



Research Paper

Analysis of the Digital Parallel Life Phenomenon among Elite Athletes

Maryam Jafari¹, Tayebeh Sadat Zargar², Akbar Afarinesh Khaki³, Reza Nikbakhsh⁴

1. PhD. Student, Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4. Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received: 15 March 2025

Accepted: 10 June 2025

Abstract

Objective: The present study aimed to analyze the phenomenon of digital parallel life among elite athletes.

Methodology: This research employed a qualitative approach and thematic analysis. The participants included 15 elite athletes from various sports disciplines and 5 university professors in sports media and sports management. Sampling was conducted using a snowball sampling method, and data were collected through semi-structured interviews. Data analysis used thematic analysis, and several researchers conducted the coding to ensure accuracy and validity.

Results: Several categories of factors—including personal and personality-related, psychological and emotional, social and communicational, professional and occupational, technological and media-related, and cultural and normative—play a significant role in the emergence of the digital parallel life phenomenon. This phenomenon leads to consequences such as increased anxiety and stress, psychological burnout, reduced professional performance, identity duality, social isolation, and deterioration of physical health. Based on the findings, several strategies were proposed, including providing psychological counseling, balancing real and digital social relationships, managing personal branding with expert guidance, distinguishing digital identity from real identity, improving physical health, and enhancing media literacy.

Conclusion: This study finds that digital parallel life significantly impacts the personal and professional lives of elite athletes. Implementing supportive and managerial strategies can help mitigate the adverse effects of this phenomenon and enhance athletes' mental health, professional performance, and social relationships.

Keywords: Digital identity, Real identity, Media literacy, Professional athletes.

To cite this article:

Jafari M, Zargar T S, Afarinesh Khaki A, Nikbakhsh R. Analysis of the Digital Parallel Life Phenomenon among Elite Athletes. *Human Resource Management in Sport*. 2026; 13(1):91-107.
<https://doi.org/10.22044/shm.2025.15931.2734>

Corresponding Author: **Tayiba Sadat Zargar**

Email: t_zargar@iaau.ac.ir



Extended Abstract

Summary

The findings of this study reveal that digital parallel life significantly impacts the personal and professional lives of elite athletes. Implementing supportive and managerial strategies can help mitigate the adverse effects of this phenomenon and enhance athletes' mental health, professional performance, and social relationships.

Introduction

Today, media and social networks often act as a bridge between individuals' private and personal lives and the public world, and, in fact, individuals see themselves and their place in society through mass media. This is why, if social functions are considered, attention will also be paid to the media. (1). In other words, socialization is a subject based on which the media, by disseminating information related to the rules and principles of social behavior, directly shapes the overt behavior of individuals, which is the same as lifestyle (2). Accordingly, the influence of the media on the thoughts and actions of the audience has long been a topic of media research and has consistently been the focus of researchers. A look at visitor statistics for online social networks indicates that the number of visitors is increasing day by day. In such circumstances, we sometimes witness the creation of a new online social network, which itself indicates the level of acceptance of virtual communities among young people (3). Considering the above, the present study seeks to answer the question of what the effects of digital parallel life are on elite athletes across the individual, social, and cultural dimensions.

Methodology and Approach

The present study aimed to analyze the phenomenon of digital parallel life among elite athletes using a qualitative approach and thematic analysis method. Participants included elite athletes with at least 5 years of professional experience (national or international), active in one of the country's top leagues or national teams, and with a strong presence on social networks. The criteria for selecting athletes included having at least 5 years of professional experience, being active on social networks, and having at least 10,000 followers. Professors in the fields of sports media and sports management were also considered as participants in the study. The snowball method was used for sampling, and 15 athletes from different sports disciplines, such as football, basketball, volleyball, and track and field, and 5 university professors were selected. Data were collected through semi-structured and in-depth interviews. The interview protocol combined in-person and virtual interviews; 10 were conducted in person, in compliance with health protocols, at the club or university where the athletes and professors worked, and 10 were conducted virtually due to time or location constraints. Before the interview began, informed consent was obtained from all participants. All interviews were audio-recorded with the participants' permission and then carefully transcribed verbatim. The duration of each interview ranged from 45 to 60 minutes. To maintain consistency, a semi-structured interview guide was designed that included central questions about the athletes' experience of digital and real identities, the challenges of living in a dual virtual-real space, its psychological and professional consequences, and suggestions for better management of this phenomenon.

Result and Conclusion

The findings showed that several factors, such as individual and personality, psychological and emotional, communication and social, professional and occupational, technological and media, and cultural and normative factors, play a role in creating the phenomenon of digital parallel life. This phenomenon has consequences such as increased anxiety and stress, psychological burnout, decreased professional performance, dual identity, social isolation, and decreased physical health. Based on these findings, strategies such as providing psychological counseling, balancing real and digital social relationships, managing a personal brand with expert help, separating digital identity from real identity, improving physical health, and promoting media literacy were suggested. The results of this study show that digital parallel life has profound effects on the professional and personal lives of elite athletes. This phenomenon can cause increased stress, anxiety, and psychological burnout, decreased professional performance, and identity problems among athletes. However, management strategies such as psychological counseling, balancing real-world and digital social relationships, and promoting media



literacy can help athletes manage these challenges and advance their professional and personal lives in the best possible way. In general, proper management of digital parallel lives can improve athletes' mental and social health and enhance their performance in sports. The results of this study show that digital parallel lives significantly affect the personal and professional lives of elite athletes. Implementing supportive and management strategies can help reduce the adverse effects of this phenomenon and improve athletes' mental health, professional performance, and social relationships.

Ethical Considerations: This article has been prepared in accordance with all ethical principles.

Funding: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author. All authors have participated in the design, implementation, and writing of all parts of the present study.

Conflicts of interest: The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement: This article is extracted from the doctoral dissertation, with the author's professors' guidance and advice. We want to thank everyone who helped us with this study.

References

1. Saatchian V, Mahmoudi A, Ghorbani M, Izadkhah A. The role of contextual factors in virtual social media in the tendency to spend leisure time engaging in sports activities. *Cultural Studies and Communication*. 2022; 18(66): 251-268. [In Persian]. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
2. Haslam S A, Haslam C, Cruwys T, Jetten J, Bentley S V, Fong P, Steffens N K. Social identity makes group-based social connection possible: Implications for loneliness and mental health. *Current opinion in psychology*. 2022.43, 161-165. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001123>.
3. Falahati S, Hakakzadeh M, Pourranjeb M. Designing a model of the role of media in institutionalizing sports activities in Iranian leisure time. *Quarterly Journal of Communication Management in Sports Media*. 2022. [In Persian]. DOI: https://sportmedia.journals.pnu.ac.ir/article_9337_en.html.





تحلیل پدیده زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه

مریم جعفری^۱، طیبه سادات زرگر^۲، اکبر آفرینش خاکی^۳، رضا نیکبخش^۴

۱. دانشجوی دکتری گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۴. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

چکیده

هدف: تحقیق حاضر با هدف تحلیل پدیده زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه انجام شد.

روش‌شناسی: این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش تحلیل مضمون صورت گرفت. مشارکت کنندگان شامل ۱۵ ورزشکار نخبه از رشته‌های مختلف ورزشی و ۵ استاد دانشگاه در حوزه‌های رسانه ورزشی و مدیریت ورزشی بودند. نمونه‌گیری به شیوه گلوله برفی انجام شد و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون صورت گرفت و فرآیند کدگذاری توسط چند محقق برای اطمینان از دقت و اعتبار انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که عوامل متعددی مانند عوامل فردی و شخصیتی، روانی و احساسی، ارتباطی و اجتماعی، حرفه‌ای و شغلی، فناورانه و رسانه‌ای و فرهنگی و هنجاری در ایجاد پدیده زندگی موازی دیجیتال نقش دارند. این پدیده پیامدهایی نظیر افزایش اضطراب و استرس، فرسودگی روانی، افت عملکرد حرفه‌ای، دوگانگی هویتی، انزوای اجتماعی و کاهش سلامت جسمی را به دنبال دارد. بر اساس این یافته‌ها، راهبردهایی نظیر ارائه مشاوره روان‌شناختی، ایجاد تعادل بین روابط اجتماعی واقعی و دیجیتال، مدیریت برند شخصی با کمک متخصصان، تفکیک هویت دیجیتال از هویت واقعی، بهبود سلامت جسمی و ارتقاء سواد رسانه‌ای پیشنهاد شدند.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که زندگی موازی دیجیتال به‌طور قابل توجهی بر زندگی شخصی و حرفه‌ای ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد. اجرای راهکارهای حمایتی و مدیریتی می‌تواند به کاهش اثرات منفی این پدیده کمک کرده و سلامت روان، عملکرد حرفه‌ای و روابط اجتماعی ورزشکاران را بهبود بخشد.

