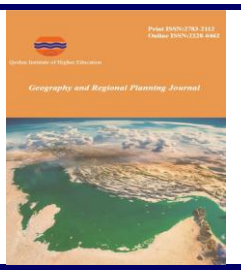
Iranian Association of Geopolitical

Geography and Regional Planning

ISSN (Print): 2783-2112 - ISSN (Online): 2228-6462

Homepage: https://www.jgeoqeshm.ir/



Cyberspace and the Transformation of the Urban Lived Experience of Tehran's Youth, with Emphasis on Instagram

masoumeh karkhaneh[1], Gholam Reza Azari[2], Abdolreza Salmami Shah Mohammadi[3]

1. Department of Culture and Communication, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email:m.karkhaneh.95@gmail.com
2. Assistant Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Social Sciences, Communication and Media, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: qol.azari@iauctb.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Social Sciences, Communication and Media, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: a.shahmohammadi@iauctb.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Paper

Article history:
Received: September 4, 2026
Revised: October 11, 2026
Accepted: November 7, 2026
Published online: November 13, 2026

Keywords:
Instagram
Phenomenology Digital Presence
Multidimensional Consequences

Abstract

Grounded in an interpretivist paradigm and a constructivist approach, this study sought to phenomenologically explore the lived experiences of Iranian youth regarding internet wandering (flânerie) on Instagram and to uncover the multidimensional consequences of this digital presence. A qualitative study using a phenomenological approach was conducted. The study population comprised youth aged 18 to 30 residing in Tehran during the second half of 2025 who exhibited diverse Instagram usage patterns. Purposive sampling was employed and continued until data saturation was achieved, resulting in a sample of 15 participants (8 females and 7 males). Data were collected through deep, semi-structured interviews and analyzed using Colaizzi's seven-step method. Trustworthiness was established using Lincoln and Guba's four-criterion framework, and ethical considerations—including informed consent and confidentiality—were strictly maintained. Results: Data analysis yielded 5 main themes and 15 subthemes: Identity Construction and Self-Presentation (seeking authenticity, constructing ideal images, and identity experimentation); Psychological Experiences and Consequences (emotional support, social comparison, stress management, heightened anxiety, reduced productivity, and enhanced creativitySocial Interactions and Consequences (sustaining relationships, undermining real-world interactions, and superficial connections Cultural and Identity Experiences (shifting values, self-exploration, and cultural-identity conflict); and Physical Consequences and Lifestyle Disruptions (sleep disturbances, physical eye strain, and decreased physical activity). The findings demonstrate that internet wandering on Instagram is a multifaceted phenomenon with inherent structural paradoxes, simultaneously fostering profound opportunities and risks across the identity, psychological, social, cultural, and physiological domains of young adults' lives.

How to cite: karkhaneh, M., Azari, G. R. & Salmami Shah Mohammadi, A. (2026). Cyberspace and the Transformation of the Urban Lived Experience of Tehran's Youth, with Emphasis on Instagram. Geography and Regional Planning, 16(4),66-83. https://doi.org/10.22034/jgeoq.2026.605998.4571

© Author(s) retain the copyright and full publishing rights
DOI: https://doi.org/10.22034/jgeoq.2026.605998.4571

Publisher: Qeshm Institute of Higher Education

Introduction

The rapid expansion of emerging technologies and social media has profoundly transformed communication patterns, social interactions, and everyday lifestyles. Among these platforms, Instagram has evolved beyond a tool for messaging and entertainment into a central space for social relationships, identity presentation, and the construction of everyday experiences. Its visual content, continuous flow of information, and interactive features encourage users to spend considerable time browsing, observing, and engaging with digital environments. This practice, conceptualized as internet wandering or digital flânerie, represents a distinctive form of contemporary urban experience in which individuals explore virtual spaces similarly to how they navigate physical urban environments. For young people, such engagement creates opportunities for self-expression, creativity, emotional support, and cultural discovery, while potentially intensifying social comparison, anxiety, superficial relationships, and lifestyle disruptions. Despite the growing significance of Instagram in young people's daily lives, understanding how they experience and interpret this phenomenon remains essential. Accordingly, this study explores Tehran youths' lived experiences of Instagram wandering and its multidimensional consequences.

Methodology

This qualitative study adopted a phenomenological approach within an interpretivist paradigm and constructivist framework. The participants comprised 15 Tehran residents aged 18–30, selected purposively until data saturation. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews and analyzed using Colaizzi’s seven-step method. Trustworthiness was ensured through Lincoln and Guba’s four criteria, alongside informed consent and confidentiality.

Results and Discussion

The findings reveal that internet wandering on Instagram is a multidimensional experience characterized by both opportunities and challenges in young people's lives. Analysis identified five main themes and fifteen subthemes. The first theme, identity construction and self-presentation, involved seeking authenticity, creating idealized images, and experimenting with different identities. The second theme, psychological experiences and consequences, included emotional support, social comparison, stress management, anxiety, reduced productivity, and enhanced creativity. The third theme, social interactions and consequences, reflected Instagram's dual role in maintaining relationships while weakening face-to-face communication and encouraging superficial connections. The fourth theme, cultural and identity experiences, demonstrated changes in values, self-exploration, and conflicts between cultural perspectives and identities. The fifth theme concerned consequences and lifestyle disruptions, particularly sleep disturbances, eye strain, and reduced physical activity. Overall, participants' accounts indicate that digital presence cannot be understood as beneficial or harmful. Rather, its effects depend on how users engage with the platform and incorporate it into life. These findings highlight the paradoxical nature of Instagram wandering: it can support identity exploration, creativity, and connection while simultaneously generating pressure, social distance, cultural tension, and disruption.

Conclusion

This The findings of this study demonstrate that internet wandering on Instagram is a complex and paradoxical phenomenon that significantly shapes the lived experiences of young people. Rather than functioning merely as a platform for entertainment or communication, Instagram has become an influential digital environment in which identity, emotions, relationships, cultural values, and everyday lifestyles are continuously reconstructed. The experiences of participants indicate that this form of digital presence offers meaningful opportunities for self-expression, identity exploration, creativity, emotional support, and access to diverse cultural and social perspectives. At the same time, these opportunities coexist with challenges, including social comparison, heightened anxiety, reduced productivity, superficial interactions, weakened face-to-face relationships, and disruptions to physical well-being. The findings further suggest that

Instagram plays an ambivalent role in identity formation. While users may discover personal interests and develop greater self-awareness, exposure to idealized representations can encourage unrealistic expectations and dissatisfaction. Similarly, digital communication can maintain social connections while limiting the depth of direct interpersonal relationships. Cultural exposure may broaden intellectual horizons but can also create tensions between changing values and established social expectations. Physical consequences, particularly sleep disturbances, eye strain, and reduced activity, further illustrate how virtual engagement extends beyond the digital environment into everyday life. Therefore, understanding Instagram wandering requires attention to its interconnected psychological, social, cultural, identity-related, and physical dimensions. The study emphasizes the importance of promoting conscious and balanced social media use, strengthening digital literacy, and encouraging critical engagement with online content. Educational institutions, families, and relevant cultural organizations can contribute by helping young people recognize the opportunities and limitations of digital platforms. Ultimately, Instagram should not be regarded as inherently beneficial or harmful; its consequences emerge through the relationship between users, platform practices, and everyday contexts. Recognizing this paradox provides a deeper understanding of contemporary youth experiences and the transformation of urban life in the digital age.

Ethical considerations

Following the principles of research ethics

The authors have observed the principles of ethics in conducting and publishing this scientific research, and this is confirmed by all of them.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

First author: Preparation of samples, conducting experiments and collecting data, performing calculations, statistical analysis of data, analysis and interpretation of information and results, preparing a draft of the article

Second author: Preparation of samples, conducting experiments and collecting data, performing calculations, statistical analysis of data, analysis and interpretation of information and results, preparing a draft of the article

Third author: Preparation of samples, conducting experiments and collecting data, performing calculations, statistical analysis of data, analysis and interpretation of information and results, preparing a draft of the article

Ethical Considerations

The authors affirm that they have adhered to ethical research practices, avoiding plagiarism, misconduct, data fabrication or falsification, and have provided their consent for this article's publication.

Funding

This research was conducted without any financial support from Payam Noor University.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest



فصلنامه جغرافیا و برنامه ریزی منطقه ای

شاپا چاپی: ۶۴۶۲- ۲۲۲۸ شاپا الکترونیکی: ۲۱۱۲ -۲۷۸۳

Homepage: https://www.jgeoqeshm.ir/

انجمن ژئوپلیتیک ایران

فضای مجازی و دگرگونی تجربه زیست شهری جوانان تهران با تاکید بر اینستاگرام

معصومه کارخانه[۱]، غلامرضا آذری✉[۲]، عبدالرضا سلمانی شاه محمدی[۳]

۱ گروه فرهنگ و ارتباطات، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه:m.karkhaneh.95@gmail.com

۲ نویسنده مسئول. استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، ارتباطات و رسانه، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: qol.azari@iauctb.ac.ir

۳ استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، ارتباطات و رسانه، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: a.shahmohammadi@iauctb.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۶/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۸/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۸/۲۲

کلیدواژه ها:

اینستاگرام

پدیدارشناسی حضور

دیجیتال پیامدهای

چندبعدی

چکیده

این پژوهش با هدف واکاوی پدیدارشناسانه تجربه زیسته جوانان از پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام و شناسایی پیامدهای چندبعدی این حضور دیجیتال در چارچوب پارادایم تفسیری و رویکرد سازه‌گرایانه انجام شد. پژوهش با روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن تهران در نیمه دوم سال ۱۴۰۴ بود که الگوی استفاده و تجربیات متفاوتی از این شبکه اجتماعی داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت که در نهایت ۱۵ مشارکت‌کننده (۸ زن و ۷ مرد) را شامل شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی تحلیل گردید. معیارهای چهارگانه لینکلن و گوبا برای سنجش اعتبار و ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه و حفظ محرمانگی به‌دقت رعایت شد. تحلیل داده‌ها منتهی به استخراج ۵ مضمون اصلی و ۱۵ مضمون فرعی شد. مضامین اصلی عبارت‌اند از: «هویت‌سازی و خودارائه(شامل جست‌وجوی اصالت، ساخت تصویر ایده‌آل و آزمایش هویت)، «تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی» (شامل حمایت عاطفی، مقایسه اجتماعی، مدیریت استرس، افزایش اضطراب، کاهش بهره‌وری و تقویت خلاقیت)، «تعاملات و پیامدهای اجتماعی» (شامل حفظ روابط، تضعیف تعاملات واقعی و روابط سطحی)، «تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی» (شامل تغییر ارزش‌ها، خودشناسی و تنش هویتی) و «پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی شامل اختلال خواب، خستگی جسمانی و کاهش فعالیت فیزیکی. یافته‌ها نشان می‌دهد پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام پدیده‌ای چندوجهی و دارای پارادوکس ساختاری است که هم‌زمان فرصت‌ها و آسیب‌های عمیقی را در ابعاد هویتی، روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و زیستی جوانان بازآفرینی می‌کند.

