



مطالعه کیفی روابط همسران و پیامدهای منفی استفاده از

شبکه‌های اجتماعی مجازی در شهر تهران

اعظم پاک‌خصال^۱، سیف‌الله سیف‌اللهی^۳ و خلیل میرزائی^۴

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکتری اعظم پاک‌خصال با عنوان «تبیین جامعه‌شناختی رابطه احساس تنهایی، حمایت عاطفی - اجتماعی ادراک شده و رضایت از زندگی زناشویی با میزان استفاده‌ی زوجین از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی (مورد مطالعه: خانواده‌های ساکن شهر تهران، ۱۳۹۷)» از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است.
۲. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. az.pakxhesal@gmail.com
۳. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. نویسنده‌مسئول. rped_almizan@yahoo.com
۴. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. mirzaeikhailir@yahoo.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی پیامدهای منفی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین همسران و شناسایی استراتژی‌های مواجهه با آن انجام شده‌است. **روش:** رویکرد روش‌شناسی به کار رفته در این پژوهش، پدیدارشناسی است. اطلاعات از طریق مصاحبه فردی، عمیق و نیمه ساختارمند با سی نفر جمع‌آوری و ضبط شد. داده‌ها به روش کدگذاری داده‌های کیفی تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: پیامدهای منفی استفاده نادرست از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر روابط زوجین عبارتند از، دگرگون شدن نظام ارزشی فرد؛ تغییر سطح توقعات و انتظارات همسران؛ دوری‌گزینی و انزوا از یکدیگر؛ ایجاد بی‌اعتمادی؛ انزوا و دوری از محیط‌های واقعی. همچنین مهمترین استراتژی‌های زنان و مردان مشارکت‌کننده در مواجهه با پیامدهای منفی استفاده از اینترنت بر روابط آن‌ها عبارتند از: تلاش برای بازسازی اعتماد متقابل؛ کنترل و مدیریت استفاده از فضای مجازی؛ تمرکز بیشتر بر نیازهای عاطفی و جنسی یکدیگر؛ بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای؛ شرکت در کلاس‌های آموزشی.

نتایج: بروز پیامدهای استفاده غیراصولی و نادرست از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین زوجین می‌تواند زمینه‌ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی در سطح جامعه باشد. بنابراین آموزش استفاده درست از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از طریق آموزش و فرهنگ‌سازی به عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی در شرایط کنونی اجتناب‌ناپذیر است.

واژه‌های کلیدی: شبکه‌های اجتماعی، فضای مجازی، روابط همسران، سبک زندگی، پیامدهای منفی، استراتژی‌ها.

◀ **استناد (به شیوه APA ویرایش ۶):** پاک خصال، اعظم؛ سیف‌اللهی، سیف‌الله؛ میرزائی، خلیل (بهار و تابستان ۱۳۹۸). مطالعه کیفی روابط همسران و پیامدهای منفی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در شهر تهران. *دوفصلنامه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده* ۷ (۱)، ۶۸-۶۱.



مقدمه

امروزه با گسترش فناوری‌های نوین و رسانه‌های ارتباطی، شاهد گسترش ارتباطات و به تعبیر مک لوهان^۱ شکل‌گیری دهکده جهانی هستیم؛ با وجود رشد و پیشرفت فناوری اطلاعات و نوین شدن ساختار و روابط سازمان اجتماعی، خانواده همچنان به عنوان کوچک‌ترین و بنیادی‌ترین واحد اجتماعی شناخته می‌شود که همچنان مه‌د شکل‌گیری و رشد شخصیت فردی و اجتماعی انسان‌ها به شمار می‌آید؛ باید اذعان داشت علی‌رغم تمامی این نوآوری‌ها هرگز نمی‌توان نهادی فراتر از خانواده برای رشد و پرورش و رفع نیازهای روحی و روانی افراد متصور شد. از طرفی امروزه عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت رو به گسترش است. فعالیت مداوم در فضای مجازی علی‌رغم کارکرد مثبتی که دارد، آسیب‌هایی را نیز به همراه دارد که سلامت روانی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از جمله، احتمال کاهش ارتباطات خانوادگی و تضعیف روابط صمیمی و تعاملات اعضای خانواده را در پی دارد. امروزه، استفاده از اینترنت و حضور در فضای مجازی، زندگی روزانه و روش‌ها و تعاملات انسان‌ها برای اجتماعی شدن را توسط شبکه‌های اجتماعی درهم نوردیده و آن را دستخوش تغییر و تحولاتی گسترده نموده است (دترز و مه‌ل^۲، ۲۰۱۳). همه‌گیر شدن عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، این نگرانی به وجود آورده که شبکه‌های اجتماعی موجب می‌شوند کاربران دچار استفاده بی‌رویه از فضای مجازی شوند و به مرور از ارتباطات فضای واقعی دور شوند. این وضعیت ممکن است روابط آن‌ها با افراد نزدیک خود، از جمله ارتباط درون خانواده را در سطوح مختلف تحت تأثیر منفی قرار دهد. وقتی کارکردهای خانواده از قبیل کارکردهای زیستی، اجتماعی، شناختی و عاطفی، یکی پس از دیگری آسیب ببینند، اعضای آن به تدریج احساس رضایت‌مندی خود را از دست می‌دهند. کاهش تدریجی رضایت‌مندی اعضای خانواده، ابتدا موجب گسست روانی عاطفی و اجتماعی و سپس جدایی و آسیب‌های اجتماعی چون طلاق می‌شود. این مساله همچنین، کاهش روابط کلامی و عاطفی میان زن و شوهر و ناتوانی آن‌ها برای ایجاد فضای گفت‌وگو را سبب می‌شود؛ چنین شرایطی ممکن است سبب احساس تنهایی و گرایش افراطی به فضای مجازی شود. این پدیده، از مشکلات جدید خانواده‌ها در عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات است که بررسی آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. بنابراین، خلاء پژوهش اکتشافی و کیفی در زمینه‌ی اثرات منفی ناشی از استفاده افراطی از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی بر روابط همسران دست‌مایه‌ی اصلی پژوهش حاضر است.