واژه‌های کلیدی: هویت دیجیتال، هویت واقعی، سواد رسانه‌ای، ورزشکاران حرفه‌ای.

به این مقاله این‌گونه استناد کنید:

جعفری مریم، زرگر طیبه سادات، آفرینش خاکی اکبر، نیکبخش رضا. تحلیل پدیده زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه. مدیریت منابع انسانی در ورزش. ۱۴۰۴؛ ۱۳(۱): ۹۱-۱۰۷. <https://doi.org/10.22044/shm.2025.15931.2734>

نویسنده مسئول: طیبه سادات زرگر

Email: t_zargar@iauo.ac.ir



مقدمه

امروزه رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی اغلب به‌عنوان پلی بین زندگی خصوصی و شخصی افراد و جهان عمومی عمل می‌کنند و در واقع افراد خودشان و جایگاهشان در جامعه را از طریق رسانه‌های جمعی می‌بینند. به همین علت است که اگر به کارکردهای اجتماعی توجه شود، به رسانه‌ها نیز توجه خواهد شد. (۱). به عبارتی، اجتماعی شدن موضوعی است که بر اساس آن رسانه‌ها با پخش اطلاعات مربوط به قواعد و اصول رفتار اجتماعی به‌طور مستقیم رفتار آشکار افراد را که همان سبک زندگی است، شکل می‌دهند (۲). بر همین اساس، تأثیرگذاری رسانه بر اندیشه و کنش مخاطب از مباحث قدیمی رسانه بوده است و همواره مورد توجه پژوهشگران قرار داشته است. نگاهی به آمار مراجعه‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، بیانگر آن است که روز به روز، تعداد مراجعه‌کنندگان به این شبکه‌ها در حال افزایش است. در چنین شرایطی، هرچند وقت یک‌بار شاهد ایجاد یک شبکه اجتماعی اینترنتی جدید می‌باشند؛ که خود بیانگر میزان استقبال جوانان از پدیده جوامع مجازی است (۳). در عین حال رابطه عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییرات مربوط به سبک زندگی عضو، پرسشی جدی برای پژوهشگران است (۳، ۴). شبکه‌های اجتماعی مجازی گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی است که بیشترین شباهت را به جامعه انسانی دارد و به فرد امکان برقراری ارتباط با شمار زیادی از افراد دیگر، فارغ از محدودیت‌های زمانی، مکانی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی را می‌دهد (۵).

از طرفی امروزه استفاده از رسانه یک امر طبیعی است، چرا که رسانه‌ها بخش مهمی از زمان و مکان را در زندگی روزمره ما اشغال کرده‌اند. تأثیر رسانه در زندگی را در نقش فرایند هویت‌سازی، لذت بخشی و ساختمان شدن زندگی روزمره می‌توان دید (۶). رسانه‌ها در کنار آن واقعیتی که وجود دارد یک واقعیت نمادین می‌سازند و برای تسهیل در دسترسی به مخاطب، مخاطبان خود را بر مبنای سبک زندگی طبقه‌بندی می‌کنند. در واقع رسانه‌ها موجب تغییر سلیقه و در نهایت تغییر الگوی مصرف می‌شوند (۷). رسانه‌ها از جمله شبکه‌های اجتماعی، می‌توانند برداشت‌ها و تصاویری از زندگی و سبک آن ترسیم و ترویج کنند. بر اساس نظریه بوردیو^۱ (۱۹۷۹) افراد به‌واسطه برخورداری از انواع مختلف سرمایه «فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی» دست به مصرف فرهنگی و مادی می‌زنند. (۸). اغلب افراد تلاش می‌کنند با مصرف نوع خاصی از کالاها یا نوع خاصی از پوشاک، تغییر طبقاتی خود را اعلام کنند و یک هویت طبقاتی و سبک زندگی جدیدی را به دست آورند (۸).

از سویی رشد و توسعه فن‌آوری‌های نوین به‌ویژه شبکه‌های مجازی بر ابعاد گوناگون زندگی بشر به‌ویژه سطح ارتباطات او، نحوه دسترسی، ذخیره‌سازی و استفاده از داده‌ها تأثیر قابل‌توجهی داشته است (۹). به‌طوری که امروزه اکثر افراد در جوامع گوناگون بخشی از زمان خود را به حضور در فضای مجازی اختصاص می‌دهند که این مسئله بر نحوه تفکر و شیوه برخورد و رفتار آن‌ها تأثیر داشته است (۱۰). افزون بر این، با توجه به قابلیت‌ها و کارایی که این بستر برای افراد دارد، نحوه ارتباطات و تعاملات بشر و نیز چگونگی و کیفیت ابراز احساسات افراد را هم دچار تغییر و تحول کرده است (۱۱). به بیان دیگر، توسعه رسانه‌های نوین همچون شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های موبایلی در ایجاد تغییرات و تحولات گوناگون مؤثر بوده است. با این حال بر اساس آمار سایت استاتیستا^۲، از ۲۰ سپتامبر ۲۰۲۲ تا آوریل ۲۰۲۲، بیش از ۵ میلیارد کاربر اینترنت در سراسر جهان وجود داشته است که ۶۳ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد؛ از این مجموع، ۴/۷ میلیارد یا ۵۹ درصد، کاربر شبکه‌های اجتماعی‌اند (۵). لذا بررسی ابعاد و نحوه اثرگذاری شبکه‌های اجتماعی بر ابعاد مختلف زندگی دارای اهمیت زیادی است.

با این حال امروزه به علت گسترش رسانه‌ها و پوشش خبری آن‌ها، از تمامی اتفاقات ورزشی و غیرورزشی ورزشکاران، خبر تهیه می‌شود (۱۲). گستره جهانی نمایش رسانه‌ها از ورزشکاران، آن‌ها را تبدیل به چهره‌های آشنا و صمیمی برای مخاطبان می‌سازند و با رخنه به لایه‌های پنهانی شخصیت آن‌ها و ورود به زندگی خصوصی آن‌ها، به هم ذات‌پنداری مخاطبان آن‌ها کمک می‌کنند (۱۳)، لذا ورزشکاران به علت نفوذ گسترده در میان گروه‌های مختلف از جمله جوانان همواره مورد توجه حجم گسترده‌ای از افراد جامعه می‌باشند. این مسئله سبب

1. Bourdieu
2. Statista



گردیده است تا مسائل مثبت و منفی مربوط به سبک زندگی آنان به سرعت در جامعه گسترش یابد و بر سبک زندگی سایر افراد نیز تأثیرگذار باشد. از این رو، مدیریت و کنترل سبک زندگی نه تنها یک دغدغه و مسئله فردی نیست، بلکه به علت تأثیرگذاری بر سایر افراد و گروه‌ها، به یک مسئله ملی و حتی بین‌المللی تبدیل شده است (۱۴).

