

بررسی ارتباط بین بازداری هیجانی و اعتیاد به اینترنت در رضایت زناشویی زوج های استان قم

دکتر عباس شهیدی^۱، مهدی نعیمی^۲، ثمینه آهنگران^۳

^۱ روان‌پزشک

^۲ دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی قم (نویسنده مسئول)

^۳ کارشناس روانشناسی

چکیده

رضایت زناشویی، یک تجربه‌ی شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد در پاسخ به میزان لذت در رابطه زناشویی قابل ارزیابی است و عوامل بسیاری هستند که در زندگی مشترک روی رضایت زناشویی تاثیر می‌گذارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین بازداری هیجانی و اعتیاد به اینترنت در رضایت زناشویی زوج های استان قم می‌باشد. در این مطالعه، همبستگی ۲۰ زوج ساکن در استان قم می‌باشد که به شیوه‌ی تصادفی در سال ۹۹-۱۳۹۸ انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بازداری هیجانی خرس سفید، رضایت زناشویی انریچ و اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ اجرا شد و به منظور محاسبه‌ی داده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ و با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و انحراف معیار تجزیه و تحلیل شدند. نتایج دلالت بر این داشتند که بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در هر دو گروه رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). طبق داده‌های بدست آمده رابطه‌ی بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در زوج (آقایان) با سطح معناداری (۰,۰۱۹) رابطه منفی متوسطی را نشان دادند در حالی که زوجه (خانم‌ها) با سطح معناداری (۰,۴۶۶) رابطه مثبت متوسطی را نشان دادند.

