جلد نهم، شماره یک (بهار ۱۴۰۱): ۴۷-۳۴
http://hii.khu.ac.ir
مقاله اصیل پژوهشی

# تاثیرعضویت در شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی دانشجویان

*خاتون وکیلی: مربی گروه علوم تربیتی،دانشگاه پیام نور ، تهران،ایران.(نویسنده مسئول) khatoon.vakili@gmail.com

## چکیده

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۵
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۲۶

**هدف:** هدف: هدف این پژوهش بررسی تاثیر عضویت در شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی دانشجویان دختر حقوق دانشگاه آزاد قائمشهر بود.

**روش:** روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده است. نمونه آماری در این مطالعه، ۷۰ نفر به صورت نمونه در دسترس از دانشجویان رشته حقوق دانشگاه آزاد واحد قائمشهر درسال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹بوده است . روش نمونه گیری در تحقیق حاضر تصادفی ساده بود. برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش، از جدول کرجسی مورگان استفاده شده است. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه بررسی اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (تقی زاده و نیکخواه ) و پرسشنامه مقیاس نشخوار ذهنی (تقی زاده ) است. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای۲۵- *SPSS* و (*PLS*) انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج دلالت بر این داشت که شدت اثر عضویت در شبکه‌های اجتماعی (۲۴/۵ درصد) بیشتر از شدت اثر نشخوار ذهنی (۱۲/۸ درصد) بوده است. هم چنین می توان شدت اثر را برای هر سه خرده مقیاس این دو متغیر مشاهده کرد. نتایج معادلات ساختاری جهت رد یا تایید فرضیات نشان داده است، هر دو متغیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی($P =0/001$ و $\beta=0/526$) و نشخوار ذهنی($P =0/002$ و $\beta=-0/379$) بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار داشته‌اند، با توجه به مقدار ضریب مسیر می‌توان گفت عضویت در شبکه‌های اجتماعی دارای اثر مثبت و نشخوار ذهنی دارای اثر منفی بوده است .

**نتیجه‌گیری:** عضویت در شبکه های اجتماعی اثرات به مراتب بیشتر و مخرب تری نسبت به نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی دانشجویان داشته است و می توان گفت که هر دو متغیر عضویت در شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر داشته است.

**کلیدواژه‌ها:** شبکه های اجتماعی ، نشخوار ذهنی، انعطاف پذیری شناختی ، دانشجویان

تعارض منافع: گزارش نشده است.
منبع حمایت کننده: حامی مالی نداشته است.

**شیوه استناد به این مقاله**

APA: vakili, kh. (2022). effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of students of Uni-versity. *Human Information Interaction*, 9(1);34-47. (Persian)

Vancouver: vakili kh. effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of students of University. *Human Information Interaction*. 2022;9(1):34-47. (Persian)

انتشار مجله تعامل انسان و اطلاعات با حمایت مالی دانشگاه خوارزمی انجام می‌شود.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

**Human Information Interaction**. Vol. 9, No. 1 (Spring 2022):15-28.
*http://hii.khu.ac.ir*
***Original Article***

# effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of students of University

***Khatoon Vakili,** Educational Science, ,Dept., Payame Noor University (PNU), P.O. Box. Tehran , Iran (Corresponding author) khatoon.vakili@gmail.com

Received: 26/11/2021 Accepted: 15/04/2022

## Abstract

**Background and Aim:** The aim was to investigate the effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of female law students at Islamic Azad University of Ghaemshahr.

**Method:** The research method was correlational. Sample of 70 law students randomly selected by Krejcie Morgan. Instruments used were: 1. A questionnaire to study the effects of membership in social networks and; 2. Cognitive flexibility questionnaire (Taghizadeh and Nikkhah) and mental rumination scale questionnaire (Taghizadeh).

**Results:** Results showed that the intensity of the effect of membership in social networks (24.5%) was higher than the intensity of the effect of mental rumination (12.8%). The intensity of the effect could also be seen for all three subscales of the two variables. The results of structural equations to reject or confirm the hypotheses had shown that both variables of membership in social networks ($P = 0.001$ and $\beta = 0.526$) and rumination ($P = 0.002$ and ($\beta = -0.379$) on flexibility Cognitive have had a significant effect that giving the value of the path coefficient could be said that membership in social networks has a positive effect and mental rumination has a negative effect.

**Conclusion:** Membership in social networks has had far greater and more destructive effects than mental rumination on students' cognitive flexibility, and it could be said that both the variables of membership in social networks and mental rumination have affected cognitive flexibility.

**Keywords:** Social Networks, Mental Rumination, Cognitive Flexibility, Students.

*Conflicts of Interest: None*
*Funding: None.*

## How to cite this article

APA: vakili, kh. (2022). effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of students of University. *Human Information Interaction*, 9(1);34-47. (Persian)

Vancouver: vakili kh. effect of membership in social networks and mental rumination on cognitive flexibility of students of University. *Human Information Interaction*. 2022;9(1):34-47. (Persian)

**The journal of *Human Information Interaction* is supported by Kharazmi University, Tehran, Iran.**
**This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

## مقدمه

شـبکه‌های اجتماعی مجازی نسـل جدیدی از فضـای روابط اجتماعی هسـتند، با اینکه عمر زیادی ندارند اما توانسـته‌اند به خوبی در زندگی مردم جای خود را باز کنند. افراد بسـیاری در سـنین مختلف و ازگروه‌های اجتماعی متفاوت درشـبکه‌های اجتماعی مجازی کنار هم آمده‌اند، و از فاصـله بسـیار دور در دنیای واقعی، از طریق این شـبکه‌ها باهم ارتباط برقرار می کنند(سـفیری و همکاران ،۱۳۹۷). شـبکه‌های اجتماعی از رسـانه‌های تاثیرگذار در عصـر حاضـر هسـتند، همانند سـایر رسـانه‌ها و وسـایل ارتباطی، اسـاسـا محصـول غرب بوده و در طول چندسال اخیر وارد کشور ایران شده‌است. امروزه استفاده از شـبکه‌های اجتماعی باعث شـده اسـت، حجم وسـیعی از اطلاعات و برنامه‌های برون مرزی و فراسـنتی، به فضـای فکری جوامع وارد شـود و بر ابعاد مختلف زندگی فردی و جمعی تأثیر بگذارد. اینگونه جوامع مجازی با کارکردهای متفاوت، سـازماندهی خدمات و تلفیق ابزارهای اطلاعاتی و ارتباطی، فعل و انفعال‌های غیرخطی را ترویج داده، کاربردها و محتوای وب را برای کاربران سـاده نموده و با جذب میلیون‌ها نفر از سراسر دنیا با انگیزه‌های مختلف، مفهوم جامعه مجازی را بیش از پیش متصور می سازند. مشارکت نوجوانان و جوانان در شبکه‌های اجتماعی نیز روز به روز در حال افزایش است. این شبکه‌ها، به یکی از رسانه‌های ارتباطی ارجح به ویژه برای نوجوانان و جوانان تبدیل شـده اسـت (سـوری و همکاران ، ۱۳۹۷).

نشخوارذهنی شکلی ازشناختهای اضافی است وشامل اشتغال ذهنی دایمی بایک اندیشـه یاموضـوع وتفکرمداوم درباره آن است . محتویات این افکار مزاحم هر چیز منفی می تواند باشد . مثل از دسـت دادن یک دوسـت ، عمل جراحی در آینده نزدیک ، شکست در یک امتحان.

