

## Evaluation the Experiences of Adolescents with Social Anxiety Disorder in Instagram Social Network

Ali Azimi \*

M.A in Counseling, Counseling Department,  
Faculty of Psychology and Educational Sciences  
Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Abdollah Shafiabady 

Professor, Counseling Department, Faculty of  
Psychology and Educational Sciences, Allameh  
Tabatabai University, Tehran, Iran

Ismail Saadipour 

Professor, Department of Psychology, Faculty of  
Psychology and Educational Sciences, Allameh  
Tabatabai University, Tehran, Iran

### Abstract

Individuals with social anxiety disorder widely perceive online social networks as a convenient platform for social interaction, influencing their preference for online interaction over in-person engagement. The present research aimed to examine the experiences of adolescents with social anxiety disorder on Instagram. The research method used was descriptive phenomenology, conducted through semi-structured interviews with 12 adolescents until data saturation was reached. Instagram was selected as the sole platform among social networks due to its high usage rate and relevance. The study population consisted of male adolescents aged 15 to 18 from Tehran who were users of the Instagram app and had social anxiety disorder. Sampling in this research was done through purposeful sampling using the LaGreca Social Anxiety Scale (1999). Data analysis was carried out using the seven-step Colaizzi method. The findings related to adolescents' experiences were categorized into two core themes: "Restorative Experiences" and "Harmful Experiences." Restorative

\* Corresponding Author: thealiazimi@yahoo.com




**How to Cite:** Azimi, A., Shafiabady, A., Saadipour, I. (2024). Evaluation the Experiences of Adolescents with Social Anxiety Disorder in Instagram Social Network, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(59), 57-77. DOI: 10.22054/QCCPC.2024.76035.3207

experiences encompassed four main codes: "establishing connections and maintaining friendships," "emotional regulation," "receiving mental health-related information," and "assisting in social identity formation." The core code for Harmful Experiences included "negative comparisons and evaluations," "undermining social competencies," and "weakening of personality". Adolescents with social anxiety disorder have varied positive and negative experiences on social networks. Mental health professionals can utilize the findings of this research to develop strategies and interventions tailored to adolescents' experiences.

**Keywords:** Adolescents, Social Anxiety Disorder, Online Social Networks, Restorative Experiences, Harmful Experiences



## بررسی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در شبکه اجتماعی اینستاگرام

- کارشناس ارشد مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران \*  **علی عظیمی**
- استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران  **عبدالله شفیق آبادی**
- استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران  **اسماعیل سعدی پور**

### چکیده

افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی آنلاین را به‌طور گسترده به‌عنوان یک فضای راحت برای معاشرت درک می‌کنند که بر ترجیح و انتخاب آنان برای تعامل آنلاین به‌جای حضوری تأثیر می‌گذارد. پژوهش حاضر باهدف بررسی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در اینستاگرام انجام شد. روش پژوهش از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود که با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۲ نفر از نوجوانان تا رسیدن به حد اشباع داده‌ها انجام شد. از میان شبکه‌های اجتماعی به علت فراوانی میزان استفاده از اینستاگرام و ایجاد دقت در پژوهش صرفاً پلتفرم اینستاگرام انتخاب شد. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش را پسران تهرانی ۱۵ تا ۱۸ ساله کاربر اپلیکیشن اینستاگرام که دارای اختلال اضطراب اجتماعی بودند تشکیل داد. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌وسیله مقیاس اضطراب اجتماعی لاجرکا (۱۹۹۹) انجام گرفت. در تحلیل داده‌ها از روش هفت مرحله‌ای کولایزی استفاده شد. یافته‌های مربوط به تجارب نوجوانان در ۲ کد هسته‌ای تجارب ترمیم‌کننده و تجارب آسیب‌زا قرار گرفتند. تجارب ترمیم‌کننده در چهار کد اصلی «برقراری ارتباط و حفظ دوستی‌ها، تنظیم احساسات، دریافت اطلاعات مربوط به سلامت روان و کمک به هویت‌یابی اجتماعی» بود؛ و کد هسته‌ای تجارب آسیب‌زا

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره در دانشگاه علامه طباطبائی تهران است.

\* نویسنده مسئول: thealiazimi@yahoo.com

شامل «مقایسه و ارزیابی منفی، تضعیف شایستگی‌های اجتماعی و تضعیف شخصیت» بود. نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی تجارب مثبت و منفی گوناگونی در شبکه‌های اجتماعی دارند. متخصصان حوزه سلامت روان می‌توانند از یافته‌های پژوهش حاضر جهت ایجاد راهبردهایی متناسب با تجارب آنان در ضمن مداخلات خود استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: نوجوانان، اضطراب اجتماعی، شبکه اجتماعی آنلاین، اینستاگرام.