واژه‌های کلیدی: بازداری هیجانی، اعتیاد به اینترنت، رضایت زناشویی، زوج‌ها

۱. مقدمه

رضایت زناشویی، یک تجربه‌ی شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد در پاسخ به میزان لذت در رابطه زناشویی قابل ارزیابی است و عوامل بسیاری هستند که در زندگی مشترک روی رضایت زناشویی تاثیر می‌گذارند و این احساس نقش مهمی در میزان کارکرد های بهنجار خانواده ایفا می‌کند [۱]. زوج های با رضایت زناشویی ادراک شده ی بالا، توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت گذراندن اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه ی وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند [۲]. رضایت زناشویی می‌تواند از عوامل مختلف اثر پذیرد. برخی از مهم ترین آن ها خصوصیات شخصیت، سبک های ارتباطی، تجربی، بازخوردی و انگیزشی فرد هستند که طی زمان ثابت فرض شده اند [۳]. رضایت زناشویی به معناری تجربه ذهنی شادکامی و خردمندی شخصی در روابط زناشویی و احساس خوب از ازدواج و مطلوبیت آن است [۴]. رضایت زناشویی یک تجربه فردی در ازدواج است که افراد را با توجه به میزان مسرت و خوشی در زندگی زناشویی ارزیابی می‌کند. رضایت زناشویی به میزان رضایت بین زوجین اشاره می‌کند که این امر به معنای میزان رضایتی است که زوجین در روابط خود آن را احساس می‌نمایند [۵]. تعامل های زوجین با یکدیگر بر کنش زناشویی آنان اثر می‌گذارد [۶]. همچنین می‌توان وجود آشفتگی در روابط را زمینه ای برای اختلالات خلقی فرض کرد و یا تشدید علائم آن را در افراد به ویژه زنان (با فرض حساس بودن بیشتر آنان در برابر کیفیات روابط بین فردی) مرتبط با این عوامل در نظر گرفت. آن گونه که کلرمن اذعان می‌کند، مشکلات بین فردی، رابطه افراد در درون خانواده به ویژه همسر نظیر اختلافات و نارضایتی زناشویی (هالجن و ویتبورن، ۱۳۹۰). فینچام (۲۰۰۲)، بیان می‌کند ازدواج هایی که در آن ها زوجین دارای اختلافاتی همچون افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی یا الکلیسم هستند، با رضایت زناشویی پائین تری توصیف می‌شوند. همسرانی که با هم اختلاف دارند، رضایت زناشویی پائین تری داشته، افسرده تر هستند و رفتارهای خصمانه و اضطراب بیشتری را نسبت به دیگران از خودشان نشان می‌دهند [۷]. سعیدی فرد، حاج رضایی و جهانبازی (۲۰۱۵) و اوفوری، اوفیلی، اوجتو و اوکسون (۲۰۱۳) نیز گزارش کرده اند که بین رضایت زناشویی و سلامت روان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و نارضایتی زناشویی با بروز اختلال های جسمی و روانی زوجین در ارتباط است [۸]. از این رو، اعتیاد به اینترنت، سازه ی گسترده است که شامل بازی اینترنتی و سایر اشکال استفاده ی اعتیادی از اینترنت (مثل دانلود اعتیادی، استفاده افراطی از سایت های مربوط به شبکه های اجتماعی و خرید آنلاین اعتیادی) می‌شود. شیوع این اختلال، از یک درصد تا ۳۶٫۷ درصد گزارش شده است. این تفاوت، احتمالاً به دلیل میزان متغییر دسترسی به اینترنت در کشورهای مختلف، تعاریف متعدد اعتیاد به اینترنت و ابزارهای تشخیصی متفاوت، است [۹]. با توسعه سریع اینترنت در قرن بیست و یکم، استفاده از آن در جامعه ی مدرن به سرعت در حال افزایش است و پیشرفت ها در تکنولوژی موبایل که اکنون دسترسی آسان به اینترنت را از طریق تلفن های هوشمند و تبلت ها مسیری نمایند، این پدیده را تشدید می‌کند. اگر چه اینترنت در زندگی روزمره، مفید است زمانی که استفاده از آن، اعتیادی گردد، می‌تواند منجر به مشکلاتی برای افراد شود. در واقع، برخی از افراد کمبود کنترل در استفاده از اینترنت، رنج می‌برند که مسبب آشفتگی شخصی، نشانگان وابستگی و پیامدهای منفی مختلف است [۱۰]. شیوع بیشتر این اختلال در پسران گزارش شده است [۱۱] با این حال اعتیاد به اینترنت هم در دختران و هم در پسران به ویژه در سن نوجوانی شایع است. هم چنان طبقه بندی این اختلال محل بحث است و در نتیجه اصطلاحات معروف آن در مقالات علمی، از "استفاده ی وسواسی از اینترنت"، "مشکلات وابسته به اینترنت"، "استفاده ی مشکل دار از اینترنت"، "استفاده ی آسیب - آسیب زا از اینترنت" تا "رفتار اعتیادی مرتبط با اینترنت"، متعدد و متغییر هستند. با این حال، از ۱۰ سال گذشته، بیشتر پژوهشگران در این حوزه، از اصطلاح "اعتیاد به اینترنت" یا "اختلال اعتیاد به اینترنت" استفاده می‌کنند [۱۲]. همچنین این اختلال به دو صورت ارزیابی می‌شود: الف) به صورت بالینی و از طریق ملاک های تشخیصی؛ ب) از طریق آزمون های خود گزارشی از جمله آزمون یونگ و آزمون چن برای سنجش اعتیاد به اینترنت [۱۳] و همچنین فرم کوتاه مقیاس اختلال بازی اینترنتی که مختص سنجش اعتیاد به بازی اینترنتی [۱۴] است. همچنین از منظر جامعه شناسی، ازدواج و طلاق پدیده ای ارتباطی هستند و در هر ارتباطی عنصر اساسی، اعتماد متقابل است؛ ایجاد اعتماد در نبود ارتباط،

