

واکاوی تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای آن بر رابطه

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. الهام عباسی‌نژاد*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: elham.abbasinejad@gmail.com

شيوه استناددهی: عباسی‌نژاد، الهام، (۱۴۰۳). واکاوی تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای آن بر رابطه. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۱(۲)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و تبیین پیامدهای ادراکی، هیجانی و تعاملی آن بر کیفیت رابطه زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زوج ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با معیار تجربه فعال استفاده از شبکه‌های اجتماعی و گزارش تجربه مقایسه رابطه خود با روابط نمایش‌داده‌شده در فضای مجازی انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی و زوجی گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. داده‌ها پس از ضبط، پیاده‌سازی و بازخوانی مکرر، با استفاده از تحلیل مضمون شش مرحله‌ای و به کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، کدگذاری همکار، یادداشت‌برداری تحلیلی و توصیف غنی بافت پژوهش استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «بازنمایی ایدئال‌سازی‌شده زندگی زوجی در شبکه‌های اجتماعی»، «مقایسه صعودی و کاهش رضایت از رابطه»، «تحریک حسادت، بدبینی و پیش‌گیری دیجیتال»، «فرسایش گفت‌وگو، صمیمیت و حضور عاطفی»، و «بازتعریف مرزهای دیجیتال و راهبردهای ترمیم رابطه». مشارکت‌کنندگان تجربه مقایسه‌گری را نه صرفاً واکنشی فردی به مشاهده محتوای دیگران، بلکه فرایندی رابطه‌ای توصیف کردند که از مشاهده زندگی ظاهراً کامل دیگر زوجها آغاز می‌شود، به بازخوانی نقص‌های رابطه خود می‌انجامد و در صورت نبود گفت‌وگوی سازنده، به تعارض، سرزنش، کناره‌گیری عاطفی و کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. نتایج نشان داد که مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با فعال‌سازی انتظارات غیرواقعی، برجسته‌سازی کمبودهای رابطه، افزایش حساسیت نسبت به رفتارهای همسر و کاهش حضور عاطفی، کیفیت رابطه زوجی را تضعیف کند. با این حال، زوج‌هایی که توانسته بودند درباره مصرف رسانه‌ای، مرزهای حریم خصوصی، نمایش رابطه و انتظارات زناشویی گفت‌وگوی شفاف داشته باشند، شبکه‌های اجتماعی را کمتر به‌عنوان تهدید و بیشتر به‌عنوان زمینه‌ای قابل مدیریت تجربه کردند. بر این اساس، مداخلات زوج‌درمانی باید به سواد مقایسه‌ای، خودتنظیمی دیجیتال و بازسازی گفت‌وگوی زوجی درباره شبکه‌های اجتماعی توجه ویژه داشته باشند.

واژگان کلیدی: مقایسه‌گری اجتماعی؛ شبکه‌های اجتماعی؛ رابطه زناشویی؛ زوج‌ها؛ حسادت دیجیتال؛ پژوهش کیفی.

Exploring Couples' Lived Experiences of Social Comparison on Social Networking Sites and Its Consequences for Romantic Relationships



© 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. Elham Abbasinejad*: Department of Clinical Psychology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Corresponding author's email: elham.abbasinejad@gmail.com

How to cite: Abbasinejad, E. (2024). Exploring Couples' Lived Experiences of Social Comparison on Social Networking Sites and Its Consequences for Romantic Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to explore couples' lived experiences of social comparison on social networking sites and to explain its perceptual, emotional, and relational consequences for marital relationships. This qualitative study was conducted using a phenomenological design. Participants included 18 married couples living in Tehran who were selected through purposive sampling based on active social media use and reported experiences of comparing their relationship with relationships displayed online. Data were collected through semi-structured individual and couple interviews, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. Interviews lasted between 45 and 75 minutes. After audio-recording, transcription, and repeated reading, the data were analyzed using the six-phase thematic analysis method with the assistance of NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer coding, analytic memoing, and thick contextual description were employed. Data analysis led to the extraction of five main categories: "idealized representation of couple life on social media," "upward comparison and reduced relationship satisfaction," "activation of jealousy, suspicion, and digital monitoring," "erosion of communication, intimacy, and emotional presence," and "renegotiation of digital boundaries and relational repair strategies." Participants described social comparison not merely as an individual response to online content but as a relational process that begins with exposure to seemingly perfect couple displays, leads to reinterpretation of deficiencies in one's own relationship, and, in the absence of constructive dialogue, results in conflict, blame, emotional withdrawal, and diminished marital satisfaction. The findings indicated that social comparison on social networking sites may undermine relationship quality by activating unrealistic expectations, intensifying perceived relational deficits, increasing sensitivity toward a partner's behavior, and reducing emotional presence. However, couples who developed explicit conversations about media use, privacy boundaries, relationship display, and marital expectations experienced social media less as a threat and more as a manageable context. Couple therapy interventions should therefore address comparison literacy, digital self-regulation, and the reconstruction of couple dialogue about social media.

