

تحلیل بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی: مطالعه پدیدارشناسی دیجیتال

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۲/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

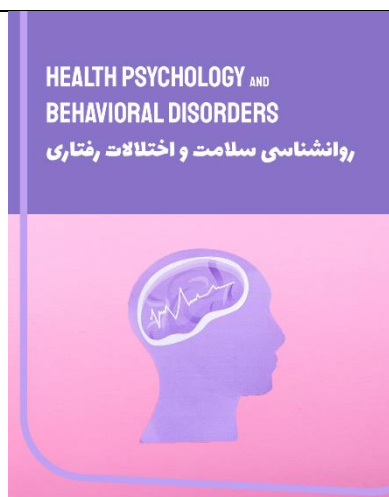
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

چکیده

این مطالعه با هدف تحلیل بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی و بررسی ساختارهای نمادین، تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای کاربران انجام شد. پژوهش کیفی حاضر با رویکرد پدیدارشناسی دیجیتال انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۷ شرکت‌کننده ساکن تهران جمع‌آوری و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و روش تحلیل مضمون انجام شد. نتایج نشان داد که بازنمایی اضطراب در فضای مجازی از طریق نشانه‌های بصری، استعاره‌های متنی، صداها و کدهای حرکتی صورت می‌گیرد و این بازنمایی‌ها تأثیرات روان‌شناختی مثبت و منفی از جمله عادی‌سازی اضطراب و تشدید اضطراب ثانویه دارند. کاربران از راهبردهای مختلفی مانند استفاده از اپلیکیشن‌های مراقبه و مدیریت مواجهه با محتوا برای مقابله بهره می‌برند. بازنمایی نمادین اضطراب در فضای مجازی نقش مهمی در شکل‌دهی نگرش‌ها و رفتارهای کاربران دارد و مدیریت هوشمندانه این بازنمایی‌ها می‌تواند به ارتقای سلامت روانی کمک کند. توسعه آموزش‌های رسانه‌ای و سواد دیجیتال و حمایت از محتوای تخصصی از جمله ضرورت‌های عملی این حوزه است.

کلیدواژه‌گان: اختلال اضطراب، بازنمایی نمادین، فضای مجازی، پدیدارشناسی دیجیتال، سلامت روان،

خودمراقبتی



راضیه طاهری*

۱. گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی،

کاشان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

razieh.taherloo@gmail.com

شیوه استناددهی: طاهری، راضیه. (۱۴۰۳). تحلیل بازنمایی

نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی: مطالعه پدیدارشناسی

دیجیتال. روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری، ۲(۲)، ۸-۱۰.

A Phenomenological Analysis of the Symbolic Representation of Anxiety Disorders in Virtual Space: A Digital Phenomenology Study

Submit Date: 2024-04-28

Revise Date: 2024-05-26

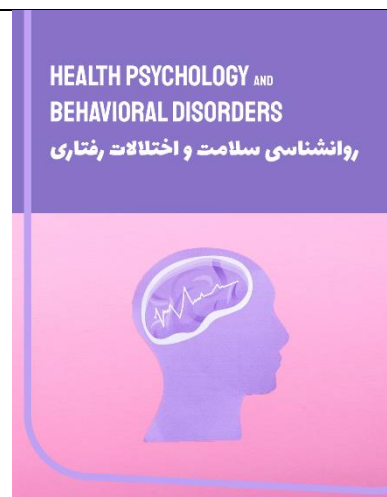
Accept Date: 2024-06-04

Publish Date: 2024-06-20

Abstract

This study aimed to analyze the symbolic representation of anxiety disorder in virtual space by examining symbolic structures, psychological and social impacts, and users' coping strategies. This qualitative research was conducted using a digital phenomenology approach. Data were collected through semi-structured interviews with 27 participants residing in Tehran until theoretical saturation was reached. Data analysis was performed using Nvivo software and thematic analysis. Results indicated that anxiety representation in virtual space occurs through visual signs, textual metaphors, sounds, and behavioral codes, producing both positive and negative psychological effects such as normalization of anxiety and secondary anxiety exacerbation. Users employ various coping strategies including meditation apps and managing exposure to anxiety-related content. Symbolic representation of anxiety in virtual space plays a critical role in shaping users' attitudes and behaviors, and intelligent management of these representations can enhance mental health. The development of media literacy education and support for specialized content are practical necessities in this field.

