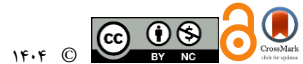


تبیین فرایندهای فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۴

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. ریحانه مقامی*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه یزد، یزد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: r.maghani@yahoo.com

شیوه استناددهی: مقامی، ریحانه. (۱۴۰۴). تبیین فرایندهای فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۳)، ۱-۱۳.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین فرایندهای روانی، ارتباطی و تعاملی مؤثر بر فرسایش تعهد زناشویی در بستر استفاده روزمره زوجین از شبکه‌های اجتماعی بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن تهران بودند که به‌صورت هدفمند و با رعایت تنوع جنسیت، مدت ازدواج، سطح تحصیلات و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه، ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری مضامین و تدوین گزارش نهایی انجام گرفت. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، هم‌کدگذاری، یادداشت‌برداری تحلیلی و ثبت مسیر تصمیم‌گیری پژوهش استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: «جابجایی کانون توجه از رابطه زناشویی به زیست دیجیتال»، «تضعیف مرزهای وفاداری و عادی‌سازی صمیمیت‌های موازی»، «تشدید مقایسه اجتماعی و نارضایتی از رابطه»، و «چرخه نظارت، سوءظن و فرسودگی اعتماد». مشارکت‌کنندگان تجربه می‌کردند که استفاده بی‌مرز از شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوی زوجی را کاهش داده، حساسیت نسبت به جایگاه همسر را کم‌رنگ کرده و مرز میان ارتباط معمول، صمیمیت هیجانی و خیانت عاطفی را مبهم ساخته است. نتایج نشان داد که فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی نه یک رویداد ناگهانی، بلکه فرایندی تدریجی و چندلایه است که از کاهش حضور عاطفی، افزایش مقایسه، تضعیف مرزهای دیجیتال و بازتولید سوءظن شکل می‌گیرد. مداخلات زوج‌درمانی باید آموزش سواد رابطه‌ای دیجیتال، بازتعریف مرزهای وفاداری آنلاین، گفت‌وگوی شفاف درباره حریم خصوصی و بازسازی اعتماد را در کانون برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی قرار دهند.

واژگان کلیدی: تعهد زناشویی؛ شبکه‌های اجتماعی؛ خیانت آنلاین؛ اعتماد زناشویی؛ تحلیل مضمون؛ زوجین ایرانی

Explaining the Processes of Marital Commitment Erosion in the Age of Social Media



© 2025 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. Reyhaneh Maghami*: Department of Family Counseling, University of Yazd, Yazd, Iran

Corresponding author's email: r.maghami@yahoo.com

How to cite: Maghami, R. (2025). Explaining the Processes of Marital Commitment Erosion in the Age of Social Media. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-13.

Abstract

This study aimed to explain the psychological, relational, and interactional processes through which social media use contributes to the erosion of marital commitment. This qualitative study employed a thematic analysis approach. The participants were 24 married individuals living in Tehran, selected through purposive sampling with attention to gender, marriage duration, educational level, and intensity of social media use. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. After obtaining informed consent, all interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis followed the phases of familiarization, initial coding, theme development, theme review, theme definition, and final reporting. To enhance trustworthiness, member checking, peer coding, analytic memoing, and an audit trail were used. Four main categories emerged from the interviews: “shifting the focus of attention from marital life to digital life,” “weakening fidelity boundaries and normalizing parallel intimacies,” “intensification of social comparison and relational dissatisfaction,” and “the cycle of surveillance, suspicion, and trust fatigue.” Participants described how unregulated social media use reduced couple communication, weakened emotional presence, blurred the boundary between ordinary interaction and emotional infidelity, and increased mistrust within the marital relationship. The findings indicate that marital commitment erosion in the age of social media is not a sudden event but a gradual and multilayered process shaped by reduced emotional presence, intensified comparison, weakened digital boundaries, and recurrent suspicion. Couple therapy and marital education programs should incorporate digital relational literacy, explicit negotiation of online fidelity boundaries, transparent communication about privacy, and trust-rebuilding strategies.

Keywords: *Marital commitment; social media; online infidelity; marital trust; thematic analysis; Iranian couples*

تعهد زناشویی یکی از بنیادی‌ترین سازه‌ها در فهم پایداری، کیفیت و تاب‌آوری روابط زوجی است. در ادبیات روان‌شناسی خانواده، تعهد صرفاً به معنای ماندن رسمی در رابطه یا ادامه زندگی مشترک نیست، بلکه به مجموعه‌ای از تصمیم‌ها، جهت‌گیری‌های هیجانی، ترجیحات رفتاری و سرمایه‌گذاری‌های روانی اشاره دارد که فرد را به حفظ رابطه، مراقبت از مرزهای آن و ترجیح دادن پیوند زناشویی بر گزینه‌های جایگزین سوق می‌دهد. بر اساس مدل سرمایه‌گذاری، تعهد زمانی تقویت می‌شود که رضایت از رابطه بالا، سرمایه‌گذاری‌های عاطفی و عملی در رابطه زیاد و جذابیت گزینه‌های جایگزین پایین باشد (Rusbult, 1980). این مدل نشان می‌دهد که تعهد زناشویی پدیده‌ای ایستا نیست، بلکه در تعامل میان رضایت، هزینه‌ها، سرمایه‌گذاری‌ها و ادراک فرد از گزینه‌های دیگر ساخته و بازساخته می‌شود. از این منظر، هر زمینه اجتماعی یا فناورانه‌ای که رضایت زناشویی را کاهش دهد، سرمایه‌گذاری عاطفی را تضعیف کند یا گزینه‌های جایگزین را در دسترس‌تر و جذاب‌تر نشان دهد، می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در فرسایش تعهد نقش داشته باشد.

