

تاثیر عضویت 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

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.

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۲۶

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 در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بوده 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 داده ها، 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 افزارهای SPSS-۲۵ و PLS) انجام شد.

یافته ها: نتایج دلالت بر این داشت که شدت اثر عضویت در شبکه های 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 شبکه های اجتماعی ($P=0/001$ و $\beta=0/526$) و نشخوار ذهنی ($P=0/002$ و $\beta=-0/379$) بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر معنادار داشته اند، با توجه به مقدار ضریب مسیر می توان گفت عضویت در شبکه های اجتماعی دارای اثر مثبت و نشخوار ذهنی دارای اثر منفی بوده است.

نتیجه گیری: 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.

کلیدواژه ها: 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 فوارزمی انجام می شود.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.

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 Nikkiah) 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)



انزوا در بیماران افسرده به طور معناداری بیش از افراد عادی است و میزان نشخوار فکری مرتبط با مرور احساسات ناشی از مشکل، نگرانی در مورد عدم حل مشکل 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 رابطه‌ی مولفه‌های فرانگرانی، نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری 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، فاجعه‌انگاری و نشانه‌های اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی‌گری اضطراب، دریافتند که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری با میانجی‌گری اضطراب قادرند تغییرات نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند، به نحوی که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری (متغیرهای پیش‌بین) و اضطراب (متغیر میانجی) به صورت مستقیم و مثبت قادر به تبیین نشانه‌های اعتیاد به اینترنت بودند. اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب مثبت و معنی‌دار ولی اثر غیرمستقیم فاجعه‌انگاری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب معنی‌دار نبود.

پژوهش سوری، پویا و تاجری (۱۳۹۷) نشان داد که بین «انزوای اجتماعی»، «اضطراب» و «افسردگی» کاربران و غیرکاربران شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین «اختلال در کنش اجتماعی» کاربران و غیرکاربران تفاوت معناداری وجود ندارد. تحلیل داده‌های این پژوهش به وضوح نشان داده است که دانش‌آموزان دختر در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی دچار آسیب‌های روانی و اجتماعی فراوان گردیده و استمرار بدون کنترل این رویه، باعث آسیب‌های جدی به گروه‌های هدف خواهد شد.

سفیری، رجب‌لو و قلیزاده (۱۳۹۷) در پژوهشی دریافتند که احساس امنیت اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی مجازی پایین‌تر از حد متوسط است و بین دینداری با احساس امنیت اجتماعی در این شبکه‌ها، رابطه معکوس و ضعیفی وجود دارد؛ این بدان معناست که هر چه دانشجویان دختر دیندارتر بودند، احساس امنیت اجتماعی کمتری در این شبکه‌ها داشتند. زمانی که باورهای منفی فعال می‌شوند، فرد نگران، اندیشه‌های

شبکه‌های اجتماعی مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند، با اینکه عمر زیادی ندارند اما توانسته‌اند به خوبی در زندگی مردم جای خود را باز کنند. افراد بسیاری در سنین مختلف و از گروه‌های اجتماعی متفاوت در شبکه‌های اجتماعی مجازی کنار هم آمده‌اند، و از فاصله بسیار دور در دنیای واقعی، از طریق این شبکه‌ها باهم ارتباط برقرار می‌کنند (سفیری و همکاران، ۱۳۹۷). شبکه‌های اجتماعی از رسانه‌های تاثیرگذار در عصر حاضر هستند، همانند سایر رسانه‌ها و وسایل ارتباطی، اساساً محصول غرب بوده و در طول چندسال اخیر وارد کشور ایران شده است. امروزه استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث شده است، حجم وسیعی از اطلاعات و برنامه‌های برون مرزی و فراسنتی، به فضای فکری جوامع وارد شود و بر ابعاد مختلف زندگی فردی و جمعی تأثیر بگذارد. اینگونه جوامع مجازی با کارکردهای متفاوت، سازماندهی خدمات و تلفیق ابزارهای اطلاعاتی و ارتباطی، فعل و انفعال‌های غیرخطی را ترویج داده، کاربردها و محتوای وب را برای کاربران ساده نموده و با جذب میلیون‌ها نفر از سراسر دنیا با انگیزه‌های مختلف، مفهوم جامعه مجازی را بیش از پیش متصور می‌سازند. 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 شده است (سوری و همکاران، ۱۳۹۷).

