

The Relationship Between Continuous Social Media Use and Working Memory Performance and Mindfulness in Young Adults

Maryam. Amiri¹, Firoozeh. Nehzat^{2*}, Fatemeh. Valipour Sahebi³, Arezoo. Azimnavahsi⁴, Shohrehalsadat. Filsouf⁵

¹ Department of Clinical Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

² Department of General Psychology, International Payame Noor University, Iran

³ Department of Educational Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

⁴ Department of Clinical Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran

⁵ Department of Nursing, Khorasgan Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

* Corresponding author email address: firoozehnehzat35@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Amiri, M., Nehzat, F., Valipour Sahebi, F., Azimnavahsi, A., & Filsouf, S. (2026). The Relationship Between Continuous Social Media Use and Working Memory Performance and Mindfulness in Young Adults. *Longevity*, 4(1), 1-16.

<https://doi.org/10.61838/kman.longevity.82>



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

The present study aimed to examine the relationship between continuous social media use and working memory performance and mindfulness in young adults. In terms of purpose, this study was applied research, and in terms of methodology, it employed a descriptive-correlational and cross-sectional design. The statistical population consisted of active social media users aged 18 to 30 years, and 384 participants were included in the study based on Cochran's formula and according to the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the n-back task to assess working memory, the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, and a researcher-developed questionnaire on continuous social media use. The reliability of the researcher-developed questionnaire was acceptable, with a Cronbach's alpha coefficient of .73. Data were analyzed using SPSS software and Pearson correlation tests. The findings indicated that the intensity and volume of social media use had a significant negative relationship with working memory ($r = -0.40$, $p < .001$) and mindfulness ($r = -0.27$, $p < .001$). Patterns of use and type of activity also showed negative relationships with working memory ($r = -0.30$, $p < .001$) and mindfulness ($r = -0.26$, $p < .001$). Furthermore, behavioral dependence and compulsive use demonstrated significant negative correlations with working memory ($r = -0.34$, $p < .001$) and mindfulness ($r = -0.30$, $p < .001$). Overall, the results suggest that extensive, fragmented, and compulsive social media use may be associated with reduced working memory efficiency and diminished mindful attention to present-moment experiences. Accordingly, media literacy education, notification management, limiting non-purposeful use, and strengthening mindfulness skills may play an important role in preserving the cognitive and psychological health of young adults.

Keywords: Social media; Working memory; Mindfulness; Problematic use; Young adults

Introduction

The rapid expansion of communication technologies and the widespread accessibility of smartphones have transformed social media into one of the most influential communicative and informational environments in the lives of young people. Social networking platforms provide opportunities for interaction, identity formation, information exchange, and social participation; however, excessive and uncontrolled engagement with these platforms has increasingly raised concerns regarding their psychological and cognitive consequences. Previous evidence has indicated that problematic social media use is associated with adverse mental health outcomes such as anxiety, depression, and stress among adolescents and young adults ([Shannon et al., 2022](#)). Contemporary perspectives suggest that social media use should not be conceptualized solely in terms of duration of use, but rather as a multidimensional construct including intensity and volume of use, patterns of use and activity type, and behavioral dependence or compulsive use. This distinction is important because the psychological and cognitive consequences of social media engagement may vary depending on the nature of interaction, frequency of checking, type of activity, notification exposure, and the degree of perceived control over digital behavior. Domestic studies have similarly emphasized the role of digital mental health, online learning, attention, working memory, and academic burnout in relation to persistent social media engagement ([Bordiamanesh, 2025](#)). In addition, investigations of sentiment analysis and user behavior in online environments have highlighted the increasing importance of social networking platforms as psychological and communicative ecosystems ([Moghaddam & Karimi, 2024](#)).

One of the most important cognitive variables associated with social media use is working memory. Working memory is a cognitive system responsible for the temporary storage, manipulation, and processing of information and plays a fundamental role in learning, attention control, problem solving, and executive functioning. The classical model proposed by Baddeley and Hitch conceptualized working memory as an active system for processing and updating information rather than a passive short-term storage mechanism ([Baddeley & Hitch, 1974](#)). In digital environments, users are continuously exposed to notifications, videos, messages, images, and rapidly changing stimuli that require frequent attentional shifts. Such continuous attentional fragmentation may place substantial pressure on working memory resources. Wilson further emphasized the role of working memory in information processing, recognition, and learning performance ([Wilson, 2009](#)). Domestic evidence has also demonstrated that computerized cognitive rehabilitation programs may improve working memory and recognition performance among students ([Amarlou et al., 2018](#)). These findings collectively suggest that persistent exposure to fragmented digital stimuli may interfere with cognitive efficiency and attentional stability.

Mindfulness represents another key construct relevant to understanding individuals' experiences in digital environments. Mindfulness generally refers to purposeful and nonjudgmental awareness of present-moment experiences and is associated with attentional regulation, reduced automatic reactivity, and improved emotional self-regulation. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills conceptualizes mindfulness through dimensions such as observing, describing, acting with awareness, and nonjudgmental acceptance ([Baer et al., 2004](#)). Previous reviews have shown that mindfulness-based interventions may contribute to improved psychological well-being, stress reduction, and attentional control, although the magnitude of these effects depends on population characteristics and

methodological quality (Zhang et al., 2021). Emerging evidence further indicates that mindfulness and self-compassion may play protective roles against some of the negative consequences of online environments. For example, mindfulness has been shown to moderate the association between social exclusion and internet addiction (Arslan & Coşkun, 2022). Similarly, mindfulness may reduce symptoms of depression, anxiety, and stress through pathways involving self-compassion and psychological well-being (Tran et al., 2024). In addition, app-guided loving-kindness meditation interventions have demonstrated beneficial effects on mindfulness, self-compassion, and positive psychological capital among university students (Liu et al., 2023).

Domestic research has likewise emphasized the role of mindfulness and self-compassion in emotional regulation within social media contexts. Narrative reviews have suggested that mindfulness may reduce anxiety, social comparison, and emotional dysregulation among social media users while enhancing psychological well-being (Nazerifar & Mosadeghi Nik, 2025). Meta-analytic findings have also demonstrated negative associations between mindfulness, self-compassion, psychological well-being, and social media dependence (Vamegh, 2025). Moreover, previous evidence has indicated a negative relationship between social media use and working memory performance among adolescents (Younesi et al., 2025). Despite increasing scholarly attention to this field, relatively few studies have simultaneously examined different dimensions of persistent social media use in relation to both working memory and mindfulness. Most previous studies have primarily focused on duration of use or generalized internet addiction. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between dimensions of persistent social media use, working memory performance, and mindfulness among young adults.

