Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 55-70
Received: 26 Oct 2025
Accepted: 09 Feb 2026
DOI: 10.22055/jac.2026.50963.2134
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۷۰-۵۵، (۲)۱۵، ۱٤۰٤
دریافت: ۱٤۰٤/۰۸/۰٤
پذیرش: ۱٤۰٤/۱۱/۲۰
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Open Access
Publish Free

Couples' Lived Experiences of the Role of Social Media Algorithms in the Quality of .Marital Relationships

Javad Khodadadi Sangde[1*], Mohammad Reza Karimi[2]
Seyed Alireza Tahvildari[3], Maryam Nezami[4]

1. Assistant Professor in Counseling, Faculty Member of Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
2. M.A. Student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding author) counseling.karimi@gmail.com
3. PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
4. PhD in Counseling, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

Citation: Khodadadi Sangde, J. , Karimi, M. R. , Tahvildari, S. A. and Nezami, M. (2026). Couples' Lived Experiences of the Role of Social Media Algorithms in the Quality of Marital Relationships. *Biannual Journal of Applied Counseling, 15*(2), 55-70

Abstract
Social media platforms and their intelligent algorithms have become an inseparable part of daily life, shaping individuals' perceptions, expectations, and interactions through personalized content curation. Given the sensitivity and dynamic nature of marital relationships to external influences, examining the role of these algorithms in relationship quality is of particular importance. This study was conducted to explore couples' lived experiences of the role of social media algorithms in the quality of marital relationships. The study employed a qualitative approach grounded in Thematic Analysis. The sample consisted of 18 participants (nine couples) from Qazvin Province, Iran, selected through purposive sampling. Inclusion criteria included a minimum of five years of married life, age between 25 and 45 years, and at least eight hours of daily use of algorithm-driven social media platforms. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis method. The analysis yielded 96 open codes, 28 subthemes, five main themes, and one core theme. The main themes included: 1) Erosion of psychological and emotional security in the relationship, 2) Distortion and transformation of marital standards and expectations, 3) Structural disruption in the couple relationship, 4) Attenuation of effective interaction, and 5) Distortion of the experience of physical and sexual intimacy under the shadow of idealized representations. The core theme indicated that algorithms, by distorting perception and meaning, gradually erode psychological, emotional, identity-related, and sexual bonds, while directing couples' lifestyles toward a comparison-oriented and performative pattern. The findings suggest that, within the cultural context of Iran, this phenomenon not only directly influences marital satisfaction and couple intimacy but may also transform expectations, roles, and communication patterns. Accordingly, promoting media literacy, enhancing communication skills, and designing culturally informed counseling and intervention programs may mitigate negative effects and help reconstruct couple identity.

Keywords: Social media algorithms, Marital relationship quality, Lived experience

Extended Abstract
Introduction
In recent decades, social networks have become one of the most significant platforms shaping human perceptions, emotions, and communicative actions. What makes this space a distinct phenomenon is not merely the vast number of users or the diversity of content, but rather the role of algorithms that, by analyzing user behavior, invisibly yet purposefully determine what content is seen and what remains marginalized (Eslami et al., 2015; Bucher, 2018). These algorithms, through content personalization and attention loop reinforcement, are not just information conveyors; they act as intervening forces in shaping users' perceptions, emotions, and decision-making (Cotter, 2021).

One of the most sensitive areas that can be both directly and indirectly affected by these processes is the marital relationship. The quality of marital relationships is a multidimensional concept encompassing components such as satisfaction, intimacy, commitment, emotional support, and communication functioning,

and is considered one of the most important predictors of psychological well-being and relationship stability (Fincham & Rogge, 2010; Bradbury & Karney, 2019). Studies have shown that social networks can impact the quality of marital relationships by creating social comparison, increasing jealousy, weakening intimacy, and altering communication patterns (Elphinston & Noller, 2011; Muise et al., 2021). However, a significant portion of this impact is not related to the networks themselves but to the algorithms that guide the direction and content of user experiences.

While previous research has addressed the consequences of social networks on marital relationships, much of it has been quantitative and has paid less attention to the lived experiences of couples interacting with recommendation algorithms. Furthermore, most of these studies have been conducted in Western cultural contexts, limiting their generalizability to the Iranian cultural setting. Consequently, there is a significant gap in a deep and multilayered understanding of Iranian couples' experiences regarding the influence of social network algorithms on the quality of marital relationships. In this context, the present study, employing a thematic analysis approach, seeks to explore the lived experiences of couples and achieve a contextualized understanding of how algorithms affect couples' emotional bonds, identities, and communication.

Methods

The present study was conducted using a qualitative approach grounded in thematic analysis, aiming to explore the lived experiences of couples regarding the impact of social network algorithms on the quality of marital relationships. This approach allowed researchers to move beyond pre-defined variables and explore the meanings, perceptions, and interpretations that couples form in their interaction with their digital lifeworld. The study population comprised couples residing in Qazvin province, Iran, selected through purposive sampling. Inclusion criteria included a minimum of five years of married life, age between 25 and 45 years, and at least eight hours of daily use of algorithm-based social networks. These criteria were established to ensure couples had a stable experience of their marital relationship and consistent engagement with social networking platforms. A total of 18 participants (nine couples) were involved in the study, and participant selection continued until theoretical saturation was reached.

Data were collected through semi-structured interviews. The interview questions focused on couples' everyday experiences, perceived changes in their relationships, and their patterns of interaction with algorithm-based social networks. All interviews were audio-recorded after obtaining informed consent from participants and were fully transcribed. For data analysis, the thematic analysis method developed by Braun and Clarke was employed. The analysis process was stabilized through the collective agreement and participation of all three authors.

Results

The study, based on interviews with couples in Qazvin province, identified five themes and one core theme. The core theme suggests that social media algorithms reshape couples' perceptions, meanings, and norms, leading to the erosion of psychological, emotional, identity-related, and sexual bonds. This, in turn, pushes couples towards a lifestyle focused on comparison and performance. These findings are presented in Table 1.

Table 1.
Research Findings

Core Theme	Main Themes	Selected Sub-Themes
The gradual erosion of couples' psychological, emotional, identity-related, and sexual bonds through the algorithmic reconstruction of relational meaning and norms, leading to a spousal lifestyle oriented towards comparison-based and performative patterns.	Erosion of psychological and emotional security in the relationship	- Feelings of inadequacy when compared to idealized relationships - Increased pessimism and emotional anxiety - Weakening of emotional security
	Distortion and transformation of marital standards and expectations	- Formation of unrealistic expectations about the relationship - Constant comparison of married life with online portrayals - Dissatisfaction arising from the gap between reality and presentation
	Structural disruption in the couple relationship	- Blurring of private-public boundaries - Weakening of shared spousal identity - Ambiguity in marital roles
	Attenuation of effective interaction	- Reduction in the depth of emotional conversations - Substitution of face-to-face interaction with online interaction - Dependence on digital feedback
	Distortion of the experience of physical and sexual intimacy under the shadow of idealized representations	- Pressure to conform to idealized bodies - Decreased satisfaction with physical intimacy - Destructive comparisons in the realm of sexual intimacy

Constant exposure to idealized content and social comparisons on social media leads to the erosion of psychological and emotional security in marital relationships. This gradually reduces the sense of peace and,

by distorting standards and expectations, forms expectations that are disproportionate to reality, thereby reinforcing feelings of failure. Moreover, the prominent presence of social media blurs the boundaries of private life and leads to disruption in couple roles and identity. Algorithms, by changing communication styles, reduce the quality of face-to-face interactions and also affect physical and sexual intimacy. Overall, these algorithms, by reconstructing relational meanings, expectations, and boundaries, transform the identity and emotions of marital relationships.

Discussion

This qualitative study employed thematic analysis to explore Iranian couples' lived experiences regarding the role of social media algorithms in marital relationship quality. Semi-structured interviews with eighteen participants (nine couples) from Qazvin Province yielded ninety-six open codes, twenty-eight sub-themes, five main themes, and a core theme of *"The Creeping Erosion of Marital Bonds Under the Invisible Sway of Social Media Algorithms."* This core theme underscores a gradual, unconscious, and cumulative process where marital relationships are internally transformed through continuous daily exposure to algorithmically curated content. The findings align with algorithmic gatekeeping perspectives (Esidir et al., 2025; Van Dalen, 2023) but extend this concept from the individual to the dyadic level of the marital unit. The five main themes represent interconnected pathways of this erosion: (1) erosion of psychological and emotional security within the relationship (Čepukienė & Neophytou, 2024; Dagan et al., 2024; Hu, 2023), characterized by an "absence in presence" that undermines attachment safety; (2) distortion of marital standards through upward social comparison (Festinger, 1954; Castellanos Silva & Steins, 2023; Flores-Mata & Castellano-Tejedor, 2024); (3) dyadic structural confusion, involving blurred public-private boundaries and polarized gender roles (Cotter, 2021); (4) the attenuation of effective communication and direct dialogue (Ogan et al., 2024); and (5) the distortion of physical intimacy through exposure to idealized, filtered representations (Deng et al., 2024). Notably, the culturally grounded nature of these experiences suggests that these algorithmic effects may be intensified within Iran's traditional, collectivist family structure. The methodology, combining screening tools (SMD, ENRICH) with interviews, is a strength, yet the cross-sectional design and sample restricted to Qazvin Province limit generalizability. Future research should employ longitudinal designs and include diverse user profiles. Clinically, these findings highlight the necessity of assessing algorithmic consumption patterns in couple therapy and developing media literacy interventions to mitigate these erosive relational effects.

Conclusion

This study explored Iranian couples' lived experiences of social media algorithms in marital quality, revealing a creeping, multi-layered erosion of psychological security, expectations, roles, interaction, and intimacy. The core theme shows algorithms as invisible intermediaries that gradually redefine couples' understanding of a "good relationship" without their awareness. Marital quality is no longer solely a product of dyadic interaction but is shaped by algorithmic influence. Integrating algorithmic gatekeeping with classic relational theories appears essential. Culturally, Iranian couples' experiences are distinct, shaped by traditional, collectivist values intersecting with foreign algorithmic narratives.

Ethical Considerations

This study was conducted in full compliance with the ethical principles of research in the humanities. Before commencing data collection, the objectives of the study were clearly explained to participants, and informed written consent was obtained from all individuals. Participants were assured that the information provided would be used solely within the framework of the research objectives, and all data would be kept confidential. Moreover, no names or identifying personal characteristics were used in reporting the results. Participation in the research was entirely voluntary, and individuals were permitted to withdraw from further cooperation at any stage of the research process.

Conflict of interest

The authors declare that there is no financial, professional, or personal conflict of interest that could influence the results or interpretation of the findings.

Authors' Contribution

The introduction and methodology sections were written by the corresponding author. All three authors participated in the sampling process, conducting interviews and data analysis. The discussion and conclusion sections were written by the first author, and all authors have read and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgements

The authors would like to sincerely express their gratitude to all the couples who assisted in conducting this study by dedicating their time and sharing their lived experiences.

