

مدل ساختاری وابستگی به اینترنت بر اساس سبک دل‌بستگی و هیجان خواهی: نقش

میانجی‌گری ذهن آگاهی در دوران کرونا

زینب محمدی نیکو^۱، مسعود غلامعلی لواسانی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و سوم، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۴۲-۲۸

چکیده

هدف از پژوهش حاضر ارائه مدل ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و هیجان خواهی با نقش میانجی ذهن آگاهی در جوانان بود. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۱۱۳۸ نفر تشکیل می‌داد که از میان آن‌ها حجم نمونه‌ای به تعداد ۳۰۰ نفر و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸)، ذهن آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳)، سبک دل‌بستگی و هیجان خواهی را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مسیر انجام شد و برای بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی از اینترنت از آزمون بوت‌استرپ استفاده شد. شاخص‌های برازش نشان داد، مدل پیش‌فرض از برازش مناسب برخوردار است. نتایج نشان داد مسیر مستقیم سبک‌های دل‌بستگی به ذهن آگاهی و اعتیاد به اینترنت اثر معنادار داشت. مسیر مستقیم هیجان خواهی به اعتیاد به اینترنت اثر معنادار داشت. همچنین سبک‌های دل‌بستگی با میانجی‌گری ذهن آگاهی بر اعتیاد به اینترنت اثر معنادار غیرمستقیم داشت؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی، نقش واسطه‌ای در ارتباط بین سبک‌های دل‌بستگی با اعتیاد به اینترنت در جوانان دارد.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به اینترنت، سبک دل‌بستگی، هیجان خواهی، ذهن آگاهی.

مقدمه

با همه گیری کرونا در سال های اخیر و به دنبال آن تعطیلات گسترده و قرنطینه در خانه، دانشجویان برای پاسخ به نیازهای آموزشی مجبور به استفاده مداوم از اینترنت بوده اند. علاوه بر این در شرایط استرس زا ناشی از شیوع بیماری و محدودیت های اجتماعی، استفاده از رسانه های اجتماعی نیز به عنوان یک راهبرد مقابله ای ناکارآمد و منفعل به منظور تسکین روحیه منفی مورد استفاده قرار می گیرد. (بال ها را و همکاران^۱، ۲۰۱۹). وابستگی به اینترنت به عنوان سازی اعتیاد رفتاری تصور می شود که اپیدمی قرن ۲۱ شناخته شده است (لیورجانی و حجازی فر، ۱۳۹۸). آمارها نشان می دهد در سال ۲۰۲۱، ۴،۶۶ میلیارد نفر یعنی بیش از ۵۹ درصد از جمعیت جهان، کاربر فعال رسانه های اینترنتی بودند. علاوه بر این افراد ۲۵ تا ۳۴ سال ۳۲ درصد از کاربران جهانی را تشکیل می دهند (استاتیستا، ۲۰۲۱). در ایران بر اساس آمار ارائه شده توسط مرکز متمان (مرکز توسعه ملی اینترنت) که مربوط به سال ۱۳۹۳ است ۷۴ درصد از مردم یعنی حدوداً ۵۶ میلیون نفر کاربر این رسانه ها بوده اند (چابکی و همکاران، ۱۴۰۰؛ اسکیمتی و همکاران، ۲۰۱۹). کاربرانی که به اینترنت وابسته هستند به طور مداوم نسبت به آن درگیری ذهنی دارند و نیاز شدیدی به استفاده از اینترنت برای کسب لذت اولیه احساس می کنند. این افراد در تلاش برای کاهش استفاده افراطی از اینترنت شکست می خورند و در صورت محرومیت از آن بی حوصلگی و پرخاشگری را تجربه می کنند (آنالاکشمی، دسلیم و پوجا^۲، ۲۰۲۰). ادبیات پژوهش از پیامدهای نامطلوب رفتاری، روان شناختی و جسمانی وابستگی به اینترنت موارد متعددی را بیان کرده اند. به عنوان مثال: ایجاد اختلال چشمگیر در زندگی روزمره، آسیب به عملکرد تحصیلی، مشکلات در روابط بین فردی و خانوادگی، تغییرات خلق و خو، اختلال در عملکرد اجتماعی، اختلالات خواب و تغذیه، عدم تحرک جسمانی و بالأخره کاهش کیفیت کلی زندگی (آلوتیبی و همکاران^۳، ۲۰۲۲). پژوهش نورصبی و همکاران (۲۰۲۲) بیانگر آن است که نمرات بالای اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان با استرس و اضطراب بالا و علائم اختلالات روان شناختی مرتبط است. کیان و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت با کیفیت و رضایت از زندگی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

یکی از زمینه هایی که در بروز وابستگی به اینترنت نقش دارد، پیوندهای عاطفی فرد است. ساختارهای روانی و فکری و طرحواره هایی که در بزرگسالی رفتار انسان را هدایت می کنند، برای اولین بار در نهاد خانواده شکل می گیرند (بوستد و فلاک^۴، ۲۰۲۱). در ابتدا بالبی (۱۹۵۸) بیان کرد که رابطه ای عاطفی کودک و مادر سبک دلبستگی را شکل می دهد. به اعتقاد بالبی بزرگسالان نیز در روابط صمیمانه ای خود بر اساس این مدل درونی شده از پیوند عاطفی اولیه رفتار می کنند (آریزونا، بورسیر و گریفیث^۵، ۲۰۱۹). اینزورث و همکارانش^۶ (۱۹۷۸، ۱۹۷۰) سه سبک اصلی دلبستگی را شناسایی کرده اند. در صورتی که مادر نسبت به نیازهای کودک حساس بوده و به شیوه ای مناسب به آن پاسخ داده باشد، با سبک دلبستگی ایمن شکل می گیرد. این افراد روابط

