

ارائه مدل علی انعطاف پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، بهزیستی شناختی و همدلی شناختی در بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز

سمیه نگهداری^{۱*}، محمدحسن صیف^۲

۱. استادیار علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲. دانشیار علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۴

دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰

Presenting The Causal model of Cognitive Flexibility and Addiction to social networks; The Mediating Role of Self-Efficacy, Cognitive well-being and Cognitive Empathy among Second Year High School Students in Shiraz

Somayeh Negahdari^{*1}, Mohammad hasan seyf²

1. Assistant Professor of Educational Sciences, Payame noor university, Tehran, Iran

2. Associate Professor of Educational Sciences, Payame noor university, Tehran, Iran

Received: 2022/04/09

Accepted: 2022/07/05

10.30473/sc.2023.66356.2828

Abstract

The main purpose of this study was to provide a causal model of cognitive flexibility on addiction to social network with the mediating role of self-efficacy, psychological well-being and cognitive empathy. Methodology: descriptive correlational method was used in this study. The statistical population were all second year high school students of Shiraz city in the academic year of 1399-1400, they were included 68,152. The sample size was 382 which selected according to Cochran's formula. The sampling method used was a multi-stage cluster sampling. Data collection instruments included cognitive flexibility questionnaires by Dennis and Vanderwaal (2010), cognitive empathy by Jolliffe and Farrington (2006), psychological well-being by Rief (1989), general self-efficacy by Sherer et al. (1982) and addiction to social networks by Ahmadi et al (1395). Findings: The path analysis method was used to analyze the data. Research findings indicated that cognitive flexibility has a direct effect on self-efficacy, psychological well-being, and cognitive empathy. Also, self-efficacy, psychological well-being and cognitive empathy have a direct effect on addiction to social networks. Generally, it can be said that self-efficacy, psychological well-being, and cognitive empathy has a mediating role in the relationship between cognitive flexibility and addiction to social networks. Conclusion: All the variables mentioned in this study explained only 0.07 of the variables in addiction to social network and the research model has a relatively goodness of fit regarding the data.

Keywords: Cognitive Flexibility, Addiction to Social Networks, Self-efficacy, Psychological Well-being, Cognitive Empathy.

چکیده

هدف این تحقیق ارائه مدل علی انعطاف‌پذیری شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و همدلی شناختی می‌باشد. روش: روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز بودند که تعداد کل آنها ۶۸۱۵۲ نفر می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۸۲ نفر می‌باشد روش نمونه‌گیری مورد استفاده خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، همدلی شناختی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶)، بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹)، خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی احمدی و همکاران (۱۳۹۵) بود. یافته‌ها: برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری شناختی بر خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و همدلی شناختی تأثیر مستقیم دارد همچنین خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و همدلی شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر مستقیم دارند. به طور کلی می‌توان چنین بیان نمود که خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی، و همدلی شناختی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نقش واسطه‌ای دارند. نتیجه‌گیری: کلیه متغیرهای مطرح در پژوهش ۰/۰۷٪ از متغیرهای موجود در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را تبیین می‌کند و مدل پژوهش با توجه به داده‌ها از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری شناختی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی، همدلی شناختی.

*Corresponding Author: Somayeh Negahdari

Email: so.negahdari89@pnu.ac.ir

* نویسنده مسئول: سمیه نگهداری

مقدمه

در عصر حاضر، شبکه‌های اجتماعی مجازی، نقش بسیار مهمی در روابط مردم سرتاسر جهان ایفا می‌کنند، به گونه‌ای که به جزیی جدایی ناپذیر از زندگی بیشتر مردم تبدیل شده‌اند. بارزولومو و همکاران^۱ (۲۰۱۲) بیان می‌کنند که شبکه‌های اجتماعی، ابزارهایی هستند که بیشتر توسط نوجوانان و جوانان مورد استفاده قرار می‌گیرند، چرا که آنها از این طریق می‌توانند دایره دوستان خود را گسترش دهند و با برقراری ارتباط با دیگران، تجربیات و اطلاعاتشان را به اشتراک بگذارند. این ویژگی‌ها، شبکه‌های اجتماعی را به عنوان ابزار ضروری برقراری تعاملات تبدیل کرده است، جایی که کاربران می‌توانند صفحه شخصی داشته باشند، پروفایل به منظور بارگزاری عکس‌ها ایجاد کنند، در مورد خودشان و مخاطبان نظر دهند و در مورد منافع و علاقتشان صحبت کنند و تجربیات و اطلاعاتشان را به اشتراک گذارند (کاربونل^۲، ۲۰۱۴). تعداد کاربران سایت‌های شبکه اجتماعی در سراسر جهان در سال ۲۰۱۷ حدود ۲/۴۶ میلیارد نفر بوده است و برآورد می‌شود که تا پایان سال ۲۰۲۱ حدود ۳/۰۹ میلیارد کاربر شبکه‌های اجتماعی در سراسر جهان وجود داشته باشد (استاتیستا^۳، ۲۰۲۰). اگر چه شبکه‌های اجتماعی مزایای بسیاری را برای کاربران خود به همراه داشته است اما نگرانی‌هایی هم در مورد پیامدهای نامطلوب احتمالی استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است (مولر، دریر، بوتل^۴، ۲۰۱۶). استفاده و زمان بیش از حد نقش تعیین‌کننده‌ای در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند (برایلووسکایا، مارگراف، کولنز^۵، ۲۰۱۹). استفاده اجباری و بیش از حد شبکه‌های اجتماعی آنلاین به عنوان یک اعتیاد رفتاری مفهوم سازی شده است (اندرسون، پالسن^۶، ۲۰۱۴).

با توجه به این که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با کژکاری‌های مختلفی در سلامت روان همراه هست که باعث عملکرد ضعیف آنها در اجتماع و مدرسه می‌شود بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که ارتباط اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با انعطاف‌پذیری شناختی مورد بررسی قرار گیرد.

انعطاف‌پذیری شناختی یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناختی کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیری شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (جانکو و وتریچ و راپنه^۷، ۲۰۱۳). به طور کلی توانایی تغییر مجموعه شناختی برای سازگاری با تغییرات محیطی قسمت اصلی تعریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است (دنیس و وندروال^۸، ۲۰۱۰). انعطاف‌پذیری شناختی یکی از مؤلفه‌های اصلی کارکرد اجرایی می‌باشد که بروندادهای رفتار را تنظیم می‌کند (عبدی و عربانی دانا و حاتمی و پرده، ۱۳۹۳). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. توانایی تغییر آمیبه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (دنیس، ۲۰۱۰). افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا، می‌توانند به سرعت و به طور مؤثر با موقعیت‌های مختلف، خود را تطبیق دهند. به عنوان یکی از شاخص‌های انعطاف‌پذیری شناختی، مفهوم انعطاف‌پذیری روانشناختی به غلبه سفت و سخت واکنش‌های روانشناختی بر ارزش‌های انتخاب شده و احتمالی وقوع در فعالیت‌های هدایت شده اشاره دارد.

