

مطالعه آینده پژوهانه‌ی تحول هیجانات در نسل‌های پسا عصر دیجیتال: از ذهن شبکه‌ای تا

هویت روانی جدید

نازنین حقیقت بیان^{*۱}

۱- دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.

چکیده

عصر دیجیتال با سرعت بی سابقه‌ای در حال تغییر است و نسل پسا عصر دیجیتال، اولین نسلی است که در این عصر بزرگ شده و با چالش‌ها و فرصت‌های منحصر به فردی روبرو است. این نسل، که از دوران دیجیتال قبل از ظهور اینترنت بزرگ شده است، شاهد تحولات عمیق در نحوه تعامل با اطلاعات، ارتباط با دیگران و تجربه جهان است. این تحولات، به ویژه در زمینه هیجانات، تاثیر قابل توجهی بر زندگی این نسل گذاشته است. هدف اصلی این پژوهش، پیش‌بینی آینده هیجانات در نسل‌های پسا عصر دیجیتال از طریق روش سناریوسازی است. این پژوهش تلاش می‌کند الگوهای نوظهور هیجانی را شناسایی، عوامل مؤثر را بررسی و راهکارهایی برای مقابله با چالش‌ها و بهره‌برداری از فرصت‌های موجود ارائه دهد. از روش آینده پژوهانه و سناریوسازی به عنوان چارچوب پژوهش استفاده شد. با شناسایی عوامل کلیدی، تحلیل روندهای فعلی، و طراحی سناریوهای مختلف، پیش‌بینی‌هایی در مورد نحوه تحول هیجانات در آینده ارائه شد. تحلیل سناریوها شامل ارزیابی پیامدهای احتمالی هر سناریو و تعیین احتمال وقوع آن‌ها بود. پژوهش چهار سناریوی اصلی را شناسایی کرد: “هویت تکین (Singular Identity)”، “عصر همدلی مصنوعی (Artificial Empathy Era)”، “حباب احساسی” (Emotional Bubble) و “بازگشت به اصالت (Return to Authenticity)”. هر سناریو با عوامل کلیدی، الگوهای نوظهور هیجانی و پیامدهای احتمالی مشخص شد. سناریوی “هویت تکین” به عنوان محتمل‌ترین سناریو، نشان‌دهنده ظهور هویت‌های دیجیتال متعدد و سردرگمی هویت است. “حباب احساسی” نیز به دلیل الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، خطر تفرق و کاهش توانایی تحمل استرس را به همراه دارد. تحولات هیجانات در نسل‌های پسا عصر دیجیتال یک فرآیند پیچیده و پویا است که تحت تأثیر فناوری‌های ارتباطی، شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ قرار دارد. این پژوهش نشان می‌دهد که با وجود چالش‌هایی مانند سردرگمی هویت، وابستگی به فناوری و تفرق، فرصت‌هایی برای تقویت سلامت روان، بهبود کیفیت زندگی و استفاده از فناوری به عنوان ابزار ارتباطی وجود دارد. برای مقابله با این چالش‌ها و بهره‌برداری از فرصت‌ها، سیاست‌گذاران، فعالان حوزه فناوری و متخصصان سلامت روان باید با همکاری یکدیگر، راهکارهای مناسبی را ارائه دهند. واژگان کلیدی: نسل پسا عصر دیجیتال، هیجانات، فناوری، سناریوسازی، آینده

. مقدمه

عصر دیجیتال، با سرعت و گستردگی بی سابقه‌ای، زندگی انسان را متحول ساخته است (حیدری و مطیع و ۱۴۰۳). این تحول، فراتر از تغییرات فیزیکی و اجتماعی، به عمق تجربه درونی انسان نفوذ کرده و به‌طور چشمگیری بر نحوه پردازش، بیان، و تنظیم هیجانات تأثیر گذاشته است (نوری پور لیاولی و همکاران، ۱۴۰۳). نسل‌های پسا عصر دیجیتال، که در این محیط به دنیا آمده‌اند و با فناوری‌های ارتباطی دائمی بزرگ شده‌اند، با تجربه‌ای هیجانی متفاوت از نسل‌های پیشین مواجه هستند. این نسل، به‌طور مداوم در معرض جریان اطلاعات، ارتباطات شبکه‌ای، و محتوای دیجیتال است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر احساسات، خودآگاهی، و هویت آن‌ها داشته باشد. این تأثیرات نه تنها محدود به تغییرات جزئی در رفتار و نگرش نیست، بلکه به عمق ساختارهای شناختی و عاطفی آن‌ها نفوذ کرده و نوع تجربه‌ی انسانی را به‌طور بنیادین تغییر می‌دهد (سلیم نژاد و محمدی گرمی و ۱۴۰۴).

در این میان، مفهوم «ذهن شبکه‌ای» (Networked Mind) به عنوان یک چارچوب مفهومی کلیدی برای درک تحولات هیجانی در عصر دیجیتال مطرح شده است. ذهن شبکه‌ای، به مثابه یک سیستم عصبی پیچیده، نشان می‌دهد که چگونه فناوری‌های ارتباطی، ذهن انسان را به شبکه‌ای از اطلاعات، ارتباطات، و تجربیات متصل کرده و به شکل‌گیری یک نوع هویت درونی جدید کمک می‌کند. این اتصال شبکه‌ای، به معنای یکپارچه‌سازی اطلاعات از منابع مختلف، پردازش موازی اطلاعات، و امکان تعامل با ذهن‌های دیگر در فضا و زمان است. این ویژگی‌ها، می‌تواند منجر به تغییرات عمیقی در نحوه تجربه و درک هیجانات، روابط اجتماعی، و حتی خودپنداره انسان شود. به عبارتی دیگر، ذهن شبکه‌ای نه تنها یک ویژگی فناورانه، بلکه یک پدیده روانشناختی است که در نتیجه تعامل انسان با فناوری‌های ارتباطی شکل می‌گیرد (قربان زاده مقدم نظری و کیوانی، ۱۴۰۴).

