

A Phenomenological Analysis of Fears and Hopes of Tehran Youth in Interaction with Social Networks

Fataneh Bidar Aghjehkandi¹, Ali Akbar Farhangi^{2*}, Afsaneh Mozaffari³, Jamaluddin Tabibi⁴

1. Department of Media Management, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Department of Management and Communication, Faculty of Management, University of Tehran, Tehran, Iran

3. Department of Communication Sciences, SR.C, Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. Department of Management Planning, Faculty of Medical Management and Informatics, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

ABSTRACT

Received: 22 Jul 2025

Accepted: 13 Nov 2025

First Available: 16 Nov 2025

Final Publication: 09 Apr 2026

Keywords

Social hope, fear,
phenomenology, lived experience,
students, social networks, Tehran

This study aims to explore and interpret the lived experience of hope and fear among university students in Tehran in their interaction with social media from a phenomenological perspective. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through 35 semi-structured in-depth interviews with 29 students and 6 experts in social sciences and communication. Data were analyzed based on Braun and Clarke's six-step thematic analysis model. Participants were selected through purposive sampling, and data collection continued until theoretical saturation was reached. Credibility was ensured through participant validation and constant comparison techniques. The findings revealed that hope among Tehran students is a multidimensional and dynamic phenomenon rooted in learning, faith, self-development, and moral action. Fears primarily stem from economic instability, social pressure, media-driven comparison, and institutional distrust. Students cope with these challenges by employing strategies such as limiting social media exposure, focusing on learning and creativity, civic engagement, and spirituality. Their lived experience represents a dialectic of resistance and meaning-making within Tehran's socio-digital environment. Hope for the young generation in Tehran is not merely an emotional state but a cognitive-social mechanism for maintaining meaning amid instability. Despite pervasive fears, students reconstruct an intrinsic and resilient form of hope. The results carry policy implications for enhancing psychological resilience, institutional trust, and media literacy education among youth.

How to cite:

Bidar Aghjehkandi, F., Farhangi, A. A., Mozaffari, A., & Tabibi, J. (2026). A Phenomenological Analysis of Fears and Hopes of Tehran Youth in Interaction with Social Networks. *Study and Innovation in Education and Development*, 6(1), 1-25.

* Corresponding Author:

Dr. Ali Akbar Farhangi

E-mail: aafarhangi@ut.ac.ir



© 2026 the authors. Published by Institute for Knowledge, Development, and Research.

This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Hope as a multidimensional and dynamic construct has long been recognized as a critical psychological and sociological factor influencing personal growth, social integration, and mental well-being. Within contemporary societies, and particularly among young adults and university students, hope functions not merely as a positive emotion but as a cognitive–motivational mechanism that sustains meaning and direction amid uncertainty (1). In Iran’s rapidly changing sociocultural environment, characterized by economic instability, institutional distrust, and the pervasive presence of digital technologies, the examination of hope and fear has become increasingly relevant.

In recent decades, social networks have transformed the communicative landscape of youth. They serve as platforms for learning, identity construction, and civic participation (3), yet simultaneously generate new psychological pressures such as social comparison, anxiety, and fear of missing out (FoMO) (4, 7). This duality—where digital spaces act both as agents of empowerment and sources of distress—has generated scholarly interest worldwide. Shan and Xu (2025) demonstrated that hope and academic thriving act as adaptive mechanisms for fostering psychological peace among university students (6). Conversely, excessive social media engagement, as shown by Wirtz et al. (2021), can erode subjective well-being through mechanisms of comparison and perceived inadequacy (5).

In the Iranian context, the dynamics of social hope are deeply intertwined with social capital, governance quality, and collective trust. National surveys indicate that young Iranians’ sense of hope is closely tied to perceptions of justice and economic opportunity (11). Mashayekhi, Jafariniya, and Pasalvarzadeh (2022) emphasized that social hope declines in contexts where transparency and institutional responsiveness are weakened (12). These findings resonate with Putnam’s (2000) seminal concept of social capital, which posits that trust, reciprocity, and cooperation are the building blocks of collective well-being (20).

From a phenomenological perspective, hope and fear can be understood as lived experiences embedded in the individual’s interpretation of their social world. Husserl (2001) asserts that human experience is always intentional, mediated through consciousness, and grounded in meaning rather than external objectivity (21). Applying this framework to the lives of Tehran’s students reveals that the interplay between digital participation and emotional experience is not a linear cause-and-effect process, but rather an interpretive and embodied phenomenon. Social media use not only mediates

communication but also reconstructs users' emotional reality, reshaping how they perceive themselves and their society (22).

Globally, the paradoxical nature of social media as both an enabler of hope and a trigger of fear has been well documented. While early works such as those by Steinfield, Ellison, and Lampe (2008) and Zhao, Grasmuck, and Martin (2008) highlighted its potential to strengthen social ties and enhance social capital (8, 10), later studies demonstrated its negative psychosocial impacts. Roberts and David (2019) found that fear of missing out fosters compulsive engagement and emotional depletion, undermining well-being (7). Similarly, Vogel et al. (2014) concluded that exposure to idealized online portrayals reduces self-esteem and fosters social anxiety (4). However, Valenzuela et al. (2009) revealed that civic participation through social media may strengthen hope and self-efficacy by increasing individuals' sense of social influence (9).

In the Iranian sociocultural context, Chegeni and colleagues (2021; 2022) found that social media addiction often stems from escapism and emotional coping strategies among youth, though meaningful engagement can enhance social connectedness (15, 16). Kamalikhah et al. (2021) further showed that excessive digital exposure correlates with heightened anxiety and reduced emotional stability in adolescents (17). These findings underscore the dual role of social media in shaping both psychological resilience and emotional exhaustion.

The current study situates itself within this theoretical and empirical landscape by examining the phenomenology of hope and fear among university students in Tehran. Drawing upon Bandura's theory of self-efficacy (18, 19), Schneider's cognitive-motivational model of hope (1), and Putnam's theory of social capital (20), the research explores how individual agency, social trust, and digital communication intersect to shape emotional experiences of youth.

The aim of this study was to analyze, through a phenomenological lens, the lived experience of hope and fear among Tehran's university students in their interaction with social networks.

METHODS AND MATERIALS

This study employed a qualitative design grounded in phenomenological and thematic analysis. The research sample consisted of 35 participants, including 29 students from various Tehran universities and 6 academic experts in social sciences and communication. Data were collected through semi-structured, in-depth interviews focusing on participants' lived experiences of hope and fear in relation to social media.

All interviews were conducted face-to-face, recorded with participants' consent, and transcribed verbatim. Thematic analysis followed Braun and Clarke's six-step model. Coding was carried out inductively, and emerging themes were refined through iterative comparison. Data collection continued until theoretical saturation was reached. Research credibility was enhanced through participant validation and continuous peer review. Ethical standards such as confidentiality, informed consent, and withdrawal rights were observed throughout the process.

FINDINGS

Analysis of the interviews revealed a complex emotional landscape characterized by the coexistence of internal hope and external anxiety. Hope among students emerged as an active and self-regulated process rooted in learning, faith, and self-development. Participants described hope not as a fleeting feeling but as a practical and resilient stance toward life. They frequently associated hope with self-improvement—such as learning new skills, cultivating independence, and building digital entrepreneurship.

Conversely, fears stemmed from social, economic, and institutional stressors. Students expressed deep concern about unemployment, financial instability, and the perceived erosion of trust in public institutions. Exposure to negative news, economic crises, and political tensions on social media often triggered a sense of helplessness and emotional fatigue. Many reported that continuous engagement with online negativity produced a “cycle of mental exhaustion” that intensified feelings of uncertainty.

The findings also indicated that social comparison was a major source of psychological strain. Participants mentioned that idealized portrayals of success and wealth on platforms such as Instagram led to feelings of inadequacy and lowered self-worth. However, despite these challenges, students demonstrated agency in managing their digital experiences. They adopted strategies such as limiting screen time, curating online content, and engaging in selective exposure to positive or educational materials.

Another salient theme was the spiritual dimension of hope. Many participants reported turning to religious or philosophical practices—such as prayer, fasting, or meditation—to restore inner peace. This spiritual resilience functioned as a psychological buffer against pervasive social insecurities. Similarly, interpersonal trust, particularly within family networks, was identified as a critical anchor for maintaining hope.

In summary, five overarching themes were identified: (1) hope as active learning and self-growth; (2) fear as emotional fatigue rooted in social comparison and institutional distrust; (3) the dual role of social media as both hope-inducing and anxiety-provoking; (4)

spirituality as a coping mechanism; and (5) family and peer relationships as stabilizing forces amid uncertainty.

DISCUSSION AND CONCLUSION

The findings of this study illuminate the paradoxical nature of hope and fear among Tehran's students within the socio-digital milieu. While economic and institutional instability foster collective anxiety, youth are simultaneously reconstructing hope through personal agency and creative adaptation. Their narratives illustrate that hope is not externally granted but internally generated—a form of “resistant optimism” grounded in everyday practices of learning, faith, and self-regulation.

This perspective aligns with Bandura's notion of self-efficacy, which emphasizes the role of perceived personal control in maintaining motivation and psychological stability. The study further supports Schneider's conceptualization of hope as a cognitive–motivational system, where individuals define attainable goals and identify pathways toward them despite external constraints. Within Tehran's sociocultural context, where structural barriers often limit opportunities, hope emerges as both a psychological necessity and a subtle act of resistance.

At the societal level, the results confirm earlier findings that social trust and participatory engagement are indispensable for sustaining collective hope. However, as formal institutional trust weakens, students turn toward informal networks—friends, families, and online communities—to rebuild interpersonal solidarity. This process mirrors Putnam's description of bonding social capital, wherein close-knit networks provide emotional support when institutional mechanisms fail.

From a communicative standpoint, the dual function of social media reflects McQuail's understanding of media as both a mirror and a constructor of social identity. On the one hand, digital platforms empower students to express individuality, build communities, and access knowledge. On the other, the same spaces foster anxiety through comparison, misinformation, and emotional overexposure. Participants' strategies of self-regulation—content filtering, time management, and mindful engagement—indicate a form of “digital reflexivity,” where individuals consciously reshape their media consumption to protect mental health.

The phenomenological approach of this study reveals that hope and fear are not opposing forces but intertwined dimensions of lived experience. Hope is sustained not in the absence of fear, but through active negotiation with it. For Tehran's youth, to hope is to endure, to learn, and to act meaningfully despite uncertainty. Their resilience exemplifies

a generational shift from “institutional hope,” based on collective promises, to “existential hope,” founded on individual meaning-making.

In conclusion, this study underscores the significance of understanding emotional life in the digital age as a multilayered interaction between self, society, and technology. For Iranian youth, social networks are both a site of vulnerability and a laboratory of self-reconstruction. The phenomenology of their hope reveals an emerging form of adaptive consciousness—one that transforms fear into reflection and adversity into agency.