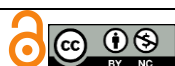
Keywords: *Anxiety disorder, symbolic representation, virtual space, digital phenomenology, mental health, self-care*

Razieh Taheri^{1*}

1. Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran

*Corresponding Author's Email: razieh.taherloo@gmail.com

How to cite: Taheri, R. (2024). A Phenomenological Analysis of the Symbolic Representation of Anxiety Disorders in Virtual Space: A Digital Phenomenology Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-8.



© 2024 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.

اختلال اضطراب به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در جهان شناخته می‌شود که تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد دارد (Kessler et al., 2005). این اختلال، با ویژگی‌هایی همچون نگرانی بیش‌ازحد، ترس‌های نامتناسب و واکنش‌های فیزیولوژیکی همراه است که در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند (American Psychiatric Association, 2013). در عصر دیجیتال و فضای مجازی، شیوه‌های بیان و بازنمایی این اختلال نیز دچار تغییرات قابل توجهی شده‌اند؛ به گونه‌ای که مفاهیم و تجربیات مرتبط با اضطراب به شکل نمادین و با استفاده از زبان‌های چندرسانه‌ای به مخاطبان انتقال داده می‌شود.

فضای مجازی، از جمله شبکه‌های اجتماعی، پلتفرم‌های ویدئویی و انجمن‌های آنلاین، بستری گسترده برای تبادل اطلاعات و تجربیات روانی و اجتماعی فراهم کرده است (Naslund, Aschbrenner, Marsch, & Bartels, 2016). در این فضا، بازنمایی‌های مختلفی از بیماری‌ها و اختلالات روانی به خصوص اضطراب ارائه می‌شود که می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها، رفتارها و تجربه‌های کاربران ایفا کند (Luo et al., 2021). با این حال، بازنمایی نمادین اضطراب در فضای مجازی علاوه بر اثرات مثبت، چالش‌ها و پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی متعددی نیز به دنبال دارد که درک آنها برای ارتقاء سلامت روانی و بهبود مدیریت این اختلال ضروری است.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که بازنمایی‌های رسانه‌ای، به ویژه در فضای مجازی، می‌تواند موجب عادی‌سازی بیماری‌های روانی و کاهش انگ و تبعیض شود (Corrigan, Morris, Michaels, Rafacz, & Rüsch, 2012). از سوی دیگر، بازنمایی‌های نادرست، کلیشه‌ای یا اغراق‌آمیز می‌تواند باعث تشدید اضطراب، افزایش نگرانی‌های غیرضروری و حتی آسیب‌های روانی ثانویه شود (Pirkis et al., 2006). همچنین، کاربران فضای مجازی از طریق مشارکت در تولید و بازتولید این بازنمایی‌ها، در فرآیندهای هویت‌یابی دیجیتال خود تأثیر می‌گذارند که این امر ضرورت بررسی دقیق ساختارها و نمادهای به کار رفته در این بازنمایی‌ها را برجسته می‌کند.

مطالعات کمی درباره بازنمایی اختلال اضطراب در فضای مجازی انجام شده و عمدتاً به بررسی محتواهای متنی یا تصویری به صورت پراکنده پرداخته‌اند. با این حال، روش‌های پدیدارشناسی که بر تجربه زیسته و معنایی افراد تمرکز دارند، توانایی بیشتری در کشف لایه‌های پنهان و نمادین این بازنمایی‌ها دارند (Smith & Osborn, 2008). پدیدارشناسی دیجیتال به عنوان رویکردی نوین در پژوهش‌های روانشناختی و اجتماعی، امکان تحلیل عمیق‌تر و چندوجهی بازنمایی‌های نمادین را در فضای مجازی فراهم می‌کند (Pink et al., 2016).

