

پیش بینی میزان شادکامی، بهزیستی روانی و روابط فرازناشویی بر اساس اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) دانشجویان دانشگاه های شهرستان اسلام آباد غرب

خلیل کریمی^۱، شیما پرندین^۲

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، واحد اسلام آبادغرب، دانشگاه ازاد اسلامی، اسلام آبادغرب، ایران
^۲ هیئت علمی و مدیر گروه روان شناسی، واحد اسلام آبادغرب، دانشگاه ازاد اسلامی، اسلام آبادغرب، ایران

نام نویسنده مسئول:

خلیل کریمی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) بر میزان شادکامی، بهزیستی روانی و روابط فرا زناشویی دانشجویان دانشگاه های شهر اسلام آباد غرب می باشد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع روش تحقیق توصیفی - پیمایشی است. لذا روش حاضر از نوع همبستگی می باشد. برای این منظور ۱۹۵ نفر از دانشجویان، زن (۱۱۴ نفر) و مرد (۸۱ نفر) به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی برای انجام پژوهش حاضر انتخاب شدند. گردآوری داده ها از طریق چهار پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸)، شامل ۲۰ گوی؛ پرسشنامه روابط فرا زناشویی موره و لیونگ (۲۰۰۱)، شامل ۱۷ ماده؛ پرسشنامه بهزیستی روانی کی یز و ماگیارمو (۲۰۰۳)، شامل ۴۵ سوال و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹)، شامل ۲۹ گوی انجام شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از روش های آمار توصیفی شامل جدول فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. هم چنین جهت بررسی فرضیه های پژوهش از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد بین اعتیاد به اینترنت با میزان شادکامی ($r=0/175$)، بهزیستی روان شناختی ($r=0/462$)، روابط فرا زناشویی ($R=0/142$) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین شادکامی ($F=2/798$)، معادل ۱۶٪ و بهزیستی روان شناختی ($F=2/123$)، معادل ۱۱٪ و روابط فرا زناشویی ($F=3/501$)، معادل ۷٪ می تواند متغیر اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. با توجه به نتایج پژوهش چنین می توان گفت که هر سه متغیر نقش قوی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان ایفاء می کنند. چرا که هر سه متغیر در مجموع قادرند در حدود ۳۴ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، شادکامی، روابط فر زناشویی، بهزیستی روان شناختی.

مقدمه

اینترنت^۱ پدیده شگرف قرن بیستم، انقلاب مهمی در ارتباطات پدیده آورده است. ویژگی عمده‌ای که در اینترنت وجود دارد و در سایر رسانه‌ها دیده نمی‌شود «تعامل^۲» است. ویژگی‌های منحصر به فرد اینترنت از جمله سهولت دسترسی به آن، ۲۴ ساعته بودن، سادگی کار، هزینه پایین، گمنام ماندن کاربران آن و... همگی موجب استقبال عظیم مردم در سراسر جهان از آن شده است. این خصوصیات، علاوه بر اینکه از یک طرف قابلیت‌های اینترنتی محسوب می‌شوند از طرف دیگر از معایب آن نیز به شمار می‌آیند. یکی از مشکلاتی که اینترنت پدید آورده است اعتیاد مجازی یا اعتیاد به این شبکه عظیم جهانی است که دارای تأثیرات رفتاری- روانی بسیار مضر روی کاربران است. اعتیاد به اینترنت در زیرمجموعه اختلالات تکانه‌ای^۳ آمده است و نوعی استفاده از اینترنت است که بتواند مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند (کاپلان و سادوک^۴، ۲۰۰۷).

دکتر امان الله قرایی مقدم _ عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم- می‌گوید: شاد کردن و شاد بودن جامعه موجب پیشرفت و توسعه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و فرهنگی و خانوادگی جامعه می‌شود؛ از بسیاری مسائل و بروز انواع آسیب‌های جامعه، جرم و بزهکاری، طلاق، نابسامانی خانوادگی و سایر مسائل جلوگیری به عمل می‌آید؛ اختلالات روحی در جامعه کمتر می‌شود و میزان رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و تولید، افزایش پیدا می‌کند. شادی یک نیاز اساسی انسان است، افراد اگر در جامعه خود نتوانند این نیاز را برآورده کنند، روبه جوامع دیگری می‌برند، در نتیجه به تدریج از فرهنگ ملی خود دور می‌شوند، بتدریج فرهنگ و ارزش‌های غربی در جامعه رواج یافته و جامعه مسخ می‌شود. دکتر قرایی مقدم می‌افزاید: باید تا آنجا که می‌توانیم در برگزاری جشن‌های ملی و میهنی چه از طریق رادیو و تلویزیون و مطبوعات و چه از طریق چراغانی کردن معابر و میادین و توزیع هدایا و شیرینی در خیابانها کوشش کنیم (حسینی، ۱۳۹۲).

به نظر فروید ویژگیهای خاصی برای سلامت روان شناختی ضرورت دارد و نخستین ویژگی خود آگاهی است. یعنی هر چه که ممکن است در ناخود آگاه موجب مشکلی شود بایستی خودآگاه شود. (منصوری، ۱۳۹۶). از دیدگاه آدلر سلامت روان یعنی داشتن اهداف مشخص در زندگی، داشتن فلسفه استوار و محکم برای زیستن، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب و پایدار، مفید بودن برای هم نوعان، جرأت و شهامت، قاطعیت، کنترل داشتن بر عواطف و احساسات، داشتن هدف نهایی کمال و تحقق نفس، پذیرفتن اشکالات و کوشیدن در حد توان برای حل اشتباهات (میرزاوندی، حکیم نیا و همکاران، ۱۳۹۴) به طور کلی اریکسون در ارتباط با سلامتی روان معتقد است که صفات خاصی وجود دارد که فرد دارای سلامتی روان شناختی را از کسی که فاقد این عنصر است متمایز می‌سازد. به نظر اریکسون این صفات در اجتماع معنی می‌یابد و بر این اساس فردی که در جامعه زندگی می‌کند و در صورتی دارای سلامتی روان است که از تعارض عاری می‌باشد از استعداد و توانایی بارزی استفاده کند، در کارش ماهر و استاد باشد، ابتکار نامحدود داشته باشد از انجام لحظه به لحظه حرفه اش پشخوراند بگیرد و در نهایت در مورد فرایند زندگی نظریه معنوی روشن و قابل درکی داشته باشد (میرزاوندی، حکیم نیا و همکاران، ۱۳۹۴).

براساس نظریه تکامل، تفاوت‌های جنسیتی در رفتارها و گرایش‌های جنسی به دلیل استراتژی‌های متفاوت زاد و ولد در زنان و مردان است. طبق این دیدگاه، مردان به فعالیت جنسی علاقه و تمایل بیشتری دارند و قابلیت زاد و ولد آنها با ایجاد رابطه با زنان گوناگون به حداکثر میزان خود می‌رسد (استفانو و الا^۵، ۲۰۰۸).

به اعتقاد گلاسر و بر اساس نظریه کنترل مشکل اصلی زوجین رفتارهای منتنی برکنترل گری است، که نه تنها باعث می‌شود آنها نتوانند نیاز به عشق و تعلق خاطرشان را تامین کنند بلکه در ارضا سایر نیازها نیز دچار مشکل می‌شوند (گلاسر، ترجمه خوش نیت و برازنده، ۱۳۸۹). بر اساس نظریه وابستگی متقابل افراد نقاط مثبت و منفی رابطه فعلی خود را، بر اساس دو معیار می‌سنجند. یکی، مقایسه کردن رابطه زناشویی فعلی با انتظارات و تصورات قبلی فرد از ازدواج؛ و دوم مقایسه کردن رابطه زناشویی با رابطه با نفر دیگر. نتیجه گیری و برداشتی که فرد از این دو مقایسه می‌کند با فرایند خیانت ارتباط بسیار نزدیکی دارد (دوکان مورگان و دوکان^۶، ۲۰۰۷).

بر اساس نظریه نقص یا کمبود زمانیکه رابطه ای در برخی موارد با کمبود و نقصان مواجه باشد مانند رضایتمندی کم از رابطه، عدم ارضای نیازهای جنسی و... منجر به پیمان شکنی و خیانت می‌شود. به اعتقاد محققان روابط خارج از حیطه ی زناشویی از پتانسیل لازم جهت ایجاد

^۱ - Internet^۲ - Engagement^۳ - اختلال کنترل تکانه (به انگلیسی) Impulse control disorder: ناتوانی برای مقاومت در مقابل یک تکانه یا انگیزه که برای دیگران یا خود خطرناک بوده و با احساس لذت پس از تحقق آن همراه است.^۴ - Kaplan and Sadvk^۵ - Stefano & Oala^۶ - Docan-Morgan & Docan

دستاوردهای مثبتی نظیر رشد و تحول فردی و خودیابی برخوردار است که رابطه فعلی فرد قادر به فراهم سازی آنها نیست. نظریه ((راضی نیاز)) و ((گسترش خود)) در زمینه خیانت مبتنی بر نظریه ((نقص یا کمبود)) هستند (نقل از لواندسکی و آکرمن^۷، ۲۰۰۶).

بر اساس نظریه گسترش خود انگیزه مهمی که در روابط رمانتیک و عاشقانه در خور توجه است، گسترش خود یا رشد و شکوفائی شخصی می باشد. مدل گسترش خود بر این نکته مبتنی است که افراد جهت تحقق خود، به برقراری روابط صمیمی و نزدیک می پردازند. کسب بینش جدید، مهارتها، توانائی ها و تدابیر، منجر به افزایش خودکارآمدی و ارتقای خود می شود. فرایند گسترش خود یا رشد شخصی مستلزم این است که فرد همسرش را بعنوان بخشی از خود تلقی کند، به این ترتیب تمایز و فرق میان خود و دیگری کمرنگ و محو می شود. بعبارت دیگر یکپارچگی و ادغام افکار، ویژگیهای شخصیتی و مهارتهای فرد با همسرش، منجر به رشد خود می شود. گسترش خود با رضامندی از رابطه، همبستگی مثبت دارد. در صورتیکه رابطه ای، امکان رشد و شکوفائی شخصی برای زوجین فراهم نکند، فرد ترغیب می شود که این نیاز را از طریق منابع دیگر نظیر برقراری رابطه با نفر دیگر برآورده سازد. همچنین اگر فردی احساس کند که نمی تواند همسرش را، بخشی از وجود خود نماید، احتمالاً نسبت به عدم پایداری به همسر آسیب پذیرتر می شود. محققان در بررسی موضوع گسترش خود، به این نتیجه رسیده اند که قابلیت و توانمندی رابطه زناشویی در ایجاد گسترش خود، با وفاداری نسبت به همسر مرتبط است (مومنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۰).