بی معناست و بدون وجود اعتماد نیز ارتباط تداوم می یابد. اهمیت این مسئله به حدی است که در تحقیقات انجام شده در سال های اخیر درباره علل و عوامل موثر بر طلاق به وفور به مسائلی چون نبود اعتماد ناشی از افترا، تهمت، بدبینی و سوءظن و یا سردی و کاهش اعتماد در میان زوج ها اشاره شده است که فضای آنلاین به افزایش این عوامل دامن می زند بدون تردید وفاداری، بستر شکل گیری اعتماد به شمار می آید؛ اما بدون فضایی که هیچ گونه محدودیت و قید و شرطی ندارد به خیانت و نداشتن وفاداری می انجامد [۱۵]. همچنین مطالعات قبلی، خیانت را به سه نوع جنسی، عاطفی و اینترنتی تقسیم بندی کردند؛ اما خیانت اینترنتی، هردو بخش خیانت واقعی یعنی جنسی و عاطفی را نیز در خود دارد [۱۶]. یافته های کرات (۱۹۹۸) نشان می دهد که استفاده بیش از حد اینترنت، انسان ها را از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور می کند و با حذف تعاملات اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد موجبات احساس تنهایی و در نهایت افسردگی را فراهم می آورد. افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آنچه آزار دهنده است، احساس های خود را تشخیص می دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می کنند و به گونه ای موثرتری حالت های هیجانی خود را برای دیگران بیان می کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت ها و توانایی ابراز مناسب هیجان های خود را ندارند در کنار آمدن با تجربه های منفی موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران را نشان می دهند [۱۷]. فرض می شود که تلاش های ناکام مانده افراد در ابراز احساساتشان سبب گزارش فهرست های بلند بالایی از شکایت ها و مهم پنداشتن جزئیات بی اهمیت اتفاق هایی که معمولاً باعث بروز هیجان نمی شوند، می گردد؛ هر چند کارکرد نابهنجار بدن؛ گرایش به رفتارهای تکانشی، ناراحتی و یا اجتناب از روابط اجتماعی و ضعف در مراقبت از خود نیز می تواند در این امر موثر باشد [۱۸]. از دید رویکرد پردازش اطلاعات، بازداری و بازشناسی هیجانی جزء مولفه های اصلی پردازش هیجانی می باشد که پردازش به واسطه این مکانیزم بر فرآیندهای روانی تاثیر می گذارد. بازداری هیجانی به کاهش ابراز عاطفی چه به طور ارادی مانند بازداری فعال و چه به طور غیر ارادی اطلاق می شود [۱۹]. راجر و نجاریان (۱۹۸۹) بازداری هیجانی را به منزله ی تمایل به بازداری و سرگوب هیجان تجربه شده، تعریف می کنند. نقش بازداری هیجانی به تاخیر انداختن فعال سازی فیزیولوژیکی است که موجب بهبودی نقش عضلانی تاخیری به دنبال استرس می شود؛ که به وسیله ی مطالعات مستقل نشان داده شده است (کایسر و همکاران، ۱۹۹۵). در رویکرد بازداری - مواجهه، مطرح می کنند که بازداری فعال افکار، احساسات و تکانه های همراه با خاطرات آسیب زا به فعالیت فیزیولوژیکی نیاز دارد و با گذشت زمان تنیدگی تراکمی را در بدن گسترش داده، آسیب پذیری به بیماری را افزایش می دهد [۲۰]. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که بازداری هیجانی با افکار وسواسی و نشخوارگری ها که شامل خودارزیابی منفی و اسنادهای درونی در موقعیت شکست هستند، مرتبط است [۲۱] و به افزایش فعالیت های سمپاتیک منجر می شود. با این حال اگر بازداری هیجانی مزمن و انعطاف ناپذیر باشد، عملکرد شناختی را کم می کند (گروس و لونسون، ۱۹۹۷) و در افزایش فعالیت فیزیولوژیکی و کاهش بهبودی تنشی ماهیچه ای ناشی از این فعالیت زیاد فیزیولوژیکی نقش دارد (روگر و همکاران، ۲۰۰۱).

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی می باشد. جامعه آماری آن شامل ۲۰ زوج که به طور مجزا شامل ۲۰ خانم و ۲۰ آزمودنی آقای ساکن در استان قم است. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش در محرمانه بودن اطلاعات به نمونه های پژوهش اطمینان داده شد و بین آنها سه پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، بازداری هیجانی خرس سفید و اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ توزیع شد. در نهایت داده های بدست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ و با آزمون همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شدند.

ابزار پژوهش:

پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ

پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد شامل ۱۲ مقیاس است که عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات

نمره گذاری:

نمره گذاری WBSI بر یک مقیاس ۵ گزینه‌ای از به شدت مخالفم (۱) تا به شدت موافقم (۵) مبتنی است. نمره کلی با جمع کردن پاسخ‌ها به هر آیت‌ها بدست می‌آید و در دامنه بین ۱۵ تا ۷۵ قرار می‌گیرد. نمره بالاتر در WBSI نشان دهنده افکار بازدارنده بیشتر می‌باشد.