پژوهش‌ها بیانگر آن است انعطاف‌پذیری شناختی بالا با بهزیستی روانی و سازگاری مؤثر مرتبط است در حالی که انعطاف‌پذیری کم با چند نوع آسیب روانی در ارتباط است (جوهانسون، ۲۰۰۹؛ دمیرتاس، ۲۰۲۰؛ مک، نگ و وانگ، ۲۰۱۱؛ ایمانی، کریمی، بهبهانی و امید، ۱۳۹۶؛ اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده، ۱۳۹۷).

از طرفی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان منجر به بروز مشکلاتی نظیر کاهش ارتباطات میان فردی، آسیب دیدن مؤلفه‌های مختلف سلامت روان از جمله بهزیستی روانشناختی می‌شود (پارک، ۲۰۰۸) طبق آنچه که ریف و همکاران از الگوی بهزیستی روانشناختی ارائه کرده‌اند، بهزیستی روانشناختی از شش عامل تشکیل می‌شود که شامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط می‌باشد (مرادی و طاهری، ۲۰۱۲).

اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نوجوان را

1. Bartholomew
2. carbonel
3. statista
4. Moler,Drier,Botel
5. Brailowiska, margraf, Kolner
6. Anderson and palson

7. Janco,vetrich, Rapneh

8. Denis and wenderwall

خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت در مورد دانشجویان کالجی در ایتالیا پرداختند، رابطه معنی داری بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت مشاهده نشد.

از متغیرهای دیگر مورد بررسی همدلی شناختی می‌باشد. همدلی موجب افزایش ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد (ریف و کتلار و ویفرینک^۱، ۲۰۱۰) و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی است که انسجام گروهی را در پی دارد (جولیف و فارینگتون^۲، ۲۰۰۶) همدلی به معنای دیدن دنیا از زاویه دید دیگران، توانایی عاطفی برای درک هیجان‌ها و توانایی شناختی برای فهم معنای هیجان‌های اشخاص دیگر است (هاوکینز و تراست^۳، ۲۰۰۰). به بیانی دیگر توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران است که از هنگام تولد وجود داشته و به طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود (روث هنانیا، بوش روسناگل^۴؛ ۲۰۲۰). همدلی به فرد این امکان را می‌دهد در احساسات دیگران شریک شود که برای شکل‌گیری روابط بین فردی و اجتماعی پایدار بسیار ضروری است (هاشمی و همکاران، ۲۰۱۳). با وجود تعاریف متعدد همدلی، اغلب اندیشمندان آن را دارای دو عنصر اصلی می‌دانند: الف) پاسخی اثرگذار بر دیگری که اغلب نه همیشه، مستلزم آن است که فرد در حالت هیجانی فرد دیگر سهیم شود. ب) توانایی شناختی دیدن دنیا از دیدگاه دیگری است. هر یک از تعاریف ذکر شده به یکی از دو جنبه هیجانی و شناختی همدلی توجه بیشتری کرده‌اند (روث هنانیا، بوش روسناگل^۵؛ ۲۰۲۰). بعد شناختی همدلی به فرآیندهای شناختی درک خود و دیگران و همدلی با آنها اشاره دارد که به مفهوم نظریه ذهن نزدیک می‌شود (فلاول و گرین^۶؛ ۲۰۱۳) نظریه ذهن، توانایی افراد در پیش‌بینی رفتار خود و دیگران است و به ما این امکان را می‌دهد که در اجتماع و در تعامل با دیگران به بازنمایی باورها و گرایش‌ها بپردازیم. به بیان دیگر همه افراد دارای باورهای منحصر به فرد و متفاوتی هستند که می‌توانند درست یا نادرست باشند. آگاهی از کارکردهای ذهنی خود و دیگران نیز به تبیین و پیش‌بینی رفتارهای دیگران کمک می‌کند را فراهم می‌کند بدین مفهوم که فرد می‌تواند مقاصد طرف مقابل

به سوی رفتارهای خود آسیب‌رسان، افکار خودکشی یا تلاش برای آن، خشونت و تکانش‌گری سوق دهد (اویرن، دالباداک، ایورن و گیفتیک دمی‌ریک، ۲۰۱۴). در این راستا و در مواجهه با مسائل این دوران، باورهای خودکارآمدی نقش مهمی در کسب موفقیت و سازش یافتگی ایفا می‌کنند (چناری و یوسفی، ۱۳۹۳). با توجه به اینکه بر اساس دیدگاه شناختی - رفتاری، در وابستگی به اینترنت، خود و مشتقات آن مانند خودکارآمدی به عنوان مؤلفه‌های شناختی نقش مهمی دارند (غلامعلی لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲). بنابر این شاید بتوان به خودکارآمدی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان اشاره کرد.

خودکارآمدی سازه اصلی در نظریه‌ی شناختی اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) است. این سازه، به توانایی ادراک شده فرد در ایجاد و انجام یک کنش مطلوب اشاره می‌کند.

خودکارآمدی نقش مهمی در مقابله با موقعیت‌های چالش‌انگیز زندگی دارد (آرموما و چلاپان، ۲۰۱۶) و کمک می‌کند تا افراد در مواجهه با این چالش‌ها، رفتاری منطقی داشته باشند (کارتای و گیوراسلان باس، ۲۰۱۷) از این رو، افراد دارای خودکارآمدی بالا، به مسائل چالش‌برانگیز به عنوان تکالیفی برای تبحر می‌نگرند، حس تعهد شدیدی در قبال فعالیت‌های خود نشان می‌دهند و به سرعت به ناکامیشان غلبه می‌کنند (حیدری، مروتی، خانابایی و فرشچی، ۱۳۹۶)؛ اما افراد با خودکارآمدی پایین، به جای برخورد با موانع، از آن‌ها اجتناب می‌کنند و به صورت غیرواقعی بینانه‌ای معیارهای بالایی برای خود برمی‌گزینند و سعی دارند انتظارات فوق‌العاده بزرگی را علی‌رغم توانایی‌های خود برآورده کنند، در نتیجه با شکست‌های پیاپی مواجه شده و دچار ناکامی می‌شوند (دلیری و آقاییوسفی، ۱۳۹۴). کاربران دچار ناکامی ممکن است به استفاده از اینترنت به عنوان ابزاری برای فرار از واقعیت و جبران ناکامی‌ها استفاده کنند (آیدین، ۲۰۱۷) و به تدریج به آن وابسته شوند. در همین راستا، نتایج پژوهش گنجی و توکلی (۱۳۹۷)، رحمتی (۱۳۹۵)، دلیری و آقاییوسفی (۱۳۹۴)، برت، مهامید و افونه (۲۰۱۹)، بلاچینو، پرزچپورکا، دیوراک، دیوراک و شرسیتوک (۲۰۱۶)، اسکندر و آکین (۲۰۱۰) و آیدین (۲۰۱۷) نشان داد که بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد؛ اما در پژوهش کرایا رو، مسینا، سورینو، فاسکیانو، کانالا، گوری، کاکوپو و بیوکو (۲۰۱۴) که به بررسی رابطه شرم،