## مقدمه

در طول دو دهه گذشته، شبکه‌های اجتماعی آنلاین به‌طور چشم‌گیری گسترش یافته‌اند و اکنون شامل انواع وب‌سایت‌ها و برنامه‌های کاربردی‌ای هستند که توسط افراد در هر سنی در سراسر جهان استفاده می‌شوند، زیرا دسترسی به این شبکه‌های آنلاین به وسیله نصب نرم‌افزار آن‌ها بر روی تلفن همراه و رایانه میسر است (الیسون و بوید<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳)؛ (فدیله<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). از جمله این شبکه‌ها اینستاگرام، واتساپ، توییتر، فیس‌بوک و تلگرام می‌باشند (میخائیل<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰)؛ که در این پژوهش به دلیل محدودیت‌های پژوهش، ایجاد دقت، کاربردهای متنوع و فراگیری استفاده صرفاً پلتفرم اینستاگرام بررسی می‌شود.

نوجوانان از مخاطبان اینستاگرام هستند و به دلایل مختلفی مثل حفظ ارتباط با دوستان، ایجاد علائق مشترک، دنبال کردن افراد مشهور، یافتن شرکای عاشقانه، جستجوی اطلاعات جدید، بیان افکار و احساسات و به اشتراک گذاشتن اخبار از آن‌ها استفاده می‌کنند آنان با دیگر مخاطبان اینستاگرام تفاوت دارند و بیشتر از همه از آن تأثیر می‌پذیرند؛ زیرا جهان واقعی و روزمره، با جهان رسانه‌ای برای آنان تفاوت چندانی ندارد (مهربان و شاه قاسمی، ۱۴۰۰). همچنین افراد مبتلا به بیماری روانی به اینستاگرام روی می‌آورند تا تجارب شخصی خود را به اشتراک بگذارند، به دنبال اطلاعاتی در مورد سلامت روان و گزینه‌های درمانی خود باشند و از کسانی که با چالش‌های سلامت روان مشابه رو برو هستند حمایت کنند (بوچی، شوانار و بری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹)؛ (ناس لوند، اشبرنر و بارتلز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). این موضوع درباره افرادی که اضطراب اجتماعی بالایی را تجربه می‌کنند، نیز صدق می‌کند. آنان کاربران همیشگی فضای آنلاین هستند و ترجیح می‌دهند ارتباطات خود را در این فضا برقرار کنند (کاپلان<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷)؛ (مورفی و تاسکر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱)؛ زیرا برخلاف

1. Ellison & Boyd
2. FADILAH
3. Michikyan
4. Bucci, Schwannauer & Berry
5. Naslund, Aschbrenner & Bartels
6. Caplan
7. Murphy & Tasker

تعامل چهره به چهره، در یک زمینه آنلاین، افراد می‌توانند اضطراب خود را که معمولاً نگران قابل توجه بودن آن هستند پنهان کنند (زیدو، آراتو، لانگ، لابادی، استینا و آبانندی<sup>۱</sup> ۲۰۲۱)؛ آنان سعی می‌کنند به دنبال فرصت‌هایی برای جبران دنیای اجتماعی محدود خود باشند (آریکان، آکار و اوستنداگ، ۲۰۲۲) و از فضای مجازی برای جبران ترس‌های اجتماعی و تنظیم احساسات خود استفاده کنند (بی اودی و هیم برگ ۲۰۲۱)؛ زیرا آنان، فضای مجازی را به‌طور گسترده به‌عنوان یک مکان راحت برای معاشرت درک می‌کنند که بر ترجیح و انتخاب آنان برای تعامل آنلاین به‌جای حضوری تأثیر می‌گذارد (دی، هیم برگ ۲۰۲۱). این خود افسایی در فضای آنلاین برای افرادی که اضطراب اجتماعی بالایی دارند، موجب بهزیستی روانی آنان می‌شود (دژارلایس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). ولی از سوی دیگر افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی در معرض خطر بیشتری برای درگیر شدن بیشتر و منفعلانه‌تر در اینستاگرام و پلتفرم‌های مشابه آن هستند (آلدن و تیلور<sup>۳</sup> ۲۰۰۴، هافمن ۲۰۰۷)؛ زیرا تعامل اجتماعی آنلاین را به ارتباط حضوری ترجیح می‌دهند و این ترجیح برای تعامل آنلاین آنان را در مقابل تعامل آنلاین منفی آسیب‌پذیر می‌کند (ماریانو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته‌های مطالعه مروری پرا در سال ۲۰۲۰ و بی اودی ۲۰۲۱ ثابت می‌کند که اختلال اضطراب اجتماعی عاملی تعیین‌کننده برای استفاده بیشتر و استفاده مشکل‌ساز از اینستاگرام است؛ و در سال‌های اخیر افزایش استفاده فشرده از رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه در بین جوانان، عامل افزایش بروز اضطراب اجتماعی و سایر آسیب‌های روانی شناخته‌شده است (دوان و تانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). در ادبیات موجود در مورد رابطه مثبت و منفی بین اینستاگرام و اضطراب اجتماعی، شواهد مختلفی در مورد این دو فرضیه وجود دارد، زیرا هر دو مورد حمایت و نقص قرار گرفته‌اند (بی اودی و هیم برگ، ۲۰۲۱) و اکثر پژوهش‌های

