

## The Concept of Digital Well-Being: Dimensions and Methods of Promotion

Ensie Nira<sup>1</sup>, Seyed Ali Rahman zاده<sup>2</sup>, Soraya Ahmadi<sup>3</sup>

Received: Nov. 15, 2024 Accepted: Dec. 3, 2024

DOI: 10.22034/SCM.2024.489037.1821

### ABSTRACT

Digital well-being is an emerging concept that has attracted significant attention from researchers across various disciplines, leading to a notable increase in its scientific exploration. Despite its growing relevance, it remains a vaguely defined concept with widely varying interpretations. For example, some researchers adopt a broad definition of digital well-being, encompassing the multifaceted effects of digital media on overall well-being. This article examines diverse definitions of digital well-being, which emphasize fostering a healthy relationship with technology and identifying its positive and negative impacts.

Using a conceptual review methodology, electronic databases such as Web of Science, Scopus, ScienceDirect, PubMed, and the Google Scholar search engine were systematically searched. A total of 43 articles were selected for the final review. The findings highlight that digital well-being comprises three key dimensions: (1) acquiring well-being through the use of technology, (2) learning well-being to use technology effectively, and (3) quantifying well-being using technology. A healthy digital life requires maintaining complete control over technology use and avoiding irrational or excessive behaviors.

The ultimate goal of digital well-being is to enhance productivity and efficiency, as inefficiency is identified as a primary adverse effect of technological devices. Overuse of devices often results from a loss of control over their usage. Therefore, self-control is proposed as a critical and effective strategy for managing technology use and promoting digital well-being.

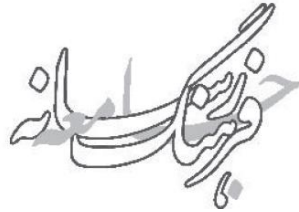
**Keywords:** Digital well-being, Technology, Self-control, Conceptualization, Measurement

---

<sup>1</sup> PhD Candidate in Communication Sciences, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran. [Ensienira@yahoo.com](mailto:Ensienira@yahoo.com)

<sup>2</sup> Associate Professor of Social Communication Sciences, Faculty of Humanities, Islamic Azad University - North Tehran Branch, Iran (Corresponding Author). Email: [Salirahmanzadeh@yahoo.com](mailto:Salirahmanzadeh@yahoo.com)

<sup>3</sup> Assistant Research Professor, Institute for Humanities and Social Studies, ACECR, and Adjunct Faculty, Department of Social Communication Sciences, Islamic Azad University - North Tehran Campus. Contact: [S\\_ahmadi@acecr.ac.ir](mailto:S_ahmadi@acecr.ac.ir)



سال سیزدهم / زمستان ۱۴۰۳

## مفهوم‌شناسی بهزیستی دیجیتال؛ ابعاد و شیوه‌های ارتقاء

• انسیه نیراء<sup>۱</sup>، سیدعلی رحمان زاده<sup>۲\*</sup> و ثریا احمدی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۰۳/۸/۲۵، تاریخ تایید: ۰۳/۹/۱۳

DOI: 10.22034/SCM.2024.489037.1821

### چکیده

بهزیستی دیجیتال<sup>۴</sup> مفهومی نوظهور است که توجه پژوهشگران را در رشته‌های مختلفی به خود جلب کرده است و استفاده علمی از آن افزایش یافته است. با وجود این، همچنان مفهومی مبهم است که تعاریف آن به‌شدت متفاوت است. برای مثال، از نظر دامنه، برخی از پژوهشگران بهزیستی دیجیتال را به معنایی بسیار گسترده تفسیر می‌کنند که شامل انبوهی از تأثیرات رسانه‌های دیجیتال بر بهزیستی است. این مقاله به بررسی تعاریف مختلف بهزیستی دیجیتال می‌پردازد که شامل ایجاد رابطه‌ای سالم با فناوری و شناسایی تأثیرات مثبت و منفی آن است. در این راستا، به روش مرور مفهومی پایگاه‌های داده الکترونیکی نظیر Google scholar، Web of science، Scopus، Science direct، Pub med و موتور جستجوگر Google scholar تعداد ۴۳ مقاله برای مرور نهایی انتخاب شد. بهزیستی دیجیتال سه جنبه کسب بهزیستی (دیجیتال) با استفاده از فناوری، یادگیری بهزیستی (دیجیتال) برای استفاده از فناوری، کمیت‌سنجی بهزیستی (دیجیتال) با استفاده از فناوری را دربرمی‌گیرد. داشتن یک زندگی سالم به معنای داشتن کنترل کامل و در نتیجه پرهیز از رفتارهای غیرمنطقی است. آنچه مطلوب است این است که مولد و کارآمد باشیم. ناکارآمدی، آسیب اصلی ناشی از وسایل فناورانه است. مردم از دستگاه‌های خود بیش‌ازحد استفاده می‌کنند زیرا کنترل استفاده از آن‌ها را از دست می‌دهند؛ بنابراین خودکنترلی به‌عنوان یک راهکار مؤثر در مواجهه با فناوری پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی دیجیتال، فناوری، خودکنترلی، مفهوم شناسی، سنجش.

۱. دانشجوی دکترای تخصصی علوم ارتباطات، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال،

تهران، ایران Ensienera@yahoo.com

۲. دانشیار گروه علوم ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران،

ایران\*(نویسنده مسئول) Salirahmanzadeh@yahoo.com

۳. استادیار پژوهش، عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی و مدرس

مدعو گروه علوم ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال

S\_ahmadi@acecr.ac.ir

<sup>۴</sup>. digital well-being

## مقدمه

با وجود اینکه فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی انعطاف بسیاری دارند و به افزایش ارتباطات اجتماعی کمک کرده‌اند، با این حال پیامدهای ناخواسته روابط ناسالم از طریق فناوری نگرانی‌هایی را دامن زده است و علی‌رغم کمک‌های مثبت این فناوری‌ها در بهبود زندگی، به‌خصوص در افزایش بهره‌وری و رشد اقتصادی، هزینه‌ای پنهان در زمینه رضایت از زندگی و بهزیستی داشته‌اند (Al-Mansoori et al., 2021). برخی استدلال می‌کنند که فناوری‌های دیجیتال می‌توانند تصمیمات کاربران را تحت تأثیر قرار دهند و به صورتی نظام‌مند سبب از دست دادن کنترل بر آنان شوند. به این دلایل موضوعاتی مانند «سم‌زدایی دیجیتال» برای ترویج پرهیز از فناوری به‌عنوان یک راه‌حل ظهور کردند. علاوه بر این شرکت‌هایی مانند گوگل، فیس‌بوک و اپل مدیریت صفحه‌نمایش زمان را در پلتفرم‌ها و دستگاه‌های خود معرفی کردند تا به کاربران کمک کنند در مورد استفاده دیجیتال آگاه باشند و آن را مدیریت کنند. اصطلاح بهزیستی دیجیتال<sup>۱</sup> در زمینه تعامل انسان و رایانه برای توصیف تأثیر فناوری‌ها و خدمات دیجیتال بر سلامت روانی، جسمی، اجتماعی و عاطفی افراد استفاده می‌شود. همچنین نشان‌دهنده سهم فناوری در این است که معنای زندگی خوب برای انسان در یک جامعه اطلاعاتی چیست؟

رسانه‌های تلفن همراه با اتصال ما به افراد، محتوا و خدمات، مستقل از محدودیت‌های زمانی و مکانی، از استقلال ما حمایت می‌کنند. در عین حال، آن‌ها استقلال ما را به چالش می‌کشند: ما با مبارزات، تصمیمات و فشارهای جدیدی در رابطه با اینکه آیا، کی و کجا وصل شویم و قطع شویم، مواجه هستیم. از این منظر «بهزیستی دیجیتال» مفهوم جدیدی است که به (عدم) تعادلی اشاره دارد که ممکن است در ارتباط با اتصال تلفن همراه تجربه کنیم (Abeele, Mariek and Nguyen, 2022).

بحث‌های مربوط به بهزیستی دیجیتال تقریباً یک دهه پیش با نقد اولیه تأثیر منفی استفاده از فناوری آغاز شد. بخش زیادی از بحث‌های اولیه درصدد رسیدگی به نگرانی‌ها در مورد خطرات ناشی از افزایش استفاده از فناوری بود. همزمان، بسیاری ادعان داشتند که ابزارهای دیجیتال همچنین می‌توانند جنبه‌های مختلف زندگی را بهبود بخشند و ارتقا دهند. این گفتگوهای متنوع، درک دقیق‌تری از بهزیستی در زندگی دیجیتال را ارائه می‌دهد (Yue et al., 2021).

