

## تاثیر نشخوار ذهنی و شبکه‌های مجازی در افسردگی دانشجویان

نفیسه فنایی<sup>۱</sup>، غلامرضا محمدی فرهمند<sup>۲</sup>

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر نشخوار ذهنی و شبکه‌های مجازی در افسردگی دانشجویان بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، از نظر ماهیت پژوهش توصیفی-همبستگی و از نظر نوع داده‌ها کمی بود. جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که از بین آنان، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۲۱۰ نفر بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل انتخاب شدند. ابزار گرد آوری داده‌های پژوهش با روش کتابخانه‌ای جهت مشخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش و روش میدانی با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد نشخوار فکری نولن-هوکسما و مورو (۱۹۹۱)، شبکه‌های اجتماعی مجازی جهانبانی (۱۳۹۷)، افسردگی بک (۱۹۶۱) بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها شامل دو بخش آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) و در بخش آمار استنباطی (آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-V23 استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بین نشخوار ذهنی و شبکه‌های مجازی با افسردگی دانشجویان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

**کلمات کلیدی:** نشخوار ذهنی، شبکه‌های اجتماعی، افسردگی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش عمومی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش عمومی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

## مقدمه

امروزه مسأله افسردگی در میان دانشجویان به یک معضل جدی تبدیل شده است. آمارها نشان می‌دهند که شیوع افسردگی در بین دانشجویان به طور قابل توجهی افزایش یافته است و این موضوع نگرانی‌های بسیاری را به وجود آورده است (جعفری و همکاران، ۱۴۰۱). افسردگی یک اختلال خلقی شایع است که می‌تواند بر هر کسی در هر سنی تأثیر بگذارد، اما در بین دانشجویان بسیار رایج است. در واقع، تخمین زده می‌شود که حدود ۳۰ درصد از دانشجویان در مقطعی از دوران تحصیل خود علائم افسردگی را تجربه می‌کنند (اسحاقی و همکاران، ۱۴۰۱).

عوامل متعددی مانند فشارهای تحصیلی، مشکلات مالی، دور بودن از خانواده و دوستان، مشکلات در روابط عاطفی و سابقه خانوادگی افسردگی می‌توانند در بروز افسردگی در دانشجویان نقش داشته باشند. حجم زیاد درس‌ها، نگرانی درباره امتحانات، و رقابت برای کسب نمرات بالا می‌توانند منجر به اضطراب و افسردگی در دانشجویان شوند. بسیاری از دانشجویان با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می‌کنند که این موضوع می‌تواند به استرس و اضطراب آنها دامن بزند. دوری از خانه و دوستان صمیمی می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا در دانشجویان شود. مشکلات در روابط عاطفی با هم‌کلاسی‌ها یا شریک عاطفی می‌تواند از دیگر عوامل بروز افسردگی در دانشجویان باشد. اگر سابقه خانوادگی افسردگی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به افسردگی در دانشجویان نیز افزایش می‌یابد (آیدین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

افسردگی می‌تواند پیامدهای منفی متعددی در زمینه تحصیل (افت تحصیلی، غیبت از کلاس و ترک تحصیل)، در زمینه سلامت روان (اضطراب، تنش، بی‌خوابی، افکار خودکشی)، در زمینه روابط اجتماعی (انزوای اجتماعی، از دست دادن دوستان و دشواری در برقراری ارتباط با دیگران)، در زمینه سلامت جسمی (خستگی، تغییرات در اشتها و وزن، دردهای جسمی) برای دانشجویان داشته باشد (گیونتینی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی از عواملی که می‌تواند در افسردگی دانشجویان نقش داشته باشد استفاده از شبکه‌های مجازی<sup>۴</sup> می‌باشد. کاربران در شبکه‌های مجازی دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌ها می‌تواند منجر به احساس حسادت، ناکافی بودن و نارضایتی از خود شود. کاربران دائماً نگران هستند که چیزی را از دست بدهند که این اضطراب می‌تواند منجر به احساس تنش، اضطراب و افسردگی شود. کاربران ممکن است در معرض آزار و اذیت، قلدری و ترولینگ قرار بگیرند. این تجربیات منفی می‌تواند عزت نفس را تضعیف کند و منجر به افسردگی شود (لیانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

در دنیای امروز، دانشجویان به طور فزاینده‌ای از شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند. در حالی که شبکه‌های مجازی می‌توانند مزایای متعددی مانند ارتباط با دوستان و خانواده، دسترسی به اطلاعات و سرگرمی داشته باشند، استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند به پیامدهای منفی از جمله افسردگی منجر شود (سلیمانی، ۱۴۰۰).

عامل مهم دیگری که می‌تواند در افسردگی دانشجویان نقش داشته باشد، نشخوار ذهنی<sup>۶</sup> می‌باشد. نشخوار ذهنی یا نشخوار فکری، به تمرکز اجباری و تکراری بر افکار منفی، به خصوص افکار مربوط به اشتباهات، شکست‌ها، و تجربیات ناخوشایند گذشته، اشاره دارد. این نوع تفکر می‌تواند به احساسات منفی مانند غم، اضطراب و افسردگی دامن بزند و می‌تواند به طور

1 depression

2 Aydin

3 Giuntini

4 social networks

5 Liang

6 Mental rumination

قابل توجهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی فرد تاثیر منفی بگذارند. نشخوار ذهنی با تفکر عادی تفاوت هایی دارد. تفکر عادی شامل پردازش اطلاعات و تجربیات به منظور یادگیری و رشد است. اما نشخوار ذهنی تفکری غیرمولد و تکراری است که به جای حل مشکل، باعث افزایش اضطراب، افسردگی، و احساسات منفی دیگر می شود (لیو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). نشخوار ذهنی می تواند به افسردگی منجر شود یا آن را تشدید کند. این نوع تفکر می تواند به احساسات منفی مانند غم، اضطراب و ناامیدی دامن بزند و به عزت نفس فرد آسیب برساند (ویسمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

با افزایش آگاهی از اثرات منفی نشخوار ذهنی و شبکه های مجازی بر افسردگی، می توان گام های موثری برای پیشگیری و درمان این اختلال برداشت. حال بر اساس آنچه بیان شد، این پژوهش در پی پاسخ به این سوال است که نشخوار ذهنی و شبکه های مجازی در افسردگی دانشجویان چه تاثیری دارد؟