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۷۰-۵۵، (۲)۱۵، ۱۴۰۴
دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 55-70
Received: 26 Oct 2025
Accepted: 09 Feb 2026
DOI: 10.22055/jac.2026.50963.2134
Original Article

Open Access
Publish Free

تجربهٔ زیسته‌ی زوجین از نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی

جواد خدادادی سنگده[۱]، محمدرضا کریمی[۲*]، سیدعلیرضا تحویلداری[۳]، مریم نظامی[۴]

۱. استادیار مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره ، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
counseling.karimi@gmail.com
۳. دانشجوی دکتری مشاوره تخصصی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
۴. دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ابهر، ایران

چکیده

شبکه‌های اجتماعی و الگوریتم‌های هوشمند آن‌ها امروزه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند که از طریق شخصی‌سازی محتوا، ادراک، انتظارات و تعاملات افراد را شکل می‌دهند. باتوجه‌به حساسیت و پویایی رابطهٔ زناشویی نسبت به عوامل بیرونی، بررسی نقش این الگوریتم‌ها در کیفیت این رابطه اهمیتی ویژه می‌یابد. این پژوهش با هدف تجربهٔ زیسته‌ی زوجین از نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی انجام شد. رویکرد مطالعه کیفی و مبتنی بر تحلیل مضمون بود و نمونه شامل ۱۸ مشارکت‌کننده (۹ زوج) از استان قزوین بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود شامل حداقل پنج سال زندگی مشترک، سن ۲۵ تا ۴۵ سال، و حداقل هشت ساعت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی الگوریتم‌محور بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با روش تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل شدند. یافته‌ها شامل ۹۶ کد باز، ۲۸ مضمون فرعی، ۵ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای بود. مضامین اصلی عبارت بودند از: ۱) فرسایش امنیت روانی و عاطفی در رابطه، ۲) تحریف و استحاله استانداردها و انتظارات زناشویی، ۳) آشفتگی ساختی زوجی، ۴) کمرنگ‌سازی تعامل کارآمد ، و ۵) تحریف تجربه صمیمیت جسمی و جنسی در سایه بازنمایی‌های ایده‌آل‌گرا. مضمون هسته‌ای نشان داد که الگوریتم‌ها با تحریف ادراک و معنا، پیوندهای روانی، عاطفی، هویتی و جنسی را به‌تدریج فرسوده و سبک زندگی زوجین را به الگویی مقایسه‌محور و نمایشی سوق می‌دهند. یافته‌ها حاکی از آن است که این پدیده در بستر فرهنگی ایران، علاوه بر اثرگذاری مستقیم بر رضایت و صمیمیت زوجی، می‌تواند انتظارات، نقش‌ها و شیوه‌های ارتباطی را نیز دگرگون سازد. بر این اساس، آموزش سواد رسانه‌ای، ارتقای مهارت‌های ارتباطی و طراحی مداخلات فرهنگی و مشاوره‌ای می‌تواند به کاهش اثرات منفی و بازسازی هویت زوجی کمک کند.

واژه‌های کلیدی: الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی؛ کیفیت رابطه زناشویی؛ تجربه زیسته

مقدمه

در دههٔ اخیر، شبکه‌های اجتماعی با سرعتی سرسام‌آور به یکی از مؤثرترین نیروهای شکل‌دهندهٔ زندگی فردی و جمعی انسان‌ها تبدیل شده‌اند (Mirzaei & Yarahmadi, 2023). آنچه زمانی ابزار ارتباطی ساده‌ای میان دوستان و آشنایان بود، اکنون به زیست‌جهانی تمام‌عیار بدل شده که میلیون‌ها انسان، بخش قابل‌توجهی از حیات روزمرهٔ خود را در آن می‌گذرانند (Gao, 2023). اما آنچه این فضا را به پدیده‌ای بی‌سابقه تبدیل کرده، نه‌فقط گستره‌گسترهٔان یا تنوع محتوای آن، بلکه قدرت پنهانی است که در پسِ پردهٔ نمایش محتواها عمل می‌کند: الگوریتم‌ها (Van Dalen, 2023). الگوریتم‌هایی که با تجزیه‌وتحلیل مداوم رفتار کاربر، تصمیم می‌گیرند چه چیزی دیده شود و چه چیزی پنهان بماند (Nechushtai et al., 2023). این هوش پنهان، مرز میان انتخاب آزادانه و هدایت نامرئی را کم‌رنگ کرده و تجربهٔ انسانی را در بستری جدید بازتعریف کرده است (Ho, 2025; Graff, 2026). در چنین وضعیتی، رابطهٔ انسان با خود، با دیگری، و با جهان اطراف، نه در خلأ، بلکه در تعامل مداوم با طراحی‌های الگوریتمی شکل می‌گیرد؛ طراحی‌هایی که در عین نامرئی بودن، تأثیراتی عمیق، جهت‌دار و اغلب ناآگاهانه بر ذهن و روان انسان‌ها می‌گذارند (Lewandowsky et al., 2024). در این میان، رابطهٔ زناشویی نیز – به‌عنوان یکی از حساس‌ترین و پویاترین ابعاد زیست

اجتماعی – می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از جهت‌گیری‌های الگوریتمی تأثیر بپذیرد؛ الگوریتم‌هایی که از طریق ایجاد رفتارهای اعتیادآور و القای مقایسه‌های اجتماعی، به کاهش رضایت زناشویی منجر شود (Deng et al., 2024).

الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، مجموعه‌ای از فرمول‌ها و دستورالعمل‌های هوشمند هستند که سکوهای برخط برای تحلیل داده‌های کاربران و شخصی‌سازی محتوا از آن‌ها استفاده می‌کنند (Issar, 2024). این الگوریتم‌ها بر اساس الگوهای رفتاری، موقعیت جغرافیایی، علایق و تعاملات گذشته، تصمیم می‌گیرند چه محتوایی در معرض دید کاربر قرار گیرد. در واقع، آنچه فرد در شبکه‌هایی چون اینستاگرام، یوتیوب یا تیک‌تاک می‌بیند، حاصل انتخاب خود او نیست، بلکه نتیجه پردازش داده‌ها توسط الگوریتم‌هایی است که با هدف درگیر نگه داشتن کاربر، محتواهای خاصی را به‌صورت هدفمند نمایش می‌دهند (Molina et al., 2023). به‌این‌ترتیب، الگوریتم‌ها نه‌تنها نقش انتقال‌دهنده‌ی محتوا را دارند، بلکه به‌عنوان نیروهای شکل‌دهنده به ادراک، هیجان، و تصمیم‌گیری افراد نیز عمل می‌کنند (Cotter, 2021). یکی از مهم‌ترین بسترهایی که این ادراک‌ها و تصمیم‌ها در آن معنا می‌یابند، رابطهٔ زناشویی است (Berger, 2023)؛ رابطه‌ای که خود از مفهومی چندلایه و پویا به نام "کیفیت رابطه" تأثیر می‌پذیرد. مفهوم کیفیت رابطهٔ زناشویی، یک ساختار چندبعدی و پیچیده است که میزان رضایت، صمیمیت، انسجام، و عملکرد مثبت در رابطه بین همسران را توصیف می‌کند (Vasquez et al., 2023). این مفهوم شامل مؤلفه‌هایی چون حمایت هیجانی، ارتباط مؤثر، احترام متقابل، تعهد، و رضایت جنسی است، و به‌صورت پویا در بستر تعاملات روزمره شکل می‌گیرد و تغییر می‌کند (Haggerty et al., 2023). در چارچوب نظریه‌های مهم روابط زوجی، از جمله نظریه سیستم‌های خانواده (Čepukienė & Neophytou, 2024)، مدل فرآیند ارتباطی–رفتاری کیفیت رابطه (Ogan et al., 2024) و رویکرد دلبستگی در روابط بزرگسالی (Dagan et al., 2024)، کیفیت رابطه زناشویی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و پایداری رابطه محسوب می‌شود. مطالعات اخیر همچنین نشان داده‌اند که عوامل بیرونی، از جمله شبکه‌های اجتماعی و محتوای دریافتی از آن، می‌توانند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت این رابطه تأثیر بگذارند (Muise et al., 2021). با توجه به آن‌که هم الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی و هم کیفیت رابطهٔ زناشویی، مفاهیمی پویا، زمینه‌مند و وابسته به تجربه‌های واقعی کاربران هستند، تحلیل ارتباط میان آن‌ها مستلزم درکی دقیق از نحوه‌ی تأثیرگذاری متقابل‌شان در زندگی روزمره‌ی زوجین است.

اگرچه بسیاری از مطالعات تأثیر شبکه‌های اجتماعی را بررسی کرده‌اند، اما بخش مهمی از این اثرگذاری نه به خود شبکه‌ها، بلکه به الگوریتم‌هایی مربوط است که تعیین می‌کنند افراد چه محتوایی را ببینند، چه چیزی برجسته شود و چه چیزی ناپدید گردد. پژوهش‌های اخیر این پدیده را با عنوان «دروازه‌بانی الگوریتمی» (Algorithmic Gatekeeping) مفهوم‌سازی کرده‌اند تا بر نقش جدید این سیستم‌های توصیه‌گر در شکل‌دهی به جریان اطلاعات و اولویت‌بندی محتوا تأکید کنند (Eşidir et al., 2025). در واقع شبکه اجتماعی «بستر» است، اما الگوریتم‌ها نیروی جهت‌دهنده‌ای هستند که تجربهٔ مصرف محتوا و به تبع آن واکنش‌های عاطفی و ارتباطی زوجین را شکل می‌دهند (Taylor & Chen, 2024). از یک سو، بسیاری از مطالعات تأکید کرده‌اند که الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، از طریق نمایش مکرر و هدفمند محتواهای تعریف‌شده‌ای همچون تصاویر بدن‌های آرمانی، روابط ایده‌آل و سبک‌های زندگی لوکس، موجب مقایسه اجتماعی به سمت بالا می‌شوند. این مقایسه‌ها به کاهش رضایت از شریک عاطفی و فرسایش تدریجی صمیمیت و رضایت رابطه منتهی می‌شود (Flores-Mata & ؛ Castellanos Silva & Steins, 2023؛ Pedalino & Camerini, 2022 Castellano-Tejedor, 2024). این الگوریتم‌ها با تقویت چرخه‌ی توجه به بیرون از رابطه، اغلب زمینه‌ی شکل‌گیری سوءظن، حسادت، و ناامنی روانی را نیز در میان زوجین فراهم می‌کنند (Hu, 2023). به‌ویژه در مواردی که یکی از زوجین درگیر محتوای خاصی مانند ارتباطات آنلاین، چت‌های مبهم یا مرور پنهانی محتواهای تحریک‌کننده می‌شود، الگوریتم‌ها به‌صورت غیرمستقیم در ایجاد فاصله‌ی عاطفی یا تنش‌های مکرر مشارکت می‌کنند (Muise et al., 2021). از طرفی، برخی مطالعات نشان می‌دهند که تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط زناشویی الزاماً منفی نیست، و می‌تواند به نزدیکی، همدلی و حتی رضایت بیشتر منجر شود؛ مشروط بر آن‌که زوجین بتوانند از این فضاها به‌عنوان بستری برای ابراز عاطفه، تقویت گفت‌وگو، یا اشتراک تجربه‌های مشترک استفاده کنند (Anderson et al., 2020; Bonfanti et al., 2023; Sternin, 2023). در چنین دیدگاهی، الگوریتم‌ها نه‌تنها تهدیدی برای رابطه نیستند، بلکه با ارائه‌ی محتوای شخصی‌سازی‌شده و امکان تعامل دوسویه، می‌توانند به عنوان عاملی برای تقویت پیوندهای زناشویی نیز عمل کنند (Frison & Eggermont, 2020). بنابراین، به‌جای پذیرش یک‌سویه‌ی روایت منفی از شبکه‌های اجتماعی، برخی محققان بر اهمیت زمینه‌های فرهنگی، نوع رابطه، سطح سواد رسانه‌ای، و سبک تعامل زوجین تأکید کرده‌اند (Abroms et al., 2022). در مجموع، آنچه از ادبیات پژوهشی موجود برداشت می‌شود نه اجماعی روشن، بلکه تصویری سیال و زمینه‌مند از تأثیر الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بر روابط زوجین است؛ تأثیری که نه‌تنها بسته به محتوای دریافتی، بلکه در تعامل با متغیرهای فرهنگی، شخصیتی، و ارتباطی معنا می‌یابد. این پیچیدگی، نشان می‌دهد که بررسی این پدیده نباید صرفاً در چارچوب دوگانه‌ی «تأثیر مثبت یا منفی» باقی بماند، بلکه نیازمند ورود به لایه‌های درونی‌تر و انسانی‌تر تجربهٔ زوجین است؛ جایی که الگوریتم‌ها نه‌فقط محتوا، بلکه ادراک، انتظارات و کیفیت پیوند عاطفی را نیز بازتعریف می‌کنند.