نشخوارذهنی شکلی از شناخت‌های اضافی است و شامل اشتغال ذهنی دایمی بایک اندیشه یا موضوع و تفکر مداوم درباره آن است. محتویات این افکار مزاحم هر چیز منفی می‌تواند باشد. مثل از دست دادن یک دوست، عمل جراحی در آینده نزدیک، شکست در یک امتحان.

نشخوار ذهنی به طور گسترده‌ای به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی و به عنوان زمینه‌ای برای افسردگی مورد پژوهش قرار گرفته است. نشخوار ذهنی در اختلالات طیف وسواس افکاری هستند که بطور پایان‌ناپذیر مرور می‌شوند و به ناامیدی درباره آینده و ارزیابی‌های منفی درباره خود منجر می‌شود. مطالعات مختلف، افزایش نشخوار ذهنی را در بیماران مبتلا به وسواس نسبت به افراد عادی گزارش نموده‌اند (آرمسترانگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ بهزادپور، سهرابی، برجلی، مطهری، ۲۰۱۲؛ خسروی، محرابی، عزیزی مقدم، ۲۰۰۸). نشخوار فکری در حیطه‌های گرایش به تبیین‌گری و مرتبط با

رلبه صورت عمل منفی ارزیابی می کند، یعنی درباره نگرانی، نگران می شود و همین امر موجب افزایش اضطراب و احساس ناتوانی برای مقابله می شود. نگرانی از نگرانی مثالی از ارزیابی فراشناختی است. این ارزیابی فراشناختی را به دلیل ارزیابی منفی درباره نگرانی و علائم مرتبط با آن (نگرانی) یا نگرانی (نوع دوم) می نامند. نگرانی نوع دوم (فرانگرانی) منجر به ایجاد دو عامل دیگر می شود که در تداوم نگرانی نقش بسزایی دارند. این عوامل به پاسخ های رفتاری و راهبردهای کنترل فکر تقسیم می شود.

جعفری و فاتحی زاده (۱۳۹۱) طی پژوهشی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و هر یک از متغیرهای بالینی افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن است که بین اعتیاد به اینترنت و مجموعه این متغیرهای بالینی، رابطه مثبت وجود دارد و این متغیرهای بالینی می توانند ۳۹ درصد اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند. یافته های این پژوهش نشان داد که مجموعه متغیرهای بالینی افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی می توانند پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت باشند (دوست محمدی، ۱۳۹۷).

کوکابیک^۱ (۲۰۲۱) طی پژوهشی به بررسی نقش مقایسه اجتماعی و نشخوار ذهنی در پیش بینی اعتیاد رسلنه 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^۲ و همکارانش (۲۰۲۱) در پژوهشی که بررسی شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی می پرداخت به طور کلی به این نتیجه دست یافتند که افزایش زمان روزانه در رسانه های اجتماعی با سلامت روان ضعیف 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 سایت های شبکه های اجتماعی و افسردگی نوجوانان: مدل میانجی نشخوار فکری و عزت نفس » به این نتیجه دست یافتند که استفاده از سایت های شبکه های اجتماعی (SNS) یک عامل خطر برای افسردگی است، نشخوار فکری واسطه است بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و افسردگی. بدیهی است شناخت واقعی و عملی نیازهای نسل