### مبانی نظری

مفهوم نشخوار ذهنی اولین بار در سال ۱۸۹۴ توسط روانشناس فرانسوی، تئودور ریتبو<sup>۳</sup>، مطرح شد. ریتبو این پدیده را "رومیناسیون"<sup>۴</sup> نامید که به معنای "جویدن دوباره" است (طالبی، ۱۴۰۱). نشخوار ذهنی یا نشخوار فکری، به تمرکز اجباری و تکراری بر افکار منفی، به خصوص افکار مربوط به اشتباهات، شکست ها، و تجربیات ناخوشایند گذشته، اشاره دارد. این افکار مزاحم و ناخواسسته می توانند به طور واضح بر سلامت روان و کیفیت زندگی فرد تاثیر منفی بگذارند. در سال ۱۹۸۵، روانشناسان سوزان نولن-هوک و مارتین سلیگما<sup>۵</sup> نشخوار ذهنی را به عنوان یک سبک تفکر منفی تعریف کردند که با افسردگی مرتبط است (عظیمی و منصوریه، ۱۴۰۲).

عوامل متعددی مانند ژنتیک، شخصیت، تجربیات منفی، مصرف مواد مخدر و مشکلات سلامت روان می توانند در بروز نشخوار ذهنی نقش داشته باشند. سابقه خانوادگی افسردگی و اضطراب می تواند خطر ابتلا به نشخوار ذهنی را افزایش دهد. افراد با عزت نفس پایین، کمال گرا، و مضطرب بیشتر در معرض خطر نشخوار ذهنی هستند. تجربیات منفی مانند تروما، سوء استفاده، و فقدان می توانند به نشخوار ذهنی منجر شوند. نشخوار ذهنی غالباً با افسردگی، اضطراب، و اختلال وسواس فکری-اجباری<sup>۶</sup> همراه است. مصرف مواد مخدر و الکل می تواند خطر ابتلا به نشخوار ذهنی را افزایش دهد (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

نشخوار ذهنی می تواند عواقب منفی متعددی از جمله افسردگی، اضطراب، کاهش عزت نفس، مشکلات در تمرکز و حافظه،

مشکلات خواب، مشکلات گوارشی، سردرد، خستگی برای سلامت روان و جسم فرد داشته باشد.

-افزایش اضطراب و افسردگی: تمرکز مداوم بر افکار منفی می تواند منجر به افزایش اضطراب و افسردگی شود. فرد احساس غم و اندوه، ناامیدی، و بی قراری می کند. از انجام فعالیت هایی که قبلاً لذت می برد، لذت نمی برد.

-کاهش عزت نفس: نشخوار ذهنی می تواند عزت نفس فرد را به طور قابل توجهی کاهش دهد. فرد به طور مداوم خود را سرزنش می کند و احساس بی ارزشی می کند. اعتماد به نفس پایینی دارد.

- مشکلات در روابط: تمرکز مداوم بر افکار منفی می تواند در روابط فرد با دیگران تداخل ایجاد کند. فرد ممکن است از نظر اجتماعی منزوی شود و از تعامل با دیگران اجتناب کند. در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می شود.

1 Liu

2 Whisman

3Theodore Rietbo

4 Rumination

5 Susan Nolen-Hook & Martin Seligman

6 OCD



- د- شواری در تمرکز و یادگیری: نشخوار ذهنی می‌تواند تمرکز و توجه فرد را مختل کند. فرد در یادگیری و به خاطر سپردن مطالب دچار مشکل می‌شود. در انجام کارهای دچار مشکل می‌شود.
- مشکلات خواب: تمرکز مداوم بر افکار منفی می‌تواند به بی‌خوابی و مشکلات خواب منجر شود. فرد به سختی به خواب می‌رود یا در طول شب بیدار می‌شود و یا خواب ناآرامی دارد.
- مشکلات گوارشی: نشخوار ذهنی می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی مانند درد معده، اسهال، و یبوست شود.
- استرس ناشی از نشخوار ذهنی می‌تواند بر سیستم گوارشی تأثیر منفی بگذارد.
- سردرد: نشخوار ذهنی می‌تواند منجر به سردردهای تنشی شود. استرس ناشی از نشخوار ذهنی می‌تواند عضلات سر و گردن را منقبض کند و منجر به سردرد شود.
- خستگی: نشخوار ذهنی می‌تواند منجر به خستگی و کمبود انرژی شود. تمرکز مداوم بر افکار منفی می‌تواند فرد را از نظر جسمی و روحی خسته کند. فرد در انجام فعالیت‌های روزمره خود دچار مشکل می‌شود (موسوی و همکاران، ۱۴۰۱).
- نشانه‌های نشخوار ذهنی:
۱. فکر کردن مداوم به اشتباهات گذشته: فرد به طور مکرر به اشتباهات گذشته خود فکر می‌کند و آنها را تجزیه و تحلیل می‌کند، احساس پشیمانی و شرمساری از اشتباهات گذشته دارد و یا به دنبال راهی برای جبران اشتباهات خود است.
  ۲. تجزیه و تحلیل مکرر رفتار و رفتار خود: فرد به طور مداوم گفتار و رفتار خود را تجزیه و تحلیل می‌کند و نگران است که دیگران در مورد او چه فکری می‌کنند، به دنبال تأیید و اطمینان از دیگران است و از نظر اجتماعی مضطرب و خجالتی است.
  ۳. نگرانی بیش از حد در مورد آینده: فرد به طور مداوم در مورد آینده نگران است و به دنبال پیش‌بینی خطرات احتمالی است و احساس اضطراب و ترس از آینده دارد همچنین ممکن است در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شود.
  ۴. ترس از شکست: فرد از شکست در هر کاری به شدت می‌ترسد و یا از امتحان کردن چیزهای جدید اجتناب می‌کند و می‌توان گفت اعتماد به نفس پایینی دارد.
  ۵. احساس شرم و گناه: فرد به طور مداوم احساس شرم و گناه می‌کند. خود را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش می‌کند و عزت نفس پایینی دارد.
  ۶. دشواری در تمرکز: فرد در تمرکز و توجه به کارهای مشکل دارد. به راحتی حواسش پرت می‌شود. در یادگیری و به خاطر سپردن مطالب دچار مشکل می‌شود.
  ۷. بی‌خوابی: فرد به سختی به خواب می‌رود یا در طول شب بیدار می‌شود، خواب ناآرامی دارد و در طول روز احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.
  ۸. تحریک پذیری: فرد به راحتی تحریک پذیر و عصبانی می‌شود، صبر و تحمل کمی دارد، در روابط خود با دیگران دچار مشکل می‌شود.
  ۹. افسردگی و اضطراب: فرد علائم افسردگی مانند غم و اندوه، ناامیدی، و از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها را تجربه می‌کند. همچنین علائم اضطراب مانند بی‌قراری، تنش، و تپش قلب را تجربه می‌کند (ویسمن و همکاران، ۲۰۲۰).
- از جمله روش‌های مختلفی که برای درمان نشخوار ذهنی وجود دارد، عبارتند از:
- درمان شناختی رفتاری<sup>۱</sup>: این نوع درمان به فرد کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی خود را شناسایی و تغییر دهد.