Methods and Materials

The present study employed an applied, descriptive-correlational, and cross-sectional research design. The statistical population consisted of active social media users aged between 18 and 30 years. Inclusion criteria included being within the specified age range, using social media for at least two hours per day, checking social media platforms at least eight times daily on average, and actively using at least two major social networking platforms. Exclusion criteria included incomplete questionnaire responses, invalid or uniform response patterns, and failure to meet inclusion requirements. Given the unlimited population size, the sample size was estimated at 384 participants using Cochran's formulae. Because of the lack of a comprehensive sampling framework for social media users, participants were recruited through convenience and voluntary sampling methods.

Working memory was assessed using the n-back task, a widely used cognitive task requiring participants to determine whether the current stimulus matches stimuli presented in previous trials. This task simultaneously involves temporary information storage, attentional updating, and executive control processes. Mindfulness was measured using the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, which consists of 39 items assessing observing, describing, acting with awareness, and nonjudgmental acceptance. Persistent social media use was assessed using a researcher-developed questionnaire designed around three dimensions: intensity and volume of use, pattern of use and activity type, and behavioral dependence or compulsive use. Items were scored using a five-point Likert scale ranging from "strongly disagree" to "strongly agree." The intensity and volume dimension evaluated temporal engagement and frequency of social media use. The pattern of use and activity type dimension examined qualitative aspects of engagement such as content consumption, interaction, content production, and

passive use. The behavioral dependence dimension assessed compulsive checking behavior, difficulty controlling usage, and repeated urges to access social media.

Content validity of the researcher-developed instrument was confirmed through expert evaluation in psychology and media studies. Internal consistency reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient, yielding an acceptable reliability value of 0.73 for the overall scale. Before data collection, participants received explanations regarding the purpose of the study, confidentiality of information, voluntary participation, and the right to withdraw at any stage. Data were collected anonymously and analyzed exclusively for research purposes. After removing incomplete or invalid questionnaires, the final dataset was entered into SPSS software for statistical analysis.

Descriptive statistics including means, standard deviations, minimum values, and maximum values were calculated for all study variables. Pearson correlation coefficients were used to examine relationships between dimensions of social media use, working memory, and mindfulness. The significance level for statistical analyses was set at 0.05.

Findings

Descriptive findings demonstrated that among the dimensions of social media use, the highest mean score was related to pattern of use and activity type, followed by intensity and volume of use, whereas behavioral dependence and compulsive use showed the lowest mean value. Intensity and volume of use demonstrated the largest standard deviation, indicating greater variability among participants regarding temporal engagement with social media platforms. In contrast, behavioral dependence displayed the lowest variability among participants.

Correlation analyses revealed significant positive associations among the dimensions of social media use. Intensity and volume of use showed a positive relationship with pattern of use and activity type ($r = 0.24$, $p < .001$). In addition, intensity and volume of use exhibited a stronger positive relationship with behavioral dependence and compulsive use ($r = 0.38$, $p < .001$). The relationship between pattern of use and behavioral dependence was also positive and significant, although weaker in magnitude ($r = 0.13$, $p < .05$). These findings indicate that although the dimensions of social media use are conceptually distinct, they substantially overlap in practice, such that greater intensity of use is associated with increased likelihood of compulsive or dependence-like engagement patterns.

The main findings of the study demonstrated that all dimensions of persistent social media use were negatively and significantly associated with working memory and mindfulness. Intensity and volume of use exhibited the strongest negative relationship with working memory ($r = -0.40$, $p < .001$), suggesting that increased engagement with social media is associated with reduced working memory performance. This dimension was also negatively associated with mindfulness ($r = -0.27$, $p < .001$), indicating that greater immersion in social media environments may reduce present-moment awareness and conscious attention.

Pattern of use and activity type was negatively associated with both working memory ($r = -0.30$, $p < .001$) and mindfulness ($r = -0.26$, $p < .001$). These findings suggest that not only the amount of social media use but also the qualitative nature of engagement is associated with cognitive and attentional functioning. Fragmented, repetitive, superficial, or passive forms of social media use may diminish attentional capacity and cognitive processing efficiency, thereby negatively affecting working memory and mindfulness.

Behavioral dependence and compulsive use also demonstrated significant negative relationships with working memory ($r = -0.34$, $p < .001$) and mindfulness ($r = -0.30$, $p < .001$). These results indicate that as social media use shifts from controlled and purposeful engagement toward compulsive or dependence-like patterns, cognitive efficiency and mindful awareness decline. Overall, the findings revealed that all three dimensions of social media use were inversely associated with working memory and mindfulness, with working memory appearing more sensitive than mindfulness to excessive and persistent social media engagement.

Discussion and Conclusion

The present study examined the relationship between persistent social media use, working memory performance, and mindfulness among young adults. The findings demonstrated that intensity and volume of use, pattern of use and activity type, and behavioral dependence or compulsive use were all negatively associated with working memory and mindfulness. These findings indicate that the consequences of social media engagement cannot be reduced merely to the amount of time spent online; rather, the quality of digital engagement and the degree of behavioral control also appear to play substantial roles in cognitive and psychological functioning.

The strongest observed association involved the relationship between intensity and volume of social media use and working memory performance. This finding suggests that young adults who spend more time on social media or engage in more frequent checking behaviors may experience difficulties in maintaining, updating, and manipulating information. From a cognitive perspective, social networking platforms represent environments characterized by rapid, fragmented, and continuous information flow. Constant exposure to notifications, messages, videos, and rapidly changing content may repeatedly interrupt attention and habituate individuals to frequent attentional switching. Such patterns may impair the capacity required for sustained concentration and deep cognitive processing.

The negative association between social media use and mindfulness further suggests that persistent digital engagement may reduce present-centered awareness and increase automatic, reactive behavior patterns. Mindfulness involves deliberate and nonjudgmental attention to ongoing experiences, whereas excessive social media engagement is often characterized by repetitive checking, automatic scrolling, rapid responses to notifications, and continuous movement across fragmented content streams. Consequently, increased digital immersion may reduce opportunities for calm, sustained, and reflective attention.

Another important finding was that the qualitative pattern of social media use was associated with both cognitive functioning and mindfulness. This result highlights that the psychological consequences of digital environments depend not only on usage duration but also on the nature of user interaction with online content. Passive browsing, repetitive scrolling, superficial information consumption, and social comparison processes may contribute to fragmented cognitive processing and diminished attentional depth. In contrast, more purposeful, controlled, and meaningful engagement may have different implications for psychological functioning.