تأثیرات ذهن شبکه‌ای بر هیجانات، پیچیده و چندوجهی است. از یک سو، این اتصال شبکه‌ای می‌تواند به ایجاد حس تعلق، حمایت اجتماعی، و یافتن هویت در گروه‌های آنلاین کمک کند (زنگنه قاسم آبادی، ۱۴۰۲). از سوی دیگر، می‌تواند منجر به احساس تنهایی، اضطراب، و مقایسه‌ی اجتماعی شود. محتوای منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی، به‌طور مداوم در معرض دید قرار دارد و این موضوع می‌تواند به ایجاد فشار برای ارائه تصویری ایده‌آل از خود، و در نتیجه، افزایش اضطراب و افسردگی منجر شود. همچنین، اطلاعات نادرست و اخبار جعلی که به سرعت در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شوند، می‌توانند باعث ایجاد ترس، نگرانی، و بی‌اعتمادی شوند (گلپایگانی و صالحی خلردی، ۱۴۰۴). اهمیت و ضرورت پژوهش در این زمینه، ناشی از افزایش روزافزون استفاده از فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره است. نسل‌های پسا عصر دیجیتال، به عنوان کاربران اصلی این فناوری‌ها، بیشترین آسیب‌پذیری را در برابر تأثیرات منفی آن‌ها دارند. درک این تأثیرات و یافتن راهکارهایی برای کاهش آن‌ها، برای حفظ سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی این نسل ضروری است. علاوه بر این، تحولات هیجانی در نسل‌های پسا عصر دیجیتال، پیامدهای گسترده‌ای برای جامعه، فرهنگ، و اقتصاد دارد. برای مثال، تغییر در نحوه بیان هیجانات در فضای آنلاین، می‌تواند بر روابط اجتماعی و فرهنگ ارتباطی تأثیر بگذارد. همچنین، افزایش اضطراب و افسردگی در این نسل، می‌تواند بر بهره‌وری و عملکرد اقتصادی تأثیر بگذارد.

در این راستا، پژوهش حاضر با هدف بررسی تحولات هیجانی در نسل‌های پسا عصر دیجیتال، از طریق یک رویکرد آینده‌پژوهانه، انجام می‌گیرد. این پژوهش، با تمرکز بر مفهوم "ذهن شبکه‌ای"، به دنبال پاسخ به این سوال اصلی است که چگونه محیط دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری هویت روانی نسل‌های پسا عصر دیجیتال و تحول در تجربه

هیجانی آن‌ها نقش ایفا می‌کنند؟ این پژوهش، نه تنها به درک تحولات هیجانی در عصر دیجیتال کمک می‌کند، بلکه راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی نسل‌های پسا عصر دیجیتال ارائه می‌دهد.

اهداف اصلی این پژوهش عبارتند از:

۱. شناسایی الگوهای نوظهور هیجانی در نسل‌های پسا عصر دیجیتال و بررسی عوامل موثر بر آن‌ها.
 ۲. تحلیل نقش شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های ارتباطی در شکل‌گیری و تحول این الگوها. این شامل بررسی تاثیر الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، حضور و نقش اینفلوئنسرها و سبک‌های ارتباطی در شکل‌دهی هیجانات است.
 ۳. بررسی تاثیر مفهوم "ذهن شبکه‌ای" بر تجربه هیجانی و هویت روانی نسل‌های پسا عصر دیجیتال. این شامل بررسی چگونگی ایجاد هویت‌های چندگانه، تاثیر مقایسه‌های اجتماعی، و نقش احساس تعلق در این ذهنیت است.
 ۴. ارائه پیشنهادهایی برای تنظیم هیجانات و ارتقای سلامت روان در عصر دیجیتال. این شامل ارائه راهکارهایی برای استفاده مسئولانه از فناوری‌های ارتباطی، بهبود سواد رسانه‌ای، و تقویت مهارت‌های عاطفی است.
- این پژوهش، از یک رویکرد آینده‌پژوهانه استفاده می‌کند. رویکرد آینده‌پژوهانه، یک رویکرد تحقیقاتی است که به دنبال پیش‌بینی و درک روندهای آینده است. در این پژوهش، از روش سناریوسازی به عنوان ابزار اصلی برای پیش‌بینی تحولات هیجانی در نسل‌های پسا عصر دیجیتال استفاده می‌شود. سناریوسازی، یک فرآیند سیستماتیک برای ایجاد و تحلیل سناریوهای مختلف آینده است. در این پژوهش، سناریوها بر اساس روندهای فعلی در فناوری‌های ارتباطی، شبکه‌های اجتماعی، و روانشناسی طراحی می‌شوند.