Keywords: *social comparison; social networking sites; marital relationship; couples; digital jealousy; qualitative research.*

گسترش شبکه‌های اجتماعی در دهه‌های اخیر، تجربه زیسته روابط صمیمانه و زناشویی را به‌طور بنیادین دگرگون کرده است. رابطه زوجی که پیش‌تر عمدتاً در بستر تعاملات روزمره، گفت‌وگوهای خانوادگی، شبکه‌های خویشاوندی و تجربه‌های خصوصی شکل می‌گرفت، اکنون در معرض میدان وسیعی از تصاویر، روایت‌ها، سبک‌های زندگی، سفرها، هدایا، مناسبت‌ها، جشن‌ها و بازنمایی‌های ایدئال شده از زندگی دیگران قرار گرفته است. شبکه‌های اجتماعی نه تنها امکان ارتباط، سرگرمی، یادگیری و بیان هویت را فراهم می‌کنند، بلکه به محیطی برای مشاهده مداوم زندگی دیگران و ارزیابی غیرمستقیم وضعیت خود تبدیل شده‌اند. در چنین فضایی، زوجها دیگر صرفاً رابطه خود را بر اساس تجربه‌های درونی، کیفیت گفت‌وگو، حمایت عاطفی یا میزان رضایت شخصی ارزیابی نمی‌کنند، بلکه رابطه آنان در معرض مقایسه با نسخه‌های انتخاب شده، ویرایش شده و زیباسازی شده از روابط دیگران قرار می‌گیرد. این وضعیت می‌تواند مرز میان تجربه واقعی رابطه و تصویر اجتماعی شده از رابطه مطلوب را مبهم کند و زمینه شکل‌گیری نارضایتی، توقعات غیرواقع‌بینانه و احساس عقب‌ماندگی رابطه‌ای را فراهم سازد.

نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر یکی از چارچوب‌های بنیادی برای فهم این پدیده است. بر اساس این نظریه، افراد برای ارزیابی توانایی‌ها، ارزش‌ها، وضعیت و کیفیت زندگی خود، به مقایسه با دیگران گرایش دارند، به‌ویژه زمانی که معیارهای عینی و قطعی برای ارزیابی وجود ندارد (Festinger, 1954). رابطه زناشویی نیز حوزه‌ای است که سنجش کیفیت آن اغلب دشوار و ذهنی است؛ افراد ممکن است ندانند آیا میزان محبت، گفت‌وگو، حمایت مالی، صمیمیت جنسی، توجه عاطفی یا مشارکت همسرشان «کافی» است یا نه. در چنین شرایطی، مشاهده مداوم رابطه‌های دیگران در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به منبعی برای ارزیابی و مقایسه تبدیل شود. مسئله مهم آن است که محتوای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی معمولاً بازتاب کامل واقعیت رابطه نیست، بلکه اغلب گزینشی، نمایشی و مبتنی بر لحظه‌های مثبت، جذاب و قابل ارائه است. بنابراین، فرد رابطه روزمره و پرتنش خود را با تصویر ایدئال، ویرایش شده و بدون زمینه از رابطه دیگران مقایسه می‌کند؛ مقایسه‌ای که از اساس نامتوازن است.

پژوهش‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند که استفاده از این فضاها می‌تواند فرصت‌های فراوانی برای مقایسه اجتماعی ایجاد کند. مطالعاتی مانند پژوهش ووگل و همکاران نشان داده‌اند که قرارگرفتن در معرض محتوای مقایسه‌ای در شبکه‌های اجتماعی با کاهش عزت‌نفس و افزایش مقایسه صعودی همراه است (Vogel et al., 2014). مقایسه صعودی زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را با کسانی مقایسه می‌کند که آنان را موفق‌تر، جذاب‌تر، شادتر یا برخوردارتر می‌بیند. در رابطه زوجی، این مقایسه ممکن است به شکل مقایسه همسر با همسران دیگر، مقایسه سبک زندگی مشترک با سبک زندگی دیگر زوجها، مقایسه میزان توجه و ابراز عشق، مقایسه کیفیت مناسبت‌های عاشقانه، سفرها، هدایا یا حتی ظاهر و بدن زوجها ظاهر شود. چنانچه فرد این تصاویر را معیار واقعی رابطه سالم تلقی کند، احتمال دارد رابطه خود را ناقص، سرد، عقب‌مانده یا کم‌ارزش تجربه کند.

یکی از ویژگی‌های مهم شبکه‌های اجتماعی آن است که محتوای آن‌ها غالباً بر لحظه‌های قابل نمایش متمرکز است. افراد معمولاً تعارض‌ها، سکوت‌ها، بی‌حوصلگی‌ها، اختلافات مالی، مشکلات جنسی، فشارهای فرزندپروری، خستگی عاطفی یا بحران‌های ارتباطی خود را کمتر به نمایش می‌گذارند؛ در مقابل، جشن‌ها، سفرها، هدایا، شام‌های عاشقانه، تبریک‌های مناسبتی و لحظه‌های صمیمانه بیشتر منتشر می‌شوند. همین سوگیری نمایشی می‌تواند تصور «زندگی بهتر دیگران» را تقویت کند. چو و اج نشان دادند که استفاده بیشتر از فیس‌بوک می‌تواند با این تصور همراه شود که دیگران زندگی شادتری دارند و از وضعیت بهتری برخوردارند (Chou & Edge, 2012). در حوزه روابط زوجی، چنین برداشتی ممکن است به این نتیجه ذهنی منجر شود که «دیگران رابطه بهتری دارند»، «همسران دیگر بیشتر توجه می‌کنند» یا «زندگی مشترک دیگران عاشقانه‌تر است». این نتیجه‌گیری‌ها، حتی اگر بر مبنای شواهد ناقص و نمایشی باشند، می‌توانند بر هیجان‌ها و رفتارهای روزمره زوجها اثر بگذارند.

مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی تنها پیامدی شناختی ندارد، بلکه با واکنش‌های هیجانی پیچیده‌ای مانند حسادت، شرم، خشم، غبطه، ناامنی و ناکافی‌بودن همراه است. مطالعات درباره حسادت و شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند که فضای آنلاین می‌تواند از طریق افزایش دسترسی به اطلاعات مبهم درباره روابط، تعاملات و علایق دیگران، حسادت و حساسیت رابطه‌ای را تشدید کند (Muise et al., 2009). در روابط زوجی، مشاهده کامنت‌ها، لایک‌ها، دنبال کردن افراد خاص، مقایسه ظاهر همسر با دیگران یا مشاهده تعاملات صمیمانه دیگر زوجها ممکن است به پایشگری دیجیتال، سؤال‌وجواب‌های تکراری، سوءظن و کنترل‌گری منجر شود. در این وضعیت، شبکه‌های اجتماعی از ابزار ارتباطی به میدان تفسیر، داوری و تهدید تبدیل می‌شوند. همسر ممکن است نه تنها محتوای دیگران، بلکه واکنش شریک خود به آن محتوا را نیز موضوع مقایسه و ارزیابی قرار دهد.

از سوی دیگر، مقایسه رابطه‌ای در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با مفهوم «تکنوفرانس» یا مداخله فناوری در رابطه زوجی ارتباط یابد. تکنوفرانس به مداخله ابزارهای دیجیتال در تعاملات روزمره زوجین اشاره دارد؛ برای مثال زمانی که تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌رسان‌ها کیفیت گفت‌وگو، توجه، صمیمیت و حضور عاطفی را مختل می‌کنند (McDaniel & Coyne, 2016). وقتی یکی از زوجین در لحظه‌های مشترک به مشاهده زندگی دیگران، مقایسه، اسکرول کردن یا تحلیل محتوای آنلاین مشغول است، حضور روانی او در رابطه کاهش می‌یابد. این کاهش حضور ممکن است از نگاه طرف مقابل به‌عنوان بی‌توجهی، بی‌علاقگی یا ترجیح فضای مجازی بر رابطه واقعی تفسیر شود. پژوهش‌های مربوط به فایبینگ شریک نیز نشان داده‌اند که بی‌توجهی به شریک عاطفی به دلیل استفاده از تلفن همراه می‌تواند تعارض، نارضایتی و کاهش بهزیستی رابطه‌ای را افزایش دهد (Roberts & David, 2016).

با وجود اهمیت این موضوع، بسیاری از پژوهش‌های موجود عمدتاً کمی بوده‌اند و بر متغیرهایی مانند شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، حسادت، عزت‌نفس، رضایت از رابطه یا تعارض تمرکز کرده‌اند. این مطالعات برای شناسایی ارتباط میان متغیرها ارزشمند هستند، اما نمی‌توانند به‌تنهایی نشان دهند که زوجها در زندگی روزمره خود چگونه مقایسه‌گری را تجربه می‌کنند، چه معنایی به آن می‌دهند، چگونه آن را در گفت‌وگوهای زناشویی وارد می‌کنند و چگونه از سطح مشاهده محتوای آنلاین به سطح تعارض، سکوت، سرزنش یا فاصله عاطفی می‌رسند.

تجربه زوجها ممکن است چندلایه، زمینه‌مند و وابسته به جنسیت، سن، مدت ازدواج، طبقه اجتماعی، الگوهای مصرف رسانه‌ای و تاریخچه رابطه باشد. برای مثال، یک تصویر ساده از سفر یک زوج در اینستاگرام ممکن است برای یک فرد صرفاً محتوایی گذرا باشد، اما برای فردی دیگر یادآور کمبود توجه، مشکلات مالی، سردی رابطه یا ناکامی در رؤیاهای زناشویی شود.

در بافت فرهنگی ایران و به‌ویژه شهر تهران، این پدیده اهمیت مضاعفی دارد. تهران به‌عنوان کلان‌شهری با تنوع طبقاتی، فرهنگی و سبک‌های زندگی، بستر پرننگی برای مصرف شبکه‌های اجتماعی، نمایش سبک زندگی و مقایسه اجتماعی فراهم می‌کند. از یک‌سو فشارهای اقتصادی، اشتغال، هزینه‌های مسکن، محدودیت زمان مشترک و تنش‌های روزمره می‌تواند کیفیت رابطه زوجی را تحت تأثیر قرار دهد؛ از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی تصاویری از زندگی‌های ایدئال، سفرهای پرهزینه، مراسم مجلل، هدیه‌های عاشقانه و روابط ظاهراً بی‌نقص را در دسترس زوجها قرار می‌دهند. شکاف میان واقعیت زیسته و تصویر مشاهده‌شده ممکن است به احساس محرومیت نسبی، نارضایتی و مقایسه مستمر منجر شود. بنابراین، مطالعه کیفی تجربه زیسته زوجها در این زمینه می‌تواند به فهم عمیق‌تر سازوکارهای روانی و رابطه‌ای این پدیده کمک کند.

اهمیت دیگر پژوهش حاضر در پیوند دادن مقایسه‌گری اجتماعی با پیامدهای رابطه‌ای است. مقایسه در شبکه‌های اجتماعی ممکن است ابتدا به‌صورت تجربه‌ای فردی آغاز شود، اما به‌تدریج به گفت‌وگوهای زوجی، توقعات متقابل، ارزیابی همسر، الگوهای تعارض و کیفیت صمیمیت وارد شود. فردی که پس از مشاهده روابط دیگران احساس می‌کند رابطه خودش کافی نیست، ممکن است این احساس را در قالب سرزنش همسر، درخواست‌های غیرواقع‌بینانه، کناره‌گیری، بی‌میلی جنسی یا کاهش قدردانی نشان دهد. در مقابل، همسر ممکن است این واکنش را ناعادلانه، مقایسه‌آمیز یا تحقیرکننده تجربه کند و به دفاع، خشم یا سکوت روی آورد. بدین ترتیب، مقایسه‌گری می‌تواند به چرخه‌ای تعاملی تبدیل شود که در آن مشاهده آنلاین، تفسیر هیجانی، سرزنش، دفاع، فاصله و نارضایتی یکدیگر را تقویت می‌کنند.

