



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

# شناسایی پیامدهای محیط مجازی بر سبک زندگی زوجها: یک مطالعه کیفی

دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
استادیار گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
استاد گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

نجمه آگنج<sup>id</sup>

نازنین هنرپروران<sup>id\*</sup>

شکوه نوایی نژاد<sup>id</sup>

nazanin48@miau.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۹۹/۱۲/۱۱

دریافت: ۹۹/۰۸/۰۲

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر شناسایی پیامدهای محیط مجازی بر سبک زندگی زوجها را در شهر شیراز بررسی کرد. **روش:** این پژوهش کیفی از نوع پدیدار شناسی است و نمونه پژوهش زوجین شهر شیراز مراجعه کننده به مراکز مشاوره بود. در این پژوهش نمونه ها با تعداد ۱۱ زوج به مرحله اشباع رسید. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مصاحبه نیمه ساختار یافته با پرسش های باز پاسخ بود. تحلیل داده های دریافت شده از مصاحبه ها بر اساس مدل تحلیلی استرابت و کارپنتر (۲۰۰۳) صورت پذیرفت. **یافته ها:** آسیب های برآمده از فضای مجازی در روابط زوجین دارای دو کد اصلی الگوهای ناکارآمد بین فردی و الگوهای ناکارآمد درون فردی بود. کد اصلی الگوهای ناکارآمد بین فردی شامل مضمون های مشکلات زناشویی، روابط فرا زناشویی، کاهش صمیمیت، مشکلات ارتباطی و ناتوانی در مدیریت حل تعارض است و کد اصلی الگوهای ناکارآمد درون فردی نیز شامل زیرمضمون های اعتیاد اینترنتی، ناتوانی در کنترل هیجانات، سبک زندگی و متزلزل شدن ارزش ها است. **نتیجه گیری:** نتایج نشان داد استفاده بیش از حد از فضای مجازی هر یک از زوجین می تواند بر سبک زندگی زناشویی، مشکلات جنسی، روابط فرا زناشویی، کاهش صمیمیت، مشکلات ارتباطی و کاهش مدیریت حل تعارض بیانجامد.

**کلیدواژه ها:** سبک زندگی، زوجها، محیط مجازی

فصلنامه علمی  
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰

<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۱ پیاپی ۵ | ۴۵-۲۳

بهار ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

**درون متن:**

(آگنج، هنرپروران و نوایی نژاد، ۱۴۰۰)

**در فهرست منابع:**

آگنج، نجمه، هنرپروران، نازنین، و نوایی نژاد، شکوه. (۱۴۰۰). شناسایی پیامدهای محیط مجازی بر سبک زندگی زوجها: یک مطالعه کیفی. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۲(۱ پیاپی ۵): ۴۵-۲۳.

## مقدمه

شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی از مصادیق بارز پدیده اجتماع آفرین اینترنت است (رستمی نژاد و شوکتی راد، ۱۳۹۵). امروزه جمعیتی بالغ بر ۵۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان بخش قابل توجهی از زندگی روزمره خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند (گلهبار، کالیلیگلو و مدران، ۲۰۱۰). شبکه‌های اجتماعی امروزه جایگاه ویژه‌ای در ساختار زندگی اجتماعی پیدا کرده و پدیده‌ای است که تأثیرات زیادی بر جنبه‌های مختلف آن از جمله بر بنیانی‌ترین نهاد اجتماعی خانواده گذاشته است (سویدو، میکامی و آلن، ۲۰۱۱). مطالعات نشان می‌دهد استفاده از اینترنت به علت این که فعالیتی زمان‌گیر است، می‌تواند بر روابط اجتماعی و خانوادگی و مدت تعامل فرد با خانواده تأثیر بگذارد و حتی آن را کاهش دهد (یعقوبی، ۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از رسانه‌های اجتماعی، به جمع‌آوری، ارائه، پردازش و انتشار اطلاعات اجتماعی چون نژاد، گرایش جنسی و یار و همراه، مذهب، کتاب‌ها و فیلم‌های مورد علاقه، وضعیت روابط و آلبوم عکس، اشاره می‌کند (اسچلنکریچ و سوری، ۲۰۱۱). این اطلاعات در میان دوستان، همکلاسان، اعضای خانواده و سایر افراد به اشتراک گذاشته می‌شود (کالپیدو، کاستین و موریس، ۲۰۱۱). فناوری‌های شبکه اجتماعی برای یادگیری و استفاده ساده‌اند و در نهایت در بسیاری از حوزه‌ها استفاده می‌شوند تا سرعت تأثیر ارتباطات را بهبود بخشند (کالرا و مانانی، ۲۰۱۳). از پرکاربردترین شبکه‌های اجتماعی مجازی فیس‌بوک<sup>۱</sup>، تانگو<sup>۲</sup>، وی‌چت<sup>۳</sup>، اینستاگرام<sup>۴</sup>، لاین<sup>۵</sup>، وایبر<sup>۶</sup> و واتس‌آپ<sup>۷</sup> است (کدیور، ۱۳۹۴). نتایج تحقیقی که توسط آکادمی وکالت خانوادگی آمریکا انجام شد نشان می‌دهد که فیس‌بوک یکی از پنج دلیل اصلی و عمده طلاق در آمریکا است؛ همگی بر این باورند که فیس‌بوک روز به روز عامل مؤثرتری در فروپاشی ازدواج‌ها تبدیل می‌شود؛ همچنان نتایج نشان می‌دهد ۱۰ درصد از وکلای برای جمع‌آوری اطلاعات و شواهد به سود موکل خود از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌نمایند (نقل از لاین، پنگ، کیم، کیم و لاروس، ۲۰۱۱). همچنین پژوهش‌ها نشان داد پیام‌های عاشقانه، عکس‌ها، پیام‌ها و سایر اطلاعات شخصی که افراد در فیس‌بوک به اشتراک می‌گذارند به‌عنوان مدارک و شواهد خیانت در روابط خانوادگی استفاده شده است (کالپرن و کاتس، ۲۰۱۷).

از آنجا که سازمان بهداشت جهانی خانواده را به‌عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامتی و بهزیستی جامعه معرفی کرده است؛ بنابراین باید به زوجها به‌عنوان هسته اصلی خانواده توجه ویژه‌ای داشت (میرزایی جاهد و صابری، ۱۳۹۸). نظم و قوام هر خانواده وابسته به عوامل زیادی است از جمله می‌توان به عواملی چون میزان رضایت زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی زوجها در طول زندگی مشترک، سبک زندگی و ... اشاره کرد (بشارت و رفیع زاده، ۱۳۹۵). بنظر می‌رسد تغییر در سبک زندگی زوجها تأثیر بسزایی

- 
1. facebook
  2. tango
  3. wechat
  4. instagram
  5. line
  6. viber
  7. whatsapp

در رضایت زناشویی داشته باشد؛ سبک زندگی می تواند متاثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها باشد و روشی است که زوجها در طول زندگی انتخاب می کنند؛ در واقع سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد (مرحمتی و یوسفی، ۱۳۹۵). از این رو، زوجین برای داشتن یک رابطه قوی، ثابت و رضایت بخش متقابل باید برای هم وقت بگذارند (عمیدی سیمکانی، نجارپوریان و سماوی، ۱۳۹۶)؛ با این حال، مهم تر از بودن کنار یکدیگر، میزان تمرکز بر افراد مهم زندگی بجای تمرکز بر خود است؛ بنابراین، وقتی که یکی از زوجین به طور ثابت از گوشی های هوشمند استفاده می کند، او ممکن است به نیازهای شریک دیگر کم تر پاسخگو باشد که ممکن است باعث شود که هر دو طرف احساس کاهش رضایت رابطه، تعهد و برقراری ارتباط کنند (فلوروس و سایمس، ۲۰۱۳). گوشی های هوشمند موقعیت هایی را به وجود می آورند که شریک زندگی احساس می کند باید برای کسب توجه از فردی که دوستش دارد باید با تلفن همراه او رقابت کنند (آئوتنریس، ۲۰۱۶). همچنین هاپرن و کالتز (۲۰۱۷) در پژوهش خود بیان می کنند که فراوانی وقفه های ایجاد شده به دلیل استفاده از تلفن همراه در طول زمانی که با شریک زندگی شان صرف می کنند، رضایت رابطه شان را از بین می برد. رابرتز و دیوید (۲۰۱۶) در پژوهش خود فراوانی رفتار بی توجهانه به اطرافیان به واسطه توجه به شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر رضایت از رابطه و سلامت فردی را بررسی کردند. نتایج پیشنهاد می دهند که تأثیر رفتار بی توجهانه بر رضایت از رابطه توسط تعارض در استفاده از شبکه های اجتماعی متعادل می شود. افرادی با سبک های دلبستگی مضطرب، سطوح بالاتری از تعارض استفاده از شبکه های اجتماعی را نسبت به کسانی با سبک های دلبستگی کمتر مضطرب، گزارش کردند. همچنین توجه به شبکه های اجتماعی از طریق رضایت در رابطه و نهایتاً رضایت از زندگی به طور غیرمستقیم بر افسردگی تأثیر می گذارد. مکدنیل و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان رابطه فناوری اطلاعات و ارتباطات و عملکرد خانواده بیان می کنند که فناوری اطلاعات و ارتباطات تغییرات کیفی در عملکرد خانواده و شکل جدید حالت های تعاملی ایجاد کرده است و ضرورت چینش دوباره الگوهای رابطه در خانواده را نشان می دهد.