۲. پیشینه پژوهش: مروری بر مبانی نظری و تحقیقات پیشین

- ۲.۱. تئوری‌های هیجانی کلاسیک: مبانی نظری تجربه عاطفی
- برای درک تحولات هیجانی در عصر دیجیتال، لازم است ابتدا به مبانی نظری هیجانات بپردازیم. تئوری‌های هیجانی کلاسیک، از جمله تئوری کانت، تئوری جابسون، و تئوری والتز، پایه‌ای برای درک تجربه عاطفی انسان فراهم می‌کنند.
- تئوری کانت: امیل کانت، فیلسوف آلمانی، هیجانات را به عنوان واکنش‌های فیزیولوژیکی به محرک‌های بیرونی در نظر می‌گرفت. از نظر کانت، هیجانات در ابتدا تجربیات بی‌طرفی هستند، اما با تفسیر و ارزیابی آن‌ها توسط ذهن، به احساسات تبدیل می‌شوند. این تفسیر، به تجربیات قبلی، ارزش‌ها، و باورهای فرد بستگی دارد.
 - تئوری جابسون: تئوری جابسون، که به "تئوری نقش" (Role Theory) نیز معروف است، بیان می‌کند که هیجانات در درجه اول به عنوان ارزیابی‌های مرتبط با نقش‌های اجتماعی و روابط بین فردی بروز می‌کنند. بر اساس این تئوری، ما نه به یک رویداد خاص، بلکه به معنای آن رویداد در چارچوب نقش‌های اجتماعی خود واکنش نشان می‌دهیم.

▪ تئوری والتز: تئوری والتز، که به "تئوری تجربه هیجانی" (Appraisal Theory) نیز معروف است، بر نقش ارزیابی در شکل گیری هیجانات تأکید می کند. بر اساس این تئوری، هیجانات ناشی از ارزیابی های ذهنی ما از رویدادها و موقعیت ها هستند. ارزیابی ها می توانند در سطوح مختلفی انجام شوند، از جمله ارزیابی های مرتبط با رضایت، کنترل، و اهمیت (حیدری و مطیع و ۱۴۰۳).

این تئوری ها، هر یک جنبه های مختلف تجربه هیجانی را برجسته می کنند و به درک پیچیدگی های این پدیده کمک می کنند. با این حال، تئوری های کلاسیک، به طور کامل قادر به توضیح تحولات هیجانی در عصر دیجیتال نیستند، زیرا در نظر گرفتن عوامل جدیدی مانند فناوری های ارتباطی و شبکه های اجتماعی را ندارند (حمادی و ذاکر سواعدی و ۱۴۰۴).

۲.۲. فناوری و هیجانات: تاثیر ارتباطات دیجیتال بر احساسات انسان

فناوری های ارتباطی، از جمله تلفن های همراه، اینترنت، و شبکه های اجتماعی، به طور چشمگیری بر نحوه ارتباط، تعامل، و تجربه هیجانی انسان تأثیر گذاشته اند. این فناوری ها، امکان ارتباطات فوری و فراگیر را فراهم کرده اند، اما در عین حال، می توانند منجر به اثرات منفی بر سلامت روان شوند.

▪ اثرات مثبت: فناوری های ارتباطی می توانند به ایجاد حس تعلق، حمایت اجتماعی، و کاهش تنهایی کمک کنند. شبکه های اجتماعی، به افراد امکان می دهند تا با دوستان و خانواده در ارتباط باشند، گروه های مورد علاقه را تشکیل دهند، و از تجربیات دیگران بیاموزند.

▪ اثرات منفی: فناوری های ارتباطی می توانند منجر به افزایش اضطراب، افسردگی، و مقایسه های اجتماعی شوند. شبکه های اجتماعی، به طور مداوم تصاویر ایده آل از زندگی دیگران را به نمایش می گذارند، که می تواند باعث احساس کمبود و ناامیدی در افراد شود. همچنین، حجم زیاد اطلاعات و پیام ها، می تواند منجر به استرس و خستگی ذهنی شود (تاجدین و افشار، ۱۴۰۴).

تحقیقات نشان داده اند که استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی، می تواند منجر به کاهش کیفیت خواب، افزایش اضطراب، و کاهش اعتماد به نفس شود. همچنین، سوءاستفاده از شبکه های اجتماعی، مانند قلدری سایبری (Cyberbullying)، می تواند پیامدهای جدی برای سلامت روان داشته باشد (رشیدی و طاهرزاده، ۱۴۰۳).

۲.۳. شبکه های اجتماعی و احساسات: مقایسه های اجتماعی، حسادت و استرس

شبکه های اجتماعی به عنوان بستری برای نمایش زندگی افراد، به طور خاص بر احساسات افراد تأثیر می گذارند. مقایسه های اجتماعی، که به طور طبیعی در رفتار انسان وجود دارد، در شبکه های اجتماعی تقویت می شود. افراد به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه می کنند و ممکن است احساس کمبود، حسادت، یا ناامیدی کنند.

▪ مقایسه های اجتماعی: شبکه های اجتماعی، به افراد امکان می دهند تا با زندگی دیگران مقایسه کنند. این مقایسه ها می توانند در ابعاد مختلفی صورت گیرند، از جمله ثروت، موفقیت، ظاهر، و روابط. مقایسه های اجتماعی، می توانند منجر به کاهش اعتماد به نفس، احساس ناکافی بودن، و افسردگی شوند.

- حسادت: شبکه های اجتماعی می توانند حسادت را تحریک کنند، زیرا افراد به طور مداوم با موفقیت ها و دستاوردهای دیگران مواجه می شوند. حسادت، می تواند منجر به احساس ناراضی، خشم، و دشمنی شود.
- استرس: حجم زیاد اطلاعات، پیام ها، و تعاملات در شبکه های اجتماعی می تواند منجر به افزایش استرس و خستگی ذهنی شود. همچنین، ترس از دست دادن (FOMO) – Fear of Missing Out – که به ترس از عقب ماندن از رویدادها و تجربیات دیگران گفته می شود، می تواند باعث افزایش استرس شود (حسینی بهشتی و حسن آبادی، ۱۴۰۳).

