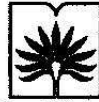


## معضلات اعتیاد به فضای مجازی در زندگی زنashویی

مریم میرشکاری

سیدام میرشکاری

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

|                                                                     |                        |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
| میر شکری، مریم                                                      | میر شکری، مریم         |
| معضلات اعتدال به فضای مجازی در زندگی زنان ایرانی: مطالعه کیفی       | عنوان، نام پدیدآور     |
| ۱۳۹۰                                                                | شخصیات نشر             |
| ۱۰۹ ص: سوئد                                                         | شخصیات مجاری           |
| 9784622-261-771-6                                                   | شابک                   |
| هیا                                                                 | وضعیت هدف نویسی        |
| ۱۰۹ ص: سوئد                                                         | ردیفانست               |
| فضای مجازی، فضای اجتماعی                                            | موضوع                  |
| Cyberspace -- Social aspects                                        | موضوع                  |
| فضای مجازی، ایران، جنبه های اجتماعی                                 | موضوع                  |
| -- Social aspects -- Iran Cyberspace                                | موضوع                  |
| روانشناسی، ارتباط، اجتماعی، روانشناسی، سوئد، پراگ                   | موضوع                  |
| -- Psychological aspects -- Case studies: Communication in marriage | موضوع                  |
| شبکه های اجتماعی، سوئد، خنجر اجتماعی                                | موضوع                  |
| Online social networks -- Social aspects                            | موضوع                  |
| زنان، مردان                                                         | موضوع                  |
| Man-woman relationship                                              | موضوع                  |
| Adjustment Psychology                                               | موضوع                  |
| میر شکری، مریم                                                      | کتابخانه ای ورد        |
| ۹۷۸۴۶۲۲-۲۶۱-۷۷۳-۶                                                   | ردیف ای کتاب           |
| ۹۷۸۴۶۲۲-۲۶۱-۷۷۳-۶                                                   | ردیف ای کتاب           |
| ۹۷۸۴۶۲۲-۲۶۱-۷۷۳-۶                                                   | نسخه کتابخانه ملی      |
| هیا                                                                 | اطلاعات، کتود کتابخانه |



معضلات اعتدال به فضای مجازی در زندگی زنان ایرانی  
مریم میرشکاری، سعیده میرشکاری  
ناشر: انتشارات جالیز  
چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه  
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۰۹  
قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۷۷۳-۶  
طراح جلد: صالح مقدم  
صفحه آرایی: زهرا مهدی زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۱

## فهرست مطالب

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| مقدمه                                      | ۹  |
| سازگاری زناشویی                            | ۱۳ |
| سازگاری                                    | ۱۳ |
| مفهوم سازگاری زناشویی                      | ۱۶ |
| عوامل موثر در سازگاری زناشویی              | ۲۰ |
| ابعاد سازگاری زناشویی                      | ۲۰ |
| جهت گیری مذهبی و سازگرای زناشویی           | ۲۱ |
| معیارهای ارتباطی و سازگاری زناشویی         | ۲۳ |
| پیامدهای سازگاری و عدم سازگاری زناشویی     | ۲۵ |
| عملکرد جنسی و رضایت زناشویی                | ۲۹ |
| تنظیم هیجانی                               | ۳۰ |
| تعریف تنظیم هیجانی                         | ۳۰ |
| مدل های نظری و انواع راهبردهای تنظیم هیجان | ۳۵ |
| راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان          | ۴۰ |
| راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان          | ۴۲ |
| تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی             | ۴۴ |
| اعتیاد به فضای مجازی                       | ۴۹ |
| تاریخچه ی اینترنت                          | ۴۹ |
| تاریخچه ی اینترنت در ایران                 | ۵۱ |
| رسانه های اجتماعی و شبکه های اجتماعی       | ۵۴ |
| مفهوم اعتیاد به فضای مجازی                 | ۶۰ |
| بهریستی روانشناختی                         | ۶۴ |
| مفهوم و تعاریف بهزیستی روانشناختی          | ۶۴ |
| دیدگاه های مرتبط با بهزیستی روان شناختی    | ۶۹ |