ادبیات پژوهش: پیشینه و مبانی نظری

پیشینه پژوهش: بر اساس نتایج پژوهش یاراحمدی، زارعی و جعفری (۱۳۹۸) گسترش شبکه‌های اجتماعی آنلاین، درک پیامدهای دو سویه بر زندگی زوجی را همانند سایر بسترهای تعاملاتی دور از ذهن نمی‌سازد. از

1. McLuhan

2. Deters & Mehl



این رو مدیریت پیامدهای منفی حضور در شبکه‌های اجتماعی و تقویت جنبه‌های مثبت آن ضرورت آموزش در این باره را آشکار می‌سازد.

براساس یافته‌های عبدالرحمانی، حسین‌پور و بشیری (۱۳۹۷) محتوای شبکه اجتماعی تلگرام در تبلیغ سبک‌های زندگی غربی، اطلاع‌رسانی نامطلوب، ترویج بی بند و باری، کم رنگ کردن ارزش‌های مذهبی و تضعیف نظارت خانوادگی تأثیر داشته است.

شکریگی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «بررسی جامعه‌شناختی رابطه مصرف شبکه‌های اجتماعی مجازی و ظهور تحولات در روابط زناشویی زوجین منطقه ۱ شهر تهران» به این نتیجه رسیده که بین گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی با ظهور طلاق عاطفی، ناسازگاری هویتی، اباحه‌گری عملی، نارضایتی از زندگی زناشویی و ظهور خانواده‌های کم جمعیت و بدون فرزند رابطه معناداری وجود دارد.

مک دانیل، دروینو کرونز^۱ (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیده‌اند که رسانه‌های اجتماعی مجازی مسیری یکنواخت برای رفتارهایی که ممکن است به صورت بالقوه به روابط عاشقانه زوجین صدمه بزند، فراهم می‌کند. مثل برقراری ارتباط با یک دوست جایگزین که ممکن است منجر به ایجاد تعارض، شکاف در رابطه و در نهایت طلاق شود.

راسل و کلیتون^۲ (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان «چرخ سوم: تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی تویتر در رابطه با خیانت و طلاق» انجام داده‌اند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان می‌دهد که استفاده افراطی از تویتر می‌تواند منجر به افزایش میزان مناقشه در میان همسران شود. چنین شرایطی می‌تواند بسترساز اختلاف میان همسران و جدایی منجر به طلاق شود.

پژوهش والنزوتلا^۳ (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، با کیفیت زندگی زناشویی و شادی همسران همبستگی منفی و با تجربه یک رابطه مشکل‌دار و فکر کردن در مورد طلاق همبستگی مثبت دارد.

در پژوهشی که توسط دیویس^۴ (۲۰۱۲) بر روی نمونه‌ای متشکل از ۵۷ زوج (۱۱۴ نفر) در چارچوب مدل شناختی-اجتماعی لارس^۵ (۲۰۰۹) انجام شد این نتیجه به دست آمده که بین مصرف رسانه و رضایت زناشویی رابطه‌ی منفی وجود دارد و بین مصرف اینترنت و رضایت زناشویی رابطه‌ی منفی وجود دارد.

مبانی نظری

برآیند ادبیات تجربی پژوهش نشان می‌دهد که، به طور کلی وجود پویایی و رابطه زناشویی سالم میان زوجین

1. Mc Daniel, Drouin & Cravens
3. Valenzuela & et al
5. Lars

2. Russell & Clayton
4. Davis

می‌تواند با استفاده درست و بهینه از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی همراه باشد، بدون این‌که روابط میان آن‌ها دچار آسیب پذیری شود (ویسکریچ^۱، ۲۰۱۲؛ پری^۲، ۲۰۱۱؛ کوین^۳، ۲۰۱۱؛ گلد^۴، ۲۰۰۸).

بسیاری از مطالعات موجود نشان می‌دهد زوجینی که در رابطه خود تنهایی و سردی عاطفی بیشتری احساس می‌کنند، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در آنان بیشتر بوده است؛ به طوری که می‌توان گفت در سده بیست و یکم شبکه‌های اجتماعی یکی از عواملی است که سبب آشفتگی تعهدات میان زوجین می‌شود (چن و چانگ، ۲۰۰۸؛ کیم^۵، ۲۰۱۴؛ جوینسون^۶، ۲۰۰۰؛ یانگ و تانگ^۷، ۲۰۰۷؛ موراهان و شوماخر^۸، ۲۰۰۰؛ شپیرا^۹، ۲۰۰۳؛ یانگ، ۱۹۹۹؛ کرات^{۱۰}، ۱۹۹۸؛ سلیمی، جوکار و نیکپور، ۱۳۸۸).

استفن مارکز^{۱۱} (۱۹۸۹، ص ۱۶)، کیفیت زناشویی را نتیجه شیوه‌هایی می‌داند که افراد متأهل به طور سامان‌مند خود را از طریق آن‌ها سازماندهی می‌کنند. فردی که به گونه‌ای خود را سازماندهی کند که نسبت به ابعاد مختلف زندگی خود، مشغولیت و توجه قوی داشته باشد دارای کیفیت زناشویی بالایی است؛ اما در مقابل، درحالتی که یک بُعد تمام توجه فرد را به خود مشغول کند و ابعاد دیگر نادیده گرفته شوند، فرد کیفیت زناشویی پایینی دارد. این مساله می‌تواند در رابطه با استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان یک مشغولیت جذاب، مصداق پیدا کند. اندرسون^{۱۲}، بیان می‌کند که بسیاری از افراد، ارتباط با اینترنت را به‌عنوان فرار از مشکلات واقعی یا خلاص شدن از احساس کسالت و ملال خود، رهایی از احساسات درماندگی، گناه، تنهایی، اضطراب یا افسردگی انتخاب کرده و به حضور افراطی در فضای مجازی روی می‌آورند (به نقل از: پورشهریاری، ۱۳۸۶، ص ۵۳).