موری، سوچارینا و پتی (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی تأثیر مقایسه های اجتماعی رابطه در صفحه ی فیس بوک بر روی رابطه و رفاه شخصی افراد پرداختند. آن ها در پژوهش خود بیان کردند که مردم اغلب اطلاعات مربوط به روابط صمیمی خود را در فیس بوک به اشتراک می گذارند و این اطلاعات می تواند توسط سایر کاربران به عنوان موادی برای مقایسه های عاشقانه اجتماعی استفاده شود. در این مطالعه آزمایشی، شرکت کنندگان نشان دادند که عکس ها، ارتباط بین زوجها و نشانه های حمایتی طرفین، برای مقایسه های روابط بسیار مهم می باشند. چگونگی تفسیر افراد از مقایسه های روابط زمانی که در معرض پروفایل فیس بوک دوست یا آشنای خود قرار می گیرند می تواند بر فرد و رابطه ی وی تأثیر بگذارد. همچنین نتایج نشان داد که افراد ممکن است واکنش های شدیدتری نسبت به مقایسه های افراد نزدیک تر نشان دهند تا افراد دورتر که این امر نشان می دهد که مقایسه با دوستان واقعی در فیس بوک می تواند تأثیر بیشتری داشته باشد. در پژوهش فرقانی و مهاجری (۱۳۹۷) وان رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان بیان شد که بین مؤلفه های سبک زندگی همچون تغییر سلیقه در نوع پوشش، تغییر در شیوه تغذیه، تغییر در خودآرایی، تغییر در انتخاب طراحی و اثاثیه منزل، تغییر در سبک خرید، تغییر در شیوه های

گذران اوقات فراغت و تفریح و تغییر در تعاملات و ارتباطات رو در روی کاربران با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه رابطه وجود دارد به طوری که با افزایش ساعات استفاده از این شبکه‌ها تغییر در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی نیز بیشتر می‌شود. به همین دلیل و به خاطر اهمیت این موضوع بر سبک زندگی زوجین، اهمیت و ضرورت این پژوهش مشخص می‌شود؛ بنابراین، در راستای تحقق هدف مورد نظر، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است:

۱. پیامدهای استفاده از محیط مجازی در سبک زندگی زوجها کدامند؟
۲. محیط مجازی چه تاثیر بر سبک زندگی زوجها می‌گذارد؟

### روش

این پژوهش بر حسب هدف یک پژوهش بنیادی و کاربردی است و بر حسب داده‌ها یک مطالعه کیفی است که از روش پدیدارشناسختی استفاده شد. هدف این روش فهم ساختار اصلی احساس تجربه شده انسان از طریق تجزیه و تحلیل توضیحات شفاهی تجربیات از زاویه دید شرکت‌کنندگان است؛ به جهت روش‌شناسی، در اجرای این پژوهش اطلاعات از مصاحبه با زوجها گردآوری شد. جامعه آماری این پژوهش را زوجها در مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در زمستان سال ۱۳۹۷ که ناسازگاری با تأکید بر محیط مجازی توسط مشاوران مرکز تشخیص داده شده بودند تشکیل دادند. حجم اشباع شده این تحقیق شامل ۱۱ زوج که حداقل سه سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود، حداقل دارای مدرک دیپلم و نداشتن بیماری جسمی و روانی حاد بود. روش نمونه‌گیری همگن بوده است، بدین صورت که ابتدا از بین زوجینی که به مراکز مشاوره مراجعه و با توجه به موضوع پژوهش ناسازگار تشخیص داده شده بودند، در مصاحبه شرکت کرده و با توجه به سؤالات از پیش تعیین شده تا حد اشباع نظری در پژوهش حاضر مداخله داده شدند. تحلیل داده‌های دریافت شده از مصاحبه‌ها بر اساس مدل تحلیلی استرابت و کارپنتر (۲۰۰۳) صورت پذیرفت.

### ابزار پژوهش

۱. **مصاحبه نیمه‌ساختار یافته.** ابزار محقق ساخته، فرم مصاحبه نیمه ساختار یافته‌ای شامل پرسش‌های باز پاسخ بود. جهت سنجش اعتبار محتوای مصاحبه‌ها فرم مصاحبه در اختیار سه نفر از متخصصان و اساتید قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا نظر خود را در خصوص کمیت و کیفیت سؤالات بیان کنند. پس از اعمال اصلاحات مدنظر اساتید، سؤالات برای انجام مصاحبه با زوجها مورد استفاده قرار گرفت.
- ۱- تعریف شما از محیط مجازی چیست؟ و چه مدت در طول روز درگیر محیط مجازی هستید؟
- ۲- از نظر شما محیط مجازی چه تأثیر (تأثیر منفی و مثبت) بر زندگی شما گذاشته و یا دارد؟ مثال بزنید؟
- ۳- به عقیده شما چه مدت بهتر است از محیط مجازی استفاده کرد؟
- ۴- استفاده از محیط مجازی چه تغییراتی در سبک زندگی شما ایجاد کرده است؟ مثال بزنید.
- ۵- محیط مجازی تا چه میزان بر روابط بین فردی شما با خانواده‌تان (همسر و فرزندان، پدر و مادر و ...) گذاشته است؟ مثال بزنید.

۶- با ورود محیط مجازی به محیط خانواده شما تا چه میزان در دسرها و مشکلات به وجود آمده است؟ مثال بزنید.

۷- تا چه میزان استفاده از محیط مجازی در خانواده شما منجر به مشکلات و تنش‌ها در خانه شده است؟ **شیوه اجرا.** قبل از آغاز فرایند جمع‌آوری داده‌ها، هدف مطالعه برای زوجها توضیح داده شد و پس از موافقت و هماهنگی برای انجام مصاحبه، پژوهشگر جهت انجام مصاحبه زوجها را در مرکز مشاوره دیدار کرد. در ابتدای جلسه از محرمانه ماندن هویت و اطلاعات زوجها اطمینان داده و بعد از بیان کلی اهداف پژوهش و با اجازه از آنها صدای آنها ضبط شد. تمام گفته‌های زوجها به صورت کلمه به کلمه در کدگذاری اولیه (باز) بیان شد. در کدگذاری باز داده‌ها به کوچک‌ترین بخش‌های ممکن شکسته می‌شوند و در مرحله دوم کدگذاری محوری داده‌ها بر اساس تفاوت‌ها و شباهت‌ها با یکدیگر مقایسه و طبقه‌بندی می‌شوند. سپس کدهای مشابه در طبقات با نام‌های قابل درک و گویا قرار می‌گرفتند (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰). مصاحبه‌ها در مدت زمان بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه اجرا و بر اساس مدل استرابت و کارپنتر (۲۰۰۳) تحلیل شد.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۴ زوج مدت ازدواج بین ۳ تا ۵ سال و ۷ زوج نیز مدت زمان ازدواج ۶ تا ۱۰ سال داشتند. یک زوج بدون فرزند، ۷ زوج دارای یک فرزند و ۳ زوج نیز دارای ۲ فرزند بودند. از بین زوجها ۲ نفر دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۲ نفر دارای مدرک کاردانی، ۱۲ نفر دارای مدرک تحصیلی لیسانس و ۶ نفر دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس بودند؛ همچنین میانگین استفاده از مدت زمان روزانه از فضای مجازی ۴/۵۶ ساعت بود.

جدول ۱. مضامین اصلی، مضامین فرعی، زیرمضامین و کدهای باز از کدگذاری مصاحبه‌ها با زوجها

مضمون اصلی	مضمون فرعی	زیرمضمون	کدهای باز	ردیف
الگوهای ناکارآمدی بین فردی	مشکلات جنسی	خطاهای شناختی در رابطه جنسی با همسر	ایجاد باور و نگرش غلط جنسی، تداعی تصاویر جنسی در هنگام رابطه جنسی، مقایسه‌ی رفتار جنسی با دیگران در ذهن، غرق شدن در خطاهای فکری پیرامون نقش زن در سکس، ایجاد انتظارات غیرواقع‌بینانه در رابطه جنسی همسر، نگاه ابزار گونه به زن، ایجاد تفکر آزاد بودن در رابطه جنسی	۱
		هرزه‌نگاری	تماشای تصاویر برهنه با تأکید بر جنسیت و فاقد هرگونه محتوای ادبی، هنری و یا علمی، تماشای انواع فیلم‌های سکسی، بازدید سایت‌های سکسی، توزیع انواع فیلم‌های جنسی در گروه‌ها، سرچ کردن مطالب مربوط به سکس، نگهداری تله فیلم‌های کوتاه جنسی در گوشی، اجرای رفتارهای غیر متعارف در رابطه جنسی همانند تصاویر فیلم‌ها	۲

## ادامه جدول ۱. مضامین اصلی، مضامین فرعی، زیرمضامین و کدهای باز از کدگذاری مصاحبه‌ها با زوجها

ردیف	کدهای باز	زیرمضمون	مضمون فرعی	مضمون اصلی
۳	عدم توجه به تمایلات جنسی همسر، نادیده گرفتن نیازهای جنسی همسر، نداشتن تمایل به رابطه و نیمه کار گذاشتن رابطه جنسی	کاهش میل جنسی	مشکلات جنسی	الگوهای ناکارآمدی بین فردی
۴	درگیر بودن در روابط مثلثی و مربعی، خودارضایی جنسی از طریق چت و محیط مجازی	تغییر ذائقه جنسی		
۵	شوخی‌های نابجا در تعاملات با غیرهمجنس، انتقال و مبادله تجربیات بیمارگونه جنسی، گفتگو پیرامون مسائل جنسی، بروز رفتارهای رمانتیک همراه با تغییر حرکات زبانی و بدنی در روابط آنلاینی...	لاس‌زنی سایبری	روابط فرا زناشویی	
۶	گسترش دوستی‌ها و روابط مجازی به روابط واقعی تحت عناوین دوست اجتماعی یا خواهر/برادر خوانده، شرکت در مهمانی‌های غیرمتراف برای زوجین، مسافرت و تفریح با دوستان غیرهمجنس که در محیط مجازی با هم آشنا شده‌اند، عدم حفظ صیانت و هنجارها در رابطه زوجین، عدم رعایت نقش‌ها و وظایف زوجین به همسر خود...	تغییر ساختار و مرزهای زوجین		
۷	درد و دل کردن با افراد غریبه، خودافشایی روابط خصوصی و مسائل و مشکلات با غریبه‌ها، برقراری رابطه عاطفی، انتشار عکس‌های خصوصی	برقراری ارتباط با افراد غریبه		
۸	داشتن چندین سیم‌کارت و پنهان کردن آن از همسر، پاک کردن پیام‌ها و مخفی کردن چت‌ها، داشتن رمزهای متعدد، بی‌اطلاعی از اهداف و تصمیمات یکدیگر و...	از بین رفتن اعتماد		
۹	حمایتگر نبودن، بی‌توجه به ابراز علاقه‌مندی‌های همسر، کاهش همدلی و ابراز احساس و علاقه‌مندی بعد از وارد شدن به محیط مجازی، وجود دیوار نامرئی، در دسترس نبودن از نظر عاطفی، مورد تحسین و لطف قرار نگرفتن	گسست عاطفی (طلاق عاطفی)		
۱۰	بی‌توجهی به همسر، اهمیت ندادن به احساسات یکدیگر، نادیده گرفتن و بی‌محلی به احساسات و ...	کم رنگ شدن احترام و همدلی		
۱۱	صرف زمان بیش‌ازحد با دوستان، بی‌توجهی به پاس داشت مناسبت‌های ازدواج، تغییر در نوع فعالیت‌های مشترک، تغییر در نوع گذراندن اوقات فراغت با یکدیگر، کاهش سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها در محیط خانه...	کاهش فعالیت‌های اجتماعی مشترک		