تحقیقات نشان داده اند که افراد با سطوح بالاتر استفاده از شبکه های اجتماعی، بیشتر در معرض احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی، و حسادت قرار دارند (عطاری و عطاری، ۱۴۰۳).

۲.۴. ذهن شبکه ای (Networked Mind): ارتباط با هویت و تجربه هیجانی

مفهوم "ذهن شبکه ای" (Networked Mind) به عنوان یک چارچوب مفهومی کلیدی برای درک تحولات هیجانی در عصر دیجیتال مطرح شده است. ذهن شبکه ای، به معنای یک سیستم عصبی پیچیده است که در آن ذهن انسان با شبکه ای از اطلاعات، ارتباطات، و تجربیات متصل شده است. این اتصال شبکه ای، می تواند منجر به تغییرات عمیقی در نحوه پردازش، تجربه، و بیان هیجانات شود. ذهن شبکه ای، به معنای یکپارچه سازی اطلاعات از منابع مختلف، پردازش موازی اطلاعات، و امکان تعامل با ذهن های دیگر در فضا و زمان است. این ویژگی ها، می تواند منجر به شکل گیری هویت های چندگانه، احساس تعلق به گروه های آنلاین، و تغییر در خودپنداره شود. تحقیقات نشان داده اند که ذهن شبکه ای می تواند به افزایش انعطاف پذیری شناختی، خلاقیت، و توانایی حل مسئله کمک کند. با این حال، این مفهوم می تواند منجر به احساس سردرگمی، نااطمینانی، و از دست دادن حس هویت نیز بشود. همچنین، ذهن شبکه ای می تواند افراد را در معرض اطلاعات نادرست و محتوای مخرب قرار دهد (اسدی و ۱۴۰۴).

۳. تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال

این بخش به بررسی الگوهای نوظهور هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال و عوامل موثر بر آن ها می پردازد. نسل های پسا عصر دیجیتال، که به دنیا آمده اند و با فناوری های ارتباطی در طول زندگی خود بزرگ شده اند (به طور تقریبی بین سال های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲)، تجربه ای هیجانی منحصر به فرد از عصر دیجیتال دارند. این تجربه، نه تنها بر نحوه بروز و بیان هیجانات آن ها تاثیر می گذارد، بلکه در شکل گیری هویت و روابط اجتماعی آن ها نیز نقش مهمی ایفا می کند.

۳.۱. الگوهای نوظهور هیجانی:

- احساسات مرتبط با ارتباط دائمی: نسل پسا عصر دیجیتال در معرض ارتباطات دائمی و جریان مداوم اطلاعات قرار دارند. این امر می تواند منجر به احساس فشار برای پاسخگویی فوری، اضطراب ناشی از عدم پاسخ، و احساس

خستگی ذهنی شود. همچنین، احساس نیاز به آنلاین بودن دائمی (Always-On) می تواند باعث از دست دادن مرز بین زندگی آنلاین و آفلاین شود.

- اهمیت بالای اعتبار و تایید اجتماعی: شبکه های اجتماعی، به عنوان بستری برای نمایش زندگی افراد، به طور خاص بر اعتبار و تایید اجتماعی تأثیر می گذارند. نسل پسا عصر دیجیتال، به دنبال تایید و اعتبارسنجی در شبکه های اجتماعی است و ممکن است احساس اضطراب و ناامنی در صورت عدم دریافت لایک، کامنت، و فالوور داشته باشد. این امر می تواند منجر به وابستگی به تایید بیرونی و کاهش اعتماد به نفس شود.
- تغییر در نحوه بیان هیجانات: نسل پسا عصر دیجیتال، هیجانات خود را به روش های مختلفی در فضای آنلاین بیان می کنند. از جمله این روش ها می توان به استفاده از ایموجی ها، استیکرها، و هشتگ ها اشاره کرد. این روش های بیان هیجانات، می تواند انعطاف پذیری بیشتری را فراهم کند، اما در عین حال، ممکن است عمق و ظرافت احساسات را از بین ببرد.
- احساس تنهایی در میان ارتباطات فراگیر: با وجود دسترسی به شبکه های اجتماعی و ارتباطات فراگیر، نسل پسا عصر دیجیتال ممکن است احساس تنهایی و انزوا کند. این پدیده به عنوان "تنهایی دیجیتال" (Digital Loneliness) شناخته می شود و ناشی از عدم وجود ارتباطات عمیق و معنادار است (بندری، ۱۴۰۴).