نشخوار ذهنی به طور گسترده ای به عنوان یک عامل آسیب پذیری شـناختی و به عنوان زمینه ای برای افسـردگی مورد پژوهش قرار گرفته اسـت. نشـخوار ذهنی در اختلالات طیف وسواس افکاری هستند که بطور پایان ناپذیر مرور می شوند و به ناامیدی درباره اینده و ارزیابی های منفی درباره خود منجر می شـود . مطالعات مختلف، افزایش نشـخوار ذهنی را در بیماران مبتلا به وسـواس نسـبت به افراد عادی گزارش نموده اند (آرمسترانگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ بهزادپور، سهرابی، برجعلی، مطهری، ۲۰۱۲؛ خسـروی، محرابی، عزیزی مقدم، ۲۰۰۸). نشخوار فکری در حیطه های گرایش به تبین گری و مرتبط با انزوا در بیماران افسـرده به طور معناداری بیش از افراد عادی است و میزان نشخوار فکری مرتبط با مرور احساسات ناشی از مشـکل، نگرانی در مورد عدم حل مشـکل و انتقاد از خود در بیماران افسرده و وسواس – جبری بیش از افراد عادی است آرمسترانگ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که نشخوار ذهنی در افراد مبتلا به وسواسی نسبت به افراد عادی بیشتر است. ولز (۲۰۰۹) نیز طی پژوهشی به این نتیجه رسید که نگرانی و نشخوار ذهنی نقشی اساسی در اختلال وسواس عملی دارد. با توجه به مطالب فوق پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی مولفه های فرانگرانی، نشخوار ذهنی و انعطاف پذیری ذهنی با اختلالات طیف وسواس انجام شد. (علیخانی و مجد ،۱۳۹۸).

هاشمی و همکارانش (۱۳۹۸) در پژوهشی که با عنوان روابط ساختاری راهبردهای نشخوار فکری ، فاجعه انگاری و نشانه های اعتیاد به اینترنت : نقش میانجی گری اظطراب ، دریافتند که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری با میانجی گری اضطراب قادرند تغییرات نشانه های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند، به نحوی که راهبردهای نشـخوار فکری و فاجعه انگاری (متغیرهای پیش بین) و اضـطراب (متغیر میانجی) به صـورت مسـتقیم و مثبت قادر به تبیین نشـانه های اعتیاد به اینترنت بودند. اثر غیرمسـتقیم نشـخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت به واسـطه اضـطراب مثبت و معنی دار ولی اثر غیرمسـتقیم فاجعه انگاری بر اعتیاد به اینترنت به واسـطه اضطراب معنی دار نبود.

پژوهش سـوری، پویا و تاجری (۱۳۹۷ ) نشـان داد که بین «انزوای اجتماعی»، «اضـطراب» و «افسـردگی» کاربران و غیرکاربران شـبکه های اجتماعی و فضـای مجازی تفاوت معناداری وجوددارد، اما بین «اختلال در کنش اجتماعی» کاربران و غیر کاربران تفاوت معناداری وجودندارد. تحلیل داده‌های این پژوهش به وضـوح نشـان داده اسـت که دانش آموزان دختر در فضـای مجازی و شـبکه‌های اجتماعی دچار آسـیب‌های روانی و اجتماعی فراوان گردیده و اسـتمرار بدون کنترل این رویه، باعث آسـیب‌های جدی به گروه‌های هدف خواهدشد.

سـفیری، رجبلو و قلیزاده (۱۳۹۷) در پژوهشـی دریافتند که احسـاس امنیت اجتماعی در شـبکه‌های اجتماعی مجازی پایین‌تر از حد متوسط است و بین دینداری با احساس امنیت اجتماعی در این شبکه ها، رابطه معکوس و ضعیفی وجوددارد؛ این بدان معناست که هر چه دانشجویان دختر دیندارتر بودند، احسـاس امنیت اجتماعی کمتری در این شـبکه ها داشـتند. زمانی‌که باورهای منفی فعال می شوند، فرد نگران، اندیشه‌ای



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

رابه صـــورت عمل منفی ارزیابی می‌کند، یعنی درباره نگرانی، نگران می‌شود و همین امر موجب افزایش اضطراب و احساس ناتوانی برای مقابله می‌شـود. نگرانی از نگرانی مثالی از ارزیابی فراشـناختی اسـت. این ارزیابی فراشـناختی را به دلیل ارزیابی منفی درباره نگرانی وعلایم مرتبط باآن(نگرانی) یا نگرانی(نوع دوم) می‌نـامنـد. نگرانی نوع دوم (فرانگرانی) منجر بـه ایجـاد دوعامل دیگر می‌شـود که درتداوم نگرانی نقش بسـزایی دارند. این عوامل به پاســخ‌های رفتاری و راهبردهای کنترل فکر تقسیم می‌شود .

جعفری و فاتحی‌زاده(۱۳۹۱) طی پژوهشی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و هر یک از متغیرهای بالینی افســردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی، رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسـیون نیز حاکی از آن اسـت که بین اعتیاد به اینترنت و مجموعهٔ این متغیرهای بالینی، رابطهٔ مثبت وجود دارد و این متغیرهای بالینی میتوانند ۳۹ درصـــد اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند. یافته های این پژوهش نشـان داد که مجموعه متغیرهای بالینی افسـردگی، اضـطراب، فشـــار روانی و هراس اجتماعی می توانند پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت باشند (دوست محمدی ،۱۳۹۷) .

کوکابیک[1] (۲۰۲۱) طی پژوهشـی به بررسـی نقش مقایسـه اجتماعی و نشـــخوار ذهنی در پیش بینی اعتیاد رســـانه های اجتماعی پرداخته و یافته ها نشان داد که تفکر وسواسی، تفکر عمیق و مقایسه اجتماعی و نشخوار ذهنی اثرات قابل توجهی در پیش بینی اعتیاد به رسانه های اجتماعی دارند.

تایسون[2] و همکارانش (۲۰۲۱) در پژوهشی که بررسی شبکه های اجتماعی و نشـــخوار ذهنی می پرداخت به طور کلی به این نتیجه دست یافتند که افزایش زمان روزانه در رسانه های اجتماعی با ســـلامت روان ضـــعیف تر همراه بود. متغیرهای استفاده از رسانه های اجتماعی مسئول بخش قابل توجهی از این نتیجه بودند .

وانگ و همکارانش (۲۰۱۸) در تحقیقات خود تحت عنوان « نقش اعتیاد به سـایت‌های شـبکه‌های اجتماعی و افسـردگی نوجوانان : مدل میانجی نشـخوار فکری و عزت نفس» به این نتیجه دسـت یافتند که اسـتفاده از سـایت‌های شـبکه‌های اجتماعی (SNS) یک عامل خطر برای افســردگی اســت، نشخوار فکری واسطه است بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و افسردگی. بدیهی است شناخت واقعی و عملی نیازهای نسل جوان امروز، مسـتلزم بررسـی ابعاد مختلف عوامل تاثیرگذار و اثرپذیری از رسـانه‌ها و فناوری نوین ارتباطی اسـت. اینترنت و رایانه نه تنها میزان و سـطح اطلاعات نسـل جوان را افزایش داده، بلکه برتمایلات وگرایشات آنان نیز تاثیرگذاشته است. اما در عین حال باید توجه داشـــت که این رســـانه جهانی حاوی پیام‌ها و پیامدهایی است که می‌تواند شخصیت جوان و نوجوان را به سادگی تحت تاثیر قرار دهد و به سمت و سویی خطرناک بکشاند. اگرچه رشد روزافزون اینترنت و فضای مجازی فواید و اهمیت غیر قابل انکاری دارد، چندان که در دوران حاضر، نقش محوری اینترنت چنان اســـاســـی اســـت که بدون آن امکان برنـامه‌ریزی، توســـعـه و بهره وری در زمینـه‌هـای فرهنگی، اجتماعی، اقتصـــادی و علمی در جهان آینـده امکـان پـذیر نخواهدبود، با وجود این، نباید از پیامدهای ناگوار و مخرب آن به ویژه در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی غافل ملند. به دیگر سـخن، اینترنت و فضـای مجازی با همه خوبی‌ها و فوایدش، کاســتی‌ها و آســیب‌هایی نیز دارد که همگان به ویژه دولت مردان، سیاست‌گذاران و اولیا و مربیان و والدین باید بدان واقف باشند. همچنین در پژوهش هایی که در زمینه استفاده از شبکه های اجتماعی انجام شـده نشـان داده شـد که هر کدام اثرات مثبت و منفی این شـبکه ها را از دیدگاهی خود مورد بررسـی قرارداده‌اند.