هدف این مطالعه تحلیل بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی از منظر پدیدارشناسی دیجیتال است. این پژوهش تلاش می‌کند تا ساختارهای نمادین، استعاره‌ها، کدهای بصری و صوتی، و تعاملات کاربران را در قالب مفاهیم عمیق و معنادار شناسایی و تبیین کند. بررسی این ابعاد می‌تواند به درک بهتر از نحوه تجربه، انتقال و مدیریت اضطراب در فضای مجازی کمک کرده و راهکارهایی جهت بهبود سلامت روانی در بستر دیجیتال ارائه دهد.

بازنمایی نمادین به عنوان فرآیندی چندبعدی، شامل اشکال مختلفی از کدگذاری معانی است که توسط کاربران، تولیدکنندگان محتوا و رسانه‌ها در فضای مجازی ایجاد می‌شود (Hall, 1997). این بازنمایی‌ها نه تنها منعکس‌کننده واقعیت‌های زیسته هستند بلکه به بازتولید و تغییر آنها نیز می‌پردازند (Berger & Luckmann, 1966). در زمینه اختلال اضطراب، این بازنمایی‌ها می‌توانند شامل نمادهای بصری، استعاره‌های متنی، صداها، حرکات و دیگر کدهای رفتاری باشند که همگی به شکل‌گیری تصویر ذهنی و فرهنگی از این اختلال کمک می‌کنند.

مطالعات مرتبط در زمینه نمادشناسی رسانه‌ای و بازنمایی اختلالات روانی بر اهمیت درک این نمادها در تغییر نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی تأکید دارند (Gamson, 1995). در فضای مجازی، محتوای تولید شده توسط کاربران نقش کلیدی در شکل دادن به بازنمایی‌های جمعی ایفا می‌کند؛ به طوری که افراد نه تنها مصرف‌کننده بلکه تولیدکننده این نمادها هستند (Jenkins, 2006). این امر اهمیت بررسی تعاملات و راهبردهای کاربران در مواجهه با این بازنمایی‌ها را دوچندان می‌کند.

بر اساس تحقیقات، فضای مجازی بستری است که در آن اضطراب می‌تواند به شکلی علنی‌تر و تعاملی‌تر تجربه شود. کاربران از طریق بیان تجربیات شخصی، شرکت در گروه‌های حمایتی و تولید محتوا، به بازنمایی و مدیریت اضطراب می‌پردازند (Naslund et al., 2016). با این وجود، تأثیرات منفی بازنمایی‌های افراطی و اغراق‌آمیز نیز در بستر دیجیتال گزارش شده است که می‌تواند به افزایش اضطراب ثانویه و نگرانی‌های مرتبط منجر شود (Blease, 2015).

از سوی دیگر، فضای مجازی فرصت‌های نوینی برای آموزش، افزایش آگاهی و خودمراقبتی روانی فراهم آورده است (Rice et al., 2016). این فرصت‌ها با کمک فناوری‌های نوین و رسانه‌های تعاملی امکان‌پذیر شده‌اند و نقش مهمی در بهبود دسترسی به خدمات روانشناختی و حمایت اجتماعی ایفا می‌کنند (Naslund et al., 2016).

در نهایت، مطالعه حاضر با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی دیجیتال، به دنبال پاسخگویی به پرسش‌های اساسی در مورد چگونگی بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی، تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی این بازنمایی‌ها، و راهبردهای مقابله‌ای کاربران در مواجهه با این محتواها است. نتایج این پژوهش می‌تواند ضمن توسعه دانش نظری در حوزه سلامت روان و فضای مجازی، به سیاست‌گذاران، روانشناسان و فعالان فضای مجازی در طراحی محتوای حمایتی و کاهش آسیب‌های روانی کمک کند.

روش‌شناسی

در این پژوهش با هدف تحلیل بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی از رویکرد کیفی و روش پژوهش پدیدارشناسی دیجیتال استفاده شد. جامعه پژوهش شامل افرادی بود که تجربه یا مواجهه با بازنمایی‌های اختلال اضطراب در فضای مجازی داشتند و در شهر تهران ساکن بودند. شرکت‌کنندگان به صورت هدفمند و با رعایت معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند تا تنوع تجارب و دیدگاه‌ها به طور حداکثری لحاظ گردد. در مجموع، تعداد ۲۷ نفر تا رسیدن به اشباع نظری در مطالعه مشارکت داشتند.