در چارچوب‌های جدیدتر، تعهد زناشویی به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی فهم می‌شود Johnson و همکاران، تعهد را در سه سطح شخصی، اخلاقی و ساختاری تحلیل کردند: تعهد شخصی به میل درونی برای ماندن در رابطه، تعهد اخلاقی به احساس مسئولیت و الزام ارزشی نسبت به ازدواج، و تعهد ساختاری به موانع بیرونی جدایی اشاره دارد (Johnson et al., 1999). اهمیت این تفکیک در آن است که زوجین ممکن است از نظر قانونی یا ساختاری همچنان در ازدواج باقی بمانند، اما از نظر روانی، عاطفی و انتخابی، تعهد آن‌ها دچار فرسایش شده باشد. بنابراین، در مطالعه فرسایش تعهد زناشویی باید میان تداوم ظاهری ازدواج و کیفیت درونی پایبندی زوجین تفاوت قائل شد. در بسیاری از ازدواج‌های معاصر، زوجین ممکن است در ظاهر به زندگی مشترک ادامه دهند، اما در سطح توجه، صمیمیت، وفاداری ذهنی، گفت‌وگوی عاطفی و آینده‌نگری مشترک، فاصله قابل توجهی را تجربه کنند.

ظهور و گسترش شبکه‌های اجتماعی، یکی از مهم‌ترین تغییرات محیطی در زندگی زوجین معاصر است. شبکه‌هایی مانند Instagram، Telegram، WhatsApp، Facebook، X/Twitter و سایر پلتفرم‌های ارتباطی، نه تنها شیوه تعاملات اجتماعی را تغییر داده‌اند، بلکه مرزهای رابطه، حریم خصوصی، دسترسی به دیگران، نمایش خود، مقایسه اجتماعی و امکان شکل‌گیری صمیمیت‌های موازی را نیز بازتعریف کرده‌اند. در گذشته، رابطه زناشویی عمدتاً در بافت خانه، خانواده، محل کار و شبکه‌های اجتماعی محدودتر شکل می‌گرفت؛ اما امروزه فرد متأهل می‌تواند هم‌زمان در چندین میدان ارتباطی حضور داشته باشد، با افراد آشنا و ناآشنا تعامل کند، بازخورد عاطفی دریافت کند، تصاویر آرمانی از زندگی دیگران ببیند و بدون خروج فیزیکی از خانه، درگیر ارتباطاتی شود که از نظر هیجانی با رابطه زناشویی رقابت می‌کنند. این دگرگونی، پرسش‌های جدیدی درباره معنای وفاداری، حریم خصوصی، صمیمیت، مراقبت از رابطه و تعهد ایجاد کرده است.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که استفاده افراطی یا مداخله‌گرانه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با حسادت، نظارت، تعارض و کاهش رضایت رابطه‌ای همراه باشد. برای مثال، Elphinston و Noller نشان دادند که «نفوذ فیس‌بوک» در زندگی فرد با نارضایتی رابطه‌ای از مسیر حسادت

شناختی و رفتارهای نظارتی ارتباط دارد. (Elphinston & Noller, 2011) همچنین پژوهش Clayton درباره استفاده از Twitter نشان داد که استفاده فعال از این شبکه می‌تواند از طریق افزایش تعارض‌های مرتبط با شبکه اجتماعی با پیامدهای منفی رابطه‌ای مانند خیانت، جدایی یا طلاق مرتبط شود. (Clayton, 2014) این یافته‌ها بیانگر آن‌اند که مسئله صرفاً «مدت زمان استفاده» نیست، بلکه نحوه ورود شبکه اجتماعی به منطق رابطه زوجی اهمیت دارد؛ یعنی اینکه استفاده از شبکه اجتماعی چگونه توجه فرد را از همسر منحرف می‌کند، چگونه حسادت را برمی‌انگیزد، چگونه امکان نظارت را افزایش می‌دهد و چگونه مرزهای رابطه را مبهم می‌سازد.

یکی از مهم‌ترین سازوکارهای اثرگذاری شبکه‌های اجتماعی بر تعهد زناشویی، افزایش دسترسی به گزینه‌های جایگزین است. بر اساس مدل سرمایه‌گذاری، ادراک جذابیت گزینه‌های جایگزین یکی از عوامل تعیین‌کننده کاهش تعهد است. (Rusbult, 1980) شبکه‌های اجتماعی با نمایش مداوم چهره‌ها، سبک‌های زندگی، پیام‌های شخصی، واکنش‌های مثبت و امکان ارتباط خصوصی، محیطی می‌سازند که در آن فرد متأهل ممکن است به تدریج رابطه زناشویی خود را در مقایسه با گزینه‌های بالقوه بیرونی ارزیابی کند. de Lenne و همکاران نشان دادند که مواجهه با گزینه‌های جایگزین در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از طریق پیگیری این گزینه‌ها با کاهش تعهد رابطه‌ای همراه باشد. (de Lenne et al., 2019) در چنین وضعیتی، تعهد زناشویی نه از طریق خیانت آشکار، بلکه از مسیر «توجه موازی»، «کنجکاوی هیجانی»، «مقایسه خاموش» و «آزمون ذهنی گزینه‌های دیگر» دچار فرسایش می‌شود.