¹ . Balhara et all

² . Annalakshmi, Thasleema & Pooja

³ . Alotaibi, Fox, Coman, Ratan & Hosseinzadeh

⁴ . Boustead & Flack

⁵ . D'Arienzo, Boursier & Griffiths

⁶ . Ainsworth et all

عاطفی و بین فردی خود را به شکلی مؤثر تنظیم می‌سازند و از الگوهای رفتاری سازگارانه در مواجهه با مشکلات استفاده می‌کنند (هود، زاباتیرو، زوبریک، سیلوا و استراکر^۱، ۲۰۲۱). در مقابل عدم پاسخگویی مادر به نیازهای کودک به شکل‌گیری سبک دلبستگی ناایمن در بزرگسالی می‌شود (لوزک و همکاران^۲، ۲۰۱۸). استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار و تنظیم هیجان ناموفق در پاسخ به آشفتگی‌های روانی - هیجانی از ویژگی‌های افراد با سبک دلبستگی ناایمن است. دلبستگی ناایمن به دو سبک ناایمن اجتنابی و دوسوگرا (مضطرب) طبقه‌بندی می‌گردد. هرکدام از این سبک‌ها الگوهای رفتاری قابل تفکیکی را پیش‌بینی می‌کنند (لوزک و همکاران، ۲۰۲۱). افراد با سبک دلبستگی اجتنابی از برقراری روابط اجتماعی و صمیمانه با دیگران اجتناب می‌ورزند. تحقیقات نشان داده‌اند، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی از فضای اینترنت برای حفظ فاصله و اجتناب از رابطه‌ی نزدیک با دیگران استفاده می‌کنند. هرچند که امکان دارد آن‌ها به ارتباط از طریق تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی بدین باشند (آریزونا و همکاران، ۲۰۱۹). افراد با سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا (اضطرابی) خود-ارزیابی منفی دارند، اما نسبت به دیگران خوش‌بین هستند. این افراد از رسانه‌های اجتماعی برای تعامل اجتماعی، جلب‌توجه و تأیید دیگران استفاده می‌کنند (لوزک و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های مرتبط نشان داده‌اند، میزان زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی با سبک دلبستگی افراد ارتباط دارد (آریزونا و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، سبک‌های دلبستگی مبنای خوبی برای توضیح نحوه‌ی تعامل افراد با تکنولوژی و استفاده از اینترنت می‌باشد. صالحی، فلاح و گریفیث (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند، بین سبک دلبستگی ایمن و اعتیاد آنلاین رابطه معکوس و بین سبک‌های دلبستگی ناایمن با اعتیاد آنلاین رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. پژوهش سوزوکی، میاتاکه و کاساکا (۲۰۲۳) بیانگر آن است که بین سبک‌های دلبستگی ناایمن با استفاده آسیب‌زا از اینترنت ارتباط معناداری وجود دارد. علاوه بر این، بعضی از افراد از ویژگی‌های شخصیتی برخوردارند که آنان را در برابر نوعی اعتیاد (مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، اینترنت و قمار) آسیب‌پذیر می‌سازد. یکی از ویژگی‌های شخصیتی موردبحث، هیجان خواهی است. افراد هیجان خواه برای رسیدن به سطح تحریک بهینه همواره به دنبال حد بالای لذت و تحریک هستند و اغلب اوقات در حال جستجوی سرگرمی و تجربیات متنوع می‌باشند. تبلیغات رسانه‌ای نیز این افراد را بیش از دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد (تانجا، ۲۰۲۱). زاگرمین هیجان خواهی را به عنوان اشتیاق فرد به جستجوی طیف وسیعی از تجربیات جدید و مهیج تعریف کرده است. امروزه تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اینترنتی فضای متفاوتی برای ارتباط با دیگران و فعالیت‌های سرگرم‌کننده فراهم کرده‌اند (آنالاکشمی و همکاران، ۲۰۲۰). رضایی، ربانی و خداشناس (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان ارتباط بین هیجان خواهی و استفاده از اینترنت در میان دانشجویان مالزیایی نشان دادند: رابطه مثبت و معناداری بین هیجان خواهی و میزان استفاده از اینترنت در بین دانشجویان وجود دارد. علاوه بر این، عواطف و هیجانات منفی عاملی مؤثر در پدیده اعتیاد به اینترنت هستند (ساویسی و آيسان، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهند، ذهن آگاهی توانایی انسان را در مقابله مؤثر و سازگارانه با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد. افراد ذهن آگاه دیدگاهی چندجانبه به موقعیت‌های زندگی دارند و همین ویژگی، اغلب به شناخت درست از مسائل کمک می‌کند (ژانگ و

^۱ . Hood, Zabatiero, Zubrick, Silva & Straker

^۲ . Lewczuk et all

همکاران، ۲۰۲۱). در نتیجه این افراد می‌توانند در مواجهه با مشکلات، افکار و هیجانات خود را تنظیم نمایند و از راهبردهای مقابله‌ای منفعل (همچون صرف زمان زیاد در رسانه‌های اجتماعی) پرهیز می‌کنند (گریفیث و بلیکس، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری را تسهیل می‌کند و فرد می‌تواند پاسخ‌های تطبیقی بهتری، برخلاف واکنش‌های عاداتی بدهد. تپر و همکاران (۲۰۱۳) دریافته‌اند ذهن آگاهی به جوانان کمک می‌کند تا درجه‌ی بالایی از کنترل توجه و کنترل اجرایی را حفظ کنند. بنابراین، ریسک استفاده افراطی از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار را کاهش می‌دهد. این در حالی است که سطوح پایین ذهن آگاهی در استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه و رسانه‌های اینترنتی نقش دارد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۱). ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان اعتیاد به تلفن همراه و نارسایی‌های شناختی در نوجوانان چینی و بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و ذهن آگاهی نشان دادند، ذهن آگاهی و نشخوار فکری در رابطه بین نارسایی شناختی و اعتیاد به تلفن هوشمند نقش میانجی داشته‌اند. وانگ و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان ذهن آگاهی و وابستگی به تلفن همراه: نقش میانجی سازگاری اجتماعی نشان دادند: ذهن آگاهی و سازگاری اجتماعی به طور معنی‌داری و با وابستگی به تلفن همراه همبستگی منفی دارد.

چنانکه مشخص است اینترنت مؤثرترین ابزار سرگرمی و ارتباط در سراسر جهان است. در دو دهه اخیر، استفاده افراطی از اینترنت در میان نسل جوان افزایش یافته است. به علت وابستگی زندگی مدرن به اینترنت، حتی چند ساعت محرومیت از خدمات اینترنتی ناراحتی و مشکلاتی برای کاربران به همراه می‌آورد (اسکیمتی و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر دانشجویان در مرحله‌ی تحولی قرار دارند که در حال تلاش برای ساختن آینده خود و پیدا کردن شغل و شریک زندگی مناسب می‌باشند. درحالی‌که وابستگی به اینترنت، کیفیت زندگی را به طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. عدم مدیریت این پدیده می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان، ارتباطات بین فردی و عملکرد تحصیلی دانشجویان به‌عنوان سرمایه و نیروی متخصص جامعه به همراه داشته باشد. لذا از این جهت که اکنون پیامدهای نامطلوب وابستگی به اینترنت به‌خوبی مستند شده است. این پژوهش باهدف ارائه مدل معادلات ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس سبک‌های دلبستگی و هیجان خواهی با نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی انجام شد.

روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان زن (مقطع کارشناسی) دانشکده علوم انسانی و ادبیات و زبان‌های خارجی دانشگاه کاشان به تعداد ۱۱۳۸ دانشجو که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دهد. در همین مورد کامری (۱۹۷۳) پیشنهاد کرده است که گروه نمونه ۱۰۰ نفری ضعیف، ۲۰۰ نفری مناسب، ۳۰۰ نفری خوب، ۵۰۰ نفری خیلی خوب و ۱۰۰۰ نفری عالی است (هومن، ۱۳۸۵). علاوه بر این هوپلی و لوئین (۲۰۰۴) بیان کردند برای استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری حداقل نمونه ۱۰۰ نفر و حداکثر ۲۰۰ نفر مطلوب است (شفیع زاده، ۱۳۹۹). برای انتخاب نمونه تعداد ۳۰۰ دانشجو زن با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان انتخاب شدند. به این صورت که از بین کلاس‌های دانشکده علوم انسانی، ادبیات و زبان‌های خارجی ۶ کلاس از هر دانشکده انتخاب گردید. از دانشکده علوم انسانی ۶ کلاس از رشته‌های روانشناسی، علوم تربیتی، جامعه‌شناسی، مدیریت، حقوق و تربیت‌بدنی و از دانشکده زبان‌های خارجه ۶ کلاس از

رشته‌های زبان و ادبیات عرب، دبیری زبان عربی، مترجمی زبان انگلیسی، دبیری زبان انگلیسی، زبان و ادبیات فارسی و دبیری زبان فارسی جهت مشارکت در نظر گرفته شدند. در نهایت از هر کلاس برای رسیدن به حجم نمونه موردنظر (۳۰۰) ۲۵ نفر در پژوهش شرکت کردند. با توجه به شرایط کرونا، نسخه مجازی پرسشنامه‌های استاندارد مربوطه، توسط پژوهشگر در سامانه پرسا (ایرانداک) ساخته شد. سپس جهت اجرای مجازی، لینک پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر برای نماینده هر کلاس ارسال (قبلاً هماهنگی لازم با آنان انجام شده بود) و توسط ایشان در گروه‌های کلاسی پیام‌رسان واتساپ ارسال گردید. در لینک پرسشنامه پس از بیان روش پاسخگویی، ضرورت صداقت بیان شد. در نهایت از دانشجویان خواسته شد در صورت تمایل و رضایت نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها همکاری نمایند. هیچ‌گونه اطلاعات شخصی از دانشجویان درخواست نگردید و نسبت به محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان خاطر داده شد. در نهایت دانشجویان توضیحات لینک را مطالعه نموده و به صورت مجازی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT): این آزمون در سال ۱۹۹۸ توسط یانگ برای سنجش اعتیاد به اینترنت تدوین شد و شامل ۲۰ گویه است. این آزمون میزان مشغولیت با فعالیت‌های آنلاین را با استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت اندازه‌گیری کرده و رفتار اعتیادآور را به چهار دسته طبقه‌بندی می‌کند: به این صورت که ۰-۳۰ دامنه طبیعی، ۳۱-۴۹ اعتیاد خفیف، ۵۰-۷۹ اعتیاد متوسط و ۸۰-۱۰۰ اعتیاد شدید را نشان می‌دهند. ویدیانتو و مک‌موران (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ، روایی صوری این مقیاس را بسیار مطلوب ذکر کرده‌اند. علاوه بر این تحلیل عاملی نشان داد شش مؤلفه این مقیاس ۵۹/۹ درصد واریانس را تبیین نموده و بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ به دست آمده است. بایراکتار (۲۰۰۱) همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ گزارش نمود. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و علوی و همکاران (۱۳۹۲) دو نوع روایی محتوایی و افتراقی ($r=0/5$) را به دست آورده‌اند. همچنین خنشان و تمنایی فر (۱۴۰۱) ضریب پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۹۴ گزارش نمودند. ضریب پایایی این ابزار در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ بود.

مقیاس ذهن آگاهی دسی و ریان (MAAS): یک آزمون ۱۵ سؤالی است که براون و ریان (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزمره طراحی کردند. گویه‌ها ذهن آگاهی را در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای «تقریباً همیشه» تا نمره شش برای «تقریباً هرگز») مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهند. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد. دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی (۰/۴۱-) و اضطراب (۰/۴۰-) و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت (۰/۳۳) کافی گزارش شده است در ایران روایی همگرا بین پرسشنامه ذهن آگاهی و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ۰/۲۳ گزارش شده است.

(عبدی و قابل، ۱۳۹۳). براون و ریان (۲۰۰۳). آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۹). ضریب پایایی این ابزار در پژوهش با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بود.

مقیاس هیجان خواهی آرنِت (AISS): در سال ۱۹۹۴ توسط جفری آرنِت ساخته شد. این مقیاس با اجتناب از محدودیت‌های فرم پنجم زاکرمن در پی بررسی رابطه‌ی هیجان خواهی با انواع گوناگون رفتار است. مقیاس هیجان خواهی آرنِت دارای ۲۰ ماده است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (از ۱ = هرگز تا ۴ = خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای دو زیرمقیاس جستجوی تازگی یا تنوع‌طلبی و شدت هیجان می‌باشد. این مقیاس به‌جای تأکید بر پایه ژنتیک و بیولوژیک که در مقیاس فرم پنجم زاکرمن مدنظر بوده است، به نقش جامعه‌پذیری و تعامل اجتماعی در جهت‌دهی به رفتار توجه دارد. در ساخت این مقیاس تلاش شده است که از این پیش‌فرض که صفت هیجان خواهی باید به‌صورت شکستن هنجار و اعمال غیراجتماعی توصیف شود، اجتناب گردد. بسیاری از آیت‌ها در این مقیاس در رابطه با حواس خاصی مثل: بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، چشایی و حس جنبشی ساخته شده است. همچنین این مقیاس شامل آیت‌هایی که با سن و بنیه جسمانی مرتبط باشد، نیست. از نظر پایایی و روایی در پژوهش میری و همکاران، (۱۳۹۸) پایایی خرده مقیاس‌های جستجوی تازگی و شدت هیجان را ۰/۶۳ و ۰/۶۷ و پایایی کل مقیاس را ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر بررسی مقادیر آلفای کرونباخ میزان پایایی پرسشنامه‌ی هیجان خواهی را ۰/۷۴ نشان داده است.