1. Ryf and Ketlar and Wiferinck
2. Jolief and Forington
3. Howkins and Terabest
4. Roth henania, Bosh Rosnagel
5. Roth henania, Bosh Rosnagel
6. Flovel and Green

افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران و در پژوهش سلطانی و همکاران (۲۰۱۳) سه زیر مقیاس جایگزین‌ها^۴، کنترل^۵، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی^۶ به دست آمده است که بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی نمره گذاری می‌شود. اعتبار همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. در ایران شاره و همکاران (سلطانی و همکاران، ۲۰۱۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نموده‌اند.

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (احمدی و همکاران؛ ۱۳۹۵): پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط احمدی و همکاران در سال ۱۳۹۵ ارائه شده است. پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال در ۴ مؤلفه (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی) می‌باشد. سؤالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) طراحی شده و آلفای کرونباخ به دست آمده ۰/۹۲ می‌باشد.

در پژوهش خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر ۰/۷۵ می‌باشد.

در مطالعه حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی، روابط اجتماعی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۲، ۰/۸۴، ۰/۷۳، ۰/۷۷ و آلفای کل ۰/۸۸ به دست آمده که این ضرایب حاکی از قابلیت اعتماد مطلوب این پرسشنامه می‌باشد.

مقیاس بهره همدلی: نسخه اولیه بهره همدلی، شامل ۶۰ گویه و سه عامل واکنش‌پذیری عاطفی، همدلی شناختی و مهارت اجتماعی را دربرمی‌گیرد. گویه‌های این پرسشنامه در دو دسته جای می‌گیرند: چهل گویه همدلی را اندازه‌گیری می‌کند و ۲۰ گویه شامل گویه‌هایی که برای پیشگیری از تشخیص هدف پرسشنامه از سوی آزمودنی، گنجانده شده است. آزمودنی‌ها پاسخ خود را روی طیفی چهارگزینه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف مشخص می‌کنند. در هر

را ارزیابی نموده و پاسخ مناسبی را در قبال آن آماده کند (کراچ و همکاران^۱، ۲۰۰۹) این توانایی یعنی درک رفتار دیگران و تفاوت باور آن‌ها می‌تواند با توانایی رفتار همدلی، شامل طیفی از بینش اجتماعی تا توانایی برای فهم حالات عاطفی و شناختی همسو باشد (آیزنبرگ و همکاران^۲، ۲۰۱۱).

در ایران مانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه هنوز مطالعات و پژوهش‌های در حوزه اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و عوامل وابسته به آن در ابتدای مسیر قرار دارد و نیاز به پژوهش‌های گسترده و کاربردی در این زمینه به ویژه روی افراد و گروه‌هایی که در معرض خطر بالاتری قرار دارند، کاملاً احساس می‌گردد (حمیدی به نقل از حسن پور، ۱۳۸۵) اضافه شدن روزانه کاربران اینترنتی در سطح ایران و جهان، نگارنده را در برداشت تا در حوزه آسیب‌های ناشی از استفاده از فناوری اینترنت به پژوهش بپردازد. از این رو سؤال اصلی پژوهش این است که آیا خودکارآمدی و بهزیستی شناختی و همدلی شناختی نقش واسطه‌ای در ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارند؟

روش

این پژوهش بر مبنای ماهیت و روش در گروه تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی قرار دارد؛ زیرا روابط بین متغیرها در قالب مدل علی آزمون می‌شود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آوران دوره دوم متوسطه شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ است که تعداد آنها ۶۸۱۵۲ نفر بود. جهت انتخاب نمونه از فرمول کرجسی و مورگان و روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد که در نهایت حجم نمونه ۳۸۲ نفر به دست آمد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت‌اند از:

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (CFI)

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI)^۳ توسط دنیس و وندر وال در سال ۲۰۱۰ معرفی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سؤال می‌باشد که برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی - رفتاری

4. Alternatives

5. Control

6. Alternatives for human behaviors

1. Kerach et al

2. Isenberg et al

3. Cognitive flexibility inventory

در جهت تأیید روایی سازه این مقیاس بود (به نقل از اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۳). ضریب پایایی برای این مقیاس در تحقیق اعرابیان و همکاران (۱۳۸۳) برابر با ۷۴٪ به دست آمد (زارع و عبدالله‌زاده، ۱۳۹۱).

یافته‌ها

شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای مورد بررسی پژوهش در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
انعطاف‌پذیری شناختی	۷۹/۷۵	۴/۱۹	-۱	۱/۸۳
خودکارآمدی	۳۷/۷۵	۶/۱۸	-۰/۲۳	۱/۲۰
بهبودی شناختی	۱۸	۲/۱۶	-۱/۹۰	۱/۵۰
همدلی شناختی	۲۲/۵۰	۴/۴۳	۰/۴۸	-۱/۷۰
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۶۰/۵۰	۸/۲۲	-۰/۳۶	۱/۲۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود با توجه به مقادیر بدست آمده کجی و کشیدگی برای متغیرهای پژوهش که بین ۲- و ۲+ قرار دارد، توزیع تمامی متغیرها نرمال است، بنابراین می‌توان جهت تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش از مدل تحلیل مسیر استفاده کرد. با توجه به این امر که ماتریس همبستگی مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی است، ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
انعطاف‌پذیری شناختی	۱				
خودکارآمدی	**۰/۲۸	۱			
بهبودی شناختی	**۰/۱۴	۰/۰۴	۱		
همدلی شناختی	**۰/۲۷	**۰/۱۶	**۰/۱۲	۱	
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	**۰/۱۲	**۰/۲۱	**۰/۱۳	**۰/۱۷	۱

*P < ۰/۰۵ **P < ۰/۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بیشترین رابطه متغیرهای پژوهش بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مربوط به خودکارآمدی (۰/۲۱-) و کمترین رابطه متغیرهای پژوهش بر

گویه‌ای گزینه‌ای که در آن پاسخ‌دهنده بیان می‌کند که رفتار همدلانه با میزان کمی رخ می‌دهد، نمره ۱ و گزینه‌ای که نشان‌دهنده آن است که رفتار همدلانه با میزان بالا رخ می‌دهد نمره ۲ می‌گیرد بقیه گزینه‌ها صفر می‌گیرند. تقریباً نیمی از گویه‌ها، جملات منفی هستند تا از سوگیری به سمت پاسخ مثبت یا منفی جلوگیری گردد. مطالعات متعددی برای بررسی ساختار عاملی این پرسشنامه صورت گرفته است. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سه عامل همدلی شناختی، واکنش‌پذیری هیجانی و مهارت اجتماعی، درصد قابل توجهی از بهره همدلی را پیش‌بینی می‌کند. پایایی مقیاس با استفاده از همسانی درونی در دامنه بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۰ و با استفاده از روش بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های مختلف بین ۰/۷۸-۰/۷۱ بود (زال پور، شهریاری، زرانی، مظاهری، حیدری، ۱۳۹۴).