با توجه به شکاف موجود در پژوهش‌های کیفی و ضرورت فهم عمیق تجربه زوجها، پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناختی انجام شد تا نشان دهد زوجها چگونه مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی را تجربه، معناگذاری و مدیریت می‌کنند و این تجربه چه پیامدهایی برای رابطه آنان دارد. هدف این مطالعه واکاوی تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و تبیین پیامدهای آن بر رابطه زناشویی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که هدف پژوهش، سنجش آماری رابطه میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای آن بر رابطه زناشویی مدنظر قرار داشت. پدیدارشناسی امکان می‌دهد تجربه‌های مشترک مشارکت‌کنندگان درباره یک پدیده خاص شناسایی شود و ساختار معنایی آن تجربه از دل روایت‌های آنان استخراج گردد. جامعه پژوهش شامل زوج‌های ساکن شهر تهران بود که دست‌کم یک سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود، هر دو نفر تجربه استفاده فعال از شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام، واتس‌آپ یا پلتفرم‌های مشابه را داشتند و دست‌کم یکی از

زوجین تجربه مقایسه رابطه خود با روابط نمایش داده شده در فضای مجازی را گزارش می‌کرد. مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و تلاش شد تنوعی از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و طبقه اقتصادی-اجتماعی در نمونه وجود داشته باشد. معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، سکونت در تهران، داشتن رابطه زناشویی رسمی، استفاده منظم از شبکه‌های اجتماعی و توانایی بیان تجربه شخصی در مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد خانوادگی در زمان مصاحبه، تمایل نداشتن یکی از زوجین به ادامه همکاری، و گزارش خشونت شدید فعال بود؛ زیرا در چنین مواردی ارجاع به خدمات تخصصی در اولویت قرار می‌گرفت. مشارکت‌کنندگان نهایی شامل ۱۸ زوج، یعنی ۳۶ نفر، بودند. فرایند جذب از طریق اطلاع‌رسانی در مراکز مشاوره خانواده، صفحات عمومی مرتبط با آموزش خانواده و معرفی زنجیره‌ای محدود انجام شد. پس از تماس اولیه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، اختیار کامل برای انصراف و نحوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. سپس با هماهنگی آنان، زمان مصاحبه تعیین شد. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که در مصاحبه‌های پایانی، مضمون تازه و معناداری به چارچوب تحلیلی افزوده نشد و داده‌های جدید عمدتاً تکرار یا تکمیل‌کننده مضمون‌های قبلی بودند. اشباع نظری پس از مصاحبه با زوج شانزدهم آشکار شد و برای اطمینان بیشتر، دو زوج دیگر نیز وارد مطالعه شدند. این تصمیم با منطق مطالعات کیفی همسو است که در آن کفایت نمونه بر اساس غنای داده‌ها و تکرار معنایی مضمون‌ها تعیین می‌شود، نه صرفاً تعداد عددی مشارکت‌کنندگان.

ابزار اصلی گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. برای طراحی راهنمای مصاحبه، ابتدا ادبیات مرتبط با مقایسه اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی، رضایت زناشویی، حسادت دیجیتال و مداخله فناوری در رابطه مرور شد. سپس پرسش‌های باز و انعطاف‌پذیری تدوین شد تا مشارکت‌کنندگان بتوانند تجربه خود را آزادانه بیان کنند. برخی از پرسش‌های اصلی عبارت بودند از: «وقتی تصاویر یا روایت‌های مربوط به زندگی زوجها دیگر را در شبکه‌های اجتماعی می‌بینید، چه احساسی پیدا می‌کنید؟»، «آیا تاکنون رابطه خود را با رابطه‌هایی که در فضای مجازی می‌بینید مقایسه کرده‌اید؟»، «این مقایسه‌ها چه تأثیری بر نگاه شما به همسران داشته است؟»، «آیا شبکه‌های اجتماعی باعث شکل‌گیری بحث، دلخوری، حسادت یا سوءتفاهم میان شما شده‌اند؟»، «شما و همسران چگونه درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی، انتشار عکس‌ها یا مرزهای ارتباطی گفت‌وگو می‌کنید؟» و «چه راهبردهایی به شما کمک کرده است اثر منفی مقایسه‌ها را کاهش دهید؟» مصاحبه‌ها به صورت فردی و در برخی موارد به صورت زوجی تکمیلی انجام شد تا هم تجربه شخصی و هم پویایی تعاملی زوجها قابل فهم باشد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون انجام گرفت. در مرحله نخست، متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. در مرحله دوم، کدهای اولیه از بخش‌های معنادار متن استخراج شد؛ این کدها شامل عباراتی مانند «مقایسه هدیه»، «حس عقب‌ماندگی»، «پایش لایک‌ها»، «شرم از رابطه معمولی»، «فشار برای نمایش خوشبختی»، «دعوا بعد از دیدن پست دیگران» و «توافق بر مرز دیجیتال» بودند. در مرحله سوم، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضمون‌های اولیه شکل گرفتند. در مرحله چهارم، مضمون‌ها با کل داده‌ها بازبینی شدند تا اطمینان حاصل شود که هم از نظر درونی انسجام دارند و هم از یکدیگر متمایز هستند. در مرحله پنجم،