The findings regarding behavioral dependence and compulsive use further emphasize the importance of self-regulation in digital behavior. When social media engagement becomes compulsive and difficult to control, individuals may experience persistent cognitive preoccupation, fear of missing

out, and urges to repeatedly monitor online content. Such cognitive occupation may continue even during periods of nonuse and thereby reduce both working memory efficiency and mindful awareness.

Overall, the study suggests that persistent, fragmented, and compulsive social media use is associated with reduced cognitive efficiency and diminished mindful awareness among young adults. These findings underscore the importance of educational and behavioral interventions aimed at promoting healthier digital habits. Future preventive approaches should move beyond simply reducing screen time and instead focus on improving self-regulation, encouraging purposeful and mindful technology use, managing notifications, reducing passive consumption patterns, and strengthening attentional control strategies.

Conflict of Interest

There is no conflict of interest in conducting the present study.

Acknowledgments

We sincerely thank all participants who, despite the numerous challenges we faced, supported us in completing this research.

hhhh.. CC 0rrrbhnnnn

All authors contributed equally to the conception and design of the study, data collection, analysis and interpretation of the findings, drafting the manuscript, critical revision for important intellectual content, and approval of the final version. All authors take responsibility for the integrity of the work.

Ethical Considerations

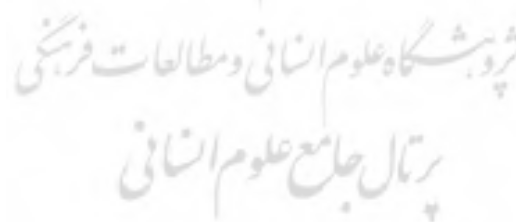
This study was conducted in compliance with all ethical principles in human research.

Data Transparency

The data and sources used in this study will be made available upon request from the corresponding author, in compliance with copyright regulations.

Funding

The authors declare that no financial support was received for the research and/or publication of this article.



رابطه استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با عملکرد حافظه فعال و ذهن آگاهی در جوانان

مریم امیری^۱، فیروزه نهضت^{۲*}، فاطمه ولی پور صاحبی^۳، آرزو عظیم نوه‌سی^۴، شهره السادات فیلسوف^۵

۱. گروه روانشناسی بالینی، واحد سنجش، دانشگاه آزاد اسلامی، سنجند، ایران
۲. گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور بین‌الملل، ایران
۳. گروه روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران
۴. گروه روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران
۵. گروه پرستاری، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: firoozehnehzat35@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

امیری، مریم، نهضت، فیروزه، ولی پور صاحبی، فاطمه، عظیم نوه‌سی، آرزو، و فیلسوف، شهره السادات. (۱۴۰۵). رابطه استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با عملکرد حافظه فعال و ذهن آگاهی در جوانان. *طول عمر*، ۴(۱)، ۱-۱۶.



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با عملکرد حافظه فعال و ذهن آگاهی در جوانان بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی و مقطعی بود. جامعه آماری شامل کاربران فعال شبکه‌های اجتماعی در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بود و ۳۸۴ نفر بر اساس فرمول کوکران و با رعایت معیارهای ورود و خروج وارد مطالعه شدند. برای گردآوری داده‌ها از تکلیف n-back برای سنجش حافظه فعال، پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی و پرسشنامه محقق ساخته استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده شد. پایایی پرسشنامه محقق ساخته با ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۳ قابل قبول بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون همبستگی پیرسون تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد شدت و حجم استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال ($r = -0.40, p < .001$) و ذهن آگاهی ($r = -0.27, p < .001$) رابطه منفی و معنادار دارد. الگوی استفاده و نوع فعالیت نیز با حافظه فعال ($r = -0.30, p < .001$) و ذهن آگاهی ($r = -0.26, p < .001$) رابطه منفی نشان داد. همچنین، وابستگی رفتاری و استفاده اجباری با حافظه فعال ($r = -0.34, p < .001$) و ذهن آگاهی ($r = -0.30, p < .001$) همبستگی منفی و معنادار داشت. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که استفاده گسترده، پراکنده و اجباری از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش کارایی حافظه فعال و کاهش توجه آگاهانه به تجربه‌های لحظه حال همراه باشد. بر این اساس، آموزش سواد رسانه‌ای، مدیریت اعلان‌ها، محدودسازی استفاده غیرهدفمند و تقویت مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند در حفظ سلامت شناختی و روان شناختی جوانان نقش داشته باشد.

کلیدواژگان: شبکه‌های اجتماعی؛ حافظه فعال؛ ذهن آگاهی؛ استفاده مسئله‌مند؛ جوانان

مقدمه

گسترش فناوری‌های ارتباطی و دسترسی فراگیر به تلفن‌های هوشمند موجب شده است شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین بسترهای ارتباطی، اطلاعاتی و هویتی در زندگی جوانان تبدیل شوند. این شبکه‌ها امکان ارتباط سریع، تبادل تجربه، دریافت و تولید محتوا، مشارکت در بحث‌های عمومی و حفظ پیوندهای اجتماعی را فراهم می‌کنند و از این نظر می‌توانند نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی کاربران داشته باشند. با این حال، استفاده مداوم و کنترل‌نشده از این فضاها، به‌ویژه در میان جوانان، با نگرانی‌هایی درباره پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری همراه شده است. شانون و همکاران (۲۰۲۲) در یک مرور نظام‌مند نشان دادند که استفاده مسئله‌مند از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان با نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس رابطه دارد (Shannon et al., 2022)؛ البته به دلیل ماهیت مقطعی بسیاری از مطالعات، این رابطه باید با احتیاط و در سطح همبستگی تفسیر شود، نه علیت قطعی. در پژوهش حاضر، استفاده از شبکه‌های اجتماعی صرفاً به معنای مدت‌زمان حضور در این فضاها در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه به صورت سازه‌ای چندبعدی شامل شدت و حجم استفاده، الگوی استفاده و نوع فعالیت و وابستگی رفتاری و استفاده اجباری بررسی می‌شود. این تفکیک اهمیت دارد، زیرا پیامدهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی فقط به زمان صرف‌شده وابسته نیست، بلکه نوع تعامل کاربر با محتوا، میزان فعال یا منفعل بودن فعالیت‌ها، دفعات مراجعه، دریافت اعلان‌ها و احساس کنترل یا اجبار در استفاده نیز می‌تواند در پیامدهای روان‌شناختی و شناختی نقش داشته باشد. در مطالعات داخلی نیز به جنبه‌های مختلف استفاده از شبکه‌های اجتماعی، از جمله سلامت روان دیجیتال، یادگیری، توجه، حافظه کاری و فرسودگی تحصیلی توجه شده است؛ برای نمونه، بردیامنش (۱۴۰۴) به نقش سلامت روان دیجیتال در یادگیری و پیامدهای شناختی و تحصیلی استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی پرداخته است (Bordiameanesh, 2025). همچنین، در حوزه تحلیل داده‌های شبکه‌های اجتماعی، مقدم و کریمی (۱۴۰۳) محتوای کاربران و تحلیل احساسات در این فضاها را بررسی کرده‌اند که نشان‌دهنده اهمیت روزافزون شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک محیط روانی-ارتباطی است (Moghaddam & Karimi, 2024).