محققان به هنگام مطالعه رضایت زناشویی در طول دوران ازدواج دریافتند که رضایت زناشویی مسیر U شکل را طی می کند و در طی مراحل اولیه ازدواج، رضایت زناشویی افزایش می یابد و در طول ۱۰ تا ۲۰ سال بعد رو به کاهش می رود و بعد از این که فرزندان خانه را ترک می کنند، زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی در میزان رضایت زناشویی U شکل بودن این روند را نشان داده اند. اما پاسخ های محکمی در زمینه این تغییر ارائه نداده اند. این کاهش میزان رضایت زناشویی غالباً به افزایش استرس در طول این دوران (اواسط دوران زناشویی) مرتبط است (منصوری، ۱۳۹۶).

در جامعه امروزه که اینترنت بخش جدایی ناپذیر از زندگی افراد شده است به نظر می رسد که ضعف مهارت های اجتماعی در برقراری ارتباط از سوی خانواده و نهادهای آموزشی، محدودیت های اجتماعی در گفت و گوهای حضوری، انزوای جسمی و نیازهای جسمی، باعث شده تا جوانان زمان بیشتری را به کاربرد اینترنت اختصاص دهند که نوعی وابستگی رفتاری- روانی را به همراه دارد. میزان استفاده زیاد از اینترنت موجب افزایش افسردگی و اختلال خواب می شود. همچنین بین افسردگی و اعتیاد به اینترنت ارتباط وجود دارد. استفاده از اینترنت باعث کاهش تنهایی در افراد و افزایش عزت نفس می شود افراد معتاد به اینترنت افرادی هستند که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند هر قدر احساس بیگانگی با خود، اضطراب و تنش در کاربران اینترنتی بیشتر باشد این افراد اعتیاد بیشتری به ایجاد و ارتباط از این طریق پیدا می کنند. حجم رو به رشدی از تحقیقات صورت گرفته پیرامون اعتیاد به اینترنت، حکایت از آن دارد که اختلال اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روانشناختی- اجتماعی است که از مشخصه های آن تحمل، علائم کناره گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی و زناشویی است. این اعتیاد در اکثر موارد منجر به شکست در ازدواج و بی ثباتی در روابط خانوادگی می شود. در سال های اخیر شیوع اعتیاد به اینترنت را بین ۳٪ تا ۲۲٪ گزارش کرده اند. هم چنین اعتیاد به اینترنت با فوبی اجتماعی^۸ و اختلال کمبود توجه همراه با بیش فعالی (ADHD)^۹، اختلال دو قطبی^{۱۰}، مشکلات در روابط بین فردی، اختلالات تکانه ای، خودکشی^{۱۱} و پرخاشگری افسردگی و برانگیختگی بالا در ارتباط بوده است (عبدی، ۱۳۹۰).

یکی از مشکلاتی که در زمینه استفاده از اینترنت مورد توجه محققان جامعه شناسی و روان شناسی قرار گرفته، روابط اینترنتی فرا زناشویی یا خیانت اینترنتی است که متأسفانه زوج های ناآگاه زیادی را گرفتار خود کرده و همین امر باعث ایجاد اختلافات زناشویی، جدایی عاطفی و حتی طلاق در میان زوجین گردیده است. بنابر گفته زوج هایی که به خاطر داشتن این مشکل به مشاور مراجعه کرده اند، روابط اینترنتی فرا زناشویی در اینترنت همانند روابط عاشقانه و صمیمانه در دنیای واقعی برایشان مهم و قابل توجه می باشد. این رابطه، زمانی به عنوان خیانت تلقی می شود که فرد علی رغم داشتن همسر به صورت هم زمان و به طور پنهانی با یک شریک اینترنتی رابطه عاشقانه یا جنسی برقرار می نماید (عبدی، ۱۳۹۰). فهم دلیل روابط خیانت های زناشویی و فاکتورهای تاثیرگذار آن، برای هر دو زوج اهمیت زیادی دارد و مزایایی از قبیل کاهش شناخت های اشتباه، افزایش آگاهی از وسعت مشکل و کمک به احساس توانایی در پیشگیری و کنترل این موضوع در آینده را شامل می شود. عوامل متعدد شخصیتی (ویژگی های شخصیتی)، فردی (پول، قدرت، تحصیلات، ظاهر بدنی) اجتماعی (منزلت اجتماعی، مهارت های اجتماعی) و

^۷ - Lewandowski & Ackerman

^۸ - اضطراب اجتماعی (به انگلیسی) social anxiety disorder: یا هراس اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود و حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند.

^۹ - Attention deficit hyperactivity disorder

^{۱۰} - اختلال دوقطبی (یا شبیایی - افسردگی) نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می شوند. اختلال دو قطبی به صورت معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می کند.

^{۱۱} - Suicide

خانوادگی(انسجام و احترام متقابل، زمانی برای با هم بودن، فضای زندگی) و باورها و اعتقادات مذهبی از عوامل مؤثر در خیانت زناشویی است(اکبری، شفیع آبادی و هنرپروان، ۱۳۹۰). خیانت زناشویی می تواند پیامد های عاطفی شدیدی در زوجین ایجاد کند. روان درمانگران گزارش می کنند که همسرانی که به آن ها خیانت شده است، اغلب احساساتی مانند خشم، عزت نفس پایین، پایمال شدن، افسردگی و درماندگی را تجربه می کنند. همسران عهد شکن نیز با احساساتی نظیر شرم، احساس گناه، تردید، عصبانیت و ناامیدی دست به گریبان، هستند(گلاس و رایت^{۱۲}، ۲۰۰۷).

در رابطه با پیشینه تحقیق حاضر می توان گفت تاکنون موضوعی که دقیقاً به بحث پیش بینی شادکامی، بهزیستی روانی، روابط فرازناشویی بر اساس اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) بپردازد صورت نگرفته است و کمبود منابع در این زمینه را به وضوح می توان مشاهده کرد در ذیل به چند مورد از تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته خواهیم پرداخت.

در پژوهشی شرقی(۱۳۹۵)، با عنوان رابطه ی اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب اجتماعی و بهزیستی روان شناختی دوره دوم متوسطه ناحیه دو شهر رشت به این نتیجه رسیدند که: دختران در قیاس با پسران در بعد اعتیاد به اینترنت افسردگی و اضطراب اجتماعی نمرات بالاتری را گزارش داده و در بعد بهزیستی روان شناختی نیز پسران نمرات بالاتری را گزارش داده اند. همچنین، کمال جو، نریمانی، عطادوخت و دیگران (۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «پیش بینی روابط فرازناشویی بر اساس هوش معنوی، هوش اخلاقی، رضایت زناشویی و استفاده از شبکه های مجازی اجتماعی با نقش تعدیل کنندگی جنسیت» به این نتیجه رسیدند که از میان متغیرهای پیش بین هوش معنوی و تراز استفاده از فضای مجازی می توانند رابطه فرا زناشویی را به گونه معنی داری پیش بینی کنند. همچنین نتایج نشان داد جنسیت، رابطه میان هوش معنوی و اخلاقی با رابطه فرا زناشویی و همچنین میان تراز استفاده از فضای مجازی و رابطه فرا زناشویی را می کند به نظر می رسد آموزش هوش معنوی و اخلاقی در مشاوره پیش از پیوند زناشویی و نیز در آموزش و درمان خانواده می تواند به سلامت خانواده کمک نماید. پیرنیا، رضایی و رحیمیان بوگر (۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «اثربخشی بهزیستی درمانی بر سلامت روان، آسیب روان و شادکامی در مردان وابسته به مت آمفتامین» به این نتیجه رسیدند که بهزیستی درمانی بر بهبود شاخص های سلامت روان، آسیب روانی و شادکامی تاثیر داشته است. اکبری، توسلی جهاندار و مهاجر(۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «بررسی رابطه بین میزان اعتیاد به اینترنت با سلامت روانی دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر همدان» به این نتیجه رسیدند که بین میزان اعتیاد به اینترنت با پرخاشگری و اضطراب رابطه ای مستقیم و معنادار و بین میزان اعتیاد به اینترنت با سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان رابطه ای معکوس و معنادار وجود دارد، بدین معنی که تمام فرضیه های تحقیق مورد تایید قرار گرفتند. فرهادی، ادیبی زاده و خیر(۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با اعتیاد به بازی های رایانه ای با در نظر گرفتن نقش متغیرهای جمعیت شناختی» به این نتیجه رسیدند که بین اعتیاد به اینترنت و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با اعتیاد به بازی های رایانه ای رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین بین انواع مولفه های جمعیت شناختی در اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های جالب این پژوهش برای اولین بار نشان داد که دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی نسبت به دانشجویان کارشناسی اعتیاد به بازی های رایانه ای کمتری از خود نشان داده اند. همچنین با افزایش سن میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان کاهش یافته است. نتایج حاصل از تحلیل داده ها مربوط به جنسیت نشان داد آقایان در مقایسه با خانم ها اعتیاد بیشتری از خود نشان داده اند. نجف پور، پور توکلی و پور حسینی (۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «مقایسه کارکرد خانواده و ابعاد آن در بین زوجین دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی»، به این نتیجه رسیدند که در هر دو گروه زوجین مؤلفه کارکرد کلی بیشترین میانگین و مؤلفه حل مساله کمترین میانگین را به خود اختصاص داده اند. بین دو گروه زوجین در متغیر کارکرد خانواده و مؤلفه های حل مساله، برقراری رابطه، تعهد عاطفی، آمیختگی عاطفی و کارکرد کلی تفاوت معنی داری وجود داشت و در مؤلفه های ایفای نقش و کنترل رفتار تفاوت معنی داری وجود نداشت. بیشترین تفاوت در مؤلفه آمیختگی عاطفی و کمترین تفاوت در مؤلفه ایفای نقش مشاهده شد. اسکندری نسب و اندیشمند (۱۳۹۵)، در مقاله ای با عنوان «مقایسه حل مساله، تعهد و آمیختگی عاطفی زوجین دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی» به این نتیجه رسیدند که بین این دو گروه از زوجین در حل مساله، تعهد و آمیختگی عاطفی تفاوت معنی داری وجود دارد و بیشترین تفاوت در متغیر آمیختگی عاطفی مشاهده می شود. رحمتی، خلعتی، احمدی و دیگران (۱۳۹۴)، در مقاله ای با عنوان «پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ویژگی های شخصیتی دانشجویان» به این نتیجه رسیدند که روان رنجور خوبی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت دارد. اما از طرف دیگر برون گرایی و وظیفه شناسی با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی دارند. همچنین نتایج نشان داد روان رنجور خوبی به صورت مثبت به اینترنت از طریق متغیرهای مدل تبیین شد. شاهقلیان، رستگار و عبدالهی (۱۳۹۳) در مقاله ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت، صمیمیت اجتماعی و شادکامی در دانشجویان» به این نتیجه رسیدند که بین دو گروه کاربران سالم و کاربران با اعتیاد خفیف به اینترنت از نظر شادکامی و صمیمیت اجتماعی تفاوت معنادار وجود ندارد، اما میزان شادکامی و صمیمیت اجتماعی هر دو گروه به مراتب بالاتر از گروه کاربران با اعتیاد شدید به اینترنت بودند. همچنین نتایج نشان داد اعتیاد