مضمون‌های نهایی تعریف و نام‌گذاری شدند. در مرحله ششم، گزارش یافته‌ها با انتخاب نقل‌قول‌های نماینده و تحلیل تفسیری تدوین شد. برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، بازبایی نقل‌قول‌ها و ترسیم ارتباط میان مضمون‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری پژوهش، چند راهبرد به کار گرفته شد. نخست، از بازبینی مشارکت‌کنندگان استفاده شد و خلاصه‌ای از برداشت‌های پژوهشگر در اختیار تعدادی از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا درباره دقت تفسیرها نظر دهند. دوم، بخشی از داده‌ها توسط یک پژوهشگر همکار کدگذاری شد و اختلاف‌های کدگذاری از طریق گفت‌وگوی تحلیلی حل شد. سوم، پژوهشگر در طول تحلیل از یادداشت‌برداری تأملی استفاده کرد تا پیش‌فرض‌ها، واکنش‌های شخصی و تصمیم‌های تحلیلی ثبت شوند. چهارم، توصیف غنی زمینه پژوهش، ویژگی مشارکت‌کنندگان و نمونه نقل‌قول‌ها ارائه شد تا قابلیت انتقال یافته‌ها افزایش یابد. ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی، استفاده از کد به جای نام واقعی، امکان انصراف در هر مرحله و حذف اطلاعات شناسایی‌کننده از نقل‌قول‌ها بود.

یافته‌ها

از میان ۳۶ مشارکت‌کننده، ۱۸ نفر زن و ۱۸ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۴ تا ۴۷ سال بود؛ ۸ نفر در گروه سنی ۲۴ تا ۳۰ سال، ۱۵ نفر در گروه ۳۱ تا ۳۷ سال، ۹ نفر در گروه ۳۸ تا ۴۲ سال و ۴ نفر در گروه ۴۳ تا ۴۷ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۷ زوج بین ۱ تا ۵ سال، ۶ زوج بین ۶ تا ۱۰ سال و ۵ زوج بیش از ۱۰ سال زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۵ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۴ نفر دارای کارشناسی، ۱۳ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۴ نفر دارای دکتری حرفه‌ای یا تخصصی بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۲۴ نفر شاغل، ۷ نفر خانه‌دار، ۳ نفر دانشجو و ۲ نفر در وضعیت اشتغال ناپایدار بودند. از نظر شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ۱۰ نفر استفاده روزانه کمتر از یک ساعت، ۱۷ نفر استفاده روزانه یک تا سه ساعت و ۹ نفر استفاده روزانه بیش از سه ساعت را گزارش کردند. همچنین ۲۶ نفر اینستاگرام را اصلی‌ترین فضای مقایسه رابطه‌ای معرفی کردند، ۶ نفر تلگرام و واتساپ را به دلیل مشاهده وضعیت‌ها، عکس‌ها و گروه‌های خانوادگی مهم دانستند و ۴ نفر به ترکیبی از چند پلتفرم اشاره کردند.

بازنمایی ایدئال‌سازی‌شده زندگی زوجی در شبکه‌های اجتماعی. نخستین مقوله اصلی به تجربه مواجهه زوجها با تصویرهای ایدئال، گزینشی و نمایشی از زندگی دیگران مربوط بود. مشارکت‌کنندگان بارها توضیح دادند که در شبکه‌های اجتماعی، رابطه دیگران معمولاً در قالب لحظه‌های شاد، سفرهای دونفره، هدیه‌های گران‌قیمت، عکس‌های عاشقانه، جشن‌های مناسبتی و جملات احساسی دیده می‌شود؛ اما از تنش‌ها، اختلاف‌ها و روزمرگی‌های واقعی خبری نیست. بسیاری از زوجها اذعان داشتند که با وجود آگاهی نسبی از نمایشی بودن این تصاویر، در سطح هیجانی همچنان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. یک زن ۳۲ ساله گفت: «می‌دانم همه زندگی‌شان این نیست، ولی وقتی هر روز می‌بینم شوهر یکی برایش گل گرفته یا برده سفر، ناخودآگاه فکر می‌کنم یعنی رابطه ما چیزی کم دارد.» مردی ۳۶ ساله نیز بیان کرد: «مشکل این است که آدم فقط ویت‌ترین را می‌بیند. بعد همسرم همان ویت‌ترین را می‌آورد وسط زندگی واقعی ما و می‌گوید چرا ما این‌طوری نیستیم.» این مضمون نشان داد که شبکه‌های اجتماعی نوعی «معیار نمایشی» برای ارزیابی رابطه تولید می‌کنند؛ معیاری که بر لحظه‌های استثنایی و قابل نمایش تکیه

دارد، اما به تدریج به معیار قضاوت درباره کیفیت رابطه روزمره تبدیل می‌شود. زوجها گزارش کردند که این بازنمایی‌ها به‌ویژه در مناسبت‌هایی مانند سالگرد ازدواج، روز تولد، ولنتاین، سفرهای نوروزی و جشن‌های خانوادگی شدت بیشتری پیدا می‌کند و زمینه مقایسه مستقیم میان همسر، زندگی مشترک و امکانات رابطه را فراهم می‌سازد.

