

Investigating the Causal Model of the Relationship Between Attachment Styles, Personality Traits, and Leisure Time Management with Social Media Addiction in Adolescent Girls

Nasibeh Mozafar Master of Family Counseling, Faculty of Humanities, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: mozafar.nasibeh@gmail.com

Zahra Sadat Pour

Seyyed Aghaei Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: zspsaghaei@alzahra.ac.ir

Abstract

The aim of the present study was to investigate the causal model of the relationship between attachment styles, personality traits, and leisure management with social media addiction in adolescent girls in District 7 of Tehran. The research method was correlational and a type of predictive study. The statistical population of this study consisted of all adolescent girls aged 15 to 18 in District 7 of Tehran in 1402-1403. The sample size of 306 people was selected using the Cochran formula by random sampling. The measurement tools in this study were the social media addiction questionnaires of Khajeh Ahmadi et al. (2016), Simpson's attachment styles (1990), Wang's leisure management (2019), and Costa and McCrae's five-factor personality scale (1985). Data analysis was performed using Pearson correlation and regression analysis. The findings showed that there is a significant relationship between the dimensions of attachment styles, personality traits, and leisure management with social media addiction in adolescent girls ($P < 0.05$). Also, based on the findings, the variables of attachment styles, personality traits, and leisure management have a significant effect on the level of social media addiction, and the effect of the leisure management variable on social media addiction is greater. Accordingly, it is suggested that the results of the present study be used in designing educational treatment programs for adolescent Internet addiction and, by increasing awareness of the effects of attachment styles, personality traits, and leisure management skills, help adolescents reduce their undesirable effects and reduce their addictive use of virtual social media.

Keywords: Social media addiction, Attachment styles, Leisure time management, Personality traits

Cite this Article: Mozafar, N., & Pour Seyyed Aghaei, A.S. (2025). Investigating the Causal Model of the Relationship Between Attachment Styles, Personality Traits, and Leisure Time Management with Social Media Addiction in Adolescent Girls. *Educational Psychology*, 21(77), 133-163. <https://doi.org/10.22054/jep.2025.84061.4133>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press
Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

Introduction

Nowadays, the use of new technologies such as the internet, easy access to them, and the expansion of social networks have placed new opportunities and challenges before adolescents (Bahrami & Ghaseminejad, 2024). Indeed, although cyberspace can provide individuals with extensive information and opportunities for increased communication, the risks it poses for adolescents cannot be ignored, alongside the benefits of the internet and cyberspace. This is because some of these risks lead to addiction to social networks and negative consequences in the psychological, social, and academic aspects of adolescents' lives (Chemnad et al., 2023).

Addiction to cyberspace has various causes, and one of the most important is the family. The increasing dependence on the internet and cyberspace can be traced to adolescents' relationships with their families and their attachment styles (Chen & Fan, 2024). Specifically, adolescents with insecure attachment styles are more likely than those with secure attachment to use unhealthy behaviors such as excessive internet and cyberspace use as a form of self-medication mechanism to suppress negative emotions and traumatic events they experience (Motahedin et al., 2022).

Furthermore, personality traits can also influence addictive use of the internet and cyberspace (Remondi et al., 2024). Personality traits establish rules for how an individual interacts with their environment. Due to certain such traits and an inability to engage with challenges efficiently and proactively, internet-dependent adolescents change their direction and tend more towards cyberspace (Maheux et al., 2025).

Additionally, one personal construct that exists to varying degrees in individuals and can influence the type and degree of adolescents' progress, success, and failure, and lead to appropriate control of their internet and cyberspace use, is leisure time management skill (Ferdowsi et al., 2024). Consequently, internet and cyberspace addiction in adolescents can be influenced by various factors and lead to adverse cognitive, psychological, emotional, and behavioral outcomes. The widespread effects of this addiction on the individual, social, and future life of adolescents are clear. Therefore, it is essential to further investigate the impact of root causes such as attachment styles, personality traits, and leisure time management skills on cyberspace addiction in adolescents.

Research Question(s)

Thus, the present study seeks to answer this question: Can addiction to social networks be predicted by attachment styles, personality traits, and leisure time management in adolescent girls?

Literature Review

In recent years, research on factors affecting the use of social networks has expanded. Relevant studies related to the current research include the following findings:

Abbasnejad and Amooey Dizji (2025) found that attachment styles can predict adolescent internet addiction.

Bagherian et al. (2024) reported a relationship between personality traits (neuroticism, openness to experience, extraversion, agreeableness, and conscientiousness), parent-child relationships, and internet addiction in adolescents.

Kheildar and Fathi Ashtiani (2024) indicated a relationship between family intimacy and internet addiction.

Asadi and Azimi (2021) found a negative relationship between neuroticism and internet addiction, and a positive relationship between conscientiousness and internet addiction.

Karavani and Atashafrouz (2015) showed a relationship between membership in virtual social networks, the number of friends on these networks, the type of use of these networks, and how leisure time is spent.

Khatib Zanjani and Aghaharis (2014) demonstrated the influence of three personality components—extraversion, agreeableness, and conscientiousness—on social network addiction.

A study by Gulnar (2025) indicated a relationship between the level of leisure awareness, enjoyment-entertainment, and self-time management with internet addiction in adolescents.

Based on this, it can be said that although research has been conducted domestically and internationally on social network addiction and its contributing factors, the increasing access to smartphones, laptops, the internet, and updates to these technologies with various and attractive software means that internet and social network addiction remains a growing issue worldwide. Consequently, due to the rapid pace of advancement in this technology, research on factors influencing this type of addiction must also be updated and renewed.

Methodology

The design of this study was a predictive type within correlational research designs. The statistical population consisted of all adolescent girls aged 15 to 18 in District 7 of Tehran during the 2023-2024 academic year. According to statistics from the District 7 Education Department, the population size was 1500 individuals.

The sample size was determined using Cochran's formula. With a 95% confidence level and a maximum margin of error of 5%, a sample of 306 individuals was selected through random sampling. The sampling procedure was as follows: First, three girls' high schools in District 7 of Tehran were randomly selected. After coordination with the school principals and explaining the importance, objectives, and procedure of the study to the students, they were asked to complete the questionnaires accurately and honestly.

Finally, after collecting the questionnaires and applying the inclusion and exclusion criteria, 306 participants were selected as the study sample. The inclusion criteria were: informed consent to participate in the study, female gender, age range between 15 and 18 years (considering the adolescent age range), and scoring above 69 on the Cyberspace Addiction Questionnaire. The exclusion criterion was incomplete completion of the questionnaires.

Results

This study reveals key predictors of social network addiction in adolescent girls. Insecure attachment styles (anxious-avoidant, ambivalent) and specific personality traits (neuroticism, extraversion, openness) show a positive correlation with addiction. Conversely, a secure attachment style, agreeableness, conscientiousness, and effective leisure time management skills are negatively associated with addictive behaviors. Crucially, regression analysis confirms that the combination of attachment styles, personality traits, and leisure management significantly predicts social media addiction. These findings highlight the need for targeted interventions focusing on emotional regulation, personality awareness, and time management skills to mitigate this growing issue.

Conclusion

In today's digital age, where social networks have become an inseparable part of life, social media addiction is a growing

phenomenon that can be influenced by various factors such as attachment styles, personality traits, and leisure time management. Specifically, attachment styles can lead to specific behaviors, thoughts, and emotions in adolescents. When dysfunctional and insecure attachments are present, excessive use of virtual networks can serve as a type of emotional regulation mechanism and a way of coping with psychological difficulties.

Personality traits are another factor that determines an individual's style of interaction with their social environment. Some of these traits can lead adolescents to engage in excessive and unhealthy social activities, both in the real world and in cyberspace.

Furthermore, leisure time during adolescence is one of the most important parts of life, contributing to the formation of personality, values, and behaviors, and can help reduce the stresses and problems of this period. However, inappropriate use of leisure time can steer adolescents towards behaviors such as addiction to virtual social networks.

Based on this, it is recommended that the results of the present study be used in designing educational and therapeutic programs for adolescent internet addiction. By increasing awareness about the influences of attachment styles, personality traits, and leisure time management skills, efforts can be made to reduce their adverse effects and help adolescents decrease addictive use of virtual social networks.

