

شناسایی تجارب انگیزشی کاربران شبکه‌های اجتماعی در مسیر بهبود سلامت روان

تاریخ ارسال: ۱ آبان ۱۴۰۲

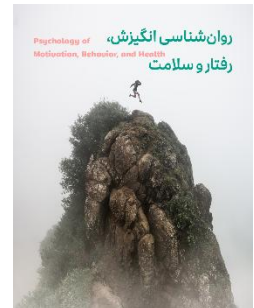
تاریخ بازنگری: ۱۲ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۱ دی ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۵ دی ۱۴۰۲

۱. حسین مرادی: * گروه مشاوره شغلی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: hosseini.moradii@yahoo.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی و تحلیل تجارب انگیزشی کاربران شبکه‌های اجتماعی در مسیر بهبود سلامت روان بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ کاربر فعال شبکه‌های اجتماعی از شهر تهران بودند که تجربه استفاده آگاهانه از این بسترها برای ارتقای سلامت روان داشتند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مضمون و با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. تحلیل داده‌ها به استخراج سه مضمون اصلی منجر شد: (۱) انگیزه‌های درونی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در راستای سلامت روان (مانند جستجوی معنا، تخلیه هیجانی، و خودکارآمدی روانی)، (۲) نقش تعاملات اجتماعی در بهبود روانی (از جمله حمایت هیجانی، مقایسه اجتماعی سازنده و شکل‌گیری هویت روانی اجتماعی)، و (۳) تأثیر محتوا و امکانات پلتفرم‌ها بر فرایند انگیزشی (نظیر دسترسی به محتوای درمانی، الگوبرداری از کاربران الهام‌بخش و فیلترگذاری آگاهانه). یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده آگاهانه و هدفمند از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به عنوان یک ابزار انگیزشی و خودیارانه در مسیر بهبود سلامت روان مورد بهره‌برداری قرار گیرد. این نتایج بر ضرورت توجه به پتانسیل‌های روان‌شناختی شبکه‌های اجتماعی در طراحی مداخلات درمانی و آموزشی تأکید دارند.

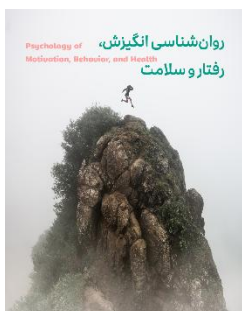
کلیدواژه‌گان: سلامت روان، انگیزش، شبکه‌های اجتماعی، پدیدارشناسی، تجربه زیسته، حمایت هیجانی

شیوه استناددهی: مرادی، حسین. (۱۴۰۲). شناسایی تجارب انگیزشی کاربران شبکه‌های اجتماعی در مسیر بهبود سلامت روان. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۴)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring the Motivational Experiences of Social Media Users in the Path Toward Mental Health Improvement



1. Hossein Moradi*: Department of Career Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: hosseini.moradii@yahoo.com

Submit Date: 23 October 2023

Revise Date: 3 December 2023

Accept Date: 22 December 2023

Publish Date: 5 January 2024

Abstract

This study aimed to identify and explore the motivational experiences of social media users in the path toward mental health improvement. This qualitative research employed a phenomenological approach. Participants included 22 active social media users from Tehran who had consciously engaged with social platforms to improve their mental well-being. Data were collected through semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was achieved. Thematic analysis was conducted using NVivo software. Three main themes emerged from the data: (1) intrinsic motivations for using social media to enhance mental health (such as meaning-making, emotional expression, and psychological self-efficacy), (2) the role of social interactions in psychological recovery (including emotional support, constructive social comparison, and formation of psychological social identity), and (3) the influence of platform content and features on motivational processes (e.g., access to therapeutic content, modeling inspired users, and conscious content filtering). The findings indicate that intentional and mindful use of social media can serve as a motivational and self-help tool in promoting mental health. These results highlight the potential psychological benefits of social media and underscore the need to incorporate such platforms into therapeutic and educational interventions.