1. Zsido, Arato, Lang, Labadi, Stecina&Bandi

2. Desjarlais

3. Alden & Taylor

4. Marino

5. Duan & Tang

صورت گرفته به صورت کمی بوده و بررسی‌های مقطعی و خود گزارشی درباره این نوجوانان پرداخته‌اند که توانایی ما را برای نتیجه‌گیری قطعی محدودتر می‌کند (کلس، مک کری و گریلیش، ۲۰۲۰)؛ این مطالعات در پارادایم اثبات‌گرایی به تأثیر رسانه‌ها پرداخته‌اند و دنیای ذهنی کاربران و تجربه زیسته آنان را نادیده گرفته‌اند؛ بنابراین نتیجه‌گیری درباره تجارب استفاده نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در اینستاگرام و درک بهتر نحوه استفاده آنان در پژوهش کیفی ضروری می‌باشد؛ و از سوی دیگر شناسایی اهداف متعدد و زمینه‌های استفاده از اینستاگرام دانشی را در جهت شناسایی این نوجوانان و نحوه فعالیتشان در فضای آنلاین و راهبردهایی را جهت انجام مداخله در اختیار متخصصان این موضوع قرار خواهد بنابراین شایسته است با استفاده از پژوهش کیفی به چگونگی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی بپردازیم؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخ به این پرسش است که تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در اینستاگرام چگونه است؟

## روش

روش اجرای این پژوهش به صورت کیفی و از نوع پدیدارشناسی توصیفی در نظر گرفته شد؛ و برای ایجاد روایی بیشتر داده‌ها از میان کاربران شبکه‌های اجتماعی، کاربران اینستاگرام و از میان نوجوانان به دلیل تفاوت‌های رشدی موجود در این دوره صرفاً افراد در بازه سنی ۱۵-۱۸ انتخاب شدند؛ بنابراین جامعه مورد مطالعه در این پژوهش را پسران ۱۵ تا ۱۸ ساله کاربر اپلیکیشن اینستاگرام شهر تهران که دارای اختلال اضطراب اجتماعی هستند تشکیل داد.

برای انتخاب مشارکت‌کنندگان در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. معیار اصلی برای شرکت در پژوهش، تجربه حداقل دو سال فعالیت در اپلیکیشن اینستاگرام، استفاده فعلی روزانه حداقل دو ساعت از این برنامه و گرفتن نمره بالای ۷۰ در مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان لاجرکا (۱۹۹۹) بود. معیارهای دیگر برای نمونه‌گیری هدفمند در پژوهش عبارت بودند از: احراز ملاک‌های اختلال اضطراب

اجتماعی در مصاحبه فردی طبق معیارهای راهنمای تشخیصی اختلالات روانی، رضایت آگاهانه والدین از شرکت در پژوهش و توانایی شناختی بیان تجارب همچنین معیار خروج از پژوهش نیز اثبات عدم وجود یکی از معیارهای ورود در نظر گرفته شد.

به‌طور خلاصه محقق برای یافتن مشارکت‌کنندگان این پژوهش در محیط شغلی خود که شامل مشاوره در مکان‌های آموزشی و فضای آنلاین (اینستاگرام و تلگرام) بود. با دادن فراخوان برای پسران ۱۵ تا ۱۸ ساله و اجرای مقیاس اضطراب اجتماعی لاجرکا (۱۹۹۹) به نمونه موردپژوهش رسید. برای تعیین حجم نمونه نیز از معیار اشباع داده‌ها استفاده شد؛ و ۲ مصاحبه انتهایی جهت حصول اطمینان از رسیدن به حد اشباع انجام شد و در این ۲ مصاحبه داده جدیدی به دست نیامد.

به‌منظور کسب داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. محقق پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان را ضبط و از سؤالات پیگیرانه‌ای برای نگهداری تمرکز بر جزئیات پدیده استفاده کرد در ادامه برای ورود به بررسی تجربه اضطراب اجتماعی در اپلیکیشن اینستاگرام پژوهشگر پس از ایجاد ارتباط مناسب با مشارکت‌کنندگان تعدادی سال باز پرسید: «یک روز از فعالیتت در اینستاگرام را برایم تریف کن چه موردی در اینستاگرام تو را خوشحال می‌کند؟ چه موردی در اینستاگرام تو را ناراحت می‌کند؟» سؤالات مطرح‌شده به‌عنوان ابزاری عمل کرد که تمرکز مشارکت‌کنندگان را بر روی موضوع تحقیق (تجربه فعالیت در اینستاگرام) حفظ کند؛ و آنان پاسخ‌های عمیق گسترده‌ای دادند. همچنین پژوهشگر توانست در ادامه پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان سؤالات پیگیرانه‌ای بپرسد که در رابطه با موضوع اصلی پژوهش (تجربه فعالیت در اینستاگرام) بود و باعث ایجاد تمرکز بیشتر بر موضوع پژوهش می‌شد.

