همسر مقابل به صورت طرد، نادیده گرفته شدن یا بی‌اهمیت تلقی شدن تجربه شود.

مطالعات مربوط به فابینگ نشان می‌دهند که این رفتار کیفیت تعامل اجتماعی را از طریق تهدید نیازهای بنیادین انسان تحت تأثیر قرار می‌دهد Chotpitayasunondh و Douglas نشان دادند که فابینگ ادراک شده می‌تواند کیفیت ارتباط، رضایت از رابطه، احساس تعلق و خلق مثبت را کاهش دهد (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). در رابطه زناشویی، نیاز به تعلق، دیده شدن و پاسخ‌دهی عاطفی از عناصر اصلی امنیت رابطه‌ای است. زمانی که یکی از زوجین بارها در میانه گفت‌وگو به تلفن همراه نگاه می‌کند، همسر ممکن است این پیام ضمنی را دریافت کند که حضور او برای شریک زندگی‌اش به اندازه کافی جذاب یا مهم نیست. این برداشت در طول زمان می‌تواند به حساسیت هیجانی، اعتراض، کناره‌گیری، سردی عاطفی و شکل‌گیری چرخه‌های تعارض منجر شود.

یکی از جنبه‌های مهم وابستگی به تلفن همراه در زندگی مشترک، ارتباط آن با کاهش «پاسخ‌دهی ادراک شده» است. پاسخ‌دهی ادراک شده به این معناست که فرد احساس کند همسرش او را می‌فهمد، به او اهمیت می‌دهد و به نیازهای عاطفی او واکنش مناسب نشان می‌دهد. Beukeboom و Pollmann نشان دادند که رابطه منفی فابینگ همسر با رضایت رابطه‌ای از طریق احساس طرد، کاهش پاسخ‌دهی ادراک شده و کاهش صمیمیت توضیح داده می‌شود (Beukeboom & Pollmann, 2021). این یافته نشان می‌دهد که پیامد فابینگ صرفاً خشم لحظه‌ای نیست، بلکه ممکن است سازوکارهای عمیق‌تری مانند کاهش احساس ارزشمندی و کاهش اطمینان به در دسترس بودن عاطفی همسر را فعال کند. در چنین شرایطی، زوجین ممکن است وارد چرخه‌ای شوند که در آن یکی برای جلب توجه اعتراض می‌کند و دیگری برای فرار از تنش بیشتر به تلفن همراه پناه می‌برد.

از سوی دیگر، تلفن همراه در روابط زوجی می‌تواند مرزهای خصوصی را نیز مبهم کند. تلفن همراه حاوی پیام‌ها، تصاویر، شبکه‌های اجتماعی، روابط کاری، ارتباطات خانوادگی و گاه تعاملات پنهان است. در نتیجه، وابستگی به تلفن همراه ممکن است با سوءظن، کنترل، چک کردن، درخواست رمز عبور، حساسیت نسبت به نوتیفیکیشن‌ها و نگرانی درباره روابط بیرونی همراه شود. در برخی زوج‌ها، مشکل اصلی مدت استفاده

نیست، بلکه ابهام درباره این است که «همسر با چه کسی و درباره چه چیزی در ارتباط است». این وضعیت می‌تواند حریم خصوصی فردی و شفافیت زناشویی را در تعارض با یکدیگر قرار دهد. زوجین در چنین شرایطی ممکن است بین دو نیاز متضاد گرفتار شوند: نیاز به اعتماد و احترام به حریم شخصی، و نیاز به امنیت، اطمینان و شفافیت در رابطه.

مطالعات جدیدتر نشان می‌دهند که فابینگ همسر و تکنفرانس نه تنها به صورت فردی، بلکه به شکل دوطرفه و تعاملی باید فهم شوند. رابطه زناشویی یک نظام پویا است و رفتار دیجیتال هر یک از همسران می‌تواند واکنش هیجانی و رفتاری دیگری را برانگیزد. برای مثال، وقتی یک همسر احساس می‌کند نادیده گرفته شده است، ممکن است خود نیز به تلفن همراه پناه ببرد، سکوت کند، اعتراض نشان دهد یا از صمیمیت کناره‌گیری کند. این واکنش‌ها به نوبه خود می‌توانند استفاده بیشتر از تلفن همراه را تقویت کنند و به چرخه‌ای خودتداوم‌بخش تبدیل شوند. پژوهش‌های روزمره‌نگارانه درباره تکنفرانس نیز نشان داده‌اند که وقفه‌های فناوری در تعاملات زوجی با کیفیت رابطه پایین‌تر، تعارض بیشتر و کاهش تعاملات مثبت چهره‌به‌چهره همراه است. (McDaniel et al., 2020) بنابراین، وابستگی به تلفن همراه باید در متن چرخه‌های ارتباطی زوجین تحلیل شود، نه فقط به‌عنوان یک رفتار فردی.