به اینترنت هفت درصد از واریانس شادکامی را در گروه سالم و ۱۰ درصد از واریانس شادکامی را در گروه کاربران با اعتیاد خفیف به اینترنت پیش بینی می کند. علی تبار، قنبری، زاده محمدی و دیگران (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان بررسی رابطه بین روابط جنسی پیش از ازدواج با نگرش به روابط فرازنشویی به این نتیجه رسیدند که میزان نگرش به روابط فرازنشویی در مردان متأهل با سابقه رابطه جنسی پیش از ازدواج با همسر یا فردی غیر از همسر آینده تفاوت معنی داری داشت. همچنین بین تعداد شرکای جنسی پیش از ازدواج و نگرش به روابط فرازنشویی رابطه معناداری وجود دارد.

مدرسی، زاهدیان و هاشمی محمد آباد (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان میزان سازگاری زناشویی و کیفیت عشق در متقاضیان طلاق دارای سابقه خیانت زناشویی و فاقد سابقه خیانت زناشویی به این نتیجه دست پیدا کردند که بین گروه های متقاضی طلاق با گروه شاهد تفاوت معنی داری وجود دارد. سواری (۱۳۹۲)، در مقاله ای با عنوان «بررسی رابطه سلامت روانی و روابط خانوادگی با اعتیاد به تلفن همراه» به این نتیجه رسید که بین سلامت روانی و روابط خانوادگی با اعتیاد به تلفن همراه همبستگی منفی معنا داری وجود دارد. نتایج مربوط به رگرسیون چند متغیره نیز نشان داد که متغیرهای سلامت روانی و روابط خانوادگی از پیش بین کننده اعتیاد به تلفن همراه دانش آموزان به شمار می روند. حاتملوی سعدآبادی، هاشمی نصرت آباد (۱۳۹۱) در مقاله ای با عنوان «مقایسه بهزیستی روانشناختی و رضامندی زناشویی در گروهی از زنان بارور و نابارور شهر تبریز» به این نتیجه رسیدند که زنان بارور اغلب در ویژگی های روانی بالاترند دارند بهزیستی روانشناختی و مؤلفه های آن چون پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، تسلط بر محیط و رشد شخصی، بالاتر از زنان نابارور بوده است. نتایج پژوهش حاضر، حاکی از پایین بودن وضعیت بهزیستی روانشناختی زنان نابارور است، لذا توجه به نیازهای روانی افراد نابارور، مؤلفه های ضروری در موفقیت درمان ناباروری است. میرزائی، باعزت و خاکپور (۱۳۹۰)، در مقاله ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان» به این نتیجه رسیدند که سلامت روان و مؤلفه های آن شامل نشانگان جسمانی، نشانگان اضطراب، نشانگان اختلال کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی، در بین دانشجویان سه گروه (بر اساس میزان اعتیاد به اینترنت)، متفاوت بود. نتیجه این که اعتیاد به اینترنت می تواند سلامت روانی افراد را تهدید نماید. معیدفر، پورگتابی کرم و گنجی (۱۳۸۶) پدیده اعتیاد اینترنتی در بین نوجوانان و جوانان ۱۵ تا ۲۵ سال را در شهر تهران مطالعه کرد. براساس نتایج تحقیق او، ۵/۷۲ درصد پاسخگویان کمتر از ۲ ساعت و ۵/۲۷ درصد بیش از ۲ ساعت به اینترنت دسترسی داشتند که اولویت اول چت، ایمیل و سایت های خبری بوده است. نتایج نشان می دهد گروه سنی ۱۹ تا ۳۰ سال به شدت درگیر اعتیاد بودند؛ اما گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال اعتیاد به اینترنت نداشتند و میزان درگیری گروه سنی ۱۲ تا ۱۹ سال قابل چشم پوشی است. براساس این پژوهش، ۸/۲۵ درصد پاسخگویان از بعد عاطفی، ۳۳ درصد از بعد رفتاری و ۶/۲۱ درصد از بعد شناختی درگیر اعتیاد به اینترنت بودند. در مجموع، ۳/۲۴ درصد از مجموع کاربران به اینترنت اعتیاد حاد داشتند. قاسم زاده، شهرآرای و مرادی (۱۳۸۶) تحقیقی با عنوان «بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران» انجام دادند با این نتیجه رسیدند که کاربران معتاد به طور معناداری تنهاتر از کاربران و غیر کاربران هستند. ممکن است تنهایی بر اثر اعتیاد به اینترنت رخ دهد؛ یعنی کسانی که به اینترنت معتاد می شوند، پیامدهای منفی آن مانند تنهایی را تجربه می کنند. همچنین ممکن است چرخه ای معیوب و رابطه ای دو سویه در کار باشد؛ یعنی افراد تنها، برای کاهش تنهایی خود به اینترنت روی بیاورند و در نتیجه به تنهایی آن ها افزوده شود. درگاهی و رضوی (۱۳۸۶) طی تحقیقی در این زمینه در تهران به این نتیجه رسید افرادی که احساس از خودبیگانگی دارند، بیشتر به اینترنت روی می آورند و علتش هم این است که آن ها باید به نوعی حس اجتماع گریزی و خانواده گریزی را از این راه جبران کنند.

در خارج از کشور مطالعات زیادی به ویژه از نیمه دهه ۶۰ صورت گرفته که هر کدام از زاویه ای خاص به موضوع اعتیاد اینترنتی و پیامدهای مثبت و منفی آن پرداخته اند در این بخش به طور جداگانه به شرح نتایج برخی از آن ها که با موضوع تحقیق حاضر تناسب دارند اشاره می شود.

تینگینگ گائو^{۱۳}، جیاومنگ لی^{۱۴}، هان ژانگ^{۱۵}، جینگلی گائو^{۱۶}، بیسی کنگ^{۱۷}، یویانگ هو^{۱۸}، سونگ لی می^{۱۹} (۲۰۱۸) در مقاله ای با عنوان «تأثیر الکسیتمیا بر اعتیاد به تلفن همراه: نقش افسردگی، اضطراب و استرس» به این نتیجه رسیدند که سطح فردی الکسیتمیا (اعتیاد به تلفن همراه) به طور معنی داری با افسردگی، اضطراب، استرس ارتباط مثبتی دارد. الکسیتمیا اثرات قابل توجه مثبتی در پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه، افسردگی، اضطراب و استرس دارد. افسردگی، اضطراب یا استرس تقریباً میانجی گری بین آلفا تیتمیا و اعتیاد به تلفن همراه است.

13 - Tingting Gao

14 - Giacomun Li

15 - Han Zhang

16 - Jingli Gao

17 - BiSi Kong

18 - Yu yang Ho

19 - Sung Lee me

بلاچینو^{۲۰}، پرزپیروکا^{۲۱} و پانتیک^{۲۲} (۲۰۱۵) در مقاله ای با عنوان «استفاده از اینترنت، نفوذ فیس بوک و افسردگی: نتایج یک مطالعه ی مقطعی» به این نتیجه رسیدند که افسردگی می تواند یک پیش بینی کننده از نفوذ فیس بوک باشد. نتایج ما شواهد بیشتری را ارائه می دهد که استفاده از زمان استفاده اینترنتی در عرض چند دقیقه، جنسیت، و سن نیز پیش بینی کننده ی نفوذ در فیس بوک است. بر اساس این مطالعه، می توان نتیجه گیری کرد که متغیرهای آماری مشخصی وجود دارند، مانند سن، جنسیت، یا زمان صرف آنلاین - که ممکن است در تشریح پروفایل کاربری که ممکن است در معرض خطر اعتیاد قرار گیرد، کمک کند. این بخش از دانش می تواند برای اهداف پیشگیری عمل کند. پترسون^{۲۳} (۲۰۱۵) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافت که افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. آن ها به شکست زیاد فکر نمی کنند و از فرصت هایی که به دست می آورند تصمیمات منطقی و درست می گیرند و خوش بینی واقع بینانه به وقایع دارند. کروکی^{۲۴} (۲۰۱۳) در پژوهشی که با عنوان همکاران جنس مخالف و خیانت زناشویی انجام داد، به این نتیجه رسید که داشتن یک شریک جنسی بی وفا، باعث می شود که مردان در محیط کار با همکاران جنس مخالف روابط خارج از عرف داشته باشند. البته در این پژوهش یافته مذکور در مورد زنان اثبات نشده است. لیوبومیرسکی^{۲۵}، شلدون^{۲۶} و شید^{۲۷} (۲۰۱۲)، اعتقاد دارند که هر فرد الگویی برای شادکامی دارد که باعث می شود اتفاقات را به گونه ای تفسیر کنند که به حفظ و افزایش شادی کمک کرده و به زندگی معنا می بخشد و احساس ارزشمند بودن می نماید. نتایج بلک^{۲۸} (۲۰۰۹) نشان داد که استفاده نامناسب از اینترنت، با برخی از اختلالات روانی هم زمان می شود. مسچ^{۲۹} و تالمود^{۳۰} (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر اینترنت بر کیفیت ارتباط نوجوانان» نشان داد که ارتباط اینترنتی و میزان استفاده از این فن آوری به صورت منفی با ادراک نوجوانان از کیفیت ارتباط با فامیل رابطه دارد. یافته ها نشان می دهند که نوجوانانی که معمولاً از اینترنت استفاده می کنند با والدین خود دچار مشکل هستند و این مسئله بر کیفیت ارتباط آن ها اثر می گذارد. دانش آموزان در تمام سنین ممکن است تا حد نزول نمره های درسی و به هم خوردن روابط دوستانه آن ها در اینترنت زمان صرف کنند. مطالعات سندرز^{۳۱} (۲۰۰۴) نشان می دهد که استفاده زیاد از اینترنت با نمرات نوجوانان در زمینه روابط خانوادگی رابطه معکوس دارد؛ یعنی افرادی که نسبت به دیگران بیش تر از اینترنت استفاده می کنند، ارتباط کم تری با خانواده و دوستان خود دارند. تحقیقات مه یز^{۳۲} (۲۰۰۱) و پترسون^{۳۳} (۲۰۰۰) بیانگر آن است که شادکامی در بهبود و افزایش سلامت روانی و عملکرد نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکتی بالاتر می گردد. گرینفلد^{۳۴} (۱۹۹۸) در مطالعه ای که روی کاربران اینترنت انجام داد پی برد که ۵۷ درصد از نمونه تحقیق وی دارای معیار استفاده غیرارادی از اینترنت بودند. از میان این افراد عمده ترین موارد مصرفی اینترنت عبارت بودند از: اتاق های چت، هرزه نگاری، خرید آنلاین، و نامه الکترونیکی (ایمیل). همچنین حدود یک سوم از مشارکت کنندگان در این مطالعه اظهار داشته اند که آنها از اینترنت به عنوان یک روش فرار از وضع همیشگی و یا تغییر خلق و خویشان استفاده می کنند. هم چنین، افراد معتاد در قیاس با افراد غیرمعتاد اعتقاد بیشتری به از دست دادن کنترل رفتار ایشان هنگام استفاده از اینترنت داشته اند. گرینفلد معتقد است که فقدان کنترل بر رفتارها، تنها یکی از شاخصهای توانمندی طبیعت رونگردان اینترنت است، سایر علائم نیز شامل تحریف وقت و زمان، تسریع دوستی و صمیمیت و کاهش حجب و حیاست. اتوود و سیفر^{۳۴} (۱۹۹۷)، معتقدند افراد به دلایل متفاوتی در این گونه روابط وارد می شوند؛ مواردی همچون کنجکاوی، تنوع طلبی، انگیزه های تجربه ای، مبارزه با ناکارآمدی و کسب اعتماد به نفس، سرگرمی، گریز از واقعیت، مشکلاتی در رابطه با صمیمیت، انتقام و کاوش جهتگیری جنسی می توانند از جمله دلایل شخصی برای درگیر شدن در روابط فرا زناشویی باشند.