از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی مرز میان ارتباط معمول و خیانت عاطفی را مبهم ساخته‌اند. در بسیاری از روابط زوجی، رفتارهایی مانند لایک کردن مداوم تصاویر یک فرد خاص، گفت‌وگوهای خصوصی شبانه، پاک کردن پیام‌ها، پنهان‌سازی رمز تلفن همراه، ارسال واکنش‌های عاطفی، دنبال کردن حساب‌های خاص یا درد دل کردن با فردی بیرون از رابطه ممکن است از سوی یک همسر به‌عنوان رفتار عادی و از سوی همسر دیگر به‌عنوان تهدیدی برای وفاداری تجربه شود. مطالعات مربوط به خیانت اینترنتی نشان داده‌اند که خیانت آنلاین می‌تواند شامل ابعاد عاطفی، جنسی یا ترکیبی باشد و افراد درباره مرزهای آن برداشت‌های متفاوتی دارند. (Whitty & Quigley, 2008; Vossler & Moller, 2020) بنابراین، یکی از زمینه‌های مهم فرسایش تعهد، نبود توافق صریح زوجین درباره مرزهای وفاداری دیجیتال است. هنگامی که زوجین درباره اینکه «چه رفتاری در فضای آنلاین خیانت محسوب می‌شود» گفت‌وگوی روشنی ندارند، هر رفتار مبهم می‌تواند به سوءظن، رنجش، دفاع، پنهان‌کاری و کاهش اعتماد منجر شود.

پژوهش‌های مربوط به رفتارهای مرتبط با خیانت در شبکه‌های اجتماعی نیز نشان داده‌اند که برخی افراد متأهل یا در رابطه همباشی، رفتارهای پنهانی یا مبهمی در شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهند که با رضایت زناشویی، دوسوگرایی رابطه‌ای و ویژگی‌های دلبستگی ارتباط دارد. (McDaniel et al., 2017) چنین رفتارهایی الزاماً به معنای خیانت فیزیکی نیستند، اما می‌توانند نوعی شکاف در تعهد ایجاد کنند؛ شکافی که از کاهش شفافیت، افزایش رمزآلودگی، سرمایه‌گذاری هیجانی بیرون از رابطه و افت احساس «ما بودن» آغاز می‌شود. در چنین شرایطی، همسر آسیب‌دیده ممکن است احساس کند جایگاه عاطفی او در رابطه تهدید شده است، حتی اگر رفتار طرف مقابل در ظاهر در حد پیام یا تعامل آنلاین باقی مانده باشد.

بعد دیگر مسئله، مقایسه اجتماعی است. شبکه‌های اجتماعی معمولاً نسخه‌ای گزینش‌شده، زیباسازی‌شده و آرمانی از زندگی دیگران را نمایش می‌دهند. زوجین در معرض تصاویر سفرها، هدیه‌ها، سالگردها، ابراز عشق‌های عمومی، بدن‌های ایده‌آل، سبک زندگی لوکس و روایت‌های نمایشی از خوشبختی قرار می‌گیرند. این مواجهه مداوم می‌تواند انتظارات فرد از رابطه زناشویی را تغییر دهد و زندگی واقعی را ناکافی، تکراری یا فاقد هیجان جلوه دهد. در نتیجه، فرد ممکن است نه به دلیل فقدان واقعی صمیمیت، بلکه به دلیل مقایسه با تصویرهای گزینشی دیگران، رابطه خود را کم‌ارزش‌تر تجربه کند Bouffard. و همکاران در مطالعه‌ای درباره استفاده از Instagram نشان دادند که افزایش استفاده از Instagram با کاهش رضایت رابطه‌ای و سپس افزایش تعارض‌ها و پیامدهای منفی همراه بوده است. (Bouffard et al., 2022) در بافت ازدواج، این مقایسه می‌تواند به تضعیف قدردانی از همسر، افزایش انتقاد، کاهش رضایت و در نهایت کاهش تعهد منجر شود.

در بافت فرهنگی ایران، مطالعه فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی اهمیت مضاعف دارد. ازدواج در جامعه ایرانی همچنان دارای ابعاد خانوادگی، اخلاقی، دینی و اجتماعی پررنگ است و تعهد زناشویی صرفاً انتخابی فردی تلقی نمی‌شود، بلکه با انتظارات خانوادگی، هنجارهای فرهنگی، آبرو، مسئولیت‌پذیری و ساختارهای جنسیتی پیوند دارد. در عین حال، شبکه‌های اجتماعی امکان تجربه سبک‌های جدید ارتباط، صمیمیت، خودابرازی و مقایسه را فراهم کرده‌اند. این هم‌زمانی میان هنجارهای سنتی تعهد و امکانات سیال ارتباط دیجیتال، می‌تواند تنش‌هایی جدید ایجاد کند: از یک سو، زوجین از نظر فرهنگی انتظار وفاداری و انحصار عاطفی دارند؛ از سوی دیگر، در معرض پلتفرم‌هایی قرار دارند که ارتباطات متعدد، سریع، خصوصی و گاهی پنهان را تسهیل می‌کنند. پژوهش‌های ایرانی جدید نیز نقش شبکه‌های اجتماعی و ترجیحات سرگرمی را در نگرش به خیانت زناشویی و رضایت جنسی زوجین برجسته کرده‌اند. (Nazari et al., 2024)