با این حال ظهور فناوری‌های دیجیتال و گسترش بی‌سابقه شبکه‌های اجتماعی، تحولی عمیق در شیوه‌های زندگی و تعاملات اجتماعی ایجاد کرده است. این تغییرات به‌ویژه در میان ورزشکاران نخبه که تحت فشارهای خاص رقابتی و اجتماعی هستند، نمود بیشتری یافته است (۱۵). مفهوم "زندگی موازی دیجیتال" به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و هویت‌های مجازی اشاره دارد که افراد در فضای دیجیتال ایجاد و نگهداری می‌کنند. این پدیده به ورزشکاران نخبه این امکان را می‌دهد که علاوه بر زندگی واقعی، یک هویت مجازی مستقل داشته باشند که در آن می‌توانند به تبلیغ برند شخصی، تعامل با هواداران و مدیریت تصویر عمومی خود بپردازند (۱۶).

با وجود مزایای فراوان، این زندگی موازی می‌تواند چالش‌های قابل توجهی را برای ورزشکاران نخبه ایجاد کند. از یک سو، فشار برای ارائه یک تصویر ایده‌آل و بی‌نقص در فضای دیجیتال، ممکن است منجر به استرس روانی و کاهش رضایت از زندگی واقعی شود. از سوی دیگر، تقاضای مداوم برای تولید محتوا و تعامل آنلاین می‌تواند به کاهش تمرکز بر اهداف ورزشی و آسیب به عملکرد حرفه‌ای بینجامد. افزون بر این، تضاد میان زندگی واقعی و دیجیتال ممکن است زمینه‌ساز بحران‌های هویتی در میان ورزشکاران شود. در عین حال حضور فعال ورزشکاران در شبکه‌های اجتماعی برای مدیریت تصویر، تعامل با مخاطبان و تبلیغ برندهای شخصی اجتناب‌ناپذیر شده است؛ اما از سوی دیگر، این حضور ممکن است به مرور زمان باعث فاصله گرفتن آن‌ها از واقعیت زندگی روزمره و شکل‌گیری تصویری غیر واقعی از خود در اذهان عمومی شود. پژوهش‌هایی مانند مطالعه یانگ^۱ و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که نحوه ارائه خود در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر معناداری بر عزت‌نفس ورزشکاران نوجوان داشته باشد، به‌ویژه زمانی که این ارائه با واکنش‌های مثبت از سوی مخاطبان همراه شود (۲۸). همچنین یافته‌های فیدلر^۲ و همکاران (۲۰۲۳) بر تأثیرات منفی استفاده افراطی از رسانه‌های دیجیتال بر کیفیت خواب، تمرکز و عملکرد ورزشی تأکید دارند. این شواهد بیانگر آن است که زندگی دیجیتال، اگر بدون برنامه‌ریزی و نظارت باشد، می‌تواند کیفیت زندگی حرفه‌ای و فردی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد (۱۵). تحلیل پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در میان ورزشکاران نخبه، نه تنها به درک بهتر اثرات فناوری‌های دیجیتال بر زندگی این گروه کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت بهتر این چالش‌ها است. با توجه به اهمیت روزافزون برند شخصی در دنیای ورزش، بررسی این موضوع می‌تواند راهکارهایی را برای تقویت تعادل میان زندگی واقعی و مجازی ارائه کند و به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی ورزشکاران نخبه یاری رساند.

در عین حال، بررسی ادبیات پژوهش لزوم بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی و عملکرد ورزشی و اجتماعی ورزشکاران را روشن‌تر می‌سازد. در این راستا حسینی و همکاران (۲۰۲۵) پژوهشی با عنوان شناسایی عوامل بروز خشونت‌های مجازی نسبت به بازیکنان مشهور فوتبال انجام دادند و دریافته‌اند عوامل مدیریتی، عوامل فنی و رفتارهای غیرحرفه‌ای از دلایل ورزشی و عوامل فرهنگی، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، عوامل جغرافیایی، قوانین و مقررات و عوامل رسانه‌ای از دلایل محیطی و عوامل شخصیتی و عوامل روانی از دلایل فردی بروز خشونت‌های مجازی نسبت به بازیکنان مشهور فوتبال بودند (۲۶). نکونام و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به بررسی و تحلیل مدیریت و عملکرد ورزشکاران و تیم‌های ورزشی پیرامون نابهنجاری در فضای مجازی و چالش‌هایی که مدیران برای کنترل حواشی و مدیریت بحران با آن‌ها روبرو هستند، پرداخته و دریافته‌اند استفاده از راهبردهای فرهنگی - اجتماعی، قانونی، اقتصادی، ساختاری و آموزش نیروی انسانی در مدیریت نابهنجاری ورزشکاران در فضای مجازی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد ورزشی و ایجاد فضایی ایمن و حمایتی، جهت موفقیت بیشتر در سطوح رقابتی و اجتماعی، پیشگیری از نابهنجاری‌ها، تقویت برند شخصی و تیمی و ایجاد تصویری مثبت از ورزشکاران و تیم‌های ورزشی در فضای مجازی گردد (۲۵). لطفی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان مطالعه رابطه میان هوش اجتماعی با مصرف رسانه‌ای در میان ورزشکاران جوان شهر لنگرود دریافته‌اند بیش از ۶۸ درصد از ورزشکاران مورد مطالعه در شهر لنگرود در طول

1. Yang
2. Fiedler



شبانه‌روز اصلاً روزنامه نمی‌خوانند، بیش از ۷۲ درصد آنان اصلاً در طول شبانه روز نشریه نمی‌خوانند، بیش از ۲۵ درصد آنان اصلاً در طول شبانه‌روز کتاب نمی‌خوانند (۲۷)؛ همچنین ۲۴ درصد آنان بیش از ۵ ساعت در شبانه روز خود را در اینترنت و فضای مجازی می‌گذرانند و ۴۳/۳ درصد آنان از میان محتوای رسانه‌ها، اخبار و اطلاعات ورزشی را دنبال می‌کنند. طبق نتایج استنباطی، بین میزان خواندن نشریه در شبانه‌روز، با پردازش اطلاعات اجتماعی و وضعیت کلی هوش اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. بین میزان خواندن کتاب در شبانه‌روز، با پردازش اطلاعات اجتماعی، آگاهی اجتماعی و وضعیت کلی هوش اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌دار مشاهده شده و افزایش کتابخوانی در شبانه‌روز، ابعاد مختلف هوش اجتماعی ورزشکاران شهر لنگرود را تقویت می‌کند (۲۷). نتایج پژوهش یانگ و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که نحوه ارائه خود ورزشکاران نوجوان در شبکه‌های اجتماعی به‌طور قابل توجهی بر عزت نفس آنان تأثیر می‌گذارد (۲۸). همچنین، این اثر توسط میزان درک ورزشکاران از پاسخ‌دهی و تعامل دیگران در شبکه‌های اجتماعی تعدیل می‌شود؛ به عبارت دیگر، وقتی نوجوانان احساس کنند که دیگران به صورت فعال و مثبت به محتوای آن‌ها واکنش نشان می‌دهند، تأثیر مثبت ارائه خود بر عزت نفس‌شان قوی‌تر خواهد بود (۲۸). فیدلر و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان رسانه‌های دیجیتال و سلامت روان در ورزشکاران دریافتند که رابطه منفی بین استفاده بیش از حد از رسانه‌ها و کیفیت خواب در ورزشکاران رقابتی و نخبه قوی‌تر از ورزشکاران تفریحی بود (۱۵). فیدلر و همکاران (۲۰۲۳) همچنین بیان می‌کنند مطالعه نشان می‌دهد که اعتیاد دیجیتال تأثیر منفی زیادی بر عملکرد ورزشی دارد. این مسئله تأثیرات منفی استفاده از دستگاه‌های دیجیتال بر عملکرد ورزشی را نمایان می‌سازد. ورزشکارانی که دچار اعتیاد دیجیتال هستند، در تمرکز بر تمرینات خود مشکل دارند و ممکن است دچار حواس‌پرتی شوند. این موضوع بر تأثیرات منفی استفاده از دستگاه‌های دیجیتال بر عملکرد ورزشی تأکید می‌کند (۱۵). در مقابل، فیکیها^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان همبستگی بین زمان استفاده از صفحه‌نمایش، اضطراب و کیفیت خواب با عملکرد تیراندازی باکمان ورزشکاران دریافتند که هیچ ارتباط معنی‌داری بین مدت‌زمان استفاده از صفحه‌نمایش و کیفیت خواب با عملکرد تیراندازی باکمان وجود ندارد؛ اما ارتباط معنی‌داری بین اضطراب و عملکرد تیراندازی باکمان یافت شد، این نتیجه لزوم بررسی بیشتر در زمینه عوامل مداخله‌گر در نتیجه همچون سطح مهارت و نوع رشته ورزشی را نمایان می‌سازد (۱۸). کسبی و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند انزوای اجتماعی و افسردگی، به ترتیب بیش‌ترین رتبه را در بین عوامل آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی در بین ورزشکاران جوان می‌باشد (۱۱). جمع‌بندی کلی مطالعات ارائه‌شده، تصویری جامع و چند بُعدی از چالش‌ها، پیامدها و عوامل مرتبط با استفاده از فضای مجازی در حوزه ورزش، به‌ویژه در میان ورزشکاران حرفه‌ای و نوجوان، ارائه می‌دهد. این مطالعات نشان می‌دهند که فضای مجازی با وجود فرصت‌هایی چون ارتقاء عزت‌نفس از طریق خودارائه‌گری، تقویت برند شخصی و ارتباط با هواداران، در عین حال بستری برای بروز آسیب‌هایی چون خشونت‌های مجازی، اعتیاد دیجیتال، کاهش تمرکز، تضعیف کیفیت خواب، اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی نیز هست. با توجه به موارد ذکر شده، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که اثرات زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه در ابعاد فردی، اجتماعی و فرهنگی چگونه است؟