Pragmatically, these insights suggest the need for educational and policy initiatives that promote media literacy, emotional resilience, and civic participation. By nurturing critical awareness and strengthening supportive networks, society can help sustain youth hope as a vital resource for psychological and social stability. Ultimately, the study contributes to a deeper understanding of how digital modernity reshapes the contours of hope and fear in contemporary Iranian life—illuminating not only the challenges but also the quiet strength with which a new generation confronts uncertainty and continues to believe in possibility.

تحلیل پدیدارشناختی بیم‌ها و امیدهای جوانان تهرانی در تعامل با شبکه‌های اجتماعی

فتانه بیدار آقچه کندی^۱، علی اکبر فرهنگی^۲، افسانه مظفری^۳، جمال الدین طبیبی^۴

۱. گروه مدیریت رسانه، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه مدیریت و ارتباطات، دانشکده مدیریت، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. گروه علوم ارتباطات، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. گروه برنامه‌ریزی مدیریت، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

تاریخ اصلاحات: ۱۴۰۴/۰۸/۲۲

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۱/۲۰

کلیدواژه‌ها

امید/اجتماعی، بیم،

پدیدارشناسی، تجربه زیسته،

دانشجویان، شبکه‌های

اجتماعی، شهر تهران.

هدف پژوهش، کشف و تبیین تجربه زیسته‌ی امید و بیم در میان دانشجویان دانشگاه‌های تهران در تعامل با شبکه‌های اجتماعی از منظر پدیدارشناسی است. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. داده‌ها از طریق ۳۵ مصاحبه‌ی عمیق نیمه‌ساختاریافته با ۲۹ دانشجو و ۶ متخصص علوم اجتماعی و ارتباطات گردآوری و با الگوی شش مرحله‌ای تحلیل تماتیک براون و کلارک تحلیل شدند. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. برای اعتبارسنجی داده‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان و مقایسه مداوم استفاده شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که امید در میان دانشجویان تهرانی پدیده‌ای چندلایه و پویا است که از مسیر یادگیری، ایمان، خودسازی، و کنش اخلاقی بازتولید می‌شود. بیم‌ها اغلب ریشه در بحران‌های اقتصادی، فشارهای اجتماعی، مقایسه در شبکه‌های اجتماعی و بی‌اعتمادی نهادی دارند. در مواجهه با این شرایط، دانشجویان از راهبردهایی چون محدودسازی مصرف رسانه‌ای، تمرکز بر یادگیری، مشارکت مدنی و معنویت برای بازسازی امید استفاده می‌کنند. تجربه زیسته‌ی آنان از امید و بیم، تلفیقی از مقاومت روانی و کنش ارتباطی است که در بستر شهری و دیجیتال تهران معنا می‌یابد. نتایج نشان می‌دهد که امید برای نسل جوان تهرانی صرفاً یک حالت هیجانی نیست، بلکه سازوکاری شناختی-اجتماعی برای حفظ معنا در شرایط ناپایدار است. دانشجویان از دل بیم‌ها، نوعی امید درون‌زا و مقاومتی را بازتولید می‌کنند. یافته‌ها دارای پیام‌های سیاستی برای ارتقای تاب‌آوری روانی، تقویت اعتماد نهادی و آموزش سواد رسانه‌ای در میان جوانان است.

شیوه ارجاع دهی:

بیدار آقچه کندی، فتانه،، فرهنگی، علی اکبر، مظفری، افسانه، و طبیبی، جمال الدین. (۱۴۰۵). تحلیل پدیدارشناختی بیم‌ها و امیدهای جوانان تهرانی در تعامل با شبکه‌های اجتماعی. پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، ۶(۱)، ۲۵-۱.

نویسنده مسئول:

دکتر علی اکبر فرهنگی

پست الکترونیکی: aafarhangi@ut.ac.ir

© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

در دهه‌های اخیر، پدیده‌ی امید اجتماعی به‌عنوان یکی از شاخص‌های بنیادین پویایی و سلامت جامعه، مورد توجه فزاینده‌ی اندیشمندان علوم اجتماعی، روان‌شناسی و ارتباطات قرار گرفته است. امید، نه تنها یک هیجان مثبت یا ویژگی فردی، بلکه سازوکاری شناختی و اجتماعی است که موجب جهت‌دهی رفتارها، تقویت انگیزش، و حفظ معنا در شرایط ناپایدار می‌شود (1). در میان گروه‌های اجتماعی، جوانان و به‌ویژه دانشجویان به دلیل قرار داشتن در مرحله‌ی گذار از وابستگی به استقلال، بیش از سایر گروه‌ها در معرض دگرگونی‌های اقتصادی، فرهنگی و ارتباطی قرار دارند و به همین دلیل، مطالعه‌ی سازوکارهای امید و بیم در میان آنان اهمیت ویژه‌ای دارد (2).

تحولات فناورانه، ظهور شبکه‌های اجتماعی و تغییر الگوهای ارتباطی، زیست‌جهان جوانان را به‌گونه‌ای بنیادین متحول ساخته است. امروزه شبکه‌های اجتماعی از عرصه‌ای برای سرگرمی فراتر رفته و به بستری برای شکل‌گیری هویت، بازنمایی خود و تعاملات اجتماعی تبدیل شده‌اند (3). در این فضا، جوانان با فرصت‌های بی‌سابقه‌ای برای یادگیری، مشارکت مدنی و خودابرازی مواجه‌اند، اما هم‌زمان در معرض فشارهای مقایسه‌ای، اضطراب اجتماعی و فرسودگی روانی نیز قرار دارند (4، 5). این دوگانگی موجب شده است که شبکه‌های اجتماعی در تحلیل‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، هم به‌عنوان «منبع امید» و هم به‌عنوان «منبع بیم» تلقی شوند. پژوهش‌های جدید در سطح بین‌المللی نشان داده‌اند که تجربه‌ی امید در نسل جوان، پدیده‌ای چندسطحی و پویا است که در تعامل میان عاملیت فردی، محیط اجتماعی و فناوری‌های دیجیتال شکل می‌گیرد. برای نمونه، شان و شو (۲۰۲۵) نشان داده‌اند که امید و شکوفایی تحصیلی با تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازگاران، به ایجاد آرامش ذهنی در دانشجویان کمک می‌کند (6). از سوی دیگر، یافته‌های رابرتز و دیوید (۲۰۱۹) بیانگر آن است که شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ترس از عقب‌ماندن (FoMO) می‌تواند احساس رفاه ذهنی را تضعیف کند (7). پژوهش‌های مشابه، همچون مطالعه‌ی وگل و همکاران (۲۰۱۴)، نیز بر نقش مقایسه‌های اجتماعی در کاهش عزت‌نفس و ایجاد اضطراب تأکید دارند (4).

در عین حال، برخی مطالعات کلاسیک‌تر بر جنبه‌های امیدبخش شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند. استینفیلد و الیسون (۲۰۰۸) نشان دادند که استفاده‌ی هدفمند از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سرمایه‌ی اجتماعی و خودباوری را تقویت کند (8). همچنین، والنسوئلا و همکاران (۲۰۰۹) و ژائو و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند که مشارکت مدنی آنلاین و بازنمایی مثبت هویت فردی می‌تواند احساس کارآمدی و امید اجتماعی را افزایش دهد (9، 10). در واقع، این پلتفرم‌ها می‌توانند بستر تعاملات حمایتی و رشد اجتماعی باشند، به‌ویژه زمانی که کاربران از آن‌ها به شکل آگاهانه و هدفمند بهره می‌گیرند.

در سطح ملی نیز، پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان داده‌اند که امید اجتماعی در میان جوانان ارتباطی تنگاتنگ با وضعیت اقتصادی، اعتماد نهادی و احساس عدالت دارد. پارسامهر و امامعلی‌زاده (۲۰۲۲) در تحلیل داده‌های پیمایش ملی دریافتند که امید در

جامعه‌ی ایران به‌شدت تحت تأثیر اعتماد به نهادهای رسمی و شرایط اقتصادی است (11). در ادامه، مشایخی و پاسالارزاده (۲۰۲۲) با بررسی رابطه‌ی کیفیت حکمرانی و امید اجتماعی، نتیجه گرفتند که شفافیت، عدالت توزیعی و پاسخگویی نهادی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای بازتولید امید جمعی‌اند (12).

مطالعات دیگری نیز به عوامل میان‌فردی و فرهنگی مرتبط با امید اشاره کرده‌اند. سافری‌شالی و طوافی (۲۰۱۸) نشان دادند که نشاط اجتماعی، احساس عدالت و اعتماد بین‌فردی رابطه‌ی مستقیمی با امید به آینده دارد (13). مردانی‌فر و همکاران (۲۰۱۹) نیز تأکید کردند که سرمایه‌ی اجتماعی در قالب اعتماد، مشارکت و هنجارهای مشترک، نقشی کلیدی در تقویت امید به آینده در میان دانشجویان دارد (14). به‌طور مشابه، افراسیابی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود در شهر یزد دریافتند که امید در میان جوانان در گروهی احساس توانمندی و کاهش محدودیت‌های طبقاتی و جنسیتی است (2).

در این میان، برخی مطالعات نوظهور بر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم شبکه‌های اجتماعی بر احساس امید تأکید دارند. چگنی و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای کیفی دریافتند که وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سبب افزایش اضطراب و فرسایش امید در میان کاربران شود (15). در پژوهش دیگری، چگنی و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که انگیزه‌های استفاده از رسانه‌های اجتماعی در ایران عمدتاً ترکیبی از تعامل اجتماعی، فرار از واقعیت و جست‌وجوی معناست (16). در حالی که کاملی‌خواه و همکاران (۲۰۲۱) نیز به این نتیجه رسیدند که مصرف افراطی رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان ایرانی با اختلالات خواب، استرس و کاهش سلامت روانی مرتبط است (17). چنین یافته‌هایی حاکی از آن‌اند که تجربه‌ی زیسته‌ی جوانان در شبکه‌های اجتماعی، با تنش میان امید و بیم، رشد و فرسایش، و عاملیت و اضطراب گره خورده است.

از منظر نظری، تبیین پدیده‌ی امید در بستر شبکه‌های اجتماعی نیازمند نگاهی میان‌رشته‌ای است. نظریه‌ی خودکارآمدی بندورا (۲۰۰۸؛ ۲۰۱۴) بر این نکته تأکید دارد که احساس توانایی در تأثیرگذاری بر نتایج زندگی، نقش کلیدی در تداوم انگیزش و امید دارد (18، 19). از سوی دیگر، اشنايدر (۲۰۱۱) در نظریه‌ی علم امید، این سازه را نظامی شناختی-انگیزشی معرفی می‌کند که بر توانایی فرد در تعیین مسیرهای دستیابی به اهداف و انگیزش برای ادامه‌ی تلاش تمرکز دارد (1). این دو چارچوب نظری، بنیان روان‌شناختی امید را توضیح می‌دهند، در حالی که در سطح اجتماعی، پاتنام (۲۰۰۰) سرمایه‌ی اجتماعی را به‌عنوان شبکه‌ای از روابط مبتنی بر اعتماد، همکاری و هنجارهای متقابل معرفی می‌کند که زیربنای بازتولید امید جمعی است (20).