استناد: کارخانه، معصومه، آذری، غلامرضا و سلمانی شاه محمدی، عبدالرضا. (۱۴۰۵). فضای مجازی و دگرگونی تجربه زیست شهری جوانان تهران با تاکید بر اینستاگرام. جغرافیا و برنامه ریزی منطقه‌ای، ۱۶(۴)،۶۶-۸۳ DOI:10.22034/jgeoq.2026.605998.457

CC BY SA

ناشر: موسسه آموزش عالی قشم © نویسندگان.

مقدمه

مانند اینستاگرام، دیگر تنها ابزاری ساده برای پیام‌رسانی یا سرگرمی‌های کوتاه‌مدت نیستند؛ بلکه به بسترهایی امروزه با گسترش روزافزون فناوری‌های نوظهور و شبکه‌های اجتماعی، روش‌های ارتباطی، نحوه تعاملات و سبک زندگی روزمره انسان‌ها دچار تغییرات بسیار عمیقی شده است. در این میان، شبکه‌های اجتماعی تصویرمحور و جذابی اصلی برای شکل‌گیری ارتباطات، نمایش هویت و ساخت تجربیات روزمره کاربران تبدیل شده‌اند (خطیب‌زاده، بنی‌هاشمی، سبحانی و علی‌شیری، ۱۳۹۸؛ علی‌خواه، کوهستانی و واقعه‌دشتی، ۱۳۹۶). این تغییرات مداوم باعث شده است که کاربران در فضایی قرار بگیرند که اصطلاحاً به آن «زندگی در رسانه» می‌گویند (دوز، ۲۰۱۲). در چنین فضایی، افراد به طور هم‌زمان و مداوم در دسترس و متصل به اینترنت هستند و همین امر مرز میان حضور فیزیکی و غیبت ذهنی را بسیار کمرنگ کرده است (فوردرر، کرومر و شنایدر، ۲۰۱۶). این الگوی ارتباطی نوین، زمینه‌ساز پدیده‌ای شده است که دانشمندان آن را «پارادوکس حضور دیجیتال» می‌نامند؛ یعنی تناقضی آشکار که در آن فرد از نظر فیزیکی در یک محیط حضور دارد، اما ذهن او کاملاً در دنیای مجازی سیر می‌کند (تورکل، ۲۰۱۱). به بیان ساده‌تر، کاربر در حالی که به ظاهر با صدها نفر در فضای آنلاین در ارتباط است، در دنیای واقعی احساس تنهایی، انزوا و دوری از اطرافیان خود دارد. یکی از شفاف‌ترین و متداول‌ترین رفتارهایی که این پارادوکس را نشان می‌دهد، پدیده «پرسه‌زنی اینترنتی» یا همان چرخ‌زدن‌های بی‌هدف و منفعلانه در اینستاگرام است. در گذشته، پرسه‌زنی به معنای قدم‌زدن آگاهانه و آزادانه فرد در خیابان‌ها و فضاهای شهری برای مشاهده محیط اطراف بود (فکوهی و امیری، ۱۳۹۴)؛ اما این رفتار در دنیای مجازی تغییر شکل داده و به حرکتی بی‌هدف، لغزنده و تابع الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بدل شده است. در این حالت، کاربر بدون اینکه هدف مشخصی داشته باشد یا به دنبال مطلب خاصی بگردد، ساعت‌ها وقت خود را صرف بالا و پایین کردن تصاویر و ویدئوها می‌کند. این رفتار که هیچ‌گونه تولید محتوا یا تعامل فعالانه‌ای در آن وجود ندارد، معمولاً با هدف پر کردن اوقات فراغت یا فرار از خستگی آغاز می‌شود، اما در نهایت فرد را بیشتر از واقعیت زندگی‌اش دور می‌سازد (دوز، ۲۰۱۲؛ خطیب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

پرسه‌زنی در اینستاگرام فقط یک رفتار ساده یا یک عادت روزمره نیست، بلکه تجربه‌ای عمیق است که حس فرد از زمان، مکان، بدن و ارتباط با دیگران را دستخوش تغییر می‌کند (ون‌منن، ۲۰۱۴). شبکه‌های اجتماعی تصویرمحور با برنامه‌ریزی‌های هوشمندانه و الگوریتم‌های جلب توجه طراحی شده‌اند تا تمرکز فرد را کاهش داده و او را در یک چرخه تکراری و مداوم نگه دارند (آلتر، ۲۰۱۷). در این فرایند، بدن فرد در یک نقطه ثابت می‌ماند، اما ذهن و حواس او در میان هزاران تصویر و صفحه گوناگون پخش می‌شود؛ اتفاقی که باعث تضعیف تعاملات واقعی و چهره‌به‌چهره می‌شود (فوکس، ۲۰۱۴). هم‌زمان با ورود کاربر به سیلاب بی‌نهایت اینستاگرام، گذر زمان در ذهن او کاملاً تغییر می‌کند و فرد دچار نوعی «زمان دیجیتال» یا احساس درک نکردن زمان می‌شود (هان، ۲۰۱۵). در این شرایط، ساعت‌ها وقت بدون اینکه کار مفیدی انجام شده باشد بگذرد، در حالی که فرد احساس می‌کند زمان متوقف شده است (رزا، ۲۰۱۳). این رفتار غالباً نوعی فرار از واقعیت و گریختن از استرس‌ها و مشکلات روزمره است؛ مسابقه‌ای خسته‌کننده که تمرکز فرد را از بین برده و او را به یک تماشاگر منفعل تبدیل می‌کند (حیدری، ۱۳۹۷). حضور داشتن در کنار خانواده یا دوستان، در حالی که تمام حواس فرد به صفحه گوشی است، احساس دیده نشدن را در دیگران ایجاد می‌کند؛ پدیده‌ای که در روان‌شناسی به آن «فابینگ» یا بی توجهی به دیگران به خاطر تلفن همراه می‌گویند (چوتپیتایاسونوند و داگلاس، ۲۰۱۶). نکته چالش‌برانگیز این است که یک تناقض درونی در ذهن کاربر ایجاد می‌شود. در لحظات اول پرسه‌زنی، هیجان ناشی از دیدن تصاویر جدید و غافل‌گیری‌های الگوریتم، احساس لذت و تسکین موقت به فرد می‌دهد (افشاری و فرخی، ۱۴۰۰؛ آلتر، ۲۰۱۷). اما به محض کنار گذاشتن گوشی و بازگشت به دنیای واقعی، این لذت کوتاه جای خود را به حس گناه، پشیمانی از هدر رفتن زمان، حس پوچی و انزوای بیشتر می‌دهد (دهقانی، رستگار، صیف و دهقانی، ۱۴۰۱). این نوسان مداوم میان احساس لذت لحظه‌ای و حس پشیمانی بعدی، سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد (فاندن ابیلی، ۲۰۲۰). در نتیجه فرد در یک چرخه معیوب می‌افتد: برای فرار از تنهایی به گوشی پناه می‌برد، اما در نهایت احساس تنهایی و پوچی بیشتری را تجربه می‌کند. تبیین و درک دقیق این احساسات متضاد، نیازمند بررسی تجربیات واقعی و احساسات زنده کاربران است (ون‌منن، ۲۰۱۴).

نگاهی به تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که پرسه‌زنی اینترنتی و رفتارهای وابسته به آن، پیامدهای گوناگونی در ابعاد فردی، روانی و اجتماعی دارد. در بعد روان‌شناختی، تحقیقات متعدد اثبات کرده‌اند که چرخزدن‌های منفعلانه در شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش سلامت روان، افزایش اضطراب، احساس افسردگی و فرسودگی فکری می‌شود (مایر و راینکه، ۲۰۲۱؛ طهرانی، وکیلی و کمبرانی، ۱۴۰۱). بررسی‌ها نشان می‌دهند برخلاف استفاده فعال و تعاملی، پیمایش منفعلانه مستقیماً حس رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد (فردوین، ایبارا، رزیبوآ، ژونیدس و کراس، ۲۰۱۷). همچنین پدیده‌ای به نام «ترس از جا ماندن» یا نگرانی از بی‌خبر ماندن از اتفاقات جدید، فرد را ترغیب می‌کند تا مدام گوشی خود را بررسی کند که همین امر استرس و اضطراب او را افزایش می‌دهد (پشیبیلسکی، مورایاما، دهان و گلادول، ۲۰۱۳؛ دهقانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ کوشلو و لیتائو، ۲۰۲۰). در بعد فردی و رفتاری، پرسه‌زنی بی‌هدف یکی از عوامل اصلی حواس‌پرتی، کاهش کنترل بر خود، افت کیفیت خواب و کاهش بازدهی در کار و تحصیل است (توئنگ، ۲۰۱۷)؛ مشکلی که در سازمان‌ها و محیط‌های کاری با نام «اتلاف وقت سایبری» شناخته می‌شود (لیم، ۲۰۰۲؛ آریانی قیزقاپان، زاهدبابلان، خالق‌خواه و معینی‌کیا، ۱۴۰۱؛ زارعی، دیلمی شبانکاره، مرادی و وقارفرد، ۱۴۰۱). ضعف در مدیریت زمان و عقب افتادن کارهای روزمره، حس سرزنش خود و ناکارآمدی را در افراد تقویت می‌کند (پارسافرد و توسلی، ۱۴۰۱؛ افشاری و فرخی، ۱۴۰۰). در بعد اجتماعی و روابط بین‌فردی، محیط تصویرمحور اینستاگرام افراد را به سمت «مقایسه زندگی خود با دیگران» سوق می‌دهد. کاربران با دیدن تصاویر دست‌چین شده، ظاهر آراسته و زندگی به ظاهر بی‌نقص دیگران، دچار حسادت، کاهش اعتمادبه‌نفس و ناامیدی از زندگی خود می‌شوند (بوید، ۲۰۱۴؛ کراسنووا، ونینگر، ویدجاجا و بوکسمن، ۲۰۱۳؛ فردولی و وارتانیان، ۲۰۱۶). این مسئله نه‌تنها کیفیت روابط واقعی را تضعیف می‌کند، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای نادرست اینترنتی و انزوای اجتماعی بیشتر شود (رستگار، صیف، نگهداری و دهقانی، ۱۴۰۳).

