



## پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی در زنان متأهل

سالار فرامرزی\*

نقیسه اجل لوییان

سیمین قاسمی

دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران.

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران.

salarfaramarzi@yahoo.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۵

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰  
<http://aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۱ پیاپی ۱۵ | ۴۴۶-۴۲۰  
بهار ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

### چکیده

**زمینه و هدف:** در هر زمینه‌ای پیشگیری بهتر از درمان است؛ لذا بسیاری از آسیب‌شناسان اجتماعی نیز بر این باور هستند که برای پیشگیری از کژرفتاری‌ها مخصوصاً اعتیاد به اینترنت که در چند سال اخیر مسئله‌ای نوپدید می‌باشد، باید در ابتدا عوامل موثر بر آن را شناسایی کرد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی زنان متأهل شهر اصفهان بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. به این منظور از بین زنان متأهل شهر اصفهان در پاییز سال ۱۴۰۰ تعداد ۲۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های صمیمیت زناشویی تامپسون و والکر (۱۹۸۳)، پرسشنامه خودارزشمندی دوستی و حسینی‌نیا (۱۳۹۹)، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ (۱۹۹۸) بود که به صورت پرسشنامه آنلاین در فضای مجازی اجرا گردید. داده‌های به دست آمده با روش آماری رگرسیون گام به گام و با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که خودارزشمندی ( $B=-0/549$ )، کیفیت زندگی ( $B=-0/446$ ) و صمیمیت زناشویی ( $B=-0/107$ ) توانستند ۱۶.۷ درصد اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی کنند. **نتیجه‌گیری:** در نتیجه از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان استنباط کرد که خودارزشمندی، کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی در پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی نقش مهمی را برعهده دارند. به عبارتی هر چقدر خودارزشمندی، کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی بالاتر باشد، اعتیاد به فضای مجازی کمتر است. **کلیدواژه‌ها:** اعتیاد به فضای مجازی، خودارزشمندی، صمیمیت زناشویی، کیفیت زندگی.

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
درون متن:

(فرامرزی، اجل لوییان و قاسمی، ۱۴۰۲)

### در فهرست منابع:

فرامرزی، سالار، اجل لوییان، نقیسه، و قاسمی، سیمین. (۱۴۰۲). پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی در زنان متأهل. *خانواده‌درمانی کاربردی*. ۴(۱)، ۴۴۶-۴۲۰.

## مقدمه

هم‌زمان با دسترسی روزافزون و گسترده مردم به اینترنت مخصوصاً فضای مجازی، شاهد نوعی وابستگی در افراد هستیم (باقرنژاد و عبادی، ۱۳۹۲). فضای مجازی، سرگرم‌کننده، اطلاع‌دهنده و مفید است؛ اما برای بسیاری از افرادی که به آن معتادند، نوع این استفاده در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و نابهنجاری‌های روانی و رفتاری است. در این حالت اگر مهارت انتخاب‌گری را نیاموخته باشند، به آنچه جذاب‌تر و نه لزوماً مفیدتر است جذب و گاه به استفاده از آن وابسته می‌شوند و این وابستگی گاهی چنان پیش می‌رود که به اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی منجر می‌شود (فرقانی و خدامرادی، ۱۳۹۷). اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یک تمایل غیرقابل کنترل برای استفاده بیش از حد از فضای مجازی تعریف شده است که باعث اختلال در فرد و در زندگی روزمره او می‌شود که در حال تبدیل شدن به یک مسئله جدی در سراسر جهان شده است (نوربخش دولق، ۱۳۹۸). در این بین جامعه ایران نیز مانند بسیاری از جوامع ارزشی، در دوران گذار از سنت به مدرنیته، در رویارویی با فرایند جهانی‌شدن و با ورود به عصر اطلاعات و ارتباطات، با چالش‌ها و آسیب‌های اجتماعی نوپدیدي مواجه است. بخشی از این چالش‌ها و آسیب‌ها به طور مستقیم و غیرمستقیم به ظهور و توسعه رسانه‌های نوین بازمی‌گردد که در این بین زنان در چند سال اخیر به استفاده از فضای مجازی بیشتر روی آورده‌اند و زنان به عنوان نیروی محوری و بنیادین در خانواده در استفاده از این ابزار قدرتمند بی‌بهره نمانده‌اند، فضای مجازی فرصت بیشتری را برای امکان حضور زنان و بیان دیدگاه‌ها و تبادل آرای خویشان فارغ از محدودیت‌هایی که به لحاظ قانونی و عرفی برای حضور در جامعه داشته‌اند، در اختیار زنان قرار داده است (شجاعی جشوقانی، احمدی، جزایری و اعتمادی، ۱۳۹۷).

این فرصت گاه با افزایش آگاهی در زمینه‌های مختلف عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی و ایجاد تحولات مثبت و گاه با پیامدهای منفی همچون بروز الگوهای رفتاری نابهنجار، بروز انتظارات و توقعات غیرواقع‌بینانه، هنجارشکنی در روابط زوجی همراه است که در نهایت بر چگونگی ارتباطات در محیط خانواده و چگونگی ارتباط با همسر تأثیر می‌گذارد و به کاهش کیفیت ارتباط زوجین و صمیمیت بین آن‌ها و چه بسا به روابط فرا زناشویی منجر می‌شود (لوپز-فرناندز و کاس، ۲۰۲۰). صمیمی بودن شامل گذراندن وقت در کنار هم، گوش دادن به یکدیگر، باز بودن، صادق بودن و اعتماد به یکدیگر است (نورهایاتی، فاتورچمن و فادایلا-هلمی، ۲۰۱۹). صمیمیت فرآیندی رشدی در رابطه است که از قبل از ازدواج آغاز می‌شود، بعد از آن ادامه می‌یابد. صمیمیت رابطه‌ای است که در آن مراقبت، اعتماد متقابل و پذیرش وجود دارد (صادقی فرد، سماوی و محبی، ۲۰۱۵). مطالعات نشان داده است که چگونگی زندگی مشترک، سازگاری و ایجاد صمیمیت با یکدیگر، تأثیر قابل توجهی در سلامت زوجین دارد (لی، کیم، کیم، جیون، یون، کیم و لی، ۲۰۱۹). ریشه مفهوم صمیمیت را می‌توان در نظریه اریکسون (۱۹۵۰) دید. اریکسون صمیمیت را در مقابل انزوا قرار می‌دهد و آن را مرحله‌ای اساسی در رشد شخصیت فرد می‌داند و معتقد است، چنانچه فرد موفق به ایجاد صمیمیت در رابطه‌ای پایدار نگردد، بحران انزوا و بی‌زاری از عشق در وی پدید می‌آید، از این رو اهمیت وجود صمیمیت در رابطه جلوه‌گر می‌گردد (محمود پور، دهقان پور، یوسفی و ایجادی، ۱۳۹۹).

علاوه بر صمیمیت زناشویی بین همسران، یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد با اعتیاد به اینترنت در ارتباط است، احساس خود ارزشمندی فردی است. خود ارزشمندی یکی از شاخص‌های سازگاری روان‌شناختی و کارکرد اجتماعی محسوب می‌شود و یکی از نتایج ناشی از بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن،

خود و شخصیت است. ارزش به خود موجب ارتقای سلامت عمومی، خودتنظیمی، اصلاح رفتار اجتماعی و مواجهه مناسب با حوادث روزمره‌ی زندگی می‌شود که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (کروکر، سامرز و لاهتانن، ۲۰۰۴؛ کروکر، ۲۰۰۸). مدل نظری شرایط احتمالی خود ارزشمندی سعی در تبیین این دارد که چگونه عزت‌نفس شکل می‌گیرد و فرد به خودش بها می‌دهد. خود ارزشمندی بر این اساس تکیه دارد که مردم با توجه به تجارب فردی و اجتماعی خود، در می‌یابند که موقعیت‌های زندگی چگونه وضعیت‌هایی برای موفقیت یا شکست آن‌ها فراهم می‌کند. با توجه به تجارب موجود در زندگی، هرچقدر افراد قدر و منزلت و بهای وجودی خود را بهتر و بیشتر بدانند، به همان نسبت اعتماد به خویشتن آن‌ها افزوده شده و در نهایت از خودارزشمندی بالاتری بهره‌مند خواهند بود (عرب نژاد، مفاخری و رنجبر، ۱۳۹۷). در زمینه وجود احساس خودارزشمندی و عزت‌نفس در اعتیاد به اینترنت پژوهش‌هایی انجام شده است به طور نمونه کانات-مایمون، آلموگ، کوهن و آمیچای-هامبورگر (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان ارزش شخصی و اعتیاد به فیس بوک نشان دادند که ارزش شخصی احتمالی در حوزه تأیید دیگران با اعتیاد به فیس بوک و زمان استفاده بیش از حد، ارتباط مثبت دارد. همچنین سولکو و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان نقش عزت‌نفس در اعتیاد به اینترنت نشان دادند که عزت‌نفس به طور قابل توجهی با اعتیاد به اینترنت ارتباط دارد. قاسم زاده، شهرآرای و مرادی (۱۳۸۶)، بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه‌ی آن با تنهایی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی نتیجه می‌گیرد که عزت‌نفس افراد با اعتیاد به اینترنت پایین‌تر از کاربران عادی است. همچنین برومند نسب و گل محمدیان (۱۳۹۱)، نیز به بررسی رابطه ساده و چندگانه مهارت‌های ارتباطی، احساس تنهایی و عزت‌نفس با اعتیاد به اینترنت پرداخته و نشان دادند که بین مهارت‌های ارتباطی، احساس تنهایی و عزت‌نفس با مشکلات مربوط به اینترنت رابطه منفی معنی داری وجود دارد. حاجی زاده، وکیلی قاسم آباد و میرمنگره (۱۳۹۵)، نیز در بررسی رابطه عوامل روانی اجتماعی اعتیاد به اینترنت (مطالعه موردی: دانشجویان دختر) به این نتیجه می‌رسد که بین عزت‌نفس، انزوای اجتماعی، رضایت از زندگی، سن، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد. عیسی زادگان، امیری و قاسم زاده (۱۳۹۶)، هم در بررسی نقش عملکرد خانواده، احساس تنهایی و عزت‌نفس در اعتیاد نوجوانان به اینترنت که دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت در مؤلفه‌های عملکرد خانواده، احساس تنهایی و عزت‌نفس در مقایسه با گروه بهنجار، نمرات پایین‌تری داشتند. ضمن اینکه رضایی و فرهادی (۱۳۹۷)، به بررسی اثربخشی کیفیت زندگی درمانی بر اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نیز نتیجه گرفتند که کیفیت زندگی درمانی بر کاهش اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی و افزایش عزت‌نفس گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم موثر بوده است. رضایتی زاده، ضیافر، خونساری و ترابی (۱۳۹۸)، نیز در مطالعه‌ای نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت با عزت‌نفس و کیفیت زندگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. علاوه بر این عبدال پور، شالچی، حمزه زاده، صالحی (۱۳۹۸)، در بررسی نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در رابطه‌ی بین شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت نشان دادند که عزت‌نفس در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود نقش واسطه‌ای دارد.