در سطح فلسفی، پدیدارشناسی هوسرل (۲۰۰۱) با تمرکز بر تجربه‌ی زیسته، امکان درک امید را نه به‌عنوان پدیده‌ای عینی و بیرونی، بلکه به‌مثابه معنایی درونی‌شده در آگاهی انسان فراهم می‌آورد (21). بر اساس این رویکرد، امید و بیم، دو حالت متضاد نیستند، بلکه در پیوندی درونی، تجربه‌ی زیستن در جهان ناپایدار را معنا می‌بخشند. مک‌کوایل (۱۹۸۷) نیز در نظریه‌ی ارتباطات جمعی خود، رسانه‌ها را ابزار بازنمایی اجتماعی و سازنده‌ی هویت می‌داند و تأکید می‌کند که رسانه‌ها، از جمله شبکه‌های اجتماعی، نه فقط در انتقال پیام بلکه در شکل‌دهی به ادراک و احساس امید نقش ایفا می‌کنند (22).

با اتکا به این چارچوب‌ها، می‌توان گفت امید در عصر دیجیتال، محصولی از تعامل میان عاملیت فردی، شبکه‌های اجتماعی، و سرمایه‌ی اجتماعی است. پژوهش‌های داخلی نیز این پیوند را به صورت ضمنی تأیید کرده‌اند. طاهری‌دمنه و کاظمی (۲۰۲۰) در خوانشی آینده‌پژوهانه از امید اجتماعی در ایران نشان دادند که امید، نه فقط یک وضعیت احساسی، بلکه پدیده‌ای راهبردی و مرتبط با آینده‌نگری فرهنگی است (23). از این رو، در جامعه‌ی معاصر ایران، تحلیل امید و بیم بدون توجه به بستر فرهنگی و ارتباطی شبکه‌های اجتماعی، تحلیلی ناقص خواهد بود.

همچنین، گلدمن (۲۰۱۶) در معرفت‌شناسی اجتماعی خود نشان می‌دهد که جریان اطلاعات و نحوه‌ی اعتماد به منابع، در شکل‌گیری باورهای اجتماعی و هیجانات جمعی مانند امید و ناامیدی تأثیر تعیین‌کننده دارد (24). از این منظر، شبکه‌های اجتماعی به عنوان ساختارهای ارتباطی، نه تنها حامل پیام‌های خبری، بلکه تولیدکننده‌ی معانی و احساسات جمعی‌اند. آن‌ها می‌توانند نظام‌های دانایی و باورهای امیدبخش یا ناامیدکننده را بازتولید کنند.

در این میان، الگوهای رفتاری کاربران در مواجهه با این فضا نیز اهمیت دارد. پژوهش ویرتز و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که اثرات شبکه‌های اجتماعی بر رفاه ذهنی به نحوه‌ی استفاده از آن‌ها بستگی دارد؛ استفاده هدفمند و معنادار می‌تواند رضایت روانی را افزایش دهد، در حالی که مصرف افراطی و مقایسه‌ای، منجر به اضطراب و فرسایش امید می‌شود (5).

بدین ترتیب، در جامعه‌ای چون ایران که جوانان با بحران‌های اقتصادی، بی‌ثباتی اجتماعی و فشارهای فرهنگی مواجه‌اند، شبکه‌های اجتماعی هم فرصت بازسازی امید و هم منبع فرسایش آن هستند. از یک سو، آنان از طریق این فضاها مسیرهای جدیدی برای خودابرازی، یادگیری و کارآفرینی می‌یابند؛ و از سوی دیگر، با مواجهه‌ی مداوم با نابرابری‌ها، اخبار منفی و مقایسه‌های اجتماعی، احساس ناکامی و اضطراب را تجربه می‌کنند.

با توجه به مجموعه‌ی مطالعات پیشین، می‌توان گفت امید اجتماعی در میان جوانان ایرانی، مفهومی در حال دگرگونی است؛ از «امید بیرونی و نهادی» که ریشه در ساختارها دارد، به «امید درونی و مقاومتی» که از عاملیت فردی و کنش آگاهانه در فضای اجتماعی و دیجیتال ناشی می‌شود. این گذار مفهومی، خود نشانه‌ای از بازتعریف امید در شرایط ناپایدار اجتماعی است (11, 23).

در پرتو چنین تحولی، بررسی پدیدارشناختی تجربه‌ی زیسته‌ی بیم و امید در میان دانشجویان تهرانی، به‌ویژه در تعامل با شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند تصویری ژرف‌تر از چگونگی زیستن امید در بستر فرهنگی و دیجیتال ایران ارائه دهد. زیرا فهم این تجربه‌ها نه تنها از منظر روان‌شناختی بلکه برای سیاست‌گذاری اجتماعی و فرهنگی نیز حیاتی است.

هدف پژوهش حاضر، تحلیل پدیدارشناختی تجربه زیسته‌ی بیم‌ها و امیدهای دانشجویان تهرانی در تعامل با شبکه‌های اجتماعی است.

مبنای روش شناختی این پژوهش بر ترکیب رویکردهای «تحلیل پدیدارشناختی» و «تحلیل تماتیک» استوار بود، اما تمام مراحل تحقیق به گونه‌ای سازمان‌دهی شده بود که گردآوری و تحلیل داده‌ها مستقیماً در نسبت با پنج سؤال کلیدی پژوهش انجام گیرد تا تجربه زیسته دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران درباره امیدها و بیم‌هایشان در بستر شبکه‌های اجتماعی، نه به صورت انتزاعی بلکه از دل روایت‌های شخصی، عاطفی و معنادار استخراج شود. در گام نخست که بر پایه منطق پدیدارشناختی بنا شده بود، کوشش شد تا پژوهشگر پیش‌فرض‌های ذهنی خود درباره امید یا ناامیدی نسل جوان را به حالت تعلیق درآورد و با اتخاذ رویکرد اپوخه، امکان شنیدن بی‌واسطه پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان فراهم گردد (اسمیت و همکاران: ۲۰۱۳). از این‌رو، پرسش‌ها نه بسته و هدایت‌کننده، بلکه کاملاً گشوده طراحی شدند تا مشارکت‌کنندگان بتوانند آزادانه درباره ابعاد مختلف تجربه زیسته‌ای که از بیم‌ها و امیدها داشته‌اند، سخن بگویند. داده‌های گردآوری‌شده در پاسخ به پرسش‌های کلیدی پژوهش و از طریق ۳۵ مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته به دست آمد؛ ۲۹ دانشجوی و ۶ متخصص علوم اجتماعی و ارتباطات که همگی با رضایت آگاهانه در پژوهش مشارکت کرده و از حق انصراف و محرمانگی اطلاعات برخوردار شدند. تنوع رشته‌ها، سنین و دانشگاه‌ها تضمین می‌کرد که پاسخ‌ها محدود به یک خرده‌فرهنگ خاص نباشد.

فرآیند تحلیل داده‌ها مطابق الگوی شش‌گانه براون و کلارک (۲۰۱۹) انجام گرفت؛ بدین‌صورت که ابتدا داده‌ها چندین بار خوانده و شنیده شدند، سپس هر بخش مرتبط با یکی از پنج پرسش پژوهش کدگذاری شد. کدهایی همچون «ترس از عقب‌ماندگی» یا «امید به رشد علمی» اغلب در پاسخ به پرسش‌های اول و دوم ظاهر می‌شدند، در حالی که کدهایی مانند «پناه بردن به معنویت» یا «مدیریت مصرف رسانه‌ای» مرتبط با پرسش چهارم بودند. در گام سوم، این کدها در مضامین بزرگ‌تری همچون «بیم از ناپایداری»، «امید به پیشرفت» و «امید به حمایت اجتماعی» ادغام شدند. برای اطمینان از انسجام، مضامین مجدداً با داده‌های خام تطبیق داده شدند و سپس نام‌گذاری دقیق آنها انجام گرفت تا ارتباطات بین مضامین روشن شود. در نهایت، روایت تحلیلی مضامین به گونه‌ای نوشته شد که هم پاسخ پرسش‌های پژوهش را در خود منعکس کند و هم صدای مشارکت‌کنندگان حفظ بماند. به منظور تقویت اعتبار یافته‌ها، از روش‌هایی همچون مقایسه مداوم^۱ و بازبینی مشارکت‌کنندگان^۲ استفاده شد و فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. نتیجه این تلاش‌ها آن بود که روایت‌های فردی مشارکت‌کنندگان نه در قالب پاسخ‌هایی پراکنده، بلکه در چارچوب الگویی منسجم از تجربه جمعی دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در مواجهه با امید و بیم در فضای شبکه‌های اجتماعی ظاهر شود؛ الگویی که دقیقاً در نسبت با همان پرسش‌های محوری پژوهش شکل گرفته بود.

یافته‌ها

منشأ بیم‌ها و امیدها

¹ Constant Comparison

² Member Checking

تحلیل داده‌های مربوط به پرسش اول نشان می‌دهد که امید در میان دانشجویان تهرانی پدیده‌ای چندلایه، در حال بازسازی و ریشه‌دار در تجربه‌های شخصی، یادگیری، ایمان و کنشگری است. در روایت‌ها، امید نه احساس صرف، بلکه نوعی عمل ذهنی و اجتماعی است که از مسیر یادگیری، مهارت‌آموزی، خودسازی، استقلال و مسئولیت‌پذیری تغذیه می‌کند. در بسیاری از مصاحبه‌ها، امید با یادگیری و مهارت‌آموزی پیوند دارد. یکی از دانشجویان چنین می‌گوید: «من چند سال پیش یک دوره تربیکوبافی رفتم و پیچ زدم و محتوا تولید می‌کردم و محصولاتم را این‌طوری در اینستا می‌فروختم.» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). دیگری می‌گوید: «کسب‌وکارهای جدید را می‌بینی و اتفاق‌هایی که برای کسب‌وکارهای جدید افتاده را می‌بینی - ایده‌های جدید می‌بینی.» (مصاحبه کد ۷، دانشجوی دختر، ۲۳ ساله، رشته مهندسی پزشکی). دانشجوی دیگری نیز اشاره می‌کند: «من در رابطه با کارم که تعمیرات خودرو بوده، سعی کردم بیشتر مطالب آموزشی در همین راستا را ببینم چون به این باور رسیدم که در این زمینه موفق هستم.» (مصاحبه کد ۱۲، دانشجوی مرد ۲۳ ساله، رشته مکانیک). این تجربه‌ها نشان می‌دهد که امید از مسیر مهارت و یادگیری بازتولید می‌شود؛ نوعی امید عمل‌گرایانه که از باور به توانستن سرچشمه می‌گیرد و بر خوداتکایی تمرکز دارد.

