

پیامدهای روانی و تغییرات رفتاری زوجین فعال در شبکه های مجازی، یک پژوهش کیفی

ابراهیم محمدی^۱

^۱کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران

نویسنده مسئول:

ابراهیم محمدی

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال هفتم)
شماره ۲۳ / بهار ۱۴۰۰ / ص ۸۴-۶۹

چکیده:

هدف از این پژوهش درک وضعیت روانی و تغییرات رفتاری زوجین استفاده کننده زیاد از شبکه های مجازی بود. تحقیق، از نوع کیفی انجام شد. جامعه آماری زوجین شهر اصفهان و نمونه گیری بصورت هدفمند و در دسترس بود. شرکت کنندگان از زوجینی انتخاب شدند که حضور زیاد در شبکه های مجازی را تجربه کرده بودند. در طول کار ۱۴ نفر برای مصاحبه و شرکت در پژوهش معرفی شدند. جهت فهم عمیق و دستیابی به هدف مورد نظر از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد و گفتگوها بطور کامل ضبط و پیاده شد. از مصاحبه هفتم و هشتم به بعد موارد تقریباً تکراری شده بود اما برای حصول اطمینان بیشتر، مصاحبه ها ادامه یافت و نهایتاً با نفر یازدهم (اشباع داده ها) گفتگوها خاتمه یافت. جمع آوری و تحلیل داده ها همزمان و در قالب فرآیند هفت مرحله ای کلایزی انجام شد و یافته های نهایی در مفاهیم اصلی دسته بندی شدند. نتایج این مطالعه نشان داد کیفیت وضعیت روانی زوجینی که در این پژوهش شرکت داشتند تغییرات قابل توجهی داشته است. از جمله: کاهش تمرکز، پرخاشگری، خستگی، اختلال در کیفیت زندگی، بدخلقی، کاهش امید به زندگی، عصبی شدن و بهم ریختگی روحی، کاهش توجه و اهمیت، کم شدن گرمی و شادی خانواده ها، شکسته شدن حرمت ها و اما دانش افزایی، کسب اخبار و اطلاعات، پیام رسانی سریع، اطلاع از فرهنگ و آداب و رسوم گوناگون، بهبود روابط و افزایش صمیمیت از موارد مثبت در یافته های پژوهش است. آگاهی از تجارب حضور زیاد در شبکه های مجازی می تواند راهگشای خانواده ها برای مدیریت بهینه و کنترل شده برای استفاده از فضای مجازی باشد.

واژگان کلیدی: وضعیت روانی، تغییرات رفتاری، زوجین، شبکه های مجازی

مقدمه

با گذشت زمان، افزایش جمعیت، گسترش و پیچیدگی جوامع بشری، اختراعات، اکتشافات و صعود تکنولوژی، دستیابی بشر را به تجهیزاتی برای زندگی بهتر و رفاه بیشتر فراهم آورد. اما در پس تکنولوژی و فواید بیشمار آن در لایه های زیرین این فن آوری به مواردی بر می خوریم، رفاه بیشتر که فعالیت جسمانی بشر را کاهش داد، وجود دستگاههای صنعتی که کارگران را بیکار کرد و... اما یک تکنولوژی فراگیر که آدمیان را به نوعی تسخیر کرده و طوری گام برداشته که زندگی بدون آن برای برخی از احاد بشر تقریباً متزلزل و مختل شده، فضای مجازی است. تکنولوژی که فقط با یک تلفن و یک پیام صوتی یا تصویری می توان با اقصی نقاط جهان در ارتباط بود و اطلاعات عظیمی در زمینه های مختلف دریافت کرد.

وضعیت روانی سالم در پایداری کارکردهای خانواده لازم و ضروری است و اختلال در آن تبعاتی از جمله اختلافات زناشویی را بدنبال خواهد داشت. سلامت روان می تواند اختلال در روابط بین فردی را به حداقل برساند در همین راستا استفاده زیاد از شبکه های مجازی می تواند در وضعیت روانی افراد اختلال ایجاد کند و ارتباطات بین فردی خانواده را ضعیف کند. البته سطح سواد، فرهنگ، محل سکونت و فعالیتهای متنوع خانواده در کیفیت و مدت استفاده از فضای مجازی تاثیر دارد. حضور زیاد در این شبکه ها فاصله افراد خانواده از یکدیگر و روابط اجتماعی را نیز تحت الشعاع قرار می دهد.

عوامل بسیاری می تواند بر سلامت روان موثر باشد از جمله فرهنگ، آموزش و پرورش، جامعه، اقتصاد و رفاه اجتماعی و مهم تر از همه خانواده. محیط خانواده از نظر روانی، عاطفی، سبکهای تربیتی والدین، روابط بین افراد خانواده، توجه به ارزشها در خانواده و... از اموری است که باید مورد توجه قرار گیرد. ریشه بسیاری از اختلالات رفتاری و روحی را باید در خانواده های نامتعادل جستجو کرد که از اهم آنها استفاده زیاد از شبکه های مجازی است.

طبق تحقیقات انجام شده استفاده زیاد و برنامه ریزی نشده از شبکه های مجازی در ایجاد اختلالات روانی تاثیر بسزایی دارد و بالتبع عدم توجه به سلامت روان از شاخص های مهم کاهش صمیمیت در روابط بین فردی و نیز رابطه زناشویی خواهد بود.

آنچه در این تحقیق مد نظر بود تغییرات و تاثیراتی است که فضای مجازی در وضعیت روانی افراد به ویژه زوجین بوجود آورده است. این دستاورد، مهمترین و کوچکترین اجتماع بشری را درگیر کرده و برای برخی، از نان شب هم واجب تر شده است. چگونه است که این شبکه گسترده، اینچنین وضعیت روانی افراد را تحت تاثیر قرار داده است. نفوذ این تکنولوژی آنچنان اثرگذار بوده که اختلالات شخصیتی از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، جامعه ستیزی و... را به همراه داشته و در درازمدت سلامت روان نیز به خطر افتاده و انحرافات اجتماعی، افسردگی های شدید و... برای زن و مرد ایجاد کرده است. برخی از زوجین بقدری به فضای مجازی عادت کرده اند که ارتباطی با هم ندارند. بعضی مواقع برای فرار از بگومگوهای همدیگر به فضای مجازی پناه می برند و با وجود داشتن همسر از روابط عاطفی بی بهره اند.

فضای مجازی به واسطه تنوع و جذابیتی که دارد توانسته کاربران زیادی را به طرف خود بکشد. حضور در شبکه های مجازی علیرغم استفاده های مفید برای تسهیل در امور اجتماعی، اقتصادی و... زیان های بیشماری هم داشته است. به ویژه بر فرهنگ جوامع ضرباتی وارد کرده، عواطف و احساسات را تحت تاثیر قرار داده، وضعیت روانی افراد را مختل کرده و بیماریهای جسمی و روانی را به همراه داشته است. یافته ها نشان داده است که رسانه های اجتماعی بر مغز افراد و در پی آن بر کیفیت زندگی آنان تاثیر دارد. بطور کلی افزون بر فواید شناخته شده، این رسانه ها در عین حال تهدیدی جدی برای افراد و جامعه می باشد (ناتاشا زیتل^۱، ۲۰۱۴). از جمله مزایای فضای مجازی می توان توسعه مشارکت های مفید اجتماعی، افزایش قدرت تحلیل و تقویت روحیه انتقادی، عبور از مرزهای جغرافیایی، امکان بیان ایده ها و ارتقا سطح دانش و تکنولوژی را نام برد. اما برنامه ریزی نامناسب، عدم مدیریت صحیح، جای خالی نظارت، اعتیاد و استفاده بیمارگونه از فضای مجازی و بطور کلی فقدان فرهنگ سازی مناسب می تواند معایب بی شماری به همراه داشته باشد، معایبی که در دراز مدت می تواند علاوه بر فشارهای جسمی، ضربات مهلکی بر پیکره بشریت بخصوص خانواده ها وارد آورد، همچون بهم ریختگی روانی (مانند افسردگی، پرخاشگری و...) و آسیب های متعدد روانی به فرزندان و بالتبع ابهام در آینده آنان از دیگر پیامدهای این تکنولوژی است. طبق آمار وزارت ارشاد ۵۳ درصد مردم ایران عضو یک شبکه اجتماعی هستند. بررسی ها نشان می دهد میانگین حضور ایرانی ها در فضای مجازی ۵ تا ۹ ساعت در روز است در حالی که میانگین جهانی ۱۶ ساعت در ماه است (موسویان، ۱۳۹۵؛ به نقل از سایت همشهری آن لاین). با گسترش وسایل ارتباط جمعی و فضای مجازی روابط بین انسانها به صورت غیر واقعی افزایش یافته و این مسئله بر بالا رفتن آمار طلاق دامن زده است (طهماسبی، ۱۳۹۶؛ به نقل از خبرگزاری ایسنا). یکی از آثار فضای مجازی بروز برخی موارد افسردگی، تغییرات رفتاری و تغییر سبک زندگی می شود (محسنی بندپی، ۱۳۹۵؛ به نقل از خبرگزاری آنا). در تحقیقات و مطالعات قبلی مربوط به فضای

مجازی مشخص شده است افرادی که استفاده آنها از اینترنت بیشتر برای تعاملات و ارتباطات مجازی است ارتباط کمتری با خانواده خواهند داشت و از ارزش های خانوادگی کمتری برخوردارند (کفاشی، ۱۳۸۸).

به نظر می رسد در تحقیقات انجام شده هنوز جای بسیاری از دستاوردهای حضور در شبکه های مجازی خالی است و یک مطالعه دقیق تر برای پی بردن به تبعات دیگری از حضور زوجین در فضای مجازی لازم است تا بلکه بتوان با پرس و جو و کنکاش به عمق قضیه دست یافت و از طرفی با توجه به اینکه پژوهشی به صورت کیفی و با متغیرهای وضعیت روانی و تغییرات رفتاری با این حجم و گستردگی انجام نشده و بیشتر بصورت کمی بوده، پژوهشگر را برآن داشت که در این مسیر گام بردارد و راهکارهایی هم برای استفاده بهینه و مناسب از فضای مجازی در اختیار خانواده ها قرار دهد. پیچیدگی جوامع و گسترش شبکه های مجازی و حضور فراگیر آحاد بشر در این فضا نیز ضرورت و اهمیت موضوع را دو چندان می کند.

