



Strategies for Managing Cyberspace in Young Families (for Couples)

Fatemeh Ramezani  / Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Lorestan University

Received: 2024/09/12 - Accepted: 2025/01/06

ramezani.f@lu.ac.ir

Abstract

The present study aims to provide solutions for managing cyberspace in young families. The research method is exploratory in terms of data collection and qualitative conventional content analysis in terms of approach. The statistical population includes specialists and experts in the fields of family, education, and media, from whom 19 people were selected as participants based on purposive sampling. A semi-structured interview was used to collect data. After analyzing and organizing the results, 58 sub-themes were obtained and presented in the form of two main themes: contextual methods and solutions, and specific methods and solutions for managing cyberspace. Specific solutions provide couples with various methods that they can specifically use for themselves and their spouses in relation to cyberspace. Contextual solutions, based on the opinions of experts, are based on the fact that managing cyberspace requires preparing the ground, without which it is practically impossible to manage members in cyberspace. In this regard, the growth and health of the individual in general, and the promotion and improvement of emotional and family relationships are emphasized.

Keywords: solution, management, cyberspace, family, couples.

نوع مقاله: پژوهشی

راهکارهای مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های نوپا (برای زوجین)

ramezani.f@lu.ac.ir

فاطمه رمضانی  / استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه لرستان

دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۲۲ - پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارائه راهکارهایی برای مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های نوپا و زوجین صورت گرفته است. روش تحقیق بر اساس چگونگی گردآوری داده‌ها، اکتشافی و از نظر رویکرد، کیفی از نوع تحلیل محتوای عرفی است. جامعه هدف، متخصصان و صاحب‌نظران حوزه خانواده، تربیت و رسانه می‌باشند که از میان ایشان بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند، ۱۹ نفر به‌عنوان گروه مشارکت‌کنندگان انتخاب شده و برای گردآوری اطلاعات از ایشان، از ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شده است. پس از تحلیل و تنظیم نتایج، ۵۸ مضمون فرعی حاصل آمده، در قالب دو دسته مضامین اصلی شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای، و شیوه‌ها و راهکارهای اختصاصی برای مدیریت فضای مجازی مورد اشاره و تجمیع قرار گرفته است. راهکارهای اختصاصی، شیوه‌های مختلفی را در اختیار زوجین قرار می‌دهد که مشخصاً برای خود و همسر در ارتباط با فضای مجازی به‌کار گیرند. راهکارهای زمینه‌ای نیز بر اساس نظرات متخصصان، مبتنی بر این حقیقت است که مدیریت فضای مجازی، نیازمند زمینه‌سازی و بسترسازی‌هایی است که بدون توجه به آنها عملاً مدیریت اعضا در این فضا امکان‌پذیر نیست. در این راستا به‌طور کلی رشد و سلامت فرد، و ارتقا و اصلاح روابط عاطفی و خانوادگی مورد توجه می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: راهکار، مدیریت، فضای مجازی، خانواده، زوجین.

اینترنت قریب به سه دهه است که در ایران همگانی شده و در اختیار عموم قرار گرفته است. هرچند این فضا در دهه ۷۰ و سال‌های ابتدایی دهه ۸۰، گسترش و عمومیت امروز را در بین مردم و خانواده‌ها نداشت، دلیل آن نیز، عدم آشنایی عموم مردم با این تکنولوژی، نیاز به کامپیوتر برای دسترسی به آن و سرعت پایین شبکه‌های اینترنت در آن دوره بود؛ اما در سال‌های پایانی دهه ۸۰ و همین‌طور دهه ۹۰، دگرگونی‌ها و تغییرات پرشتایی چون عرضه گوشی‌های هوشمند به بازار، رقابت شرکت‌های بزرگی مانند «ایرانسل» و «همراه اول» در ارائه سیم‌کارت‌های ارزان و اینترنت پرسرعت به کاربران، اصرار دولتمردان بر هوشمندسازی دولت و مهم‌تر از همه، آشنایی مردم با شبکه‌های اجتماعی، به بهره‌گیری بی‌حدوخصر مردم از این تکنولوژی نوپدید منجر شد. در سال‌های پایانی دهه ۹۰ نیز، همه‌گیری بیماری کرونا، شکل و طریقه بهره‌گیری از این فضا را بیش از پیش تغییر داد و منجر به گسترش فضای مجازی در میان پایین‌ترین رده‌های سنی و تمام طبقات اجتماعی گردید، و کیفیت و مدت زمان بهره‌گیری از این فضا را به نحو چشمگیری تغییر داد.

به هر تقدیر اینترنت و شبکه‌ها و برنامه‌های مبتنی بر آن، وارد حریم غالب خانواده‌های ایرانی شد و سایه خویش را بر این نهاد کوچک، اما مهم اجتماعی افکند. اما فضای مجازی برای بسیاری از خانواده‌ها بدون آسیب نبود. در این میان، به سبب عدم استفاده صحیح از این بستر، بنیان شماری از خانواده‌ها از هم پاشید؛ در بعضی دیگر، سبب گسست روابط عاطفی و واقعی اعضا از یکدیگر شد؛ مشکلات و آسیب‌ها اخلاقی و اعتقادی و روانی و عاطفی را برای برخی به ارمغان آورد و در مرتبه‌ای سخت‌تر سبب کشیده شدن بعضی از افراد به سمت بزهکاری گردید. اما در این میان، بسیاری از خانواده‌ها نیز در سایه این فضا و استفاده درست و معقول از آن، رشد علمی، اجتماعی، حرفه‌ای و... خود را دنبال کردند و نه تنها روابط خانوادگی و بنیان خانواده به ضعف و سستی میل نکرد؛ بلکه حفظ گردید و حتی ارتقا یافت (به عنوان نمونه و برای اطلاعات بیشتر، بنگرید به مقالات پیکانیان و فرهادی (۱۳۹۶)؛ رضایی (۱۳۹۹)؛ شجاعی و دیگران (۱۳۹۶)؛ رهام (۱۳۹۹)؛ زندونیان و دیگران (۱۳۹۲)؛ حاجی ده‌آبادی و سلیمی (۱۳۹۸) و سیدان و صفدرزاده (۱۳۹۵)).

این یک واقعیت غیرقابل انکار است که امروزه فضای مجازی اوقات بسیاری را از اعضای خانواده، برای خود کرده و همین امر سبب گسست و جدایی افراد از دنیای واقعی، از دقایقی چند تا ساعاتی بسیار در طول شبانه‌روز، گردیده است و همین گسست و انفکاک، قطعاً کارکردهای خانواده و روابط و تعاملات ایشان را تحت تأثیر داده و می‌دهد. در خانواده‌ای که اعضایش دغدغه یا به عبارت بهتر اعتیادشان به حضور در فضای مجازی بیشتر از فضای واقعی است و اعضا به خود اجازه استفاده از هر شبکه و بستری را می‌دهند، کارکردهای واقعی خانواده کمرنگ شده، و خانواده در بهترین حالت به نهادهی حداقلی و خوابگاهی موقت بدل می‌شود که هریک از اعضای خانواده در گوشه‌ای از دنیای غیرواقعی طالب رفع نیاز خویش به سرگرمی، ارتباط و همدلی‌اند. به بیانی دیگر باید گفت در صورت استفاده نادرست، «این ابزارها، به تدریج فضای روانی و محیطی گفت‌وگو را خدشه‌دار می‌کنند و اعضای خانواده را به جای هم‌گرایی، به واگرایی سوق می‌دهند؛ تا جایی که هر عضو خانواده، صرفاً در یک فضای فیزیکی مشترک زندگی

می‌کند و کاهش تعامل‌ها، اهداف آنها را نیز نسبت به هم، و اگر اثر می‌کند. در نتیجه، افراد خانواده به جای ارتباط با یکدیگر که به تقویت پیوندهای عاطفی و انسجام اعضای خانواده منجر می‌شود، با ابزارهای الکترونیکی ارتباط برقرار می‌کنند» (گنجی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۱۶۹). افراد مهم‌ترین چیزی که از این تماس‌ها و روابط به دست می‌آورند «آزادی» است، ولی در عوض آن، چیزهایی مانند امنیت، تعهد، اعتماد و پایداری روابط را از دست می‌دهند و در نتیجه استرس و فشارهای روانی زیادی به آنها وارد می‌شود (کنعانی و محمدزاده، ۱۳۹۵).

البته مصداق این حقایق، صرفاً خانواده‌های ایرانی نیستند؛ در همین رابطه، نتیجه پژوهش داگلاس، ترینیتی و آناندوالی (۲۰۲۱)، مودی (۲۰۰۱) و وانگ و زنگ (۲۰۲۴)، نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، در نهایت منجر به احساس تنهایی و انزوا در بین افراد، و کاهش ارتباط بین فرد و خانواده‌اش می‌شود. بانک و باکر (۱۹۹۵) نیز معتقدند زمانی که استفاده زیاد از اینترنت به هنجار اجتماعی تبدیل شود، خیانت اینترنتی نیز به هنجاری دیگر تبدیل می‌شود و افزایش می‌یابد. یانگ و دیگران (۲۰۰۰) نیز به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباطات الکترونیکی کنترل نشده می‌تواند منجر به اختلافات زناشویی، جدایی و طلاق احتمالی شود. کوپر، مک لاگین و کمپبل (۲۰۰۰) اثر سوءاستفاده نادرست از فضای مجازی بر رابطه همسران را چنین عنوان می‌کنند:

در ارتباطات مجازی، جذابیت فیزیکی کم‌اهمیت است و ارتباطات بر مبنای تبادل پیام و علایق مشترک و صمیمت عاطفی و رمانتیک شکل می‌گیرد، که این وضعیت در نهایت منجر به حذف یکی از زوجین یا ایجاد تناقض و کشمکش بین ایشان و شکل‌گیری روابط آنلاین فرازناشویی می‌شود.