روش‌شناسی

تحقیق حاضر با هدف تحلیل پدیده زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه با استفاده از رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ورزشکاران نخبه‌ای بود که دارای حداقل ۵ سال سابقه فعالیت در سطح حرفه‌ای (ملی یا بین‌المللی) بوده و در یکی از لیگ‌های سطح بالا یا تیم‌های ملی کشور فعالیت و در شبکه‌های اجتماعی حضور پررنگ داشتند. معیارهای انتخاب ورزشکاران شامل داشتن حداقل ۵ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای، حضور فعال در شبکه‌های اجتماعی و برخوردار بودن از حداقل ۱۰ هزار دنبال‌کننده بود. همچنین اساتید حوزه رسانه ورزشی و مدیریت ورزشی به‌عنوان مشارکت‌کنندگان در پژوهش در نظر گرفته شدند. برای نمونه‌گیری از روش گلوله برفی استفاده شد و در نهایت ۱۵ ورزشکار از رشته‌های مختلف ورزشی مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال و دوومیدانی

و ۵ استاد دانشگاه انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق گردآوری شدند. پروتکل مصاحبه‌ها به صورت ترکیبی از مصاحبه حضوری و مجازی انجام شد؛ به گونه‌ای که ۱۰ مورد از مصاحبه‌ها به صورت حضوری و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در محل باشگاه یا دانشگاه محل فعالیت ورزشکاران و اساتید انجام شد و ۱۰ مصاحبه نیز به دلیل محدودیت‌های زمانی یا مکانی به صورت مجازی صورت گرفت. قبل از شروع مصاحبه، رضایت‌نامه آگاهانه از تمامی مشارکت‌کنندگان اخذ گردید. تمام مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط صوتی شدند و سپس با دقت، کلمه به کلمه پیاده‌سازی گردیدند. مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه متغیر بود. برای حفظ انسجام، یک راهنمای مصاحبه نیمه‌ساختاریافته طراحی شد که در برگیرنده سؤالات محوری پیرامون تجربه ورزشکاران از هویت دیجیتال و واقعی، چالش‌های زیستن در فضای دوگانه مجازی - واقعی، پیامدهای روانی و حرفه‌ای آن و پیشنهادهایی برای مدیریت بهتر این پدیده بود.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون براساس رویکرد شش مرحله‌ای براون و کلارک^۱ (۲۰۰۶) انجام شد (۱۹). این مراحل شامل، آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و نگارش گزارش نهایی بودند. ابتدا محقق با مطالعه مکرر مصاحبه‌ها به آشنایی با داده‌ها پرداخت. سپس کدگذاری اولیه انجام شد و کدهای مشابه در قالب مضامین گروه‌بندی شدند. در مراحل بعدی، مضامین، بازبینی و تعریف شدند و گزارش نهایی تدوین گردید. برای افزایش دقت و اعتبار یافته‌ها، فرآیند کدگذاری توسط چند محقق مستقل انجام شد تا از توافق بین کدگذاران اطمینان حاصل شود. روایی تحقیق با استفاده از بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان و مثلث‌سازی تضمین شد. یافته‌های اولیه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد که صحت تفسیر داده‌ها را تأیید کنند. همچنین نتایج به دست آمده با محتوای شبکه‌های اجتماعی ورزشکاران و اسناد مرتبط مقایسه شد تا اعتبار آن‌ها سنجیده شود. پایایی تحقیق نیز با کدگذاری چندگانه و ثبت دقیق مراحل تحقیق تضمین شد تا تکرارپذیری آن برای پژوهشگران دیگر امکان‌پذیر باشد. نتایج روایی و پایایی پژوهش در جدول شماره ۱ به اختصار آورده شده است.

جدول ۱. روایی و پایایی تحقیق

Table 1. Research validity and reliability

نوع	روش‌های به کار رفته	توضیحات
روایی محتوایی	بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان	پس از تحلیل داده‌ها، نتایج در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد صحت تفسیر داده‌ها را تأیید کنند.
روایی سازه‌ای	مثلث‌سازی	مقایسه داده‌های مصاحبه با محتوای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی و اسناد دیجیتال ورزشکاران برای تأیید یافته‌ها.
روایی صوری	بازبینی ابزار مصاحبه توسط متخصصان پژوهش‌های کیفی	سؤالات مصاحبه قبل از اجرا توسط متخصصان بررسی شد تا از تناسب آن‌ها با اهداف تحقیق اطمینان حاصل شود.
روایی تفسیری	تحلیل همزمان توسط چند محقق	داده‌های مصاحبه به طور همزمان توسط چند محقق مستقل تحلیل شد تا تفسیرها به هم نزدیک و از دقت بالایی برخوردار باشند.
پایایی بین کدگذاران	کدگذاری توسط چند محقق مستقل	کدگذاری اولیه توسط چند محقق انجام شد و نتایج کدگذاری‌ها مقایسه شد تا از همخوانی و دقت آن‌ها اطمینان حاصل شود.
پایایی درونی	ثبت و مستندسازی دقیق مراحل تحقیق	تمامی مراحل تحقیق شامل جمع‌آوری داده‌ها، کدگذاری و تحلیل به طور دقیق ثبت شد تا فرآیند تحقیق شفاف و تکرارپذیر باشد.
پایایی زمانی	بررسی ثبات داده‌ها در زمان‌های مختلف	تحلیل داده‌ها در بازه‌های زمانی مختلف انجام شد تا از ثبات و پایداری نتایج اطمینان حاصل شود.
پایایی خارجی	مستندسازی کامل برای امکان‌پذیر کردن بازتولید تحقیق	ارائه توضیحات کامل در مورد روش‌شناسی و مراحل تحقیق به طوری که سایر پژوهشگران بتوانند فرآیند را تکرار کنند.

یافته‌ها

در ابتدا جدول ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان پژوهش آورده شده است (جدول ۲).