در جامعه مدرن عواملی مثل احساس رضایت عاطفی، قدرت رابطه و تداوم آن، تعهد، صمیمیت و خودمانی بودن، اعتماد متقابل و تجربه‌های روزمره مشترک باعث شکل‌گیری رابطه ناب در زندگی و در نتیجه رضایت زناشویی سالم می‌شوند؛ از این رو رابطه ناب و سالم در روابط میان زن و مرد، رابطه‌ای است که بر پایه عشق و علاقه برقرار می‌شود. گیدنز معتقد است که در این شرایط کیفیت رابطه و رضایت از آن، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همین ویژگی است که رابطه ناب را از دیگر انواع رابطه جدا می‌کند. در مقابل روابط مساله‌دار نیز با کشاکش‌های آشکار همراه بوده یا مبتنی بر مصلحت‌های بیرونی هستند. یا این‌که بدون پیوند درونی در سکوت و خاموشی سپری می‌شوند (گیدنز^{۱۳}، ۱۳۸۷، ص ۱۳۹). از دیدگاه گیدنز «رابطه ناب منوط به اعتماد

1. Weisskirch

3. Coyne et al

5. Kim

7. Yang, S.C. and Tung

9. Shapira

11. Marks, S

13. Giddens

2. Perry & Werner-Wilson

4. Golder

6. Joinson

8. Morahan-Martin & Schumacher

10. Kraut

12. Anderson



متقابل است و اعتماد متقابل نیز به نوبه خود رابطه‌ای نزدیک و توأم با صمیمیت و خودمانی شدن است که برای ایجاد اعتماد، شخص باید هم به دیگری اعتماد کند و هم به عملکرد خودش دست کم در محدوده رابطه مورد نظر اعتماد داشته باشد» (گیدنز، ۱۳۸۷، ص ۱۴۰). همچنین تعهد در زمینه ارتباط ناب نقش کلیدی دارد. در بافت کلی رابطه ناب جانشین همان لنگرهایی است که در جوامع پیشامردن تداوم ارتباط‌های شخصی نزدیک را تضمین می‌کند (گیدنز، ۱۳۸۷، ص ۱۳۵). بنابراین می‌توان اینگونه استنباط کرد که اگر فرد صمیمیت و رضایت مورد نظر را در رابطه به‌دست نیاورد ممکن است توجه خود را به جذابیت‌های دیگری از جمله اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی متمرکز نماید.

باومن^۱ (۱۳۹۲، ص ۱۶) نیز با مطرح کردن پدیده «عشق سیال» مدعی شده است که دوستی‌های اینترنتی بین زنان و مردان بسیار متفاوت از دوستی‌هایی است که به واسطه‌ی سایر رسانه‌ها انجام می‌شود. به نظر او این دوستی‌ها به دلیل ماهیت مجازی و دروغین آن‌ها به شدت زندگی بشریت را تهدید می‌کنند. او از این که مفهوم سنتی وفاداری و عشق واقعی تضعیف شده، ابراز نگرانی می‌کند. باومن با به کارگیری مفهوم عشق سیال^۲ می‌خواهد سیالیت، شکنندگی و حساب گرایانه بودن روابط انسانی حتی روابط زناشویی را نشان دهد. او می‌گوید: "در شبکه‌های مجازی، ارتباط به محض درخواست برقرار می‌شود، و به میل و دلخواه خود فرد می‌تواند گسسته شوند. رابطه‌ای نامطلوب و گسسته، درست همان چیزی است که ایجاد رابطه در فضای مجازی را به شدت ناپایدار می‌کند."

روش

در مطالعه حاضر از روش پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناختی استفاده شده است. دلیل استفاده از روش کیفی و مصاحبه عمیق به این خاطر است که با توجه به حساسیت مربوط به حوزه روابط زناشویی بسیاری از افراد به سوال‌هایی که از طریق پرسشنامه و روش کمی و به صورت بسته در اختیار آن‌ها قرار داده می‌شود به روشنی پاسخ نمی‌دهند؛ بلکه تجربه زیسته افراد از خلال گفتگو و مصاحبه عمیق درک و تفسیر می‌شود. لذا با استفاده از این روش درک و شناخت بهتری از پدیده‌ی مورد مطالعه به‌دست می‌آید و می‌توان از برآیند مصاحبه‌ها به زوایای پنهان موضوع و تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان پی برد.

در این پژوهش برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش‌های نمونه‌گیری هدفمند و نمونه‌گیری نظری استفاده شده است. جامعه هدف پژوهش را زنان و مردان متأهل شهر تهران تشکیل می‌دهد که حداقل ۳ سال از ازدواج آن‌ها

1. Bauman

2. Liquid Love

۳. با توجه به این که زن و مرد به دلیل تفاوت با یکدیگر در زمینه‌های گوناگون جنسیت، توارث، فرهنگ، تربیت، تجارب زندگی، اهداف و انتظارات، برای هماهنگ شدن با هم به زمان نیاز دارند و در سال‌های اول ازدواج با چالش‌هایی روبرو هستند، زندگی زناشویی در سال‌های اولیه آسیب‌پذیر و شکننده است. مطابق آمارها نیز اکثر طلاق‌ها در سال‌های اول زندگی مشترک روی می‌دهد به این دلیل در انتخاب جامعه هدف، شرط گذشتن حداقل ۳ سال از زندگی زناشویی لحاظ شده است.