بررسی مدل علی رابطه سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان

نسبیه مظفر

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران. رایانامه: mozafar.nasibeh@gmail.com

زهراسادات

نویسنده مسئول، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه: zpsaghaei@alzahra.ac.ir

پورسیدآقایی*

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی مدل علی رابطه سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان منطقه ۷ شهر تهران بود. روش پژوهش، همبستگی و از نوع مطالعات پیش‌بین بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دختران نوجوان ۱۵ تا ۱۸ سال منطقه ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند. حجم نمونه ۳۰۶ نفر با استفاده از فرمول کوکران به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد. ابزارهای اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵)، سبک‌های دلبستگی سیمپسون (۱۹۹۰)، مدیریت اوقات فراغت وانگ (۲۰۱۹) و مقیاس پنج عاملی شخصیت کاستا و مک کری (۱۹۸۵) بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون انجام شد. یافته‌ها نشان داد بین ابعاد سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بر اساس یافته‌های به دست آمده، متغیرهای سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت در میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تاثیر معنادار دارند و تاثیر متغیر مدیریت اوقات فراغت بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بیشتر است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود از نتایج پژوهش حاضر در طراحی برنامه‌های درمانی آموزشی اعتیاد به اینترنت نوجوانان استفاده گردد و با افزایش آگاهی در زمینه تاثیرات سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مهارت مدیریت اوقات فراغت در جهت کاهش اثرات نامطلوب آن‌ها و کاهش استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی مجازی به نوجوانان یاری رساند.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، سبک‌های دلبستگی، مدیریت اوقات فراغت، ویژگی‌های شخصیت

استناد به این مقاله: نسبیه، مظفر، و زهراسادات، پورسیدآقایی. (۱۴۰۴). بررسی مدل علی رابطه سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۱(۷۷)، ۱۳۳-۱۶۳. <https://doi.org/10.22054/jep.2025.84061.4133>

مقدمه

امروزه روانشناسان رشد به نوجوانی به عنوان زمان رشد و فرصت‌های مثبت نگاه می‌کنند ولی چون نوجوانی دوره انتقال بین کودکی و بزرگسالی است بسیاری از روانشناسان رشد، از نوجوانی به عنوان زمان طوفان و فشار روانشناختی نیز یاد کرده‌اند (Skoog & Kapetanovic, 2022). در واقع در دوره نوجوانی، فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است و به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است که به همین دلایل در این دوره، نوجوانان دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند و معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری برای فرد در این مرحله از زندگی به وجود می‌آید (Singh & Tayal, 2023). به طوری که تلاش برای ایجاد تعادل میان خود واقعی و تصویر ایده‌آل ذهنی و شکل‌گیری هویت در نوجوانان به شدت سخت و پراسترس است و موجب می‌شود برخی از این نوجوانان که در شرایط سخت‌تری به سر می‌برند یا زمینه بروز مشکلات را دارند، اختلالات رفتاری، اجتماعی و روانی مختلفی را تجربه کنند (Basta et al., 2022). همچنین امروزه، استفاده از تکنولوژی‌های جدید مانند اینترنت، دسترسی آسان به آن‌ها و گسترش شبکه‌های اجتماعی، فرصت‌ها و چالش‌های تازه‌ای پیش روی نوجوانان قرار داده است (بهرامی و قاسمی‌نژاد، ۱۴۰۳). در واقع اگرچه فضای مجازی می‌تواند اطلاعات گسترده و فرصتی برای ارتباطات بیشتر را در اختیار افراد قرار دهد، اما در کنار مزایای فضای مجازی و اینترنت، خطرات آن برای نوجوانان نیز قابل چشم‌پوشی نیست، زیرا برخی از این خطرات منجر به پدید آمدن علایم اعتیاد به اینترنت^۱ و پیامدهای منفی در جنبه‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان می‌شوند (Chemnad et al., 2023). اعتیاد به شبکه‌های مجازی^۲ نیز یکی از اعتیادهای مرتبط با اینترنت است که به معنی وابستگی شدید و بیش از حد به استفاده از شبکه‌های مجازی می‌باشد، تا حدی که باعث احساس بی‌قراری و اضطراب در هنگام عدم دسترسی به شبکه‌های مجازی در فرد می‌شود و می‌تواند منجر به مشکلات روحی، اجتماعی و جسمی گردد (Keum, 2024). این نوع اعتیاد در دسته اعتیادهای رفتاری قرار می‌گیرد و افراد مبتلا به آن، زمان زیادی را در فضای آنلاین سپری می‌کنند و از مسئولیت‌های روزمره خود غافل می‌شوند (گراوند، ۱۴۰۲). به طوری که می‌توان گفت شبکه‌های مجازی دارای ویژگی‌های افزایش‌دهنده دوپامین و ایجاد حس لذت و پاداش هستند و مغز انسان این

1. Internet addiction

2. addiction to virtual networks

احساس را دوست دارد و با ایجاد تحمل بیشتر به دنبال دریافت پاداش بیشتر است (Isbulan et al., 2024)؛ بنابراین شبکه جهانی اینترنت با تمامی کاربردها، خدمت‌رسانی و جذابیت‌های آن، همانند سایر فناوری‌ها دارای مشکلات، معضلات، سوء رفتارها و ناهنجاری‌های خاص خود می‌باشد. این فضا هویت نامشخص و پیوسته متحولی را می‌آفریند و بیشترین تأثیر آن برای نسلی است که در مقایسه با نسل قبل با محرک‌های فراوانی مواجه می‌باشد (حسینی و پناهی، ۱۴۰۴). در زمینه میزان شیوع اعتیاد به اینترنت در جوامع گوناگون آمار متعددی وجود دارد، ولی به طور میانگین نسبت معتادان به ازای هر ۵۰ میلیون استفاده کننده عادی حدود ۲ تا ۵ میلیون برآورد شده است، یعنی ۵ تا ۱۰ درصد از استفاده کنندگان اینترنت به شکل اعتیاد گونه‌ای از آن استفاده می‌کنند (بریمانی و دشت‌بزرگی، ۱۴۰۴).

اعتیاد به فضای مجازی دلایل مختلفی دارد و یکی از مهمترین علل آن، خانواده است و افزایش روز افزون وابستگی به اینترنت و فضای مجازی را می‌توان در روابط نوجوانان با خانواده جستجو کرد (Chen & Fan, 2024). در واقع خانواده نخستین پایگاه تربیتی و اولین و مهم‌ترین کانون پرورش صحیح، احیاء و شکوفایی استعدادهای کودکان و نوجوانان است و بخش عمده‌ای از پرورش صحیح عقل و عاطفه بر عهده والدین می‌باشد (خیلدار و فتحی‌آشتیانی، ۱۴۰۳)؛ بنابراین عدم توجه کافی والدین به فرزندانشان و رابطه نادرست والد-فرزند می‌تواند یکی از دلایل روی آوردن نوجوانان به اینترنت و شبکه‌های مجازی باشد (دهقان‌منشادی، خان‌فراشه و همتی، ۱۴۰۳). یکی از نظریه‌هایی که روابط فرزند با والدین و تأثیر آن بر سازگاری و سلامت روانشناختی فرد را به خوبی تبیین می‌کند، نظریه دلبستگی^۱ است. دلبستگی شامل الگوهای عاطفه، تفکر و رفتارهای فردی در پیوند نزدیک با مراقب، شریک عاطفی و دیگر افراد صمیمی است (نوروزیان و همکاران، ۱۴۰۴). Bowlby (1969) معتقد بود که تحول رابطه ایمن به تعامل منظم بین رفتارهای مراقبتی والدین و رفتارهای دلبستگی کودک وابسته است. به طوری که دردسترس بودن والدین و پاسخگو بودن آنها به نیازهای کودک می‌تواند زمینه تحول سبک دلبستگی ایمن را در کودک فراهم کند و شکل‌گیری دلبستگی ایمن در فرد موجب رشد عزت نفس، عاطفه مثبت، ارتباط رضایت بخش با دیگران و استقلال شخصی خواهد شد (Herd et al., 2023). ولی افراد با دلبستگی ناایمن برای فرونشانی عواطف منفی و رویدادهای آسیب‌زایی که تجربه می‌کنند بیش از افراد با دلبستگی ایمن از طریق پرداختن به رفتارهای ناسالم همچون استفاده بیش از حد از

1. attachment theory

اینترنت به عنوان یک نوع مکانیزم خود درمانی استفاده می‌کنند (متحدین و همکاران، ۱۴۰۱)؛ بنابراین وقتی نوجوانان از درک همدلانه، حضور تربیتی و حمایت مؤثر والدین و از مزایای زندگی در خانواده حمایت‌گر محروم باشند باعث می‌شود در معرض اختلال‌های روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، رفتار قانون‌شکنی، رفتار مقابله‌ای نامناسب، کاهش عزت‌نفس و مشکلات اجتماعی فراوان قرار بگیرند و برای اجتناب از این مشکلات و جبران محرومیت‌های عاطفی خود به فضای مجازی روی آورند (Rice et al., 2023). در نتیجه سبک دلبستگی ناایمن و روابط نامناسب والدین با فرزندان باعث می‌شود، در دوره نوجوانی در نوع و شدت روابط فرزندان با والدین تغییرات نامطلوب شدیدتری اتفاق افتد و روابط نزدیک و مثبت این نوجوانان با والدینشان به شدت کاهش یافته و تعاملات منفی بین آن‌ها افزایش یابد. لذا این نوجوانان برای برطرف کردن نیازهای عاطفی و ارتباطی خود و کسب لذت، تمایل بیشتری به گذراندن وقت در فضای مجازی پیدا می‌کنند (تمنایی‌فر و خنشان، ۱۴۰۲). بدین ترتیب، بسیاری از نوجوانانی که دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن هستند در گذر موفقیت‌آمیز از بحران‌ها و غلبه بر چالش‌های تحول، ناتوان می‌شوند، عوامل نامساعد شخصی و رفتاری، توان چیرگی بر بحران‌ها را از آن‌ها سلب می‌کند، غلبه بر پریشانی‌های روانشناختی برای آن‌ها دشوار خواهد شد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی این نوجوانان بروز خواهد کرد و به دنبال آن، شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش می‌شود (عباس‌نژاد و عمویی دیزجی، ۱۴۰۴).