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت کنندگان در پژوهش

Table 2. Demographic characteristics of athletes and university professors

کد مصاحبه‌شونده	سن	رشته ورزشی / حوزه تخصصی	مدرک تحصیلی	سابقه حرفه‌ای / تدریس (سال)	تعداد دنبال کنندگان (هزار) / مقالات
ورزشکار ۱	۲۳	فوتبال	کارشناسی	۵	۱۲۰
ورزشکار ۲	۲۸	بسکتبال	کارشناسی ارشد	۷	۳۰۰
ورزشکار ۳	۲۶	والیبال	دیپلم	۶	۱۵۰
ورزشکار ۴	۳۰	دوومیدانی	کارشناسی	۸	۱۸۰
ورزشکار ۵	۲۵	فوتبال	دیپلم	۵	۲۲۰
ورزشکار ۶	۲۷	شنا	کارشناسی ارشد	۶	۱۴۰
ورزشکار ۷	۲۹	تنیس	کارشناسی	۹	۳۵۰
ورزشکار ۸	۲۴	کشتی	دیپلم	۴	۹۰
ورزشکار ۹	۳۲	فوتبال	کارشناسی	۱۰	۴۰۰
ورزشکار ۱۰	۳۱	بسکتبال	کارشناسی ارشد	۱۱	۵۰۰
ورزشکار ۱۱	۲۶	تنیس	کارشناسی ارشد	۶	۱۸۰
ورزشکار ۱۲	۲۲	دوچرخه‌سواری	دیپلم	۴	۸۰
ورزشکار ۱۳	۲۸	والیبال	کارشناسی	۷	۲۴۰
ورزشکار ۱۴	۲۹	بوکس	کارشناسی ارشد	۸	۲۶۰
ورزشکار ۱۵	۲۵	دوومیدانی	دیپلم	۵	۲۰۰
استاد ۱	۴۵	مدیریت ورزشی	دکتری	۲۰	۲۵
استاد ۲	۵۲	رسانه ورزشی	دکتری	۲۵	۵۰
استاد ۳	۳۹	مدیریت ورزشی	دکتری	۱۵	۲۸
استاد ۴	۴۸	رسانه ورزشی	دکتری	۱۸	۴۰
استاد ۵	۴۱	مدیریت ورزشی	دکتری	۱۷	۳۰

در ادامه جدول کامل عوامل تأثیرگذار بر پدیده "زندگی موازی دیجیتال" ورزشکاران نخبه بدون شماره‌گذاری ارائه می‌شود (جدول ۳).

جدول ۳. عوامل تأثیرگذار بر پدیده "زندگی موازی دیجیتال" ورزشکاران نخبه

Table 3. Factors influencing the phenomenon of "digital parallel life" of elite athletes

مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده
تمایل به دیده شدن	عوامل فردی و شخصیتی
نیاز به تأیید اجتماعی	
کمال‌گرایی	
مدیریت برند شخصی	
شخصیت برون‌گرا یا درون‌گرا	
اعتماد به نفس	
میزان خودآگاهی	
تحمل نقدپذیری	
سطح انگیزه‌های درونی و بیرونی	
اضطراب عملکرد	عوامل روانی و احساسی
ترس از قضاوت دیگران	
فشار روانی ناشی از حفظ تصویر بی‌نقص	
مقایسه اجتماعی	



مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده
فرسودگی روانی	
اثرات افسردگی ناشی از فشار مجازی	
استرس ناشی از ناتوانی در مدیریت دوگانگی	
ترس از دست دادن شهرت	
انتظارات طرفداران	عوامل ارتباطی و اجتماعی
ارتباط با رسانه‌ها	
فشار هم‌تایان	
مسئولیت‌های اجتماعی	
فرهنگ شبکه‌های اجتماعی	
حمایت یا انتقاد خانواده و دوستان	
تأثیر جامعه ورزشکاران	
فشار از سوی رسانه‌های سنتی	
قراردادهای اسپانسرینگ	عوامل حرفه‌ای و شغلی
انتظارات باشگاه یا تیم	
نقش مدیر برنامه	
استفاده حرفه‌ای از شبکه‌های اجتماعی	
انتظارات مربیان	
رقابت برای جلب توجه اسپانسرها	
الزامات حضور در رویدادهای تبلیغاتی	
الگوریتم‌های محتوا	عوامل فناورانه و رسانه‌ای
ابزارهای تولید محتوای دیجیتال	
قابلیت‌های پلتفرم‌های جدید	
امنیت اطلاعات شخصی	
ظهور فناوری‌های واقعیت افزوده (AR)	
الگوریتم‌های تشخیص چهره و نظارت هوشمند	
فرهنگ لغو (Cancel Culture)	عوامل فرهنگی و هنجاری
هنجارهای فرهنگی حاکم بر فضای مجازی	
تفاوت‌های فرهنگی در پذیرش فضای دیجیتال	
نقش جنبش‌های اجتماعی در هویت‌سازی آنلاین	

جدول شماره ۳ مجموعه‌ای جامع از عوامل فردی و شخصیتی، روانی و احساسی، ارتباطی و اجتماعی، حرفه‌ای و شغلی، فناورانه و رسانه‌ای و فرهنگی و هنجاری را شامل می‌شود که می‌توانند بر پدیده "زندگی موازی دیجیتال" ورزشکاران نخبه تأثیر بگذارند. در ادامه، جدول شماره ۴ پیامدهای پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه به همراه دسته‌بندی‌های مختلف ارائه می‌شود (جدول ۴).

جدول ۴. پیامدهای پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه

Table 4. Consequences of the "digital parallel life" phenomenon in elite athletes

مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
پیامدهای روان‌شناختی	افزایش اضطراب و استرس ناشی از حفظ تصویر بی‌نقص ابتلا به افسردگی فرسودگی روانی کاهش اعتماد به نفس
پیامدهای اجتماعی	ترس از قضاوت و انتقاد دائمی ایجاد وسواس مقایسه اجتماعی انزوا و کاهش روابط اجتماعی در دنیای واقعی تخریب روابط خانوادگی و دوستانه وابستگی بیش‌ازحد به تأیید اجتماعی ایجاد ارتباطات سطحی و غیر عمیق
پیامدهای حرفه‌ای	کاهش تمرکز بر تمرینات و عملکرد ورزشی فشار برای حفظ برند شخصی حواس‌پرتی ناشی از فعالیت بیش‌ازحد در شبکه‌های اجتماعی خطر لغو قراردادهای اسپانسرینگ به دلیل اشتباهات آنلاین رقابت ناسالم برای دیده شدن
پیامدهای هویتی	شکل‌گیری هویت دوگانه (واقعی و دیجیتال) از دست دادن هویت اصیل سردرگمی در تشخیص شخصیت واقعی
پیامدهای سلامت جسمی	کاهش کیفیت خواب به دلیل فعالیت شبانه در فضای مجازی افزایش احتمال آسیب‌های جسمی به دلیل عدم تمرکز کاهش زمان بازیابی و استراحت
پیامدهای فرهنگی و اخلاقی	فشارهای ناشی از فرهنگ لغو (Cancel Culture) قرار گرفتن در معرض چالش‌های غیراخلاقی تحمیل هنجارهای فرهنگی شبکه‌های اجتماعی

نتایج نشان داد که ۲۴ پیامد و ۶ پیامد اصلی که شامل پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی، حرفه‌ای، هویتی، سلامت جسمی و فرهنگی و اخلاقی از پیامدهای پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه می‌باشد. در ادامه جدول شماره ۵ راهبردهای پیشنهادی برای مدیریت پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه به همراه دسته‌بندی‌های مختلف ارائه می‌شود (جدول ۵).