در بررسی پیشینه پژوهش مشخص شد علاوه بر صمیمیت زناشویی و احساس خودارزشمندی، یکی دیگر از عوامل مؤثر در پدیده اعتیاد به اینترنت، به نظر می‌رسد کیفیت زندگی افراد باشد (مام شریفی، اکبری بجنیدی و اسدی، ۱۳۹۹؛ ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۷). کیفیت زندگی یک مفهوم چندبعدی است و شامل همه جنبه‌های زندگی فرد می‌شود. کیفیت زندگی در سطوح بالا (اجتماعی) و سطوح پایین (فردی) تعریف شده است. در سطح بالا شامل شرایط اقتصادی، آموزشی، شغلی، خانه‌داری و دیگر شرایط محیطی و زندگی می‌شود. در سطح پایین، به ادراک فرد از کیفیت زندگی، تجارب و ارزش‌ها گفته می‌شود و با موفق بودن، شادی و رضایت از زندگی مرتبط است (سامپایو، ایتو و سامپاتو، ۲۰۱۳). تعریف قابل قبولی از کیفیت زندگی به جز تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) وجود ندارد که عبارت است کیفیت زندگی مجموعه‌ای از رفاه و سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی که به وسیله فرد یا گروهی از افراد درک می‌شود و متأثر از عوامل متعددی از جمله وضعیت اجتماعی، اقتصادی است. به این ترتیب، منظور از کیفیت زندگی فقط سطح استاندارد زیستی و سطح دستیابی به حداقل رفاه و امکانات نیست؛ بلکه دربرگیرنده‌ی کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی نیز می‌باشد.

در این بین رسانه‌های مجازی درصدد تغییر در عرصه سبک زندگی در دهه‌های اخیر بودند و سبک‌های نوین زندگی متأثر از فضای مجازی، به جزئی اساسی و جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر، تبدیل شده است. یکی از عرصه‌های نفوذ شبکه‌های اجتماعی، نفوذ در بین زنان و تغییر سبک زندگی و روابط زناشویی آن‌ها است. با توجه به آمار ۷۴ درصدی استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و تأثیر این شبکه‌ها بر سبک زندگی زنان، بررسی این موضوع اهمیت فراوانی دارد (گائو، ۲۰۲۰). همچنین اهمیت این موضوع از آن حیث است که هرگونه تغییر در سبک زندگی زنان، تغییر در شالوده و بنیان نهاد خانواده در جامعه است و چنین تغییری که با الگوهای فضای مجازی ایجاد می‌شود موجب ازهم‌گسیختگی خانواده، شکاف نسل‌ها و تغییر ارزش‌ها و باورهای مردم می‌گردد (معظمی گودرزی و دعاگویان، ۱۳۹۶). علاوه بر این موارد، با ورود گسترده فناوری‌های روز از جمله شبکه‌های اجتماعی، فرد خواسته یا ناخواسته در برابر انبوهی از اطلاعات گوناگون قرار می‌گیرد و این امر سبب ظهور برخی از مسائل اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی شده است (حاج محمدی و حاج محمدی، ۱۳۹۶). اگرچه مطالعه درباره‌ی آسیب‌های فضای مجازی در اقشار مردم مهم است، در این بین توجه به زنان و کیفیت زندگی آنان می‌تواند در ارتقای کیفیت رابطه زوجین و سلامت خانواده و نهایتاً سلامت جامعه تأثیرگذار باشد. در این زمینه مطالعاتی نیز انجام شده است به طور نمونه آدزاهو، آموک و دانیوه (۲۰۲۰)، در پژوهشی نتیجه می‌گیرند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی مخصوصاً اینستاگرام با روابط زناشویی تأثیر منفی و معناداری دارد. همچنین چرن و هیوانگ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که مشکلات بین فردی، سلامتی و مشکلات مدیریت زمان که به همراه اعتیاد به اینترنت به وجود می‌آید، به طور قابل توجهی با کیفیت زندگی جسمی پایین تر مرتبط می‌باشد. همچنین ترن و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهشی نتیجه می‌گیرند که افراد دارای اعتیاد به اینترنت به احتمال زیاد در مراقبت از خود، مشکل در انجام کارهای روزمره، درد و ناراحتی، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. علیزاده نوشنق (۱۳۹۹) در پژوهشی نتیجه می‌گیرند که آموزش نحوه استفاده از دنیای مجازی بر بهبود تعاملات زناشویی و صمیمیت روان‌شناختی

<sup>۱</sup> WHOQOL (World Health Organization- Quality of Life)

زوجین اثر دارد. مام شریفی، اکبری بجندی و اسدی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که هم کیفیت زندگی و هم رضایت از زندگی به صورت مستقیم و غیر مستقیم (از طریق راهبردهای مقابله با استرس) اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می‌کنند. بنابراین با توجه به پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج کشور می‌توان بیان کرد که اکثر پژوهش‌های انجام شده در بررسی متغیرها به صورت رابطه‌ای و نمونه پژوهش زوجین اعتیاد به اینترنت با رضایت از ازدواج، طلاق، کیفیت زندگی، سردی روابط زوجین بوده است. بنابراین از نتایج مطالعات می‌توان استنباط کرد که بین استفاده از شبکه‌های مجازی و طلاق، تعارضات زناشویی، سردی رابطه، کاهش کیفیت زندگی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در مجموع اعتیاد به اینترنت، احتمال بروز خیانت و به دنبال آن طلاق را در زوج‌ها پیش‌بینی می‌کند (پیکانیان و فرهادی، ۱۳۹۶؛ جهاندار لاشکی، حسینی و کاکابرایی، ۱۳۹۹). با این وجود آمارهای موجود در چند سال اخیر نشان داده‌اند که تعداد کاربران اینترنت در کشور ما روز به روز بیشتر شده است و این مسئله اجتماعی چنان آرام و بی‌نشانه دامن‌گیر خانواده‌ها شده است که کمتر کسی آن را احساس و درک کرده است، اما زمینه‌ساز بروز آسیب‌های مختلفی در افراد شده است که از جمله این آسیب‌ها، طلاق عاطفی زوجین، مشکلات نقشی، مشکلات روان‌شناختی می‌باشد (لطیفیان، عرشی و اقلیما، ۲۰۱۶). با توجه به پیامدهای نامطلوب و زیان‌آور اعتیاد به فضای مجازی برای جامعه و اعضای خانواده، علی‌الخصوص زنان که هسته اصلی خانواده را تشکیل می‌دهند و مسئولیت تربیت فرزندان را به عهده دارند و از آنجایی که زنان ستون اصلی خانواده هستند و نقش اصلی را در پرورش نسل آینده در بستر خانواده سالم بر عهده دارند، بی‌توجهی به خود ارزشمندی و کیفیت زندگی کاربران زن در فضای مجازی می‌تواند سبب مشکلات عدیده‌ای در روابط زناشویی و تربیت نسل‌های بعدی شود. این درحالی است که اعتیاد به فضای مجازی در چند سال اخیر به خصوص با شیوع بیماری همه‌گیر کرونا که رفت‌وآمد و حضور زنان را در جامعه محدود کرده است، روز به روز در حال افزایش است و مطالعات نیز نشان داده‌اند که اعتیاد به اینترنت دارای چه پیامدهایی منفی درون فردی و بین فردی در زندگی فردی و زناشویی افراد متأهل دارد. با این وجود مطالعات اندکی به بررسی عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل پرداخته‌اند؛ بنابراین پژوهش حاضر درخصوص افزایش آگاهی نسبت به عوامل مؤثر در اعتیاد به فضای مجازی انجام شده است که هدف اصلی آن تولید دانش و ارائه راهکارهای اجرایی متناسب با یافته‌های آن می‌باشد. همچنین از یافته‌های آن می‌توان در پیشگیری از پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت از جمله طلاق عاطفی همسران، غفلت از تربیت نسل آینده، مشکلات روان‌شناختی فردی، روابط فرا زناشویی بهره‌برد که خود بر اهمیت و ضرورت انجام پژوهش دلالت دارد و مشاوران و متخصصان زوج‌درمانی می‌توانند در راستای مشاوره فردی و زوجی زنان دارای اعتیاد به اینترنت از یافته‌های پژوهش استفاده نمایند؛ لذا این پژوهش با هدف تعیین پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی براساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی در زنان متأهل به بررسی این فرضه پژوهش پرداخته است:

صمیمیت زناشویی، خود ارزشمندی و کیفیت زندگی توان پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی زنان متأهل را دارند.

## روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل بین ۲۵ تا ۵۵ سال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس و برای تعیین حجم نمونه پژوهش حاضر به خاطر عدم وجود آمار دقیق زنان متأهل شهر اصفهان از روش محاسبه حجم نمونه برای جوامع بزرگ (حجم نمونه ۳۸۴ نفر) استفاده شد.

## ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی (IAT)<sup>۱</sup>: پرسشنامه را که یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی کرد، نسبت به سایر پرسشنامه‌های موجود در این زمینه از روایی و اعتبار قابل قبولی برخوردار است. درگاهی و رضوی (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای درباره عوامل مؤثر در اعتیاد به اینترنت، ضریب پایایی پرسشنامه یانگ را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال و هر سؤال شامل ۵ گزینه است. نمره هر گویه بین ۰ تا ۴ است. حداقل نمره و حداکثر نمره پرسشنامه بین ۰ تا ۸۰ می‌باشد و نمره بالاتر نشان‌دهنده اعتیاد به اینترنت است. در مطالعه من<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، اعتبار درونی پرسشنامه (بالاتر از ۰/۹۲) ذکر شده و اعتبار به روش باز آزمایی نیز معنی‌دار ( $P < 0/05$ ) گزارش شده است. ویدیانتو و مک موران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، در مطالعه خود با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ روایی صوری این پرسشنامه را ۰/۸۹ ذکر کرده‌اند (صادقی، شریفی رهنمو، فتحی و محمدی، ۱۳۹۹). در ایران، پژوهشی که توسط علوی و همکاران (۱۳۸۷) روی ۲۳۳ نفر از دانشجویان شهر اصفهان انجام شد، روایی محتوایی باز آزمایی ( $r = 0/82$ )، همسانی درونی ( $\alpha = 0/88$ ) و تصنیف ( $r = 0/72$ ) محاسبه شد که با توجه به نتایج قابل قبول بود. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۷ به دست آمد.

۲. پرسشنامه صمیمیت زناشویی (MIS)<sup>۴</sup>: این مقیاس که به وسیله تامپسون و والکر (۱۹۸۳) ساخته شده است دارای ۱۷ گویه است و برای سنجیدن میزان صمیمیت زوجها تنظیم شده است. دامنه پاسخ‌ها از هرگز (۱) تا همیشه (۷) در مقیاس لیکرت است. نمرات آزمودنی از طریق جمع نمرات گویه‌ها و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. حداقل نمره این پرسشنامه ۱۷ تا حداکثر نمره ۱۱۹ و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت بیشتر بین زوجین است. این مقیاس با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش شده و از همسانی خوبی برخوردار است (تامپسون و والکر، ۱۹۸۳). همچنین، چان، تو و وانگ<sup>۵</sup> (۲۰۱۵) همسانی درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش کردند. این مقیاس توسط ثنایی، هومن و علاقمند (۱۳۸۸) ترجمه شد و در پژوهش آنان ضریب پایایی بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ به دست آمد که نشان‌دهنده این است که پرسشنامه از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همچنین در پژوهش اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی و فرزاد (۱۳۸۵)، پرسشنامه بر روی ۱۰۰ زن و شوهر در شهر اصفهان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا

<sup>1</sup> Internet Addiction Test

<sup>2</sup> Man

<sup>3</sup> Widyanto & Murran

<sup>4</sup> marital intimacy scale

<sup>5</sup> Chan, To & Wong

و ضریب اعتبار کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

۳. پرسشنامه احساس خودارزشمندی (FSWQ)<sup>۱</sup>: آزمون سنجش خودارزشمندی توسط دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹)، ساخته شد. این ابزار ۲۶ سؤالی، ۴ خرده مقیاس روابط بین فردی (۱ تا ۹ با نقطه برش ۲۲)، پذیرش خود (۱۰ تا ۱۵ با نقطه برش ۱۴)، احساس شایستگی (۱۶ تا ۲۲ با نقطه برش ۱۲) و معنای زندگی (۲۳ تا ۲۶ با نقطه برش ۸) را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری این آزمون به صورت یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز تا همیشه می‌باشد. پاسخ‌دهنده در پاسخ به سؤال‌های ۲-۴-۵-۶-۸-۱۱-۱۲-۲۶-۲۵-۲۴-۲۲-۲۰-۱۹-۱۷-۱۵-۱۳ برای پاسخ به گزینه هرگز ۵ نمره و برای پاسخ به گزینه همیشه ۱ نمره دریافت می‌کند و بقیه سؤالات به صورت بالعکس است. نمره کلی این آزمون نمره‌ای بین ۲۶ تا ۱۳۰ است که احساس خود ارزشمندی را می‌سنجد و نقطه برش ۵۷ می‌باشد و نمره بالاتر نشان دهنده‌ی خود ارزشمندی بیشتر فرد است. در مطالعه دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹)، آلفای کرونباخ این ابزار برای نمره کل ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۸۶ و ۰/۹۴ می‌باشد. همچنین همبستگی بازمایی ۱۰ روزه این ابزار برای نمره کل ۰/۹۸ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۷ گزارش شد. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برای نمره کل و خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۶، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ به دست آمد.

۴. پرسشنامه کیفیت زندگی (WHOQOL-BREF)<sup>۲</sup>: پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی یک پرسشنامه ۲۶ سؤالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سؤالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس (سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف) و یک نمره کلی است. هر یک از حیطه‌ها به ترتیب دارای (۷-۶-۳ و ۸) سؤال می‌باشند و دو سؤال اول به هیچ‌یک از حیطه‌ها تعلق ندارند و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این پرسشنامه دارای طیف نمره‌ای بین ۰ تا ۱۰۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زندگی بیشتر است. نجات و همکاران در سال ۱۳۸۵ مطالعه‌ای به منظور ترجمه و اعتبارسنجی، پرسشنامه اندازه‌گیری عمومی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در ایران انجام دادند و ضریب پایایی سلامت جسمی ۰/۸۹؛ سلامت روان ۰/۹۲؛ روابط اجتماعی ۰/۸۴ و سلامت محیط اطراف ۰/۸۷ و ضریب پایایی کل کیفیت زندگی ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برای نمره کل و خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۸۲، ۰/۸۶ و ۰/۸۹ به دست آمد.

## روش اجرا

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که با توجه به شرایط محدودیتی بیماری همه‌گیر کرونا، ابتدا پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین با استفاده از نرم‌افزار پرس‌لاین تهیه شد و سپس در فضای مجازی همچون

<sup>۱</sup> Feeling of Self-Worth Questionnaire

<sup>۲</sup> WHO quality of life questionnaire

گروه‌های عمومی واتس‌اپی لینک آن بازنشر شد. در پرسشنامه آنلاین ذکر شد که زنان متأهل شهر اصفهان که حداقل ۲ سال از ازدواجشان گذشته و اعتیاد به الکل و داروهای روانشناختی، مواد و الکل استفاده نمی‌کنند، فقط پاسخ دهند و در نهایت بعد از جمع‌آوری و احتساب پرسشنامه‌های ناقص، حجم نمونه به ۲۷۰ نفر کاهش پیدا کرد. در پرسشنامه ذکر شد که پاسخ دادن به این پرسشنامه داوطلبانه هست و نتایج آن محرمانه می‌باشد و به هیچ وجه منتشر نمی‌شود. سپس داده‌های به دست آمده در دو سطح آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (رگرسیون گام‌به‌گام با انجام آزمون پیش‌فرض کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

میانگین سن افراد شرکت کننده در پژوهش ۴۲ سال و بیشتر زنان شرکت کننده در پژوهش بین سن ۳۶ تا ۴۵ سال با ۳۴.۸۱ درصد قرار داشتند. بیشترین افراد شرکت کننده در پژوهش دارای میزان تحصیلات کارشناسی با ۴۱/۴۸ درصد و کمترین افراد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و دکترا با ۱۳/۳۳ درصد بودند. همچنین ۳۷/۷۷ درصد زنان متأهل شرکت کننده در پژوهش خانه دار، ۱۵/۹۲ درصد شغل آزاد و ۲۱/۱۱ درصد کارمند و بیشترین افراد شرکت کننده در پژوهش دارای دو فرزند با ۳۱/۴۸ درصد بودند. ۴۸/۵۱ درصد زنان متأهل شرکت کننده در پژوهش بین ۱ تا ۲ ساعت در طول روز، ۲۷/۴۰ درصد بین ۲ تا ۴ ساعت در طول روز و ۱۴/۴۴ درصد بیش از ۴ ساعت در طول روز از فضای مجازی استفاده می‌کنند. نتایج آمار توصیفی متغیرهای حاضر در پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. میانگین متغیرهای اصلی پژوهش در حجم نمونه مورد مطالعه