با وجود پژوهش‌های متعددی که انجام شده، بررسی دقیق این آسیب‌ها از زاویه تجربیات واقعی و ملموس کاربران بسیار ضروری است. فهم کامل پیامدهای این رفتار بدون درک احساسات پنهان کاربران ممکن نیست. شناخت این ابعاد می‌تواند راهکارهای آموزشی و روان‌شناسی مناسبی برای استفاده آگاهانه‌تر از فناوری و بهبود کیفیت زندگی ارائه دهد. پژوهش‌های گذشته بیشتر با استفاده از روش‌های کمی و آماری به بررسی علل و نتایج پرسه‌زنی اینترنتی پرداخته‌اند و ارقام و مدلهایی از رابطه آن با اعتیاد دیجیتال یا استرس ارائه داده‌اند. اگرچه این آمارها اطلاعات مفیدی در اختیار ما قرار می‌دهند، اما به دلیل ماهیت عددی خود توانایی درک عمق تجربیات واقعی، احساسات پنهان و معانی ذهنی کاربران را ندارند. بررسی احساس پوچی، تناقض‌های عاطفی و تغییر درک زمان و بدن در طول پرسه‌زنی، نیازمند روشی است که بتواند پدیده را از نگاه خودِ کاربر و بدون پیش‌فرض‌های عددی تحلیل کند. استفاده از روش کیفی و پدیدارشناسی بهترین مسیر برای پر کردن این خلأ پژوهشی است، زیرا به ما امکان می‌دهد تجربیات کاربران را به شکل عمیق توصیف کرده و لایه‌های پنهان این رفتار را کشف کنیم. از این رو، هدف اصلی پژوهش حاضر، واکاوی و تبیین تجربیات زیسته کاربران از پارادوکس حضور دیجیتال و پیامدهای چندبعدی پرسه‌زنی اینترنتی در بستر اینستاگرام است.

روش

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته جوانان از پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام و شناسایی پیامدهای چندبعدی این تجربه، با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی با توجه به ماهیت اکتشافی و تجربه‌محور موضوع پژوهش صورت گرفت؛ زیرا هدف مطالعه صرفاً تعیین میزان یا فراوانی پرسه‌زنی اینترنتی نبود، بلکه تلاش شد معنا، ادراک، احساسات، افکار و پیامدهایی که افراد در جریان این نوع حضور دیجیتال تجربه می‌کنند، از دیدگاه خود آنان مورد فهم و تبیین قرار گیرد. پدیدارشناسی با تمرکز بر تجربه زیسته افراد، امکان شناسایی ویژگی‌های مشترک و معنای بنیادی یک پدیده را از خلال روایت‌های مشارکت‌کنندگان فراهم می‌سازد. پژوهش حاضر در چارچوب پارادایم تفسیری و با تأکید بر رویکرد سازه‌گرایانه انجام گرفت؛ بر این اساس، تجربه پرسه‌زنی اینترنتی واقعیتی صرفاً عینی و مستقل از فرد در نظر گرفته نشد، بلکه معنای آن در تعامل میان فرد، تجربه شخصی، محیط اجتماعی و فضای دیجیتال شکل می‌گیرد. بنابراین، پژوهشگر تلاش کرد پدیده مورد مطالعه را از منظر تجربه و تفسیر مشارکت‌کنندگان بررسی کند و از تحمیل مفاهیم از پیش تعیین‌شده بر داده‌ها اجتناب ورزد (لینکلن و گوبا ، ۱۹۸۵).

مشارکت کنندگان مورد مطالعه شامل جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله استفاده‌کننده از شبکه اجتماعی اینستاگرام در شهر تهران در نیمه دوم سال ۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند انجام شد؛ به این معنا که افرادی انتخاب شدند که تجربه مستقیم و قابل‌توصیفی از استفاده از اینستاگرام و پرسه‌زنی اینترنتی در این شبکه اجتماعی داشتند و قادر بودند تجربه خود را به‌صورت روشن و نسبتاً عمیق بیان کنند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، سکونت در شهر تهران، استفاده از اینستاگرام، داشتن تجربه پرسه‌زنی اینترنتی در این شبکه اجتماعی، توانایی بیان تجربه شخصی و تمایل آگاهانه برای شرکت در مصاحبه بود. افرادی که تجربه مرتبط کافی با پدیده مورد مطالعه نداشتند یا در هر مرحله تمایلی به ادامه مشارکت نداشتند، از فرایند پژوهش خارج شدند. فرایند نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و همزمان با گردآوری و بررسی اولیه داده‌ها انجام شد و انتخاب مشارکت‌کنندگان تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها زمانی حاصل شد که در مصاحبه‌های متوالی، اطلاعات جدید و معناداری که بتواند به شناسایی مفهوم یا مضمون اساسی جدیدی منجر شود، به دست نیامد و داده‌های حاصل از مصاحبه‌های جدید عمدتاً مضامین و مفاهیم شناسایی‌شده قبلی را تأیید کردند. در نهایت، ۱۵ نفر در پژوهش مشارکت کردند و پس از حصول اطمینان از کفایت داده‌ها، فرایند نمونه‌گیری خاتمه یافت. در تمامی مراحل تحلیل و گزارش یافته‌ها، به‌منظور حفظ محرمانگی، به جای نام واقعی مشارکت‌کنندگان از کدهای P1 تا P15 استفاده شد. از میان ۱۵ مشارکت‌کننده، ۸ نفر زن (۳/۵۳ درصد) و ۷ نفر مرد (۷/۴۶ درصد) بودند. از نظر وضعیت تأهل، ۱۰ نفر (۷/۶۶ درصد) مجرد و ۵ نفر (۳/۳۳ درصد) متأهل بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۸ نفر (۳/۵۳ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۴ نفر (۷/۲۶ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. از نظر سنی، ۴ نفر (۷/۲۶ درصد) در دامنه ۱۸ تا ۲۱ سال، ۶ نفر (۴۰ درصد) در دامنه ۲۲ تا ۲۵ سال و ۵ نفر (۳/۳۳ درصد) در دامنه ۲۶ تا ۳۰ سال قرار داشتند. همچنین، از نظر میزان استفاده روزانه از اینستاگرام، ۴ نفر (۷/۲۶ درصد) کمتر از سه ساعت، ۷ نفر (۷/۴۶ درصد) سه تا پنج ساعت و ۴ نفر (۷/۲۶ درصد) بیش از پنج ساعت در روز از این شبکه اجتماعی استفاده می‌کردند. تنوع موجود در ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و الگوی استفاده از اینستاگرام، زمینه مناسبی برای بررسی تجربه پرسه‌زنی اینترنتی از دیدگاه‌های متفاوت فراهم کرد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۸	۵۳/۳
	مرد	۷	۴۶/۷
وضعیت تأهل	مجرد	۱۰	۶۶/۷
	متأهل	۵	۳۳/۳
تحصیلات	دیپلم و کاردانی	۳	۲/۰
	کارشناسی	۸	۵۳/۳
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۴	۲۶/۷
سن	۱۸ تا ۲۱ سال	۴	۲۶/۷
	۲۲ تا ۲۵ سال	۶	۴/۰
	۲۶ تا ۳۰ سال	۵	۳۳/۳
میزان استفاده روزانه از اینستاگرام	کمتر از ۳ ساعت	۴	۲۶/۷
	۳ تا ۵ ساعت	۷	۴۶/۷
	بیش از ۵ ساعت	۴	۲۶/۷

داده‌های پژوهش با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق گردآوری شد. پروتکل مصاحبه با توجه به هدف پژوهش و سؤال اصلی مطالعه طراحی شد و به‌گونه‌ای تنظیم گردید که ضمن حفظ محورهای اصلی مورد نظر پژوهشگر، امکان بیان آزادانه

و تفصیلی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان فراهم باشد. مصاحبه‌ها با پرسش‌های عمومی درباره الگوی استفاده از اینستاگرام آغاز شد و سپس به موضوعاتی همچون تجربه پرسه‌زنی اینترنتی، موقعیت‌ها و شرایط شکل‌گیری آن، افکار و احساسات همراه با این تجربه، عوامل تداوم یا توقف پرسه‌زنی و پیامدهای ادراک‌شده آن در ابعاد فردی، هیجانی، شناختی، اجتماعی و زندگی روزمره هدایت شد.