با نگاه به این واقعیات، به نظر می‌رسد اولین اقدام در مسیر صیانت از خانواده و حفظ کارکردهای آن خصوصاً در خانواده‌های نوپا و بین زوجین، مدیریت این فضا در خانواده است. تأکید بر خانواده‌های نوپیان از آن روست که امروزه غالب دختران و پسران به‌واسطه آزادی‌های شخصی برآمده از منزل پدری و نداشتن مسئولیت‌های خاص و سنگین در دوران تجربه از مهارت لازم برای مواجهه با فضای مجازی در زندگی مشترک برخوردار نیستند و در برابر آن آسیب‌پذیر می‌باشند. بر این اساس ضرورت دارد که زوجین مجهز به راهکارهایی گردند تا بدین واسطه زندگی و دنیای واقعی‌شان فدای زیست مجازی نگردد و بنیان خانواده‌شان حفظ گشته و ارتقا یابد. بی‌جوبی این هدف در پژوهش حاضر بر پایه پاسخ‌گویی به این سؤال خواهد بود: «برای مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های نوپا و برای زوجین، از چه راهکارها و شیوه‌هایی می‌توان بهره برد؟»

پیشینه پژوهش

بختیاری و دیگران (۱۳۹۵) در کتاب *بالانشین: مهارت‌های مدیریت رسانه در خانواده* بر راهکارهایی چون: «مسئولیت‌پذیری والدین، لزوم کسب آگاهی از جانب ایشان، تبادل تجربیات با فرزندان، وضع قوانین استفاده از رسانه، گفت‌وگو و تعامل در خانواده، پیوند با خویشاوندان، بازی و تفریحات سالم، قصه و داستان‌گویی برای فرزندان، تقویت ارتباط فرزندان با گروه همسالان، مدیریت زمان، مدیریت مکان، توجه به سن و نیاز کودکان در استفاده از فضای مجازی، ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی، استفاده از وقت مرده، قرار دادن کتاب در معرض دید، آشتی با رادیو»، تأکید کرده‌اند.

میرحسینی (۱۳۹۵) در بخشی از پایان‌نامه‌ای که با عنوان *بایدهای اخلاقی کاربران فضای مجازی از دیدگاه اسلام با تأکید بر حفظ بنیان خانواده* به نگارش درآورده، به راهکارهایی چون: «رعایت و پایبندی به موازین شرعی، استفاده از اینترنت به صورت هدفمند، گفت‌وگو، تعهد اخلاقی، پیوند بیشتر زوجین در دنیای واقعی، کنترل فردی در استفاده سالم از اینترنت»، پرداخته است.

دهقان منشادی و نظری (۱۳۹۶) در پژوهش خود با عنوان «تدوین الگوی استفاده خانواده از فضای مجازی و سایر بر اساس نظریه داده‌بنیاد»، در بخش راهبردها به مواردی چون: «ایجاد بستر ارتباطی امن، اصلاح قوانین و مقررات، فرهنگ‌سازی، تولید محتوای اسلامی ایرانی، افزایش ارتباطات خانوادگی، برقراری نظام مشاوره، ارتقای سطح بینش و بهبود نگرش اعضا و تقویت ارزش‌های اخلاقی»، اشاره می‌کنند.

رحمتی (۱۳۹۶) در مقاله خود با عنوان «ضعف سواد خانواده در استفاده از فضای مجازی و پیامدهای اخلاقی آن»، راهکارها را در این موارد خلاصه می‌کند: «دانش‌افزایی و مهارت‌آموزی، تدوین برنامه مصرف مناسب، تقویت خودپالایشگری اخلاقی، تقویت تفکر انتقادی، تدوین قوانین ساده و قابل اجرا».

خبازی راوندی و فرحبخش (۱۳۹۶) در بخش سوم کتابی که با عنوان *شبکه‌های مجازی و خانواده منتشر کرده‌اند*، ارتقای سواد رسانه‌ای در خانواده و مراقبت و کنترل والدین و اولیای مدرسه را مهم دانسته‌اند.

فجری و فجری (۱۳۹۶). در پژوهش خویش با عنوان «راهکارهای صیانت از خانواده در برابر آسیب‌های فضای مجازی» مواردی چون: «تربیت صحیح و اخلاق محور در خانواده، توجه خانواده به گناهان اخلاق‌زدای فضای مجازی، معرفی الگوهای رفتاری برتر، مدیریت صحیح استفاده از فضای مجازی، معرفی جایگزین برای فضای مجازی، ایجاد پیوند با مراکز دینی» را مورد توجه قرار داده‌اند.

نسیری و دیگران (۱۳۹۷) در کتابی با عنوان *دلم جای دیگریست: مهارت‌های مدیریت فضای مجازی در خانواده* به مدیریت فضای مجازی در خانواده پرداخته و به مواردی چون: «مصرف هوشمندانه، مشارکت فعال با فرزندان در فضای مجازی، سن مناسب حضور در فضای مجازی و مدیریت زمان، گفت‌وگو با فرزندان، خارج کردن تلفن همراه و کامپیوتر از دسترس، برنامه‌ریزی برای استفاده از تلفن همراه یا کامپیوتر، مدیریت زمان استفاده از اینترنت، استفاده از تقویت مثبت، تشویق فرزندان به انجام فعالیت‌های مثبت، کسب شناخت از فضای مجازی، ایجاد صمیمیت در خانواده، پرهیز از قرار دادن کامپیوتر در اتاق خواب نوجوان، جلوگیری از ارتباط فرزند با افراد ناشناس، نظارت بر فرزندان، کنترل کردن پیام‌های دریافتی فرزندان، در هنگام خطا فرزند را سرزنش نکردن، کمک گرفتن از مشاور در هنگام اعتیاد به فضای مجازی، سپردن مدیریت هزینه تلفن همراه به فرزند»، اشاره داشته‌اند.

اسدی و حسین‌نژاد (۱۳۹۷) در مقاله‌ای با عنوان «آسیب‌های فضای مجازی برای خانواده و راهکارهای مقابله با آن»، به تجمیع راهکارهایی چون: «بالا بردن سطح سواد رسانه‌ای و شناسایی رسانه‌ها، شناسایی هدف مبلغان ضد خانواده و پرهیز از قرار گرفتن در دام آنها، میانجیگری برای کاستن از آثار مخرب فضای مجازی برای فرزندان و فیلترینگ» پرداخته‌اند.

زینلی‌پور (۱۳۹۸) در مقاله خود با عنوان «تأثیر فضای مجازی بر خانواده و جوانان» به راهکارهایی چون: «آموزش نحوه استفاده صحیح از این فناوری، استفاده از ظرفیت‌هایی همچون رسانه‌های دیداری و شنیداری برای نهادینه شدن فرهنگ مجازی، برگزاری جلسات آموزشی برای والدین، برگزاری کلاس‌های آموزشی در مدارس درباره فناوری‌های جدید، تشویق افراد به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، وضع قوانین سختگیرانه در برخورد با مجرمان اینترنتی، آگاهی بیشتر پلیس مجازی در مورد انواع جرائم رایانه‌ای و اقدام در جهت ناکارآمد کردن آنها، پخش آگهی‌های آموزنده در صدا و سیما، گذراندن اوقات بیشتر با فرزندان، تدوین کتاب‌های درسی در ارتباط با فناوری‌های جدید، ساخت و پخش سریال‌هایی با موضوع اینترنت، استفاده از آموزه‌های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص، هنجارسازی‌های مثبت و ترویج فرهنگ استفاده از اینترنت و فضای مجازی» پرداخته است.

برون (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «فضای مجازی و آسیب‌های آن در نظام خانواده»، راهکارهای ایمنی از آسیب‌های فضای مجازی را در این موارد خلاصه می‌کند: «آموزش مهارت‌های لازم به نسل جوان، همراهی خانواده با فرزندان، ایجاد فضای صمیمی در خانواده، ایجاد رابطه اعتماد بین والدین و فرزندان، نکشاندن روابط فضای مجازی به فضای واقعی، پرهیز از وگریدی‌های بی‌هدف، مطرح نکردن اسرار خانوادگی در فضای مجازی، عدم انتشار اطلاعات شخصی و خانوادگی».

نگاهی کلی به این پیشینه بیانگر آن است که پیرامون مدیریت فضای مجازی در خانواده، پژوهش‌های متنوعی انجام شده است. در رابطه با آسیب‌های فضای مجازی و سواد رسانه نیز به همین ترتیب آثار متعددی را می‌توان یافت که در این بخش بدان‌ها اشاره نشده است. همان‌گونه که هویدا است تحقیقات موجود با به‌طورکلی به بحث مدیریت فضای مجازی در خانواده پرداخته و غالباً نیز محل تمرکز خویش را بر راهکارهایی برای والدین در قبال فرزندان قرار داده‌اند، یا راهکارهای کلی را با نظر به وظایف نهادهای سیاست‌گذار و فرهنگ‌ساز، محل بحث و بررسی خویش قرار داده‌اند. اما آنچه موجب تمایز و بدیع بودن تحقیق حاضر است، رجوع به نظر محققان و صاحب‌نظران حوزه رسانه، خانواده و تربیت برای استحصال و تجمیع راهکارها برای زوجینی است که بنیان زندگی‌شان تازه است و هنوز صاحب فرزند نشده‌اند و نیاز است که با تمسک به راهکارهایی، خانواده خویش را از آسیب‌ها محفوظ دارند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر بر اساس چگونگی گردآوری داده‌ها، اکتشافی و از نظر رویکرد، کیفی از نوع تحلیل محتوای عرفی است. جامعه هدف پژوهش حاضر متخصصان و صاحب‌نظران حوزه خانواده و رسانه در دو استان قم و لرستان بودند، که گروه ۱۹ نفره مشارکت‌کنندگان به شکل هدفمند از میان ایشان انتخاب شدند و در مورد حجم نمونه نیز بر اساس اصل اشباع اقدام گردید. مدت زمانی مصاحبه‌ها از ۲۰ تا ۴۰ دقیقه متغیر بود. جمع‌آوری مصاحبه‌ها بیش از یک ماه به طول انجامید. ایده‌ها و راهکارهای متخصصان، در ضمن مصاحبه نیمه‌ساختاریافته ثبت و برای رسیدن به مضامین اصلی و فرعی، کدگذاری گردید. از آنجاکه اعتبارپذیری داده‌ها در این گونه از تحقیقات، بر اساس دو شیوه کنترل اعضا و خودبازبینی پژوهشگر است (عباس‌زاده، ۱۳۹۱)، در پژوهش حاضر، پژوهشگر در چندین نوبت به بازبینی نتایج پرداخته و اصلاحات لازم را در آن اعمال نمود. محاسبه پایایی نیز بر اساس روش توافق بین دو کدگذار بود؛ بدین ترتیب