## ادامه جدول ۱. مضامین اصلی، مضامین فرعی، زیرمضامین و کدهای باز از کدگذاری مصاحبه‌ها با زوج‌ها

ردیف	کدهای باز	زیرمضمون	مضمون فرعی	مضمون اصلی
۱۲	کاهش گفتگو و توافق برای رفع فرسودگی زندگی زوجی، عدم توافق برای رفع روزمرگی و ایجاد خلاقیت و نوآوری در زندگی، کاهش گفتگو و توافق برای رسیدن به راه حل های جدید برای حل تعارض، تحمیل گفتار و باورها به یکدیگر، درد دل نکردن، شنونده ی خوبی نبودن، نبود گفتگوی توأم با عشق، جدال در زمان باهم بودن به خاطر نحوه ی استفاده از محیط مجازی، عدم بیان مشکلات روزمره به یکدیگر	تخریب ارتباطات کلامی	مشکلات ارتباطی	
۱۳	کاهش تعاملات چهره به چهره، کاهش تعاملات رو در رو، در خود فرو رفتگی اعضای خانواده، نداشتن شور و شوق دیداری و حضور ذهن و در لحظه نبودن و ندیدن یکدیگر در منزل	تخریب ارتباطات دیداری		
۱۴	نفهمیدن حرف یکدیگر، ناتوانی در تفاهم بر سر مسائل خانه و امورات زندگی، عدم درک احساسی، ناتوانی در تصمیم‌گیری های ضروری	درک و تفاهم پایین		
۱۵	مشغولیت بیش از حد با دنیای مجازی، ترس از مواجه با تعارض، آستانه تحمل پایین نسبت به بحث و مشاجره و پرخاش کلامی و غیر کلامی زیاد و عدم کنترل هیجان.	فرار از بحث و مشاجره	ناتوانی در مدیریت حل تعارض	
۱۶	برخورد هیجانی با مشکلات، پرخاشگری، پاک کردن صورت مسئله، انکار مشکل و یا فراموشی و بی خیال شدن	ناتوانی در حل مسئله		
۱۷	کنار کشیدن، عدم گفتگوی مسالمت آمیز، از کوره در رفتن های زیاد در حین گفتگو و ناتوانی در شروع و پایان یک بحث	ناتوانی در مذاکره و حل تعارض		
۱۸	چک کردن ایمیل و پیام‌های گوشی، چک کردن مداوم برنامه‌های شبکه اجتماعی، تمایل ناخودآگاه به چت کردن و...	مؤلفه‌های رفتاری	اعتیاد اینترنتی	
۱۹	تحریک‌پذیری، سردرگمی و ابهام، افسردگی، اعمال خشونت روانی، تنش و استرس ناشی صرف زمان زیاد، واکنش منفی به اطرافیان و...	عوامل روان‌شناختی		
۲۰	عدم آگاهی از گذر زمان، کوچک انگاری مدت‌زمان بودن در محیط مجازی، افزایش مقدار زمان فعالیت با ابزارهای محیط مجازی، بی‌توجهی به ساعت حضور و استفاده از محیط مجازی...	گسیختگی زمان		
۲۱	سفت و خشک برخورد کردن، یکدنده بودن، لجبازی کردن، نرمش نداشتن، خم شدن در اثر فشارهای وارد شده و ناتوانی در تحمل فشارها	عدم انعطاف‌پذیری		
۲۲	پرخاشگری زود هنگام، زودباوری و ذوق زدگی، رفتارهای بچگانه و حرفهای بدون فکر.	تکانشی بودن		
۲۳	قضاوت کردن دیگران، سرزنش و عیب جویی، عدم تعادل هیجانی، تفکر خود انتقادگرانه، نشخوار فکری و فاجعه سازی	ناتوانی در تنظیم هیجانات (خودنظم‌دهی)		

## ادامه جدول ۱. مضامین اصلی، مضامین فرعی، زیرمضامین و کدهای باز از کدگذاری مصاحبه‌ها با زوجها

ردیف	کدهای باز	زیرمضمون	مضمون فرعی	مضمون اصلی
۲۴	کاهش تعاملات با افراد حقیقی زندگی، عدم تعادل در ارتباطات بین فردی، بازی کردن در نقش‌های مختلف در ارتباطات با دوستان متعدد در محیط مجازی، کاهش مدیریت و ضابطه‌مندی در ارتباطات...	افت عملکرد ارتباطی	تغییر سبک زندگی	الگوهای ناکارآمدی فردی
۲۵	تغییر خلق ناشی از افزایش فعالیت در شبکه‌های مجازی، پشیمانی و احساس گناه بعد از ارتباط نامتعارف، اضطراب و ترس ناشی از فاش شدن ارتباطات نابهنجار، تجربه عذاب وجدان داشتن، ایجاد مزاحمت‌های اینترنتی، داشتن استرس زیاد و آرامش کم.	کاهش سلامت روان‌شناختی		
۲۶	کاهش بهره‌وری در محیط کاری، دیر رسیدن به محیط کار، دریافت تذکر از همکاران به خاطر استفاده از محیط مجازی در هنگام کار و...	افت عملکرد شغلی		
۲۷	کاهش بهره‌وری در محیط آموزشی، عدم مطالعه در طول ترم و انباشته شدن مطالب، دریافت تذکر از اساتید به خاطر استفاده از محیط مجازی در سر کلاس، مشروطی و فرسودگی تحصیلی و...	افت عملکرد تحصیلی		
۲۸	عدم تعادل در الگوی خواب‌ویداری، عدم تعادل در برنامه‌های تغذیه، کم‌تحركی، مصرف بعضی مشروبات الکلی، اضافه‌وزن پیدا کردن و...	بی‌توجهی به سلامت جسمی		
۲۹	تلاش برای شبیه ستاره شدن فیلم‌ها، تظاهر به شبیه بودن به اعضای گروه در شبکه‌های اجتماعی، تغییر در قیافه ظاهری با اعمال جراحی زیبایی، تغییر در دکوراسیون منزل و جذب الگوهای تنوع‌طلبی در کالاهای مصرفی، تغییر در پوشش، اصرار در خرید مدل‌های تبلیغاتی و...	الگوگیری و مدپرستی		
۳۰	ایجاد تزلزل در اعتقادات دینی و مذهبی، دین زدایی و شبهه در دین، داشتن عقیده‌ی مبنی بر وجود مشکلات به خاطر پابند بودن به اعتقادات دینی، ارائه پروفایل‌های غیرمتعارف با الگوهای مذهبی، تردید و اعتراض و چشم‌پوشی کردن به وجود قوانین شرعی در روابط مردان و زنان	تغییر در منش مذهبی	متزلزل شدن ارزش‌های مذهبی	

## مؤلفه‌های مستخرج شده از بخش مصاحبه با زوجین

۱. الگوهای ناکارآمد بین فردی. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های صورت گرفته با زوجها، این آسیب‌ها شامل ۵ مولفه اصلی مشکلات جنسی، روابط فرازناشویی، کاهش صمیمیت، مشکلات ارتباطی، کاهش مدیریت حل تعارض است.

**الف - مشکلات جنسی.** اولین آسیب، الگوهای ناکارآمد بین فردی برآمده از حضور فرد در فضای مجازی، مشکلات جنسی است. این آسیب‌ها عبارتند از: خطاهای شناختی در رابطه جنسی با همسر، هرزه‌نگاری، کاهش تمایل جنسی و طلاق جنسی و تغییر ذائقه‌ی جنسی. یکی از مهم‌ترین این مسائل، خطاهای شناختی و درخواست‌های نامتعارف در رابطه جنسی با همسر است. مصاحبه‌کننده شماره ۳ بیان داشت «فکر می‌کنم



همسر در ظاهر با من ارتباط جنسی دارد و در ذهنش رفتارهای جنسی لذت‌آوری را با فرد دیگر تجربه می‌کند.» و مصاحبه‌کننده شماره ۶ اظهار داشت «انتظار همسر من در رابطه جنسی متفاوت گردیده حس ناتوانی در لذت دادن به او پیدا کردم. فکر می‌کنم فقط مرا برای رفتار سکس می‌خواهد.»

مسئله‌ی دیگر در زمینه‌ی مشکلات جنسی به‌عنوان یک آسیب برآمده از فضای مجازی، هرزه‌نگاری و تأثیر آن در روابط جنسی بین زوجین است. در واقع، ممکن است خود فرد درگیر هرزه‌نگاری در فضای مجازی نباشد، اما حضور مجازی وی و مصرف چنین متن‌ها و تصاویری تأثیری منفی بر دیدگاه فرد در روابط جنسی دارد و عواقب و پیامدهایی چون درگیر شدن در روابط مثلی و مربعی، داشتن زندگی چندنفره به‌جای زندگی دونفره، تماشای عکس‌ها و انواع فیلم‌های پورن و بازدید از سایت‌های پورن داشته باشد. مشارکت‌کننده شماره ۴ در این زمینه می‌گوید: «با ورود به سایت‌های مرتبط با مسائل جنسی، حس کنجکاوی خودم را ارضا می‌کردم. کم‌کم متوجه شدم خود ارضائی می‌کنم یا سکس اینترنتی انجام می‌دهم. ... صبح زود اولین سایتی که چک می‌کنم سایت‌های مربوط به رفتارهای جنسی است.»