با وجود رشد پژوهش‌های کمی درباره رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با رضایت زناشویی، حسادت، خیانت آنلاین یا تعارض زوجی، هنوز نیاز قابل توجهی به مطالعات کیفی وجود دارد که فرایندهای درونی و تجربه‌شده فرسایش تعهد را از زبان خود زوجین بررسی کنند. مطالعات کمی معمولاً شدت استفاده، میزان رضایت یا فراوانی رفتارهای خاص را می‌سنجند، اما کمتر نشان می‌دهند که زوجین چگونه از یک تعامل ساده آنلاین به احساس فاصله، از یک مقایسه کوچک به نارضایتی پایدار، از یک پیام پنهانی به بحران اعتماد، و از یک تعارض دیجیتال به تضعیف تعهد می‌رسند. رویکرد کیفی به پژوهشگر امکان می‌دهد که لایه‌های معنایی، عاطفی، فرهنگی و تعاملی این فرایند را آشکار کند و نشان دهد که فرسایش تعهد چگونه در زندگی روزمره، گفت‌وگوهای ناتمام، سکوت‌های هیجانی، پنهان‌کاری‌های کوچک و بازتعریف‌های تدریجی وفاداری شکل می‌گیرد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با تمرکز بر تجربه زوجین متأهل ساکن تهران تلاش دارد فرایندهای فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی را تبیین کند. پرسش اصلی پژوهش این است که زوجین چگونه نقش شبکه‌های اجتماعی را در کاهش تعهد، تضعیف اعتماد، تغییر مرزهای وفاداری و افزایش فاصله عاطفی تجربه و معناگذاری می‌کنند. هدف این مطالعه تبیین فرایندهای فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی بر اساس تجربه زیسته افراد متأهل ساکن تهران بود.

روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که موضوع پژوهش، یعنی فرسایش تعهد زناشویی در بستر شبکه‌های اجتماعی، ماهیتی پیچیده، فرایندی و وابسته به تجربه زیسته دارد و نمی‌توان آن را صرفاً با شاخص‌های کمی یا پرسشنامه‌ای توضیح داد. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان می‌دهد الگوهای معنایی تکرارشونده را در روایت مشارکت‌کنندگان شناسایی و در قالب مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی کند. (Braun & Clarke, 2006) جامعه پژوهش شامل افراد متأهل ساکن تهران بود که دست‌کم سه سال از ازدواج آنان گذشته و تجربه استفاده روزمره از دست‌کم یکی از شبکه‌های اجتماعی پرکاربرد را داشتند. معیارهای ورود شامل متأهل بودن، سکونت در تهران، داشتن حداقل ۲۵ سال سن، گذشت حداقل سه سال از ازدواج، استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی و تمایل به بیان تجربه‌های مرتبط با رابطه زناشویی بود. معیارهای خروج شامل تجربه بحران حاد روان‌پزشکی، درگیری هم‌زمان در فرایند حقوقی طلاق و ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل فشار هیجانی شدید بود.

مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و با راهبرد بیشینه‌سازی تنوع انتخاب شدند. برای دستیابی به تنوع تجربه، جنسیت، سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، تعداد فرزندان و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی در انتخاب نمونه‌ها مورد توجه قرار گرفت. در مجموع، ۲۴ فرد متأهل شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد در پژوهش شرکت کردند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۹ سال بود. مدت ازدواج آنان بین ۳ تا ۲۱ سال قرار داشت. مشارکت‌کنندگان از مناطق مختلف تهران انتخاب شدند و جذب آنان از طریق اطلاع‌رسانی در چند مرکز مشاوره خانواده، معرفی زنجیره‌ای محدود و فراخوان داوطلبانه انجام گرفت. نمونه‌گیری تا جایی ادامه یافت که در مصاحبه‌های پایانی، کد یا مضمون جدید معناداری به داده‌ها اضافه نشد و اشباع نظری حاصل گردید. انتخاب این حجم نمونه با منطق پژوهش کیفی و مطالعات مربوط به اشباع داده‌ها همخوان است؛ زیرا پژوهش‌های روش‌شناختی نشان داده‌اند که در مطالعات کیفی با جامعه نسبتاً همگون، اشباع می‌تواند در حجم نمونه‌های محدود اما غنی حاصل شود. (Hennink & Kaiser, 2022)

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه پس از مرور ادبیات نظری و مشورت با دو متخصص زوج‌درمانی تدوین شد. پرسش‌های اصلی مصاحبه حول محورهایی مانند تجربه استفاده زوجین از شبکه‌های اجتماعی، تغییرات ادراک‌شده در توجه و صمیمیت زناشویی، تجربه حسادت یا نظارت دیجیتال، مرزهای وفاداری آنلاین، مقایسه رابطه با دیگران، پنهان‌کاری، تعارض‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی و برداشت مشارکت‌کنندگان از تعهد زناشویی طراحی شد. نمونه پرسش‌ها شامل این موارد بود: «شبکه‌های اجتماعی چه تغییری در رابطه شما و همسرتان ایجاد کرده‌اند؟»، «چه رفتارهایی در فضای مجازی از نظر شما مرز تعهد زناشویی را تهدید می‌کند؟»، «آیا تجربه کرده‌اید که استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث فاصله عاطفی یا سوءظن شود؟»، و «وقتی درباره ارتباطات آنلاین با همسرتان اختلاف پیدا می‌کنید، معمولاً چه اتفاقی در رابطه رخ می‌دهد؟». مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه طول کشیدند و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با فرسایش تعهد، مرزهای دیجیتال، صمیمیت موازی، مقایسه، پنهان‌کاری، حسادت و اعتماد استخراج شدند. در مرحله بعد، کدهای اولیه در نرم‌افزار NVivo وارد و بر اساس شباهت معنایی دسته‌بندی شدند. کدهای نزدیک در زیرمقوله‌ها و سپس در مقوله‌های اصلی ادغام شدند. فرایند تحلیل شامل حرکت رفت‌وبرگشتی میان داده‌های خام، کدها، یادداشت‌های تحلیلی و مقوله‌های در حال شکل‌گیری بود. برای افزایش دقت تحلیل، بخشی از مصاحبه‌ها توسط یک پژوهشگر دوم نیز کدگذاری شد و موارد اختلاف از طریق گفت‌وگو و رجوع مجدد به متن مصاحبه‌ها حل شد.