بخش زیادی از مطالعات پیشین به تأثیر شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند، اما تأثیر الگوریتم‌ها به‌عنوان عامل واسط و هدایت‌گر محتوا کمتر به‌طور مستقل بررسی شده است؛ چرا که اغلب مطالعات موجود به‌صورت کمی و بر اساس پرسش‌نامه‌های استاندارد انجام شده‌اند که عمق تجربهٔ زیسته‌ی

زوجین را به‌درستی بازتاب نمی‌دهند. علاوه بر این، بخش عمده‌ای از این مطالعات در بافت‌های فرهنگی غربی صورت گرفته و انتقال نتایج آن‌ها به بستر فرهنگی – اجتماعی ایران – با ویژگی‌های خاص رسانه‌ای، خانوادگی و عرفی – با محدودیت‌های جدی مواجه است. همچنین، تأثیر الگوریتم‌ها به‌عنوان عامل واسط و هدایت‌گر محتوا، معمولاً در دل واژه‌ی کلی «شبکه‌های اجتماعی» گم شده و کمتر پژوهشی به‌طور خاص بر تجربهٔ کاربران از مواجهه با الگوریتم‌های هوشمند و تأثیر آن بر کیفیت رابطه زناشویی تمرکز کرده است. و در نهایت، خلأ مهمی در فهم عمیق و چندلایه‌ی تجربهٔ زوجینی وجود دارد که همزمان با **مواجههٔ** گسترده محتوا و احساس تغییر در انتظارات، امنیت، یا صمیمیت مواجه‌اند؛ تجربه‌ای که نه از بیرون، بلکه باید از درون رابطه شنیده و تحلیل شود. در چنین چشم‌اندازی، انجام پژوهشی کیفی که به‌جای تحلیل بیرونی، به کشف تجربهٔ زیسته‌ی زوجین از مواجهه با الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بپردازد، ضرورتی انکارناپذیر دارد. چنین رویکردی پیش‌تر نیز در پژوهش‌های کیفی حوزه‌ی مشاوره‌ی ایران به‌کار رفته و از ظرفیت مناسبی برای آشکارسازی لایه‌های پنهان تجربه‌ی خانواده برخوردار بوده است؛ برای نمونه، محمودپور و همکاران (۱۴۰۲) با کاوش تجربه‌ی زیسته‌ی سالمندان از سازگاری با آشیانه‌ی خالی، نشان دادند که این نوع پژوهش می‌تواند ابعادی از تجربه‌ی خانواده را آشکار سازد که ابزارهای کمّی قادر به بازتاب آن نیستند. فهم این تجربه‌ها، به‌ویژه در بستر فرهنگی و اجتماعی ایران که در آن ساختارهای سنتی خانواده در تعامل پیچیده‌ای با فناوری‌های نوپدید قرار گرفته‌اند، می‌تواند به روشن‌شدن زوایای پنهان تأثیرات الگوریتم‌ها بر صمیمیت، اعتماد، و رضایت زناشویی کمک کند. این پژوهش نه‌تنها تبیینی تازه از رابطهٔ میان تکنولوژی و زندگی عاطفی ارائه می‌دهد، بلکه می‌تواند بستری برای طراحی مداخلات آموزشی، ارتقاء سواد رسانه‌ای زوجین، و حتی بازنگری در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی–رسانه‌ای فراهم آورد. ازاین‌رو، مطالعهٔ حاضر با بهره‌گیری از –روش تحلیل مضمون، در پی پاسخ به این سؤال اساسی است: که نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی چگونه است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش باا رویکرد کیفی و بهره‌گیری از رهیافت تحلیل مضمون (Thematic Analysis) انجام شد. هدف از این رویکرد، تجربهٔ زیسته‌ی زوجین از نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی بود؛ تجربه‌ای که با رشد روزافزون محتوای شخصی‌سازی‌شده و الگوریتم‌های توصیه‌گر در بسترهای مجازی، به بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست عاطفی و ارتباطی خانواده‌های معاصر بدل شده است. در این رویکرد، تلاش پژوهشگر معطوف به درک عمیق و چندلایه از تجربهٔ زیسته‌ی مشارکت‌کنندگان است؛ تجربه‌ای که فراتر از توصیف سطحی، نیازمند فهم بافت، احساس، معنا، و روابط درونی پدیده‌هاست.

نمونه‌گیری به شیوه‌ی هدفمند و با تأکید بر ملاک‌های اطلاعاتی، بر اساس میزان تجربه، توان روایت، و قابلیت آن‌ها برای ارائه‌ی داده‌های عمیق و مرتبط با پدیده، انجام شد. دسترسی به مشارکت‌کنندگان از طریق فراخوان هدفمند در صفحات و گروه‌های محلی شبکه‌های اجتماعی در استان قزوین و نیز معرفی توسط مراکز مشاوره‌ی خانواده‌ی همکار با پژوهش صورت گرفت. افراد علاقه‌مند ابتدا پرسش‌نامه‌های غربالگری (اختلال در استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رضایت زناشویی انریچ) را تکمیل کردند و از میان آنان، تنها افرادی که هم واجد ملاک‌های ورود بودند و هم توانایی روایت‌گری غنی و ارائه‌ی داده‌های عمیق و مرتبط با پدیده را داشتند، به‌طور هدفمند برای مصاحبه انتخاب و دعوت شدند. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ فرد (۹ زوج) از استان قزوین بودند که به دو دسته تقسیم شدند: ۹ نفر که خودشان استفاده‌کننده‌ی فعال از شبکه‌های اجتماعی و درگیر با الگوریتم‌ها بودند، و ۹ نفر دیگر که همسر افراد درگیر محسوب می‌شدند و تجربهٔ تأثیر ثانویه را در رابطهٔ زناشویی خود گزارش داده بودند. تجربهٔرابطهٔملاک ورود به پژوهش شامل حداقل ۵ سال زندگی مشترک زیر یک سقف، سن ۲۵ تا ۴۵ سال، و حداقل ۸ ساعت استفاده‌ی روزانه از شبکه‌های اجتماعی الگوریتم‌محور (نظیر اینستاگرام، ردیت، یوتیوب و...) بود. عدد گزارش‌شده، مجموع ساعات استفاده‌ی روزانه‌ی هر دو عضو زوج است.حداقل ۸ ساعت استفاده روزانه به این جهت انتخاب شد که مطابق مطالعات اخیر، مصرف بیش از ۸ ساعت در روز در دسته‌ی استفاده‌ی سنگین (Heavy use) طبقه‌بندی شده و با پیامدهای رابطه‌ای، شناختی و هیجانی معنادار همراه است (Kaewpradit et al., 2025). افزون بر این، لازم بود که شرکت‌کنندگان تجربه‌ای روشن و قابل توصیف از تأثیر محتوای الگوریتمی بر رابطهٔ عاطفی و کیفیت ارتباط زوجی داشته باشند و آمادگی خود را برای مشارکت در گفت‌وگویی باز، عمیق، و تحلیلی اعلام کنند. پژوهش در محیطی آرام و بدون مزاحمت انجام شد و بر اساس هماهنگی قبلی، زمان و مکان مصاحبه‌ها با مشارکت‌کنندگان تنظیم گردید. ابتدا هدف پژوهش و شیوه جمع‌آوری داده‌ها برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، فرم رضایت آگاهانه اخذ گردید، و مصاحبه‌ها در فضای خصوصی با رعایت اصول محرمانگی انجام شد. فرایند تحلیل نیز هم‌زمان با گردآوری داده‌ها دنبال شد تا امکان بازبینی و اصلاح سؤالات و کدها در طول مسیر فراهم باشد. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ قابل مشاهده است.

در ادامه، از مشارکت‌کنندگان این سؤال کیفی نیز پرسیده شد:«به نظر شما، آیا فضای مجازی در رابطهٔ زوجی شما اختلال ایجاد کرده است؟ اگر بله، چگونه؟» پاسخ به این پرسش به‌عنوان شاخص تکمیلی برای غربالگری کیفی مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار اندازه‌گیری

برای شناسایی زوجینی که تجربهٔ معنادار و ملموسی از تأثیر الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بر رابطهٔ خود داشته‌اند، ابتدا از دو ابزار روان‌سنجی معتبر استفاده شد.

پرسش‌نامه‌ی اختلال در استفاده از شبکه‌های اجتماعی (Social Media Disorder Scale): این پرسش‌نامه توسط فان دن آیشاوِگن و همکاران (Van den Eijnden et al., 2016) طراحی شده و در ایران نیز توسط باقری شیخانگفشه و همکاران (Bagheri Sheykhangafshe et al., 2024) هنجار و اعتباریابی شده است، به کار گرفته شد. این پرسش‌نامه شامل ۹ گویه و سه مؤلفه‌ی اصلی است: از دست دادن کنترل، اختلال عملکرد، و نشانه‌های ترک یا وابستگی. شرکت‌کنندگانی که نمره‌ی ۵ یا بالاتر را در این مقیاس کسب کردند، به‌عنوان دارای استفاده‌ی مشکل‌آفرین از شبکه‌های اجتماعی تلقی شده و وارد مرحله‌ی مصاحبه شدند.

پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ، نسخه‌ی کوتاه ۱۵ سوالی (EMS: ENRICH Marital Satisfaction Scale): به‌منظور سنجش میزان رضایت زناشویی در این پژوهش استفاده شد. این پرسش‌نامه توسط فورز و اُلسون (Fowers & Olson, 1993) طراحی شد. فرم مورد استفاده در این پژوهش، نسخه‌ی کوتاه ۱۵ سؤالی این ابزار بود که به‌صورت مقیاس لیکرت (از «کاملاً مخالفم=۱» تا «کاملاً موافقم=۵») نمره‌گذاری می‌شود. این نسخه شامل ۱۰ سؤال است که هر یک به‌طور مجزا یکی از حوزه‌های محتوایی رضایت زناشویی را می‌سنجد (ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطهٔ جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های برابری‌طلبانه، مسائل شخصیتی، و رضایت کلی از رابطه)، به‌همراه ۵ سؤال تشکیل‌دهنده‌ی مقیاس تحریف آرمان‌گرایانه که به‌طور جداگانه محاسبه می‌شود. نمره‌ی کل رضایت زناشویی از جمع ۱۰ سؤال حوزه‌های محتوایی به دست می‌آید (دامنه‌ی نظری نمره: ۱۰ تا ۵۰). نسخه‌ی فارسی این ابزار توسط عرب دوستی و همکاران (۱۳۹۳) در جامعه‌ی ایرانی اعتباریابی شده است.

جدول ۱.
اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

کد	جنسیت	سن	مدت زمان ازدواج	سطح تحصیلات	نقش در پژوهش	مدت استفاده (به ساعت)	نمره SMD	نمره ENRICH
۱	مرد	۳۴	۹	کارشناسی ارشد	فرد درگیر در رسانه	۱۰	۷	۳۶
۲	زن	۲۹	۹	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۱۰	۴	۲۸
۳	مرد	۴۱	۱۲	دکتری	فرد درگیر در رسانه	۹	۸	۲۵
۴	زن	۳۶	۱۲	کارشناسی ارشد	همسر فرد درگیر	۹	۳	۳۱
۵	زن	۲۹	۶	کارشناسی	فرد درگیر در رسانه	۱۱	۸	۳۲
۶	مرد	۳۲	۶	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۱۱	۲	۲۴
۷	زن	۳۲	۱۰	دیپلم	فرد درگیر در رسانه	۸	۵	۲۵
۸	مرد	۳۷	۱۰	دیپلم	همسر فرد درگیر	۸	۰	۳۷
۹	مرد	۳۳	۵	کارشناسی ارشد	فرد درگیر در رسانه	۱۲	۹	۳۸
۱۰	زن	۲۶	۵	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۱۲	۳	۳۳
۱۱	زن	۳۸	۱۵	فوق‌دیپلم	فرد درگیر در رسانه	۸	۶	۲۶
۱۲	مرد	۴۵	۱۵	فوق‌دیپلم	همسر فرد درگیر	۸	۰	۲۴
۱۳	مرد	۳۴	۷	کارشناسی	فرد درگیر در رسانه	۹	۶	۳۰
۱۴	زن	۳۳	۷	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۹	۲	۲۸
۱۵	زن	۴۰	۱۱	کارشناسی	فرد درگیر در رسانه	۱۰	۸	۳۸
۱۶	مرد	۴۱	۱۱	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۱۰	۱	۳۶
۱۷	مرد	۲۷	۵	لیسانس	فرد درگیر در رسانه	۱۲	۹	۲۲
۱۸	زن	۲۶	۵	کارشناسی	همسر فرد درگیر	۱۲	۱	۲۹

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. سؤال اصلی پژوهش این بود:«زوجین تأثیر الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بر کیفیت رابطهٔ زناشویی را چگونه تجربه می‌کنند؟» برای تعمیق گفت‌وگو و کشف جنبه‌های پنهان تجربه، از سؤالات اکتشافی و کاوش‌گرانه‌ای چون «لطفا بیشتر توضیح دهید.» یا «می‌توانید یک مثال از زندگی روزمره‌ی خود ذکر کنید؟» در جریان مصاحبه استفاده شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید، با رضایت کتبی مشارکت‌کنندگان صوت مصاحبه ضبط شد و به‌صورت کامل واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی گردید. فرایند مصاحبه طی پنج ماه (از اسفند ماه ۱۴۰۳ تا تیر ماه سال ۱۴۰۴) انجام گرفت. روند گردآوری داده‌ها در بازه‌ی زمانی مشخصی انجام شد تا

امکان مقایسه‌ی درون‌مقطعی و تحلیل منسجم فراهم گردد. تحلیل داده‌ها به‌صورت دستی و بر اساس الگوی شش‌مرحله‌ای تحلیل مضمون براون و کلارک (Braun & Clarke, 2006) صورت گرفت. در مرحله‌ی نخست، پژوهشگر بارها به متن مصاحبه‌ها مراجعه کرد تا با فضای معنایی تجربه‌ها آشنا شود. سپس، در مرحله‌ی کدگذاری، گزاره‌های معنادار از متن استخراج و به‌صورت باز کدگذاری شدند. کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی دسته‌بندی شدند و مضامین اولیه شکل گرفت. در ادامه، مضامین بازبینی و نام‌گذاری شدند و ساختار نهایی تحلیل تدوین شد. برای تضمین اعتبار یافته‌ها، از چهار معیار گوبا و لینکلن (Guba & Lincoln, 1989) شامل اعتبار (از طریق بازبینی یافته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان)، قابلیت انتقال (با انتخاب نمونه‌های متنوع)، قابلیت اتکا (با ثبت دقیق مسیر تحلیل و مشاوره با ناظر پژوهشی)، و تأییدپذیری (از طریق مستندسازی تمامی مراحل تحلیل) استفاده شد. همچنین، تمامی ملاحظات اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه، رازداری، حق انصراف، و ناشناس‌سازی اطلاعات، از ابتدای پژوهش تا تحلیل نهایی به‌دقت رعایت شد.

یافته‌ها

پس از حصول اشباع داده‌ها در فرآیند مصاحبه و تجزیه و تحلیل تجارب زیسته شرکت‌کنندگان در پژوهش، در تحلیل مصاحبه‌ها ۹۶ کدباز، ۲۸ مضمون فرعی، ۵ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای شناسایی شد. برآیند تجزیه و تحلیل یافته‌ها در جدول ۲ ارائه داده شده است.

جدول ۲.
مضامین استخراجی از تجارب مشارکت‌کنندگان

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
باز تولید نقش‌های کلیشه‌ای و سلطه‌محور در رابطه؛ کمرنگ شدن نقش‌های سنتی زن و مرد؛ سردرگمی در مرزهای خصوصی و عمومی رابطه؛ ایجاد فضای رقابت برای اثبات برتری در رابطه	فرسایش امنیت روانی – در رابطه	تضعیف اعتماد متقابل؛ تضعیف احساس ارزشمندی متقابل؛ کاهش ابراز محبت ناشی از مقایسه‌گری؛ اجتناب از تنش‌های رابطه و پناه به شبکه‌های اجتماعی؛ افزایش احساس تنهایی در رابطه زوجی؛ بی تفاوتی نسبت به احساسات و عواطف همسر؛ تضعیف احساس تعلق و صمیمیت؛ تضعیف تعهد به رابطه و بروز سردی تدریجی؛ افت توجه و کاهش حضور روانی و عاطفی؛ احساس ناکافی بودن در ایفای نقش همسری
	تحریف و استحاله استانداردها و انتظارات زناشویی	درک تعارض به‌مثابه نشانه شکست؛ نیاز به تأیید بیرونی برای اثبات موفق‌بودن رابطه؛ جایگزینی کیفیت رابطه با ظاهر نمایشی؛ تغییر معیارهای رضایت از درون‌ساز به بیرون‌ساز؛ برداشت کلیشه‌ای از رفتار همسر؛ نقش‌آفرینی ساختگی طبق الگوهای مجازی
	آشفتگی ساختی زوجی	بازتولید نقش‌های کلیشه‌ای و سلطه‌محور در رابطه؛ کمرنگ شدن نقش‌های سنتی زن و مرد؛ سردرگمی در مرزهای خصوصی و عمومی رابطه؛ ایجاد فضای رقابت برای اثبات برتری در رابطه
	کمرنگ سازی تعامل کارآمد	تضعیف گفت‌وگو سودمند و حل مسائل مشترک؛ سوءتفاهم و ذهن‌خوانی به‌جای گفت‌وگو موثر؛ تضعیف مشارکت در تصمیم‌گیری‌های مشترک؛ عادی‌سازی روابط موازی خارج از چارچوب رابطه زوجی
	تحریف تجربه صمیمیت جسمی و جنسی در سایه‌ی بازنمایی‌های ایده‌آل‌گرا	کاهش میل جنسی ناشی از مقایسه‌گری؛ خیال‌پردازی جنسی و عدم حضور ذهنی؛ درخواست‌های غیرواقع‌بینانه و انتقادگری جنسی؛ شرم بدنی و کاهش اعتمادبه‌نفس جنسی

مضمون اول: فرسایش امنیت روانی و عاطفی در رابطه

نخستین مضمون برجسته‌ای که از دل روایت‌های زوجین مشارکت‌کننده استخراج شد، تجربهٔ فرسایش امنیت روانی و عاطفی در بستر رابطهٔ زناشویی بود. برای بسیاری از آن‌ها، این فرسایش نه یک زخم عمیق آنی، بلکه نوعی ساییدگی تدریجی بود؛ فرایندی که طی ماه‌ها و سال‌ها، در اثر حضور مداوم و الگوریتم‌محور شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره‌شان، آرام و بی‌صدا رخ داده بود و بنیان احساسی رابطه را ترک‌دار کرده بود. آن‌ها شرح می‌دادند که چگونه شبکه‌های اجتماعی، در پوشش سرگرمی و اطلاع‌رسانی، به بازتعریف الگوهای توجه، محبت و تعامل منجر شده و آرام آرام جای «امن‌بودن» را در رابطه با احساس «ناایمن بودن»، «مقایسه شدن» یا «نادیده گرفته شدن» عوض کرده است. یکی از نخستین تجربه‌هایی که زوجین بازگو می‌کردند، تضعیف اعتماد متقابل بود؛ این تضعیف نه لزوماً ناشی از خیانت یا دروغ، بلکه از جنس ناپایداری ذهنی، سکوت‌های مشکوک، یا بی‌خبری مکرر نسبت به فعالیت‌های آنلاین همسر بود. مشارکت‌کننده شماره ۲ گفت:

«وقتی می‌بینم وقت زیادی رو توی اینستا می‌گذرونه و به من چیزی نمی‌گه، حس می‌کنم دیگه اون شفافیت بین‌مون نیست.»

در ادامه‌ی این گسست، تضعیف احساس ارزشمندی متقابل نمود می‌یافت؛ برخی شرکت‌کنندگان، به‌ویژه زنان، تجربه کرده بودند که تعاملات همسرشان با محتوای افراد دیگر نوعی حس مقایسه و بی‌کفایتی در آن‌ها ایجاد کرده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ گفت:

«گاهی وقتا محتوای بقیه رو لایک می‌کنه، با خودم می‌گم شاید من براش به اندازه کافی جذاب نیستم.»