با ارائه آموزش های لازم و خدمات مشاوره ای به خانواده ها و آگاه کردن آنها به معایب و محاسن فضای مجازی و مدیریت بهینه می توان بسیاری از آسیب های فضای مجازی را پیشگیری کرد. همچنین با ایجاد راهکارهایی برای استفاده مناسب و به موقع از شبکه های مجازی می توان مانع بسیاری از مشکلات خانواده ها و حتی جدایی آنها شد.

امید است با یافته های این پژوهش و با ارائه آگاهی های لازم به زوجین در زمینه سلامت روان تا حدودی آمارهای بیماریهای روانی را کاهش داد. انتظار می رود این تلاش سهمی باشد در جهت بهبودی روابط زوجین و گامی باشد در راستای آگاهی خانواده ها از پیامدهای حضور زیاد در شبکه های اجتماعی از جمله سوءظن، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و ..

هدف اصلی در این پژوهش دستیابی عمیق به کیفیت وضعیت روانی زوجین استفاده کننده زیاد از شبکه های مجازی و تغییرات رفتاری آنها بر اثر حضور زیاد در فضای مجازی بود. در این تحقیق تجارب مثبت و منفی آنها در این خصوص و همچنین میانگین زمان مناسب حضور در فضای مجازی مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

سوالات پژوهش:

- استفاده زیاد از فضای مجازی، وضعیت روانی را چگونه تحت تاثیر قرار داده است؟
- چه مقدار از تغییرات رفتاری ناشی از گذران اوقات در شبکه های مجازی است؟
- میانگین روزانه زمان مناسب استفاده از شبکه های مجازی چقدر است؟

مبانی نظری و پژوهشی

روان: روان، رفتار و فرآیندهای ذهنی است، رفتار هرکاری که ما می توانیم انجام بدهیم و قابل مشاهده مستقیم است و فرآیندهای ذهنی، افکار و احساسات و انگیزه هایی که درون ما وجود دارد و قابل مشاهده مستقیم نیست (سانتراک^۱، ۲۰۰۳).

سلامت و بهداشت روان: سلامت روان عبارتست از رفتار هماهنگ با جامعه و شناخت و پذیرش واقعیات اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها، ارضای نیازهای خویش به طور متعادل درعین هدفداری در زندگی و شکوفا کردن استعدادهای فطری خود. سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند، آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند، در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند و در محیط کار و روابطشان مسئولیت پذیر هستند و بهداشت روانی عبارت است از تامین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن (نجف آبادی، ۱۳۸۷). سلامت روان، مجموعه ای از ویژگی هایی است که در برابر حوادث فشار زای زندگی به عنوان سپری محافظ عمل می کند و کمک می کند که افراد، در این موقعیت ها کارکرد بهتری داشته باشند همچنین حالتی از توانمندی و بهزیستی است که به فرد توانایی لازم برای مقابله با تنش های روزمره زندگی را می دهد (مانوئل^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). منظور از بهداشت روانی، سلامت فکر و روان است و نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد (میردریگوندی، ۱۳۸۷).

تاریخچه بهداشت روان: بهداشت روان را می توان یکی از قدیمی ترین موضوعات به شمار آورد زیرا بیماری های روانی از زمانهای قدیم وجود داشته بطوریکه بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد عقیده داشت بیماران روانی را باید مانند بیماری جسمی درمان کرد. تقریباً از سال ۱۹۳۰ (۱۳۰۹ ه. ش) یعنی بعد از تشکیل اولین کنگره بین المللی بهداشت روان بود که این رشته بصورت جزئی از علوم پزشکی

1 - Santrock

2 - Manwell

درآمد و سازمان های روانپزشکی و مراکز پیشگیری در کشورهای متمدنی یکی بعد از دیگری فعالیت خود را شروع کردند. در سال ۱۹۳۰ اولین کنگره بین المللی بهداشت روان با شرکت نمایندگان پنجاه کشور در واشنگتن تشکیل شد و مشکلات روانی کشورها و مسائلی از قبیل بیمارستان ها، مراکز درمان سرپایی، مراکز کودکان عقب مانده ذهنی و نظایر آن مورد مطالعه قرار گرفت. در سال ۱۹۴۸ در سومین کنگره بین المللی بهداشت روان که در لندن تشکیل شد اساس فدراسیون جهانی بهداشت روان بنیان گذاری شد و در همان سال این فدراسیون به عضویت رسمی سازمان یونسکو و سازمان جهانی بهداشت درآمد بطوریکه این سازمان در ژنو نقش رهبری رسمی فدراسیون جهانی بهداشت روان را به عهده گرفت و هر سال یک جلسه بین المللی و هر چهار سال یکبار کنگره جهانی تشکیل شده و می شود. در نتیجه تلاش و کوشش های پیگیر روز ۱۸ فروردین مطابق با هفتم آوریل روز جهانی بهداشت اعلام گردیده و در سراسر جهان مسائل بهداشتی کشورها مورد بررسی قرار می گیرد. ضمناً از مسئولین بهداشتی کشورهای مختلف خواسته شده تا برنامه های بهداشت روانی را جزئی از برنامه های بهداشت عمومی قرار دهند (نجف آبادی، ۱۳۸۷).

در ایران نیز هرچند از زمان محمد بن زکریای رازی و بعد ابوعلی سینا به بیماران روانی توجه داشته و برای آنها از دستورات دارویی و روش های گوناگونی همچون تلقین استفاده می کردند ولی بطور رسمی در سال ۱۳۳۶ برنامه های روانشناسی و بهداشت روان از رادیوی ایران آغاز شد و در سال ۱۳۳۸ اداره بهداشت روانی در اداره کل بهداشت وزارت بهداری وقت تشکیل گردید. با ایجاد شبکه های بهداشتی درمانی در کشور موضوع بهداشت روان به منزله جزئی از خدمات اولیه بهداشتی پذیرفته شد و در حال حاضر نیز از موضوعات بسیار ضروری در کشور مورد توجه قرار دارد (نجف آبادی، ۱۳۸۷).

الگوی پزشکی و روان پزشکی: در این الگو، بهداشت روانی به معنای عدم وجود و حضور علائم بیماری است. بر اساس این الگو، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود همان گونه که انسان سالم از حیث جسمانی کسی است که نشانه های بیماری مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی خورد. طبق این دیدگاه، هدف انسان و جوامع انسانی رهایی و خلاصی انسان از نشانه های بیماری است. در این الگو، نشانه ها و پدیده هایی از قبیل اضطراب، وسواس، افسردگی، توهم و هذیان و پرخاشگری کنترل نشده نشانه بیماری محسوب می شوند و اگر در کسی یافت شود آن فرد نابهنجار و غیرطبیعی (مریض و ناسالم) است و چنانچه در فردی یافت نشود این فرد سالم، طبیعی و بهنجار محسوب می شود (شهیدی و حمیده، ۱۳۸۱).

الگوی روان کاوی: از دیدگاه روان کاوی سلامت روان به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. فرد ناسازگار یعنی کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری شده است (میردریوندی، ۱۳۸۷).
الگوی رفتارگرایی: طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگاران و عدم رفتار ناسازگاران است. رفتار سازگاران رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند و رفتار ناسازگاران رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد (میردریوندی، ۱۳۸۷).
هر دو الگوی فوق بر سازگاری تأکید دارند با این تفاوت که الگوی روان کاوی سازگاری فرد با خود و جامعه اش و الگوی رفتارگرایی سازگاری رفتار با هدف را در نظر دارد.

الگوی انسان گرایی: این الگو بر طبیعت و جنبه های مثبت انسان و فعال بودن وی تأکید دارد. در این الگو سلامت روان به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی انسان است. طبق این الگو انسان سالم کسی است که استعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب و ایده آل برسد. در نظام ارزشی این الگو، هدف و هنر انسان رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای ذاتی و درونی وی است. طبق این الگو انسان کلیتی است متشکل از تن و روان که همواره به طرف خودشکوفایی و کمال در حرکت است (میردریوندی، ۱۳۸۷).

نظریه پدیدارشناختی راجرز: از نظر راجرز^۱ فرد سالم می تواند تجربه های خود را در ساختار خویشتن جذب کند. انسان سالم تجربه پذیر است حالت غیر دفاعی دارد و بین خویشتن و تجربه او همسانی وجود دارد. و خودپنداره فرد ناسالم به گونه ای تشکیل می یابد که با تجربه های ارگانیک همهانگ نیست. فردی که از لحاظ روان شناختی ناسازگار است مانع ورود بعضی از تجربه های هیجانی خود به آگاهی می شود (پروین و جان^۲، ۲۰۰۰؛ جوادی و کدیور، ۱۳۸۹).

نظریه روان شناسی فردی آلپورت: آلپورت^۳ شش ملاک برای شخصیت سالم مشخص کرد:

ملاک اول: گسترش درک خویشتن. افراد پخته همواره در جستجوی همانندسازی با رویدادهای بیرون از خودشان و مشارکت در آنها هستند. آنها خودمحور نیستند. علاقه اجتماعی، خانواده و زندگی معنوی برای آنها اهمیت دارد.

1 - Rogers

2 - Pervin & John

3 - Allport

ملاک دوم: رابطه برقرار کردن صمیمانه با دیگران. آنها قادرند دیگران را به صورت صمیمانه و غمخوارانه دوست داشته باشند. البته برقرار کردن رابطه صمیمانه به توانایی افراد در گسترش دادن درک خویشتن آنها بستگی دارد.

ملاک سوم: امنیت هیجانی یا خودپذیری. افراد پخته خودشان را آنگونه که هستند می پذیرند و از تعادل هیجانی برخوردارند. ملاک چهارم: درک واقع بینانه محیط. افرادی که از نظر روانی سالم هستند از درک واقع بینانه محیطشان برخوردارند. آنها در عالم خیال زندگی نمی کنند و بجای اینکه خود محور باشند مسئله گرا هستند.