- دارو درمانی: در برخی موارد، داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی می‌توانند برای درمان نشخوار ذهنی مفید باشند.
- مدیتیشن و ذهن آگاهی: این تمرینات می‌توانند به فرد کمک کنند تا توجه خود را به زمان حال معطوف کند و از تمرکز بر افکار منفی گذشته و آینده جلوگیری کند.
- ورزش: فعالیت‌های ورزشی منظم می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو کمک کند.
- تغییر در سبک زندگی: ایجاد تغییراتی در سبک زندگی مانند خواب کافی، تغذیه سالم، و کاهش مصرف کافئین می‌تواند به بهبود علائم نشخوار ذهنی کمک کند (خرم‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹).
- شبکه‌های اجتماعی مجازی، نسل جدیدی از وب سایت‌های اینترنتی هستند. در این وب سایت‌ها، کاربران اینترنتی حول محور مشترکی به صورت مجازی دور یکدیگر جمع می‌شوند و جماعت‌های آنلاین را تشکیل می‌دهند در واقع شبکه اجتماعی شبکه‌ای متشکل از افراد و گروه‌ها و ارتباطات بین آنهاست (محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). در بیشتر کشورهای پیشرفته دنیا شبکه‌های مجازی کاربرد وسیعی پیدا کرده‌اند و تقریباً همه جوانب زندگی مردم را در بر گرفته‌اند و سازمان‌دهندگان این شبکه‌ها توانسته‌اند به بهترین شکل از این ابزار استفاده کنند و تولیدکنندگان محصولات و خدمات توانسته‌اند با توجه به اطلاعاتی که از این شبکه‌ها به دست می‌آورند اعتماد و وفاداری به برند را در مشتری تقویت کنند (استبان و همکاران، ۲۰۲۲). شبکه‌های مجازی روش‌های جدیدی را برای ارتباطات به بنگاه‌ها و مصرف‌کنندگان ارائه می‌دهند. بنگاه‌ها می‌توانند از طریق ایجاد یک فضای عمومی روی اینترنت که در آن کاربران می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، بر محدودیت‌های جغرافیایی مصرف‌کنندگان غلبه کنند (انتظاری رودبارکی و ستوده، ۱۳۹۹).
- استفاده از شبکه‌های مجازی در حالی که می‌تواند مزایای متعددی مانند سرگرمی، اطلاع‌رسانی و ارتباط با دیگران را داشته باشد، می‌تواند اثرات منفی متعددی نیز بر افراد، به ویژه دانشجویان، داشته باشد. برخی از این اثرات منفی عبارتند از:
- اعتیاد به شبکه‌های مجازی: استفاده بیش از حد از شبکه‌های مجازی می‌تواند منجر به اعتیاد شود. اعتیاد به شبکه‌های مجازی می‌تواند به زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی فرد آسیب برساند.
  - کاهش تمرکز و حواس پرتی: استفاده از شبکه‌های مجازی می‌تواند تمرکز و توجه فرد را مختل کند. این امر می‌تواند منجر به کاهش کیفیت مطالعه و افت تحصیلی در دانشجویان شود.
  - مشکلات خواب: استفاده از شبکه‌های مجازی قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را مختل کند. کمبود خواب می‌تواند منجر به خستگی، بی‌حوصلگی و افت تحصیلی در دانشجویان شود.
  - افسردگی و اضطراب: مطالعات نشان داده است که استفاده بیش از حد از شبکه‌های مجازی می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.
  - مقایسه اجتماعی: شبکه‌های مجازی می‌توانند بستری برای مقایسه اجتماعی باشند. مقایسه خود با دیگران می‌تواند منجر به احساس ناامیدی، حسادت و کاهش عزت نفس شود.
  - فریب و کلاهبرداری: شبکه‌های مجازی می‌توانند بستری برای فریب و کلاهبرداری باشند. افراد سودجو ممکن است از طریق شبکه‌های مجازی اقدام به کلاهبرداری مالی یا سوء استفاده از اطلاعات شخصی افراد کنند.
  - حریم خصوصی: استفاده از شبکه‌های مجازی می‌تواند حریم خصوصی افراد را به خطر اندازد. به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی در شبکه‌های مجازی می‌تواند خطر سوء استفاده از این اطلاعات را افزایش دهد.
  - مشکلات جسمی: استفاده بیش از حد از شبکه‌های مجازی می‌تواند منجر به مشکلات جسمی مانند سردرد، درد گردن و مشکلات بینایی شود (آیدین و همکاران، ۲۰۲۱).
- برای مقابله با اثرات منفی شبکه‌های مجازی راهکارهایی وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از: محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های مجازی، استفاده از شبکه‌های مجازی با هدف، حفظ حریم خصوصی، فعالیت‌های جایگزین، و ...