بعد دیگر این فرسایش، کاهش ابراز محبت ناشی از مقایسه‌گری بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۶ گفت:

«وقتی زندگی لاکچری بقیه رو می‌دید، دیگه مثل قبل بهم ابراز محبت نمی‌کرد، انگار منو با اونا مقایسه می‌کرد.»

افزون بر این، یک الگوی رفتاری پرتکرار، اجتناب از تنش‌های رابطه و پناه‌بردن به شبکه‌های اجتماعی بود؛ در شرایطی که گفت‌وگو یا تعارضی رخ می‌داد، برخی زوجین به‌جای مواجهه، به فضای مجازی پناه می‌بردند. مشارکت‌کننده شماره ۱ گفت:

«تا دعوامون میشه، برای اینکه فرار کنم، میرم تو اینستا ویدیو نگاه می‌کنم.»

این کنش در بلندمدت به افزایش احساس تنهایی در دل رابطهٔ زوجی انجامیده بود. مشارکت‌کننده شماره ۱۴ گفت:

«کنارم بود ولی حس می‌کردم تنها هستم، چون توجهش به گوشی بود، نه به من.»

در امتداد همین تجربه، بسیاری از زوجین از بی‌تفاوتی نسبت به احساسات و عواطف همسر شکایت داشتند؛ مشارکت‌کننده شماره ۱۲ گفت:

«وقتی از ناراحتی‌هام می‌گفتم، فقط سرش رو تکون می‌داد و دوباره مشغول گوشی می‌شد.»

علاوه بر این، تضعیف احساس تعلق و صمیمیت نیز گزارش شد؛ مشارکت‌کننده شماره ۵ گفت:

«قبلاً بیشتر وقت‌مون با هم بود، ولی الان هر کدوم توی گوشی خودمونیم.»

در این فضا، بسیاری از مشارکت‌کنندگان از تضعیف تعهد به رابطه و بروز سردی تدریجی سخن گفتند؛ مشارکت‌کننده شماره ۱۰ گفت:

«دیگه مثل قبل برای با هم بودن تلاش نمی‌کنه، همه چیز سرد شده.»

از دیگر مضامین درهم‌تنیده با امنیت عاطفی، افت توجه و کاهش حضور روانی و هیجانی در رابطه بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۳ گفت:

«انگار حواسم جای دیگه‌اس. می‌دونم فیزیکی کنارش هستم، ولی فکری و روحی نه.»

و نهایتاً، احساس ناکافی بودن در ایفای نقش همسری تجربه‌ای بود که برخی از مشارکت‌کنندگان، در اثر مقایسه‌ی ناخودآگاه خود با تصاویر ایده‌آل فضای مجازی، تجربه کرده بودند. مشارکت‌کننده شماره ۹ گفت:

«وقتی زندگی بقیه و کارای که مرداشون براشون می‌کردند رو می‌دیدم حس می‌کردم خیلی کم گذاشتم برای همسرم.»

در مجموع، این مضمون نشان می‌دهد که الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، نه از طریق یک اتفاق بزرگ، بلکه از مسیر صدها نشانه‌ی کوچک، رابطه را از درون تحلیل می‌برند؛ رابطه‌ای که زمانی گرم، شفاف و زنده بود، حالا در سایه‌ی نگاه ممتد به صفحه‌ی گوشی، به رابطه‌ای خاموش و تهی بدل شده است.

مضمون دوم: تحریف و استحالهٔ استانداردها و انتظارات زناشویی

دومین مضمون قدرتمند و متمایزی که از دل روایت‌های زوجین نمایان شد، تجربهٔ تحریف و استحالهٔ استانداردها و انتظارات زناشویی بود. مشارکت‌کنندگان توضیح می‌دادند که چگونه مواجههٔ مستمر با بازنمایی‌های الگوریتم‌محور، باعث شده معیارهای پیشین‌شان درباره‌ی رضایت از رابطه یا معنای رابطهٔ سالم، دستخوش دگرگونی شود؛ آنان از یک «شیفت نامرئی» صحبت می‌کردند، انتقالی آرام اما عمیق از ارزش‌های درونی و صمیمانه، به سوی استانداردهای بیرونی و نمایشی که عمدتاً توسط سلبریتی‌ها یا زوج‌های موفق‌نمای فضای مجازی دیکته می‌شود. یکی از نخستین نشانه‌های این دگرگونی، درک تعارض به‌مثابه نشانه‌ی شکست بود؛ برخی زوجین اشاره می‌کردند که همسرشان حتی اختلافات کوچک را با ذهنیتی آخرالزمانی می‌بینند. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ گفت:

«یه اختلاف کوچیک رو هم بهونه می‌کنه برای اینکه بگه شاید ما به درد هم نمی‌خوریم.»

در ادامه، زوجین از نیاز به تأیید بیرونی برای اثبات موفق‌بودن رابطه صحبت می‌کردند؛ مشارکت‌کننده شماره ۴ توضیح داد:

«انگار باید بقیه به‌به چه‌چه کنن برای رابطه‌مون تا بگه اره ما زندگیمون خوبه.»

برخی از زوجین توضیح می‌دادند که همسرشان حتی در اوج سردی و بحران، اصرار داشت تصویری خوش‌آب‌ورنگ از زندگی مشترک ارائه دهد؛ مشارکت‌کننده شماره ۸ گفت:

«انگار می‌خواد هرطور شده به بقیه نشون بده که ما خوشبختیم، حتی اگه تو اوج دعوا و تعارض باشیم.»

در روایت‌های متعدد، به‌روشنی دیده می‌شد که معیارهای رضایت از درون‌ساز به بیرون‌ساز تغییر یافته بودند؛ مشارکت‌کننده شماره ۹ این تجربه را چنین توصیف می‌کرد:

«فکر می‌کنم اون چیزی که تو فضای مجازی می‌گه، معیار و ملاک خوب‌بودن رابطه ماست.»

این دگرگونیِ معیارها، به برداشت‌های کلیشه‌ای از رفتار همسر نیز منتهی شده بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۵ گفت:

«همسرم هرطور که رفتار می‌کرد، برداشت بدی داشتم چون مثل اون چیزی که تو فضای مجازی بود، نبود.»

در نهایت، برخی از مشارکت‌کنندگان از نقش‌آفرینی ساختگی طبق الگوهای مجازی صحبت می‌کردند؛ مشارکت‌کننده شماره ۱۱ توضیح داد:

«انگار سعی می‌کردم مثل بلاگرا زندگی کنم و یه شکاف بین واقعیت و با معیارهام بود.»

در مجموع، این مضمون بازتاب یک تغییر فرهنگی–روانی عمیق است؛ زوجین در روایت‌هایشان نه از خیانت یا خشونت، بلکه از نوعی «درونی‌سازی معیارهای بیرونی» سخن می‌گفتند، فرآیندی که معنای واقعی خوشبختی را جای خود را به بازنمایی‌های بی‌روح و غیرانسانی سپرده است.

مضمون سوم: آشفتگی ساختی زوجی

مضمون سوم به یکی از عمیق‌ترین پیامدهای حضور الگوریتمی شبکه‌های اجتماعی در زندگی زناشویی اشاره دارد: آشفتگی در نقش‌ها، مرزها و هویت رابطه‌ای. این آشفتگی، اغلب نه با بحران‌هایی آشکار، بلکه با تغییرات تدریجی و بازتعریف ناپیدای الگوهای رفتاری همراه بود. نخستین نشانه، بازتولید نقش‌های کلیشه‌ای و سلطه‌محور در رابطه بود؛ برخی زوجین، به‌ویژه زنان، اشاره می‌کردند که همسرشان در اثر دنبال‌کردن الگوهای سلطه‌طلب مجازی، رفتاری تحقیرگر و یک‌سویه پیدا کرده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ روایت می‌کرد:

«انگار تقلید می‌کنه که خودش حرف اول و آخر رو بزنه و هیچ تره‌ای برای حرفای من خرد نمی‌کنه.»

در عین حال، برخی مردان مشارکت‌کننده تجربه‌ای معکوس را گزارش می‌کردند: همسرشان تحت تأثیر محتوای افراطی و کلیشه‌سازِ فمینیستی، به‌دنبال ایجاد نوعی سلطه‌گریزی افراطی بوده که تعادل قدرت در رابطه را به کشمکشی دائمی بدل می‌کرد. در سوی دیگر، برخی از کمرنگ‌شدن نقش‌های سنتی زن و مرد سخن می‌گفتند که در فقدان گفت‌وگو، به شکل تعارض نمود می‌یافت؛ مشارکت‌کننده شماره ۱۰ می‌گفت:

«این‌قدر این شعار استقلال زنان رو شنیده، مدام می‌گه توام باید پول دربیاری و من نمی‌تونم و...»

یکی از مهم‌ترین نقاط بحران، سردرگمی در مرزهای خصوصی و عمومی رابطه بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۵ گفت:

«دیگه نمی‌دونستم چیو باید استوری کرد، چیو نکرد و پرایوت نگه داشت.»

وجه دیگری از این آشفتگی، ایجاد فضای رقابت برای اثبات برتری در رابطه بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۴ چنین توصیف کرد:

«تو مهمونی‌ها جوری حرف می‌زنه که انگار می‌خواد نشون بده موفق‌تر از منه و تو این ازدواج داره حیف میشه.»

تحلیل روایت‌ها نشان می‌دهد که ریشه‌ی این آشفتگی، بیش از آن‌که در شخصیت فردی زوجین باشد، در مواجههٔ روزمره‌ی آنان با روایت‌های برساخته‌ی فضای مجازی است؛ الگوریتم‌ها، با بازتولید کلیشه‌ها و نقش‌هایی قطبی، فضای گفت‌وگو و شکل‌دادن توافق شخصی در هر رابطه را از بین می‌برند. در مجموع، این مضمون نشان می‌دهد که آن‌چه پیش‌تر با گفت‌وگو و فرهنگ خانوادگی ساخته می‌شد، حالا تحت فشار تصاویر و توصیه‌های کلیشه‌ای از هم گسیخته شده و زوجین دچار تردید در جایگاه و نقش خود می‌شوند.

مضمون چهارم: کمرنگ‌سازی تعامل کارآمد

چهارمین مضمون‌اصلی به کمرنگ‌سازی تعامل کارآمد اشاره دارد. ارتباطات مثبت پلی برای رسیدن به رضایت‌مندی زن و شوهری است و بهترین سبک ارتباطی بین زوجین، سبک روشن و مستقیم است، بدون واسطه‌ای بین این ارتباط؛ لیکن به دلیل الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، سبک ارتباطی بین زوجین مخدوش شده و طبق تجارب مشارکت‌کنندگان، بهره‌گیری فراوان از شبکه‌های اجتماعی گفتگو را در ساحت ارتباطی خانواده حذف کرده است. مشارکت‌کننده شماره ۳ گفت:

«دیگه ما به جای حرف زدن درمورد مشکلات زندگی، می‌ریم تو گوشی.»