برای تضمین اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها از معیارهای Lincoln و Guba استفاده شد. اعتبار از طریق درگیری طولانی با داده‌ها، بازبینی مشارکت‌کنندگان و استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم تقویت شد. قابلیت انتقال از طریق توصیف دقیق زمینه پژوهش، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و فرایند گردآوری داده‌ها افزایش یافت. وابستگی از طریق ثبت مسیر تصمیم‌گیری، نگهداری نسخه‌های مختلف کدگذاری و مستندسازی تغییرات تحلیلی تأمین شد. تأییدپذیری نیز از طریق یادداشت‌برداری بازتابی، بررسی همکار و حفظ پیوند میان داده‌های خام و مقوله‌های نهایی دنبال شد. (Lincoln & Guba, 1985; Nowell et al., 2017) ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، حق خروج از پژوهش در هر مرحله، محرمانگی اطلاعات، حذف نام‌ها و نشانه‌های هویتی و استفاده از کدهای جایگزین برای مشارکت‌کنندگان بود.

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. از نظر سنی، ۶ نفر در گروه ۲۷ تا ۳۴ سال، ۱۰ نفر در گروه ۳۵ تا ۴۲ سال و ۸ نفر در گروه ۴۳ تا ۴۹ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۶ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۴ نفر بیش از ۱۶ سال سابقه ازدواج داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم یا کاردانی، ۱۲ نفر دارای کارشناسی و ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۷ نفر بدون فرزند، ۱۱ نفر دارای یک فرزند و ۶ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. از نظر میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی، ۵ نفر استفاده ۱ تا ۲ ساعت، ۱۱ نفر استفاده ۳ تا ۴ ساعت و ۸ نفر استفاده بیش از ۵ ساعت در روز را گزارش کردند. بیشترین پلتفرم‌های مورد استفاده شامل Instagram، WhatsApp، Telegram و پیام‌رسان‌های داخلی بودند. تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: جابجایی کانون توجه از رابطه زناشویی به زیست دیجیتال؛ تضعیف مرزهای وفاداری و عادی‌سازی صمیمیت‌های موازی؛ تشدید مقایسه اجتماعی و نارضایتی از رابطه؛ و چرخه نظارت، سوءظن و فرسودگی اعتماد.

۱ جابجایی کانون توجه از رابطه زناشویی به زیست دیجیتال

اولین مقوله نشان داد که مشارکت‌کنندگان فرسایش تعهد را ابتدا نه در قالب خیانت یا بحران آشکار، بلکه به صورت کاهش تدریجی حضور عاطفی همسر تجربه کرده‌اند. بسیاری از آنان توصیف کردند که شبکه‌های اجتماعی به تدریج به «نفر سوم خاموش» در رابطه تبدیل شده‌اند؛ عنصری که در زمان غذا، گفت‌وگوی شبانه، اوقات فراغت، سفر، حضور خانوادگی و حتی لحظات تعارض وارد رابطه می‌شود. در این وضعیت،

همسر از نظر فیزیکی حاضر است اما از نظر توجه، هیجان و پاسخ‌گویی عاطفی در فضای دیگری زندگی می‌کند. یکی از زنان ۳۶ ساله گفت: «قبلاً وقتی همسر از سر کار می‌آمد، حداقل نیم ساعت با هم حرف می‌زدیم. الان بدنش خانه است ولی نگاهش توی گوشی است. من حس می‌کنم برایش از استوری آدم‌های دیگر کم‌اهمیت‌ترم.» مردی ۴۱ ساله نیز بیان کرد: «مشکل من این نیست که همسر اینستاگرام دارد؛ مشکل این است که انگار همه چیز را اول آنجا می‌بیند، اول آنجا واکنش می‌دهد، بعد اگر انرژی ماند به من می‌رسد.» این تجربه نشان می‌دهد که یکی از فرایندهای اصلی فرسایش تعهد، انتقال سرمایه توجه از رابطه زناشویی به میدان دیجیتال است. هنگامی که توجه عاطفی، کنجکاوی، هیجان و زمان روانی فرد به‌طور مداوم در شبکه‌های اجتماعی مصرف می‌شود، رابطه زناشویی از مرکز تجربه روزمره به حاشیه رانده می‌شود. این جابجایی باعث می‌شود همسر احساس کند دیگر «انتخاب اصلی» نیست، بلکه یکی از چندین منبع ارتباطی در زندگی طرف مقابل است.

۲ تضعیف مرزهای وفاداری و عادی‌سازی صمیمیت‌های موازی

دومین مقوله به مبهم‌شدن مرزهای وفاداری در فضای آنلاین اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که بسیاری از رفتارهای دیجیتال در ابتدا بی‌اهمیت یا عادی تلقی می‌شوند، اما با تکرار و پنهان‌کاری، معنای عاطفی پیدا می‌کنند. گفت‌وگوهای خصوصی، پاسخ به پیام‌های شبانه، حذف سابقه چت، دنبال کردن افراد خاص، واکنش‌های عاطفی به تصاویر، تعریف و تمجید خصوصی و درد دل با جنس مخالف از جمله رفتارهایی بودند که مشارکت‌کنندگان آن‌ها را تهدیدکننده مرز تعهد می‌دانستند. یکی از مردان ۳۸ ساله گفت: «همسر من فقط حرف عادی است، ولی وقتی دیدم پیام‌ها را پاک می‌کند فهمیدم برای خودش هم عادی نیست.» زن ۳۲ ساله‌ای نیز بیان کرد: «شاید هیچ رابطه فیزیکی نبود، ولی وقتی ناراحتی‌هایش را به یک مرد دیگر می‌گفت و من آخرین نفر بودم که می‌فهمیدم، برای من یعنی تعهدش ترک برداشته.» در این مقوله، فرسایش تعهد از طریق شکل‌گیری صمیمیت‌های موازی رخ می‌دهد؛ صمیمیت‌هایی که ممکن است با عنوان دوستی، همکار بودن، مشاوره، سرگرمی یا گفت‌وگوی ساده توجیه شوند، اما به تدریج کارکردهایی را بر عهده می‌گیرند که پیش‌تر در رابطه زناشویی قرار داشتند. هنگامی که فرد نیاز به دیده‌شدن، تأیید، هیجان یا همدلی را بیرون از رابطه و در قالب ارتباطات آنلاین تأمین می‌کند، وابستگی روانی به رابطه زناشویی کاهش می‌یابد و تعهد از سطح انتخاب فعال به سطح الزام رسمی تنزل پیدا می‌کند.

