

رابطه بین شومگردی و اعتقاد و التزام به نماز (مطالعه موردی نمازگزاران استان‌های مازندران و گلستان)

چکیده

شومگردی یا جستجو و پی‌گیری مدام اطلاعات و اخبار منفی در شبکه‌های اجتماعی رفتار و عادت‌ها در حال گسترش روزافزون است و علل مختلف و پیامدهای منفی بر روی فرد و جامعه دارد. تحقیق حاضر نقش اعتقاد و التزام به نماز را در کاهش رفتار و عادت شومگردی بررسی و تبیین کرده است. در این تحقیق پیمایشی، ۳۷۱ نفر از نمازگزاران حاضر در نماز جماعات مساجد ایران در حکم نمونه در دسترس، پرسشنامه‌ای سه‌بخشی حاوی اطلاعات جمعیت‌شناختی، مقیاس اعتقاد و التزام به نماز، و مقیاس شومگردی را با رضایت تکمیل کردند. داده‌های برگرفته از پرسشنامه‌های تکمیل شده با کمک آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، معتقدان و ملتزمان به نماز کمتر شومگردی می‌کنند و نیز رابطه منفی قوی میان اعتقاد و التزام به نماز و شومگردی وجود دارد؛ به دیگر سخن، اعتقاد و التزام به نماز باعث کم شدن رفتار شومگردی می‌شود. بر این اساس، توصیه می‌شود تحقیقات در باب اثر معنویت و دینداری و نماز در کاهش شومگردی با تحقیقاتی عمیق، طولی و با کنترل متغیرهای مداخله‌گر بررسی شود. در عرصه عمل هم لازم است به فعالیت‌های ترویج نماز در برنامه‌های فرهنگی و تبلیغی بیش از پیش پرداخت.

کلیدواژه‌ها: اعتقاد به نماز، التزام به نماز، نمازگزاری، شبکه‌های اجتماعی، شومگردی

مقدمه

زندگی از همان اوان پیدایش پر از تنش و بحران بوده است و موجودات زنده برای بقا و دوام خود با انواع آسیب‌ها و بحران‌ها کنار آمده‌اند. انسان هوشمند هم از ابزار و آلات مختلف برای کنار آمدن با تشویش‌ها و نگرانی‌های زندگی بهره برده است. یکی از این ابزار ارزشمند که حاصل اندیشمندی آدمی است، جستجو، پی‌گیری و پردازش اطلاعات پیرامون برای آگاهی از اوضاع و به تبع آن، اتخاذ راهکارهایی مناسب و منطقی مبتنی بر واقعیت برای مقابله با بحران و حفظ بقای خود است (بارتلت^۱ و دیگران، ۲۰۲۵). پس اطلاعات مربوط به بحران‌ها، عوامل نگران‌کننده و خطرات پیش رو در اولویت جستجو و پردازش برای آدمی است که نوعی منفی‌گرایی اطلاعاتی را به ذهن متبادر می‌کند. گرایش به این منفی‌گرایی اطلاعاتی عاملی برای گریز از خطرات زندگی و بقای اصلح به واسطه مطلع بودن از اوضاع و شرایط در مواقع بحران است. به علاوه، منفی‌گرایی برای کنار آمدن با پدیده‌های

¹ Bartlett

زندگی کمک کننده است و در تصمیم گیری منطقی به کار می آید (نوریس^۱، ۲۰۲۱). این منفی گرایی گرایش آدمی به جستجوی اطلاعات منفی و اخبار نگران کننده را به ویژه در مواقع تشدید بحران ها تبیین و توجیه می کند. از سوی دیگر، در سالیان اخیر، وقوع پدیده هایی بحران زا و نگران کننده مانند پاندمی کرونا، جنگ ها، تنش های سیاسی و مسایل زیست محیطی، بشر را با انواع چالش ها و تشویش ها رودررو کرده است که تبعات منفی و آسیب های فردی و اجتماعی و روحی و جسمی بسیار به همراه داشته اند. دسترسی مداوم و آسان به اینترنت و انواع شبکه های اجتماعی و خبرخوان ها به مدد گوشی های هوشمند و گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات (فاوا) نیز کاربران را بیش از پیش در معرض اخبار، اطلاعات و روایت های دستکاری شده از این وقایع و بحران ها و در نتیجه، گرایش به «شوم گردی»^۲ قرار داده است (آکات و هامارتا^۳، ۲۰۲۵).