۳.۲. عوامل موثر بر تحولات هیجانی:

- الگوریتم های شبکه های اجتماعی: الگوریتم های شبکه های اجتماعی، محتوایی را که به کاربران نشان داده می شود، بر اساس الگوریتم های پیچیده ای انتخاب می کنند. این الگوریتم ها، می توانند باعث ایجاد "حباب فیلتر" (Filter Bubble) شوند، که در آن کاربران فقط با اطلاعاتی مواجه می شوند که با باورها و نظرات آن ها سازگار است. این امر می تواند باعث تشدید تعصبات و تفرق و ایجاد دیدگاه های محدود شود.
- نقش اینفلوئنسر ها: اینفلوئنسر ها (Influencers)، افرادی هستند که در شبکه های اجتماعی دنبال کنندگان زیادی دارند و می توانند بر نظر و رفتار آن ها تأثیر بگذارند. اینفلوئنسر ها، با ارائه تصویری ایده آل از زندگی خود، می توانند باعث ایجاد فشار برای ارائه تصویری مشابه در افراد شوند. این امر می تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، حس کمبود، و افزایش اضطراب شود.
- محتوای آنلاین و اخبار جعلی: دسترسی آسان به اطلاعات در فضای آنلاین، در عین حال، خطر قرار گرفتن در معرض اطلاعات نادرست و اخبار جعلی را افزایش می دهد. این امر می تواند باعث ایجاد ترس، نگرانی، و بی اعتمادی در افراد شود.
- فرهنگ مقایسه گر: شبکه های اجتماعی، بستری را فراهم می کنند که افراد به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه کنند. این مقایسه ها می توانند منجر به احساس ناکافی بودن، حسادت، و کاهش اعتماد به نفس شوند (حمادی و ذاکر سوادی و ۱۴۰۴).

۳.۳. بررسی نقش هویت در تجربه هیجانی:

هویت در عصر دیجیتال، پیچیده تر از گذشته است. نسل پسا عصر دیجیتال، هویت خود را نه تنها از طریق تجربیات شخصی و روابط اجتماعی، بلکه از طریق حضور و تعامل در فضای آنلاین شکل می دهند. آن ها ممکن است هویت های مختلفی را در شبکه های اجتماعی داشته باشند، که هر کدام بر اساس نقش ها، علایق، و گروه هایی که در آن ها عضو هستند، تعریف می شوند. این پدیده می تواند منجر به سردرگمی هویت، احساس عدم اطمینان در مورد خود، و دشواری در تعیین هویت اصلی شود. تحقیقات نشان می دهد که هویت در عصر دیجیتال، پویا و در حال تحول است. افراد به طور مداوم در حال بازتعریف هویت خود در فضای آنلاین هستند، و این فرآیند می تواند تأثیرات عمیقی بر تجربه هیجانی آن ها داشته باشد (زنگنه قاسم آبادی، ۱۴۰۲).

۴. روش شناسی تحقیق: رویکرد آینده پژوهانه و ابزارهای جمع آوری و تحلیل داده ها

این بخش، روش شناسی تحقیق به کار گرفته شده در این پژوهش را به تفصیل شرح می دهد. با توجه به ماهیت موضوع و هدف پژوهش، رویکرد آینده پژوهانه (Future Studies) به عنوان چارچوب اصلی تحقیق انتخاب شده است. آینده پژوهی، یک رشته چندرشته ای است که به بررسی و پیش بینی روندهای آینده می پردازد. این رویکرد، به ما کمک می کند تا درک بهتری از تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال به دست آوریم و راهکارهای مناسبی برای مقابله با چالش های پیش رو ارائه دهیم. در این پژوهش، از روش سناریوسازی (Scenario Planning) به عنوان ابزار اصلی برای پیش بینی تحولات هیجانی استفاده شده است. سناریوسازی، یک فرآیند سیستماتیک برای ایجاد و تحلیل سناریوهای مختلف آینده است. این روش، به ما امکان می دهد تا طیف وسیعی از احتمالات را در نظر بگیریم و تأثیرات احتمالی هر سناریو را بر تحولات هیجانی نسل های پسا عصر دیجیتال ارزیابی کنیم. فرآیند سناریوسازی شامل مراحل زیر است:

۱. تعریف موضوع و دامنه: تعریف دقیق موضوع پژوهش (تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال) و تعیین دامنه مطالعه.
۲. شناسایی عوامل کلیدی: شناسایی عوامل کلیدی مؤثر بر تحولات هیجانی، از جمله فناوری های ارتباطی، شبکه های اجتماعی، فرهنگ، و اقتصاد.
۳. شناسایی روندهای فعلی: بررسی و تحلیل روندهای فعلی در عوامل کلیدی شناسایی شده.
۴. ایجاد سناریوها: ایجاد سناریوهای مختلف آینده بر اساس روندهای فعلی و احتمالات مختلف. هر سناریو، یک روایت منسجم و باورپذیر از نحوه تکامل عوامل کلیدی و تحولات هیجانی در آینده است.
۵. ارزیابی سناریوها: ارزیابی هر سناریو بر اساس احتمال وقوع، تأثیرات احتمالی، و پیامدهای آن.
۶. تعیین استراتژی ها: تعیین استراتژی های مناسب برای مقابله با چالش ها و بهره برداری از فرصت های پیش بینی شده در سناریوها.

برای جمع آوری داده های مورد نیاز در فرآیند سناریوسازی، از روش های مختلفی استفاده شده است:

- بررسی متون تخصصی: بررسی مقالات علمی، گزارش های تحقیقاتی، و کتاب های مرتبط با موضوع پژوهش.
 - مصاحبه با متخصصان: انجام مصاحبه با متخصصان حوزه فناوری، روانشناسی، جامعه شناسی، و آینده پژوهی. این مصاحبه ها، به ما کمک می کنند تا دیدگاه های تخصصی و تجربیات ارزشمندی را به دست آوریم.
 - تحلیل داده های آماری: استفاده از داده های آماری مربوط به استفاده از فناوری های ارتباطی، شبکه های اجتماعی، و سلامت روان.
 - تحلیل محتوای رسانه ها: بررسی محتوای رسانه ها، از جمله اخبار، مقالات، و پست های شبکه های اجتماعی، برای شناسایی روندهای جدید و تغییرات در نگرش ها و رفتارها.
- داده های جمع آوری شده، با استفاده از روش های تحلیل کیفی و کمی تحلیل می شوند. تحلیل کیفی، شامل تحلیل محتوای متون و مصاحبه ها، و شناسایی الگوها و مضامین اصلی است. تحلیل کمی، شامل تحلیل داده های آماری و استفاده از روش های استنباطی و استقرایی است. برای اطمینان از اعتبار و روایی نتایج تحقیق، از روش های مختلفی استفاده شده است، از جمله:
- بررسی اعتبار محتوا توسط متخصصان: ارائه سناریوها و یافته ها به متخصصان حوزه مرتبط برای بررسی اعتبار و درستی آن ها.
 - استفاده از روش های اعتبارسنجی داده ها: استفاده از روش های آماری برای بررسی میزان انطباق داده ها با فرضیات تحقیق.
 - تکرارپذیری فرآیند تحقیق: تلاش برای تکرار فرآیند تحقیق توسط پژوهشگران دیگر برای بررسی قابلیت تکرارپذیری نتایج.
- این روش شناسی، به ما کمک می کند تا به درک عمیق تری از تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال دست یابیم و راهکارهای مناسبی برای مقابله با چالش های پیش رو ارائه دهیم.

۵. یافته ها و تحلیل سناریوها: پیش بینی آینده هیجانات نسل پسا عصر دیجیتال

با استفاده از روش سناریوسازی و تحلیل داده های جمع آوری شده، چندین سناریوی آینده برای تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال شناسایی و ارزیابی شدند. این سناریوها، بر اساس روندهای فعلی و احتمالات مختلف، تصویری از نحوه تکامل هیجانات این نسل در آینده ارائه می دهند. هر سناریو، شامل توصیف جزئی از عوامل کلیدی، الگوهای نوظهور هیجانی، و پیامدهای احتمالی است.

سناریوی ۱: " هویت تکین" (Singular Identity)

— در این سناریو، شبکه های اجتماعی و فناوری های هوش مصنوعی، به حدی پیشرفت می کنند که امکان ایجاد هویت های دیجیتال بسیار شخصی و منحصر به فرد فراهم می شود. افراد، به جای اینکه یک هویت واحد داشته باشند، چندین هویت دیجیتال را در شبکه های مختلف حفظ می کنند که هر کدام با علایق، رفتارهای، و ارتباطات

خاص خود تعریف می شوند. این امر، می تواند منجر به افزایش انعطاف پذیری و خلاقیت در بیان هیجانات شود، اما در عین حال، ممکن است باعث سردرگمی هویت و احساس عدم اطمینان در مورد خود شود. احساسات مرتبط با مقایسه گر بودن همچنان پررنگ است اما به شکلی متفاوت؛ زیرا افراد خود را با نسخه های بهینه شده و ایده آل هویت های دیگران مقایسه می کنند و نه با زندگی واقعی آن ها.

سناریوی ۲: "عصر همدلی مصنوعی" (Artificial Empathy Era)

در این سناریو، هوش مصنوعی و رباتیک، به حدی پیشرفت می کنند که می توانند همدلی و درک احساسات را شبیه سازی کنند. ربات های همراه (Companion Robots) و دستیارهای مجازی (Virtual Assistants)، به عنوان شرکای هیجانی برای افراد، طراحی می شوند و به آن ها در مدیریت هیجانات خود کمک می کنند. این امر، می تواند به کاهش تنهایی و انزوا کمک کند، اما در عین حال، ممکن است باعث کاهش نیاز به ارتباطات انسانی واقعی و احساس وابستگی به فناوری شود. سوالات اخلاقی مربوط به اعتماد به احساسات مصنوعی و خطرات بالقوه سوء استفاده از این فناوری نیز مطرح می شوند.

سناریوی ۳: "حباب احساسی" (Emotional Bubble)

در این سناریو، الگوریتم های شبکه های اجتماعی، به حدی پیشرفته می شوند که کاربران فقط با محتوایی مواجه می شوند که با باورها و احساسات آن ها سازگار است. این امر، منجر به ایجاد "حباب احساسی" می شود که در آن افراد فقط احساسات مثبت و تایید را تجربه می کنند و با احساسات منفی و چالش برانگیز مواجه نمی شوند. این امر، می تواند باعث کاهش توانایی افراد در تحمل استرس، مدیریت غم و اندوه، و سازگاری با شرایط دشوار شود. افزایش احساس اضطراب و نگرانی ناشی از عدم مواجهه با دیدگاه های متفاوت و محدودیت در درک تنوع دیدگاه ها، یکی از پیامدهای احتمالی این سناریو است.

سناریوی ۴: "بازگشت به اصالت" (Return to Authenticity)

در این سناریو، پس از یک دوره از وابستگی بیش از حد به فناوری و شبکه های اجتماعی، نسل پسا عصر دیجیتال به دنبال بازگشت به ارتباطات انسانی واقعی و تجربیات دنیای واقعی است. افراد، به طور فزاینده ای به فعالیت های فیزیکی، سرگرمی های آفلاین، و تعاملات اجتماعی حضوری اهمیت می دهند. این امر، می تواند منجر به افزایش سلامت روان، کاهش استرس، و بهبود کیفیت زندگی شود. استفاده از فناوری، به عنوان ابزاری برای تقویت ارتباطات انسانی و نه جایگزینی آن ها، مورد توجه قرار می گیرد.