یکی از متغیرهای شناختی مهم در ارتباط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، حافظه فعال است. حافظه فعال نظامی شناختی برای نگهداری موقت، پردازش و دستکاری اطلاعات است و در فعالیت‌هایی مانند یادگیری، حل مسئله، تصمیم‌گیری، کنترل توجه و انجام هم‌زمان چند فعالیت نقش اساسی دارد. بدلی و هیچ^۱ (۱۹۷۴) در مدل کلاسیک حافظه فعال نشان دادند که این سازه فقط یک مخزن کوتاه‌مدت برای اطلاعات نیست (Baddeley & Hitch, 1974)، بلکه سامانه‌ای فعال برای مدیریت، پردازش و به‌روزرسانی اطلاعات در جریان فعالیت‌های شناختی است. در محیط‌های دیجیتال، کاربر به‌طور مداوم با اعلان‌ها، پیام‌ها، تصاویر، ویدئوها و محتوای متنوع مواجه می‌شود و ناچار است توجه خود را میان محرک‌های متعدد جابه‌جا کند. چنین وضعیتی ممکن است منابع توجهی و حافظه فعال را تحت فشار قرار دهد. همچنین، ویلسون^۲ (۲۰۰۹) نشان داده است که حافظه کاری در یادگیری، بازشناسی و پردازش اطلاعات نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (Wilson, 2009). در پژوهش‌های داخلی نیز اثر مداخله‌های رایانه‌ای بر بهبود عملکرد حافظه فعال و بازشناسی گزارش شده است؛ برای نمونه، عمارلو و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که توان‌بخشی رایانه‌ای می‌تواند با بهبود عملکرد حافظه فعال و بازشناسی اشکال در دانشجویان همراه باشد (Amarlou et al., 2018).

ذهن‌آگاهی نیز یکی دیگر از متغیرهای مهم در مطالعه تجربه کاربران در فضای دیجیتال است. ذهن‌آگاهی معمولاً به آگاهی هدفمند از تجربه‌های لحظه حال همراه با پذیرش و عدم قضاوت اشاره دارد. این سازه با تنظیم توجه، کاهش درگیری خودکار با افکار و

¹ Baddeley & Hitch

² Wilson

هیجان‌ها و افزایش توانایی فرد برای مشاهده تجربه‌های درونی بدون واکنش فوری ارتباط دارد. پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی یکی از ابزارهای شناخته‌شده برای سنجش مهارت‌های ذهن‌آگاهی است و ابعادی مانند مشاهده‌گری، توصیف‌گری، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت را می‌سنجد. بیر^۱ و همکاران (۲۰۰۴) این ابزار را برای سنجش ذهن‌آگاهی بر اساس خودگزارشی معرفی کرده‌اند (Baer et al., 2004). همچنین، ژانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در یک مرور علمی نشان دادند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند با بهبود سلامت روان، کاهش استرس و افزایش توانایی تنظیم توجه همراه باشند؛ هرچند میزان اثربخشی آن‌ها بسته به نوع جمعیت، کیفیت مطالعات و روش اجرا متفاوت است (Zhang et al., 2021).

در زمینه ارتباط ذهن‌آگاهی با استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی و خودشفقتی می‌توانند در برابر برخی پیامدهای منفی فضای مجازی نقش محافظتی داشته باشند. برای نمونه، ارسلان و جوشکون^۳ (۲۰۲۲) نشان دادند که ذهن‌آگاهی می‌تواند در رابطه میان طرد اجتماعی و وابستگی اینترنتی نقش تعدیل‌کننده داشته باشد (Arslan & Coşkun, 2022). همچنین، تران^۴ و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کردند که ذهن‌آگاهی از طریق خودشفقتی و بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس در دانشجویان همراه باشد (Tran et al., 2024). در مطالعه لیو^۵ و همکاران (۲۰۲۳) نیز مداخله محبت‌آمیز مبتنی بر اپلیکیشن ویدئوی کوتاه با بهبود خودشفقتی و سرمایه روان‌شناختی مثبت همراه بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه تنها یک پیامد روان‌شناختی، بلکه سازوکاری محافظتی در برابر بخشی از فشارهای روانی زیست دیجیتال است (Liu et al., 2023).

در مطالعات داخلی نیز رابطه میان ذهن‌آگاهی، خودشفقتی، تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است. ناظری‌فر و مصدقی‌نیک (۱۴۰۴) در یک مرور روایتی نشان دادند که ذهن‌آگاهی و خودشفقتی می‌توانند با تنظیم بهتر هیجان، کاهش اضطراب، کاهش مقایسه اجتماعی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در کاربران شبکه‌های اجتماعی همراه باشند (Nazerifar & Mosadeghi Nik, 2025). وامق (۱۴۰۴) نیز در فراتحلیل خود گزارش کرد که ذهن‌آگاهی، خودشفقتی و بهزیستی روانی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی دارند (Vamegh, 2025). همچنین، یونسی و همکاران (۱۴۰۴) نشان دادند که عملکرد حافظه فعال با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی دارد (Younesi et al., 2025). با وجود گسترش مطالعات در این حوزه، همچنان نیاز به بررسی هم‌زمان ابعاد مختلف استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی وجود دارد. بسیاری از پژوهش‌ها تنها بر مدت‌زمان استفاده یا وابستگی کلی به فضای مجازی تمرکز کرده‌اند، در حالی که شدت استفاده، نوع فعالیت و استفاده اجباری ممکن است روابط متفاوتی با کارکرد شناختی و ذهن‌آگاهی داشته باشند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ابعاد استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی در جوانان انجام شد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی و مقطعی است. در این مطالعه، رابطه میان ابعاد استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی در جوانان بررسی شد. با توجه به ماهیت مقطعی پژوهش، یافته‌ها در سطح رابطه و همبستگی تفسیر می‌شوند و از آن‌ها نمی‌توان نتیجه‌گیری قطعی درباره رابطه علت و معلولی به دست آورد. جامعه