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
اعتیاد به فضای مجازی	۱۴/۸۲	۱۲/۳۹	۱	۵۴
صمیمیت زناشویی	۹۲/۸۳	۱۶/۷۸	۵۷	۱۴۹
خودارزشمندی	۹۶/۸۱	۹/۰۴	۷۸	۱۱۷
روابط بین فردی	۳۲/۲۴	۳/۲۲	۲۵	۳۹
پذیرش خود	۲۳/۱۱	۲/۶۵	۱۹	۲۹
احساس شایستگی	۲۶/۲۰	۳/۳۷	۱۸	۳۱
معنای زندگی	۱۶/۳۴	۲/۵۸	۱۲	۲۰
کیفیت زندگی	۶۰/۱۲	۱۰/۴۱	۳۳	۸۲



سلامت جسمی	۹۱.۱۴	۳/۱۶	۷	۲۲
سلامت روانشناختی	۱۴/۶۷	۳/۳۵	۱۰	۱۹
روابط اجتماعی	۶/۸۲	۱/۷۹	۳	۱۱
سلامت محیطی	۱۸/۴۵	۳/۹۵	۷	۲۴

جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای اصلی پژوهش از آزمون کالموگروف اسمیرنف استفاده گردید که نتایج آن نشان داد که مقدار سطح معناداری در متغیرهای اعتیاد به فضای مجازی (۰/۵۸)، خودارزشمندی (۰/۸۷) و کیفیت زندگی (۰/۶۲) بالاتر از ۰/۰۵ بوده و بنابراین فرضیه صفر در این متغیرها در سطح اطمینان ۹۵ درصد، مورد تایید قرار می‌گیرد. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیرهای صمیمیت زناشویی ( $r=0.124$ )، خودارزشمندی ( $r=0.211$ ) و کیفیت زندگی ( $r=0.171$ ) با اعتیاد به فضای مجازی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ( $p \leq 0.05$ ). در جدول ۲ نتایج معناداری مدل رگرسیون گام‌به‌گام فرضیه پژوهش مبنی بر خودارزشمندی، کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی توان پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی را دارند، آورده شده است:

جدول ۲. معناداری مدل رگرسیون گام‌به‌گام

گام	متغیر پیش‌بین	مجموع مربعات	میانگین مربعات	F آماره	سطح معناداری
۱	- خودارزشمندی	۱۸۴۸/۶۷	۱۸۴۸/۶۷	۱۲/۵۴	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۳۹۴۹۶/۷۸	۱۴۷/۳۷		
	کل	۴۱۳۴۵.۴۶			
۲	- خودارزشمندی	۶۰۳۰/۰۰۴	۳۰۱۵/۸۳	۲۲/۷۹	۰/۰۰۰
	- کیفیت زندگی	۳۵۳۱۵/۴۶	۱۳۲/۲۶		
	کل	۴۱۳۴/۴۶			
۳	- خودارزشمندی	۶۸۹۵/۸۸	۲۲۹۸/۶۲	۱۷/۷۴	۰/۰۰۰
	- کیفیت زندگی	۳۴۴۴۹/۵۸	۱۲۹/۵۱		
	- صمیمیت زناشویی	۴۱۳۴۵/۴۶			

متغیر وابسته: اعتیاد به فضای مجازی

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۲ و مقدار معناداری p-value که در گام اول، دوم و سوم صفر به‌دست‌آمده است، خودارزشمندی، کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی توانستند اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی کنند، در نتیجه مدل رگرسیون مدلی معنادار می‌باشد.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام

گام	متغیر پیش‌بین	ضریب همبستگی	مجذور ضریب همبستگی	آماره‌ها	
				درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
۱	- خودارزشمندی	۰/۲۱۱	۰/۰۴۵	۱	۲۶۸
۲	- خودارزشمندی - کیفیت زندگی	۰/۳۸۲	۰/۱۴۶	۲	۲۶۷
۳	- خودارزشمندی - کیفیت زندگی - صمیمیت زناشویی	۰/۴۰۸	۰/۱۶۷	۳	۲۶۶

متغیر وابسته: اعتیاد به فضای مجازی

نتایج به دست آمده از جدول ۳ نشان می‌دهد که خودارزشمندی، کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی در گام سوم، ۱۶/۷ درصد توانایی پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی را دارند.

جدول ۴. ضرایب مدل رگرسیون گام به گام

گام	متغیر پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		T آماره	سطح معناداری
		بتا	خطای معیار		
۱	ضریب ثابت	۵۱/۰۸	۸/۴۶	۶/۰۳	۰/۰۰۰
۲	صمیمیت زناشویی	-۰/۱۰۷	۰/۰۴۱	-۲/۵۸	۰/۰۱۰
۳	ضریب ثابت	۵۱/۰۸	۸/۴۶	۶/۰۳	۰/۰۰۰
۴	خودارزشمندی	-۰/۵۴۹	۰/۰۸۸	-۶/۲۰	۰/۰۰۰
۵	ضریب ثابت	۵۱/۰۸	۸/۴۶	۶/۰۳	۰/۰۰۰
۶	کیفیت زندگی	-۰/۴۴۶	۰/۰۷۷	-۰/۳۷۵	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول (۴) مشاهده می‌گردد در گام سوم از رگرسیون گام به گام، صمیمیت زناشویی با  $p\text{-value}=۰/۰۱۰$ ، خودارزشمندی با  $p\text{-value}=۰/۰۰۰$ ، کیفیت زندگی  $p\text{-value}=۰/۰۰۰$ ، در سطح اطمینان ۹۵ درصد به طرز معناداری توان پیش‌بینی متغیر اعتیاد به فضای مجازی را دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی زنان متأهل بود. همان‌طور که مشاهده گردید، صمیمیت زناشویی توان پیش‌بینی متغیر اعتیاد به فضای مجازی را دارد. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش‌های علیزاده نوشنق (۱۳۹۹)، شجاعی جشوقانی و همکاران (۱۳۹۷)، عظیم پور و امیری (۱۳۹۷)، ابراهیم پور و نخشی پور (۱۳۹۷)، رحیمی و همکاران (۱۳۹۴)، زارع نژاد و فضیلت پور (۱۳۹۴)، آدزاهو، آموک و دانیوه (۲۰۲۰)، استویل، بل مکدونالد

و کروس-بارنت (۲۰۱۸)، نورتون و باپتیست (۲۰۱۴)، همسو و هماهنگ می‌باشد. در این مطالعات نیز بیان شده است که اعتیاد به فضای مجازی با مشکلات زناشویی از جمله عدم رضایت، عدم سازگاری و کاهش صمیمیت همراه است. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان بیان کرد هرگاه روابط میان فردی شخصی آسیب می‌بیند، فرد درگیر احساس تنهایی می‌شود و ناگزیر برای جبران آن و دریافت عشق و محبت به اینترنت روی می‌آورد و در این فضاها مجازی به خاطر وجود انواع روابط و نبود برخی از حریم‌ها و ناشناس بودن گاهی روابطی شکل می‌گیرد (چاتوپادهای و همکاران، ۲۰۲۰) که صمیمیتی که زنان به آن نیاز دارند و در زندگی با همسرشان تأمین نمی‌شود، ارضا می‌شود و بدین سبب به صورت مداوم از این شبکه‌های اجتماعی و اینترنت استفاده می‌کنند که باعث اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. امروزه بسیاری از زنان به خاطر مشکلات روان‌شناختی و زناشویی خود، میزان قابل توجهی از اوقات روزانه‌شان را صرف حضور و فعالیت در فضای مجازی و به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی می‌کنند تا نیاز به صمیمیت و احساس تعلق آن‌ها (نظریه نیازهای سلسله مراتبی مازلو) و نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدنشان (نظریه گلاسر) برآورده شود که این امر، آن‌ها را از پرداختن به بسیاری از امور روزمره و ملزومات زندگی واقعی باز می‌دارد. در صورتی که زنانی که احساس صمیمیت در ابعاد مختلف آن را (صمیمیت جسمی، صمیمیت زمانی، صمیمیت روان‌شناختی و...) را با همسرشان تجربه نمی‌کنند برای پر کردن خلأهای خود به دنبال دیگران هستند تا با آن‌ها مراد و این نیاز را تأمین کنند که فضای مجازی به خاطر نداشتن هیچ محدودیتی در ارتباطات بهترین گزینه است که همیشه هم در دسترس است و جذابیت زیادی نیز دارد، بدین سبب زنانی که احساس کمبود صمیمیت و محبت دارند، بیشتر به سمت استفاده از فضای مجازی می‌روند. در واقع این زنان به دلیل نبود رابطه صمیمی چون رغبتی به برخورد با مشکلات زندگی ندارند و مایل نیستند حتی با آن‌ها روبه‌رو شوند، به استفاده بیش‌ازحد از فضاها مجازی می‌پردازند (ژائو و همکاران، ۲۰۱۷).