داده‌ها با روش هفته مرحله‌ای کلایزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که مطابق با این روش در گام اول مصاحبه‌های ضبط‌شده به‌صورت نوشتاری درآمدند و چندین بار مطالعه شدند در گام دوم داده‌هایی مرتبط برجسته شدند و در گام سوم، تلاش شد که از جملات برجسته شده مفاهیم مرتبط استخراج و کدگذاری شود؛ و کدهای اولیه، با چک



کردن نقل قول مشارکت کنندگان بازبینی شدند در گام چهارم مفاهیم مشابه در مضمون فرعی دسته‌بندی شدند و فراوانی آن‌ها نیز توجه شد در گام پنجم نتایج گروه‌های کلی‌تری را تشکیل دادند و طبقات اصلی ساخته شدند و در گام ششم سعی شد ادراکی جامع و بدون ابهام به‌عنوان مضمون هسته‌ای‌ها حاصل شدند و در مرحله پایانی نظر مشارکت کنندگان در مورد مطابقت توصیف انجام‌شده به‌وسیله کدگذاری با تجارب آنان پرسیده شد و کدها تأیید شدند.

### پرسشنامه اضطراب اجتماعی نوجوانان لاجرکا

در فرایند نمونه‌گیری هدفمند جهت شناسایی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی از این پرسشنامه در فضای اینستاگرام استفاده شد. این پرسشنامه توسط لاجرکا در سال ۱۹۹۹ طراحی شده است که شامل ۱۸ گویه در سه قسمت ترس از ارزیابی منفی، خودداری اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، خودداری اجتماعی و اندوه عمومی است. این مقیاس بر طبق لیکرت ۵ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و حد پایین نمرات ۱۸ و حد بالا ۹۰ است. استوار و رضویه ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، خودداری اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و خودداری اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب: ۸۴، ۷۴، ۷۷ درصد گزارش کردند. همچنین ساختار سه عاملی این مقیاس را روی نمونه‌ای از نوجوانان ایرانی ساکن شیراز مورد تأیید قرار گرفته و روایی آن مطلوب گزارش شده و ضریب پایایی این مقیاس را به روش باز آزمایی با فواصل زمانی از یک تا چهار هفته ۰/۸۸ به‌دست آمده است (استوار و رضویه، ۱۳۹۲).

به‌منظور تقویت اعتبار کدگذاری داده‌های مصاحبه با رعایت اصول اخلاقی و دریافت اجازه از مشارکت کنندگان از طریق قابلیت فعالیت شما و بینش اینستاگرام آنان مورد ارزیابی قرار گرفت و صحت آن‌ها تأیید شد. علاوه بر این، به‌منظور نشان دادن قابلیت انتقال نتایج گویه‌هایی از مشارکت کنندگان با ویژگی‌های جمعیت شناختی متفاوت ارائه گردید و مراحل پژوهش به جزئیات توضیح داده شد تا پژوهش‌های مشابه با شرایط نزدیک به این مطالعه آن را مورد تأیید قرار دهند.

## یافته‌ها

در این قسمت به تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش پرداخته شده است. داده‌ها در دو قسمت داده‌های توصیفی و یافته‌های کیفی ارائه شده‌اند. در ابتدا ویژگی جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان آمده و سپس به یافته‌های پژوهش که از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته با کاربران نوجوان اپلیکیشن اینستاگرام که دارای نمره بالا در پرسشنامه اضطراب اجتماعی لاجرکا بودند پرداخته شده است.

جدول ۱. ویژگی جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

ردیف	سن	وضعیت استفاده از برنامه‌های دیگر	میزان استفاده روزانه	تعداد فالور	تعداد فالوینگ	تعداد پست
۱	۱۶/۱	واتساپ-ایتا	۴	۱۴۶۲	۱۲۴	۱۰
۲	۱۶/۲	تلگرام-واتساپ	۴	۸۹۵	۴۵۳	۴
۳	۱۵/۱	واتساپ	۳	۲۵۷	۱۵۹	۳۸
۴	۱۶/۱	بله	۵	۱۲۴۳	۲۵۴	-
۵	۱۶	تلگرام-واتساپ	۳	۶۲	۷۸۷	۵
۶	۱۵/۲	-	۲	۳۶۰	۱۴۵	۳
۷	۱۵/۲	تلگرام-واتساپ	۴	۹۷	۳۵۷	۷
۹	۱۷/۲	تلگرام-روبیکا	۳	۴۵۶۲	۲۵۹	۴۶
۱۰	۱۶/۶	تلگرام	۳	۶۲۰۷	۱۲۵	۱۶
۱۱	۱۶/۱۰	-	۵	۷۹	۳۵۴	۵
۱۲	۱۵	تلگرام	۴	۷۲۳	۴۲۶	۳۵

در پاسخ به سؤال‌های پژوهش، پژوهشگر با کمک گرفتن از مصاحبه نیمه ساختاریافته به جمع‌آوری داده‌ها پرداخته و پس از آن مضامین فرعی و مضامین اصلی از دل مصاحبه‌ها بیرون کشیده است این مضامین در ۲ مضمون هسته‌ای تجارب ترمیم‌کننده و تجارب آسیب‌زا آورده شده است. تجارب ترمیم‌کننده نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در ۴ مضمون اصلی «برقراری ارتباط و حفظ دوستی‌ها، تنظیم احساسات، دریافت اطلاعات، هویت‌یابی اجتماعی» قرار گرفتند. مضمون اصلی برقراری ارتباط و حفظ دوستی

از مضامین فرعی «کمک به ایجاد روابط آفلاین، ورود به گروه همسالان، ارتباط با افراد دارای مشکلات و اعتقادات همانند» به دست آمد.