وگنر و زناکوز (۱۹۹۴) در پژوهشی همسانی درونی بسیار مناسبی را برای این پرسشنامه گزارش کردند (از ۰/۸۷ تا ۰/۸۹). همچنین همبستگی معنادار بین WBSI با پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه وسواس مادزلی، و پرسشنامه اضطراب حالت صفت نشان دهنده روایی همگرای مناسب WBSI در تحقیق وگنر و زناکوز (۱۹۹۴) بود.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت :

تست اعتیاد به اینترنت یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف می باشد. طیف پاسخ دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می باشد.

روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و ناستی زایی پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و قاسم زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تأیید کرده اند (به نقل از بحری و همکاران، ۱۳۹۰).

جدول ۲ - نحوه امتیازدهی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت

همیشه	بیشتر اوقات	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت
۵	۴	۳	۲	۱

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ دهنده، تک تک سؤالات پرسشنامه را با هم جمع می کنیم. نمره بدست آمده نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه ای از ۲۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. بدیهی است که هرچه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و برعکس.

جدول ۳ - میزان اعتیاد به اینترنت

جمع نمرات ۲۰ تا ۴۹ عدم اعتیاد به اینترنت
جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ در معرض اعتیاد به اینترنت
جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ اعتیاد به اینترنت

یافته ها

به منظور بررسی رابطه همبستگی بین بازداری هیجانی و اعتیاد به اینترنت در رضایت زناشویی زوج ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیر های بازداری هیجانی و اعتیاد به اینترنت در رضایت زناشویی زوج ها را نشان می دهد. جدول ۲، وضعیت نرمال بودن متغیر ها را با آزمون کالموگروف - اسمیرنوف مورد سنجش قرار داده ایم. در ادامه در جدول ۳، همبستگی بین متغیر های پژوهش را بررسی کردیم و نتایج هر کدام از قرار زیر می باشد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیر های پژوهش

انحراف استاندارد	میانگین	جنسیت	
۳.۶۰۷	۳۷.۸۰	مرد	
۳.۱۶۰	۳۸.۲۵	رضایت	زناشویی نمره کل رضایت
۲.۶۸۵	۳۶.۵۰	زناشویی	ارتباطات
۲.۴۴۷	۱۹.۲۵		تعارض حل
۶.۵۲۵	۴۵.۴۵		آزمائی تحریف
۱۰.۴۵۲	۷۸.۹۰	هیجانی بازداری	
۳.۷۱۲	۳۸.۱۰	اینترنت به اعتیاد	
۱.۸۸۱	۳۸.۲۰	زن	
۱.۹۵۷	۳۵.۶۰	رضایت	زناشویی نمره کل رضایت
۱.۸۱۴	۱۹.۳۵	زناشویی	ارتباطات
۶.۱۵۰	۴۵.۸۵		تعارض حل
۶.۰۳۰	۷۶.۹۵		آزمائی تحریف
		هیجانی بازداری	
		اینترنت به اعتیاد	

جدول ۲- وضعیت نرمال بودن متغیر ها (آزمون کالموگروف - اسمیرنوف)

به اعتیاد اینترنت	بازداری هیجانی	زناشویی رضایت			نمره کل رضایت زناشویی	میانگین	پارامتر های نرمال
		تحریف آزمائی	تعارض حل	ارتباطات			
۷۷.۹۳	۴۵.۶۵	۱۹.۳۰	۳۶.۰۵	۳۸.۲۳	۳۷.۹۵	انحراف استاندارد	
۸.۴۸۰	۶.۲۶۲	۲.۱۲۷	۲.۳۶۴	۲.۵۶۷	۳.۶۱۶	آماره آزمون کولموگروف	
.۱۱۰	.۱۷۰	.۲۵۴	.۲۱۷	.۱۹۴		سطح معناداری	
.۲۰۰□□	.۰۰۵□	.۰۰۰□	.۰۰۰□	.۰۰۱□			