یکی از خطاهایی که در این زمینه به وجود می‌آید، ذهن‌خوانی است؛ زوجین به جای سوال درباره‌ی خلاءهای احتمالی، به حدس و گمان از رفتار همسر می‌پردازند. مشارکت‌کننده شماره ۱۲ گفت:

«به جای اینکه بپرسه چی تو ذهنمه، خودش می‌برید و خودش می‌دوخت.»

همچنین، الگوریتم شبکه‌های اجتماعی همکاری مشترک بین زوجین در حل مسئله و تصمیم‌گیری را از بین برده است؛ مشارکت‌کننده شماره ۹ توضیح داد:

«خیلی خودمحور شده و اصلاً با من مشورت نمی‌کنه.»

در لایه‌ای عمیق‌تر، برخی از عادی‌سازی روابط موازی خارج از چارچوب رابطهٔ زوجی سخن می‌گفتند؛ مشارکت‌کننده شماره ۲ چنین گفت:

«وقتی با چند نفر از جنس مخالف تو دایرکت حرف می‌زنه، می‌گه این طبیعی و بی‌ضرره.»

این عادی‌سازی، به‌ویژه در بستری که الگوریتم‌ها چنین روابطی را تقویت می‌کنند، مرزهای وفاداری عاطفی را کمرنگ کرده است. تحلیل کلی نشان می‌دهد که این مضمون، بیش از آن‌که به معنای قطع کامل ارتباط باشد، به تغییر ماهیت آن اشاره دارد؛ از ارتباطی مبتنی بر شفافیت و همفکری، به تعاملی پراکنده و جایگزین‌شده با برداشت‌های سطحی، که امکان رشد و حل‌وفصل ریشه‌ای مسائل را محدود کرده است.

مضمون پنجم: تحریف تجربهٔ صمیمیت جسمی و جنسی در سایه‌ی بازنمایی‌های ایده‌آل‌گرا

آخرین مضمون اصلی به حوزه‌ای عمیق و حساس از رابطهٔ زناشویی مربوط می‌شد: صمیمیت جسمی و جنسی. تجربه‌ها نشان می‌داد که شبکه‌های اجتماعی، با بازنمایی‌های مکرر و الگوریتم‌محور از بدن‌ها و لحظات به‌ظاهر بی‌نقص، استانداردهای غیرواقعی و فیلترشده‌ای را به ذهن کاربران تزریق می‌کنند؛ استانداردهایی که به‌تدریج نگاه زوجین به خود، شریک زندگی و معنای رضایت جنسی را تغییر می‌دهد و فرآیند صمیمیت را از تجربه‌ای عاطفی–جسمی شخصی، به مقایسه‌ای مداوم و رقابتی نابرابر بدل می‌سازد. یکی از ابعاد پررنگ این تحریف، کاهش میل جنسی ناشی از مقایسه‌گری بود؛ برخی مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه زنان، توضیح می‌دادند که پس از مواجههٔ مکرر با بدن‌های ورزیده و ایده‌آل‌نمایی‌شده، جذابیت شریک زندگی‌شان برایشان کم‌رنگ‌تر شده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ با صراحت گفت:

«وقتی یه سری زنای ورزشکار و خوش‌اندام رو می‌دیدم، دیگه مثل قبل به همسرم تمایل نداشتم.»

در امتداد این تغییر، برخی از زوجین از خیال‌پردازی جنسی و عدم حضور ذهنی در رابطه سخن می‌گفتند؛ مشارکت‌کننده شماره ۱ توضیح داد:

«تو رابطه‌مون انگار با یکی که بدن بی‌عیب و نقصی داره رابطه دارم.»

بعد دیگر این تحریف، درخواست‌های غیرواقع‌بینانه و انتقادگری جنسی بود؛ مشارکت‌کننده شماره ۱۰ گفت:

«همش می‌گفت اینطور خوب نیست و جور دیگه و...»

سرانجام، بسیاری از زوجین از تجربهٔ شرم بدنی و کاهش اعتمادبه‌نفس جنسی سخن می‌گفتند؛ مشارکت‌کننده شماره ۳ چنین توصیف کرد:

«مردای دیگه رو که می‌دیدم بدن تراشیده و خوش‌فرمی دارن، دیگه حس خوبی به بدنم ندارم و تو رابطه سعی می‌کنم عریان نباشم.»

تحلیل کلی نشان می‌دهد که این مضمون صرفاً یک تغییر سلیقه یا ترجیح شخصی نیست، بلکه بازتاب فرآیندی پیچیده است که در آن الگوریتم‌ها، با تکرار مداوم تصاویر ایده‌آل‌شده، مرز میان واقعیت و خیال را مخدوش می‌کنند و نتیجه، جابه‌جایی معیارها، افزایش فشار روانی، و کمرنگ‌شدن پیوند عاطفی–جسمی است که اساس صمیمیت زوجی را تشکیل می‌دهد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تحلیل مضمونی تجربهٔ زیسته‌ی زوجین ایرانی از نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی انجام شد. یافته‌های حاصل از مصاحبه با هجده مشارکت‌کننده (نه زوج) ساکن استان قزوین، در قالب نود و شش کد باز، بیست‌وهشت مضمون فرعی، پنج مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای سازمان‌دهی شد که می‌توان آن را «فرسایش خزنده‌ی پیوند زناشویی زیر سیطره‌ی نامرئی الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی» نام نهاد. آنچه این مضمون هسته‌ای بر آن تأکید دارد، ماهیتِ تدریجی، غیرآگاهانه و انباشتی فرایندی است که در آن، رابطهٔ زناشویی نه در نتیجه‌ی یک رخداد واحد، بلکه در اثر مواجههٔ مستمر و روزمره با محتوای هدایت‌شده‌ی الگوریتمی، از درون دستخوش دگرگونی می‌شود. این یافته با رویکرد دروازه‌بانی الگوریتمی (Eşidir et al., 2025)و با تأکید ون دالن (Van Dalen, 2023) بر نقش الگوریتم‌ها به‌مثابه‌ی نیرویی نامرئی و جهت‌دهنده به تجربهٔ انسانی همخوانی دارد؛ با این تفاوت که پژوهش حاضر این نیروی نامرئی را نه در سطح فردی، بلکه در بطن پویاترین واحد اجتماعی یعنی رابطهٔ زناشویی ردیابی می‌کند. پنج مضمون اصلی این پژوهش را می‌توان پنج مسیر متفاوت، اما به‌هم‌پیوسته دانست که این فرسایش خزنده از طریق آن‌ها در تجربهٔ زیسته‌ی زوجین تحقق می‌یابد.

نخستین مضمون اصلی، «فرسایش امنیت روانی و عاطفی در رابطه»، بنیادی‌ترین لایه‌ی این فرایند را آشکار می‌سازد. مشارکت‌کنندگان تجربه‌ای از تضعیف تدریجی اعتماد، صمیمیت و حضور عاطفی توصیف کردند که نه از جنس خیانت آشکار، بلکه از جنس سکوت‌ها، بی‌خبری‌ها و غیبت‌های ذهنی مکرر بود. این یافته با نظریه‌ی سیستم‌های خانواده (Čepukienė & Neophytou, 2024)و رویکرد دلبستگی در روابط بزرگسالی (Dagan et al., 2024)قابل تبیین است؛ از این منظر، حضور مستمر شریک در فضای مجازی و صرف توجه او به محتوای الگوریتم‌محور، به‌مثابه‌ی نوعی «غیبت در حضور» عمل می‌کند که پایه‌های ایمنی دلبستگی زوجی را متزلزل می‌سازد. این یافته با مطالعات مویز و همکاران (Muise et al., 2009) وهو(Hu, 2023)درباره‌ی نقش شبکه‌های اجتماعی در ایجاد سوءظن و ناامنی روانی هم‌راستاست، اما آنچه پژوهش حاضر بر آن می‌افزاید، مستندسازی سازوکار خُرد و روزمره‌ی این فرسایش در قالب ده مضمون فرعی است که نشان می‌دهد امنیت عاطفی نه در یک لحظه، بلکه در تجمیع صدها کنش و غیاب کوچک، به تحلیل می‌رود.

دومین مضمون اصلی، «تحریف و استحالهٔ استانداردهای زناشویی»، بعدی شناختی‌تر از همین فرایند را نشان می‌دهد. تجربهٔ مشارکت‌کنندگان از جابه‌جایی معیار رضایت از منبعی درون‌ساز به منبعی بیرون‌ساز، با نظریه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی (Festinger, 1954) و با یافته‌های کاستیانوس سیلوا و اشتاینز (Castellanos Silva & Steins, 2023) درباره‌ی پیامدهای مقایسه‌ی رو به بالا همخوانی دارد. اما نکته‌ی متمایزکننده‌ی یافته‌های این پژوهش آن است که مقایسه، در این‌جا محدود به ظاهر یا دارایی نمی‌ماند، بلکه به معیار تعریف «رابطهٔ موفق» نیز تسری می‌یابد؛ چنان‌که برخی مشارکت‌کنندگان حتی تعارض‌های طبیعی رابطه را با ذهنیتی برگرفته از روایت‌های آرمانی و فیلترشده‌ی فضای مجازی، نشانه‌ی شکست تلقی می‌کردند. این یافته با پژوهش

فلورس–ماتا و کاستیانو–تجدور (Flores-Mata & Castellano-Tejedor, 2024) همسو است و آن را در زمینه‌ی فرهنگی ایران بسط می‌دهد؛ زمینه‌ای که در آن مقایسه اغلب نه با افراد ناشناس، بلکه با آشنایان و بستگان نزدیک صورت می‌گیرد و از این‌رو بار روانی سنگین‌تری به همراه دارد.

سومین مضمون اصلی، «آشفتگی ساختی زوجی»، به بازتعریف نقش‌ها و مرزهای رابطه اشاره دارد. مشارکت‌کنندگان از دو الگوی متضاد سخن گفتند: بازتولید سلطه‌طلبی مبتنی‌بر الگوهای مردانه‌ی مجازی از یک‌سو، و شکل‌گیری استقلال‌طلبی افراطی متأثر از گفتمان‌های مجازی از سوی دیگر. این یافته نشان می‌دهد که الگوریتم‌ها، به‌جای آن‌که صرفاً محتوای خنثی عرضه کنند، با برجسته‌سازی روایت‌های قطبی و کلیشه‌ای، به‌طور غیرمستقیم در بازتعریف نقش‌های جنسیتی زوجین دخالت می‌کنند؛ یافته‌ای که با تأکید کاتر (Cotter, 2021)بر نقش الگوریتم‌ها در شکل‌دهی به ادراک و تصمیم‌گیری هم‌راستاست. آنچه در این مضمون تازگی دارد، «سردرگمی در مرزهای خصوصی و عمومی رابطه» است؛ پدیده‌ای که در آن، زوجین دیگر معیار روشنی برای تشخیص آنچه باید در حریم خصوصی رابطه بماند از آنچه می‌تواند به نمایش گذاشته شود، در اختیار ندارند. این یافته با ادبیات نوظهور درباره‌ی فروپاشی مرز میان حوزه‌ی خصوصی و عمومی در بستر شبکه‌های اجتماعی همسو است و اهمیت آن به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، که ساختارهای سنتی خانواده در آن با ارزش بالایی برای حریم خصوصی همراه بوده‌اند، دوچندان می‌شود.