پرسشنامه سبک دلبستگی کولینز و رید (RAAS): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط کولینز و رید با ۱۸ گویه، چگونگی ارزیابی فرد از مهارت‌های ارتباطی و سبک رابطه‌ی صمیمانه‌ی وی را مورد بررسی قرار می‌دهد. آزمودنی‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱ = کاملاً مخالفم، ۲ = تا حدودی مخالفم، ۳ = نه مخالفم نه موافق، ۴ = تا حدودی موافقم، ۵ = کاملاً موافقم) میزان مخالفت یا موافقت خود با هر یک از گویه‌ها مشخص می‌کنند. این پرسشنامه دارای سه زیرمقیاس است. زیرمقیاس نزدیکی که صمیمیت و نزدیکی عاطفی آزمودنی با دیگران را می‌سنجد و در تطابق با دلبستگی ایمن است، زیرمقیاس اضطراب میزان نگرانی فرد از طرد شدن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ و زیرمقیاس وابستگی که دلبستگی اجتنابی است. مافی و بت داور (۱۳۹۸) در پژوهش خود ضریب پایایی بازآزمایی این آزمون را به‌طور کلی ۰/۷۱ و برای هر از سه زیرمقیاس نزدیکی، وابستگی و اضطراب ۰/۶۵، ۰/۶۴ و ۰/۶۲ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر بررسی مقادیر آلفای کرونباخ نشان داد که میزان پایایی برای سبک دلبستگی ایمن ۰/۷۹ و برای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۳ بوده است.

یافته‌ها

نتایج آماری در دو سطح یافته‌هایی توصیفی و استنباطی آمده است. در سطح توصیفی به توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و اصلی با استفاده از فراوانی و درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار پرداخته شد و در سطح استنباطی، روابط بین متغیرها با آزمون همبستگی پیرسون و مدل پژوهش با استفاده از تکنیک تحلیل مسیر (Path Analysis) ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و Amos نسخه ۲۴ انجام شد. حداکثر سطح خطای آلفای برای آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ در نظر گرفته شد ($p < 0/05$).

نتایج نشان داد میانگین سن پاسخگویان برابر با ۲۶/۳۵ سال با انحراف استاندارد ۴/۷۰ بود. کمترین سن ۱۸ سال و بیشترین سن پاسخگویان ۳۰ سال بود.

در جدول ۱ به توصیف متغیرهای اصلی پرداخته شد. با استفاده از آماره‌های میانگین و انحراف استاندارد و مقادیر حداقل و حداکثر نمره، متغیرهای اصلی توصیف شدند.

جدول ۱. توصیف متغیرهای اصلی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
سبک دلبستگی ایمن	۱۸/۱۸	۲/۹۲	۱۰	۲۶
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۷/۷۰	۳/۶۳	۷	۲۸
سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۷/۶۷	۴/۹۴	۷	۲۹
هیجان خواهی	۴۹/۳۶	۶/۷۰	۳۶	۷۰
ذهن آگاهی	۶۳/۶۶	۱۲/۰۵	۲۰	۸۶
وابستگی به اینترنت	۴۵/۱۲	۱۴/۳۵	۳۳	۸۹

بررسی میانگین‌ها نشان داد میانگین سبک دلبستگی ایمن برابر با ۱۸/۱۸، سبک دلبستگی اجتنابی برابر با ۱۷/۷۰، سبک دلبستگی دوسوگرا برابر با ۱۷/۶۷، هیجان خواهی برابر با ۴۹/۳۶، ذهن آگاهی برابر با ۶۳/۶۶ و وابستگی به اینترنت برابر با ۴۵/۱۲ به دست آمد.

از شاخص‌های کجی و کشیدگی جهت تعیین وضعیت توزیع داده‌ها (نرمال بودن) استفاده شد. نتایج در جدول ۲ گزارش شده است. در مورد کجی و کشیدگی، چنانچه مقادیر این آماره‌ها بین -۲ و +۲ باشد نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع تک متغیره است (George & Mallery, 2010).

جدول ۲. مقادیر کجی و کشیدگی جهت ارزیابی نرمال بودن متغیرها

مؤلفه‌ها	کجی	کشیدگی
سبک دلبستگی ایمن	-۰/۲۹۹	۰/۴۳۲
سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۰۵۱	۰/۲۴۸
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰/۰۹۸	-۰/۶۶۴
هیجان خواهی	۰/۳۸۸	-۰/۳۱۷
ذهن آگاهی	-۰/۳۷۸	-۰/۵۷۴
وابستگی به اینترنت	۰/۵۷۲	۰/۰۶۶

بررسی مقادیر کجی و کشیدگی نشان داد با توجه به این که مقادیر کجی و همچنین مقادیر کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه ۲+ تا ۲- به دست آمده می توان نتیجه گرفت که تمامی متغیرها از توزیع نرمال یا نزدیک به نرمال برخوردارند و می توان از آزمون های پارامتریک مانند همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با نرم افزار ایموس استفاده کرد.