جمع‌آوری داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت. هر مصاحبه بر اساس یک راهنمای مصاحبه طراحی شده و شامل پرسش‌هایی باز در خصوص تجارب زیسته افراد از مواجهه با بازنمایی‌های اختلال اضطراب در پلتفرم‌های مختلف فضای مجازی (نظیر اینستاگرام، توئیتر، تلگرام و ...) بود. مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا مجازی و با کسب رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان انجام شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و تمامی مصاحبه‌ها با اجازه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به طور کامل پیاده‌سازی شد.

جهت تحلیل داده‌ها، از رویکرد تحلیل مضمون مبتنی بر نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۲ استفاده شد. فرایند تحلیل شامل خوانش مکرر متون مصاحبه‌ها، کدگذاری اولیه داده‌ها، استخراج مفاهیم، دسته‌بندی مضامین اصلی و فرعی و اعتبارسنجی یافته‌ها بود. همچنین، برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد پژوهش از تکنیک‌هایی نظیر بازبینی اعضا (Member Check)، مثلث‌سازی تحلیل‌گران و بازبینی همتایان بهره گرفته شد. اشباع نظری زمانی حاصل شد که مصاحبه‌های جدید به داده‌ها و مضامین نوینی منجر نشد و الگوهای موجود به طور کامل تکرار شدند. کلیه اصول اخلاقی پژوهش شامل محرمانگی اطلاعات، رضایت آگاهانه و امکان خروج آزادانه از مطالعه برای شرکت‌کنندگان رعایت گردید.

یافته‌ها

۱. ساختارهای نمادین اضطراب

نشانه‌شناسی بصری اضطراب یکی از ابعاد برجسته بازنمایی اضطراب در فضای مجازی است که عمدتاً از طریق رنگ‌های تیره، تصاویر چهره‌های نگران و سایه‌های مبهم به نمایش گذاشته می‌شود. استفاده از نمادهایی مانند قفل شدن، اشکال هندسی شکسته و خطوط لرزان در طراحی محتواهای بصری به شدت دیده می‌شود و فضایی خالی و مبهم برای نمایش سردرگمی و آشفتگی ذهنی افراد ایجاد می‌کند. یکی از

شرکت‌کنندگان بیان کرد: «تصاویر معمولاً تاریک‌اند، مثل وقتی که حس می‌کنم همه چیز توی ذهنم تاریک شده و هیچ راهی برای فرار نیست». این نوع نمادها مخاطب را به عمق احساسات اضطرابی فرد متصل می‌کند.

استعاره‌های متنی و گفتاری نیز در قالب عباراتی مانند «دست و دل لرزان»، «اسیر افکارم» و «مغز من مثل یک اتاق تاریک» ظاهر می‌شوند که تکرار واژه‌هایی مثل ترس و استرس، شوخی‌های تلخ و هشتگ‌های مرتبط را شامل می‌شود. یکی از افراد شرکت‌کننده به نقل از متن‌های مجازی گفت: «وقتی می‌خوانم که نوشته‌اند 'دیگه نمی‌تونم نفس بکشم'، انگار درد خودم رو می‌خونم.»

بازنمایی‌های صوتی و موسیقایی با استفاده از افکت‌هایی نظیر صدای تپش قلب، نفس‌نفس زدن و موسیقی تند و پرتنش، حس اضطراب را شدت می‌بخشند. یکی از مخاطبان گفت: «وقتی صدای تپش قلب توی ویدیو میاد، به جور ترس واقعی بهم منتقل می‌کنه که نمی‌شه نادیده‌اش گرفت.»