Keywords: *Mental health, motivation, social media, phenomenology, lived experience, emotional support*

How to cite: Moradi, H. (2023). Exploring the Motivational Experiences of Social Media Users in the Path Toward Mental Health Improvement. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(3), 1-8.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، سلامت روان به‌عنوان یکی از ارکان کلیدی سلامت عمومی در کنار سلامت جسمانی مورد توجه گسترده قرار گرفته است. مطابق با گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، اختلالات روانی در حال افزایش‌اند و سهم بسزایی در کاهش کیفیت زندگی، کاهش بهره‌وری و افزایش هزینه‌های اجتماعی دارند (World Health Organization, 2021). در این میان، استفاده از فناوری‌های نوین و به‌ویژه رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از پدیده‌های تحول‌آفرین در زندگی روزمره افراد، توجه روان‌شناسان و متخصصان سلامت را به خود جلب کرده است. شبکه‌های اجتماعی از محیط‌هایی ساده برای سرگرمی فرا تر رفته و به بستری برای تعاملات بین‌فردی، ابراز هیجانات و حتی خوددرمانی روانی تبدیل شده‌اند (Naslund et al., 2016).

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌توانند از این بستر به‌عنوان منبعی برای بهبود سلامت روان خود استفاده کنند، به‌ویژه در جوامعی که دسترسی به خدمات رسمی سلامت روان با چالش‌هایی مانند برچسب‌زنی اجتماعی، هزینه بالا، و کمبود متخصص همراه است (Rideout & Fox, 2018). با وجود نگرانی‌هایی مانند اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی یا پیامدهای منفی مقایسه اجتماعی، شواهد قابل توجهی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد برخی کاربران از طریق استفاده هدفمند از این شبکه‌ها، احساس معنا، تعلق، حمایت هیجانی و انگیزه برای رشد روانی را تجربه می‌کنند (Seabrook et al., 2016). از این‌رو، بررسی تجارب زیسته کاربران در این مسیر می‌تواند به درک عمیق‌تری از نقش انگیزش در تعامل با محتوای روان‌نگر در فضای مجازی بینجامد.

از منظر روان‌شناسی انگیزش، نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory) بر اهمیت سه نیاز اساسی یعنی شایستگی، ارتباط و خودمختاری در فرایند رشد روانی تأکید دارد (Deci & Ryan, 2000). برخی مطالعات نشان داده‌اند که کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌توانند از طریق تعامل با محتوای همدلانه و الهام‌بخش، تجربه احساس شایستگی، تعلق و انتخاب آگاهانه را تجربه کنند که این امر به تقویت انگیزه درونی آنان برای مراقبت روانی منجر می‌شود (Reer et al., 2019). از سوی دیگر، احساس دیده شدن، شنیده شدن و بازنمایی تجربیات شخصی در این فضاها می‌تواند فرایند خودافشایی درمان‌گراانه را تقویت کرده و باعث احساس رهایی و تسکین هیجانی شود (Huang, 2016).

همچنین، مطالعات کیفی پیشین نشان داده‌اند که تعاملات آنلاین می‌تواند به شکل‌گیری «جوامع روانی دیجیتال» بینجامد؛ فضاهایی که در آن کاربران تجربیات مشترک از اضطراب، افسردگی یا آسیب‌های روانی را به اشتراک گذاشته و از یکدیگر حمایت می‌کنند (Naslund et al., 2020). این فضاهای آنلاین می‌توانند جایگزین یا مکمل فضاهای درمانی سنتی باشند و از آنجا که دسترسی به آن‌ها آسان، کم‌هزینه و بی‌نام است، برای بسیاری از افراد، به‌ویژه جوانان، جذاب‌تر جلوه می‌کنند. افزون بر این، برخی کاربران از پلتفرم‌ها نه تنها برای دریافت حمایت، بلکه برای کمک به دیگران استفاده می‌کنند و از طریق این کنش مشارکتی، احساس هدفمندی و رشد روانی را تجربه می‌کنند (Gilmour et al., 2020).

با وجود این، بخش عمده‌ای از مطالعات انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی و رسانه‌های اجتماعی، عمدتاً کمی بوده و بر متغیرهای آماری تمرکز داشته‌اند، در حالی که بررسی کیفی تجارب کاربران می‌تواند به شناسایی ظرایف، انگیزه‌ها و معناهای شخصی نهفته در استفاده از این بسترها منجر شود. درواقع، درک پدیدارشناختی از تجربه انگیزش کاربران، به‌ویژه آن‌هایی که به‌صورت آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی در مسیر ارتقاء سلامت روان بهره می‌برند، می‌تواند شناختی نوین برای طراحی مداخلات بالینی، آموزشی و اجتماعی فراهم آورد.