گذشته باشد؛ زوج هایی که از اینترنت و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، در حال حاضر با همسرشان زندگی می کنند و رضایت زناشویی پایینی دارند؛ از طریق مراجعه به مراکز مشاوره افراد مشارکت کننده شناسایی شدند؛ به این منظور با مراجعه به یکی از مراکز مشاوره شهر تهران و بررسی بیش از سیصد پرونده ی مربوط به مراجعین مراکز در سال های ۱۳۹۶ و نیمه اول سال ۱۳۹۷، سی نفر (۱۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد) از زنان و مردانی که با مشکل استفاده از شبکه های اجتماعی و روابط زناشویی مراجعه کرده بودند انتخاب شدند. در انتخاب پاسخگویان سعی شد، تا نمونه انتخابی تمام ویژگی های مربوط به سوال های اساسی این پژوهش را داشته باشد و به دلیل استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی دچار مشکلات زناشویی شده باشند. در این پژوهش از سوالات مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده شد. پس از انتخاب اولین نمونه و انجام مصاحبه، متن مصاحبه پیاده سازی و با استخراج مفاهیم و مقولات و تحلیل اولیه، تغییراتی در راهنمای مصاحبه ایجاد شد. سپس دومین نمونه نیز انتخاب شد و پس از کدگذاری و تحلیل دومین مصاحبه، نمونه بعدی انتخاب شد؛ به همین ترتیب مانند روند طی شده برای نمونه اول و دوم، با بیست و هشت نفر دیگر مصاحبه شد. پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات سی مصاحبه، به نظر رسید که با افزایش اطلاعات، مقولات جدیدی حاصل نمی شود و اشباع نظری حاصل شد. به این ترتیب در مطالعه حاضر، در مجموع با سی نفر (۱۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد) مصاحبه شده است.

یافته های پژوهش

ویژگی های توصیفی مشارکت کنندگان

تمام مصاحبه شوندگان ابراز کردند که همسرانشان از فضای اجتماعی مجازی استفاده می کنند. پانزده نفر از پاسخگویان مردان متأهل و پانزده نفر را زنان متأهل هستند. مدت زندگی مشترک زنان و مردان مورد مطالعه، بین ۳ تا ۲۰ سال و میانگین مدت زندگی مشترکشان ۱۱ سال است. از زندگی مشترک نیمی از زنان ۸ تا ۱۵ سال گذشته است (جدول ۱).

جدول ۱. مشخصات مشارکت کنندگان بر اساس سابقه زندگی مشترک

مدت زندگی مشترک	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
۳-۷	۷	۲۴	۲۴
۸-۱۵	۱۵	۵۰	۷۴
۱۶-۲۰	۸	۲۶	۱۰۰
مجموع	۳۰	۱۰۰	

سن زنان مورد مطالعه بین ۲۶ تا ۴۶ سال و میانگین سنی آن ها ۳۶ سال است. سن مردان مورد مطالعه بین ۳۲ تا ۴۸ سال و میانگین سنی آن ها ۴۰ سال است. همچنین فاصله سنی زنان با همسران شان بین ۰ تا ۸ سال

و فاصله سنی مردان و همسرانشان بین ۲ تا ۷ سال است. نیمی از زنان و مردان بیش از ۵ سال با همسرانشان فاصله سنی دارند (جدول ۲).

جدول ۲. مشخصات مشارکت‌کنندگان بر اساس سن

مردان		زنان		سن زنان
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۰	۰	۰/۲۶	۴	۳۰-۲۶
۰/۲۶	۴	۰/۲۶	۴	۳۵-۳۱
۰/۴۰	۶	۰/۲۶	۴	۴۰-۳۶
۰/۳۳	۵	۰/۲۰	۳	۴۸-۴۱
۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	مجموع

تمام مردان شاغل، و ۱۰ نفر از زنان فاقد شغل و خانه‌دار هستند. از میان پاسخویان ۴ نفر دارای تحصیلات کاردانی، ۲۰ نفر دارای تحصیلات کارشناسی و ۶ نفر دارای تحصیلات کارشناسی ارشد به شمار می‌آیند. با استفاده از کدگذاری دو سطحی، پیامدهای منفی استفاده نادرست از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر روابط همسران و استراتژی آنان در مواجهه با این پیامدها مشخص شد. بر اساس تحلیل صورت گرفته پیامدهای منفی استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین همسران به دو دسته آسیب فردی و آسیب خانوادگی دسته‌بندی می‌شود، و شامل مفاهیمی است، همچون: دگرگون شدن نظام ارزشی فرد؛ تغییر سطح توقعات و انتظارات همسران؛ دوری‌گزینی و انزوا از یکدیگر، ممانعت از با هم بودن؛ ایجاد بی‌اعتمادی، ایجاد بدبینی، تنش در ارتباط، گسست عاطفی و عدم گذران وقت با یکدیگر؛ فساد اخلاقی و عدم برقراری رابطه صحیح جنسی؛ بی‌توجهی به نیازها، انتظارات و نظرات؛ نقض حریم خصوصی افراد، اتلاف وقت؛ احساس سردی و سرخوردگی؛ انزوای فردی و اجتماعی و دور ماندن از فضاها و محیط‌های واقعی؛ ضعف توانایی جسمی؛ و فشارها و مشکلات روحی (جدول ۳).

جدول ۳. پیامدهای منفی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین همسران

کدهای نهایی	نمونه شرح‌واره/کدهای اولیه (فراوانی)
دگرگون شدن نظام ارزشی فرد	«وقتی یکسری ارزش‌ها و الگوهای فرهنگ غربی و بیگانه توسط افراد مشهور تبلیغ می‌شود الگوهای همسر کم کم تغییر می‌کند» (۲۰) ^۱
تغییر سطح توقعات و انتظارات همسران	«یکی از مشکلاتی که من با آن درگیر هستم بالا رفتن سطح توقع و انتظارات همسر هست. این انتظارات فقط به دیزاین خونه ختم نمی‌شه. بلکه به شرایط فیزیکی و بدنی من هم ختم می‌شود و انتظار بدن ورزشکارانه مدل‌ها که عکساشون تو اینستاگرام هست از من دارد و همین مساله روی روابط زناشویی ما اثر گذاشته است» (۹)

۱. عدد داخل پرانتز فراوانی هر عبارت یا محتوا را نشان می‌دهد.