ملاک پنجم: بینش و شوخ طبعی خودشان را می شناسند و نیازی ندارند که اشتباهات خود را به ضعفهای دیگران نسبت دهند. آنها همچنین از حس شوخ طبعی غیر خصمانه برخوردارند آپورت معتقد بود که بینش و شوخ طبعی ارتباط نزدیکی با هم دارند. ملاک ششم: فلسفه یگانگی بخش زندگی. افراد سالم نظر روشنی در باره هدف از زندگی دارند (فیست، جس و فیست، گریگوری، جی^۱، ۲۰۰۲؛ سیدمحمدی، ۱۳۹۵).

دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی: همان گونه که اسلام به بهداشت جسمانی اهمیت می دهد برای بهداشت روانی نیز اهمیت بسزایی قائل است. در مکتب اسلام معیارهای بیماری روانی، حداقل سلامت روانی و هم معیارهای ایده آل تعریف شده اند. معیارهای بیماری روانی می توانند به تشخیص بیماری کمک نمایند و از نظر حقوقی و جزایی مورد توجه قرار گیرند. معیار سلامت روانی در مکتب اسلام تحت عنوان رشد به کار رفته است لغت رشد به معنای قائم به خود بودن، هدایت، نجات، صلاح و کمال آمده است (حسینی، ۱۳۷۷).

شبکه: به طور کلی واژه شبکه را می توان به هر مجموعه یا سیستم درونی پیوندی نسبت داد که هدف آن به اشتراک گذاشتن یک قابلیت یا توانایی بین دو یا چند نظام در محدوده مکان و زمان است و در حالت مطلوب، محدودیت مکانی و زمانی ندارد. در واقع می توان این گونه گفت: شبکه مجموعه ای است از اشیا یا دستگاه ها مانند کامپیوتر که به هم متصل اند (صیامی، ۱۳۹۲).

شبکه های اجتماعی: ساختاری است که افراد و سازمان های انسانی میان خود ایجاد کرده اند تا در موضوعات و مقوله های از پیش تعیین شده با یکدیگر تعامل کنند. ساده ترین شبکه های اجتماعی را می توان خانواده، بستگان، قبیله، دوستان و همکاران دانست (علیمادی، ۱۳۹۱). شبکه های اجتماعی برای افزایش و تقویت تعاملات اجتماعی طراحی شده است. به طور کلی از طریق داده هایی که روی پروفایل افراد قرار می گیرد مانند عکس کاربر، اطلاعات شخصی و علایق (که همه اینها اطلاعاتی را در خصوص هویت فرد فراهم می آورد) برقراری ارتباط تسهیل می گردد. کاربران می توانند پروفایل های دیگران را ببینند و از طریق برنامه های کاربردی مختلف مانند ایمیل و چت ارتباط برقرار کنند (پمپک، یرمولایوا و کلورت^۲، ۲۰۰۹). شبکه های اجتماعی مجازی شبکه هایی محسوب می شوند که مردم در آنها می توانند ایجاد محتوا کنند و نظرات و علاقمندی ها را با دوستان و سایرین به اشتراک بگذارند (خانیک و بابایی، ۱۳۹۰). این شبکه ها، ارتباطات را از سیستم های پخش یک به چند، به سیستم محاوره ای چند به چند تبدیل می کنند و با ذات متکثر و بی مکان و زمان خود، امکان ارتباط گیری افراد را در هر زمان و از هر مکانی فراهم می سازند (ذکایی و حسنی، ۱۳۹۴). شبکه های اجتماعی در عین حال که فضایی است که در آن افراد دوستان جدیدی پیدا می کنند و یا دوستان قدیمی خود را در جریان تغییرات زندگی شان قرار میدهند مکانی برای تبادل نظر است که در آن جوانان عقاید و نظرات خود را با هم به اشتراک می گذارند (هارتزورن^۳، ۲۰۱۰). صفحات افراد در شبکه های اجتماعی مجازی این شانس را به خالقان خود می دهد که آن جنبه هایی از هویت را که بیشتر پنهان بوده افشا کنند (چونگ^۴، ۲۰۰۰).

ویژگی های شبکه های مجازی: از مهم ترین ویژگی های فضای مجازی گسترش اهمیت فرد و حیطه خصوصی در برابر جمع و حوزه عمومی است. شکل گیری اجتماعات در فضای مجازی موجب می شود که اجتماعات در جهان واقعی به تدریج کم رنگ و بی اهمیت شود. این بدان معناست که منبع هویت بخشی افراد متکثر و متنوع می شود و به همین جهت هویت ملی و انسجام اجتماعی یک جامعه به تدریج تضعیف می شود (نورمحمدی، ۱۳۸۸). شبکه اجتماعی یک سری از روابط اجتماعی است که فرد را مستقیماً به دیگران متصل می کند و از طریق آن ها، به طور غیرمستقیم به تعداد بیشتری از مردم متصل می شود. شبکه های اجتماعی می تواند در کنار ماهیت بالقوه خود، ماهیتی بالفعل داشته باشند. ماهیت بالفعل آن ها، می تواند شامل تقسیم اطلاعات، تبادل اخبار، انجام گفت و گو در مورد دیگران و از این قبیل باشد. کنشی که می تواند به صورت تماس های مستقیم یا از طریق واسطه های ارتباطی انجام شود (دنسبک^۵، ۲۰۰۸؛ به نقل از محسنیان راد، ۱۳۹۰). ویژگی های ارتباطات الکترونیکی در فضای مجازی شرایطی متفاوت با روابط رو در رو برای کاربران فراهم می کند. سرعت عمل، ناشناس ماندن و ... فضای یکسان و مشابهی فارغ از الزاماتی چون جنسیت، طبقه، قوم، نژاد و مکان فراهم می شود که تجارب

4 - Feist, Jess & Feist, Gregory, J

1 - Pempek, Yermolayeva & Calvert

2 - Hartshorn

3 - Cheung

4 - Donsback

متفاوتی برای کاربران ایجاد می‌کند. تعاملاتی که در این فضا اتفاق می‌افتد برای کاربران اینترنتی ذهنیت و گرایش جدیدی ایجاد می‌کند که می‌تواند رفتار و تعاملات آنها را در دنیای حقیقی تغییراتی هر چند جزئی بدهد (نورمحمدی، ۱۳۸۸). شبکه‌های اجتماعی جایگاه مهمی در روابط اجتماعی دارند و نقش تار و پودی را ایفا می‌کنند. فرد را به افراد و افراد را به گروه‌های دیگر ارتباط می‌دهد. در واقع تمام روابط اجتماعی فرد، اتصالات او به شبکه اجتماعی را تشکیل می‌دهند. شبکه‌های اجتماعی عملکردهای مهم و گوناگونی دارند. از جمله آنکه یک حس تعلق خاطر را در فرد به وجود می‌آورند و فرد را در معرض پشتیبانی‌هایی قرار می‌دهند که به صورت انجام کمک‌های گوناگون، از قبیل کمک فکری، ارائه توصیه و پیشنهاد راه‌حل‌ها انجام می‌شود. مثلاً شبکه‌های اجتماعی تسهیل‌کننده مناسب برای افرادی است که وارد حرفه‌ای تازه می‌شوند و نیازمند آشنایی با افراد مورد نیاز برای موفقیت در آن حرفه می‌باشند، ضمن آنکه برای شناسایی محل‌های استخدام می‌توان از طریق اتصال به شبکه‌ها به اطلاعات مفیدی دست یافت (شپارد^۱، ۲۰۰۷؛ به نقل از محسنیان راد، ۱۳۹۰). ضیایی پرور (۱۳۸۸) برخی ویژگی‌های شبکه‌های اجتماعی را این چنین تعریف کرده است: به اشتراک گذاری و سازمان دهی، دوستی، اعتماد، حلقه‌های مخاطبان، استناد و تعمیم، چند رسانه‌ای بودن، نقد بی رحمانه، دنبال کردن و دنبال شدن پرستیژ، باز انتشار، خرد جمعی، جهانی بودن، سرگرمی، ساختار دموکراتیک، قدرت سرمایه اجتماعی، تحرک اجتماعی، ابتکار و خلاقیت.

مزایا و معایب شبکه‌های مجازی: سلیمانی پور (۱۳۸۹) مزایای شبکه‌های مجازی را به صورت زیر مطرح می‌کند:

- انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات
- عبور از مرزهای جغرافیایی و آشنایی با افراد، جوامع و فرهنگ‌های مختلف
- امکان بیان آزادانه ایده‌ها و آشنایی با افکار، ایده‌ها و سلیقه‌های دیگران
- تبلیغ و توسعه ارزشهای انسانی و اخلاقی در عرصه جهانی
- یکپارچه سازی بسیاری از امکانات اینترنتی و وبی
- افزایش سرعت در فرآیند آموزش و ایجاد ارتباط شبانه‌روزی بین استاد و شاگرد

و موارد زیر را به عنوان پیامدهای منفی عنوان می‌کند:

- شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب
- انزوا و دور ماندن از محیط‌های واقعی اجتماع
- تأثیرات منفی رفتاری

همچنین مولایی (۱۳۸۹) آسیب‌های شبکه‌های مجازی را در چهار دسته تقسیم بندی کرده است:

کاهش احساسات: ارتباطات در این فضا نوشتاری است و کیفیت ارتباط در فضای واقعی را ندارد و از احساس کمتری برخوردار است و موجب کاهش احساسات در فرد می‌شود. ارتباطات متنی پایه و اساس شبکه‌های اجتماعی را می‌سازد و وسایل ارتباطی جدید هم نتوانسته‌اند خللی در آن ایجاد کند. این موضوع از آنجا اهمیت دارد که یک نوشته ممکن است حق مطلب را ادا کند اما به هیچ‌وجه نمی‌تواند احساس افراد در جریان کنش متقابل منتقل کند.