بهبودی شناختی روانشناختی ریف (RSPWB) این مقیاس توسط ریف (Ryff, 1998) طراحی شد که دارای شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود می‌باشد. پاسخ به هر سؤال بر اساس طیفی از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۷) مشخص می‌شود (آقا بابایی و فرهنگندی، ۲۰۱۱) در پژوهشی پایایی درونی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بوده و همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت زندگی (۴۷٪)، پرسشنامه شادی آکسفورد ۱ (۵۸٪) و پرسشنامه حرمت نفس روزنبرگ ۲ (۴۶٪) که حاکی از روایی همگرایی آن است (آقا بابایی و همکاران، ۲۰۱۲).

پرسشنامه خودکارآمدی: این پرسشنامه توسط شرر، مدوکس، مرکندنت، پرنیتیک دان، جاکوبز و راجرز (۱۹۸۲) ساخته شده است. مقیاس شرر دارای ۱۷ ماده و هر ماده دارای پنج گزینه است. روش نمره‌گذاری بدین ترتیب است که ماده‌های شماره ۱، ۳، ۴، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ که بر حسب مقیاس لیکرت است به ترتیب نمراتی از ۱ الی ۵ می‌گیرند و بقیه‌ی مواد نمراتی از ۱ تا ۵ می‌گیرند. بدین ترتیب بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۷۵ و پایین‌ترین نمره ۱۷ می‌باشد. شرر (۱۹۸۲) اعتبار محاسبه شده از طریق آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی عمومی را ۰/۷۶ ذکر می‌کند. روایی این مقیاس از طریق روایی سازه به دست آمده است. در پژوهشی که به منظور بررسی اعتبار و روایی این مقیاس توسط براتی انجام گرفت، همبستگی (۶۱٪) به دست آمده از دو مقیاس عزت نفس و خودارزیابی با مقیاس خودکارآمدی

(۰/۲۸) و کمترین اثر کل مربوط به تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (۰/۱۰-) است که همه در سطح ۰/۰۱ معنی داری قرار دارند. در جدول ۴ نیز واریانس تبیین شده متغیرهای پژوهش توضیح داده شده است.

جدول ۴. واریانس تبیین شده متغیرهای پژوهش

متغیر	واریانس تبیین شده R2
۱ همدلی شناختی	۰/۰۷
۲ بهزیستی شناختی	۰/۰۲
۳ خودکارآمدی	۰/۰۸
۴ اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۰۷

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بیشترین میزان واریانس تبیین شده مربوط به خودکارآمدی (۰/۰۸) است و کمترین میزان واریانس تبیین شده مربوط به بهزیستی شناختی (۰/۰۲) است. میزان واریانس تبیین شده‌ی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برابر با ۰/۰۷ است که نشان می‌دهد ۰/۰۷ درصد از تغییرات اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط متغیرهای درون‌زا و برون‌زای موجود در مدل تبیین می‌گردد. در ادامه با توجه به پارامترهای استاندارد برآورد شده در جدول ۳ مدل برازش شده پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (شکل ۱) ارائه می‌گردد. با توجه به مشخصه‌های برازندگی درج شده در زیر نمودار، مدل پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان، با داده‌های نظری دارای برازش نسبتاً مناسبی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط علی انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نقش واسطه‌ای همدلی شناختی، بهزیستی شناختی و خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه شهر شیراز بود. برای تأمین این هدف با بهره‌گیری از نظریه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال، همدلی شناختی جولیف و فارینگتون، بهزیستی شناختی ریف، خودکارآمدی شرر و همکاران و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی احمدی و همکاران، مدلی مفهومی انتخاب و با استفاده از تحلیل مسیر مورد بررسی و آزمون قرار گرفت. نتایج به طور کلی نشان داد که مدل مفهومی با توجه به داده‌های حاصل شده از دانش‌آموزان برازش خوبی دارد و توانسته است بر اساس متغیرهای مطرح ۰/۰۷ از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان را تبیین کند.

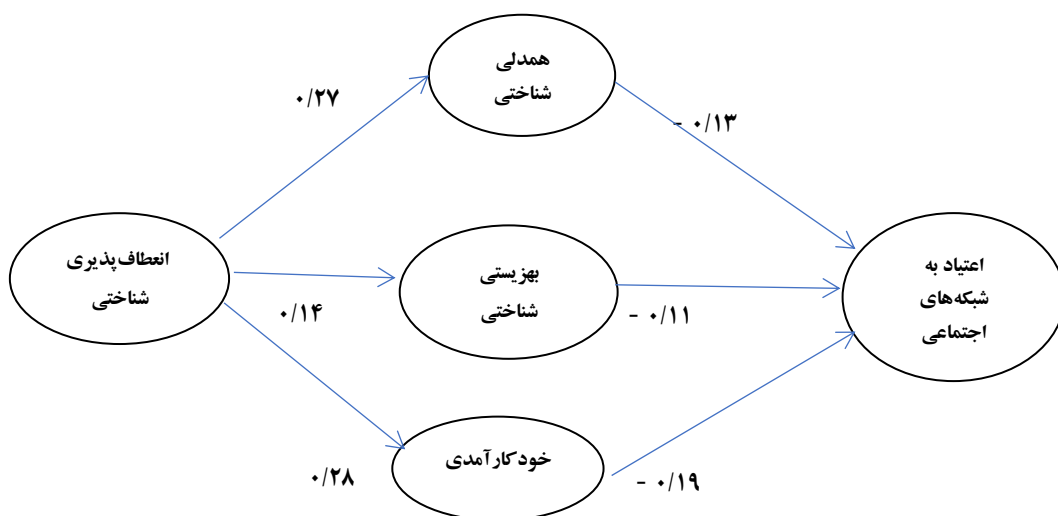
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۱۲-) است که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. از میان متغیرهای درون‌زای تحقیق به ترتیب خودکارآمدی (۰/۲۱-)، همدلی شناختی (۰/۱۷-) و بهزیستی شناختی (۰/۱۳-) بالاترین تا پایین‌ترین ضریب همبستگی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را دارا هستند که همگی این ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنی‌داری هستند.