<sup>۱</sup>. digital well-being

استفاده بیش از حد، اجباری و عجولانه از فناوری به‌عنوان شکل نوظهوری از رفتار مشکل‌ساز که بر بهزیستی عاطفی، اجتماعی و شغلی افراد تأثیر می‌گذارد و رو به افزایش است. استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند، به‌ویژه با اثرات منفی بر کیفیت زندگی کاربران، مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خواب و کاهش بهره‌وری مرتبط است. (Mohamed Basel et al., 2021). همچنین برخی مطالعات حاکی از آن هستند که افزایش زمان صرف‌شده روی این دستگاه‌ها می‌تواند با حالات روانی ناخوشایند مرتبط باشد. نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که رابطه بین زمان صرف‌شده روی دستگاه‌های دیجیتال و غم، کاملاً توسط خستگی میانجی‌گری می‌شود. این نتایج بر اهمیت «آموزش سواد دیجیتال» و چگونگی تأثیر زمان صرف‌شده روی دستگاه‌های مختلف بر وضعیت روانی افراد در دنیای مدرن تأکید می‌کند (Demeter and Rad, 2022). پژوهش دیگری در همین راستا نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از فضای دیجیتالی و شبکه‌های اجتماعی چه تبعات گسترده روحی می‌تواند در پی داشته باشد. این مطالعه تأکید می‌کند که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش اضطراب، افسردگی و نارضایتی از تصویر بدنی، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، منجر شود. الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی و فشار برای ارائه تصویری ایده‌آل از خود، محیطی را ایجاد می‌کنند که در آن عزت‌نفس و بهزیستی روانی اغلب به خطر می‌افتد (Nosraty et al., 2021). از این رو می‌توان گفت که پرمصرفی دیجیتالی منجر به سرکوب‌های عاطفی و فکری، کاهش اعتمادبه‌نفس، گوشه‌گیری، کاهش بینایی، کاهش تمرکز، بی‌خوابی، اعتیاد رسانه‌ای و نظایر آن می‌شود. امروزه در بیشتر جوامع به دلیل توسعه رسانه‌های دیجیتالی همراه، با شکل‌گیری و توسعه «فراغت شناور» مواجه هستیم. یعنی همیشه و در همه حال در محل کار، خرید، غذا خوردن، صحبت کردن، خوابیدن و... به رسانه دسترسی دارند تا جایی که زمان کار و استراحت و اوقات جدی و فراغت افراد باهم یکی شده است و همین امر سبب می‌شود تا تمرکز از میان برود و کیفیت کار کاهش یابد و پیامدهای دیگر به دنبال داشته باشد (ساعی، ۱۴۰۰).

رسانه‌های دیجیتال باید کاربران را برای به حداکثر رساندن بهزیستی دیجیتال‌شان، به عبارتی داشتن رابطه‌ای سالم و تنظیم‌شده با فناوری، توانمند سازند. نیازهای افراد برای رسیدن و حفظ بهزیستی دیجیتال مانند قابلیت استفاده متفاوت هستند. طراحی فناوری باید در نحوه کمک به کاربران برای افزایش بهزیستی دیجیتال و کاهش آسیب‌های احتمالی، فراگیر

باشد. (Al-Mansoori et al., 2021) همچنین دویترز<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) معتقد است در نظر گرفتن بهزیستی دیجیتال به عنوان رفتاری در زمینه جستجوی اطلاعات سلامت است. افراد به طور فعال یا غیرفعال از طریق فناوری اطلاعات برای حفظ سلامت یا مدیریت بیماری خود استفاده می‌کنند. در همین راستا تحقیقات انجام شده در دبیرستان‌های ایتالیا نشان می‌دهد که نگرانی‌های اصلی معلمان استفاده از فناوری برای توسعه مهارت‌ها یا دانش در یک رشته خاص نیست، بلکه توسعه استفاده آگاهانه‌تر از رسانه‌هایی است که فناوری در آن‌ها به کار می‌رود (Gui et al., 2018). تشریح بحث فعلی در مورد بهزیستی دیجیتال به چگونگی درک رفتار اطلاعات سلامت افرادی که به طور فعال یا منفعلانه از اطلاعات از طریق فناوری برای حفظ سلامت خود یا مدیریت بیماری استفاده می‌کنند کمک می‌کند (Dewitz, 2022).

بسیاری از کارشناسان می‌گویند که زندگی دیجیتال در دهه آینده به گسترش مرزها و فرصت‌های مردم ادامه خواهد داد و جهان آینده بیشتر از آسیب، به زندگی مردم کمک خواهد کرد. با این حال، نزدیک به یک سوم فکر می‌کنند که زندگی دیجیتال بیشتر برای سلامتی، سلامت روانی و شادی افراد مضر است، اما راه‌حلهایی وجود دارد. (Anderson and Rainie, 2018)

برنامه‌های کاربردی موبایلی زیادی برای شکستن «اعتیاد به تلفن هوشمند»<sup>۲</sup> و دستیابی به «بهزیستی دیجیتال» وجود دارد. با این حال، هنوز مشخص نیست که آیا و چگونه چنین راهکارهایی مؤثر هستند. این برنامه‌ها چه کارکردهایی دارند؟ آیا مؤثر و مورد استقبال کاربران هستند؟ آیا تأثیر قابل توجهی بر رفتار کاربران دارند؟ (Roffarello and De Russis, 2019). به طور مثال درحالی که اپلیکیشن‌های رژیم غذایی به عنوان ابزاری برای ترویج عادات غذایی بهتر، افزایش دانش تغذیه‌ای و آگاهی در مورد سلامتی شناخته می‌شوند، استفاده از آن‌ها نگرانی‌های اخلاقی و اجتماعی متعددی را نیز به وجود آورده است. این نگرانی‌ها عمدتاً به تأثیر این اپلیکیشن‌ها بر آزادی‌های فردی، عدم توازن قدرت، محدود شدن دانش، فشار روانی و اجبار، تأثیرات منفی بر سلامتی مربوط می‌شود (Ryan, 2022).

صرف‌نظر از ویژگی‌های فردی، رسانه‌های دیجیتال و فناوری‌ها، همه را به سمت مصرف نظام‌مند، سریع، فشرده و غیرخطی اطلاعات و ارتباطات سوق می‌دهند. امکانات در حال توسعه و به‌روزرسانی محیط‌ها و فناوری‌های دیجیتال، افراد را به اتخاذ رفتارهای خاصی ترغیب

<sup>۱</sup>. Dewitz

<sup>۲</sup>. Smartphone addiction

می‌کنند؛ بنابراین، محرک‌ها و پاسخ‌ها در محیط‌های دیجیتال، بسیار پیچیده و خاص هستند. در این میان، برای حفظ بهزیستی افراد، برخورداری از مهارت‌ها و شایستگی‌های ویژه‌ای ضروری است و یا باید از پشتیبانی‌های لازم برخوردار شوند.

به همین دلیل، ساختار منحصربه‌فرد محیط‌های دیجیتال و فناوری‌ها و خودکنترلی نسبت به آن‌ها، حوزه جدیدی از بحث را ایجاد می‌کند و ویژگی‌های محیط دیجیتال نظیر وفور امکانات و گزینه‌هایی که ارائه می‌شود؛ گذر سریع و آسان از یک تمرکز به تمرکز دیگر؛ توانایی انجام بیش از یک کار با یک دستگاه یا محیط واحد؛ و تداوم ۲۴ ساعته همه این موارد؛ صحبت درباره «بهزیستی دیجیتال» و «مهارت‌های دیجیتال» را واجد اهمیت ویژه‌ای می‌کند (Zuboff, 2019).

برای دستیابی به بهزیستی دیجیتال و ذهن آگاهی، استفاده کمتر از فناوری ضروری نیست. بلکه باید نحوه استفاده ما از فناوری و در نظر گرفتن اینکه چرا از آن استفاده می‌کنیم، به‌طور انتقادی مورد سؤال قرار می‌گیرد - آیا تصمیم‌سازنده‌ای می‌گیریم یا به‌سادگی اجازه می‌دهیم توسط پلتفرم‌های دیجیتال وسوسه‌انگیز فریفته شویم؟ (Rad et al., 2022)

این مقاله فرصتی است برای اندیشیدن به فناوری‌های دیجیتال که از طریق آن‌ها هویت دیجیتالی خود را درک کنیم و شاید بتوانیم بهزیستی دیجیتال را از صرفاً از یک کلمه به یک مفهوم معنادار تغییر دهیم، ارائه می‌دهد.

### مرور مفهومی بهزیستی دیجیتال

امروزه «بهزیستی دیجیتال» به موضوعی محبوب در یک گفتمان عمومی تبدیل شده است که به‌طور فزاینده‌ای مصرف‌کنندگان، مشاغل، مؤسسات دولتی و ارائه‌دهندگان فناوری را که با چالش‌هایی روبرو هستند، جذب می‌کند (Stankov and Gretzel, 2021). «بهزیستی دیجیتال» اصطلاحی کلی است که ابعاد مختلف زندگی دیجیتال را دربرمی‌گیرد. بر اساس بررسی نظام‌مند منابع موجود در این زمینه، برای «بهزیستی دیجیتال» تعاریف متعددی ارائه شده است:

بهزیستی دیجیتال «ایجاد و حفظ رابطه‌ای سالم با فناوری است به‌گونه‌ای که بتوان از آن به شکلی متعادل و مسئولانه استفاده کرد؛ همچنین شناسایی و درک تأثیرات مثبت و منفی درگیر شدن با فعالیت‌های دیجیتال؛ آگاهی از راه‌های مدیریت و کنترل عواملی که بر بهزیستی دیجیتال تأثیرگذار هستند.» (yue.2021: 4). این عبارت برای اشاره به تأثیر فناوری‌های دیجیتال بر چیزی که معنای زیستن در یک زندگی خوب برای انسان دارد، استفاده می‌شود