مقایسه صعودی و کاهش رضایت از رابطه. دومین مقوله بیانگر آن بود که مشاهده رابطه‌های ظاهراً موفق‌تر، عاشقانه‌تر یا مرفه‌تر، به مقایسه صعودی و کاهش رضایت از رابطه منجر می‌شود. در این تجربه، فرد رابطه خود را نه بر اساس کیفیت واقعی تعاملات، بلکه بر اساس فاصله آن با تصویر ایدئال شده دیگران ارزیابی می‌کند. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که پس از دیدن محتوای مربوط به زندگی دیگر زوجها، گاهی توجهشان از نقاط قوت رابطه خود به کمبودها منتقل می‌شود. یک زن ۲۹ ساله گفت: «قبل از اینکه این چیزها را ببینم، شاید از زندگی‌ام ناراضی نبودم. ولی وقتی می‌بینم بقیه چقدر با هم بیرون می‌روند یا چقدر شوهرشان برایشان وقت می‌گذارد، تازه حس می‌کنم من دارم کم می‌آورم.» مردی ۴۱ ساله نیز گفت: «همسر مدام می‌گوید فلانی با حقوق کمتر از تو زنش را برده سفر. من حس می‌کنم دیگر تلاش‌هایم دیده نمی‌شود.» این مقوله نشان می‌دهد که مقایسه صعودی می‌تواند قدردانی از رابطه را کاهش دهد و ذهن فرد را بر «آنچه نیست» متمرکز کند. در بسیاری از روایت‌ها، مقایسه به شکل مستقیم در گفت‌وگوهای زوجی ظاهر می‌شد؛ برای مثال عباراتی مانند «ببین شوهر مردم چه کار می‌کند»، «ببین زن فلانی چقدر همراه است»، «چرا ما مثل آن‌ها نیستیم» یا «همه دارند زندگی می‌کنند جز ما». این جملات از نگاه طرف مقابل نوعی تحقیر، نادیده‌گرفتن تلاش‌ها و مقایسه ناعادلانه تجربه می‌شد و به دفاع، دلخوری یا خشم منجر می‌گردید.

تحریک حسادت، بدبینی و پایشگری دیجیتال. سومین مقوله به پیامدهای هیجانی و کنترلی مقایسه‌گری مربوط بود. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که مقایسه در شبکه‌های اجتماعی تنها به مقایسه امکانات یا کیفیت رابطه محدود نمی‌شود، بلکه به مقایسه جذابیت ظاهری، سبک ارتباطی، میزان توجه همسر به دیگران و نوع تعاملات آنلاین نیز گسترش می‌یابد. زنان و مردان هر دو تجربه‌هایی از حساسیت نسبت به لایک کردن، کامنت گذاشتن، دنبال کردن افراد خاص یا مشاهده محتوای مربوط به روابط دیگران گزارش کردند. یک زن ۳۴ ساله گفت: «وقتی می‌دیدم همسر عکس زوج‌های دیگر یا زن‌های بلاگر را لایک می‌کند، حس می‌کردم من را با آن‌ها مقایسه می‌کند، حتی اگر چیزی نمی‌گفت.» مردی ۳۸ ساله نیز بیان کرد: «من از اینکه همسرم دائم پیج زوج‌های لاکچری را نگاه می‌کرد ناراحت می‌شدم. فکر می‌کردم دیگر زندگی ما برایش جذاب نیست.» این تجربه‌ها در برخی موارد به پایشگری دیجیتال منجر شده بود؛ یعنی بررسی صفحات دنبال‌شده، زمان آنلاین بودن، لایک‌ها، پیام‌ها یا استوری‌های مشاهده‌شده. اگرچه برخی مشارکت‌کنندگان این رفتارها را نوعی «اطمینان‌جویی» می‌دانستند، طرف مقابل آن را کنترل‌گری و نقض حریم خصوصی تجربه می‌کرد. بنابراین، مقایسه‌گری دیجیتال از سطح ادراک کمبود به سطح بی‌اعتمادی و نظارت منتقل می‌شد و رابطه را وارد چرخه سوءظن، توضیح‌خواهی و دفاع می‌کرد.

فرسایش گفت‌وگو، صمیمیت و حضور عاطفی. چهارمین مقوله نشان داد که مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به تدریج کیفیت گفت‌وگو و صمیمیت را تضعیف کند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پس از تجربه مقایسه، گفت‌وگوها به‌جای بیان نیازهای واقعی،

به سرزنش یا شکایت تبدیل می‌شود. برای مثال، به جای اینکه فرد بگوید «نیاز دارم بیشتر با هم وقت بگذرانیم»، می‌گوید «ببین بقیه چطور با هم وقت می‌گذرانند». این شکل بیان، نیاز عاطفی را به مقایسه انتقادی تبدیل می‌کند و احتمال شنیده‌شدن آن را کاهش می‌دهد. یک مرد ۳۳ ساله گفت: «اگر همسرم بگوید دلم می‌خواهد بیشتر با هم بیرون برویم، من بهتر می‌پذیرم؛ ولی وقتی می‌گوید شوهر فلانی این کار را می‌کند، حس می‌کنم دارد من را کوچک می‌کند.» همچنین برخی زوجها گزارش کردند که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی در زمان‌های مشترک، مانند زمان غذا، استراحت یا پیش از خواب، باعث کاهش حضور عاطفی شده است. یک زن ۳۷ ساله بیان کرد: «گاهی کنار هم هستیم، ولی هر دو در گوشی خودمان زندگی بقیه را می‌بینیم. بعد از همان چیزهایی که دیدیم با هم دعوا می‌کنیم.» این مقوله نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی هم از طریق محتوای مقایسه‌ای و هم از طریق اشغال زمان و توجه، صمیمیت زوجی را تحت فشار قرار می‌دهند.