همچنین مضمون اصلی تنظیم احساسات از مضامین فرعی «تغییر موقعیت، ارزیابی مجدد و بیان احساسات» به دست آمد و مضمون اصلی دریافت اطلاعات در مصاحبه‌های نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی شامل مضامین فرعی «دریافت اطلاعات در رابطه با سلامت روان، پیدا کردن اطلاعات افراد متخصص» بود. مضمون اصلی هویت‌یابی اجتماعی نیز شامل مضامین فرعی «محک نقش‌های متفاوت، خود افشایی آسان، اتخاذ جهان‌بینی منحصر به فرد و ارائه و دریافت حمایت اجتماعی» بود. کدگذاری تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی به همراه نقل قول‌های مشارکت‌کنندگان جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. کدگذاری تجارب ترمیم‌کننده

مضمون هسته‌ای	مضمون اصلی	مضمون فرعی	گویه‌های مهم
تجارب مثبت	برقراری ارتباط و حفظ دوستی	کمک به ایجاد روابط آفلاین	- من بعد از آشنایی با هم‌سن‌های خودم تو اینستاگرام میتونم تو پارک یا کافه‌ای ملاقاتشون کنم.
		ورود به گروه همسالان	- برای محبوبیت بیشتر بین دوستانم سعی می‌کنم تعداد فالورامو بالا ببرم یا استوری‌هایی بزارم که میدونم دوست دارن
		ارتباط با افراد دارای مشکلات و اعتقادات همانند	- آقا اصلاً بعد از اینکه توی اینستا پدر مادرای بقیه رو دیدم دیگه حس بدی به دعوها و سرزنش‌ها بابا و مامانم نداشتم چون گیر دادنشون واسم طبیعی شد.
	تنظیم احساسات	تغییر موقعیت	- ی سری حس‌ها هست اصلاً بده ی مرد به زبون بیاره ولی استوری کردنش اشکال نداره اونجا هرکسی میتونه غم و شادیش رو به زبون بیاره.
		ارزیابی مجدد	- وقتی کسی رو مبینم پست گذاشته قبل و بعدش رو می‌گه پیش خودم می‌گم شرایط فعلی من اونقدرها هم بد نیست به مرور می‌تونم پیشرفت کنم به موقعیت‌های خفن برسم.
		بیان احساسات	- من تو پیج فیکم راحت می‌تونم با بقیه صحبت کنم.

مضمون هسته‌ای	مضمون اصلی	مضمون فرعی	گویه‌های مهم
	دریافت اطلاعات	دریافت اطلاعات در رابطه با سلامت روان	- واسه تیزهوشان چند تا مشاور داشتم که از طریق پیجشون باهاشون آشنا شدم که توی پیجشون غیر از مشاوره تحصیلی میان اطلاعات روانشناسی هم میزارن.
		پیدا کردن اطلاعات افراد متخصص	- وقتی میام توی گروه میرم سمت کسانی که کم حرفن راه‌حل‌های اونا رو هم می‌بینم.
	هویت‌یابی اجتماعی	محک نقش‌های متفاوت	- با اکانت فیک به کسانی که دوست دارم پیام میدم تا واکنششون رو ببینم. اکانتی که شبیه خودمه ولی خودم نیست
		خود افشایی آسان	- من علاقه‌ام رو توی ارتباط حضوری نمی‌تونم بگم ولی توی اینستا راحت می‌زارم بیو.
		انتخاب جهان‌بینی منحصر به فرد	واسه همه چیز آیه نازل نشده رفتار درست و غلط هر جایی فرق داره.
		ارائه و دریافت حمایت اجتماعی	- وقتی مادر بزرگم فوت کرد پرو فایل و استوریم رو مشکلی کردم، تو اون موقعیت‌ها باهام همدردی شد.
تجارب آسیب‌زا	مقایسه و ارزیابی منفی	خود ارزیابی مداوم	-من خیلی بی‌عرضه‌ام که نتونستم پیجمو به هزار برسونم و تعداد فالورامو بالا ببرم.
		مقایسه اجتماعی	-لباس‌هایی که می‌پوشم چهارم با سلبریتی یا بلاگرها خیلی فرق داره. این قیافه هیچ‌وقت نمی‌تونه استوری و عکس راحت بزاره.
		پردازش بازخورد اجتماعی	-اگر کامنت بد زیر پستم باشه بای سری ربات‌ها میام جواب منفی میدم به اون کامنت این طوری یه جورایی خودمو تبرعه می‌کنم.
	تضعیف شایستگی‌های اجتماعی	اجتناب از روابط اجتماعی آفلاین	-باخانواده هر وقت مهمونی میرم سعی می‌کنم با گوشی خودمو سرگرم کنم تا کسی نخواد با من صحبت کنه.
		گسست عاطفی از افراد مجاور	- آگه رابطه‌ام با طرفم تو اینستا خراب بشه مامانم خیلی ازم میپرسه چی شده ولی نمی‌شه بهش بگم.
		ادراک تنهایی و کنار گذاشته شدن	-احساس می‌کنم تو دنیا تاریک کسی رو ندارم. پناه می‌برم به گوشه‌ی و اینستا و حتی اونجا هم احساس بی‌کسی می‌کنم.