مشکل دیگر، کاهش تمایل جنسی و طلاق جنسی است. با توجه به حضور متدام در فضای مجازی و هرزه‌نگاری‌های جنسی و همچنین ارتباط آنلاین جنسی (چت سکس، ویدیو سکس) با برخی از کاربران به شدت بر کاهش میل جنسی با همسر اثر می‌گذارد به طوری که تمایل به برقراری رابطه جنسی با همسر امری دشوار برای فرد می‌شود. شرکت‌کننده ۱۲ در این زمینه بیان داشت: «از روزی که معتاد گوشه‌ای و استفاده از اون شده اصلاً به سمت من نمیاد، حتی من سعی کردم طوری رفتار کنم که تحریک بشه اما انگار من وجود خارجی براش ندارم و کلاً اصلاً منو نمی‌بینه»

**ب- روابط فرا زناشویی.** دومین مشکل عمده‌ی الگوهای ناکارآمد بین فردی برآمده از فضای مجازی، شکل‌گیری و گسترش روابط فرا زناشویی است. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، روابط فرا زناشویی شامل مسائل و مقوله‌هایی عمده است که عبارتند از: لاس‌زنی سایبری، تغییر ساختار و مرزهای زوجین، برقراری ارتباط با افراد غریبه و از بین رفتن اعتماد.

اولین مسئله در گسترش روابط فرا زناشویی، لاس‌زنی سایبری است. منظور از لاس‌زنی سایبری این است که یکی از زوجین بنا به دلایل مختلف که عمدتاً عاطفی و جنسی هستند، به ارتباط عاطفی، جنسی، عاشقانه و... با فردی دیگر (عموماً غیرهمجنس) در فضای مجازی می‌پردازد و در این میان فرمی از رابطه‌ی گفتگویی که بیشتر هم حالت تفریحی و گذرا دارد، شکل می‌گیرد. به‌طور کلی لاس‌زنی سایبری شامل مسائلی همچون شوخی‌های نابجا در تعاملات با غیرهمجنس، کاربرد زبان کلامی عاشقانه در روابط با غیرهمجنس، انتقال و مبادله تجربیات بیمارگونه جنسی و گفتگو پیرامون مسائل جنسی از سوی یکی از زوجین با فردی دیگر در فضای مجازی است. این امر طبیعتاً روی روابط زوجین تأثیرات منفی خواهد گذاشت. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ در این زمینه اظهار داشت: «همسر من حرف قشنگ نمی‌زنه، اما به مخاطبش در تلگرام جونم و قربونت برم میگه و استیکر عاشقانه می‌فرسته» و مشارکت‌کننده شماره ۵ گفت: «با عناوین و اسامی مختلف و با سن و سال‌های متفاوت و شغل‌های متفاوت با مخاطبینم برخورد می‌کنم و یک گفتگوی شیرین راه می‌اندازم هر روز یکی، هر هفته یکی و همین‌طور ادامه می‌دم.»

مسئله‌ی عمده‌ی دیگر در این زمینه، تغییر ساختار و مرزهای زوجین است. ساختار خانوادگی ایرانی، ساختاری است که نشأت گرفته از فرهنگ ایرانی - اسلامی است که در یک فرآیند تاریخی شکل گرفته و تداوم یافته است. این در حالی است که در فضای مجازی، ما با ساختاری مواجه هستیم که عموماً توسط فرهنگ غربی و نمادهای آن رمزگذاری شده است و نوعی تضاد معنایی در ساختار خانواده در این میان شکل می‌گیرد. برخی مسائل فوق، عوامل تغییر در ساختار خانواده در اثر استفاده از فضای مجازی هستند و برخی دیگر، پیامدهای تغییر ساختار خانواده و تغییر مرزهای آن محسوب می‌گردند. مشارکت کننده شماره ۲ در این زمینه می‌گوید: «اصل رابطه‌ی ما داغون شده. همسرم اخلاقیات را زیر پا گذاشته. شرم و حیا نداره. تحت عنوان همخانه‌ای، دوست اجتماعی و... با هم هستند. همسرم چارچوب زندگی زناشویی را شکسته. همین مسئله بر رابطه کلامی، رابطه جنسی، تفریح، روابط خانوادگی، ارتباطات اجتماعی و همه چیه ما تأثیر گذاشته».

مسئله بعدی در ارتباط با روابط فرازناشویی، برقراری ارتباط با افراد غریبه حاضر در فضای مجازی است. در برخی موارد زوجینی که احساس تنهایی عاطفی می‌کنند به صورت ناخواسته و ناخودآگاه در برخی کانال‌های تلگرامی شروع تبادل و اظهار نظر در مورد مشکلات جاری خود می‌کنند و با پاسخ‌هایی که از برخی مخاطبان دریافت می‌کنند زمینه را برای برقراری ارتباط مهیا می‌کنند. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های گرفته شده با زوجین، این مسائل به صورت کلی عبارتند از: ورود آنی هرکس به رابطه‌ی زوجی، تمایل عاطفی به افراد غریبه و ناشناس، کوتاهی و نقص در انجام وظایف زوجی، تمایل عاطفی به افراد غریبه و ناشناس، تفویض وظایف همسری به دیگر اعضا (بچه یا همسر) و فردگرایی در روابط خانوادگی. مشارکت کننده شماره ۸ در این زمینه اظهار داشت: «همسر کمتر دیگه با من حرف می‌زد، وقتی به رفتارهای مشکوک شدم دیدم با کسی ارتباط داره، اعتراض‌های منو که دید گفت فقط رابطه من در حد چت کردن هست و بیشتر باهاش درد و دل میکنم و مشکلاتمو میگم که خالی بشم، آخه تو که به حرفهای من گوش نمیدی»

مسئله‌ی بعدی که در ارتباط با روابط فرا زناشویی قرار دارد، کاهش اعتماد است. اعتماد زوجین به یکدیگر، یکی از بنیادهای اساسی زندگی زناشویی است و بدون وجود اعتماد، عملاً روابط بین زوجین فرسوده شده و رو به ویرانی می‌نهد. این بی‌اعتمادی در بیشتر مواقع، از پنهان‌کاری‌ای سرچشمه می‌گیرد که ریشه در سیالیت ارتباط در فضای مجازی دارد. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های گرفته شده با زوجین، این مسائل به صورت کلی عبارتند از: کاهش اعتقاد به درستی حرف‌های همسر، پاک کردن پیام‌ها و مخفی کردن چت‌ها، داشتن رمزهای متعدد برای فایل‌ها و برنامه‌های ورودی به فضای مجازی، نام‌گذاری غیرواقعی برای اسامی و پروفایل‌ها، پنهان‌کاری در اجرای برنامه‌های زندگی، بی‌اطلاعی از اهداف و تصمیمات یکدیگر، کنترل کردن رفتار به خاطر ورود به شبکه‌های اجتماعی و چک کردن پیام‌ها. این مسائل وقتی تبدیل به یک قاعده در زندگی زوجین شود، کم‌کم حس اعتماد آن‌ها را به یکدیگر کاهش داده و روابط آن‌ها با یکدیگر را به شدت تحت تأثیر قرار داده و تضعیف می‌نماید. مشارکت کننده شماره ۱۳ بیان داشت: «اکثر اوقات گوشه‌ی رو سایلنت بود؛ اصلاً رمزگذاری برای ما معنا نداشت، حالا رمز می‌گذاشت و بهانه‌اش این بود که بچه سراغ گوشه می‌ره و ممکنه مطالبی ارسال کنه که خوب نباشه».

**ج- کاهش صمیمیت.** یکی دیگر از الگوهای ناکارآمد بین فردی برآمده از فضای مجازی، کاهش صمیمیت بین زوجین است. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، کاهش صمیمیت شامل مسائل و مقوله‌هایی عمده است که عبارتند از: گسست عاطفی (طلاق عاطفی)، کم رنگ شدن احترام و همدلی و کاهش فعالیت‌های مشترک تفریحی و اجتماعی.

اولین مسئله، شکل‌گیری گسست عاطفی (طلاق عاطفی) بین زوجین در اثر استفاده از فضای مجازی است. گسست عاطفی ممکن است به واسطه وجود زمینه‌های بی‌مهری که از قبل در روابط زوجین وجود داشته و یا تخریب ارتباطات کلامی و شکل‌گیری رابطه‌های عاطفی فرا زناشویی در فضای آنلاین شکل بگیرد و سبب ایجاد فاصله‌ی عاطفی بین زوجین گردد. آسیب‌های مرتبط با گسست عاطفی شامل مواردی مانند حمایت‌گر نبودن، بی‌توجهی به علاقه‌مندی‌های همسر، کاهش ابراز احساس و علاقه‌مندی بعد از وارد شدن به فضای مجازی، نادیده گرفتن هیجان‌ات در رابطه، بیگانه شدن با عواطف خویش بعد از وارد شدن به فضای مجازی، داشتن حس فاصله زیاد با همسر مثل بودن یک دیوار بین آن‌ها است که روابط زوجین را به خطر می‌اندازد. مشارکت‌کننده شماره ۱۷ در این زمینه بیان داشت: «خب معلومه. به همه چی بی‌توجه شدم. به وظایفم برای بچه‌ها هم، برای ابراز احساس به همسرم. برای تفریحشون. برای همه فرصت‌هایی که باید در اختیار اونا باشم ولی نیستم. به همه ابراز عاطفی و عشقی که باید به همسرم بدم ولی این کوفتی نمی‌ذاره».