در این پژوهش بررسی همزمان فرضیه‌ها با استفاده از فن تحلیل مسیر در قالب مدل اولیه صورت می‌گیرد. برای ارزیابی مدل پژوهش، ابتدا با استفاده از روش بیشینه احتمال به برآورد پارامترها می‌پردازیم. پارامترهای برآورد شده شامل ضرایب اثر مستقیم، ضرایب اثر غیرمستقیم و ضرایب اثر کلی است که همراه با واریانس تبیین شده در ادامه ارائه می‌گردد.

جدول ۳. برآوردهای ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل

برآوردها متغیرها	پارامتر استاندارد شده	t	اثر کل
اثر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر: خودکارآمدی	۰/۲۸	۶/۰۷	۰/۲۸
بهزیستی شناختی	۰/۱۴	۲/۹۲	۰/۱۴
همدلی شناختی	۰/۲۷	۵/۹۳	۰/۲۷
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-	-	-
اثر مستقیم خودکارآمدی بر: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۱۹	-۴/۱۰	-۰/۱۹
اثر مستقیم بهزیستی شناختی بر: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۱۱	-۲/۴۴	-۰/۱۱
اثر مستقیم همدلی شناختی بر: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۱۳	-۲/۸۹	-۰/۱۳
اثر غیر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-	-	-
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۱۰	۰/۹۳	-۰/۱۰

نتایج نشان داد که بیشترین اثر مستقیم مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی بر خودکارآمدی (۰/۲۸) و کمترین اثر مستقیم مربوط به بهزیستی شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (۰/۱۱-) است از طرفی بیشترین اثر مستقیم بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مربوط به خودکارآمدی (۰/۱۹-) می‌باشد. علاوه بر این تنها اثر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (۰/۱۰-) می‌باشد در نهایت بیشترین اثر کل مربوط به تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر خودکارآمدی



شکل ۱. نمودار برازش شده مدل پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی

از خود اعتماد به نفس بیشتر و خودکارآمدی بالاتری نشان می دهند (بندورا، ۱۹۹۷).

نتیجه اثر مستقیم و مثبت انعطاف پذیری شناختی با بهبودی روانشناختی با تحقیقات قطب زاده کرمانی و بنازاده ماهانی (۲۰۱۵)، اکبری و خرمائی (۲۰۱۵)، ریف و سینگر (۲۰۰۳) سوری و حسنی راد (۲۰۱۱)، حسن زاده و همکاران (۱۳۹۱)، فاضلی، احتشام زاده و هاشمی (۲۰۱۵) و اصغری ابراهیم آباد و مسی زاده اوچور (۱۳۹۷) همخوانی دارد. افرادی که توانایی تفکر انعطاف پذیر دارند، از توجهات جایگزین استفاده می کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می کنند و موقعیت های چالش انگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روانشناختی بهبودی بیشتری دارند. این افراد واقعیت را می پذیرند، باور عمیق دارند که زندگی با معنی است و توانایی بهبود و سازگاری معنی دار با تغییرات زندگی را دارند و می توانند در راه خود شکوفایی مسیر خود را ادامه دهند و این خصایص می تواند به بهبودی آنها کمک کند.

نتیجه اثر مستقیم و مثبت انعطاف پذیری شناختی و همدلی شناختی با تحقیقات حسینیان و همکاران (۱۳۹۹)، اسماعیلی و پیری علمداری (۱۳۹۹)، نیلا و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت، انعطاف پذیری شناختی به ماهیت یادگیری در محیط های پیچیده و بدساختار تمرکز دارد و فرد انعطاف پذیر فردی است که می تواند در پاسخ به خواسته های موقعیتی مختلف به راحتی دانش را مجدداً سازمان دهی و به کار گیرد. وقتی افراد

نتیجه اثر مستقیم و مثبت انعطاف پذیری شناختی بر خودکارآمدی با تحقیقات سلیکالی^۱ (۲۰۱۴) و آهن و کیم پارک (۲۰۰۸)، کاپتانباس-گوربوز و سزگین - نارتگان^۲ (۲۰۱۸)؛ آکی-اوزکان و کیران - اسن (۲۰۱۶) همخوانی دارد. باور خودکارآمدی تعیین کننده ادراک ما از درجه کنترلی است که بر زندگیمان داریم. افراد با اعمال نفوذ بیشتر در موقعیت هایی که آنها می توانند مقداری کنترل به کار برند، بهتر می توانند آینده مطلوب را برای خود تحقق بخشند و از وقوع رویدادهای نامطلوب جلوگیری کنند و در واقع این افراد خود راهبر زندگی خود هستند و بنابراین چنین افرادی در صورت نیاز راحت تر قادر به پرداختن به رفتارهای ارتقا دهنده سلامت هستند (دسوزا و همکاران، ۲۰۱۷). توانایی تأثیر گذاری بر پیامدها آنها را پیش بینی پذیر می کند، آمادگی انطباقی را پرورش می دهد و این می تواند منجر به افزایش انعطاف پذیری شناختی شود. وانگ و یان (۲۰۱۰) معتقدند انعطاف پذیری شناختی عبارت است از میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط، که این ارزیابی در موقعیت های مختلف تغییر می کند و بر این اساس می تواند نشانه ای از میزان خودکارآمدی باشد. بنابر این، به نظر می رسد خودکارآمدی به خصوص بعد هیجانی، بر باورهای افراد در مورد توانایی هایشان در سطح عملکرد و مدیریت هیجانات و احساسات تأثیر می گذارد، به عبارت دیگر، افرادی که از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند، در مواجهه با موانع

1. Celikaleli
2. Kaptanbas-Gurbuz, & Sezgin- Nartgun

تورل و گیل اور^۱ (۲۰۱۸)، ریگان و همکاران^۲ (۲۰۱۹)، همخوانی دارد. بهزیستی روانشناختی با داشتن نگرش مثبت به خود، برقراری روابط گرم با دیگران و توانایی همدلی، داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس رشد مستمر توانایی فرد در محیط همراه است. افراد با احساس بهزیستی روانشناختی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث پیرامون خودارزیابی مثبت دارند، در حالیکه افراد با بهزیستی روانی پایین حوادث و موقعیت زندگیشان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می‌کنند که خود این هیجانات منفی شرایط وابستگی به شبکه‌های اجتماعی را فراهم می‌کنند. به طوری که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند به عنوان یک دستاورد مفید و اثربخش باشد و گاهی به دلیل استفاده نامناسب، بهداشت روانی دانش‌آموزان را با تهدید روبرو می‌سازد و این امر به گونه‌ای است که یکی از اثرات این وابستگی، ایجاد افسردگی و پایین آمدن سطح بهزیستی بین دانش‌آموزان است. دانش‌آموزانی که بهزیستی روانشناختی مطلوبی ندارند، از هیجانات منفی مانند افسردگی بیشتر رنج می‌برند و برای دوری از این احساس به فضای مجازی روی می‌آورند و این امر باعث وابستگی آنها به شبکه‌های اجتماعی می‌شود.