در جدول ۳ با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون به بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش پرداخته شد. مفروضه عدم همخطی چندگانه با شاخص عامل تورم واریانس (VIF) بررسی شد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش و بررسی همخطی چندگانه با شاخص عامل تورم واریانس

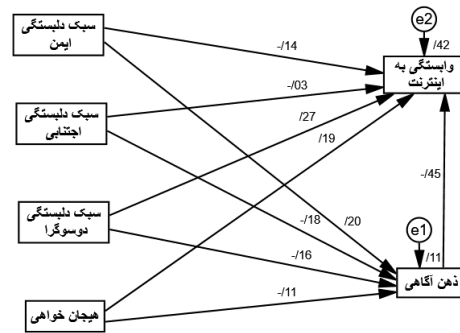
متغیرها	سبک دلبستگی ایمن	سبک دلبستگی اجتنابی	سبک دلبستگی دوسوگرا	هیجان خواهی	ذهن آگاهی	وابستگی به اینترنت	VIF
سبک دلبستگی ایمن	۱						۱/۱۱
سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۱۸**	۱					۱/۴۸
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰/۰۹	۰/۵۵**	۱				۱/۶۰
هیجان خواهی	-۰/۰۴	-۰/۰۱	-۰/۰۳	۱			۱/۰۸
ذهن آگاهی	۰/۱۵*	-۰/۲۳**	-۰/۲۳**	-۰/۱۰	۱		۱/۳۰
وابستگی به اینترنت	-۰/۲۰**	۰/۱۹**	۰/۳۴**	۰/۲۳**	-۰/۵۶**	۱	—

** = $p \leq 0.01$ و * = $p \leq 0.05$

نتایج جدول ۳ نشان داد رابطه معنی داری بین تمامی متغیرها با متغیر وابستگی به اینترنت مشاهده شد ($p < 0.05$). مطابق نتایج سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا و متغیرهای هیجان خواهی و ذهن آگاهی دارای رابطه معنی داری با وابستگی به اینترنت بودند. بررسی جهت رابطه ها نشان داد رابطه منفی بین سبک دلبستگی ایمن و ذهن آگاهی با وابستگی به اینترنت وجود داشت و رابطه مثبت بین سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا و هیجان خواهی با وابستگی به اینترنت مشاهده شد. مقایسه ضرایب نشان داد قوی ترین همبستگی با وابستگی به اینترنت را ذهن آگاهی با ضریب -0.56 و سبک دلبستگی دوسوگرا با ضریب 0.34 داشتند.

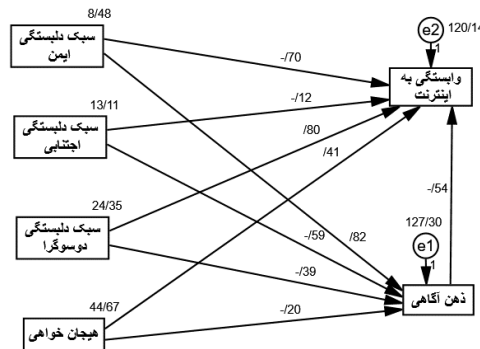
نتایج نشان داد رابطه معنی داری بین سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با متغیر میانجی ذهن آگاهی وجود داشت ($p < 0.05$). جهت رابطه بین سبک دلبستگی ایمن با ذهن آگاهی مثبت بود و جهت رابطه بین سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی دوسوگرا با ذهن آگاهی منفی بود. بین دو متغیر هیجان خواهی و ذهن آگاهی رابطه معنی داری مشاهده نشد ($p > 0.05$). بررسی مقادیر عامل تورم واریانس (VIF) نشان داد تمامی مقادیر به دست آمده کمتر از معیار ۲ بود و نشان از این داشت که همبستگی بین متغیرهای مؤثر بر وابستگی به اینترنت مقدار مشکل سازی نبود و می توان نتیجه گرفت که مفروضه عدم همخطی چندگانه برقرار بود.

مدل نظری پژوهش با استفاده از تکنیک تحلیل مسیر (Path Analysis) و با استفاده از نرم افزار ایموس آزمون شد. شکل ۱ مدل تجربی در حالت ضرایب استاندارد است و شکل ۲ مدل تجربی در حالت ضرایب غیراستاندارد است. در جدول ۴ شاخص های برازش مدل آمده است.



شکل ۱. مدل تجربی پژوهش در حالت ضرایب مسیر استاندارد

شکل ۱ مدل تجربی در حالت ضرایب استاندارد است که بیانگر شدت تأثیر متغیرها بر یکدیگر است. بررسی شدت تأثیرها نشان می‌دهد که قوی‌ترین تأثیر در مدل مربوط به تأثیر ذهن آگاهی بر وابستگی به اینترنت با ضریب -0.45 و بعدازآن مربوط به تأثیر سبک دلبستگی دوسوگرا بر وابستگی به اینترنت با ضریب استاندارد 0.27 بود.



شکل ۲. مدل تجربی پژوهش در حالت ضرایب مسیر غیراستاندارد

شکل ۲ مدل تجربی کلی در حالت ضرایب غیراستاندارد نشان می‌دهد که این ضرایب عموماً برای نوشتن معادلات رگرسیونی به کار می‌روند و تأثیر متغیرها را بر یکدیگر را نشان می‌دهند که البته مقادیر با توجه به مقیاس و دامنه نمرات متغیرها متفاوت است. پس از تخمین پارامترهای مدل، سؤالی که مطرح می‌شود این است که تا چه حد مدل موردنظر با داده‌های مربوطه سازگاری دارد. پاسخ به این سؤال تنها از طریق بررسی برازش مدل امکان‌پذیر است؛ بنابراین، در تحلیل معادلات ساختاری محقق متعاقب انجام تخمین پارامترها و قبل از تفسیر آن‌ها باید از برازندگی مدل اطمینان حاصل کند (کلانتری، ۱۳۸۷). نکته مهمی که در تفسیر شاخص‌های برازش باید موردتوجه قرار گیرد این است که برازش مدل باید از طریق روش‌ها و معیارهای مختلف مورد ارزیابی قرار گیرد تا برازندگی آن از ابعاد مختلف بررسی شود.

جدول ۴. خلاصه شاخص‌های برازش مدل پژوهش

NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	df Chi-Square
۰/۹۲	۰/۸۸	۰/۷۸	۰/۹۴	۰/۰۷	۰/۰۳

درمجموع با ارزیابی تمامی شاخص‌های برازش جدول ۴ می‌توان استنباط کرد که شاخص‌های برازش به‌دست‌آمده نشان از برازش قابل‌قبول داده‌ها با مدل دارد و می‌توان برازش مدل را با توجه به شاخص‌های برازش به‌دست‌آمده به طور تقریبی قابل‌قبول دانست.

بر این اساس می‌توان گفت اکثر شاخص‌های برازش مقدار مناسب و مطلوبی داشتند که در کل نشان از تائید نسبی برازش مدل داشت. بررسی مقادیر ضریب تعیین (R^2) نشان داد ضریب تعیین متغیر وابسته وابستگی به اینترنت برابر با ۰/۴۲ به دست آمد. بر این اساس متغیرهای مستقل و میانجی مدل (سبک دل‌بستگی ایمن، سبک دل‌بستگی اجتنابی، سبک دل‌بستگی دوسوگرا، هیجان‌خواهی و ذهن آگاهی) توانستند ۴۲ درصد از واریانس متغیر وابسته وابستگی به اینترنت را تبیین کنند. در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات مستقیم آمده است. در جدول مقدار ضریب مسیر استاندارد، خطای استاندارد، مقدار t و سطح معنی‌داری (p -value) آمده است.

