

طراحی مدل مفهومی فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی

۱. هانیه موسویان: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. شهرام جعفریان*: گروه روان‌شناسی شناختی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول). shahram.jafarian@yahoo.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۹

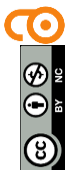
تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر طراحی مدل مفهومی فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی بر اساس تجربه زیسته کاربران بزرگسال شهر تهران بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۱ کاربر فعال شبکه‌های اجتماعی در شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت تنوع جنسیت، سن، وضعیت تحصیلی و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی انتخاب شدند. معیار ورود، استفاده روزانه و مداوم از شبکه‌های اجتماعی و تجربه ذهنی خستگی، فشار روانی، دلزدگی یا کاهش انرژی هیجانی پس از استفاده بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و فرایند مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. متن مصاحبه‌ها و ژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون کدگذاری شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: اضافه‌بار شناختی و هیجانی، مقایسه اجتماعی و اضطراب ارزیابی، اجبار به اتصال و ترس از جا ماندن، فرسایش مرزهای زندگی آنلاین و آفلاین، و کناره‌گیری دفاعی همراه با دوسوگرایی دیجیتال. مدل مفهومی نشان داد که فرسودگی هیجانی در شبکه‌های اجتماعی حاصل تعامل میان محرک‌های پلتفرمی، فشارهای ارتباطی، پردازش مداوم اطلاعات، خودنظارتی، مقایسه اجتماعی و ناتوانی در قطع اتصال است. پیامدهای تجربه‌شده شامل تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز، بی‌انگیزگی ارتباطی، اختلال خواب، احساس تهی‌شدگی و تمایل متناوب به حذف یا کاهش استفاده بود. فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای چندبعدی است که صرفاً با مدت‌زمان استفاده تبیین نمی‌شود، بلکه به کیفیت مواجهه کاربر با اطلاعات، روابط، مقایسه‌ها، انتظارات پاسخ‌گویی و مرزهای روان‌شناختی وابسته است. مدل پیشنهادی می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات سواد دیجیتال، خودتنظیمی هیجانی و مدیریت سالم حضور آنلاین باشد.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی هیجانی؛ شبکه‌های اجتماعی؛ خستگی شبکه‌های اجتماعی؛ تحلیل مضمون؛ اضافه‌بار اطلاعاتی؛ ترس از جا ماندن.

۱



Designing a Conceptual Model of Emotional Exhaustion Caused by Continuous Presence on Social Media

1. Hanieh Mousavian: Department of Educational Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

2. Shahram Jafarian*: Department of Cognitive Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

shahram.jafarian@yahoo.com

Submit Date: 2025-03-17

Revise Date: 2025-05-10

Accept Date: 2025-05-19

Publish Date: 2025-06-22

Abstract

This study aimed to develop a conceptual model of emotional exhaustion resulting from continuous presence on social media among adult users in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants were 21 active social media users in Tehran who were selected through purposive sampling with attention to diversity in gender, age, educational level, and patterns of social media use. Inclusion criteria included daily and continuous social media use and the subjective experience of fatigue, psychological pressure, emotional depletion, or reduced emotional energy after using social networking platforms. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, and interviewing continued until theoretical saturation was reached. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using NVivo software through a systematic process of coding, theme development, theme review, and conceptual integration. Data analysis led to the identification of five main themes: cognitive and emotional overload, social comparison and evaluation anxiety, compulsive connectivity and fear of missing out, erosion of boundaries between online and offline life, and defensive withdrawal accompanied by digital ambivalence. The proposed conceptual model indicated that social media-related emotional exhaustion emerges from the interaction of platform stimuli, relational pressures, continuous information processing, self-monitoring, social comparison, and difficulty disconnecting. Reported consequences included irritability, reduced concentration, communication fatigue, sleep disturbance, emotional emptiness, and intermittent intentions to reduce or discontinue social media use. Emotional exhaustion associated with continuous social media presence is a multidimensional phenomenon that cannot be explained merely by screen time. Rather, it depends on the quality of users' exposure to information, relationships, comparisons, response expectations, and psychological boundaries. The proposed model may provide a useful basis for designing interventions focused on digital literacy, emotional self-regulation, and healthy online engagement.

Keywords: *Emotional exhaustion; Social media; Social media fatigue; Thematic analysis; Information overload; Fear of missing out.*

مقدمه

گسترش شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر، شیوه زیست روانی، ارتباطی و هیجانی افراد را به‌طور بنیادین دگرگون کرده است. شبکه‌هایی مانند اینستاگرام، تلگرام، واتس‌آپ، ایکس، لینکدین و سایر پلتفرم‌های ارتباطی، دیگر صرفاً ابزارهایی برای تبادل پیام یا سرگرمی نیستند، بلکه به بخشی از زیست روزمره، هویت اجتماعی، روابط بین‌فردی، خودارائه‌گری، مصرف اطلاعات، مشارکت اجتماعی و حتی تنظیم هیجان تبدیل شده‌اند. کاربر امروزی نه‌تنها در معرض جریان مستمر اطلاعات قرار دارد، بلکه به‌صورت مداوم با پیام‌ها، تصاویر، واکنش‌ها، اخبار، مقایسه‌ها، انتظارات پاسخ‌گویی، اعلان‌ها و فشارهای ارتباطی مواجه است. چنین حضوری، اگرچه می‌تواند فرصت‌هایی برای ارتباط، حمایت اجتماعی، یادگیری و مشارکت فراهم کند، اما در صورت تداوم، تراکم و فقدان مرزهای روان‌شناختی، می‌تواند به تجربه‌ای فرساینده تبدیل شود. ادبیات پژوهشی نشان داده است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی همواره پیامدی یکدست ندارد؛ استفاده فعال، هدفمند و ارتباط‌محور ممکن است با احساس پیوند اجتماعی همراه باشد، اما استفاده منفعل، مقایسه‌محور و اجباری می‌تواند با کاهش بهزیستی، اضطراب، خستگی و فرسودگی مرتبط شود (Verduyn et al., ۲۰۱۷).