در جریان مصاحبه، متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، از پرسش‌های کاوشگرانه برای روشن‌سازی و تعمیق تجربه آنان استفاده شد. از جمله این پرسش‌ها می‌توان به «ممکن است این تجربه را با جزئیات بیشتری توضیح دهید؟»، «در آن موقعیت چه احساسی داشتید؟»، «این تجربه چه معنایی برای شما داشت؟» و «پرسه‌زنی در اینستاگرام چه تأثیری بر زندگی روزمره شما داشته است؟» اشاره کرد. پیش از شروع هر مصاحبه، هدف پژوهش، نحوه استفاده از اطلاعات و محرمانه‌بودن داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و پس از کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه انجام گرفت. با اجازه مشارکت‌کنندگان، محتوای مصاحبه‌ها به‌صورت صوتی ضبط شد و پس از پایان هر مصاحبه، فایل صوتی به‌طور کامل پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شد. همچنین پروتکل مصاحبه پیش از اجرای اصلی از نظر وضوح، تناسب و ارتباط پرسش‌ها با هدف پژوهش بررسی و اصلاحات لازم در آن اعمال شد. این فرایند با اصول گزارش‌دهی پژوهش‌های کیفی مبتنی بر مصاحبه همسو بود (تانگ و همکاران ، ۲۰۰۷)

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش پدیدارشناختی کلایزی (۱۹۷۸) انجام شد. این روش امکان حرکت نظام‌مند از روایت‌های خام مشارکت‌کنندگان به سوی مفاهیم، مضامین و در نهایت ساختار بنیادی تجربه زیسته را فراهم می‌کند. در نخستین مرحله، متن کامل هر مصاحبه چندین بار مطالعه شد تا پژوهشگر با کلیت روایت و فضای تجربه مشارکت‌کننده آشنایی پیدا کند. در مرحله دوم، عبارات و گزاره‌های معنادار مرتبط با تجربه پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام شناسایی و استخراج شد. در مرحله سوم، معنای نهفته در گزاره‌های معنادار مورد بررسی قرار گرفت و مفاهیم اولیه از آنها استخراج گردید. در مرحله چهارم، مفاهیم مشابه و مرتبط با یکدیگر مقایسه و در قالب خوشه‌های معنایی سازمان‌دهی شدند و مضامین اصلی و فرعی شکل گرفتند.

در مرحله پنجم، مضامین استخراج‌شده در قالب توصیفی جامع از تجربه مشارکت‌کنندگان ترکیب شد تا تمامی ابعاد اساسی تجربه آنان از پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام منعکس شود. در مرحله ششم، با تلفیق مضامین اصلی و ویژگی‌های مشترک تجربه مشارکت‌کنندگان، ساختار بنیادی پدیده استخراج شد. در مرحله نهایی، ساختار به‌دست‌آمده با داده‌های اولیه و روایت‌های مشارکت‌کنندگان تطبیق داده شد تا میزان انطباق تفسیر نهایی با تجربه واقعی آنان بررسی شود. در نتیجه، فرایند تحلیل از داده‌های خام آغاز و با حرکت تدریجی از گزاره‌های معنادار به مفاهیم، خوشه‌های معنایی و مضامین، به تبیین ساختار و معنای بنیادی تجربه زیسته منتهی شد.

برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌های پژوهش، چهار معیار قابلیت اعتبار، قابلیت انتقال، قابلیت اطمینان و قابلیت تأییدپذیری بر اساس چارچوب لینکلن و گوبا مورد توجه قرار گرفت (لینکلن و گوبا، ۱۹۸۵). قابلیت اعتبار از طریق مطالعه مکرر و عمیق داده‌ها، ارتباط مستمر با متن مصاحبه‌ها و بازبینی مضامین استخراج‌شده تقویت شد. همچنین تفسیرهای حاصل از داده‌ها با محتوای روایت مشارکت‌کنندگان تطبیق داده شد تا از همخوانی آنها با تجربه واقعی مشارکت‌کنندگان اطمینان حاصل شود. قابلیت انتقال از طریق ارائه توصیف عمیق از جامعه پژوهش، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه مطالعه، نحوه گردآوری داده‌ها و فرایند تحلیل تأمین شد تا خوانندگان بتوانند میزان شباهت زمینه پژوهش حاضر با سایر موقعیت‌های مشابه را ارزیابی کنند. قابلیت اطمینان نیز از طریق مستندسازی مراحل پژوهش، شامل نحوه انتخاب مشارکت‌کنندگان، اجرای مصاحبه‌ها، کدگذاری داده‌ها، تشکیل مفاهیم و استخراج مضامین مورد توجه قرار گرفت. برای افزایش قابلیت تأییدپذیری نیز مسیر حرکت از داده‌های خام به کدها، مفاهیم و مضامین نهایی حفظ شد و پژوهشگر با بازاندیشی مستمر درباره پیش‌فرض‌ها و برداشت‌های خود تلاش کرد از تحمیل دیدگاه‌های شخصی بر تجربه مشارکت‌کنندگان جلوگیری کند. این اقدامات با اصول اعتمادپذیری در پژوهش‌های کیفی همخوان است

در تمامی مراحل پژوهش، اصول اخلاقی مرتبط با پژوهش‌های انسانی رعایت شد. پیش از انجام مصاحبه، هدف پژوهش، نحوه استفاده از اطلاعات، محرمانه‌بودن داده‌ها، داوطلبانه‌بودن مشارکت و حق انصراف از پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان برای شرکت در مطالعه و ضبط مصاحبه دریافت گردید. مشارکت‌کنندگان اختیار داشتند در هر مرحله از پژوهش از ادامه همکاری انصراف دهند یا به پرسش‌هایی که تمایل به پاسخ‌گویی به آنها نداشتند، پاسخ ندهند. به‌منظور حفظ

محرمانگی، اطلاعات هویتی افراد حذف و در مراحل پیاده‌سازی، تحلیل و گزارش یافته‌ها از کدهای ناشناس P1 تا P15 استفاده شد. همچنین داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها صرفاً برای اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار گرفت و از ارائه هرگونه اطلاعاتی که بتواند موجب شناسایی مشارکت‌کنندگان شود، اجتناب شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق با ۱۵ مشارکت‌کننده و کدگذاری آن‌ها بر اساس روش کلایزی، به شناسایی پنج مضمون اصلی و مجموعه‌ای از مضامین فرعی منجر شد. یافته‌ها نشان داد که تجربه پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام پدیده‌ای چندبعدی است که از سطح خودارائه و هویت فردی فراتر می‌رود و با تجربه‌های روان‌شناختی، الگوهای تعامل اجتماعی، بازاندیشی فرهنگی و تغییر در سبک زندگی پیوند می‌خورد. ساختار مضامین و کدهای استخراج‌شده در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۲. ساختار مضامین، مضامین فرعی و کدهای مفهومی تجربه و پیامدهای پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام

مضامین اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	فراوانی
هویت‌سازی و خودارائه	جست‌وجوی اصالت و بیان خود	بیان احساسات واقعی	۱۳
		اشتراک‌گذاری تجربه‌های شخصی	۸
		بازشناسی خود	۱۴
	ساخت تصویر ایده‌آل و فیلترینگ واقعیت	ویرایش تصاویر	۱۱
		استفاده از فیلتر	۷
		نمایش سبک زندگی مطلوب	۱۵
		برجسته‌سازی جنبه‌های مثبت	۹
		پنهان‌سازی واقعیت‌های نامطلوب	۱۲
	آزمایش هویت و نقش‌پذیری	آزمون نقش‌های اجتماعی	۱۰
		تجربه نقش‌های متفاوت	۱۴
		کشف علایق و ترجیحات فردی	۸
تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی	حمایت عاطفی و کاهش تنهایی	احساس تعلق	۱۵
		دریافت حمایت عاطفی	۷
		کاهش احساس تنهایی	۱۳
	مقایسه اجتماعی و احساس ناکافی‌بودن	مقایسه ظاهر با دیگران	۹
		مقایسه سبک زندگی با دیگران	۱۲
		احساس عقب‌ماندگی	۱۱

		احساس ناکافی‌بودن	۸
	مدیریت استرس و گریز موقت	حواس‌پرتی از مشکلات	۱۰
		فاصله‌گیری موقت از فشارهای روزمره	۱۴
		کاهش موقت تنش	۷
	افزایش اضطراب و استرس	اضطراب پس از استفاده طولانی	۱۳
		احساس گناه ناشی از اتلاف زمان	۹
		نگرانی از عقب‌افتادن کارها	۱۵
	کاهش بهره‌وری و تمرکز	کاهش تمرکز	۸
		اتلاف زمان	۱۲
		کاهش بهره‌وری	۱۰
	تقویت خلاقیت و یادگیری	کشف ایده‌های جدید	۱۴
		الهام‌گیری از محتوا	۷
		یادگیری غیررسمی	۱۱
تعاملات و پیامدهای اجتماعی	حفظ و تقویت روابط	حفظ ارتباط با افراد دور	۹
		تعامل از طریق استوری	۱۵
		تعامل از طریق کامنت	۸
		ارتباط با افراد هم‌علاقه	۱۳
	تضعیف تعاملات واقعی	کاهش زمان با خانواده	۱۰
		کاهش تعامل با دوستان	۷
		جایگزینی تعامل آنلاین با تعامل حضوری	۱۴
	ایجاد روابط سطحی	پیوندهای کم‌عمق	۱۱
		ناپایداری روابط	۱۲
		محدودماندن ارتباط در فضای اینستاگرام	۸
تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی	تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها	مواجهه با فرهنگ‌های جدید	۱۵
		بازنگری در ارزش‌ها	۹
		تغییر نگرش به سنت‌ها	۱۳
	تقویت هویت فردی و خودشناسی	کشف علایق	۷
		بازتعریف اهداف	۱۰

		خودشناسی	۱۴
	تنش فرهنگی و هویتی	تعارض با خانواده	۸
		تعارض میان ارزش‌های فردی و محیط فرهنگی	۱۲
پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی	اختلال در خواب	دیرخوابی	۱۱
		بی‌نظمی خواب	۱۵
		خستگی صبحگاهی	۹
	خستگی جسمانی و چشمی	خستگی چشم	۱۳
		سردرد	۷
		خستگی جسمانی	۱۰
	کاهش فعالیت جسمانی	کاهش ورزش	۱۴
		کاهش پیاده‌روی	۸
		کم‌تحرکی	۱۲

۱. هویت‌سازی و خودارائه: میان بیان خود و ساختن تصویری مطلوب

نخستین مضمون اصلی، هویت‌سازی و خودارائه، نشان‌دهنده آن بود که مشارکت‌کنندگان حضور و گشت‌وگذار در اینستاگرام را تنها به‌عنوان مصرف محتوا تجربه نمی‌کردند. این فضا برای آنان بستری برای بیان احساسات، بازنمایی تجربه‌های شخصی و آزمودن جنبه‌های مختلف هویت بود. بااین‌حال، خودارائه در این فضا همواره به معنای بازنمایی مستقیم واقعیت نبود و با انتخاب، ویرایش و برجسته‌سازی بخش‌هایی از زندگی همراه می‌شد. داده‌های فایل نیز این مضمون را در قالب جست‌وجوی اصالت، ساخت تصویر ایده‌آل و آزمایش هویت سازمان‌دهی کرده است.