تایســـر[3] و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود تحت عنوان «شـــبکه‌های اجتماعی مجازی، تاثیر علمی و اجتماعی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاه » دریافتند که بین معدل تحصـیلی و اسـتفاده از شـبکه‌های مجازی ، همبسـتگی وجود دارد. همچنین، دریافتند، بسـیاری از کاربران، ســایت‌های اجتماعی را جهت کســب اطلاعات مرتبط با دانشـــگاه مورد اسـتفاده قرار نمی‌دهند، در حالی که بسیاری از آنها، به داشـتن گروه های درسـی آنلاین رغبت دارند. یافته‌های دیگر نشـان داد، دانشـجویانی که اسـتفاده بیشـتری از شـبکه های اجتماعی مجازی دارند، دارای سلامت اجتماعی پایین‌تری هستند .

ترید[4] و همکـاران (۲۰۱۴ ) در پژوهش خود بـه این نتیجـه دست یافتند که شبکه های اجتماعی مجازی می‌توانند سلامت اجتماعی دانش آموزان را تخریب کنند و تاثیری مخربی بر روی آنها بگذارند .

چن[5] (۲۰۱۳) دریافت که یک رابطه مثبت معناداری بین نشـخوار فکری و افسـردگی در افراد وجود دارد . وقتی فرد در

[1] Kocabıyık
[2] Thygesen
[3] Taysr
[4] Trid
[5] Chena



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

نشخوار فکری غرق می‌شود، احساس می‌کند که دچار وضعیت غیر قابل کنترل شده که خطرناک است؛ یعنی باورهای منفی در مورد نشخوار فکری به وجود می آید و منجر به افسرده شدن فرد می‌شود ( خرم نیا و همکاران ،۱۳۹۹) .

کلنگ و همکارانش (۲۰۱۴ ) نقل از دادمهر و قمری (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که نشخوار ذهنی نه تنها ممکن است در برابر افسردگی آسیب پذیر باشد، بلکه ممکن است با OGM[1] نیز مرتبط باشد. افرادی که دارای نشخوار ذهنی هستند احتمال بسیار زیادی به افسردگی های شدیدی دچار خواهند شد. عوامل بسیاری در افزایش سلامت روان مهم است، یکی از این عوامل انعطاف پذیری شناختی است. آنچه امروزه در کنار آسیب شناسی روانی ناشی از استرسورهای مختلف محیطی مورد توجه قرار گرفته، مساله انعطاف پذیری شناختی[2] است. انعطاف پذیری افراد در میزان بروز آسیب ها و سطح عملکرد اجتماعی افراد بسیار تعیین کننده است. به طور کلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است.

انعطاف پذیری شناختی به معنای جا به جایی بین افکار و اعمال است که مبتنی بر انعطاف پذیری و اعتقاد به خودکارآمدی و آگاهی برای پاسخ به موقعیت ها و تجربه ها می باشد .(مورفی بینر و سارک، ۲۰۱۹). انعطاف پذیری شناختی یک فرآیند پویا تعریف می شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت ، علی رغم وجود تجارب مخالف در فرد هست. نظریه های جدید به انعطاف پذیری به عنوان ساختاری چند بعدی نگاه می کنند که شامل متغیرهای بنیادی چون شخصیت و مهارت خاص، چون مهارت حل مساله است. این مهارت ها به افراد اجازه می دهند تا با وقایع ناگهانی زندگی سازگاری مطلوبی ایجاد کنند. انعطاف پذیری شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت نقش مهمی دارد. انعطاف پذیری افراد، در میزان بروز آسیب ها و سطح عملکرد اجتماعی آن ها بسیار تعیین کننده است. به طور کلی ، توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های در حال تغییر، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است. (دادمهر، قمری،۱۴۰۰) .

از جمله پژوهش های صورت گرفته در زمینه انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان به پژوهش دادمهر و قمری (۱۴۰۰) اشاره کرد نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که انعطاف پذیری شناختی و مؤلفه های آن با تاب آوری همبستگی مثبت معنی‌داری دارد. نتایج بیانگر این امر بود که هر چه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت‌های سخت بتواند به راه حل‌های جایگزین فکر کند، ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی بالاتر است .

رضائی ، قمری ، بزازیان و باباخانی (۱۴۰۰) در پژوهش خود دریافتند که ویژگی‌های شخصیتی روان رنجور خویی، برون‌گرایی و وظیفه شناسی اثر غیر مستقیم بر سبک مقابله‌ای مساله‌مدار از طریق انعطاف پذیری شناختی دارند. همچنین ویژگی های شخصیتی روان رنجور خویی و وظیفه شناسی اثر غیر مستقیم بر سبک مقابله ای هیجان مدار از طریق انعطاف پذیری شناختی دارند. در کل می توان گفت ویژگی های شخصیتی روان رنجور خویی، برونگرایی و وظیفه شناسی از طریق انعطاف پذیری شناختی بر سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار تاثیر می گذارند .

لاکائی و اکبری (۱۳۹۹) طی پژوهش خود که به اثربخشی تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان معتاد به اینترنت: یک مطالعه راهنما پرداخته بودند به این نتیجه دست یافتند که آموزش تنظیم شناختی هیجان بر افزایش ارزیابی مجدد شناختی ، ادراک کنترل پذیری ، ادراک گزینه های مختلف ، شادی ذهنی و کاهش سرکوبی هیجان دانشجویان معتاد به اینترنت موثر بود .

با توجه به عواقب خطرناکی که استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی برای افراد به خصوص جوانان دارد ، مثل صرف زمان بیشتر در اینترنت ، کاهش تعاملات اجتماعی ، نادیده گرفتن اعضای خانواده ، عقب افتادن از فعالیت های تحصیلی ، درگیری های لفظی و فیزیکی ، به مساله عضویت در شبکه های اجتماعی و پیامد های آن و نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی حائز اهمیت است .

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ ماهیت توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دختر رشته حقوق دانشگاه آزاد واحدقائمشهر تشکیل می‌دهد. از بین جامعه آماری با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۷۰

[1] Organismi Geneticamente Modificati

[2] Cognitive Flexibility



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

نفر انتخاب شدند. پرسشنامه‌های استفاده شده در پژوهش حاضر، پرسشنامه بررسی اثرات عضویت در شبکه‌های اجتماعی، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (تقی زاده و نیکخواه ) و پرسشنامه مقیاس نشخوار ذهنی (تقی زاده ) است .

در در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش توصیفی به ویژگی نمونه آماری و بیان مشخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش پرداخته شده . با توجه به دوسطحی بودن مدل و کوچک بودن اندازه نمونه برای تایید مدل و آزمون فرضیات از روش حداقل مربعات جزیی (**PLS**) استفاده شده است. روش تخمین **PLS** ضرایب را به گونه‌ای تعیین می‌کند که مدل حاصله، بیشترین قدرت تفسیر و توضیح را دارا باشد؛ بدین معنا که مدل بتواند با بالاترین دقت و صحت، متغیر وابسته نهایی، را پیش بینی نماید. روش حداقل مربعات جزئی که در بحث الگوسازی رگرسیونی آن را با **PLS** نیز معرفی می‌کنند، یکی از روش‌های آماری چند متغیره محسوب می‌شود که به وسیله آن می‌توان علیرغم برخی محدودیت‌ها مانند: نامعلوم بودن توزیع متغیر پاسخ، وجود تعداد مشاهدات کم و یا وجود خود همبستگی جدی بین متغیرهای توضیحی؛ یک یا چند متغیر پاسخ را به طور همزمان در قبال چندین متغیر توضیحی الگوسازی نمود. نسخه ۳/۳ نرم افزار اسمارت پی ال اس برای تدوین مدل تحلیل عاملی تاییدی و معادلات ساختاری و نسخه ۲۵ **SPSS** برای آمار توصیفی استفاده شده است.