بازتعریف مرزهای دیجیتال و راهبردهای ترمیم رابطه. پنجمین مقوله به راهبردهایی مربوط بود که برخی زوجها برای کاهش پیامدهای منفی مقایسه‌گری به کار گرفته بودند. این راهبردها شامل کاهش دنبال کردن صفحات تحریک‌کننده مقایسه، گفت‌وگو درباره واقعیت‌نمایشی شبکه‌های اجتماعی، توافق درباره زمان استفاده از گوشی، شفاف‌سازی درباره حریم خصوصی، پرهیز از مقایسه مستقیم همسر با دیگران، تمرکز بر نیازهای واقعی به جای ارجاع به زندگی دیگران و تلاش برای تولید تجربه‌های مشترک واقعی بود. یک زن ۳۱ ساله گفت: «ما تصمیم گرفتیم هر چیزی که باعث می‌شود بعدش دعوا کنیم را کمتر ببینیم. من هم سعی کردم به جای اینکه بگویم فلانی چه دارد، بگویم خودم چه نیازی دارم.» مردی ۳۹ ساله نیز بیان کرد: «وقتی فهمیدیم اینستاگرام دارد معیار زندگی ما می‌شود، قرار گذاشتیم شب‌ها یک ساعت گوشی‌ها کنار باشد. همین کمک کرد کمتر با هم مقایسه‌ای حرف بزنیم.» این مقوله نشان می‌دهد که اثر شبکه‌های اجتماعی الزاماً یک‌سویه و اجتناب‌ناپذیر نیست؛ بلکه به سطح آگاهی، مهارت گفت‌وگو، مرزبندی دیجیتال و توانایی زوجها در تفکیک نمایش آنلاین از واقعیت رابطه بستگی دارد. زوج‌هایی که توانسته بودند درباره تجربه‌های مقایسه‌ای خود بدون سرزنش صحبت کنند، پیامدهای منفی کمتری گزارش کردند و شبکه‌های اجتماعی را بیشتر به‌عنوان زمینه‌ای قابل مدیریت تجربه نمودند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زوجها از مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی و تبیین پیامدهای آن بر رابطه زناشویی بود. نتایج نشان داد که تجربه مقایسه‌گری در میان زوجها فرایندی چندلایه است که از مواجهه با بازنمایی‌های ایدئال‌شده زندگی دیگران آغاز می‌شود، به مقایسه صعودی و کاهش رضایت از رابطه می‌انجامد، حسادت و پایشگری دیجیتال را فعال می‌کند، گفت‌وگو و صمیمیت را فرسوده می‌سازد و در نهایت، در برخی زوجها با بازتعریف مرزهای دیجیتال و راهبردهای ترمیمی مدیریت می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی صرفاً ابزار ارتباطی یا سرگرمی نیستند، بلکه به میدان نمادینی برای ارزیابی رابطه، بازتعریف انتظارات زناشویی و تولید احساس کفایت یا ناکفایتی رابطه‌ای تبدیل شده‌اند.

مقوله نخست، یعنی بازنمایی ایدئال‌سازی شده زندگی زوجی در شبکه‌های اجتماعی، با نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر همسو است. بر اساس این نظریه، افراد زمانی که معیار عینی و قطعی برای ارزیابی خود ندارند، به مقایسه با دیگران روی می‌آورند. (Festinger, 1954) کیفیت رابطه زناشویی نیز اغلب با معیارهای ذهنی ارزیابی می‌شود و همین امر شبکه‌های اجتماعی را به منبعی قدرتمند برای مقایسه تبدیل می‌کند. یافته‌های حاضر نشان داد که زوجها روابط دیگران را عمدتاً از خلال تصاویر گزینشی، لحظه‌های عاشقانه، سفرها و نشانه‌های بیرونی خوشبختی می‌بینند. این یافته با پژوهش‌های پیشین درباره ماهیت نمایشی شبکه‌های اجتماعی و اثر آن بر برداشت افراد از زندگی دیگران همخوان است؛ چنان‌که چو و اج نشان دادند کاربران فیس‌بوک ممکن است زندگی دیگران را شادتر و بهتر از زندگی خود ادراک کنند (Chou & Edge, 2012). در مطالعه حاضر، همین برداشت در سطح رابطه زوجی بازتولید شد و مشارکت‌کنندگان روابط دیگران را عاشقانه‌تر، حمایتگرتر یا موفق‌تر از رابطه خود تفسیر کردند.

مقوله دوم، یعنی مقایسه صعودی و کاهش رضایت از رابطه، نشان داد که مواجهه با روابط ظاهراً بهتر می‌تواند توجه زوجها را از منابع واقعی رضایت به کمبودهای ادراک‌شده منتقل کند. این یافته با پژوهش ووگل و همکاران همسو است که نشان دادند مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با کاهش عزت‌نفس و پیامدهای منفی روان‌شناختی همراه است. (Vogel et al., 2014) در سطح رابطه زوجی، کاهش عزت‌نفس می‌تواند به کاهش احساس ارزشمندی در رابطه، تردید نسبت به انتخاب همسر و نارضایتی از سبک زندگی مشترک منجر شود. همچنین یافته حاضر با مطالعات مربوط به مقایسه رابطه‌ای در شبکه‌های اجتماعی همخوان است. موری و همکاران نشان دادند که صفحات و محتوای مربوط به روابط در فیس‌بوک می‌توانند مبنایی برای مقایسه رابطه‌ای باشند و بر ارزیابی افراد از رابطه خود اثر بگذارند. (Morry et al., 2018) در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان پس از مشاهده روابط دیگران، رابطه خود را از منظر میزان توجه، تفریح، هدیه، حمایت و ابراز عشق بازسنجی می‌کردند.