متن گرایی: با وجود امکانات چندرسانه‌ای موجود در فضای مجازی هنوز هم قسمت بزرگی از ارتباطات در فضای مجازی را ارتباطات متنی (ایمیل، چت و ...) تشکیل می‌دهد. ارتباط متنی می‌تواند شکل جدیدی از هویت مجازی را شکل دهد.

انعطاف‌پذیری هویتی: افراد در فضای مجازی می‌توانند چهره‌ها و بازنمایی‌های متفاوتی از خود ارائه دهند.

دریافت‌های جایگزین: در ارتباطات مجازی می‌توان دیوارها را شکست و به حوزه خصوصی دیگران وارد شد و حرف‌هایی را که افراد حاضر نیستند در ارتباط چهره به چهره بگویند مطرح کرد. شبکه‌های اجتماعی از سویی به عنوان یکی از گونه‌های رسانه‌های اجتماعی امکانات تعاملی قابل توجهی برای کاربران اینترنتی فراهم کرده‌اند و در افزایش مشارکت شهروندان در برخی فرآیندها مؤثر بوده‌اند از سویی این شبکه‌ها با آسیب‌های گسترده‌ای در حوزه‌هایی از قبیل حریم خصوصی، کپی‌رایت، اعتیاد مجازی، سوءاستفاده از کودکان، دزدی اطلاعات و هویت و مواردی این چنینی مواجه بوده‌اند. چالش حریم خصوصی از مهم‌ترین مباحثی است که همواره درباره شبکه‌های اجتماعی مطرح بوده است. کاربران اینترنتی در این شبکه‌ها بخشی از اطلاعات شخصی خود را در اینترنت منتشر می‌کنند که می‌تواند خطراتی برای آن‌ها به همراه داشته باشد.

حضور ایرانیان در شبکه‌های اجتماعی: ایرانیان در میان کاربران اینترنتی و به ویژه در استفاده از امکاناتی مانند وب نویسی همیشه در بالاترین رده‌ها قرار دارند. کسب رتبه چهارم وب نویسی جهان طی سال‌های ۸۳ و ۸۴ توسط وب نویسان ایرانی، نشانه رویکرد کاربران اینترنت در ایران به سمت شبکه‌های اجتماعی مجازی ارزیابی می‌شود. ایرانی‌ها هم چنین یکی از فعال‌ترین گروه‌های کاربران در شبکه‌های مجازی مانند فیس بوک به شمار می‌روند (صیامی، ۱۳۹۲). ایرانی‌ها در سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۵ رتبه‌ی سوم در میان کلیه اعضای

اورکات را از آن خود کرده بودند (دانا و الیسون^۱، ۲۰۰۷؛ به نقل از ضیایی پرور و عقیلی، ۱۳۸۹). کاربران ایرانی برای ماهها، جزئی از بیشترین استفاده کنندگان از برنامه پیام رسان فوری وایبر بودند که پس از ایجاد اختلال در این برنامه و کندی سرعت آن، به ترک برنامه وادار شده و به تلگرام پیوستند به طوری که در سال ۲۰۱۶ حدود ۸۳/۴ درصد از ترافیک گروهها و کانالهای تلگرامی به کاربران ایرانی اختصاص داشت (کرمانی، ۱۳۹۵). اینستاگرام در کنار تلگرام به بخش مهمی از زندگی ایرانیان در فضای مجازی تبدیل شده است. دولتمردان، چهره های سرشناس و شهروندان عادی نماهایی از خود و زندگی روزمره شان را به اشتراک می گذارند (کلانتری و حسنی، ۱۳۹۶). در سالهای اخیر در ایران، شبکه های اجتماعی مختلفی مانند وایبر، واتس آپ، لاین و تلگرام به عنوان مهمترین شبکه های اجتماعی مجازی پیام رسان استفاده شده اند که با جنبه هایی مثبت از جمله دسترسی آسان به منابع اطلاعاتی، احساس صمیمیت میان افراد، یافتن دوستان جدید و جنبه های منفی مانند افزایش آسیب های اجتماعی، تغییر فرهنگ های محلی و... همراه بوده اند (زندوانیان و زین العابدینی، ۱۳۹۵).

برخی از مطالعات و پژوهش های داخلی و خارجی که در سالهای اخیر انجام شده است همراه با چگونگی تحقیق و یافته های آنها مرور می شود:

نتایج به دست آمده از پژوهش شریفی و شهرستانی (۱۳۹۶) با عنوان «بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی موبایلی (تلگرام) با رفتار و اخلاق کاربران با رویکرد دینی» حاکی از آن است که میزان استفاده از تلگرام بر رفتار و اخلاق اجتماعی کاربران تاثیرگذار است و این تأثیر، در ابعادی که در این پژوهش بررسی شده، تأثیر نامطلوبی است. این پژوهش با روش توصیفی پیمایشی انجام شد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شده و دانشجویان کارشناسی دانشگاه صنعتی امیرکبیر به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. در نهایت، تعداد ۴۱۴ پرسشنامه با داده های معتبر به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از همبستگی پیرسون و اسپیرمن^۲ و نیز از تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته ها نشان می دهد بین میزان استفاده از تلگرام و متغیرهای آسیب به روابط خانوادگی، روابط جنسی نامناسب، عدم رعایت ادب و عدم خود واقعی، رابطه معنادار مشاهده شد.

پژوهشی با عنوان «تأثیر شبکه های اجتماعی بر هویت نهاد خانواده» توسط حسین پور و عرب مومنی (۱۳۹۶) انجام شد. این تحقیق به منظور بررسی تأثیر شبکه های اجتماعی با تأکید بر چند ویژگی اصلی: محیط تعاملی، فضای صمیمی و احساس رضایت، گروهها، اجتماعات مجازی و محتوا و تولیدات شبکه های اجتماعی که منتج از این شبکه ها می باشد و تأثیر آن بر هویت نهاد خانواده صورت گرفته است. این پژوهش، کمی و از نوع توصیفی-تحلیلی است و از تکنیک پیمایش، در این مطالعه بهره گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش شامل همه شهروندان مناطق چهارده گانه شهر اصفهان بود که به مراکز مشاوره روانشناسی در شهر اصفهان مراجعه کرده بودند. محقق به کمک جدول مورگان ۱۸۴ نفر از مراجعه کنندگان را به روش نمونه گیری سهمیه ای غیر احتمالی به عنوان حجم نمونه انتخاب کرده بود. ابزار جمع آوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته بوده که روایی آن مبتنی بر نظر نخبگان و پایایی آن به شیوه آلفای کرونباخ^۳ با ضریب ۰.۸۸۰ که در سطح رضایت بخش است به دست آمد. نتایج حاصل از پژوهش آشکار ساخت که بین شبکه های اجتماعی مجازی و هویت نهاد خانواده رابطه معناداری وجود دارد. بدین ترتیب که برخی ویژگی های شبکه های اجتماعی مجازی از جمله محیط تعاملی، فضای صمیمی و احساس رضایت، گروهها و اجتماعات مجازی و محتوا و تولیدات شبکه های اجتماعی تأثیر غیر قابل انکاری بر هویت نهاد خانواده و ارزشهای این نهاد مقدس دارد.

یافته های طاهری، نظری، بختیار و حسین آبادی (۱۳۹۴) در پژوهش «بررسی شیوه های متاثر از فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال ۱۳۹۴)» نشان می دهد: میانگین نمره شیوه زندگی متاثر از فضای مجازی بر حسب جنسیت، پایگاه اجتماعی اقتصادی و وضعیت تاهل متفاوت نبود. همچنین رابطه معنا دار و مستقیم بین شیوه زندگی متاثر از فضای مجازی و سلامت روان وجود داشت. نکته قابل تامل در این پژوهش این است که فضای مجازی مکانی برای جبران خلاء های عاطفی و روانی اکثر استفاده کنندگان شده است. روش پژوهش توصیفی - پیمایشی از نوع هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ از طریق فرمول کوکران ۳۶۱ نفر با نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. داده ها با پرسش نامه مشتمل بر سه بخش مشخصات جمعیت شناسی، شیوه زندگی متاثر از فضای مجازی و سلامت روان جمع آوری گردید و تحلیل داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام شد.

1 - donna & Allison

1 - Pearson & Spearman

2 - Cronbach's alpha

آنیسته و لافرنیر^۱ (۲۰۱۷) مطالعه ای با عنوان « رسانه های اجتماعی ، پیام کوتاه و شخصیت : آزمون فرضیه کم عمق . شخصیت و تفاوت های فردی » انجام دادند . داده های جمع آوری شده در این مطالعه نشان داده است که تعاملات رسانه ای با تأثیرات منفی در اندیشه ها و قضاوت های اخلاقی همراه است و در آینده می تواند مشکلاتی برای روابط اجتماعی ایجاد کند .

فاکس و مورلند^۲ (۲۰۱۵) در مطالعه ای با عنوان « طرف تاریک سایت های شبکه های اجتماعی : اکتشاف عوامل استرس زا و روانی مرتبط با استفاده از فیس بوک و هزینه های آن » دریافتند تجارب روانی و رابطه ای شخصی منفی افراد به تارنمای شبکه های اجتماعی و کار آیی آن گره خورده است .

ناتاشا زیتل (۲۰۱۴) در مقاله ای با عنوان « رسانه های اجتماعی و تأثیر آن بر افراد و سیستم های اجتماعی » نتایج اصلی مطالعه خود را این چنین مطرح کرده است : رسانه های اجتماعی بر مغز افراد و در پی آن بر کیفیت زندگی آنان تأثیر می گذارد . بطور کلی افزون بر فواید شناخته شده این رسانه ها ، در عین حال تهدیدی جدی برای افراد جامعه می باشد .