همچنین علاوه بر تاثیر اعتیاد به فضای مجازی بر شخصیت^۱ نوجوانان، ویژگی‌های شخصیتی^۲ خود نیز می‌توانند بر استفاده اعتیادگونه از اینترنت و فضای مجازی تاثیرگذار باشند و چرخه‌ای منفی را به وجود آورند (Remondi et al., 2024). شخصیت مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره است که با ویژگی‌های بی‌همتا بودن، ثبات یا پایداری و قابلیت پیش‌بینی مشخص می‌شود (Nwufu & Ike, 2024). کاستا و مک‌کرا پنچ ویژگی شخصیت شامل روان رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق‌پذیری و وجدانی بودن یا وظیفه‌شناسی را مطرح نموده و معتقدند که هر یک از این ویژگی‌های می‌تواند رفتار و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار دهد (اکبردوست‌زنگنه و

1. personality

2. personality traits

همکاران، ۱۴۰۳). لذا می‌توان انتظار داشت که سازه شخصیت به گونه‌ای فراگیر، تمام فعالیت‌های انسان از جمله جهت‌گیری‌های انگیزشی و پردازش‌های شناختی و افکار او را تحت تاثیر قرار دهد (باقریان، میرهاشمی و داوری، ۱۴۰۳). در واقع ویژگی‌های شخصیتی قواعدی را برای برخورد فرد با محیط پیرامون او تعیین می‌کنند و نوجوانان وابسته به اینترنت به دلیل برخی از ویژگی‌های مذکور و عدم توانایی جهت درگیر شدن چالش با مشکلات به صورت کارآمد و فعال، جهت خود را تغییر می‌دهند و گرایش بیشتری به سوی فضای مجازی پیدا می‌کنند (Maheux et al., 2025)؛ بنابراین ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند به عنوان عامل خطر ساز یا عامل حمایت‌کننده در نوجوانان عمل کنند و الگوهایی برای پیش‌بینی رفتار و حالت‌های روانی آن‌ها فراهم آورند. به طوری که می‌توان گفت تفاوت‌های فردی و شخصیتی نوجوانان عامل مهمی است که نشان می‌دهد چرا برخی از آن‌ها بهتر از دیگران با شرایط و متغیرهای محیطی کنار می‌آیند، بر هیجانات و رفتارهای خود نظارت دارند و از سطوح مختلف انگیزش، رضایت و سلامت روانی برخوردار می‌باشند (اسدی و عظیمی، ۱۴۰۰).

یکی از سازه‌های شخصیتی که به درجات متفاوت در افراد وجود دارد و می‌تواند در نوع و میزان پیشرفت و موفقیت و شکست نوجوانان تاثیرگذار باشد و باعث کنترل مناسب استفاده از اینترنت و فضای مجازی در آن‌ها شود، مهارت مدیریت اوقات فراغت^۱ است (فردوسی و همکاران، ۱۴۰۳). نوجوانان برای تجدید قوای جسمانی و تأمین سلامت روانی جهت بهره بردن از توانایی‌ها و فرصت‌های زندگی نیازمند اوقات فراغت هستند. در واقع اوقات فراغت، زمانی برای بازیابی توان ذهنی، رشد خلاقیت، تعاملات اجتماعی و توسعه مهارت‌های فردی تلقی می‌شود (Kutty et al., 2022). از نظر روانشناختی، رضایت‌مندی از اوقات فراغت زمانی می‌تواند اتفاق بیفتد که افراد در یک فعالیت فراغتی شرکت کنند و این فعالیت باعث تسکین استرس و فشارهای زندگی، ایجاد حس آزادی، لذت، مشارکت و چالش فکری شود و از نظر اجتماعی نیز، رضایت‌مندی از اوقات فراغت شامل فعالیت‌هایی است که باعث تقویت روابط با ارزش با افراد دیگر می‌شود (حسینی‌روش، ۱۴۰۳)؛ بنابراین اگر اوقات فراغت در نوجوانان به درستی مدیریت نشود، می‌تواند پیامدهایی گوناگون در پی داشته باشد، چرا که در این میان، فضای مجازی و ابزارهای نوین ارتباطی نقش بسیار پررنگی در پر کردن اوقات فراغت افراد ایفا می‌کنند و این نقش، همانطور که در بسیاری از حوزه‌های

1. leisure management

دیگر نیز دیده می‌شود، همزمان شامل فرصت‌ها و آسیب‌هایی است که نیازمند بررسی علمی و فارغ از سوگیری می‌باشد (Zhu et al., 2025). به طوری که مدیریت صحیح اوقات فراغت باعث شکوفایی استعدادها و کسب توانمندی‌های لازم برای زندگی آینده، فرصتی جهت تجدید قوا، پرورش قوه خلاقیت و ابتکار، مهارت‌آموزی، فرصتی جهت اصلاح رفتار، رشد و تعالی شخصیت انسانی می‌گردد. لذا برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت، نوجوانان را از ورود بی‌رویه و استفاده نامطلوب از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مصون نگه می‌دارد (آسایش و همکاران، ۱۴۰۳).

بنابراین از آن جا که نوجوانان، آسیب‌پذیرترین گروه در برابر آسیب‌های روانی و اجتماعی هستند و اکثر مشکلات و آسیب‌ها ابتدا در دوره نوجوانی بروز پیدا می‌کنند، در صورت عدم پیشگیری و برخورد ناصحیح با آن‌ها، به درون جامعه نیز رسوخ می‌کند و در این شرایط دشوار دیگر نمی‌توان به راحتی مشکلات و آسیب‌ها را کنترل کرد. بر این اساس، ضروری به نظر می‌رسد که تحقیقات گسترده و جامع و علمی در جهت شناخت عوامل تأثیرگذار بر اعتیاد به فضای مجازی در نوجوانان صورت گیرد تا از خسارات و صدمات روانی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از عدم پیش‌بینی عملکرد نوجوانان در مواجهه با جذابیت‌ها و لذت‌های اینترنت و فضای مجازی، جلوگیری به عمل آید. در سال‌های اخیر پژوهش درباره عوامل موثر بر استفاده از شبکه‌های مجازی گسترش یافته است که می‌توان از پژوهش‌های مرتبط با موضوع مطالعه حاضر به نتایج پژوهش‌های عباس‌نژاد و عمویی دیزجی (۱۴۰۴) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان توسط سبک‌های دلبستگی؛ باقریان و همکاران (۱۴۰۳) مبنی بر رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، گشودگی به تجربه، برون‌گرایی، توافق‌گرایی و وظیفه‌شناسی) و رابطه والد-فرزند با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان؛ خیلدار و فتحی‌آشتیانی (۱۴۰۳) مبنی بر مبنی بر رابطه بین صمیمیت خانوادگی و اعتیاد به اینترنت؛ اسدی و عظیمی (۱۴۰۰) مبنی بر رابطه منفی بین روان‌رنجورخویی و اعتیاد به اینترنت و رابطه مثبت بین وظیفه‌شناسی و اعتیاد به اینترنت؛ کاروانی و آتش‌افروز (۱۳۹۴) مبنی بر رابطه بین عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، تعداد دوستان در شبکه‌های اجتماعی مجازی و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نحوه گذران اوقات فراغت؛ خطیب زنجانی و آگاه هریس (۱۳۹۳) مبنی بر تأثیر سه مؤلفه شخصیتی برون‌گرایی، توافق‌گرایی و وظیفه‌شناسی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی؛ مطالعه Gulnar

(2025) مبنی بر رابطه بین میزان آگاهی از اوقات فراغت، لذت-سرگرمی و مدیریت زمان خود با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان؛ Zhong و همکاران (2024) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط سبک دلبستگی اجتنابی و ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری و وظیفه‌شناسی؛ Nwufu and Ike (2024) مبنی بر رابطه مثبت بین گشودگی به تجربه، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی و روان‌رنجوری با اعتیاد به اینترنت و رابطه منفی بین ویژگی توافق‌پذیری با اعتیاد به اینترنت و پژوهش Elwzan و همکاران (2023) مبنی بر تاثیر مدیریت زمان بر اعتیاد به اینترنت دانشجویان اشاره کرد.

بر این اساس می‌توان گفت اگر چه در زمینه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و عوامل موثر بر آن تحقیقاتی در سطح داخل و خارج از کشور انجام شده است، ولی افزایش دسترسی به تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ‌ها، اینترنت و بروزرسانی جدید این فناوری‌ها با نرم‌افزارهای مختلف و جذاب، اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی یک مسئله رو به رشد در سراسر جهان است و لذا به واسطه سرعت پیشرفت در این فناوری، باید پژوهش‌ها در زمینه عوامل تاثیرگذار بر این نوع اعتیاد نیز به‌روزرسانی و جدید شوند. از این رو در باب ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی در نوجوانان پیامدهای نامطلوب شناختی، روانشناختی، هیجانی و رفتاری به دنبال دارد و تاثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی، اجتماعی و آینده نوجوانان روشن است و لذا ضروری است بررسی تاثیر علل ریشه‌ای مانند سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت اوقات فراغت بر اعتیاد به فضای مجازی در نوجوانان بیشتر مورد توجه قرار گیرد. همچنین ضرورت انجام این پژوهش وجود دارد تا بتوان از نتایج آن، مدل‌ها، برنامه‌ها و راهکارهایی برای کاهش استفاده افراطی و نامناسب از فضای مجازی در نوجوانان ارائه داد. مراکز مشاوره، مدارس و والدین می‌توانند با داشتن آگاهی از این نتایج از بروز مشکلات و بحران‌های ناشی از این فضاها در نوجوانان پیشگیری نمایند. مشاوران و روانشناسان نیز می‌توانند از طریق آموزش نحوه صحیح استفاده از اینترنت و فضای مجازی و آگاهی دادن در مورد مزایا و معایب آن، نحوه برخورد و مواجهه با فضای مجازی و مشکلات و چالش‌های حاصل از آن را به نوجوانان آموزش دهند و با کاهش مشکلات اجتماعی، روانی و تحصیلی به آن‌ها و کل جامعه کمک کنند؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سوال است که

آیا اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت در دختران نوجوان قابل پیش بینی است؟

روش

طرح این پژوهش از نوع طرح‌های پیش بین در مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش را کلیه دختران نوجوان ۱۵ تا ۱۸ سال منطقه ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند که تعداد آن‌ها بر اساس آمار آموزش و پرورش منطقه ۷ شهر تهران برابر با ۱۵۰۰ نفر بود. برای انتخاب حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد و با در نظر گرفتن حجم نمونه در سطح اطمینان ۹۵ درصد و حداکثر خطای ۵ درصد، ۳۰۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا سه مدرسه دخترانه در مقطع متوسطه از منطقه ۷ شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شد و پس از هماهنگی با مدیران این مدارس و توضیح به دانش‌آموزان در مورد اهمیت و اهداف پژوهش و نحوه تکمیل کردن پرسشنامه‌ها، از آن‌ها درخواست شد به سوالات پرسشنامه‌ها با دقت و صداقت پاسخ دهند. در نهایت پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و توجه به ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش، تعداد ۳۰۶ نفر از آن‌ها به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش، جنسیت دختر، دامنه سنی بین ۱۵ تا ۱۸ سال به در نظر گرفتن محدوده سن نوجوانی و دریافت نمره بالاتر از ۶۹ در پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی. همچنین ملاک خروج از پژوهش عبارت بود از: تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها.

ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر در ادامه معرفی شده است.

۱. پرسشنامه سبک‌های دلبستگی^۱ Simpson (1990): این پرسشنامه توسط سیمپسون در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است و شامل ۱۳ سوال در مقیاس لیکرتی است که آزمودنی در پاسخ به هر سوال باید یکی از گزینه‌های طیف ۵ درجه‌ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) را انتخاب کند. این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس سبک دلبستگی ایمن (۵ سوال)، سبک دلبستگی اجتنابی (۴ سوال) و سبک دلبستگی دوسوگرایی اضطرابی (۴ سوال) می‌باشد. Simpson (1990) به منظور بررسی روایی همزمان این پرسشنامه از مقیاس عشق^۲ Rubin

1. adult attachment style questionnaire

2. measurment of romantic love

(1970) و مقیاس وابستگی برشید و فی (1997) استفاده کرد. بر این اساس روایی همزمان بین مقیاس عشق رابین با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۲۲، ۰/۲۲- و ۰/۱۲- دست آمد. همچنین همبستگی بین مقیاس وابستگی برشید و فی (۱۹۹۷) با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۲۶، ۰/۲۸ و ۰/۱۲- به دست آمد. پایایی این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد در فاصله‌های زمانی یک هفته تا دو سال بالاتر از ۰/۷۰ به دست آمد. عطاری و همکاران (۱۳۸۵)، برای بررسی روایی این پرسشنامه از سه سوال محقق ساخته استفاده نمودند که همبستگی برای این سه سوال با سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۵۹، ۰/۵۴ و ۰/۲۴ به دست آمد و پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ و ضریب تنصیف را به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۶۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۵۷ و ۰/۴۸ محاسبه شد.

۲. پرسشنامه سنجش صفات پنج گانه شخصیتی^۱ Costa and McCrae (1992): این پرسشنامه توسط کاستا و مک کرا در سال ۱۹۹۲ طراحی شد و مبتنی بر یک الگوی معروف شخصیتی به نام مدل پنج عاملی است. فرم بلند این پرسشنامه حاوی ۲۴۰ ماده و فرم کوتاه آن دارای ۶۰ ماده است. این پرسشنامه دارای پنج شاخص اصلی است که عبارتند از: شاخص روان‌آزوده‌گرایی یا بی‌ثباتی هیجانی، شاخص برون‌گرایی، شاخص گشودگی به تجربه، شاخص موافق بودن، شاخص با وجدان بودن. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) می باشد. کاستا و مک کرا (۱۹۹۵) پایایی شاخص های اصلی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ و با میانگین ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی مقیاس های روان‌آزوده‌گرایی، برون‌گرایی و گشودگی نسبت به تجربه، ضریب های اعتبار ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ را نشان داد و ضریب اعتبار دو عامل موافق بودن و با وجدان بودن به تجربه به فاصله دو سال به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۶۳ به دست آمد. هنجاریابی آزمون شخصیت نئو در ایران توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) انجام شد و ضریب همبستگی ۵ بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان‌آزوده‌گرایی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و با وجدان بودن به ترتیب

1. the big five factor of personality (NEO)

۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده گر (R) استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ برای عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ برای عامل موافق بودن به دست آمد.

۳. پرسشنامه مدیریت اوقات فراغت^۱ Wang (2019): این پرسشنامه توسط وانگ در سال ۲۰۱۹ طراحی شد و دارای ۱۴ گویه می‌باشد که مدیریت اوقات فراغت را در چهار شاخص مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۴ بعد هدف‌گذاری و ارزیابی (سوالات ۱ تا ۵)، استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان (سوالات ۶ تا ۸)، نگرش به اوقات فراغت (سوالات ۹ تا ۱۱) و برنامه‌ریزی (سوالات ۱۲ تا ۱۴) است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌باشد. دامنه نمره به دست آمده از این پرسشنامه بین ۱۴ تا ۷۰ می‌باشد که نمره کمتر از ۲۸ به معنی مدیریت اوقات فراغت ضعیف، نمره بین ۲۹ تا ۵۶ به معنی مدیریت اوقات فراغت متوسط و نمره بیشتر از ۵۷ به معنی مدیریت اوقات فراغت قوی است. همچنین نمره بیشتر در هر خرده مقیاس به معنی اهمیت داشتن آن مقیاس در افزایش مدیریت اوقات فراغت می‌باشد. Yang (2019) روایی محتوایی این پرسشنامه را تایید کرد و با استفاده از تحلیل عاملی، بار عاملی همه گویه‌ها را بالای ۰/۶۰ گزارش نمود و روایی عاملی نیز تایید شد. همچنین Yang (2019) پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ را برای نمره کل و ابعاد هدف‌گذاری و ارزیابی، استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، نگرش به اوقات فراغت و برنامه‌ریزی به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۸۹ و ۰/۹۳ به دست آورد. در پژوهش حاضر پایایی نمره کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد و روایی محتوایی به میزان ۰/۸۱ توسط متخصصان روانشناسی تایید شد.

۴. پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران در سال ۱۳۹۵ طراحی شد و دارای ۲۳ سوال در ۴ مولفه (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی) است. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) طراحی شده است. جهت بررسی روایی پرسشنامه از سه روش روایی صوری، روایی محتوایی و روایی سازه استفاده شد. روایی صوری این پرسشنامه توسط متخصصان تایید شد و شاخص و نسبت روایی محتوا برای نمره کل به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ و برای مولفه‌های پرسشنامه بالای ۰/۷۹ به دست آمد. بر اساس تحلیل عامل

1. Free Time Management Scale

اکتشافی، ۲۳ سوال و ۴ مولفه جداگانه برای این پرسشنامه تایید گردید. همچنین پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره کل و مولفه‌های عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۲ و ۰/۶۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی نمره کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در نهایت، برای جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول زیر ضرایب مسیر اثرات مستقیم متغیرهای مکنون و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده، آورده شده است.

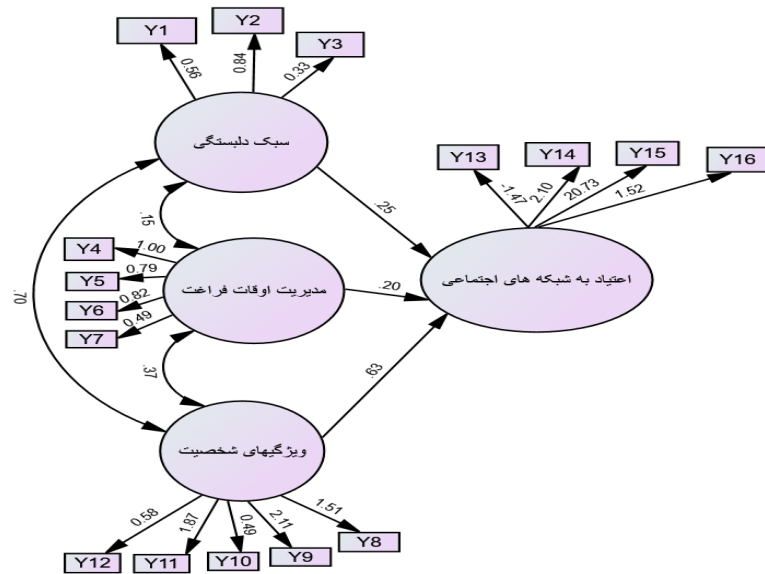
جدول ۱. ضرایب مسیر اثرات مستقیم متغیرهای مکنون و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب غیر استاندارد	ضریب استاندارد	t	P
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	ویژگی‌های شخصیت	۰/۰۲۰	۰/۰۱۰	۱/۶۷۸	۰/۴۸۰
ویژگی‌های شخصیت	مدیریت اوقات فراغت	۰/۰۴۶	۰/۱۹۱	۱/۲۵۴	۰/۰۴۵
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	سبک‌های دلبستگی	۰/۱۹۵	۰/۲۲۳	۱/۳۸۴	۰/۰۱۹
ویژگی‌های شخصیت	سبک‌های دلبستگی	۰/۲۵	۰/۰۱۹	۱/۲۸۱	۰/۷۵۹
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	مدیریت اوقات فراغت	۰/۲۶۳	۰/۲۳۷	۱/۵۸۷	۰/۰۰۳

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود تمام متغیرهایی که مسیرهای مستقیم آن‌ها به متغیر وابسته دارای مقدار t بزرگتر یا کوچکتر از $1/96 \pm$ است یا سطح معنی‌داری آن‌ها کمتر از ۰/۰۵ است، تاثیر معنی‌داری بر متغیر وابسته دارند. همچنین بر اساس یافته‌های به دست آمده، مسیر مستقیم متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به متغیر ویژگی‌های شخصیت معنی‌دار نیست ($\beta=0/010$, $t=1/678$)، مسیر مستقیم متغیر ویژگی‌های شخصیت به متغیر مدیریت اوقات فراغت معنی‌دار است ($\beta=0/191$, $t=1/254$)، مسیر مستقیم متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به متغیر سبک‌های دلبستگی معنی‌دار است ($\beta=0/223$, $t=1/384$)، مسیر مستقیم متغیر ویژگی‌های شخصیت به متغیر سبک‌های دلبستگی معنی‌دار نیست ($t=1/281$).