¹ Baer

² Zhang

³ Arslan & Coşkun

⁴ Tran

⁵ Liu

آماري پژوهش شامل کاربران فعال شبکه‌های اجتماعی در بازه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بود. معیارهای ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، استفاده روزانه حداقل دو ساعت از شبکه‌های اجتماعی، بررسی شبکه‌های اجتماعی به‌طور میانگین حداقل هشت بار در روز و استفاده فعال از حداقل دو پلتفرم اصلی شبکه‌های اجتماعی بود. معیارهای خروج شامل تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، پاسخ‌دهی یکنواخت یا نامعتبر و نداشتن معیارهای لازم برای ورود به مطالعه بود. با توجه به نامحدود بودن جامعه آماری، حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۸۴ نفر برآورد شد. با توجه به ماهیت دسترسی به کاربران شبکه‌های اجتماعی و نبود چارچوب نمونه‌گیری کامل، نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و داوطلبانه انجام شد. برای سنجش حافظه فعال از تکلیف n-back استفاده شد. در این تکلیف، مجموعه‌ای از محرک‌ها به‌صورت پی‌درپی به آزمودنی ارائه می‌شود و فرد باید تشخیص دهد که آیا محرک فعلی با محرک ارائه‌شده در مرحله یا مراحل قبل مشابه است یا خیر. این تکلیف به دلیل درگیر کردن هم‌زمان نگهداری موقت اطلاعات، به‌روزرسانی اطلاعات و کنترل توجه، یکی از ابزارهای رایج برای سنجش حافظه فعال و عملکرد اجرایی محسوب می‌شود. مبنای اولیه این تکلیف به پژوهش کیرشنر^۱ (۱۹۵۸) درباره نگهداری کوتاه‌مدت اطلاعات در شرایط تغییر سریع محرک‌ها بازمی‌گردد (Kirchner, 1958). برای سنجش ذهن‌آگاهی از پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی استفاده شد. نسخه اصلی این پرسشنامه دارای ۳۹ گویه است و چهار مؤلفه مشاهده‌گری، توصیف‌گری، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت را می‌سنجد. بیر و همکاران (۲۰۰۴) گزارش کرده‌اند که این ابزار از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است و در مطالعات مختلف روان‌شناختی مورد استفاده قرار گرفته است (Baer et al., 2004). برای سنجش استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شد. این پرسشنامه بر اساس سه مؤلفه شدت و حجم استفاده، الگوی استفاده و نوع فعالیت و وابستگی رفتاری و استفاده اجباری طراحی شد. گویه‌های پرسشنامه بر مبنای طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» تنظیم شدند. مؤلفه شدت و حجم استفاده، میزان درگیری زمانی و فراوانی مراجعه به شبکه‌های اجتماعی را می‌سنجد. مؤلفه الگوی استفاده و نوع فعالیت، کیفیت تعامل کاربر با شبکه‌های اجتماعی، از جمله مصرف محتوا، تعامل، تولید محتوا یا استفاده منفعلانه را بررسی می‌کند. مؤلفه وابستگی رفتاری و استفاده اجباری نیز احساس اجبار، دشواری در کنترل استفاده و تمایل مکرر به بررسی شبکه‌های اجتماعی را ارزیابی می‌کند. روایی محتوایی پرسشنامه با نظر متخصصان حوزه روان‌شناسی و رسانه بررسی و تأیید شد. برای ارزیابی پایایی، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مقدار آن برای کل پرسشنامه ۰.۷۳ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول ابزار در پژوهش حاضر است. پس از آماده‌سازی ابزارها، پرسشنامه‌ها در اختیار افراد واجد شرایط قرار گرفت. پیش از پاسخ‌دهی، هدف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، داوطلبانه بودن مشارکت و امکان انصراف در هر مرحله برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. داده‌ها بدون نام جمع‌آوری شدند و فقط برای اهداف پژوهشی مورد تحلیل قرار گرفتند. پس از گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌های ناقص یا دارای الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر حذف شدند و داده‌های نهایی وارد نرم‌افزار آماری شدند.

برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه متغیرها گزارش شد. برای بررسی رابطه میان ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

¹ Kirchner

یافته‌ها

در این بخش، ابتدا شاخص‌های توصیفی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی گزارش شد و سپس روابط میان ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی بررسی گردید. برای توصیف ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
شدت و حجم استفاده	۳.۰۴	۰.۷۱	۱	۵
الگوی استفاده و نوع فعالیت	۳.۰۶	۰.۶۳	۱	۵
وابستگی رفتاری و استفاده اجباری	۲.۱۰	۰.۴۵	۱	۵

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بیشترین میانگین مربوط به «الگوی استفاده و نوع فعالیت» بود و پس از آن «شدت و حجم استفاده» قرار داشت. کمترین میانگین نیز به «وابستگی رفتاری و استفاده اجباری» اختصاص یافت. از نظر پراکندگی داده‌ها، «شدت و حجم استفاده» بیشترین انحراف معیار را نشان داد که بیانگر تفاوت بیشتر شرکت‌کنندگان از نظر میزان درگیری زمانی و حجمی با شبکه‌های اجتماعی است. در مقابل، «وابستگی رفتاری و استفاده اجباری» کمترین انحراف معیار را داشت که نشان می‌دهد پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در این متغیر همگن‌تر بوده است.

جدول ۲

ماتریس همبستگی میان ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیرها	۱	۲	۳
۱. شدت و حجم استفاده	۱		
۲. الگوی استفاده و نوع فعالیت	۰.۲۴***	۱	
۳. وابستگی رفتاری و استفاده اجباری	۰.۳۸***	۰.۱۳*	۱

یادداشت. ضرایب ۰.۲۴ و ۰.۳۸ در سطح $p < .001$ و ضریب ۰.۱۳ در سطح $p < .05$ معنادار است.