(khoda gholi zade,2020) به عبارتی بهزیستی دیجیتال یک مفهوم نوظهور است که به نحوه تجربه افراد با مزایایی که تلفن همراه برای کار، زندگی اجتماعی و اوقات فراغت افراد و جامعه به ارمغان می‌آورد، اشاره دارد (Abeele, Mariek and Nguyen, 2022). بهزیستی دیجیتال به معنای حفظ و پایداری سلامت ذهنی، روانی و عاطفی، فکری و خلاقیتی هنگام و زمان مصرف رسانه‌ها و محتوای دیجیتال است. بهزیستی دیجیتال محصول، مواجهه صحیح و آگاهانه با رسانه است (Saei,2021)

Lyngs (۲۰۱۹) توانایی اعمال خودکنترلی مؤثر بر استفاده از دستگاه دیجیتال را برای بهزیستی دیجیتال در نظر گرفته است. بهزیستی دیجیتال اساساً به این مربوط می‌شود که افراد تا چه حد می‌توانند بر نحوه استفاده از ابزارهای دیجیتال خود، کنترل داشته باشند و به‌طور خاص، آیا قادر هستند استفاده از فناوری دیجیتال را با اهداف بلندمدت شخصی خود هماهنگ کنند. بهزیستی دیجیتال پاسخی به معضلات اجتماعی ناشی از استفاده افراطی از فناوری و وابستگی به تلفن‌های هوشمند است (Lync, 2021). بهزیستی دیجیتال، طبق تعریف Widdicks و همکاران (۲۰۱۷)، به‌عنوان «احساس مثبتی که با استفاده از فناوری همراه است، با تلاش برای حفظ تعادل بین زندگی «واقعی» و «آنلاین» ما حاصل می‌شود» تعریف می‌شود. این شامل کارهایی در مورد فناوری مثبت، طراحی مثبت، رایانش مثبت، طراحی تجربه و کار روی انگیزه، تعامل و تجربه کاربری شکوفا می‌شود (Roffarello and Russis, 2023). از نظر بور<sup>۱</sup> (۲۰۲۰)، بهزیستی دیجیتال به‌طور کلی به «پروژه مطالعه تأثیر فناوری‌های دیجیتال مانند رسانه‌های اجتماعی، تلفن‌های هوشمند و هوش مصنوعی بر بهزیستی ما» اشاره دارد. چنین تعاریفی با رویکردهای سنتی تأثیرگذاری رسانه‌ها همخوانی دارد که در آن به دنبال ارتباطات خطی بین جنبه‌های مختلف استفاده از رسانه‌های دیجیتال و شاخص‌های بهزیستی هستند. در پاسخ به درک فزاینده‌ای که محدودیت‌های نظری و روش‌شناختی برای چنین رویکردهایی وجود دارد، اخیراً تعاریف دیگری نیز توسعه یافته‌اند که سعی می‌کنند دقیق‌تر باشند و تأکید بیشتری بر فراگیر بودن رسانه‌های دیجیتال و ارتباطات سیار در زندگی روزمره داشته باشند (Veysel Bilal, 2022). تعاریف همچنین از نظر میزان وارد کردن عناصر هنجاری و ارزیابی اخلاقی به بحث، متفاوت هستند. برای مثال، برخی از پژوهشگران بهزیستی دیجیتال را به‌عنوان شایستگی فرد برای «هماهنگ کردن استفاده از فناوری دیجیتال با اهداف بلندمدت شخصی خود» توصیف

<sup>1</sup>. Burr

می‌کنند (لینگز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹)، که از طریق «بهره‌وری و مدیریت مناسب رسانه‌های دیجیتال» به دست می‌آید و نشان می‌دهد خودکنترلی کاربر بر دستگاه‌هایشان در این موضوع محوری است. (Burr et al., 2020). در حالی که برخی دیگر با پیوند دادن بهزیستی دیجیتال به عادت بر نقش محیط‌های فناورانه، اجتماعی و نهادی در ایجاد تجربیات بهزیستی دیجیتال تأکید می‌کنند (واندن آبل، ۲۰۲۱) با این حال، به نظر می‌رسد اتفاق نظر وجود دارد که بهزیستی دیجیتال نیازمند «درک خود از معنای داشتن یک زندگی خوب در جامعه‌ای به‌طور فزاینده دیجیتال است» که شامل برقراری تعادل بین منافع و مضرات آن می‌شود (Morra et al., 2022).

با وجود تعاریف مختلف، نکته‌ای که در میان انبوهی از مفهوم‌پردازی‌ها وجود دارد این است که مفهوم بهزیستی دیجیتال اغلب برای بیان چالش‌هایی پدیدار می‌شود که مردم در دنیای به‌طور فزاینده دیجیتالی ما با آن مواجه هستند، دنیایی که در آن استفاده از رسانه‌های سیار، افراد را در همه‌جا به هم متصل می‌کند. به‌عنوان مثال، ماتس و همکاران (۲۰۲۱) بهزیستی دیجیتال را در متن سبک زندگی دائماً آنلاین، دائماً متصل قرار می‌دهند، نگوین<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) در رابطه با چالش‌های زندگی در یک جامعه «همیشه آنلاین» در مورد بهزیستی دیجیتال بحث می‌کند و در مورد دیدگاه‌های عاملیت‌محور در (عدم) استفاده از رسانه‌های سیار، کارسای و واندنیاس (۲۰۲۱، ص ۷۸۲) از «اتصال بی‌پایان» به‌عنوان چالش کلیدی دوران مدرن ما صحبت می‌کنند که ممکن است بهزیستی دیجیتال را به خطر بیندازد. لیکوپه<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) افراد معاصر را توصیف می‌کند که در حالت دائمی «حضور متصل» زندگی می‌کنند و رسانه‌های سیار آن‌ها را به‌صورت ۲۴ ساعته «قابل دسترسی فردی» می‌کنند (Abeele, Mariek and Nguyen, 2022).

بهزیستی دیجیتال مفهومی است که در پاسخ به نگرانی‌های روزافزون مردم در مورد فشار ناشی از فناوری<sup>۴</sup> و تأثیر استفاده بیش‌ازحد از فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) بر سلامت ذهنی و جسمی افراد و جنبه‌های جانبی زندگی، از جمله تأثیر بر جامعه و محیط‌زیست، شکل گرفت. به بیان ساده، بهزیستی دیجیتال را می‌توان وضعیتی از سلامت شخصی دانست که از طریق استفاده سالم و مسئولانه از فناوری دیجیتال حاصل می‌شود (Hakamia et al., 2012).

<sup>1</sup>. Lyngs

<sup>2</sup>. Nguyen

<sup>3</sup>. Licoppe

<sup>4</sup>. Technostress

مؤسسه اروپایی نوآوری و فناوری (EIT) در سال ۲۰۱۸ بهزیستی دیجیتال را به‌عنوان حفاظت از سلامت جوانان، کارمندان حرفه‌ای و سالمندان از طریق تجزیه و تحلیل داده‌های حسگر تعریف می‌کند. مرکز آگاهی از امنیت اینترنت ایرلند (۲۰۱۹) در تعریفی کاربردی‌تر تأکید می‌کند که بهزیستی دیجیتال باید شامل توجه به تأثیر فناوری بر سلامت روان یا جسم و دانستن نحوه مقابله با تجربیات دشوار باشد. گوگل (۲۰۲۱) آن را به توسعه ابزارهایی برای بهبود زندگی، به‌جای ایجاد حواس‌پرتهی، مرتبط می‌داند ([www.digitalwellbeing.com](http://www.digitalwellbeing.com)).

بهزیستی دیجیتال با فعال کردن اقدامات ایمن و مسئولانه در محیط‌های دیجیتال، مدیریت استرس دیجیتال، حجم کاری و حواس‌پرتهی، استفاده از رسانه‌های دیجیتال برای مشارکت در اقدامات سیاسی و اجتماعی، استفاده از داده‌های دیجیتال شخصی برای ارتقاء بهزیستی، تأکید بر در نظر گرفتن پیامدهای همه اقدامات برای محیط‌زیست انسانی و طبیعی و ایجاد تعادل بین تعاملات دیجیتال و دنیای واقعی به دست می‌آید.

صرف نظر از زاویه دید و با توجه به این واقعیت که فناوری بخش قابل توجهی از زندگی مصرف‌کنندگان است، بدیهی است که بهزیستی دیجیتال با جنبه‌های فیزیکی، عاطفی، فکری، معنوی، اجتماعی، حرفه‌ای، محیط زیستی و مالی بهزیستی عمومی تلاقی دارد (Stankov and Gretzel, 2021).

هدف فناوری باید کمک به افراد برای رسیدن به اهداف‌شان و بهبود زندگی آن‌ها باشد تا اینکه کیفیت زندگی آن‌ها را کاهش دهد؛ بنابراین، پیامدهای منفی در کنار بهزیستی دیجیتال قرار می‌گیرند، یعنی استفاده بیش‌ازحد از فناوری، عاملی خطرناک برای حفظ بهزیستی دیجیتال است. بنابراین، پیشگیری از استفاده بیش‌ازحد و توسعه رویکردی سالم به فناوری در تعریف بهزیستی دیجیتال گنجانده شده است. بهزیستی دیجیتال به‌عنوان یک وضعیت تجربی پویا و «تعادل بهینه بین مزایا و معایبی که از اتصال به موبایل به دست می‌آید». بنابراین، بهزیستی دیجیتال می‌تواند به معنای یادگیری سواد دیجیتالی باثبات، پیشگیری از آسیب و آینده‌نگر باشد که بر حفظ سلامت متمرکز است. اهمیت سواد دیجیتالی در این است که نه تنها تفکر انتقادی و خلاقیت را تقویت می‌کند، بلکه تاب‌آوری عاطفی و توانایی تحلیل پیام‌های رسانه‌ای را نیز افزایش می‌دهد. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند تا با مسئولیت‌پذیری در جوامع دیجیتال مشارکت کرده و به پیشگیری از آسیب‌های ناشی از استفاده بیش‌ازحد از فناوری کمک کنند (Sakhaei et al., 2023).