جوان امروز، مستلزم بررسی ابعاد مختلف عوامل تأثیرگذار و اثرپذیری از رسانه ها و فناوری نوین ارتباطی است. اینترنت و رایانه نه تنها میزان و سطح اطلاعات نسل جوان را افزایش داده، بلکه بر تمایلات و گرایشات آنان نیز تأثیر گذاشته است. اما در عین حال باید توجه داشت که این رسانه جهانی حاوی پیامها و پیامدهایی است که می تواند شخصیت جوان و نوجوان را به سادگی تحت تأثیر قرار دهد و به سمت و سوی 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 اساسی است که بدون آن امکان برنامه ریزی، توسعه و بهره وری در زمینه های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی در جهان آینده امکان پذیر نخواهد بود، با وجود این، نباید از پیامدهای ناگوار و مخرب آن به ویژه در زمینه های اجتماعی و فرهنگی غافل ماند. به دیگر سخن، اینترنت و فضای مجازی با همه خوبی ها و فوایدش، کاستی ها و آسیب هایی نیز دارد که همگان به ویژه دولت مردان، سیاست گزاران و اولیا و مربیان و والدین باید بدان واقف باشند. همچنین در پژوهش هایی که در زمینه استفاده از شبکه های اجتماعی انجام شده نشان داده شد که هر کدام اثرات مثبت و منفی این شبکه ها را از دیدگاهی خود مورد بررسی قرار داده اند.

تایسر^۳ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود تحت عنوان « شبکه های اجتماعی مجازی، تأثیر علمی و اجتماعی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاه » دریافتند که بین معدل تحصیلی و استفاده از شبکه های مجازی، همبستگی وجود دارد. همچنین، دریافتند، بسیاری از کاربران، سایت های اجتماعی را جهت کسب اطلاعات مرتبط با دانشگاه مورد استفاده قرار نمی دهند، در حالی که بسیاری از آنها، به داشتن گروه های درسی آنلاین رغبت دارند. یافته های دیگر نشان داد، دانشجویانی که استفاده بیشتری از شبکه های اجتماعی مجازی دارند، دارای سلامت اجتماعی پایین تری هستند.

ترید^۴ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که شبکه های اجتماعی مجازی می توانند سلامت اجتماعی دانش آموزان را تخریب کنند و تأثیری مخربی بر روی آنها بگذارند.

چن^۵ (۲۰۱۳) دریافت که یک رابطه مثبت معناداری بین نشخوار فکری و افسردگی در افراد وجود دارد. وقتی فرد در

⁴Trid

⁵Chena

¹ Kocabiyik

² Thygesen

³ Taysr

شناختی و مؤلفه های آن با تاب آوری همبستگی مثبت معنی داری دارد. نتایج بیانگر این امر بود که هر چه انعطاف پذیری فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت های 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 موقعیت های سخت بتواند به راه حل های جایگزین فکر کند، ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری های زندگی بالاتر است.

رضائی، قمری، بزازیان و باباخانی (۱۴۰۰) در پژوهش خود دریافتند که ویژگی های شخصیتی روان رنجور خوبی، برون گرایی و وظیفه شناسی اثر غیر مستقیم بر سبک مقابله ای مساله مدار از طریق انعطاف پذیری شناختی دارند. همچنین ویژگی های شخصیتی روان رنجور خوبی 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 خوبی، برون گرایی 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 معنادار 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 معنادار 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 واحد قائمشهر تشکیل می دهد. از بین جامعه آماری با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۷۰

نشخوار فکری غرق می شود، احساس می کند 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 می شود (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^۱ 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^۲ است. انعطاف پذیری افراد در میزان بروز آسیب ها و سطح عملکرد اجتماعی افراد بسیار تعیین کننده است. به طور کلی، توانایی تغییر آماهی های شناختی به منظور سازگاری با محرک های 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 آماهی 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 انعطاف پذیری شناختی می توان به پژوهش دادمهر و قمری (۱۴۰۰) اشاره کرد نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که انعطاف پذیری

² Cognitive Flexibility

¹ Organismi Geneticamente Modificati

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 شبکه های اجتماعی بر افکار، نگرش ها 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 شبکه های اجتماعی مصاحبه انجام شد. سپس مصاحبه ها 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 نهایتاً 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.