با توجه به نظریه ها و نتایج تحقیقاتی که در زمینه اینترنت و اعتیاد اینترنتی آمده است می توان گفت که اینترنت نقش مهمی را در زندگی افراد در جامعه امروزی بر عهده دارد و تأثیر بسزایی را بر افراد می گذارد با توجه به نظریات افرادی که فوقا به آنها اشاره شد چنین به نظر می رسد که بین هویت افراد، وضعیت تحصیلی، وضعیت رفتاری، بهزیستی روانی، شادکامی، گرایش به اجتماعی بودن یا نبودن، کنترل های اجتماعی و سرمایه اجتماعی و استفاده از اینترنت رابطه وجود دارد. افرادی که از لحاظ هویت و باورهای خود گرایش بیشتری به استفاده از اینترنت دارند به

20 - Blachino

21 - Préspiroca

22 - Pantytic

23 - Peterson

24 - crocy

25 - Liobomiresky

26 - Sheldon

27 - shied

28 - Belck

29 - Mesch

30 - Talmud

31 - Sanders

32 - Meyears

33 - Grynflid

34 - Atwood & Seifer

آن وابسته‌ترند تا افراد دیگر یا افراد گوشه‌نشین و درونگرا، هم چنین افرادی که بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند در مقایسه با افراد دیگر از لحاظ وضعیت تحصیلی ناکام‌ترند و افت تحصیلی در آنها دیده می‌شود و... بنابراین تمامی متغیرهایی که در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد و در نظریات و تحقیقات انجام یافته وجود دارند به نوعی تاثیرگذارند و امید آن است که بتوانیم آنها را به نحو احسن بررسی کنیم. با توجه به مطالب گفته شده و اهمیت موضوع، پژوهش حاضر در پی آن خواهد بود که به سوالات زیر پاسخ دهد که: تا چه اندازه اعتیاد به اینترنت می‌تواند بر روابط فرا زناشویی، شادکامی و بهزیستی روانی تاثیرگذار باشد؟ و آیا دارای جنبه مخرب است یا مثبت؟ راهکار مبارزه با اثرات منفی اعتیاد به اینترنت چیست؟

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین اعتیاد به اینترنت (شبکه‌های اجتماعی) با شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
- ۲- بین اعتیاد به اینترنت (شبکه‌های اجتماعی) با بهزیستی روانی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
- ۳- بین اعتیاد به اینترنت (شبکه‌های اجتماعی) با روابط فرا زناشویی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
- ۴- اعتیاد به اینترنت می‌تواند شادکامی دانشجویان را پیش بینی کند.
- ۵- اعتیاد به اینترنت می‌تواند بهزیستی روانی دانشجویان را پیش بینی کند.
- ۶- اعتیاد به اینترنت می‌تواند روابط فرازناشویی دانشجویان را پیش بینی کند.

روش شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع روش تحقیق توصیفی - پیمایشی است. بدیهی است که روش انجام تحقیق بستگی به هدف و ماهیت موضوع پژوهش و امکانات اجرایی آن دارد. لذا روش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد. در پژوهش حاضر، پژوهشگر به بررسی روابط بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت (شبکه‌های اجتماعی) به عنوان متغیر ملاک (وابسته) و شادکامی-بهزیستی روانی و روابط فرازناشویی به عنوان متغیرهای پیش بین (مستقل) خواهد پرداخت. ابزار لازم برای جمع آوری داده‌ها پرسشنامه بود که به صورت حضوری پر شده‌اند. در این تحقیق از چهار پرسش نامه اعتیاد به اینترنت یانگ شامل (۲۰ گوی)، شادکامی (۲۹ گوی)، بهزیستی روانی (۴۵ گوی) و پرسشنامه توجیه روابط فرازناشویی (JEIQ) ۱۷ ماده ای استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از روش‌های آمار توصیفی شامل جدول فراوانی، نمودار، میانگین و انحراف معیار استفاده خواهد شد. هم چنین جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده خواهد شد.

جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد واحد اسلام آباد غرب و پیام نور، در مقطع کارشناسی ارشد در نیمسال اول تحصیلی ۹۶-۹۷ می‌باشد. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای تصادفی می‌باشد به این صورت که از بین دانشکده‌های هر دانشگاه یک کلاس تعدادی به تصادف انتخاب شدند. جامعه آماری کل دانشجویان متأهل در بین دو دانشگاه مذکور ۳۰۵ نفر می‌باشد که با استفاده فرمول نمونه‌گیری کوکران حجم جامعه مورد مطالعه شامل ۱۹۵ نفر از دانشجویان متأهل خواهد بود که پرسشنامه در بین آنان توزیع خواهد گردید.

ردیف	دانشگاه مورد مطالعه	جامعه آماری	حجم نمونه
۱	آزاد اسلامی	۲۶۰	۱۵۵
۲	پیام نور	۴۵	۴۰
	جمع		۱۹۵

یافته‌های جمعیت شناختی

در این بخش اطلاعات جمعیت شناختی از جمله جنسیت، سن، مدت ازدواج و وضعیت اقتصادی آزمودنی‌ها به ترتیب ارائه می‌گردد.

جدول ۴-۱: فراوانی و درصد جنسیت آزمودنی‌ها

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
-------	---------	--------------

زن	۱۱۴	٪۵۸/۵
مرد	۸۱	٪۴۱/۵
کل	۱۹۵	٪۱۰۰

اطلاعات مربوط به متغیر سن نمونه پژوهشی در جداول ۴-۱ ارائه گردید. با توجه به این جدول ۵۸/۵ درصد آزمودنی ها زن و ۴۱/۵ درصد آزمودنی ها مرد بودند.

جدول ۴-۲: فراوانی و درصد سن آزمودنی ها

رنج سنی به سال	فراوانی	درصد فراوانی
۲۰ تا ۲۵	۷	٪۲
۲۶ تا ۳۰	۴۶	٪۲۲/۵
۳۱ تا ۳۵	۶۶	٪۳۴
۳۶ تا ۴۰	۵۲	٪۲۹
۴۱ تا ۴۵	۱۶	٪۱۰
۴۶ به بالا	۸	٪۲/۵
کل	۱۹۵	٪۱۰۰

اطلاعات مربوط به متغیر سن نمونه پژوهشی در جداول ۴-۲ ارائه گردید. با توجه به این جدول کمترین تعداد نمونه ها در رده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال و بیشترین آنها در رده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشتند.

جدول ۴-۳: فراوانی و درصد مدت ازدواج آزمودنی ها

مدت ازدواج به سال	فراوانی	درصد فراوانی
۱ تا ۳	۵۷	٪۲۹/۲
۴ تا ۶	۴۷	٪۲۴/۱
۷ تا ۹	۲۴	٪۱۲/۳
۱۰ تا ۱۲	۳۶	٪۱۹/۳
۱۳-۱۵	۱۵	٪۷/۷
۱۵ به بالا	۱۶	٪۷/۳
کل	۱۹۵	٪۱۰۰

یافته های توصیفی مربوط به مدت ازدواج نمونه پژوهشی در جداول ۴-۳ ارائه گردید. با توجه به این جدول کمترین تعداد نمونه ها در رده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال و بیشترین آنها در رده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشتند.

یافته های توصیفی

در این قسمت نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای اعتیاد به اینترنت، شادکامی، بهزیستی روانی و روابط فرازنشویی و خرده مقیاس های مربوط به هر یک ارائه می گردد.