ایران هم مانند بسیاری از نقاط جهان با بحران های مختلف در سطح ملی و جهانی روبه رو است. از طرفی دیگر، بسیاری از مردم ایران به اینترنت و گوشی های هوشمند و به تبع آن، انواع شبکه های اجتماعی داخلی و خارجی دسترسی دارند و اخبار مرتبط با این بحران ها را در این شبکه های اجتماعی مدام توروک و رصد می کنند. پس می توان انتظار داشت که شوم گردی و چنین رفتار اطلاع یابی در میان مردم ایران هم رایج باشد. هدف این تحقیق تعیین میزان شوم گردی نماز گزاران و بررسی رابطه اعتقاد و التزام به نماز با شوم گردی در شبکه های اجتماعی بر اساس فرضیه های زیر است:

فرضیه یک. میزان شوم گردی بین نماز گزاران کمتر از میزان متوسط است.

فرضیه دو. بین اعتقاد و التزام به نماز و شوم گردی رابطه ای منفی وجود دارد.

مبانی نظری

شوم گردی اصطلاحی ناظر بر مرور عادت گونه و بیش از حد اخبار نگران کننده و اطلاعات منفی در رسانه های اجتماعی است که به ویژه در شرایط بحرانی تشدید می شود. پی گیری مداوم این اخبار و اطلاعات نگران کننده و کامنت های خبری و پیوندها و هشتک های مرتبط با آنها در دنیای لبریز از اطلاعات درست و غلط، فرد و جامعه را دچار آسیب ها و تعارض های فراوان می کند (اسلاتر^۴، ۲۰۲۰).

امروزه، کاربران شبکه های مجازی به دنبال اخبار و منابع اطلاعاتی هستند که محتواهای آنها ترس، اضطراب، فشار روانی و آینده شوم را برجسته می سازند. اگر افراد مدام در معرض منابع اطلاعاتی تشویش زا و اخبار بد قرار گیرند، احساس اضطراب، سرخوردگی و ناامیدی می کنند و چندان تمایلی به حل مسایل و همدلی برای غلبه بر ناملایمات ندارند (هرونک^۵، ۲۰۲۵) و این می تواند عامل آسیب های فراوان فردی و اجتماعی باشد.

¹ Norris

² Doomscrolling

³ Akat & Hamarta

⁴ Slaughter

⁵ Hronek

از این رو، تبعات شوم گردی بر روح و جسم آدمی بسیار فراوان است و نیاز به توجه و حتی مداخله دارد. به رغم وجود چنین واقعیاتی، تحقیقات در این عرصه بسیار محدود است.

شوم گردی پدیده نوظهور و شایعی در جوامع مختلف است که بر شدت و حدت آن روزبه روز افزوده می شود (موسیال^۱، ۲۰۲۵) و مقابله با آن نیازمند هشدار و مداخلات جدی و عاجل است (آگواویدی^۲، ۲۰۲۵). در پیدایش و تداوم رفتار شوم گردی عوامل روانی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و حتی محیطی بسیاری دخیلند (سینگ و نارولا^۳، ۲۰۲۴). در مقابل، عواملی هم مانع و سدی در برابر این رفتار است که معنویت، رفتارهای خودکنترلی و اعتقادات و الزامات دینی از جمله آنهاست. عوامل اخیر در تحقیقات موجود چندان بررسی نشده است.

معنویت در حکم نوعی پیونددهنده انسان با خدا به واسطه رابطه عبادی و به سبب ارتباط آدمی با عالم باطن و ماورایی صاحب جایگاهی ویژه در دین اسلام است و در بحران ها هم نقشی تعیین کننده دارد. معنویت با القای تأثیرگذاری خداوند بر تقدیرها مدیریت بحران را امکان پذیر و تاب آوری در مقابل مشکلات را بیشتر می کند و شوق آفرین و امیدبخش است (کميجانی، ۱۴۰۲). نماز و به ویژه نمازهای یومیه در حکم واجب دینی و اساس معنویت و دینداری، به سبب استمرار و تکرار در شبانه روز، عاملی قوی در تقویت شوق و امید و مثبت اندیشی، مدیریت بحران و ممانعت از آسیب های مترتب بر تنش ها و بحران هاست.