## ابزار سنجش

پرسشنامه بررسی اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی:

پرسشنامه بررسی اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی در سال ۱۳۹۴ توسط هما مقیمی تهیه شده است . منظور از شبکه‌های اجتماعی در این مقیاس لاین ، واتس آپ، تلگرام ، بی تالک، تانگ، وایبر، اینستاگرام و دیگر شبکه‌های مجازی مورد استفاده در ایران است. این پرسشنامه دارای ۳۷ عبارت بوده که شامل سه زیر مقیاس : بعد فردی ، بعد اجتماعی و بعد فرهنگی– اخلاقی است .

۱– بعد فردی : شامل ۱۵ عبارت است و به بررسی انگیزه های شخصی فرد برای عضویت در شبکه‌های مجازی و تاثیرات عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر افکار، نگرش‌ها و رفتارها می‌پردازد .

۲–بعد اجتماعی : شامل ۱۳ عبارت است. در این بعد باور فرد در مورد محاسن و معایب عضویت در شبکه های مجازی و تاثیرات عضویت در شبکه های اجتماعی بر افکار، نگرش ها و رفتارهای بین فردی و اجتماعی پرداخته می شود .

۳–بعد فرهنگی – اخلاقی : بعد فرهنگی– اخلاقی نیز ۹ عبارت را به خود اختصاص داده است، که به بررسی نگرش فرد نسبت به آداب و رسوم جامعه و اخلاق دینی فرد برای عضویت در شبکه های مجازی و تاثیرات عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر افکار، نگرش‌ها و رفتارهای فرهنگی– اخلاقی می پردازد .

روایی این مقیاس به شیوه محتوایی مورد بررسی قرار گرفته است. از این رو با ۱۰ نفر از سخنرانان و محققان این حوزه از جمله اساتید دانشگاه، حوزه پلیس فتا مصاحبه انجام شد و تعدادی عبارت طرح گردید. در مرحله بعد با تعداد ۴۰ نفر زن و مرد متاهل شهر اصفهان در خصوص جنبه های مختلف شبکه‌های اجتماعی مصاحبه انجام شد. سپس مصاحبه‌ها کدگذاری و مقولات موجود از آن ها استخراج و با عبارات قبل ترکیب و تنظیم گردید و تعداد ۷۷ عبارت تهیه و به طور آزمایشی روی ۳۰ نفر اجرا گردید.

پایایی عبارات توسط اساتید حوزه مربوطه تایید و اعتبار آن ها به روش آلفای کرونباخ محاسبه و عباراتی که دارای ضریب پایایی پایینی بودند حذف شده و سوالاتی که ضریب پایایی را بالا بردن انتخاب شدند و نهایتا ۳۷ عبارت با آلفای بالای ۰/۸۷ باقی ماند. ضریب آلفای کرونباخ در این پرسشنامه با تعداد ۲۱۷ نفر برابر با ۰/۸۷ است .

در جدول زیر خلاصه آماری پرسشنامه اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی که بر روی ۲۱۷ نفر اجرا گردیده ارائه می گردد.

جدول۱. خلاصه آماری پرسشنامه اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی

| مقیاس | میانگین | انحراف استاندارد | کمینه | بیشینه | آلفای کرونباخ |
|---|---|---|---|---|---|
| شبکه های اجتماعی | ۱۰۳/۱۱ | ۱۵/۳۱ | ۶۶ | ۱۴۶ | ۰/۸۷ |
| فردی | ۳۷/۲۶ | ۷/۵۹ | ۲۰ | ۶۲ | ۰/۸۳ |
| اجتماعی | ۳۶/۴۹ | ۶/۳۶ | ۲۳ | ۵۸ | ۰/۷۹ |
| فرهنگی | ۲۹/۳۵ | ۷/۲۰ | ۱۲ | ۴۳ | ۰/۸۱ |

## پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی:

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی توسط تقی زاده و نیکخواه (۱۳۹۴) ساخته شده است. یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ عبارتی است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد : الف – انعطاف پذیری در موقعیت‌های



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

محیطی، ب- انعطاف‌پذیری در حل مساله، ج- انعطاف‌پذیری در تصمیم گیری. این پرسشنامه را می توان در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتاری به کار برد .

آلفای کرونباخ پرسشنامه برابر ۰/۹۱۸و ضریب همبستگی پیرسون آن ۰/۸۱۲اعلام شده است .

جدول۲. خلاصه آماری پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی در شبکه های اجتماعی(شماره عبارت ها به تفکیک انعطاف پذیری)

| انعطاف پذیری | شماره عبارت ها | ضریب آلفای کرونباخ |
|---|---|---|
| انعطاف پذیری در موقعیت‌های محیطی | ۱-۲-۴-۶-۷-۱۵ | ۰/۷۹۲ |
| انعطاف پذیری در حل مساله | ۹-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۷-۱۹ | ۰/۸۲۷ |
| انعطاف پذیری در تصمیم گیری | ۳-۵-۸-۱۰-۱۶-۱۸-۲۰ | ۰/۷۷۷ |

## پرسشنامه نشخوار ذهنی:

نشخوار ذهنی در روان‌شناسی به عنوان تمرکز اجبارگونه توجه یک فرد، بر علائم و علل یک پریشانی و توجه به دلایل و نتایج آن، به جای تمرکز بر راه حل‌های آن تعریف شده است. نشخوار ذهنی مشابه نگرانی است، با این تفاوت که نشخوار ذهنی بر احساسات بد و تجارب گذشته تمرکز دارد، در حالی که توجه نگرانی بر امکان بالقوه وقوع حوادث بد در آینده است. هم نشخوار فکری و هم نگرانی، مرتبط با اضطراب و سایر وضعیت های منفی و هیجانی هستند. این پرسشنامه برای سنجش نشخوار ذهنی طراحی شده است و شاخص های نشخوار ذهنی را مطرح کرده است .

میزان آلفای کرونباخ در تعداد ۲۰ سوال پرسشنامه با نمونه ۱۸ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته های مختلف دانشگاه پیام نور تهران برابر با ۰/۹۰ است.

این پرسشنامه حاوی ۲۰ سوال است که هر سوال مشتمل بر ۴ گزینه است. آزمونگر برای دستیابی به نتیجه آزمون باید به ازای هر پاسخ به ((خیلی کم )) یک امتیاز، ((کم)) دو امتیاز، ((زیاد )) سه امتیاز ، و به ((خیلی زیاد )) چهار امتیاز بدهد.

## یافته‌های پژوهش

### ۱- وضعیت توضیفی متغیرهای جمعیت شناختی

جدول۳. وضعیت توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

| متغیر | گروه | فراوانی | درصد |
|---|---|---|---|
| گروه سنی | ۲۰-۲۶سال | ۴۲ | ٪۶۰ |
| | ۲۷-۳۳سال | ۲۱ | ٪۳۰ |
| | ۳۴-۴۰سال | ۷ | ٪۱۰ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| وضعیت تاهل | مجرد | ۴۸ | ٪۶۹ |
| | متاهل | ۲۲ | ٪۳۱ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| تحصیلات | دیپلم و کمتر | ۳ | ٪۴ |
| | کاردانی | ۴ | ٪۶ |
| | کارشناسی | ۶۲ | ٪۸۹ |
| | ارشد و بالاتر | ۱ | ٪۱ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| شغل | آزاد | ۲۳ | ٪۳۳ |
| | کارمند | ۲۱ | ٪۳۰ |
| | بیکار | ۱۶ | ٪۲۳ |
| | خانه دار | ۱۰ | ٪۱۴ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| مدت زمان استفاده | زیر ۵ سال | ۶ | ٪۹ |



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

| | | | |
|---|---|---|---|
| از شبکه‌های مجازی | ۵ تا ۱۰ سال | ۵۹ | ٪۸۴ |
| | ۱۱ تا ۱۵ سال | ۵ | ٪۷ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| مدت زمان استفاده از شبکه‌های مجازی در طول روز | ۱-۲ ساعت | ۸ | ٪۱۱ |
| | ۳-۴ ساعت | ۳۴ | ٪۴۹ |
| | ۵-۶ ساعت | ۲۲ | ٪۳۱ |
| | ۷-۸ ساعت | ۴ | ٪۶ |
| | ۹-۱۰ ساعت | ۲ | ٪۳ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |
| زمان استفاده از شبکه‌های مجازی | صبح | ۴ | ٪۶ |
| | ظهر | ۱ | ٪۱ |
| | عصر | ۴ | ٪۶ |
| | شب | ۱۷ | ٪۲۴ |
| | شبانه روز | ۴۴ | ٪۶۳ |
| | مجموع | ۷۰ | ٪۱۰۰ |