جدول ۴-۴: شاخص های توصیفی متغیرهای اعتیاد به اینترنت، شادکامی، بهزیستی روانی و روابط فرازنشویی

خرده مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
اعتیاد به اینترنت	۱۹۵	۴۶/۴۰	۸/۴۴	۲۶	۶۳
نمره کل شادکامی	۱۹۵	۴۸/۰۲	۶/۳۳	۳۰	۶۳

۱۴	۵	۱/۲۲	۹/۰۵	۱۹۵	رضایت از زندگی
۱۳	۶	۱/۱۲	۹	۱۹۵	عزت نفس
۱۱	۶	۱/۳۴	۸/۵۵	۱۹۵	بهبودی فاعلی
۱۳	۷	۱/۴۶	۱۰	۱۹۵	رضایت خاطر
۱۲	۶	۱/۱۱	۹/۳۲	۱۹۵	خلق مثبت
۵۱	۱۲	۸/۳۰	۳۴/۹۳	۱۹۵	بهبودی هیجانی
۷۹	۳۰	۱۰/۱۸	۵۵/۹۱	۱۹۵	بهبودی روانی
۷۰	۲۸	۷/۶۲	۵۰	۱۹۵	بهبودی اجتماعی
۱۸۸	۹۱	۱۹/۰۴	۱۴۰/۸۳	۱۹۵	نمره کل بهبودی روان شناختی
۱۴	۴	۲/۵۱	۹/۷۱	۱۹۵	توجهات جنسی
۱۶	۴	۲/۵۹	۱۰/۵۵	۱۹۵	انگیزه های بیرونی
۱۲	۴	۲/۹۷	۸/۳۳	۱۹۵	نزدیکی عاطفی
۱۰	۵	۱/۵۴	۷/۰۳	۱۹۵	عشق و انگیزه های عاشقانه
۵۹	۲۲	۶/۶۰	۳۹/۳۱	۱۹۵	نمره کل روابط فرازناشویی

براساس نتایج جدول ۴-۴ میانگین و انحراف معیار نمره کل متغیر اعتیاد به اینترنت ۴۶/۴۰ و ۸/۴۴، متغیر شادکامی ۴۸/۰۲ و ۶/۳۳، بهبودی روان شناختی ۱۴۰/۸۳ و ۱۹/۰۴ و روابط فرازناشویی ۳۹/۳۱ و ۶/۶۰ می باشد.

یافته های استنباطی

در این بخش هر سوال همراه با نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل آن ارائه می گردد. ابتدا قبل از بررسی فرضیات پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف - اسمیرنف^{۳۵} مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول شماره ۴-۵ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق می پردازد.

جدول شماره ۴-۵: نرمال بودن متغیرها

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
اعتیاد به اینترنت	۰/۱۱۳	۰/۱۲۲
نمره کل شادکامی	۰/۰۸۱	۰/۱۸۸
رضایت از زندگی	۰/۱۵۵	۰/۲۱۳
عزت نفس	۰/۱۱۰	۰/۱۰۱
بهبودی فاعلی	۰/۱۰۹	۰/۲۱۶
رضایت خاطر	۰/۱۲۷	۰/۲۱۸
خلق مثبت	۰/۰۶۹	۰/۱۰۵
بهبودی هیجانی	۰/۱۵۱	۰/۱۲۶
بهبودی روانی	۰/۰۸۴	۰/۱۴۵
بهبودی اجتماعی	۰/۰۹۲	۰/۱۶۶
نمره کل بهبودی روان شناختی	۰/۱۰۱	۰/۱۴۶
توجهات جنسی	۰/۲۱۱	۰/۱۲۱
انگیزه های بیرونی	۰/۱۰۱	۰/۲۲۲

³⁵ Kolmogrov-Smirnov (KS)

۰/۱۹۸	۰/۰۷۶	نزدیکی عاطفی
۰/۲۰۱	۰/۰۸۹	عشق و انگیزه های عاشقانه
۰/۲۱۱	۰/۱۰۱	نمره کل روابط فرازناشویی

با توجه به جدول ۴-۵ می توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشند. لذا داده های متغیرهای فوق نرمال هستند، بنابراین نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده کردن از آزمون های پارامتریک را جهت استنباط فرضیات پژوهش توجیه می نمایند. فرضیه فرعی اول: بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. برای تحلیل داده های مربوطه به این فرضیه که بین اعتیاد به اینترنت با شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتایج آن در جدول ۴-۶ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۶: آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با شادکامی

متغیرها	تعداد	مقدار همبستگی	ضریب تعیین	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت با شادکامی	۱۹۵	۰/۱۷۵	۰/۰۳۰	۰/۰۰۱

همانطور که نتایج جدول ۴-۶ نشان می دهد میزان ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با شادکامی در میان دانشجویان ($r = 0.175$) می باشد که در سطح ($p = 0.001$) معنی دار است. بدین معنی که فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین متغیرها رد می شود. بنابراین فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می شود. لازم به ذکر است که جهت این رابطه مثبت می باشد. فرضیه فرعی دوم: بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با بهزیستی روانی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. برای تحلیل داده های مربوطه به این فرضیه که بین اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتایج آن در جدول ۴-۷ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۷: آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی

متغیرها	تعداد	مقدار همبستگی	ضریب تعیین	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی	۱۹۵	۰/۴۶۲	۰/۰۲۱	۰/۰۰۱

همانطور که نتایج جدول ۴-۷ نشان می دهد میزان ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی در میان دانشجویان ($r = 0.462$) می باشد که در سطح ($p = 0.001$) معنی دار است. بدین معنی که فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین متغیرها رد می شود. بنابراین فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می شود. لازم به ذکر است که جهت این رابطه مثبت می باشد. فرضیه فرعی سوم: بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با روابط فرازناشویی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. برای تحلیل داده های مربوطه به این فرضیه که بین اعتیاد به اینترنت با روابط فرازناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتایج آن در جدول ۴-۸ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۸: آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با روابط فرازناشویی

متغیرها	تعداد	مقدار همبستگی	ضریب تعیین	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت با روابط فرازناشویی	۱۹۵	۰/۱۴۲	۰/۰۲۰	۰/۰۰۵

همانطور که نتایج جدول ۴-۸ نشان می دهد میزان ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با روابط فرازناشویی در میان دانشجویان ($r = 0.142$) می باشد که در سطح ($p = 0.005$) معنی دار است. بدین معنی که فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین متغیرها رد می شود. بنابراین فرضیه فرعی سوم پژوهش تأیید می شود. لازم به ذکر است که جهت این رابطه مثبت می باشد. فرضیه فرعی چهارم: اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) می تواند شادکامی دانشجویان را پیش بینی کند. برای بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد که نتایج مربوط به آن در جدول ۴-۹ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۹: تحلیل رگرسیون چند متغیری مربوط به رابطه بین اعتیاد به اینترنت و شادکامی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	R	R ²	SE
رگرسیون	۴۴۷۱/۳۵۷	۵	۸۹۴/۲۷۱	۲/۷۹۸	۰/۰۱۱	۰/۴۱	۰/۱۶۸	۱۷/۸۷
باقیمانده	۳۲۲۷۱/۸۳۹	۱۸۹	۳۱۹/۵۲۳					
کل	۳۶۷۴۳/۲۹۶	۱۹۴						

براساس نتایج جدول ۴-۹ میزان F مشاهده شده پیش بینی شادکامی براساس اعتیاد به اینترنت برابر با ۲/۷۹۸ و همبستگی بین آنها نیز ۰/۴۱ می باشد که در سطح $p \leq ۰/۰۰۵$ معنی دار می باشد و ۱۶ درصد واریانس شادکامی براساس اعتیاد به اینترنت قابل تبیین است. با توجه به معنی دار بودن رگرسیون اعتیاد به اینترنت و شادکامی، ضرایب مربوط به معادله پیش بینی در جدول شماره ۴-۱۰ ارائه گردیده است.

جدول شماره ۴-۱۰: ضرایب معادله پیش بینی اعتیاد به اینترنت و شادکامی

مدل	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	t	p
مقدار ثابت	۵۰/۲۱۹	۱۱/۶۱۷		۴/۳۲۳	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	-۰/۴۰۴	۰/۲۴۶	-۰/۲۰۳	-۱/۹۶۷	۰/۰۰۳
عزت نفس	-۰/۰۶۰	۰/۳۰۲	-۰/۰۲۳	-۱/۹۹۸	۰/۰۱۴
بهزیستی فاعلی	۰/۳۸۵	۰/۳۲۳	۰/۱۳۲	۱/۱۹۵	۰/۲۳۵
رضایت خاطر	۰/۱۵۱	۰/۳۲۸	۰/۰۴۹	۰/۴۶۰	۰/۶۴۶
خلق مثبت	۰/۰۰۴	۰/۳۷۸	۰/۰۰۱	۰/۰۱۰	۰/۹۹۲

جدول ۴-۱۰ ضرایب رگرسیون هر یک از ۵ متغیر پیش بین شادکامی نشان می دهد که رضایت از زندگی و عزت نفس ($p \leq ۰/۰۱$) می تواند واریانس متغیر اعتیاد به اینترنت را به صورت معنی دار تبیین کند.

ضریب تأثیر رضایت از زندگی ($B = -۰/۴۰۴$) با توجه به آماره t نشان می دهد که رضایت از زندگی با اطمینان ۰/۹۹ می تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. این ضریب تأثیر منفی است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان رضایت از زندگی اضافه شود، مقدار ۰/۴۰۴ از نمره فرد در اعتیاد به اینترنت کاسته می شود.

ضریب تأثیر عزت نفس ($B = -۰/۰۶۰$) با توجه به آماره t نشان می دهد که عزت نفس با اطمینان ۰/۹۹ می تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. این ضریب تأثیر منفی است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان عزت نفس اضافه شود، مقدار ۰/۰۶۰ از نمره فرد در اعتیاد به اینترنت کاسته می شود.

فرضیه فرعی پنجم: اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) می تواند بهزیستی روانی دانشجویان را پیش بینی کند. برای بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد، که نتایج مربوط به آن در جدول ۴-۱۱ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۱۱: تحلیل رگرسیون چند متغیری مربوط به رابطه بین اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	R	R ²	SE
رگرسیون	۲۰۸۲/۱۹۱	۳	۶۹۴/۰۶۳	۲/۱۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۱۱۵	۱۸/۰۷
باقیمانده	۳۳۶۶۱/۰۰۵	۱۹۱	۳۲۶/۸۰۶					
کل	۳۵۷۴۳/۰۰۵	۱۹۴						

براساس نتایج جدول ۴-۱۱ میزان F مشاهده شده پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهزیستی روانی برابر با ۲/۱۲۳ و همبستگی بین آنها نیز ۰/۳۴ می باشد که در سطح $p \leq 0/001$ معنی دار می باشد و ۱۱٪ واریانس اعتیاد به اینترنت براساس بهزیستی روانی قابل تبیین است. با توجه به معنی دار بودن رگرسیون بین اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانی، ضرایب مربوط به معادله پیش بینی در جدول شماره ۴-۱۲ ارائه گردیده است.