نماز به اشکال مختلف در تمامی ادیان نمود و ظهور دارد. نماز رأس عبادات و برنامه های تربیتی دین اسلام است. این فریضه آثار و برکات فردی و اجتماعی فراوان دارد و در آیات و روایات مایه آرامش روح و شادی قلب معرفی شده است و وسیله کمک به مؤمنان به هنگام مشکلات و حین وقوع بحران هاست. نماز عامل تزکیه روح و کاهش آسیب ها و ناهنجاری های مختلف است. به علاوه، نماز راهبر اعمال دیگر است و توانایی اصلاح اعمال فرد را دارد. اعتقاد به نماز، عقیده به تأثیر قطعی آن در امور زندگی و التزام به نماز، اهتمام به ادای آن و مراقبت در تداوم آن است (انیسی، نویدی و حسینی نژاد نصرآباد، ۱۳۸۹). هم اعتقاد به نماز و هم التزام به نماز آثار و برکات فراوان دارد و این به ویژه در نمازهای روزانه که وجوب شرعی دارند، بیشتر نمود دارد. اعتقاد و التزام به نماز می تواند سدی در برابر آسیب های ناشی از فضای مجازی (نوری و دیگران، ۱۳۹۸) و اعتیاد به اینترنت (صفا و آقاجانی، ۱۳۹۹)، از جمله شوم گردی باشد.

روش

این مطالعه از نوع پیمایشی با رویکرد توصیفی-تحلیلی بود. نمونه ای دردسترس از میان نمازگزاران حاضر در نمازهای جماعت مساجد استان های مازندران و گلستان انتخاب شد. علت انتخاب نمونه از بین نمازگزاران این بود

¹ Musiał

² Aguvaveedi

³ Singh & Narula

که شرکت در نماز جماعت بالقوه اعتقاد و التزام به نماز را نشان می‌داد و نسبت به انتخاب از بین همه افراد، هزینه و صرف زمان کمتر و نیز بازدهی و دقت بیشتری داشت. چون متغیرهای جمعیت‌شناختی متعددی در این مطالعه مدنظر بوده‌اند، تعداد افراد نمونه بیش از حد مرسوم و برابر حداکثر تعداد نمونه برای جمعیت‌های بزرگتر بر حسب جدول کرجسی و مورگان، یعنی ۳۸۴ مورد برآورد و انتخاب شد تا خطای ناشی از نمونه‌گیری به حداقل برسد. ابتدا ابزار پژوهش به صورت پرسشنامه‌ای سه‌بخشی آماده شد. بخش اول این پرسشنامه حاوی اطلاعات مربوط به متغیرهای جمعیت‌شناختی و زمینه‌ای نمازگزاران بود. بخش دوم آن هم حاوی هشت گویه برای تعیین میزات اعتقاد و التزام به نماز بود. این بخش از پرسشنامه با مراجعه به متون و مطالعات قبلی (از جمله انیسی، نویدی و حسینی‌نژاد نصرآباد، ۱۳۸۹؛ تاتالا و ووجتاسینسکی^۱، ۲۰۲۱) و به قصد کم کردن تعداد گویه‌ها و ساخت پرسشنامه کوتاه تهیه شد. این گویه‌ها در طیف پنج‌نقطه‌ای لیکرت (از همیشه=۵ تا هرگز=۱) قرار داشت. امتیاز بیشتر (حداکثر ۴۰) و امتیاز کمتر (حداقل ۸)، به ترتیب، به معنای اعتقاد و التزام بیشتر و کمتر به نماز بود. این گویه‌ها برای تعیین روایی در اختیار دو استاد معارف اسلامی قرار گرفت تا اصلاحات مورد نظر را اعمال کنند. پایایی این بخش از پرسشنامه در نمونه‌ای ۳۰ نفری از پاسخگویان برابر ۰/۸۷۳ به دست آمد که میزان پذیرفته شده‌ای است. در بخش سوم پرسشنامه، میزان شوم‌گردی در طیف ۵ نقطه‌ای لیکرت (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) بود. مقادیر کم (حداقل نمره=۸) شوم‌گردی کمتر و مقادیر بیشتر (حداکثر نمره=۴۰) شوم‌گردی بیشتر را نشان می‌دهد. چون مطالعه بر روی شوم‌گردی قدمت چندانی ندارد، مقیاس‌های محدودی برای سنجش کمی آن عرضه شده است. با مرور مطالعات مرتبط گذشته، مقیاس **تک مؤلفه‌ای** شهابنگ^۲ و دیگران (۲۰۲۳) انتخاب شد؛ چرا که علاوه بر داشتن گویه‌های کم تعداد، روایی و پایایی آن بین ۷۴۷ نفر از ایرانیان ۱۷ تا ۶۰ ساله بررسی شده است. این پرسشنامه را خود پژوهشگر ترجمه کرد و در اختیار یک آموزشگر زبان انگلیسی قرار داد تا نقایص احتمالی را برطرف کند. پایایی (ثبات درونی) این بخش از پرسشنامه در آزمون بر روی ۳۰ نفر از افراد بالقوه برای آزمودنی‌ها برابر ۰/۸۰۲ به دست آمد که نشانگر پایایی آن است.