$\beta=0/019$ و مسیر مستقیم متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به متغیر مدیریت اوقات فراغت معنی‌دار است ($\beta=0/237, t=1/587$).

نمودار ۱. مدل مفهومی مسیر برای روابط بین متغیرهای پژوهش برحسب ضرایب استاندارد



نمودار ۱، مقدار ضرایب مسیر مدل ساختاری در حالت تخمین استاندارد را نشان می‌دهد که بر اساس آن به آزمون فرضیات پرداخته می‌شود. ابتدا برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جداوا ۱ تا ۴ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج همبستگی بین سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	سبک‌های دلبستگی دوسوگرا	۱			
۲	سبک‌های دلبستگی ایمن	$-0/37^{**}$	۱		
۳	سبک‌های دلبستگی اجتنابی	$0/28^{**}$	$0/36^{**}$	۱	
۴	اعتیاد به فضای مجازی	$0/36^{**}$	$0/34^{**}$	$0/39^{**}$	۱

بر اساس نتایج این جدول، بین مولفه‌های سبک‌های دلبستگی (دوسوگرا و اجتنابی) با نمره کل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بین بین مولفه سبک دلبستگی ایمن با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0.01$).

جدول ۳. نتایج همبستگی ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	روان‌آزرده‌گرایی	۱					
۲	برون‌گرایی	۰/۴۷**	۱				
۳	گشودگی	۰/۴۶**	۰/۵۲**	۱			
۴	موافق بودن	-۰/۴۳**	-۰/۴۷**	۰/۴۹**	۱		
۵	با وجدان بودن	-۰/۵۱**	-۰/۴۳**	-۰/۴۱**	-۰/۴۶**	۱	
۶	اعتیاد به فضای مجازی	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۴۰**	-۰/۵۰**	-۰/۳۹**	۱

* $P < 0.05$. ** $P < 0.01$

نتایج این جدول نشان می‌دهد که بین مولفه‌های ویژگی‌های شخصیت (روان‌آزرده‌گرایی، برون‌گرایی و گشودگی به تجربه) با نمره کل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). همچنین بین مولفه‌های ویژگی‌های شخصیت موافق بودن و با وجدان بودن با نمره کل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0.01$).

جدول ۴. نتایج همبستگی مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱	هدف‌گذاری و ارزیابی	۱				
۲	استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان	-۰/۴۷**	۱			
۳	نگرش به اوقات فراغت	-۰/۴۶**	-۰/۵۲**	۱		
۴	برنامه‌ریزی	-۰/۴۳**	-۰/۴۷**	-۰/۴۹**	۱	
۵	اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۴۳**	-۰/۴۵**	-۰/۴۰**	-۰/۵۰**	۱

* $P < 0.05$. ** $P < 0.01$

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین مولفه‌های مدیریت اوقات فراغت (هدف گذاری و ارزیابی، استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، نگرش به اوقات فراغت و برنامه‌ریزی) با نمره کل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$).

جدول ۵. ضرایب رگرسیون چند متغیره سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد			ضرایب استاندارد	
		B	خطای استاندارد	Beta	t	p
۱	مدیریت اوقات فراغت	۱/۵۳	۰/۴۶	۰/۲۸	۳/۷۶	۰/۰۰۲
۲	ویژگی‌های شخصیت	۱/۲۹	۰/۴۴	۰/۱۲	۲/۵۷	۰/۰۰۱
۳	سبک‌های دلبستگی	۱/۰۶	۰/۴۲	۰/۱۰	۲/۳۴	۰/۰۱

ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی، سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت قادر به پیش‌بینی ضریب اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند. سطح معناداری آن تأییدکننده تأثیر متغیرهای سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. با نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون چند متغیره می‌توان گفت که متغیرهای سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت در میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر معنادار و مثبت دارند ($P < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل علی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان انجام شد و نتایج نشان داد بین متغیر سبک‌های دلبستگی با میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه معنادار وجود دارد؛ بنابراین نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش‌های عباس‌نژاد و عمومی دیزجی (۱۴۰۴) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان توسط سبک‌های دلبستگی؛ خیلدار و فتحی‌آشتیانی (۱۴۰۳) مبنی بر مبنی بر رابطه بین صمیمیت خانوادگی و

اعتیاد به اینترنت؛ Zhong و همکاران (2024) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط سبک دلبستگی اجتنابی همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های پژوهش مبنی بر رابطه بین سبک دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان می‌توان گفت افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، معمولاً در روابط خود احساس امنیت و راحتی می‌کنند و می‌توانند به راحتی با دیگران ارتباطات مثبت و سالمی برقرار نمایند و لذا با کسب رضایت درونی خود، نیازی به برقراری روابط بین فردی مجازی احساس نکنند و با مدیریت هیجانات و رفتار خود، از اعتیاد به شبکه‌های مجازی جلوگیری نمایند (عباس‌نژاد و عمویی دیزجی، ۱۴۰۴). به عبارتی، دلبستگی ایمن بالاترین ارتباط را با اعتماد به نفس قوی، استقلال، خودمختاری، اعتماد، صمیمیت و عواطف، انعطاف‌پذیری، خودنظمی، روابط پایدار، اخلاقیات و مهارت‌های انطباق اجتماعی و عقاید مثبت، دارد و فردی که این توانمندی‌ها را داشته باشد روابط رودرو و مستقیم را به وقت‌گذرانی در فضای مجازی و سرگرمی افراط‌گونه با اینترنت ترجیح می‌دهد؛ بنابراین سبک دلبستگی ایمن با اعتیاد به شبکه‌های مجازی رابطه منفی دارد.

خیلدار و فتحی‌آشتیانی (۱۴۰۳) معتقدند سبک‌های دلبستگی ناایمن، محصولی از تجربه‌های فقدان، بی‌ثباتی یا نوسان در دسترسی بر موضوع دلبستگی هستند و افراد با سبک دلبستگی ناایمن، خودکفایی کمتری در روابط بین‌فردی احساس می‌کنند و این نگرش منفی به خود مانع از ایجاد پیوندهای عمیق و کارآمد در زمینه‌های بین‌فردی می‌شود. به طوری که این نوجوانان اغلب در تفکر مثبت، صحبت کردن در مورد خود و تعامل سالم با دیگران دچار مشکل هستند و همواره در طول زندگی، آشفتگی‌های روانی و هیجانی بسیاری مانند خودسرزنی، احساس بی‌ارزشی، نشخوار فکری، تمایل به اجتناب از برقراری ارتباط با دیگران و دشواری در تعاملات اجتماعی را تجربه می‌کنند. این حالت انزوا و عدم برقراری روابط سالم با دیگران در افراد ناایمن می‌تواند تمایل به استفاده از شبکه‌های مجازی را در آن‌ها برای جبران احساس کمبودها و ارضاء نیازهای روانی افزایش دهد.

بر اساس نظر Zhong و همکاران (2024) افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی هستند افکار و باورهای منفی و تحریف‌شده‌ای درباره خود و دیگران دارند، انعطاف‌پذیری پایینی در برابر تجربه‌های مختلف دارند، میزان شفقت از خود در آن‌ها پایین است، احساس ناامیدی و طردشدگی دارند، خود را سرزنش و انتقاد می‌کنند و در صورت

قرار گرفتن در موقعیت‌های بین‌فردی و اجتماعی واقعی، احساسات منفی بسیاری تجربه می‌کنند و سعی دارند به روش‌های مختلف از این افکار و احساسات خود اجتناب نمایند. لذا احساساتی مانند بی‌ارزشی، حماقت، نادانی، ناکافی بودن یا کمتر بودن نسبت به دیگران باعث می‌شود این نوجوانان به فعالیت‌هایی گرایش پیدا کنند که نیاز به سرمایه‌گذاری عاطفی زیادی ندارند. در کل نوجوانان دارای سبک دلبستگی اجتنابی به دلیل سبک دلبستگی خود در ارتباط رودررو احساس رضایت و ارزشمندی کمتری دارند و از فضای مجازی به عنوان جایگزینی برای ارتباط میان فردی استفاده می‌کنند.