مقوله سوم، یعنی تحریک حسادت، بدبینی و پایشگری دیجیتال، با ادبیات پژوهشی درباره حسادت در شبکه‌های اجتماعی همسو است. مویس و همکاران نشان دادند که فیس‌بوک می‌تواند از طریق فراهم کردن دسترسی به اطلاعات مبهم درباره تعاملات شریک عاطفی، حسادت را در روابط رمانتیک افزایش دهد. (Muise et al., 2009) یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که این حسادت صرفاً به ارتباط مستقیم همسر با دیگران محدود نیست، بلکه مقایسه با افراد، زوجها و سبک‌های زندگی مشاهده‌شده در فضای مجازی نیز می‌تواند حسادت و ناامنی را فعال کند. برای مثال، لایک کردن محتوای دیگران، دنبال کردن صفحات خاص یا توجه به زندگی زوجها دیگر می‌تواند حسادت و ناامنی را فعال کند. به‌عنوان نشانه نارضایتی، میل پنهان به رابطه‌ای متفاوت یا مقایسه ضمنی تفسیر شود. این تفسیرها به پایشگری دیجیتال، کنترل‌گری و توضیح‌خواهی منجر می‌شود و اعتماد رابطه‌ای را تضعیف می‌کند. بنابراین، شبکه‌های اجتماعی از طریق افزایش دسترسی به اطلاعات نیمه‌شفاف و قابل تفسیر، چرخه‌ای از ابهام، سوءظن و کنترل ایجاد می‌کنند.

مقوله چهارم، یعنی فرسایش گفت‌وگو، صمیمیت و حضور عاطفی، با مطالعات مربوط به تکنوفرانس و فابینگ شریک همخوان است. مک‌دانیل و کوین نشان دادند که مداخله فناوری در تعاملات زوجی می‌تواند کیفیت رابطه را کاهش دهد و با تعارض و نارضایتی همراه شود (McDaniel

(Coyne, 2016) و رابرتز و دیوید نیز نشان دادند که فابینگ شریک، یعنی بی‌توجهی به شریک عاطفی به دلیل استفاده از تلفن همراه، با تعارض و کاهش رضایت از رابطه ارتباط دارد (Roberts & David, 2016). در مطالعه حاضر، مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی نه تنها از طریق محتوای مشاهده‌شده، بلکه از طریق اشغال زمان، توجه و حضور عاطفی عمل می‌کرد. زوجها در کنار یکدیگر حضور فیزیکی داشتند، اما از نظر روانی درگیر مشاهده و تحلیل زندگی دیگران بودند. این وضعیت باعث شد نیازهای عاطفی به شکل غیرمستقیم و مقایسه‌آمیز بیان شود و گفت‌وگوی سازنده جای خود را به سرزنش، دفاع و سکوت بدهد.

مقوله پنجم، یعنی بازتعریف مرزهای دیجیتال و راهبردهای ترمیم رابطه، نشان داد که پیامدهای منفی مقایسه‌گری قابل تعدیل هستند. زوج‌هایی که توانسته بودند درباره مصرف شبکه‌های اجتماعی، حریم خصوصی، زمان استفاده از گوشی و نحوه بیان نیازهای عاطفی گفت‌وگو کنند، اثر منفی مقایسه‌ها را کمتر تجربه می‌کردند. این یافته با رویکردهای معاصر زوج‌درمانی همسو است که بر ارتباط باز، تنظیم هیجان، مرزبندی و بازسازی الگوهای تعاملی تأکید دارند. همچنین با تمایز مطرح‌شده در پژوهش‌های شبکه‌های اجتماعی میان استفاده منفعلانه و فعالانه همخوان است؛ استفاده منفعلانه، مانند مشاهده مداوم زندگی دیگران بدون تعامل معنادار، بیشتر با مقایسه و پیامدهای منفی همراه است، در حالی که استفاده آگاهانه‌تر و هدفمندتر می‌تواند آثار آسیب‌زا را کاهش دهد (Verduyn et al., 2017). در پژوهش حاضر نیز زوج‌هایی که مصرف منفعلانه و مقایسه‌محور را محدود کرده بودند، توانسته بودند کنترل بیشتری بر اثرات هیجانی شبکه‌های اجتماعی داشته باشند.

از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مقایسه‌گری در شبکه‌های اجتماعی باید به‌عنوان یک پدیده فردی-رابطه‌ای فهم شود. در سطح فردی، این پدیده با عزت‌نفس، احساس کفایت، انتظارات، سبک دلبستگی و تنظیم هیجان مرتبط است. در سطح رابطه‌ای، با کیفیت گفت‌وگو، اعتماد، صمیمیت، الگوهای تعارض و مرزهای زوجی پیوند دارد. در سطح فرهنگی نیز با هنجارهای نمایش خوشبختی، مصرف‌گرایی، رقابت سبک زندگی و فشار اجتماعی برای داشتن رابطه «قابل نمایش» ارتباط پیدا می‌کند. بنابراین، پیامدهای آن را نمی‌توان صرفاً با توصیه به «کمتر استفاده کردن از شبکه‌های اجتماعی» توضیح داد. مسئله اصلی آن است که زوجها چگونه محتوای مشاهده‌شده را معنا می‌کنند، چگونه نیازهای برانگیخته‌شده را بیان می‌کنند و چگونه میان واقعیت رابطه خود و تصویر رسانه‌ای دیگران تمایز می‌گذارند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازن 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

- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.10.006
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. doi: 10.1089/cyber.2011.0324
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* 4th ed. Sage.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. doi: 10.1089/cyber.2010.0318
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. doi: 10.1177/001872675400700202
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi: 10.1177/1525822X05279903
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users’ life satisfaction? In *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik* pp. 1–17.
- 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. doi: 10.1037/ppm0000065
- Morry, M. M., Reich, T., & Kito, M. (2018). Relationship social comparisons: Your Facebook page affects my relationship and personal well-being. *Computers in Human Behavior*, 83, 140–167. doi: 10.1016/j.chb.2018.01.038
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441–444. doi: 10.1089/cpb.2008.0263
- 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. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mäntymäki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal of Business Research*, 136, 186–197. doi: 10.1016/j.jbusres.2021.07.036
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. doi: 10.1111/sipr.12033