جدول ۱. خلاصه آماری پرسشنامه اثرات عضویت در شبکه های

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	اجتماعی	
			کمینه	بیشینه
شبکه های اجتماعی	۱۰۳/۱۱	۱۵/۳۱	۶۶	۱۴۶
فردی	۳۷/۲۶	۷/۵۹	۲۰	۶۲
اجتماعی	۳۶/۴۹	۶/۳۶	۲۳	۵۸
فرهنگی	۲۹/۳۵	۷/۲۰	۱۲	۴۳

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 موقعیت های

نفر انتخاب شدند. پرسشنامه های استفاده شده در پژوهش حاضر، پرسشنامه بررسی اثرات عضویت در شبکه های اجتماعی، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (تقی زاده و نیکخواه) و پرسشنامه مقیاس نشخوار ذهنی (تقی زاده) است .

در در این پژوهش از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش توصیفی به ویژگی نمونه آماری و بیان مشخصه های 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 جزئی (PLS) استفاده شده است. روش تخمین PLS ضرایب را به گونه ای تعیین می کند 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 می کنند، یکی از روش های آماری چند متغیره محسوب می شود که به وسیله آن می توان علیرغم برخی محدودیت ها 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 شبکه های اجتماعی در این مقیاس لاین ، واتس آپ، تلگرام ، بی تالک، تانگ، وایبر، اینستاگرام و دیگر شبکه های 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 شبکه های مجازی و تاثیرات عضویت در شبکه های اجتماعی بر افکار، نگرش ها و رفتارها می پردازد .

۲- بعد اجتماعی : شامل ۱۳ عبارت است. در این بعد باور فرد در مورد محاسن و معایب عضویت در شبکه های مجازی و

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

محیطی، ب- انعطاف‌پذیری در حل مساله، ج- انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری. این پرسشنامه را می‌توان در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری به کار برد .

جدول ۲. خلاصه آماری پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی در شبکه‌های اجتماعی (شماره عبارت‌ها به تفکیک انعطاف‌پذیری)

انعطاف‌پذیری	شماره عبارت‌ها	ضریب آلفای کرونباخ
انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های محیطی	۱-۲-۳-۴-۶-۷-۱۵	۰/۷۹۲
انعطاف‌پذیری در حل مساله	۹-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۷-۱۹	۰/۸۲۷
انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری	۳-۵-۸-۱۰-۱۶-۱۸-۲۰	۰/۷۷۷

پرسشنامه نشخوار ذهنی:

سنجش نشخوار ذهنی طراحی شده است و شاخص‌های نشخوار ذهنی را مطرح کرده است . میزان آلفای کرونباخ در تعداد ۲۰ سوال پرسشنامه با نمونه ۱۸ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های 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.

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 راه‌حل‌های 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 وضعیت‌های منفی و هیجانی هستند. این پرسشنامه برای

یافته‌های پژوهش

۱- وضعیت توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

جدول ۳. وضعیت توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
گروه سنی	۲۶-۳۰ سال	۴۲	۶۰٪
	۳۳-۳۷ سال	۲۱	۳۰٪
	۴۰-۳۴ سال	۷	۱۰٪
وضعیت تاهل	مجموع	۷۰	۱۰۰٪
	مجرد	۴۸	۶۹٪
	متاهل	۲۲	۳۱٪
تحصیلات	مجموع	۷۰	۱۰۰٪
	دیپلم و کمتر	۳	۴٪
	کاردانی	۴	۶٪
شغل	کارشناسی	۶۲	۸۹٪
	ارشد و بالاتر	۱	۱٪
	مجموع	۷۰	۱۰۰٪
مدت زمان استفاده	آزاد	۲۳	۳۳٪
	کارمند	۲۱	۳۰٪
	بیکار	۱۶	۲۳٪
	خانه‌دار	۱۰	۱۴٪
	مجموع	۷۰	۱۰۰٪
زیر ۵ سال	۶	۹٪	

از شبکه های مجازی	۵ تا ۱۰ سال	۵۹	۸۴٪
	۱۱ تا ۱۵ سال	۵	۷٪
	مجموع	۷۰	۱۰۰٪
مدت زمان استفاده از شبکه های 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 شبکه های مجازی	صبح	۴	۶٪
	ظهر	۱	۱٪
	عصر	۴	۶٪
	شب	۱۷	۲۴٪
	شبانه روز	۴۴	۶۳٪
	مجموع	۷۰	۱۰۰٪

۲- تحلیل استنادی یافته های تحقیق:

-تحلیل عاملی تاییدی

است. به منظور پی بردن به متغیرهای زیربنایی یک پدیده یا تلخیص مجموعه داده ها از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده می شود. برای ارزیابی اعتبارسنجی مدل های اندازه گیری، مقادیر زیر را محاسبه کرده و در صورت برآورده شدن شرایط مندرج در جدول ۶ می توانیم ادعا کنیم که مدل اندازه گیری از شرایط مناسب و مطلوبی برخوردار است.