شبکه‌های مجازی گرچه دارای آسیب‌ها و تهدیداتی هستند، اما به عنوان یک فرصت خوب می‌توان به آن نگاه کرد که دارای مزایای فراوانی برای کاربران است که برخی از این مزایا به شرح زیر می‌باشند:

- انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات
- امکان عبور از مرزهای جغرافیایی و آشنایی با افراد، جوامع و فرهنگ‌های مختلف
- شکل‌گیری و تقویت خرد جمعی
- امکان بیان ایده‌ها به صورت آزادانه و آشنایی با ایده‌ها، افکار و سلیقه‌های دیگران
- کارکرد تبلیغی و محتوایی
- ارتباط مجازی مستمر با دوستان و آشنایان
- یکپارچه‌سازی بسیاری از امکانات اینترنتی و وبی
- توسعه مشارکت‌های مفید اجتماعی
- افزایش سرعت در فرایند آموزش (اسحاقی و همکاران، ۱۴۰۱).

بی‌تردید، شبکه‌های مجازی، نقش بسیار مؤثری در توسعه آموزش‌های تخصصی و عمومی دارند. گرچه به علت عدم امکان نظارت علمی، بسیاری از محتواهای اینترنتی هنوز به مرتبه قابل قبولی از اعتبار علمی نرسیده‌اند، اما در عین حال شبکه‌های مجازی یکی از عرصه‌های اینترنتی هستند که کاربران بی‌شماری در آن‌ها به صورت خودجوش اقدام به آموزش و انتقال دانسته‌های تخصصی و عمومی خویش به دیگران می‌کنند. علاوه بر این، شبکه‌های اجتماعی علمی و آموزشی نیز به صورت تخصصی و باهدف آموزش از راه دور یا آموزش الکترونیکی، مشغول فعالیت هستند (. با استفاده از شبکه‌های مجازی آموزش مجازی، دانش‌آموزان و دانشجویان می‌توانند دامنه فرایند یادگیری خود را در هر لحظه که نیازمند سؤال و برقراری رابطه باشند، به خارج از محدوده‌های کلاس گسترش دهند (کیم و همکاران، ۲۰۱۵).

در بیان مفهوم افسردگی یا تاریکی درون می‌توان گفت که یک اختلال خلقی شایع است که فراتر از احساس غم و اندوه معمولی است. این بیماری می‌تواند بر نحوه تفکر، احساس و رفتار فرد تأثیر بگذارد و منجر به طیف وسیعی از مشکلات عاطفی و جسمی شود (جعفری و همکاران، ۱۴۰۱). سابقه افسردگی به دوران باستان بازمی‌گردد. در یونان باستان، بقراط افسردگی را به عنوان عدم تعادل در مایعات بدن می‌دید. در قرون وسطی، افسردگی به عنوان تنبلی یا گناه تلقی می‌شد. در قرن نوزدهم، افسردگی به عنوان یک بیماری روانی شناخته شد. امروزه، افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی در جهان است (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

بروز افسردگی در افراد می‌تواند به دلیل عوامل متعدد باشد:

- ژنتیک: سابقه خانوادگی افسردگی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد.
- شیمی مغز: عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین می‌تواند در بروز افسردگی نقش داشته باشد.
- تجربیات زندگی: رویدادهای آسیب‌زا مانند تروما، سوء استفاده، و فقدان می‌تواند منجر به افسردگی شود.
- بیماری‌های جسمی: برخی از بیماری‌های جسمی مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، و سرطان می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.
- داروها: برخی از داروها مانند داروهای ضد استرس و ضد بارداری می‌تواند عوارض جانبی افسردگی داشته باشد (خرم‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹).

برای جلوگیری از افسردگی راه‌های متفاوتی وجود دارد. داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، و خواب کافی می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کند. همچنین یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا، مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به افسردگی کمک کند. داشتن روابط اجتماعی قوی و حمایتی می‌تواند به حفظ سلامت روان



کمک کند (سلیمانی، ۱۴۰۰). افسردگی می تواند اثرات منفی متعددی بر زندگی دانشجویان داشته باشد. افسردگی می تواند تمرکز، حافظه و انگیزه دانشجویان را برای مطالعه و یادگیری مختل کند. این امر می تواند منجر به افت تحصیلی و حتی ترک تحصیل شود. افسردگی می تواند روابط دانشجویان با دوستان، خانواده و همکلاسی هایشان را تحت تاثیر قرار دهد. فرد افسرده ممکن است از نظر اجتماعی منزوی شود و از تعامل با دیگران اجتناب کند. افسردگی می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامت جسمی مانند بیماری های قلبی، سکته مغزی و چاقی را افزایش دهد. در موارد شدید، افسردگی می تواند منجر به افکار و اقدامات خودکشی شود (ویسمن و همکاران، ۲۰۲۰).

علائم افسردگی در دانشجویان می تواند به صورت های گوناگون از جمله: احساس غم و اندوه مداوم، از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که قبلاً لذت بخش بودند، تغییرات در اشتها و الگوی خواب، دشواری در تمرکز و حافظه، احساس بی ارزشی یا گناه، افکار مرگ یا خودکشی در افراد دیده شود (اسحاقی و همکاران، ۱۴۰۱). روش های متفاوتی برای درمان افسردگی وجود دارد. برای مثال درمان شناختی رفتاری به فرد کمک می کند تا الگوهای فکری منفی خود را شناسایی و تغییر دهد. در برخی موارد، داروهای ضد افسردگی می تواند برای درمان افسردگی مفید باشد. همچنین ورزش منظم می تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. نوع دیگر درمان، درمان بین فردی می باشد که به فرد کمک می کند تا مهارت های ارتباطی خود را بهبود بخشد و روابط خود را با دیگران تقویت کند. نور درمانی نیز نوعی درمان است که از نور برای تنظیم چرخه خواب و بیداری و بهبود علائم افسردگی استفاده می کند (جعفری و همکاران، ۱۴۰۱).

### روش شناسی

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر نشخوار ذهنی و شبکه های مجازی در افسردگی دانشجویان بود. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی، از نظر ماهیت پژوهش توصیفی-همبستگی و از نظر نوع داده ها کمی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که از بین آنان، با استفاده از نمونه گیری در دسترس ۲۱۰ نفر بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل انتخاب شدند. براساس فرمول تاباچنیک و فیدل برای نمونه گیری حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی از فرمول زیر برآورد می شود:

$$M \geq 50 \cdot N$$

در این فرمول  $N$  حجم نمونه و  $M$  تعداد متغیرهای پیش بین (مستقل) است که بر این اساس برای تعمیم پذیری بیشتر تعداد ۲۱۰ نفر به روش در دسترس به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد و در آخر پرسشنامه ها بین نمونه ها توزیع شد.