این مطالعه در مقطع زمانی مهرماه ۱۴۰۴ انجام شد. پرسشنامه‌ها به صورت کاغذی و رودرو بین اعضای نمونه و بعد از اتمام نماز جماعت و در صورت رضایت آنان به پاسخگویی توزیع شد. شرط ورود افراد پاسخگو به این پژوهش داشتن حداقل ۱۸ سال سن و استفاده از شبکه‌های اجتماعی و محل‌های اینترنتی برای رصد اخبار و اطلاعات بود. هر چند هدف و سازه‌های تحقیق در مقدمه پرسشنامه برای پاسخ‌دهندگان توضیح داده شده بود، در صورت نیاز، این مفاهیم به صورت شفاهی هم تبیین می‌شد تا پاسخگویان با آگاهی بیشتر در باب گویه‌ها نظر بدهند. از میان ۳۸۴ پرسشنامه تکمیل شده ۱۳ فقره ناقص بود و در نهایت، داده‌های ۳۷۱ پرسشنامه تکمیل شده و بدون نقص در نرم‌افزار ویراست ۲۲ اسپاس‌اس وارد و براساس روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی بررسی و تحلیل شد.

¹ Tatala & Wojtasiński

² Shabahang

یافته‌ها

جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی و زمینه‌ای افراد مورد بررسی را نشان می‌دهد. بر اساس اطلاعات این جدول، ۲۱۲ نفر (۵۷/۱ درصد) از آنان مرد و ۱۵۹ نفرشان (۴۲/۹ درصد) زن بودند و بیشترشان در گروه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال (۸۳ نفر، ۲۲/۴ درصد) قرار داشتند. ضمناً بیشتر افراد تحصیلات غیردانشگاهی داشتند (۲۱۸ نفر، ۵۸/۸ درصد) و افراد متأهل (۲۳۰ نفر، ۶۲ درصد) بیشتر از افراد مجرد (۱۴۱ نفر، ۳۸ درصد) بود. در نهایت، اغلب آنان حدود دو ساعت از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند (۱۵۳ نفر، ۴۱/۲ درصد).

جدول ۱. فراوانی و درصد متغیرها و زیر گروه‌های مورد بررسی (N=371)

متغیر	زیر گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۲۱۲	۵۷.۱
	زن	۱۵۹	۴۲.۹
	جمع	۳۷۱	۱۰۰
گروه سنی (سال)	۱۸-۳۰	۶۶	۱۷.۸
	۳۱-۴۰	۷۵	۲۰.۲
	۴۱-۵۰	۷۹	۲۱.۳
	۵۱-۶۰	۸۳	۲۲.۴
	۶۰ <	۶۸	۱۸.۳
	جمع کل	۳۷۱	۱۰۰
نوع تحصیلات	غیردانشگاهی	۲۱۸	۵۸.۸
	دانشگاهی	۱۵۳	۴۱.۲
	جمع کل	۳۷۱	۱۰۰
وضعیت تاهل	مجرد	۱۴۱	۳۸.۰
	متأهل	۲۳۰	۶۲.۰
	جمع کل	۳۷۱	۱۰۰
ساعات روزانه استفاده	یک	۱۳۵	۳۶.۴
	دو	۱۵۳	۴۱.۲
	سه	۵۶	۱۵.۱
	چهار و بیشتر	۲۷	۷.۳

۱۰۰	۳۷۱	جمع کل	
-----	-----	--------	--

برای آزمون فرضیه‌ها ابتدا لازم بود تا نرمال بودن یا نبودن توزیع داده‌های مربوط به متغیرها بررسی شود. طبق داده‌های جدول ۲، مقادیر چولگی و کشیدگی منحنی داده‌ها نشان داد که توزیع داده‌ها در هر دو متغیر اعتقاد و التزام به نماز و شومگردی نرمال است (چرا که نسبت چولگی به خطای استاندارد و نسبت کشیدگی به خطای استاندارد در هر دو متغیر عددی بین ۲ و ۲- است). پس برای آزمون فرضیه‌ها می‌توان از شاخص‌های آمار پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۲. بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرها بر اساس کشیدگی و چولگی نمودار داده‌ها