مفهوم فرسودگی هیجانی در اصل در ادبیات فرسودگی شغلی مطرح شده و به حالتی اشاره دارد که در آن فرد احساس می‌کند منابع هیجانی و روانی او تخلیه شده و دیگر ظرفیت کافی برای پاسخ‌دهی عاطفی، شناختی و بین‌فردی ندارد (Maslach و همکاران، فرسودگی را پاسخ طولانی‌مدت به فشارهای مزمن هیجانی و بین‌فردی دانسته‌اند که با خستگی، بدبینی و کاهش احساس کارآمدی همراه است (Maslach et al., ۲۰۰۱)). امروزه این مفهوم از حوزه کار فراتر رفته و در زمینه‌های غیرشغلی نیز به کار می‌رود؛ زیرا انسان معاصر نه‌فقط در محیط کار، بلکه در محیط‌های دیجیتال نیز با مطالبات مستمر، فشار پاسخ‌گویی، تراکم اطلاعات و تنش‌های ارتباطی مواجه است. در شبکه‌های اجتماعی، کاربر به‌طور مداوم در معرض «کار هیجانی» قرار می‌گیرد؛ باید واکنش نشان دهد، تصویر مطلوبی از خود ارائه کند، از تحولات عقب نماند، پیام‌ها را بی‌پاسخ نگذارد، خود را با دیگران مقایسه کند، اخبار ناخوشایند را پردازش کند و در عین حال، ظاهر کنترل‌شده، فعال و در دسترس خود را حفظ نماید. این وضعیت می‌تواند به فرسایش تدریجی ظرفیت هیجانی منجر شود.

در ادبیات فناوری و روان‌شناسی رسانه، نزدیک‌ترین مفهوم به این پدیده «خستگی شبکه‌های اجتماعی» است. خستگی شبکه‌های اجتماعی به مجموعه‌ای از پاسخ‌های منفی شناختی و هیجانی نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی اشاره دارد؛ پاسخ‌هایی مانند احساس خستگی، دلزدگی، فرسودگی، ناکامی، بی‌میلی به ارتباط، بی‌حوصلگی و تمایل به کاهش یا قطع استفاده (Zheng & Ling, ۲۰۲۱). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که این خستگی می‌تواند تحت تأثیر اضافه‌بار اطلاعاتی، اضافه‌بار ارتباطی، اضافه‌بار اجتماعی، نگرانی درباره حریم خصوصی، خودافشایی اجباری، هزینه زمانی، استفاده اجباری و ترس از جا ماندن شکل گیرد (Bright et al., ۲۰۱۵; Cao & Sun, ۲۰۱۸; Dhir et al., ۲۰۱۸, ۲۰۱۹; Maier et al., ۲۰۱۵). به بیان دیگر، کاربر فقط از «زیاد بودن زمان استفاده» خسته نمی‌شود؛ بلکه از کیفیت تجربه دیجیتال، احساس اجبار، تراکم تعاملات، مقایسه مستمر و ناتوانی در خروج روانی از فضای آنلاین فرسوده می‌شود.

یکی از سازوکارهای مهم در شکل‌گیری فرسودگی هیجانی ناشی از شبکه‌های اجتماعی، اضافه‌بار شناختی و اطلاعاتی است. شبکه‌های اجتماعی با ساختار نامتناهی، الگوریتم‌های توصیه‌گر، اعلان‌های مکرر، جریان بی‌پایان محتوا و ترکیب اطلاعات شخصی، خبری، تبلیغاتی و سرگرم‌کننده، ذهن کاربر را در وضعیت پردازش مستمر قرار می‌دهند. کاربر در مدت کوتاهی با حجم عظیمی از پیام‌ها، تصاویر، اخبار، روایت‌های شخصی، بحران‌ها و مطالب احساسی مواجه می‌شود. این مواجهه، ظرفیت توجه و پردازش هیجانی را مصرف می‌کند و به تجربه خستگی، آشفتگی ذهنی، کاهش تمرکز و بی‌حسی هیجانی می‌انجامد Cao و Sun سه نوع اضافه‌بار اطلاعاتی، ارتباطی و اجتماعی را در زمینه شبکه‌های اجتماعی برجسته کرده‌اند و نشان داده‌اند که این اضافه‌بارها می‌توانند پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری منفی، از جمله تمایل به قطع یا کاهش استفاده، ایجاد کنند (Cao & Sun, ۲۰۱۸).

عامل مهم دیگر، مقایسه اجتماعی و اضطراب ارزیابی است. شبکه‌های اجتماعی فضایی فراهم می‌کنند که در آن افراد به‌طور مداوم در معرض نسخه‌های گزینش‌شده، ویرایش‌شده و ایده‌آل‌شده زندگی دیگران قرار می‌گیرند. در چنین محیطی، زندگی روزمره کاربر با موفقیت‌ها، سفرها، روابط، بدن، درآمد، ظاهر، دستاوردها و سبک زندگی دیگران مقایسه می‌شود. نظریه مقایسه اجتماعی Festinger نشان می‌دهد که افراد برای ارزیابی خود، به مقایسه با دیگران متوسل می‌شوند (Festinger, ۱۹۵۴) در فضای دیجیتال، این فرایند شدت و تداوم بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا مقایسه‌ها نه تنها فراوان‌تر، بلکه بصری‌تر، سریع‌تر و عاطفی‌تر هستند. پژوهش‌های مرتبط با استفاده منفعل از شبکه‌های اجتماعی نیز نشان داده‌اند که مواجهه با محتوای دیگران می‌تواند حسادت، کاهش رضایت از زندگی و افت بهزیستی ذهنی را تشدید کند (Kross et al., ۲۰۱۳; Verduyn et al., ۲۰۱۷).