هر یک از این سناریوها، با احتمال وقوع و پیامدهای مختلفی همراه هستند. سناریوی "هویت تکین"، به نظر می رسد که محتمل ترین سناریو باشد، زیرا فناوری های هوش مصنوعی و واقعیت مجازی به سرعت در حال پیشرفت هستند. سناریوی "حباب احساسی"، نیز به دلیل الگوریتم های پیچیده شبکه های اجتماعی، می تواند در صورت عدم توجه به این موضوع، به سرعت رخ دهد. سناریوهای "عصر همدلی مصنوعی" و "بازگشت به اصالت"، به عنوان سناریوهای کم احتمال تر، اما با

اهمیت، باید در نظر گرفته شوند. نتایج این تحلیل نشان می دهد که تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال، یک فرآیند پیچیده و پویا است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. برای مقابله با چالش های پیش رو و بهره برداری از فرصت های موجود، لازم است که سیاست گذاران، فعالان حوزه فناوری، و متخصصان سلامت روان، با همکاری یکدیگر، راهکارهای مناسبی را ارائه دهند.

جدول ۱. یافته ها و تحلیل سناریوها: پیش بینی آینده هیجانات نسل پسا عصر دیجیتال

سناریو	عوامل کلیدی	الگوهای نوظهور هیجانی	پیامدهای احتمالی	احتمال وقوع
هویت تکین (Singular Identity)	شبکه های اجتماعی، هوش مصنوعی، واقعیت مجازی	ایجاد چندین هویت دیجیتال، مقایسه با نسخه های بهینه شده، سردرگمی هویت	افزایش انعطاف پذیری در بیان، کاهش اعتماد به نفس، احساس عدم اطمینان	بالا
عصر همدلی مصنوعی (Artificial Empathy Era)	هوش مصنوعی، رباتیک، ربات های همراه	شبیه سازی همدلی، وابستگی به فناوری، کاهش ارتباطات انسانی	کاهش تنهایی، سوالات اخلاقی درباره اعتماد به هوش مصنوعی، وابستگی بیش از حد به فناوری	متوسط
حباب احساسی (Emotional Bubble)	الگوریتم های شبکه های اجتماعی	مواجهه فقط با محتوای سازگار، کاهش تحمل استرس، عدم مواجهه با دیدگاه های متفاوت	کاهش توانایی تحمل غم و اندوه، افزایش اضطراب و نگرانی، تفرق و قطبی شدن	متوسط
بازگشت به اصالت (Return to Authenticity)	وابستگی بیش از حد به فناوری، تمایل به ارتباطات انسانی	اهمیت فعالیت های فیزیکی، سرگرمی های آفلاین، تعاملات حضوری	افزایش سلامت روان، کاهش استرس، بهبود کیفیت زندگی، استفاده از فناوری به عنوان ابزار ارتباطی	پایین

۶. جمع بندی، محدودیت ها و پیشنهادها

در این پژوهش، با استفاده از رویکرد آینده پژوهانه و روش سناریوسازی، به بررسی تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال پرداخته شد. نتایج نشان می دهد که این نسل در حال تجربه تغییرات بنیادینی در نحوه شکل گیری، بیان، و تجربه هیجانات خود است. عوامل مختلفی، از جمله فناوری های ارتباطی، شبکه های اجتماعی، الگوریتم ها، و فرهنگ، در این تحولات نقش دارند. تحلیل سناریوها، تصویری از احتمالات مختلف آینده را ارائه می دهد و نشان می دهد که تحولات هیجانی این نسل می تواند به سمت مسیرهای مختلفی پیش رود.

جمع بندی یافته ها:

۱. هویت تکین: احتمالاً یکی از مسائلی است که شاهد آن خواهیم بود، با هویت های دیجیتال متعدد و احتمال سردرگمی در هویت اصلی.
۲. عصر همدلی مصنوعی: در صورت پیشرفت هوش مصنوعی، امکان ایجاد سیستم هایی که احساسات را شبیه سازی می کنند، وجود دارد، اما سوالات اخلاقی مهمی را مطرح می کند.
۳. حباب احساسی: الگوریتم های شبکه های اجتماعی می توانند باعث ایجاد حباب های احساسی شوند که توانایی افراد در تحمل استرس و مواجهه با احساسات منفی را کاهش می دهند.
۴. بازگشت به اصالت: در صورت عدم توجه به اثرات منفی فناوری، نسل پسا عصر دیجیتال ممکن است به دنبال بازگشت به ارتباطات انسانی واقعی و فعالیت های آفلاین باشد.

محدودیت های پژوهش:

۱. ماهیت آینده پژوهانه: از آنجایی که این پژوهش بر آینده تمرکز دارد، پیش بینی دقیق و قطعی تحولات هیجانی ممکن نیست. نتایج این پژوهش، بر اساس احتمالات و روندهای فعلی است و ممکن است در آینده تغییر کند.
۲. دسترسی به داده ها: جمع آوری داده های دقیق و معتبر در مورد تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال، دشوار است. بسیاری از این داده ها، خصوصی یا غیر قابل دسترسی هستند.
۳. تعمیم پذیری نتایج: نتایج این پژوهش، ممکن است به طور کامل قابل تعمیم به تمام نسل های پسا عصر دیجیتال نباشد. تفاوت های فرهنگی، اقتصادی، و جغرافیایی می توانند بر تجربیات هیجانی این نسل تأثیر بگذارند.

