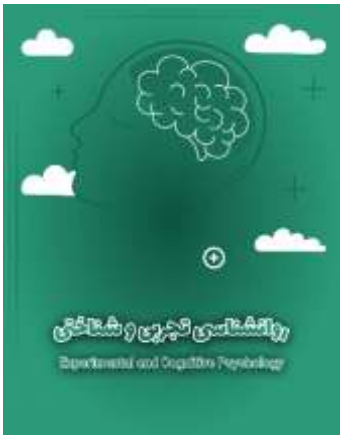
Structural Modeling of the Relationships Between Attachment Styles and Social Media Addiction: The Mediating Role of Metacognitive Beliefs Among University Students

1. Ali Morshed: Department of Psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

2. Kheironnesa Shirdel*: Department of Psychology, Rahian-e Novin-e Danesh Non-Profit Institute of Higher Education, Sari, Iran.

3. Leila Hosseini Tabaghdehi: Department of Psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

***Corresponding Author's Email Address: kh.shirdel2018@gmail.com**



Received: 04 August 2026

Revised: 23 October 2026

Accepted: 28 October 2026

Initially Published: 21 November 2026

Final Publication: 21 April 2027

Copyright: © 2027 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to model the structural relationships between attachment styles and social media addiction by examining the mediating role of metacognitive beliefs among university students.

Methods and Materials: This descriptive-correlational study employed structural equation modeling. The statistical population consisted of undergraduate psychology students at the Sari Branch of Islamic Azad University during the 2025–2026 academic year, from whom 350 participants were selected through proportional stratified random sampling. Data were collected using the Hazan and Shaver Attachment Styles Questionnaire, the Bergen Social Media Addiction Scale developed by Andreassen et al., and the Wells and Cartwright-Hatton Metacognitions Questionnaire. Pearson correlation analysis and structural equation modeling were used to examine relationships among the study variables, and bootstrapping was applied to test the significance of indirect effects.

Findings: The structural model indicated that secure attachment had a significant negative effect on social media addiction (β=-0.15, t=-2.01), whereas the direct effects of avoidant attachment (β=0.06, t=1.097) and anxious-ambivalent attachment (β=0.04, t=0.708) were not significant. Avoidant attachment significantly and negatively predicted metacognitive beliefs (β=-0.36, t=-8.065), secure attachment significantly and positively predicted metacognitive beliefs (β=0.21, t=4.647), and anxious-ambivalent attachment had a significant negative effect on metacognitive beliefs (β=-0.22, t=-4.930). Metacognitive beliefs also exerted a significant negative effect on social media addiction (β=-0.24, t=-3.944). Bootstrapping results further demonstrated that the indirect effects of all three attachment styles on social media addiction through metacognitive beliefs were statistically significant (p<0.05).

Conclusion: The findings suggest that metacognitive beliefs constitute an important cognitive mechanism through which attachment styles are associated with social media addiction. In particular, the effects of insecure attachment patterns, which were not significant through direct pathways, may emerge through metacognitive processes. Accordingly, simultaneous attention to attachment patterns and metacognitive beliefs may improve the identification of university students at risk of problematic social media use and inform preventive and therapeutic interventions focused on strengthening secure attachment, modifying maladaptive metacognitive beliefs, and improving emotional regulation.

Keywords: *attachment styles, social media addiction, metacognitive beliefs, structural equation modeling, mediation, university students.*

How to Cite: Morshed, A., Shirdel, K., & Hosseini Tabaghdehi, L. (2027). Structural Modeling of the Relationships Between Attachment Styles and Social Media Addiction: The Mediating Role of Metacognitive Beliefs Among University Students. *Journal of Experimental and Cognitive Psychology,* 4(1), 1-21.

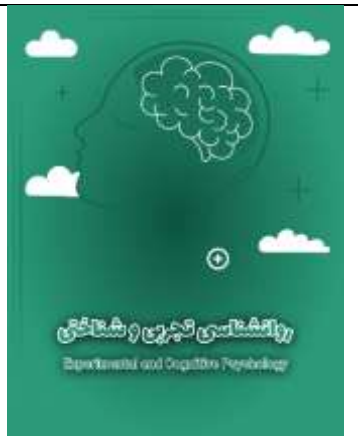
مدل‌یابی روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی با نقش میانجی باورهای فراشناختی دانشجویان

۱. علی مرشد: گروه روان شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲. خیرالنساء شیردل*: گروه روان شناسی، راهیان نوین دانش، موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی، ساری، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. لیلا حسینی طبقدهی: گروه روان شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: kh.shirdel2018@gmail.com



تاریخ دریافت: ۱۳ مرداد ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری: ۱ آبان ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۶ آبان ۱۴۰۵

تاریخ انتشار اولیه: ۳۰ آبان ۱۴۰۵

تاریخ انتشار نهایی: ۱ اردیبهشت ۱۴۰۶

مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی با توجه به نقش میانجی باورهای فراشناختی در میان دانشجویان انجام شد.