اگرچه بهزیستی دیجیتال با داشتن حس خوب خودتنظیمی، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی، استقلال، لذت کنترل‌شده و دوری جستن و حق تعیین سرنوشت قابل‌دستیابی است، فقدان مفاهیم علمی مشخصی وجود دارد که توضیح دهد چگونه این امر به صورت عملی برای یک فرد قابل‌دستیابی است (Dewitz, 2022). شرکت‌های فناوری راه‌حلهایی (تنظیمات از پیش نصب‌شده در دستگاه‌ها و برنامه‌ها) ارائه می‌دهند که به تنظیم استفاده از دستگاه یا ارائه اطلاعات در مورد استفاده سالم کمک می‌کند و در نتیجه باعث ایجاد تغییر مثبت در رفتار می‌شود. با این حال، این امر می‌تواند منجر به ارتباطی حتی قوی‌تر با دستگاه‌ها شود: تنظیم فناوری از طریق استفاده از فناوری.

### روش پژوهش

به منظور بررسی دامنه و ماهیت فعالیت‌های تحقیقاتی در موضوع بهزیستی دیجیتال و شناسایی شکاف‌های تحقیقاتی در ادبیات موجود، این بررسی به روش مرور مفهومی انجام شد. مرور مفهومی یک روش پژوهشی نظام‌مند، علمی و عینی است که تحلیل، ترکیب و تفسیر یافته‌های مطالعات دیگران به شناسایی و تبیین ابعاد و ویژگی‌های یک مفهوم می‌پردازد. در این پژوهش با توجه به گستردگی و جدید بودن مفهوم بهزیستی دیجیتال از مرور مفهومی استفاده شد. برای انجام این روش از تعریف مفهوم، ابعاد، پیامدها و شناسایی روش‌های سنجش مفهوم استفاده شد. پایگاه‌های داده الکترونیکی نظیر Web of science, Scopus, Science direct, Pub med موتور جستجوگر google scholar برای جستجو انتخاب شدند و کلیدواژه‌های Digital wellbeing, Digital wellness, Digital health, Screen wellness, Digital detox, Digital citizenship جستجو شدند. تعداد ۲۳۴ مقاله مرتبط با موضوع شناسایی شد. در نهایت پس از حذف مقالات تکراری، کمتر مرتبط، ۴۳ مقاله انتخاب شد و پس از آن مطالعات طبقه‌بندی، جمع‌بندی و مورد بحث قرار گرفت. سؤال اصلی این تحقیق مروری بر معنی و بازنمایی «بهزیستی دیجیتال» و اینکه چگونه در فرآیندهای طراحی دیجیتال عملیاتی شده است؟

### ابعاد بهزیستی دیجیتال

دو موضوع که در تقاطع مطالعات رسانه‌ای و تحقیقات تأثیرگذاری رسانه قرار دارند عبارتند از: (الف) ارتباط غیرقابل اجتناب بین «بهزیستی دیجیتال» و «قطع ارتباط دیجیتال»؛ و (ب) تمایز مفهومی بین «بهزیستی دیجیتال» به عنوان «یک وضعیت روانی» و بهزیستی دیجیتال

به‌عنوان «یک مصنوع فرهنگی». دیدگاه اول، پیامدهای منفی درک شده از ارتباطات سیار را از منظر روانشناسی بالینی بررسی می‌کند، درحالی‌که دیدگاه دوم چنین «آسیب‌های دیجیتال» درک شده را به‌عنوان پدیده‌های ساخته‌شده اجتماعی-فرهنگی درک می‌کند (Gui, Fasoli and Carradore, 2017).

اگر آسیب‌های دیجیتال را به‌عنوان پدیده‌های ساخته‌شده اجتماعی-فرهنگی در نظر بگیریم، ممکن است بپذیریم که آن‌ها علیرغم فقدان تأثیر علی معنادار و قابل‌تعمیم استفاده از رسانه‌های دیجیتال بر شاخص‌های تثبیت‌شده بهزیستی مانند رضایت از زندگی یا عملکرد روانی-اجتماعی، در ادراکات و تجربیات افراد وجود دارند. این ممکن است یک مشاهده مرتبط برای انجام در متن ارتباطات سیار باشد، که از طریق ماهیت فراگیر خود، چنان در زندگی روزمره ریشه دوانده است که تقریباً همه جنبه‌های زندگی حول آن بازسازی شده است. این «میانجی‌گری عمیق» زندگی با سرعتی بی‌سابقه در حال وقوع است (Feenberg, 2017).

به‌عنوان یک مفهوم نظری، بهزیستی دیجیتال به‌عنوان تمرین و وضعیتی از تندرستی فیزیولوژیکی و روانی در هنگام استفاده از فناوری درک می‌شود. بهزیستی دیجیتال همچنین به معنای ایجاد، حفظ و تجربه بهزیستی در محیط‌های دیجیتال و از طریق استفاده سالم از فناوری است؛ بنابراین، بهزیستی دیجیتال هم شامل وضعیتی مطلوب برای دستیابی به یک رابطه خوب با فناوری و هم تأثیری است که فناوری‌ها بر کیفیت زندگی افراد می‌گذارند. مباحثات جاری در مورد استفاده از اصطلاح بهزیستی دیجیتال، مفهوم یک زندگی خوب را در جامعه‌ای که به‌طور فزاینده‌ای دیجیتال می‌شود، مفهوم‌سازی کرده است (Benda, 2021).

به اعتقاد رایان و دسی<sup>۱</sup>، (۲۰۰۱)، «بهزیستی دیجیتال وضعیتی است که در آن، بهزیستی ذهنی فرد در محیطی مجازی و فناورانه با افزایش افراط‌آمیز ارتباطات رسانه‌ای، حفظ می‌شود.» در شرایط بهزیستی دیجیتال، افراد قادرند استفاده از رسانه‌های دیجیتال را به سمت احساس راحتی، امنیت، رضایت و تحقق هدایت کنند. بهزیستی دیجیتال یک عامل رو به رشد برای بهزیستی عمومی یک فرد است، هم در بعد لذت‌گرایانه و هم در بعد خودشکوفایی آن. بهزیستی دیجیتال را باید با دیدگاهی گسترده در نظر گرفت تا نه‌تنها اثرات منفی رسانه‌های دیجیتال و فناوری را کاهش دهد یا صرفاً منجر به لذت شود، بلکه به زندگی روزمره فرد معنا ببخشد و خودشکوفایی او را تضمین کند (Russis and Roffarello, 2020) در واقع، بهزیستی

<sup>۱</sup>.Rayan and desi

دیجیتال نه تنها به دستیابی به رضایت و به حداقل رساندن عوارض جانبی استفاده از رسانه‌های دیجیتال (بعد لذت‌گرایانه) مربوط می‌شود، بلکه به توانایی استفاده از این فناوری‌ها برای معنادار کردن فعالیت‌های فرد و تحقق بخشیدن به پتانسیل خود در زندگی (بعد خودشکوفایی) نیز مربوط می‌شود.

اگر از این جنبه بررسی شود، می‌توان گفت بهزیستی دیجیتال در سطح ابتدایی و کوتاه‌مدت، تنها به مقابله با «استرس فناوری» و مشکلات فیزیولوژیکی ناشی از استفاده از رسانه‌های دیجیتال می‌پردازد یا به احساس لذتی که ابزارها و فناوری‌های دیجیتال به ارمغان می‌آورند، اشاره می‌کند. اما با نگاهی عمیق‌تر، در بلندمدت، بهزیستی دیجیتال به هدایت افراد به سمت اهداف شخصی و حرفه‌ای و رسیدن به سطح خودشکوفایی در زندگی اشاره دارد. (Arslankara et al., 2022)

هنگامی که شواهد علمی در مورد مشکلات مدیریت استفاده از رسانه‌های دیجیتال و فناوری در زندگی روزمره مردم بررسی می‌شود، می‌توان دو دغدغه اصلی موضوعی را آشکار کرد. برخی از مطالعات بر مفهوم «مصرف بیش‌ازحد» و برخی دیگر بر مفهوم «چندوظیفه‌ای» تمرکز می‌کنند. مصرف بیش‌ازحد دیجیتال به بررسی چگونگی و علت اینکه افراد بیشتر از نیازشان، محتوای دیجیتال مصرف می‌کنند، می‌پردازد. در پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی، دائماً با محتوای جدید روبرو می‌شویم و به نظر می‌رسد هیچ محدودیتی برای این حجم از اطلاعات وجود ندارد. این وضعیت، مشکل مصرف بیش‌ازحد دیجیتال را نشان می‌دهد (Arslankara et al., 2022). برخی همچنین به مطالعات مربوط به «مصرف بیش‌ازحد تلویزیون» اشاره می‌کنند و تجزیه و تحلیل می‌کنند که چگونه و چرا مردم احساس می‌کنند بیشتر از آنچه دوست دارند مصرف می‌کنند (Dennis, 2021).