ترس از جا ماندن یا FoMO نیز یکی از سازه‌های کلیدی در تبیین حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی است FoMO به نگرانی پایدار فرد درباره از دست دادن تجربه‌ها، اخبار، فرصت‌ها یا تعاملات ارزشمند دیگران اشاره دارد و با تمایل مکرر به بررسی شبکه‌های اجتماعی همراه است (Przybylski et al., ۲۰۱۳) در این وضعیت، کاربر حتی زمانی که از شبکه‌های اجتماعی خسته است، همچنان احساس می‌کند باید آنلاین بماند؛ زیرا خروج از فضای شبکه می‌تواند به اضطراب، احساس عقب‌ماندگی، از دست دادن ارتباطات یا نادیده گرفته شدن منجر شود. Dhir و همکاران نشان داده‌اند که FoMO می‌تواند از طریق استفاده اجباری، خستگی شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد و با اضطراب و افسردگی ارتباط داشته باشد (Dhir et al., ۲۰۱۸) بنابراین، یکی از ویژگی‌های متناقض فرسودگی هیجانی دیجیتال این است که فرد همزمان از حضور در شبکه‌ها خسته است و از نبودن در آن‌ها نیز احساس ناایمنی می‌کند.

افزون بر این، شبکه‌های اجتماعی مرز میان زمان شخصی، زمان کاری، روابط خصوصی و نقش‌های اجتماعی را کمرنگ کرده‌اند. کاربر ممکن است در ساعات استراحت همچنان پیام کاری دریافت کند، در فضای خصوصی خود درگیر اخبار عمومی شود، در روابط دوستانه با انتظار پاسخ فوری مواجه باشد و در عین خستگی، احساس کند عدم پاسخ‌گویی نوعی بی‌توجهی یا طرد اجتماعی تلقی می‌شود Maier و همکاران این وضعیت را در قالب «اضافه‌بار اجتماعی» توضیح داده‌اند؛ یعنی زمانی که کاربر احساس می‌کند باید به درخواست‌ها، مشکلات، پیام‌ها و نیازهای

هیجانی دیگران در شبکه‌های اجتماعی بیش از توان خود پاسخ دهد و همین امر به فرسودگی منجر می‌شود. (Maier et al., ۲۰۱۵) در چنین وضعیتی، شبکه اجتماعی نه تنها منبع ارتباط، بلکه منبع تکلیف، فشار و مسئولیت عاطفی می‌شود. با وجود رشد مطالعات کمی درباره خستگی شبکه‌های اجتماعی، هنوز نیاز جدی به پژوهش‌های کیفی وجود دارد که تجربه زیسته کاربران را از درون روایت‌های آنان واکاوی کند. مطالعات کمی معمولاً رابطه میان متغیرهایی مانند FOMO، اضافه‌بار، استفاده اجباری، اضطراب و خستگی را بررسی می‌کنند، اما کمتر نشان می‌دهند که کاربران این فرسودگی را چگونه معنا می‌کنند، چه واژگانی برای توصیف آن به کار می‌برند، چه موقعیت‌هایی را نقطه آغاز خستگی می‌دانند و چه سازوکارهایی را در تداوم آن مؤثر تلقی می‌کنند. از این رو، مطالعه کیفی می‌تواند لایه‌های پنهان‌تر این پدیده را آشکار کند؛ از جمله احساس اجبار به پاسخ‌گویی، فشار خودارائه‌گری، بی‌حسی هیجانی در برابر اخبار، آشفتگی ناشی از مقایسه، و دوسوگرایی میان نیاز به اتصال و میل به قطع ارتباط. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر طراحی مدل مفهومی فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی بر اساس تجربه کاربران بزرگسال شهر تهران بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش کمی میزان فرسودگی یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه شناسایی مؤلفه‌ها، سازوکارها، معانی ذهنی و الگوهای تجربه‌شده فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی بود. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان می‌دهد داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق را به صورت نظام‌مند کدگذاری کرده و از دل روایت‌های مشارکت‌کنندگان، الگوهای معنایی تکرارشونده را استخراج کند. (Braun & Clarke, ۲۰۰۶) برای افزایش انسجام تحلیلی، فرایند پژوهش بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضمون‌ها، بازبینی مضمون‌ها، تعریف و نام‌گذاری مضمون‌ها و نگارش گزارش انجام شد. همچنین معیارهای اعتمادپذیری، انتقال‌پذیری، اتکاپذیری و تأییدپذیری در تمام مراحل پژوهش مدنظر قرار گرفتند. (Nowell et al., ۲۰۱۷)

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۱ کاربر فعال شبکه‌های اجتماعی در شهر تهران بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد و معیارهای ورود شامل سکونت در تهران، سن ۱۸ تا ۴۵ سال، استفاده روزانه حداقل سه ساعت از شبکه‌های اجتماعی، تجربه ذهنی خستگی، دلزدگی، فشار هیجانی یا کاهش انرژی روانی پس از استفاده مداوم، و تمایل به شرکت در مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، عدم رضایت برای ضبط گفت‌وگو، یا ارائه پاسخ‌های بسیار کوتاه و فاقد عمق تجربی بود. در انتخاب مشارکت‌کنندگان تلاش شد تنوع لازم از نظر جنسیت، سن، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و نوع پلتفرم غالب استفاده‌شده رعایت شود تا ابعاد مختلف پدیده بهتر آشکار شود. تعداد ۲۱ نفر بر اساس اشباع نظری تعیین شد؛ بدین معنا که پس از مصاحبه نوزدهم، کدهای جدید اندکی ظاهر شد و با انجام دو مصاحبه تکمیلی، اطمینان حاصل شد که داده‌ها به غنای کافی رسیده‌اند. ادبیات روش‌شناسی کیفی نیز نشان می‌دهد که در مطالعات مصاحبه‌محور با جمعیت نسبتاً همگن، اشباع می‌تواند در دامنه‌ای محدود اما متناسب با عمق داده‌ها حاصل شود. (Hennink & Kaiser, ۲۰۲۲)