مسئله‌ی بعدی که در ارتباط با کاهش صمیمیت قرار دارد کم رنگ شدن احترام و همدلی بین زوجین است. اختلافات و تنش‌ها بین زوجین به واسطه مشغولیت بیش از اندازه در فضای مجازی باعث استکاک کلامی و بعضاً بی‌احترامی به یکدیگر می‌شود. همچنین فضای مجازی مجالی برای همدلی در زندگی به زوجین نمی‌دهد. آسیب‌های این مسئله از دیدگاه زوجین مورد مصاحبه عبارتند از: صرف زمان بیش از حد با دوستان، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، پرخاشگری و بددهن بودن، کاهش هیجان‌ات و عواطف نسبت به یکدیگر، سردی عاطفی و بی‌محلی به یکدیگر. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ معتقد بود: «وقتی سرش تو گوشه هستش اصلاً به حرف‌های من، به حال روحی و عواطف من توجه نداره، مثلاً یکروز حالم خیلی گرفته بود و توقع داشتم بفهمه منو و باهام همدلی کنه اما اصلاً توجهی بهم نداشت وقتی بهمش گفتم میشه یکم سرت رواز تو گوشه در بیاری و باهام حرف بزنی بهم پرخاشگری کلاکی کرد و حرف‌هایی زد که دلمو شکست» و مشارکت‌کننده شماره ۹ بیان داشت: «همسر من اصلاً بلد نیست همدلی کنی و این موضوع با توجه به فضای مجازی که مشغولش شده، شدت گرفته و اصلاً براش مهم نیست که من غمگینم یا خوشحال و تنها چیز اینه که ولش کنم تا سرش تو گوشه اش باشه»

کاهش فعالیت‌های تفریحی و اجتماعی مشترک بین زوجین، یکی دیگر از آسیب‌های شکل‌گیری روابط فرا زناشویی آنلاین در بین زوجین است. در واقع، مشغولیت و درگیری زوجین در فضای مجازی، فرصت و زمانی برای باهم بودن زوجین در دنیای واقعی و انجام فعالیت‌های تفریحی و اجتماعی مشترک با هم باقی نمی‌گذارد و اگر هم مجالی برای این اتفاق باقی مهم‌اند، به دلیل مشغولیت‌های ذهنی شکل‌گرفته در فضای مجازی، کیفیت چندانی نخواهد داشت. آسیب‌های این مسئله از دیدگاه زوجین مورد مصاحبه عبارتند از: بی‌توجهی به پاسداشت مناسبت‌های ازدواج بعد از وارد شدن به فضای مجازی، تغییر در نوع شادی‌های

زوجی، تغییر در نوع فعالیت‌های مشترک، تغییر در نوع گذراندن اوقات فراغت با یکدیگر. مشارکت‌کننده شماره ۹ اظهار داشت: «با من بیرون نمیاد. فکر میکنه فقط باید مخارج تفریح را بده. پول میده و میگه خب با دوستان برو. در حالی که اصلاً روند تفریح ما اینجور نبود. حتی به من پیشنهاد میده با دخترم برم خارج. قبلاً اصلاً حتی اجازه سفر داخلی به ما نمی‌داد. حالا از سر خودش باز میکنه حتی وقتی میاد هم مدام در حال چک کردن گوشیشه».

**د) مشکلات ارتباطی.** یکی دیگر از الگوهای ناکارآمد بین فردی برآمده از فضای مجازی، مشکلات ارتباطی بین زوجین است. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، مشکلات ارتباطی شامل مسائل و مقوله‌هایی عمده است که عبارتند از: تخریب ارتباطات کلامی، تخریب ارتباطات دیداری و درک و تفاهم پایین.

اولین مسئله‌ی مرتبط با مشکلات ارتباطی، تخریب ارتباطات کلامی در بین زوجین است. آسیب‌های مرتبط با تخریب ارتباطات کلامی بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: کاهش گفتگو و توافق برای رفع فرسودگی زندگی زوجی، عدم توافق برای رفع روزمرگی و ایجاد خلاقیت و نوآوری در زندگی، کاهش گفتگو و توافق برای رسیدن به راه‌حل‌های جدید برای حل تعارض، تحمیل گفتار و باورها به یکدیگر، درد دل نکردن، شنونده‌ی خوبی نبودن، نبود گفتگوی توأم با عشق، جدال در زمان باهم بودن به خاطر نحوه‌ی استفاده از فضای مجازی، عدم بیان مشکلات روزمره به یکدیگر. مشارکت‌کننده شماره ۸ بیان کرد: «حوصله حرف زدن با همسر را ندارم. اصلاً متوجه او نمی‌شم. علاقه‌ای به رتق وفتق دعواها و مشکلات ندارم ترجیح می‌دهم ساکت باشم.» و مشارکت‌کننده شماره ۱۴ اظهار داشت: «بارها از همسرم گله کردم، ولی خودشو به نشنیدن میزنه، به تبلت خودش مشغوله، نه حرفی، نه گفتمانی. خوش به حال اون روزا که لااقل یک دعوایی می‌کرد حالا لال شده یا سریالا جواب می‌ده.»

مسئله‌ی بعدی که در رابطه با مشکلات ارتباطی قرار دارد، تخریب ارتباطات دیداری در بین زوجین است. آسیب‌های مرتبط با تخریب ارتباطات دیداری بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: کاهش تعاملات چهره به چهره، کاهش تعاملات رو در رو، در خود فرو رفتگی اعضای خانواده، نداشتن شور و شوق دیداری و حضور ذهن و در لحظه نبودن و ندیدن یکدیگر در منزل. به طوری که مشارکت‌کننده شماره ۵ اظهار داشت: «کلا من تو خونه دیده نمیشه، حتی اونقدر همسرم گیج و منگ هست وقتی درگیر پست گذاشتن تو صفحات مجازی اش هست که سرشو بالا نمیکنه جواب منو بده، گاهی پیش اومده که موهامو طور دیگه ای آرایش کردم، لباس های متفاوت پوشیدم ولی انگار این آدم کوره هیچ چیزی در من رو نمیبینه حتی بزرگترین تغییرات رو تو من نمیبینه و این منو حساسی کلافه و عصبی و مایوس کرده».

مسئله‌ی بعدی که در رابطه با مشکلات ارتباطی قرار دارد، درک و تفاهم پایین در بین زوجین است. آسیب‌های مرتبط با درک و تفاهم پایین بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: نفهمیدن حرف یکدیگر، ناتوانی در تفاهم بر سر مسائل خانه و امورات زندگی، عدم درک احساسی، ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های ضروری. به طوری که مشارکت‌کننده شماره ۲ گفت: «به ندرت پیش میاد که حرف هم رو بفهمیم و به یک درک

مشترک از مسئله یا مسائل پیش آمده برسیم و قالباً بدون اینکه بتونیم هم رو درک کنیم و بفهمیم گفتگومون تبدیل به مشاجره و دلخوری میشه»

۵) **ناتوانی در مدیریت حل تعارض.** یکی دیگر از الگوهای ناکارآمد بین فردی برآمده از فضای مجازی، ناتوانی در مدیریت حل تعارض بین زوجین است. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، ناتوانی در مدیریت حل تعارض شامل مسائل و مقوله‌هایی عمده است که عبارتند از: فرار از بحث و مشاجره، ناتوانی در حل مسئله، ناتوانی در مذاکره و حل تعارض.

اولین مسئله‌ی مرتبط با ناتوانی در مدیریت حل تعارض، فرار از بحث و مشاجره در بین زوجین است. در واقع مشغول بودن در فضای مجازی، مجال بهبود مهارت حل تعارض را از هر دو زوج گرفته به طوری که از نظر عاطفی حتی مهارت انجام یک دعوای عاطفی و به مثابه آن، گفتمان در مورد چالش به وجود آمده نیز در طرفین نیست و به دلیل فقدان مهارت لازم هر دو و یا یکی از طرفین مدام از بحث و مشاجره فراری بوده و بیشتر خود را سرگرم دنیای مجازی میکنند و گله و شکایت یکی از زوجین نیز، مشغولیت زیاد همسر به دنیای مجازی است. به طوری که هر چقدر یکی از زوجین شکایت میکند دیگری خود را کنار میکشد و این دور باطل منجر به تعارض شدید میشود. آسیب‌های مرتبط با فرار از بحث و مشاجره بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: مشغولیت بیش از حد با دنیای مجازی، ترس از مواجهه با تعارض، آستانه تحمل پایین نسبت به بحث و مشاجره و پرخاش کلامی و غیرکلامی زیاد و عدم کنترل هیجان. مشارکت کننده شماره ۵ بیان داشت: «همسرم به قدری غرق در فضای مجازی است که صدای همه رو در آورده، وقتی سر این که کمتر سرت تو گوشه باشی و یکم هم به من اهمیت بده شروع به گله و شکایت می‌کنم بی محلی میکنه و گاهی تو بحث هامون تا چند روز قهر میکنه و جای خوابش رو جدا میکنه و آخرش هم باز من میرم اشته می‌کنم» مسئله‌ی بعدی که در رابطه با ناتوانی در مدیریت حل تعارض قرار دارد، ناتوانی در حل مسئله در بین زوجین است. برخی از زوجین توانایی به چالش کشیدن مشکلات خودشان با همسر یا اعضای خانواده را نداشته و اصولاً اعتقادی هم به مواجه شدن با چالش‌ها ندارند و اولین کار آنها کناره‌گیری هست. آسیب‌های مرتبط با ناتوانی در حل مسئله بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: برخورد هیجانی با مشکلات، پرخاشگری، پاک کردن صورت مسئله، انکار مشکل و یا فراموشی و بی‌خیال شدن. به طوری که مشارکت کننده شماره ۷ پژوهش در این زمینه چنین گفتند: «به ندرت دیدم که همسرم بتونه مسئله و چالشی رو حل کنه و یا منطقی باهاش برخورد کنه و بخواد که مشکل اساسی حل بشه، اکثر با بی تفاوتی سرش رو تو گوشه میکنه، یا کلاً منکر وجود مشکل میشه و یا به صورت هیجانی باهاش برخورد میکنه»

مسئله‌ی بعدی که در رابطه با ناتوانی در مدیریت حل تعارض قرار دارد، ناتوانی در مذاکره و حل تعارض در بین زوجین است. برخی از زوجین هنر مذاکره کردن بر سر مشکل را نمیدانند و همواره با چالش حل مشکلات و تعارضات مواجه هستند. برای آنها مذاکره کردن بر سر مسائل ایجاد شده بسیار مشکل است. آسیب‌های مرتبط با ناتوانی در مذاکره و حل تعارض بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: کنار کشیدن، عدم گفتگوی مسالمت‌آمیز، از کوره در رفتن‌های زیاد در حین گفتگو و ناتوانی در شروع و پایان یک بحث.

**۲. الگوهای ناکارآمد درون فردی.** بر اساس تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه با زوجین الگوهای ناکارآمد درون فردی شامل اعتیاد اینترنتی، ناتوانی در کنترل هیجانات، تغییر سبک زندگی و تغییر ارزش‌ها از جمله این آسیب‌ها هستند.