از سوی دیگر، چندوظیفه‌ای<sup>۱</sup> وضعیتی را توصیف می‌کند که فرد به‌طور مداوم بین چندین تمرکز توجه مختلف جابجا می‌شود. این وضعیت مختص استفاده از رسانه‌های دیجیتال است (Arslankara et al., 2022).

شرایط تغییر مداوم بین کانون‌های مختلف توجه را شناسایی می‌کند. در مصرف واقعی رسانه‌های دیجیتال، این دو مشکل به‌طور همزمان رخ می‌دهند و به‌طور جدایی‌ناپذیری به هم مرتبط هستند (Basel Almourad et al., 2021) برای مثال، تصور کنید ده‌ها تب در مرورگر

<sup>۱</sup>. multi-tasking

وب برای تحقیق در یک موضوع باز است، درحالی‌که در پنجره دیگر فیلم یا موسیقی پخش می‌شود و همزمان از شبکه‌های اجتماعی هم نوتیفیکیشن دریافت می‌کنید. این وضعیت که به‌طور همزمان در حال نوبری و گم‌شدن بین حوزه‌های موضوعی یا کارهای مختلف در ابعاد متفاوت هستید، چندوظیفه‌ای نامیده می‌شود.

این شرایط درهم‌تنیده شده و به دلیل استفاده از رسانه‌های دیجیتال یا فناوری، منجر به مشکلات عاطفی یا فیزیولوژیکی بسیاری می‌شود. در اینجا می‌توان گفت متغیری که وارد بازی می‌شود، خودکنترلی است. خودکنترلی در همه شرایط، نقش حسابرس فعالیت‌های انسانی را دارد و در نبود احساس بهزیستی ذهنی، روانی یا دیجیتال، صرفاً تقصیر را بر گردن نداشتن خودکنترلی انداختن، ناقص و ناکافی به نظر می‌رسد (Mariek and Abeele, 2021).

بنابراین، در کوتاه‌مدت و در سطحی ابتدایی‌تر، بهزیستی دیجیتال تنها می‌تواند نشان‌دهنده وضعیتی باشد که در آن «فشار روانی ناشی از فناوری» و سایر ناراحتی‌های فیزیولوژیکی مرتبط با استفاده از رسانه‌های جدید کنترل می‌شود و رضایت‌مندی‌هایی که رسانه‌های جدید ارائه می‌دهند مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. در عوض، در بلندمدت و در سطح عمیق‌تر تحلیل، توانایی هدایت رسانه‌های دیجیتال به سمت اهداف شخصی و حرفه‌ای افراد برای تحقق کامل خود در زندگی اهمیت پیدا می‌کند (Büchi, 2020).

بنابراین کاربران برای حفظ یا بهبود بهزیستی دیجیتال خود چه کاری می‌توانند انجام دهند. مسئله اختیار کاربر بر ارتباطات سیار، نقش محوری در این بحث‌ها ایفا می‌کند، زیرا اجماع کلی وجود دارد که طراحی اعتیادآور فناوری‌های سیار - به‌ویژه اشاره به تلفن‌های هوشمند و برنامه‌های تلفن همراه - اختیار کاربر را به چالش می‌کشد.

### سنجش بهزیستی دیجیتال

با فراگیر شدن دستگاه‌های دیجیتال قدرتمند، درک چگونگی پشتیبانی از خودکنترلی کاربر و در نتیجه بهزیستی دیجیتال از طریق طراحی، به‌شدت مهم شده است. در تعامل انسان و رایانه، نمایش بهزیستی به دو شکل اصلی بود: فناوری طراحی شده برای افزایش بهزیستی تلاش می‌کند اثرات مضر بر روی کاربران را تقلیل دهد و دیگر اینکه عوامل مؤثر در شکوفایی انسان را بررسی می‌کند.

دو جریان اصلی ادبیات بر اساس فلسفه و روانشناسی وجود دارد که مفهوم بهزیستی را پوشش می‌دهد: یکی در مورد بهزیستی لذت‌گرایانه و دیگری در مورد بهزیستی شکوفایی‌گرا.

این تمایز همچنین در ادبیات به‌عنوان بهزیستی ذهنی در مقابل بهزیستی روان‌شناختی برچسب زده می‌شود (Hall, 2015).

ارزیابی‌های اقتصادی بهزیستی، معیارهای ملموسی مانند درآمد، ثروت، امنیت و تأمین اجتماعی را با بهزیستی برابر می‌دانند. این ارزیابی بر این فرض استوار است که سطوح خاصی از این معیارهای اقتصادی به افراد اجازه می‌دهد تا به رضایت شخصی دست یابند که در نهایت منجر به بهزیستی می‌شود. دیدگاه‌های اقتصادی بهزیستی از محبوبیت بالایی برخوردارند، زیرا اندازه‌گیری آن‌ها نسبتاً آسان، ملموس و به‌طور گسترده در حمایت از تصمیم‌گیری‌های سیاسی استفاده می‌شود.

درحالی‌که بهزیستی ذهنی احساسات گذرای خوشبختی را تخمین می‌زند، بهزیستی روان‌شناختی بر فرآیند تعیین، تلاش برای دستیابی و رسیدن به اهداف خود-بهبودی تمرکز دارد. این یک تفاوت اساسی است، زیرا سیستم اندازه‌گیری موجود، نتایج را هنگام در نظر گرفتن بهزیستی به‌عنوان شاخصی برای مدیریت جامعه پیشرو دیکته می‌کند. بنیاد فلسفی اصلی بهزیستی لذت‌گرا این است که هدف زندگی باید تجربه حداکثر لذت باشد، زیرا دنبال کردن خوشبختی هدف نهایی زندگی است. خوشبختی زمانی به دست می‌آید که فرد راضی باشد؛ به این معنا نیست که هر چه باعث رضایت یک فرد شود، غنی‌کننده یا برای او خوب است. فرد می‌تواند بدون اینکه از نظر (عقلی، عاطفی یا جسمی) خوب باشد، شاد باشد.

بهزیستی ذهنی سمت «شادی» (یا لذت‌گرا) در بحث بهزیستی است (Hall, 2015).

در حوزه تجاری، ابتکاراتی مانند «بهزیستی دیجیتال» گوگل (Svensson, 2019) را می‌بینیم که با استفاده از نکات، ترفندها و ابزارهای مختلف، کاربر را دعوت می‌کند تا «عادات فناوری خود را برای دستیابی به اهداف شخصی بهزیستی دیجیتال خود تنظیم کند» (<https://wellbeing.google>) به‌طور مشابه و از موضعی فعالانه‌تر، مرکز فناوری انسانی معتقد است که ما باید کنترل را به دست آوریم. («<https://www.humanetech.com>») و به همین منظور، نکات و ترفندهایی را شرح می‌دهد که می‌تواند «بهزیستی شما را افزایش دهد». این نکات و ترفندها اغلب بر مدیریت دسترسی و استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه متمرکز هستند و اغلب شامل استفاده از برنامه‌های مدیریت زمان صفحه‌نمایش و سم‌زدایی دیجیتال می‌شوند.

در تحقیقات تأثیرگذاری رسانه، تعداد فزاینده‌ای از مطالعات تأثیر محدود کردن تلفن همراه بر بهزیستی و پیامدهای مرتبط با آن را بررسی می‌کنند که اغلب از مفاهیمی مترادف با قطع

ارتباط دیجیتال مانند «پرهیز از گوشی»، «پرهیز از رسانه‌های اجتماعی»، «سم‌زدایی دیجیتال» و «عدم تعامل با گوشی هوشمند» استفاده می‌کنند.

در تحقیقات مطالعات رسانه‌ای، این تصور که افراد برای بازیابی بهزیستی خود قطع ارتباط می‌کنند، برای مثال، در روایت‌های مربوط به سم‌زدایی دیجیتال شناخته شده است که اغلب بر تمایل نوستالژیک برای بازگشت به «زندگی خوب» که قبل از ظهور ارتباطات سیار داشتیم، تأکید می‌کند. تحقیقات در مورد بهزیستی دیجیتال و قطع ارتباط دیجیتال همپوشانی مفهومی قابل توجهی را نشان می‌دهد که نیازمند یکپارچگی نظری عمیق‌تر است.

روزنبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) در تحلیل خود، دو زیرگروه معرفی می‌کنند. ایده‌آل‌گراها به دلایل ایدئولوژیک ارتباطات سیار را رد می‌کنند: قطع ارتباط دیجیتال آن‌ها سیاسی است زیرا شکلی از مقاومت در برابر «شر اجتماعی» ادراک شده‌ای است که تلفن‌های هوشمند برای جامعه به ارمغان می‌آورند. از سوی دیگر، واقع‌گرایان عدم استفاده را انتخاب می‌کنند زیرا از قطع ارتباط دیجیتال خود بهزیستی بهتری را تجربه می‌کنند - تجربه‌ای که بسیاری از واقع‌گرایان به طور ناخواسته به آن دست یافتند، پس از اینکه به دلیل شکستن یا سرقت دستگاه تلفن همراه، مجبور به قطع ارتباط موقت شدند. تحلیل روزنبرگ و وگلن-ناتان به درک پیچیدگی انگیزه‌های منحصربه‌فرد پشت قطع ارتباط دیجیتال در عصر ارتباطات سیار کمک می‌کند. افراد اغلب به جای اینکه «مجبور» یا خواسته ارتباط را قطع کنند، داوطلبانه قطع ارتباط را انتخاب می‌کنند. دوم، این که بهزیستی دیجیتال نه تنها تمرینی است که از نگرانی‌های مربوط به بهزیستی فردی ناشی می‌شود، بلکه می‌تواند انگیزه ایدئولوژیک نیز داشته باشد، زیرا ردکنندگان نگرانی عمیقی را نسبت به بهزیستی دیجیتال جمعی جامعه ابراز می‌کنند (Dewitz, 2022).