گردآوری داده‌ها فقط از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات تدوین شد و شامل پرسش‌هایی درباره تجربه روزمره استفاده از شبکه‌های اجتماعی، احساسات پس از استفاده طولانی، موقعیت‌های ایجادکننده خستگی، تجربه مقایسه اجتماعی، اضطراب پاسخ‌گویی، ترس از جا ماندن، مواجهه با اخبار یا محتوای هیجانی، مرزهای زندگی آنلاین و آفلاین، و راهبردهای مقابله‌ای بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی چند ساعت در شبکه‌های اجتماعی هستید، بعد از آن چه احساسی دارید؟»، «چه نوع محتوا یا تعاملی بیشتر شما را خسته یا فرسوده می‌کند؟»، «آیا پیش آمده با وجود خستگی، نتوانید از شبکه‌ها خارج شوید؟»، «مقایسه خود با دیگران در شبکه‌ها چه اثری بر شما دارد؟» و «وقتی به پیام‌ها یا واکنش‌ها پاسخ نمی‌دهید، چه احساسی پیدا می‌کنید؟». مصاحبه‌ها بین ۴۰ تا ۷۵ دقیقه طول کشیدند، با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط شدند و سپس به صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. برای رعایت اخلاق پژوهش، هدف مطالعه برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد، رضایت آگاهانه دریافت شد، محرمانگی اطلاعات تضمین شد و برای نقل‌قول‌ها از کدهایی مانند P۱ تا P۲۱ استفاده شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا آشنایی عمیق با داده‌ها حاصل شود. سپس عبارات معنادار مرتبط با تجربه فرسودگی هیجانی، خستگی، فشار ارتباطی، اضافه‌بار اطلاعاتی، مقایسه اجتماعی و ناتوانی در قطع اتصال کدگذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضمون‌های اولیه شکل گرفتند. مضمون‌ها چند بار با متن خام مصاحبه‌ها مقایسه شدند تا از پیوند آن‌ها با داده‌ها اطمینان حاصل شود. در نهایت، پنج مضمون اصلی و چندین زیرمضمون استخراج شد. برای افزایش اعتبار، بخشی از کدگذاری‌ها توسط یک پژوهشگر همکار بازبینی شد، خلاصه مضمون‌ها با چند مشارکت‌کننده در میان گذاشته شد و یادداشت‌های تحلیلی پژوهشگر در طول فرایند تحلیل نگهداری شد. همچنین برای کاهش سوگیری، پژوهشگر پیش‌فرض‌های خود درباره آسیب‌زایی شبکه‌های اجتماعی را در قالب یادداشت‌های بازاندیشانه ثبت کرد تا تحلیل صرفاً بر داده‌های مصاحبه‌ای متکی باشد.

یافته‌ها

از میان ۲۱ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۹ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۱۹ تا ۴۱ سال بود؛ ۶ نفر در گروه سنی ۱۹ تا ۲۴ سال، ۸ نفر در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال، ۵ نفر در گروه سنی ۳۱ تا ۳۶ سال و ۲ نفر در گروه سنی ۳۷ تا ۴۱ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تحصیلی، ۴ نفر دانشجوی کارشناسی، ۷ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد یا فارغ‌التحصیل این مقطع، ۶ نفر دارای مدرک کارشناسی، و ۴ نفر دارای تحصیلات دکتری یا دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۹ نفر شاغل تمام‌وقت، ۵ نفر شاغل پاره‌وقت یا فریلنسر، ۵ نفر دانشجو و ۲ نفر بیکار بودند. پلتفرم غالب استفاده‌شده برای ۱۳ نفر اینستاگرام، برای ۴ نفر تلگرام، برای ۲ نفر ایکس و برای ۲ نفر ترکیبی از چند شبکه بود. میانگین گزارش‌شده استفاده روزانه بین ۳ تا ۸ ساعت بود. ۱۵ نفر اظهار کردند که «چندین بار در ساعت» شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنند و ۱۶ نفر تجربه کرده بودند که با وجود تصمیم قبلی برای کاهش استفاده، دوباره به الگوی استفاده مداوم بازگشته‌اند.

اضافه‌بار شناختی و هیجانی: نخستین مضمون اصلی، اضافه‌بار شناختی و هیجانی بود. مشارکت‌کنندگان تجربه خود را با واژگانی مانند «ذهن شلوغ»، «خستگی بی‌دلیل»، «سنگینی سر»، «بی‌حسی»، «کلافگی» و «ناتوانی در تمرکز» توصیف کردند. آنان بیان کردند که مواجهه مداوم با پیام‌ها، اخبار، تصاویر، تبلیغات، بحث‌های اجتماعی، محتوای غم‌انگیز و پست‌های شخصی دیگران موجب می‌شود ذهنشان در وضعیت پردازش بی‌وقفه قرار گیرد. این اضافه‌بار فقط ناشی از حجم اطلاعات نبود، بلکه از جابه‌جایی سریع میان محتواهای متضاد نیز ناشی می‌شد؛ برای مثال، کاربر در چند دقیقه با خبر مرگ، تبلیغ خرید، موفقیت یک دوست، ویدئوی طنز، بحران اجتماعی و پیام کاری مواجه می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «گاهی حس می‌کنم مغزم فرصت هضم ندارد؛ یک لحظه خبر بد می‌بینم، بعدش یک نفر جشن گرفته، بعد تبلیغ، بعد دعوا. آخرش نمی‌دانم دقیقاً چه احساسی دارم، فقط خسته‌ام. (P۷)» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «حتی وقتی گوشی را می‌گذارم کنار، انگار ذهنم هنوز دارد اسکرول می‌کند. (P۱۳)» این مضمون نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی در شبکه‌های اجتماعی با تراکم همزمان محرک‌های شناختی و هیجانی شکل می‌گیرد و به کاهش ظرفیت توجه، آشفتگی ذهنی و تهی‌شدگی عاطفی منجر می‌شود.