همچنین نتایج به دست آمده نشان دادند که خود ارزشمندی توان پیش‌بینی متغیر اعتیاد به فضای مجازی را دارد. نتایج به دست آمده با یافته‌های میلوسویچ و ززلج (۲۰۱۵)، راسل و کلابتون (۲۰۱۴) همسو و همخوان می‌باشد. در مطالعات انجام شده نیز نتایج نشان داده شده است که بین استفاده بیش از حد از اینترنت و خودارزشمندی و عزت‌نفس رابطه معکوس وجود دارد. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان به نظریه بار شناختی سولر (۲۰۰۵) بر اساس هرم نیازهای مزلو در تبیین گرایش به اینترنت اشاره کرد که معتقد بود، افراد از آن رو شیفته یک شیء یا فرد یا فعالیتی خاص می‌شوند که نیازی را در آن‌ها ارضا کند. طبق این نظریه افراد با گرایش به شبکه‌های اجتماعی تا حدی نیازهای خود را برآورده می‌کنند. مثلاً افراد با کاوش در ابعاد فنی شبکه‌های اجتماعی مجازی، توانایی بالقوه‌ی ذهنی خود را ابراز می‌کنند، یا با ابعاد مختلف شخصیت خود که پیش از این پنهان بود، آشنا می‌شوند، عقاید و نیازهای هنری خود را بیان و به اطلاعات موردنیاز خود دسترسی پیدا می‌کنند. از سویی شبکه‌های اجتماعی بستری برای گریز از واقعیت و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای روانی از جمله به دست آوردن تأیید دیگران و به دست آوردن عزت‌نفس که از مهم‌ترین نیازهای افراد در زندگی است، فراهم می‌کند. همچنین می‌توان به مفهوم مکانیسم دفاعی جبران در نظریه آدلر اشاره کرد که معتقد بود جبران به معنای صرف انرژی زیاد در حوزه‌هایی است که انسان در آن‌ها احساس ضعف یا حقارت می‌کند، بنابراین بر اساس این دو نظریه، زنان متأهلی که در زندگی‌شان دارای

خلأها و کمبودهایی در زمینه خود ارزشمندی هستند، برای فراموشی و جبران آن به استفاده بیش از حد از فضای مجازی رو می‌آورند.

همچنین در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان چنین استنباط نمود که زنان متأهلی که در زمینه شناخت خود دچار مشکل هستند، در درگیری‌های زناشویی و خانوادگی از راهبردهای مقابله‌ای خوبی برخوردار نبوده و به جای استفاده از راهبردهای مسئله مدار که این مسائل را در زندگی با کمک همسر خود حل کنند، به دنبال جایگزین‌های نادرست می‌روند که یکی از این‌ها می‌تواند گرایش به فضاهای مجازی و اعتیاد به آن باشد. به همین ترتیب بر طبق نظریه عرضه خود در زندگی روزمره گافمن (۱۹۹۰) و نظریه عادت و میدان بورديو (۲۰۰۲) اینترنت چارچوب‌های تعاملی جدیدی را در برقراری ارتباطات بین فردی مهیا ساخته است و فرصت‌های جدیدی را نیز برای نمایش شخصیت در اختیار کاربران قرار می‌دهد. به اعتقاد گافمن افراد برای ابراز وجود و پیدا کردن خود ارزشمندی در هر زمینه‌ای از طرفندهایی که فراخور آن می‌پندارند سود می‌جویند که به دلایل مختلفی همچون در دسترس بودن اینترنت، شبکه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط و مهمترین دلیل آن ابراز وجود که باعث خود ارزشمندی می‌شود، استفاده می‌کنند. بورديو نیز عنوان می‌نماید ارتباطات مجازی به دلیل نبود روابط صمیمی واقعی می‌تواند زمینه شکل‌گیری عاداتی جدید را فراهم سازد که خود به کنش‌های متفاوتی از جمله اعتیاد به فضای مجازی منتهی گردد. همچنین ستیر (۱۹۸۸) در مباحث خانواده درمانی بیان کرده است که عزت نفس و خودارزشمندی زوجها به معنای توانایی ارزش قایل شدن هر فرد برای خود و اینکه با خود به کرامت، عشق و واقعیت رفتار کند، می‌تواند تأثیر بسزایی بر رفتارهای آنان داشته باشد (به نقل از محمدی و عارفی، ۱۳۹۴). با توجه به این نظریات، زنانی که در زندگی زناشویی‌شان از ارتباطات راحت و خوبی برخوردار نباشند و احساس مثبت و ارزشمندی نیز نسبت به خود نداشته باشند، بیشتر به استفاده از فضاهای مجازی در طول روز گرایش پیدا می‌کنند که همین استفاده بیش از حد باعث اعتیاد به اینترنت و پیامدهای منفی آن می‌شود. علاوه بر موارد ذکر شده می‌توان بیان کرد زنانی که خود ارزشمندی پایین دارند، به همان اندازه از عزت نفس پایین‌تر (که هسته مرکزی خود ارزشمندی است) بهره‌مند هستند و در روابط خود از کارایی لازم برخوردار نیستند (تیان و همکاران، ۲۰۲۱). کارآمدی کم‌تر در روابط بین فردی بالأخص با همسر موجب می‌شود تا برای کسب تأیید به همنوایی بیشتر و اطاعت صرف از رفتارهای دیگران مبادرت ورزند. در نتیجه ممکن است افراد، به احتمال زیاد به تمایلات و واکنش‌های منفی از جمله گرایش به فضای مجازی برای دریافت عزت نفس کاذب روی بیاورند. در صورتی که خود ارزشمندی بالا می‌تواند با سطوح بالاتر در عزت نفس و جرأت ورزی بیشتر در روابط بین فردی همراه باشد (عرب نژاد، مفاخری و رنجبر، ۱۳۹۷). عزت نفس و خودارزشمندی به معنای توانایی ارزش قائل شدن هر فرد برای خود و اینکه با خود به کرامت، عشق و واقعیت رفتار کند. هنگامی که زنان به این باور برسند که خود و هر چیزی که با آن مرتبط است مانند زمان، افکار و احساسات و... دارای ارزش و بهای ارزشمندی است و خود را همان‌طور که هستند بدون قضاوت ببینند و در راستای اهداف و معنای زندگی خود حرکت کنند، در نتیجه زمان کمتری را در این فضای مجازی سپری می‌کنند و رسیدگی به خود و زندگی خود (همسر، فرزند، اطرافیان) را در اولویت قرار می‌دهند.

یکی دیگر از نتایج به دست آمده این بود که کیفیت زندگی توان پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی را در زنان متأهل دارد. یافته به دست آمده با نتایج پژوهش‌های چرن و هیوانگ (۲۰۱۸)، ترن و همکاران (۲۰۱۷)،

راسل و کلایتون (۲۰۱۴)، مام شریفی و همکاران (۱۳۹۹)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۷) همسو و هماهنگ می‌باشد. در مطالعات انجام شده نیز به این نتایج رسیده‌اند که کیفیت زندگی توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی را دارد. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان بیان کرد که برخی از زنان متأهل به خاطر نقش‌های گوناگون و شرایطی که در زندگی دارند، اهمیت زیادی به خود نمی‌دهند و دارای کیفیت زندگی پایینی هستند، بدین سبب اکثر اوقات در منزل هستند یا زمان کمی را برای فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی دارند که این مسئله در دو سال اخیر که بیماری همه‌گیر کرونا شیوع یافته است، بیشتر نمود پیدا کرده و به خاطر در دسترس بودن فضای مجازی و دریافت تمام اطلاعات در این فضاها، زنان رغبت و انگیزه بیشتری برای استفاده از این فضای مجازی دارند که به خاطر عادت به این سبک زندگی روزبه‌روز ساعات بیشتری را در اینترنت می‌گذرانند. همچنین زنانی که کیفیت زندگی پایینی دارند، روابط اجتماعی کمتری دارند، پس ممکن است برای رفع این نیاز بیشتر به اینترنت پناه ببرند (پاک خصال، سیف الهی و میرزایی، ۱۳۹۹).

از آنجایی که افراد با کیفیت زندگی بالا از راهبرد مسئله مدار استفاده می‌کنند، در نهایت توانایی بیشتری در مهار استرس‌های زندگی روزمره دارند. برعکس افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار هیجان مدار استفاده می‌کنند، دور باطل و فزاینده‌ای از اضطراب و بی‌قراری را تجربه می‌کنند که به کاهش عزت‌نفس، بروز بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی منجر می‌شود که از پیامد آن‌ها، اعتیاد به فضای مجازی است. همچنین این پژوهش در زمان بیماری همه‌گیر کرونا انجام شده است که در این شرایط زنان متأهل (شاغل و خانه‌دار) به خاطر محدودیت‌های اعمال شده و قرنطینه خانگی زمان بیشتری را در منزل در کنار فرزندان و همسر خود هستند که همین شرایط تغییر سبک زندگی مانند افزایش مسئولیت امور آموزشی فرزندان، حضور همسر در خانه را در پی داشته است که در نتیجه زنان، زمان و وقت کمتری برای خودشان داشته‌اند که همین امر باعث شده است، کیفیت زندگی زنان در این دوره پایین بیاید و برای تخلیه هیجانی و برطرف کردن نیازهایشان به چت کردن با افراد دیگر، دیدن کلیپ‌های شاد، پرسه زدن در اینستاگرام و... گرایش پیدا کنند و بیش‌ازحد معمول در فضای مجازی باشند. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد: عدم تعامل محقق با کسانی که پرسشنامه را پر می‌کردند و ناتوانی در رفع اشکالات احتمالی آنها در فهم سوالات و پاسخ‌های آن‌ها، نظر به استفاده از فضای مجازی برای جمع‌آوری اطلاعات و ناتوانی در بررسی ویژگی‌های واقعی افراد شرکت‌کننده در طرح تحقیق نظیر سن، جنسیت و... ممکن است نمونه بصورت دقیق معرف جامعه پژوهش نبوده باشد. همچنین در این پژوهش تفاوت‌های فردی مورد توجه قرار نگرفته است؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این تفاوت از جمله تفاوت‌های شخصیتی مورد بررسی قرار گیرند. از سوی دیگر پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه علل زیادی در گرایش به اینترنت و فضای مجازی دخیل هستند، یک مطالعه‌ی فراتحلیل انجام شود.