ابزارهایی که به‌طور خاص برای اندازه‌گیری بهزیستی دیجیتال طراحی شده‌اند هنوز چندان توسعه نیافته‌اند و چالش‌ها و خطراتی مرتبط با این اپلیکیشن‌ها در حال حاضر وجود دارد. با وجود اینکه این فناوری‌های نوظهور برای تغییر رفتار، نوید حمایت از بهزیستی دیجیتال افراد را می‌دهند، هنوز درک ما از اثربخشی واقعی آن‌ها و همچنین بهترین روش طراحی و ارزیابی آن‌ها محدود است. بینشی در مورد چگونگی (الف) غلبه بر دیدگاه محدودی که منحصراً بر استفاده بیش‌ازحد از فناوری و ابزارهای خودپایش تمرکز دارد، (ب) ارزیابی ابزارهای خودکنترلی دیجیتال از طریق مطالعات بلندمدت و معیارهای استاندارد و (پ) وارد کردن

<sup>۱</sup>. rosenberg

اخلاق به گفتمان بهزیستی دیجیتال و مقابله با مدل کسب و کار شرکت‌های فناوری معاصر ارائه می‌دهیم (Roffarello and Russis, 2023)

بهزیستی دیجیتال به‌عنوان هدفی برای یک طراحی فراگیر پیشنهاد شده است، جایی که طراحان فناوری باید تأثیر منفی محصولات و خدمات خود بر بهزیستی کاربران را از طریق در نظر گرفتن وضعیت اجتماعی-عاطفی متنوع آن‌ها پیش‌بینی و کاهش دهند (Al-Mansoori, Naiseh, Al-Thani and Ali, 2021).

به نظر تورکل<sup>۱</sup> (۲۰۱۱: ۱۷) «ما که تحت فشار حجم و سرعت زندگی خود هستیم، برای یافتن زمان به فناوری روی می‌آوریم. اما فناوری ما را بیش از هر زمان دیگری گرفتار می‌کند و ما را دائماً به دنبال راه فرار نگه می‌دارد».

گوگل می‌گوید، «فناوری عالی باید زندگی را بهبود بخشد، نه اینکه از آن منحرف کند (Svensson, 2019).

تلفن‌های همراه و سایر ابزارهای دیجیتال می‌توانند تهدیدی برای استقلال فردی باشند. فقدان کنترل بر فناوری به طرق مختلفی آشکار می‌شود که یکی از آن‌ها استفاده بیش‌ازحد است. گوگل از نظر ایجاد درآمد، به‌جای ارائه ابزار جستجو در وب، «توجه کاربران به تبلیغ‌کنندگان» را می‌فروشد. به عبارت ساده، هر چه کاربران زمان بیشتری را با سرویس‌های گوگل بگذرانند، درآمد بیشتری برای این شرکت ایجاد می‌شود. به گفته گوگل، تلفن هوشمند یک ابزار مفید برای بهره‌وری است، اما می‌تواند اثر معکوس نیز داشته باشد و وقت گران‌بهای مردم را صرف چیزهای کم‌اهمیت‌تر کند. تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها می‌توانند به‌عنوان پرکننده‌های شکاف زمانی عمل کنند. آن‌ها به آماده‌سازی یا پیگیری کمی نیاز دارند و هر زمان که نیاز باشد، سرگرمی‌های کوچک را در اختیار کاربر قرار می‌دهند. اسکروول بی‌وقفه در فیدهای بی‌انتهای شبکه‌های اجتماعی ممکن است در لحظه احساس رضایت‌مندی به همراه داشته باشد، اما بعداً می‌تواند حس اتلاف وقت را برای کاربران به جا بگذارد. به نظر می‌رسد در رقابت برای جلب توجه کاربران، گوگل می‌خواهد خود را در کنار کاربران قرار دهد. «بهزیستی دیجیتال» ابزارهایی را برای کنترل نحوه گذراندن زمان در دستگاه‌های دیجیتال در اختیار کاربران قرار می‌دهد. گوگل بدون ابزارهای فناورانه‌ای که توسط برنامه بهزیستی دیجیتال ارائه می‌شود، به ما یادآوری می‌کند که چقدر آسان است که رد زمان را گم کنیم و درگیر فناوری شویم.

<sup>۱</sup> .Turkle

## بحث و نتیجه‌گیری

این نوشتار ضمن بررسی مفاهیم مرتبط با بهزیستی دیجیتال، ابعاد مختلف آن در ادبیات موجود را مورد واکاوی قرار داد و از منظری دیگر نحوه سنجش و اندازه‌گیری بهزیستی دیجیتال را بررسی نموده است. بر این اساس هدف فناوری باید کمک به افراد برای رسیدن به اهدافشان و بهبود زندگی آن‌ها باشد نه آن‌که کیفیت زندگی آن‌ها را کاهش دهد. بنابراین، پیامدهای منفی در کنار بهزیستی دیجیتال قرار می‌گیرند، یعنی استفاده بیش‌ازحد از فناوری، عاملی خطرناک برای حفظ بهزیستی دیجیتال است؛ بنابراین، پیشگیری از استفاده بیش‌ازحد و توسعه رویکردی سالم به فناوری در تعریف بهزیستی دیجیتال گنجانده شده است. بهزیستی دیجیتال به‌عنوان یک وضعیت تجربی پویاست که از «تعادل بهینه بین مزایا و معایب اتصال به موبایل» به دست می‌آید. بنابراین، بهزیستی دیجیتال می‌تواند به معنای یادگیری سواد دیجیتالی باثبات، پیشگیری از آسیب و آینده‌نگر باشد که بر حفظ سلامت متمرکز است. مفهوم بهزیستی دیجیتال سه جنبه اصلی را دربرمی‌گیرد:

یادگیری بهزیستی (دیجیتال) برای استفاده از فناوری: این جنبه تمرینات و استراتژی‌های بهزیستی دیجیتال اشاره دارد که به‌صورت فردی (آنلاین یا آفلاین) برای یادگیری تعامل هدفمند با فناوری و تجربه و حفظ بهزیستی دیجیتال انجام می‌شود. یادگیری چگونگی ارتقای بهزیستی دیجیتال با سواد اطلاعاتی سلامت مرتبط است. یادگیری خودتنظیمی، تاب‌آوری، استقلال و حق تعیین سرنوشت به فرد کمک می‌کند تا کنترل بیشتری داشته باشد. استراتژی‌های خودتنظیمی افراد شامل جدا شدن از فناوری برای حفظ بهزیستی و جلوگیری از استفاده بیش‌ازحد است. از این رو، یادگیری استفاده هدفمند از فناوری برای گروه‌هایی که از سواد دیجیتال کمتری برخوردارند، مانند سالمندان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش این مهارت‌ها به این گروه‌ها، به ویژه سالمندان، می‌تواند به کاهش شکاف دیجیتال، افزایش مشارکت اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند ( Sakhaei et al., 2024).

کمیت‌سنجی بهزیستی (دیجیتال) با استفاده از فناوری: کمیت‌سنجی بهزیستی دیجیتال با استفاده از برنامه‌هایی که فعالیت‌های افراد را ردیابی می‌کنند، ممکن است به افراد در کسب بهزیستی (کنترل، تاب‌آوری و خودتنظیمی) با استفاده از فناوری کمک کند. افراد می‌توانند با کمک فناوری‌هایی برای جلوگیری از استفاده بیش‌ازحد، استراتژی‌های خود را توسعه دهند.

این فناوری‌ها عمدتاً توسط شرکت‌های فناوری مانند گوگل، اپل یا سیستم‌عامل‌هایی مانند اندروید تبلیغ می‌شوند و شامل برنامه‌هایی برای نظارت و کمیت‌سنجی بهینه‌سازی فردی برای تغییر رفتار می‌شوند.

افراد به‌طور فعال (یا غیرفعال) از برنامه‌ها یا تنظیمات بهزیستی دیجیتال مبتنی بر دستگاه برای تقویت، تنظیم یا صرفاً مشاهده استفاده خود از فناوری استفاده می‌کنند. افراد از این برنامه‌ها برای آگاهی از رفتارهای (غیر) سالم خود استفاده می‌کنند؛ جمع‌آوری داده از این تعاملات به افراد احساس کنترل بر عاداتی می‌دهد که بر سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

کسب بهزیستی (دیجیتال) با استفاده از فناوری: استفاده از فناوری برای کسب (بهزیستی دیجیتال) به معنای ترویج، ایجاد یا حفظ بهزیستی در فناوری است و همچنین بخشی از محاسبات مثبت به شمار می‌رود. این مورد شامل، به‌عنوان مثال، فناوری‌های کمکی است که اتصالات اجتماعی، اجتماعی و فردی به جهان را با کمک فناوری و همچنین کمک از طریق رباتیک، اشیاء هوشمند و خدمات سلامت الکترونیکی امکان‌پذیر می‌کند.