جدول شماره ۴-۱۲: ضرایب معادله پیش بینی اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانی

مدل	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	t	p
مقدار ثابت	۵۰/۰۴۴	۱۰/۳۴۹		۶/۹۲۷	۰/۰۰۱
بهزیستی هیجانی	۰/۰۱۹	۰/۰۷۶	۰/۰۳۱	۰/۲۴۴	۰/۸۰۷
بهزیستی روانی	۰/۰۰۲	۰/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۸	۰/۹۹۴
بهزیستی اجتماعی	۰/۰۸۶	۰/۲۰۷	۰/۰۴۲	۲/۶۵۶	۰/۰۱۲

ضرایب رگرسیون هر یک از ۳ متغیر پیش بین بهزیستی روانی در جدول ۴-۱۲ نشان می دهد که فقط خرده مقیاس بهزیستی روانی (۰/۰۵) $p \leq$ می تواند واریانس اعتیاد به اینترنت را به صورت معنی دار تبیین کنند. ضریب تأثیر بهزیستی روانی ($B = 0/086$) با توجه به آماره t نشان می دهد که بهزیستی روانی با اطمینان ۰/۹۵ می تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. این ضریب تأثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان بهزیستی روانی اضافه شود، مقدار ۰/۰۸۶ به نمره فرد در اعتیاد به اینترنت افزوده می شود. فرضیه فرعی ششم: اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) می تواند روابط فرازناشویی دانشجویان را پیش بینی کند. برای بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد، که نتایج مربوط به آن در جدول ۴-۱۳ ارائه گردیده است.

جدول ۴-۱۳: تحلیل رگرسیون چند متغیری مربوط به رابطه بین اعتیاد به اینترنت و روابط فرازناشویی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	R	R ²	SE
رگرسیون	۴۳۱۸/۸۵۹	۴	۱۷۰۹/۷۱۵	۳/۵۰۱	۰/۰۰۱	۰/۲۶۲	۰/۰۶۹	۱۷/۵۵
باقیمانده	۳۱۴۲۷/۶۰۸	۱۰۲	۳۰۸/۱۱۴					
کل	۳۵۷۴۶/۴۶۷	۱۰۶						

براساس نتایج جدول ۴-۱۳ میزان F مشاهده شده پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس روابط فرازناشویی برابر با ۳/۵۰۱ و همبستگی بین آنها نیز ۰/۲۶ می باشد که در سطح $p \leq 0/05$ معنی دار می باشد و ۷ درصد واریانس اعتیاد به اینترنت توسط روابط فرازناشویی قابل تبیین است. با توجه به معنی دار بودن رگرسیون بین اعتیاد به اینترنت و روابط فرازناشویی، ضرایب مربوط به معادله پیش بینی در جدول شماره ۴-۱۴ ارائه گردیده است.

جدول شماره ۴-۱۴: ضرایب معادله پیش بینی اعتیاد به اینترنت و روابط فرازناشویی

مدل	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	t	p
مقدار ثابت	۷۱/۲۲۹	۱۴/۳۶۹		۴/۹۵۷	۰/۰۰۱
توجیهات جنسی	۰/۵۶۰	۰/۳۰۰	۰/۲۱۸	۱/۹۹۸	۰/۰۱۵
انگیزه های بیرونی	۰/۱۲۷	۰/۳۱۲	۰/۰۴۶	۰/۴۰۸	۰/۶۸۴
نزدیکی عاطفی	۰/۴۸۶	۰/۲۶۵	۰/۱۸۱	۲/۴۷۱	۰/۰۱۹
عشق و انگیزه های عاشقانه	۰/۱۰۰	۰/۲۴۲	۰/۰۴۲	۰/۴۱۵	۰/۶۷۹

ضرایب رگرسیون هر یک از ۴ متغیر پیش بین مولفه های روابط فرازناشویی در جدول ۴-۱۴ نشان می دهد که فقط خرده مقیاس توجیهات جنسی و نزدیکی عاطفی (۰/۰۵) $p \leq$ می تواند واریانس متغیر اعتیاد به اینترنت را به صورت معنی دار تبیین کنند.

ضریب تأثیر توجیهات جنسی ($B = 0/560$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد که توجیهات جنسی با اطمینان $0/95$ می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. این ضریب تأثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان توجیهات جنسی اضافه شود، مقدار $0/560$ به نمره فرد در اعتیاد به اینترنت افزوده می‌شود.

ضریب تأثیر نزدیکی عاطفی ($B = 0/486$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد که نزدیکی عاطفی با اطمینان $0/95$ می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. این ضریب تأثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان نزدیکی عاطفی اضافه شود، مقدار $0/486$ به نمره فرد در اعتیاد به اینترنت افزوده می‌شود.

نتایج تحقیق

در ارتباط با نتایج حاصل از فرضیه های تحقیق باید گفت:

فرضیه اول که در ارتباط با رابطه مثبت معنی دار بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با شادکامی دانشجویان بود همسو با تحقیقات شاهقلیان، رستگار و عبدالمهی (۱۳۹۳)، مه یرز (۲۰۰۱) و پترسون (۲۰۰۰) و مارکوزه، پونتام و دیگران (۱۹۹۰) می باشد. دلیل همسویی هم این است که هر یک از محققان فوق در تحقیقات خود بیان داشتند که بین دو گروه کاربران سالم و کاربران با اعتیاد خفیف به اینترنت از نظر شادکامی و صمیمیت اجتماعی تفاوت معنادار وجود ندارد. اما میزان شادکامی و صمیمیت اجتماعی هر دو گروه به مراتب بالاتر از گروه کاربران با اعتیاد شدید به اینترنت بودند. همچنین، شادکامی در بهبود و افزایش سلامت روانی و عملکرد نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکتی بالاتر می گردد. در تبیین فرضیه اول چنین می توان گفت: امروزه میزان استفاده از اینترنت در دانشجویان در حال افزایش می باشد و به بخش مهمی از زندگی آنها تبدیل شده است. در کنار مزیت های اینترنت، استفاده نابجا و افراطی باعث بروز وابستگی به اینترنت، افسردگی و مشکلات ناشی از آن می شود. از طرف دیگر شادکامی اساسی ترین بحث انسانی برای تمام نسل ها است و مرکزی ترین محرک اهداف بشری است همچنین در حوزه روانشناسی یک هیجان مثبت تلقی میشود. همچنین، فرضیه دوم که در ارتباط با رابطه مثبت معنی دار بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با بهزیستی روانی دانشجویان بود باید گفت فرضیه حاضر همسو با تحقیقات شرقی و صادقی (۱۳۹۵)، اکبری، توسلی و هاجر (۱۳۹۵)، سواری (۱۳۹۲)، میرزائیان، باعزت و خاکپور (۱۳۹۰) و گرینفلد (۱۹۹۸) می باشد. دلیل همسویی هم این است که هریک از محققان فوق در نتایج خود بر این مساله صحه گذاشته اند که بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روان افراد ارتباط معنادار و مثبتی وجود دارد. در تبیین فرضیه فوق چنین می توان گفت: یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، بهزیستی روانی آن جامعه است. بی شک سلامتی روانی، نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند. با توجه به گسترش روز افزون خطوط اینترنت و پیامدهای اعتیاد آور آن، بویژه در حوزه سلامت روان، لازم است مساله اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن بیش از گذشته مورد مطالعه قرار گیرد.

فرضیه سوم که در ارتباط با رابطه مثبت معنی دار بین اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) با روابط فرازنشویی دانشجویان بود باید خاطر نشان کرد که نتایج فرضیه فوق با مطالعات پلاچینو، پرزپیروکا و پانتیک (۲۰۱۵)، مارکوزه، پونتام و دیگران (۱۹۹۰) همسو می باشد. دلیل همسویی هم تاکید هر کدام از این محققین به استفاده اینترنتی زوجین و گرایش به فناوری های جدید می باشد که روابط پنهانی را شکل داده و موجب خیانت می شود. در تبیین فرضیه فوق چنین می توان گفت: خیانت از هر نوعی که باشد موجب سلب اعتماد میان زوجین می گردد. به خصوص در رابطه با خیانت اینترنتی این حالت نمود بیشتری پیدا می کند. چرا که رفتار خیانت آمیز معمولاً در منزل و در کنار همسر و دور از چشم او توسط وسیله ای صورت می گیرد که دارای مصارف مثبت دیگری هم هست. مخفی نگه داشتن خیانت اینترنتی نسبت به خیانت واقعی بسیار آسان تر بوده و همچنین احتمال برملا شدن آن نسبت به خیانت واقعی نیز کمتر است. فهم دلیل روابط خیانت های زنشویی و فاکتورهای تاثیرگذار آن، برای هر دو زوج اهمیت زیادی دارد و مزایایی از قبیل کاهش شناخت های اشتباه، افزایش آگاهی از وسعت مشکل و کمک به احساس توانایی در پیشگیری و کنترل این موضوع در آینده را شامل می شود.

در خصوص فرضیه چهارم که در ارتباط با پیش بینی شادکامی بر اساس اعتیاد به اینترنت می باشد باید گفت فرضیه فوق همسو با تحقیقات کمال جو، نریمانی، عطادوخت و دیگران (۱۳۹۵)، شاهقلیان، عبدی و رستگار (۱۳۹۳)، مه یرز (۲۰۰۱) و پترسون (۲۰۰۰) می باشد. دلیل همسویی هم این است که هر کدام از محققان فوق بر اهمیت اعتیاد به اینترنت و کاهش شادکامی و افسردگی افراد تاکید داشته و بیان می دارند که هر کدام از متغیرهای فوق می تواند پیش بینی کننده خوبی در این زمینه باشد. در تبیین فرضیه فوق چنین می توان گفت: نتایج نشانگر آن است که استفاده بیش از حد از اینترنت و اعتیاد به آن، باعث کاهش شادی و شادکامی در افراد می گردد. نتایج کلی این پژوهش نشان از آن دارد که استفاده روزانه بیش از حد از اینترنت بالاخص توسط دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند می تواند باعث کاهش قابل ملاحظه ای در احساس شادکامی آنان گردد. همچنین با توجه به نتایج تحقیق مشخص می شود که اعتیاد به اینترنت می تواند پیش بینی کننده خوبی در این زمینه باشد و میزان شادکامی دانشجویان را پیش بینی کند.