با توجه به کوچک تر بودن سطح معنی داری (Sig) از ۰,۰۵ مشخص می شود توزیع نرمال نبوده بجز اعتیاد به اینترنت (۰,۲۰۰) نشان داد که بزرگتر از ($\alpha=0/05$) بوده است. نتایج بررسی نشان داد که متغیر مذکور دارای ۴۰ ردیف داده می باشد که آماره آزمون، برای هر متغیر به ترتیب ۰,۱۹۴، ۰,۲۱۷، ۰,۲۵۴، ۰,۱۷۰ و در آخر ۰,۱۱۰ بدست آمده است. و با سطح معنی داری ۰,۰۵ داده ها از توزیع نرمالی برخوردار نیستند.

جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای بازداری هیجانی و اعتیاد به اینترنت در رضایت زناشویی زوج ها

جنسیت	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی پیرسون	ارتباطات	تعارض حل	تحریف آرمانی	بازداری هیجانی	به اعتیاد اینترنت	
								مرد
مرد	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی پیرسون	۱					
		سطح معناداری						
	ارتباطات	ضریب همبستگی پیرسون	.۳۰۵	۱				
		سطح معناداری	.۱۹۱					
	تعارض حل	ضریب همبستگی پیرسون	.۰۰۰	-.۱۴۶	۱			
		سطح معناداری	۱.۰۰۰	.۵۴۰				
	تحریف آرمانی	ضریب همبستگی پیرسون	.۰۸۳	.۲۶۴	-.۳۵۶	۱		
		سطح معناداری	.۷۲۶	.۲۶۱	.۱۲۳			
	بازداری هیجانی	ضریب همبستگی پیرسون	-.۲۲۹	.۲۸۳	.۳۱۴	-.۰۶۰	۱	
		سطح معناداری	.۳۳۲	.۲۲۷	.۱۷۸	.۸۰۱		
	به اعتیاد اینترنت	ضریب همبستگی پیرسون	*-.۵۲۰	-.۴۳۱	.۰۷۹	.۱۵۷	.۲۴۷	۱
		سطح معناداری	.۰۱۹	.۰۵۸	.۷۴۱	.۵۰۷	.۲۹۴	
زن	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی پیرسون	۱					
		سطح معناداری						
	ارتباطات	ضریب همبستگی پیرسون	.۲۹۱	۱				
		سطح معناداری	.۲۱۳					
	تعارض حل	ضریب همبستگی پیرسون	.۳۹۰	-.۱۹۲	۱			
		سطح معناداری	.۰۸۹	.۴۱۸				
	تحریف آرمانی	ضریب همبستگی پیرسون	.۱۹۰	.۴۱۰	-.۰۷۷	۱		
		سطح معناداری	.۴۲۳	.۰۷۲	.۷۴۷			
	بازداری هیجانی	ضریب همبستگی پیرسون	.۰۷۹	.۱۵۷	-.۱۲۸	-.۰۴۲	۱	
		سطح معناداری	.۷۴۰	.۵۰۷	.۵۹۲	.۸۶۰		
	به اعتیاد اینترنت	ضریب همبستگی پیرسون	*.۴۶۶	.۱۵۴	.۲۴۳	.۲۱۳	-.۱۹۵	۱
		سطح معناداری	.۰۳۸	.۵۱۷	.۳۰۱	.۳۶۶	.۴۱۱	
α در سطح ۰/۰۵ = *								

نتایج بدست آمده در جدول ۳ نشان می دهد که بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در هر دو گروه رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). طبق داده های بدست آمده رابطه ی بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در زوج (آقایان) با سطح معناداری (۰,۰۱۹) رابطه منفی متوسطی را نشان دادند در حالی که زوجه (خانم ها) با سطح معنا داری (۰,۴۶۶) رابطه مثبت متوسطی را نشان دادند.

بحث و نتیجه گیری :

در پژوهش حاضر دریافتیم که بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در هر دو گروه رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). طبق داده های بدست آمده رابطه ی بین رضایت زناشویی و اعتیاد به اینترنت در زوج (آقایان) با سطح معناداری (۰,۰۱۹) رابطه منفی متوسطی را نشان دادند در حالی که زوجه (خانم ها) با سطح معنا داری (۰,۴۶۶) رابطه مثبت متوسطی را نشان دادند.