در لایه‌ی دیگر، برخی از دانشجویان بر رشد درونی و ذهنی تأکید دارند. یکی از مشارکت‌کننده‌ها توضیح می‌دهد که: «من خیلی پادکست گوش می‌دم... شاید باورتون نشه ولی الان ۲۵ سالم هست؛ شوهرم بهم می‌گه تو اندازه‌ی یه آدم ۴۵ ساله من را راهنمایی می‌کنی.» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر، ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). دیگری می‌گوید که: «پیچ‌های انگیزشی و روان‌شناسی و کلاس‌هایی که برگزار می‌کنه خیلی بهم امید و انگیزه می‌ده.» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). دانشجوی دیگری معتقد است: «تفکر انتقادی... یعنی که همین‌طوری بدون دلیل هیچ مطلبی را قبول نمی‌کنم و دنبال این هستم که ببینم ریشه‌اش چی هست.» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی). و یکی دیگر تأکید می‌کند که: «اعتقادات و باورهای این‌طوری در من خیلی پررنگ هست. اون قوت قلب باید خیلی قوی باشه.» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). اینجا امید از یادگیری، تأمل و ایمان برمی‌خیزد؛ فرآیندی درونی برای حفظ آرامش و معنا در شرایط فشار اجتماعی.

بخشی از روایت‌ها امید را در قالب استقلال فردی و خودکفایی بازتاب می‌دهند. یکی از مصاحبه‌شوندگان معتقد است: «خب من دوست دارم مستقل باشم و برای همین خودم این کار آنلاین را راه انداختم و خواستم اول آشنا بشم بعد مغازه بزنم. واقعاً هزینه‌ها بالاست و باید به فکر باشیم.» (مصاحبه کد ۲۷، دانشجوی دختر، ۲۲ ساله، رشته آموزش ابتدایی). یکی دیگر از مصاحبه‌شوندگان بیان می‌کند که: «من دوست دارم معلم بشم و سعیم هم می‌کنم که ان‌شاءالله برسم به هدف معلمی.» (مصاحبه کد ۱۵، دانشجوی پسر، ۲۴ ساله، رشته آموزش). دانشجوی دیگری هم گفته است: «دوست دارم یک قسمتی از شغلم در آینده آشپزی باشه؛ وقتی آموزش‌های جدیدی می‌بینم در پیچ‌ها در مورد آشپزی یا چیز جدیدی می‌بینم به این هدفم در آینده بیشتر امیدوار می‌شم.» (مصاحبه کد ۱۸، دانشجوی دختر، ۲۹ ساله، رشته مطالعات خانواده). حتی نگاه انتقادی به مجاز نیز با میل به زیست واقعی همراه است: «آدم اگر دوروبرش زنده و پویا باشه چرا باید به فضای مجازی رو بپاره؟» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی).

در برخی روایت‌ها، امید در قالب هدف‌مندی و معنাজویی نمود دارد. یکی از دانشجویان می‌گوید: «تلاشم بر این هست که چیزهایی که می‌بینم هدفمند باشه، معمولاً هنری هست محتواها.» (مصاحبه کد ۴، دانشجوی دختر ۱۹ ساله، رشته علوم تربیتی). دانشجوی دیگری معتقد است: «من خیلی هدف اقتصادی ندارم. یعنی هدفم خیلی اقتصادی نیست.» (مصاحبه کد ۳، دانشجوی پسر، ۲۳ ساله، رشته علوم سیاسی). و مصاحبه‌شونده‌ای دیگر می‌گوید: «من از اول پیج‌هایی که می‌خواستم را دنبال می‌کردم؛ اتوماتیک اون موضوعات زرد را تو دید من نمی‌داشت و من خودم این‌طوری تنظیم کردم.» (مصاحبه کد ۱، دانشجوی پسر ۲۲ ساله). در این سطح، شبکه‌های اجتماعی ابزار تنظیم ذهن و امید هستند؛ محلی برای پرورش فکر و دوری از سطحی‌نگری.

در بخش دیگری از داده‌ها، امید با کنش اخلاقی و مسئولیت اجتماعی گره می‌خورد. یکی از مصاحبه‌شوندگان می‌گوید: «همه ما در قبال محیط زندگیمون و هر چیزی مسئولیم؛ هر کس پنج درصد درست کنه صددرصدش درست میشه... هر کسی یک آشغال را جمع کنه یا مواظب باشه خودش آشغال بیرون نریزد، همه جا تمیز میشه.» (مصاحبه کد ۲۰، دانشجوی مرد ۲۹ ساله، رشته نانومواد). همان فرد ادامه می‌دهد: «به این اعتقاد دارم که خدا گفته حرکت کن، من کمکت می‌کنم.» و دیگری می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی به من کمک کرد چون باعث شد بتوانم به‌صورت آنلاین کلاس بگذارم و درآمدزایی کنم.» (مصاحبه کد ۲۱، دانشجوی مرد ۳۰ ساله، رشته برق).

اساتید نیز دیدگاهی کلان‌تر دارند. یکی از اساتید معتقد است: «شبکه‌های مجازی دنیای جدیدی بر روی آدم‌ها باز کرده... می‌تواند مفید باشد برای امید به زندگی... جدیداً فرصت‌های کارهای خوب و کمک به دیگران یا دادن اطلاعات درست به کاربران در شبکه‌های مجازی بیشتر شده.» (مصاحبه کد ۴، دانشجوی دختر ۱۹ ساله، رشته علوم تربیتی). و استاد دیگری تأکید می‌کند که: «اخبار مثبت مبنی بر تأسیس کارخانجات، استارت‌آپ‌ها، پیشرفت‌های پزشکی و علمی می‌تواند امیدبخش باشد.» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی).

در جمع‌بندی این بخش از یافته‌ها می‌توان گفت که، امید برای دانشجویان تهرانی ترکیبی است از یادگیری، خودسازی، ایمان، استقلال و کنش اخلاقی. آنان امید را نه در تغییرات بزرگ، بلکه در گام‌های کوچک و درون‌زا می‌جویند؛ شکلی از مقاومت آرام برای معنا بخشیدن به زندگی در دل ناپایداری‌ها.

تجربه زیسته لحظات و شرایط یأس و ناامیدی

در پاسخ به پرسش درباره‌ی لحظات و شرایط یأس و ناامیدی در زندگی دانشجویی در تهران، روایت‌ها نشان می‌دهد که این احساسات صرفاً واکنش‌های گذرا نیستند، بلکه حاصل درهم‌تنیدگی فشارهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و رسانه‌ای با زیست ذهنی دانشجویان‌اند. آنان ناامیدی را از خلال تجربه‌های زیسته، تصاویر و اخبار می‌فهمند، نه از مفاهیم انتزاعی. پدیدارشناسی داده‌ها نشان می‌دهد که ناامیدی از مسیر تکرار بحران‌ها، اخبار منفی و ازهم‌گسیختگی اعتماد اجتماعی عبور می‌کند و در نهایت به خستگی روانی و احساس گسست از آینده می‌انجامد.

در بسیاری از روایت‌ها، بحران‌های اجتماعی و سیاسی عامل اصلی ناامیدی‌اند. دانشجویان از «اخبار بد» و «تصاویر دلخراش» سخن گفته‌اند که بر روح و احساس امنیتشان تأثیر مستقیم دارد. یکی از آنان می‌گوید: «تو اغتشاشات اخیر هر روز صبح بلند می‌شدم یه خبر بد می‌شنیدم؛ این روزام را نابود می‌کرد.» (مصاحبه کد ۱۱، دانشجوی پسر، ۲۵ ساله، رشته مدیریت). دیگری می‌افزاید: «اولیش همین قضیه مهسا امینی بود که خیلی اتفاق‌ها افتاد و حالم را بد کرد؛ بعضی روزا انگار نفس کشیدن هم سخت می‌شد.» (مصاحبه کد ۱۵، دانشجوی پسر، ۲۴ ساله، رشته آموزش). چنین تجربه‌هایی نشان می‌دهد که اخبار بیرونی درونی شده و به بخشی از احساسات روزمره بدل می‌شوند. شبکه‌های اجتماعی نیز با حذف مرز میان امر شخصی و عمومی، اضطراب جمعی تازه‌ای پدید آورده‌اند. یکی از دانشجویان می‌گوید: «در سال قبل کشور دچار ناآرامی شده بود... یک سری محتواهایی بود که ناراحت می‌کرد و روانم را به هم می‌ریخت.» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی).

این چرخه‌ی محتوای منفی وقتی با بحران اقتصادی ترکیب می‌شود، به ناامیدی روزمره می‌انجامد. یکی از دانشجویان اظهار می‌کند که: «از خبرهای بد اقتصادی هم ناراحت می‌شم؛ هر روز یک سری به سایت خبرآنلاین می‌زنم و خب خبرها هم همش بد هست.» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). دیگری می‌گوید: «خبرهای اقتصادی... تأثیر منفی دارد روی برنامه‌ریزی‌ها و از نظر ذهنی آدم را اذیت می‌کنه.» (مصاحبه کد ۸، دانشجوی دختر ۲۶ ساله). این وضعیت نوعی «انباشت منفی بودن» ایجاد می‌کند که ذهن را فرسوده می‌سازد.

عامل دیگر، مقایسه‌ی اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی است. یکی از دانشجویان می‌گوید: «وقتی اینها را می‌بینم... زندگی خودم را با زندگی اونها مقایسه می‌کنم و می‌گم من چقدر بدبختم.» (مصاحبه کد ۱۴، دانشجوی دختر ۲۴ ساله، رشته حسابداری). و دیگری می‌افزاید: «جمعه‌ها یک کلاسی می‌رفتم... می‌دیدم همه حقوقشون از من بیشتره.» (مصاحبه کد ۱۱، دانشجوی پسر، ۲۵ ساله، رشته مدیریت). این مقایسه‌ها احساس ناکامی را تشدید می‌کنند. یک نفر دیگر می‌گوید: «هر پیچی داره یک چیزهایی نشون می‌ده که از توان خرید ما خارج هست.» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی).

همچنین، برخی به محتوای غمگین در فضای مجازی اشاره کرده‌اند. در همین رابطه یکی از دانشجویان می‌گوید: «یک پیچی بود که خیلی تکست‌های منفی و ناامیدکننده داشت... وقتی شرایطم عوض شد اون پیج را آنفالو کردم.» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). و دانشجویی دیگر چنین توضیح می‌دهد: «افسردگی داشتم و این پیج با حال اون روزهای من میج بود.» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). حذف چنین محتواهایی برایشان نوعی مراقبت از سلامت روان شده است.