در خصوص فرضیه پنجم که در ارتباط با پیش بینی بهزیستی روانی دانشجویان بر اساس اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) می باشد باید گفت فرضیه فوق همسو با تحقیقات سواری (۱۳۹۲)، میرزائیان، باعزت و خاکپور (۱۳۹۰) و بلکت و همکاران (۱۹۹۹) می باشد. در تبیین فرضیه فوق می توان گفت: در عصر حاضر به علت پیشرفت های فناوری و تأثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی انسان، پرداختن به مسئله سلامت روان و عوامل تأثیر گذار بر آن می تواند راه گشای ارتقاء بهداشت روانی، جسمانی، اجتماعی و شناسایی عوامل تهدیدکننده سلامت روان شناختی باشد. مسائل بهداشت روانی از مهم ترین مسائل دانش جویان است و تأثیر زیادی در زندگی تحصیلی آنان دارد. پس پرداختن به مساله سلامت روان و پیشگیری از عوارض سوء آن از اهمیت بخصوصی برخوردار می باشد. و لازم است با پرداختن به آن پیامدهای آن را پیش بینی و به مقابله با آن پرداخت.

در خصوص فرضیه ششم پژوهش که به مبحث پیش بینی روابط فرازنشویی بر اساس اعتیاد به اینترنت (شبکه های اجتماعی) اختصاص دارد باید گفت فرضیه فوق همسو با مطالعات وایدرومن و آلگیر (۱۹۹۳) و اتود و سفیر (۱۹۹۷)، مارکوزه، پونتام و دیگران (۱۹۹۰) می باشد. دلیل این همسویی اعتقاد هر کدام از این محققان به ادراک افراد از آنچه خیانت زناشویی تعریف می شود تنوع طلبی، کنجکاوی جهتگیری جنسی، سرگرمی و... هر کدام می تواند افراد را در نیل به اعتیاد به اینترنت سوق دهد. در تبیین بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت با نگرش به خیانت رابطه ای چند گانه وجود دارد و با توجه به نتایج بدست آمده اعتیاد به اینترنت می تواند پیش بینی کننده خوبی در این زمینه باشد چنانچه در این پژوهش هم صدق آن مورد تایید قرار گرفت.

بحث و بررسی در خصوص نتایج تحقیق

در خصوص بحث و بررسی پیرامون نتایج تحقیق می توان گفت: امروزه فضای اینترنت مکانهای بسیار متنوعی برای ارتباط با افراد مختلف، فراهم آورده است. متأسفانه دوستی های اینترنتی از طریق چت یا شبکه های اجتماعی، جدا از پیامدهای منفی ای که برای افراد مجرد دارد باعث بروز مشکلات عمده تری در افراد متاهل شده است. برخی از افراد متاهل به جای آنکه اوقات آزاد خود را صرف خانواده و یا فرزندان خود بکنند، دایم در فضای مجازی پرسه می زنند. این رفتار به مرور باعث بروز مشکلات زناشویی می شود. البته شرایط، زمانی بحرانی تر می شود که افراد متاهل به برقراری ارتباط مداوم با افرادی از جنس مخالف می پردازند.

فریبنده ترین بخش این ماجرا آن است که افراد معتقدند چون ارتباط رودروایی در این فضا وجود ندارد و احتمالاً هرگز یکدیگر را ملاقات نمی کنند، لذا این ارتباط بلامانع و خالی از اشکال است. در حالی که شکل گرفتن روابط عاطفی و جنسی در خصوص هر یک از زوجین در اینترنت می تواند به جدایی همسران از یکدیگر بینجامد. این رفتار نوعی «خیانت» محسوب شده و یا می تواند منجر به خیانت می شود. استفاده از اینترنت، سبب ایجاد احساس ناکامی، تنهایی، اضطراب و بطور کلی کاهش سلامت روانی می شود. اشخاصی که از اینترنت بیشتر استفاده می کنند علاوه بر آن که بر زندگی خانوادگی آنها تأثیر منفی می گذارد، زمان کمتری با خانواده صحبت می کنند و احساس تنهایی، افسردگی، کمبود عزت نفس و افت تحصیلی در آنها بیشتر می شود. چنانچه در مطالعات وایدرومن و آلگیر (۱۹۹۳) و اتود و سفیر (۱۹۹۷) مشاهده کردیم که بیان داشتند در زمینه نگرش نسبت به روابط فرا زناشویی ادراک افراد از آنچه خیانت زناشویی تعریف می شود، تحت تأثیر باورهای ایشان درباره رابطه بین عشق، رفتارهای جنسی و ازدواج قرار دارد. از طرف دیگر افراد به دلایل متفاوتی در این گونه روابط وارد می شوند؛ مواردی همچون کنجکاوی، تنوع طلبی، انگیزه های تجربه ای، مبارزه با ناکارآمدی و کسب اعتماد به نفس، سرگرمی، گریز از واقعیت، مشکلاتی در رابطه با صمیمیت، انتقام و کاوش جهتگیری جنسی می توانند از جمله دلایل شخصی برای درگیر شدن در روابط فرا زناشویی باشند. از طرف دیگر اعتیاد به اینترنت و خیانت زناشویی پدیده جدیدی محسوب می شود است و بسیاری از مردمی که در حال حاضر مبتلا به آن هستند در واقع دارند به تازگی و نو بودن این منبع دانش در زندگی شان پاسخ می دهند نه چیز دیگر. چنانچه در مطالعه تامپسون (۱۹۹۶) مشاهده نمودیم. از بعد جنسیتی و سن چنین می توان ذکر کرد که با توجه به تحقیقات صورت گرفته در این زمینه (مهناز صلیحی-۱۳۹۰، نادمی-۱۳۸۶، معیدفر-۱۳۸۴) آقایان در مقایسه با جنس مخالف بیشتر گرایش به سمت خیانت زناشویی دارند دلیل این امر هم می تواند ناشی از تنهایی، تنوع طلبی، کنجکاوی و... باشد. میانگین سن افرادی که دچار خیانت می شوند یا به سمت و سوی اعتیاد به اینترنت و موبایل گرایش پیدا می کنند گروه سنی ۲۰-۳۵ سال می باشد. حال با توجه به موارد گفته شده می توان چنین نتیجه گیری کرد که:

استفاده بدون برنامه و بی هدف از اینترنت بیش از آنکه کارکرد احیاءکنندگی و بهبودبخشی در روابط زوجین داشته باشد، کارکرد تخریبی و نابودکنندگی دارد. فریبندگی اینترنتی در محیط خانواده می تواند باعث از هم گسیختگی ازدواج، روابط زناشویی و روابط والدین- فرزندی شود. در اینکه استفاده از اینترنت (شبکه های اجتماعی) باعث گسترش روابط اجتماعی و ارتباطات شبکه ای می شود شکی نیست اما تعاملاتی که در اینترنت صورت می گیرد رودرو نیست و می تواند منجر به کاهش سلامت روان افراد، افسردگی، از بین رفتن رابطه سالم در امور زناشویی، خیانت، ازدواج سفید و... شود در واقع تعاملات اجتماعی به صورت مجازی باعث افزایش هیجان های آسیب زایی مانند گمنامی و بی نامی در افراد می شود.

از آن جایی که اعتیاد به اینترنت بخش جدایی ناپذیری از زندگی افراد شده و وابستگی در افراد به وجود آمده که مشکلاتی را به همراه دارد. رشد روز افزون اینترنت، فواید و اهمیت آن انکار ناپذیر است؛ چندان که بدون آن، امکان برنامه ریزی، توسعه و بهره وری در تمام زمینه های اجتماعی و فردی ممکن نخواهد بود. با در نظر گرفتن تمام این موارد، نباید از پیامدهای ناگوار و ویرانگر آن، به ویژه در زمینه های فرهنگی غافل ماند.

پیشنهادهای پژوهش

شناخت و آگاهی در برخورد با هر گونه پدیده و فرآیندی، حرف اول را در تشخیص خوبی یا بدی می زند. (پیشگیری بهتر از درمان است) آشنایی با دنیای کامپیوتر و بخصوص اینترنت زمینه تغییر و تحول را در زندگی بشر به وجود آورده است. هر چه این شناخت بیشتر باشد نوع و نحوه استفاده از این فن آوری نیز بهتر و مطلوب تر خواهد بود. خانواده و بخصوص زوجهای جوان با به کارگیری راهکارهای زیر می توانند تا حدود زیادی به اهداف فوق دست یابند:

- استفاده از اینترنت بصورت هدفمند و با برنامه مشخص توسط زوجین مانع از سردرگمی و تلف کردن وقت در اینترنت و کنکاش های بی هدف در میان لینک ها و صفحات می شود.

- تاهل، نوعی تعهد اخلاقی زوجین نسبت به یکدیگر محسوب می شود. تاکید بر این تعهد و گسترش آموزه های دینی و اخلاقی در حوزه روابط زوجین و آموزش حقوق و تکالیف زوجین نسبت به یکدیگر و همچنین تامین نیازهای جنسی زوجین به شکل مطلوب در درون خانواده، از هرزگی های اینترنتی و غیر اینترنتی جلوگیری می کند.

- پیوند بیشتر و عمیق تر هر یک از زوجین با یکدیگر و با دنیای واقعی و رفع نیازهای آنان توسط یکدیگر از گرایش افراطی به پدیده اینترنت جلوگیری می کند.

- کار فرهنگی یکی از بهترین راهکارهای استفاده سالم از اینترنت است. ایجاد سایت های جذاب، آگاهی دادن به خانواده ها و بخصوص زوجهای جوان با تشکیل کارگاه های آموزشی، معرفی و شناساندن سایت های مفید و ارزشمند به کاربران، و از همه مهم تر نقش صدا و سیما و مطبوعات و محققان در بیان تأثیرات مثبت و منفی و آگاهی دادن به خانواده ها در نوع استفاده و هوشیار نمودن اعضای خانواده در برخورد با مسائل جانبی اینترنت، یکی از راه حل های برون خانوادگی است.

- برگزاری دوره های آموزشی، مهارت های جنسی زناشویی برای جوانان و میانسالان، نقش مؤثری در کاهش این روابط دارد. شیوه هایی مانند کتاب درمانی و فیلم درمانی نیز در این زمینه مؤثر است.

- انتخاب آگاهانه و مشاوره قبل از ازدواج، تغییر رویه استفاده نادرست از ماهواره و اینترنت، تهیه لیستی از نیازهای خود و مطرح کردن آنها با همسر به صورت ماهانه یا هفتگی، گذاشتن وقت بیشتر برای همسر، حفظ حریم ها با دوستان و خودداری از ارتباط با جنس مخالف بدون اطلاع همسر، می تواند در پیشگیری از روابط فرازناشویی، کاهش افسردگی و سلامت روان مؤثر باشد.