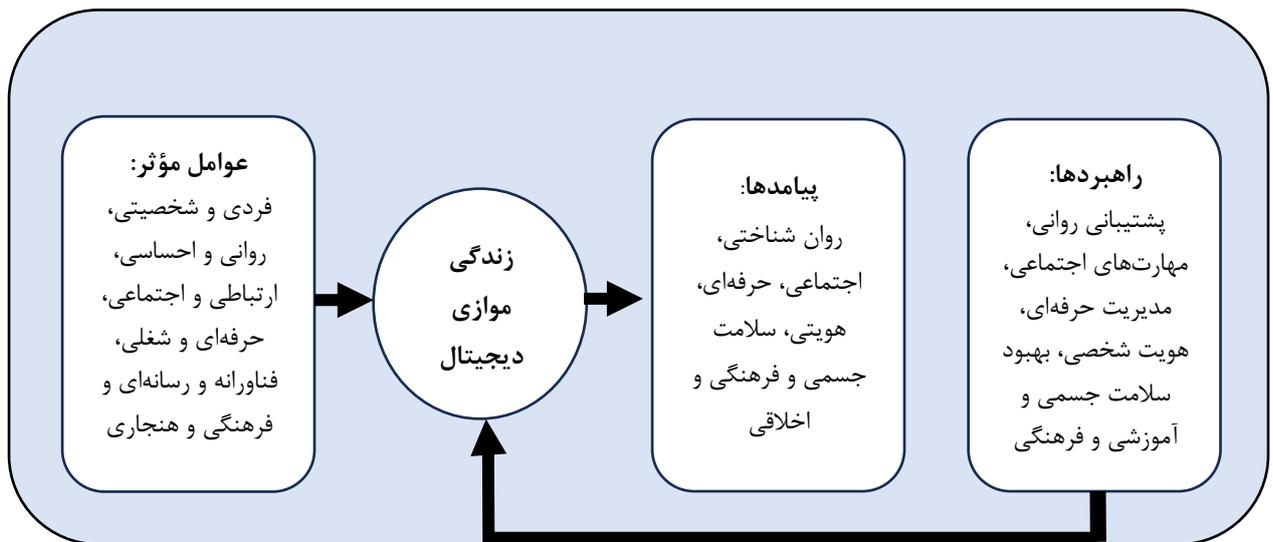
جدول ۵. راهبردهای مدیریت پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه

Table 5. Strategies for managing the phenomenon of "digital parallel life" in elite athletes

مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
راهبردهای پشتیبانی روانی	ارائه مشاوره روان شناختی برای کاهش اضطراب و استرس
	آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و مقابله با فشار روانی
	تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی
	پرهیز از مقایسه اجتماعی و تمرکز بر رشد فردی
	تشویق به استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن
راهبردهای توسعه مهارت‌های اجتماعی	ایجاد تعادل بین روابط اجتماعی واقعی و دیجیتال
	تشویق به گذراندن زمان بیشتر با خانواده و دوستان
	ایجاد شبکه‌های حمایتی در بین هم‌تیمی‌ها و همکاران
	محدود کردن ارتباطات سطحی و تمرکز بر روابط عمیق‌تر
راهبردهای مدیریت حرفه‌ای	تعیین زمان مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی
	مدیریت برند شخصی با کمک متخصصان بازاریابی دیجیتال
	ایجاد خط‌مشی‌های رسانه‌ای برای ورزشکاران
	استفاده از مدیر برنامه یا مدیر رسانه برای فعالیت آنلاین
	تمرکز بر اهداف ورزشی و اولویت‌بندی آن‌ها
راهبردهای بازسازی هویت شخصی	تقویت هویت اصیل و واقعی ورزشکاران
	تفکیک واضح بین شخصیت واقعی و دیجیتال
	ارائه آموزش‌های هویت‌سازی دیجیتال
راهبردهای بهبود سلامت جسمی	ایجاد برنامه منظم برای خواب و استراحت
	محدود کردن استفاده از دستگاه‌های دیجیتال قبل از خواب
	تمرکز بر بهبود کیفیت تمرینات و بازیابی
	انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی به‌دوراز فضای مجازی
راهبردهای آموزشی و فرهنگی	آموزش سواد رسانه‌ای و اخلاق دیجیتال
	مقابله با فرهنگ لغو (Cancel Culture) با شفاف‌سازی
	ایجاد آگاهی نسبت به پیامدهای اخلاقی فعالیت‌های آنلاین
	تشویق به تولید محتوای اخلاق‌مدار و مسئولانه

نتایج نشان داد که ۲۵ راهبرد و ۶ راهبرد اصلی که شامل راهبردهای پشتیبانی روانی، توسعه مهارت‌های اجتماعی، مدیریت حرفه‌ای، بازسازی هویت شخصی، سلامت بهبود سلامت جسمی و آموزشی و فرهنگی از راهبردهای پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه می‌باشد.

در شکل ۱، شبکه مضامین طراحی شده است.



شکل ۱. مدل پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در ورزشکاران نخبه

Figure 1. Model of the phenomenon of "digital parallel life" in elite athletes

مدل طراحی شده (شکل ۱)، برای تحلیل پدیده "زندگی موازی دیجیتال" در میان ورزشکاران نخبه، یک چارچوب مفهومی است که به درک فرآیند شکل‌گیری این پدیده، پیامدهای ناشی از آن و راهبردهای پیشنهادی برای مدیریت آن کمک می‌کند. این مدل از سه بخش اصلی تشکیل شده است؛ عوامل مؤثر، پیامدها و راهبردهای مدیریتی. در بخش اول، عوامل مؤثر بر این پدیده شامل مؤلفه‌های فردی و شخصیتی، روانی و احساسی، اجتماعی و ارتباطی، حرفه‌ای و شغلی، فناوری و رسانه‌ای و فرهنگی و هنجاری شناسایی شده‌اند. این عوامل در تعامل با یکدیگر به ایجاد و تشدید زندگی موازی دیجیتال منجر می‌شوند. ورزشکاران نخبه به دلیل تمایل به دیده شدن، فشارهای اجتماعی و الزامات حرفه‌ای به فعالیت مستمر در شبکه‌های اجتماعی می‌پردازند و همین امر باعث شکل‌گیری دوگانگی هویتی آن‌ها می‌شود.

بخش دوم مدل به پیامدهای این دوگانگی می‌پردازد که شامل اثرات روان‌شناختی (اضطراب، استرس، فرسودگی روانی)، اجتماعی (انزوای اجتماعی، تخریب روابط)، حرفه‌ای (کاهش تمرکز، افت عملکرد)، هویتی (دوگانگی شخصیت، از دست دادن هویت اصیل)، جسمی (کاهش کیفیت خواب، افزایش آسیب‌ها) و فرهنگی (فشار ناشی از فرهنگ لغو) می‌شود.

در نهایت، بخش سوم مدل، شامل راهبردهای پیشنهادی برای مدیریت این پدیده است. این راهبردها در حوزه‌های پشتیبانی روانی، توسعه مهارت‌های اجتماعی، مدیریت حرفه‌ای، بازسازی هویت شخصی، بهبود سلامت جسمی و ارتقاء سواد رسانه‌ای تدوین شده‌اند. این مدل به‌عنوان یک نقشه راه، به ورزشکاران نخبه، مدیران ورزشی و متخصصان رسانه کمک می‌کند تا با اجرای راهکارهای مناسب، اثرات منفی زندگی موازی دیجیتال را کاهش دهند و به بهبود سلامت روان و عملکرد حرفه‌ای ورزشکاران کمک کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف تحلیل پدیده زندگی موازی دیجیتال در میان ورزشکاران نخبه انجام شد. یافته‌ها نشان داد که عوامل متعددی مانند عوامل فردی و شخصیتی، روانی و احساسی، ارتباطی و اجتماعی، حرفه‌ای و شغلی، فناوری و رسانه‌ای و فرهنگی و هنجاری در ایجاد پدیده زندگی موازی دیجیتال نقش دارند. این پدیده پیامدهایی نظیر افزایش اضطراب و استرس، فرسودگی روانی، افت عملکرد حرفه‌ای، دوگانگی هویتی، انزوای اجتماعی و کاهش سلامت جسمی را به دنبال دارد. بر اساس این یافته‌ها، راهبردهایی نظیر ارائه مشاوره روان‌شناختی، ایجاد تعادل بین روابط اجتماعی واقعی و دیجیتال، مدیریت برند شخصی با کمک متخصصان، تفکیک هویت دیجیتال از هویت واقعی، بهبود سلامت جسمی و ارتقاء سواد رسانه‌ای پیشنهاد شدند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که زندگی موازی دیجیتال به‌طور قابل‌توجهی بر