متغیرها	چولگی			کشیدگی		
	آماره	خطای استاندارد	نسبت چولگی به خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد	نسبت کشیدگی به خطای استاندارد
اعتقاد و التزام به نماز	-۰.۲۲۸	۰.۱۲۷	-۱.۷۹	۰.۱۹۸	۰.۲۵۳	۰.۷۸
شومگردی	۰.۲۲۶	۰.۱۲۷	۱.۷۸	۰.۰۶۸	۰.۲۵۳	۰.۲۶

برای آزمون فرضیه اول و بررسی معناداری تفاوت میانگین نمرات این دو متغیر با نمره حدوسط (نمره ۲/۵) از آزمون تی تک‌نمونه‌ای استفاده شد (جدول ۳). طبق داده‌های ردیف دوم این جدول، میانگین نمرات آزمودنی‌ها در متغیر اعتقاد و التزام به نماز ۳/۸۹ و بالاتر از نقطه حدوسط (یعنی ۲/۵) قرار دارد. بر اساس نتایج این آزمون در همین ردیف، نمرات متغیر اعتقاد و التزام به نماز به طرز معناداری بالاتر از نمره حدوسط است ($t_{(370)} = 72.79, p < 01$). به عبارت دیگر، التزام و اعتقاد به نماز میان پاسخگویان مطلوب (هر چند نه ایده‌آل) است. طبق ردیف سوم همین جدول، نمرات آنان در شومگردی هم ۱/۹۸ و کمتر از حد میانی (باز هم یعنی ۲/۵) است و طبق داده‌های مندرج در همین ردیف، این تفاوت معنادار است ($t_{(370)} = -23.70, p < .01$). بر این اساس، فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، شومگردی معتقدان و ملتزمان به نماز کم (هر چند نه به معنای شومگرد نبودن مطلق) است.

جدول ۳. آزمون تی تک‌نمونه‌ای برای مقایسه نمرات پاسخگویان در متغیر اعتقاد و التزام به نماز (ردیف دوم) و متغیر شومگردی (ردیف سوم) (مقدار آزمون=۲/۵)

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین ها	درجه آزادی	آماره تی	معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای تفاوت کمترین بیشترین
اعتقاد و التزام به نماز	۳۷۱	۳۸۹	۰.۳۷	۱.۳۹	۳۷۰	۷۲.۷۹	۰.۰۰۰	۱.۳۵ ۱.۴۲
شومگردی	۳۷۱	۱.۹۹	۰.۴۲	-۰.۵۲	۳۷۰	-۲۳.۷۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶ ۰.۴۷

در ادامه، برای بررسی رابطه بین اعتقاد و التزام به نماز و میزان شومگردی (فرضیه دوم) از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. همان طور که نتایج این آزمون در جدول ۴ نشان می‌دهد، بین اعتقاد و التزام به نماز و شومگردی رابطه معنادار منفی (در طیف رابطه قوی، یعنی مقدار ضریب پیرسون بین ۰/۶ تا ۰/۸) وجود دارد ($r = -0.67, p < .01$). پس فرضیه دوم تحقیق هم تأیید می‌شود؛ یعنی اعتقاد و التزام بیشتر به نماز با شومگردی کمتر همراه است.

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین متغیر اعتقاد و التزام به نماز و متغیر شومگردی

متغیرها	۱	۲
۱. اعتقاد و التزام به نماز	۱	-۰/۶۷**
۲. شومگردی	-۰/۶۷**	۱

** $p < .01$

برای بررسی تأثیر برخی متغیرهای دیگر بر میزان شومگردی نمازگزاران (شامل جنسیت، نوع تحصیلات، تأهل و ساعات روزانه استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی) از آزمون تی با نمونه‌های مستقل استفاده شد. همان طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، بین سه متغیر اول و میزان شومگردی نمازگزاران مورد بررسی تفاوتی معنادار وجود ندارد؛ اما تفاوت در میزان شومگردی نمازگزاران بر حسب ساعات روزانه استفاده معنادار است ($t(288, 83) = -2.132, p < .05$). به دیگر سخن، افرادی که زمان بیشتری در روز (بیش از دو ساعت) در فضای مجازی هستند، شومگردترند.