کدهای رفتاری و حرکتی در ویدیوها نیز از جمله لرزش صدا، تکان خوردن دست و پا، نگاه اجتنابی و توقف‌های مکرر هستند که اضطراب را به شکل عملی و فیزیکی نشان می‌دهند. «تو ویدیوها همیشه کسی که حرف می‌زنه، دستش رو تکیه می‌ده یا هی به چهره‌ش دست می‌زنه، انگار نمی‌تونه آرام بمونه.»

نمادهای فرهنگی-اجتماعی اضطراب بازتاب‌دهنده فشارهای اجتماعی مثل امتحان، کنکور، مهاجرت و بیکاری هستند. نقش خانواده، فشار اقتصادی و تصاویر نمادین قفس یا زنجیر نیز زیاد به چشم می‌خورد. یک شرکت‌کننده اظهار داشت: «آدم وقتی می‌بینه عکس یه قفس با عنوان اضطراب گذاشتن، همه فشارها و محدودیت‌های زندگی جلوی چشمش می‌آد.»

بازنمایی اضطراب در قالب طنز نیز به عنوان راهی برای تسکین و همدلی دیده شده است، جایی که ویدیوهای طنز درباره علائم اضطراب و شوخی با داروهای ضد اضطراب دست به دست می‌شوند. یکی از افراد گفت: «گاهی باید به خودمون بخندیم تا کمتر احساس فشار کنیم، این ویدیوهای طنز کمک می‌کنن.»

تولید محتواهای تعاملی اضطراب مانند نظرسنجی‌ها، آزمون‌های آنلاین و هشتگ‌های مشارکتی، مشارکت کاربران را افزایش می‌دهد و فضای همدلی را شکل می‌دهد. «وقتی یه پست می‌دارن که آزمون اضطراب می‌ذاره و همه توش شرکت می‌کنن، حس می‌کنی تنها نیستی.»

۲. تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی

تغییر نگرش نسبت به اضطراب یکی از پیامدهای مثبت بازنمایی‌ها است که به عادی‌سازی و پذیرش اجتماعی اضطراب منجر شده است. افراد به تدریج اضطراب را به عنوان بخشی از تجربه انسانی می‌پذیرند و همدلی افزایش می‌یابد. یک شرکت‌کننده اشاره کرد: «قبلاً فکر می‌کردم اضطراب یه ضعفه، اما حالا می‌فهمم همه به نحوی باهاش روبرو می‌شن.»

تقویت یا تضعیف خودافشایی به طور دوگانه دیده می‌شود؛ از یک طرف افزایش شجاعت در بیان اضطراب و کاهش ترس از قضاوت است و از طرف دیگر نگرانی از برچسب خوردن و آسیب‌پذیری وجود دارد. «من می‌ترسم اضطرابم رو بگم، اما وقتی می‌بینم بقیه هم گفتن، جسورتر می‌شم.»

شکل‌گیری هویت دیجیتال مبتنی بر اضطراب در فضای مجازی با ساخت پروفایل‌های ویژه اضطراب، تولید محتوا و عضویت در گروه‌های همدل صورت می‌گیرد. فردی اظهار داشت: «حس می‌کنم تو فضای مجازی یه هویتی دارم که واقعی‌تر از دنیای بیرونه.»

اثر الگوبرداری و سرایت اضطراب باعث شده رفتارها و زبان مشترک اضطرابی در میان کاربران گسترش یابد، اما نگرانی از گسترش اضطراب جمعی نیز وجود دارد. «وقتی همه با هم اضطرابشون رو به اشتراک می‌دارن، یه جورایی این اضطراب تو جامعه پخش می‌شه.»

حمایت اجتماعی و شبکه‌های همدلی شامل ایجاد گروه‌های حمایتی و تبادل تجربیات است که کمک می‌کند افراد احساس تنهایی نکنند و منابع کمک‌رسان را بهتر بشناسند. «وقتی تو یه گروه آنلاین حمایت می‌شم، کمتر احساس می‌کنم تو این راه تنها هستم.»

آسیب‌های روانی ناشی از بازنمایی‌های افراطی شامل تشدید اضطراب ثانویه، نشخوار فکری و نگرانی از سرایت به اطرافیان است. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «گاهی وقتی زیاد تو فضای مجازی درباره اضطراب می‌خونم، بیشتر مضطرب می‌شم، انگار گرفتار چرخه‌ای شده‌ام.»