قبل از وارد شدن به مرحله آزمون فرضیات و مدل مفهومی تحقیق، اطمینان یافتن از صحت مدل های اندازه گیری متغیرهای برون و درون از ضروری

جدول ۴. شرایط برقراری پایایی و روایی همگرا

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

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

استفاده می شود. پایایی متغیرهای پنهان از طریق پایایی ترکیبی و آلفای 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 می باشند. همچنین مقدار ضریب پایایی ترکیبی (ضریب دیلون - گلدشتاین) برای هر متغیر بیشتر از حد مطلوب ۰/۷ بوده که نشان دهنده ی مناسب بودن پایایی ترکیبی هر متغیر است. معیار ارزیابی روایی همگرا به معنی میانگین واریانس مشترک بین متغیر پنهان و معرف هایش 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 می باشند. از دیگر شاخص های روایی

توصیف متغیرهای از آن جهت دارای اهمیت است که نتایج آزمون فرضیه های پژوهش براساس داده ها و شاخص های این متغیرها استخراج می گردد. داده های تحقیق دارای مقیاس فاصله ای هستند. برای توصیف متغیرهای پژوهش از شاخص های مرکزی و پراکندگی استفاده شده است که در ادامه به آنها پرداخته شده است. جدول ۵ وضعیت توصیفی متغیرهای تحقیق را نشان می دهد. در این بخش ۷۰ پرسشنامه سالم و قابل تحلیل گردآوری شده است. مقادیر آمار توصیفی و شاخص های مرکزی از جمله میانگین، انحراف معیار برای هر کدام از متغیرها و ابعاد آن گزارش شده است. در بررسی مدل های بیرونی از سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا

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.

همگرا تحت عنوان قابلیت اطمینان، شاخص راتو 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

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

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

جدول ۵. شاخص روایی همگرا، پایایی و آمار توصیفی

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 واگرایی قابل 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.

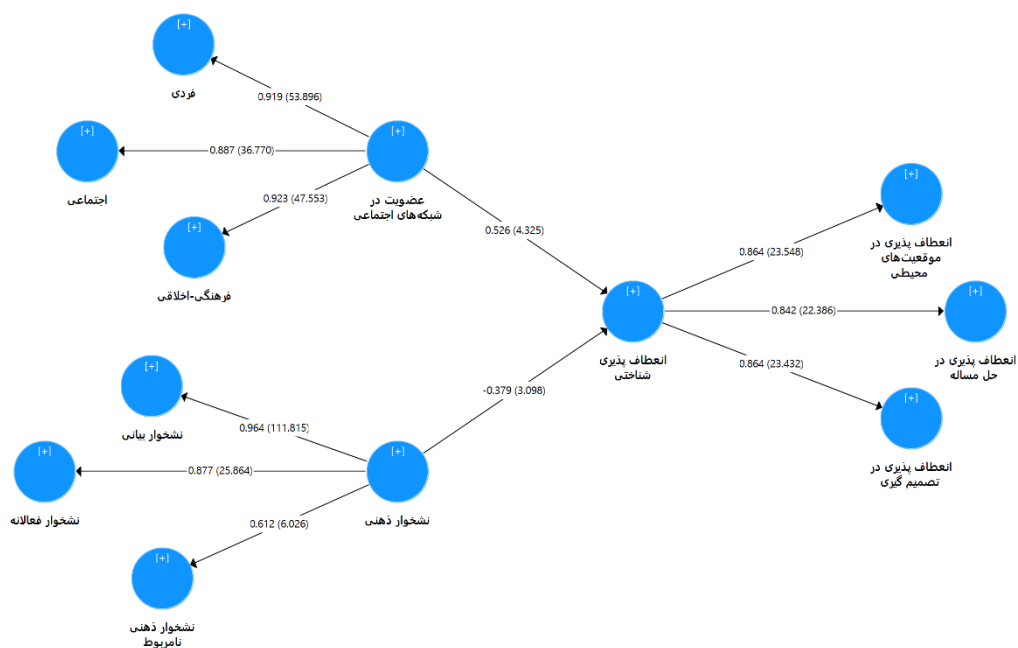
جدول ۶ روایی واگرایی مدل پژوهش را با استفاده از شاخص فورنل و لارکر نشان می‌دهد. روایی واگرا، اندازه‌ای است که یک سازه به درستی از سایر سازه‌ها با معیار تجربی متمایز می‌شود. طبق شاخص فورنل و لارکر لازم است که ریشه دوم میانگین واریانس استخراج شده (*AVE*)، هر متغیر پنهان باید بیشتر از بالاترین همبستگی آن 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 خانه‌های