## ۲-تحلیل استناطی یافته‌های تحقیق:

### -تحلیل عاملی تاییدی

قبل از وارد شدن به مرحله آزمون فرضیات و مدل مفهومی‌تحقیق، اطمینان یافتن از صحت مدل¬های اندازه¬گیری متغیرهای برون¬زا و درون¬زا ضروری است. به منظور پی بردن به متغیرهای زیربنایی یک پدیده یا تلخیص مجموعه داده‌ها از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده می‌شود. برای ارزیابی اعتبارسنجی مدل‌های اندازه گیری، مقادیر زیر را محاسبه کرده و در صورت برآورده شدن شرایط مندرج در جدول ۶ می‌توانیم ادعا کنیم که مدل اندازه گیری از شرایط مناسب و مطلوبی برقرار است.

جدول ۴. شرایط برقراری پایایی و روایی همگرا

| شاخص | حد مجاز | منبع |
|---|---|---|
| پایایی | • پایایی ترکیبی بالاتر از ۰/۷ و آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/7 | (جوزپ و همکاران ۲۰۱۶) |
| روایی همگرا | • بارهای عاملی استاندارد باید بزرگتر از ۰/۵ و معنادار باشد. | |
| | • *CR>AVE* | |
| | • *AVE>0/5* | |
| | • *Rho_A>0/6* | |
| روایی واگرا | • *AVE>MSV* | |
| شاخص‌های برازش مدل | • *SRMR<0/1, NFI>0/9* | |

**AVE: Average variance Extracted, CR: Construct Reliability, MSV: Maximum Shared Squared variance, GOF; Goodness of tit and NFI: Normd fit index*

توصیف متغیرهای از آن جهت دارای اهمیت است که نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش براساس داده‌ها و شاخص‌های این متغیرها استخراج می‌گردد. داده‌های تحقیق دارای مقیاس فاصله‌ای هستند. برای توصیف متغیرهای پژوهش از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استفاده شده است که در ادامه به آنها پرداخته شده است. جدول ۵ وضعیت توصیفی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. در این بخش ۷۰ پرسشنامه سالم و قابل تحلیل گردآوری شده است. مقادیر آمار توصیفی و شاخص‌های مرکزی از جمله میانگین، انحراف معیار برای هر کدام از متغیرها و ابعاد آن گزارش شده است. در بررسی مدل‌های بیرونی از سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می‌شود. پایایی متغیرهای پنهان از طریق پایایی ترکیبی و الفای کرونباخ بررسی شد. با توجه به جدول ۵ مقدار آلفای کرونباخ برای همه متغیرها بزرگتر از حد مناسب ۰/۷ است و از پایایی مطلوبی برخوردار می‌باشند. همچنین مقدار ضریب پایایی ترکیبی (ضریب دیلون- گلداشتاین) برای هر متغیر بیشتر از حد مطلوب ۰/۷ بوده که نشان دهنده‌ی مناسب بودن پایایی ترکیبی هر متغیر است. معیار ارزیابی روایی همگرا به معنی میانگین واریانس مشترک بین متغیر پنهان و معرف‌هایش است، و حداقل مقدار قابل قبول برای آن ۰/۵۰ است. در این مدل روایی همگرای متغیرهای مدل بالاتر از ۰/۵ بوده که همگی در سطح مناسب و قابل قبولی می‌باشند. از دیگر شاخص‌های روایی



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

همگرا تحت عنوان قابلیت اطمینان، شاخص رائو از نظر هنسلر و همکاران می‌باشد که لازم است مقداری بالای ۰/۶ اختیار کند. این شاخص نیز برای تمامی متغیرهای تحقیق بالاتر از حد مجاز بوده است. در کار با برنامه اسمارت پی ال اس برای ارزیابی مدل تحلیل عاملی تأییدی و مدل مسیر چندین مشخصه برازندگی وجود دارد. در این پژوهش برای ارزیابی مدل تحلیل عاملی تأییدی از شاخص‌های برازندگی نرم‌شده برازندگی (*NFI*)، و شاخص بسیار مهم ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب(*SRMR* ) استفاده شده است. حد مجاز شاخص ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب کمتر از ۰/۱ است. برای این مدل مقدار این شاخص برابر ۰/۰۶۷ شده است و با توجه به اینکه از مقدار ۱۰ درصد کمتر است، می‌توان گفت مدل برازش مناسبی داشته است. شاخص برازندگی نرم شده برابر ۰/۹۳۳ و مقدار بالاتر از ۹۰٪ بدست آمده است و نشان از برازش مطلوب مدل دارد. در مجموع با توجه به هر دو شاخص برازش می‌توان گفت داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی و زیربنای نظری تحقیق برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسو بودن سؤالات با سازه‌های نظری است.

| متغیرهای پنهان | شاخص‌های روایی همگرا و پایایی | | | | آمار توصیفی | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | آلفا کرونباخ *CA>0/7* | قابلییت اطمینان *rho_A>0/7* | پایایی ترکیبی *CR>0/7* | میانگین واریانس تبیین شده *AVE>0/5* | میانگین | انحراف معیار |
| فردی | ۰.۹۰۶ | ۰.۹۱۶ | ۰.۹۲۱ | ۰.۵۴۴ | ۳۹.۹۰۰ | ۸.۳۴۵ |
| اجتماعی | ۰.۸۴۲ | ۰.۸۷۲ | ۰.۸۷۱ | ۰.۵۶۱ | ۳۱.۸۵۷ | ۴.۶۹۷ |
| فرهنگی-اخلاقی | ۰.۹۱۶ | ۰.۹۲۵ | ۰.۹۳۲ | ۰.۶۰۸ | ۳۱.۱۴۳ | ۳.۷۰۰ |
| نشخوار بیانی | ۰.۸۷۵ | ۰.۹۰۳ | ۰.۹۰۱ | ۰.۵۷۲ | ۲۹.۲۰۰ | ۴.۳۷۹ |
| نشخوار فعالانه | ۰.۸۸۸ | ۰.۸۸۹ | ۰.۹۲۳ | ۰.۷۵ | ۱۰.۱۱۴ | ۱.۸۶۹ |
| نشخوار ذهنی نامربوط | ۰.۷۶۸ | ۰.۸۷۸ | ۰.۸۴۴ | ۰.۵۴۸ | ۱۳.۰۷۱ | ۲.۳۴۳ |
| انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های محیطی | ۰.۸۷۲ | ۰.۸۷۷ | ۰.۹۰۳ | ۰.۶۱ | ۱۵.۵۷۱ | ۲.۷۶۹ |
| انعطاف‌پذیری در حل مساله | ۰.۹۲۲ | ۰.۹۲۴ | ۰.۹۳۸ | ۰.۶۸۳ | ۱۸.۵۷۱ | ۲.۹۹۶ |
| انعطاف‌پذیری در تصمیم گیری | ۰.۹۰۳ | ۰.۹۰۵ | ۰.۹۲۳ | ۰.۶۳۳ | ۱۸.۲۴۳ | ۲.۸۴۱ |
| انعطاف‌پذیری شناختی | ۰.۹۳۹ | ۰.۹۴۲ | ۰.۹۴۶ | ۰.۶۶۷ | ۱۰۲.۹۰۰ | ۱۲.۳۵۸ |
| نشخوار ذهنی | ۰.۹۱۳ | ۰.۹۳۶ | ۰.۹۲۵ | ۰.۶۰۷ | ۵۲.۳۸۶ | ۸.۱۲۵ |
| عضویت در شبکه‌های اجتماعی | ۰.۹۵ | ۰.۹۵۹ | ۰.۹۵۴ | ۰.۶۷۵ | ۴۷.۵۷۸ | ۱۰.۰۱۳ |