در مؤلفه جست‌وجوی اصالت و بیان خود، مشارکت‌کنندگان از اینستاگرام به‌عنوان فضایی برای ابراز بخش‌هایی از خود یاد کردند که بیان آن‌ها در تعاملات روزمره برایشان آسان نبود. سارا، ۲۰ ساله، گفت: «در اینستاگرام، می‌توانم خود واقعی‌ام را نشان دهم.» پوریا، ۱۸ ساله، نیز بیان کرد: «اینستاگرام جایی است که احساسات واقعی‌ام را بیان می‌کنم.» این روایت‌ها نشان می‌دهد که حضور در این فضا برای برخی مشارکت‌کنندگان با تجربه دیده‌شدن و بیان آزادانه‌تر خود پیوند داشت.

در مقابل، مؤلفه ساخت تصویر ایده‌آل و فیلترینگ واقعیت بیانگر آن بود که مشارکت‌کنندگان در کنار تلاش برای بیان خود، به مدیریت تصویری که از آنان در معرض دید دیگران قرار می‌گرفت نیز توجه داشتند. امیر، ۲۱ ساله، اظهار کرد: «من همیشه عکس‌هایم را ویرایش می‌کنم.» یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان نیز توضیح داد که با استفاده از ویرایش تصاویر، سبک زندگی مطلوب‌تر و متفاوتی را به نمایش می‌گذارد. بنابراین، خودارائه در تجربه مشارکت‌کنندگان با نوعی گزینش واقعیت همراه بود؛ به‌گونه‌ای که برخی جنبه‌ها برجسته و برخی دیگر کمتر دیده می‌شدند.

مؤلفه سوم، آزمایش هویت و نقش‌پذیری، نشان داد که فضای دیجیتال برای برخی مشارکت‌کنندگان امکان تجربه نقش‌ها و علایق متفاوت را فراهم می‌کند. فاطمه، ۲۳ ساله، در این‌باره گفت: «در اینستا، گاهی نقش یک هنرمند را بازی می‌کنم، گاهی یک فعال اجتماعی. این کمک می‌کند بفهمم چی دوست دارم باشم». این روایت نشان می‌دهد که هویت در تجربه دیجیتال برخی مشارکت‌کنندگان، فرایندی ایستا نبود، بلکه از طریق آزمودن نقش‌ها و دریافت بازخوردها بازاندیشی می‌شد. در مجموع، این مضمون تصویری از یک تنش مستمر میان بیان خودِ تجربه‌شده و ساخت خودِ مطلوب برای ارائه به دیگران را آشکار کرد.

۲. تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی: از حمایت و گریز موقت تا اضطراب و کاهش تمرکز

دومین مضمون اصلی، تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی، گسترده‌ترین طیف تجربه‌های مشارکت‌کنندگان را دربر گرفت. داده‌ها نشان داد که پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام برای برخی جوانان منبع احساس تعلق، حمایت و کاهش موقت فشار بود، اما در عین حال می‌توانست با مقایسه اجتماعی، اضطراب، احساس گناه و کاهش تمرکز همراه شود. در کنار این تجربه‌های منفی، برخی مشارکت‌کنندگان از نقش این فضا در یادگیری و کشف ایده‌های جدید نیز سخن گفتند.

نخستین مؤلفه، حمایت عاطفی و کاهش تنهایی، بر نقش تعاملات آنلاین در ایجاد احساس ارتباط تمرکز داشت. رضا، ۲۴ ساله، گفت: «وقتی تنهام، اینستا کمک می‌کند با دوستان چت کنم و احساس می‌کنم تنها نیستم». بهروز، ۲۰ ساله، نیز اظهار کرد: «پیام‌های دوستان در استوری‌ها احساس تعلق می‌دهد و تنهایی‌ام را کم می‌کند.» این روایت‌ها نشان می‌دهد که در برخی موقعیت‌ها، پیام‌ها، استوری‌ها و تعاملات کوتاه آنلاین می‌توانستند برای مشارکت‌کنندگان نقش منبعی از همراهی و احساس تعلق داشته باشند.

بااین‌حال، وجه دیگری از تجربه روان‌شناختی، مقایسه اجتماعی و احساس ناکافی‌بودن بود. مشارکت‌کنندگان از مواجهه با تصاویر ایده‌آل‌شده و سبک‌های زندگی مطلوب دیگران به‌عنوان تجربه‌ای یاد کردند که می‌توانست احساس فاصله از وضعیت مطلوب و فشار روانی ایجاد کند. سهراب، ۲۳ ساله، بیان کرد: «مقایسه با زندگی لوکس دیگران اضطراب می‌ده و اعتمادبه‌نفسم کم می‌شه». این تجربه نشان می‌داد که گشت‌وگذار طولانی در جریان محتوای تصویری می‌تواند توجه فرد را به تفاوت میان زندگی واقعی خود و بازنمایی‌های مطلوب دیگران معطوف کند.

مدیریت استرس و گریز موقت از واقعیت نیز از دیگر مضامین فرعی بود. برخی مشارکت‌کنندگان از پرسه‌زنی به‌عنوان راهی برای فاصله‌گرفتن موقت از فشارهای تحصیلی، خانوادگی یا روزمره استفاده می‌کردند. داده‌های موجود در فایل این تجربه را به‌صورت نوعی حواس‌پرتی موقت توصیف می‌کند که در برخی موارد می‌تواند به استفاده طولانی‌تر منجر شود.

در سطحی دیگر، استفاده طولانی‌مدت با افزایش اضطراب و احساس گناه همراه بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که گاهی برای کاهش فشار وارد اینستاگرام می‌شدند، اما پس از گذشت زمان طولانی، به دلیل عقب‌افتادن کارها یا احساس اتلاف وقت، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کردند. این وضعیت، ماهیت متناقض تجربه را نشان می‌داد: رفتاری که در ابتدا برای آرام‌شدن یا گریز از فشار انجام می‌شد، در برخی موارد خود به منشأ فشار تبدیل می‌گردید.

در عین حال، همه تجربه‌های روان‌شناختی منفی نبودند. در مؤلفه تقویت خلاقیت و یادگیری، مشارکت‌کنندگان از مواجهه با ایده‌ها و محتوای جدید به‌عنوان فرصتی برای یادگیری یاد کردند. ندا، ۲۶ ساله، گفت: «اینستا بهم کمک کرد سبک عکاسیم رو بهتر کنم.» رامین، ۲۰ ساله، نیز اظهار کرد: «از ویدیوهای آموزشی تو اینستا چیزهای جدید یاد گرفتم.» بنابراین، تجربه روان‌شناختی پرسه‌زنی در داده‌ها ماهیتی یک‌سویه نداشت و میان تجربه حمایت، گریز، فشار، کاهش تمرکز و فرصت یادگیری در نوسان بود.

۳. تعاملات و پیامدهای اجتماعی: اتصال گسترده در کنار تضعیف عمق روابط

سومین مضمون اصلی، تعاملات و پیامدهای اجتماعی، به تغییراتی مربوط بود که مشارکت‌کنندگان در شیوه حفظ، ایجاد و تجربه روابط اجتماعی گزارش کردند. داده‌ها نشان داد که پرسه‌زنی و حضور در اینستاگرام از یک سو امکان حفظ ارتباط با افراد دور و گسترش دامنه آشنایی‌ها را فراهم می‌کرد و از سوی دیگر، در برخی موارد با کاهش تعاملات حضوری و شکل‌گیری روابط کم‌عمق همراه بود.

در مؤلفه حفظ و تقویت روابط، مشارکت‌کنندگان بر نقش ابزارهایی مانند استوری، کامنت و پیام در حفظ ارتباط با دوستان و اعضای خانواده تأکید کردند. نگار، ۲۵ ساله، گفت: «اینستا کمک می‌کند با دوستان دورم بمانم. استوری‌ها را می‌بینم و کامنت می‌گذارم، احساس نزدیکی می‌کنم». صادق، ۳۰ ساله، نیز بیان کرد که از طریق پست‌ها ارتباط خود را با اعضای خانواده‌ای که از او دور هستند، حفظ می‌کند. این داده‌ها نشان می‌دهد که برای بخشی از مشارکت‌کنندگان، تعامل دیجیتال مکملی برای حفظ پیوندهای اجتماعی بود. در مقابل، برخی مشارکت‌کنندگان از تضعیف تعاملات واقعی سخن گفتند. مریم، ۱۹ ساله، اظهار کرد: «زیاد تو اینستا بودن باعث شده کمتر با خانواده‌ام وقت بگذرونم». سهراب، ۲۳ ساله، نیز گفت: «به جای ملاقات با دوستان، فقط تو اینستا باهاشون حرف می‌زنم». این روایت‌ها نشان می‌دهد که در مواردی، تعامل آنلاین به‌تدریج جای بخشی از ارتباطات حضوری را می‌گرفت و زمان اختصاص‌یافته به خانواده، دوستان و همکاران کاهش می‌یافت.

مؤلفه سوم، ایجاد روابط سطحی، بر محدودیت عمق برخی ارتباطات دیجیتال دلالت داشت. علی، ۲۷ ساله، گفت: «دوستی‌های اینستایی اغلب سطحین، چون فقط لایک و کامنته.» مجید، ۲۹ ساله، نیز بیان کرد: «روابط تو اینستا زود شکل می‌گیرن، ولی پایدار نیستن.» سارینا، ۲۰ ساله، نیز اظهار کرد که با افراد جدید آشنا می‌شود، اما ارتباط‌ها عمدتاً در همان فضای اینستاگرام باقی می‌مانند. این بخش از داده‌ها نشان می‌دهد که افزایش امکان ارتباط لزوماً به تعمیق روابط منجر نمی‌شود.