که از یکی از پژوهشگران که آشنا به کدگذاری بود درخواست شد که به‌عنوان کدگذار ثانویه در پژوهش مشارکت کند؛ در ادامه محقق به همراه این همکار پژوهش به کدگذاری ۳ مصاحبه پرداخته و در آخر کارها با هم مقایسه شدند تا مشخص شود آیا کدها و مضامین به‌دست‌آمده یکسان یا متفاوت هستند. محاسبه درصد پایایی بر اساس فرمول زیر صورت پذیرفته که نتایج آن در جدول شماره ۱ آمده است، که بر اساس آن و از آنجاکه میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است، می‌توان گفت که پایایی پژوهش مناسب و مورد تأیید است.

$$\text{درصد پایایی} = \frac{2 \times \text{تعداد توافقات}}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100$$

جدول ۱: جدول پایایی

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	پایایی (درصد)
۱	مشارکت‌کننده شماره ۱	۳۲	۱۳	۸۱٪
۲	مشارکت‌کننده شماره ۱۱	۱۶	۶	۷۵٪
۳	مشارکت‌کننده شماره ۱۸	۲۷	۱۰	۷۴٪
	کل	۷۵	۲۹	۷۷٪

جدول ۲: مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

پست سازمانی	مدرک	رشته تحصیلی	سن	جنسیت
مشاور خانواده شاغل در نیروی انتظامی	کارشناسی ارشد	مشاوره	۳۵	زن
عضو هیئت علمی دانشگاه	دکتری	علوم تربیتی	۳۷	زن
مدیر گروه مطالعات فرهنگی حوزه	دکتری	علوم و معارف قرآن	۴۸	زن
مدرس دانشگاه و دبیر	دکتری	علوم تربیتی	۴۰	زن
کارشناس اداره کل بهزیستی	کارشناسی ارشد	روان‌شناسی	۴۰	زن
کارشناس مسئول اداره کل فرهنگی حوزه علمیه	سطح سه	مشاوره خانواده	۴۳	زن
معاون فرهنگی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی	دکتری	جامعه‌شناسی	۳۹	زن
کارشناس پلیس فتا	کارشناسی	علوم انتظامی	۴۷	مرد
عضو هیئت علمی دانشگاه	دکتری	علوم تربیتی	۵۲	مرد
کارشناس رسانه	کارشناسی ارشد	علوم ارتباطات اجتماعی	۳۳	مرد
مشاور خانواده و مدرس دانشگاه	دکتری	مشاوره	۵۰	مرد
عضو هیئت علمی پژوهشکده زن و خانواده	دکتری	فلسفه علوم اجتماعی	۳۸	زن
کارشناس مشاور بهزیستی	کارشناسی ارشد	مددکاری اجتماعی	۳۸	زن
مشاور خانواده	کارشناسی	مشاوره	۲۹	مرد
عضو هیئت علمی دانشگاه	دکتری	روان‌شناسی	۴۰	زن
عضو هیئت علمی دانشگاه و وکیل دادگستری	دکتری	حقوق	۴۲	مرد
مدرس دانشگاه و کارشناس رسانه	دکتری	تاریخ - علوم ارتباطات	۴۳	مرد
عضو هیئت علمی دانشگاه و مدیر عامل مرکز مشاوره خانواده	دکتری	قرآن و متون اسلامی	۳۹	زن
پژوهشگر مرکز پژوهش‌های اسلامی	کارشناسی ارشد	ارتباطات	۳۷	مرد

یافته‌های پژوهش

پس از پایان مصاحبه با متخصصان و صاحب‌نظران حوزه خانواده، رسانه و تربیت، تجزیه و تحلیل داده‌ها آغاز، و کدهای مختلفی از متن مصاحبه‌ها شناسایی شد؛ در گام بعد، با دسته‌بندی و تجمیع این کدها، در مجموع ۵۸ مضمون فرعی حاصل آمد؛ پس از آن، مضامین فرعی مرتبط با هم، در قالب دو دسته مضامین کلی «شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای (فردی - شخصی و بین‌فردی - خانوادگی) و شیوه‌ها و راهکارهای اختصاصی (فردی - شخصی و بین‌فردی - خانوادگی)» قرار گرفتند. در طی این مراحل، تلاش بر این بود تا با جابه‌جایی و تنظیم مکرر، هم‌پوشانی و عدم همخوانی‌ها در درون و بین مضامین اصلاح شود و دسته‌ها و مقوله‌های اصلی و نهایی، شکل درست و معقولی بیابد. در ادامه به این مضامین کلی، به همراه مضامین جزئی آنها و همین‌طور کدها مرتبط پرداخته خواهد شد.

۱. شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای

متخصصین و صاحب‌نظران در مواردی که کم‌تعداد نیز نبود، بر این اعتقاد بودند که برای مدیریت فضای مجازی، باید ابتدا زمینه‌هایی ایجاد گردد یا حتی برچیده شود، تا زوجین حقیقت زندگی را فراموش نکنند و به مجاز پناه نبرند، و کانون و فضای گرم و حمایت‌کننده خانواده را به فضا و روابط سرد، حداقلی و حتی منفی بدل نسازند. به عبارت دیگر، نظر مصاحبه‌شوندگان این بود که بحث مدیریت فضای مجازی در خانواده، باید در بستری عمومی‌تر و کلی‌تر دیده شود و به آنچه مقدمتاً و به‌طور کلی در راستای مدیریت فضای مجازی برای فرد و بین زوجین ضروری است نیز پرداخته شود و نسبت به آنها توجه صورت گیرد. بر این اساس، با محوریت کدها و بخشی از مضامین فرعی، مضمون کلی «شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای» شکل گرفت که در دو دسته فردی - شخصی و بین‌فردی - خانوادگی از نظر می‌گذرد.

۱-۱. فردی - شخصی

در این بخش، به راهکارهای زمینه‌ای و بایسته‌های زندگی که هریک از زوجین باید در ارتباط با خود مورد توجه قرار دهند پرداخته می‌شود، و مضامینی ناظر به خودسازی و رشد شخصی هریک از زوجین به عنوان یکی از ستون‌های اصلی زندگی زناشویی، مورد اشاره قرار می‌گیرد. مجموع راهکارهای (مضامین فرعی) مرتبط با این بحث پانزده مورد است.

توجه به عزت نفس خود

کد ۱۵: قدر خود را دانستن جلوی خیلی از کج رفتن‌ها و هرز رفتن‌ها را (در هر فضایی اعم از حقیقی و مجازی) می‌گیرد. انسان وقتی ارزش و قدر خود را شناخت، ضمن اینکه برای حفظ گوهر وجودی خویش به هر کاری تن نمی‌دهد؛ بلکه به دنبال ارتقای خویش نیز می‌رود.

پروورش تقوای درونی

کد ۲: باید تقوای درونی ایجاد کرد، کنترل بیرونی به‌تنهایی کفایت نمی‌کند. باید روی کنترل درونی و تقوای درونی خودمان کار کنیم در همه رابطه‌ها؛ از جمله فضای مجازی.

محاسبه روزانه اعمال

کد ۱۵: محاسبه روزانه اعمال کمک می‌کند که بفهمیم در هر شرایط و بستری اعم از حقیقی و مجازی، چقدر کم گذاشتیم، چقدر به بیراهه رفتیم، چقدر از مسیر منحرف شدیم! و یا چقدر درست عمل کردیم و درست گام برداشتیم. وقتی انسان هر روزه اعمال خودش را محاسبه کند، هیچ روزی و هیچ کاری از او زایل نمی‌شود و به پیش می‌رود و رشد می‌کند.

برخورداری از برنامه روزانه

کد ۱ و ۸: برنامه‌ریزی برای اوقات‌مان داشته باشیم. وقتی ما تایم‌های آزاد زیادی داریم و برای آن برنامه‌ای تعریف نکرده‌ایم، به مجازی کشیده می‌شویم یا اوقات‌مان را به بطلت می‌گذرانیم.

کد ۶: باید بر اساس احادیث عمل کنیم و روزمان را به چند قسمت تقسیم، و برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کنیم و مدیریت زمان داشته باشیم، تا رشد کنیم و به استفاده بی‌هدف و بی‌معنی از فضای مجازی کشیده نشویم.

هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت برای خود

کد ۱: صرف برنامه‌ریزی روزانه کفایت نمی‌کند، در کنار اهداف روزانه و کوتاه‌مدت، باید اهداف میان‌مدت و بلندمدت هم داشت و برای آنها برنامه‌ریزی کرد و در مسیر رسیدن به آنها گام برداشت (وقتی هدف و برنامه‌ریزی نباشد، فضای مجازی به بهترین بستر و فضا، برای بطلت و سرگردانی مبدل می‌شود).

اختصاص زمان برای مطالعه و تفکر

کد ۶: در قرآن کریم در آیات متعددی به تفکر و به آگاهی سفارش شده؛ یعنی چیزی که فصل تمایز انسان از سایر موجودات است؛ بنابراین در زندگی روزمره نیز باید برای این دو جا باز کنیم و به آنها بپردازیم، تا دچار خیلی از آسیب‌ها؛ از جمله آسیب‌های فضای مجازی نشویم.