در سطح نهادی، ناامیدی با بی‌اعتمادی به دولت، رسانه‌ها و دانشگاه‌ها گره خورده است. یک دانشجو می‌گوید: «هیچ کس سواد رسانه ندارد... اگر موضوعی را زمینه‌سازی نکنی و یکدفعه انتشار بدی یعنی فرهنگش را ترویج نکنی...» (مصاحبه کد ۲۲، دانشجوی مرد ۲۵ ساله، رشته حقوق). و دانشجویی دیگر در پاسخ به این پرسش که به دولت و مجلس چقدر اعتماد دارید؟ چنین می‌گوید: «

هیچی چون من یک آدم حقوقی هستم و نمی‌تونم به هیچ کس اعتماد کنم.» (مصاحبه کد ۲۳، دانشجوی پسر ۲۳ ساله، رشته تربیت‌بدنی). دانشجویی دیگر درباره‌ی دانشگاه معتقد است که: «۶۰ درصد چون دانشگاه باید محرک اقتصاد باشه ولی در یک فضای دیگه‌ای سیر می‌کنه.» (مصاحبه کد ۲۰، دانشجوی مرد ۲۹ ساله، رشته نانومواد).

در بعد فرهنگی، برخی از «بی‌بندوباری» فضای مجازی و تهدید ارزش‌های ایرانی ابراز نگرانی کرده‌اند. یکی از دانشجویان در این خصوص چنین می‌گوید: «یکسری از این محتواهای مستهجن بی‌بندوباری را دارند عادی می‌کنند... فرهنگ ایران را زیر سؤال می‌بره.... یک سری صحنه‌ها را آدم می‌بینه، شأن دختر و زن و ایرانی را میاره پایین.» (مصاحبه کد ۲۳، دانشجوی پسر ۲۳ ساله، رشته تربیت‌بدنی). دانشجویی دیگر به «چالش‌های زشت» مانند شوگر ددی اشاره می‌کند (مصاحبه کد ۱۹، دانشجوی مرد ۲۸ ساله، رشته مکانیک). اساتید دانشگاه نیز این پدیده را ساختاری می‌دانند. در همین رابطه یکی از اساتید معتقد است: «وقتی فردی زندگی خودش را با زندگی بلاگرها مقایسه می‌کنه، دچار یأس میشه.» (مصاحبه کد ۳۴، استاد علوم ارتباطات). استادی دیگر می‌گوید: «شبکه‌های معاند هیچ چیز مثبتی از این کشور نشون نمی‌دن.... مشکلات اقتصادی باعث شده جوان‌ها به مهاجرت فکر کنند...» (مصاحبه کد ۳۳، استاد مدیریت رسانه).

در مجموع، ناامیدی دانشجویان تهرانی شبکه‌ای از سه سطح است: فردی (افسردگی، مقایسه، خستگی ذهنی)، نهادی (بی‌اعتمادی به نهادها)، و کلان (بحران‌های اقتصادی و فرهنگی). این ناامیدی تجربه‌ای انباشتی و زیسته است که از تکرار بحران‌ها زاده می‌شود و در بدن و ذهن جوانان رسوب می‌کند. آنان یأس را نه به عنوان فقدان امید، بلکه آگاهی دردناک از تناقض‌های زندگی اجتماعی خود تجربه می‌کنند.

تجربه زیسته زندگی در دانشگاه و شهر تهران: امیدها و بیم‌ها

تجربه‌ی دانشجویان تهرانی از زندگی و تحصیل در تهران، چهره‌ای دوگانه از «امید» و «بیم» ترسیم می‌کند. تهران برای آن‌ها نه فقط یک مکان جغرافیایی، بلکه میدانی روانی، اجتماعی و فرهنگی است که هم فرصت رشد می‌آفریند و هم احساس فرسودگی، اضطراب و بی‌اعتمادی را تقویت می‌کند.

در روایت‌ها، تهران شهری توصیف می‌شود که میان انگیزش و فشار در نوسان است. یکی از دانشجویان می‌گوید: «زندگی در تهران کلی فرصت داره ولی همزمان فشارهایی هست که آدمو خسته می‌کنه؛ دانشگاه هم بعضی‌وقت‌ها آدمو کوچک می‌کنه و بعضی‌وقت‌ها انگیزه می‌ده» ((مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). دیگری از تأثیر مثبت زندگی شهری بر مشارکت اجتماعی می‌گوید: «من قبل از اینکه تو فضای مجازی باشم خیلی نمی‌تونستم مشارکت کنم؛ تهران و دانشگاه با شبکه‌ها بهم این امکان را داد» (مصاحبه کد ۱۲، دانشجوی مرد ۲۳ ساله، رشته مکانیک). اما هم‌زمان، همین فضا به‌واسطه‌ی هزینه‌های بالا و رقابت شدید، منبع اضطراب است.

دانشگاه در تهران نیز دو چهره دارد: هم بستر تعامل و امید است، هم محل فشار و مقایسه. در این رابطه، یکی از دانشجویان چنین می‌گوید: «در دانشگاه بعضی وقت‌ها می‌بینی هم‌کلاسی‌ها دارن مسیر دیگری را می‌رن و تو شک می‌کنی؛ این به امید و بیمت جهت می‌ده» (مصاحبه کد ۱۱، دانشجوی پسر، ۲۵ ساله، رشته مدیریت). برخی دیگر، دانشگاه را محل رشد و شبکه‌سازی می‌دانند: «در فضای واقعی نسبتاً خوب هست؛ سعی من این‌جوری هست که بتونم با گروه‌های مختلف در جامعه رابطه خوبی داشته باشم» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی). «در تلگرام بیشتر در گروه‌هایی هستم که مربوط به دانشگاه هست» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). این فضاها امید به پیشرفت را تقویت می‌کنند، اما در عین حال می‌توانند منبع اضطراب و مقایسه باشند. تجربه‌ی زندگی در تهران احساس بی‌اعتمادی را نیز تشدید کرده است. یکی از دانشجویان می‌گوید: «در محل کارم کمتر می‌تونم اعتماد کنم. سعی می‌کنم زیاد اعتماد نکنم» (مصاحبه کد ۱۱، دانشجوی پسر، ۲۵ ساله، رشته مدیریت). این بی‌اعتمادی از محیط شهری فراتر رفته و به روابط بین‌فردی و دانشگاهی سرایت کرده است.

هزینه‌های بالای زندگی یکی از محورهای اصلی بیم است. یک از دانشجویان توضیح می‌دهد که: «...به غیر از دانشجو بودن که واقعا هزینه سنگینی داره خب دیگه به فکر کار افتادم... واقعا هزینه‌ها بالاست و باید به فکر باشیم» (مصاحبه کد ۲۷، دانشجوی دختر، ۲۲ ساله، رشته آموزش ابتدایی). در این فضا، استقلال مالی تبدیل به منبع امید می‌شود، اما هم‌زمان فرسودگی روانی به‌همراه دارد، زیرا مسئولیت مالی زودرس، بخشی از آزادی زندگی دانشجویی را از بین می‌برد. احساس بیگانگی و گسست اجتماعی نیز در روایت‌ها مشهود است. یکی از دانشجویان چنین می‌گوید: «من وقتی در تجمعات و محیط‌های دانشگاهی حضور داشتم، گاهی احساس می‌کردم بخشی از چیزی‌ام؛ و بعد خبرها که می‌آمدند، از آن حس جدا می‌شدم» (مصاحبه کد ۳، دانشجوی پسر، ۲۳ ساله، رشته علوم سیاسی). این بیانگر ناپایداری حس تعلق در شهری است که هم‌زمان حس حضور و حذف را برمی‌انگیزد.

در سطح ساختاری، ناکارآمدی نهادها از عوامل اصلی یأس دانسته شده است. یکی از اساتید چنین می‌گوید: «یک مقدار ناکارآمدی نهادها و سازمان‌ها باعث شده یک عدم ارتباط خوبی بین مردم و نهادها به وجود بیاد که این خودش باعث میشه مردم احساس یأس و ناامیدی داشته باشند... ما باید در مورد مسائل و مشکلاتی که برای مردم به وجود می‌آد، شفافیت داشته باشیم و اطلاع‌رسانی درستی انجام بشه تا مردم احساس نکنند که یکسری مطالب از اونها پنهان مونده» (مصاحبه کد ۳۵، استاد مدیریت رسانه). این گفته‌ها نشان می‌دهد که ریشه‌ی بیم از سطح فردی به سطح نهادی گسترش یافته است.

بی‌اعتمادی در روابط روزمره نیز گسترش یافته است. در این خصوص یکی از دانشجویان در پاسخ به این پرسش که چقدر به اطرافیان و هم‌کلاسی‌ها اعتماد دارید؟ چنین می‌گوید: «اصلاً. نباید هم اعتماد کرد... خانواده سه نفرن جز این سه نفر به هیچ کس اعتماد ندارم» (مصاحبه کد ۱۹، دانشجوی مرد ۲۸ ساله، رشته مکانیک). این جملات نمادی از انقباض اجتماعی‌اند که در آن، دایره‌ی اعتماد به خانواده محدود می‌شود.

در بعد فرهنگی، نگرانی از تغییر ارزش‌ها و گسترش محتوای نامناسب نیز احساس بیم را تقویت کرده است. یکی از دانشجویان می‌گوید: «یک‌سری از این محتواهای مستهجن بی‌بندوباری را دارند عادی می‌کنند و داره یک جور افتخار و ارزش میشه... فرهنگ ایران و ایرانی را داره زیر سؤال می‌بره به نظر من فضای مجازی» (مصاحبه کد ۲۳، دانشجوی پسر ۲۳ ساله، رشته تربیت‌بدنی). این نگرانی بازتاب نوعی بیم فرهنگی است که از فروپاشی مرزهای اخلاقی و هویتی ناشی می‌شود.

از منظر پدیدارشناسی، زیست در تهران برای دانشجویان تجربه‌ای پارادوکسیکال است: در همان فضایی که فرصت تعامل، یادگیری و خوداتکایی وجود دارد، فشار، بی‌اعتمادی و اضطراب نیز تجربه می‌شود. امید در این شهر، معنای پایداری در شرایط ناپایدار را یافته و بیم، از دل نهادهای ناکارآمد، روابط شکننده و بحران فرهنگی زاده می‌شود.

در نهایت، تهران و دانشگاه‌هایش برای دانشجویان میدانی از تعامل امید و بیم‌اند؛ جایی که آنان هم امکان ساختن خود را می‌یابند و هم گاه در برابر ساختارهای بزرگ‌تر احساس بی‌قدرتی و تنهایی می‌کند.