بر اساس جدول ۲، شدت و حجم استفاده با الگوی استفاده و نوع فعالیت رابطه مثبت و معنادار داشت. همچنین، شدت و حجم استفاده با وابستگی رفتاری و استفاده اجباری رابطه مثبت قوی‌تری نشان داد. رابطه میان الگوی استفاده و نوع فعالیت با وابستگی رفتاری و استفاده اجباری نیز مثبت و معنادار، اما ضعیف‌تر بود. این نتایج نشان می‌دهد که ابعاد مختلف استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اگرچه از نظر مفهومی متمایز هستند، در عمل با یکدیگر همپوشانی دارند؛ به این معنا که افزایش شدت و حجم استفاده می‌تواند با احتمال بیشتر الگوهای وابسته‌گونه یا اجباری در استفاده از شبکه‌های اجتماعی همراه باشد.

در مرحله بعد، رابطه ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی بررسی شد. نتایج ضرایب همبستگی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳

ضرایب همبستگی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی

متغیرهای مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی	حافظه فعال r	سطح معناداری	ذهن‌آگاهی r	سطح معناداری
شدت و حجم استفاده	-۰.۴۰	$p < .001$	-۰.۲۷	$p < .001$
الگوی استفاده و نوع فعالیت	-۰.۳۰	$p < .001$	-۰.۲۶	$p < .001$
وابستگی رفتاری و استفاده اجباری	-۰.۳۴	$p < .001$	-۰.۳۰	$p < .001$

همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، همه ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار داشتند. شدت و حجم استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال بیشترین رابطه منفی را نشان داد؛ به این معنا که هرچه میزان و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد، عملکرد حافظه فعال کاهش می‌یابد. این بعد همچنین با ذهن‌آگاهی رابطه منفی داشت که نشان می‌دهد درگیری بیشتر با شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش توجه آگاهانه به لحظه حال همراه باشد.

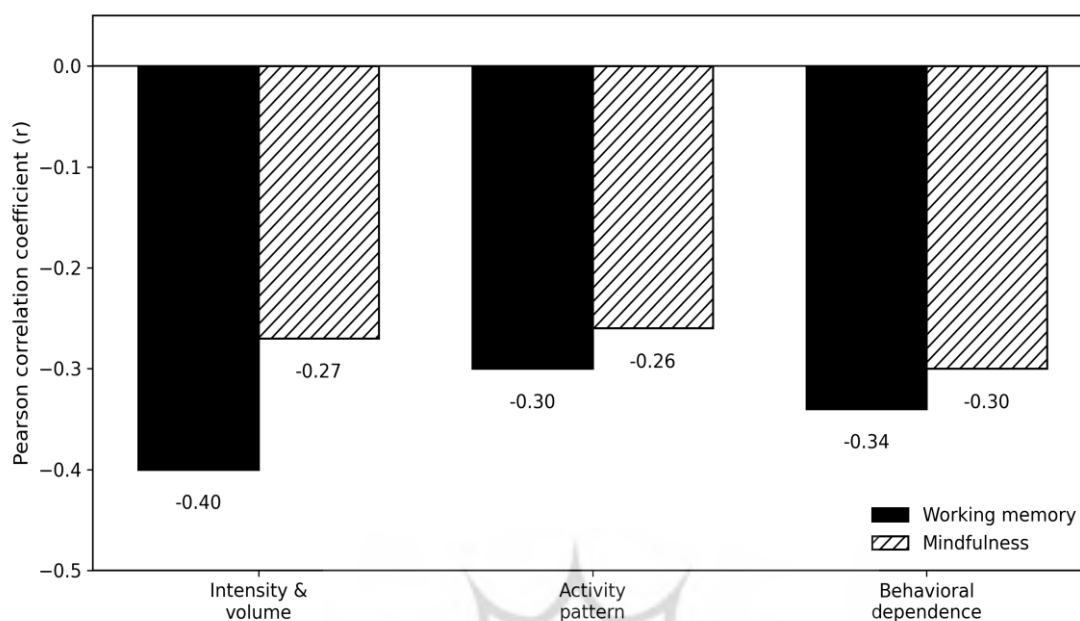
الگوی استفاده و نوع فعالیت نیز با هر دو متغیر حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی نشان داد. این یافته بیانگر آن است که تنها میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی اهمیت ندارد، بلکه چگونگی استفاده از این فضاها نیز می‌تواند با کارکردهای شناختی و توجه آگاهانه مرتبط باشد. استفاده‌های پراکنده، سطحی، تکرارشونده یا منفعلانه ممکن است ظرفیت توجه و پردازش شناختی را کاهش دهد و در نتیجه، عملکرد حافظه فعال و ذهن‌آگاهی را تحت تأثیر قرار دهد.

همچنین، وابستگی رفتاری و استفاده اجباری با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی داشت. این نتیجه نشان می‌دهد که هرچه استفاده از شبکه‌های اجتماعی از حالت کنترل‌شده و هدفمند فاصله بگیرد و به سمت الگوهای اجباری یا وابسته‌گونه حرکت کند، کارایی حافظه فعال و سطح ذهن‌آگاهی کاهش می‌یابد. چنین الگویی می‌تواند بیانگر نقش مهم خودتنظیمی در نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی باشد.

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد که هر سه بعد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، یعنی شدت و حجم استفاده، الگوی استفاده و نوع فعالیت و وابستگی رفتاری و استفاده اجباری، با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی دارند. در میان روابط مشاهده‌شده، قوی‌ترین رابطه منفی مربوط به شدت و حجم استفاده با حافظه فعال بود. پس از آن، وابستگی رفتاری و استفاده اجباری با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی ارتباط منفی قابل توجهی نشان داد. این الگو نشان می‌دهد که حافظه فعال، در مقایسه با ذهن‌آگاهی، ممکن است نسبت به برخی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه شدت و حجم استفاده، حساسیت بیشتری داشته باشد. برای جمع‌بندی تصویری این روابط، ضرایب همبستگی در شکل ۱ نمایش داده شده است.