مقایسه اجتماعی و اضطراب ارزیابی: دومین مضمون، مقایسه اجتماعی و اضطراب ارزیابی بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که مشاهده سبک زندگی، موفقیت‌ها، روابط عاطفی، بدن، ظاهر، سفرها، درآمد یا دستاوردهای دیگران، احساس ناکافی بودن و فشار روانی ایجاد می‌کند. این مقایسه‌ها اغلب آگاهانه آغاز نمی‌شدند، اما پس از مدتی به خودانتقادی، کاهش رضایت از زندگی و اضطراب درباره دیده‌شدن منجر می‌شدند. برخی مشارکت‌کنندگان گفتند که حتی هنگام انتشار پست یا استوری نیز درگیر نگرانی درباره قضاوت دیگران می‌شوند؛ اینکه چه کسی دیده، چه کسی واکنش نشان داده، چرا تعداد واکنش‌ها کم بوده یا دیگران چه برداشتی کرده‌اند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار کرد: «وقتی استوری می‌گذارم، تا چند ساعت ذهنم درگیر است که چه کسی دیده و چه کسی جواب نداده. انگار یک امتحان اجتماعی داده‌ام» (P۲). مشارکت‌کننده دیگری گفت: «من می‌دانم زندگی بقیه واقعی و کامل نیست، ولی باز هم وقتی می‌بینم همه در حال پیشرفت‌اند و من معمولی‌ام، انرژی‌ام می‌افتد. (P۱۰)» این یافته نشان می‌دهد که حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی صرفاً مصرف محتوا نیست، بلکه نوعی قرار گرفتن مداوم در معرض سنجش اجتماعی و خودارزیابی است که می‌تواند منابع هیجانی فرد را فرسوده کند.

اجبار به اتصال و ترس از جا ماندن: سومین مضمون، اجبار به اتصال و ترس از جا ماندن بود. مشارکت‌کنندگان بارها به این تناقض اشاره کردند که از شبکه‌های اجتماعی خسته‌اند، اما نمی‌توانند آن‌ها را ترک کنند یا حتی چند ساعت بررسی نکنند. این وضعیت با ترس از عقب ماندن از اخبار، فرصت‌ها، روابط، بحث‌های جمعی، پیام‌های مهم یا جریان‌های اجتماعی همراه بود. برخی افراد اظهار کردند که اگر چند ساعت آنلاین نباشند، احساس اضطراب، بی‌قراری یا جدافتادگی می‌کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «می‌دانم حالم بدتر می‌شود، ولی باز چک می‌کنم. می‌ترسم چیزی را از دست بدهم؛ یک خبر، یک پیام، یک بحث، یا حتی اینکه بقیه بفهمند من نیستم. (P۵)» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «حذف اینستاگرام برایم مثل قطع ارتباط با شهر است. هم اذیتم می‌کند، هم بدون آن انگار از همه عقب می‌مانم. (P۱۸)» این

مضمون نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی دیجیتال با یک چرخه خودتقویت‌کننده همراه است: استفاده مداوم خستگی ایجاد می‌کند، اما خستگی الزاماً به قطع استفاده منجر نمی‌شود؛ زیرا FoMO، عادت رفتاری و انتظار دسترس‌پذیری کاربر را دوباره به شبکه بازمی‌گرداند.

فرسایش مرزهای زندگی آنلاین و آفلاین: چهارمین مضمون، فرسایش مرزهای زندگی آنلاین و آفلاین بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که شبکه‌های اجتماعی به تدریج وارد زمان استراحت، روابط خانوادگی، خواب، کار، مطالعه و حتی لحظات خلوت آنان شده‌اند. بسیاری اظهار کردند که مرز مشخصی میان «بودن در زندگی واقعی» و «بودن در شبکه» ندارند. پیام‌های کاری در ساعات غیرکاری، گروه‌های خانوادگی، کانال‌های خبری، روابط دوستانه و محتوای سرگرمی همگی در یک فضای واحد ظاهر می‌شوند و کاربر را در معرض نقش‌های متعدد قرار می‌دهند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «در یک گوشی هم کارم هست، هم خانواده، هم خبر بد، هم تفریح. هیچ‌وقت معلوم نیست الان باید کار کنم، جواب بدهم، ناراحت شوم یا استراحت کنم. (P11)» «مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «شب‌ها می‌خواهم بخوابم، ولی یک پیام یا استوری باعث می‌شود دوباره درگیر شوم. انگار شبکه‌ها اجازه تمام شدن روز را نمی‌دهند. (P16)» «این یافته نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی در شبکه‌های اجتماعی از فقدان مرز زمانی و روانی تغذیه می‌کند؛ زیرا فرد فرصت بازیابی هیجانی، سکوت ذهنی و فاصله‌گیری از نقش‌های اجتماعی را از دست می‌دهد.