با وجود گسترش پژوهش‌های کمی درباره فابینگ، رضایت رابطه‌ای و استفاده مسئله‌مند از تلفن همراه، هنوز نیاز به مطالعات کیفی وجود دارد تا معنای زیسته این پدیده در بستر فرهنگی، زبانی و خانوادگی زوجها روشن شود. مطالعات کمی معمولاً رابطه میان متغیرها را اندازه‌گیری می‌کنند، اما نمی‌توانند به خوبی نشان دهند زوجین چگونه این تجربه را معنا می‌کنند، چه لحظاتی برای آنان آسیب‌زا تلقی می‌شود، چگونه درباره تلفن همراه مذاکره یا تعارض می‌کنند، چه احساساتی در پشت اعتراض یا سکوت آنان نهفته است و چه راهبردهایی برای تنظیم استفاده از فناوری در زندگی مشترک به کار می‌برند. در جامعه شهری تهران، که زندگی روزمره با فشار کاری، ارتباطات گسترده دیجیتال، ترافیک، شبکه‌های اجتماعی و تغییر الگوهای صمیمیت همراه است، فهم تجربه زوجها از وابستگی به تلفن همراه می‌تواند به توسعه دانش بومی در حوزه زوج‌درمانی و مشاوره خانواده کمک کند.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که وابستگی به تلفن همراه در تجربه زوجها چگونه ظاهر می‌شود و چه تأثیری بر تعامل زناشویی آنان دارد. این مطالعه با رویکرد کیفی تلاش می‌کند ابعاد آشکار و پنهان این تجربه را از زبان خود زوجها بازسازی کند؛ یعنی نشان دهد تلفن همراه چگونه در لحظه‌های مشترک حضور می‌یابد، چه پیامدهایی برای گفت‌وگو، صمیمیت، تعارض، اعتماد و مرزبندی رابطه‌ای دارد، و زوجها برای مدیریت آن چه راهبردهایی را تجربه یا پیشنهاد می‌کنند. هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زوجها شهر تهران از وابستگی به تلفن همراه و تبیین تأثیر آن بر تعامل زناشویی است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، سنجش شدت وابستگی به تلفن همراه یا آزمون روابط آماری میان متغیرها نبود، بلکه پژوهش در پی فهم عمیق تجربه زوجها، معانی ذهنی آنان، الگوهای

تعاملی و پیامدهای ادراک‌شده استفاده افراطی از تلفن همراه در زندگی زناشویی بود. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی آن در استخراج الگوهای معنایی از داده‌های مصاحبه، برای این مطالعه مناسب تشخیص داده شد. (Braun & Clarke, 2006) جامعه پژوهش شامل زوج‌های متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه تعارض، نارضایتی یا اختلال در تعامل زناشویی مرتبط با استفاده تلفن همراه را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و با معیار حداکثر تنوع انجام شد تا مشارکت‌کنندگانی با سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزند متفاوت در مطالعه حضور داشته باشند. معیارهای ورود شامل سکونت در تهران، گذشت حداقل دو سال از ازدواج، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه شخصی، و گزارش حداقل یک تجربه معنادار از تأثیر تلفن همراه بر تعامل زناشویی بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، عدم رضایت برای ضبط صوت، یا وجود بحران حاد خانوادگی در زمان مصاحبه بود. در مجموع، ۲۲ نفر شامل ۱۱ زن و ۱۱ مرد در مطالعه شرکت کردند. اشباع نظری پس از مصاحبه نوزدهم حاصل شد، اما برای اطمینان از کفایت داده‌ها سه مصاحبه دیگر نیز انجام گرفت.

داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه فردی به جای مصاحبه مشترک زوجی انتخاب شد تا مشارکت‌کنندگان بتوانند بدون نگرانی از واکنش همسر، تجربه‌ها، احساسات و برداشت‌های خود را بیان کنند. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات مرتبط با فابینگ، تکنوفرانس و تعامل زناشویی طراحی شد. پرسش‌های اصلی شامل مواردی مانند «استفاده از تلفن همراه در زندگی مشترک شما چه جایگاهی دارد؟»، «چه موقعیت‌هایی باعث شده احساس کنید تلفن همراه میان شما و همسرتان فاصله ایجاد کرده است؟»، «وقتی همسرتان در زمان گفت‌وگو به تلفن همراه توجه می‌کند چه احساسی دارید؟»، «آیا استفاده از تلفن همراه باعث تعارض، سوءظن یا سکوت میان شما شده است؟»، و «برای مدیریت این مسئله چه راهکارهایی را تجربه کرده‌اید؟» بود. پرسش‌های پیگیر نیز برای روشن‌سازی تجربه‌ها، مثال‌های عینی، احساسات همراه و پیامدهای تعاملی مطرح شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و در گزارش نهایی از کدهای ناشناس مانند «زن، ۳۴ ساله» یا «مرد، ۴۱ ساله» استفاده می‌شود.

تحلیل داده‌ها همزمان با گردآوری داده‌ها انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه وابستگی به تلفن همراه و تعامل زناشویی شناسایی و کدگذاری اولیه انجام شد. کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و سپس مضامین فرعی و مقوله‌های اصلی استخراج شدند. نرم‌افزار NVivo برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، بازیابی نقل‌قول‌ها و مقایسه موارد استفاده شد، اما تصمیم‌گیری تحلیلی بر اساس خوانش تفسیری پژوهشگر از داده‌ها صورت گرفت. برای افزایش اعتمادپذیری پژوهش، از معیارهای پیشنهادی Lincoln و Guba شامل اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، اتکاپذیری و تأییدپذیری استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) اعتبارپذیری از طریق بازبینی بخشی از یافته‌ها توسط چند مشارکت‌کننده و مرور کدها توسط یک همکار آشنا با روش کیفی تقویت شد. انتقال‌پذیری با ارائه توصیف دقیق از زمینه پژوهش، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و فرایند گردآوری داده‌ها فراهم شد. اتکاپذیری از طریق ثبت مراحل تحلیل، یادداشت‌های تحلیلی و نگهداری مسیر تصمیم‌گیری پژوهش دنبال شد. همچنین برای رعایت

ملاحظات اخلاقی، مشارکت در پژوهش داوطلبانه بود، امکان انصراف در هر مرحله وجود داشت، و فایل‌های صوتی و متنی با کدهای ناشناس ذخیره شدند.

یافته‌ها

از میان ۲۲ مشارکت‌کننده، ۱۱ نفر زن و ۱۱ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان از ۲۷ تا ۴۸ سال بود. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر بین ۲ تا ۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۷ نفر بیش از ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای مدرک دیپلم یا کاردانی، ۱۰ نفر دارای کارشناسی، ۶ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر شاغل، ۴ نفر خانه‌دار و ۳ نفر دارای اشتغال آزاد یا پروژه‌ای بودند. همچنین ۸ نفر بدون فرزند، ۹ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. بیشتر مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که استفاده از تلفن همراه در ساعات پایانی شب، هنگام صرف غذا، زمان گفت‌وگوهای خانوادگی و لحظات استراحت مشترک بیشترین تنش را ایجاد می‌کند.

مقوله نخست، «گسست توجه مشترک در حضور تلفن همراه»، به تجربه‌ای اشاره داشت که در آن مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند همسرشان از نظر فیزیکی در کنار آنان حضور دارد، اما توجه روانی و عاطفی او در جای دیگری است. این تجربه بیشتر در موقعیت‌هایی مانند شام خوردن، تماشای فیلم، گفت‌وگوی شبانه یا زمان بازگشت از کار گزارش شد. یک زن ۳۲ ساله گفت: «گاهی کنارم نشسته، ولی حس می‌کنم اصلاً اینجا نیست. هر چند دقیقه گوشی را نگاه می‌کند و من وسط حرفم یادم می‌رود داشتم چه می‌گفتم.» یک مرد ۳۸ ساله نیز بیان کرد: «مشکل من خود گوشی نیست؛ مشکل این است که انگار هر صدایی از گوشی مهم‌تر از حرف من است.» در این مقوله، تلفن همراه به‌عنوان رقیب توجه تجربه می‌شد؛ یعنی ابزاری که لحظه مشترک را به قطعات کوتاه و ناپیوسته تبدیل می‌کرد. مشارکت‌کنندگان بارها تأکید کردند که حتی نگاه کوتاه به تلفن همراه در میانه گفت‌وگو می‌تواند جریان ارتباط را قطع کند و باعث شود گفت‌وگو از حالت عمیق و صمیمانه به تبادل سطحی و وظیفه‌محور تبدیل شود.