در مجموع، این مضمون یک وضعیت دوگانه را نشان داد: پرسه‌زنی اینترنتی می‌تواند دامنه اتصال اجتماعی را گسترش دهد، اما در برخی شرایط با کاهش تعامل حضوری و سطحی‌شدن بخشی از روابط همراه شود.

٤. تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی: بازاندیشی در ارزش‌ها و کشف خود

چهارمین مضمون اصلی، تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی، نشان داد که مواجهه مداوم با محتوای متنوع در اینستاگرام می‌تواند در نگرش‌ها، ارزش‌ها و برداشت مشارکت‌کنندگان از خود تأثیرگذار باشد. در این مضمون، تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها، تقویت هویت فردی و خودشناسی و نیز تنش‌های فرهنگی و هویتی برجسته بود. داده‌های فایل نیز پیامدهای فرهنگی و هویتی را ترکیبی از رشد فردی و تنش فرهنگی گزارش کرده‌اند.

برخی مشارکت‌کنندگان از مواجهه با فرهنگ‌ها و سبک‌های زندگی جدید به‌عنوان تجربه‌ای اثرگذار بر نگرش خود یاد کردند. محمد، ۲۶ ساله، گفت: «پرسه‌زنی تو اینستا باعث شده به فرهنگ‌های دیگه علاقه‌مند بشم و از سنت دور بشم». سحر، ۲۳ ساله، نیز اظهار کرد: «محتوای اینستا باعث شده نگاهم به سنت‌های خانوادگی عوض بشه.» این روایت‌ها نشان می‌دهد که مواجهه با محتوای متنوع می‌تواند زمینه بازنگری در برخی ارزش‌ها و نگرش‌های پیشین را فراهم کند.

در کنار تغییر نگرش‌ها، برخی مشارکت‌کنندگان به تقویت هویت فردی و خودشناسی اشاره کردند. لیلا، ۲۱ ساله، بیان کرد: «پرسه‌زنی تو اینستا بهم کمک کرد علایق واقعیم رو پیدا کنم». پروانه، ۲۹ ساله، نیز گفت: «اینستا بهم کمک کرد خودمو بهتر بشناسم.» در روایت برخی دیگر نیز مواجهه با محتوای آموزشی و متنوع با بازتعریف اهداف و شناخت علایق شخصی همراه بود. این داده‌ها نشان می‌دهد که برای بخشی از مشارکت‌کنندگان، پرسه‌زنی در اینستاگرام فرصتی برای مواجهه با گزینه‌های جدید و بازاندیشی در تصویر فرد از خود فراهم می‌کرد.

بااین‌حال، این تغییرات همواره بدون تنش نبود. داده‌ها نشان داد که تغییر در نگرش‌ها یا سبک‌های مورد علاقه فرد می‌تواند در مواردی با ارزش‌ها و انتظارات خانواده یا محیط اجتماعی در تعارض قرار گیرد. ازاین‌رو، تجربه فرهنگی مشارکت‌کنندگان در امتداد یک طیف قرار داشت؛ از گسترش افق‌های فکری و خودشناسی تا تجربه تنش در مواجهه میان ارزش‌های فردی جدید و چارچوب‌های فرهنگی موجود.

٥. پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی

پنجمین مضمون اصلی، پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی، به تغییراتی مربوط بود که مشارکت‌کنندگان در خواب، وضعیت جسمانی و میزان فعالیت روزمره خود تجربه کرده بودند. سه مؤلفه اصلی این مضمون شامل اختلال در خواب، خستگی جسمانی و چشمی و کاهش فعالیت جسمانی بود.

در مؤلفه اختلال در خواب، استفاده شبانه و دشواری توقف گشت‌وگذار از موضوعات تکرارشونده در روایت‌ها بود. نگار، ۲۵ ساله، گفت: «شب‌ها تو اینستا می‌گردم و تا صبح نمی‌تونم بخوابم». صادق، ۳۰ ساله، نیز اظهار کرد: «پرسه‌زنی قبل خواب باعث می‌شه دیر بخوابم و صبح خسته باشم». کیانوش، ۲۶ ساله، نیز از نامنظم‌شدن الگوی خواب خود در نتیجه ساعت‌های طولانی حضور در اینستاگرام سخن گفت. این روایت‌ها نشان می‌دهد که برای برخی مشارکت‌کنندگان، پرسه‌زنی شبانه با تأخیر در خواب و احساس خستگی در روز بعد همراه بود.

دومین مؤلفه، خستگی جسمانی و چشمی، به پیامدهای ناشی از نگاه طولانی‌مدت به صفحه نمایش اشاره داشت. حسن، ۲۸ ساله، گفت: «بعد از پرسه‌زنی طولانی، چشمام خسته می‌شن و سردرد می‌گیرم». مینا، ۲۲ ساله، نیز اظهار کرد که ساعت‌ها حضور در اینستاگرام باعث خستگی بدنش می‌شود. در روایت‌های دیگر نیز از درد چشم و احساس کوفتگی پس از اسکرول طولانی سخن گفته شد.

در نهایت، کاهش فعالیت جسمانی به‌عنوان پیامد دیگر مطرح شد. زهرا، ۲۲ ساله، اظهار کرد: «به جای ورزش، تو اینستا می‌گردم». فرهاد، ۲۶ ساله، نیز گفت: «پرسه‌زنی باعث شده کمتر بیرون برم.» این بخش از داده‌ها نشان داد که در برخی تجربه‌ها، زمان صرف‌شده در اینستاگرام جایگزین بخشی از فعالیت‌های بیرون از خانه، ورزش و پیاده‌روی می‌شد.

در مجموع، یافته‌ها نشان داد که پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام در تجربه مشارکت‌کنندگان، پدیده‌ای یک‌بعدی نبود. این تجربه در یک سو با خودبیانگری، کشف علایق، احساس تعلق، حفظ برخی روابط و یادگیری همراه بود و در سوی دیگر، با مقایسه اجتماعی، اضطراب، کاهش تمرکز، تضعیف بخشی از تعاملات حضوری و اختلال در خواب و فعالیت روزمره پیوند داشت. برآیند مضامین نشان می‌دهد که تجربه مشارکت‌کنندگان واجد ماهیتی دوگانه است؛ به‌گونه‌ای که یک فضای واحد می‌تواند هم‌زمان فرصت‌هایی برای خودشناسی و ارتباط فراهم کند و در صورت تداوم پرسه‌زنی، به تغییراتی در وضعیت روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی فرد منجر شود. این الگوی دوگانه با ساختار کلی مضامین استخراج‌شده از داده‌ها هم‌خوان است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل و درک عمیق زیست‌تجربه جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله تهرانی از پدیده پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام و بازنمایی پیامدهای چندبعدی آن انجام شد. تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق پدیدارشناختی، منجر به شناسایی و ترسیم ساختار مفهومی پنج‌گانه‌ای شامل «هویت‌سازی و خودارائه»، «تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی»، «تعاملات و پیامدهای اجتماعی»، «تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی» و «پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی» شد. تحلیل کلی این شبکه مضامین نشان می‌دهد که پرسه‌زنی اینترنتی در بستر اینستاگرام، صرفاً یک رفتار فراغتی یا ابزار ساده ارتباطی نیست، بلکه موقعیتی پیچیده، پارادوکسیکال و چندسویه را شکل می‌دهد؛ ساختاری موازی از زیست دیجیتال که در آن ابعاد مثبت و سازنده‌ای نظیر بازآفرینی هویت، دریافت حمایت عاطفی، بسط شبکه‌های ارتباطی، خودشناسی و تقویت خلاقیت، به‌طور هم‌زمان با پیامدهای آسیب‌زایی مانند فیلترینگ واقعیت، مقایسه اجتماعی ویرانگر، سطحی‌شدن تعاملات، تنش‌های ارزشی و اختلال در ریتم زیستی بازتولید می‌شوند. این مواجهه هم‌زمان با فرصت‌ها و تهدیدها، حاکی از آن است که پدیده پرسه‌زنی، تجربه زیسته جوانان را در لایه‌های مختلف فردی و اجتماعی تحت تأثیر قرار داده و ماهیت تعامل فرد با خود، دیگری و جامعه را دگرگون ساخته است.

دیالکتیک بازنمایی و اصالت تفسیر مضمون اصلی «هویت‌سازی و خودارائه» و ابعاد فرعی آن نشان می‌دهد که اینستاگرام برای جوانان به صحنه‌ای پویا جهت بازآفرینی، بازنمایی و آزمایش مداوم نقش‌های فردی تبدیل شده است. مشارکت‌کنندگان در این فضای سیال، از یک‌سو به دنبال ابراز خود واقعی و یافتن نمادهای اصالت هستند و از سوی دیگر، تحت تأثیر فشارهای هنجاری، به بازنمایی دستکاری‌شده و فیلترشده واقعیات زندگی روی می‌آورند تا تصویری مطلوب و پذیرفتنی ارائه دهند. این تقابل میان ابراز وجود اصیل و نمایش ایده‌آل، کاربران را در نوعی تعلیق هویتی قرار می‌دهد که طی آن، مرز میان خویشتن واقعی و خویشتن بازنمایی‌شده مخدوش می‌گردد. در تبیین علت شکل‌گیری این الگوی رفتاری، نظریه مدیریت امپرسیون گوفمان (۱۹۵۹) چارچوب تحلیلی بسیار استواری ارائه می‌دهد؛ بر مبنای این نظریه، کنشگران در فضای رسانه با کنترل دقیق جلوه‌گری‌های خود در «جلوی صحنه» و پنهان‌سازی جنبه‌های نامطلوب در «پشت صحنه»، درصدد جلب تأیید اجتماعی و مدیریت ادراک مخاطبان برمی‌آیند. این یافته با تحلیلی ریشه‌ای‌تر، ادبیات موجود در حوزه فضاهای عمومی شبکه‌ای‌شده (بویـد، ۲۰۱۴) و مطالعات بومی پیرامون بازتعریف فضاهای فراغتی (فکوهی و امیری، ۱۳۹۴) را تکمیل می‌کند. وجه تمایز و افزوده مفهومی پژوهش حاضر نسبت به پیشینه‌ها در این نکته نهفته است که کاربران تهرانی نوعی آگاهی انتقادی نسبت به مصنوعی بودن بازنمایی‌های نمایشی دارند، اما به‌دلیل هراس از انزوا، همچنان به بازتولید این تصاویر فیلترشده ادامه می‌دهند؛ واکنشی پیچیده که نشان‌دهنده انقیاد آگاهانه سوژه در برابر الگوهای نمایشی فضای دیجیتال است.