۳ تشدید مقایسه اجتماعی و ناراضی‌تی از رابطه

سومین مقوله نشان داد که شبکه‌های اجتماعی از طریق نمایش مداوم زندگی‌های آرمانی، بدن‌های زیبا، زوج‌های نمایشی، سفرها، هدایا و ابراز عشق‌های عمومی، زمینه مقایسه رابطه زناشویی با تصاویرهای گزینشی دیگران را فراهم می‌کنند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پس از استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی، انتظارات آنان از همسر یا زندگی مشترک تغییر کرده و گاهی رابطه خود را ناکافی‌تر از گذشته تجربه کرده‌اند. زن ۲۹ ساله‌ای گفت: «وقتی می‌بینم همسرهای دیگر برای زنشان سورپرایز می‌گیرند یا مدام با هم سفرند، ناخودآگاه فکر می‌کنم چرا زندگی من این‌قدر معمولی است.» مردی ۴۴ ساله نیز گفت: «همسر من مدام زندگی ما را با پیچ‌های خانوادگی مقایسه می‌کند. انگار من باید هر روز یک نسخه نمایشی از شوهر ایده‌آل باشم.» این مقوله نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند معیارهای ارزیابی رابطه را از تجربه

واقعی و زمینه‌مند زندگی مشترک به تصویرهای غیرواقعی و گزینش‌شده منتقل کنند. در نتیجه، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد، قدردانی از سرمایه‌های رابطه کم‌رنگ می‌شود و فرد نسبت به همسر خود احساس محرومیت، ناکامی یا طلبکاری پیدا می‌کند. از منظر فرسایش تعهد، مقایسه اجتماعی زمانی آسیب‌زا می‌شود که فرد به جای گفت‌وگوی سازنده درباره نیازهای رابطه، در سکوت رابطه خود را با روایت‌های نمایشی دیگران بسنجد و به این نتیجه برسد که «جای دیگری ممکن بود زندگی بهتری داشته باشد.»

۴ چرخه نظارت، سوءظن و فرسودگی اعتماد

چهارمین مقوله به چرخه‌ای اشاره داشت که با ابهام، پنهان‌کاری یا تجربه قبلی رنجش آغاز می‌شود و سپس به نظارت دیجیتال، سوءظن، بازخواست، دفاع، پنهان‌کاری بیشتر و فرسودگی اعتماد منتهی می‌گردد. برخی مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از مشاهده رفتارهای مبهم، به چک کردن آنلاین بودن همسر، بررسی فالوورها، کنترل لایک‌ها، دیدن زمان آخرین بازدید، حدس‌زدن رمز گوشی یا درخواست دسترسی به تلفن همراه روی آورده‌اند. یکی از زنان ۴۰ ساله گفت: «اولش فقط می‌خواستم مطمئن شوم چیزی نیست، ولی بعد دیدم هر شب دارم آنلاین بودنش را چک می‌کنم. خودم هم خسته شده بودم.» مردی ۳۵ ساله نیز بیان کرد: «وقتی همسرم مدام گوشی من را چک می‌کرد، من هم بیشتر پنهان می‌کردم. نه چون حتماً چیزی بود، چون حس می‌کردم دیگر به من اعتماد ندارد.» این چرخه، تعهد را از دو جهت فرسوده می‌کند: از یک سو، فرد ناظر به دلیل اضطراب و سوءظن دائمی، امنیت عاطفی خود را از دست می‌دهد؛ از سوی دیگر، فرد تحت نظارت احساس کنترل‌شدن، بی‌اعتمادی و محدودیت می‌کند. در نتیجه، رابطه وارد الگوی تعقیب و گریز می‌شود. در این الگو، هر تلاش برای کنترل بیشتر، پنهان‌کاری بیشتری تولید می‌کند و هر پنهان‌کاری، سوءظن جدیدی می‌سازد. پیامد نهایی این چرخه، خستگی روانی از رابطه و کاهش میل به سرمایه‌گذاری عاطفی در ازدواج است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین فرایندهای فرسایش تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی بود. یافته‌ها نشان داد که فرسایش تعهد در بستر شبکه‌های اجتماعی، فرایندی تدریجی، چندبعدی و تعامل‌محور است که از چهار مسیر اصلی رخ می‌دهد: جابجایی کانون توجه از رابطه زناشویی به زیست دیجیتال، تضعیف مرزهای وفاداری و عادی‌سازی صمیمیت‌های موازی، تشدید مقایسه اجتماعی و ناراضی‌ت‌ها از رابطه، و چرخه نظارت، سوءظن و فرسودگی اعتماد. این یافته‌ها با ادبیات نظری تعهد زناشویی همسو است؛ زیرا تعهد زمانی تضعیف می‌شود که رضایت از رابطه کاهش یابد، سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه کم شود و گزینه‌های جایگزین یا منابع موازی ارضای هیجانی جذاب‌تر به نظر برسند. (Rusbult, 1980)

در پژوهش حاضر، شبکه‌های اجتماعی دقیقاً از همین مسیرها وارد رابطه شدند: بخشی از توجه و انرژی عاطفی را از رابطه گرفتند، امکان تجربه صمیمیت‌های موازی را افزایش دادند، مقایسه با گزینه‌های دیگر را تشدید کردند و اعتماد زوجین را در معرض فرسودگی قرار دادند.