روش

با توجه به اینکه روش تحقیق کیفی درک عمیق تر و غنی تر از رفتارهای اجتماعی را فراهم می کند و موضوعاتی که به آسانی قابل اندازه گیری نیستند را می توان به طور کیفی مطالعه کرد (دلاور ، ۱۳۸۷) از تحقیق کیفی استفاده شد و چون این موضوع به لحاظ اهمیتی که دارد و نمی توان آنرا بصورت اعداد و ارقام آنطور که شایسته است توصیف کرد لذا مناسب ترین راه برای انجام این پژوهش و درک عمیق و واقعی آن روش پدیدارشناسی است . از آنجا که تحقیق کیفی برای مطالعه رفتارهایی مناسب است که در شرایط طبیعی بهتر درک می شود این پژوهش به روش کیفی انجام شد . در این پژوهش با سوالات از پیش تعیین شده به کشف معانی ، مفاهیم ، نوع استفاده و پیامدهای استفاده زیاد از فضای مجازی پرداخته شد ، تجارب روزمره زوجینی که در شبکه های مجازی حضور زیاد داشتند مطالعه و تجزیه و تحلیل شد . جهت آشکار شدن ساختار و معنای پدیده مورد نظر (از جمله احساسات و اندیشه ها) با توجه به معنایی که زوجین از آن در زندگی خود تجربه کرده بودند از روش پدیدار شناسی استفاده شد . بطور کلی تحقیق پدیدارشناسی به دنبال واقعیتی است که مصاحبه شونده از پدیده مورد نظر درک می کند . آنچه او احساس و بیان می کند . محقق در پی این است که پدیده مورد نظر از دیدگاه او چیست و او آن را چگونه درک و دریافت کرده است . و هدف اصلی از این رویکرد دریافت تجربه مستقیم و دست اول او در ارتباط با موضوع مورد پژوهش است .

جامعه آماری و روش نمونه گیری : جامعه آماری (شامل کلیه زوجین شهر اصفهان) . نمونه ها بصورت داوطلبانه و در دسترس انتخاب شدند . شرکت کنندگان (نمونه ها) از افرادی گزینش شدند که پدیده مورد نظر را کاملاً تجربه کرده بودند . پس نمونه گیری هدفمند و غیر تصادفی بود . همزمان از شیوه گلوله برفی هم استفاده شد به این صورت که ابتدا از چند دانشجوی دانشگاه درخواست شد افرادی را برای شرکت در پژوهش و مصاحبه معرفی کنند . پس از انجام مصاحبه از شرکت کنندگان نیز خواسته شد آنها نیز افرادی را جهت مصاحبه (و دریافت اطلاعات تکمیلی) معرفی کنند . نمونه گیری و دعوت از شرکت کنندگان با هدف دستیابی به شناخت بهتر و اطلاعات بیشتر ادامه داشت تا مرحله ای (اشباع داده ها) که دیگر از انجام مصاحبه ها اطلاعات جدیدی بدست نیامد . بطور کلی در طول روند کار ۱۴ نفر (طبق جدول - ۱) برای مصاحبه معرفی شدند . در مصاحبه های هفتم و هشتم به بعد موارد مطرح شده تقریباً تکراری بود ولی برای حصول اطمینان مصاحبه ها ادامه داشت و نهایتاً با نفر یازدهم گفتگوها خاتمه یافت . تعداد افراد معرفی شده و شرکت کننده در مصاحبه به تفکیک زوجین در جدول - ۱ مشخص شده است.

1 - Annisette & Lafreniere

2 - Fox & moreland

جدول ۱ - مشخصات زوجین

شماره زوجین / کد ۱- آقا کد ۲- خانم	وضعیت سن	میزان تحصیلات	نوع شغل	میزان درآمد	سال زندگی مشترک	تعداد فرزند
۱/۱	۳۷	لیسانس کامپیوتر	فروش موتور کشاورزی	۳ میلیون	۱۰	---
۲/۱	۳۷	فوق لیسانس مشاوره خانواده	دانشجو	---	۱۰	---
۱/۲	۳۵	فوق لیسانس مدیریت بازرگانی	تبلیغات	۲ تا ۳ میلیون	۵	---
۲/۲	۳۳	فوق لیسانس مشاوره خانواده	تبلیغات	۱/۵ میلیون	۵	---
۱/۳	۳۳	دیپلم فنی و حرفه ای	دکوراسیون داخلی	۲ تا ۳ میلیون	۴	---
۲/۳	۲۳	لیسانس it	بازاریابی	۵۰۰ هزار	۴	---
۱/۴	۳۴	فوق دیپلم میکانیک	مدیر پخش دارو	۴ میلیون	۱۲	۱ پسر ۱۰ ساله
۲/۴	۳۴	لیسانس روان شناسی	آژانس مسافرتی	۳ میلیون	۱۲	۱ پسر ۱۰ ساله
۱/۵	۳۳	لیسانس عمران	کارمند شهرداری	۲/۵ میلیون	۶	۱ پسر ۲ ساله
۲/۵	۳۶	لیسانس معماری	معمارساختن	۱/۵ تا ۲ میلیون	۶	۱ پسر ۲ ساله
۱/۶	۵۴	لیسانس علوم اجتماعی فوق دیپلم زبان	معلم زبان	۲ تا ۲/۵ میلیون	۲۰	۱ دختر ۱۹ ساله
۲/۶	۴۴	لیسانس علوم تربیتی	مدیر - معلم دینی و قرآن	۱/۵ میلیون	۲۰	۱ دختر ۱۹ ساله
۱/۷	۳۶	لیسانس میکانیک	مهندس		۸	۱ پسر ۵ ساله
۲/۷	۳۲	فوق لیسانس مشاوره خانواده	مشاور		۸	۱ پسر ۵ ساله

ابزار و نحوه گردآوری داده ها : با توجه به هدف جمع آوری و دستیابی عمیق به اطلاعات و دریافت تجارب زوجین از حضور زیاد در فضای مجازی ، در پژوهش حاضر از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد . پس از انتخاب نمونه ها مصاحبه ها شروع و تعداد همانطور که گفته شد تا جایی انتخاب شدند که با نمونه های جدید و مصاحبه با آنها داده جدیدی یافت نشد(اشباع داده ها). گفتگو با دریافت تجارب کلی شرکت کنندگان از حضور در فضای مجازی آغاز و با سؤالاتی (که از پیش تعیین شده بود و به تایید اساتید و صاحب نظران رسیده بود) ادامه می یافت . شرکت کنندگان دیدگاه ها و نظرات خود را نسبت به حضور در شبکه های مجازی آنطور که تجربه کرده بودند بیان داشتند . آنها محدودیتی نداشته و در نحوه پاسخ دهی آزاد بودند . در هنگام گفتگو از میان پاسخ های مصاحبه شونده سوالات جدیدی ایجاد می شد که آنها هم مطرح می شد . مصاحبه ها بصورت انفرادی و جداگانه با هریک از زوجین و در زمانی بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه انجام می گرفت

در حین گفتگو رفتارهای غیر کلامی و احساسی مصاحبه شونده نیز مورد توجه قرار گرفت. پس از اتمام سوالات، گفتگو با کلام آخر و توصیه های شرکت کنندگان خاتمه می یافت. گفتگوها بطور کامل ضبط شد تا در مرحله بعد تجزیه و تحلیل شود.

تحلیل اطلاعات: تحلیل اطلاعات یک الگوی منظمی از تکرار جمع آوری اطلاعات و تحلیل همزمان داده هاست. در این تحلیل سعی بر آن بود که بیانات مهم برجسته شوند تا بر اساس آنها بتوان به تجارب مشارکت کنندگان دست یافت. در حین انجام و ضبط مصاحبه ها، داده ها جمع آوری و سپس تحلیل شدند و مجدداً داده های بیشتری جمع آوری و تحلیل شدند تا جایی که اشباع داده ها رخ داد یعنی از مصاحبه های بعدی اطلاعات جدیدی دریافت نشد.

یکی از روشهای تحلیل اطلاعات روش کلایزی^۱ (۱۹۷۸) است که در این پژوهش از این روش استفاده شد.

فرایند هفت مرحله ای تحلیل کلایزی به ترتیب زیر است:

- | | |
|--|--|
| اول - ساکن شدن محقق در داده ها | دوم - استخراج جملات مهم |
| سوم - فرموله کردن معانی شناخته شده | چهارم - دسته بندی داده ها |
| پنجم - تلفیق نتایج در قالب یک توصیف جامع از موضوع مورد پژوهش | ششم - بیانیه ساختار ذاتی پدیده مورد مطالعه |
| هفتم - اعتبارسنجی یافته ها | |

(لینینجر و مک فرلند^۲، ۲۰۰۲؛ استیفن^۳، ۲۰۰۳).

روایی و پایایی (قابلیت اعتماد داده ها): پس از کسب راهنمایی از استاد راهنما و تبادل نظر با ایشان در مورد انجام مصاحبه ها، گفتگو با شرکت کنندگان آغاز شد. برای کسب روایی و پایایی یافته ها در شروع هر مصاحبه اطلاعات دموگرافیک آنان استعلام و بررسی می شد، از تجربه کلی آنان در مورد حضور در فضای مجازی اطلاعاتی کسب می شد و مصاحبه با سوالات از پیش تعیین شده (که به تایید استاد راهنما و دیگر اساتید و صاحب نظران رسیده بود) ادامه می یافت. پس از اتمام روند مصاحبه ها، داده های جمع آوری شده، با شرکت کنندگان چک و بررسی شد تا اطلاعاتی اضافه یا حذف کنند که به این صورت یافته ها بازایی و تایید شد.

ملاحظات اخلاقی: افراد در تحقیق، شرکت کننده هستند. هدف تحقیق، رویه های تحقیق، خطرات و فواید تحقیق، ماهیت داوطلبانه بودن شرکت در تحقیق، برای آنها بیان می شود. حق شرکت کننده برای انصراف از شرکت در تحقیق در هر زمانی و روشهایی که فرد را مورد محافظت قرار دهد، باید مد نظر قرار گیرد. فرم رضایت نامه در شروع هر مصاحبه از شرکت کنندگان اخذ گردد (بورنز و گراو^۴، ۲۰۰۷).