یکی از موضوعات کلیدی که در این حوزه مغفول مانده است، ماهیت انگیزشی استفاده از این فضاها در راستای بهبود سلامت روان است. پژوهش‌هایی مانند مطالعه Seabrook و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده در فضای مجازی می‌تواند اضطراب و

افسردگی را کاهش دهد، اما کمتر به این نکته پرداخته شده است که چه محرک‌ها و تجربه‌های انگیزشی، کاربران را به استفاده درمانی از شبکه‌های اجتماعی سوق می‌دهد. شناسایی این محرک‌ها و تجارب، می‌تواند به طراحی بهتر محتواهای سلامت‌محور، تقویت سواد رسانه‌ای روان‌شناختی، و حتی تدوین راهنماهایی برای مداخله‌های غیردارویی کمک کند.

از سوی دیگر، در فرهنگ‌هایی مانند ایران که گفتگو درباره مسائل روانی هنوز با مقاومت اجتماعی همراه است، استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان فضای ایمن روانی برای خودافشایی و گفت‌وگوی هیجانی از اهمیت دوچندان برخوردار است. این بسترها، به‌ویژه در میان نسل جوان، بستری فراهم کرده‌اند که در آن فرد می‌تواند بدون احساس شرم یا انگ، احساسات خود را بیان کرده، بازخورد بگیرد، و مسیرهای بهبود را بشناسد یا از تجربیات دیگران بیاموزد (Zarghami et al., 2023). از این‌رو، واکاوی تجارب انگیزشی این گروه از کاربران ایرانی، می‌تواند خلأی مهم در ادبیات پژوهشی موجود را پوشش دهد.

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از رویکرد کیفی پدیدارشناسی، به شناسایی و تحلیل تجارب انگیزشی کاربران شبکه‌های اجتماعی در مسیر بهبود سلامت روان می‌پردازد. هدف این پژوهش، کشف مضامین اصلی و زیرمضامین مرتبط با انگیزش در تعامل با این بسترهای مجازی است؛ به‌گونه‌ای که بتواند چشم‌اندازی غنی و عمیق از تجربیات زیسته کاربران ارائه دهد و زمینه‌ساز طراحی مداخلات روان‌شناختی سازگار با بسترهای دیجیتال باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است تا تجارب زیسته کاربران شبکه‌های اجتماعی در زمینه انگیزش برای بهبود سلامت روان بررسی شود. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ نفر از کاربران فعال شبکه‌های اجتماعی بودند که در شهر تهران سکونت داشتند و تجربه استفاده هدفمند از این شبکه‌ها برای ارتقاء سلامت روان خود را داشته‌اند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و با ملاک تجارب مرتبط و توانایی مشارکت در مصاحبه‌های عمیق صورت گرفت. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه با نفر بیست‌ودوم، داده‌های جدیدی استخراج نگردید.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. سوالات مصاحبه با هدف استخراج تجارب انگیزشی کاربران طراحی شده و در طول فرایند مصاحبه‌ها، با توجه به پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان انعطاف‌پذیری لازم در پرسش‌ها اعمال شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و در فضایی امن و محرمانه انجام شد. پیش از آغاز مصاحبه، رضایت‌نامه آگاهانه از تمامی مشارکت‌کنندگان اخذ شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی خواهد ماند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) انجام شد. فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها ابتدا پیاده‌سازی و سپس با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ کدگذاری گردیدند. مراحل تحلیل شامل آشنایی اولیه با داده‌ها، استخراج کدهای اولیه، شناسایی مضامین، مرور مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و نگارش گزارش نهایی بود. به‌منظور افزایش اعتبار تحلیل، کدگذاری اولیه توسط دو پژوهشگر مستقل انجام شد و در صورت بروز اختلاف، از طریق بحث و توافق نهایی شد. همچنین، بازخورد برخی مشارکت‌کنندگان در خصوص نتایج اولیه تحلیل دریافت شد تا اعتبار درونی یافته‌ها تقویت گردد.

یافته‌ها

مضمون اول: انگیزه‌های درونی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در راستای سلامت روان

زیرمضمون: جستجوی معنا و خودشناسی

بسیاری از مشارکت‌کنندگان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را ابزاری برای تأمل درونی و جستجوی معنای زندگی توصیف کردند. آنان از این بستر برای شناخت خود، تحلیل احساسات و بازنگری در اهداف شخصی بهره بردند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «گاهی به جمله ساده از به پست باعث میشه ساعت‌ها به خودم فکر کنم، انگار خودمو از نو کشف می‌کنم». این فرایند به آن‌ها کمک می‌کرد تا از درون قوی‌تر شوند و معنایی عمیق‌تر برای رنج‌ها و دشواری‌های روانی خود بیابند.