ادامه جدول ۳. پیامدهای منفی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین همسران

۳	«دوست دارم کنار هم باشیم ولی هر کس در اتاق با یک گوشی سرگرم است» (۴) «ما موضوعات مشترک برای صحبت کردن نداریم» (۴)	دوری‌گزینی و انزوا از یکدیگر
۴	«به این دلیل که زیاد از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت استفاده می‌کنم همسرم به من اعتماد ندارد» (۱۰)	ایجاد بی‌اعتمادی
۵	«ارتباطات همسرم با محیط اطرافش به مرور کم شده است» (۱۸) «من خیلی گوشه‌گیری می‌کنم و سرم به گوشیم گرمه و علاقه ای به بودن در جمع ندارم» (۱۵)	انزوا و دوری از محیط‌های واقعی

منظور از استراتژی، کنش‌های عاطفی و مردان جهت جلوگیری از پیامدهای منفی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و فضای مجازی در بین همسران و بهبود روابط زناشویی است. ۱۰ مقوله نیز به عنوان استراتژی‌های زنان و مردان در مواجهه با استفاده مشکل‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی مشخص شد که در جدول شماره ۴ آورده شده است و شامل ایجاد اعتماد متقابل بین همسران، مدیریت کردن، توجه زوجین به نیازهای یکدیگر، مراجعه به مشاور، یادگیری و بکارگیری مهارت‌های زناشویی، نکشاندن روابط فضای مجازی به فضای واقعی، فرهنگ‌سازی و آموزش سواد ارتباطی و رسانه‌ای، تلاش برای اصلاح رابطه، سازگاری با شرایط و ادامه تحصیل است (جدول ۴).

جدول ۴. استراتژی‌های زنان و مردان در مواجهه با پیامدهای منفی استفاده از اینترنت بر روابط آن‌ها

کدهای نهایی	نمونه شرح‌واره/کدهای اولیه	
۱	«به نظرم دو نفر اگر به همدیگر اعتماد داشته باشند دیگر رد پای یکدیگر را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی تعقیب نمی‌کنند تا به دنبال سر نخ بگردند. باید رفتار و گفتار و عملکرد زن و شوهر به‌گونه‌ای باشد که اعتماد سازی کنند» (۴)	اعتماد متقابل همسران به یکدیگر در رفتار و گفتار و عمل
۲	«منکر جذابیت اینترنت نمی‌شوم ولی باید علاقه به اینترنت را مدیریت کرد» (۲) «از کم شدن مشترکاتمون بین من و همسرم خیلی می‌ترسم. اصلاً خوب نیست که اینقدر کم صحبت می‌کنیم. باید در اولویت بندی اینترنت را در آخر بگذاریم. اینطوری وقت برای همدیگر پیدا می‌کنیم» (۳)	اولویت‌بندی و مدیریت استفاده از اینترنت و فضای مجازی برای اختصاص وقت بیشتر برای یکدیگر
۳	«اگر زوجین به یکدیگر توجه کافی را داشته باشند هیچ کدام از این اتفاق‌ها نمی‌افتد. فقط باید به نیازهای عاطفی و روانی، جسمی و جنسی همدیگر بیشتر توجه کنیم و فقط سعی کنیم شرایط و روحیات همدیگر را بیشتر درک کنیم» (۸)	توجه کافی زوجین به نیازهای عاطفی، جسمی و جنسی یکدیگر
۴	«مدتی است که به کمک مشاورم دارم وابستگی‌ام به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از جمله تلگرام و اینستاگرام را کم می‌کنم» (۲)	مراجعه به مشاور و کمک گرفتن از مشاور



ادامه جدول ۴. استراتژی‌های زنان و مردان در مواجهه با پیامدهای منفی استفاده از اینترنت بر روابط آن‌ها

<p>فرهنگ سازی و آموزش استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی مجازی از طریق رسانه‌ها، مطالعه کتاب و شرکت در کلاس‌های آموزشی</p>	<p>«من فکر می‌کنم مشکل اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی نیست. مشکل اساسی عدم فرهنگ سازی است. شاید همسران باید از طریق مطالعه و شرکت در کلاس آموزشی به این بلوغ فکری برسند که مرز بین واقعیت و مجازی را بدانند و زندگی زناشویی واقعی خود را فدای زندگی مجازی نکنند باید اعضای خانواده از طریق آموزش و فرهنگ سازی مناسب از سوی رسانه‌ها و متولیان این امر بتوانند شون تا خانواده‌ها از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده صحیح و هدفمند با کمترین آسیب پذیری را در میزان و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی داشته باشند» (۸)</p>	<p>۵</p>
--	---	----------

با توجه به اطلاعات به دست آمده در پژوهش حاضر، پدیده محوری این پژوهش «تغییر سبک زندگی» تعیین شده است. این مقوله کلیه مقوله‌های دیگر پژوهش را در بر می‌گیرد. علت تعیین این پدیده محوری، دغدغه‌های مرتبط با تغییر نامطلوب سبک زندگی ایرانی اسلامی است؛ از جمله تغییر سلیقه فرد در زمینه مصرف کالاها، فرهنگی و هنری، تغییر ظاهر بدن، تغییر نوع آرایش و پوشش، دگرگونی در الگوهای گذران اوقات فراغت، و غیره. از آنجایی که به طور فزاینده‌ای مدت زمان زیادی در شبانه‌روز، اوقات افراد صرف استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شود، سبک زندگی افراد بویژه زوجین را تحت تأثیر این شبکه‌ها قرار داده و موجب تغییر در آن می‌شود و به نوعی از آنجایی که در شبکه‌های اجتماعی مجازی کنشگران با هویت‌ها، فرهنگ‌ها عقاید و نگرش‌های مختلف با هم در ارتباط و تعامل هستند از این رو تغییرات مهمی در سبک زندگی و الگوهای زندگی روزمره افراد ایجاد می‌کند. با مدرن شدن زندگی بشری و ظهور نظام سرمایه‌داری و دگرگونی روش‌های «تولید- مصرف»، و ظهور فناوری‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطی دگرگونی گسترده‌ای در سبک زندگی مردم پدید آمده است. الگوهای مصرف مادی و غیر مادی نقش بسزایی در سبک زندگی افراد دارد.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی افراد متاهل را می‌توان شامل تأثیر قوی، محدود و بی‌تأثیر دسته‌بندی نمود. تأثیر قوی حاکی از تأثیر قابل توجه شبکه‌های اجتماعی و اینترنت بر سبک زندگی کاربران هستند. تغییر تصور از بدن و میزان رضایت از وضعیت بدنی، تغییرات سبک زندگی در زمینه‌هایی چون اوقات فراغت، توجه افراطی ظاهر بدن، تغییر نحوه پوشش، شیوه گفتگو و سبک بیان، کاهش فعالیت روزانه، ترویج فرهنگ غیرحساس به روابط قبل از ازدواج، به چالش کشیدن روابط همسری و ارزش‌های خانوادگی، تغییر مصرف فرهنگی و هنری، نقض حریم خصوصی افراد، اعتیاد و وابستگی شدید به شبکه‌های مجازی و اینترنت، تقویت میزان ارتباط با جنس مخالف، شیوه گفتگو با جنس مخالف، گرایش به سبک زندگی پسامدرن با مشخصاتی نظیر مد و سلیقه التقاطی، مصرف و مصرف‌زدگی و اهمیت یافتن لذت و سرگرمی، کاهش ارتباطات رو در رو همسران با یکدیگر و کاهش تعامل با یکدیگر، بی‌اعتمادی، احساس تنهایی و عدم حمایت درک شده به واسطه حضور در شبکه‌های اجتماعی و سرگرم شدن هر یک از اعضای خانواده با اینترنت و همه ابعاد سبک