داشتن گروه حمایتی در فضای واقعی

کد ۱۲: برای خودتان در دنیای حقیقی دوستان و افرادی داشته باشید که در زمان مشکلات مالی، عاطفی و... به آنها تکیه کنید و با آنها درد دل کنید، تا در فضاهای دیگری چون فضای مجازی، به دنبال جلب حمایت و ترحم نباشید و از نقطه ضعف شما دیگران سوءاستفاده نکنند.

تعهد به رشد فردی

کد ۴: برای من رشد فردی‌ام مهم است و به آن تعهد دارم و در پی آن هستم. سن و سال، کم و زیاد زندگی، فضای مجازی و شرایط هم هیچ‌وقت این خواست و تعهد من را تحت‌الشعاع قرار نداده است. به نظرم وقتی آدم به خودش بها ندهد و به دنبال رشد خودش نباشد، دیگران نیز کنار او رشد نخواهند کرد.

افزایش خودشناسی

کد ۱۵: روی خودشناسی خودمان باید زیاد وقت بگذاریم. باید خلیقات، استعدادها، خواست‌ها و نیازهای خود را درست بشناسیم و با این شناخت زندگی کنیم و به پیش برویم. اگر این شناخت نباشد، رشد نمی‌کنیم و در فضای واقعی و مجازی آسیب‌پذیر می‌شویم.

تلاش برای بهبود سلامت روان

کد ۱۶: باید به فکر سلامت روان خودمان باشیم و اگر از این سلامت برخورداریم آن را حفظ کنیم و اگر ضعف داریم با کمک مشاورین و متخصصان آن را رفع کنیم و بر خود مسلط شویم (اگر سلامت روان نباشد، فضای مجازی به عدم تعادل و مشکلات بیشتری در فرد می‌انجامد).

تلاش برای بهبود روابط با انسان‌ها

کد ۱۶: باید روابطمان را با همه درست کنیم، باید از در صلح و دوستی با هم وارد شویم و بار کینه و بددلی و بدخواهی را با خود حمل نکنیم (روابط که در دنیای واقعی درست و دوستانه شد، فضای مجازی انسان را گرفتار نمی‌کند).

تلاش برای غلبه بر ترس‌ها و اضطراب‌های شخصی

کد ۱۶: باید بر ترس‌ها و اضطراب‌هایمان غلبه کنیم، و در این مسیر از متخصصان کمک بگیریم. حفظ این ضعف‌ها در وجودمان، سبب عدم رشد و سقوط ما در زندگی خواهد شد و بستر این امر را فضای مجازی فراهم خواهد کرد.

پرهیز از انزوا و تنهایی

کد ۱۵: یکی از علل استفاده بی‌حدوحصر از فضای مجازی، تنهایی است؛ چیزی که باید از آن به شدت پرهیز کرد.

پرهیز از بدخواهی و پرخواهی

کد ۱۵: بدخواهی و پرخواهی به اختلال در زندگی و برنامه‌ریزی منجر می‌شود و گشت‌وگذار در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را موجب می‌شود و این مسئله به دور باطلی می‌انجامد که نهایت آن برای فرد خسران و ضرر جسمی، اجتماعی، روحی، عاطفی و... است.

پرهیز از راحت‌طلبی

کد ۱۲: یکی از دلایل غرق شدن زیاد افراد در فضای مجازی، راحت‌طلبی آنهاست. غذا، نان، مواد خوراکی و... را با اسنپ و پیک سفارش می‌دهند، برای تمیز کردن خانه و زندگی، فردی را از بیرون می‌آورند، سبزی و... را آماده می‌خرند و... وقتی حتی برای خرید هم بیرون نرفتی! کارهای شخصی و کارهای خانه‌ات را خودت انجام ندادی! دچار رکود و کرحتی و بی‌حوصلگی و بی‌برنامگی می‌شوی، و این تو را به غرق شدن بیشتر در فضای مجازی می‌کشاند.

۱-۲. بین فردی - خانوادگی

در قسمت دوم شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای، به تدابیر بین فردی و خانوادگی پرداخته می‌شود. در این بخش، راهکارهای مقدماتی، اما مهم و ریشه‌ای، برای مدیریت فضای مجازی مورد اشاره است که باید هریک از زوجین در مراودات و زندگی زناشویی خود بدان‌ها توجه و اهتمام داشته باشند؛ چراکه در بسیاری از مواقع استفاده نابجا و غیرمعقولانه هریک از زوجین در فضای مجازی، نه برخاسته از جذابیت آن فضا، بلکه برآمده از نیازهای مرتفع نشده و آرامش حاصل نشده در محیط خانه و در کنار همسر است. این تدابیر عمومی و البته ساده و اثربخش که متخصصان آنها را مورد تأکید و اشاره قرار داده‌اند، هجده مورد است که در ادامه بدان‌ها پرداخته می‌شود.

حفظ و ارتقای صمیمیت با همسر

کد ۱: اگر همسران با همدیگر صمیمی باشند در فضای مجازی به دنبال گمشده خویش نخواهند بود و آرامش، هم‌صحبتی و همدلی را در فضای مجازی جست‌وجو نخواهند کرد.

تنظیم زمان برای گفت‌وگو و تفریحات مشترک

کد ۸: خیلی از مشکلات و عدم تفاهم‌ها و عدم یکدلی‌ها از عدم گفت‌وگوست. الان هم فضای مجازی بیش از پیش این راه را مسدود کرده. توصیه من این است که باید به گفت‌وگو توجه کرد و آن را جدی گرفت. زن و شوهر باید نسبت به هم وفادار باشند، برای همدیگر وقت بگذارند و بیشتر وقت‌شان را با همدیگر در فضای حقیقی سپری کنند. کد ۱۲: با همسر باید زبان مشترک داشت، باید تفریحات مشترک داشت. این طور نباشد که هر کدام از ما در گوشی خود به گفت‌وگو با دیگران یا تفریحات شخصی مشغول باشیم و از همسران در فضای واقعی غافل شویم. همه زن و شوهرها در طول روز باید با هم باشند، با هم به علایق مشترک برسند، با هم گفت‌وگو کنند و به تفریح و خرید بروند.

جبران کاستی‌ها در ارتباط با همسر

کد ۱۰: همه ما انسان‌ها نقص‌ها، ضعف‌ها و کاستی‌هایی داریم که هرچه بیشتر آنها را رفع کنیم، هم خودمان رشد می‌کنیم و هم اینکه دیگران از جمله همسر، از بودن در کنار ما لذت می‌برند و برای فرار از ما به فضای مجازی پناهنده نمی‌شوند.

اعتماد کردن و قابل اعتماد بودن

کد ۶: مهم است که همسران، خوددار باشند و اطمینان به شریک زندگی‌شان بدهند که به بیراهه نخواهند رفت و قابل اعتماد و امین‌اند، و هم اینکه از طرف مقابل این را بخواهند و اعتماد کنند. اگر استفاده از فضای مجازی به بدگمانی و شک و بددلی همسران منجر شود، روابط آنها این ارزش را دارد که تا مدتی از این فضا فاصله بگیرند و تمام تلاش و انرژی خود را مصروف خانه و خانواده خود کنند.

همدلی و درک متقابل

کد ۸: در زمان‌ها و شرایط عادی یا خاص مثل بیماری، مشکل مالی، مشکل کاری و... زن و شوهر باید یکدیگر را درک کنند، توقعات را پایین بیاورند و حتی بالاتر از آن با طرف مقابلشان همدل باشند. وجود این خصلت در زوجین، خیلی از مشکلات خانوادگی را کم می‌کند و مشاجرات را به حداقل می‌رساند و مانع از درددل و همدلی‌های مجازی با فردی غیر از همسر می‌شود.

شنونده خوب بودن

کد ۱۴: به حرف‌ها و درددل‌ها و صحبت‌های همسر نباید بی‌اعتنا بود. باید بعد از تشکیل زندگی یاد بگیریم که بهترین شنونده برای حرف‌های همسرمان باشیم، تا او به دنبال شنونده‌های مجازی که دسترسی به آنها سهل و آسان است نرود.

قدردانی از همسر

کد ۱۲: زبان تشکر داشته باشید؛ حتی برای کارهایی که همسر از سر لطف یا وظیفه و به شکل روزمره انجام می‌دهد. وقتی قدردانی می‌کنید، این یعنی شما طرف مقابل و زحمات او را می‌بیند، همین دیده شدن، همین کلمات به ظاهر ساده قدرت فوق‌العاده‌ای دارند و اثر شگرفی ایجاد می‌کنند و نیروی فوق‌العاده‌ای به طرف می‌بخشند که در نهایت به خود ما و زندگی ما برمی‌گردد و زندگی حقیقی خودمان گرم و سرشار از صمیمیت می‌شود.

پیوند خانواده با مراکز دینی

کد ۱۳: بگویند زوجین ارتباط با هیئت و مسجد داشته باشند، همین حضور و مرآه در این فضا جلوی خیلی از آسیب‌ها (از جمله آسیب‌های فضای مجازی) را می‌گیرد و خودش بهترین راهکار است.

تبیین ارزشمندی وقت در خانه

کد ۱۵: در خانواده همه باید قدر خود و زمان‌شان را بدانند و این مهم در آنها نهادینه شود که وجود خود و اوقات‌شان به بهای کم نفروشند (و گرفتار وقت‌کشی در فضای مجازی نگردند).

در رؤیت قرار دادن مطالب انگیزشی

کد ۱۳: در و دیوار را به‌جای تزئینات بی‌فایده با مطالب مفید پر کنند؛ مطالبی که به آنها انگیزه بهتر شدن بدهد و باعث رشدشان شود و جلو پرسه‌زنی و تلف کردن وقت در فضای مجازی را بگیرد.