مقوله دوم، «فرسایش گفت‌وگوی صمیمانه»، نشان داد که وابستگی به تلفن همراه به تدریج کیفیت گفت‌وگوی زوجین را کاهش می‌دهد. مشارکت‌کنندگان اظهار کردند که بسیاری از گفت‌وگوها به دلیل حضور تلفن همراه نیمه‌تمام می‌ماند یا به پاسخ‌های کوتاه و بی‌حوصله محدود می‌شود. یک زن ۴۰ ساله گفت: «قبلاً شب‌ها حرف می‌زدیم؛ الان بیشتر حرف‌هایمان شده اینکه فلان چیز را خریدی؟ بچه را بردی؟ قبض را دادی؟ حرف دل دیگر نداریم.» یک مرد ۳۵ ساله نیز توضیح داد: «وقتی می‌خواهم درباره مشکلم صحبت کنم، همسر هم گوش می‌دهد هم پیام جواب می‌دهد. بعد می‌گوید شنیدم، ولی من حس نمی‌کنم شنیده شده‌ام.» در این مقوله، کاهش تماس چشمی، پاسخ‌های مکانیکی و انتقال تدریجی ارتباط عاطفی به پیام‌های کوتاه برجسته بود. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که حتی در خانه نیز ترجیح می‌دهند موضوعات حساس را از طریق پیام‌رسان مطرح کنند، زیرا در گفت‌وگوی حضوری یا توجه کافی دریافت نمی‌کنند یا بحث به تنش تبدیل می‌شود.

مقوله سوم، «تلفن همراه به عنوان منبع تعارض و طرد عاطفی»، به پیامدهای هیجانی و تعارضی استفاده افراطی از تلفن همراه مربوط بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان استفاده مکرر همسر از تلفن همراه را به صورت نوعی طرد عاطفی تفسیر می‌کردند. یک زن ۲۹ ساله اظهار کرد: «وقتی من حرف می‌زنم و او اینستاگرام را بالا و پایین می‌کند، انگار به من می‌گوید تو برایم جذاب نیستی.» یک مرد ۴۴ ساله گفت: «من چند بار اعتراض کردم، ولی جوابش این بود که تو زیادی حساسی. بعد از مدتی دیگر حرف نزدم، ولی فاصله‌مان بیشتر شد.» در این مقوله، تعارض گاهی به صورت بحث آشکار درباره «زیاد گوشی دست گرفتن» و گاهی به صورت سکوت، دلخوری، کناره‌گیری یا رفتار تلافی‌جویانه ظاهر می‌شد. برخی مشارکت‌کنندگان گفتند وقتی احساس می‌کنند نادیده گرفته شده‌اند، خودشان نیز به تلفن همراه پناه می‌برند تا کمتر آسیب ببینند. بنابراین، تلفن همراه نه تنها علت تعارض، بلکه ابزاری برای اجتناب از تعارض نیز بود.

مقوله چهارم، «ابهام در مرزهای خصوصی و نظارت زناشویی»، نشان داد که وابستگی به تلفن همراه در برخی زوجها با مسئله اعتماد، حریم خصوصی و کنترل همراه شده است. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پنهان کردن صفحه گوشی، تغییر رمز عبور، حذف پیام‌ها یا لبخندزدن هنگام دریافت پیام، حساسیت و سوءظن ایجاد می‌کند. یک زن ۳۷ ساله گفت: «من نمی‌خواهم گوشی همسرم را بگردم، ولی وقتی همیشه گوشی‌اش روی حالت بی‌صداست و صفحه را برمی‌گرداند، ذهنم درگیر می‌شود.» یک مرد ۳۳ ساله نیز گفت: «همسرم مرتب می‌پرسد با کی حرف می‌زنی. من حس می‌کنم حریم شخصی ندارم، ولی او می‌گوید اگر چیزی نیست چرا ناراحت می‌شوی؟» این مقوله نشان داد که تلفن همراه مرز میان استقلال فردی و شفافیت زناشویی را پیچیده می‌کند. زوجها در این زمینه معمولاً توافق روشنی ندارند و نبود توافق می‌تواند به چرخه سوءظن، کنترل، مقاومت و فاصله عاطفی منجر شود.