*Goodness of fit: SRMR=0/067, NFI=0/923*

جدول ۵. شاخص روایی همگرا ، پایایی و آمار توصیفی

جدول ۶ روایی واگرای مدل پژوهش را با استفاده از شاخص فورنل و لارکر نشان می‌دهد. روایی واگرا، اندازه‌ای است که یک سازه به درستی از سایر سازه‌ها با معیار تجربی متمایز می‌شود. طبق شاخص فورنل و لارکر لازم است که ریشه دوم میانگین واریانس استخراج شده (*AVE*)، هر متغیر پنهان باید بیشتر از بالاترین همبستگی آن سازه با سایر سازه‌های مدل باشد، یعنی مقدار جذر میانگین واریانس استخراجی (*AVE*) متغیرهای پنهان که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آنها که در خلنه‌های زیرین و چپ قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند بیشتر باشد. منطق این سازه این است که یک سازه باید واریانس بیشتری با معرف‌های خود تا سایر سازه‌ها داشته باشد (فورنل و لارکر، ۱۹۸۱). نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که همه متغیرها روایی واگرای قلبل قبولی دارند. به عنوان مثال ریشه دوم میانگین واریانس تبیین شده برای متغیر انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری (۷۹/۶ درصد) شده است که از مقدار همبستگی این متغیر با سایر متغیرها بیشتر است.



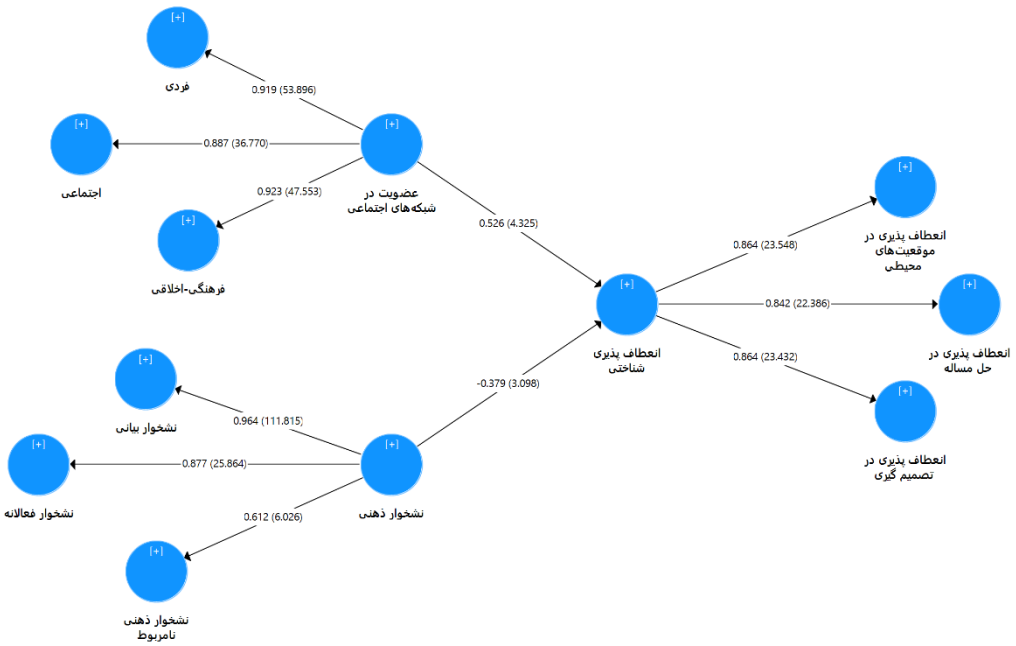
[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

جدول ۶. ضرایب همبستگی و شاخص اعتبار واگرا و امار توصیفی

| متغیرهای پنهان | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اجتماعی | ۰.۷۸۱ | | | | | | | | |
| انعطاف‌پذیری در تصمیم گیری | ۰.۶۶۵ | ۰.۷۹۶ | | | | | | | |
| انعطاف‌پذیری در حل مساله | ۰.۵۷۲ | ۰.۵۳ | ۰.۸۲۷ | | | | | | |
| انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های محیطی | ۰.۶۰۳ | ۰.۶۹۵ | ۰.۵۸۳ | ۰.۷۸۱ | | | | | |
| فردی | ۰.۵۱۳ | ۰.۵۶ | ۰.۶۶۷ | ۰.۶۰۵ | ۰.۷۶۶ | | | | |
| فرهنگی-اخلاقی | ۰.۵۶۱ | ۰.۶۹۱ | ۰.۵۲۱ | ۰.۵۱۲ | ۰.۵۵۷ | ۰.۷۸ | | | |
| نشخوار بیانی | -۰.۵۹۱ | -۰.۶۰۷ | -۰.۵۴۷ | -۰.۶۸ | -۰.۷۵۶ | -۰.۵۵۳ | ۰.۷۸۷ | | |
| نشخوار ذهنی نامربوط | -۰.۶۲۲ | -۰.۲۱۱ | -۰.۴۸۱ | -۰.۱۳۳ | -۰.۴۴۲ | -۰.۳۹۴ | ۰.۴۸۸ | ۰.۷۴ | |
| نشخوار فعالانه | -۰.۶۳۸ | -۰.۶۶ | -۰.۵۳۸ | -۰.۵۰۴ | -۰.۶۰۱ | -۰.۵۰۱ | ۰.۵۷۷ | ۰.۳۵۴ | ۰.۸۶۶ |

***روی قطر اصلی ریشه دوم میانگین واریانس تبیین شده قرار دارد.




نمودار ۱. مدل تحقیق در حالت تخمین ضرایب استاندارد و قدر مطلق معناداری ضرایب

نمودار ۱ مدل معادلات ساختاری را در حالت تخمین ضرایب استاندارد و معناداری را نشان می‌دهد. مدل تحقیق از دو متغیر مستقل شامل عضویت در شبکه‌های اجتماعی (شامل سه خرده مقیاس فردی، اجتماعی و فرهنگی)، نشخوار ذهنی (شامل سه خرده مقیاس بیانی، فعالانه و نامربوط) و یک متغیر وابسته تحت عنوان انعطاف‌پذیری شناختی (شامل سه خرده مقیاس انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های محیطی، انعطاف‌پذیری در حل مساله و انعطاف‌پذیری در تصمیم گیری) تشکیل شده است. اعداد داخل پرانتز آماره تی را نشان می دهند و اعداد خارج پرانتز ضرایب مسیر را نشان می دهند. بر طبق این مدل، اگر مقدار آماره‌ی **t** خارج بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶+ قرار گیرد، بار عاملی و ضریب مسیر در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار است.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

## معادلات ساختاری(پاسخ به فرضیه‌های تحقیق):

جدول ۷. ضرایب مسیر (بتا)، آماره $t$، ضریب تعیین و شدت اثر

| فرضیات | معادلات ساختاری | | | ضریب تعیین | | شدت اثر | نتیجه فرضیه | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | بتا | $t$ | سطح معناداری | $R^2$ | $R^2_{adj}$ | $F^2$ | رد یا تایید | جهت رابطه |
| عضویت در شبکه‌های اجتماعی –> انعطاف‌پذیری شناختی | ۰.۵۲۶ | ۴.۳۲۵ | ۰.۰۰۱ | ۰.۷۷۸ | ۰.۷۷۱ | ۰.۲۴۵ | تایید | + |
| نشخوار ذهنی –> انعطاف‌پذیری شناختی | -۰.۳۷۹ | -۳.۰۹۸ | ۰.۰۰۲ | | | ۰.۱۲۸ | تایید | - |
| اجتماعی –> انعطاف‌پذیری شناختی | ۰.۲۳۹ | ۲.۰۹ | ۰.۰۳۷ | | | ۰.۰۸۶ | تایید | + |
| فردی –> انعطاف‌پذیری شناختی | ۰.۰۷۹ | ۰.۸۴۵ | ۰.۳۹۸ | | | ۰.۰۱ | رد | |
| فرهنگی-اخلاقی –> انعطاف‌پذیری شناختی | ۰.۵۵۳ | ۳.۳۷ | ۰.۰۰۱ | | | ۰.۱۴۸ | تایید | + |
| نشخوار بیانی –> انعطاف‌پذیری شناختی | -۰.۱۸۸ | -۲.۰۳۸ | ۰.۰۴۷ | | | ۰.۰۴۳ | تایید | - |
| نشخوار ذهنی نامربوط –> انعطاف‌پذیری شناختی | -۰.۱۳۶ | -۱.۶۳۶ | ۰.۱۰۳ | | | ۰.۰۶۹ | رد | |
| نشخوار فعالانه –> انعطاف‌پذیری شناختی | -۰.۲۲۱ | -۲.۲۶۱ | ۰.۰۳۱ | | | ۰.۰۸۹ | تایید | - |