تجربه زیسته از مواجهه با موانع و چالش‌های تهدیدکننده امید

تحلیل داده‌های مربوط به پرسش چهارم نشان می‌دهد که دانشجویان تهرانی در مواجهه با موانع و چالش‌های تهدیدکننده امید، دست به «کنش‌های فعال برای حفاظت از خود» می‌زنند. این کنش‌ها نه واکنش‌های منفعلانه، بلکه تلاش‌هایی آگاهانه برای بازسازی معنا، تنظیم هیجانات و حفظ حس کنترل بر زندگی‌اند. آن‌ها به جای مقابله مستقیم با ساختارها، بر مدیریت ذهن و فضای روانی خود تمرکز می‌کنند. راهکارهای برجسته در روایت‌ها شامل اجتناب از منابع منفی، محدودسازی حضور دیجیتال، گرایش به یادگیری و معنویت، و تقویت سواد رسانه‌ای است.

در گام نخست، بسیاری از دانشجویان از «اجتناب فعال از منابع منفی» سخن گفته‌اند. برخلاف برداشت رایج، این اجتناب نوعی مقاومت روانی و آگاهانه است. یکی از مصاحبه‌شوندگان می‌گوید: «خبرها را اصلاً دنبال نمی‌کنم، مخصوصاً خبرهای بد را؛ چون حال من رو خراب می‌کنه و کاری هم از دستم برنمیاد» (کد ۱۳، دختر ۲۱ ساله، علوم تربیتی). دانشجوی دیگری نیز بیان می‌کند: «من تلاش می‌کنم که از اخبار و محتواهایی که حال خوبی درشون نیست و ناامیدی را القاء می‌کنه دوری کنم» (مصاحبه کد ۴، دانشجوی دختر ۱۹ ساله، رشته علوم تربیتی). این گزینش آگاهانه، نه انکار واقعیت بلکه تلاشی برای رهایی از اشباع ذهنی منفی‌گرایی و حفظ سلامت روان است.

در کنار آن، «محدودسازی زمان و مرزبندی دیجیتال» از مهم‌ترین کنش‌های مقابله‌ای است. دانشجویان برای کنترل اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی، مرزهایی شخصی تعیین می‌کنند. در این خصوص یکی از مشارکت‌کننده‌ها چنین می‌گوید: «برای همین اینستاگرام را خودم محدود کردم و بیشتر از نیم ساعت وقت نمی‌ذارم براش» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). مشارکت‌کننده دیگری تأکید دارد: «خودت را محدودتر بکنی یک حالت خودسانسوری داره» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی). این نشان می‌دهد که کنترل رسانه‌ای، هرچند به حفظ آرامش کمک می‌کند، اما ممکن است نوعی هزینه‌ی

هویتی نیز داشته باشد. با این حال، همین خودکنترلی را می‌توان مصداق «خودآیین‌سازی رسانه‌ای» دانست؛ یعنی بازتعریف مصرف به جای تسلیم شدن به جریان پلتفرم‌ها.

وجه دیگر کنش‌های امیدساز، «جایگزینی فعالیت‌های مثبت و یادگیری‌های هدفمند» است. بسیاری از دانشجویان به جای تمرکز بر احساس ناتوانی، به یادگیری و رشد شخصی روی می‌آورند. یکی از آن‌ها چنین می‌گوید: «من چند جلسه کلاس سواد رسانه‌ای هم رفتم و مدیریت می‌کنم که چی ببینم و چی نبینم» (مصاحبه کد ۱۵، دانشجوی پسر، ۲۴ ساله، رشته آموزش). دانشجوی دیگری می‌افزاید: «وقتی ناراحتم پادکست انگیزشی یا آموزشی گوش می‌دم؛ اینا بهم کمک می‌کنه از حالت درجا زدن دریام» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). یادگیری در اینجا تنها ابزار تحصیلی نیست، بلکه سازوکاری روانی برای بازسازی امید و معناست.

در برخی روایت‌ها، رجوع به «معنویت و آیین‌های دینی» به عنوان منبع آرامش و بازسازی روانی دیده می‌شود. در همین رابطه، یکی از دانشجویان می‌گوید: «من فقط قرآن نذر می‌کردم، روزه می‌گرفتم، نماز می‌خوندم» (مصاحبه کد ۱۴، دانشجوی دختر ۲۴ ساله، رشته حسابداری). این کنش‌ها نوعی پیوند درونی میان ایمان و بازسازی امید ایجاد می‌کنند، به‌ویژه در شرایطی که اعتماد نهادی کاهش یافته است.

اساتید نیز به نقش آموزش و آگاهی در مقاومت برابر یأس اشاره دارند. در این خصوص یکی از اساتید تصریح می‌کند: «برای اینکه مردم سواد رسانه‌ای شون بالا بره باید آگاهی خودشون را زیاد کنند...» (مصاحبه کد ۳۵، استاد مدیریت رسانه). استاد دیگری می‌گوید: «...شفافیت عملکرد نهادها، مشارکت اجتماعی و اعتماد عمومی را تقویت می‌کند» (مصاحبه کد ۳۴، استاد علوم ارتباطات). از نگاه آنان، آموزش و سواد رسانه‌ای ستون‌های اصلی بازسازی اعتماد و امید در میان جوانان‌اند.

در سطح فردی، عقلانیت رسانه‌ای نیز در روایت‌ها برجسته است. در این خصوص، یکی از دانشجویان می‌گوید: «سعی می‌کنم منبعش مشخص باشه و ببینم از کجا این مطلب اومده» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری). این نگاه نشان می‌دهد که برای نسل امروز، سواد رسانه‌ای نه صرفاً مهارتی فنی بلکه نوعی اخلاق زیستن در جهان پر از داده و اطلاعات است.

در تحلیل نهایی، واکنش دانشجویان تهرانی به موانع در سه سطح معنا می‌یابد:

۱. منطق کنترل: محدودسازی زمان، فیلتر محتوا و انتخاب آگاهانه برای محافظت از ذهن؛

۲. منطق معنا: بازتعریف امید از طریق یادگیری، پادکست یا کنش‌های دینی؛

۳. منطق بازسازی: اتکا به عقلانیت رسانه‌ای و خودتنظیمی هیجانی برای حفظ تعادل روانی.

بنابراین، مواجهه دانشجویان با چالش‌ها نه گریز از واقعیت، بلکه نوعی «مدیریت واقعیت» است؛ تلاشی برای بازآفرینی امید در دل شرایط دشوار. آن‌ها با انتخاب، آگاهی و تاب‌آوری، نشان می‌دهند که امید نه داده‌ای بیرونی، بلکه کنشی درونی و زیسته است.

پیامدهای مواجهه با امیدها و بیم‌ها

تحلیل پدیدارشناسانه‌ی داده‌های مربوط به پرسش پنجم نشان می‌دهد که تجربه‌ی امید و بیم در میان دانشجویان تهرانی، فرایندی درونی، پویا و بازتعریف‌شونده است؛ جایی که معنا و نگاه به آینده در جریان مواجهه با بحران‌ها و ناکارآمدی‌های ساختاری، و در عین حال، در تلاش برای بازسازی امید و عاملیت شخصی شکل می‌گیرد. در روایت‌ها، نوعی «خوش‌بینی واقع‌گرایانه» دیده می‌شود؛ امیدی که نه انتزاعی بلکه عمل‌محور است و در گام‌های کوچک و واقع‌گرایانه معنا می‌یابد.

بسیاری از دانشجویان از تغییر در افق‌های آرمانی خود سخن گفته‌اند. آن‌ها با پذیرش محدودیت‌های اقتصادی و اجتماعی، اهداف کوچک‌تر و قابل‌دستیابی‌تری را دنبال می‌کنند. شرایط مذکور را یکی از دانشجویان این‌گونه تشریح می‌کند: «من خیلی اهداف بلندمدت ندارم و اهداف کوچکی را انتخاب می‌کنم و دنبال می‌کنم» (مصاحبه کد ۱۵، دانشجوی پسر، ۲۴ ساله، رشته آموزش). و دانشجوی دیگری به تأثیر شرایط اقتصادی اشاره دارد: «هی باید هدف‌های مالیم را کنسل کنی چون چیزی که می‌خواهی می‌بینی قیمتش بالا رفته» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). این گفته‌ها نشانگر سازگاری شناختی و بازتنظیم امید با واقعیت‌های موجود است؛ امید به مثابه نوعی تنظیم هیجانی و عقلانی برای زیستن در دل محدودیت‌ها.

باین حال، این امید همیشه پایدار نیست. برخی از دانشجویان از خستگی روانی و ناپایداری ذهنی ناشی از فشارهای اجتماعی سخن گفته‌اند. یکی از آن‌ها معتقد است که: «این تا یه جایی خوبه؛ از یه جایی به بعد دیگه ضربه می‌زنه؛ مدام طمع آدم را بزرگ می‌کنه و خسته می‌شی» (مصاحبه کد ۱۱، دانشجوی پسر، ۲۵ ساله، رشته مدیریت). دانشجوی دیگری نیز اذعان می‌کند: «گاهی اوقات وقتی همه‌چیز فشار میاره روی آدم، دیگه حوصله ندارم و ناامید می‌شم» (مصاحبه کد ۱۵، دانشجوی پسر، ۲۴ ساله، رشته آموزش). این دوگانگی نشان می‌دهد که امید برای بسیاری از جوانان، هم نیروی پیش‌برنده است و هم در صورت ناپایداری اجتماعی، منبع فرسودگی. در این نوسان میان «امید به فردیت» و «یأس از ساختار»، دانشجویان نوعی تاب‌آوری درونی را پرورش داده‌اند.

در بُعد معنوی، بسیاری از مصاحبه‌شوندگان از ایمان و منابع دینی به عنوان تکیه‌گاه روانی یاد کرده‌اند. یکی از دانشجویان معتقد است که: «اعتماد به خدا داشتن کمک می‌کنه که آدم ناامید نشه» (مصاحبه کد ۶، دانشجوی دختر ۲۲ ساله، رشته معماری)، و دانشجوی دیگری اضافه می‌کند: «یه بخشی هم فضاهای مذهبی و این‌هاست که اگر دنبالش کنید امیدوار می‌شید» (مصاحبه کد ۵، دانشجوی پسر ۱۹ ساله، رشته علوم اجتماعی). اما برای برخی، بحران‌های اجتماعی سبب دگرگونی در باورهای دینی شده است: «قبلاً مذهبی بودم، الان نه. به نظرم تقصیر اوضاع مملکت بوده که اینطوری شدند جوان‌ها. خدا که به روزه و نماز من احتیاج نداره. من امیدم فقط به خداست به هیچ‌کس امید ندارم جز خدا» (مصاحبه کد ۲۳، دانشجوی پسر ۲۳ ساله، رشته تربیت‌بدنی). این روایت‌ها بیانگر گذار از دینداری نهادی به ایمان شخصی‌اند؛ معنویت برای جوانان به عرصه‌ای درونی برای مقاومت در برابر یأس بدل شده است.