زندگی تأثیر قوی گذاشته است. تأثیر محدود اینترنت و فضای مجازی، بیشتر جنبه سرگرمی و فراغتی داشته و تسهیل کننده و جبران کننده نیازهای ارتباطی آن‌ها در عرصه واقعی است.

بحث و نتیجه گیری

شبکه‌های اجتماعی می‌توانند در هدایت و تربیت و سازندگی و بالا بردن شعور اجتماعی افراد و به سبب آن رضایت زناشویی نقش موثری ایفا کنند؛ برعکس آن نیز می‌تواند اتفاق بیفتد به این معنا که علاوه بر مزیت‌ها و تسهیلاتی که اینترنت برای افراد ارائه کرده، تأثیرات نامطلوبی نیز به همراه داشته باشد یعنی اگر جهت آن خلاف خیر و صلاح فردی و اجتماعی باشد گمراهی و انحراف، فساد و آلودگی، بزهکاری و تعارضات زناشویی، کاهش رضایت زناشویی و در نتیجه خیانت، طلاق عاطفی یا قانونی همسران را در پی دارد. شایان ذکر است که، بسیاری از مسائل و مشکلات موجود در روابط همسری ریشه زمینه‌ای دارند و شبکه‌های مجازی در دامن زدن به این مسائل می‌توانند نقش ابزاری و تشدید کننده داشته باشند. ضعف رشد و پرورش شخصیتی، عقده‌های اجتماعی و احساسات سرکوب شده که ریشه در گذشته افراد دارند، تنش‌های روحی روانی ناشی از مسائل اجتماعی و اقتصادی و معیشتی، ضعف مهارت‌های زندگی مانند مهارت همسراری را می‌توان به عنوان برخی از مهمترین مسائل زمینه ای برشمرد.

این پژوهش در پی پاسخ به این سوال‌ها بود که پیامدهای استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت در زندگی زناشویی چیست؟ و زنان و مردان چه استراتژی‌هایی در مواجهه با این مسئله بکار می‌برند؟ با توجه به رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی مجازی و استفاده کاربران از این فناوری، شاهد ورود عناصر فرهنگی و اجتماعی جدیدی در میان خانواده‌ها و حریم خصوصی آن‌ها هستیم به طوری که امروزه کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که اعضای آن ساعاتی از وقت خود را صرف استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نکنند و افکار و رفتارشان تحت تأثیر آن قرار نگیرد. این وضعیت باعث پیدایش تغییر و تحولاتی در باورها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها و سبک زندگی افراد جامعه از جمله روابط میان همسران شده است. یکی از فضاهایی که افراد می‌توانند سبک زندگی خود را در آن به نمایش بگذارند، شبکه‌های اجتماعی مجازی است. آسبرگر^۱ (۱۳۹۰، ص ۱۴۱) در تعریف سبک زندگی بیشتر به موضوع مد توجه کرده و می‌گوید: «سبک زندگی، فراگردی است که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس تا سرگرمی و تفریح و ادبیات و موضوعات مربوط دیگر را شامل می‌شود». اینترنتی شدن روابط اجتماعی در جامعه امروز ایران به طرز ناباورانه‌ای بیان کننده این واقعیت است که گپ و گفت‌ها و مراودت دوستانه در دنیای مجازی به شکل گسترده‌ای در حال تبدیل شدن به فرهنگ و سبک زندگی افراد شده است. یکی از نشانه‌های تغییر سبک زندگی مصرف کالای فرهنگی و عضویت



در شبکه‌های اجتماعی چون فیس بوک، توئیتر، تلگرام، واتساپ و اینستاگرام و تغییر در الگوهای فرهنگی و اجتماعی و سبک زندگی افراد جامعه است. تغییر جنبه‌های فرهنگی سبک زندگی می‌تواند تحت تأثیر حضور در شبکه‌های مجازی رخ دهد. تغییر سبک پوشش، ادبیات افراد و شیوه برقراری ارتباط با دیگران، تغییر در خواسته‌ها و نیازها و در نهایت تغییر افکار و رفتار افراد برخی از آن‌ها به شمار می‌رود. حضور مستمر کاربر در شبکه‌های اجتماعی، باعث تقویت روابط او با دوستان مجازی و کاهش روابط در دنیای حقیقی می‌شود. این افراد، وقت گذراندن در فضای مجازی را جایگزین زمانی که باید با دوستان و خانواده‌ی خود بگذرانند می‌کنند. گاهی فرد آن‌چنان به فعالیت در شبکه‌ی اجتماعی و ارتباط با دوستان مجازی خو می‌گیرد که ترجیح می‌دهد بیشتر در فضای مجازی و با دوستان مجازی ارتباط داشته باشد تا با افرادی که از نظر فیزیکی به او نزدیک هستند، مثل همسر و اعضای خانواده.