همچنین افراد دارای دلبستگی ناایمن دوسوگرا از سویی شدیداً مایل به برقراری ارتباط با دیگرانند و از سوی دیگر نیز به خاطر ترس از طرد شدن، از ادامه ارتباط طولانی مدت ناتوانند و با استفاده از این الگوی ارتباطی معیوب در برآورده کردن نیازهای روانی خود با دشواری‌های زیادی روبه‌رو می‌باشند. لذا افراد با دلبستگی دوسوگرا به دلیل احساس ناراحتی حاصل از عدم صمیمیت و ناتوانی در شکل دادن روابط نزدیک با دیگران، نگرش‌های منفی بسیاری را نسبت به خود و روابط با دیگران شکل می‌دهند و احساس ناراحتی بیشتری را در روابط بین‌فردی تجربه می‌کنند. در نتیجه، برای این افراد اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند راهی برای گریز از زندگی واقعی و ناکامی‌ها باشد. در واقع نوجوانان دارای سبک دلبستگی دوسوگرا، شبکه‌های اجتماعی مجازی را راهی برای جلب توجه، دریافت تایید و اطمینان خاطر گرفتن از دیگران می‌دانند. به طوری که این نوجوانان با توسل به جنبه‌های اجتماعی فضای مجازی و وقت‌گذرانی زیاد در آن، از طریق در دسترس بودن و سهولت تعامل با دیگران، نیازهای روانی‌شان به تایید و ترس از طرد شدن را کاهش می‌دهند. به علاوه، نتایج نشان داد بین ویژگی‌های شخصیت با میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه معنادار وجود دارد؛ بنابراین نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش‌های باقریان و همکاران (۱۴۰۳) مبنی بر رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، گشودگی به تجربه، برون‌گرایی، توافق‌گرایی و وظیفه‌شناسی) با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان؛ خطیب زنجانی و آگاه هریس (۱۳۹۳) مبنی بر تاثیر سه مؤلفه شخصیتی برون‌گرایی، توافق‌گرایی و وظیفه‌شناسی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی؛ Zhong و همکاران (2024) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری و وظیفه‌شناسی؛ Nwufu and Ike (2024) مبنی بر رابطه مثبت بین گشودگی به تجربه،

وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی و روان‌رنجوری با اعتیاد به اینترنت و رابطه منفی بین ویژگی توافق‌پذیری با اعتیاد به اینترنت همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های پژوهش مبنی بر رابطه بین ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان می‌توان گفت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت و فضای مجازی است که به اختلال یا آشفتگی قابل توجهی منجر می‌شود؛ بنابراین همه استفاده‌کنندگان از شبکه‌های مجازی به این اعتیاد مبتلا نیستند و از عواملی که می‌تواند در وابستگی به شبکه‌های مجازی نقش داشته باشد ویژگی‌های شخصیتی هستند. به طوری که ویژگی شخصیتی روان‌آزوده‌گرایی یا بی‌ثباتی هیجانی باعث داشتن احساسات منفی مانند ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر در فرد می‌شود و این افراد به احتمال زیاد، دارای باورهای غیرمنطقی بیشتری هستند، قدرت کمتری در کنترل تکانه‌ها و لذت‌ها دارند و میزان سازش ضعیف‌تری با دیگران را نشان می‌دهند؛ بنابراین علت استفاده بیش از حد از فضای مجازی در بسیاری از نوجوانان، سرکوب کردن اضطراب و تنش‌های درونی به دلیل وجود برخی ویژگی‌های روان‌رنجورخویی در آن‌ها است.

افراد دارای ویژگی شخصیتی برون‌گرایی به برقراری روابط با دیگران و شرکت در اجتماعات و گروه‌های مختلف علاقه زیادی دارند. این افراد هیجان و تحرک را دوست دارند و از زندگی سرشار از تجربه لذت می‌برند؛ بنابراین با توجه به این که نوجوانان دارای ویژگی شخصیتی برون‌گرایی بسیاری از نیازهای اجتماعی و متنوع خویش را درون اینترنت و فضای مجازی به راحتی می‌توانند جستجو و دریافت کنند، ولی بدون آگاهی از عواقب آن به استفاده مفرط روی آورده و به آن معتاد می‌شوند. در واقع معمولاً نوجوانان برون‌گرا به دلیل ارتباط مداوم با دیگران در دنیای مجازی و علاقه شدید به این ارتباطات، گرایش بیشتری به استفاده از شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهند و به دنبال گسترش دوستان و آشنایان خود هستند. به طوری که اگر نوجوانان برون‌گرا از روابط اجتماعی خود در دنیای واقعی راضی نبوده و روابط دنیای واقعی، آن‌ها را به میزان کافی به احساس رضایت نرساند، ممکن است در فضای مجازی به دنبال افرادی باشند که با آن‌ها ارتباط برقرار کنند.

افراد دارای ویژگی شخصیتی گشودگی به تجربه، افرادی تجربه‌پذیر هستند که در باروری تجارب درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی آن‌ها سرشار از تجربه است.

این افراد طالب لذت بردن از نظریه‌های جدید و ارزش‌های غیر متعارف هستند و در مقایسه با افراد بسته احساسات مثبت و منفی فراوانی را تجربه می‌کنند؛ بنابراین اعتیاد به شبکه‌های مجازی در نوجوانان دارای این ویژگی شخصیتی می‌تواند نشان از انعطاف‌پذیری و علاقه به کسب تجربه‌های جدید از راه‌ها و روش‌های مختلف باشد. لذا نوجوانان دارای ویژگی گشودگی به تجربه، با روش کنجکاوانه و تمایل به ماجراجویی، به فعالیت‌های اینترنتی وابسته می‌شوند و شبکه‌های مجازی نیز به عنوان فرصتی برای جستجوی تازگی، برای آن‌ها جذاب می‌باشد.

افراد دارای ویژگی شخصیتی موافق بودن به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی بیشتر سوق دارند. این افراد، از ویژگی‌های وظیفه‌شناسی بالا، منظم، با برنامه‌ریزی، کارآمد، جزئی‌نگر و سخت‌کوش برخوردارند؛ بنابراین نوجوانان دارای این ویژگی، بر انگیزه‌های خود کنترل دارند و به صورت هدفمند رفتار می‌کنند. لذا نوجوانان با ویژگی شخصیتی موافق بودن به دلیل اهمیت دادن به وقت، برنامه‌ریزی و توجه به کارهای مهم و باارزش، از فعالیت‌های بیهوده‌ای مانند وقت گذراندن در شبکه‌های مجازی دوری می‌کنند. افراد دارای ویژگی شخصیتی با وجدان بودن، نیز دارای هدف و خواست‌های قوی و از پیش تعیین شده هستند. به طوری که می‌توان آن‌ها را به عنوان افرادی دقیق، وقت‌شناس و قابل اعتماد شناخت و مشخصه اصلی این افراد، تمایل به تاخیر در ارضای کوتاه مدت لذات به منظور دستیابی به اهداف مورد تایید و باارزش اجتماعی است. بر این اساس نوجوانان ویژگی شخصیتی با وجدان بودن به خاطر دقیق بودن، برنامه‌ریزی داشتن، سخت‌کوشی و تلاش برای پیشرفت نمی‌توانند ساعات طولانی و بدون هدف مشغول فضای مجازی باشند و وقت خود را به این صورت تالف کنند.

به علاوه، نتایج نشان داد بین مدیریت اوقات فراغت با میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه معنادار وجود دارد؛ بنابراین نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش‌های کاروانی و آتش‌افروز (۱۳۹۴) مبنی بر رابطه بین عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، تعداد دوستان در شبکه‌های اجتماعی مجازی و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نحوه گذران اوقات فراغت؛ Gulnar (2025) مبنی بر رابطه بین میزان آگاهی از اوقات فراغت، لذت-سرگرمی و مدیریت زمان خود با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان؛ Zhong و همکاران (2024) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط سبک دلبستگی

اجتنابی و ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری و وظیفه‌شناسی و پژوهش Elwzan و همکاران (2023) مبنی بر تاثیر مدیریت زمان بر اعتیاد به اینترنت دانشجویان اشاره کرد. در تبیین یافته‌های پژوهش مبنی بر رابطه بین مدیریت اوقات فراغت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دختران نوجوان می‌توان گفت در بسیاری از اوقات، استفاده از شبکه‌های اجتماعی نوعی سرگرمی محسوب می‌شود و افراد می‌توانند برای ساعت‌های متمادی وقت آزاد خود را با آن پر کنند. در حقیقت خالی بودن زندگی فرد از هر نوع سرگرمی و تفریحی باعث می‌شود که او به فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت پناه ببرد؛ بنابراین ناتوانی در مدیریت اوقات فراغت در نوجوانان باعث نبود ساختاری روشن و مناسب برای برنامه‌های روزانه، بی‌هدفی، انزوا و تمایل به استفاده بیشتر از فضای مجازی می‌شود. در واقع فضای مجازی می‌تواند زمینه‌ساز آموزش، تعامل اجتماعی و تقویت مهارت‌های دیجیتال باشد، اما سواد رسانه‌ای ناکافی، مدیریت اوقات فراغت ضعیف و الگوسازی نادرست، موجب می‌شود بخش قابل توجهی از مصرف محتوای دیجیتال به سمت سرگرمی‌های سطحی، الگوبرداری های ناسالم، مقایسه‌های اجتماعی مخرب و گاه حتی اعتیاد روانی سوق پیدا کند. لذا اینترنت به شکل گسترده‌ای دنیای تفریحات را متحول کرده است و نوجوانان می‌توانند به راحتی به در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، فعالیت‌ها و تفریحات مورد علاقه خود را دنبال کنند. ولی اگر دریافت لذت از این فعالیت‌های مجازی بیشتر از تفریحات در دنیای واقعی باشد، تمایل نوجوان به استفاده از این فضاهای مجازی، افزایش پیدا می‌کند و به مرور زمان به اعتیاد تبدیل می‌شود. در نتیجه نوجوانانی که نمره پایینی در مدیریت اوقات فراغت دریافت می‌کنند، نمی‌توانند زمان مشخصی برای استفاده از فضای اجتماعی مشخص نمایند و از فعالیت‌های دنیای واقعی مانند ورزش، کتاب خواندن، بازی‌های گروهی و پرداختن به هنر فاصله خواهند گرفت و در نهایت به اعتیاد به فضای مجازی مبتلا می‌شوند.