مقوله پنجم، «بازتنظیم قواعد دیجیتال در زندگی مشترک»، به راهبردهایی اشاره داشت که برخی زوجها برای کاهش اثرات منفی تلفن همراه تجربه کرده بودند. این راهبردها شامل کنار گذاشتن تلفن هنگام غذا، خاموش کردن اینترنت در ساعات پایانی شب، قرار دادن تلفن خارج از اتاق خواب، تعیین زمان مشخص برای شبکه‌های اجتماعی، و گفت‌وگوی صریح درباره احساس طرد یا بی‌توجهی بود. یک زن ۴۲ ساله گفت: «وقتی توافق کردیم سر سفره گوشی نباشد، اول سخت بود، ولی بعد دیدیم بچه‌ها هم بیشتر حرف می‌زنند و خودمان هم آرام‌تر شدیم.» یک مرد ۳۶ ساله نیز بیان کرد: «من فکر می‌کردم همسرم فقط غر می‌زند، ولی وقتی گفت احساس می‌کنم برایم مهم نیستم، فهمیدم مسئله گوشی نیست؛ مسئله حس اوست.» این مقوله نشان داد که کاهش آسیب تلفن همراه در رابطه زناشویی نیازمند ممنوعیت کامل فناوری نیست، بلکه نیازمند توافق، خودآگاهی، همدلی و بازسازی حضور عاطفی است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته نخست پژوهش نشان داد که وابستگی به تلفن همراه در تجربه زوجها با «گسست توجه مشترک» همراه است. مشارکت‌کنندگان بارها اشاره کردند که همسرشان از نظر جسمانی در خانه حضور دارد، اما توجه روانی او درگیر تلفن همراه است. این یافته با مفهوم تکنوفرانس همسو است؛ مفهومی که نشان می‌دهد فناوری‌های روزمره می‌توانند تعاملات خانوادگی و زوجی را از طریق ایجاد وقفه‌های مکرر تضعیف کنند

(McDaniel & Coyne, 2016) بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، آسیب اصلی در بسیاری از موارد نه صرفاً مدت زمان استفاده از تلفن همراه، بلکه قطع پیوستگی توجه در لحظه‌های مشترک است. این نتیجه با یافته Przybylski و Weinstein نیز همخوان است که نشان دادند حضور تلفن همراه می‌تواند کیفیت گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره، احساس نزدیکی و تجربه ارتباط را کاهش دهد (Przybylski & Weinstein, 2013). از منظر زوج‌درمانی، توجه مشترک یکی از پایه‌های اصلی صمیمیت است؛ زیرا همسران از طریق تماس چشمی، گوش‌دادن فعال، پاسخ‌های هیجانی و حضور ذهنی به یکدیگر پیام ارزشمندی و اهمیت می‌دهند. وقتی تلفن همراه این فرایند را مختل می‌کند، همسر ممکن است نه فقط با یک وقفه رفتاری، بلکه با تهدیدی نسبت به جایگاه خود در رابطه مواجه شود.

یافته دوم پژوهش، «فرسایش گفت‌وگوی صمیمانه»، نشان داد که استفاده مکرر از تلفن همراه گفت‌وگوی زوجین را از حالت عمیق، خودافشاگرانه و عاطفی به تبادل‌های کوتاه، کاربردی و سطحی تبدیل می‌کند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که گفت‌وگوهای مهم اغلب نیمه‌تمام می‌ماند، پاسخ‌ها کوتاه می‌شود و احساس شنیده‌شدن کاهش می‌یابد. این یافته با پژوهش Douglas و Chotpitayasunondh همسو است که نشان دادند فابینگ کیفیت ارتباط و رضایت از تعامل را کاهش می‌دهد و از طریق تهدید نیاز به تعلق، تجربه ارتباطی را تضعیف می‌کند (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). همچنین مطالعات مربوط به پاسخ‌دهی ادراک‌شده نشان داده‌اند که یکی از مسیرهای اثر فابینگ همسر بر رضایت رابطه‌ای، کاهش احساس فهمیده‌شدن و کاهش صمیمیت است (Beukeboom & Pollmann, 2021). در پژوهش حاضر نیز زوج‌ها کمتر از «خودتلفن» و بیشتر از «نشنیده‌شدن» شکایت داشتند. بنابراین، می‌توان گفت تلفن همراه زمانی مسئله‌ساز می‌شود که نقش مانع را در فرایند پاسخ‌دهی عاطفی ایفا کند؛ یعنی زمانی که یکی از همسران نیازمند توجه است، اما دیگری به جای پاسخ هیجانی، به محرک دیجیتال واکنش نشان می‌دهد.