نتیجه اثر مستقیم و منفی همدلی شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با تحقیقات مصلحی نیک و حاجیانی (۱۳۹۵) همخوانی دارد. افرادی که از همدلی شناختی بالایی برخوردارند در تعاملات اجتماعی موفق‌تر عمل می‌کنند و قادر به درک و فهم احساس و دیدگاه دیگران هستند بنابراین با دیگران ارتباط عاطفی برقرار می‌کنند و در حالات عاطفی آنها سهیم می‌شوند، حالات درونی دیگران را می‌فهمند و به دلیل همین توانمندی در برقراری ارتباط قادر به بازشناسی هیجانات خود هستند و می‌توانند بین حالات درونی خود و دیگران تمایز قائل شوند و واکنش مناسبی در هر موقعیت ارائه دهند. همدلی موجب افزایش ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد (و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی است که انسجام گروهی را در پی دارد. بنابر این همدلی شناختی مطلوب می‌تواند افراد را جهت استفاده‌ی بهینه و معقول از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی آماده کند و از اعتیاد به اینترنت

در اطرافیان خود رنج می‌بینند یکی از راه‌هایی که باعث نزدیکی با اطرافیان آنها بخصوص نزدیکان و خانواده می‌شود همدلی است. همدلی به عنوان توانایی درک کردن افکار و عقاید فردی دیگر بدون اینکه واقعاً موقعیت فرد را تجربه کرده باشد (روکرت و نیبار، ۲۰۰۸). از عواملی که می‌تواند بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیرگذار باشد، همدلی شناختی است. همدلی به توانایی تمایز بین حالت درونی خود و دیگران و واکنش به حالت‌های درونی خود و دیگران اتلاق می‌شود. همدلی نوعی موقعیت سنجی رفتاری است که بر پایه آن هیجان‌های ابراز شده دیگری را در بافت شخصیتی او و در موقعیت که رفتار در آن بروز یافته قرار می‌دهیم تا به تشخیص، قضاوت و تصمیم‌گیری برای رفتار مقابله‌ای و مواجهه‌ای برسیم و به این وسیله و به رفتار هوشمندانه نسبت به خود و دیگری می‌انجامد.

نتیجه اثر مستقیم و منفی خودکارآمدی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با تحقیقات ابوالقاسمی و همکاران (۲۰۰۹)، غفاری و احدی (۱۳۸۶)، عبدالوهابی، باقری، حقیقی و کریمی (۲۰۱۲)، برت و همکاران (۲۰۱۹)، آیدین (۲۰۱۷) و بلاچیو و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. هر چقدر افراد خودکارآمدی بالاتری داشته باشند اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در آنها پایین‌تر است. خودکارآمدی ضعیف پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی برای اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان است به گونه‌ای که هنگام رویارویی با رویدادهای نامطلوب، نوجوانانی که خودکارآمدی بالایی دارند، پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند و تفکرات منفی درباره خود و توانایی‌هایشان را نمی‌پذیرند، بر این اساس احساس خودکارآمدی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا رفتارهای خود را کنترل نمایند و مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به درستی مدیریت کنند. از طرفی افراد خودکارآمد به توانایی‌های خود اطمینان داشته و تردید کمی نسبت به خود دارند. بنابراین، افرادی هستند که نگرش مثبت‌تری به پذیرش و استفاده از سیستم‌های اطلاعاتی و شبکه‌های اجتماعی دارند و در موقعیت‌های چالش‌برانگیز تلاش و کوشش و چابکاری بیشتری از خود نشان می‌دهند (زمانی و دهقانی‌پوده، ۱۳۹۴).

نتیجه اثر مستقیم و منفی بهزیستی شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با تحقیقات شهبازی راد و میرداریکوند (۲۰۱۰)، کجاف و همکاران (۲۰۱۳)، تمنایی فر و همکاران (۲۰۱۳)، عربی و همکاران ۱۴۰۰، ارشاد و آقاجانی (۲۰۱۷)،

1. Turel, Gil-Or
2. Rigon, Duff, Beadle

زندگی بوده است. همچنین افرادی که ساعات زیادی از روز را صرف اینترنت می‌کنند سعی می‌کنند در برخورد با دیگران و موقعیت‌های گوناگون به شیوه یکسان و مشابهی رفتار کنند در نتیجه از انعطاف‌پذیری کمتری نسبت به افراد عادی برخوردار هستند.

به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که مدل پژوهش حاضر از نظر آماری دارای شاخص‌های برازش قابل قبولی است. در نتیجه داده‌های به دست آمده از مدل پژوهش حاضر حمایت کردند. روابط حاکم بر متغیرها نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی، همدلی شناختی، بهزیستی شناختی و خودکارآمدی به عنوان عوامل اثر گذار در اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی نقش دارند. نتایج این مطالعه گویای این است که، دوران نوجوانی به دلیل حساسیت‌های مختلفی که دارد و دوران فشار محسوب می‌شود بسیار حائز اهمیت است و لازم است آموزش‌های لازم در خصوص استفاده از فناوری‌های جدید، به ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی و مزایا و معایب فناوری‌های جدید از طرق مختلف انجام شود و به علاوه طراحی داخلی و اجرای مداخله‌های مناسب به منظور افزایش خودکنترلی برای دانش‌آموزان در معرض خطر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش استفاده مفرط از اینترنت و پیامدهای منفی ناشی از آن کمک نماید. بنابر این به معلمان توصیه می‌شود تا راهکارهای مناسب را جهت افزایش نشاط و همدلی و خودکنترلی در دانش‌آموزان به کار گیرند تا از اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های مجازی کاسته شود.