با توجه به ویژگی های خاص اینترنت ، مانند در دسترس بودن ، بیست و چهار ساعته بودن ، جست و جوی آسان و سریع انواع موضوعات ، سرعت و گمنامی ، تعداد کاربران آن روز به روز در سراسر دنیا در حال افزایش است . به علاوه ، مقتضیات زندگی نیز ضرورت استفاده از اینترنت را بیشتر کرده است [۲۲] . به رغم برتری ها و مزیت های استفاده از اینترنت ، نگرانی های جدیدی در خصوص استفاده از آن و تاثیراتی که این تکنولوژی بر ابعاد مختلف زندگی انسان می گذارد هر روز در حال افزایش است . کاربران در پی استفاده روز افزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی ، نوعی وابستگی کاذب به آن پیدا می کنند که رهایی از آن دشوار است [۲۳] . اعتیاد به اینترنت با عباراتی ناشی از استفاده بیش از حد به اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمار گونه از اینترنت تعریف می شود . گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می شود . اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق های گپ ، هرزه نگاری و قمار درون خطی است که می تواند زمینه تخریب سلامت روان ، احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم کند [۲۴] . اعتیاد به اینترنت پیامدهای زیادی برای فرد معتاد دارد ؛ مثل تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت ، بی توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت ، اجتناب از فعالیت های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت ، کاهش روابط اجتماعی ، نادیده گرفتن خانواده و دوستان ، مشکلات مالی ناشی از هزینه های بهره گیری از اینترنت ، مشکلات تحصیلی [۲۵] . احساس اینکه از طریق یک جعبه می توان با دیگری ارتباط برقرار کرد ، حس خوشایندی را به فرد کاربر می دهد . او دیگر نیازمند یک مکان یا فضای خاص برای ایجاد ارتباط نیست . برقراری ارتباطات اجتماعی از طریق اینترنت راحت شده است . برای معتادان اینترنتی ، دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت می یابد و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می گیرد . این اعتیاد در اکثر موارد به شکست ازدواج ها و بی ثباتی بین فردی و اجتماعی منجر می شود [۲۶] . از این رو ، در سال های اخیر کوشش های بسیاری صورت گرفته تا کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون رضایت زناشویی ، موقعیت و ثبات ، خوشبختی و توافق و شبیه به این ها ارزیابی نمایند زیرا رضایت زناشویی در مطالعه ازدواج و روابط خانوادگی جایگاه خاصی یافته است [۲۷] رضایت زناشویی یکی از شاخص های کیفیت زندگی ازدواج ، یک احساس لذت واقعی ، رضایت و خوشحالی است که یک زن و شوهر با توجه به همه جوانب ازدواج خود تجربه می کنند . وضعیت سازگاری بین وضعیت مورد انتظار و وضعیت فعلی فرد ، در روابط زناشویی ، رضایت زناشویی را ایجاد می کند که مهم ترین عامل ماندگاری زندگی زناشویی است . رضایت زناشویی در واقع نشان دهنده علاقه و همدلی زوجین نسبت به یکدیگر و نگرش مثبت آنها به ازدواج است (واکر و همکاران ، ۲۰۱۳) . نتایج تحقیق خدایاری فرد ، شهابی و اکبری (۱۳۸۶) نشان داد بین نگرش مذهبی و رضایت مندی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد . در تحقیق قربانعلی پور ، فراهانی ، برجعلی و مقدس (۱۳۷۸) نشان داده شد که تغییر سبک زندگی ، تغییر حل مشکلات زندگی را باعث می شود و منجر به افزایش رضایت زناشویی می گردد . هم چنین در تحقیقات متعدد مشخص شده است که عوامل مرتبط با فشار روانی و راه های مدیریت استرس (از مولفه های

سبک زندگی) بر مشکلات جنسی و میزان رضایت زناشویی موثر است، به نحوی که از راه های مسئله دار استفاده می کنند، به میزان قابل توجهی از رضایت بیشتری برخوردار بودند [۲۸].