منابع و مراجع

- [۱] اسکندری نسب، ریحانه؛ اندیشمند، ویدا (۱۳۹۵). مقایسه حل مساله، تعهد و آمیختگی عاطفی زوجین دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی، سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، دوره ۳، ش ۱، ۷-۱.
- [۲] اکبری، زهرا؛ خدیجه توسلی جهاندار، سمیرا مهاجر (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین میزان اعتیاد به اینترنت با سلامت روانی دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر همدان، دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب های اجتماعی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، ۱۲-۱.
- [۳] پیرنیا، بیژن؛ علی محمد رضایی، اسحاق رحیمیان بوگر (۱۳۹۵). اثربخشی بهزیستی درمانی بر سلامت روان، آسیب روان و شادکامی در مردان وابسته به مت آمفتامین، فصلنامه اعتیاد پژوهی، دوره ۱۰، شماره ۳۷، ۲۴۰-۲۲۷.
- [۴] حاتملوی سعدآبادی، منیژه، هاشمی نصرت آباد تورج (۱۳۹۱). مقایسه بهزیستی روانشناختی و رضامندی زناشویی در گروهی از زنان بارور و نابارور شهر تبریز. فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی سلامت، مقاله ۲، دوره ۱، شماره ۱، ۳۱-۲۰.
- [۵] حسینی، سیده مریم (۱۳۹۲). مقایسه ویژگی های شخصیت، فرایند و محتوای خانواده و سازگاری در مردان خیانت کار و غیر خیانت کار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۶] درگاهی، حسین و رضوی، سیدمنصور (۱۳۸۶). اعتیاد اینترنت و عوامل موثر بر آن در ساکنان منطقه ۲ غرب تهران، دوره ۶، ش ۳، ۲۶۵-۲۷۲.
- [۷] رحیمی، اکرم (۱۳۹۴). روابط فرازناشویی، آسیب ها و درمان ها، چاپ اول، اصفهان: انتشارات آسمان نگار.
- [۸] رحمتی، صمد؛ معصومه خلعتی، آمرانه احمدی، ولی خان نوری فر (۱۳۹۴). پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ویژگی های شخصیتی دانشجویان، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران. ۸-۱.
- [۹] سواری، کریم (۱۳۹۲). بررسی رابطه سلامت روانی و روابط خانوادگی با اعتیاد به تلفن همراه، پژوهش های روان شناسی اجتماعی، سال سوم، ش ۱۰، ۱۴-۱.
- [۱۰] شاهقلیان، مهناز؛ سمانه رستگار، محمدحسین عبدالهی (۱۳۹۳). اعتیاد به اینترنت، صمیمیت اجتماعی و شادکامی در دانشجویان، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، دوره ۱۱، ش ۴۲، ۱۶۸-۱۵۹.
- [۱۱] شرقی، فائقه (۱۳۹۵). رابطه ی اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب اجتماعی و بهزیستی روان شناختی دوره دوم متوسطه ناحیه دو شهر رشت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت.
- [۱۲] شفیع آبادی، عبدالله، زهرا اکبری و نازنین هنرپروران (۱۳۹۰). مقایسه سبک دلبستگی در مردان متأهل با روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی، نشریه اندیشه و رفتار، دوره پنجم، دوره ۵، ش ۲۰، ۳۰-۲۵.
- [۱۳] عبدی، محمدرضا (۱۳۹۰). خیانت اینترنتی: بررسی نگرش افراد نسبت به فعالیت های اینترنتی شریک زندگی، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره ۱۳، ش ۹، ۷-۱.
- [۱۴] علی تبار، سیدهادی، قنبری، سعید، محمدی زاده، علی و حبیبی، مجتبی (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین روابط جنسی پیش از ازدواج با نگرش به روابط فرازناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی، دوره ۱۰، ش ۳۸، ۲۶۷-۲۵۵.
- [۱۵] فرهادی، هادی؛ نوشین ادیبی زاده، غزاله خیر (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با اعتیاد به بازیهای رایانه ای با در نظر گرفتن نقش متغیرهای جمعیت شناختی، دومین کنفرانس ملی بازی های رایانه ای؛ فرصت ها و چالش ها، دوره ۲، ش ۱، ۷-۱.
- [۱۶] فریز، جنیفر (۱۳۸۱). اعتیاد مدرن. ترجمه احمد رحیمی مقدم، نشریه ابرار.

- [۱۷] قاسم زاده، لیلی، شهرآرای، مهرناز و مرادی، علیرضا (۱۳۸۶). بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. دوره ۲۳، ش ۱ (پیاپی ۸۹)، ۴۱-۶۸.
- [۱۸] کاپلان، ویرجینیا آلکوت؛ سادوک، بنیامین جیمز (۱۳۹۵). خلاصه روانپزشکی ویراست دهم، انتشارات ارجمند.
- [۱۹] کاظمی اصل، مجید و باوش، معصومه (۱۳۹۱). بررسی تأثیرات، چالش ها و فرصت های ناشی از فضای اینترنت، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های مجازی نوپدید، تهران، وزارت کار و رفاه اجتماعی، ۹-۱.
- [۲۰] کمال جو، علی؛ محمد نریمانی؛ اکبر عطادوخت؛ عباس ابوالقاسمی (۱۳۹۵). پیش بینی روابط فرازنشویی بر اساس هوش معنوی، هوش اخلاقی، رضایت زناشویی و استفاده از شبکه های مجازی اجتماعی با نقش تعدیل کنندگی جنسیت، مقاله ۳، دوره ۶، شماره ۲ - شماره پیاپی ۲۲.
- [۲۱] گرینفیلد، د. (۱۳۸۴). اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن. فصلنامه ره آورد نور، شماره ۱۲، ۴۸-۱.
- [۲۲] گلاس، ویلیام. (۱۳۸۹). ازدواج بدون شکست. بهم رسیدن و با هم ماندن. ترجمه خوش نیت و برازنده. مشهد انتشارات محقق. چاپ چهارم.
- [۲۳] مدرسی، فریبا، زاهدیان، سیدحسین و هاشمی محمداباد، سیدنذیر (۱۳۹۳). میزان سازگاری زناشویی و کیفیت عشق در متقاضیان طلاق دارای سابقه خیانت زناشویی و فاقد سابقه خیانت زناشویی. دوره ۱۹، ش ۱ (پی در پی ۸۴)، ۷۸-۸۸.
- [۲۴] معیدفر، سعید، پورگنابی کرم، حبیب و گنجی، احمد (۱۳۸۶). مطالعه پدیده اعتیاد اینترنتی در بین نوجوانان و جوانان ۱۵ تا ۲۵ سال را در شهر تهران. دوره ۲، ش ۲ (پیاپی ۳۴۵)، ۷۹-۵۵.
- [۲۵] منصوری، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی اعتیاد به اینترنت و موبایل و تاثیر آن بر روابط فرازنشویی (مطالعه موردی: دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور شهرستان اسلام آباد غرب). پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد ساری.
- [۲۶] مومنی جاوید، مهرآور، شعاع کاظمی، مهرانگیز. (۱۳۹۰). دیدگاه های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط. تهران: انتشارات آوای نور.
- [۲۷] میرزاوندی، جهانگیر، حکیم نیا، نورالهدی، زرین فر، الناز و زرین فر، ساناز (۱۳۹۴). بررسی رابطه باورهای مذهبی و سلامت روان با اضطراب مرگ در سالمندان سال ۱۳۹۳، کنفرانس ملی چارسوی علوم انسانی، شیراز، دوره ۱، ش ۱، ۱۵-۱.
- [۲۸] میرزائیان، بهرام، باعزت، فرشته و خاکپور، نعیمه (۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان. مقاله ۸، دوره ۲، ش ۱ (پیاپی ۵)، ۱۶۰-۱۴۱.
- [۲۹] نجف پور، فیروزه؛ زهرا پور توکلی، فاطمه پورحسینی (۱۳۹۵). مقایسه کارکرد خانواده و ابعاد آن در بین زوجین دارای روابط فرازنشویی و فاقد روابط فرازنشویی، چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران. ۹-۱.
- [۳۰] هاشمی، محمد رضا و میرزایی، بانو (۱۳۹۱). بررسی اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن بر رفتار دانش آموزان. نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های اجتماعی نوپدید. ۱۲-۱.
- [31] Atwood, J.D., Seifer M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social Constructionist therapeutic approach. *American Journal of Family Therapy*, 25, 55-74.
- [32] Błachnio A, Przepiórka A, Pantic I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. Volume 32, Issue 9.
- [33] Caplan S.E. (2007). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument, *Computer Human Behavior*, 18: 553-575.
- [34] Gao T, Li J, Zhang H, Gao J, Kong Y, Hu Y, Mei S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. Volume 225, 1, Pages 761-766.
- [35] Ghasemzadeh, I. Shahraray, M. (2007). Study rate of prevalence internet addiction at girls and compared addiction with girls and un addiction girls in based on isolation, self esteem, social skills variables, *Current Psychology*, 2(3): 32-40.
- [36] Glass, S. P., Wright, T. L. (1997). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. Inw. K. Halford & H.j. Markman (Eds), *Clinical hand book of marriage and Couples in terventions* (PP.471-507). Chichester: Wiley.
- [37] Stefano JD, Oala M (2008). Extramarital affairs: Basic Considerations and essential tasks in clinical work. *Journal of Counseling and therapy for couples and families*, 16(1): 13-19.

- [38] Lewandowski, G. W., & Ackerman, R. A. (2006). Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *The Journal of social psychology*, 146(4), 389-403.
- [39] Docan-Morgan, T., & Docan, C. A. (2007). Internet infidelity: Double standards and the differing views of women and men. *Communication Quarterly*, 55(3), 317-342.
- [40] Sanders CE, Field TM, Diego M, Kaplan M. (2004). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*; 35(138): 237-42.
- [41] Black,K. (2009).Exploring adolescent loneliness and companion animal attachment. Doctoral Dissertation, University of New Mexico.
- [42] Kuroki, Masanori. (2013). Opposite-sex coworkers and marital infidelity, Volume 118, Issue 1, January, Pages 71-73.
- [43] Jean S. Peterson. (2015). School Counselors and Gifted Kids: Respecting Both Cognitive and Affective, Volume93, Issue2, Pages 153-162.
- [44] Myers, P.B.,Moncrief,L.W. (2001) Differential leisure travel decision-making between spouses.*Ann. Tourism Res.*5(1):157-65.
- [45] Patterson, P.G. (2000). Expectations and product performance as determinants of satisfaction for a high-involvement purchase. *Psychology & Marketing*, 10(5), 449-465.
- [46] Mesch, G. Talmud, I. (2006). The Quality of Online and Offline Relationships: The Role of Multiplexity and Duration of Social Relationships, Pages 137-148.