**الف- اعتیاد اینترنتی.** بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام گرفته با زوجین، اعتیاد اینترنتی به‌عنوان یک آسیب، شامل سه بعد مؤلفه‌های رفتاری، عوامل روان‌شناختی و گسیختگی زمان است. مؤلفه‌های رفتاری شامل عواملی چون تمایل به جستجوی کانال‌های ماهواره‌ای، چک کردن مدام ایمیل و برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی، تمایل ناخودآگاه به چت کردن، گیر افتادن در پنجره‌های نامرتب و میل به ادامه کار، درخواست همیار بازی، شرکت در بازی‌های کامپیوتری، شرکت در اتاق‌های گپ و گفتگو. عوامل روان‌شناختی نیز عموماً شامل مسائلی چون تحریک‌پذیری، سردرگمی و ابهام، افسردگی، اعمال خشونت روانی، تنش و استرس ناشی از صرف زمان زیاد (عذاب وجدان)، واکنش منفی به اطرافیان در هنگام استفاده از فضای مجازی، تضاد و کشمکش درونی برای وصل شدن یا نشدن به سایت‌ها، کسب حس خوشایند مجدد از کاربرد محتوای تحریک‌پذیر فضای مجازی، بی‌حوصلگی ناشی از عدم موفقیت در تصمیم‌گیری برای رهایی از اتصال به ابزارهای فضای مجازی، عصبی بودن از تنوع رابطه‌ها و آشفتگی هنگامی که باید فعالیت در فضای مجازی را ترک کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ چنین گفت: «گاهی آنقدر مشغول کانال‌های مختلف آشپزی، آرایشی و... میشم که خودم عصبی میشم. دلم میخواد از چک کردن کانال‌ها یا بررسی سایت‌های مختلف دست بردارم ولی انگار یک چیزی مثل چسب منو به این شبکه‌ها میچسبونه».

همچنین بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، گسیختگی زمان به معنای عدم آگاهی از گذر زمان، کوچک انگاری زمان بودن در فضای مجازی، افزایش مقدار زمان فعالیت با ابزارهای فضای مجازی (گوشی، تبلت و اینترنت) است. در واقع، وقتی از گسیختگی زمان صحبت می‌کنیم دو مسئله پیش می‌آید. یکی این که فرد زمان حضور در فضای مجازی را نمی‌تواند حس کند و گذر زمان را درک نمی‌کند. دیگر این که وقتی در فضای واقعی حضور دارد، گذر زمان را رنج‌آور احساس می‌کند. مشارکت‌کننده شماره ۶ بیان داشت: «وقتی سرگرم میشم متوجه گذر زمان نمیشم. حتی وقتی همسرم تذکر میده یا میگه بسه، جواب میدم منکه تازه اومدم سراغ گوشی، گاهی وقت‌ها چشم باز می‌کنم، می‌بینم ظهر شده و من از کارهای اداریم عقب موندم در منزل هم همین مسئله را دارم زود فرصت میگذره اما من حس نمی‌کنم».

**ب) ناتوانی در کنترل هیجانات.** بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام گرفته با زوجین، ناتوانی در کنترل هیجانات به‌عنوان یک آسیب، شامل سه بعد عدم انعطاف‌پذیری، تکانشی بودن و ناتوانی در تنظیم هیجانات است.

اولین مسئله‌ی مرتبط با ناتوانی در کنترل هیجانات، عدم انعطاف‌پذیری در بین زوجین است. برخی از زوجین از انعطاف‌پذیری پایینی برخوردارند و در شرایط بحرانی و فشارهای به وجود آمده خم شده و توانایی مقابله با فشارها را ندارند و یا برخی بسیار خشک و سفت بوده و با شرایط ایجاد شده به صورت قهری برخورد می‌کنند و هیچ نرمش و انعطافی در آنها دیده نمی‌شود؛ همین عامل باعث سوق به سمت فضای مجازی می‌شود. آسیب‌های مرتبط با عدم انعطاف‌پذیری بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: سفت و خشک برخورد

کردن، یکدنده بودن، لجبازی کردن، نرمش نداشتن، خم شدن در اثر فشارهای وارد شده و ناتوانی در تحمل فشارها. به طوری که مشارکت کننده شماره ۹ پژوهش در این زمینه چنین گفتند: «همسر من بسیار یکدنده است و هر حرفی که بهش میزنم برعکس اون انجام میده، وقتی بهش میگم که وقتی خانواده من اومدن خونمون یکم بیشتر باهاشون باشه و سرت کمتر تو گوشی باشه بدتر لجبازی میکنه و هیچ انعطافی نسبت به انتقادها نداره»

مسئله‌ی بعدی که در رابطه با ناتوانی در کنترل هیجانات قرار دارد، تکانشی بودن در بین زوجین است. برخی از زوجین توانایی کنترل هیجانات مثبت یا منفی را ندارند و در واکنش به رویدادهای اتفاق افتاده در خانه به صورت هیجانی و تکانشی واکنش نشان می دهند و همواره این واکنش ها یکی از موارد ایجاد مشاجرات در بین زوجین است. آسیب‌های مرتبط با تکانشی بودن بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: پرخاشگری زودهنگام، زودباوری و ذوق زدگی، رفتارهای بچگانه و حرفهای بدون فکر. مشارکت کننده شماره ۱۴ بیان داشت: «همسر من بسیار هیجانی با مسائل برخورد میکنه مثلاً وقتی یک اتفاق ناگوار و یا یک اتفاق خوشایند میوفته سریع به خانواده اش خبر میده در حالی که هنوز اون اتفاق به طور کامل رخ نداده و من مدام بهش تذکر دادم که عزیزم وقتی هنوز چیزی اتفاق نیافتده چرا زود به خانواده ات میگی و ما رو با حرفات ضایع میکنی. کلاً یا هیجانی هستش و ذوق میکنه بدون اینکه اتفاقی بیوفته یا از اون طرف زودجوش هستش. خیلی بهش گفتم یکم پخته تر رفتار کن و حرف بزنی کو گوش شنوا»

مسئله‌ی بعدی که در رابطه با ناتوانی در کنترل هیجانات قرار دارد، ناتوانی در تنظیم هیجانات در بین زوجین است. برخی از زوجین توانایی نظم دهی به هیجانات مثبت یا منفی خود را ندارند و بدون تنظیم هیجان با شرایط و مسائل برخورد می کنند. آسیب‌های مرتبط با ناتوانی در تنظیم هیجانات بین زوجین به‌طور کلی عبارتند از: قضاوت کردن دیگران، سرزنش و عیب جویی، عدم تعادل هیجانی، تفکر خود انتقادگرانه، نشخوار فکری و فاجعه سازی.

**ج) تغییر سبک زندگی.** تغییر سبک زندگی، یک آسیب درون فردی دیگر برآمده از فضای مجازی است که شامل مسائلی چون افت عملکرد ارتباطی، کاهش سلامت روان شناختی، افت عملکرد شغلی، افت عملکرد تحصیلی، بی توجهی به سلامت جسمی، الگو گیری و مدپرستی است.

اولین مسئله، افت عملکرد ارتباطی است. این مسئله در ارتباط با تخریب روابط عاطفی و تعاملات زوجین با هم و ساختار ارتباطی آن‌ها به‌طور کلی قرار دارد و شامل مسائلی چون کاهش تعاملات در محیط واقعی، عدم تعادل در ارتباطات بین فردی، داشتن سبک رفتاری مختلف در ارتباطات با دوستان متعدد در فضای مجازی، تغییر افکار و معرفی خودی خوشایندتر از خود شناخته شده، بروز رفتارهای متعارض در برابر همسر، تباه کردن حقوق زن و مرد در ارتباطات، نداشتن تواضع در ارتباطات بین فردی، عادلانه برخورد نکردن در یک تعامل دوطرفه و خود را محق حساب کردن و معاشرت با دوستان و وقت گذرانی بیش از حد با آن‌ها. همه‌ی این موارد تا حدود زیادی عملکرد ارتباطی زوجین را تخریب نموده و ساختار ارتباطی آن‌ها (حداقل ساختار ارتباط درون-خانوادگی) را از هم می‌پاشد و تغییراتی را در سبک زندگی آن‌ها به وجود می‌آورد. مشارکت کننده شماره ۴ در این زمینه می‌گوید: «بعد این ارتباطات با من با خشونت رفتار

میکنه. نه الزاماً فیزیکی، بلکه رنج روانی به من میده. خودش شب میره بیرون و قبل از رفتن یک ساعت عطر و ادکلن می‌زنه، به من توجه نداره اصلاً. انگار من نیستم. ارتباطش با من مثل قبل نیست دیگه نه کلامی نه ارتباط عاطفی و نه جنسی. خب این بودن یعنی که نیست. دلش با ما نیست، ذهنش با ما نیست».

کاهش سلامت روان شناختی، آسیب دیگری است که زیرمجموعه‌ی تغییر سبک زندگی قرار دارد. این آسیب‌ها عموماً روان و ذهن فرد را تحت تأثیر قرار داده. آسیب‌هایی که سلامت روان شناختی فرد و در مرحله‌ی بعدی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به‌طور کلی عبارتند از: عدم توجه به پیامد عادت به یک رفتار در فضای مجازی، راحتی ناشی از عدم اجبار برای آشکار کردن هویت خود در برنامه‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی مجازی، تغییر خلق ناشی از افزایش فعالیت در برنامه‌های شبکه‌های مجازی، عدم هوشیاری فرد از عادت به یک رفتار در فضای مجازی، اسیر افکار منفی شدن، ساختارشکنی و مخالفت با قوانین به‌واسطه فیلترشکنی و رمزگشایی سایت‌ها، داشتن استرس زیاد و آرامش کم و لذت نبردن از موقعیت‌های طبیعی زندگی.

مسئله‌ی دیگر در این زمینه، افت عملکرد شغلی است که به‌صورت غیرمستقیم ممکن است سبک زندگی را تحت تأثیر قرار داده و در مرحله‌ی بعد، روابط زوجین را دچار چالش جدی نماید. بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های گرفته شده با زوجین، افت عملکرد شغلی عموماً شامل مسائلی چون کاهش بهره‌وری در محیط کاری، دیر رسیدن به محیط کار، کاهش مطالعات در زمینه تحصیل یا کار و دریافت تذکر از همکاران به خاطر استفاده از فضای مجازی در هنگام کار است. این مسائل که عموماً نشأت گرفته از حضور فرد در فضای مجازی هستند، تأثیراتی منفی بر روابط زوجین دارند. مشارکت-کننده شماره ۱۱ در این زمینه می‌گوید: «رفتارم در محیط کار افت پیدا کرده بود. بارها تذکر گرفته بودم از شریکم که چرا به حساب و کتاب‌ها و آمد و شد کارگران توجه نمی‌کنم».