بخطرات رعایت حال مصاحبه شوندگان، زمان و مکان مصاحبه با هماهنگی آنها تعیین می شد. در ابتدای هر جلسه با رعایت احترام، در جوی صمیمانه و دوستانه از آنها استقبال و در شروع گفتگو اهداف تحقیق تشریح می شد و حق انصراف برای آنها محفوظ بود و در هر زمانی می توانستند از ادامه مصاحبه منصرف شوند. به آنها اطمینان داده شد اطلاعات محرمانه خواهد بود و نتایج پژوهش بدون ذکر نام منتشر خواهد شد. به همین منظور در حین پیاده سازی مصاحبه ها، اسامی به کد تغییر داده شد. بخاطر رعایت همدلی با آنها از پوشش و آرایش مناسبی استفاده شد. شماره تماس داده شد تا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر ارتباط دوطرفه برقرار شود. پس از آشنایی کامل با اهداف پژوهش و مراحل مصاحبه در صورت رضایت کامل گفتگو آغاز می شد.

یافته ها

پس از جمع آوری و تحلیل داده های حاصل از مصاحبه ها (در قالب مراحل کلایزی)، یافته های نهایی دسته بندی شدند. برخی از اهم مفاهیم استخراج شده در این پژوهش عبارتند از: موارد منفی شامل کاهش تمرکز، پرخاشگری، خستگی، اختلال در کیفیت زندگی، بدخلقی، کاهش امید به زندگی، عصبی شدن و بهم ریختگی روحی، کاهش توجه و اهمیت، کم شدن گرمی و شادی خانواده ها، شکسته شدن حرمت ها و ... و اما دانش افزایی، کسب اخبار و اطلاعات، پیام رسانی سریع، اطلاع از فرهنگ و آداب و رسوم گوناگون از موارد مثبت در یافته های این پژوهش است که مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

1 - Collaizi

2 - Leininger & McFarland

3 - Stephen

1 -- Burns & Grove

همانطور که گفته شد در این پژوهش از فرآیند هفت مرحله ای تحلیل کلایزی استفاده شد :

مرحله اول : ساکن شدن محقق در داده ها : پس از انجام مصاحبه ، اطلاعات ضبط شده روی کاغذ پیاده شد . سپس برای کسب معانی ، فهم کلی و تسلط کافی بر مطالب و همچنین درک احساسات و تجارب مشارکت کنندگان ، کلیه نظرات ، توصیفات ارائه شده در مصاحبه و گفته های آنها چندین بار بطور عمیق و با تامل کافی مطالعه شد .

مرحله دوم : استخراج جملات مهم : در این مرحله با مراجعه و مرور در مصاحبه ها ، بیانات و عبارات مهم و مرتبط با موضوع مورد مطالعه مشخص و استخراج شد .

مرحله سوم : فرموله کردن معانی شناخته شده : در این مرحله تلاش برای شناخت و دستیابی به معنای هریک از جملات و عبارات استخراج شده (در مرحله قبل) آغاز شد . معنای جملات (پس از حذف موارد تکراری) بصورت مفاهیم کلی تر و خلاصه تر مشخص و تنظیم شد .

مرحله چهارم : دسته بندی داده ها : سه مرحله قبلی برای هر مصاحبه تکرار و مفاهیم تدوین شده به دقت مطالعه شد . پس از جمع آوری عبارات مهم و مرتبط با موضوع مورد پژوهش (مرحله دوم) و استخراج واژه ها (مرحله دوم و سوم) ، جمله های مشابه به هم پیوند داده شد و معانی مرتبط به هم در خوشه هایی از موضوعات اصلی قرار داده شد . در حین کار اختلافات و تناقضاتی در بین خوشه ها دیده شد که همگی مورد توجه قرار گرفت . به همین منظور به مصاحبه های اصلی مراجعه و پس از دریافت ریشه آن معانی ، تنظیم ، سازماندهی و در زیر مجموعه مفاهیم اصلی دسته بندی شدند .

جدول ۲ - مرحله چهارم فرآیند روش کلایزی (دسته بندی داده ها)

مفاهیم اصلی	یافته های نهایی
نوع فعالیت	شغل - تفریح و سرگرمی - علمی و آموزشی - چک کردن شخصیت ها و سازمان های مورد علاقه
زمان و مدت استفاده	اوقات فراغت - مواقع بیکاری - مواقع تنهایی - همیشه آنلاین - شیپا - سرکار - سر کلاس - ۳ تا ۴ ساعت و بیشتر
علل و انگیزه های حضور	فرار از تنهایی - رفع ناراحتی - رفع عصبانیت - رسیدن به آرامش - وقت گذرانی - رفع بی حوصلگی - ارتباطات خانوادگی - رفع خستگی - تنوع و جذابیت - بیان حس و حال - تخلیه روانی - درد دل - پرکردن خلافت و آمد - پرکردن خلا توجه همسر - استفاده بجای تلویزیون - کمبود دوست و نداشتن هم صحبت - فرار از بگومگوها و بحث ها
پیامدهای روانی و تغییرات رفتاری	منفی : اعتیاد به فضای مجازی - فراموشکاری - استرس - بی انگیزه شدن - انرژی و امواج منفی - لطمه به سلامتی - ناراحتی و حساسیت به خاطر استفاده همسر - حواس پرتی - کاهش تمرکز - وسواس - اختلال در کیفیت زندگی - انزوا - پرخاشگری - کاهش امید به زندگی - خستگی - بهم ریختگی روحی - عصبی شدن - اختلال در فعالیت روزمره - حساسیت همسر - بدخلقی - اختلال در کار منزل - نارضایتی - دل سردی - خستگی - روزمرگی - احساس تنفر - کاهش تحرک - کاهش وقت استراحت و خواب - تأثیرات منفی در اعتقادات - نگرانی از اتفاقات ناشی از فضای مجازی مثبت : تأثیرات مثبت در اعتقادات - تأثیر پذیری از فرهنگ و آداب و رسوم

مرحله پنجم : تلفیق نتایج در قالب یک توصیف جامع از موضوع پژوهش : در این مرحله نتایج به هم پیوند داده شده تا یک توصیف جامع از پدیده مورد نظر بدست آید :

نوع فعالیت ، زمان ، علل و انگیزه های حضور (در فضای مجازی) : استفاده برای شغل و پیشبرد کار ، فعالیت های آموزشی و علمی ، تفریح ، الگوگیری و ایده برای جشن ها و مراسم سالگرد (ازدواج ، تولد و ...) ، طرح و رنگ ، به اشتراک گذاری (اخبار مهمانی ها و مسافرت ها ، اتفاقات روزمره و ...) و کانال های جوک و سرگرمی مواردی است که مصاحبه شوندگان بعنوان فعالیت در فضای مجازی بیان کرده اند . شرکت کنندگان زمان استفاده خود را همیشه ، در هر فرصتی ، مواقع بیکاری ، سر کلاس ، داخل ماشین ، سر کار ، بعد از کار و استفاده به جای کار منزل عنوان کردند . بعضی مواقع چنان غرق فضای مجازی می شوند که متوجه گذشت زمان نیستند . از انگیزه های حضور در فضای مجازی می توان تنوع و جذابیت ، کنجکاوی ، وسوسه ، رفع خستگی ، رفع بی حوصلگی ، تخلیه روانی ، جایگزینی برای رفت و آمد

خانوادگی، پر کردن خلا اهمیت و توجه همسر، کمبود دوست و نداشتن هم صحبت را نام برد. احساس تنهایی، عصبی شدن و ناراحتی، از مواردی است که فرد برای فرار از آن به فضای مجازی پناه می برد. فضای مجازی محیطی است برای بیان حس و حال و درد دل. فرار از بگومگوها و جر و بحث با همسر از موضوعاتی است که زوجین را راهی فضای مجازی می کند. بررسی شخصیت ها و سازمان های مورد علاقه، کل کل های ورزشی، اشتراک گذاری برنامه های مورد علاقه و چت با دوستان از دیگر علل حضور در فضای مجازی است. حضور در مهمانی که به اصرار همسر و از روی ناچاری بوده است و قطعاً به او خوش نخواهد گذشت، فرد را بر آن داشته است که از فضای مجازی استفاده کند. منع رفت و آمد خانوادگی از طرف همسر نیز باعث شده که او فضای مجازی را جایگزین کند.

پیامدهای روانی و تغییرات رفتاری: شرکت کنندگان اذعان داشتند به حضور در فضای مجازی اعتیاد دارند و باید موبایل همیشه کنار آنها باشد. وسواس، استرس، حواس پرتی، فراموشکاری و کاهش تمرکز از پیامدهای حضور زیاد آنها در فضای مجازی عنوان شده است. بسیاری از تغییرات رفتاری ناشی از حضور زیاد در شبکه های مجازی است همچون کم خوابی، پرخاشگری، عصبی شدن و بدخلقی. پس از زیاده روی در فضای مجازی بهم ریزی روحی و روانی ایجاد می شود. حضور زیاد در فضای مجازی باعث اختلال در فعالیتهای روزمره از جمله تحرک و ورزش و همچنین بازداری از امور منزل مثل آشپزی، نظافت منزل، بچه داری و ... شده است. استفاده زیاد از شبکه های مجازی در بعضی مواقع چنان خستگی و بدخلقی ایجاد کرده که کاربر از فضای مجازی متنفر شده و آن را کنار گذاشته اما با توجه به اعتیاد او پس از ساعتی دوباره سر از فضای مجازی درآورده است. از جمله عوارض فضای مجازی صدمات جسمی به سر و گردن و ستون فقرات، درد معده و آسیب های چشمی است. بی حوصلگی، دلزدگی، خستگی روحی و جسمی، کم خوابی و اختلال در تغذیه، از مواردی است که به سبب حضور زیاد در شبکه های مجازی ایجاد می شود. همچنین کاهش اعتقادات مذهبی و سست شدن در انجام عبادات از موضوعاتی است که مورد توجه قرار گرفت.

مرحله ششم: بیانیه ساختار پدیده مورد مطالعه: نتایجی که در مرحله قبل تلفیق شدند بصورت یک بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه تنظیم شد. در این بیانیه، پدیده مورد پژوهش تا حد امکان بطور جامع، واضح و بدون ابهام توصیف و یک تصویر کلی از ساختار ذاتی پدیده ارائه شد.