در سطح اجتماعی، تجربه‌ی بیم و امید به تغییر در الگوهای اعتماد انجامیده است. یکی از دانشجویان می‌گوید: «من تا یک سال اخیر شاید به خیلی‌ها اعتماد داشتم ولی در یک سال اخیر... دیگه اعتماد سابق ندارم» (مصاحبه کد ۱۴، دانشجوی دختر ۲۴ ساله،

رشته حسابداری). دانشجوی دیگری بیان می‌کند: «به طور کلی به نظام و چارچوب نظام اعتماد دارم ولی اینکه هر کسی در این چارچوب یک حرفی می‌زنه درست هست نه» (مصاحبه کد ۴، دانشجوی دختر ۱۹ ساله، رشته علوم تربیتی). این «اعتماد گزینشی» نشانه‌ی عقلانیت انتقادی نسل جوان است؛ آن‌ها میان ساختار و مصداق تمایز می‌گذارند. در این میان، خانواده همچنان به عنوان پناهگاه امید نقش محوری دارد: «خانواده خیلی تأثیر دارد؛ با همین شرایط من معتقد هستم که می‌شه خوب عمل کرد» (مصاحبه کد ۱، دانشجوی پسر ۲۲ ساله). خانواده برای آن‌ها نماد ثبات و امنیت در فضای متزلزل اجتماعی است.

نقش فضای مجازی نیز دوگانه ارزیابی می‌شود. برخی آن را منبع یادگیری و الهام می‌دانند، و برخی عامل اضطراب و مقایسه. یکی از مصاحبه‌شوندگان می‌گوید: «فضای مجازی، مجازی هست و واقعی نیست... باید زندگی واقعی را بیشتر پررنگ کنیم» (مصاحبه کد ۹، دانشجوی دختر ۲۵ ساله، رشته جامعه‌شناسی). این تمایز میان «زیست واقعی» و «زیست مجازی»، نشانه‌ی بلوغ شناختی و بازگشت به اصالت در نگاه جوانان است. در سطح عمیق‌تر، برخی دانشجویان از تقویت «فردگرایی دفاعی» سخن می‌گویند؛ تمرکز بر خویشتن نه از سر خودخواهی، بلکه برای حفظ معنا در برابر بی‌ثباتی. چنان‌که یکی از دانشجویان می‌گوید: «من امیدم فقط به خداست، به هیچ‌کس امید ندارم جز خدا» (مصاحبه کد ۲۳، دانشجوی پسر ۲۳ ساله، رشته تربیت‌بدنی). این فردگرایی، سازوکار تاب‌آوری در جامعه‌ای با اعتماد تضعیف‌شده است.

تحلیل تماتیک مصاحبه‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که اساتید نیز این دگرگونی را تأیید می‌کنند. آن‌ها شبکه‌های اجتماعی را پدیده‌ای دوگانه و نهادهای ناکارآمد را عامل تضعیف امید می‌دانند. به گفته‌ی یکی از اساتید: «برای اینکه مردم سواد رسانه‌ای‌شون بالا بره باید آگاهی خودشون را زیاد کنند»، و استاد دیگری می‌افزاید: «شفافیت عملکرد نهادهای مشارکت اجتماعی و اعتماد عمومی را تقویت می‌کند». در جمع‌بندی، امید دانشجویان تهرانی دیگر آرمان‌گرایانه نیست؛ بلکه نسبی، واقع‌گرایانه و متکی بر عاملیت فردی است. آنان با پذیرش محدودیت‌های بیرونی، به بازسازی درونی روی آورده‌اند. به عبارت دیگر، از «امید آرمانی» به «امید واقع‌گرایانه» گذر کرده‌اند؛ امیدی که در دل بحران، معنا می‌یابد و در بطن محدودیت‌ها رشد می‌کند - تجلی نسلی که در میانه‌ی نااطمینانی‌ها، هنوز به جای انکار، در جست‌وجوی راه‌های انسانی‌تر برای معنا و زیستن است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که تجربه‌ی زیسته‌ی امید و بیم در میان دانشجویان تهرانی، پدیده‌ای چندوجهی و پویا است که از تعامل میان عوامل فردی، اجتماعی و ارتباطی شکل می‌گیرد. در یافته‌ها مشاهده شد که امید برای دانشجویان نه صرفاً احساسی گذرا، بلکه نوعی راهبرد روانی-شناختی برای معنابخشی به زندگی و تداوم کنش در شرایط ناپایدار است. آنان از طریق یادگیری، مهارت‌آموزی، مشارکت اجتماعی و اتکا به ایمان شخصی، نوعی «امید درون‌زا و مقاومتی» را بازتولید می‌کنند. از سوی دیگر، بیم‌ها و ناامیدی‌ها، ریشه در بحران‌های اقتصادی، فشارهای اجتماعی، مقایسه‌های اجتماعی در شبکه‌های مجازی و کاهش اعتماد نهادی دارند.

این یافته‌ها در پیوند با نظریه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی امید، بازتابی از گذار نسلی در میان جوانان ایرانی از امیدهای بیرونی و وابسته به ساختار به امیدهای درونی و خودساخته است (1, 19).

مطابق چارچوب نظری پژوهش، می‌توان این یافته‌ها را در پرتو نظریه‌ی خودکارآمدی بندورا تحلیل کرد. بر اساس دیدگاه بندورا، احساس عاملیت و باور به توانایی شخصی در کنترل شرایط، یکی از عوامل اصلی در شکل‌گیری و حفظ امید است (18, 19). در یافته‌های این پژوهش، دانشجویان با اتکا بر کنش‌های خرد روزمره، مانند یادگیری مهارت‌های جدید، کارآفرینی کوچک و بازسازی هویت شخصی در فضای دیجیتال، احساس کنترل و عاملیت خود را حفظ می‌کردند. این نتیجه با پژوهش شان و شو (۲۰۲۵) همخوانی دارد که نشان داد امید و شکوفایی تحصیلی از طریق راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، آرامش ذهنی و تاب‌آوری روانی دانشجویان را تقویت می‌کند (6). بدین ترتیب، می‌توان گفت دانشجویان تهرانی نیز با رویکردی شناختی-هیجانی، از امید به عنوان مکانیزمی درونی برای سازگاری با ناپایداری استفاده می‌کنند.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که ایمان، معنویت و یادگیری، از مهم‌ترین منابع بازتولید امید در میان دانشجویان هستند. این یافته‌ها با الگوی نظری اشنایدر درباره‌ی علم امید سازگار است که در آن امید نه یک احساس لحظه‌ای، بلکه سازوکاری شناختی-انگیزشی برای انتخاب مسیرها و پیگیری اهداف تعریف می‌شود (1). در روایت‌های شرکت‌کنندگان، ایمان و معنویت به عنوان منابع آرامش روانی و تنظیم هیجانات عمل می‌کردند؛ آن‌ها در شرایط ناامنی اقتصادی و بی‌اعتمادی نهادی، با تکیه بر باورهای فردی، معنا و جهت خود را باز می‌یافتند. در این زمینه، یافته‌های افراسیابی و همکاران (۲۰۱۶) نیز تأییدکننده‌ی نقش باورهای دینی و اعتماد در افزایش امید میان جوانان ایرانی است (2). به نظر می‌رسد در شرایط فرسایش امید نهادی، ایمان فردی و معنویت شخصی، جایگزین کارکردهای حمایتی نهادها شده و به بازسازی نوعی امید مقاومتی یاری رسانده است.

از منظر اجتماعی، نتایج بیانگر این بود که کاهش اعتماد نهادی، احساس عدالت اجتماعی و سرمایه‌ی اجتماعی، از مهم‌ترین زمینه‌های فرسایش امید در میان دانشجویان است. این یافته با پژوهش‌های پارسامهر و امامعلی‌زاده (۲۰۲۲) و مشایخی و پاسالارزاده (۲۰۲۲) هم‌راستا است؛ هر دو مطالعه نشان داده‌اند که امید اجتماعی در ایران ارتباط مستقیمی با کیفیت حکمرانی، عدالت توزیعی و اعتماد عمومی دارد (11, 12). در فضای تهران، که با چالش‌های اقتصادی، رقابت فزاینده و فشارهای فرهنگی مواجه است، دانشجویان از ناهمخوانی میان انتظارات و واقعیت‌های اجتماعی سخن گفتند؛ امری که سبب تقویت احساس ناکامی و بی‌اعتمادی می‌شود. در همین راستا، یافته‌های مردانی‌فر و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که کاهش اعتماد و مشارکت اجتماعی، رابطه‌ای معکوس با امید دارد (14). نتایج این پژوهش نیز تأیید می‌کند که در شرایط تضعیف نهادهای رسمی، سرمایه‌ی اجتماعی غیررسمی و پیوندهای عاطفی در میان همسالان، نقش جبرانی در بازسازی امید ایفا می‌کنند؛ همان چیزی که پاتنام از آن به عنوان بازتولید «سرمایه‌ی اجتماعی پیوندی» یاد می‌کند (20).

در سطح ارتباطی، یافته‌ها نشان داد که شبکه‌های اجتماعی برای دانشجویان تهرانی نقش دوگانه‌ای دارند؛ از یک سو بستر تقویت یادگیری، تعامل و خودابرازی هستند و از سوی دیگر منبع اضطراب، مقایسه و احساس بی‌کفایتی‌اند. این دوگانگی با پژوهش‌های متعددی در سطح بین‌المللی هم‌خوان است. برای نمونه، وگل و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که مقایسه‌های اجتماعی در شبکه‌های مجازی منجر به کاهش عزت‌نفس و افزایش احساس ناکامی می‌شود (4). در مقابل، استینفیلد و الیسون (۲۰۰۸) تأکید کردند که استفاده‌ی هدفمند از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سرمایه‌ی اجتماعی و رضایت از زندگی را افزایش دهد (8). یافته‌های این پژوهش نشان داد که دانشجویان تهرانی برای مقابله با فشارهای روانی ناشی از حضور در شبکه‌های اجتماعی، از راهبردهایی چون محدودسازی زمان مصرف، حذف محتوای منفی و انتخاب آگاهانه‌ی محتوا استفاده می‌کنند؛ امری که نشانگر رشد «خودآگاهی رسانه‌ای» در میان آنان است. این نتیجه با دیدگاه مک‌کویل (۱۹۸۷) درباره‌ی رسانه به عنوان بستر بازنمایی هویت و تنظیم هیجانات اجتماعی همسو است (22).