مقوله نخست، یعنی جابجایی کانون توجه از رابطه زناشویی به زیست دیجیتال، نشان داد که نخستین نشانه فرسایش تعهد اغلب کاهش حضور عاطفی است. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند استفاده مداخله‌گرانه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به ناراضی‌ت‌ها، حسادت

و کاهش کیفیت رابطه منجر شود. (Elphinston & Noller, 2011) از منظر روان‌شناسی رابطه، تعهد تنها با اعلام کلامی یا تداوم رسمی ازدواج حفظ نمی‌شود، بلکه نیازمند رفتارهای روزمره مراقبت، توجه، پاسخ‌گویی و اولویت‌دادن به رابطه است. هنگامی که شبکه اجتماعی در لحظات مشترک زوجین حضور دائمی پیدا می‌کند، پیام ضمنی آن به همسر این است که رابطه دیگر مرکز توجه نیست. این وضعیت به‌ویژه در زوج‌هایی آسیب‌زا است که از قبل با فقر گفت‌وگوی عاطفی، خستگی شغلی یا تعارض‌های حل‌نشده مواجه‌اند؛ زیرا شبکه اجتماعی به‌جای ابزار ارتباط، به پناهگاه گریز از صمیمیت تبدیل می‌شود.

مقوله دوم، یعنی تضعیف مرزهای وفاداری و عادی‌سازی صمیمیت‌های موازی، با مطالعات مربوط به خیانت اینترنتی و رفتارهای مرتبط با خیانت در شبکه‌های اجتماعی همخوان است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که رفتارهای آنلاین می‌توانند مرز میان ارتباط عادی و خیانت را مبهم کنند و ادراک افراد از خیانت آنلاین متأثر از زمینه، پنهان‌کاری، نیت و معنای هیجانی رفتار باشد (Whitty & Quigley, 2008; Vossler & Moller, 2020). همچنین McDaniel و همکاران نشان دادند که رفتارهای مرتبط با خیانت در شبکه‌های اجتماعی در میان افراد متأهل و همباشی قابل مشاهده است و با ابعاد رابطه‌ای مانند رضایت و دوسوگرایی ارتباط دارد. (McDaniel et al., 2017) در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان خیانت را صرفاً در رابطه جنسی یا دیدار فیزیکی تعریف نمی‌کردند، بلکه پنهان‌کاری، صمیمیت هیجانی بیرون از رابطه، حذف پیام‌ها و اولویت‌دادن به فردی خارج از ازدواج را نشانه ترک‌خوردن تعهد می‌دانستند. بنابراین، در عصر شبکه‌های اجتماعی، وفاداری زناشویی نیازمند بازتعریف صریح و توافقی است.

مقوله سوم، یعنی تشدید مقایسه اجتماعی و ناراضی‌تی از رابطه، نشان داد که شبکه‌های اجتماعی نه تنها از طریق تعامل مستقیم با گزینه‌های بیرونی، بلکه از طریق تغییر معیارهای ذهنی رضایت نیز تعهد را فرسوده می‌کنند. این یافته با پژوهش Bouffard و همکاران همسو است که نشان دادند استفاده بیشتر از Instagram می‌تواند از طریق کاهش رضایت رابطه‌ای به افزایش تعارض و پیامدهای منفی منجر شود (Bouffard et al., 2022). مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی معمولاً با داده‌های ناقص و تصویرهای آرمانی انجام می‌شود؛ یعنی فرد زندگی واقعی، محدود و پرچالش خود را با نسخه ویرایش‌شده و نمایشی زندگی دیگران مقایسه می‌کند. در چنین فرایندی، همسر واقعی با همه محدودیت‌ها و خستگی‌های انسانی، در برابر تصویرهای اغراق‌شده از زوج‌های ایده‌آل قرار می‌گیرد. این مقایسه می‌تواند قدردانی را کاهش دهد، انتظارات غیرواقع‌بینانه بسازد و احساس «از دست دادن فرصت بهتر» را تقویت کند. از منظر مدل سرمایه‌گذاری، چنین احساسی جذابیت گزینه‌های جایگزین را بالا برده و تعهد را تضعیف می‌کند. (Rusbult, 1980)

مقوله چهارم، یعنی چرخه نظارت، سوءظن و فرسودگی اعتماد، با ادبیات مربوط به حسادت دیجیتال و نظارت الکترونیک همخوانی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند زمینه رفتارهای نظارتی، کنترل‌گری و حسادت را در روابط عاشقانه فراهم کنند (Elphinston & Noller, 2011; Ruggieri et al., 2021). یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نظارت دیجیتال معمولاً از نیاز به اطمینان آغاز می‌شود، اما به تدریج به چرخه‌ای فرسایشی تبدیل می‌گردد که هم فرد ناظر و هم فرد تحت نظارت را خسته می‌کند. در این چرخه، اعتماد جای خود را به کنترل می‌دهد و کنترل نیز به‌جای تولید امنیت، پنهان‌کاری و دفاع را افزایش می‌دهد. از منظر زوج‌درمانی، این یافته اهمیت