*|t|>1.96 Significant at P<0.05, |t|>2.58 Significant at P<0.01*

یکی از معیارهای ارزیابی درونی مدل، ضریب تعیین (R2) و ضریب تعیین تعدیل شده (R3adj) است. ضریب تعیین (R2) واریانس توضیحی یک متغیر درونزا را نسبت به واریانس کل آن توسط متغیرهای برونزا اندازه‌گیری می‌کند. برای این شاخص مقادیر بزرگ‌تر از ۰/۶۷ قوی، بزرگ‌تر از ۰/۳۳ متوسط و کمتر از ۰/۱۹ ضعیف تلقی می‌شود. در واقع این ضریب نشان می‌دهد متغیر یا متغیرهای مستقل چند درصد از تغییرات متغیر وابسته را توضیح می‌دهند. بر این اساس می‌توان گفت هر دو متغیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی و نشخوار ذهنی روی هم رفته ۷۷/۸ درصد از تغییرات انعطاف‌پذیری شناختی را توضیح داده‌اند. یکی دیگر معیار ارزیابی مدل درونی، اندازه اثر (f2) می‌باشد که نشان دهنده تغییر در مقدار (R2) پس از حذف یک متغیر پنهان برون‌زای معین از مدل است. هنسلر و همکاران (۲۰۰۳) مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را به ترتیب اثرات کوچک، متوسط و بزرگ معرفی کرده است. بر اساس نتایج جدول ۹. مشاهده می‌شود که شدت اثر عضویت در شبکه‌های اجتماعی (۲۴/۵ درصد) بیشتر از شدت اثر نشخوار ذهنی (۱۲/۸ درصد) بوده است. هم چنین می توان شدت اثر را برای هر سه خرده مقیاس این دو متغیر مشاهده کرد. نتایج معادلات ساختاری جهت رد یا تایید فرضیات نشان داده است هر دو متغیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی( P =0/001 و β=0/526) و نشخوار ذهنی(P =0/002 و β=-0/379) بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار داشته‌اند که با توجه به مقدار ضریب مسیر می توان گفت عضویت در شبکه‌های اجتماعی دارای اثر مثبت و نشخوار ذهنی دارای اثر منفی بوده است و در نتیجه فرضیه اصلی تحقیق تایید می‌گردد. و در بین سه خرده مقیاس عضویت در شبکه‌های اجتماعی، دو خرده مقیاس اجتماعی و فرهنگی- اخلاقی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر مثبت و معنادار داشته اند (P<0/05)ولی خرده مقیاس فردی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار نداشته است (P>0/05). در بین سه خرده مقیاس نشخوار ذهنی، دو خرده مقیاس نشخوار بیانه و فعالانه در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر منفی و معنادار داشته اند (P<0/05)ولی خرده مقیاس نشخوار ذهنی نامربوط در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار نداشته است (P>0/05)

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر عضویت در شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی دانشجویان دختر حقوق دانشگاه آزاد قائمشهر انجام شد .

نتایج حاکی از آن بود که هر دو متغیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی و نشخوار ذهنی روی هم رفته ۷۷/۸ درصد از تغییرات انعطاف‌پذیری شناختی را توضیح داده‌اند. هر دو متغیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی (P =0/001 و β=0/526) و نشخوار ذهنی (P =0/002 و β=-0/379) بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار داشته‌اند .

نتایج معادلات ساختاری جهت رد یا تایید فرضیات نشان داده است که با توجه به مقدار ضریب مسیر می توان گفت عضویت در شبکه‌های اجتماعی دارای اثر مثبت و نشخوار ذهنی دارای اثر منفی بوده است و در نتیجه فرضیه اصلی تحقیق تایید می‌گردد. و در بین سه خرده مقیاس عضویت در شبکه‌های



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

اجتماعی، دو خرده مقیاس اجتماعی و فرهنگی- اخلاقی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر مثبت و معنادار داشته اند**(P<0/05)** ولی خرده مقیاس فردی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر معنادار نداشته است **.(P>0/05)** در تبیین یافته های فوق می توان گفت که هدف شبکه های اجتماعی این است که با فراهم آوردن امکان ارتباط بین سرمایه های فردی و تشکیل سرمایه اجتماعی، به رشد و ارتقای سطح علم ارتباطات کمک کند. از این طریق دارایی های مادی و فکری فردی به دارایی‌های جمعی تبدیل و درواقع از دارایی های جمعی برای حل مسائل بهره برداری می شود. به لحاظ نظری شبکه های اجتماعی مجموعه ای از افراد و نهادهای اجتماعی است که به وسیله مجموعه ای از روابط معنی دار اجتماعی به هم متصل اند و با در اشتراک گذاشتن ارزش‌ها تعامل دارند.

به طور کلی افرادی که در شبکه های اجتماعی مختلف عضویت دارند در می یابند که لازم نیست با استفاده از راهبردهایی مثل نشخوار ذهنی با افکار مزاحم بر آمده از این شبکه ها روبرو شوند و به اینت نتیجه دست می یابند که راهبردهای مثبت نگر و کارآمد همچون انعطاف پذیری شناختی استفاده کنند. در ارتباط با انعطاف پذیری شناختی دانشجویان ، می بایست اشاره نمود که تنظیم هیجان نقش مهم و معناداری در عملکرد سازگارانه در محیط پیرامون دارد .

تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی سبب می گردد که افراد بهتر بتوانند محیط پیرامون خود را کنترل و ادراک نمایند و همچنین این امکان را فراهم می سازد که فهم بهتری از هیجانات خود داشته باشند ، آگاهی و پذیرش هیجانات مختلف و همچنین تولنایی مهار رفتارهای ناسازگار ناشی از استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی ، رفتارهای مطابق با هدف مطلوب در موقعیتهایی که هیجان های منفی تجربه می شوند به افزایش کارآمدی و انعطاف پذیری فرد در محیط می انجامد .

مقایسه نتایج این پژوهش با پژوهش‌های دیگر بیان کننده آن است که دانشجویان دختر در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی دچار آسیب‌های روانی و اجتماعی گردیده و استمرار بدون کنترل این رویه باعث آسیب های جدی به گروه‌های هدف خواهد شد .بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با انعطاف پذیری شناختی، رابطهٔ خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در انعطاف پذیری شناختی است؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با انعطاف پذیری شناختی و بالعکس همراه است. یافته‌های حاصل از پژوهش با پژوهش دوست محمدی و خجسته (۱۳۹۷) و حیدری و همکاران (۱۳۹۷) همخوان است .

داشتن کنترل فردی برای فعالیت در جامعه و کسب موقعیت اجتماعی بسیار حائز اهمیت است و با توجه به امکان دسترسی آسان به این شبکه های اجتماعی در سرتاسر دنیا و حتی با استفاده از گوشی‌های تلفن همراه و با در نظر گرفتن وقتی که افراد به فعالیت در این شبکه ها می‌گذرانند، تأثیرات مخرّب این شبکه ها بر کنترل فردی بسیار نگران کننده است. می توان گفت با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، دانشجویان می توانند موقعیت ها و شرایط را پیش بینی و کنترل نموده و در رویارویی با رویدادهای فشارزا چندین راه حل را برای مقابله با آن در نظر بگیرند و به سایر راه حل های جایگزین برای حل مساله فکر کنند.