کد ۱۶: روی دیوار و یخچال و... مطالب انگیزشی بزنیم؛ درباره ارزش با هم بودن، ارزش وقت و... این راهکار خیلی در مدیریت فضای مجازی تأثیرگذار است.

حفظ و ارتقای روابط با اقوام و دوستان

کد ۱: رفت‌وآمد با اقوام و دوستان را باید جدی گرفت، صلۀ ارحام هم در پر کردن اوقات فراغت و عدم وقت‌گذرانی در فضای مجازی در این اوقات تأثیر دارد، هم روی روحیه بچه‌ها تأثیر می‌گذارد، و هم باعث شکل‌گیری خصایل خوب و نیک در بچه‌ها می‌گردد؛ البته در صورتی که جمعی که در آن قرار می‌گیریم متشکل از انسان‌های اخلاق‌مدار و معتقد باشد.

پر کردن اوقات فراغت خانواده

کد ۱۱: زندگی مجازی خانواده را از هم دور می‌کند. آن را کنار بگذارید به پارک، خرید و... بروید. بازی کنید، حرف بزنید، دور هم خوراکی بخورید و... .

کد ۵: باید اوقات فراغت را به‌درستی مدیریت و پر کنیم، تا وقت‌های آزاد ما در مجازی تلف نشود.

لزوم پابندی به قواعد جاری زندگی (خواب، خوراک، تفریحات و...)

کد ۱: استقلال اعضای خانواده با مدیریت منعطف و در عین حال اجتناب از انزوا و تنهایی کامل، مسئله بسیار مهمی است. خواب و بیداری و روزهای تعطیل و اوقات فراغت و... اعضای خانواده تا حد امکان با هم هماهنگ و بر اساس قاعده باشد و در خانه هرکس زندگی مجردی و مجازی خود را نداشته باشد.

پرهیز از ترجیح دیگران به خانواده

کد ۱۶: همه اعضای خانواده باید بدانند و یاد بگیرند که اولویت خودشان، زندگی حقیقی و خانوادگی‌شان است، نه اقوام درجه دو و دوستان و...؛ بنابراین باید خانواده خود را ارجح بدانند و در مسائل مالی، عاطفی، حمایتی و سرگرمی، اول به خانواده خود بپردازند و بعد به گروه‌ها و افراد دیگر. ترجیح دادن دوستان، اقوام دور و دیگران به خانواده آسیب‌های زیادی به این نهاد کوچک و مهم وارد می‌کند (که یکی از این آسیب‌ها، افراط در استفاده از فضای مجازی است).
توجه به حدود شرعی و مسائل معنوی در خانواده

کد ۱۷: امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اگر دو روز تو شبیه هم باشد ضرر کرده‌ای!» من از این حدیث این‌گونه استنباط می‌کنم که اگر رشد مادی و معنوی نکنیم و درجا بزنیم، دچار خسران می‌شویم. ما باید برای مسائل معنوی‌مان در خانواده برنامه داشته باشیم، باید دنبال رشد معنوی باشیم و روزگار را به بطلالت سپری نکنیم (معنویت بهترین محافظ انسان در دنیای واقعی و مجازی است).

کد ۱۹: در خانه و خانواده بر اساس ارزش‌های اعتقادی زندگی کنید و برای آنچه دین تعیین کرده ارزش قائل شوید و آن را مهم بدانید.

پرهیز از مقایسه‌های غلط

کد ۱: نکته دیگری را که زوجین باید مورد توجه قرار دهند، این است که هیچ‌گاه باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنند؛ مخصوصاً با ظاهری که در فضای مجازی به نمایش درمی‌آید و ویتروینی بیش نیست؛ چون اگر در دام مقایسه بیفتند، همیشه چیزی در زندگی کم خواهند داشت، که به واسطه آن از همسر و زندگی دلخور و زده شده و فاصله بگیرند.
کد ۸ و ۱۴: نباید زندگی‌شان را با زندگی دیگران (چه در زندگی واقعی و چه در فضای دیجیتال) مقایسه کنند و در دام مقایسه‌های غلط بیفتند.

پرهیز از تحکم و ملامتگری

کد ۷: پرهیز از تحکم و ملامتگری و نگاه از بالا به پایین نسبت به همسر موضوع مهمی است. اینکه من می‌فهمم، تو نمی‌فهمی! حس بدی را در همسر ایجاد می‌کند و به سردی روابط منجر می‌شود و فرد را از خانه و خانواده دور می‌کند (و بستر استفاده بی‌حدوحصر از گوشی و شبکه‌های اجتماعی را فراهم می‌کند).

پرهیز از روحیه تجسس و کنترل‌گری

کد ۱: از چیزهایی که برای زندگی مشترک آسیب‌زا است، وجود خصلت تجسس و کنترل در همسران نسبت به هم در محل کار، گوشی و... است، که باید در برابر آن مقاومت کرد و آن را از وجود خود پاک کرد؛ چون با این کار فرد به همسر خود القا می‌کند که تو قابل اعتماد نیستی! یا از فهم و شعور کافی برخوردار نیستی و نیاز به مراقبت داری.

۲. شیوه‌ها و راهکارهای اختصاصی

متخصصان و صاحب‌نظران مورد مصاحبه، برای مدیریت فضای مجازی در خانواده و بین زوجین، راهکارهایی را مورد اشاره قرار دادند که به‌طور ویژه، مستقیم و خاص مرتبط با فضای مجازی و برنامه‌ریزی برای استفاده از آن بود. بخشی

از این تدابیر برای خود شخص کاربرد داشت و برخی دیگر به نحوه مدیریت این فضا در ارتباط با همسر و در خانواده مربوط می‌شد، بر پایه این تدابیر (مضامین فرعی)، مضمون اصلی شیوه‌ها و راهکارهای اختصاصی فردی - شخصی و بین فردی و خانوادگی شکل گرفت، که به ترتیب به آنها پرداخته می‌شود.

۲-۱. فردی - شخصی

در این بخش، تکنیک‌هایی خاص و مشخص در جهت مدیریت فضای مجازی در خانواده، برای هریک از زوجین عنوان شده است که با به کارگیری از آنها تاحدی فرد توان تسلط بر این فضا را می‌یابد و ضمن حفظ خویش به عنوان یک عضو اصلی، به اندازه توان، از آسیب بر پیکره نهاد مقدس خانواده خود نیز می‌کاهد. برای این بخش در مجموع سیزده راهکار (مضمون فرعی) حاصل آمده است.

بهره‌گیری از فضای مجازی در زمان مرده

کد ۳: در ساعات مرده از فضای مجازی استفاده می‌کنم و به بقیه هم همین توصیه را می‌کنم.

کد ۷: می‌شود از گوشی در زمان‌های مرده مثل حضور در صف و تاکسی و... استفاده کرد و زمان اصلی و گل زندگی را به آن اختصاص نداد. ما در خانواده قانونی داریم که در گل وقت‌مان هیچ کدام سراغ گوشی نمی‌رویم. آخر شب که بچه‌ها خواب هستند و در حد نیم ساعت مدیریت می‌کنیم و به فضای مجازی سر می‌زنیم؛ یعنی اول به کارها و نیازهای اولویت‌دار خودمان و اعضای خانواده رسیدگی می‌کنیم و پاسخ می‌دهیم و بعد سراغ مجازی می‌رویم، و به خاطر همین است که در خانه تنش نداریم.

مشخص کردن هدف از حضور در فضای مجازی برای خود

کد ۵: در هر شبکه اجتماعی مشخص کنیم که چه هدفی داریم، چه چیزی را دنبال می‌کنیم؛ یعنی باید هدف و دلیل دنبال کردن مشخص باشد. فالوینگ فله‌ای نداشته باشیم. اگر کسی را دنبال می‌کنیم، مطالب بی‌ارتباط و موضوعات متنوع بالا می‌آید که این موضوعات ذهن را درگیر می‌کند و ناخودآگاه وقت بیشتری از ما می‌گیرد و ذهن هم دچار پراکندگی می‌شود، اما وقتی بدانیم هدفمان مثلاً گلدوزی یا زبان و... است، شبکه‌ها و صفحات مرتبط را دنبال می‌کنیم که در این زمینه خاص به ما کمک می‌کند و مطلب می‌دهند.

کد ۶: تفکیک کاربردهای فضای مجازی؛ یعنی اهدافی که می‌توان از استفاده آنها داشت، مهم است؛ مثلاً تفننی، یادگیری، کسب آگاهی، انجام کار ضروری و... . وقتی من تفکیک کردم و هدف خود را از قبل مشخص کردم، در صفحات و بخش‌های مختلف و طولانی مدت پرت نمی‌زنم.

کد ۸ و ۱۱: هدف از حضور در فضای مجازی باید مشخص باشد و فرد با نیت و قصد در آن حاضر شود و پرسه‌زنی نکند. ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از فضای مجازی (عینی کردن و اشراف بر عملکرد خود)

کد ۱۶: فرد باید زمان مشخصی را برای استفاده از اینترنت در نظر بگیرد و هر روز زمان استفاده از اینترنت را در

دفترچه یادداشت کند. این کار کمک می‌کند که بعد از یک مدت معین ببیند چقدر زمانش در فضای مجازی سپری شده. حداقل فایده این کار این است که عینی می‌شود و فرد می‌فهمد که چقدر زمان از دست داده است.

نصب اپلیکیشن‌های مفید بر روی گوشی

کد ۵: در صورتی که عادت به استفاده از گوشی داریم، بهتر است با نصب برنامه‌های مفید، کاربردی و آموزشی، در دست گرفتن گوشی منطقی، با دلیل و با هدف رشد شخصی باشد.

حذف و محدود کردن اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های مجازی اضافه و مضر

کد ۳: من برای خودم، گروه‌های اضافه را حذف کردم، یافته‌های گوگل را بستم و اینستا را از ابتدا نصب نکردم؛ چون ضرورتی ندارد و چیزی به من اضافه یا از من کم نمی‌کند، فقط ذهنم را درگیر و اوقاتم را تلف می‌کند.