جدول ۵. نتایج آزمون تی با نمونه‌های مستقل برای بررسی تفاوت میزان نمرات شوم گردی بر اساس متغیرهای جنسیت، نوع تحصیلات، تأهل و ساعات استفاده روزانه نمازگزاران از شبکه‌های اجتماعی

متغیر	زیرگروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره تی	درجه آزادی	معناداری
-------	---------	-------	---------	--------------	----------	------------	----------

شوم گردی	جنسیت	مردان	۲۱۲	۲.۰۰	۰.۴۲	۱.۱۶	۳۶۹	۰.۱۳۷
		زنان	۱۵۹	۱.۹۶	۰.۴۱			
	نوع تحصیلات	غیردانشگاهی	۲۱۸	۱.۹۸	۰.۴۱	-۰.۱۳۶	۳۶۹	۰.۰۸۰
		دانشگاهی	۱۵۳	۱.۹۹	۰.۴۳			
	تأهل	مجرد	۱۴۱	۱.۹۶	۰.۴۳	۰.۷۳۷	۳۶۹	۰.۵۶۲
		متأهل	۲۳۰	۱.۹۹	۰.۴۱			
	ساعات استفاده	دو ساعت یا کمتر	۲۸۸	۱.۹۷	۰.۴۲	-۲.۱۳۲	۳۶۹	۰.۰۴۳*
		بیشتر از دو ساعت	۸۳	۲.۰۳	۰.۴۰			

*p<.05

توضیح جدول ۵: متغیر ساعات روزانه استفاده از شبکه‌های اجتماعی را که در پرسشنامه دارای چهار گزینه بود، به دو زیرگروه استفاده روزانه «دو ساعت یا کمتر» و «بیشتر از دو ساعت» تقسیم داده‌ایم تا بتوان با آزمون تی با نمونه‌های مستقل آزمون کرد.

همچنین، برای بررسی تأثیر متغیر دیگر (گروه سنی) بر میزان شوم‌گردی نمازگزاران از آزمون آنالیز واریانس (آنووا) استفاده شد. همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد، بین این متغیر و میزان شوم‌گردی نمازگزاران مورد بررسی تفاوتی معنادار وجود ندارد ($F_{(4,366)}=3.364, p>.05$).

جدول ۶. نتایج آزمون آنووا برای بررسی تفاوت میزان نمرات شوم‌گردی نمازگزاران بر اساس متغیر گروه سنی

شوم‌گردی متغیر	منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	آماره f	معناداری
گروه سنی	بین گروهی	۰.۲۵۶	۴	۰.۰۶۴	۰.۳۶۴	۰.۸۳۴
	درون گروهی	۶۴.۳۵۷	۳۶۶	۰.۱۷۶		
	کل	۶۴.۶۱۳	۳۷۰			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق اطلاع از میزان شوم‌گردی افراد نمازخوان و بررسی رابطه اعتقاد و التزام به نماز با میزان شوم‌گردی آنان در شبکه‌های اجتماعی و محیط اینترنت و وب بود.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، معتقدان و ملتزمان به نماز کمتر شومگردی می‌کنند و گاه اصلاً شومگرد نیستند. چون شومگردی ریشه در سوگیری و گرایش منفی بافانۀ آدمی دارد (کورنز^۱، ۲۰۱۸)، می‌توان گفت نماز عاملی در افزایش شوق و امید به زندگی و رضایت از آن است و منفی‌گرایی را کم می‌کند. به علاوه، حضور قلب، توکل و آرامش حاصل از نماز تبعات نگران‌کننده و تشویش‌زای حاصل از اخبار بد و اطلاعات منفی را کمتر می‌کند. نماز راهنما و مسیری دایمی است که قدرت نمادهای منفی‌گرایی و اضطراب آدمیان متعبّد را در عصر امروز به مدد ذکر خداوند و استعانت از او در زندگی مسدود می‌کند. در تحقیقات قبلی هم بین التزام به نماز و امید به زندگی رابطه معنادار مثبت گزارش شده است (از جمله طالبی و زمانی، ۱۴۰۰) و نیز طبق یافته‌های پیشین، نماز عاملی در افزایش شادکامی (شجاعی، ۱۳۹۷) و رضایت از زندگی (اقبال و عظیمی، ۱۴۰۱) است. داشتن شخصیت سالم (حسینی و شیرچی، ۱۴۰۱) و دارا بودن سلامت روان (زارعی‌پور و دیگران، ۱۴۰۳) هم از جمله تبعات مثبت التزام به نماز هستند که همین عوامل در کاهش شومگردی هم دخیلند.