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۶۹ | دیدگاه لذت گرایی               |
| ۷۱ | دیدگاه فضیلت گرا               |
| ۷۳ | دیدگاه بهزیستی روان شناختی ریف |
| ۷۶ | خودمختاری                      |
| ۷۷ | تسلط بر محیط                   |
| ۷۸ | روابط مثبت                     |
| ۷۹ | هدف در زندگی                   |
| ۸۰ | رشد شخصی                       |
| ۸۳ | پیشینه های خارجی کتاب          |
| ۸۷ | پیشینه های داخلی کتاب          |
| ۹۳ | منابع                          |

ازدواج سرآغاز زندگی مشترک زوجین است و با گذر زمان آنچه موجب رضایت مندی زوجین را از رزندی مشترک رقم می زند سازگاری آنان در زندگی زناشویی است که در سایه ی آن ثبات زندگی و پرورش فرزندان با سلامت روان را تضمین می نماید لذا با توجه به به اهمیت بحث سازگاری در حوزه ی خانواده در سال های اخیر پژوهش های فراوانی در بررسی ثبات و کیفیت زندگی زناشویی با توجه به مولفه های سازگاری صورت گرفته اند (مراجعه به جعفرزاده داشبلاغ و همتی، ۱۳۹۷). سازگاری زناشویی<sup>۱</sup> به عنوان یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر خانواده است و زندگی خانوادگی در جریان تعاملات روزمره زن و شوهر شکل می گیرد و هم نی تعاملات است که به زندگی خانوادگی معنا می بخشد و انتظارات اعضای خانواده را از یکدیگر مشخص می سازد (بنجامین و توماس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). سازگاری زناشویی شیوه ای است که افراد متأهل به طور فردی یا با یکدیگر، جهت تداوم ازدواج سازگار می شوند و یکی از مهم ترین فاکتورها در تعیین ثبات و تداوم زندگی زناشویی است (خلیل بند، ۱۳۹۲).

یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر سازگاری زناشویی بحث تنظیم هیجان<sup>۳</sup> است. نقص در مهارت های تنظیم هیجان به طور گسترده ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است.

---

<sup>۱</sup>. marital adjustment

<sup>۲</sup>. Benjamin & Thomas

<sup>۳</sup>. Emotion Regulation

برکینگ، اورس، ووپرمن، می یو و کاسپر<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در بررسی اثربخشی مهارت های تنظیم هیجان بر سازگاری عاطفی نشان دادند که مهارت های تنظیم هیجان، سازگاری عاطفی در آینده را پیش بینی می کند و اثراتی فراتر از سازگاری قبلی خواهد داشت. بنابراین تمرکز بر مهارت های تنظیم هیجان ممکن است در پیشگیری و درمان مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار حائز اهمیت باشد (گروس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). البته باید خاطرنشان کرد که در دنیای امروزی، افراد از طریق وسایل ارتباط جمعی در فضای مجازی در ارتباط با یکدیگر قرار دارند. انسان موجودی اجتماعی است و برقراری ارتباط با دیگران یکی از ویژگی های آدمی به شمار می رود. شواهد نشان می دهند که منشأ شمار زیادی از ناسازگاریه و فروپاشی های خانوادگی، تردید طرفین در مورد حوزه ی ارتباطات شخصی و نحوه برقراری ارتباط با دیگران (نخشی پور، ابراهیم پور، ۱۳۹۷) یا استفاده ی بیش از حد زوجین از فضای مجازی و در واقع اعتیاد به آن است چرا که یکی از عوامل ایجاد کننده ی تعارضات زناشویی (ناسازگاری زناشویی)، اعتیاد به شبکه های مجازی<sup>۶</sup> است (گائو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). گزارش ها نشان می دهد که روابط شبکه های مجازی زیاد از حد و بدون مرز به اعتماد میان زوج ها آسیب جدی وارد می کند و اختلافات زناشویی، جدایی و

۴. Berking, Orth, Wupperman, Meier, Caspar

۵. Gross

۶. Internet Addiction

۷. Gao

حتی طلاق را موجب می شود (شجاعی جشقانی، احمدی علون آبادی، جزایری و اعتمادی، ۱۳۹۷).

از آنجا که سازگاری زناشویی از عوامل بسیار مهم در زندگی محسوب می شود وجود آن در خانواده باعث می شود زوجین آرامش را در زندگی تجربه کنند و با آرامش و رضایت آنها، فرزندان نیز به خوبی تربیت شوند و آثار آن در جامعه مشاهده شود