گرچه اساس ایجاد شبکه‌های اجتماعی مجازی کارکرد مثبت آن در اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی بوده است، اما استفاده نابجا و بیش از حد آن آسیب‌زا خواهد بود. تولید هر ابزاری بدون تأثیرپذیری از بافت فرهنگی و اجتماعی آن نخواهد بود و ورود آن در سطح جهانی، انتقال فرهنگ و سبک زندگی آن سرزمین به سایر نقاط را در پی خواهد داشت. شبکه‌های اجتماعی مجازی با هدف سرگرم سازی کاربران، آنان را از فضای صمیمانه خانواده دور می‌سازد و در سطح ملی با کم رنگ کردن ارزش‌های خانواده ایرانی، سلامت و پایداری آن را به چالش خواهد کشید. نکته مهم دیگر این است که تفاوت در کیفیت ارتباط مجازی با ارتباط در جهان حقیقی، باعث شده ارتباط گرفتن با جنس مخالف در فضای مجازی عادی‌تر و البته آسان‌تر باشد. تغییر سبک رابطه با جنس مخالف در فضای مجازی، این نوع رابطه را ساده‌تر و مخفیانه‌تر کرده است؛ این مسئله می‌تواند بسترساز بی‌اعتمادی، خیانت، سردی روابط همسران، انحراف و ابتذال اخلاقی، ترویج سبک زندگی ناسازگار با ارزش‌های بومی و ملی را در پی داشته باشد. هر چند که ارتباطات مجازی نمی‌تواند علت خیانت باشد، اما می‌تواند اقدام به خیانت را آسان‌تر نماید؛ به خصوص افرادی که از روابط زناشویی خود ناخشنود هستند احتمال آسیب‌پذیری بیشتری دارند. برطرف نشدن نیازهای جسمی و عاطفی افراد در بستر خانواده، او را درصدد جبران کمبودها برمی‌انگیزد. در نتیجه ابزارهای جدید همچون شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان وسیله یا ابزاری نوین در این زمینه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و اهمیت جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت زناشویی که استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد. می‌توان انتظار داشت که با افزایش رضایتمندی زناشویی، بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و در کل جامعه کاهش یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شیوه ارتباطی بر حل موفقیت‌آمیز تعارضات زوج تأثیر زیادی دارد. زوج‌هایی که به آسانی افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و توان پذیرش و درک احساسات

را دارند، از میزان رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند. زن و شوهرهایی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را دارا هستند، روابط زناشویی رضایتمندانه‌تری دارند، علاوه بر این تعامل منفی زن و شوهر در ایجاد نگرش منفی و وقوع طلاق یا جدایی متغیر پیش‌بینی کننده‌ی قوی است (رهنما، ۱۳۸۱؛ ذوالفقاری، ۱۳۸۷).

با توجه به راهبردهایی مشارکت‌کنندگان در مقابله با پیامدهای منفی استفاده نابجا و نادرست از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی، پیشنهاد می‌شود همسران ابعاد تفاوت نیازها و انتظارات یکدیگر را در نظر بگیرند. هنگامی که توقعات محقق نشود، نارضایتی و احساس تنهایی و ناکامی به طور مستقیم به همسر منتقل می‌شود و سبب تحلیل رفتن رضایت زناشویی، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی آن‌ها به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت می‌شود. با توجه به این که نارضایتی زناشویی نقش مهمی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه دارد، فرهنگ‌سازی در این زمینه بسیار مهم است. همچنین اعتماد متقابل همسران به یکدیگر در زمینه‌های مختلف و حمایت عاطفی همسران از یکدیگر و تعامل آن‌ها بر اساس درک شرایط، روحیات، ویژگی‌ها و حساسیت‌های یکدیگر نیز از جمله عوامل رضایت‌بخش در زندگی زناشویی است. همچنین احساس مسئولیت و تعهد همسر و تلاش او برای انجام وظایف خود در قبال خانواده نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد. پذیرش و ایفای صحیح نقش‌های محوله در زندگی زناشویی، احساس مسئولیت و تعهد همسر و تلاش او برای انجام وظایف خود در قبال خانواده نقش مهمی در استفاده صحیح و به جا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی دارد.

انس و صمیمیت همسران با یکدیگر که شامل به اشتراک گذاردن احساسات و فراهم آوردن حمایت عاطفی است با افزایش نزدیکی به تدریج افزایش می‌یابد و با رشد رابطه عمیق‌تر می‌شود. ارتباط صمیمی با همسر و اطمینان خاطر از داشتن یک مونس و همدم در زندگی باعث کاهش تمایل به استفاده نادرست از فضای مجازی جهت گذران وقت و یا دریافت محبت از خلال این فضا می‌باشد. ارتباط موثر، سنگ بنای خانواده سالم و موفق است. در صورتی که امکان گفت‌وگو صمیمانه و منطقی در میان همسران وجود داشته باشد، می‌توان سلامت خانواده را انتظار داشت. همسرانی که مهارت‌های ارتباطی قوی نداشته و ظرفیت بحث، مذاکره و گفت‌وگو را در مواجهه با مسائل مختلف ندارند، به ویژه اشخاصی که با ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی، کناره‌گیری و عواطف منفی وارد رابطه می‌شوند، رابطه پرتنشی را تجربه می‌کنند که محصول آن، نارضایتی زناشویی است. وقتی رابطه‌ای در برخی موارد با کمبود و نقصان مواجه باشد، می‌تواند منجر به پیمان شکنی و خیانت شود که یکی از ابزارهای آن در عصر حاضر شبکه‌های اجتماعی مجازی است. همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی در چارچوب‌های مختلف مانند کارگاه، سمینار، تقویت نقش کارشناسان در آگاهی بخشی به خانواده‌ها، می‌تواند در کاربرد مناسب و به جا از شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت به نحوی که حفظ کیان خانواده و روابط زوجین در اولویت هر فرد باشد، می‌تواند سازنده و تاثیرگذار باشد.



تشکر و قدردانی

در پایان مراتب سپاس و قدردانی خود را نسبت به کلیه صاحب‌نظران و مشارکت کنندگان در این پژوهش ابراز می‌دارد.