همان طور که در پژوهش رضایی و همکاران (۱۴۰۰) انعطاف پذیری شناختی در رابطه با ویژگی های شخصیتی و مقابله ای رانندگان نشان داده شد انعطاف پذیری شناختی باعث می شود تا یک راننده بتواند برای مقابله با شرایط استرس زا از سبک مقابله‌ای مساله مدار استفاده نماید و امنیت خود و مسافران و سایر رانندگان را تامین نماید . همچنین، عدم انعطاف پذیری شناختی منجر به استفاده از سبک های مقابله ای غیر انطباقی مانند مقابله هیجان مدار و در نتیجه انجام رفتارهای رانندگی پرخطر می شود، می‌توان گفت نتایج تحقیقات نیز مدعی است، که این شبکه ها میتوانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند. به نظر آن‌ها شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزاری مفید برای شناسایی افراد دارای مشکل سلامت روان باشند .

همچنین انزوای اجتماعی به یکی از بزرگترین مشکلات دنیای مدرن به ویژه برای نسل جوان تبدیل شده است و این نشان می‌دهد که ما بیش از گذشته در دنیای تنهایی‌های خودزندگی می‌کنیم. از طرفی استفاده مفرط از اینترنت و شبکه های وابسته می‌تواندزندگی فردرا مختل کند. به طوری که باعث کاهش میل به فعالیت‌های لذت بخش روزمره مثل معاشرت، تفریح، ورزش و غیره شده و این عوامل زمینه‌ساز افسردگی می‌شود. نتایج این پژوهش همسو با پژوهش های لاکایی و اکبری (۱۳۹۹) ، سوری و همکاران ( ۱۳۹۷ ) ، خرم نیا و همکاران (۱۳۹۹) و دادمهر و قمری (۱۴۰۰) ، وانگ و همکارن (۲۰۱۸) و چن (۲۰۱۳) است .

در تبیین یافته های فوق می توان این گونه استنباط کرد، افرادی که از شبکه های مجازی بیش از حد استفاده و بهره می گیرند نمی‌توانند موقعیت های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

نظر بگیرند و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد تولنایی توجیه چندین جایگزین را ندارند .

## References


Abbasi, Rezvaneh. Khademloo, Mohammad. (1397) The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the defect / shame schema, rumination and social isolation of perfectionist women, Psychological Studies, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Volume 14 / Number.

Alikhani, Zahra. Amiri Majd, Mojtaba (1398). Relationship between Frangarani components, rumination and mental flexibility with symptoms of obsessive-compulsive disorder, Journal of Thought and Behavior, Volume 13, Number 52, Summer 1398.

Dadmehr, Marzieh .Ghamari, Mohammad (1400) The role of cognitive flexibility in predicting resilience of nurses in the corona ward, Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education, Fourth Year, No. 41, November 1400.

Darby, K. P., Castro, L., Wasserman, E. A., & Sloutsky, V. M. (2018). Cognitive flexibility and memory in pigeons, human children and adults. Cognition, 177, 30-40.

Dost Mohammadi, Mahdieh. Khojasteh, Saeedeh (1397). Investigating the relationship between the use of social networks with self-confidence and mental health of faculty members and students of Payame Noor University of Kerman, Culture in Islamic University, 8th year, second issue, Summer 1397.

Elicia L, Marion M, Amy N. Johnston. Manikin Simulation in Mental Health Nursing Education: An Integrative Review. Clinical Simulation in Nursing 2016; 11(12).

Fathi, Ayatollah Rostami, Hossein. Pishro, Samad. Kiani, Roghayeh.(1397) The Role of Internet Addiction in Social Health of High School Students, Journal of Behavioral Sciences Research 1397,16 (3): 332-324.

Feldman DB & Kubota M. (2015). Hope, Self-Efficacy, Optimism, and Academic Achievement: Distinguishing Constructs and Levels of Specificity in Predicting College Grade-Point Average. Learning and Individual Differences; 37: 210-216.

Heidari, Behzad. Jani, Maryam. Mohebbi, Fariborz (1397). Investigating the effect of cyberspace (Telegram) on social health, a case study of students of Qazvin Welfare University of Science and Technology. Qazvin Law Enforcement Quarterly, No. 26, pp. 205-1.

Khorramnia, Samad. Foroughi, Ali Akbar. Goodarzi, Gulfam. Bahari Babadi, Mehrdad. Taheri, Amir Abbas. (2016). Investigating the role of self-compassion and mental rumination in predicting chronic depression, Journal of Psychology and Psychiatry Cognition, Year 7, No. 5, 2016, Pages: 29-15.

Kocabıyık, Oya Onat.(2021)The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction, International Journal of Research in Education and Science, 2021 , Vol. 7, No. 2, 327-338

Kong, , T. Yini He, Randy P. Auerbach, Chad M. McWhinnie, Jing Xiao, (2014) Rumination and depression in Chinese university students: The mediating role of overgeneral autobiographical memory Corresponding author. Tel./fax: +86 10 65104047.

E-mail address: xiaojingcnu@163.com (J. Xiao)

Lakani ,song. Akbari, Bahman (2021). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation on Emotional Regulation, Cognitive Flexibility and Mental Happiness of Internet Addicted Students: A Guide Study. Social Health, Volume 8 Number 3, Pages 453-467. https://doi.org/10.22037/ch.v8i3.31233.

Morad Hasili, Mahin. Kiani, Qamar (1397). The role of cognitive flexibility in predicting attitudes toward drugs and its comparison between male and female students, Fifth International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, July 2016

Murphy-Beiner, A., & Soar, K. (2019). Ayahuasca's 'afterglow': improved mindfulness and cognitive flexibility in ayahuasca drinkers, Psychopharmacology.

Moradzadeh F, Pirkhaefi A (2017). The Effectiveness of Acceptance and Commitment

Therapy on Marital Satisfaction and Cognitive Flexibility among Married Employees of the

Welfare Office. Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN). 5(6). DOI: 10.21859/ijpn

Najafi, Fatemeh. Dastiar, Vahid. (1400). The effectiveness of mindfulness training on cognitive flexibility and resilience of students with visual impairment in Yasuj, Quarterly Journal of Exceptional Children, 21st year, No. 4, Winter 1400, 86-75.

Rezaei, Nasrin Ghamari, Mohammad Bazazian, Saeedeh Babakhani, Vahideh.(1400). The mediating role of cognitive flexibility in relation to personality traits and coping styles of drivers in




[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]

Tehran intercity terminals, Quarterly Journal of Job and Organizational Counseling, Volume 13, Number 47, Summer 1400, 51-66.

Safiri, Khadijeh (1397). The relationship between religiosity and the sense of social security in virtual social networks. Quarterly Journal of StudiesPolice woman. 1397. Issue 28. 6.

Sory,Ahmad.Poya,Yousef. Businessman, Buick. (1397) Psychosocial harms caused by virtual social networksIn female high school students, Bimonthly Journal of Female Police Studies, Twelfth Year, No. 29, Fall and Winter 1397.

Strauss C, Lea L, Hayward M, Forrester E & et al. (2018). Mindfulnessbased exposure and response prevention for obsessive compulsive disorder: Findings from a pilot randomised controlled trial. Journal of Anxiety Disorders; 57:39-47.

Thygesen , Hilde . Bonsaksen , Tore . Schoultz , Mariyana. Ruffolo, Mary. Leung , Janni. Price , Daicia (2021).social media use and its Associations With Mental Heaith 9 Months After the COVID-19 Outbreak : Across –National study.frontiers in public health .www.frontiersin.org.

Wanga P. Wanga,, X, Wub Y, Xiec X, Wanga, X,.Zhaoa, F. Ouyanga, M, Li Lei(2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem, Corresponding authors at: Department of Psychology, Renmin University of China, No. 59 Zhongguancun Street, Haidian District, Beijing 100872, China.

E-mail address: dr.leili@qq.com (L. Lei).

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.24237418.1401.9.1.6.2 ]