کناره‌گیری دفاعی و دوسوگرایی دیجیتال: پنجمین مضمون، کناره‌گیری دفاعی همراه با دوسوگرایی دیجیتال بود. مشارکت‌کنندگان برای مقابله با فرسودگی، راهبردهایی مانند بی‌صدا کردن اعلان‌ها، حذف موقت برنامه‌ها، محدود کردن استوری‌ها، پاسخ ندادن به پیام‌ها، کاهش انتشار محتوا، مشاهده بدون تعامل، یا خروج موقت از گروه‌ها را به کار می‌بردند. با این حال، این راهبردها غالباً پایدار نبودند و با احساس گناه، اضطراب، کنجکاوی یا نیاز به ارتباط شکسته می‌شدند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «چند بار برنامه را پاک کردم، ولی بعد از دو روز برگشتم؛ نه چون لذت می‌بردم، چون حس می‌کردم نبودنم خودش استرس دارد. (P3)» «مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «گاهی فقط نگاه می‌کنم و هیچ واکنشی نمی‌دهم. این هم خسته‌کننده است، ولی انگار انرژی حرف زدن ندارم. (P20)» «این مضمون نشان می‌دهد که پیامد نهایی فرسودگی الزاماً ترک کامل شبکه نیست، بلکه نوعی حضور خاموش، بی‌انرژی و دوسوگرایانه است؛ حضوری که در آن فرد هم به ارتباط نیاز دارد و هم از آن فرسوده شده است.

بر اساس مضامین استخراج‌شده، مدل مفهومی پژوهش نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی از تعامل پنج لایه شکل می‌گیرد. در لایه نخست، محرک‌های پلتفرمی مانند اعلان‌های مکرر، جریان بی‌پایان محتوا، قابلیت مشاهده‌پذیری، الگوریتم‌های درگیرکننده و سرعت بالای تبادل اطلاعات قرار دارند. در لایه دوم، فشارهای روانی - اجتماعی مانند مقایسه اجتماعی، اضطراب ارزیابی، انتظار پاسخ‌گویی، نیاز به خودارائه‌گری و ترس از جا ماندن فعال می‌شوند. در لایه سوم، فرایندهای درونی شامل نشخوار ذهنی، خودنظارتی، پردازش هیجانی مداوم و کاهش تمرکز رخ می‌دهند. در لایه چهارم، تجربه مرکزی فرسودگی هیجانی پدیدار می‌شود که با احساس خستگی، تهی‌شدگی، بی‌حوصلگی ارتباطی و کاهش ظرفیت پاسخ عاطفی مشخص است. در لایه پنجم، پیامدها و راهبردهای مقابله‌ای مانند

کناره‌گیری خاموش، حذف موقت، کاهش تعامل، اختلال خواب، تحریک‌پذیری، و بازگشت اجباری به شبکه‌ها دیده می‌شود. بنابراین، مدل پیشنهادی پدیده فرسودگی هیجانی دیجیتال را نه به عنوان نتیجه مستقیم مدت‌زمان استفاده، بلکه به عنوان حاصل چرخه‌ای از اضافه‌بار، مقایسه، اجبار، فقدان مرز و بازیابی ناکافی تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی، پدیده‌ای چندبعدی و فرایندی است که در تعامل میان ساختار پلتفرم، فشارهای اجتماعی، الگوهای شناختی، تجربه‌های هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای کاربران شکل می‌گیرد. مضمون نخست، یعنی اضافه‌بار شناختی و هیجانی، نشان داد که کاربران در مواجهه با جریان بی‌پایان اطلاعات، پیام‌ها، اخبار، تصاویر و محتوای متضاد، احساس آشفتگی، کاهش تمرکز و تخلیه هیجانی را تجربه می‌کنند. این یافته با مطالعاتی همسو است که اضافه‌بار اطلاعاتی، ارتباطی و اجتماعی را از پیشایندهای اصلی خستگی شبکه‌های اجتماعی می‌دانند (Cao & Sun, ۲۰۱۸; Ravindran et al., ۲۰۱۴; Zheng & Ling, ۲۰۲۱). در چارچوب مدل فشارزا - تنش - پیامد، محرک‌های دیجیتال زمانی که از ظرفیت پردازش شناختی و هیجانی کاربر فراتر می‌روند، به تنش روانی و سپس به پیامدهای رفتاری مانند کاهش تعامل یا تمایل به قطع استفاده منجر می‌شوند. یافته حاضر نشان می‌دهد که اضافه‌بار دیجیتال صرفاً مسئله «زیاد بودن اطلاعات» نیست، بلکه مسئله «ناهمگونی هیجانی» اطلاعات نیز هست؛ کاربر در چند دقیقه از محتوای غم‌انگیز به محتوای سرگرم‌کننده، از پیام کاری به بحران اجتماعی، و از تبلیغ مصرفی به خودافشایی عاطفی دیگران منتقل می‌شود. چنین جابه‌جایی سریعی، امکان پردازش عمیق هیجانی را کاهش می‌دهد و به حالت بی‌حسی یا خستگی عاطفی منتهی می‌شود.

مضمون دوم، یعنی مقایسه اجتماعی و اضطراب ارزیابی، نشان داد که کاربران در شبکه‌های اجتماعی پیوسته خود را در معرض سنجش، دیده‌شدن و مقایسه با دیگران احساس می‌کنند. این یافته با نظریه مقایسه اجتماعی Festinger و مطالعات مرتبط با استفاده منفعل از شبکه‌های اجتماعی همخوان است؛ زیرا مشاهده نسخه‌های گزینش‌شده و مطلوب‌سازی‌شده زندگی دیگران می‌تواند به خودارزیابی منفی، حسادت، کاهش رضایت از زندگی و افت بهزیستی ذهنی منجر شود (Festinger, ۱۹۵۴; Kross et al., ۲۰۱۳; Verduyn et al., ۲۰۱۴; Vogel et al., ۲۰۱۷). در این مطالعه، مقایسه اجتماعی تنها به احساس ناکافی بودن محدود نبود، بلکه با اضطراب ارزیابی نیز همراه بود. کاربران هنگام انتشار محتوا نیز خود را در معرض داوری می‌دیدند و به تعداد بازدیدها، واکنش‌ها و سکوت دیگران معنا می‌دادند. بنابراین، شبکه اجتماعی برای بسیاری از آنان به نوعی «صحنه ارزیابی دائمی» تبدیل شده بود. این یافته نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی دیجیتال از دو مسیر همزمان تغذیه می‌شود: نخست، مصرف منفعل محتوای دیگران و مقایسه خود با آنان؛ دوم، خودارائه‌گری فعال و نگرانی از نحوه دریافت تصویر خود توسط دیگران. این دو مسیر، ظرفیت هیجانی فرد را درگیر خودنظارتی و خودانتقادی مستمر می‌کنند.