زیرمضمون: تخلیه هیجانی

شبکه‌های اجتماعی به عنوان فضایی برای تخلیه هیجانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. شرکت‌کنندگان از اشتراک‌گذاری احساسات و افکار منفی به عنوان روشی برای کاهش تنش یاد کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «هر وقت دلم پره، مینویسم و می‌فرستم توی استوری. حتی اگه کسی نبینه، حس می‌کنم سبک شدم». این رفتار نقش مؤثری در کاهش اضطراب و تنش روانی افراد داشته است.

زیرمضمون: افزایش خودکارآمدی روانی

تعامل با محتوا و کاربران الهام‌بخش، به افزایش احساس توانمندی روانی در افراد منجر شده است. برخی اظهار داشتند که با دیدن مسیر بهبود دیگران، باور کرده‌اند که خود نیز می‌توانند تغییر کنند. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «وقتی دیدم به دختر با حملات پانیک تونسته برگرده سر کار، فهمیدم منم می‌تونم بر اضطرابم غلبه کنم».

زیرمضمون: نیاز به تعلق خاطر

نیاز به احساس تعلق، یکی از محرک‌های مهم حضور در شبکه‌های اجتماعی بوده است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که از طریق این فضا احساس دیده شدن و پذیرفته شدن می‌کنند. یکی گفت: «توی اینستاگرام وقتی درد دلتو میگی و یکی کامنت می‌ذاره که "منم همینجام"، احساس می‌کنی تنها نیستی».

زیرمضمون: حس کنترل شخصی

توانایی مدیریت محتوا و میزان درگیری روانی با شبکه‌ها، از دیگر عوامل انگیزشی کاربران بوده است. انتخاب آگاهانه محتوا و تنظیم مرزهای زمانی، به افراد کمک کرده است احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. یکی از کاربران گفت: «برنامه‌ریزی کردم روزی فقط به ساعت وقت بذارم برای صفحات مفید، این کنترل باعث شده آرامش بیشتری داشته باشم».

مضمون دوم: نقش تعاملات اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی در بهبود روانی

زیرمضمون: دریافت حمایت هیجانی

دریافت پیام‌ها و کامنت‌های همدلانه از دیگران، منبع مهمی از حمایت هیجانی برای مشارکت‌کنندگان بوده است. آن‌ها از حس پذیرش و دلگرمی حاصل از تعاملات مجازی یاد کردند. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «به کامنت ساده مثل "قوی بمون" می‌تونه روزمو بسازه».

زیرمضمون: مقایسه اجتماعی سازنده

برخی کاربران بیان کردند که مقایسه خود با دیگران در فضای مجازی، در صورت سازنده بودن، انگیزه‌بخش بوده است. دیدن پیشرفت دیگران و آشنایی با مسیرهای بهبود، احساس امید را در آن‌ها تقویت کرده است. یکی از افراد مصاحبه‌شونده گفت: «با دیدن اینکه یکی تونسته اضطرابشو مدیریت کنه، به خودم گفتم چرا من نتونم؟».

زیرمضمون: احساس تعلق به جامعه همدل

شبکه‌های اجتماعی به کاربران کمک کرده‌اند تا خود را بخشی از یک اجتماع همدل و حمایتگر احساس کنند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان در کمپین‌های خودیاری، گروه‌های گفت‌وگومحور و صفحات مرتبط با سلامت روان مشارکت فعال داشته‌اند. یک مشارکت‌کننده توضیح داد: «عضو به گروه تلگرامی هستم برای آدمایی که اضطراب دارن، اونجا حس خانواده بودن داریم».

زیرمضمون: شکل‌گیری هویت روانی اجتماعی

برخی مشارکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که فعالیت در شبکه‌های اجتماعی به آن‌ها کمک کرده است هویت جدیدی مبتنی بر پذیرش خود و آسیب‌پذیری‌شان شکل دهند. این هویت باعث افزایش عزت‌نفس و کاهش احساس شرم در مورد مشکلات روانی شده است. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «الان دیگه از اضطرابم خجالت نمی‌کشم، این بخشی از منه، و اینو توی فضای مجازی تونستم بپذیرم».

مضمون سوم: تأثیر محتوا و امکانات پلتفرم‌ها بر فرایند انگیزشی کاربران

زیرمضمون: دسترسی به محتوای درمانی و انگیزشی

کاربران از دسترسی به محتوایی همچون ویدیوهای روان‌شناسی، سخنرانی‌های انگیزشی و پست‌های روان‌درمانگران به‌عنوان عامل افزایش انگیزش برای بهبود سلامت روان نام بردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار کرد: «با دیدن پست‌های یه روانشناس معروف، انگیزه پیدا کردم برم پیش مشاور».