### موازن اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان رعایت شده است؛ همچنین به افراد درباره محرمانه بودن نتایج اطمینان داده شد.

## سیاسگزاری

بدین وسیله از همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی می شود.

## مشارکت نویسندگان

نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم سازی، روش شناسی، گردآوری داده ها، تحلیل آماری داده ها، پیش نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشت.

## تعارض منافع

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

## منابع

- ابراهیم پور، داود، و نخشی پور، ابراهیم. (۱۳۹۷). رابطه میزان حضور و فعالیت در فضای مجازی با میزان سازگاری زناشویی در بین مردان و زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر ارومیه. زن و مطالعات خانواده، ۱۱(۳۹)، ۱۳۳-۱۵۳.
- ابراهیمی، سعید، خمرنیا، محمد، پروزن، نسرين، کرمی پور، مهناز، جمشید زهی، هاجر، ستوده زاده، فاطمه، و پیوند، مصطفی. (۱۳۹۷). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۶(۲)، ۱۳۷-۱۲۶.
- باقر نژاد، ام البنین و عبادی، هادی (۱۳۹۲). اعتیاد به فضای مجازی و ارتباط آن با نگرش به رفتارهای بزهکارانه در نوجوانان. کنگره سراسری روان شناسی کودک و نوجوان، انجمن روانشناسی بالینی کودک و نوجوان ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- برومند نسب، مسعود، و گل محمدیان، محسن. (۱۳۹۱). بررسی رابطه ساده و چند گانه مهارت های ارتباطی، احساس تنهایی و عزت نفس با اعتیاد به اینترنت در کاربران اینترنت شهر دزفول. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۲(۸)، ۱-۱۶.
- پاک خصال، اعظم، سیف الهی، سیف الله، و میرزایی، خلیل. (۱۳۹۹). بررسی رابطه ی احساس تنهایی، حمایت ادراک شده و رضایت زناشویی با استفاده از شبکه های مجازی در بین زوجین تهرانی. مطالعات راهبردی زنان، ۲۲(۸۷)، ۱۵۱-۱۷۳.
- پیکانیان، راضیه، و فرهادی، هادی. (۱۳۹۶). بررسی اعتیاد به اینترنت، میزان استفاده از پیام رسانی های آنلاین و خیانت های اینترنتی به عنوان پیش آیند طلاق در زوج های در آستانه طلاق و مطلقه شهر اصفهان. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۷(۱)، ۸۱-۹۰.
- جهاندار لاشکی، سهیلا، حسینی، سعیده، و کاکابرایی، کیوان. (۱۳۹۹). الگوی علی روابط بین گرایش به خیانت زناشویی بر اساس مصرف رسانه با میانجی نگرش های ناکارآمد و طلاق عاطفی. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۵(۵۱)، ۷۱-۹۰.

- حاج محمدی، فرشته، و حاج محمدی، سمیرا. (۱۳۹۶). تاثیرات اخلاقی استفاده از فضای مجازی بر پیوند زناشویی و روابط فرزندان در خانواده. فصلنامه حوزه اخلاق، ۷(۲۸)، ۲۰۹-۲۲۴.
- حاجی زاده میمندی، مسعود، و کیلی قاسم آباد، سمیه، میرمنگره، اکرم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه عوامل روانی اجتماعی اعتیاد به اینترنت (مطالعه موردی: دانشجویان دختر دانشگاه یزد، فصلنامه زن در فرهنگ و هنر، ۸(۴)، ۴۷۳-۴۹۲.
- رحیمی، محمد، پرنده، رادبه، و نقی پور، پریسا. (۱۳۹۴). بررسی جامعه شناختی رابطه شبکه‌های اجتماعی مجازی و سردی روابط زناشویی زوجین مطالعه موردی مزدوجین ۵ سال اخیر شهر خلخال. کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی.
- رضایی، سمانه، و فرهادی، هادی. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی کیفیت زندگی درمانی بر احساس تنهایی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای اعتیاد به اینترنت. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۹(۱)، ۳۷-۴۹.
- رضایتی زاده، آزاده، ضیافر، سارا، خونساری، فاطمه، و ترابی، احمد. (۱۳۹۸). پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس عزت نفس، کیفیت زندگی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهر تهران. مجله علوم اجتماعی شوستر، ۲(۴۵)، ۲۳-۴۰.
- زارع نژاد، حمیده، و فضیلت پور، مسعود. (۱۳۹۴). رابطه بین شبکه‌های اجتماعی نوین با کیفیت زندگی زناشویی. کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی.
- شجاعی جشوقانی، ریحانه، جزایری، رضوان السادات، احمدی، احمد، و اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره فردی مبتنی بر آسیب‌های فضای مجازی بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۳(۴۳)، ۷۵-۹۲.
- عبدل پور، قاسم، شالچی، بهزاد، حمزه زاده، سیروان، و صالحی، علی. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌گری عزت نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۶(۳)، ۱۲۹-۱۴۳.
- عرب نژاد، شادی، مفاخری، عبدالله، و رنجبر، محمدجواد. (۱۳۹۷). نقش انسجام خانواده و خودارزشمندی در پیش بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول. مطالعات روان شناختی، ۱۴(۱)، ۱۴۷-۱۶۰.
- عظیم پور، بی‌تا، و امیری، حسن. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین استفاده از فضای مجازی با افسردگی، صمیمیت در خانواده و رضایت زندگی در زنان خانه شهر کرمانشاه. مجله علوم حرکتی و رفتاری، ۱(۱)، ۴۶-۵۲.
- علیزاده نوشنق، حمیدرضا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش نحوه استفاده از دنیای مجازی با تاکید بر تلفن همراه بر بهبود تعاملات زناشویی و صمیمیت روانشناختی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، دانشکده علوم انسانی.

عیسی زادگان، علی، امیری، سهراب، و قاسم زاده، سجاد. (۱۳۹۶). بررسی نقش عملکرد خانواده، احساس تنهایی و عزت نفس در اعتیاد نوجوانان به اینترنت. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۴(۲۷)، ۱۸۱-۲۰۶.

فرقانی، محمدمهدی، و خدامرادی، یاسین. (۱۳۹۷). نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل اعتیاد اینترنتی (مطالعه موردی: دانش آموزان مقطع متوسطه دوم چهارمحال و بختیاری). *مطالعات فرهنگ-اطلاعات*، ۲۰(۴۵)، ۸۵-۱۰۰.

قاسم زاده، لیلی، شهرآرای، مهرناز، و مرادی، علیرضا (۱۳۸۶). بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه ی آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی تهران. *فصلنامه تعلیم و تربیت*، ۲۳(۱)، ۴۱-۶۸.

مام شریفی، پیمان، اکبری بجندی، نگار، و اسدی، نازنین. (۱۳۹۹). تدوین مدل پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس کیفیت زندگی و رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با استرس. *مجله علوم شناختی رفتاری*، ۱۹(۸۹)، ۵۴۱-۵۵۱.

محمدی، پروین، و عارفی، مختار. (۱۳۹۴). رابطه خود ارزشمندی و سبک‌های ارتباطی با سازگاری زناشویی در زنان. *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت*، ۲(۴)، ۱۱-۲۲.

محمودپور، عبدالباسط، دهقانپور، ثنا، یوسفی، ناصر، و ایجادی، سحر. (۱۳۹۹). پیش بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی اجتماعی. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۹)، ۸۳-۱۰۲.

معظمی گودرزی، محبوبه، و دعاگویان، داوود. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی زنان شهر تهران. *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*، ۱۰(۱)، ۸۹۳۰-۸۹۳۵.

نوربخش دولق، مهسا. (۱۳۹۸). پیش بینی خیانت زناشویی براساس اعتیاد به اینترنت در زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به دادگاه خانواده. *فصلنامه دانش انتظامی اردبیل*، ۶(۲۳)، ۱۰۹-۱۲۳.

## References

- Abdol Pour; Gh., Shalchi, B., Hamzezadeh, S., & Salehi, A. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between self-compassion and difficulty in emotion regulation with Internet addiction. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6 (3), 129-143.
- Adzaho, R. D., Amoako, B. M., & Danyoh, J. D. (2020). Social media use and marital communication of Christian couples in Sogakope, Ghana. *Hybrid Journal of Psychology*, 1(1), 29-45.
- Alizadeh, H. (2020). Investigating the effectiveness of teaching how to use the virtual world with an emphasis on mobile phones on improving marital interactions and psychological intimacy of couples. Master's thesis in counseling, Ardabil Islamic Azad University, Faculty of Humanities.
- Arabnejad, Sh., Mafakheri, A., & Ranjbar, M. J. (2018). The role of family cohesion and self-esteem in predicting the tendency to risky behaviors in middle school students. *Psychological Studies*, 14(1), 147-160.
- Azimpour, B., & Amiri, H. (2018). Investigating the relationship between the use of cyberspace with depression, intimacy in the family and life satisfaction in Kermanshah housewives. *Journal of Movement and Behavioral Sciences*, 1(1), 46-52.