کد ۱۲: تعداد گروه‌ها و کانال‌ها را کم کنید. در بعضی تورها در اروپا موبایل را از طرف می‌گیرند می‌گویند قرار است لذت ببری از تور، نه غرق در گوشی باشی!

کد ۱۹: برنامه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بی‌فایده، مضر و وقت‌گیر را حذف کنید.

پرهیز از محوریت داشتن گوشی در امور روزمره

کد ۵: نباید تمام کارهای ما با محوریت گوشی باشد. گوشی را باید از محور بودن خارج کنیم؛ مثلاً وقتی می‌توانیم خود کتاب را تهیه کنیم ضرورتی ندارد از روی گوشی کتاب را بخوانیم؛ خود در دست گرفتن کتاب فواید بسیاری دارد؛ از جمله اینکه چشم ما خسته نمی‌شود، حواسمان به واسطه حضور در گوشی از مطالب کتاب پرت نمی‌شود و... .

کد ۱۶: به جای بازی و کتاب الکترونیکی، بازی‌های حقیقی داشته باشیم، کتاب چاپ‌شده بخریم، تلفن زدن را جایگزین پیامک و گوشی کنیم و تلفن خانه را حذف نکنیم.

پرهیز از تفریحات مجازی بی‌حد و حصر

کد ۴: خلاصه کردن تمام تفریحات و استراحت‌ها در فضای مجازی مضر است. در خانه ما اصرار بر این است که تفریحات حقیقی و خانوادگی باشد، غیر از تفریحات و برنامه‌های روزانه، ما تمام آخر هفته‌ها یا به مسافرت‌های دو روزه می‌رویم یا پارک یا سینما.

کد ۱۳: تمام تفریحات نباید در گوشی باشد، گوشی ابزار کار است، نه سرگرمی.

پرهیز از ترجیح دوستان مجازی به واقعی

کد ۱۶: باید از ترجیح دوستان مجازی به حقیقی پرهیز کرد و همچنین دوستی‌های حقیقی را هم مجازی نکرد؛ این بدان معناست که زمانی که برای فرد امکان بودن در فضای حقیقی و با دوستان وجود دارد، از این امکان بهره‌برد و برای ارتباط با ایشان به گوشی متوسل نشود.

افزایش سواد رسانه‌ای

کد ۶: شناخت ویژگی‌های فضای مجازی و آگاهی نسبت به مخاطرات از مهم‌ترین و اصلی‌ترین کارهایی است که می‌توان و باید انجام داد. موضوع دیگر، به‌روزرسانی اطلاعات درباره فضای مجازی است؛ چون هر روز اپلیکیشن‌ها و امکانات جدید اضافه می‌شود و فرد باید بررسی کند که چه امکاناتی وجود دارد و این امکانات چه مخاطراتی را ایجاد می‌کند. اگر فرد اطلاعاتش کم و مرده باشد، خود و خانواده‌اش آسیب‌پذیر می‌شوند.

کد ۱، ۲، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸: سواد رسانه‌ای مهم است و باید کسب شود.

جایگزین کردن فضای مجازی با فعالیت‌های سالم

کد ۴: فعالیت‌ها و برنامه‌های متنوعی وجود دارد که می‌توانند جایگزین فضای مجازی شوند؛ مثل کتاب خواندن، زبان و هنر آموختن و... . باید هدف از فضای مجازی به اینها تغییر کند، حتی اگر از فضای مجازی هم استفاده می‌شود، وسیله‌ای باشد برای رسیدن به این هدف‌ها که خوب و رشددهنده است.

کد ۱۰ و ۱۳: باید برای مجازی جایگزین پیدا کنند.

استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی و سالم

کد ۵ و ۱۸: پیام‌رسان‌ها داخلی نیازهای روزمره ما را مرتفع می‌کنند، بهتر است از آنها استفاده کنیم تا در بسترهای آسیب‌زا برای خود و خانواده قرار نگیریم.

نصب آنتی ویروس بر روی ابزارهای الکترونیک

کد ۹: باید مراقب بدافزارها و باج‌افزارها بود و باید آنتی ویروس حتماً روی دستگاه‌های مختلف نصب شود؛ چون غالباً روی دستگاه‌های الکترونیک اطلاعات شخصی و خانوادگی وجود دارد که باید از آنها حراست صورت گیرد.

تعریف رمز عبور قوی و تغییر دادن مداوم آن

کد ۹: روی لینک ناشناس کلیک نکنید و حتماً رمز عبور قوی داشته باشید و به شکل دوره‌ای رمز را تغییر دهید. خیلی وقت‌ها همین بی‌توجهی‌ها کوچک، زندگی فرد و بنیان خانواده را از نظر مالی یا آبرویی از هم می‌پاشد.

۲-۲. بین فردی - خانوادگی

بخش نهایی و اختصاصی، مجموعه‌ای از تدابیر اختصاصی و ویژه‌ای است که هریک از زوجین در ارتباط با یکدیگر و در محیط خانه، برای مدیریت فضای مجازی می‌توانند به کار گیرند تا از زبان‌ها و آسیب‌های این بستر بکاهند و از مواهب آن در بهترین حالت بهره ببرند. این راهکارهای بین فردی و اختصاصی، دوازده مورد است که در ادامه بدان‌ها پرداخته می‌شود.

تغییر هوشمندانه فضای فکری و احساسی همسر

کد ۱۶: اگر همسر بی‌دلیل در گوشی پرسه می‌زند سراغش برویم و باب گفت‌وگو را با محبت باز کنیم، یا با چایی و میوه و... او را از آن فضا خارج کنیم و به فضای حقیقی بیاوریم.

هدف‌گذاری مشترک برای رشد در بستر مجازی

کد ۴ و ۷: زمانی را می‌شود برای رشد و همکاری دو نفره در مجازی بود، به این شکل که ما نقاط اشتراک پیدا می‌کنیم برای حضور در فضای مجازی و این اشتراکات در جهت رشد زن و شوهر و رشد خانواده است.

لزوم ارتباط روزانه چهره به چهره و واقعی

کد ۷: ارتباط با همسر باید در فضای حقیقی و به شکل چهره به چهره باشد، که هیچ‌چیز دیگر حتی تلویزیون و گوشی حواس ما را از هم پرت نکند. برخی از زن و شوهرها وقتی در کنار هم هستند، برای هم پیام یا حتی فایل صوتی می‌فرستند و این به شدت غلط و اشتباه است.

کد ۱۲: وقتی زن یا مرد بیش از مرادوده و هم‌کلامی با همسر، با گوشی‌اش در تماس است، درواقع او با گوشی ازدواج کرده و نشان می‌دهد که اولویتش فضای مجازی است، نه همسر و خانواده.

توقف روابط فرازنشویی آنلاین

کد ۱ و ۵: بحث دیگر توقف روابط فرازنشویی آنلاین است؛ یعنی فرد باید به همسر خود وفاداری کامل داشته باشد و در دام هیجانات و عواطف غلط و مجازی قرار نگیرد.

کد ۱۲: در ارتباط با همسر خیانت نکنیم! گاهی ما نمی‌دانیم که نمی‌دانیم و این درد بزرگی است... نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم بدانیم که کوچک‌ترین ارتباط غیرضروری با زن و مرد پیگانه آغاز و اصل خیانت است.

پرهیز از قفل گوشی

کد ۶ و ۱۸: پرهیز از رفتارهای آسیب‌زننده به اعتماد همسر؛ مثل قفل گذاشتن روی گوشی.

پرهیز از تهیه گوشی و سیم‌کارت‌های شخصی متعدد

کد ۷: یکی از چیزهایی که به نظر من روی اعتماد زن و شوهر نسبت به هم اثر می‌گذارد و بدبینی می‌آورد، وجود سیم‌کارت‌ها و گوشی‌های مختلف و متعدد است. انسان در هر شغلی هم که باشد با دو سیم‌کارت روی یک گوشی هوشمند، کارش راه می‌افتد و نیاز به سیم‌کارت‌ها و گوشی‌های مختلف ندارد.

عدم مقابله به مثل در مواجهه با اشتباهات مجازی همسر

کد ۱۷: من در دادگاه موارد متعددی را دیدم که زن یا مرد به خاطر خطای طرف مقابل‌شان، خود نیز خطا کرده‌اند و در پی تلافی برآمده‌اند و به این واسطه هم بنیان خانواده را به نابودی کشیده‌اند و هم آبرو و شخصیت خویش را لکه‌دار کرده‌اند. توصیه من این است که در مواجهه با اشتباهات همسر خوددار باشیم و با کمک از مشاوران در پی مقابله با آن برآییم.

کد ۱۲: خودتان را رشد دهید. در ارتباط با همسر ما نباید باعث دوری همسرمان از خودمان شویم. برخی‌ها می‌گویند همسر غرق شده، من هم غرق بشم اهمیتی ندارد! این درست نیست، شما باید رابطه را اصلاح کنید نه اینکه قیچی دست بگیرید آن را پاره کنید. بین زندگی طبیعی و واقعی و مجازی فرق بگذارید، اسیر مجازی نشوید.

زیرسؤال بردن منطق استفاده از فضای مجازی

کد ۱۰: باید منطق استفاده از فضای مجازی را زیرسؤال برد. تفکر، استدلال و منطق نادرست، سبب نتیجه‌گیری و همین‌طور رفتار غلط می‌شود. بر این اساس در موارد متعددی به‌جای تمرکز بر ظواهر، رفتارها و رویکردها، می‌توان به سراغ ریشه‌ها یا همان منطق و شناخت افراد و همین‌طور همسر رفت و آنها را اصلاح یا بازسازی کرد.

کد ۱۲: افکار سبب رفتار می‌شود. باید با اعضای خانواده با منطق حرف زد و در عین حال افکار و منطق طرف مقابل را به چالش کشید تا منجر به رفتار درست شود.