دوگانه التیام و اضطراب تحلیل مضمون «تجربه‌ها و پیامدهای روان‌شناختی» ابعاد متناقض و عمیق روان‌شناختی پرسه‌زنی را آشکار می‌سازد. این پدیده از یک‌سو به عنوان پناهگاهی برای فرار موقت از فشارهای روزمره، دریافت تسکین عاطفی، کاهش احساس تنهایی و تحریک خلاقیت عمل می‌کند، اما از سوی دیگر، بستری مداوم برای بروز هیجانات منفی، فرسایش ذهنی و کاهش شدید تمرکز فراهم می‌آورد. در تبیین شالوده نظری این مضمون، نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) دقیق‌ترین تبیین را ارائه می‌کند؛ مواجهه مستمر با تصاویر دست‌چین‌شده و آرمانی دیگران، به‌صورت ناخودآگاه فرایند مقایسه صعودی را در

ذهن کاربر فعال کرده و احساس کاستی، ناکافی‌بودن و پشیمانی از موقعیت خود را بازتولید می‌نماید. این تحلیل، ادبیات مربوط به حسادت رسانه‌ای (کراسنوا و همکاران، ۲۰۱۳)، نقش حمایت ادراک‌شده (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۱) و دغدغه‌های تصویر ذهنی بدنی (میرعطاءالهی، ۱۴۰۱) را در یک سازوکار روان‌شناختی یکپارچه می‌سازد. علاوه بر این، پژوهش حاضر با فراتر رفتن از توصیف‌های رایج، نشان می‌دهد که پدیده «ترس از دست دادن» و استرس به‌روز ماندن (پرزبیلسکی و همکاران، ۲۰۱۳) صرفاً یک واقعه عاطفی زودگذر نیست، بلکه در قالب یک دور باطل روان‌شناختی عمل می‌کند؛ جایی که تلاش کاربر برای کاهش اضطراب از طریق پرسه‌زنی بیشتر، خود به عاملی برای تشدید فرسایش روانی و کاهش توانمندی‌های شناختی او تبدیل می‌شود. اتصال دیجیتال و فرسایش پیوندهای حقیقی مضمون «تعاملات و پیامدهای اجتماعی» بر دگرگونی ساختاری در کیفیات مناسبات انسانی دلالت دارد. اگرچه اینستاگرام امکان برقراری ارتباط سریع، فرامرزی و حفظ پیوندهای ضعیف یا قدیمی را فراهم می‌سازد، اما در عمل به شکل‌گیری مناسبات کم‌عمق، تقلیل کیفیت تعاملات چهره‌به‌چهره و نوعی انزوای پنهان می‌انجامد. در تبیین علت شکل‌گیری این وضعیت، نظریه «تنها با هم» ترکل (۲۰۱۱) مبنای تحلیلی بنیادینی فراهم می‌سازد؛ چرا که نشان می‌دهد چگونه افراد در عین حضور در شبکه‌های پرجمعیت مجازی، دچار انزوای عاطفی در محیط واقعی می‌شوند و ارتباطات کم‌ریسک دیجیتال را به دلیل سهولت در قطع ارتباط و مسئولیت‌پذیری کمتر، بر روابط پیچیده واقعی ترجیح می‌دهند. این تحلیل، یافته‌های مربوط به پدیده فابینگ (چوتپیتایاسونوند و داگلاس، ۲۰۱۶) و تحقیقات بومی پیرامون آسیب‌های اجتماعی فضای سایبر (خطیب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ مرزوقی و حیدری، ۱۳۹۷؛ رستگار و همکاران، ۱۴۰۳) را تعمیق می‌بخشد. افزوده مفهومی این پژوهش آشکار می‌سازد که پرسه‌زنی بی‌هدف با جایگزین کردن «کمیت و تکثر ارتباطات» به جای «عمق و تعهد عاطفی»، نوعی شبکه‌سازی سطحی ایجاد می‌کند؛ فرآیندی که در آن سرمایه اجتماعی سنتی خرد شده و جای خود را به پیوندهای سست دیجیتالی می‌دهد که قادر به پشتیبانی از فرد در بحران‌های واقعی زندگی نیستند.

تنش‌های ارزشی در زیست‌بوم چندصدایی واکاوی مضمون «تجربه‌ها و پیامدهای فرهنگی و هویتی» گواهی بر ورود نفوذپذیر فضای مجازی به لایه‌های تکوین هویت جوانان است. مشارکت‌کنندگان از یک‌سو از طریق مواجهه با دیدگاه‌ها و سبک‌های زندگی متنوع به گسترش افق‌های فکری و خودشناسی دست می‌یابند، اما از سوی دیگر در تعارض میان الگوهای فرهنگی بومی و ارزش‌های جهانی بازنمایی‌شده، دچار سردرگمی و تنش هویتی می‌شوند. در تبیین جامع این مضمون، نظریه «زندگی رسانه‌ای» دوز (۲۰۱۲) چارچوب تحلیلی بسیار رسا ارائه می‌دهد؛ بر اساس این دیدگاه، زمانی که رسانه از یک ابزار خارج شده و به محیط زیست اصلی فرد تبدیل می‌شود، مرز میان ارزش‌های اصیل فردی و رفتارهای القایی پلتفرم از میان می‌رود و فرهنگ رسانه‌ای به‌طور مستقیم شالوده‌های هویتی را بازسازی می‌کند. این نگاه، مباحث مطرح در پژوهش‌های تغییر سبک زندگی (علی‌خواه و همکاران، ۱۳۹۶) و دگرگونی‌های ساختاری زمان فراغت (هان، ۲۰۱۵) را ارتقا می‌دهد. افزوده نظری مطالعه حاضر نشان می‌دهد که تنش هویتی در جوانان ایرانی لزوماً پیامد انفعال محض در برابر الگوی غربی نیست، بلکه ناشی از نوعی «مواجهه فعال اما سردرگم» میان ساختارهای جامعه‌پذیری سنتی و سیالیت فرهنگ دیجیتال است؛ واکنشی که سوژه را در موقعیت انتخاب‌های ارزشی مداوم، پرچالش و گاه زیان‌بار قرار می‌دهد.

فیزیکی شدن زیست دیجیتال مضمون اصلی پنجم، یعنی «پیامدهای جسمانی و اختلال در سبک زندگی» نشان می‌دهد که تأثیرات پرسه‌زنی اینترنتی مرزهای ذهنی را درنوردیده و به شکلی عینی بر بدن کاربران حک شده است. استفاده افراطی و بی‌هدف از اینستاگرام، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، ریتم طبیعی زیستی بدن را برهم زده و به خستگی مزمن، نامنظمی در خواب و کم‌تحرکی منجر می‌شود. در تبیین علت بروز این عوارض زیستی، نظریه انقیاد بدن و زیست‌سیاست فوکو (۱۹۷۷) تبیینی بسیار عمیق ارائه می‌دهد؛ زیرا نشان می‌دهد که چگونه مکانیسم‌های جذابیت بصری و جریان غیرپایان‌پذیر محتوا در پلتفرم‌های دیجیتال، کنترل ارادی زمان و تسلط بر بدن را از فرد سلب کرده و نوعی انقیاد تکنولوژیک ایجاد می‌کنند. این تحلیل، دیدگاه‌های مطرح درباره اعتیاد رفتاری به فناوری (آلتر، ۲۰۱۷؛ توئنگی، ۲۰۱۷) و تحقیقات داخلی در زمینه افت بهره‌وری و اختلال در عملکرد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱؛ حیدری، ۱۳۹۷) را یکپارچه می‌سازد. دستاورد مفهومی این بخش نشان می‌دهد که اختلالات جسمانی صرفاً عوارض جانبی ساده نیستند، بلکه تجسم عینی آسیب‌های فضای مجازی در ریتم حیات روزمره‌اند که طی آن، بدن به عنوان آخرین سنگر سوژه، تحت فشار شتاب دیجیتال دچار فرسایش زیستی می‌شود.

پرسه‌زنی اینترنتی در اینستاگرام، فراتر از یک الگوی ساده مصرف رسانه‌ای یا گذران اوقات فراغت، ساحتی نوین، پیچیده و پرتعارض از زیست‌جهان جوانان شهری است که در آن مرزهای سنتی میان بازنمایی و اصالت، ارتباط و انزوا، و فرصت‌آفرینی و فرسایش مخدوش شده است. پیام اصلی این پژوهش نشان می‌دهد که پدیده پرسه‌زنی دارای کیفیتی دوگانه و پارادوکسیکال است؛ به این معنا که هم‌زمان با فراهم آوردن امکاناتی برای خودابرازی، التیام عاطفی، توسعه شبکه‌های ارتباطی و ارتقای خودشناسی، به‌دلیل ساختار جذابیت‌محور پلتفرم و غفلت از مدیریت زیست دیجیتال، زیست‌تجربه فرد را با چالش‌های عمیق هویتی، انزوای تعاملی، اضطراب روان‌شناختی و اختلال در ریتم طبیعی سبک زندگی مواجه می‌سازد. درک جامع این پدیده مستلزم گذر از نگاه‌های تک‌بعدی و آسیب‌شناسانه محض و پذیرش ماهیت چندوجهی آن است؛ چرا که مواجهه اثربخش با پیامدهای پرسه‌زنی، نیازمند بازتعریف نسبت میان سوژه انسانی و فناوری‌های دیجیتال بر پایه آگاهی انتقادی، ارتقای سواد رسانه‌ای و خودتنظیمی رفتاری در حوزه فردی و اجتماعی است.