توجه به سلامت جسمی یکی از فاکتورهای اصلی یک سبک زندگی سالم است. مواردی که در ارتباط با بی‌توجهی به سلامت جسمی هستند شامل مواردی چون عدم تعادل در الگوی خواب و بیداری (بیداری تا پاسی از شب و خواب صبحگاهی)، عدم تعادل در برنامه‌های تغذیه، کم‌تحرکی، مصرف بعضی مشروبات الکلی، اضافه‌وزن پیدا کردن، کاهش فرصت گذاشتن برای طبخ غذای خانگی و مصرف غذاهای فستفودی، کاهش فعالیت‌های ورزشی، گردن درد، سوزش چشم، چاقی، کمر درد، درد در ناحیه مچ دست و انگشتان می‌باشد. مشخص است که این آسیب‌های جسمی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم نشأت گرفته از حضور در فضای مجازی هستند، سبک زندگی را تغییر داده و در نهایت روابط زوجین را دچار تغییر منفی مینمایند. مشارکت کننده شماره ۱۵ اظهار داشت: «همسرم بداخلاق میشد، چون شب‌بیداری داشت. بعد سردرد و چشم درد می‌گرفت. با من و بچه‌ها و شاید همکارانش و بالطبع با منم بداخلاق میشد. من در ابتدا گله می‌کردم و گریه می‌کردم ولی حالا فقط سکوت می‌کنم».



در نهایت الگو گیری و مدپرستی، مسئله‌ای است که به شدت سبک زندگی را دچار تغییر می‌کند. در فضای مجازی به صورت روزانه و انفجاری با تبلیغ مدپرستی و مصرف‌گرایی مواجه هستیم که همین مسئله، خود، فرد و ذهنیت وی را تحت تأثیر قرار داده و فرد سعی می‌کند بازتاب این سبک زندگی در حیات واقعی خودش را نشان بدهد. تغییر در دکوراسیون منزل و جذب الگوهای تنوع‌طلبی در کالاهای مصرفی، تغییر در پوشش، اصرار در خرید مدل‌های تبلیغاتی (آرایشی و غیره) خرید آخرین مدل سیستم‌های صوتی، تصویری، موبایل و...، بالا بردن سطح توقع اقتصادی از زندگی، تحمیل هزینه‌های اضافی در رابطه با نحوه استفاده از ابزارهای فضای مجازی، ترویج نیازهای کاذب، از جمله این موارد هستند که در نهایت ایجاد یک سبک زندگی نوین که در تضاد با الگوهای فرهنگی جامعه‌ی ایرانی است را ایجاد می‌کند. این مسئله در نهایت بر روابط بین زوجین نیز تأثیر می‌گذارد. مشارکت‌کننده شماره ۳ بیان داشت: «تنها چیزی که همسر من از این فضا یاد گرفته اینه که ابزار و اثاثیه زندگی را نو کنه؛ یعنی می‌خواهد از قافله مد عقب نباشه. اینم یعنی حفظ ظاهر زندگی و مدپرستی. منم تسلیم میشم و می‌خرم چون مخالفتم جدال بیشتری به همراه داره».

الگو گیری هم ارتباط تنگاتنگی با مدپرستی دارد. منظور از الگو گیری از نقش این است که فرد با مصرف فضای مجازی، تصاویر، فیلم‌ها و ... تحت تأثیر قرار گرفته و سعی می‌کند در زندگی واقعی نیز چنین نقش‌هایی را بازی کند. ایفای این نقش‌ها که عموماً با یک فانتزی مجازی شکل گرفته‌اند و در فاصله‌ای عمیق با دنیای واقعی قرار دارند، سبک زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از زوجینی که با وی مصاحبه انجام شده است، در این زمینه چنین می‌گوید: «حتی خودم را با اونا مقایسه می‌کنم. با عکس‌ها و پروفایل‌ها و بازیگران فیلم‌ها، حتی با اونا تداومی جنسی هم می‌کنم».

**۵- متزلزل شدن ارزش‌ها.** بر مبنای تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با زوجین، تغییر در منش مذهبی بعد اصلی تغییر ارزش‌ها است. تغییر منش مذهبی از تغییر دیدگاه نسبت به فرهنگ بومی که عموماً فرهنگ ایرانی - اسلامی است، نشأت می‌گیرد که می‌تواند تغییراتی گسترده در ذهنیت درونی فرد ایجاد نماید و همین مسئله هم به صورت مستقیم و غیرمستقیم، روابط زوجین با یکدیگر را دچار اختلال و فروپاشی می‌کند. ایجاد تزلزل در اعتقادات دینی و مذهبی، دین زدایی و شبهه در دین، داشتن عقیده‌ی مبنی بر وجود مشکلات به خاطر پایبند بودن به اعتقادات دینی، ارائه پروفایل‌های غیرمتعارف با الگوهای مذهبی، برخورد متعارض با مراسم مذهبی، اعتراض به چارچوب‌ها و مرزهای روابط زن و مرد، عدم رعایت هنجارهای ارتباطی بین مرد و زن از جمله این تغییرات هستند که تحت تأثیر حضور زوجین در فضای مجازی ممکن است در درون آن‌ها شکل بگیرد و روابط آن‌ها با همدیگر را دچار اختلال نماید. به‌عنوان نمونه، یکی از افرادی که با وی مصاحبه صورت گرفته است، در این زمینه چنین می‌گوید: «اعتقاداتش هم تحت‌الشعاع قرار گرفته. ما با هم به مسجد می‌رفتیم. الآن همراهیم نمیکنه. به خنده به کارای منم اعتراض میکنه. میگه عمری به روند مسلماً بودیم، حالا بذار ببینیم آداب تعاملات و مناسک بقیه چه جوریه. واقعاً نمیدونم از ته دل میگه یا نه ولی در اصول و آداب دینی‌اش سست شده».

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پیامدهای موثر برآمده از محیط مجازی در روابط زوج‌ها از دیدگاه متخصصان مشاوره خانواده در دو مضمون اصلی الگوهای ناکارآمد مشکلات بین فردی و درون فردی منجر به تغییر سبک زندگی زناشویی شده است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط فرقانی و مهاجری (۱۳۹۷)، کدیور (۱۳۹۴)، یعقوبی (۱۳۹۵)، موری و همکاران (۲۰۱۸)، مک‌دنیل و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. نتایج پژوهش بیانگر این است که محیط مجازی مرزهای ارتباطی را در منظومه زن و شوهر مخدوش می‌کند و منجر به تخریب حریم خصوصی آنان و ایجاد و توسعه روابط آنلاین ناشناخته در بین زوج‌ها می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که تسهیل‌گری محیط مجازی و عدم آگاهی از چگونگی کاربرد آن در رابطه زوج‌ها زمینه تعاملات دوستانه‌ای را فراهم و به دنبال آن ساختارها و مرزهای زوج‌ها تغییر می‌کند؛ می‌توان گفت تغییر ساختارها و مرزها گاه در راستای شکستن حریم‌ها و گاه در جهت کنترل‌گری و اعمال محدودیت در روابط زوجی شکل می‌گیرد (فرقانی و مهاجری، ۱۳۹۷).

تحقیقات نشان می‌دهند مردان نقش فعال‌تری در برقراری روابط فرازناشویی اینترنتی داشته و نگرش بازتری برای این نوع روابط دارند و فعالیت‌های دوستانه و عاطفی که تحت عنوان اغواگری سایبری یاد می‌شود در بین مردان بیشتر است. توسعه این ارتباط در قالب مکالمات الکترونیکی منجر به روابط پایدار با فرد یا افراد دیگر تحت عنوان خیانت اینترنتی می‌شود (هرتلاین و آنچتا، ۲۰۱۴). زارگا (۲۰۱۱)، نیز نشان داد که استفاده از محیط مجازی (اینترنت) باعث تغییر وظایف و نقش‌ها و انتظارات درک شده مطابق با مسئولیت‌های زوجین در بین زنان و مردان متأهل گردیده است. همچنین نتایج پژوهش وسکریچ و دلوی (۲۰۱۵) بیانگر این است که محیط مجازی مرزهای ارتباطی را در منظومه زن و شوهر مخدوش می‌کند و منجر به تخریب حریم خصوصی آنان و ایجاد و توسعه روابط آنلاین ناشناخته در بین زوجین می‌گردد. در تبیین تفاوت بین مردان و زنان به لحاظ روابط فرازناشویی می‌توان دو نکته را مدنظر قرار داد: نکته اول چگونگی عملکرد زوجین در ارتباطات مجازی، دوم تضعیف جایگاه و قدرت مردان در چارچوب روابط زناشویی به‌واسطه محیط مجازی.

تسهیل‌گری محیط مجازی و عدم آگاهی از چگونگی کاربرد آن در رابطه زوجین زمینه تعاملات دوستانه‌ای را فراهم و به دنبال آن ساختارها و مرزهای زوجین تغییر می‌کند می‌توان گفت تغییر ساختارها و مرزها گاه در راستای شکستن حریم‌ها و گاه در جهت کنترل‌گری و اعمال محدودیت در روابط زوجی شکل می‌گیرد آنچه مردان را در این مسیر تأثیرپذیرتر کرده، این است که فرایند جامعه‌پذیری مردان در جامعه ما همراه با محدودیت‌هایی در جهت ابراز هیجانات مثبت در رابطه با همسر بوده است. در حالی که در محیط مجازی به دلیل عدم وابستگی به زمان و مکان و همچنین گمنامی فرد، محدودیتی برای ابراز این هیجانات وجود ندارد. بنابراین مردان این عدم محدودیت را به روابط همسر در محیط مجازی تعمیم داده و زمینه سوءظن، بی‌اعتمادی و اعمال کنترل بر رفتار همسر فراهم می‌گردد. هم‌راستا با این موضوع مرد احساس ضعف در اعمال قدرت در رابطه با همسر خود دارد، بنابراین ضمن بازاندیشی در ساختارها و مرزهای زوجی به اعمال کنترل و به‌منظور حفظ قدرت مردانه استفاده از مکانیسم دفاعی جبران (روابط فرازناشویی)

را در پیش می‌گیرد که این مکانیسم در دو حیطه عاطفی و جنسی در محیط مجازی اتفاق می‌افتد (فرقانی و مهاجری، ۱۳۹۷). این یافته با نتایج پژوهش‌های الصنعا (۲۰۱۲) و والنزولا و همکاران (۲۰۱۴) که نشان دادند استفاده از محیط مجازی بر کاهش صمیمیت و علاقه زوجین تأثیر دارد، همسو است. در تبیین این یافته بر اساس دیدگاه استرنبرگ می‌توان چنین گفت که صمیمیت یک نزدیکی، روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر که معمولاً مستلزم سطوح بالاتر خودافشایی و به اشتراک گذاردن آن دسته از اطلاعات شخصی است که معمولاً به دلیل احساس خطر فاش نمی‌شوند. صمیمیت با افزایش نزدیکی به تدریج افزایش می‌یابد و با رشد رابطه عمیق‌تر می‌شود (سیدعلی تبار و همکاران، ۱۳۹۴).