در این تحقیق، رابطه قوی منفی میان اعتقاد و التزام به نماز و رفتار شومگردی یافت شد. این یافته نشان می‌دهد که نماز دارای ویژگی‌هایی است که فرد را از شومگردی برحذر می‌دارد. این کارکردها و ویژگی‌های ذاتی نماز پرشمار است (زارعی، ۱۴۰۳). برای نمونه، اینکه ذکر چندباره خداوند در نماز عامل اطمینان قلبی است (رعد، آیه ۲۸) و نماز یاریگر انسان در انواع بلیات و گرفتاری‌هاست (سورۀ بقره، آیه ۴۵). در معدود مطالعات پیشین هم به مانند تحقیق حاضر، معلوم شده است که ملتزمان به نماز اعتیاد به اینترنت کمتری دارند (صفا و آقاجانی، ۱۳۹۹) و نماز آسیب‌های اجتماعی برخاسته از شبکه‌های اجتماعی را کم می‌کند (نوری و دیگران، ۱۳۹۸). این مطالعات هم به نوعی مؤید یافته‌های پژوهش حاضر است.

این تحقیق هم مانند هر تحقیق کمی دیگر محدودیت‌هایی داشت. از جمله این محدودیت‌ها وجود عوامل و متغیرهای مداخله‌گری بود که برخی مانند سن، جنیست، تأهل و گروه سنی در این مقاله بررسی و برخی دیگر هم (مانند سطح درآمد، شغل و ...) بررسی نشده است. طبق یافته‌های حاضر، از بین متغیرهای زمینه‌ای مورد بررسی در این تحقیق، میزان شومگردی نمازگزارانی که زمان بیشتری را در فضای مجازی می‌گذرانند، بیشتر است. شارما، لی و جونسون^۲ (۲۰۲۲) هم اشاره کرده‌اند که شوم‌گردی با مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مرتبط و عاملی برای ایجاد عادات منفی‌گرایانه در جستجوی اخبار و اطلاعات است. به تحقیقات عمیق و با کنترل بیشتر بر عوامل و متغیرهای مداخله‌گر احتمالی از این دست برای بررسی دقیق نقش و تأثیر این عوامل و متغیرها نیاز است.

این تحقیق برای بار نخست، در چرخش اذهان به سمت پدیده نوظهور شومگردی و توجه دادن به عوامل بازدارنده آن نقش دارد و برای اولین بار به صورت علمی نقش اعتقاد و التزام به نماز را در کاهش آن برجسته می‌کند. چون تحقیق در باب شومگردی و بررسی علل و پیامدهای آن هنوز در ابتدای راه است، انجام تحقیقات بیشتر در قالب کیفی و عمیق در باب اثرات عوامل معنویت و دینداری در کاهش این آسیب روحی و جسمی در

¹ Corns

² Sharma, Lee & Johnson

عصر پر از اطلاعات و خبرهای درست و غلط امروزی لازم است. ضمناً این تحقیق ضرورت ترویج نماز در حکم عامل کاهش آسیب‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی و جریان اطلاعات در محیط اینترنت و وب را به‌ویژه میان نسل جوان برجسته می‌کند. بنابراین، لازم است نمازگزاری و التزام به نماز را به عنوان راهکاری برای مقابله با انواع آسیب‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی، محیط وب و جریان چندوجهی اطلاعات در محیط سایبری اساس برنامه‌های تربیتی، فرهنگی و تبلیغی قرار داد.

منابع

قرآن کریم.

اقبال، علی و عظیمی، محمد (۱۴۰۱). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس نگرش و التزام عملی به نماز در دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان تبریز. *پژوهش در دین و سلامت*، ۸(۲)، ۹-۱۹.

انیسی، جعفر؛ نویدی، احد؛ و حسینی نژاد نصرآباد، اعظم (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز. *علوم رفتاری*، ۴(۴)، ۳۱۸-۳۱۳. <https://www.sid.ir/paper/129703/fa>

حسینی، طاهره و شیرچی، رقیه (۱۴۰۱). بررسی آثار پابندی به نماز بر سلامت روان و شخصیت سالم. *مطالعات روانشناسی با رویکرد اسلامی*، ۳(۶)، ۶۷-۸۶.

زارعی، علی (۱۴۰۳). بررسی آثار و کارکردهای نماز در زندگی انسان. *الهیات و معارف اسلامی*، ۱(۴)، ۷۲-۹۶. بازایی از: <https://spjournal.ir/fa/paper.php?pid=47>

زارعی پور، مرادعلی؛ حسین زاده، فاطمه؛ زینالی، اسماعیل؛ و نرمایون، نوشین (۱۴۰۳). بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران: مطالعه مروری نظام‌مند. *قرآن و طب*، ۹(۱)، ۲۳-۱۱.