مضمون هسته‌ای	مضمون اصلی	مضمون فرعی	گویه‌های مهم
	ضعف شخصیت	تمایل به راحت طلبی	- آخر همه این تلاش کردنا هیچه، هزار ساعت درس بخونم دکتر هم بشم درامدم از دوستم که بلاگره کمتر.
		بازیچه قرار دادن دیگران	- برای اینکه رفتارهای متفاوت رو امتحان کنم مجبورم بودم برم دایرکت پیام بزارم با پیج فیکم باهاشون حرف بزنم.
		کاهش خلاقیت	- هر سوالی که پیش بیاد برای اون سوال کسی تو اینستا هست محتوا تولید کرده باشه.
		خود زشت انگاری	- چشمم ضعیف نیست ولی برای متفاوت شدن چهره و کوچک دیده شدن دماغم عینک می‌زنم و کلاه می‌زارم تا پیشونیم کمتر مشخص باشه.

مضمون هسته‌ای تجارب آسیب‌زا نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در ۴ مضمون اصلی «مقایسه و ارزیابی منفی، تضعیف شایستگی‌های اجتماعی، شکل‌گیری عادات ناسالم و ضعف شخصیت» قرار گرفتند. مضمون اصلی مقایسه و ارزیابی منفی شامل مضامین فرعی «خودارزیابی مداوم، مقایسه اجتماعی، پردازش بازخورد اجتماعی» بود و مضامین فرعی «اجتناب از روابط اجتماعی آفلاین، گسست عاطفی از افراد مجاور، ادراک تنهایی و کنار گذاشته شدن» در مضمون اصلی تضعیف شایستگی‌های اجتماعی قرار گرفتند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با روش پدیدارشناسی به بررسی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در اینستاگرام پرداخته و پس از مصاحبه با نوجوانان واجد معیارهای ورود تجارب آنان را در دو مضمون هسته‌ای تجارب آسیب‌زا و تجارب ترمیم‌کننده مشخص کرده است. تجارب ترمیم‌کننده اینستاگرام نشان داد که نوجوانان مضطرب اجتماعی از اینستاگرام برای ایجاد و حفظ دوستی‌ها استفاده می‌کردند. آنان گزارش دادند که از طریق اینستاگرام دوستان جدیدی پیدا می‌کنند؛ که این دوستی‌ها علی‌رغم آنکه به صورت آنلاین شروع می‌شود، به صورت آفلاین و حضوری ادامه می‌یابد. همچنین اینستاگرام در بین این

نوجوانان به‌عنوان ابزاری برای بیان حرف‌های ناگفته در روابط آنلاین استفاده می‌شد. این تعامل به‌عنوان منبع جدید برای افزایش دسترسی این نوجوانان به روابط اجتماعی کاملاً برجسته بود. با توجه به اینکه در طول مرحله رشدی نوجوانی، حمایت اجتماعی و شکل‌گیری دوستی‌ها در روابط ضروری است، در گروه مورد مطالعه اینستاگرام از این نیاز همانند مطالعات پیشین حمایت می‌کرد (وینست، ۲۰۱۶؛ وردین، یبارا، رزیوا، جونیدس و کراس، ۲۰۱۷).

تحلیل یافته‌های در رابطه با تنظیم احساسات به مضامین اصلی تغییر موقعیت، بیان احساسات و ارزیابی مجدد اشاره می‌کند. نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی با توجه به محدودیت روابط اجتماعی، با استفاده از اینستاگرام به تنظیم احساسات می‌پرداختند. آنان برای بیان احساسات خود از طریق حساب شخصی و یا حساب‌های ثانویه اقدام می‌کردند. آنان می‌توانستند از اینستاگرام به‌عنوان یک مکان برای به اشتراک گذاری تجربیات شخصی و لحظات خوب، استفاده کنند. مطالعات متعددی نشان می‌دهد که داشتن روابط اجتماعی، تنظیم و کاهش عواطف را تسهیل می‌کند. به اشتراک گذاشتن احساسات منفی با افراد دیگر می‌تواند استرس را کاهش دهد (لپور، فرناندز-بروکال، راگان و راموس، ۲۰۰۴). درحالی‌که به اشتراک گذاشتن احساسات مثبت با افراد دیگر می‌تواند احساسات مثبت را به حداکثر برساند (گیبل و ریس، ۲۰۱۰). علاوه بر این، صحبت کردن با شخص دیگری حتی می‌تواند ارزیابی مجدد شناختی را در زمان‌های مورد نیاز افزایش دهد (ارس، لیم، لانهام، جیلارد و بیتس، ۲۰۲۱)؛ که در رابطه با مضمون مورد نظر این پژوهش در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است ارتباطات و تعامل آنلاین به دلیل داشتن درجه‌ای از کنترل بر زمان و نحوه ارائه خود در مقابل دیگران فرصت‌های زیادی به افراد دارای اضطراب اجتماعی می‌دهد تا موقعیت‌هایی را که در آن قرار دارد، به بیان خود و احساساتشان پردازد (بارتلان، ۲۰۲۳). همچنین کروگر و اوسلر (۲۰۱۹) تأیید کرده‌اند که افراد می‌توانند به‌صورت آنلاین در فضاهایی خودمختار ابزارهای مختلفی برای تنظیم احساسات کنند و از آن بهره‌مند شوند. علاوه بر مورد فوق فضای اینستاگرام با ایجاد در