کسب بهزیستی (دیجیتال) با استفاده از فناوری به طراحی فناوری‌هایی مرتبط است که تأثیرات منفی احتمالی فناوری بر زندگی مردم را در نظر می‌گیرد. این شامل طراحی فناوری‌های اخلاقی است که تأثیرات نامطلوبی بر سلامت کاربران نداشته باشد و از بهزیستی دیجیتال آن‌ها محافظت کند.

برخی استدلال کرده‌اند که فناوری‌های دیجیتال عصر جدیدی از افزایش بهره‌وری را به ارمغان می‌آورند و با امکان دسترسی بهتر به خدمات فعلی با کمبود منابع، مانند مراقبت‌های بهداشتی، به کاهش نابرابری اجتماعی کمک می‌کنند. برخی دیگر بر چگونگی استفاده از فناوری‌های دیجیتال برای ارتقای بهزیستی و پیشبرد ظرفیت‌های انسانی با استفاده از بینش‌های به دست آمده از علوم رفتاری و شناختی در مورد انگیزه و تعامل انسان تمرکز کرده‌اند (Russis and Roffarello, 2022).

تلفن‌های هوشمند و اتصال دائمی به‌عنوان پدیده‌ای دوپهلوی است: از یک طرف، استقلال فردی را تقویت می‌کند. تلفن‌های هوشمند ابزارهایی برای رهایی هستند و توانایی فرد را برای برنامه‌ریزی زندگی بدون محدود شدن به مکان خاص یا ساعات اداری افزایش می‌دهند. آن‌ها دسترسی لحظه‌ای به اطلاعات را فراهم می‌کنند. اما همین موارد نیز تهدیدی برای بهزیستی محسوب می‌شوند. بدون نظم و انضباط، فناوری ممکن است بر کاربران خود کنترل پیدا کند.

یک راه ساده برای مفهوم‌پردازی بهزیستی دیجیتال، در نظر گرفتن آن به‌عنوان نقطه مقابل اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال است؛ بنابراین، فقدان «علائم اعتیاد» باید با بهزیستی دیجیتال برابر باشد. با این حال، این مفهوم‌پردازی از بهزیستی دیجیتال ناقص است. این تصور وجود دارد که مشکلات مربوط به استفاده از رسانه‌های دیجیتال، نشانه‌ای از یک آسیب‌شناسی زمینه‌ای یا اختلال سلامت روان است: اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال.

اما پس برای شناسایی (عدم) در نبود بهزیستی دیجیتال، چه معیارهایی باید رعایت شود؟ اگرچه در بین محققان اعتیاد رفتاری بحث وجود دارد، اما اجماع کلی این است که استفاده از فناوری زمانی بیش از حد و مشکل‌ساز می‌شود که افراد: (الف) کنترل آن را از دست بدهند و (ب) متعاقباً در زندگی روزمره خود دچار اختلال عملکردی قابل توجهی شوند. درحالی‌که برخی از محققان این معیارها را به‌صورت علائمی در نظر می‌گیرند که یا وجود دارند یا ندارند، برخی دیگر طرفدار مفهوم‌پردازی آن‌ها به‌صورت یک پیوستار هستند، از نبود فقدان کنترل و اختلال عملکردی تا تجربه شدید این معیارها.

توجه به این نکته مهم است که آیا رابطه ما با اتصال دیجیتال در طول زمان ثابت می‌ماند و اینکه آیا این رابطه در بین افراد به‌طور مشابهی آشکار می‌شود. اعتیاد به فناوری به‌طور کلی تصور می‌شود که یک وضعیت باثبات زمانی و بدون تغییر است که بنابراین می‌تواند با یک ابزار غربالگری «یک اندازه برای همه» تشخیص داده شود.

در نهایت، تعریفی از بهزیستی دیجیتال باید وقوع مشترک تجربیات مثبت و منفی را در نظر بگیرد. اغلب، محدود کردن زمان استفاده از صفحه‌نمایش به‌عنوان راه‌حلی ساده برای دستیابی به بهزیستی دیجیتال پیشنهاد می‌شود. مداخلاتی مانند برنامه‌های سم‌زدایی دیجیتال و برنامه‌های زمان استفاده از صفحه‌نمایش (به‌عنوان مثال، زمان نمایشگر اپل) بر اساس این فرض بنا شده‌اند. اما با تلاش برای از بین بردن نتایج منفی اتصال، ممکن است نتایج مثبت آن را نیز فدا کنیم. به‌عبارت‌دیگر، محدودیت‌های مستقیم بر اتصال می‌تواند کاربران را از جنبه‌های با ارزش استفاده از فناوری محروم کند.

این می‌تواند توضیح دهد که چرا مداخلاتی مانند پرهیز از گوشی‌های هوشمند اغلب بی‌تأثیر هستند (Mariek and Abeele, 2021).

بسیاری از عملکردهای تعبیه‌شده در «بهزیستی دیجیتال» کاربران را تشویق می‌کند تا «هرچند وقت که می‌خواهند، تنفس‌های عمیق برنامه‌ریزی‌شده‌ای را تنظیم کنند، فعالیت‌های

که در حال حاضر انجام می‌دهند متوقف کنند و شما را به دور شدن از آن تشویق کنند»: از سوی دیگر گوشی هوشمند که سرشار از پتانسیل است، می‌تواند با سرریز اطلاعات مشکل ایجاد کند. همان دستگاهی که برای افزایش بهره‌وری ساخته شده است، به‌طور ناگهانی به مانعی برای آن تبدیل می‌شود. همان‌طور که گوگل می‌گوید، مردم همچنین با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند که به‌طور کامل در جشنی که در آن حضور دارند یا جلسه‌ای که در آن شرکت می‌کنند، حاضر باشند، زیرا اعلان‌هایی که در دستگاه خود دریافت می‌کنند می‌توانند حواس‌پرت‌کن و مقاومت در برابر آن‌ها بسیار وسوسه‌انگیز باشد.

امکان برقراری ارتباط دائمی با دنیای بیرون، با هزینه در دسترس بودن همیشگی برای دیگران همراه است. اعلان‌های ورودی و فشار اجتماعی برای پاسخ مستقیم، باعث می‌شود کاربران احساس کنند که کنترل دستگاه‌های خود را ندارند. آن‌ها باید از دستورات دستگاه‌های خود اطاعت کنند. این مشکل در «بهبودی دیجیتال» با عملکردی به نام «خواباندن»<sup>۱</sup> در گوشی‌های هوشمند مورد توجه قرار می‌گیرد. حالت خواباندن، ترجیحاً زمانی که کاربر کارش تمام شده است، روشن می‌شود، صفحه را به مقیاس خاکستری تبدیل می‌کند و اعلان‌های ورودی را مسدود می‌کند.

ساختار دیجیتال به دستگاه‌ها اجازه می‌دهد تا هر شکل رسانه‌ای دیگری مانند تلویزیون، رادیو و تلفن را شبیه‌سازی و در خود جای دهند که به آن پایان رسانه گفته می‌شود. انعطاف‌پذیری و تحرک تلفن‌های هوشمند آن‌ها را به جایگزینی برای طیف وسیعی از رسانه‌ها تبدیل می‌کند. بنابراین، زمانی که گوگل می‌خواهد تجربه کاربران را بهبود بخشد، نیازی به تولید گوشی‌های جدید ندارد، بلکه در عوض گوشی‌های موجود را ارتقا می‌دهد. این رویکرد از این استدلال پیروی می‌کند که تلفن‌های هوشمند به‌خودی‌خود برای بهبودی خوب یا بد نیستند، بلکه تجربه کاربری آن‌ها را می‌توان بهبود بخشید.

در پایان باید گفت بهبودی و عقلانیت جدایی‌ناپذیر هستند. داشتن یک زندگی سالم به معنای داشتن کنترل کامل و در نتیجه پرهیز از رفتارهای غیرمنطقی است. آنچه مطلوب است این است که موجودی مولد و کارآمد باشیم. از طرف دیگر، ناکارآمدی، آسیب اصلی ناشی از وسایل فناورانه است. مردم از دستگاه‌های خود بیش‌ازحد استفاده می‌کنند زیرا کنترل استفاده از آن‌ها را از دست می‌دهند.

<sup>۱</sup>. Wind Down

## منابع

خداقلی زاده بهزاد، ۱۳۹۹. اخلاق بهزیستی دیجیتال، پژوهشگاه فضای مجازی، گروه مطالعات اخلاقی فضای مجازی.

ساعی منصور، ۱۴۰۰. رژیم مصرف رسانه‌ای و بهزیستی دیجیتال، ۰۳/۱۲/۱۴۰۰.