دارد؛ زیرا مداخله صرفاً نباید بر ممنوع کردن شبکه اجتماعی یا دسترسی کامل به گوشی متمرکز شود، بلکه باید بر بازسازی اعتماد، توافق درباره مرزها، گفت‌وگوی هیجانی و کاهش اضطراب دل‌بستگی تمرکز کند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی به‌خودی‌خود عامل قطعی فروپاشی تعهد نیستند، بلکه اثر آن‌ها به نحوه استفاده، کیفیت رابطه، سطح شفافیت، مرزهای توافق‌شده، امنیت دل‌بستگی و توان زوجین در گفت‌وگو درباره تجربه‌های دیجیتال وابسته است. در روابطی که صمیمیت، اعتماد و گفت‌وگوی شفاف وجود دارد، شبکه‌های اجتماعی ممکن است حتی ابزار ارتباط، سرگرمی مشترک یا حفظ پیوند باشند. اما در روابطی که تعارض، تنهایی، ناراضی‌تی، سکوت هیجانی یا نیازهای برآورده‌نشده وجود دارد، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به میدان جبران، مقایسه، پنهان‌کاری و صمیمیت جایگزین تبدیل شوند. بنابراین، فرسایش تعهد در عصر شبکه‌های اجتماعی باید به‌عنوان محصول تعامل میان فناوری و آسیب‌پذیری‌های رابطه‌ای فهم شود، نه صرفاً پیامد استفاده زیاد از یک پلتفرم.

یکی از دلالت‌های نظری این پژوهش آن است که مدل‌های کلاسیک تعهد باید در بافت دیجیتال بازخوانی شوند. در مدل سرمایه‌گذاری، گزینه‌های جایگزین معمولاً به روابط بیرونی قابل مشاهده یا فرصت‌های واقعی اشاره داشتند؛ اما در عصر شبکه‌های اجتماعی، گزینه جایگزین می‌تواند یک امکان ذهنی، یک گفت‌وگوی خصوصی، یک فانتزی عاطفی، یک دنبال‌کننده جذاب یا یک تصویر آرمانی از زندگی دیگران باشد. همچنین سرمایه‌گذاری در رابطه زناشویی ممکن است نه فقط با زمان فیزیکی، بلکه با توجه دیجیتال، شفافیت آنلاین و اولویت‌دادن ارتباطی سنجیده شود. از سوی دیگر، در الگوی سه‌گانه تعهد، شبکه‌های اجتماعی ممکن است تعهد شخصی را بیش از تعهد ساختاری تهدید کنند؛ یعنی فرد همچنان در ازدواج بماند، اما میل درونی او به مراقبت از رابطه، ترجیح همسر و محدود کردن گزینه‌های بیرونی کاهش یابد (Johnson et al., 1999). این تمایز برای فهم ازدواج‌های ظاهراً پایدار اما عاطفاً فرسوده اهمیت دارد.

از نظر کاربردی، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که زوج‌درمانی معاصر نمی‌تواند شبکه‌های اجتماعی را موضوعی حاشیه‌ای تلقی کند. درمانگر باید از زوجین درباره الگوهای استفاده دیجیتال، مرزهای وفاداری آنلاین، تجربه حسادت، پنهان‌کاری، مقایسه اجتماعی و رفتارهای نظارتی پرسش کند. همچنین لازم است زوجین بیاموزند که مرز دیجیتال سالم به معنای کنترل کامل یا آزادی مطلق نیست، بلکه توافقی پویا درباره احترام، شفافیت، حریم خصوصی و مراقبت از امنیت عاطفی رابطه است. در این چارچوب، تعهد زناشویی در عصر شبکه‌های اجتماعی نیازمند مهارت‌هایی جدید است: مدیریت توجه، گفت‌وگوی شفاف درباره ارتباطات آنلاین، تشخیص صمیمیت‌های پرخطر، مقاومت در برابر مقایسه اجتماعی و توانایی بازسازی اعتماد پس از رفتارهای مبهم.

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

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, 139, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2022). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1523–1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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>
- Cravens, J. D., & Whiting, J. B. (2014). Clinical implications of internet infidelity: Where Facebook fits in. *The American Journal of Family Therapy*, 42(4), 325–339. <https://doi.org/10.1080/01926187.2013.874211>
- Cravens, J. D., Leckie, K. R., & Whiting, J. B. (2013). Facebook infidelity: When poking becomes problematic. *Contemporary Family Therapy*, 35, 74–90. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9231-5>
- de Lenne, O., Wittevronghel, L., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2019). Romantic relationship commitment and the threat of alternatives on social media. *Personal Relationships*, 26(4), 680–693. <https://doi.org/10.1111/pere.12299>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2006). Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 14(4), 366–371. <https://doi.org/10.1177/1066480706290508>
- Johnson, M. P., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and Family*, 61(1), 160–177. <https://doi.org/10.2307/353891>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- Nazari, A., Hosseinnia, M., & Najafi, E. (2024). Sexual satisfaction and attitude toward marital infidelity among married people in Iran: The role of social media and entertainment preferences. *BMC Public Health*, 24, 1773. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19073-w>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Ruggieri, S., Bonfanti, R. C., Passanisi, A., Pace, U., & Schimmenti, A. (2021). Electronic surveillance in the couple: The role of self-efficacy and commitment. *Computers in Human Behavior*, 114, 106577. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106577>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>

- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 years on: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 24(4), 359–366. <https://doi.org/10.1177/1066480716663191>
- Vossler, A., & Moller, N. P. (2020). Internet affairs: Partners' perceptions and experiences of internet infidelity. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 67–77. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654577>