جدول ۵. نتیجه آزمون تحلیل مسیر (اثرات مستقیم)

نوع تأثیر	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p	نتیجه
سبک دل‌بستگی ایمن \rightarrow ذهن آگاه	۰/۲۰	۰/۸۲	۰/۳۶	۳/۱۴	۰/۰۰۲	تائید
سبک دل‌بستگی ایمن \rightarrow وابستگی به اینترنت	-۰/۱۴	-۰/۷۰	۰/۳۶	-۲/۷۱	۰/۰۰۷	تائید
سبک دل‌بستگی اجتنابی \rightarrow ذهن آگاهی	-۰/۱۸	-۰/۵۹	۰/۲۱	-۲/۷۸	۰/۰۰۵	تائید
سبک دل‌بستگی اجتنابی \rightarrow وابستگی به اینترنت	-۰/۰۳	-۰/۱۲	۰/۲۱	-۰/۵۹۹	۰/۵۴۹	عدم تائید
سبک دل‌بستگی دوسوگرا \rightarrow ذهن آگاه	-۰/۱۶	-۰/۳۹	۰/۱۵	-۲/۴۹	۰/۰۱۳	تائید
سبک دل‌بستگی دوسوگرا \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۲۷	۰/۸۰	۰/۱۵	۵/۲۳	<۰/۰۰۱	تائید
هیجان‌خواهی \rightarrow ذهن آگاهی	-۰/۱۱	-۰/۲۰	۰/۱۱	-۱/۷۴	۰/۰۸۲	عدم تائید
هیجان‌خواهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۱۹	۰/۴۱	۰/۱۱	۳/۶۵	<۰/۰۰۱	تائید
ذهن آگاهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	-۰/۴۵	-۰/۵۴	۰/۰۷	-۸/۳۰	<۰/۰۰۱	تائید

نتایج اثرات مستقیم (جدول ۵) نشان داد دو متغیر مستقل سبک‌های دل‌بستگی (ایمن و دوسوگرا) و هیجان‌خواهی به طور مستقیم بر وابستگی به اینترنت مؤثر بودند ($p < ۰/۰۵$). یافته‌ها نشان داد تأثیر سبک‌های دل‌بستگی (ایمن، دوسوگرا و اجتنابی) بر ذهن آگاهی تأیید شد ($p < ۰/۰۵$). یافته‌ها نشان داد اثر مستقیم هیجان‌خواهی بر ذهن آگاهی تأیید نشد.

جدول ۶. نتایج آزمون میانجی‌گری آگاهی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و هیجان‌خواهی با وابستگی به اینترنت به روش بوت استراپ

نوع تأثیر	اثر غیرمستقیم	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p	نتیجه
سبک ایمن \rightarrow ذهن آگاهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۰۹۰	۰/۰۲۶	۳/۴۸	<۰/۰۰۱	تائید
سبک اجتنابی \rightarrow ذهن آگاهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۰۸۱	۰/۰۳۱	۲/۶۱	۰/۰۰۹	تائید
سبک دوسوگرا \rightarrow ذهن آگاهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۰۷۲	۰/۰۲۸	۲/۵۷	۰/۰۱۱	تائید
هیجان‌خواهی \rightarrow ذهن آگاهی \rightarrow وابستگی به اینترنت	۰/۰۵۰	۰/۰۲۹	۱/۷۱	۰/۰۸۹	عدم تائید

نتایج به دست آمده از جدول ۶ نشان داد نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی در رابطه بین سبک ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با وابستگی به اینترنت تأیید شد ($p < 0.05$). یافته‌ها نشان داد نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی در رابطه بین هیجان خواهی و وابستگی به اینترنت تأیید نشد ($p > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی مدل معادلات ساختاری وابستگی به اینترنت بر اساس سبک دلبستگی و هیجان خواهی با نقش میانجی ذهن آگاهی بود. با عنایت به یافته‌های پژوهش حاضر، رابطه مستقیم بین سبک‌های دلبستگی با وابستگی به اینترنت معنادار بود. نتایج این پژوهش با پژوهش نوری، (۱۳۹۹)، یوسف و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. نظریه‌ی دلبستگی، چهارچوب خوبی برای تبیین جنبه‌هایی از تعامل افراد با رسانه‌های اجتماعی است. بین سبک دلبستگی ایمن با وابستگی به اینترنت ارتباط منفی معناداری وجود داشت. سبک دلبستگی ایمن، دست آورد پاسخگویی کافی مادر به نیازهای فرزند است که مدل درونی مثبتی از خود و دیگران برای کودک بازنمایی می‌کند و دنیا را در نظرش قابل اعتماد می‌سازد. چنین کودکی در بزرگسالی قادر به خودتنظیمی می‌شود؛ بنابراین از شیوه‌های مقابله‌ای آسیب‌زا برای پاسخ به موقعیت‌های دشوار استفاده نمی‌کند. همچنین افراد با سبک دلبستگی ایمن قادر به تنظیم روابط میان فردی خود به شکلی مثبت و سازگار هستند و نیازی به استفاده از اینترنت به عنوان جایگزین پیوند عاطفی یا راهی برای گریز از مشکلات ندارند در نتیجه می‌توانند متناسب با نیاز خود و نه بیشتر، از اینترنت بهره ببرند (هود و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین بین سبک دلبستگی مضطرب با وابستگی به اینترنت ارتباط مثبت و معنادار مشاهده شد. افراد با سبک دلبستگی مضطرب نسبت به خودشان بدبین می‌باشند؛ بنابراین اعتماد به نفس کافی را برای برقراری ارتباطات صمیمانه ندارند. این امکان وجود دارد که این افراد بخواهند با ارائه تصویری ویرایش شده و مثبت از خود و با فرار از تعامل نزدیک، به طور غیرمستقیم با دیگران ارتباط برقرار کنند. همچنین فلورس (۲۰۰۴) بر این باور بود که بین اعتیاد و دلبستگی سالم رابطه معکوس وجود دارد. او اعتیاد را به عنوان یک اختلال دلبستگی تفسیر کرد و معتقد بود اعتیاد (نه فقط مصرف مواد مخدر بلکه اعتیاد رفتاری مثل استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی) کمبود صمیمیت و ارتباط عاطفی را جبران کرده و یک احساس غیرواقعی از پایگاه ایمن و ارتباطات مثبت ایجاد می‌کند (آریزینو و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ایمن و مضطرب با وابستگی به اینترنت معنادار بود. به طور کلی سطح بالای ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی ذهنی، بهبود خود-تنظیمی، کنترل توجه و انتخاب راهکارهای اثربخش در هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا ارتباط مثبت وجود داشته است (کلارک، ۲۰۲۲). فضای مجازی شبیه به پناهگاهی امن و سرگرم‌کننده است که به کاربر کمک می‌کند از مشکلات خویش اجتناب کرده و در این محیط سرگرم شوند؛ اما ذهن آگاهی یک‌راه هدفمند و آگاهانه برای درک وقایع زندگی با صراحت و پذیرش تجربیات خود است (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر کیفیت روابط والدین با فرزندان بر ذهن آگاهی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. سبک دلبستگی ایمن با تأثیر مثبت بر ذهن آگاهی، از طریق افزایش ظرفیت روان‌شناختی فرد، در شرایط استرس‌زا به افراد کمک می‌کند، مسائل را به طور جامع و عینی درک نمایند و تنظیم هیجانی مطلوبی داشته باشند. افزایش سطح ذهن آگاهی منجر به کاهش در رفتارهایی می‌شود که به عنوان ویژگی دلبستگی ناایمن شناخته شده‌اند.