- Baghernejad, O., & Ebadi, H. (2013). Addiction to cyberspace and its relationship with attitudes towards delinquent behaviors in teenagers. National Congress of Child and Adolescent Psychology, Iranian Child and Adolescent Clinical Psychology Association, Shahid Beheshti University.
- Boroumand Nasab, M., & Gol Mohammadian, M. (2012). Investigating the simple and multiple relationship between communication skills, loneliness and self-esteem with internet addiction in internet users of Dezful city. *Social Psychology Research*, 2(8), 1-16.
- Chattopadhyay, S., Kumar, M., Singh, O. P., & Talukdar, P. (2020). Effect of Internet addiction on marital life. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 268-280.
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466.
- Crocker, J. (2008). From egosystem to ecosystem: Implications for learning, relationships, and well-being. In H. Wayment & J. Brauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 63-72). Washington, DC: American Psychological Association.
- Crocker, J., Sommers, S. & Luhtanen, R. K. (2004). Self-worth: Progress and prospects. *European Review of Social Psychology*, 15, 133-181.
- Ebrahimi, S., Khomernia, M., Parozan, N., Karamipour, M., Jamshid Zehi, H., Sotoudehzadeh, F., & Peyvand, M. (2018). Prevalence of Internet addiction and its relationship with quality of sleep and quality of life in students of Zahedan University of Medical Sciences. *Journal of Health Faculty and Health Research Institute*, 16 (2), 137-126.
- Ebrahimpour, D., & Nakhshipour, E. (2018). The relationship between the amount of presence and activity in virtual space with the amount of marital compatibility among married men and women referring to counseling centers in Urmia. *Women and Family Studies*, 11(39), 133-153.
- Forghani, M. M., & Khodamoradi, Y. (2018). The role of media literacy in the correction of Internet addiction (case study: Chaharmahal and Bakhtiari secondary school students). *Culture-Information Studies*, 20(45), 85-100.
- Ghasemzadeh, L., Shahrarai, M., & Moradi, A. (2007), investigating the prevalence of Internet addiction and its relationship with loneliness and self-esteem in high school students in Tehran. *Education Quarterly*, 23(1), 68-41.
- Guo, J. (2020). Relationship between the Internet and marital decision. In 2020 3rd International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2020) (pp. 265-271). Atlantis Press.
- Haj Mohammadi, F., & Haj Mohammadi, S. (2017). Ethical effects of using virtual space on marital bond and children's relationships in the family. *Ethics Quarterly*, 7(28), 209-224.
- Hajizadeh Meymandi, M., Vakili Ghasem Abad, S., & Mirmangareh, A. (2015). Examining the relationship between psycho-social factors of Internet addiction (case study: female students of Yazd University, *Women in Culture and Art Quarterly*, 8(4); 473-492.
- Isazadegan, A., Amiri, S., & Ghasimzadeh, S. (2017). Examining the role of family functioning, loneliness and self-esteem in teenagers' addiction to the Internet. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(27), 181-206.
- Jahandar Lashaki, S., Hosseini, S., & Kakabraei, K. (2020). Causal pattern of relationships between the tendency to commit marital infidelity based on media consumption with

- the mediation of dysfunctional attitudes and emotional divorce. *Women and Family Educational Cultural Quarterly*, 15(51), 71-90.
- Kanat-Maymon, Y., Almog, L., Cohen, R., & Amichai-Hamburger, Y. (2018). Contingent self-worth and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 88, 227-235.
- Latifian, M., Arshi, M., & Eghlima, M. (2017). The Relationship between Internet Addiction and Emotional Divorce in Married Females in Tehran in 2016. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 16 (6), 517-528.
- Lee, J. Y., Kim, J. S., Kim, S. S., Jeong, J. K., Yoon, S. J., Kim, S. J., & Lee, S. M. (2019). Relationship between Health Behaviors and Marital Adjustment and Marital Intimacy in Multicultural Family Female Immigrants. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(1), 31-50.
- Lopez-Fernandez, O., & Kuss, D. J. (2020). Preventing harmful internet use-related addiction problems in Europe: A literature review and policy options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3797.
- Mahmoudpour, A., Dehghanpour, S., Yousefi, N., & Ijadi, S. (2020). Predicting women's marital intimacy based on mindfulness, conflict resolution patterns, perceived social support and social well-being. *Social Psychology Research*, 10(39), 83-102.
- Mam Sharifi, P., Akbari Bajandi, N., & Asadi, N. (2020). Developing a prediction model for Internet addiction based on quality of life and life satisfaction with the mediating role of stress coping strategies. *Journal of Cognitive Behavioral Sciences*, 19(89), 541-551.
- Milošević-Dorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2015). Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32, 229-234.
- Moazzami Goudarzi, M., & Doagoyan, D. (2017). Investigating the effect of virtual space on the lifestyle of women in Tehran. *Iranian Journal of Social Development Studies*, 10(1), 8930-8935.
- Mohammadi, P., & Arefi, M. (2015). The relationship between self-worth and communication styles with marital adjustment in women. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 2(4), 11-22.
- Norton, A. M., & Baptist, J. (2014). Couple boundaries for social networking in middle adulthood: Associations of trust and satisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(4), 14-32.
- Nourbakhsh Dolagh, M. (2019). Predicting marital infidelity based on internet addiction in couples applying for divorce referring to the family court. *Ardabil Police Science Quarterly*, 6(23), 109-123.
- Nurhayati, S. R., Faturochman., & Fadilla-Helmi, A. (2019). Marital Quality: A Conceptual Review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109 – 124
- Pak Khesal, A., Seyfolahi, S., & Mirzaei, Kh. (2020). Investigating the relationship between feelings of loneliness, perceived support and marital satisfaction using virtual networks among Tehrani couples. *Women's Strategic Studies*, 22(87), 151-173.
- Peykanian, R., & Farhadi, H. (2017). Examining Internet addiction, the amount of use of online messengers and Internet cheating as a cause of divorce in couples on the verge of divorce and divorced in Isfahan city. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 7(1), 81-90.
- Rahimi, M., Parandeh, R., & Naghipour, P. (2015). Sociological investigation of the relationship between virtual social networks and the coldness of marital relations of couples, a case study of spouses in the last 5 years of Khalkhal city. *International Conference on New Approaches in Human Sciences*.

- Rezaei, S., & Farhadi, H. (2018). Investigating the effectiveness of quality of life therapy on feelings of loneliness and self-esteem of second-year high school female students with Internet addiction. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 19(1); 37-49.
- Rezayatizadeh, A., Ziafar, S., Khoonsari, F., & Torabi, A. (2019). Prediction of Internet addiction based on self-esteem, quality of life and defense mechanisms in male students of first secondary school in Tehran. *Shoshtar Journal of Social Sciences*, 2(45), 23-40.
- Rusll, B., & Clayton, MA (2014). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Department of Journalism, University of Missouri-Columbia, Columbia, Missouri, 17(7), 23-43.
- SadeghiFard, M., Samavi, S. A., & Mohebbi, S. (2015). The Relationship between Problem-Solving Skills and Conflict Resolution Styles with Marital Intimacy and Compatibility among Couples. *Academic Journal of Psychological Studies*. 5(1), 67-76.
- Sampaio, P Y S., Ito, E., & Sampaio, R A C. (2013). The association of activity and participation with quality of life between Japanese older adults living in rural and urban areas. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 4(2), 51-56.
- Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C., & Rumpf, H. J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 976-984.
- Shojaei Jashoughani, R., Jazayeri, R., Ahmadi, A., & Etemadi, O. (2018). The effectiveness of individual counseling based on the harms of cyberspace on the quality of married women's marital relationship. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 13(43), 75-92.
- Stvil, N., Bell McDonald, K., & Cross-Barnet, C. (2018). A Qualitative Study of Black Married Couples' Relationships with Their Extended Family Networks. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 99(4), 55-66.
- Tian, Y., Qin, N., Cao, S., & Gao, F. (2021). Reciprocal associations between shyness, self-esteem, loneliness, depression and Internet addiction in Chinese adolescents. *Addiction Research & Theory*, 29(2), 98-110.
- Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., Thuc, V. T. M.,... & Ho, R. C. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC public health*, 17(1), 1-8.
- WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the assessment. Available from: [www.who.int/mental health/media/en/76.pdf](http://www.who.int/mental health/media/en/76.pdf) Accessed, 2010.
- Zarenejad, H., & Fazilatpour, M. (2015). The relationship between new social networks and the quality of married life. *International Conference on New Approaches in Human Sciences*.
- Zhao, F., Zhang, Z. H., Bi, L., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., & Sun, Y. H. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 70, 30-38.