مواد و روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی—همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال تحصیلی ۲۰۲۵—۲۰۲۶ بود که از میان آنان ۳۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هازن و شیور، مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن آندریاسن و همکاران و پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز و کارت‌رایت–هاتون گردآوری شدند. برای تحلیل روابط میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری و برای بررسی معناداری اثرات غیرمستقیم از روش بوت‌استرپ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج مدل ساختاری نشان داد دلبستگی ایمن اثر منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشت ($\beta=-0.15, t=-2.01$)، در حالی که اثر مستقیم دلبستگی اجتنابی ($\beta=0.06, t=1.097$) و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی ($\beta=0.04, t=0.708$) بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی معنادار نبود. دلبستگی اجتنابی اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی داشت ($\beta=-0.36, t=-8.065$)، دلبستگی ایمن به‌طور مثبت و معنادار باورهای فراشناختی را پیش‌بینی کرد ($\beta=0.21, t=4.647$) و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی نیز اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی نشان داد ($\beta=-0.22, t=-4.930$). همچنین باورهای فراشناختی اثر منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشتند ($\beta=-0.24, t=-3.944$). نتایج بوت‌استرپ نیز نشان داد اثرات غیرمستقیم هر سه سبک دلبستگی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی از طریق باورهای فراشناختی معنادار بود ($p<0.05$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد باورهای فراشناختی سازوکاری شناختی مهم در تبیین ارتباط میان سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی هستند و بخشی از اثر سبک‌های دلبستگی ناایمن که به‌صورت مستقیم معنادار نیست، می‌تواند از مسیر فراشناختی ظاهر شود. بنابراین، توجه هم‌زمان به الگوهای دلبستگی و باورهای فراشناختی می‌تواند در شناسایی دانشجویان در معرض خطر و طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات مبتنی بر تقویت دلبستگی ایمن، اصلاح باورهای فراشناختی ناکارآمد و بهبود تنظیم هیجان مؤثر باشد.

کلیدواژگان: *سبک‌های دلبستگی، اعتیاد به شبکه‌های مجازی، باورهای فراشناختی، مدل‌یابی معادلات ساختاری، میانجی‌گری، دانشجویان.*

نحوه استناددهی: مرشد، علی.، شیردل، خیرالنساء.، و حسینی طبقدهی، لیلا. (۱۴۰۶). مدل‌یابی روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی با نقش میانجی باورهای فراشناختی دانشجویان. *روانشناسی تجربی و شناختی*، ۴(۱)، ۲۱-۱.