روش گردآوری داده ها به دو صورت کتابخانه ای و میدانی انجام شد. در روش کتابخانه ای، اطلاعات از طریق مطالعه کتب، نشریات، منابع اینترنتی و پایگاه های اطلاعاتی جمع آوری و پس از انتخاب منابع نسبت به تهیه، فیش برداری و ترجمه متون مورد نظر اقدام خواهد شد. حاصل این بخش مشخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش بود.

در بخش میدانی برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد استفاده شد. پرسشنامه های استاندارد نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱)، شبکه ها و رسانه های اجتماعی جهانبانی (۱۳۹۷) و افسردگی بک (۱۹۶۱):

الف) پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو در سال ۱۹۹۱ برای ارزیابی نشخوار فکری ساخته شده و ۲۲ گویه دارد که این گویه ها روی یک مقیاس چهار درجه ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۲)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش کرده اند که بیانگر پایایی و روایی بالای این مقیاس و همبستگی درون طبق های آن را ۰/۷۵ است.



ب) پرسشنامه ی استاندارد شبکه ها و رسانه های اجتماعی در سال ۱۳۹۷ توسط جهانبانی و بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت طراحی گردید. این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال و سه مولفه (میزان استفاده، نوع استفاده و میزان اعتماد کارمندان به) می باشد. در پژوهش جهانبانی (۱۳۹۷) برای پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و میزان این ضریب برای تمامی سؤالات پرسشنامه بالاتر از ۰/۷ بدست آمد.

ج) پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) دارای ۲۱ سوال خودگزارشی است که برای ارزیابی افسردگی طراحی شده است. هر سوال شامل چهار گزینه است و نمره جملات بین صفر تا سه متغیر است. آزمودنی باید گزینه ای را علامت بزند که با حال کنونی او بیشتر سازگار است. نمره کلی از صفر تا ۶۳ می تواند تغییر کند. بک، در رابطه با فرم تجدید نظر شده برسی انجام داده و عنوان کرده این ابزار وجود و شدت علائم افسردگی را در بیماران و جمعیت بهنجار و نوجوانان و بزرگسالان نشان می دهد. ثبات درونی این ابزار ۰/۷۳ تا ۰/۹۲، با میانگین ۰/۸۶، و ضریب آلفا برای گروه بیماران ۰/۸۶ و غیربیمار ۰/۸۰ گزارش شده است. در یک بررسی که بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی انجام گرفت نتایج پژوهش نشان داد میانگین و (انحراف استاندارد) نمره کل ۹/۷۹ و (۷/۹۶) است. همچنین، آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار به روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۷۳ گزارش شد.

### جدول ۱: توزیع پرسش ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش

پرسشنامه	مولفه ها	منبع گردآوری داده ها	منابع	تعداد سوالات
نشخوار فکری	بروز دادن (بازتاب) در فکر فرو رفتن	کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱	نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱)	۲۱-۲۰-۱۲-۱۱-۷
شبکه های اجتماعی مجازی	میزان استفاده نوع استفاده میزان اعتماد	جهانبانی (۱۳۹۷)	۵-۱	۲۲-۱۹-۱۸-۱۷-۱۴-۹-۸-۶-۴ تا ۱
افسردگی	شدت افسردگی	بک (۱۹۶۱)	۱۲-۶	۱۹-۱۳

برای بررسی روایی پرسشنامه های مورد استفاده از روایی محتوایی استفاده گردید، بدین صورت که پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش حاضر، در اختیار خبرگان این زمینه قرار گرفت و از لحاظ انتقال درست مفاهیم، غلط های املائی و محتوایی مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه ها از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای پرسشنامه نشخوار فکری ۰/۸۹، پرسشنامه شبکه اجتماعی مجازی ۰/۷۳، پرسشنامه افسردگی ۰/۷۴ به دست آمد و چون آلفای کرونباخ برای هر سه پرسشنامه بالای ۰/۷ محاسبه شده است نشان از پایایی آن ها دارد.

تجزیه و تحلیل داده ها شامل دو بخش آمار توصیفی که برای توصیف متغیرهای پژوهش از میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی و برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی از درصد، فراوانی، جدول و نمودار و همچنین در بخش آمار استنباطی از آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار Spss-V23 استفاده شد.

### یافته ها

بر اساس یافته های این پژوهش، نشخوار ذهنی بر افسردگی دانشجویان تأثیر دارد. همبستگی بین ابعاد نشخوار ذهنی با افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho \neq 0$$



جدول ۲- همبستگی بین ابعاد نشخوار ذهنی با افسردگی دانشجویان (n=۲۱۰)

افسردگی	بروز دادن (بازتاب)	در فکر فرو رفتن	افسردگی
$r = ۰/۶۱۵$	$r = ۰/۴۳۵$	$r = ۰/۴۲۸$	
$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$	

چنان که جدول بالا نشان می دهد، رابطه ی بین دو متغیر، در سطح  $۰/۰۰۱$  معنادار است. ( $P = ۰/۰۰۱$ ). بنابراین می توان فرض صفر را در سطح  $۰/۰۱$  رد کرده و با  $۹۹$  درصد اطمینان نتیجه گرفت که بین "ابعاد نشخوار ذهنی" با "افسردگی" دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش نشخوار ذهنی، میزان افسردگی دانشجویان افزایش می یابد.

خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین ابعاد نشخوار ذهنی با افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

جدول ۳- خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین ابعاد نشخوار ذهنی با افسردگی دانشجویان

مدل	متغیر های پیش بین	ضریب همبستگی	مجذور ضریب همبستگی	همبستگی تعدیل شده	سطح معنی داری
۱	بروز دادن (بازتاب) در فکر فرو رفتن افسردگی	$۰/۵۱۲$	$۰/۲۹۰$	$۰/۲۹۳$	$۰/۰۰۱$

## متغیر ملاک: افسردگی

بر اساس اطلاعات جدول بالا، رابطه بین "ابعاد نشخوار ذهنی" با "افسردگی" برابر با  $۰/۵۱۲$  برآورد شده است. به عبارت دیگر "ابعاد نشخوار ذهنی" بر روی هم حدود  $۲۹$  درصد از واریانس مربوط به "افسردگی" دانشجویان را تبیین می کنند ( $R^2 = ۰/۲۹۰$ ).