چهارمین مضمون اصلی، «کمرنگ‌سازی تعامل کارآمد»، بُعد ارتباطی این فرسایش را در برمی‌گیرد. یافته‌ها نشان می‌دهند که با گسترش زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوی مستقیم میان زوجین جای خود را به حدس، ذهن‌خوانی و تصمیم‌گیری یک‌جانبه می‌دهد؛ الگویی که با مدل فرآیند ارتباطی–رفتاری کیفیت رابطه (Ogan et al., 2024) قابل تبیین است. زمانی که کانال اصلی تخلیه‌ی هیجانی و حل تعارض از گفت‌وگوی زوجی به مرور محتوای الگوریتمی منتقل می‌شود، ظرفیت رابطه برای حل مسئله‌ی مشترک تحلیل می‌رود. نکته‌ی نگران‌کننده‌تر، مضمون فرعیِ «عادی‌سازی روابط موازی خارج از چارچوب رابطهٔ زوجی» است که نشان می‌دهد الگوریتم‌ها، از طریق تسهیل و عادی جلوه‌دادن تعاملات با افراد بیرون از رابطه، می‌توانند مرزهای وفاداری عاطفی را نیز کم‌رنگ کنند؛ یافته‌ای که تصویر دروازه‌بانی الگوریتمی (Van Dalen, 2023) را از سطح جریان اطلاعات به سطح جریان روابط عاطفی گسترش می‌دهد.

پنجمین و آخرین مضمون اصلی، «تحریف تجربهٔ صمیمیت جسمی و جنسی در سایه‌ی بازنمایی‌های ایده‌آل‌گرا»، شخصی‌ترین و در عین حال آسیب‌پذیرترین لایه‌ی این فرایند را در برمی‌گیرد. تجربهٔ مشارکت‌کنندگان از کاهش میل جنسی، خیال‌پردازی و شرم بدنی، بازتابی از آن چیزی است که در ادبیات پژوهشی با عنوان اثرات مقایسه‌ی بدنی و بازنمایی‌های ایده‌آل شناخته می‌شود. این یافته با پژوهش‌های دنگ و همکاران (Deng et al., 2024) درباره‌ی نقش رفتارهای اعتیادآور شبکه‌های اجتماعی در کاهش رضایت زناشویی همسوست، و با یافته‌های داخلی ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۱) نیز هم‌راستاست که نشان دادند تصویر بدن با رضایت زناشویی زوجین رابطه‌ی مثبت معناداری دارد؛ به این معنا که کاهش رضایت از تصویر بدنی می‌تواند زمینه‌ساز افت کیفیت رابطه‌ی زناشویی نیز باشد. اما بُعد تازه‌ای که این مضمون آشکار می‌سازد، نفوذ استانداردهای بصریِ فیلترشده به عمیق‌ترین لایه‌ی رابطه، یعنی صمیمیت جسمی، است؛ لایه‌ای که به‌دلیل حساسیت فرهنگی موضوع در بافت ایرانی، کمتر در پژوهش‌های پیشین به‌طور مستقیم بررسی شده است. در مقابل، یافته‌های فریسون و اِگرمونت (Frison & Eggermont, 2020) که به ظرفیت مثبت شبکه‌های اجتماعی در تقویت پیوند زوجی اشاره دارند، در روایت‌های این پژوهش کمرنگ‌تر ظاهر شدند؛ تفاوتی که می‌تواند ناشی از ملاک ورود پژوهش (استفاده‌ی مشکل‌آفرین از شبکه‌های اجتماعی) باشد و نه لزوماً بازتابی از ماهیت مطلق و صرفاً منفیِ الگوریتم‌ها. در نگاهی فراتر از مضامین منفرد، آنچه این پنج مسیر را به یکدیگر پیوند می‌دهد، سازوکاری مشترک است: الگوریتم‌ها با هدایت توجه به بیرون از رابطه و با عرضه‌ی پیوسته‌ی روایت‌ها و تصاویر ایده‌آل‌شده، به‌تدریج معیار درونی زوجین برای سنجش «کافی‌بودن» رابطه، شریک، و خود را جایگزین معیاری بیرونی و برساخته می‌کنند. این جایگزینی، نه در سطح رفتار، بلکه در سطح ادراک و هیجان رخ می‌دهد و از همین‌روست که فرسایش حاصل از آن، اغلب پیش از آن‌که به تعارض آشکار بینجامد، در قالب سردی، فاصله و بی‌اعتمادی خزنده نمود می‌یابد.

از منظر زمینه‌ی فرهنگی، یافته‌های این پژوهش را نمی‌توان مستقل از بافت اجتماعی ایران تحلیل کرد. در جامعه‌ای که ساختار سنتی خانواده هم‌چنان جایگاه بالایی دارد و مرزبندی نقش‌های زن و مرد در آن ریشه‌ی فرهنگی و مذهبی دارد، ورود روایت‌های الگوریتمی و اغلب غربی درباره‌ی نقش‌های جنسیتی، سبک زندگی، و استانداردهای رابطه، تنشی مضاعف نسبت به آنچه در ادبیات غربی گزارش شده ایجاد می‌کند. این ناهمخوانی فرهنگی می‌تواند بخشی از شدت و گستردگی مضامین منفی شناسایی‌شده در این پژوهش را توضیح دهد و بر ضرورت توسعه‌ی چارچوب‌های نظری بومی برای فهم رابطهٔ زوجین و فناوری در جوامع جمع‌گرا تأکید می‌کند.

از لحاظ روش‌شناختی، ترکیب دو ابزار روان‌سنجیِ غربالگری (مقیاس اختلال در استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ) با مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته، از نقاط قوت این پژوهش است، زیرا امکان انتخاب هدفمند مشارکت‌کنندگانی را فراهم کرد که هم‌زمان تجربهٔ ملموسی از استفاده‌ی مشکل‌آفرین از شبکه‌های اجتماعی و تجربه‌ای قابل‌بیان از تأثیر آن بر رابطه داشتند. با این حال، محدودیت‌هایی نیز بر یافته‌ها سایه افکنده است. نخست، محدودشدن نمونه به زوجینی از استان قزوین، قابلیت تعمیم یافته‌ها به دیگر مناطق ایران با بافت‌های فرهنگی و

اجتماعی متفاوت را محدود می‌سازد. دوم، ماهیت گذشته‌نگر روایت‌ها می‌تواند با سوگیری‌های حافظه همراه باشد؛ استفاده از روش‌هایی مانند دفترچه‌های روزانه یا مصاحبه‌های پیگیر در بازه‌های زمانی مختلف می‌تواند این محدودیت را در پژوهش‌های آتی کاهش دهد. سوم، هرچند تلاش شد از هر دو عضو هر زوج مصاحبه به عمل آید، تفاوت در نمره‌ی SMD و ENRICH میان اعضای هر زوج نشان می‌دهد که تجربهٔ دو طرف رابطه از یک پدیده‌ی واحد می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی متفاوت باشد؛ نکته‌ای که پژوهش‌های آتی باید آن را به‌طور مشخص‌تر و با تحلیل زوج‌محور (به‌جای تحلیل فردیِ صرف) بررسی کنند. چهارم، طرح مقطعی پژوهش امکان ردیابی روند تدریجی این فرسایش را در طول زمان فراهم نمی‌آورد؛ پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی برای مستندسازی سیر زمانی این فرایند بهره گیرند. پنجم، در تحلیل داده‌های این پژوهش هیچ مضمون یا مؤلفه‌ی مثبتی از تأثیر الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بر کیفیت رابطهٔ زناشویی شناسایی نشد و تمامی مضامین اصلی و مضمون هسته‌ای، ماهیتی فرساینده داشتند. این یک‌سویگی می‌تواند تا حدی بازتابی صادقانه از تجربهٔ زیسته‌ی مشارکت‌کنندگان باشد، اما می‌تواند تا حدودی نیز محصول ملاک ورود پژوهش باشد؛ چراکه نمونه‌گیری معطوف به افرادی با الگوی استفاده‌ی سنگین و مشکل‌آفرین از شبکه‌های اجتماعی (نمره‌ی ۵ یا بالاتر در مقیاس اختلال در استفاده) بود و این ویژگی، احتمال گزارش تجربه‌های منفی را افزایش می‌دهد. از این‌رو، نمی‌توان نتیجه گرفت که الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی فاقد هرگونه ظرفیت مثبت برای رابطهٔ زناشویی‌اند؛ بلکه یافته‌ها صرفاً بازتاب تجربهٔ زوجینی است که با الگوی مصرف مشکل‌آفرین مواجه بوده‌اند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با گنجاندن طیف متنوع‌تری از کاربران (از استفاده‌ی متعادل تا مشکل‌آفرین)، امکان ظهور مضامین مثبت و بررسی مقایسه‌ای آن‌ها را نیز فراهم آورند.

پیامدهای عملی این پژوهش برای حوزه‌ی مشاوره و زوج‌درمانی قابل‌توجه است. متخصصان این حوزه باید آگاه باشند که الگوی مصرف الگوریتمی شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بخشی درونی از پویایی تعارض زناشویی باشد و نه صرفاً عاملی حاشیه‌ای؛ از این‌رو، ارزیابی الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بخشی از سنجش اولیه در جلسات زوج‌درمانی باشد. به‌طور خاص، مداخلاتی که به تقویت گفت‌وگوی مستقیم به‌جای ذهن‌خوانی، بازتعریف معیارهای درون‌ساز رضایت به‌جای معیارهای بیرون‌ساز، و افزایش سواد رسانه‌ای زوجین در مواجههٔ نقادانه با محتوای ایده‌آل‌سازی‌شده متمرکزند، می‌توانند بخشی از یک رویکرد درمانی مؤثر باشند. همچنین، با توجه به حساسیت فرهنگی موضوع در ایران، طراحی برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج و مداخلات خانواده‌محور با تمرکز بر آگاهی از سازوکار پنهان الگوریتم‌ها، می‌تواند نقشی پیشگیرانه ایفا کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با پرسش از تجربهٔ زیسته‌ی زوجین ایرانی از نقش الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی در کیفیت رابطهٔ زناشویی آغاز شد و به کشف فرایندی پایان یافت که فراتر از تصویر ساده‌ی «شبکه‌ی اجتماعی مضر برای رابطه» قرار دارد. آنچه از تحلیل مضمونی هجده روایت به دست آمد، نه یک آسیب واحد، بلکه فرسایشی خزنده و چندلایه بود که هم‌زمان امنیت روانی، معیارهای انتظار، ساختار نقش‌ها، کیفیت تعامل، و صمیمیت جسمی زوجین را دربر می‌گیرد. مضمون هسته‌ای این پژوهش -- فرسایش خزنده‌ی پیوند زناشویی زیر سیطره‌ی نامرئی الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی -- نشان می‌دهد که آنچه در ظاهر یک انتخاب فردی برای مصرف محتوا به نظر می‌رسد، در واقع تحت هدایت نیرویی نامرئی و هدفمند صورت می‌گیرد که به‌تدریج، و اغلب بدون آگاهی زوجین، معنای «رابطهٔ خوب» را برای آنان بازتعریف می‌کند.