نهایتاً سبک دوسوگرایی در ابراز گری هیجانی که به صورت گرایش به ابراز هیجان داشتن ولی ناتوان از ابراز آن بودن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی و یا ابراز کردن و سپس پشیمان شدن از ابراز تعریف شده است [۲۹]. پژوهش ها نشان داده اند که دوسوگرایی در ابراز گری با ابرازگری همبستگی منفی دارد [۳۰] و به بازداری و نشخوار در ابراز گری هیجان منجر می شود [۳۱]. دو سوگرایی در ابراز هیجان بهترین نشانه ابراز گری پائین و تعارض بالاست. تجربه تعارض، علاوه بر پیامد های زیست شناختی و روانشناختی پیامدهای میانفردی قابل ملاحظه ای نیز دارد که البته تمامی این پیامدها با یکدیگر ارتباط متقابل دارند [۳۲].

منابع:

- [1] Jiang , H., Wang , L., Zhang , Q., Liu , D.X., Ding , J., Lie , Z., Lu , Q., & Pan , F. (2015). Family functioning , Marital satisfaction and social support in hemodialysis patients and spouses . *stress Health* , 31(2) , 166-74.
- [2] Greef , A.P.(2000) charachtersiecs of families that function well . *J Fam Issu* , 21(8) , 948-963.
- [3] Costa , PT.McCare , R.R.(1992).” Normal personality assessment in clinical practice : the NEO personality inventory , psychology inventory , psychological assessment >>, *Journal of consulting and clinical psychology* , 4.1-5.
- [۴] دهشیری ، غ.ر.، و موسوی ، س . ف . (۱۳۹۵) . خصوصیات روان سنجی نسخه فارسی مقیاس سنجش رابطه بین زوجین . *خانوده پژوهی* ، ۱۲(۱) ، ۱۴۱-۱۵۴.
- [۵] زارع ، ب .، و صفیاری جعفرآباد ، ه . (۱۳۹۳) . مطالعه رابطه عوامل موثر بر میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان و مردان متأهل شهر تهران . *مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان* ، ۱۳(۱) ، ۱۱۱-۱۴۰.
- [۶] مرادی ، ع .، فاتحی زاده ، م .، احمدی ، س .، و اعتمادی ، ع . (۱۳۹۷) . اثر بخشی درمان بین فردی فراشناختی بر آسیب های تعاملی زوجی مردان دارای علائم شخصیت خودشیفته : پژوهش مورد منفرد . *مطالعات روان شناسی بالینی* ، ۸(۳۲) ، ۲۷-۱.
- [7] Sayer, s.I., Kohn , C., fresco , D.M., Bellack , A., & sarwer , D.B. (2001). Marital cognitions and depression in the context of marital discord . *cognitive therapy and research* , 25: 713-735.
- [۸] حمید ، ن ؛ آقاجانی افجدی ، آ ؛ و سعیدی ، ر . (۱۳۹۳) . بررسی رابطه زناشویی با افسردگی و عملکرد سیستم ایمنی ، *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش های مشاوره* ، ۱۳(۵۱) ، ۹۶-۷۹.
- [9] Ho , R .C., Zhang , M.W.B., Tsang , T . Y., Toh , A.H., Pan , F ., Lu , Y., Cheng , C ., Yip , P.S., Lam , L.T., Lai , C.M., Watanabe , H., & Mak , K.K. (2014) . the association between internet addiction and psychiatric Co-morbidity : a meta-analysis . *BMC psychiatry* , 14(183) , 1-10.
- [10] Trojak , B., zullino , D ., & Achab , S . (2015). Brain stimulation to treat Internet addiction : A commentary . *Addictive Behaviors* , I press .
- [11] Vaslin, S., Aslund , C., Hellstrom , C., & Nilsson , K . W. (2016) . Associations between problematic aming and psychiatric symptoms among adolescents in tow samples . *Addictive Behaviors* , 61 , 8-15.