پیشنهادهای:

۱. توسعه سواد هیجانی: آموزش سواد هیجانی به نسل های پسا عصر دیجیتال، می تواند به آن ها کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک و مدیریت کنند.
۲. تنظیم الگوریتم های شبکه های اجتماعی: شبکه های اجتماعی باید مسئولیت بیشتری در تنظیم الگوریتم های خود بر عهده بگیرند تا از ایجاد حباب های احساسی و ترویج محتوای مضر جلوگیری کنند.
۳. توسعه فناوری های حمایتی: توسعه فناوری هایی که به افراد کمک می کنند تا با استرس، اضطراب، و تنهایی مقابله کنند، می تواند به بهبود سلامت روان نسل پسا عصر دیجیتال کمک کند.
۴. تقویت ارتباطات انسانی: تشویق به فعالیت های اجتماعی و تعاملات حضوری، می تواند به تقویت ارتباطات انسانی و کاهش انزوا کمک کند.
۵. تحقیقات بیشتر: تحقیقات بیشتری در زمینه تحولات هیجانی در نسل های پسا عصر دیجیتال لازم است تا درک بهتری از این مسائل به دست آید و راهکارهای مناسبی برای مقابله با چالش های پیش رو ارائه شود.

در پایان، تحولات هیجانی در نسل های پساعصر دیجیتال یک موضوع پیچیده و مهم است که نیازمند توجه و بررسی دقیق است. با همکاری یکدیگر، می توانیم آینده ای را رقم بزنیم که در آن این نسل بتواند به طور سالم و سازنده با چالش های پیش رو مقابله کند و از فرصت های موجود بهره مند شود.

منابع

- اسدی، مجید و کردی، ناهید و زارع، زهرا، ۱۴۰۴، تاثیر فضای مجازی بر سرمایه انسانی نسل جوان: چالش ها و فرصت های مدیریت منابع انسانی در عصر دیجیتال، اولین کنفرانس ملی چالش های مدیریت سرمایه انسانی در سازمان های بزرگ مقیاس، مشهد
- بندری، محمد، ۱۴۰۴، رهبری در عصر دیجیتال تحلیل مهارت ها و ویژگی های لازم برای رهبران، هفتمین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم مدیریت، اقتصاد و حسابداری، تهران
- تاجدین، احمدعلی و افشار، مهرزاد، ۱۴۰۴، کاربرد روانشناسی برای ارتقای سلامت روان دانش آموزان در عصر دیجیتال، بیست و هشتمین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، بابل
- حسینی بهشتی، ریحانه السادات و حسن آبادی، حمیدرضا، ۱۴۰۳، عصر دیجیتال و تحول اکوسیستم رشد: نگاهی به نظریه نو-بوم شناختی، دهمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، عصر روانشناسی دیجیتال: فرصت ها و چالش ها، تهران
- حمادی، عبدالامام و ذاکر سواعدی، سهام و جواد موسوی، مریم سادات و فروزنده، سیده مریم و یوسفی منش، فرشته، ۱۴۰۴، فلسفه تعلیم و تربیت در عصر دیجیتال بازاندیشی در اهداف روشها و ارزشهای آموزشی، هفتمین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی، آموزش و پرورش، تهران
- حیدری، حانیه و مطیع، مینا و ذوالفقاری، رضا و جهان تیغ، فاطمه و درست، ادریس، ۱۴۰۳، تلفیق روانشناسی، هوش مصنوعی و مهارت های معلمی در دنیای دیجیتال، اولین همایش ملی نگرش های نوین در مسائل آموزش و پرورش، رامشیر
- رشیدی، فاطمه و طاهرزاده، سجاد، ۱۴۰۳، ارائه مدل علی پیش بینی قلدری بر اساس تعارض والد-نوجوان و هیجانات منفی تحصیلی با نقش میانجی تحول مثبت نوجوانی، هشتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی
- زنگنه قاسم آبادی، منیره، ۱۴۰۲، بررسی رابطه سبک رهبری تحول آفرین بر کیفیت زندگی کاری و هیجانات تدریس معلمان دوره اول ابتدایی شهرستان خواف، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در روانشناسی، حقوق و مدیریت فرهنگی، تهران
- سلیم نژاد، آيسان و محمدی گرمی، فایزه و حمیدی فر، بهزاد و محمدی، فریده، ۱۴۰۴، کاربرد ابزارهای دیجیتال در آموزش ابتدایی با تاکید بر روانشناسی تربیتی و تکنولوژی آموزشی، بیست و یکمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران
- عطاری، حسنی سادات و عطاری، آزاده سادات، ۱۴۰۳، روانشناسی تربیتی در دنیای دیجیتال: فرصت ها و چالش ها، اولین همایش بین المللی معلمان استعدادیاب و فرهنگ ساز در توسعه آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش در مسیر توسعه پایدار
- قربان زاده مقدم نظری، ملیحه و کیوانی، میثم، ۱۴۰۴، سنتز پژوهی رابطه بین سبک راهبری تحول آفرین، مدیران خلاقیت شغلی و هیجانات تدریس در معلمان مقطع ابتدایی: یک مرور نظام مند، هفتمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب
- گلپایگانی، پوریا و صالحی خلرودی، ذکریا، ۱۴۰۴، بررسی مبانی روانشناسی طراحی محیط یادگیری دیجیتال، یازدهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران

- نوری پور لیاولی، رقیه و حسینیان، سیمین و حسنی ابهریان، پیمان، ۱۴۰۳، ملاحظات اخلاقی در مشاوره نوجوانان در عصر روان شناسی دیجیتال، دهمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، عصر روانشناسی دیجیتال: فرصت ها و چالش ها، تهران