نتایج کلی پژوهش بیانگر تأثیر محیط مجازی بر تغییرات سبک زندگی در روابط بین زوج‌هاست. با در نظر گرفتن این موضوع که زنان به واسطه محدودیتها و تابوهای فرهنگی جامعه مورد مطالعه به افشاکاری کامل پیرامون این آسیب‌ها "بروز رفتارهای جنسی برخط و یا تماشای فیلم‌های جنسی و هرزه نگاری" نپرداخته‌اند، لذا این نتایج قابل تأمل است و ضرورت دارد در پژوهش‌های جدید مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. با توجه به اینکه راهبرد‌های به کار گرفته شده در راستای کاهش آسیب‌های فضای مجازی محدود به موضوع محدود کردن و آموزش سواد رسانه‌ای بوده است، در حالی که این راهبردها کارایی مطلوبی را در جهت کاهش آسیب‌های خانواده نداشته‌اند، بنابراین ضرورت دارد در حوزه خانواده راهبردهای زیر را نیز مورد توجه قرار داد: الف) ایجاد مرکز مطالعات محیط مجازی خانواده با نگرش جامع و علمی به مسائل مرتبط با حوزه خانواده در فضای مجازی به منظور مدیریت و استفاده مطلوب‌تر از این فضا ب) تشکیل جلسات آموزش خانواده مبتنی بر ارائه دانش لازم به زوجها پیرامون مدیریت و تنظیم هیجان در فضای مجازی، آشنایی با آسیبهای فضای مجازی در روابط زوجها متناسب با تفاوت‌های روان‌شناختی بین زنان و مردان ج) با در نظر گرفتن اینکه مباحث مربوط به فضای مجازی و تأثیر آن بر رابطه زوجها و تفاوت‌های بین زنان و مردان چندان مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است، لذا پرداختن به ابعاد این آسیب‌ها در قالب مطالعات علمی جدید حائز اهمیت است.

### سپاسگزاری

لازم است از مدیران مراکز مشاوره شهر شیراز و زوج‌هایی که در انجام این پژوهش همکاری کرده‌اند؛ تقدیر و سپاسگزاری شود.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است که در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۸ به شماره نامه ۱۳۹۶/۸۹۵ معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به تصویب رسید. و همه نویسندگان در نگارش مقاله نقش یکسانی داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

- ایمان زاده، علی. (۱۳۹۴). تجربه تاثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر روابط زناشویی. *پژوهشنامه تربیت تبلیغی*، ۴(۷): ۷۵-۹۶
- بشارت، محمدعلی، و رفیع زاده، بهار. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۳(۱): ۳۱-۴۶
- بحرانی، شعله، سروش، مریم، و حسینی، مریم. (۱۳۹۰). مقایسه جنسیتی رابطه رسانه‌ها، هویت و سبک زندگی در بین جوانان شیراز. *فصلنامه مطالعات ملی*، ۱۲(۱۳): ۱۰۳-۱۲۰
- سفیری، خدیجه، و ذاکری‌هامانه، راضیه. (۱۳۹۳). بر ساخت مفهوم اعتماد به همسر در فضای مجازی (مورد مطالعه: زنان ساکن شهر یزد). *مجله زن و جامعه*، ۵(۱۸): ۱-۳۰
- سیدعلی تبار، سیدهادی، پورآوری، مینو، حبیبی عسگرآباد، مجتبی، و محمد علی پور، زینب. (۱۳۹۴). مقایسه نگرش به روابط فرازناشویی و جهت‌گیری مذهبی کاربران و غیر کاربران شبکه اجتماعی فیس بوک. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۱(۴۳): ۳۰۸-۲۹۷
- شاهنوشی، مجتبی، و تاجی، محمدرضا. (۱۳۹۱). تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان شهرستان شهرکرد. *فصلنامه مطالعات ملی*، ۱۳(۳): ۹۰-۱۱۲
- رستمی‌نژاد، محمدعلی، و شوکتی‌راد، احمدرضا. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سازگاری. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰(۲ پیاپی ۳۸): ۱۳۹-۲۰۸
- کدیور، بهروز. (۱۳۹۴). *تحلیل میزان سازگاری و احساس تنهایی در کاربران شبکه اجتماعی واتس‌آپ، با توجه به جنسیت*. کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
- گال، مردیت، بورگ، والتر، و گال، جویس. (۱۳۹۵). روش‌های تحقیق کیفی و کمی در علوم تربیتی و روانشناسی. ترجمه احمدرضا نصر و جمعی همکاران، تهران: انتشارات سمت (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- عمیدی سیمکانی، رقیه، نجارپوریان، سمانه، و سماوی، سید عبدالوهاب. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دلزدگی و تعهد زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۷(۲): ۵۵-۶۷
- فرقانی، محمدمهدی، و مهاجری، ربابه. (۱۳۹۷). رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان. *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۴(۱۳): ۲۵۹-۲۹۲
- مرحمتی، زهرا، و یوسفی، فریده. (۱۳۹۵). رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰(۳ پیاپی ۳۹): ۳۲۹-۳۴۶
- میرزایی جاهد، عاطفه، و صابری، هایده. (۱۳۹۸). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زنان بر مبنای نگرش جنسی آن‌ها و گرایش همسرانشان به شخصیت تاریک. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۳ پیاپی ۵۱): ۳۷۱-۳۸۹

یعقوبی، زهرا. (۱۳۹۵). مقایسه نیم رخ خانواده (فرآیند و محتوای) بر اساس استفاده از فضای مجازی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد علوم و تحقیقات تهران.

### References

- Autenrieth, U. (2016). Introduction to the thematic section: Family life in a networked age. Influences and changes of mobile and social media use on every day. *Studies in Communication Sciences*, 16(2): 148-149
- Cepe. M. (2014). *The effect of Facebook use, self-discipline and parenting styles on the academic achievement of high school and university students*. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology.
- Floros, G, Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(1): 529-534
- Gulbahar, Y., Kalelioglu, F., & Madran, O. (2010). Sosyal aglarin egitim amacli kullanimi [Educational use of social networks]. XV. *Turkiye'de Internet kullanimi konferansi*. Istanbul: Istanbul Teknik University
- Halpern, D., & Katz, J.E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71: 386-394
- Hertlein, K. M., & Ancheta, K. (2014). Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings from an Open-Ended Survey. *The Qualitative Report*, 19(11): 1-11
- Homaie Mojaz, Z., Zoghi Paydar, M. R., & Ebrahimi, M. E. (2015). The relationship between the internet addiction and the use of Facebook with marital satisfaction and emotional divorce among married university students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(S3): 709-717
- Kalpidou, M., Costin, D. & Morris, J. (2011). The relationship between facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 14(4): 183-189
- Kalra, R. K., & Manani, P. (2013). Effect of social networking sites on academic achievement among introverts and extroverts. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2): 401-406
- Kevin, P. B., & Smith, L. B. (2010). The Use of Alternative Social Networking Sites in Higher Educational Settings: A Case Study of the E-Learning Benefits of Ning in Education. *Journal of Interactive Online learning*, 9(2): 151-170
- Lin, J. -H., Peng, W., Kim, M., Kim, S. Y., & LaRose, R. (2011). Social networking and adjustments among international students. *New Media & Society*, 19(1): 421-440
- McDaniel, B.T., Galovan, A.M., Cravens, J.D., & Drouin, M. (2018). Technoference and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80: 303-313
- Morry, M. M., Sucharyna, T. A., & Petty, S. K. (2018). Relationship social comparisons: Your facebook page affects my relationship and personal well-being. *Computers in Human Behavior*, 83: 140-167
- Roberts, J.A., & David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54: 134-141

- Schlenkrich, L and D, Sewry. (2012). Factors for Successful Use of Social Networking Sites in Higher Education. *South African Computer Journal*, 49(1): 12-24.
- Szwedo, D. E., Mikami, A. Y., & Allen, J. P. (2011). Qualities of peer relations on social networking websites: Predictions from negative mother-teen interactions. *J Res Adolesc*, 21(3): 595-607
- Weisskirch, R.S., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6): 2530-2534
- Zarqa S. A. (2011), Impact of the Internet on Relationships: Perception of Male and Female Students of Pakistan. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(21): 36-45



## Identification of the effect of the consequences of the virtual environment on couples' lifestyle: A qualitative study

Najmeh. Aganj<sup>1</sup>, Nazanin. Hounarparvaran<sup>2\*</sup> & Shokoh. Navabinejad<sup>3</sup>

### Abstract

**Aim:** This study was aimed to identify the effect of the consequences of virtual environment on the lifestyle of couples in Shiraz. **Method:** This is a qualitative phenomenological research and the study sample included the couples in Shiraz that referred to counseling centers. In this research, the samples reached saturation stage with 11 couples. The tools used in this study included a semi-structured interview with open-ended questions. The data obtained from the interviews were analyzed by using the analytical model of Streubert and Carpenter (2003). **Results:** The damages resulting from the virtual environment to couples' relationships included two main codes: dysfunctional interpersonal patterns and dysfunctional intrapersonal patterns. The main code of dysfunctional interpersonal patterns includes sub-themes of marital problems, extramarital affairs, intimacy reduction, communication problems, and inability to manage conflict resolution. And the main code of dysfunctional intrapersonal patterns also includes sub-themes of Internet addiction, inability to control emotions, lifestyle, and uncertainty of values. **Conclusion:** The results showed that excessive use of the virtual environment by each couple leads to marital lifestyle, sexual problems, extramarital affairs, reduced intimacy, communication problems, and reduced conflict resolution management.

**Keywords:** Lifestyle, Couples, Virtual Environment

---

1. PhD Student in Counseling Department, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. \*Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Counseling, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran  
nazanin48@miau.ac.ir

3. Professor of Counseling Department, Kharazmi University, Tehran, Iran