زندگی شخصی و حرفه‌ای ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد. در این راستا می‌توان گفت زندگی موازی دیجیتال، به‌ویژه در دوران کنونی که فنآوری‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند، به شکل فزاینده‌ای بر سلامت روانی، اجتماعی و حرفه‌ای ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها در راستای مطالعات پیشین نیز قرار دارد که نشان می‌دهند فشارهای ناشی از حفظ یک هویت دیجیتال و اجتماعی در کنار زندگی واقعی می‌تواند مشکلات و چالش‌هایی را برای افراد به‌ویژه در حرفه‌های پراسترس نظیر ورزش ایجاد کند (۱۷). با این حال، فیدلر و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان رسانه‌های دیجیتال و سلامت روان در ورزشکاران دریافتند که رابطه منفی بین استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌ها و کیفیت خواب در ورزشکاران رقابتی و نخبه قوی‌تر از ورزشکاران تفریحی بود (۱۵). فیدلر و همکاران (۲۰۲۳) همچنین بیان می‌کنند که اعتیاد دیجیتال تأثیر منفی زیادی بر عملکرد ورزشی دارد. این مسئله تأثیرات منفی استفاده از دستگاه‌های دیجیتال بر عملکرد ورزشی را نمایان می‌سازد. ورزشکارانی که دچار اعتیاد دیجیتال هستند، در تمرکز بر تمرینات خود مشکل دارند و ممکن است دچار حواس‌پرتی شوند. این موضوع بر تأثیرات منفی استفاده از دستگاه‌های دیجیتال بر عملکرد ورزشی تأکید می‌کند (۱۵). در مقابل، فیکیه و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان همبستگی بین زمان استفاده از صفحه‌نمایش، اضطراب و کیفیت خواب با عملکرد تیراندازی باکمان ورزشکاران دریافتند که هیچ ارتباط معنی‌داری بین مدت‌زمان استفاده از صفحه‌نمایش و کیفیت خواب با عملکرد تیراندازی باکمان وجود ندارد؛ اما ارتباط معنی‌داری بین اضطراب و عملکرد تیراندازی باکمان یافت شد، این نتیجه لزوم بررسی بیشتر در زمینه عوامل مداخله‌گر در نتیجه همچون سطح مهارت و نوع رشته ورزشی را نمایان می‌سازد (۱۸).

یافته‌ها نشان داد که عوامل مختلفی در شکل‌گیری پدیده زندگی موازی دیجیتال نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی ورزشکاران، به‌ویژه حساسیت به قضاوت‌های اجتماعی و فشارهای رسانه‌ای اشاره کرد. ورزشکاران نخبه معمولاً در معرض نظارت و قضاوت‌های مداوم از سوی هواداران و رسانه‌ها هستند که این موضوع می‌تواند باعث بروز اضطراب و استرس‌های شدید شود (۱۹). علاوه بر این، تعاملات اجتماعی و ارتباطات دیجیتال در فضای رسانه‌های اجتماعی که به‌طور فزاینده‌ای در میان ورزشکاران رواج یافته است، به نظر می‌رسد که به‌طور خاص بر خلق‌وخو و سلامت روانی آن‌ها تأثیرگذار باشد (۲۰). در کنار این، فنآوری و رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل تأثیرگذار بر زندگی موازی دیجیتال شناخته شده‌اند. ورزشکاران نخبه به دلیل حضور گسترده در پلتفرم‌های دیجیتال، مجبور به مدیریت هویت خود در دنیای مجازی و واقعی هستند که این مسئله می‌تواند منجر به دوگانگی هویتی و چالش‌های مرتبط با آن شود (۲۱).

از سوی دیگر، تقاضا برای نمایش یک تصویر ایده‌آل در دنیای مجازی، ورزشکاران را به سمت رفتارهایی سوق می‌دهد که ممکن است در تضاد با باورها یا هویت واقعی آن‌ها باشد. این عدم تطابق می‌تواند علاوه بر تأثیر بر سلامت روانی، به کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب اجتماعی نیز منجر شود. برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که این فشارها به‌ویژه برای ورزشکاران جوان‌تر که هنوز در حال شکل‌دهی هویت فردی و اجتماعی خود هستند، آسیب‌پذیرتر است (۵). در این راستا کسبی و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند انزوای اجتماعی، و افسردگی، به ترتیب بیش‌ترین رتبه را در بین عوامل آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی در بین ورزشکاران جوان می‌باشد (۱۱). لذا می‌توان استنباط کرد که فضای مجازی نه‌تنها به‌عنوان یک ابزار برای ارتقاء ارتباطات اجتماعی و تبلیغ موفقیت‌های ورزشی عمل می‌کند، بلکه به‌طور غیرمستقیم باعث ایجاد فشارهایی می‌شود که ممکن است منجر به ایجاد مشکلات روانی و اجتماعی در ورزشکاران شود. به‌ویژه در مواردی که ورزشکاران به‌دور از تطابق تصویر ایده‌آل خود با آنچه در فضای مجازی به نمایش گذاشته می‌شود، هستند، احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس تشدید می‌شود.

نتایج این تحقیق نشان داد که زندگی موازی دیجیتال پیامدهای متعددی برای ورزشکاران نخبه به‌ویژه از جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی دارد. از جمله این پیامدها می‌توان به افزایش اضطراب، استرس، فرسودگی روانی و افت عملکرد حرفه‌ای اشاره کرد. این یافته‌ها با مطالعات قبلی که ارتباط میان زندگی دیجیتال و فرسودگی شغلی را تأیید کرده‌اند، هم‌راستا است (۲۲). ورزشکاران نخبه به دلیل فشارهای

مداوم رسانه‌ای، به‌ویژه در دوران پساکووید^۱ مجبور به حفظ یک تصویر ایده‌آل از خود در فضای دیجیتال هستند که این خود می‌تواند به بروز مشکلات روانی جدی منجر شود (۱۹). علاوه بر این، دوگانگی هویتی یکی از چالش‌های عمده ورزشکاران در دنیای دیجیتال است. آن‌ها ممکن است به دلیل تفاوت‌های فاحش بین هویت دیجیتال و هویت واقعی خود احساس بیگانگی کنند که می‌تواند به انزوای اجتماعی و مشکلات در روابط بین فردی منتهی شود. این مسئله در برخی از تحقیقات نیز مورد توجه قرار گرفته و ارتباط مستقیمی با کاهش سلامت اجتماعی و روانی افراد در دنیای دیجیتال شناسایی شده است (۲۳).

با توجه به پیامدهای منفی این پدیده، پژوهش حاضر راهبردهایی را برای کمک به ورزشکاران نخبه جهت مدیریت زندگی موازی دیجیتال پیشنهاد می‌کند. یکی از این راهبردها، ارائه مشاوره روان‌شناختی به ورزشکاران است تا آن‌ها بتوانند استرس‌ها و فشارهای ناشی از زندگی دیجیتال را بهتر مدیریت کنند. طبق نتایج مطالعه، مشاوره روان‌شناختی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا با حفظ یک رویکرد مثبت به دنیای دیجیتال، از آسیب‌های روانی و اجتماعی آن جلوگیری کنند (۲۴). علاوه بر این، ایجاد تعادل بین روابط اجتماعی واقعی و دیجیتال یکی دیگر از راهبردهای پیشنهادی است. ورزشکاران باید قادر به تفکیک هویت دیجیتال از هویت واقعی خود باشند تا از دوگانگی هویتی جلوگیری کنند و بتوانند در هر دو عرصه، یعنی زندگی شخصی و حرفه‌ای، به‌طور مؤثر عمل کنند. ارتقاء سواد رسانه‌ای نیز به ورزشکاران کمک خواهد کرد تا از چالش‌ها و خطرات رسانه‌های اجتماعی به‌طور آگاهانه‌تر عبور کنند.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که زندگی موازی دیجیتال تأثیرات عمیقی بر زندگی حرفه‌ای و شخصی ورزشکاران نخبه دارد. این پدیده می‌تواند باعث افزایش استرس، اضطراب و فرسودگی روانی، افت عملکرد حرفه‌ای و مشکلات هویتی در میان ورزشکاران شود. با این حال، راهبردهای مدیریتی نظیر مشاوره روان‌شناختی، ایجاد تعادل میان روابط اجتماعی واقعی و دیجیتال و ارتقاء سواد رسانه‌ای می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا این چالش‌ها را مدیریت کرده و زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را به بهترین نحو پیش ببرند. به‌طور کلی، مدیریت مناسب زندگی موازی دیجیتال می‌تواند موجب بهبود سلامت روانی و اجتماعی ورزشکاران و افزایش کارایی آن‌ها در حرفه ورزشی گردد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که زندگی موازی دیجیتال به‌طور قابل توجهی بر زندگی شخصی و حرفه‌ای ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد. اجرای راهکارهای حمایتی و مدیریتی می‌تواند به کاهش اثرات منفی این پدیده کمک کرده و سلامت روان، عملکرد حرفه‌ای و روابط اجتماعی ورزشکاران را بهبود بخشد.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش با رعایت اصول اخلاقی انجام شده است.