علل بسیاری از مشکلات ایجاد شده در جامعه (به خصوص خانواده) حضور زیاد در شبکه های اجتماعی است مانند: لطمه به سلامتی جسمی و روحی، دلسردی، سست شدن اعتقادات مذهبی، خستگی، انزوا، غفلت نسل جوان و محروم شدن از تجربیات بزرگترها (خانواده و دورهمی ها)، دور شدن خانواده ها و کاهش روابط بین فردی، ایجاد شک در خانواده، شکسته شدن حرمت ها و نگرانی و ترس از عواقب آن. بی توجهی و بی اهمیتی همسر از مواردی است که زوجین به شبکه های مجازی روی می آورند. از تبعات دیگر استفاده زیاد از شبکه های مجازی دلخوری ها و ناراحتی های مکرر همسر است که در روابط زوجین تأثیرات نامطلوبی بجای می گذارد. با حضور زیاد در فضای مجازی در روابط عاطفی زوجین اختلال ایجاد شده و به مرور زمان رو به سردی می گراید و در دراز مدت عواقب جبران ناپذیری به همراه دارد. پیام های وسوسه انگیز و تحریک کننده در شبکه های مجازی قابلیت از هم گسیختگی روابط زوجین و نابودی زندگی آنها را دارد. حضور در فضای مجازی فرصت ها را از افراد می گیرد و از لذت ها و برنامه های دیگر بی بهره می شوند. اگر فرهنگ سازی نباشد کاربر اول به خود، بعد به خانواده و جامعه آسیب می زند. تبادل سریع اطلاعات، بروز شدن، خبر رسانی سریع، ارتباطات جدید، درس و تجربه های مثبت در مورد کارهای روزمره و کمک به علم و تکنولوژی از اثرات مثبت حضور در فضای مجازی است. از دیگر پیامدهای مثبت، اطلاع از آداب و رسوم و فرهنگ های گوناگون است. آموزش های گوناگون و متنوع در مورد خانه داری، فرزند پروری و .. از دیگر مواردی است که می توان از آثار مثبت شبکه های مجازی نام برد. با ذهنیت مثبت می توان تجارب خوب و ارزشمندی کسب کرد و از کانال های مفید اطلاعات زیادی بدست آورد. با فرهنگ سازی، مدیریت صحیح، هماهنگی و کنترل می توان استفاده مناسبی از فضای مجازی برد.

مرحله هفتم: اعتبارسنجی یافته ها: در مرحله پایانی نتایج و مفاهیم استخراج شده از مصاحبه ها با شرکت کنندگان مطرح و در مورد یافته ها از آنان سوال شد تا علاوه بر تایید، در صورت نیاز اصلاحات لازم انجام گیرد. این ترتیب از صحت و اعتبار یافته ها اطمینان حاصل شد.

نتیجه گیری

شبکه های مجازی ، فرصت ها و تهدیدها :

زمان و انگیزه استفاده : زوجین شرکت کننده در این پژوهش به استفاده زیاد ، شبانه روزی ، وقت و بی وقت و حتی اعتیاد به شبکه های مجازی اذعان داشتند که با نظرات صیامی (۱۳۹۲) در این رابطه همخوانی دارد . در نظرات وی آمده است « ایرانیان در میان کاربران اینترنتی همیشه در بالاترین رده ها قرار دارند » وی همچنین می گوید « ایرانی ها یکی از فعال ترین گروه های کاربران در شبکه های مجازی به شمار می روند » . نکته قابل توجه در نتایج پژوهش طاهری ، نظری ، بختیار و حسین آبادی (۱۳۹۴) که فضای مجازی را مکانی برای جبران خلاء های عاطفی و روانی اکثر استفاده کنندگان دانسته است با یافته های پژوهش حاضر همسویی دارد همچون : ایجاد تنوع ، رفع خستگی ، برای آرامش ، فرار از بگومگوها و جر و بحث با همسر ، تخلیه روانی ، پرکردن حداقل خلا توجه ، کمبود دوست ، نداشتن هم صحبت و تفریح ، فرار از تنهایی .

ویژگی ها و جنبه های گوناگون : با نگاهی به نتایج منفی و مثبت این پژوهش که حضور زیاد در شبکه های مجازی عاید کاربران کرده است در می یابیم که با مزایا و پیامدهایی که سلیمانی پور (۱۳۸۹) عنوان کرده است همسویی دارد . مانند شکل گیری و ترویج شایعات و اخبار کذب ، تبلیغات ضد دینی و القای شبهات ، نقض حریم خصوصی افراد ، انزوا و تأثیرات رفتاری ، انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات ، ایده ها ، افکار و سلیقه های دیگران ، ارتباط مجازی مستمر با دوستان و آشنایان ، افزایش سرعت در فرآیند آموزش و ... از نتایج مثبتی که در پژوهش حسین پور و عرب مومنی (۱۳۹۶) با عنوان « تأثیر شبکه های اجتماعی بر نهاد خانواده مجازی » بدست آمده است برخی ویژگی های شبکه های اجتماعی از جمله محیط تعاملی ، فضای صمیمی و احساس رضایت ، گروه ها و اجتماعات مجازی و محتوا تأثیرات قابل توجهی بر نهاد خانواده می گذارد که با یافته های پژوهش حاضر همسویی دارد . ویژگی هایی که در یافته های ما در مورد شبکه های اجتماعی بدست آمده است در موازات مواردی است که ضیایی پور (۱۳۸۸) در مورد شبکه های اجتماعی تعریف کرده است : به اشتراک گذاری و سازمان دهی ، دوستی ، اعتماد ، حلقه های مخاطبان ، استناد و تعمیم ، چند رسانه ای بودن و ابتکار و خلاقیت . به نظر شپارد (۲۰۰۷) شبکه های مجازی یک حس تعلق خاطر در فرد بوجود می آورد و فرد را در معرض پشتیبانی هایی قرار می دهد که به صورت انجام کمک های گوناگون از قبیل کمک فکری ، ارائه توصیه و راه حل انجام می شود . او می گوید شبکه های اجتماعی تسهیل کننده مناسب برای افرادی است که وارد حرفه های تازه می شوند و نیازمند آشنایی با افراد مورد نیاز برای موفقیت در آن حرفه می باشند که با یافته های این مطالعه همخوانی دارد . بر اساس نظر دنسبک (۲۰۰۸) شبکه های اجتماعی در کنار ماهیت بالقوه خود ، ماهیتی بالفعل دارد . ماهیت بالفعل آن ها ، می تواند شامل تقسیم اطلاعات ، تبادل اخبار ، انجام گفت و گو در مورد دیگران و از این قبیل باشد . کنشی که به صورت تماس های مستقیم یا از طریق واسطه های ارتباطی انجام می شود که با یافته های این تحقیق همخوانی دارد . جنبه های مثبت و منفی که زندوانیان و زین العابدینی (۱۳۹۵) از جمله دسترسی آسان به منابع اطلاعاتی ، احساس صمیمیت میان افراد ، یافتن دوستان جدید ، افزایش آسیب های اجتماعی ، تغییر فرهنگ های محلی و ... عنوان کرده اند به موازات نتایج این تحقیق است . مولایی (۱۳۸۹) آسیب های شبکه های مجازی را در ۴ دسته کاهش احساسات ، متن گرایی ، انعطاف پذیری و دریافت های جایگزین تقسیم کرده است که مفاهیم فوق در نتایج پژوهش حاضر نیز یافت می شود .

پیام رسانی ، قضاوت و اندیشه ها : در پیام رسانی ها آنطور که باید و شایسته است نمی توان احساس و عواطف را بیان کرد و بالتبع برداشت ها و قضاوت منفی در نوع پیام ها بعضا موجب تخریب ارتباطات و سوء ظن ها می شود . بهر حال ارتباط چهره به چهره و نوع بیان و رفتارهای غیر کلامی خیلی از سوء تفاهات را برطرف می کند . داده های جمع آوری شده آنیسته و لافرینر (۲۰۱۷) در مورد تأثیرات شبکه های مجازی حاکی از این است که تعاملات رسانه ای با تأثیرات منفی در اندیشه ها و قضاوت های اخلاقی همراه است و در آینده می تواند مشکلاتی برای روابط ایجاد کند . این داده ها با یافته های پژوهش حاضر همخوانی دارد .

پیامدهای روانی و تغییرات رفتاری :

از نتایج یافته های این پژوهش تأثیر بر سلامت روان بر اثر استفاده زیاد از شبکه های مجازی است که با یافته های تحقیق طاهری ، نظری ، بختیار و حسین آبادی (۱۳۹۴) با عنوان « بررسی شیوه های متأثر از فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان » همسویی دارد . فاکس و مورلند (۲۰۱۵) در پژوهش خود که به کشف عوامل روانی مرتبط با شبکه های مجازی پرداختند، دریافتند تجارب روانی و رابطه ای شخصی منفی افراد به تارنمای شبکه های اجتماعی و کارایی آن گره خورده است . این رابطه در یافته های تحقیق حاضر نیز مشهود است . ویژگی هایی که نور محمدی (۱۳۸۸) برای فضای مجازی بین کرده است مانند سرعت عمل ، ناشناس ماندن و فضای یکسان در فضای مجازی ، تعاملاتی که در این فضا اتفاق می افتد ، برای کاربران اینترنتی ذهنیت و گرایش جدیدی ایجاد می کند که می تواند رفتار و تعاملات آنها را در دنیای حقیقی تغییراتی هر چند جزئی بدهد . شکل گیری اجتماعات در فضای مجازی موجب می شود اجتماعات در جهان واقعی

به تدریج کم رنگ و بی اهمیت شود که با نتایج پژوهش ما مشابه است. یافته های پژوهش شریفی و شهرستانی (۱۳۹۶) که به بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با رفتار و اخلاق کاربران پرداخته است مواردی چون آسیب به روابط خانوادگی، عدم رعایت ادب و... به چشم می خورد که شباهت آنها با نتایج پژوهش حاضر مشهود است.

زوجین شرکت کننده در این پژوهش میانگین زمان مناسب برای حضور در فضای مجازی را از نیم تا یک ساعت عنوان کردند و در پایان مصاحبه، نقطه نظرات و توصیه هایی در مورد موضوع بیان کردند که اهم آن در ادامه می آید.