در زمینه‌ی فعال‌سازی سیستم دلبستگی، آگاهی از هر لحظه، به افراد کمک می‌کند تجربیات ناخوشایند (برای مثال عدم پاسخگویی و حساسیت والدین) را بدون قضاوت بپذیرند؛ بنابراین ذهن آگاهی فعال شدن سیستم دلبستگی ناایمن افراد را با تغییر اساسی در درک رفتارهای منفی والدین، جستجوی جایگزین‌های نامطلوب دلبستگی (مانند مواد، بازی و اینترنت) را کاهش می‌دهد (لی و هاو، ۲۰۱۹). علاوه بر این، نتایج پژوهش نشان داد، ارتباط مستقیم بین سبک دلبستگی اجتنابی با وابستگی به اینترنت معنادار نبود اما ارتباط این دو متغیر از طریق نقش میانجی ذهن آگاهی معنادار بود. در تبیین این نتیجه نیز می‌توانیم بگوییم، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی، در کودکی تجربه مطلوبی از پیوند مطلوب با مادر نداشته‌اند. به همین دلیل نسبت به دیگران بی‌اعتماد و بدبین هستند. این افراد با نزدیک شدن به دیگران احساس ناراحتی و بی‌قراری می‌کنند. برخی محققان معتقدند افراد با سبک دلبستگی اجتنابی با استفاده از تلفن‌های هوشمند، از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای حفظ فاصله با دیگران استفاده می‌کنند (مارینو و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهند، تجارب خانوادگی و سبک دلبستگی نقش مهمی در پرورش ذهن آگاهی ایفا می‌کند. کیفیت روابط والدین با فرزندان و تعاملات ناکافی بین والد و کودک بر ذهن آگاهی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. در حقیقت سیستم دلبستگی، بر چگونگی درک موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی مؤثر واقع می‌شود. فعال شدن سیستم دلبستگی ناایمن، با جستجوی جایگزین‌های نامطلوب دلبستگی ارتباط دارد که سبب بروز رفتارهای ناسالم مانند اجتناب از ارتباط مستقیم با دیگران و استفاده از اینترنت می‌شود (لی و هاو، ۲۰۱۹).

با عنایت به یافته‌های پژوهش حاضر، رابطه مستقیم هیجان خواهی با وابستگی به اینترنت معنادار بود. نتایج این پژوهش، با پژوهش‌های ترحم‌نژاد (۱۴۰۰)، آنالاکشمی، دسلیم و پوجا (۲۰۲۰)، همسو می‌باشد. هیجان خواهی ویژگی شخصیتی است که با ماجراجویی، تاب‌آوری کم، سطح تحریک بهینه بالا و حساسیت به کسالت شناخته می‌شود. اینترنت و رسانه‌های اجتماعی مربوط به آن، محیطی امن برای محفوظ ماندن از پیامد رفتارهای پرمخاطره و دسترسی آسان به محتوای سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز (مانند بازی‌های آنلاین) فراهم ساخته است (آنالاکشمی و همکاران، ۲۰۲۰). به همین علت محققان، هیجان خواهی را با اشتیاق به حضور در رسانه‌های اینترنتی مرتبط می‌دانند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۸). افراد هیجان خواه محتوایی که برایشان جذاب، لذت‌بخش و مهیج باشد را انتخاب می‌کنند. این افراد حضور در رسانه‌های اینترنتی را به‌عنوان راهی برای کسب لذت می‌بینند، در نتیجه تمایل دارند این راه رسیدن به لذت و هیجان را حفظ کنند. همچنین این افراد به‌راحتی سیگنال‌های بازدارنده رفتار را نادیده می‌گیرند؛ بنابراین افرادی که سطح هیجان خواهی بالایی دارند مستعد استفاده‌ی افراطی از اینترنت می‌باشند (جانسن و همکاران، ۲۰۱۸).

با عنایت به یافته‌های پژوهش حاضر، در رابطه‌ی هیجان خواهی با وابستگی به اینترنت با نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی اثر غیرمستقیم معنادار مشاهده نشد. در تبیین می‌توان گفت که نظریه‌پردازان هیجان خواهی از جمله آیزنک و زاکرمن (۱۹۹۳)، عقیده دارند این ویژگی از مبنای زیست‌شناختی نیرومندی برخوردار است. آیزنک سه بعد/دسته از صفات شخصیتی را معرفی کرده است و عقیده دارد ویژگی‌های شخصیت از جمله هیجان خواهی با آمادگی ژنتیکی مرتبط می‌باشند. او سهم محدودی برای تأثیر محیط و یادگیری بر ویژگی‌های شخصیتی قائل است. مطالعات آیزنک نشان داد ابعاد شخصیت، از کودکی تا بزرگسالی ثابت می‌مانند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳)؛ بنابراین شاید بتوان گفت علتی که موجب می‌شود هیجان خواهی به طور مستقیم و معنادار با وابستگی

به اینترنت مرتبط باشد اما نقش میانجی ذهن آگاهی در این بین تأیید نشود؛ همین نکته است که هیجان خواهی ویژگی شخصیتی مبتنی بر پایه بیولوژیکی است و کمتر با نوع قضاوت یا توجه یا فرد مرتبط است. بلکه این افراد به طور طبیعی نیاز به فعالیت‌های سرگرم‌کننده و مهیج دارند و نسبت به عواقب فعالیت‌های خود ریسک‌پذیر هستند (جانسن و همکاران، ۲۰۱۷).