شکل ۱

ضرایب همبستگی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی



بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با عملکرد حافظه فعال و ذهن‌آگاهی در جوانان بود. نتایج نشان داد هر سه بعد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، یعنی شدت و حجم استفاده، الگوی استفاده و نوع فعالیت و وابستگی رفتاری و استفاده اجباری، با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار دارند. این الگو نشان می‌دهد که مسئله استفاده از شبکه‌های اجتماعی را نمی‌توان فقط به «زیاد بودن زمان استفاده» محدود کرد؛ بلکه کیفیت درگیری با محتوا و میزان کنترل فرد بر رفتار دیجیتال نیز در ارتباط با کارکردهای شناختی و روان‌شناختی اهمیت دارد. نخستین یافته مهم پژوهش، رابطه منفی شدت و حجم استفاده از شبکه‌های اجتماعی با حافظه فعال بود. این رابطه قوی‌ترین همبستگی مشاهده‌شده در پژوهش حاضر بود و نشان می‌دهد جوانانی که زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند یا دفعات مراجعه بیشتری دارند، ممکن است در نگهداری، به‌روزرسانی و دستکاری اطلاعات با دشواری بیشتری روبه‌رو شوند. از منظر شناختی، شبکه‌های اجتماعی محیط‌هایی با جریان سریع، کوتاه و پیوسته اطلاعات هستند. مواجهه مداوم با پیام‌ها، اعلان‌ها، تصاویر و ویدئوهای کوتاه می‌تواند توجه را به‌صورت مکرر قطع کند و فرد را به جابه‌جایی سریع میان محرک‌ها عادت دهد. چنین الگویی ممکن است ظرفیت حافظه فعال را در موقعیت‌هایی که نیازمند تمرکز پایدار، پردازش عمیق و نگهداری هم‌زمان چند واحد اطلاعاتی هستند، تحت فشار قرار دهد. این تبیین با مدل کلاسیک حافظه فعال همخوان است؛ بدلی و هیچ (۱۹۷۴) حافظه فعال را سامانه‌ای وابسته به کنترل توجه و پردازش فعال اطلاعات می‌دانند (Baddeley & Hitch, 1974).

یافته دوم نشان داد شدت و حجم استفاده با ذهن‌آگاهی نیز رابطه منفی دارد. ذهن‌آگاهی مستلزم توجه آگاهانه، حضور در لحظه و مشاهده تجربه‌های درونی و بیرونی بدون واکنش فوری است. در مقابل، استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی معمولاً با رفتارهای خودکار، بررسی‌های پی‌درپی، واکنش سریع به اعلان‌ها و حرکت مداوم میان محتواها همراه است. از این رو، هرچه درگیری فرد با شبکه‌های اجتماعی

بیشتر شود، فرصت تجربه توجه آرام، پیوسته و غیرواکنشی کمتر می‌شود. این یافته با مبانی نظری ذهن‌آگاهی و نتایج مرورهای علمی درباره نقش ذهن‌آگاهی در تنظیم توجه و کاهش واکنش‌پذیری روان‌شناختی همسو است. بیر و همکاران (۲۰۰۴) ذهن‌آگاهی را در قالب مهارت‌هایی مانند مشاهده‌گری، توصیف‌گری، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت بررسی کرده‌اند (Baer et al., 2004) و ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند با بهبود سلامت روان و تنظیم توجه همراه باشند (Zhang et al., 2021). یافته سوم پژوهش نشان داد الگوی استفاده و نوع فعالیت با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی رابطه منفی دارد. این نتیجه از نظر کاربردی اهمیت زیادی دارد، زیرا نشان می‌دهد مدت‌زمان استفاده به‌تنهایی شاخص کافی برای ارزیابی پیامدهای شبکه‌های اجتماعی نیست. استفاده منفعلانه، مرور مداوم محتوا، پرش سریع میان صفحات، مقایسه اجتماعی و مصرف سطحی اطلاعات می‌تواند با پردازش پراکنده و کاهش عمق توجه همراه شود. در مقابل، استفاده هدفمند، محدود و فعال، مانند ارتباط آگاهانه، یادگیری یا تولید محتوای معنادار، ممکن است پیامدهای متفاوتی داشته باشد. بنابراین، در تحلیل پیامدهای شبکه‌های اجتماعی باید میان «استفاده صرف»، «استفاده هدفمند» و «استفاده پراکنده یا اجباری» تمایز قائل شد. یافته چهارم پژوهش، رابطه منفی وابستگی رفتاری و استفاده اجباری با حافظه فعال و ذهن‌آگاهی بود. این یافته نشان می‌دهد زمانی که استفاده از شبکه‌های اجتماعی از کنترل آگاهانه فرد خارج می‌شود و به رفتار تکرارشونده، اجباری یا وابسته‌گونه تبدیل می‌شود، احتمال کاهش تمرکز و کاهش حضور ذهن بیشتر می‌شود. وابستگی رفتاری می‌تواند با اشتغال ذهنی مداوم، نگرانی از عقب ماندن از جریان اطلاعات، تمایل فوری به بررسی پیام‌ها و دشواری در توقف استفاده همراه باشد. چنین وضعیتی منابع شناختی فرد را حتی در زمان عدم استفاده مستقیم نیز درگیر می‌کند و می‌تواند ظرفیت حافظه فعال و سطح ذهن‌آگاهی را کاهش دهد. نتایج حاضر با پژوهش‌های پیشین همسو است. برای نمونه، شانون و همکاران (۲۰۲۲) در یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل نشان دادند که استفاده مسئله‌مند از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان با پیامدهای منفی سلامت روان، از جمله اضطراب، افسردگی و استرس، رابطه دارد (Shannon et al., 2022). اگرچه پژوهش حاضر به‌جای نشانه‌های بالینی بر حافظه فعال و ذهن‌آگاهی تمرکز داشت، جهت کلی یافته‌ها با این ادبیات همخوان است و نشان می‌دهد استفاده مسئله‌مند یا مداوم از شبکه‌های اجتماعی فقط یک مسئله هیجانی نیست، بلکه می‌تواند با مؤلفه‌های شناختی و توجهی نیز مرتبط باشد. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج یونسی و همکاران (۱۴۰۴) درباره رابطه منفی عملکرد حافظه فعال با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و با یافته‌های ناظری‌فر و مصدقی‌نیک (۱۴۰۴) و وامق (۱۴۰۴) درباره نقش محافظتی ذهن‌آگاهی و خودشفقتی در بستر شبکه‌های اجتماعی همسو است (Younesi Nazerifar & Mosadeghi Nik, 2025). از منظر نظری، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که حافظه فعال و ذهن‌آگاهی می‌توانند دو سطح متفاوت اما مرتبط از پیامدهای زیست دیجیتال را بازنمایی کنند. حافظه فعال بیشتر به ظرفیت پردازش شناختی، کنترل توجه و نگهداری اطلاعات مربوط است، در حالی که ذهن‌آگاهی به کیفیت تجربه آگاهانه، خودتنظیمی و حضور روان‌شناختی در لحظه اشاره دارد. رابطه منفی ابعاد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با هر دو متغیر نشان می‌دهد که الگوهای استفاده دیجیتال ممکن است هم از مسیر فشار شناختی و هم از مسیر کاهش خودتنظیمی توجه با کارکرد روانی جوانان مرتبط باشند. از نظر کاربردی، یافته‌ها بر ضرورت مداخله‌های آموزشی و رفتاری تأکید دارد. آموزش سواد رسانه‌ای باید فراتر از هشدار درباره زمان استفاده باشد و به مهارت‌هایی مانند تشخیص استفاده هدفمند و غیرهدفمند، مدیریت اعلان‌ها، برنامه‌ریزی زمان استفاده، کاهش مرور منفعلانه، فاصله گرفتن از مقایسه اجتماعی و تمرین بازگشت آگاهانه به فعالیت اصلی بپردازد. همچنین، مداخله‌های کوتاه مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تمرین‌های تنفسی، استفاده آگاهانه از تلفن همراه و ایجاد دوره‌های بدون اعلان می‌توانند به جوانان کمک کنند تا رابطه کنترل‌شده‌تر و سالم‌تری با شبکه‌های اجتماعی برقرار کنند.