جلوگیری به عمل آورد، ولی افرادی که فاقد این توانمندی هستند و نمی‌توانند ارتباط مطلوبی با دیگران داشته باشند، احساس ناکامی و شکست داشته و زمان بیشتری از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کند که می‌تواند اعتیاد به اینترنت را به دنبال داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی از طریق مؤلفه‌های خودکنترلی، نشاط ذهنی و همدلی شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارای اثر غیرمستقیم و معنی‌داری است. این نتیجه با تحقیق آل کثیر و همکاران (۱۳۹۷) و فضل‌اللهی (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت انعطاف‌پذیری شناختی یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیر شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (جانکو، وتریچ، راپشه، ۲۰۱۳). افراد با انعطاف‌پذیری پایین درجه انطباق ضعیفتری با دیگران دارند و از نظر عاطفی بی‌ثبات هستند و علت دستیابی به اینترنت در بسیاری از این افراد برای سرکوب کردن اضطراب و تنش‌های زندگی بوده است افراد وابسته به اینترنت به دلیل وجود ویژگی‌های مذکور و به علت ناتوانی در درگیر شدن با مشکلات به سوی اینترنت جذب و به آن معتاد می‌شوند، چیزی که به ظاهر کمک می‌کند تا آنها از تنهایی، احساس کلافگی و کمرویی‌هایی یابند و علت دستیابی به اینترنت در بسیاری از افراد برای سرکوب کردن اضطراب و تنش‌های

منابع

- آل کثیر، عماد، واحد، ندا، جعفریان دهکردی، فاطمه، محمدخانی، پروانه (۱۳۹۷). تعیین رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه منطقه ۵ تهران، سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روانشناسی.
- اسماعیلی، علی، پیری علمداری، لادن (۱۳۹۹). رابطه خودکنترلی، انعطاف‌پذیری و انسجام خانواده و بنیان‌های اخلاقی با مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ده تهران، نخستین همایش جامعه بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی.
- اصغری ابراهیم آباد، ممی‌زاده، م.ج؛ ممی‌زاده، م (۱۳۹۷). نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی سربازان. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱)، ۵۱-۳۷.
- اعرابیان، اقدس. خدایناهی، محمدکریم و همکاران (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی با سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی سال هشتم، شماره ۴.
- ایمانی، م؛ کریمی، ج؛ بهبهانی، م؛ امید، ع. (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و

در روان‌شناسی شناختی، انتشارات آبیژ. زال‌پور، خدیجه؛ شهیدی، شهریار؛ زرانی، فریبا، مظاهری، محمدعلی و حیدری، محمود (۱۳۹۵). مقایسه مشکلات بین فردی و پرخاشگری در دانشجویان دارای رگه‌های خودشیفتگی بیمارگون خودبزرگ‌بین، آسیب‌پذیر و افراد فاقد این رگه‌ها. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی شماره ۲۲.

زمانی، بی‌بی عشرت و دهقانی پوده، لیلا (۱۳۹۳). کاربرد اینترنت بر مبنای خودکارآمدی و کلیشه‌های جنسیتی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان. ۱۲(۲)، ۱۴۷-۱۷۰.

عبدی، اکبر، عربانی دانا، علی، حاتمی، جواد، پرند، اکرم (۱۳۹۳). اثربخشی بازی‌های رایانه‌ای شناختی بر بهبود حافظه کاری، توجه و انعطاف‌پذیری شناختی در کودکان مبتلا به بیش‌فعالی، فصلنامه علمی پژوهشی کودکان استثنایی، دوره ۱۴، شماره ۱.

غلامعلی لواسانی، مسعود؛ آذرنیباد، آرش؛ مهمان‌پذیر، پریا؛ و رضائیان، حمید (۱۳۹۲). نقش خودکارآمدی تحصیلی و ابعاد اهمال کاری تحصیلی در پیش‌بینی میزان وابستگی به اینترنت. مجله جهانی رسانه نسخه فارسی، ۸(۲)، ۱-۲۶. فضل‌اللهی، نیره (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب تجربی با اعتیاد به اینترنت: با توجه به نقش میانجی‌گری افسردگی در دانش‌آموزان پسر دبیرستانی منطقه ۱۹ تهران، اولین همایش بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.

خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. دو ماهنامه علمی - پژوهشی فیض، ۲۱(۲)، ۱۷۷-۱۷۰.

چناری، سمیرا و یوسفی، فریده (۱۳۹۴). ابعاد خودکارآمدی نوجوانان در گونه‌های مختلف خانواده در مدل بافت‌نگر فرآیند و محتوای خانواده. مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناسی، ۵(۱۸)، ۱-۲۴.

حسینیان، سیمین، نوری پورلیلاولی، رقیه، محولاتی، آزاده، اکبری‌زاده، اعظم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان دارای همسر جانباز، فصلنامه روانشناسی نظامی، دوره ۱۱، شماره ۴۲.

حیدری، مهرنوش؛ مروتی، ذکراه؛ خانباایی، رقیه؛ فرشچی، نگار (۱۳۹۶). نقش ذهن آگاهی، خودکارآمدی عمومی و هوش هیجانی در پیش‌بینی تنیدگی ادراک شده دانشجویان دختر. فصلنامه مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان. دوره ۱۵، شماره ۱.

خواجه احمدی، معصومه؛ پولادی، شهناز و بحرینی، مسعود (۱۳۹۵). طراحی و روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. نشریه روان‌پرستاری، ۴(۴)، ۵۱-۴۳.

دلیری، مجتبی و آفایوسفی، علیرضا (۱۳۹۴). نقش خودکارآمدی و هراس اجتماعی در پیش‌بینی وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان. فصلنامه رویش روان‌شناسی. ۴(۴)، ۱۰۴-۹۳.

زارع، حسین و عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۱) مقیاس اندازه‌گیری

Aghababaei, N., & Farahani, H. (2011). The Role of Trait Gratitude in Predicting Psychological and Subjective Well-being. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 8(29): 75-85 (In Persian).

Aghababaei, N., Farahani, H., Tabik, M. (2012). The relationship of gratitude to God with personality factors, well-being, and mental health. *Journal of Psychology and Religion*, 5(1): 115-132 (In Persian).

Abdolvahabi, Zahr. Bagheri. Sara, Haghghi. Shayesteh & Karimi. Fatemeh. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and Self-efficacy in Practical

courses among Physical Education Teachers. *European Journal of experimental biology*, 2 (5):1778-1784.


Abolghasemi A, Pourkord M, Narimani M. [The relationship between social skills and self-efficacy with tendency to use drugs in adolescents]. *J Sabzevar Uni Med Sci Health Serv* 2009; 16:181-8. (Persian)

Ahn, A. J., Kim, B. S. K., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14 (4), 353-363.