در نتیجه در عصر دیجیتال امروز، که شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی تبدیل شده‌اند، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای رو به رشد است که می‌تواند تحت تاثیر علل مختلفی مانند سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مدیریت اوقات فراغت قرار گیرد. به طوری که سبک‌های دلبستگی می‌توانند منجر به طرز رفتار، افکار و هیجانات خاصی در نوجوانان شده و در صورت بدکار کردی و وجود دلبستگی‌های ناایمن، استفاده افراطی از شبکه‌ها مجازی را به عنوان یک نوع مکانیزم تنظیم هیجان و مقابله با

مشکلات روانشناختی به همراه داشته باشد. ویژگی‌های شخصیتی نیز یکی از عواملی است که شیوه تعامل فرد با محیط اجتماعی را مشخص می‌کند و برخی از این ویژگی‌ها می‌توانند باعث شوند نوجوانان درگیر فعالیتهای اجتماعی افراط گونه و ناسالمی چه در فضای واقعی و چه در فضای مجازی شوند. همچنین اوقات فراغت در دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی است که می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها و رفتارهای افراد کمک کند و باعث کاهش استرس‌ها و مشکلات این دوران شود، ولی استفاده نامناسب از اوقات فراغت می‌تواند نوجوانان را به سوی رفتارهای همچون اعتیاد به فضای اجتماعی مجازی سوق دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود از نتایج پژوهش حاضر در طراحی برنامه‌های درمانی آموزشی اعتیاد به اینترنت نوجوانان استفاده گردد و با افزایش آگاهی در زمینه تاثیرات سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و مهارت مدیریت اوقات فراغت در جهت کاهش اثرات نامطلوب آن‌ها و کاهش استفاده اعتیاد گونه از شبکه‌های اجتماعی مجازی به نوجوانان یاری رساند.

تعارض منافع

انجام این پژوهش برای نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی را به دنبال نداشته است و نتایج آن کاملاً شفاف و بدون سوگیری گزارش شده است.

سپاسگزاری

در پایان از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- آسایش، محمدحسین؛ مجیدی، مجید؛ جلالی جواران، رحمان و گلباشا، الهه (۱۴۰۳). نوجوانان پسر از اوقات فراغت و فضای مجازی در دوران همه گیری کرونا. *پژوهشنامه فرهنگی و اجتماعی کودک و نوجوان*، ۲ (۱)، ۱۳۲-۱۶۶.
<https://doi.org/10.22083/cssca.2024.460373.1020>
- اسدی، علی و عظیمی، محمد (۱۴۰۰). بررسی اعتیاد به فضای مجازی و رابطه آن با ویژگی های شخصیتی دانشجو معلمان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان. *پژوهش در مطالعات برنامه درسی*، ۱ (۱)، ۵۶-۴۳.
<https://doi.org/10.48310/jcdr.2022.2318>
- اکبر دوست زنگنه، سلمان، تهرانچی، عطا، و ایجادی، زهرا (۱۴۰۳). نقش واسطه ای درگیری تحصیلی در رابطه ویژگی های شخصیتی و خودارزشمندی با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۲۰ (۷۱)، ۲۲۴-۲۰۱.
<https://doi.org/10.22054/jep.2024.73189.3825.224-201>
- باقریان، پریسا؛ میرهاشمی، مالک و داوری، رحیم (۱۴۰۳). مدل یابی اعتیاد به اینترنت براساس ویژگی های شخصیتی و رابطه والد - فرزندی با میانجی گری هوش هیجانی در نوجوانان. *تعالی بالینی*، ۱۴ (۲)، ۱۱۶-۱۰۲.
<http://ce.mazums.ac.ir/article-1-852-fa.html>
- بریمانی، مروارید و دشت بزرگی، زهرا (۱۴۰۴). پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس سواد دیجیتال و روابط بین فردی در دختران نوجوان وابسته به بازی های آنلاین. *فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۲ (۱)، ۱۴-۱.
<https://quarterlyecp.com/index.php/ecp/article/view/151>
- بهرامی، ولی و قاسمی نژاد، ابودر (۱۴۰۳). مطالعه چالش های اجتماعی ناشی از استفاده افراط گونه از شبکه های اجتماعی مجازی (مورد مطالعه: دانش آموزان متوسطه دوم شهر پلدختر). *فصلنامه پژوهش های ارتباطی*، ۳۱ (۲)، ۱۴۷-۱۸۱.
<https://doi.org/10.22082/CR.2024.2027514.2685>
- تمنایی فر، محمدرضا و خنشان، محبوبه (۱۴۰۲). پیش بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان بر اساس سبک های فرزندپروری با میانجی گری سبک های دلبستگی. *نشریه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸ (۶۵)، ۲۹۱-۲۶۹.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1402.18.65.6.6>
- حسینی روش، محمد حسین (۱۴۰۳). تأثیر نحوه استفاده از فضای مجازی در اوقات فراغت دانش آموزان با نقش میانجی سواد حرکتی. *مطالعات آموزش علوم ورزشی*، ۲ (۲)، ۱۵-۱۰.
https://risse.sru.ac.ir/article_2282.html?lang=fa .۱

حسینی، سجاد و پناهی، مهریه (۱۴۰۴). نقش میانجی‌گر مشارکت ورزشی در رابطه اختلالات بدشکلی بدن با نگرانی از تصویر بدنی و اعتیاد به اینترنت. *علوم روانشناختی*، ۲۴ (۱۵۳)،

<https://psychologicalscience.ir/article-1-2897-fa.html>. ۲۷۲-۲۸۷

خطیب زنجان، نازیلا و آگاه هریس، مژگان. (۱۳۹۳). مقایسه ویژگی‌های پنج عامل شخصیت در دانشجویان بدون و در معرض اعتیاد به اینترنت. *وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی*،

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23221283.1394.4.15.5.1.15-4>، (۵)، ۱۵-۴

خیلدار، ریحانه و فتحی آشتیانی، مینا (۱۴۰۳). رابطه بین صمیمت خانواده بر عزت نفس نوجوانان: نقش میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت. *مجله روانشناسی*، ۱ (۲۸)، ۱۳۱-۱۲۳.

<http://iranapsy.ir/Article/45109>

دهقان‌منشادی، منصور؛ خان‌فراشه، مهناز و همتی، حمیده (۱۴۰۳). نقش میانجی وابستگی دانش‌آموزان به شبکه‌های اجتماعی در تبیین رابطه میان سبک‌های ارتباطی خانواده و

پذیرش اجتماعی. *تداوم و تغییر اجتماعی*، ۳ (۱)، ۲۵۹-۲۸۳.

<https://doi.org/10.22034/jscc.2024.21458.1107>

فردوسی، محمدحسن؛ حسینی، حیدر؛ روزبهانی، محبوبه و شهابی نژاد، منا (۱۴۰۳). الگوی مشارکت در اوقات فراغت ورزشی و وضعیت اعتیاد به فضای مجازی معلمان

تربیت‌بدنی. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۱۲ (۳۷)، ۱۳۳-۱۵۲.

<https://doi.org/10.22089/res.2024.16344.2487>

عباس‌نژاد، محدثه و عمویی دیزجی، خدیجه (۱۴۰۴). الگوی ساختاری پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان

شهر کرج. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۴ (۱)، ۴۰-۵۲.

<http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.14.1.40>

عطاری، یوسف‌علی، عباسی سرچشمه، ابوالفضل، مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۵). بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت

زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. *علوم تربیتی و*

روانشناسی، ۱۳، ۱۱۰-۹۳.

کاروانی، عبدالطیف و آتش افروز، سمیرا. (۱۳۹۴). بررسی و شناخت رابطه شبکه‌های اجتماعی مجازی و نحوه اوقات فراغت (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه کاشان). *مدیریت*

فرهنگی، ۹ (۲۹)، ۶۱-۸۲.

<https://sanad.iau.ir/Journal/jcm/Article/818364/FullText>

گراوند، هوشنگ (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل در رابطه بین هیجان‌خواهی و هم‌نوایی با گرایش به رفتارهای پرخطر. / *اعتیادپژوهی*، ۱۷ (۶۷)، ۲۷-۵۴.

<http://dx.doi.org/10.52547/etiadpajohi.17.67.25>

گروسی فرشی، میرتقی (۱۳۸۴). *رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت*. تبریز: انتشارات دانیال. متحدین، مهرنوش؛ درتاج، فربرز؛ قائمی، فاطمه و قربان جهرمی، رضا (۱۴۰۱). مدل علی استفاده آسبزا از اینترنت: نقش دلبستگی ناایمن با میانجیگری راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۸ (۶۶)، ۷-۲۷.

<https://doi.org/10.22054/jep.2023.70153.3712>

نوروزیان، رویا؛ خان محمدی، ارسلان و خانه کشی، علی (۱۴۰۴). رابط ساختاری سبک‌های دلبستگی با اضطراب اجتماعی در نوجوانان وابسته به بازی‌های اینترنتی: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان. *رویش روانشناسی*، ۱۴ (۳)، ۱۴۴-۱۵۴.