با وجود اهمیت یافته‌ها، این پژوهش محدودیت‌هایی دارد. نخست، طراحی پژوهش مقطعی و همبستگی است؛ بنابراین، نمی‌توان از نتایج آن رابطه علت و معلولی قطعی استخراج کرد. ممکن است استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی به کاهش حافظه فعال و ذهن‌آگاهی مرتبط باشد، اما این احتمال نیز وجود دارد که افرادی با ضعف در خودتنظیمی توجه یا ذهن‌آگاهی پایین‌تر بیشتر به استفاده مداوم یا اجباری از شبکه‌های اجتماعی گرایش پیدا کنند. دوم، بخشی از داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی گردآوری شد و ممکن است تحت تأثیر خطای حافظه، مطلوبیت اجتماعی یا برداشت فردی از میزان استفاده قرار گرفته باشد. سوم، پرسشنامه محقق‌ساخته اگرچه پایایی قابل قبول داشت، اما برای استفاده گسترده‌تر نیازمند بررسی‌های روان‌سنجی دقیق‌تر مانند تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، روایی همگرا و روایی افتراقی است. چهارم، متغیرهایی مانند کیفیت خواب، فشار تحصیلی، اضطراب، افسردگی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و نوع پلتفرم مورد استفاده در این مطالعه کنترل نشدند و می‌توانند در پژوهش‌های آینده بررسی شوند.

در نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت استفاده مداوم، پراکنده و وابسته‌گونه از شبکه‌های اجتماعی با کاهش عملکرد حافظه فعال و ذهن‌آگاهی در جوانان همراه است. شدت و حجم استفاده بیشترین رابطه منفی را با حافظه فعال نشان داد و وابستگی رفتاری نیز با هر دو متغیر شناختی و ذهن‌آگاهی ارتباط منفی قابل توجهی داشت. این یافته‌ها نشان می‌دهد مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های ارتقای سلامت شناختی و روان‌شناختی جوانان در نظر گرفته شود. رویکردهای آموزشی و مداخله‌ای آینده بهتر است به‌جای تأکید صرف بر کاهش زمان استفاده، بر اصلاح الگوی استفاده، افزایش خودتنظیمی، تقویت ذهن‌آگاهی و تبدیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی به رفتاری هدفمند و کنترل‌شده تمرکز کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که با پژوهشگران همکاری صمیمانه‌ای داشتند، تشکر نمایند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

این پژوهش با رعایت تمامی اصول اخلاق در پژوهش‌های انسانی انجام شده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

References

- Amarlou, H., Moozekesh, L., & Movahedi, Y. (2018). The effect of computer-assisted rehabilitation on improving working memory performance and shape recognition in students. *Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Sciences*, 4(3), 6-15. <http://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-179-fa.html>
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and Internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2165-2179. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1974). Working memory. In *Psychology of Learning and Motivation* (Vol. 8, pp. 47-89). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60452-1](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60452-1)
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bordiameanesh, S. (2025). The role of digital mental health in learning: Investigating the effect of continuous use of social networks and online education on attention, working memory, and academic burnout of students. Proceedings of the 26th National Scientific-Research Conference on Psychology and Educational Sciences, Shirvan.
- Kirchner, W. K. (1958). Age differences in short-term retention of rapidly changing information. *Journal of Experimental Psychology*, 55(4), 352-358. <https://doi.org/10.1037/h0043688>
- Liu, C., Chen, H., Zhang, A., Gong, X., Wu, K., Liu, C. Y., & Chiou, W. K. (2023). The effects of short video app-guided loving-kindness meditation on college students' mindfulness, self-compassion, positive psychological capital, and suicide ideation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36, 32. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00276-w>
- Moghaddam, K., & Karimi, R. (2024). Sentiment analysis in social networks based on a combination of deep belief networks and long short-term memory. Proceedings of the 9th National Conference on New Studies and Research in Computer Science, Electrical and Mechanical Engineering of Iran, Tehran.
- Nazerifar, F., & Mosadeghi Nik, M. (2025). The role of mindfulness and self-compassion in emotion regulation in the context of social networks: A narrative review. Proceedings of the 8th International Conference and 11th National Conference on Management, Psychology and Behavioral Sciences, Tehran.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4). <https://doi.org/10.2196/33450>
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Ha, A. T., & Van Pham, M. (2024). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*, 43(15), 13909-13922. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03421-3>
- Vamegh, Z. (2025). A meta-analysis of the relationship between self-compassion, mindfulness, and psychological well-being with social network addiction in university students. Proceedings of the 1st International Conference on Applied Psychology and Counseling, Tehran.
- Wilson, B. A. (2009). *Memory rehabilitation: Integrating theory and practice*. Guilford Press. https://journals.lww.com/intjrehabilres/fulltext/2009/08001/Memory_Rehabilitation.4.aspx
- Younesi, M., Tahmasebi, S., & Anzelchi, S. (2025). Predicting the amount of social network use based on working memory performance and aggression in first-grade secondary school female students. Proceedings of the 1st National Conference on Research and Studies in Psychology and Educational Sciences: Mental Health in the Digital Age, Arak.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>