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه در دوره‌های بحران اجتماعی، سبب افزایش خستگی روانی و احساس ناامنی می‌شود. این نتیجه با مطالعات داخلی و بین‌المللی متعدد تطابق دارد. کاملی‌خواه و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند که استفاده‌ی مفرط از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان ایرانی با اضطراب، استرس و مشکلات خواب همراه است (17). چگنی و همکاران (۲۰۲۱) نیز با رویکرد کیفی، اعتیاد رسانه‌ای را ناشی از نیاز به فرار از واقعیت و اضطراب دانستند (15). یافته‌های این پژوهش نیز مؤید این امر بود که بخشی از دانشجویان برای فرار از اضطراب‌های بیرونی، در مصرف رسانه‌های اجتماعی غرق می‌شوند؛ اما در بلندمدت، این راهبرد به تضعیف امید و تشدید احساس بی‌کفایتی می‌انجامد. در مطالعه‌ی چگنی و همکاران (۲۰۲۲)، همین پدیده در قالب تضاد میان «انگیزه‌ی تعامل» و «احساس وابستگی آسیب‌زا» توصیف شده است (16).

از منظر پدیدارشناختی، نتایج نشان داد که بیم و امید در میان دانشجویان تهرانی، نه دو حالت متضاد، بلکه دو وجه از یک تجربه‌ی واحداند. این درک، با مبانی فلسفی هوسرل در باب پدیدارشناسی تجربه انسانی هماهنگ است که در آن، جهان بیرونی تنها از خلال آگاهی و تفسیر فرد معنا می‌یابد (21). دانشجویان، در مواجهه با تهدیدها و فشارهای اجتماعی، نه منفعل بلکه کنشگرانی تفسیرگر هستند که از طریق روایت‌های شخصی، جهان خود را بازسازی می‌کنند. آن‌ها بیم را نه به عنوان فقدان امید، بلکه آگاهی دردناک از واقعیت‌های اجتماعی می‌فهمند. در همین راستا، مطالعه‌ی طاهری‌دمنه و کاظمی (۲۰۲۰) نیز نشان داد که امید اجتماعی در ایران به‌صورت پارادایمی میان واقع‌گرایی و آرمان‌گرایی بازتعریف شده است (23).

تحلیل نتایج همچنین نشان داد که شبکه‌های اجتماعی به‌طور هم‌زمان می‌توانند هم بستر امید و هم منبع بیم باشند؛ نتیجه‌ای که با پژوهش‌های بین‌المللی همسو است. برای مثال، رابرتز و دیوید (۲۰۱۹) به نقش ترس از عقب‌ماندن (FoMO) در ایجاد احساس ناکافی بودن اشاره کردند (7). ویرتز و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر رفاه ذهنی، تابع نوع استفاده‌ی کاربر است؛ استفاده‌ی معنادار موجب افزایش شادی و استفاده‌ی مقایسه‌ای سبب فرسایش روانی می‌شود (5). یافته‌های حاضر نشان

داد که دانشجویان تهرانی نیز به‌طور آگاهانه میان این دو نوع مصرف تمایز قائل‌اند؛ آنان تلاش می‌کنند با محدودسازی زمان حضور و تمرکز بر محتوای آموزشی و الهام‌بخش، اثرات منفی شبکه‌ها را کاهش دهند.

در نهایت، نتایج این پژوهش نشان داد که امید در میان دانشجویان تهرانی، بیش از آن که محصول سیاست‌گذاری‌های کلان یا وعده‌های نهادی باشد، از کنش‌های فردی، یادگیری، مشارکت و تنظیم هیجانات برمی‌خیزد. این شکل از امید با مفهوم «امید واقع‌گرایانه» قابل توضیح است؛ امیدی که از دل ناپایداری‌ها زاده می‌شود و در تلاش برای حفظ معنا و استمرار زندگی در جهان ناپایدار ریشه دارد (1). چنین برداشتی از امید، نه تنها با نظریات باندورا، اشنايدر و پاتنام سازگار است، بلکه با یافته‌های تجربی داخلی نیز مطابقت دارد که بر نقش عاملیت فردی و سرمایه اجتماعی غیررسمی در حفظ امید اجتماعی تأکید دارند (13، 14). در نتیجه می‌توان گفت امید دانشجویان تهرانی، محصول تلاقی سه سطح است: عاملیت فردی، روابط اجتماعی و تجربه‌ی ارتباطی در فضای مجازی.

این پژوهش اگرچه درک عمیقی از تجربه‌ی زیسته‌ی دانشجویان تهرانی در زمینه‌ی امید و بیم ارائه داد، اما محدودیت‌هایی نیز دارد. نخست آن که به دلیل ماهیت کیفی و پدیدارشناسانه، نتایج قابل تعمیم به تمام جمعیت دانشجویان کشور نیست و بیشتر بر بستر فرهنگی و اجتماعی تهران متمرکز است. دوم، داده‌ها بر پایه‌ی مصاحبه‌های خودگزارشی گردآوری شدند و ممکن است برخی از پاسخ‌ها تحت تأثیر سوگیری‌های اجتماعی یا هیجانی مشارکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. سوم، در این پژوهش تأثیر تفاوت‌های جنسیتی، رشته‌ای و اقتصادی به‌صورت تفکیکی بررسی نشد و این می‌تواند بر عمق تحلیل‌های مقایسه‌ای محدودیت ایجاد کند. همچنین، با توجه به تغییرات سریع در فناوری و الگوهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی، یافته‌ها ممکن است در گذر زمان دچار دگرگونی شوند.

پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی به بررسی مقایسه‌ای تجربه‌ی امید و بیم در میان دانشجویان شهرهای مختلف ایران بپردازند تا نقش زمینه‌های فرهنگی و اقتصادی در این پدیده آشکارتر شود. همچنین، ترکیب روش‌های کمی و کیفی می‌تواند امکان سنجش دقیق‌تر روابط میان متغیرهایی چون سرمایه اجتماعی، خودکارآمدی، و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را فراهم کند. بررسی تأثیر نوع پلتفرم‌های مجازی (مانند اینستاگرام، تلگرام یا ایکس) بر شکل‌گیری امید و ناامیدی نیز می‌تواند ابعاد تازه‌ای از این پدیده را روشن سازد. از منظر روان‌شناختی، انجام مطالعات طولی درباره‌ی تغییرات امید در طول زمان و بررسی نقش تاب‌آوری، معنویت و هوش هیجانی در این مسیر توصیه می‌شود.

در سطح عملی، نتایج این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای سیاست‌گذاران آموزشی و فرهنگی باشد. نخست، برنامه‌های آموزش عالی باید مهارت‌های تاب‌آوری، سواد رسانه‌ای و تنظیم هیجانی را در برنامه‌های درسی دانشجویان بگنجانند تا آنان بتوانند با چالش‌های روانی فضای مجازی سازگار شوند. دوم، نهادهای دانشگاهی باید بسترهایی برای گفت‌وگو، مشارکت مدنی و خودابرازی جوانان فراهم کنند تا احساس عاملیت و امید اجتماعی در آنان تقویت شود. سوم، رسانه‌های ملی و سازمان‌های فرهنگی لازم است راهبردهایی برای تولید محتوای امیدبخش، شفاف و واقع‌گرایانه اتخاذ کنند تا اعتماد و امید جمعی در میان جوانان احیا گردد. نهایتاً، توسعه‌ی خدمات

مشاوره‌ی روانی و برنامه‌های توانمندسازی فردی در محیط‌های دانشگاهی می‌تواند به بازسازی امید در میان نسل جوان کمک شایانی نماید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاق

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

منابع

1. Schneider SL. The science of hope: An insight into the biology, psychology, and philosophy of hope: Springer; 2011.
2. Afrasiabi H, Khoubyari F, Ghodrati Se, Dashtizad S. Social Factors Related to Youth Hope for the Future (A Study of Students at Universities in Yazd City). Strategic Studies of Sport and Youth. 2016;15(31):75-88.
3. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. Connection strategies in online social networks. Journal of Computer-Mediated Communication. 2011.
4. Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture. 2014;3(4):206-22. doi: 10.1037/ppm0000047.
5. Wirtz D, Tucker A, Briggs C, Schoemann AM. How and why social media affect subjective well-being. Journal of Happiness Studies. 2021;22(4):1673-91. doi: 10.1007/s10902-020-00291-z.
6. Shan J, Xu T. The role of hope, academic thriving, and adaptive coping in fostering peace of mind among university students: A mixed-methods study. Frontiers in Psychology. 2025;16:1510244. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1510244.
7. Roberts JA, David ME. The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. International Journal of Human-Computer Interaction. 2019. doi: 10.1080/10447318.2019.1646517.
8. Steinfield C, Ellison NB, Lampe C. Social capital, self-esteem, and use of online social network sites. Journal of Applied Developmental Psychology. 2008. doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.002.
9. Valenzuela S, Park N, Kee KF. Is there social capital in a social network site? Journal of Computer-Mediated Communication. 2009.
10. Zhao S, Grasmuck S, Martin J. Identity construction on social networking sites. Computers in Human Behavior. 2008.
11. Parsamehr M, Emamalizadeh H. The Status and Trend of Hope in Iranian Society Based on National Survey Data. Iranian Journal of Sociology. 2022;23(3):3-28.

12. Mashayekhi M, Jafariniya G, Pasalvarzadeh H. Investigating the Relationship Between Trust in Governance Quality and Social Hope among Youth in Bushehr City. *Iranian Political Sociology Monthly*. 2022;5(12):2273-94.
13. Safari Shali R, Tavafi P. Investigating the Level of Hope for the Future and its Effective Factors among Tehran Citizens. *Welfare Planning and Social Development*. 2018;9(35):117-57.
14. Mardanifar F, Zahirinia M, Rastgar Y. Social Capital and Hope for the Future among Students (A Study of Universities in Bandar Abbas City). *Journal of Social Capital Management*. 2019;6(1):85-104.
15. Chegeni M, Shahrabaki PM, Shahrabaki ME, Nakhaee N, Haghdoost A. Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2021;10(1):175. doi: 10.4103/jehp.jehp_1109_20.
16. Chegeni M, et al. Prevalence and motives of social media use among the Iranian population. *Journal of Environmental and Public Health*. 2022;2022(1):1490227. doi: 10.1155/2022/1490227.
17. Kamalikhah T, et al. The impacts of excessive use of social media on Iranian adolescents' health. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*. 2021;8(4). doi: 10.5812/mejrh.109561.
18. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*: Freeman; 2008.
19. Bandura A. *Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism*. *Self-efficacy*: Taylor & Francis; 2014. p. 3-38.
20. Putnam RD. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*: Simon & Schuster; 2000.
21. Husserl E. *Phenomenology and the foundations of the sciences*: Springer Science & Business Media; 2001.
22. McQuail D. *Mass communication theory: An introduction*: Sage Publications, Inc.; 1987.
23. Taheri Damneh M, Kazemi M. A Futures Studies Reading of the Problematics of Social Hope in Iran. *Strategic Social Issues Research*. 2020;9(3):49-80.
24. Goldman A. *Social Epistemology*. Translator: Mahdi Ra'nani, First Edition ed2016.