امروزه سرعت در پیشرفت تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از فناوری اثرات نامطلوب چشمگیری را متوجه بشر ساخته است. نکته‌ی مهم، روند افزایشی استفاده از اینترنت به‌ویژه در میان جوانان است که موجب شده است این موضوع برای پژوهشگران علوم رفتاری به دغدغه‌ای برای پژوهش و ارائه راهکارهای مقابله و آموزش استفاده مفید از اینترنت تبدیل شود. به‌صورتی که تا جای ممکن بتوانیم با وجود استفاده از تکنولوژی، از پیامدهای نامطلوب آن جلوگیری کنیم. در این راستا شناسایی عوامل زمینه‌ساز و واسطه‌ای مرتبط با وابستگی به اینترنت اهمیت دارد. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی برای نسل جوان مفید واقع می‌شود. پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. نمونه این پژوهش دانشجویان دانشگاه کاشان بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند، به همین دلیل در تعمیم نتایج به سایر دانشجویان باید احتیاط کرد. در این پژوهش از ابزار خودگزارش‌دهی استفاده شده است؛ بنابراین ممکن است پاسخ آزمودنی‌ها واقعی نباشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، جوامع آماری با سنین و مقاطع تحصیلی مختلف و در شهرهای دیگر مطالعه شوند تا تعمیم‌پذیری نتایج موردبررسی قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

در نهایت پژوهشگران از کلیه‌ی دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

منابع

- ترجم نژاد، نیلوفر (۱۴۰۰). تحلیل الگوی ساختاری هیجان خواهی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی دانشجویان شهر بهبهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور، مرکز بوشهر.
- چابکی، سید عزیز؛ بلیاد، محمدرضا؛ کاکاوند، علیرضا؛ تاجری، بیوک؛ زم، فاطمه (۱۴۰۰). مدل معادلات ارتباط بین هیجان خواهی و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی توانمندی خود. مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت، ۸(۴)، ۷۵-۸۴.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Akase, M., Terao, T., Kawano, N., Sakai, A., Hatano, K., Shirahama, M., ... & Ishii, N. (2020). More purpose in life and less novelty seeking predict improvements in self-compassion during a mindfulness-based intervention: the EXMIND study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 252.
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3710.
- Annalakshmi, N., Thasleema, N., & Pooja Sri, S. (2020). Sensation Seeking and problematic use of technology among youth. *Indian Journal of Mental Health*, 7(3).
- Arnaud, N., Wartberg, L., Simon-Kutscher, K., Thomasius, R., & IMAC-Mind Consortium. (2023). Prevalence of substance use disorders and associations with mindfulness, impulsive

personality traits and psychopathological symptoms in a representative sample of adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-15.

- Balhara, Y. P. S., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Chowdhury, M. R. R., & Le, H. L. T. C. H. (2019). Correlates of Problematic Internet Use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian journal of psychiatry*, 45, 113-120.
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119, 106938.
- Clarke, B. J. (2022). The Role of Mindfulness in Addressing Counseling Students' Self-Efficacy and Stress (Doctoral dissertation, The University of Arizona).
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118.
- Frenkel, M. O., Brokelmann, J., Nieuwenhuys, A., Heck, R. B., Kasperk, C., Stoffel, M., & Plessner, H. (2019). Mindful sensation seeking: An examination of the protective influence of selected personality traits on risk sport-specific stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1719.
- Griffiths, M. (2019). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Hood, R., Zabatiero, J., Zubrick, S. R., Silva, D., & Straker, L. (2021). The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: A systematic review. *Ergonomics*, 64(12), 1606-1622.
- Janssen, T., Cox, M. J., Stoolmiller, M., Barnett, N. P., & Jackson, K. M. (2018). The role of sensation seeking and R-rated movie watching in early substance use initiation. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 991-1006.
- Lewczuk, K., Kobylńska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., & Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40(4), 1720-1733
- Li, X., & Hao, C. (2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among Chinese rural adolescents: The role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in psychology*, 10, 598.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive behaviors*, 63, 51-56.
- Rezaei, S., Khodabakhsh, S., & Rabbani, M. (2020). Relationship Between Sensation Seeking and Internet Use Among International Students. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 4(4), 1-6.
- Salehi, E., Fallahchai, R., & Griffiths, M. (2023). Online addictions among adolescents and young adults in Iran: The role of attachment styles and gender. *Social Science Computer Review*, 41(2), 554-572.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Schimmenti, A., Musetti, A., Costanzo, A., Terrone, G., Maganuco, N. R., Aglieri Rinella, C., & Gervasi, A. M. (2021). The unfabulous four: Maladaptive personality functioning, insecure

attachment, dissociative experiences, and problematic internet use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 447-461.

- Suzuki, H., Miyatake, N., & Kusaka, T. (2023). Problematic internet use and attachment styles among adolescents in Japan. *Pediatrics International*, 65(1), e15411.
- Tanuja, S. (2021). Sensation Seeking Behaviour among Young Adults of Different Birth Orders. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(3), 329-333.
- Wang, P., Lei, L., Wang, X., Nie, J., Chu, X., & Jin, S. (2018). The exacerbating role of perceived social support and the “buffering” role of depression in the relation between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *Personality and Individual Differences*, 130, 129-134.
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056.
- Yousaf, A. A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., & Khan, A. (2021). Relationship between Attachment styles and Social Media addiction among young adults: Mediating role of Self-esteem. *Isra Med J*. 1(13), 48-51.
- Zhang, B., Peng, Y., Luo, X. S., Mao, H. L., Luo, Y. H., Hu, R. T., & Xiong, S. C. (2021). Mobile phone addiction and cognitive failures in Chinese adolescents: The role of rumination and mindfulness. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 49-55.