- Khoda gholi, behzad. 2020. The Ethics of Digital Well-Being, virtual space research institute, cyber space ethics studies group. (In Persian)
- Saei, Mansour. 2021. Media consumption diet and digital well being. Sharq newspaper. (1400/12/03). (In Persian)
- Abeele Vanden, Mariek M P; Nguyen, Minh Hao, 2022. Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue, Mobile Media Communication, 10(2):174-189. DOI: <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>.
- Al-Mansoori Reem S., Al-Thani Dena, and Raian Ali, 2023. Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review, Human Behavior and Emerging Technologies, Volume 2023, Article ID 9924029, 24 pages, <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>.
- Al-Mansoori, Reem S. Mohammad Naiseh, Dena Al-Thani and Raian Ali, 2021. Digital Wellbeing for All: Expanding Inclusivity to Embrace Diversity in Socio-Emotional Status, BCS Learning and Development Ltd, Proceedings of the BCS 34th British HCI Conference 2021, 256-261. UK.
- Anderson, Janna and Lee Rainie, 2018. The Future of Well-Being in a TechSaturated World, <https://www.pewresearch.org>
- Basel Almourad, Mohamed, Amen Alrobai, Tiffany Skinner, Mohammed Hussain, Raian Ali, 2021. Digital wellbeing tools through users' lens, Technology in Society, Volume 67, 101778, <https://www.sciencedirect.com>
- Benda, Hannes, Spruha K Reddyb, Yina Smith-Danenhowera, Hoda Mahmoodzadegana, Nathalie Di Domenicoa and Kamran Hughes, 2021. Adaptive interfaces for personalized digital wellbeing, CEUR-WS.org, vol 2903.
- Büchi, Moritz, 2020. A Proto-Theory of Digital Well-Being. <https://www.researchgate.net>.
- Büchi, Moritz, Media Change and Innovation Division, Department of Communication and Media Research, University of Zurich, Andreasstrasse 15, CH-8050 Zurich, Switzerland.

- Burr, Christopher, Mariarosaria Taddeo and Luciano Floridi, 2020. The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review, *Science and Engineering Ethics* 26:2313–2343.  
<https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
- Demeter, Edgar and Dana Rad.,2022. Time spent on digital devices and sadness: The mediating outcome of boredom, 127-139.
- Dennis, Matthew J., 2021. Towards a Theory of Digital Well-Being: Reimagining Online Life After Lockdown, *Science and Engineering Ethics*,27:32.  
<https://doi.org/10.1007/s11948-021-00307-8>.
- Dewitz Leyla, 2022. Positioning digital well-being in health information behaviour, <https://edoc.hu-berlin.de>.
- Feenberg, Andrew (2010). *Between reason and experience: essays in technology and modernity*. Cambridge: The MIT Press
- Google.2019 January 8. Our commitment to digital wellbeing.  
<https://wellbeing.google/>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. 2017. “Digital Well-Being”. *Developing a New Theoretical*
- Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. doi:  
10.14658/pupj-ijse-2017-1-8
- Gui, M., Gerosa, T., Garavaglia, A., Petti, L., Fasoli, M.,2018. Digital Well-being. Validation of a Digital Media Education Programme in High Schools. Report, Research Center on Quality of Life in the Digital Society, available at:  
<https://www.digitalwellbeing.eu/publication>
- Hakamia, Eyad, Khadija El Aadmia, Davinia Hernández-Leoa, Patricia Santosa, Ainhoa Álvarezb, Manuel Caeiro-Rodríguezc, Ruth Cobosd, Miguel Ángel Condee, Yannis Dimitriadisf, Ángel Hernández-Garcíag, Alejandra Martínez-Monésf, Pedro J. Muñoz-Merino, Teresa Sanchoi and Andrea Vázquez-Ingelmo, 2012. Towards Caring for Digital Wellbeing with the Support of Learning Analytics, *IE Comunicaciones*, Número 34, Julio-Diciembre, pp 13-29.
- Hall, Margeret A., "Detecting Well-being in Digital Communities: An Interdisciplinary Engineering Approach for its Indicators" (2015). *Interdisciplinary Informatics Faculty Publications*. 22.  
<https://digitalcommons.unomaha.edu/interdiscipinformaticsfacpub/22>

- Licoppe, C. (2004). "Connected" presence: The emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape. *Environment and Planning D: Society and Space*, 22(1), 135–156.
- Lyngs Ulrik, 2019. Putting Self-Control at the Centre of Digital Wellbeing, <https://ulriklyngs.com>.
- Mariek M. P. Vanden Abeele, 2021. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct, *Communication Theory* ISSN 1050–3293, <https://academic.oup.com/ct/article/31/4/932/5927565>
- Mohamed Basel Almourad, Amen Alrobai, Tiffany Skinner, Mohammed Hussain, Raian Ali, (2021). Digital wellbeing tools through users' lens, *Technology in Society* 67 (101778), ELSEVIER.
- Moritz, Büchi, 2021. Digital well-being theory and research. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>. نظریه‌ها
- Morra, Diego, Mehdi Rizvi, Enhancing Students' Critical Reflection on Smart Things Design Through an End-User Development Toolkit, 3rd International Workshop on Empowering People in Dealing with Internet of Things Ecosystems. Workshop co-located with AVI 2022, June 06, 2022, Frascati, Rome, Italy.
- Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an "always-on" society: Exploring digital wellbeing strategies that people Use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6).
- Nosraty, N., Sakhaei, S., & Rezaei, R. (2021). The impact of social media on mental health: A critical examination. *Socio-Spatial Studies*, 5(1), 101-11. doi: 10.22034/soc.2021.212042
- Pérez-Morote Rosario a, Pontones-Rosa Carolina a, Núñez-Chicharro ~ Montserrat b,
- Merino-Madrid Elena, 2012. *Technology in Society* 67, 101777. 1-13.
- Ranieri Maria, Bruni Isabella and Luzzi Damiana, 2020. Introducing 360-Degree Video in Higher Education: An Overview of the Literature, EDEN Conference Proceedings.
- Roffarello, Alberto Monge And Luigi De Russis (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis, *Politecnico di Torino, ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, Vol. 30, No. 4, Article 53. 66.
- Roffarello, Alberto Monge and Luigi De Russis. 2023. Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis.

- ACM Trans. Comput.-Hum. Interact. 30, 4, Article 53 (September 2023), 66 pages.
- Rosenberg, H., & Vogelmann-Natan, K. (2022). The (other) two percent also matter: The construction of mobile phone refusers. *Mobile Media & Communication*, 1–19.
- Russis, Luigi De And Alberto Monge Roffarello, 2020. Towards Designing Multi-Device Digital Self-Control Tools, Master's Thesis, POLITECNICO DI TORINO. 88.
- Ryan, Mark, 2022. The ethics of dietary apps: Technology, health, and the capability approach, *Technology in Society* 68. [www.elsevier.com/locate/techsoc](http://www.elsevier.com/locate/techsoc)
- Sakhaei, S., Arsalani, A., & Nosraty, N. (2023). Media Literacy for Children: A Systematic Review. *Journal of Cyberspace Studies*, 7(2)
- Sakhaei, S., Soroori Sarabi, A., & Alinouri, S. (2024). Teaching IT Use to Elderly: A Media Literacy Solution. *Journal of Cyberspace Studies*, 8(2)
- Santiago Giraldo-Luque, , Pedro Nicolás Aldana Afanador 1 and Cristina Fernández-Rovira, 2022. The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of social media and Digital Wellbeing, *Healthcare* 2020, 8, 497; doi:10.3390/healthcare8040497. [www.mdpi.com/journal/healthcare](http://www.mdpi.com/journal/healthcare)
- Svensson, Daniel, 2019. Digital wellbeing, according to Google, LUND University, 72. <https://lup.lub.lu.se/luur>
- TARA LYNC.۲۰۲۱ . The rise of digital wellbeing A qualitative content analysis of choice architectures within digital wellbeing applications, Bachelor's Thesis in Information Architecture, Specialisation Web Content Manager and Designer, Faculty of Ibrarianship, Information, Education and It 2021.
- The Race Towards Digital Wellbeing: Issues and Opportunities / Monge Roffarello, Alberto; De Russis, Luigi. – STAMPA, 2019, pp. 1-14. ((Intervento presentato al convegno CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI 2019) tenutosi a Glasgow (UK) nel May 4-9, 2019 [10.1145/3290605.3300616]).
- Uglješa Stankov, Ulrike Gretzel, 2021. Digital well-being in the tourism domain: mapping new roles and responsibilities, *Information Technology & Tourism* (2021) 23:5–17. <https://doi.org/10.1007/s40558-021-00197-3>
- University Students: A Cross-cultural Comparison, Liverpool John Moores University, 635.
- Vanessa Caba Machado (20121). Implications of Technology Usage for Well-being and Mental Health in

- Veysel Bilal Arslankara, Aylin Demir, Ömer Öztaş, Ertuğrul Usta(2022). Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study, Journal of Teacher Education and Lifelong Learning (TELL), Volume: 4 Number: 2, 263-274.
- Veysel Bilal, Arslankara, Demir Aylin, Öztaş Ömer and Usta Ertuğrul, 2022. Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study, Journal of Teacher Education and Lifelong Learning (TELL), Volume4, Number 2, 263-274.
- Wajcman, Judy (2015). Pressed for time: the acceleration of life in digital capitalism. Chicago: The University of Chicago Press.
- Yue Audrey, Pang Natalie, San Lee, Torres Francis Luis Medado and Samseer Mambra, 2021. Developing an Indicator Framework for Digital Wellbeing: Perspectives from Digital Citizenship, DQ institute, National University of Singapur. (NUS-CTIC working paper series No.1).
- Zuboff, Shoshana (2019). The age of surveillance capitalism: the fight for the future at the new frontier of power. London: Profile Books