این یافته‌ها می‌توانند به بازاندیشی در مفهوم کیفیت رابطهٔ زناشویی در عصر دیجیتال کمک کنند: کیفیت رابطه دیگر صرفاً محصول تعامل دوسویه‌ی زوجین نیست، بلکه در سایه‌ی حضور دائمی یک واسطه‌ی نامرئی -- الگوریتم -- شکل می‌گیرد که بی‌آنکه خود طرف رابطه باشد، بر ادراک، انتظار، و رفتار هر دو طرف اثر می‌گذارد. از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که نظریه‌های کلاسیک روابط زوجی، از جمله نظریه‌ی سیستم‌های خانواده و رویکرد دلبستگی بزرگسالی، برای تبیین کامل این پدیده کافی نیستند، مگر آنکه با ادبیات دروازه‌بانی الگوریتمی و مقایسه‌ی اجتماعی دیجیتال تلفیق شوند؛ تلفیقی که این پژوهش گامی نخست برای آن برداشته است.

از منظر فرهنگی، این پژوهش نشان داد که تجربهٔ زوجین ایرانی از این فرسایش، رنگ‌وبویی متمایز از آنچه در ادبیات غربی گزارش شده دارد؛ رنگ‌وبویی که از تلاقی ساختار سنتی خانواده، ارزش‌های جمع‌گرایانه، و ورود ناگهانی روایت‌های الگوریتمی و اغلب بیگانه با این ساختار، شکل گرفته است. از این‌رو، فهم این پدیده در بافت ایران نیازمند نگاهی بومی و حساس به زمینه است که صرفاً بر تعمیم یافته‌های غربی تکیه نکند.

در نهایت، این پژوهش نه دعوتی به قطع کامل ارتباط زوجین با شبکه‌های اجتماعی است و نه انکار امکان بالقوه‌ی مثبت این فضاها برای تقویت پیوند زناشویی؛ بلکه فراخوانی است برای آگاهی: آگاهی زوجین از سازوکار نامرئی‌ای که تجربهٔ مشترک آنان را شکل می‌دهد، و آگاهی متخصصان حوزه‌ی خانواده از ابزارهای نوینی که کیفیت رابطه را در عصر دیجیتال، آرام و بی‌صدا، بازتعریف می‌کنند. پژوهش‌های آتی، با بهره‌گیری از طرح‌های طولی، نمونه‌های جغرافیایی متنوع‌تر، و تحلیل هم‌زمان روایت هر دو عضو هر زوج، می‌توانند تصویری دقیق‌تر از سیر زمانی این فرسایش و از مرزهای احتمالی میان استفاده‌ی سالم و استفاده‌ی آسیب‌زا از فضای الگوریتمی ترسیم کنند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاق پژوهش در علوم انسانی انجام شده است. پیش از آغاز گردآوری داده‌ها، هدف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان به‌صورت شفاف توضیح داده شد و رضایت آگاهانه کتبی از تمامی افراد اخذ گردید. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات ارائه‌شده صرفاً در چارچوب اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد و تمامی داده‌ها به‌صورت محرمانه نگهداری شده و در گزارش نتایج، از نام یا هرگونه مشخصه هویتی افراد استفاده نخواهد شد. همچنین، مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و افراد در هر مرحله از فرایند پژوهش مجاز به انصراف از ادامه همکاری بوده‌اند.

حمایت مالی

این مقاله تحت حمایت مالی – معنوی ارگان یا نهادی نبوده و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، حرفه‌ای یا شخصی که بتواند بر نتایج یا تفسیر یافته‌های پژوهش حاضر تأثیرگذار باشد، وجود ندارد.

سهم نویسندگان

نگارش بخش‌های مقدمه و روش پژوهش توسط نویسنده مسئول انجام شده است. هر سه نویسنده در فرایند نمونه‌گیری، انجام مصاحبه‌ها و تحلیل داده‌ها مشارکت داشته‌اند. نگارش بخش بحث و نتیجه‌گیری بر عهده نویسنده اول بوده و تمامی نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مطالعه و تأیید کرده‌اند.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از تمامی زوج‌هایی که با اختصاص زمان و بیان تجربه‌های زیسته خود، پژوهشگران را در انجام این مطالعه یاری رساندند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

Reference

Abolghasemi, A. , Kiamarsi, A. and Sohrabi, Z. (2013). The relationship of body image and friendliness behavior with marital satisfaction in couples. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *2*(Vol. 2 NO. 2), 15-28 (Persian). https://jac.scu.ac.ir/article_10257.html?lang=en

Berger, V. (2023). Mediatized love: A materialist phenomenology of Tinder. Social Media+ Society, 9(4), 20563051231216922. https://doi.org/10.1177/20563051231216922

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2019). Intimate relationships (3rd ed.). W. W. Norton & Company https://B2n.ir/ej1100

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3(2), 77-101. http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063o

Castellanos Silva, R., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. Frontiers in psychology, 14, 1037932. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1037932

Čepukienė, V., & Neophytou, K. (2024). Intergenerational transmission of familial relational dysfunction: A test of a complex mediation model based on Bowen family systems theory. Journal of Social and Personal Relationships, 41(11), 3385-3408. https://doi.org/10.1177/02654075241265472

Cotter, K. (2021). Shadowbanning is not a thing": Black box gaslighting and the power to independently know and credibly critique algorithms. New Media & Society, 23(9), 2399–2417. https://doi.org/10.1177/1461444820929322

Dagan, O., Nivison, M. D., Bleil, M. E., Booth-LaForce, C., Waters, T. E., & Roisman, G. I. (2024). Longitudinal associations between attachment representations coded in the adult attachment interview in late adolescence and perceptions of romantic relationship adjustment in adulthood. Infant and child development, 33(4), e2512. https://doi.org/10.1002/icd.2512

Deng, J., Wang, M., Mu, W., Li, S., Zhu, N., Luo, X., ... & Zhou, M. (2024). The relationship between addictive use of short-video platforms and marital satisfaction in older Chinese couples: an asymmetrical dyadic process. Behavioral Sciences, 14(5), 364. https://doi.org/10.3390/bs14050364

Eşidir, O. V., Bak, G., & Bak, A. (2025). From Agenda-Setting to Algorithmic Gatekeeping: Rethinking Media Power in the Digital Age. Niksar Akademik Çalışmalar Dergisi, 2(2). https://izlik.org/JA83WF77PX

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human relations, 7(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Flores Mata, C., & Castellano-Tejedor, C. (2024, October). Relationship between instagram, body satisfaction, and self-esteem in early adulthood. In Healthcare (Vol. 12, No. 21, p. 2153). MDPI. https://doi.org/10.3390/healthcare12212153

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. Journal of Family Psychology, 7(2), 176–185. https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176

Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. Communication Research, 47(5), 701-728. https://doi.org/10.1177/0093650215617506

Gao, Z. (2023, June). Personalizing time loss aversion to reduce social media use. In Proceedings of the 31st ACM Conference on User Modeling, Adaptation and Personalization (pp. 78-84). https://doi.org/10.1145/3565472.3592951

Graff, J. (2026). The Right to One's Own Reasons: Autonomy and Online Behavioural Influence. Moral Philosophy and Politics, 13(1), 41-70. https://doi.org/10.1515/mopp-2025-0034

Guba, E.G. & Lincoln, Y. S. (1989). Fourth Generation Evalation. Newbury park, CA, Sage. https://b2n.ir/rz9625

Haggerty, B. B., Du, H., Kennedy, D. P., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2023). Stability and change in newlyweds' social networks over the first years of marriage. Journal of Family Psychology, 37(1), 20. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0001016

Ho, B. J. (2025). Reconstruction of Desire and Experience in the Digital Age: A Philosophical Inquiry into SNS Algorithms through the Theories of Hume and Deleuze-Guattari Algorithm. Journal of Internet of Things and Convergence (사물인터넷융복합논문지), 11(2), 157-171. http://doi.org/10.20465/KIOTS.2025.11.2.157

Hu, J. (2024). Exploring the impact of a 'confining'imaginary of user-recommendation systems on platform usage and relationship development among dating app users. Behaviour & Information Technology, 43(6), 1164-1177. https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2201353

Issar, S. (2024). The social construction of algorithms in everyday life: Examining TikTok users' understanding of the platform's algorithm. International Journal of Human–Computer Interaction, 40(18), 5384-5398. https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2233138

Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Buathong, N. (2025). Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. Frontiers in Psychiatry, 16, 1535631. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1535631

Lewandowsky, S., Robertson, R. E., & DiResta, R. (2024). Challenges in understanding human-algorithm entanglement during online information consumption. Perspectives on Psychological Science, 19(5), 758-766. https://doi.org/10.1177/17456916231180809

Mahmoudpour, A. , Shariatmadar, A. , Shafiabadi, A. and Borjali, A. (2023). Exploring The lived Experiences of the Elderly in Adapting to an empty nest; A phenomenological study. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *13*(1), 75-94 (Persian). https://doi.org/10.22055/jac.2023.18439

Mirzaei, A., & Yarahmadi, Z. (2023). The Culture Of Psychologist-Celebrity In Society: The Role Of Top Motivational On Instagram. Journal Of Of New Media Studies, 9(36), 321-348 (Persian). https://www.sid.ir/fileserver/jf/1411-355586-x-1537304.pdf

Molina, M. D., Wang, J., Sundar, S. S., Le, T., & DiRusso, C. (2023). Reading, commenting and sharing of fake news: How online bandwagons and bots dictate user engagement. Communication Research, 50(6), 667-694. https://doi.org/10.1177/00936502211073398

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.

Nechushtai, E., Zamith, R., & Lewis, S. C. (2024). More of the same? Homogenization in news recommendations when users search on Google, YouTube, Facebook, and Twitter. Mass Communication and Society, 27(6), 1309-1335. https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2173609

Ogan, M. A., Monk, J. K., Thibodeau-Nielsen, R. B., Vennum, A., & Soloski, K. (2024). The role of emotional dysregulation in the association between family-of-origin conflict and romantic relationship maintenance. Journal of marital and family therapy, 50(1), 28-44. https://doi.org/10.1111/jmft.12667

Taylor, S. H., & Chen, Y. A. (2024). The lonely algorithm problem: the relationship between algorithmic personalization and social connectedness on TikTok. Journal of Computer-Mediated Communication, 29(5), zmae017. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae017

Van Dalen, A. (2023). Algorithmic gatekeeping for professional communicators: Power, trust, and legitimacy (p. 97). Taylor & Francis. https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/63155

Vasquez, T. S., Moss, C., Harris, V., & Visconti, B. (2024). Are you satisfied? Examining positive interaction and satisfaction in romantic relationships. Journal of Family Issues, 45(6), 1355-1377. https://doi.org/10.1177/0192513X231172286

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