زیرمضمون: الگوبرداری از کاربران تأثیرگذار

بسیاری از مشارکت‌کنندگان از افرادی که تجربیات رهایی از بحران‌های روانی را به اشتراک گذاشته‌اند الگوبرداری کرده‌اند. این الگوبرداری در سبک زندگی، روش‌های خودمراقبتی و حتی شیوه تفکر نمود داشته است. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «یه دختری بود که از افسردگی نجات پیدا کرده بود، هرچی می‌گفت یادداشت می‌کردم».

زیرمضمون: تعامل فعال با محتوای سلامت روان

کاربران به‌صورت فعال در چالش‌ها، نظرسنجی‌ها و پست‌های آموزشی سلامت روان مشارکت داشته‌اند. این تعاملات سبب تقویت حس مشارکت و انگیزش در فرایند خودیاری شده است. یکی گفت: «هر هفته توی یه چالش مراقبه شرکت می‌کنم، حس می‌کنم به خودم متعهدم».

زیرمضمون: فیلترگذاری آگاهانه

بخشی از کاربران، برای حفظ سلامت روان، اقدام به حذف صفحات منفی، محدود کردن محتوای آسیب‌زا و زمان‌بندی استفاده از شبکه‌ها کرده‌اند. این رفتار آگاهانه به عنوان راهبردی برای پیشگیری از فرسودگی روانی مطرح شد. یکی از کاربران گفت: «هرچی صفحه منفی و انرژی‌بر بود آنفالو کردم، الان فضای مجازیم آرومه».

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش کیفی با هدف شناسایی تجارب انگیزشی کاربران شبکه‌های اجتماعی در مسیر بهبود سلامت روان، سه مضمون اصلی را آشکار ساخت: (۱) انگیزه‌های درونی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در راستای سلامت روان، (۲) نقش تعاملات اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی در بهبود روانی، و (۳) تأثیر محتوا و امکانات پلتفرم‌ها بر فرایند انگیزشی کاربران. در ادامه، هر یک از این مضامین و زیرمضامین با یافته‌های مطالعات پیشین تطبیق داده می‌شود تا درک جامع‌تری از نتایج ارائه گردد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌ها، نقش انگیزه‌های درونی نظیر جستجوی معنا، خودشناسی، تخلیه هیجانی و افزایش خودکارآمدی روانی در تعامل هدفمند با شبکه‌های اجتماعی بود. کاربران گزارش کردند که از این بستر برای بازتاب احساسات درونی، تأمل در اهداف زندگی و ارتقای شناخت خود استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 2000) هم‌راستا است که تأکید می‌کند ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه‌ای مانند خودمختاری و شایستگی، نقش مهمی در انگیزش درونی ایفا می‌کند. همچنین، تحقیقات Naslund و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان می‌دهد که بسیاری از افراد از شبکه‌های اجتماعی برای کشف هویت روانی و ارتقای تاب‌آوری استفاده می‌کنند، که این با مفهوم خودشناسی و افزایش خودکارآمدی در نتایج این پژوهش هماهنگ است.

تخلیه هیجانی یکی دیگر از زیرمضامین کلیدی بود که بسیاری از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. آن‌ها از انتشار احساسات خود در فضای مجازی به‌عنوان ابزاری برای کاهش اضطراب، سبک شدن و احساس رهایی یاد کردند. این تجربه با یافته‌های پژوهش Huang (۲۰۱۶) قابل تطبیق است که بیان می‌کند خودافشایی هیجانی در فضای مجازی می‌تواند منجر به کاهش استرس و بهبود سلامت روانی گردد. همچنین، بیان هیجانات در قالب نوشته، تصویر یا ویدئو، نوعی رهاسازی روانی ایجاد می‌کند که به کاهش بار هیجانی کمک می‌کند (Seabrook et al., 2016).

زیرمضمون دیگری که در این مطالعه شناسایی شد، نیاز به تعلق خاطر بود. کاربران از احساس دیده شدن، همدلی و تعلق به گروه‌های مجازی همدل سخن گفتند. این یافته‌ها با مفهوم حمایت اجتماعی ادراک‌شده (Perceived Social Support) که در بسیاری از مطالعات به‌عنوان عاملی مهم در سلامت روان معرفی شده است، هم‌خوانی دارد. به‌ویژه در پژوهش Gilmour و همکاران (۲۰۲۰)، نشان داده شد که تعاملات حمایتی در فضای مجازی می‌تواند موجب تقویت حس تعلق، کاهش احساس انزوا و افزایش انگیزه برای مراقبت از خود شود.