یافته سوم پژوهش نشان داد که تلفن همراه در بسیاری از زوج‌ها به منبع تعارض و طرد عاطفی تبدیل شده است. برخی مشارکت‌کنندگان نگاه مکرر همسر به تلفن همراه را به‌منزله بی‌علاقگی، بی‌احترامی یا ترجیح‌دادن دیگران بر رابطه زناشویی تفسیر می‌کردند. این یافته با نتایج David و Roberts همخوان است که نشان دادند فابینگ همسر با افزایش تعارض بر سر تلفن همراه و کاهش رضایت رابطه‌ای همراه است (Roberts & David, 2016). همچنین پژوهش‌های جدیدتر درباره فابینگ همسر نشان داده‌اند که این رفتار می‌تواند احساس طرد، حسادت، کاهش صمیمیت و کاهش رضایت رابطه‌ای را فعال کند (David & Roberts, 2021; Ni et al., 2025). در پژوهش حاضر، تعارض همیشه به‌صورت بحث آشکار ظاهر نمی‌شد؛ گاهی به شکل سکوت، دلخوری، کناره‌گیری یا استفاده تلافی‌جویانه از تلفن همراه بروز می‌کرد. این نکته اهمیت بالینی دارد، زیرا نشان می‌دهد وابستگی به تلفن همراه می‌تواند به چرخه‌ای تعاملی تبدیل شود: یک همسر احساس طرد می‌کند، اعتراض یا کناره‌گیری نشان می‌دهد، همسر دیگر برای فرار از تنش به تلفن همراه پناه می‌برد و همین رفتار احساس طرد را تشدید می‌کند. یافته چهارم پژوهش، «ابهام در مرزهای خصوصی و نظارت زناشویی»، نشان داد که تلفن همراه فقط وسیله‌ای برای ارتباط نیست، بلکه به مخزنی از روابط، اطلاعات، پیام‌ها و نشانه‌های بالقوه تهدیدکننده تبدیل شده است. در تجربه برخی زوج‌ها، رمز عبور، پنهان کردن صفحه، حذف پیام‌ها یا بی‌صدا بودن تلفن همراه، حساسیت و سوءظن ایجاد می‌کرد. این یافته با ادبیات مربوط به استفاده مسئله‌مند از تلفن همراه و فابینگ

قابل توضیح است؛ زیرا وابستگی دیجیتال فقط زمان تعامل را کاهش نمی‌دهد، بلکه مرزهای اعتماد، حریم خصوصی و شفافیت رابطه‌ای را نیز بازتعریف می‌کند. (Billieux, 2012; Karadağ et al., 2015) از یک سو، هر فرد در زندگی زناشویی نیازمند حریم شخصی و استقلال روانی است؛ از سوی دیگر، رابطه زناشویی نیازمند شفافیت، قابلیت پیش‌بینی و امنیت عاطفی است. وقتی درباره قواعد استفاده از تلفن همراه توافق روشنی وجود ندارد، این دو نیاز در تعارض قرار می‌گیرند. بنابراین، مداخله درمانی نباید صرفاً بر کاهش زمان استفاده متمرکز باشد، بلکه باید به مذاکره درباره مرزهای دیجیتال، معنای حریم خصوصی، حدود شفافیت و بازسازی اعتماد نیز بپردازد.