تاثیر عضویت در شبکه های اجتماعی و نشخوار ذهنی در انعطاف پذیری شناختی دانشجویان

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								
انعطاف پذیری در تصمیم گیری	۰.۶۶۵	۰.۷۹۶							
انعطاف پذیری در حل مساله	۰.۵۷۲	۰.۵۳	۰.۸۲۷						
انعطاف پذیری در موقعیت های 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

در حل مساله و انعطاف پذیری 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 آماره t خارج بازه $-1/96$ تا $1/96$ قرار گیرد، بار عاملی و ضریب مسیر در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار است.

نمودار ۱ مدل معادلات ساختاری را در حالت تخمین ضرایب استاندارد و معناداری را نشان می دهد. مدل تحقیق از دو متغیر مستقل شامل عضویت در شبکه های 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 انعطاف پذیری شناختی (شامل سه خرده مقیاس انعطاف پذیری در موقعیت های محیطی، انعطاف پذیری

معادلات ساختاری (پاسخ به فرضیه‌های تحقیق):

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

فرضیات		معادلات ساختاری			نتیجه فرضیه	
فرضیات	بتا	t	سطح معناداری	R^2	R^2_{adj}	F^2
عضویت در شبکه‌های اجتماعی -> انعطاف‌پذیری شناختی	۰.۵۲۶	۴.۳۲۵	۰.۰۰۱	۰.۷۷۸	۰.۷۷۱	۰.۲۴۵
نشخوار ذهنی -> انعطاف‌پذیری شناختی	-۰.۳۷۹	-۳.۰۹۸	۰.۰۰۲			۰.۱۲۸
اجتماعی -> انعطاف‌پذیری شناختی	۰.۲۳۹	۲.۰۰۹	۰.۰۳۷			۰.۰۸۶
فردی -> انعطاف‌پذیری شناختی	۰.۰۷۹	۰.۸۴۵	۰.۳۹۸			۰.۰۰۱
فرهنگی-اخلاقی -> انعطاف‌پذیری شناختی	۰.۵۵۳	۳.۳۲۷	۰.۰۰۱			۰.۱۴۸
نشخوار بیانی -> انعطاف‌پذیری شناختی	-۰.۱۸۸	-۲.۰۳۸	۰.۰۴۷			۰.۰۴۳
نشخوار ذهنی نامربوط -> انعطاف‌پذیری شناختی	-۰.۱۳۶	-۱.۶۳۶	۰.۱۰۳			۰.۰۶۹
نشخوار فعالانه -> انعطاف‌پذیری شناختی	-۰.۲۲۱	-۲.۲۶۱	۰.۰۳۱			۰.۰۸۹

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

و در بین سه خرده مقیاس عضویت در شبکه‌های اجتماعی، دو خرده مقیاس اجتماعی و فرهنگی- اخلاقی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبت و معنادار داشته‌اند ($P < 0/05$) ولی خرده مقیاس فردی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر 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 تأثیر منفی و معنادار داشته‌اند ($P < 0/05$) ولی خرده مقیاس نشخوار ذهنی نامربوط در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر معنادار نداشته است ($P > 0/05$)

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی و نشخوار ذهنی در انعطاف‌پذیری 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 ($\beta = 0/526$) و نشخوار ذهنی ($P = 0/002$) و ($\beta = -0/379$) بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر معنادار داشته‌اند.