حامی مالی: این پژوهش حامی مالی خاصی نداشت.

مشارکت نویسندگان: تمامی نویسندگان در انجام این پژوهش نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع: نویسندگان هیچ تعارض منافی اعلام نمی‌کنند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان از همه کسانی که تیم پژوهش را یاری رساندن کمال تشکر و قدر دانی را دارند.

Reference

1. Saatchian V, Mahmoudi A, Ghorbani M, Izadkhah A. The role of contextual factors in virtual social media in the tendency to spend leisure time engaging in sports activities. *Cultural Studies and Communication*. 2022; 18(66): 251-268. [In Persian]. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
2. Haslam S A, Haslam C, Cruwys T, Jetten J, Bentley S V, Fong P, Steffens N K. Social identity makes group-based social connection possible: Implications for loneliness and mental health. *Current opinion in psychology*. 2022.43, 161-165. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001123>.

3. Falahati S, Hakakzadeh M, Pourranjeb M. Designing a model of the role of media in institutionalizing sports activities in Iranian leisure time. *Quarterly Journal of Communication Management in Sports Media*. 2022. [In Persian]. DOI: https://sportmedia.journals.pnu.ac.ir/article_9337_en.html.
4. Antunovic D, Bartoluci, S. Sport, gender, and national interest during the Olympics: A comparative analysis of media representations in Central and Eastern Europe. *International Review for the Sociology of Sport*. 2023; 58(1): 167-187. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10126902221095686>.
5. Došen A. Subversive trademarks of manga culture in the context of popcultural global village. *Kultura*, 2019; (163): 64-78. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
6. Ahmad N, Ullah Z, AlDhaen E, Han H, Araya-Castillo L, Ariza-Montes A. Fostering hotel-employee creativity through micro-level corporate social responsibility: a social identity theory perspective. *Frontiers in Psychology*, 2022. 13. DOI: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.853125/full>.
7. Uysal M. S, Akfirat S A, Cakal H. The social identity perspective of social media leadership in collective action participation. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2022; 32(6): 1001-1015. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
8. Taylor S J, Muchnik L, Kumar M, Aral S. Identity effects in social media. *Nature Human Behaviour*, 2023; 7(1): 27-37. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
9. Bachmann P, Eisenegger M, Ingenhoff D. Defining and measuring news media quality: Comparing the content perspective and the audience perspective. *The International Journal of Press/Politics*, 2022; 27(1): 9-37. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
10. Yu B. *Athlete branding in the Digital Era: Athlete Personal Branding through Self-Presentation on Twitch* (Doctoral dissertation). 2022. DOI: <https://oaktrust.library.tamu.edu/items/7659f3f5-c821-4283-ad58-c13ef30e5403>.
11. Kasbi N, Abdavi F, Badri Azarian Y. The impact of virtual social networks on the social harms experienced by athlete users during the COVID-19 era. *Sociology of Lifestyle*. 2022; 8 (19): 71-88. [In Persian]. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
12. Brinkma S, Voortman T, Kieffe-de Jong J C, van Rooij F J A ,Ikram M A, Rivadeneira F, Schoufour JD. The association between lifestyle and overall health using the frailty index. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2018.76. 85–91. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494318300256>.
13. Beumeler L F E, Waarsenburg E C, Booij S H, Scheurink A J W, Hoenders H J R. Evaluation of a lifestyle intervention program in primary care on physical and mental health and quality of life of cancer survivors: a pilot study. *European Journal of Integrative Medicine*. 2018. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
14. Brown C, Wartik N. "Do athletes make better partners?" *American Health*. 2010. 15. 105-106. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
15. Fiedler R, Heidari J, Birnkraut T, Kellmann, M. Digital media and mental health in adolescent athletes. *Psychology of sport and exercise*, 2023. 67, 102421. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029223000456>.
16. Yu L, Zhou X. Emotional competence as a mediator of the relationship between internet addiction and negative emotion in young adolescents in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 2021; 16(6):2419-2438. DOI: <https://ira.lib.polyu.edu.hk/handle/10397/100806>.
17. Mir U B, Kar A K, Gupta M P. Digital identity evaluation framework for social welfare. In *Re-imagining Diffusion and Adoption of Information Technology and Systems: A Continuing Conversation: IFIP WG 8.6 International Conference on Transfer and Diffusion of IT, TDIT 2020, Tiruchirappalli, India, December 18–19, 2020, Proceedings, Part I* (pp. 401-414). Springer International Publishing. 2020. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
18. Faqiha F Y, Hartono M, Hanani E S, Sumartiningsih, S. The Correlation between Screen Time, Anxiety, and Sleep Quality towards Archery Performance of Central Java Student Athletes in 2023. *Journal of*



- Physical Education and Sports*, 2023; 12(2): 99-103.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/78696>.
19. Jackson J, Thaker J. Letting the team down? Examining sport fans reactions to Aaron Smith's 'Toilet Tryst' on social media. *Communication Research and Practice*, 2021; 7(2):148-172. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
 20. Doyle J P, Su Y, Kunkel T. Athlete branding via social media: Examining the factors influencing consumer engagement on Instagram. *European Sport Management Quarterly*, 2022; 22(4):506-526. DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16184742.2020.1806897>.
 21. Pocock M, Skey M. 'You feel a need to inspire and be active on these sites otherwise... people won't remember your name': elite female athletes and the need to maintain 'appropriate distance' in navigating online gendered space. *New media & society*, 2024; 26(2): 961-977. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
 22. Bulenda M. Burnout or not? Assessing the effect of digital employee resilience and its effects on work stress. *Journal of Human Resource Management*, 2024; 27(1): 145-163. DOI: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1243941>.
 23. Zhang C A, Tang L, Liu Z. How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 2023; 11(1): 286. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q.
 24. Tomich L, Levchenko A, Girchenko O, Sikorska L, Nazarov O, Perelygina L. Psychological counseling as a Means of developing the Athlete's Personality. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023; 14(1):647-661. DOI: <https://www.edusoft.ro/brain/index.php/brain/article/view/1390>.
 25. Nekoonam, B., Asgarshamsi, M. Analysis of the management and performance of athletes and sports teams regarding abnormality in cyberspace. *Virtual space and social media studies*. 2024; 1(2): 105-135 DOI: 10.22083/cssms.2024.483729.1011
 26. Sheikh Hoseini, M., Jaber, A., & Ghahreman Tabrizi, K. (2019). Identifying the factors behind cyber violence against famous football players. *Human Resource Management in Sports*. 2025. DOI: 10.22044/shm.2025.15919.2732
 27. Lotfi A, Tajik Esmaeili S, Sadeghi Lavasani N. Studying the Relationship between Social Intelligence and Media Consumption among the Young Athletes of the City Of Langrod. *Strategic communication studies*. 2024; 4(1): 93-107. DOI: 10.22034/rcc.2024.2026064.1120
 28. Yang K, Kwon S, Jang D. Adolescent athletes' self-presentations on social media and their self-esteem as moderated by their perceptions of responsiveness by others. *Perceptual and motor skills*. 2024; 131(1): 17-38. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00315125231216020>.

