**🎯 ۱. عنوان تحقیق**

**بررسی تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه تهران**

**📖 ۲. بیان مسئله (Problem Statement)**

در دنیای امروز، **شبکه‌های اجتماعی** به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره جوانان تبدیل شده‌اند. افزایش استفاده از این پلتفرم‌ها می‌تواند تأثیرات عمیقی بر **سلامت روان** افراد داشته باشد. پژوهش‌های اخیر به افزایش مشکلاتی مانند **اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس** در میان دانشجویان اشاره دارند. با این حال، در ایران تحقیقات محدودی در این زمینه انجام شده است و تأثیر مستقیم این شبکه‌ها بر **دانشجویان دانشگاه‌های ایران** به‌طور جامع بررسی نشده است.

این تحقیق قصد دارد این خلأ پژوهشی را پر کند و تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان دانشجویان را مورد بررسی قرار دهد.

**🎯 ۳. اهداف پژوهش (Research Objectives)**

**🎓 هدف کلی:**

بررسی تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه تهران.

**📌 اهداف ویژه:**

1. بررسی رابطه بین مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان افسردگی دانشجویان.
2. بررسی تأثیر محتوای منفی شبکه‌های اجتماعی بر احساس اضطراب در میان دانشجویان.
3. بررسی تأثیر ارتباطات مجازی بر احساس تنهایی دانشجویان.

**💡 ۴. سوالات تحقیق (Research Questions)**

1. آیا بین مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان افسردگی دانشجویان رابطه‌ای وجود دارد؟
2. آیا مشاهده محتوای منفی در شبکه‌های اجتماعی باعث افزایش اضطراب دانشجویان می‌شود؟
3. آیا ارتباطات مجازی می‌تواند حس تنهایی دانشجویان را کاهش دهد؟

**📊 ۵. فرضیه‌های تحقیق (Research Hypotheses)**

1. **H1:** بین مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سطح افسردگی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد.
2. **H2:** محتوای منفی شبکه‌های اجتماعی منجر به افزایش اضطراب در دانشجویان می‌شود.
3. **H3:** ارتباطات مجازی تأثیر مثبتی در کاهش حس تنهایی دانشجویان دارد.

**📚 ۶. پیشینه تحقیق (Literature Review)**

مطالعات بین‌المللی نشان می‌دهند که استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی با افزایش مشکلات روانی مرتبط است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده توسط **Anderson & Jiang (2018)**، دانشجویانی که بیش از ۳ ساعت در روز از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند، علائم افسردگی و اضطراب بیشتری از خود نشان می‌دهند.

در ایران، تحقیقاتی در این زمینه محدود بوده است. مطالعه‌ای توسط **میرزایی و همکاران (۱۳۹۹)** به بررسی اثرات رسانه‌های مجازی بر رفتارهای اجتماعی جوانان پرداخته است، اما به‌طور مستقیم به مسائل روانی دانشجویان نپرداخته است.

**⚙️ ۷. روش تحقیق (Research Methodology)**

**✅ نوع پژوهش:**

پژوهش از نوع **توصیفی - تحلیلی** و از روش **پیمایشی** استفاده خواهد شد.

**✅ جامعه آماری:**

دانشجویان دانشگاه تهران (مقطع کارشناسی)

**✅ روش نمونه‌گیری:**

روش **تصادفی ساده** با نمونه‌ای به حجم **۳۰۰ نفر**

**✅ ابزار جمع‌آوری داده‌ها:**

پرسشنامه استاندارد **DASS-21** برای سنجش افسردگی، اضطراب و استرس، همراه با سوالات اختصاصی طراحی‌شده برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی.

**✅ روش تحلیل داده‌ها:**

استفاده از نرم‌افزار **SPSS** برای تحلیل داده‌ها و انجام آزمون‌های آماری نظیر **رگرسیون خطی** و **تحلیل واریانس (ANOVA)**.

**⏳ ۸. جدول زمان‌بندی انجام تحقیق (Timeline)**

| **مرحله** | **مدت زمان** |
| --- | --- |
| طراحی پرسشنامه | ۲ هفته |
| جمع‌آوری داده‌ها | ۱ ماه |
| تحلیل داده‌ها | ۲ هفته |
| نگارش گزارش نهایی | ۱ ماه |
| ارسال به مجله علمی پژوهشی | ۲ هفته |

**💵 ۹. برآورد هزینه‌ها (Budget Estimation)**

| **مورد** | **هزینه (تومان)** |
| --- | --- |
| طراحی پرسشنامه | ۱,۰۰۰,۰۰۰ |
| هزینه چاپ و تکثیر | ۵۰۰,۰۰۰ |
| تحلیل داده‌ها | ۲,۰۰۰,۰۰۰ |
| نگارش و ویرایش | ۱,۵۰۰,۰۰۰ |
| سایر هزینه‌ها | ۱,۰۰۰,۰۰۰ |
| **مجموع کل** | **۶,۰۰۰,۰۰۰** |

**✅ ۱۰. اهمیت و ضرورت تحقیق (Significance of Research)**

افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأثیرات گسترده‌ای بر **سلامت روانی** جوانان گذاشته است. نتایج این تحقیق می‌تواند به سیاست‌گذاران دانشگاهی کمک کند تا برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای مؤثرتری برای دانشجویان ارائه دهند.

همچنین یافته‌های این پژوهش می‌تواند به عنوان مرجعی برای سایر تحقیقات در زمینه **روان‌شناسی اجتماعی** و **سلامت روان** در ایران مورد استفاده قرار گیرد.

**📄 ۱۱. منابع و مراجع (References)**

1. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center*.
2. میرزایی، س.، احمدی، ر.، و جعفری، م. (۱۳۹۹). بررسی اثرات رسانه‌های اجتماعی بر رفتار اجتماعی جوانان. *مجله علوم اجتماعی دانشگاه تهران.*