- استفاده کمتر از فضای مجازی = زندگی بهتر و شادتر
 - مدیریت و کنترل در استفاده بهینه از فضای مجازی
 - نگاه مثبت به فضای مجازی = کسب اطلاعات و تجربه
 - اعتماد کردن به حرف های قشنگ و بی اساس = نابودی زندگی
 - حضور زیاد در شبکه های مجازی = کاهش امید به زندگی
 - محدود کردن استفاده در مهمانی ها و احترام به بقیه
 - نگاه منفی = ایجاد شک در خانواده و عواقب آن
- در پایان، یافته های نهایی پژوهش (کیفیت وضعیت روانی و تغییرات رفتاری زوجین شرکت کننده در این تحقیق) در جدول شماره ۳ مرور می شود

جدول ۳ - یافته های نهایی

کیفیت وضعیت روانی و تغییرات رفتاری زوجین مورد مطالعه
منفی: اعتیاد به فضای مجازی - فراموشکاری - استرس - بی انگیزه شدن - انرژی و امواج منفی - لطمه به سلامتی - ناراحتی و حساسیت به خاطر استفاده همسر - حواس پرتی - کاهش تمرکز - وسواس - اختلال در کیفیت زندگی - انزوا - پرخاشگری - کاهش امید به زندگی - خستگی - بهم ریختگی روحی - عصبی شدن - اختلال در فعالیت روزمره - حساسیت همسر - بدخلقی - اختلال در کار منزل - نارضایتی - دلسردی - خستگی - روزمرگی - احساس تنفر - کاهش تحرک - کاهش وقت استراحت و خواب - تأثیرات منفی در اعتقادات - نگرانی از اتفاقات ناشی از فضای مجازی مثبت: تأثیرات مثبت در اعتقادات - تأثیر پذیری از فرهنگ و آداب و رسوم

پیشنهادهات

پیشنهادهات کاربردی:

- برگزاری کارگاه های خانوادگی و ارائه آموزشهای لازم در زمینه استفاده مناسب از اینترنت و فضای مجازی
- ارائه خدمات مشاوره ای به خانواده ها برای مدیریت صحیح استفاده از شبکه های مجازی
- افزایش آگاهی زوجین برای پیشگیری از اثرات منفی شبکه های مجازی
- ارائه آموزشهای لازم در زمینه سلامت روان و رابطه آن با استفاده از فضای مجازی
- مدیریت صحیح و کنترل شده برای زمان و مدت استفاده
- ارتقاء سطح سواد رسانه ای خانواده ها

پیشنهادهات پژوهشی:

- برای پژوهشگران بعدی این عناوین پیشنهاد می شود:
- بررسی رابطه بازی های فضای مجازی با اختلالات روانی
- بررسی اثرات فضای مجازی بر سطح سواد و فرهنگ جامعه
- انجام این مطالعه در شهرهای دیگر

سپاسگزاری:

از کلیه اساتید، دانشجویان، پرسنل (آموزشی، پژوهشی و...) دانشگاه آزاد خمینی شهر و دیگر افرادی که در این پژوهش یاری رسان بودند صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی می شود.

منابع:

- پروین، لورنس. ای و جان، اولیور. پی (۱۳۸۹) شخصیت (نظریه و پژوهش)، جوادی، محمدجعفر و کدیور، پروین؛ چاپ سوم، انتشارات آییژ
- حسین پور، جعفر و عرب مومنی، علی (۱۳۹۶) تاثیر شبکه های مجازی بر هویت نهاد خانواده. فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، سال ۸، شماره ۳۲، ۶۰-۳۳
- حسینی، سید ابوالقاسم (۱۳۷۷) اصول بهداشت روانی، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، چاپ چهارم، جلد ۱، ص ۳۷-۳۳
- خانیکی، هادی و بابایی، محمود (۱۳۹۰) تاثیر سازوکارهای ارتباطی اینترنت بر الگوهای تعامل کنشگران فضای سایبر ایران، فصلنامه علوم اجتماعی، شماره ۵۶، ۱۱۵-۷۳
- دلاور، علی (۱۳۸۷) روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. چاپ ۲۵، تهران، نشر ویرایش
- ذکائی، محمد سعید و حسینی، محمد حسین (۱۳۹۴) گونه شناسی کاربران رسانه های اجتماعی، فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی، سال پنجم، شماره ۱۷
- زندوانیان، احمد و زین العابدینی، زهره (۱۳۹۵) رابطه سواد رایانه ای و تجربه شبکه های اجتماعی مجازی در دانشجویان دختر دانشگاه یزد. نامه آموزش عالی، سال نهم، ش ۳۳، ص ۸۱-۶۳
- سانتراک، جان. دبلیو (۱۳۸۷) زمینه روان شناسی سانتراک، فیروزبخت، مهرداد. چاپ سوم، تهران، انتشارات رسا
- سلیمانی پور، روح الله (۱۳۸۹) شبکه های اجتماعی، فرصت ها و تهدیدها. فصلنامه ره آورد نور، شماره ۳۱، ص ۱۴
- شریفی، مهدی و شهرستانی، عقیده (۱۳۹۶) بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی موبایلی (تلگرام) با رفتار و اخلاق کاربران با رویکرد دینی. فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۲۴ سال هفتم، ۳
- شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی (۱۳۸۱) اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، انتشارات سمت، ص ۷
- صیامی، ؟ (۱۳۹۲) شبکه های اجتماعی، وبلاگ تکنولوژی آموزشی پیشرفته، ۲۶ دی ماه
- ضیایی پرور، حمید و عقیلی، وحید (۱۳۸۹) بررسی نفوذ شبکه های اجتماعی مجازی میان کاربران ایرانی. رسانه ۲۰، (۴)
- ضیایی پرور، حمید (۱۳۸۸) ویژگی های شبکه های اجتماعی مجازی، مرکز تحقیقات استراتژیک
- طاهری، زهرا؛ نظری، هدایت؛ بختیار، کتابیون و حسین آبادی، رضا (۱۳۹۴) بررسی شیوه زندگی متاثر از فضای مجازی و تاثیر آن بر سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان). فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۹ (۴) (۷۳)، ۸۷-۷۶
- علیمزادی، مصطفی (۱۳۹۱) سیر تطور شبکه های اجتماعی، اطلاع رسانی آموزشی و مطالعات رایانه ای علوم اسلامی، ۶ (۳۱)
- فیست، جس و فیست، گریگوری. جی (۱۳۹۰) نظریه های شخصیت. سید محمدی، یحیی؛ چاپ ششم، روان
- کرمانی، حسین (۱۳۹۵). مشاهده مشارکتی در گروه های تلگرامی، راهنمای عمل و نمونه موردی. مطالعات فرهنگ ارتباطات، سال هفدهم، ش ۶۷، ص ۷۹-۵۳
- کفاشی، مجید (۱۳۸۸) بررسی تاثیر اینترنت بر ارزش های خانواده در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. فصلنامه پژوهش اجتماعی، ۳ (۲)، ۵۷
- کلانتری، عبدالحسین و حسینی، حسین (۱۳۹۶) تحلیل پدیدارشناختی تجربه زیسته کاربران شبکه اجتماعی تصویری اینستاگرام در ایران، مطالعات فرهنگ - ارتباطات، دوره ۱۸، شماره ۴۰، ص ۳۵ و ۳۶
- محسنیان راد، مهدی (۱۳۹۰) سه نسل شبکه اجتماعی، همزمان در کشورهای غیر پیشرفته: مورد ایران، فصلنامه علوم اجتماعی، ۵۷
- محمدی، ابراهیم (۱۳۹۸) مطالعه کیفی وضعیت روانی و روابط بین فردی و چگونگی رابطه زناشویی زوجین استفاده کننده زیاد از شبکه های مجازی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد خمینی شهر
- مولایی، محمد مهدی (۱۳۸۹) شبکه های اجتماعی فراتر از ابزارهای تکنولوژی. تازه های علم، ۵
- میردیکوندی، رحیم (۱۳۸۷) پایگاه اطلاع رسانی تبیان زنجان، ۲۵ تیرماه
- نجف آبادی، عزت ماه (۱۳۸۷) روزنامه جمهوری اسلامی. ۱۸ مهرماه
- نورمحمدی، مرتضی (۱۳۸۸) چالش های فرهنگ و هویت در فضای مجازی، مطالعات فرهنگ - ارتباطات، ۱۴ (۲۱)
- Annisette L. E & Lafreniere K. D. (2017). social media, texting, and personality: a test of the shallowing hypothesis. personality and individual differences, 115, 154 – 158
- Burns, N. & Grove, K. C., (2007), Understanding Nursing Research, 4th edition,

Philadelphia, W.B. Saunders. 2

- cheung . c (2000) " A home on the web presentations of self on personal hompeges " in D . Gauntlett (ed) web . studies : rewiring media studies for the digital age . London amolda
- Fox jesse & moreland Jennifer j . (2015) the dark side of social networking sites : an exploration of the relational and psychological stressors associated with fecebook use and affordances . computers in human behavior , 45 : 168 – 176
- Hartshorn, Sarah(2010). Differences Between Social Media and Social Networking.visited 2011 available at :<http://www.socialmediatoday.com/SMC/194754> S
- Leininger, M. and McFarland M. R., (2002), Trancultural Nursing, 3 rd ed., NewYork, MC Graw-Hill, Medical Pub. 2
- Manwell , L.A. , Barbic, S.P. , Roberts , K. , Durisko , Z., Lee , C. , Ware , E. , & McKenzie , K. (2015) What is mental health ? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. BMJ Open. 2;5(6) 007079
- Natasha zeitel – bank , management center innsbruck (2014) social media and its effects on individuals and social system . management , knowledge and learning International conference , Austria
- Pempek, Tiffany A., Yermolayeva, Yevdokiya A. Calvert, Sandra L. (2009) . "College Students' Social Networking Experiences on Facebook". Journal of Applied Developmental Psychology Volume 30, Number 3
- Stephen, G. (2003).“Transformations: A World of Home Hemodialysis” Health Care; 38(2):29- 50.