پژوهش حاضر در بعد نظری و مفهومی با بسط ادبیات موجود در بستر فرهنگی ایران، پارادوکس حضور دیجیتال را از رویکردهای تک‌بعدی خارج کرده و با ارائه یک شبکه مفهومی پنج‌بعدی، نحوه مواجهه و سازگاری جوانان با زیست‌بوم‌های مدرن را تبیین کرده است. این مدل نشان می‌دهد که چگونه خودمختاری فردی در ابراز خویشتن با انقیاد ساختاری در برابر الگوریتم‌های پلتفرم در هم می‌تند. در بعد کاربردی و مدیریتی نیز، نتایج پژوهش ضرورت طراحی و اجرای برنامه‌های جامع ارتقای سواد رسانه‌ای انتقادی در مراکز آموزشی و دانشگاهی را آشکار می‌سازد. همچنین تدوین پروتکل‌های مداخله‌ای روان‌شناختی مبتنی بر مدیریت هیجان و مقابله با ترس از دست دادن، و بسترکاهی از رفتارهای انفعالی دیجیتال از طریق توسعه فضاهای تفریحی و تعاملی واقعی برای جوانان، از مهم‌ترین راهکارهای اجرایی برآمده از این پژوهش است. به‌منظور تضمین اعتمادسازی و اعتبارپذیری یافته‌ها، معیارهای مقبولیت، انتقال‌پذیری و تأییدپذیری (نظیر درگیری طولانی‌مدت با داده‌ها، بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان و نمونه‌گیری با حداکثر تنوع) به‌کار گرفته شد. با این حال، انجام پژوهش در بستر جغرافیایی و فرهنگی خاص شهر تهران و عدم تحلیل تفکیکی بر اساس طبقات جامعه‌شناختی یا تمایزات جنسیتی شدید، از جمله محدودیت‌های روش‌شناختی این مطالعه محسوب می‌شود. برای توسعه دانش در این حوزه، پیشنهادهای زیر برای پژوهش‌های آتی مطرح می‌شود: پژوهشگران می‌توانند الگوی مفهومی پنج‌بعدی حاصل از این مطالعه را در قالب طرح‌های کمی و با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری در مقیاس ملی اعتبارسنجی نمایند. همچنین انجام مطالعات کیفی مقایسه‌ای میان زیست‌تجربه گروه‌های سنی مختلف از جمله نوجوانان و میان‌سالان می‌تواند زوایای دیگری از این پدیده را روشن سازد. به‌کارگیری روش‌های قوم‌نگاری دیجیتال برای رصد رفتارهای واقعی و آنلاین کاربران در بستر بسترهای مختلف و اجرای پژوهش‌های تجربی جهت ارزیابی اثربخشی مداخله‌های «پرهیز دیجیتال» بر ارتقای سلامت روان و بهبود سبک زندگی، از دیگر مسیرهای پژوهشی اولویت‌دار خواهد بود

منابع

آریانی قیزقاپان، ابراهیم، زاهدبابلان، عادل، خالق‌خواه، علی، و معینی‌کیا، مهدی. (۱۴۰۱). مدل‌سازی نقش عوامل سازمانی در پرسه‌زنی اینترنتی کارکنان دانشگاهی با شبکه عصبی مصنوعی. مطالعات فرهنگ – ارتباطات، ۲۳ (۵۷)، ۱۷۵–۱۹۵.

افشاری، مهدی و فرخی، مجتبی. (۱۴۰۰). پرسه‌زنی اینترنتی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و استرس. کنفرانس تحول دیجیتال چالش‌ها و فرصت‌ها، اصفهان.

پارسافرد، غلامرضا و توسلی، عبداله. (۱۴۰۱). مدل‌سازی معادلات ساختاری عوامل مؤثر بر پرسه‌زنی اینترنتی. هفتمین کنفرانس بین‌المللی و ملی مطالعات مدیریت، حسابداری و حقوق، تهران.

حیدری، الهام. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر پرسه‌زنی سایبری بر احساس نشاط و مشغولیت تحصیلی دانشجویان پزشکی. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۶ (۳)، ۲۰۴–۲۱۲.

خطیب‌زاده، سمیرا، بنی‌هاشمی، سیدمحسن، سبحانی، عبدالرضا، و علی‌شیری، بهرام. (۱۳۹۸). بررسی وضعیت زنان ایرانی در فضای مجازی: مطالعه صفحات اینستاگرامی (با رویکرد امنیت اجتماعی). مطالعات امنیت اجتماعی، ۱۰ (۶۰)، ۱۳–۵۱.

دهقانی، فاطمه، رستگار، احمد، صیف، محمدحسن، و دهقانی، محسن. (۱۴۰۱). ارائه مدل علی روابط تنظیم شناختی هیجان و پرسه‌زنی سایبری با نقش واسطه‌ای حمایت ادراک‌شده اجتماعی. هفتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.

رستگار، احمد، صیف، محمدحسن، نگهداری، سمیه، و دهقانی، فاطمه. (۱۴۰۳). ارائه مدل علی روابط حمایت اجتماعی و تعدی غیراخلاقی سایبری با نقش واسطه‌ای اعتیاد اینترنتی، پرسه‌زنی اینترنتی و محرومیت اجتماعی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۹ (۲)، ۱۷۹–۱۸۴.

زارعی، امیر، دیلمی شبانکاره، محمدهادی، مرادی، مهدی، و وقارفرد، ابراهیم. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر پرسه‌زنی اینترنتی کارکنان بر بهره‌وری کارکنان در بیمارستان امیر شیراز. هشتمین کنفرانس بین‌المللی علوم مدیریت و حسابداری، تهران.

طهرانی، مریم، وکیلی، یوسف، و کمبرانی، محمدباقر. (۱۴۰۱). شناسایی پیشایندها و پسایندهای پرسه‌زنی اینترنتی با رویکرد فراترکیب و دلفی فازی. پژوهش‌نامه مدیریت تحول، ۱۴، ۴۲–۸۳.

علی‌خواه، فردین، کوهستانی، سمانه، و واقعه‌دشتی، طاهره. (۱۳۹۶). نقش شبکه‌های اجتماعی موبایلی در زندگی زنان (مطالعه موردی: شهر رشت). زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)، ۹ (۴)، ۴۹۱–۵۰۹.

فکوهی، ناصر و امیری، علی‌رضا. (۱۳۹۴). اوقات فراغت شهر تهران: همگرایی و واگرایی در فرایند پرسه‌زنی مطالعه موردی شهرک قدس (غرب). پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۵ (۲)، ۳۱–۵۰.

References

Ariyani Ghizqapan, E., Zahedbabalan, A., Khaleghkhah, A., & Moeinikia, M. (2022). Modeling the role of organizational factors in cyberloafing among academic staff using an artificial neural network. *Studies in Culture and Communication, 23*(57), 175–195. [In Persian]

Afshari, M., & Farrokhi, M. (2021). Internet wandering, smartphone addiction, and stress. *Conference on Digital Transformation: Challenges and Opportunities*, Isfahan. [In Persian]

Parsafard, G., & Tavassoli, A. (2022). Structural equation modeling of factors influencing internet wandering. *7th International and National Conference on Management, Accounting, and Law Studies*, Tehran. [In Persian]

Heydari, E. (2018). Investigating the effect of cyberloafing on medical students' sense of vitality and academic engagement. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion, 6*(3), 204–212. [In Persian]

Khatibzadeh, S., Bani Hashemi, S. M., Sobhani, A., & Alishiri, B. (2019). Investigating the status of Iranian women in cyberspace: A study of Instagram pages (with a social security approach). *Social Security Studies, 10*(60), 13–51. [In Persian]

Dehghani, F., Rastegar, A., Saif, M. H., & Dehghani, M. (2022). Developing a causal model of the relationships between cognitive emotion regulation and cyberloafing, with perceived social support as a mediating variable. *7th National Conference on Recent Research in Iranian Educational Sciences and Psychology*, Tehran. [In Persian]

Rastegar, A., Saif, M. H., Negahdari, S., & Dehghani, F. (2024). Developing a causal model of the relationships between social support and cyberbullying, with internet addiction, internet wandering, and social deprivation as mediating variables. *Ethics in Science and Technology, 19*(2), 179–184. [In Persian]

Zarei, A., Deylami Shabankareh, M. H., Moradi, M., & Vaqarfard, E. (2022). Investigating the effect of employees' internet wandering on employee productivity at Amir Hospital in Shiraz. *8th International Conference on Management Sciences and Accounting*, Tehran. [In Persian]

Tehrani, M., Vakili, Y., & Kambrani, M. B. (2022). Identifying the antecedents and consequences of internet wandering using meta-synthesis and fuzzy Delphi. *Journal of Management Transformation Research, 14*, 42–83. [In Persian]

Alikhah, F., Kuhestani, S., & Vaqe Dashti, T. (2017). The role of mobile social networks in women's lives (A case study of Rasht). *Women in Culture and Art (Women's Research), 9*(4), 491–509. [In Persian]

Fakouhi, N., & Amiri, A. (2015). Leisure time in Tehran: Convergence and divergence in the process of flânerie, a case study of Ghods Town (West). *Iranian Journal of Anthropological Research, 5*(2), 31–50. [In Persian]

Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin.

boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.

Deuze, M. (2012). *Media life*. Polity Press.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage Books.

Fuchs, T. (2014). The virtual other: Empathy in the age of virtuality. *Journal of Consciousness Studies*, 21(5-6), 152–173.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.

Han, B.-C. (2015). *the scent of time: A philosophical essay on the art of lingering*. Polity Press.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik*, 92, 1–16.

Kushlev, K., & Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical frameworks and research review. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77–82.

Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A review of the psychological pathways. *Media and Communication*, 9(2), 299–309.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, M. V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. C. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care, 19*(6), 349–357.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.