در مضمون دوم یعنی نقش تعاملات اجتماعی، کاربران به دریافت حمایت هیجانی، مقایسه اجتماعی سازنده و احساس عضویت در جامعه‌ای همدل اشاره کردند. یافته‌ها نشان داد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بستری برای هم‌افزایی روانی و انتقال تجربیات مشترک باشند. این موضوع با نتایج مطالعه Rideout و Fox (۲۰۱۸) هم‌راستا است که دریافت حمایت هیجانی از هم‌تایان در فضای دیجیتال را عامل مهمی در کاهش افسردگی و اضطراب جوانان می‌دانند. همچنین مقایسه اجتماعی سازنده، برخلاف تصور رایج درباره پیامدهای منفی آن، در این مطالعه به‌عنوان یک ابزار انگیزشی معرفی شد که در صورت وجود روایت‌های واقعی و الهام‌بخش، به افزایش امید و انگیزش منجر می‌شود؛ موضوعی که در تحقیق Reer و همکاران (۲۰۱۹) نیز مطرح شده است.

شکل‌گیری هویت روانی اجتماعی از دیگر زیرمضامین کلیدی بود که به‌ویژه در اظهارات مشارکت‌کنندگانی که به‌صورت فعال در صفحات و گروه‌های روان‌شناختی فعالیت داشتند، بارز بود. این افراد از تجربه بازتعریف خود در فضای مجازی و پذیرش آسیب‌پذیری‌شان سخن گفتند. این یافته با تحلیل‌های Naslund و همکاران (۲۰۲۰) هم‌جهت است که تأکید دارند فضای مجازی می‌تواند موجب شکل‌گیری هویت‌های جدید درمان‌گرایانه شود و در فرایند بازیابی روانی نقش حمایتی ایفا کند.

در سومین مضمون یعنی تأثیر محتوا و امکانات پلتفرم‌ها، کاربران به دسترسی آسان به محتوای درمانی، الگوبرداری از کاربران الهام‌بخش، تعامل فعال با محتوا و اعمال فیلتر آگاهانه اشاره کردند. یافته‌ها نشان داد که انتخاب هدفمند محتوا و مشارکت در فعالیت‌های دیجیتال سلامت‌محور، به افزایش انگیزه و احساس کنترل روانی منجر می‌شود. این نتایج با مطالعات Seabrook و همکاران (۲۰۱۶) هم‌خوانی دارد که محتوای مثبت، آموزشی و درمان‌محور را یکی از عوامل ارتقای سلامت روان در کاربران می‌دانند. همچنین، نقش الگوبرداری از افراد نجات‌یافته از بحران‌های روانی، با مفاهیم نظری Bandura درباره یادگیری مشاهده‌ای هم‌راستا است.

نکته قابل توجه در نتایج این پژوهش، استفاده آگاهانه و هدفمند کاربران از قابلیت‌های پلتفرم‌ها برای فیلتر کردن اطلاعات منفی و طراحی تجربه شخصی‌سازی شده در تعامل با محتوای سلامت روان بود. این موضوع نشان می‌دهد که سواد رسانه‌ای روان‌شناختی در میان برخی کاربران افزایش یافته و آنان قادرند به صورت فعال محیط دیجیتال خود را برای ارتقای سلامت روان مدیریت کنند؛ نکته‌ای که در مطالعات اخیر به‌ویژه در پژوهش Zarghami و همکاران (۲۰۲۳) درباره نقش فرهنگ و خودآگاهی در استفاده از رسانه‌ها مورد تأکید قرار گرفته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gilmour, J., Machin, T., Brownlow, C., & Jeffries, C. (2020). Facebook-based support for mental health: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e18181. <https://doi.org/10.2196/18181>
- Huang, C. (2016). Social network site use and academic achievement: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 58, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.021>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rideout, V., & Fox, S. (2018). Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the U.S. Hopelab & Well Being Trust. <https://hopelab.org/report/a-national-survey-by-hopelab-and-well-being-trust-2018/>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- World Health Organization. (2021). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240028581>
- Zarghami, M., Khalilian, A. R., & Amiri, S. (2023). Cultural and social determinants of mental health stigma in Iran: A narrative review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(1), e112362. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.112362>