تشکیل گروه‌های خانوادگی مجازی ایمن

کد ۱: مسئله دیگر تشکیل گروه‌های خانوادگی ایمن است؛ یعنی اگر قرار به حضور در فضای مجازی و دریافت حمایت و اشتراک مسائل و مباحث مختلف است، بهتر است این اتفاق و این رفع نیاز، در قالب گروه‌های مطمئن صورت بگیرد؛ بنابراین می‌شود گروه‌های خانوادگی تشکیل داد و از این طریق نیاز افراد به حضور در فضای مجازی را رفع کرد.

کد ۴: خود ما به شخصه، گروه‌های فامیلی را در فضای مجازی حفظ کردیم و همین گروه‌ها باعث شده که روابط ما صمیمانه‌تر و گرم‌تر باشد، ولی بقیه گروه‌ها را حذف کردیم، ضرورتی ندارد گروه‌های مختلف را داشته باشیم و در آنها عضو باشیم و مشارکت کنیم.

ممنوعیت حضور در فضای مجازی در زمان دورهمی

کد ۴: یکی از تجارب خودم را بگویم و آن اینکه، همسرم برای ما زمان تعیین کرده و وقتی شب‌ها دور هم هستیم نه خودش نه بقیه حق استفاده از گوشی را نداریم. ایشان تعارف ندارند محکم و بی‌تعارف تذکر می‌دهند و اجازه نمی‌دهند زمان‌های با هم بودنمان صرف گوشی و فضای مجازی شود.

کد ۱۰ و ۱۵: زمان‌هایی که فرد کنار همسرش است، کمتر سمت گوشی برود و با فضای مجازی مشغول باشد.

محدود ساختن زمان استفاده از فضای مجازی

کد ۵ (و مورد تأکید تمام متخصصان طرف مصاحبه): زمان استفاده از اینترنت را مخصوصاً در خانه محدود کنیم. تمام آپ‌ها برنامه‌هایی برای کنترل و محدودیت زمان و میزان استفاده از اینترنت دارند، از آنها استفاده کنیم.

محدود ساختن هزینه‌های استفاده از فضای مجازی

کد ۸: مدیریت هزینه‌های استفاده از فضای مجازی هم مهم است. خرید بسته‌های اینترنتی مشمول پرداخت هزینه است، هرچه افراد بیشتر از این فضا استفاده کنند، باید هزینه بیشتری هم بپردازند. هزینه برای هر فرد در خانواده باید مشخص باشد و بالا نرود! مگر اینکه بالا رفتن با دلیل باشد.

کد ۱۲: موبایل هوشمند، شهروند هوشمند می‌خواهد. باید فضای مجازی را هوشمندانه مدیریت کرد. من مراجعه‌کننده‌ای داشتم که پول برای شیرخشک بچه‌اش نداشت؛ اما ماهی ۴۰۰ هزار تومان پول اینترنت می‌داد.

جدول ۳: جدول مضامین فرعی و اصلی

شبه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای	فردی - شخصی	توجه به عزت نفس خود
		پرورش تقوای درونی
		محاسبهٔ روزانهٔ اعمال
		برخورداری از برنامهٔ روزانه
		هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت برای خود
		اختصاص زمان برای مطالعه و تفکر
		داشتن گروه حمایتی در فضای واقعی
		تعهد به رشد فردی
		افزایش خودشناسی
		تلاش برای بهبود سلامت روان
		تلاش برای بهبود روابط با انسان‌ها
		تلاش برای غلبه بر ترس‌ها و اضطراب‌های شخصی
		پرهیز از انزوا و تنهایی
		پرهیز از راحت‌طلبی
		پرهیز از بدخواهی و پرخواهی
		حفظ و ارتقای صمیمیت با همسر
		تنظیم زمان برای گفت‌وگو و تفریحات مشترک
		جبران کاستی‌ها در ارتباط با همسر
		اعتماد کردن و قابل اعتماد بودن
		همدلی و درک متقابل
		شنوندهٔ خوب بودن
		قدردانی از همسر
		پیوند با مراکز دینی
		تبیین ارزشمندی وقت در خانه
		در رؤیت قرار دادن مطالب انگیزشی
		حفظ و ارتقای روابط با اقوام و دوستان
		پرکردن اوقات فراغت خانواده
		لزوم پایبندی به قواعد جاری زندگی (خواب، خوراک، تفریحات و...)
		پرهیز از ترجیح دیگران به خانواده
		توجه به حدود شرعی و مسائل معنوی در خانواده
		پرهیز از مقایسه‌های غلط
		پرهیز از تحکم و ملامت‌گری
		پرهیز از روحیه تجسس و کنترل‌گری

شيوه‌ها و راهکارهای اختصاصی	فردی - شخصی	بهره‌گیری از فضای مجازی در زمان مرده
		مشخص کردن هدف از حضور در فضای مجازی برای خود
		افزایش سواد رسانه‌ای
		ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از فضای مجازی (عینی کردن و اشراف بر عملکرد خود)
		نصب اپلیکیشن‌های مفید بر روی گوشی
		حذف و محدود کردن اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی اضافه و مضر
		پرهیز از محوریت داشتن گوشی در امور روزمره
		جایگزین کردن فضای مجازی با فعالیت‌های سالم
		پرهیز از تفریحات مجازی بی حد و حصر
		پرهیز از ترجیح دوستان مجازی به واقعی
		نصب آنتی ویروس بر روی ابزارهای الکترونیک
		تعریف رمز عبور قوی و تغییر دادن مداوم آن
		استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی و سالم
		زیرسؤال بردن منطق استفاده از فضای مجازی
		تشکیل گروه‌های خانوادگی مجازی ایمن
		تغییر هوشمندانه فضای فکری و احساسی همسر
		هدف‌گذاری مشترک برای رشد در بستر مجازی
		لزوم ارتباط روزانه چهره به چهره و واقعی
		توقف روابط فرازنشایی آنلاین
		پرهیز از قفل گوشی
		پرهیز از تهیه گوشی و سیم‌کارت‌های شخصی متعدد
		عدم مقابله به مثل در مواجهه با اشتباهات مجازی همسر
		ممنوعیت حضور در فضای مجازی در زمان دورهمی
		محدود ساختن زمان استفاده از فضای مجازی
		محدود ساختن هزینه‌های استفاده از فضای مجازی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، شناسایی راهکارهای مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های نوپیان و برای زوجین بود. جامعه هدف تحقیق، متخصصان و صاحب‌نظران حوزه خانواده و رسانه در دو استان قم و لرستان بودند. انتخاب استان قم در کنار لرستان، بدان جهت بود که در کنار ظرفیت‌های دانشگاهی و اجرایی، از ظرفیت و تجربه حوزویان و پژوهشگران پژوهشکده زن و خانواده و پژوهشکده صدا و سیما در استان قم استفاده شود، که از میان این جامعه معین، بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند، گروه مشارکت‌کنندگان انتخاب شدند و در طی مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ایشان، تلاش بر این بود که پاسخی برای سؤال تحقیق فراهم آید. پس از پایان مصاحبه‌ها و رسیدن به حد اشباع، تجزیه و تحلیل داده‌ها آغاز گردید و در راستای پاسخ به سؤال پژوهش «برای مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های

نوپا و برای زوجین از چه راهکارها و شیوه‌هایی می‌توان بهره برد؟» ۵۸ مضمون فرعی حاصل آمد، که در دو قالب کلی شیوه‌ها و راهکارهای زمینه‌ای و اختصاصی برای هریک از زوجین به صورت «شخصی و در ارتباط با خود» و «بین فردی و در ارتباط با همسر» دسته‌بندی و در جدول (۳) جمع گردید.

با توجه به آنچه در پیشینه تحقیق عنوان شد، می‌توان گفت، میرحسینی (۱۳۹۵) به راهکارهایی چون: «رعایت و پایبندی به موازین شرعی، استفاده از اینترنت به صورت هدفمند، گفت‌وگو، تعهد اخلاقی، پیوند بیشتر زوجین در دنیای واقعی، کنترل فردی در استفاده سالم از اینترنت»، پرداخته است، که تمام این راهکارها در پژوهش حاضر و از سوی متخصصان امر نیز مورد تأکید بوده است. راهبردهای عنوان شده از سوی دهقان منشادی و نظری (۱۳۹۶) مانند: افزایش ارتباطات خانوادگی، ارتقای سطح بینش و بهبود نگرش اعضا و تقویت ارزش‌های اخلاقی نیز به نوعی در پژوهش حاضر عنوان شده است. رحمتی (۱۳۹۶) راه‌های کاستن از آسیب‌های فضای مجازی را دانش‌افزایی و مهارت‌آموزی، تدوین برنامه مصرف مناسب، تقویت خودپالایشگری اخلاقی، تقویت تفکر انتقادی، تدوین قوانین ساده و قابل اجرا می‌داند، مواردی که از سوی متخصصان مورد مصاحبه در تحقیق حاضر نیز مورد توجه و تأکید بوده است؛ هرچند با عناوین دیگری چون محاسبه روزانه اعمال و پرورش تقوای درونی و... به مفاهیم مورد اشاره رحمتی پرداخته شده است. خبازی راوندی و فرحبخش (۱۳۹۶) نیز همچون پژوهش حاضر، ارتقای سواد رسانه‌ای در خانواده را مورد تأکید قرار داده‌اند. فجری و فجری (۱۳۹۶) نیز «تربیت صحیح و اخلاق محور در خانواده، توجه خانواده به گناهان اخلاق‌زادی فضای مجازی، معرفی الگوهای رفتاری برتر، مدیریت صحیح استفاده از فضای مجازی، معرفی جایگزین برای فضای مجازی، ایجاد پیوند با مراکز دینی» را مورد تأکید و توجه قرار داده‌اند، که در سه راهکار با نتایج تحقیق حاضر مشابهت وجود دارد. در مقایسه پژوهش نصیری و همکاران (۱۳۹۷) با پژوهش حاضر نیز مواردی چون: «مصرف هوشمندانه، مدیریت زمان، کسب شناخت از فضای مجازی، ایجاد صمیمیت در خانواده»، راهکارهایی مشابه محسوب می‌شوند. راهکارهای اسدی و حسین‌نژاد (۱۳۹۷) که شامل: «بالا بردن سطح سواد رسانه‌ای و شناسایی رسانه‌ها، شناسایی هدف مبلغان ضد خانواده و پرهیز از قرار گرفتن در دام آنها، میانجیگری برای کاستن از آثار مخرب فضای مجازی برای فرزندان» می‌باشد نیز تنها در مورد اول با راهکارهای عنوان شده در تحقیق حاضر یکسان است. زینلی‌پور (۱۳۹۸) نیز راهکارهایی را با نظر به وظایف سیاست‌گذاران و نهادهای فرهنگ‌ساز عنوان کرده است و از آنجا که متوجه خود اعضای خانواده نبوده، قاعدتاً با نتایج تحقیق حاضر هم‌پوشانی و هماهنگی ندارد. برون (۱۳۹۸) نکاتی چون: «آموزش مهارت‌های لازم به نسل جوان، همراهی خانواده با فرزندان، ایجاد فضای صمیمی در خانواده، ایجاد رابطه اعتماد بین والدین و فرزندان، نکشاندن روابط فضای مجازی به فضای واقعی، پرهیز از وبگردی‌های بی‌هدف، مطرح نکردن اسرار خانوادگی و عدم انتشار اطلاعات شخصی و خانوادگی در فضای مجازی» را مورد توجه قرار داده، که در دو راهکار «ایجاد صمیمیت در خانواده و پرهیز از وبگردی بی‌هدف» با پژوهش حاضر مشابهت دارد.