سهولت ارزیابی نقش‌های متفاوت به نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. آنان می‌توانند علاوه بر اینکه در نقش‌های متفاوت قرار بگیرند در نقش خود نیز با اضطراب کمتری پیامد رفتارهای متفاوت را تجربه کنند همان‌طور که (وود، بوکوفسکی، لیس، ۲۰۱۶؛ وارد، ۲۰۱۷)؛ (تروالا، گریفیث، رنولدسون و کوس، ۲۰۱۹) نشان دادند که رسانه‌های اجتماعی ممکن است با اجازه دادن به کاربران جوان‌تر برای آزمایش رفتارها و شبکه‌های تعاملی مختلف، در شکل‌گیری هویت نقش مثبت داشته باشند. باین حال در کنار این موارد مثبت نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی با توجه به تجارب خود در اینستاگرام در مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته به مقایسه و ارزیابی منفی مداوم اشاره کردند مقایسه اجتماعی که در اینستاگرام انجام می‌شود از این نظر منحصر به فرد است که منحصراً مقایسه منفی را برمی‌انگیزد (مقایسه با افرادی که ظاهراً بهترند) زیرا در رسانه‌های اجتماعی، مردم تمایل دارند تصویری ایده‌آل از خود ارائه دهند و جنبه‌های مثبت زندگی خود را به اشتراک بگذارند. بازنمایی‌های تصاویر مثبت دیگران به‌طور بالقوه این حس را برمی‌انگیزد که چیزی در زندگی آنان اشتباه است و احساساتی مانند شرم و حسادت را برمی‌انگیزد که منبعی برای اختلالات روانی است (الفاسی، ۲۰۱۹). همچنین وینسنت و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان می‌دهند که وقتی از یک سایت شبکه اجتماعی برای مقایسه خود با دیگران استفاده می‌شود، بیشتر منجر به افزایش اضطراب اجتماعی کاربران می‌شود. مقایسه و ارزیابی منفی در اینستاگرام می‌تواند تأثیر وسیعی بر زندگی واقعی فرد داشته باشد که بسیار اهمیت‌دار است. این پدیده معمولاً زمانی به وجود می‌آید که افراد در حال مشاهده پست‌ها و تصاویر زندگی‌های ایده‌آل دیگران در اینستاگرام هستند و خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنند. تداوم این مقایسه‌ها می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس، از دست دادن انگیزه و حتی ایجاد مشکلات روانی بزرگ شود.

بر اساس نظریه جبران اجتماعی روابط آنلاین به‌عنوان راهبرد سازگارانه در افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی به کار می‌رود (لو و هنگوک، ۲۰۲۰). آنان از اینستاگرام به‌عنوان راهی برای جایگزینی و جبران محبتی استفاده می‌کنند که در اطرافیان فرد (مانند

خانواده و همسالان) وجود ندارد؛ اما بین استفاده مداوم از اینستاگرام و تضعیف شایستگی‌های اجتماعی رابطه مثبتی در پژوهش‌های (مونتاگ، لاکمان، هرلیخ، تسوایگ، ۲۰۱۹؛ سلیک کالپ، بیلگیک، تمل و وارول، ۲۰۲۰) دیده شده است زیرا فعالیت فزاینده در اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی مشابه می‌تواند از وقت مخصوص ارتباط در جلسات حضوری با دوستان و خانواده کاسته و به تدریج فرصت‌های ارتباط واقعی را کاهش دهد. این افزایش زمان در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث شود فرد احساس انزوا کند و از تعاملات حضوری بیشتر جدا شود. فشارهای اجتماعی نیز در اینستاگرام وجود دارند. ترندها و انتظارات مربوط به ظاهر ممکن است فشارهای جامعه‌ای را برای داشتن بدنی خاص و ایده‌آل اعمال کنند. این فشار ممکن است به فرد مضطرب فشار بیشتری برای حضور ایده‌آل وارد کند. متا‌آنالیز سایفو و واحدی (۲۰۱۹) و شرکا، امیرکافی و گروسی (۲۰۱۹) رابطه مثبتی بین وجود اضطراب اجتماعی و تصویر بدن منفی وجود دارد.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی گروه محدودی از پسران نوجوان انجام شده است، باید در تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر با احتیاط عمل شود؛ هرچند که اساساً در مطالعات کیفی تعمیم نتایج هدف پژوهشگر نیست. محدودیت دیگر در این مطالعه، مربوط به فرایند مصاحبه است که با وجود تلاش پژوهشگر جهت پرهیز از هرگونه سوگیری در فرایند پژوهش، ممکن است تحلیل آنان در نتایج مصاحبه تأثیر گذاشته باشد. درعین حال پیشنهاد می‌شود جهت روشن‌تر شدن یافته‌ها در شهرهای دیگر با روش‌های متفاوت پژوهش صورت گیرد.