مضمون سوم، یعنی اجبار به اتصال و ترس از جا ماندن، نشان داد که بسیاری از کاربران با وجود تجربه خستگی و دلزدگی، همچنان نمی‌توانند از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به FOMO همسو است که نشان می‌دهد ترس از دست دادن تجربه‌ها،

اخبار یا ارتباطات دیگران با بررسی مکرر شبکه‌های اجتماعی و استفاده اجباری ارتباط دارد (Przybylski et al., ۲۰۱۳). همچنین Dhir و همکاران نشان داده‌اند که FOMO از طریق استفاده اجباری می‌تواند خستگی شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد و پیامدهایی مانند اضطراب و افسردگی را تشدید کند (Dhir et al., ۲۰۱۸). یافته حاضر بر ماهیت چرخه‌ای این فرایند تأکید می‌کند: کاربر به دلیل حضور مداوم خسته می‌شود، اما به دلیل ترس از جا ماندن، دوباره به شبکه بازمی‌گردد. این چرخه نشان می‌دهد که فرسودگی هیجانی دیجیتال با منطق ساده «استفاده زیاد - ترک استفاده» قابل تبیین نیست. در بسیاری از موارد، خستگی به ترک منجر نمی‌شود، بلکه به حضور بی‌کیفیت، بررسی اجباری، کاهش لذت و افزایش درماندگی می‌انجامد.

مضمون چهارم، یعنی فرسایش مرزهای زندگی آنلاین و آفلاین، نشان داد که شبکه‌های اجتماعی مرز میان زمان شخصی، کار، روابط خانوادگی، استراحت، خواب و مشارکت اجتماعی را کمرنگ می‌کنند. این یافته با مطالعات مربوط به اضافه‌بار اجتماعی و تکنواسترس همخوان است. Maier و همکاران نشان داده‌اند که کاربران شبکه‌های اجتماعی ممکن است به دلیل احساس الزام به حمایت، پاسخ‌گویی و تعامل با دیگران دچار اضافه‌بار اجتماعی و فرسودگی شوند (Maier et al., ۲۰۱۵). از سوی دیگر، ادبیات تکنواسترس نشان می‌دهد که نفوذ فناوری به نقش‌ها و زمان‌های مختلف زندگی می‌تواند منابع شناختی و هیجانی فرد را مستهلک کند. در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که شبکه‌ها «اجازه تمام شدن روز» را از آنان می‌گیرند؛ زیرا در یک فضای واحد با کار، خانواده، دوستان، اخبار، سرگرمی و بحران مواجه می‌شوند. بنابراین، فرسودگی هیجانی نه فقط از محتوای شبکه‌ها، بلکه از فقدان مرزهای بازیابی روانی ناشی می‌شود. فرد زمانی برای فاصله گرفتن، ترمیم توجه و بازسازی هیجانی پیدا نمی‌کند؛ زیرا شبکه اجتماعی همواره در دسترس، فعال و مطالبه‌گر است.

مضمون پنجم، یعنی کناره‌گیری دفاعی و دوسوگرایی دیجیتال، نشان داد که کاربران برای مقابله با خستگی، راهبردهایی مانند حذف موقت برنامه‌ها، بی‌صدا کردن اعلان‌ها، کاهش تعامل، مشاهده خاموش و خروج موقت از گروه‌ها را به کار می‌برند، اما این راهبردها غالباً ناپایدار و همراه با بازگشت هستند. این یافته با مطالعاتی همسو است که خستگی شبکه‌های اجتماعی را با کاهش تعامل، تمایل به استفاده ناپیوسته و کناره‌گیری رفتاری مرتبط می‌دانند (Bright et al., ۲۰۱۵; Dhir et al., ۲۰۱۹; Ravindran et al., ۲۰۱۴). با این حال، یافته حاضر نشان می‌دهد که کناره‌گیری لزوماً به معنای رهایی نیست. بسیاری از کاربران پس از کاهش استفاده دچار اضطراب، کنجکاوی یا احساس گناه می‌شوند و دوباره به شبکه بازمی‌گردند. این وضعیت را می‌توان «دوسوگرایی دیجیتال» نامید: فرد هم به شبکه نیاز دارد و هم از آن آسیب می‌بیند؛ هم خواهان ارتباط است و هم از ارتباط فرسوده شده؛ هم حذف می‌کند و هم بازمی‌گردد. چنین دوسوگرایی‌ای نشان می‌دهد که مداخلات مربوط به سلامت دیجیتال نباید صرفاً بر توصیه ساده «کمتر استفاده کن» تکیه کنند، بلکه باید به نیازهای روان‌شناختی، اجتماعی و هویتی کاربران نیز توجه داشته باشند.