<http://frooyesh.ir/article-1-5667-fa.html>

References

- Abbasnejad, M., Amoei Dizaji, K. (2025). The Structural Model of Internet Addiction Prediction Based on Attachment Styles with the Mediation of Cognitive Flexibility in Adolescents of Karaj City. *Journal of Health Promotion Management*, 14 (1), 40-52. <http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.14.1.40> [In Persian]
- Akbardoost Zanganeh, S, Tehranchi, A., & Ejadi, Z. (2024). The Mediating Role of Academic Engagement in the Relationship between Personality Traits and Self-Worth with Academic Self-Efficacy in Male High School Students. *Educational Psychology*, 20(71), 201-224. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.73189.3825> [In Persian]
- Asadi, A., Azimi, M. (2022). Investigating internet addiction and its relationship with personality traits of students of farhangian university. *Journal of research in curriculum studies*, 1(1), 43-56. <https://doi.org/10.48310/jcdr.2022.2318> [In Persian]
- Asayesh, M. H., majidi, M., jalaljavari, R., Golpasha, E. (2024). Analyzing the Lived Experiences of Male Adolescents from Leisure and Cyberspace During the Corona Epidemic. *Child and Adolescent Cultural-Social Research*, 2(1), 133-166. <https://doi.org/10.22083/cssca.2024.460373.1020> [In Persian]
- Attari, Y., Abbasi-Sarcheshmeh, A., Mehrabizadeh Honarmand, M. (2006). Study of simple and multiple relationships between religious attitudes, optimism, and attachment styles with marital satisfaction in married male students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Educational Sciences and Psychology*, 13, 93-110. [In Persian]
- Bagherian, S.P., Mirhashemian, M., Davari, R. (2024). Internet Addiction Modeling Based on Personality Traits and Parent-Child Relationship with Emotional Intelligence Mediation in Adolescents. *Clinical Excellence*, 14 (2), 102-116. <http://ce.mazums.ac.ir/article-1-852-fa.html> [In Persian]
- Bahrami, V. and Ghaseminejad, A. (2024). A Study on Social Challenges Caused by Excessive Use of Virtual Social Networks (Case: Second High School

- Students of POLDOKHTAR City). *Communication Research*, 31(118), 147-181. <https://doi.org/10.22082/CR.2024.2027514.2685> [In Persian]
- Barimani, M., & DashtBozorgi, Z. (2025). Predicting the Internet Addiction based on Digital Literacy and Interpersonal Relations in Teenagers Girls Addicted to Online Games. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 75-88. <https://quarterlyecp.com/index.php/ecp/article/view/151> [In Persian]
- Basta, M., Micheli, K., Koutra, K., Fountoulaki, M. (2022). Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults in Greece: prevalence and associated factors. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100334>
- Chen, Y.A., Fan, T. (2024). Adolescents' mental health, problematic internet use, and their parents' rules on internet use: a latent profile analysis. *Computers in Human Behavior*, 156, 108232. <https://doi.org/10.1016/j.chbeh.2023.e15745>
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory psychological assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1, 5- 13. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Dehghan Manshadi, M., Khanfarasheh, M., Hemmati, H. (2024). Mediating Role of Students' Social Network Dependence in Explaining the Relationship Between Family Communication Styles and Social Acceptance. *Journal of Social Continuity and Change*, 3(1), 259-283. <https://doi.org/10.22034/jscc.2024.21458.1107> [In Persian]
- Elwzan, SM., Yacout, DA., Tawfik, E. (2023). Determinants of internet usage among Damanhour University Students. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(3), 168-180.
- Ferdowsi, M. H., Hossini, H., Rouzbahani, M. and Shahabinejad, M. (2025). The Pattern of Participation in Leisure Sports Activities and The Status of Addiction to Virtual Spaces among Physical Education Teachers. *Research on Educational Sport*, 12(37), 133-152. <https://doi.org/10.22089/res.2024.16344.2487> [In Persian]
- Garavand, H. (2023). The Mediating Role of Mobile-Based Social Media Addiction in the Relationships of Sensation Seeking and Conformity with the Tendency to High-Risk Behaviors. *Etiadpajohi*, 17 (67), 25-54. <http://dx.doi.org/10.52547/etiadpajohi.17.67.25> [In Persian]
- Grossi Farshi, Mirtaghi (2005). *New approaches in personality assessment*. Tabriz: Danial Publications. [In Persian]
- Gulnar, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and technology addiction of university students. *International Journal of Technology in Education*, 8(2), 246-273. <https://doi.org/10.46328/ijte.1164>
- Herd, T., Haag, A. C., Selin, C., Palmer, L. (2023). Individual and social risk and protective factors as predictors of trajectories of post-traumatic stress symptoms in adolescents. *Research in Child and Adolescent Psychopathology*, 51(12), 1739-1751. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00960-y>
- Isbulan, O., Cam, E., & Griffiths, M. D. (2024). The mediating effect of social network identity management on the relationship between personality traits and social media addiction among pre-service teachers. *BMC Psychology*, 12(1), 146. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01653-5>
- Karvani, A., Atash Afrooz, S. (2015). Investigating and understanding the relationship between virtual social networks and leisure time (Case study: Kashan University students). *Cultural Management*, 9(29), 61-82. <https://sanad.iau.ir/Journal/jcm/Article/818364/FullText> [In Persian]

- Keum, B.T. (2024). the importance of critical social media literacy in the digital era: Benefits for social support and flourishing. *Emerging Adulthood*, 13 (2), 57-69. <http://dx.doi.org/10.1177/21676968241226492>
- Khildar, R., Fathi-Ashtiani, M. (2024). Relationship Between Family Intimacy and Self-Esteem in Adolescents: The Mediating Role of Internet Addiction. *Journal of Psychology*, 28, 123-133. <http://iranapsy.ir/Article/45109> [In Persian]
- Khatib Zanjani, N. and Aghahheris, M. (2015). The Comparison of five-factor NEO Personality traits in non-addiction and addiction students. *Health Psychology*, 4(15), 75-86. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23221283.1394.4.15.5.1> [In Persian]
- Kutty, RM., Nik, Mahmood NH., Masrom, NM., Mohdali, R., Wan Zakaria, WN., Abdul Razak, F., Yahya, H., Ramli, R., Aris, H. (2022). The influence of internet addiction and time spent on the internet towards social isolation among university students in Malaysia. *Asian Society*, 18(10), 32-46. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v18n10p32>
- Hoseini ravesh, S. M. H. (2024). The effect of how to use virtual space in students' free time with the mediating role of motor literacy. *Research in Sport Sciences Education (RISSE)*, 2(2), 1-15. https://risse.sru.ac.ir/article_2282.html?lang=en [In Persian]
- Hosseini, S.S., Panahi, M. (2025). The mediating role of sports participation in the relationship between body dysmorphic disorder, body image concerns, and internet addiction. *Journal of Psychological Science*, 24(153), 272-287. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2897-fa.html> [In Persian]
- Maheux, A. J., Burnell, K., Maza, M. T., Fox, K. A., Telzer, E. H., and Prinstein, M. J. (2025). Annual research review: adolescent social media use is not a monolith: toward the study of specific social media components and individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66, 440-459. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14085>
- Mottahedin, M., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Ghorban Jahromi, R. (2022). Predictive Model of Problematic Internet Use: Role of Insecure Attachment mediated by Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Educational Psychology*, 18(66), 7-27. <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70153.3712> [In Persian]
- Norouzian, R., Khanmohammadi, A., Khanehkeshi, A. (2025). Structural relationships of attachment styles with social anxiety in teenagers addicted to internet games: the mediating role of emotional regulation. *Rooyesh*. 14(3), 143-152. <http://frooyesh.ir/article-1-5667-fa.html> [In Persian]
- Nwufo, I.J., Ike, O.O. (2024). Personality traits and Internet addiction among adolescent students: The moderating role of family functioning. *Int. J. Environ. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21, 520-540. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050520>
- Remondi, C., La Tona, A., Schimmenti, A., Lo Coco, G., Compare, A., and Brugnera, A. (2024). Uncovering latent profiles of internet, smartphone and gaming use among young adults and their relationships with psychosocial risk factors. *Behaviour & Information Technology*, 43, 3955-3969. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2295955>
- Rice, E., DiGuseppi, G., Onasch-Vera, L., Casey, E., Cooper, T., DiBattiste, M. (2023). A longitudinal exploration of how connections to staff facilitate efficacy and service use in drop-in centers serving youth experiencing homelessness. *Journal of Prevention*, 44(3), 359-371. <https://doi.org/10.1007/s10935-023-00728-0>

- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971-80. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Skoog, T., Kapetanovic, S. (2022). The Role of Pubertal Timing in the Development of Peer Victimization and Offending from Early- to Mid-Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 42 (1), 6-32. <https://doi.org/10.1177/02724316211002265>
- Singh, D., Tayal, A. (2023). Youth Problems– A Comparative Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 11 (1), 1-7.
- Tamannaifar, M., Khanshan, M. (2024). Predicting Adolescent Internet Addiction Based on Parenting Styles with The Mediating Role of Attachment Styles. *The Women and Families Cultural Educational*, 65(4), 271-293. <https://dori.net/dor/20.1001.1.26454955.1402.18.65.6.6> [In Persian]
- Zhu, J., Zhai, Y., Yuan, X., Zhang, Z., Meng, X. (2025). The relationship between physical activity and Internet addiction among Chinese adolescents: exploring latent profile analysis and multi-level mediating mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 16, 1628586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1628586>
- Zhong, S., Hai, R., Ahemaitijiang, N., Wang, X., Chen, Y., Liu, X. (2024). Attachment Avoidance Mediates the Relationship Between Relatedness Frustration and Social Networking Sites Addiction: Conscientiousness and Neuroticism as Moderators. *Behavioral Sciences*, 14, 1068. <https://doi.org/10.3390/bs14111068>