به‌طور کلی و بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر باید بر این مهم تأکید کرد که مدیریت فضای مجازی در خانواده‌های نوپا (زوجین) نیازمند زمینه‌سازی و بسترسازی‌هایی است که بدون توجه به آنها عملاً مدیریت این فضا امکان‌پذیر نیست. به‌عنوان مثال در رابطه با همسر، حفظ و ارتقای صمیمیت، همدلی، جبران کاستی‌ها و... نکاتی هستند که باید از سوی زوجین مورد توجه قرار بگیرند تا زمینه‌های غرق شدن هریک از آنها در فضای مجازی از بین برود و زن و شوهر به خاطر فرار از سختی‌های زندگی مشترک و رفع نیازهای مرتفع‌نشده در خانواده، به دامن فضا و انسان‌های مجازی پناه نبرند و معتاد و آلوده به بسترهای نامناسب فضای مجازی نگردند. برای خود فرد (زن یا مرد)، به‌شخصه همین مراقبت‌ها و دقت‌ها از سوی متخصصان مورد توجه و تأکید بود. افراد مورد مصاحبه راهکارهایی را عنوان می‌کردند که سلامت و رشد شخصی هریک از زوجین را دنبال می‌کرد، و به نوعی بر این مهم تأکید داشتند که اگر بدان‌ها توجه صورت گیرد، پرسه‌زنی و وقت‌گذرانی بی‌بهود و بی‌هدف در اینترنت و فضای مجازی برای ایشان به حداقل خواهد رسید. در کنار این راهکارها، همان‌طور که عنوان شد، شیوه‌های خاص و اختصاصی نیز مانند: «افزایش سواد رسانه‌ای، پرهیز از محوریت داشتن گوشی در امور روزمره، بهره‌گیری از فضای مجازی در زمان مرده، هدف‌گذاری مشترک برای رشد در بستر مجازی، ممنوعیت حضور در فضای مجازی در زمان دورهمی و...» برای هر شخص در قبال خود و در برابر همسر وجود دارد، که مجموع آنها می‌تواند از سوی نهادهای فرهنگ‌ساز و فرهنگ‌گستر مانند صدا و سیما، وزارت ارشاد و... مورد اشاعه و تأکید و تبیین قرار گیرد تا بدین واسطه آسیب کمتری متوجه خانواده‌ها گردد.

منابع

- اسدی، امید و حسین نژاد، محمد (۱۳۹۷). آسیب‌های فضای مجازی برای خانواده و راهکارهای مقابله با آن. *مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت*، ۱(۲)، ۱۰۸-۱۰۹.
- بختیاری، آمنه و دیگران (۱۳۹۵). *بالانشین: مهارت‌های مدیریت رسانه در خانواده*. اصفهان: مهرستان.
- برون، مهرداد (۱۳۹۸). فضای مجازی و آسیب‌های آن در نظام خانواده. *نشریه بین‌المللی میان‌رشته‌ای life pure*، ۶(۲۰)، ۷۹-۱۰۷.
- پیکانیان، راضیه و فرهادی، هادی (۱۳۹۶). بررسی اعتیاد به اینترنت، میزان استفاده از پیام‌رسان‌های آنلاین و خیانت‌های اینترنتی به‌عنوان پیش‌آیند طلاق در زوج‌های در آستانه طلاق و مطلقه شهر اصفهان. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۷(۱)، ۸۱-۹۰.
- حاجی ده‌آبادی، محمدعلی و سلیمی، احسان (۱۳۹۸). بزه‌کاری و بزه‌دیدگی بومی‌های اینترنت: از علت‌شناسی تا پاسخ‌دهی در پارادایم ترمیمی. *مطالعات حقوق کیفری و جرم‌شناسی*، ۴۹(۱)، ۴۱-۶۳.
- خیبازی راوندی، محمدرضا و فرحبخش، کیومرث (۱۳۹۶). *شبکه‌های مجازی و خانواده*. تهران: مرسل.
- دهقان منشادی، منصور و نظری، رسول (۱۳۹۶). تدوین الگوی استفاده خانواده از فضای مجازی و سایر بر اساس نظریه داده‌بنیاد. *مطالعات اخلاق کاربردی (اخلاق)*، ۷(۲۸)، ۱۳۱-۱۵۹.
- رحمتی، حسینعلی (۱۳۹۶). ضعف سواد خانواده در استفاده از فضای مجازی و پیامدهای اخلاقی آن. *اخلاق کاربردی (اخلاق)*، ۷(۲۸)، ۱۱-۳۶.
- رضایی، فاطمه (۱۳۹۹). بررسی رابطه استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه و اعتیاد به اینترنت با طلاق عاطفی معلمان شهر کرمانشاه. *روانشناسی*، ۳۹(۳)، ۶۹-۷۶.
- رهام، شرف (۱۳۹۹). نقش نادیده گرفتن واقعیت فضای مجازی در بروز آسیب‌های اخلاقی خانواده. *تأملات اخلاقی*، ۱(۳)، ۶۵-۸۵.
- زندوآنیان، احمد و دیگران (۱۳۹۲). آسیب‌های فضای مجازی بین دانش‌آموزان دختر. *مطالعات فرهنگ - ارتباطات*، ۱۴(۲۳)، ۱۹۵-۲۱۶.
- زینی‌پور، فاطمه (۱۳۹۸). تأثیر فضای مجازی بر خانواده و جوانان (آسیب‌ها و راهکارها). *نشریه بین‌المللی میان‌رشته‌ای Pure Life*، ۶(۱۷)، ۷۱-۸۴.
- سیدان، فریبا و صفدرزاده، فائزه (۱۳۹۵). تجربه زیسته والدین موفق در مواجهه با فضای مجازی. *همایش زنان، خانواده و شبکه‌های اجتماعی مجازی*، ۱.
- شجاعی، ریحانه و دیگران (۱۳۹۶). شناسایی و مقایسه آسیب‌های برآمده از فضای مجازی در روابط بین زوجین (مطالعه موردی در شهر اصفهان). *خانواده‌پژوهی*، ۱۳(۵۲)، ۵۶۸-۵۸۱.
- عباس‌زاده، محمد (۱۳۹۱). تأملی بر اعتبار و پایداری در تحقیقات کیفی. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۳(۱)، ۱۹-۳۴.
- فجری، علیرضا و فجری، محمد مهدی (۱۳۹۶). راهکارهای صیانت از خانواده در برابر آسیب‌های فضای مجازی. *اخلاق*، ۷(۲۸)، ۸۵-۶۱.
- کنعانی، محمدامین و محمدزاده، حمیده (۱۳۹۵). تماس‌های شبکه‌ای و تجربه عشق سیال، مطالعه کیفی دانشجویان دختر دانشگاه گیلان. *تحقیقات فرهنگی ایران*، ۹(۱)، ۱۱۳-۱۴۵.
- گنجی، محمد و دیگران (۱۳۹۴). بررسی تأثیر اعتیاد به فناوری‌های نوین ارتباطی بر از هم‌گسیختگی خانوادگی در شهر کرد. *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، ۴(۱)، ۱۶۷-۱۹۴.
- میرحسینی، زهرا (۱۳۹۵). *بایدهای اخلاقی کاربران فضای مجازی از دیدگاه اسلام با تأکید بر حفظ بنیان خانواده*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تفسیر قرآن. میبد: دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم.
- نصیری، بهاره و دیگران (۱۳۹۷). *دل‌م جای دیگر نیست: مهارت‌های مدیریت فضای مجازی در خانواده*. اصفهان: مهرستان.

- Buunk, B. P. Bakker, A. B. (1995). Extradysadic sex: the role descriptive and injunctive norms. *Journal of sex research*, 32(4), 313-318.
- Cooper, A. Mccloughlin, I & Campbell, K. M. (2000). Sexuality in cyberspace: Update for the 21st century. *Cyberpsychology and behavior*, 3(4), 521-536.
- Douglas, S. Trinity, L & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1): Special issue: Belonging and loneliness. 12-23.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Wang, Y. & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1-14.
- Young KS, Griffin-Shelley E, Cooper A, O'Mara J, Buchanan J. (2000). Online infidelity: a new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 7(1). 59-74.