شجاعی، احمد (۱۳۹۷). بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی). *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۲۶، ۸۹-۱۰۶.

صفا، آزاده و آقاجانی، محمد (۱۳۹۹). بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با نگرش و التزام عملی نسبت به نماز در دانشجویان: یک مطالعه مقطعی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۴(۴)، ۹ - <https://sid.ir/paper/413517/fa>

طالبی، عرفان و زمانی، ساره (۱۴۰۰). رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی. *روانشناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۲(۴۴)، ۹۷-۱۰۵.

کمیجانی، داوود (۱۴۰۲). نقش و کارکردهای معنویت در مدیریت بحران‌های فردی و اجتماعی. *علوم حیاتی و*

عرصه‌های نوپدید، ۱۱(۱)، ۹۳ – ۱۱۸.

https://vsna.sndu.ac.ir/article_2564_7d9510a87c1e5820a72f4e1c1b2dda99.pdf

نوری، عالیه؛ غلامی حیدرآبادی، زهرا؛ سوادی، عصمت؛ چمنی، مریم؛ زارع، زهرا؛ و نوروزی، زهرا (۱۳۹۸). بررسی نقش نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی (فضای مجازی). *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۳(۲)، ۱۱۳ – ۱۱۹.

Aguvaveedi, M. (2025). Breaking the doomscrolling cycle: Meditation as a remedy for anxiety in the digital age. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=5211295> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5211295>.

Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>

Bartlett, S., Eckford, A. W., Egbert, M., Lingam, M., Kolchinsky, A., Frank, A., & Ghoshal, G. (2025). Physics of Life: Exploring Information as a Distinctive Feature of Living Systems. *PRX Life*, 3(3), 037003. DOI: <https://doi.org/10.1103/rsx4-8x5f>

Corns, J. (2018). Rethinking the negativity bias. *Review of Philosophy and Psychology*, 9(3), 607-625.

Hronek, S. D. (2025). *Investigating the Social Effects of Doomscrolling* (Master's thesis, Northern Illinois University). 1844966. <https://www.proquest.com/openview/4e5679a4ecc16f24ce9160b85de221d2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Musiał, E. (2025). Doomscrolling – a harmful trend on the web. Analysis of the phenomenon. *Zeszyty Naukowe SGSP/Szkoła Główna Służby Pożarniczej*, 93 (20), 193-210.

Norris, C. J. (2021). The negativity bias, revisited: Evidence from neuroscience measures and an individual differences approach. *Social neuroscience*, 16(1), 68-82.

Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460-479.

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>

Singh, P., & Narula, A. (2024). A Study on doom scrolling behavior and its correlation with personality types and psychological distress: Gen Z college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(12), 316-332.

Slaughter, G. (2020, June 11). How to know if you're "doomscrolling" and why you should stop. CTV News. <https://www.ctvnews.ca/sci-tech/how-to-know-if-you-re-doomscrolling-and-why-you-should-stop-1.4980970>

Tatala, M., & Wojtasiński, M. (2021). The Validity of prayer importance scale (PIS). *Religions*, 12(11), 1032. doi.org/10.3390/rel12111032

The Relationship Between Doomscrolling and Belief in and Commitment to Prayer (A Case Study among Worshippers in Mazandaran and Golestan Provinces)

Abstract

Doomscrolling—the frequent searching for and consumption of negative information and bad news on social networks—is a rapidly spreading behavior and habit with harmful causes and consequences for individuals and society. This study examined and explained the role of belief in and commitment to prayer in reducing doomscrolling. In this survey-based research, 371 worshippers attending congregational prayers (*Salât al-Jamâ'at*) in Iranian mosques were selected as a **convenience** sample and completed a three-part questionnaire—covering demographic information, the scale of belief in and commitment to prayer, and doomscrolling scale—after giving consent. Data from the completed questionnaires were analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings indicated that those who believe in and are committed to prayer engage in significantly less doomscrolling, and there is a strong negative relationship between belief in and commitment to prayer and doomscrolling; in other words, belief in and commitment to prayer reduce doomscrolling behavior. Accordingly, it is recommended that the effects of spirituality, religiosity and prayer on reducing doomscrolling be examined through more in-depth and longitudinal research **with controlling mediating variables**. In practice, activities promoting prayer should also be given greater emphasis in cultural and outreach programs.

Keywords: Belief in prayer, Commitment to prayer, Praying, Social networks, Doomscrolling