- Akbari, A., Khormaiee, F., 2015, The Prediction of Mediating Role of Resilience Between Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Students; *Int J School Health*. 2015 July; 2(3): e26238. [in Persian]
- Akçay-Özcan, D., & Kiran-Esen, B. (2016). The investigation of adolescents cognitive flexibility and self efficacy. *International journal of Eurasia social sciences*, 7 (24), 1-10.
- Armuma, P.& Chellappanb, K.(2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: measured and analysed interdependencies within and across academic achievement leve. *International Journal of Adolescence and Your*: 21(3), 279–288.
- Aydin, B.(2017). Resorting to internet: A look at university students' problematic internet use through meaning in life, self-efficacy and self-esteem.*Journal of Human Science*,14.(2): 1938-1950.
- Bartholomew, Mitchell K.; Schoppe-Sullivan, Sarah J.; Glassman, Michael; Dush, Claire.
- M. Kamp; Sullivan, Jason M., (2012), New Parents' Facebook Use at the Transition to Parenthood, *Family Relations*, v61 n3 p455-469.
- Bandura,A.(1997).Self-efficacy:The exercise of control. New York: Freeman
- Berte,D.Z.,Mahamid,F.A.,Affouneh,S.(2019) .Internet addiction and perceived self-efficacy among university students.*Journal of Mental Health and Addiction*.[Online].
- Błachnio, A.,Przepiórk, A., Durak,E., Durak,M.,& Sherstyuk,L.(2016). The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *The European Journal of Psychiatry*,30(2):149-155.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Education and Science*, 39 (176), 347-354.
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., Cacioppo, M.& Baiocco, R. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction & shame. *Indian journal of psychological medicine*,36(3):304-307.
- Decety, J., Jackson, p L. (2006). A social neuroscience on empathy , curr, psychol,sci:15(2). 54-58.
- Demirtaş,A.S.(2020). Cognitive Flexibility and Mental Well-Being in Turkish Adolescen: The Mediating Role of Academic, Social and Emotional Self-Efficacy. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 36(1): 111-121.
- Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity, *Cogn Ther Res*; 34(3), pp241-53.
- D'Souza MS, Karkada SN, Parahoo K, Venkatesaperumal R, Achora S, Cayaban ARR. Self- efficacy and self-care behaviours among adults with type 2 diabetes. *Applied nursing research*. 2017;36:25.
- Ershad ZS, Aghajani T. Prediction of Instagram social network addiction based on the personality, alexithymia and attachment Styles. *Sociological Studies of Youth*. 2017; 8(26): 21-34.
- Evren,G.,Dalbudak,E.,Evren,B.&Giftic Demirc,A.(2014).High risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use psychological and behavioral problems among 10 th grade adolescents.*Psychiatria danubia*, 26(4): 330-339.
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S.E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on the cognitive flexibility of depressed people. *Journal of Clinical Psychology Andiske VA Raftar*, 9(34), 27-35 (In Persian).
- Ghotbzadeh Kermani, N; Banna Zadeh Mahani, N 2015; Relationship between psychological hardiness, their resiliency and hope to psychological well-being of nursing students of Kerman Razi University in the academic Year 2014-2015; *Journal UMP Social Sciences and Technology Management*; Vol. 3, Issue.3, Supp.1, 2015.
- HashemiT, Khalilzad Behrouzian S,

- Mashinchi Abbasi N. Gender, Comparison of Alexithymia and Theory of Mind in University Students Social Cognition. 2013; 1(2): 6-13.
- Hassan Zadeh, S; Zaraa; H and Alipour, 2012; The Efficacy of Anxiety Coping Skills Training on Resiliency, Anxiety and Stress in Patients Suffering of C....; *Jahrom Medical Sciences Quarterly*; 10(3) 15-25 [in Persian].
- Hawkins KA, Trobst KK. Frontal lobe dysfunction and aggression: conceptual issues and research findings. *Aggress Violent Behav*. 2000; 5(2): 147-57.
- Iskandar, M. & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control & internet addiction. *Computer & Education*, 54(4): 1101-1106.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M., Rappee, R.M. The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: results of a pilot study. *Behavioural Research and therapy*, 10; 2014: 1-33.
- Johnson, B. T. (2009). *The Relationship between Cognitive Flexibility, Coping and Symptomatology in Psychotherapy*. Unpublished Master's Thesis, Marquette university.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2006). "Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis". *Aggress Violent Behavior*, 9, 441-476.
- Kajbaf M, Korke M, Safarian Z. Comparison of psychological disorders in Internet addicted students with ordinary internet user students of Isfahan University. *Journal of Hormozgan University of Medical Sciences*. 2013; 17(1): 169-176. [In Persian].
- Kaptanbaş-Gürbüz, E., & Sezgin-Nartgun, S. (2018). Cognitive flexibility and self-efficacy levels of pedagogical formation program students. *The Journal of International Social Research*, 11(55), 628-640.
- Karatay, G. & Gürarlan Baş, A. (2017). Effects of role-playing scenarios on the self-efficacy of students in resisting against substance addiction: A Pilot Study. *The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 54:1-6.
- Kratzer S, Hegerl U, 2007. Is internet addiction disorder of its Own? *Lehrstuhl psychologies, Universidad Augsburg*.
- Rieffe, C.; Ketelear, L. & Wiefferink, C. H. (2010). Assessing empathy in young children: construction and validation of an empathy questionnaire (em que). *Personality and individual differences*, in press.
- Rigon A, Duff MC, Beadle J. Lonely but not alone: Neuroticism mediates the relationship between social network size and loneliness in individuals with traumatic brain injury. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2019; 25(3): 285-292.
- Roth-Hanania R, Busch-Rossnagel N, Higgins D, Alessandro A. Development of self and empathy in early infancy: implications for atypical development. *Infants Young Child*. 2020; 13(1): 1-14
- Ryff, C. D. & Singer, B. 2003. *Flourishing Under Fire: Resilience as a Prototype of Challenged Thriving in Flourishing Positive Psychology and the Life Well-lived*. Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (eds), *American Psychological Association*, Washington, DC.
- Shahbazi rad A, mir darikvand F. The relationship between Internet addiction with depression, mental health, and demographic characteristics of Medical Sciences' students of Kermanshah University. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2010; 22(4): 1-8. (In Persian).
- Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological reports*. 1982; 51(2): 663-671.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013) the mediating role of cognitive flexibility in the correlation of coping styles and resilience with depression. *The Quarterly Journal of*

- School of Medici Shahid Beheshti University of Medical Sciences, 18(2): 88-96 (In Persian).
- Souri, H; Hasanirad, T 2011; Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine; *Procardia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1541-1544 [in Persian]
- Tamanaie far M, Sedighi arfaie F, Gandomi Z. Examine the relationship between neuroticism and Internet addiction in a sample of students. *Zahedan Journal of Medical Sciences*. 2013;14(1): 71-75. (In Persian).
- Turel O, Gil-Or O. Neuroticism magnifies the detrimental association between social media addiction symptoms and wellbeing in women, but not in men: a three-way moderation model. *Psychiatric Quarterly*, 2018; 89(3): 605-619.
- Mak, W.W., Ng, I. S., & Wong, C. C.(2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4):610-617.
- Moradi A, Taheri S. Evaluation of positive psychology in students (questionnaire). Tehran: Danjeh publication. 2012. (In Persian).
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, 4(1), 36-4.
- Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*. 2008 Winter; 43(172): 895-909.
- Windham RC. (2008), The changing landscape of adolescent Internet Communication and its relationship to psychological adjustment and academic performance, Thesis (PHD) The George Washington University, Columbian College of Arts and Sciences and Graduate School of Education and Human Development.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., & Yan, C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8 (66), 1-6.

	<p>COPYRIGHTS © 2022 by the authors. Licensee PNU, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY4.0) (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0)</p>
---	--