### سهم نویسندگان

نویسندگان در تعامل با یکدیگر به طراحی چهارچوب و طرح پژوهش پرداختند و نویسنده اول کار را اجرا و مورد نگارش قرارداد؛ و نویسنده دوم و سوم نسخه نهایی پژوهش را مورد بازبینی قراردادند.



### سپاسگزاری

از کلیه مشارکت‌کنندگان و والدین آنان که تجربه خود را در اختیار پژوهشگر قرار دادند  
کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی میان نویسندگان وجود ندارد.

### ORCID

**Ali Azimi**

**Abdollah Shafiabady**

**Ismail Saadipour**



<https://orcid.org/0009-0006-2961-2141>



<https://orcid.org/0000-0002-5420-3669>



<https://orcid.org/0000-0001-5984-1320>

## منابع

- استوار، صغری، رضویه، اصغر. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS-A) جهت استفاده در ایران، فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳(۱۲)
- اکبری تبار، علی‌اکبر، ساعی، علی، خدایی، ابراهیم. (۱۳۹۸). مسئولیت‌پذیری اجتماعی جوانان در شبکه‌های مجازی: مطالعه موردی شبکه متخصصان ایران، یو ۲۱؛ دانشگاه شیراز
- خجیر، یوسف. (۱۴۰۰). رابطه بین استفاده از اینستاگرام و مدیریت بدن زنان شهر تهران، نشریه رهپویه ارتباطات و فرهنگ، (۱)، ۳۸-۲۳
- کریمی، بهزاد، دلاور، علی، فرهنگ، علی‌اکبر. (۱۴۰۰). اینستاگرام: تجربه جدید دیدن و دیده شدن و پیامدهای آن، فصلنامه رسانه، ۳۲(۱) ۲۹-۵۱.

## References

- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 857-882.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arikan, G., Acar, I. H., & Ustundag-Budak, A. M. (2022). A two-generation study: The transmission of attachment and young adults' depression, anxiety, and social media addiction. *Addictive Behaviors, 124*, 107109.
- Bortolan, A. (2023). Healing online? Social anxiety and emotion regulation in pandemic experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 1*-20. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-10034-5>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology and Behavior, 10*, 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Desjarlais, M. (2022). The socially poor get richer, the rich get poorer: The effect of online self-disclosure on social connectedness and well-being is conditional on social anxiety

- and audience size. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16.
- Duan, W., He, C., & Tang, X. (2020). Why do people browse and post on WeChat moments? Relationships among fear of missing out, strategic self-presentation, and online social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(10), 708-714. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0067>
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. In *The Oxford handbook of internet studies* (pp. 151-172). Oxford University Press.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701456936>
- Instagram, Inc. (2023). *Instagram*. <https://www.instagram.com/>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120912488. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Landsverk, K. H. (2014). *The Instagram handbook: 2014 edition*. PrimeHead Limited.
- Lepore, S. J., Fernández-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 341-361. <https://doi.org/10.1080/10615800410001708024>
- Marino, C., Manari, T., Vieno, A., Imperato, C., Spada, M. M., Franceschini, C., & Musetti, A. (2022). Problematic social networking sites use and online social anxiety: The role of attachment, emotion dysregulation, and motives. *Addictive Behaviors*, 107, 107572. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.107572>
- Michikyan, M. (2020). Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(4), 543-565. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12319>

- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 573473. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.003>
- Shoraka, H., Amirkafi, A., & Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10, 1-9. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_239\\_18](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_239_18)
- Tang, C. S. (2022). Innovative technology and operations for alleviating poverty through women's economic empowerment. *Production and Operations Management*, 31(1), 32-45. <https://doi.org/10.1111/poms.13414>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.027>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.043>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine

subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.  
<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Vincent, E. A. (2016). Social media as an avenue to achieving sense of belonging among young adults. *Journal of Social Media Studies*, 4(1), 10-20.

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>

**استناد به این مقاله:** عظیمی، علی، شفیع‌آبادی، عبدالله، سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). بررسی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در شبکه اجتماعی اینستاگرام، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵(۵۹)، ۵۷-  
DOI: 10.22054/QCCPC.2024.76035.3207 .۷۷



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