یافته پنجم پژوهش نشان داد که برخی زوج‌ها توانسته‌اند از طریق بازتنظیم قواعد دیجیتال، اثرات منفی تلفن همراه بر تعامل زناشویی را کاهش دهند. راهبردهایی مانند کنار گذاشتن تلفن هنگام غذا، خاموش کردن اینترنت در زمان خواب، توافق درباره زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و گفت‌وگوی صریح درباره احساس طرد، در تجربه مشارکت‌کنندگان مفید گزارش شد. این یافته با دیدگاه‌هایی همسو است که مشکل اصلی را نه فناوری به‌خودی‌خود، بلکه نحوه ادغام آن در تعاملات نزدیک می‌دانند. (McDaniel et al., 2020) همچنین پژوهش‌های مربوط به فابینگ نشان می‌دهند که اثر منفی استفاده از تلفن همراه زمانی کاهش می‌یابد که زوج‌ها درباره آن آگاهی، گفت‌وگو و توافق داشته باشند (Beukeboom & Pollmann, 2021). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، راهبردهای مؤثر معمولاً زمانی شکل می‌گرفتند که مسئله از سطح «تو همیشه گوشی دستت است» به سطح «وقتی این اتفاق می‌افتد من احساس نادیده‌گرفته‌شدن می‌کنم» منتقل می‌شد. این تغییر زبانی و هیجانی می‌تواند در زوج‌درمانی اهمیت زیادی داشته باشد، زیرا تعارض رفتاری را به گفت‌وگوی عاطفی تبدیل می‌کند.

از نظر محدودیت‌ها، پژوهش حاضر با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زوج‌ها، محدود به مشارکت‌کنندگان ساکن شهر تهران بود و بنابراین نتایج آن باید با احتیاط به زوج‌های سایر شهرها، مناطق روستایی یا زمینه‌های فرهنگی متفاوت تعمیم داده شود. همچنین داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و امکان مشاهده مستقیم تعاملات زوجی یا ثبت روزانه رفتارهای دیجیتال وجود نداشت. از سوی دیگر، به دلیل حساسیت موضوع، ممکن است برخی مشارکت‌کنندگان تجربه‌های مربوط به سوءظن، کنترل، تعارض شدید یا روابط پنهان دیجیتال را کمتر از واقعیت بیان کرده باشند. همچنین اگرچه مصاحبه فردی امکان بیان آزادانه‌تر تجربه‌ها را فراهم کرد، اما بررسی همزمان گفت‌وگوی زوجی می‌توانست ابعاد تعاملی و تفاوت روایت‌های دو همسر را روشن‌تر کند.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود این موضوع در بافت‌های فرهنگی و اجتماعی متنوع‌تر، از جمله زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده، زوج‌های دارای فرزند نوجوان، زوج‌های شاغل در مشاغل پرتنش و زوج‌هایی با روابط از راه دور بررسی شود. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که وابستگی به تلفن همراه چگونه در طول زمان بر صمیمیت، تعارض، اعتماد و رضایت زناشویی اثر می‌گذارد. ترکیب روش‌های کیفی با روش‌هایی مانند ثبت روزانه، مشاهده تعاملات زوجی، یا سنجش همزمان ادراک هر دو همسر نیز می‌تواند تصویری دقیق‌تر از چرخه‌های تعاملی مرتبط با تلفن همراه ارائه دهد. افزون بر این، مطالعه نقش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، تنظیم هیجان، فرسودگی شغلی، کیفیت خواب و استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در توضیح تفاوت زوج‌ها در آسیب‌پذیری نسبت به فابینگ همسر مفید باشد.

از نظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران باید استفاده از تلفن همراه را به‌عنوان بخشی جدی از ارزیابی رابطه زناشویی در نظر بگیرند. در جلسات زوج‌درمانی می‌توان از زوجها خواست موقعیت‌هایی را شناسایی کنند که تلفن همراه در آنها باعث احساس طرد، تعارض یا فاصله عاطفی می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌هایی مانند تعیین زمان‌های بدون تلفن، گفت‌وگوی صریح درباره مرزهای دیجیتال، بیان احساس به جای سرزنش، بازسازی گوش دادن فعال و توافق درباره استفاده از تلفن در اتاق خواب یا زمان غذا می‌تواند به بهبود تعامل زناشویی کمک کند. هدف مداخله نباید حذف کامل فناوری باشد، بلکه باید کمک به زوجها برای استفاده آگاهانه، توافقی و رابطه‌محور از فناوری باشد تا تلفن همراه از عامل مزاحمت و فاصله به ابزاری کنترل‌شده در خدمت زندگی مشترک تبدیل شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

تشکر و قدردانی

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

References

- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. M. H. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590–3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

- Knausenberger, J., Hellmann, J. H., & Echterhoff, G. (2022). The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology, 13*, 899434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899434>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior, 99*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2020). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology, 24*(5), 637–665. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1783561>
- Ni, N., Wang, Y., & Zhang, X. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology, 16*, 1561159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- 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>