نتایج معادلات ساختاری جهت رد یا تایید فرضیات نشان داده است که با توجه به مقدار ضریب مسیر می‌توان 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

یکی از معیارهای ارزیابی درونی مدل، ضریب تعیین (R^2) و ضریب تعیین تعدیل شده (R^2_{adj}) است. ضریب تعیین (R^2) واریانس توضیحی یک متغیر درونزا را نسبت به واریانس کل آن توسط متغیرهای برونزا اندازه‌گیری می‌کند. برای این شاخص مقادیر بزرگ‌تر از $0/۶۷$ قوی، بزرگ‌تر از $0/۳۳$ متوسط و کمتر از $0/۱۹$ 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 (f^2) می‌باشد که نشان دهنده تغییر در مقدار (R^2) پس از حذف یک متغیر پنهان برونزای معین از مدل است. هنسلا و همکاران (۲۰۰۳) مقادیر $0/۰۲$ ، $0/۱۵$ و $0/۳۵$ 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 می‌توان 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 نشخوار ذهنی ($\beta = 0/526$) و نشخوار ذهنی ($P = 0/002$) بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر معنادار داشته‌اند که با توجه به مقدار ضریب مسیر می‌توان گفت عضویت در شبکه‌های اجتماعی دارای اثر مثبت و نشخوار ذهنی دارای اثر منفی بوده است و در نتیجه فرضیه اصلی تحقیق تایید می‌گردد.

شناختی و بالعکس همراه است. یافته های 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 گوشی های تلفن همراه و با در نظر گرفتن وقتی که افراد به فعالیت در این شبکه ها می گذرانند، تأثیرات مخرب این شبکه ها بر کنترل فردی بسیار نگران کننده است. می توان گفت با افزایش انعطاف پذیری 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 مقابله ای 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، می توان گفت نتایج تحقیقات نیز مدعی است، که این شبکه ها می توانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند. به نظر آن ها شبکه های اجتماعی می توانند 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 می دهد که ما بیش از گذشته در دنیای تنهایی های خود زندگی می کنیم. از طرفی استفاده مفرط از اینترنت و شبکه های وابسته می تواند زندگی فرد را مختل کند. به طوری که باعث کاهش میل به فعالیت های لذت بخش روزمره مثل معاشرت، تفریح، ورزش و غیره شده و این عوامل زمینه ساز افسردگی می شود. 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 همکاران (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 نمی توانند موقعیت های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در

اجتماعی، دو خرده مقیاس اجتماعی و فرهنگی - اخلاقی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف پذیری شناختی تأثیر مثبت و معنادار داشته اند ($P < 0/05$) ولی خرده مقیاس فردی در سطح اطمینان ۹۵٪ بر انعطاف پذیری شناختی تأثیر 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 دارایی های جمعی تبدیل و در واقع 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 ارزش ها 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 این 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 سازگاران 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 پژوهش های دیگر بیان کننده آن است که دانشجویان دختر در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی دچار آسیب های روانی و اجتماعی گردیده و استمرار بدون کنترل این رویه باعث آسیب های جدی به گروه های هدف خواهد شد. بین استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با انعطاف پذیری شناختی، رابطه 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

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, Mahdiah. 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.
- Khorrarnnia, 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.
- Kocabyık, 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 Bazzazian, Saeedeh Babakhani, Vahideh. (1400). The mediating role of cognitive flexibility in relation to personality traits and coping styles of drivers in

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

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

Sory, Ahmad, Poya, Yousef. Businessman, Buick. (1397) Psychosocial harms caused by virtual social networks in 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). Mindfulness based 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 Health 9 Months After the COVID-19 Outbreak : Across –National study. frontiers in public health .www.frontiersin.org.

Wanga P. Wanga, X, Wub Y, Xie 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).