۳. راهبردها و تعاملات کاربران

راهبردهای مقابله‌ای دیجیتال مانند استفاده از اپلیکیشن‌های مراقبه، دنبال کردن صفحات روانشناسی و مشاوره آنلاین، به عنوان روش‌هایی برای کاهش فشار اضطراب در فضای مجازی شناخته شدند. «من اپلیکیشن مدیتیشن نصب کردم و هر وقت اضطرابم زیاد می‌شه استفاده می‌کنم.»

مدیریت مواجهه با محتوای اضطراب شامل مسدود کردن صفحات اضطراب‌آفرین، کاهش زمان حضور در فضای مجازی و انتخاب منابع مطمئن است. یکی از کاربران گفت: «یه سری صفحات هستن که هی آدم رو مضطرب می‌کنن، اون‌ها رو بی‌صدا کردم.»

جست‌وجوی منابع کمک‌رسان مانند روانشناس آنلاین، وبینارهای آموزشی و کتاب‌های الکترونیکی، راهکار دیگر کاربران برای مقابله بود. «هر وقت حس می‌کنم اوضاع وخیمه، دنبال پادکست‌های روانشناسی می‌گردم.»

تعامل و مشارکت گروهی از طریق شرکت در چالش‌ها، کامنت‌گذاری حمایتی و پرسش و پاسخ گروهی انجام می‌شود که حس تعلق و همبستگی را تقویت می‌کند. «وقتی تو یه پویش آنلاین شرکت می‌کنم، حس می‌کنم تنها نیستم و یه جمع پشتیبان دارم.»

مواجهه انتقادی با بازنمایی اضطراب نیز مشاهده شد که در آن کاربران درباره صحت اطلاعات، کلیشه‌ها و سوگیری رسانه‌ای پرسشگر هستند و هشدارهایی درباره آسیب‌رسانی احتمالی می‌دهند. «بعضی وقت‌ها می‌بینم اطلاعات اشتباه یا اغراق‌شده پخش می‌شه و باید آگاهانه رفتار کنیم.»

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تحلیل بازنمایی نمادین اختلال اضطراب در فضای مجازی و بررسی ساختارهای نمادین، تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای کاربران انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که بازنمایی اضطراب در فضای مجازی به صورت چندبعدی و از طریق نشانه‌ها و کدهای مختلفی همچون نشانه‌شناسی بصری، استعاره‌های متنی، بازنمایی‌های صوتی و حرکتی صورت می‌گیرد که این بازنمایی‌ها علاوه بر بازتاب تجربه زیسته افراد، به ساخت و بازتولید معناهای فرهنگی و اجتماعی مرتبط با اضطراب می‌پردازند. این نتایج با مطالعات قبلی در زمینه نمادشناسی رسانه‌ای و بازنمایی‌های روانی مطابقت دارد که بر نقش چندوجهی نمادها در شکل‌دهی به نگرش‌ها و تجارب فردی و جمعی تأکید کرده‌اند (Hall, 1997; Berger & Luckmann, 1966).

یکی از نکات کلیدی یافته‌ها، اهمیت نمادهای بصری و صوتی در انتقال احساس اضطراب و اضطراب‌زایی بود. استفاده از رنگ‌های تیره، تصاویر چهره‌های نگران و افکت‌های صوتی نظیر تپش قلب، باعث ایجاد تجربه‌ای عمیق و فراگیر برای مخاطبان می‌شود که این امر در مطالعات مشابه نیز دیده شده است (Naslund et al., 2016). به‌علاوه، استعاره‌های متنی و گفتاری نظیر «مغز مثل اتاق تاریک» یا «دست و دل لرزان» نشان‌دهنده تلاش کاربران برای معنادهی به تجربه‌های درونی خود و تسهیل ارتباط با دیگران است که این پدیده با مفاهیم پدیدارشناسی و زبان استعاری در روانشناسی همخوانی دارد (Smith & Osborn, 2008).

تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی بازنمایی‌های اضطراب در فضای مجازی از دیگر محورهای مهم این پژوهش بود. یافته‌ها بیانگر این بودند که این بازنمایی‌ها به تغییر نگرش عمومی نسبت به اضطراب و عادی‌سازی آن کمک می‌کنند و در برخی موارد باعث کاهش انگ اجتماعی و افزایش همدلی می‌شوند. این نتایج مشابه یافته‌های Corrigan و همکاران (۲۰۱۲) است که تأکید کردند بازنمایی‌های رسانه‌ای می‌توانند به کاهش انگ و تبعیض در مورد بیماری‌های روانی کمک کنند. از سوی دیگر، نگرانی‌هایی درباره تشدید اضطراب، نشخوار فکری و افزایش آسیب‌های روانی ناشی از بازنمایی‌های افراطی نیز مطرح شد که با گزارش‌های Blease (۲۰۱۵) و Pirkis و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی دارد.

یکی از ابعاد قابل توجه، شکل‌گیری هویت دیجیتال مبتنی بر اضطراب بود که کاربران از طریق ساخت پروفایل‌ها، عضویت در گروه‌های حمایتی و تولید محتوا، به بازنمایی و بازتولید این اختلال در فضای مجازی می‌پردازند. این فرآیند هم‌راستا با نظریه‌های Jenkins (۲۰۰۶) درباره مشارکت کاربران در تولید معنا و ساخت هویت دیجیتال است. همچنین، اثر سرایت اضطراب در بین کاربران فضای مجازی، نشان‌دهنده نقش فضای مجازی در گسترش زبان مشترک و نشانه‌های اضطرابی است که نگرانی‌هایی را نیز درباره افزایش اضطراب جمعی ایجاد کرده است. راهکارها و تعاملات کاربران برای مواجهه با بازنمایی‌های اضطراب در فضای مجازی نیز قابل توجه بود. استفاده از اپلیکیشن‌های مراقبه، مسدود کردن صفحات اضطراب‌آفرین، جستجوی منابع کمک‌رسان و مشارکت در گروه‌های حمایتی از جمله راهبردهای مقابله‌ای بودند که نشان‌دهنده خودمراقبتی فعال در بستر دیجیتال هستند. این یافته‌ها با تحقیقات Naslund و همکاران (۲۰۱۶) و Rice و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد که نشان دادند فضای مجازی می‌تواند به بستری برای ارتقای سلامت روانی و حمایت اجتماعی تبدیل شود. در نهایت، مواجهه انتقادی برخی کاربران با بازنمایی‌های اضطراب در فضای مجازی، نمایانگر آگاهی و هوشیاری آنان نسبت به صحت اطلاعات و کلیشه‌های رسانه‌ای است. این موضوع اهمیت آموزش رسانه‌ای و سواد دیجیتال را بیش از پیش نمایان می‌کند و مطابق با مطالعات Gamson (۱۹۹۵) و Hall (۱۹۹۷) است که بر نقش فعال مخاطبان در فرآیندهای بازنمایی تأکید دارند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازين اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge. Anchor Books.

- Blease, C. (2015). Too many "friends," too few "likes"? Evolutionary psychology and the impact of social media on mental health. *Journal of Medical Internet Research*, 17(3), e49. <https://doi.org/10.2196/jmir.4049>
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- Gamson, W. A. (1995). Constructing social protest. In H. Johnston & B. Klandermans (Eds.), *Social movements and culture* (pp. 85–106). University of Minnesota Press.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. Sage.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. NYU Press.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Luo, C., Liu, W., Ma, J., Zhu, H., Liu, W., & Xu, X. (2021). Social media use and anxiety in young adults: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(8), 561–570. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0497>
- 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>
- Pink, S., Fors, V., & Hjorth, L. (2016). *Digital ethnography: Principles and practice*. SAGE Publications.
- Pirkis, J., Blood, R. W., Francis, C., & McCallum, K. (2006). On-screen portrayals of mental illness: extent, nature, and impacts. *Journal of Health Communication*, 11(5), 523–541. <https://doi.org/10.1080/10810730600857522>