\*\*\*

### پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی

عبارات	بندرت	گاهی	اغلب	بیشتر	همیشه
		اوقات		اوقات	
۱. چند وقت یک بار برای زمانی طولانی تر از آنچه که دوست داشتی، در اینترنت می مانی؟					
۲. چند وقت یک بار از انجام کارهای خانه صرف نظر می کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟					
۳. چند وقت یک بار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسر یا دوست نزدیک ترجیح می دهی؟					
۴. چند وقت یک بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟					
۵. چند وقت یک بار افراد خانواده ات از مدت زمانی که در اینترنت صرف می کنی ابراز ناراحتی می کنند؟					
۶. چند وقت یک بار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می کنی موجب انجام ندادن تکالیفت می شود؟					
۷. چند وقت یک بار قبل از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می کنی؟					
۸. چند وقت یک بار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می شود؟					
۹. چند وقت یک بار، وقتی اطرافیان می پرسند در اینترنت چکار می کنی، حالت پنهان کاری می گیری؟					
۱۰. چند وقت یک بار سعی می کنی خودت را دست افکار آزاردهنده در زندگی با کار اینترنت خلاص می کنی؟					
۱۱. چند وقت یکبار، دوباره وارد اینترنت شدن را زود تر از زمانی که قصد داشتی، شروع می کنی؟					
۱۲. چند وقت یکبار می ترسی که زندگیت بدون اینترنت ملال آور، پوچ و بدون شادی خواهد بود؟					
۱۳. هر چند وقت یکبار زمانی که در اینترنت هستی و کسی مزاحمت شود، ناراحت می شوی و به طور ناگهانی فریاد می زنی؟					
۱۴. چند وقت یکبار خوابت را به خاطر اینکه شب تا دیر وقت در اینترنت هستی از دست می دهی؟					
۱۵. چند وقت یکبار وقتی که در اینترنت نیستی احساس می کنی که بد چوری فکرت در پی آن است و هوس رفتن به اینترنت داری؟					
۱۶. هر چند وقت یکبار به خودت می گویی «فقط چند دقیقه دیگر» موقع رفتن به اینترنت است؟					
۱۷. هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمانی را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی، اما نتوانستی؟					

---

۱۸. هر چند وقت یکبار سعی می‌کنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران

پنهان کنی؟

۱۹. هر چند وقت یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با

دیگران ترجیح می‌دهی؟

۲۰. هر چند وقت یکبار احساس می‌کنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا

عصبی هستی، در حالی که این احساس‌ها وقتی به اینترنت می‌روی از بین

می‌روند؟

---

\*\*\*

پرسشنامه کیفیت زندگی

سوالات	بسیار بد	بد	متوسط	خوب	بسیار خوب
۱- در کل کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱. چقدر از وضعیت سلامتی خود رضایت دارید؟					
۲. چه قدر موارد خاص و مورد نظر را در ۴ هفته پیش تجربه کرده اید؟	اصلا	یک کمی	متوسط	خیلی زیاد	حداکثر ممکن
۳. دردهای جسمانی و مشکلات بدنی چقدر مانع انجام فعالیت ها و کارهای مورد علاقه شما می شود؟					
۴. برای انجام کارهای روزمره، چقدر به درمان های پزشکی (دارو و دستورات خاص پزشکی) نیاز دارید؟					
۵. چقدر از زندگی لذت می برید؟					
۶. به نظر شما، زندگی شما تا چه حد معنادار (با ارزش) است					
۷. در انجام کارها و امور روزمره خود چقدر قادر به تمرکز هستید؟					
۸. در زندگی روزمره خود چقدر احساس امنیت و آرامش می کنید؟					
۹. محیط اطراف شما، تا چه حد سالم و بهداشتی است؟					
در چهار هفته اخیر امور را چگونه ارزیابی کرده اید و قادر به انجام چه چیزهایی بوده اید؟	اصلا	کمی	متوسط	اکثرا	کاملا
۱۰. آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟					
۱۱. آیا شکل و قیافه ظاهری بدنتان مورد قبول شماست؟					
۱۲. آیا برای رفع نیازهای خود پول کافی دارید؟					
۱۳. اخبار و اطلاعات مورد نیاز روزانه به چه میزان در دسترس شماست؟					
۱۴. چه میزان فرصت برای پرداختن به کارهایی که مورد علاقه شخصی شماست، دارید؟					
۱۵. چقدر در استفاده از ظرفیت کاری خود (بازار، خرید، قدم زدن، منزل اقام) از خود رضایت دارید؟					
	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد

- 
۱۶. چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟
۱۷. چقدر از توانایی خود برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی راضی هستید؟
۱۸. از توانایی خود برای کار کردن (اشتغال) چقدر رضایت دارید؟
۱۹. از توانایی کار کردن، خواب، خوراک و رفت و آمد خودتان چقدر رضایت دارید؟
۲۰. چقدر از روابط اجتماعی‌تان با دیگران رضایت دارید؟
۲۱. چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟
۲۲. چقدر از حمایت دوستان و آشنایان خود راضی هستید؟
۲۳. چقدر از شرایط و امکانات محل زندگی خود رضایت دارید؟
۲۴. چقدر از دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟
۲۵. چقدر از دسترسی به امکانات حمل و نقل و وضعیت رفت و آمد خود رضایت دارید؟
۲۶. چه مقدار دچار حالاتی مانند: یاس و ناامیدی و اضطراب و... می‌شوید؟
-

\*\*\*

### پرسشنامه صمیمیت زناشویی

عبارات	هرگز به	گاهی	اغلب	اکثرا	تقریبا	همیشه
۱. ما دلمان می خواهد اوقات خود را با هم بگذرانیم.						
۲. او نشان می دهد که مرا دوست دارد.						
۳. ما با یکدیگر روراست و صادق هستیم.						
۴. ما می توانیم انتقاد دیگری را از اشتباهات و خطاهای خود بپذیریم						
۵. ما از یکدیگر خوشمان می آید.						
۶. ما به یکدیگر عزت و احترام می گذاریم.						
۷. زندگی ما به خاطر باهم بودن خوب است.						
۸. از رابطه خودمان لذت می بریم.						
۹. او به احساس های من اهمیت می دهد.						
۱۰. ما احساس می کنیم که با هم یکی هستیم.						
۱۱. میزان خودخواهی در رابطه ما بسیار کم است.						
۱۲. او همیشه به فکر منافع و مصلحت های من است.						
۱۳. بودن او در زندگی ام از خوشبختی های من است.						
۱۴. همیشه در کنار او احساس بهتری به من دست می دهد.						
۱۵. او برای من مهم است						
۱۶. ما یکدیگر را دوست داریم.						
۱۷. من به این رابطه اطمینان دارم و روی آن حساب می کنم.						



\*\*\*

## پرسشنامه خودارزشمندی

عبارات	هرگز	به ندرت	گاهی	اکثراوقات	همیشه
۱. من احساس می‌کنم نزد دیگران فردی دوست‌داشتنی هستم					
۲. احساس می‌کنم باید به دیگران با اطرافیان سرویس بدهم تا ارزشمند باشم					
۳. احساس می‌کنم فردی محبوب هستم					
۴. احساس طرد شدگی می‌کنم.					
۵. احساس می‌کنم از من سو استفاده می‌شود.					
۶. مورد انتقاد اطرافیانم هستم					
۷. اطرافیانم مرا درک می‌کنند					
۸. اطرافیانم مرا آزرده می‌کنند					
۹. رابطه خوبی با دیگران دارم					
۱۰. خودم را به طور کامل همانطور که هستم می‌پذیرم					
۱۱. احساس حقارت دارم					
۱۲. ویژگی‌های اخلاقی خود را دوست ندارم.					
۱۳. احساس گناه دارم.					
۱۴. وضعیت ظاهری خود را دوست دارم.					
۱۵. خودم را سرزنش می‌کنم					
۱۶. احساس می‌کنم اقدام‌های فعلی من تاثیر زیادی در بهره‌شرايط آینده ام دارد.					
۱۷. احساس می‌کنم می‌توانم به چیزهایی که می‌خواهم برسم.					
۱۸. به نظرم همه چیز را خراب می‌کنم.					

۱۹. احساس می‌کنم بی‌عرضه هستم و نمی‌توانم کاری

را درست انجام دهم

۲۰. احساس می‌کنم کارهای اشتباهی انجام می‌دهم

۲۱. احساس می‌کنم به طور کلی فرد مفید و ارزشمندی

هستم.

۲۲. احساس می‌کنم برای ارزشمند بودن باید

دستاوردهای بیشتری داشته باشم.

۲۳. می‌دانم در این دنیا به دنبال چه چیزی هستم

۲۴. احساس می‌کنم نمی‌دانم چرا زنده هستم

۲۵. احساس می‌کنم معنایی برای زندگی ام ندارم.

۲۶. احساس می‌کنم همه چیز بی‌ارزش است.

---

## Predicting Cyberspace Addiction Based on Marital Intimacy and Self-worth and Life Quality in Married Women

Salar. Faramarzi<sup>1\*</sup>, Nafiseh. Ajalloueian<sup>2</sup> & Simin. Ghasemi<sup>3</sup>

### Abstract

**Aim:** Prevention is better than treatment in any field, therefore numerous pathologists believed that the root of many abnormal behaviors and effective factors on them must be identified specially internet addiction which is a new phenomenon. The aim of present research was to predict cyberspace addiction based on marital intimacy, self-worth and life quality of married women living in Isfahan City. **Methods:** The present study was a descriptive correlational study. Research population were including 270 married women living in Isfahan city based on convenient sampling method. They were selected and participated into the research in fall of 2022. Data collection instrument were consisted of marital intimacy questionnaire of Thompson and Walker (1983), the self-worth questionnaire of Doosti and Hoseininia (2021), the life quality questionnaire of World Health Organization, Cyberspace addiction's questionnaire of Young (1998). They were implemented online via virtual environment. The achieved data were analyzed by stepwise regression statistical method using SPSS software version 24. **Results:** The results showed that Self-worth ( $B = -0.549$ ), quality of life ( $B = -0.446$ ) and marital intimacy ( $B = -0.107$ ) were able to predict 16.7% of cyberspace addiction. **Conclusion:** As a result of the findings of the present study, it can be inferred that self-worth, quality life quality and marital intimacy play an important role in preventing cyberspace addiction. In other word, the higher self-worth, quality of life and marital intimacy, resulted in the lower cyberspace addiction. **Keywords:** *Cyberspace addiction, Self-worth, Marital intimacy, Life quality.*

---

1. **\*Corresponding author:** Associated Professor in Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Email: [salarfaramarzi@yahoo.com](mailto:salarfaramarzi@yahoo.com)

2. M.A. student in family counseling, Shahid Ashrafi Isfahani Non-Profit University, Isfahan, Iran.

3. Assistant Professor of family counseling, Shahid Ashrafi Isfahani Non-Profit University, Isfahan, Iran.