همچنین محاسبات مرتبط به آماره ی F نشان داد که مدل رگرسیونی یک مدل مناسبی بوده و حداقل یکی از متغیرهای پیش بین قابلیت پیش بینی کیفیت زندگی را دارند، زیرا سطح معناداری  $۰/۰۰۰$  و کمتر از  $۰/۰۵$  است. ( $p = ۰/۰۰۱$ ;  $F = ۱۶,۱۳۴$  و  $df = ۳$  و  $۶۸$ ).

برون داد بعدی رایانه تحلیل ضرایب رگرسیون مدل را نشان می دهد.

ضرایب ابعاد نشخوار ذهنی در پیش بینی افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

جدول ۴- ضرایب ابعاد نشخوار ذهنی در پیش بینی افسردگی

متغیر های وارد شده در مدل	مدل	B	SE	(Beta)	t	سطح معناداری



۰/۰۰۱	۱۳/۳	۰,۰۸۲	۳/۲	۴/۱۲	عرض از	
۰/۰۰۳	۳/۹	۰,۲۵۳	۰/۳۱	۰/۶۱۳	مبداء	بروز دادن (بازتاب)
۰/۰۰۲	۳/۱۱	۰,۰۳۱	۰/۲۸	۰/۴۳۲	ضریب متغیر	در فکر فرو رفتن
۰/۰۰۱	۳/۸		۰/۳۰	۰/۴۲۵	ضریب متغیر	افسردگی

### متغیر ملاک: افسردگی

چنانکه در جدول بالا مشاهده می شود، ضرایب ابعاد نشخوار ذهنی در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر ابعاد نشخوار ذهنی پیش بینی کننده معنی دار افسردگی دانشجویان است؛ بنابراین بر اساس داده های موجود در جدول، می توان معادله رگرسیون را به شرح زیر نوشت:

(بروز دادن)  $Y = ۰/۶۱۳ + ۴/۱۲$  افسردگی پیش بینی شده

(افسردگی)  $+۰/۴۲۵$  (در فکر فرو رفتن)  $+۰/۴۳۲$

بر پایه مدل رگرسیون بالا می توان گفت: با افزایش یک واحد در ابعاد نشخوار ذهنی به ترتیب به اندازه ۰/۶۱۳، ۰/۴۳۲ و ۰/۴۲۵ واحد به افسردگی دانشجویان افزوده می شود.

همچنین بر اساس یافته های این پژوهش، شبکه های مجازی بر افسردگی دانشجویان تأثیر دارد. همبستگی بین ابعاد شبکه های مجازی با افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho \neq 0$$

### جدول ۵- همبستگی بین ابعاد شبکه های مجازی با افسردگی دانشجویان (n=۲۱۰)

میزان اعتماد	نوع استفاده	میزان استفاده	
$r = ۰/۶۱۱$	$r = ۰/۴۷۵$	$r = ۰/۵۳۲$	افسردگی
$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$	$p = ۰/۰۰۱$	

چنان که جدول بالا نشان می دهد، رابطه ی بین دو متغیر، در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. ( $P = ۰/۰۰۱$ ). بنابراین می توان فرض صفر را در سطح ۰/۰۱ رد کرده و با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت که بین "ابعاد شبکه های مجازی" با "افسردگی" دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش استفاده از شبکه های مجازی، میزان افسردگی دانشجویان افزایش می یابد.

خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین ابعاد شبکه های مجازی با افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

### جدول ۶- خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین ابعاد شبکه های مجازی با افسردگی دانشجویان

مدل	متغیر های پیش بین	ضریب	مجذور ضریب	همبستگی	سطح
		همبستگی	همبستگی	تعدیل شده	معنی داری



میزان استفاده	۰/۴۸۹	۰/۲۳۵	۰/۲۳۹	۰/۰۰۱
نوع استفاده				
میزان اعتماد				

### متغیر ملاک: افسردگی

بر اساس اطلاعات جدول بالا، رابطه بین "ابعاد شبکه‌های مجازی" با "افسردگی دانشجویان" برابر با ۰/۴۸۹ برآورد شده است. به عبارت دیگر "ابعاد شبکه‌های مجازی" بر روی هم حدود ۲۳/۵ درصد از واریانس مربوط به "افسردگی" دانشجویان را تبیین می‌کنند ( $R^2 = 0/235$ ).

همچنین محاسبات مرتبط به آماره ی F نشان داد که مدل رگرسیونی یک مدل مناسبی بوده و حداقل یکی از متغیرهای پیش بین قابلیت پیش بینی افسردگی دانشجویان را دارند، زیرا سطح معناداری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰,۰۵ است. ( $p = 0/001$ ) و  $F = 229,446$  و  $df = 232$ .

برون داد بعدی رایانه تحلیل ضرایب رگرسیون مدل را نشان می‌دهد.

ضرایب ابعاد شبکه‌های مجازی در پیش بینی افسردگی دانشجویان در جدول زیر آورده شده است:

جدول ۷- ضرایب ابعاد شبکه‌های مجازی در پیش بینی افسردگی

سطح معناداری	t	(Beta)	SE	B	مدل	متغیرهای وارد شده در مدل
					۱. عرض از مبدأ	
۰/۰۰۱	۱۴/۶		۳/۷	۵/۴	ضریب	
۰/۰۰۲	۴/۱	۰,۴۴۵	۰/۳۱	۰/۵۴۹	متغیر	میزان استفاده
۰/۰۰۳	۴/۳	۰,۴۲۲	۰/۳۳	۰/۴۸۱	ضریب	نوع استفاده
۰/۰۰۳	۳/۱۲	۰,۴۵۳	۰/۳۴	۰/۶۳۲	متغیر	میزان اعتماد
					ضریب	
					متغیر	

### متغیر ملاک: افسردگی

چنانکه در جدول بالا مشاهده می‌شود، ضرایب ابعاد شبکه‌های مجازی در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی‌دار است. به عبارت دیگر ابعاد شبکه‌های مجازی پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار افسردگی دانشجویان است؛ بنابراین بر اساس داده‌های موجود در جدول، می‌توان معادله رگرسیون را به شرح زیر نوشت:

(نوع استفاده)  $+0/481$  (میزان استفاده)  $+0/549$   $+5/4$  (Y) افسردگی پیش بینی شده

(میزان اعتماد)  $+0/632$

بر پایه مدل رگرسیون بالا می‌توان گفت با افزایش یک واحد در ابعاد شبکه‌های مجازی به ترتیب به اندازه ۰/۵۴۹، ۰/۴۸۱ و ۰/۶۳۲ واحد به افسردگی دانشجویان افزوده می‌شود.

### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که بین نشخوار ذهنی و شبکه‌های مجازی با افسردگی دانشجویان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بررسی‌ها نشان دادند که دانشجویانی که به طور مداوم به افکار و احساسات منفی خود فکر می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی هستند. مفهوم نشخوار ذهنی به تفکر مداوم و مکرر در مورد افکار و احساسات منفی، به ویژه در مورد اشتباهات گذشته، تجربیات ناخوشایند و نگرانی‌های آینده گفته می‌شود. این پدیده می‌تواند نقش



مهمی در بروز و تشدید افسردگی در افراد به ویژه دانشجویان داشته باشد (جعفری و همکاران، ۱۴۰۱). نشخوار ذهنی توجه فرد را به افکار و احساسات منفی معطوف می کند و از تمرکز بر افکار و احساسات مثبت و سازنده جلوگیری می کند. همچنین نشخوار ذهنی منجر به ارزیابی منفی از خود، دنیا و آینده می شود. این امر می تواند عزت نفس و اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد و احساس ناامیدی و بیچارگی را افزایش دهد (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۰). نشخوار ذهنی می تواند منجر به اجتناب از موقعیت ها و فعالیت هایی شود که فرد آنها را مرتبط با افکار و احساسات منفی خود می داند. این امر می تواند به انزوای اجتماعی، کاهش فعالیت های لذت بخش و افت کیفیت زندگی منجر شود. و نیز می توان گفت نشخوار ذهنی می تواند به بی خوابی و مشکلات خواب منجر شود که این کمبود خواب می تواند علائم افسردگی را ایجاد یا تشدید کند (وسمن و همکاران، ۲۰۲۰).

شبکه های مجازی با وجود مزایای متعددی مانند سرگرمی، اطلاع رسانی و ارتباط با دیگران، می توانند اثرات منفی متعددی بر سلامت روان دانشجویان، از جمله افسردگی، داشته باشند. شبکه های مجازی می توانند بستری برای مقایسه اجتماعی باشند. مقایسه خود با دیگران می تواند منجر به احساس ناامیدی، حسادت و کاهش عزت نفس شود. شبکه های مجازی می توانند بستری برای فریب و کلاهبرداری باشند. افراد سودجو ممکن است از طریق شبکه های مجازی اقدام به کلاهبرداری مالی یا سوء استفاده از اطلاعات شخصی افراد کنند (استبان و همکاران، ۲۰۲۲). استفاده از شبکه های مجازی می تواند حریم خصوصی افراد را به خطر اندازد. به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی در شبکه های مجازی می تواند خطر سوء استفاده از این اطلاعات را افزایش دهد. استفاده از شبکه های مجازی قبل از خواب می تواند کیفیت خواب را مختل کند. کمبود خواب می تواند منجر به خستگی، بی حوصلگی و افت تحصیلی در دانشجویان شود. استفاده بیش از حد از شبکه های مجازی می تواند منجر به اعتیاد شود. اعتیاد به شبکه های مجازی می تواند به زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی فرد آسیب برساند (انتظاری رودبارکی و ستوده، ۱۳۹۹). استفاده از شبکه های مجازی می تواند تمرکز و توجه فرد را مختل کند. این امر می تواند منجر به کاهش کیفیت مطالعه و افت تحصیلی در دانشجویان شود. تمام موارد ذکر شده می توانند مقدماتی جهت بروز افسردگی را در افراد به ویژه در دانشجویان داشته باشند. این افسردگی می تواند منجر به عوارض جدی در افراد شود (آیدین و همکاران، ۲۰۲۱). تمرکز بیش از حد بر شبکه های مجازی می تواند منجر به کمبود تمرکز در کلاس درس، عدم تمایل به مطالعه و در نهایت افت تحصیلی شود. دانشجویان افسرده ممکن است در انجام وظایف و تکالیف خود به موقع کوتاهی کنند و در معرض خطر اخراج از دانشگاه قرار گیرند. افسردگی می تواند منجر به انزوا و عدم تمایل به حضور در کلاس درس و اجتماعات دانشجویی شود. مقایسه خود با دیگران در شبکه های مجازی می تواند منجر به احساس تنهایی، انزوا و حسادت در دانشجویان شود (اسحاقی و همکاران، ۱۴۰۱).

تصاویر غیرواقعی از زندگی و ظاهر افراد در شبکه های مجازی می تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس در دانشجویان شود. ترس از دست دادن و نگرانی دائمی در مورد چک کردن شبکه های مجازی می تواند منجر به اضطراب و استرس در دانشجویان شود. در موارد شدید، افسردگی ناشی از شبکه های مجازی می تواند منجر به افکار خودکشی و اقدام به خودکشی در دانشجویان شود (سلیمانی، ۱۴۰۰). استفاده از شبکه های مجازی قبل از خواب می تواند کیفیت خواب را مختل کند و منجر به خستگی، بی حوصلگی و مشکلات تمرکز در طول روز شود. خیره شدن به صفحه نمایش گوشی یا کامپیوتر برای مدت طولانی می تواند منجر به خستگی چشم، تاری دید و سردرد شود. کم تحرکی و تمرکز بیش از حد بر شبکه های مجازی می تواند منجر به تغذیه نامناسب و افزایش وزن در دانشجویان شود که خود می تواند سبب بروز افسردگی در افراد شود (استبان و همکاران، ۲۰۲۲).



در این راستا می توان گفت که نتایج این پژوهش با پژوهش های جعفری و همکاران (۱۴۰۱)، خرم نیا و همکاران (۱۳۹۹)، طالبی (۱۴۰۱)، لئو و همکاران (۲۰۲۰)، ویسمن و همکاران (۲۰۲۰)، استبان و همکاران (۲۰۲۲)، لیانگ و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد.