- [12] Brand , M., Laier , C., Young , Kimberly . S. (2014) . Internet addiction : coping styles , expectancies , and treatment implications . *Frontior in psychology* , 5 , 1-14. Doi :10-3389/fpsyg.2014.01256.
- [13] Jorgenson , A . G . , Hsiao , R.C.J., & Yen , C.F. (2016). Internet Addiction and other Behavioral Addictions . *Child and Adolescent psychiatric clinics of North Amreica* , In press .
- [14] Pontes , H . M., & Griffiths , M. D. (2015) . Measuring DSM-5 internet gaming disorder : Development and validation of a short psychometric scale . *computers in Human Behavior* , 45 , 137 - ۱۴۳ .
- [۱۵] سفیری ، خ . و ذاکری هامانه ، ر . (۱۳۹۳) ، زیر ساخت مفهوم اعتماد به همسر در فضای مجازی (مورد مطالعه : زنان ساکن شهر یزد) ، فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه ، (۵) : ۱۸-۴-۳.
- [۱۶] عبدی ، م ؛ خوش کنش ، ا ؛ پورابراهیم ، ت . و محمدی ، ر . (۱۳۹۱) ، بررسی سبک های دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متأهل درگیر خیانت اینترنتی ، مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا ، ۳۲ : ۱۳۵-۱۵۸ .
- [17] Goleman , D . (1995) . *Emotional intelligence* New York : Bantam books .
- [18] Lone , R.B., Securest , L., Redial , R., Weldon , V., Kaszniak , A., & Schwartz . G . E. (1996) . Impaired verbal and non-verbal emotion recognition in Alexithmia . *psychosomatic medicine* , 58: ۲۰۳-۲۱۰ .
- [19] king . L . A . Emmons , R.A.(1990). Conflict over emotional expression : psychological and physical correlations. *Journal of social psychology*, 58(5), 864-877.
- [۲۰] رسولی ، محمد رضا ؛ آزاد مجد ، افروشه (۱۳۹۲) . اعتیاد به اینترنت و اثرات ناشی از آن در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران ، فصل نامه علوم اجتماعی ، ش ۶۷ .
- [21] King , L.A., Emmons , R.A., & Woodley , S.(1992). The structure of inhibition . *journal of research in personality* , 26, 85-102.
- [۲۲] قاسمی ؛ وحید ، ملک احمدی ؛ حکیمه (۱۳۸۹). «تبیین اعتیاد به اینترنت در بین کاربران کافی نت های شهر شاهین شهر» ، فصل نامه پژوهش های ارتباطی ، س ۱۷ ، ش ۴ (پیاپی ۶۴) ، ص ۷۷-۵۱ .
- [۲۳] رسولی ، محمد رضا ؛ آزاد مجد ، افروشه (۱۳۹۲) . اعتیاد به اینترنت و اثرات ناشی از آن در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران ، فصل نامه علوم اجتماعی ، ش ۶۷ .
- [۲۴] معیدفر ، سعید ؛ حبیب پور گتایی ، کرم ؛ گنجی ، احمد (۱۳۸۶) . مطالعه پدیده استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان (۱۵-۲۵ سال) شهر تهران ، مجله جهانی رسانه ، ش ۲ .
- [25] Samson , J . & Keen , B . (2005) *Internet Addication* . Retrieved from
- [۲۶] فرشباف ، ساحل (۱۳۸۸) . اعتیاد اینترنتی ، علل و انگیزه ها ، تهران : مرکز مرکز تحقیقات و مطالعات رسانه ای شهری .
- [۲۷] نادری و مولوی و نوری . (۲۰۱۷) . پیش بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان . دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی و ۱۶ (۴) و ۶۹-۷۵ .
- [28] Lau, J. Kim , J. Sui, I. (2005).” Mental health and lifestyle correlates of sexual problems and sexualsatisfaction in hetero sexual problems and Hong Kong Chinese population>>, *Urology* , 66, ۱۲۷۱-۱۲۸۱.

[۲۹] King, L. A., & Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression : psychological and physical correlations. *Journal of social psychology*, 58(5), 864-877.

[۳۰] King, L. A., & Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression : psychological and physical correlations. *Journal of social psychology*, 58(5), 864-877.

[31] Quinton, S., & Wagner, H.L. (2005). Alexithymia, ambivalence over emotional expression, and eating attitudes. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1163-1173.

[32] Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.