بر اساس مجموع یافته‌ها، مدل مفهومی پیشنهادی پژوهش حاضر فرسودگی هیجانی ناشی از حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی را نتیجه تعامل میان پنج سطح می‌داند: محرک‌های پلتفرمی، فشارهای ارتباطی، پردازش‌های شناختی - هیجانی، تجربه مرکزی فرسودگی، و پیامدهای رفتاری - مقابله‌ای. این مدل با ادبیات خستگی شبکه‌های اجتماعی همسو است، اما بر چند نکته افزوده تأکید می‌کند. نخست اینکه فرسودگی

هیجانی دیجیتال بیشتر از آنکه تابع کمیت استفاده باشد، تابع کیفیت مواجهه است. دوم اینکه مقایسه اجتماعی، FoMO و اضافه‌بار اطلاعاتی به صورت جداگانه عمل نمی‌کنند، بلکه در یک چرخه ترکیبی، یکدیگر را تقویت می‌کنند. سوم اینکه پیامد فرسودگی همیشه ترک شبکه نیست؛ گاه کاربر در وضعیت حضور خاموش، منفعل، بی‌انرژی و اجباری باقی می‌ماند. چهارم اینکه برای فهم این پدیده باید نقش مرزهای روان‌شناختی و زمانی جدی گرفته شود. در واقع، شبکه اجتماعی زمانی فرساینده‌تر می‌شود که به فضای بی‌پایان و بی‌مرزی تبدیل شود که در آن کاربر همواره باید ببیند، بداند، پاسخ دهد، مقایسه کند و خود را تنظیم کند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر چندگانه است. نخست، داده‌ها بر اساس تجربه ۲۱ کاربر ساکن تهران گردآوری شده‌اند و بنابراین تعمیم یافته‌ها به همه کاربران ایرانی یا کاربران سایر بافت‌های فرهنگی باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها مبتنی بر خودگزارش‌دهی و روایت‌های مصاحبه‌ای بودند؛ از این رو ممکن است تحت تأثیر حافظه، مطلوبیت اجتماعی یا توانایی کلامی مشارکت‌کنندگان قرار گرفته باشند. سوم، مطالعه حاضر تفاوت‌های احتمالی میان پلتفرم‌های مختلف را به صورت مستقل تحلیل نکرد؛ در حالی که تجربه کاربر در اینستاگرام، تلگرام، ایکس یا لینکدین ممکن است از نظر نوع فشار، محتوای غالب و الگوی تعامل متفاوت باشد. چهارم، پژوهش حاضر ماهیتی مقطعی و کیفی داشت و امکان بررسی تغییرات طولی فرسودگی هیجانی در طول زمان را فراهم نکرد. پنجم، اگرچه تلاش شد تنوع جنسیتی، سنی و شغلی رعایت شود، اما گروه‌های خاص مانند نوجوانان، تولیدکنندگان حرفه‌ای محتوا، اینفلوئنسرها یا افرادی با اختلالات روان‌شناختی تشخیص داده شده به صورت جداگانه بررسی نشدند.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود مدل مفهومی ارائه شده در این مطالعه با روش‌های کمی و مدل‌یابی معادلات ساختاری آزمون شود تا نقش نسبی متغیرهایی مانند اضافه‌بار اطلاعاتی، FoMO، مقایسه اجتماعی، خودنظارتی، اضطراب ارزیابی و مرزبندی دیجیتال در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی مشخص گردد. همچنین انجام پژوهش‌های طولی می‌تواند نشان دهد که فرسودگی هیجانی دیجیتال در طول زمان چگونه شکل می‌گیرد، چه عواملی آن را تشدید یا کاهش می‌دهند و آیا به پیامدهایی مانند افت تحصیلی، کاهش عملکرد شغلی، اختلال خواب یا نشانه‌های اضطرابی و افسردگی منجر می‌شود یا نه. مطالعات آینده می‌توانند تفاوت تجربه کاربران در پلتفرم‌های مختلف را بررسی کنند و میان مصرف منفعل، تولید محتوا، فعالیت حرفه‌ای، ارتباط خانوادگی و استفاده خبری تمایز بگذارند. همچنین پیشنهاد می‌شود تجربه گروه‌های خاص مانند دانشجویان، نوجوانان، زنان شاغل، فریلنسرها، فعالان رسانه‌ای و تولیدکنندگان محتوا به صورت جداگانه مطالعه شود؛ زیرا فشارهای ارتباطی و هیجانی در این گروه‌ها ممکن است متفاوت باشد.

از نظر کاربردی، یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش سواد دیجیتال باید از سطح توصیه‌های کلی درباره کاهش زمان استفاده فراتر رود و مهارت‌هایی مانند مرزبندی زمانی، مدیریت اعلان‌ها، تشخیص مقایسه اجتماعی ناسالم، تنظیم هیجان پس از مواجهه با محتوای سنگین، کنترل FoMO و طراحی الگوی استفاده هدفمند را دربر گیرد. مشاوران، روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان می‌توانند هنگام کار با مراجعانی که از خستگی، تحریک‌پذیری، آشفتگی ذهنی یا احساس تهی‌شدگی شکایت دارند، الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی را نیز ارزیابی کنند. خانواده‌ها و محیط‌های کاری نیز باید از ایجاد انتظار دسترس‌پذیری دائمی پرهیز کنند. در سطح طراحی پلتفرم، فراهم کردن ابزارهای مؤثرتر

برای توقف آگاهانه، محدودسازی اعلان‌ها، تفکیک نقش‌ها، کنترل مواجهه با محتوای هیجانی و بازخورد درباره الگوی مصرف می‌تواند به کاهش فرسودگی کمک کند. مهم‌تر از همه، کاربران باید بیاموزند که سلامت دیجیتال صرفاً به معنای ترک شبکه‌های اجتماعی نیست، بلکه به معنای بازسازی رابطه‌ای آگاهانه، مرزبندی‌شده و روان‌شناختی سالم با فضای آنلاین است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازين اخلاقي

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشاركت نويسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

فهرست منابع

- Baj-Rogowska, A. (2022). Antecedents and outcomes of social media fatigue. *Information Technology & People*. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2021-0290>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, 81, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, Article 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447–464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with health benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qin, C., Liu, Y., Mou, J., & Chen, J. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>