بر اساس یافته های پژوهش، چند پیشنهاد کاربردی مطرح می شود:

- پیشنهاد می شود دانشجویان زمان استفاده از شبکه های مجازی را به طور روزانه محدود کنند و از چک کردن مداوم آنها خودداری کنند.

- پیشنهاد می شود دانشجویان از شبکه های مجازی برای اهداف مشخصی مانند مطالعه، تحقیق یا ارتباط با دوستان و خانواده استفاده کنند و از گشت و گذار بی هدف در آنها خودداری کنند.

- تمرین مدیتیشن و تمرکز ذهنی می تواند به کاهش تأثیر نشخوار ذهنی و افسردگی کمک کند. بنابراین پیشنهاد می شود که دانشجویان این تمرین ها را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

## منابع

اسحاقی، نادری نوبندگانی، دهقانی. (۱۴۰۱). مدل یابی افسردگی از طریق مقایسه اجتماعی رو به بالا در شبکه های اجتماعی مجازی: بررسی نقش میانجیگری حسادت و نقش تعدیل گر ادراک حمایت همسر. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*, ۱۲ (۴۶), ۶۱-۷۸.

انتظاری رودبارکی، عباس علی، ستوده، نعمت الله. (۱۳۹۹). پیش بینی سلامت روان، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی بر اساس استفاده از شبکه های اجتماعی. *ایده های نوین روانشناسی*, ۹ (۵), ۱۷۵-۱۸۵.

جعفری، سالم، کرد تمینی، کهرآزئی. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی سه رویکرد طرحواره درمانی، مهارت فصول و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش افسردگی و نشخوار ذهنی زنان مبتلا به سرطان شهرستان شیراز. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*, ۶۵ (۲), ۸۳۸-۸۵۳.

جهانبانی، نجیب الله، (۱۳۹۷)، بررسی رابطه بین شبکه ها و رسانه های اجتماعی بر سلامت روان مدیران مدارس متوسطه دوره اول آموزش و پرورش شهرستان چابهار، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر جاسک .

خرم نیا، فروغی، گودرزی، گلفام، بهاری بابادی، طاهری، امیرعباس. (۱۳۹۹). بررسی نقش شفقت به خود و نشخوار ذهنی در پیش بینی افسردگی مزمن. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*, ۷ (۵), ۱۵-۲۹.

سلیمانی. (۱۴۰۰). رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با اضطراب، افسردگی و استرس دانش آموزان پسر دوره ابتدایی شهرستان ساری در دوران همه گیری اپیدمی کوید-۱۹. *پژوهش های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی*, ۵ (۲), ۴۱-۴۸.

طالبی. (۱۴۰۱). افسردگی دوران بارداری و بیخوابی در زنان باردار: نقش پیش بینی کننده نشخوار شبانه و ذهن آگاهی. *فصلنامه زن و جامعه*, ۱۳ (۴۹), ۱۷۱-۱۸۴.

عظیمی، منصوریه، نسترن. (۱۴۰۲). اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فاجعه سازی درد، پریشانی روانشناختی و نشخوار ذهنی در زنان مبتلا به سرطان تبریز. *زن و مطالعات خانواده*.

محمدی، میثم؛ طاهر، علی رضا و فروغ، جواد (۱۳۹۸). مطالعه رابطه میان متغیرهای اجتماعی با حضور و فعالیت دختران در شبکه های اجتماعی، پایان نامه دکترای دانشگاه تهران، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

موسوی مریم سادات، طباطبایی نژاد فاطمه سادات، بنی طباطبایی سیدم صطفی. (۱۴۰۱). تأثیر درمان ذهن آگاهی مثبت محور و درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری و بهزیستی روان شناختی دانشجویان افسرده دانشکده توانبخشی.



- Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021, April). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 4, p. 450). MDPI.
- Esteban, R. F. C., Mamani-Benito, O., Morales-García, W. C., Caycho-Rodríguez, T., & Mamani, P. G. R. (2022). Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Heliyon*, 8(11).
- Giuntini, F. T., Cazzolato, M. T., dos Reis, M. D. J. D., Campbell, A. T., Traina, A. J., & Ueyama, J. (2020). A review on recognizing depression in social networks: challenges and opportunities. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 11, 4713-4729.
- Kim, Junga & Lee, Chunsik (2015). Factors affecting information sharing in social networking sites amongst university students, Application of the knowledge-sharing model to social networking sites, *Online Information Review*, Vol. 39 No. 3, 2015, pp. 290-309.
- Liang, H., Chen, C., Li, F., Wu, S., Wang, L., Zheng, X., & Zeng, B. (2020). Mediating effects of peace of mind and rumination on the relationship between gratitude and depression among Chinese university students. *Current Psychology*, 39, 1430-1437.
- Liu, D. Y., Gilbert, K. E., & Thompson, R. J. (2020). Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study. *Emotion*, 20(7), 1234.
- Whisman, M. A., du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of Affective Disorders*, 260, 680-686.



## The Impact of Mental Rumination and Virtual Networks on Students' Depression

Nafiseh Fanyi<sup>1</sup>, Gholamreza Mohammadi Farhamand<sup>2</sup>

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the effect of mental rumination and virtual networks on students' depression. The present study was quantitative in terms of applied purpose, descriptive-correlational in nature, and quantitative in terms of data type. The statistical population in this research included all the students of the Islamic Azad University of Quds branch in the academic year of 1402-1401, out of which 210 people were selected using available sampling based on the Tabachnik and Fidel formula. The tool for collecting research data with the library method to determine the relationship between the research variables and the field method using the standard rumination questionnaires of Nolen-Hoeksma and Moro (1991), Jahanbani virtual social networks (2017), Beck's depression (1961) ) They were . Data analysis included two parts of descriptive statistics (mean, standard deviation, skewness and kurtosis) and inferential statistics (Pearson correlation tests and multiple regression) using Spss-V23 software. The results of the research indicated that there is a positive and significant relationship between mental rumination and virtual networks with students' depression.

**Keywords:** Rumination, Social Networks, Depression

<sup>1</sup> Master of Psychology, General Studies, Faculty of Humanities, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods Branch, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Master of Psychology, General Studies, Faculty of Humanities, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods Branch, Tehran, Iran (Author)