منابع

- آسبرگر، آرتور. (۱۳۹۰). روش‌های تحلیل رسانه‌ها. مترجم: پرویز اجلالی، مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه‌ها، چاپ چهارم.
- باومن، زیگموند. (۱۳۹۲). عشق سیال. ترجمه‌ی عرفان ثابتی، تهران: ققنوس.
- ذوالفقاری، مریم؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه‌ی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. فصلنامه‌ی خانواده‌پژوهی. ۴ (۳)، صص ۲۶۱-۲۴۷. بازیابی از: <http://jfr.sbu.ac.ir/article/view/69>
- رهنما، اکبر. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش‌های حین ازدواج بر رضایت زناشویی گروهی از زوجین تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر تهران. ویژه مقالات علوم انسانی، دانشور، ۱۰ (۴۲)، صص ۸۰-۷۳. بازیابی از: www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=8609
- عبدالرحمانی، رضا؛ حسین پور، جعفر؛ بشیری، هادی. (۱۳۹۷). بررسی نقش مصرف شبکه پیام رسان تلگرام در گرایش جوانان به جرائم اخلاقی، دو فصلنامه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده. ۶ (۱)، صص ۶۶-۴۷. بازیابی از: <http://ps.jrl.police.ir/content.php?pagename=advanced-search&v1>
- سلیمی، عظیمه؛ جوکار، بهرام؛ نیکپور، روشنک. (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی، بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. مطالعات روان شناختی. ۵ (۳)، صص ۱۰۲-۸۱. بازیابی از: <http://psychstudies.alzahra.ac.ir/artic1607html>
- شکرپیگی، عالیه. (۱۳۹۶). بررسی جامعه‌شناختی رابطه مصرف شبکه‌های مجازی و ظهور تحولات در روابط زناشویی زوجین منطقه ۱ شهر تهران. مجله جامعه‌شناسی ایران. هجدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۶، صص ۱۲۷-۹۵. بازیابی از: http://www.jsi-isa.ir/article_32780.html
- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۷). پیامدهای مدرنیته. ترجمه محسن ثلاثی، تهران: مرکز.
- یاراحمدی، سعید؛ زارعی، فاطمه؛ جعفری، فاطمه. (۱۳۹۷). تبیین پیامدهای حضور در شبکه‌های اجتماعی بر زندگی زوجین شهر زنجان، دومین همایش انفورماتیک پزشکی و هفتمین همایش سلامت الکترونیک و کاربردهای ICT در پزشکی ایران، تهران. دانشگاه تربیت مدرس بازیابی از: https://www.civilica.com/Paper-NCMIMED02-NCMIMED02_059.html
- Chang, H., & Chen, S.W. (2008). The impact of online store environment cues on purchase intention: Trust and perceived risk as a mediator. *Online information Review*, 32 (6), pp. 818-841. Retrieved from: doi:<https://doi.org/10.1108/14684520810923953>
- Coyne, S. M, Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u :)" A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60, pp. 150-162. Retrieved from: doi:[10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x)
- Deters. Grobe and Matthias R. Mehl (2012). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Soc Psychol Personal Sci*. Sep 1; 4 (5), pp. 579-586. Retrieved from: doi: [10.1177/1948550612469233](https://doi.org/10.1177/1948550612469233).
- Golder, S. A., Wilkinson, D., & Huberman, B. A. (2008). Rhythms of social interaction: Messaging within a massive online network. N: Proceedings of 3rd International Conference on Communities and Technologies (CT2007), East Lansing, June 28-30. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>



- org/10.1007/978-1-84628-905-7_3.
- Joinson, A. N. (2008). 'Looking at', 'Looking up' or 'Keeping up with' people? Motives and uses of facebook. In Proceedings of the 26th annual SIGCHI conference on human factors in computing systems, pp. 1027– 1036. New York: ACM. Retrieved from: doi: 10.1145/1357054.1357213
 - Kraut, R., Lundmark, B., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement & psychological well being? *American Psychologist journal*. Sep; 53(9), pp1017-1031. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
 - Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J.S., Nam, B. W. (2014). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of nursing studies*, 43(2), pp. 185-192. Retrieved from: doi:10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
 - Marks, Stephen R. (1989). Toward a systems theory of marital quality. *Journal of marriage and family*. 51, pp, 15-26. Retrieved from: DOI: 10.2307/352364
 - McDaniel, Brandon.T. Drouin, M. Cravens, J.D. (2017). Do You Have Anything to Hide? Infidelity-Related Behaviors on Social Media Sites and Marital Satisfaction, *Computers in Human Behavior*. Volume 66, January, pp. 88-95. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
 - Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, pp: 13-29. Retrieved from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).
 - Moskalenko, S., Heine, S. J. (2003). Watching your troubles away: Television viewing as a stimulus for subjective self-awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin Computers in Human Behavior*, 16, pp. 13-29 Retrieved from: doi:10.1177/0146167202238373
 - Perry, M. S., Werner-Wilson, R. J. (2011). Couples and computer-mediated communication: A closer look at the affordances and use of the channel. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), pp. 120–134. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02099>
 - Russell B. Clayton, MA. (2014). The Third Wheel: The Impact of Twitter Use on Relationship Infidelity and Divorce. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* Vol. 17, No. 7. Retrieved from: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0570>
 - Shapira, N. A., Lessig, M. C, Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnosis criteria. *Depression and Anxiety*, 17, pp. 207-216. Retrieved from: doi:10.1002/da.10094
 - Valenzuela, S. Halpern, D and Katz, J.E. (2014). Social network sites, marriage Human in States. *Computers from the United evidence divorce: Survey and state-level Behavior. Computers in Human Behavior*. Volume 36, pp. 94-101. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
 - Weisskirch, R. S., Delevi R. (2012). Its over for me: Technology use, attachment styles, and gender roles in relationship dissolution *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Cyberpsychology. Behavior and Social Networking*, pp. 486-490. Retrieved from: doi: 10.1089/cyber.2012.0169
 - Yang, S.C., Tung, J. (2007). Comparison of Internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23 (1), pp. 79-96. Retrieved from: doi:10.1016/j.chb.2004.03.037.
 - Young, k, s (1999). Internet addiction; symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice. A source book* 17, pp. 19-31.