Extended Abstract

Introduction

The rapid expansion of digital communication technologies and the pervasive integration of social networking platforms into everyday life have fundamentally transformed how individuals establish relationships, seek information, construct social identities, and regulate interpersonal communication. Social media platforms have become particularly influential among university students, who frequently rely on them for academic communication, entertainment, self-presentation, social support, and maintenance of interpersonal relationships. Global reports indicate that social media use has reached several billion users worldwide, with young adults constituting one of the most active groups of users (Kemp, 2023). Although social networking sites provide substantial communicative and educational benefits, excessive and poorly controlled use may develop into a problematic behavioral pattern characterized by preoccupation, loss of control, mood modification, conflict with daily responsibilities, withdrawal-like experiences, and repeated unsuccessful attempts to reduce use (Andreassen, 2015). Evidence from student populations similarly suggests that dependence on social networks is associated with various psychological, interpersonal, and contextual factors and may negatively affect academic, emotional, and social functioning (Ghasemi et al., 2020). Consequently, identifying the psychological mechanisms underlying problematic social media use has become increasingly important. Attachment style represents one potentially important interpersonal vulnerability factor. Attachment patterns influence how individuals perceive themselves and others, regulate emotions, seek interpersonal support, and respond to threats of rejection or separation. Secure attachment is generally associated with more adaptive emotion regulation and interpersonal functioning, whereas insecure attachment patterns are associated with emotional dysregulation, anxiety, interpersonal insecurity, and maladaptive coping (Marganska et al., 2013). Previous research has demonstrated that insecure attachment may contribute to problematic social network use (Rahimi et al., 2020), while structural research on Internet addiction has suggested that the effects of attachment may also operate through intermediate cognitive mechanisms (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024). Metacognitive beliefs may constitute one such mechanism. Metacognition refers to beliefs and evaluations concerning one's own thinking, including beliefs about worry, cognitive confidence, controllability of thoughts, and the perceived need to control cognition. Metacognitive models of addictive behavior propose that maladaptive beliefs regarding the regulation of thoughts and emotions can initiate and maintain repetitive addictive behaviors by encouraging individuals to use particular activities as strategies for controlling internal experiences (Spada et al., 2015). Empirical evidence has supported the role of metacognitive beliefs in social media addiction and other problematic online behaviors (Kheiri et al., 2024; Mohammadi et al., 2021). More specifically, metacognitions concerning social media use have been shown to predict problematic social media use and Internet gaming disorder (Akbari et al., 2023), while metacognitive processes have also been associated with problematic social networking among adolescents (Ünal-Aydın et al., 2021) and problematic Internet use related to online gaming (Caselli et al., 2021). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model further provides a theoretical basis for integrating these variables by proposing that relatively stable personal characteristics interact with affective and cognitive responses to influence the development of specific Internet-use disorders (Brand et al., 2016). From this perspective, attachment styles may represent relatively stable interpersonal characteristics, whereas metacognitive beliefs may function as cognitive mechanisms through which these characteristics influence problematic online behavior. A relationship between attachment styles and metacognitive beliefs has also been reported among university students (Karimi et al., 2019), supporting the possibility that

metacognition mediates the effects of attachment on behavioral outcomes. Research on other addictive behaviors has similarly highlighted the importance of indirect pathways involving attachment, metacognitive beliefs, and psychological mediators (Ayubi et al., 2025). Moreover, findings concerning perceived social support have demonstrated that interpersonal and psychological mediators can explain how emotional vulnerabilities become associated with social media addiction (Talebzadeh et al., 2023). Despite these findings, previous research has often examined attachment, metacognition, and problematic social media use separately or through simple bivariate relationships, and relatively few studies have simultaneously tested their direct and indirect associations within a structural model, particularly among Iranian university students. Therefore, the present study aimed to model the structural relationships between attachment styles and social media addiction with the mediating role of metacognitive beliefs among university students.

Methods and Materials

This study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling to examine the direct and indirect relationships among attachment styles, metacognitive beliefs, and social media addiction without manipulating the study variables. The statistical population consisted of approximately 700 undergraduate psychology students at the Sari Branch of Islamic Azad University during the 2025–2026 academic year. Considering the complexity of the proposed structural model, the number of constructs and parameters, a significance level of 0.05, and statistical power of 0.80, a sample of 350 students was selected. Proportional stratified random sampling was used. Students were initially stratified according to their university entry year, including the 2022, 2023, 2024, and 2025 cohorts, and the number selected from each stratum was determined proportionally to its size in the population. Participants within each stratum were then randomly selected. Data were collected electronically through an online questionnaire system, and participants received information regarding the purpose of the study, confidentiality, anonymity, and the research use of their responses. Attachment styles were measured using the 15-item Hazan and Shaver Attachment Styles Questionnaire, which assesses avoidant, secure, and anxious-ambivalent attachment styles using a five-point Likert response format. The reliability coefficient obtained for this instrument in the present study was 0.841. Social media addiction was assessed using the six-item Bergen Social Media Addiction Scale, with responses ranging from 1 to 5 and total scores ranging from 6 to 30, with higher scores indicating greater problematic social media use. Metacognitive beliefs were assessed using the 30-item Metacognitions Questionnaire, which evaluates positive beliefs about worry, negative beliefs regarding the uncontrollability and danger of thoughts, cognitive confidence, the need to control thoughts, and cognitive self-consciousness using a four-point response format. Data analysis included descriptive statistics, assessment of distributional assumptions, Pearson correlation coefficients, and structural equation modeling. The Kolmogorov-Smirnov test was used to evaluate normality. Standardized path coefficients and t-values were examined to determine the significance of direct structural relationships, and bootstrapping was employed to test the significance of indirect effects. An indirect effect was considered statistically significant when the bootstrap confidence interval did not include zero and the corresponding significance level was below 0.05.

Findings

Descriptive analyses indicated that secure attachment had the highest mean among the attachment dimensions (M=17.29, SD=3.441), followed by anxious-ambivalent attachment (M=13.02, SD=4.016) and avoidant attachment (M=12.78, SD=3.978). The mean score for social media addiction was 14.39 (SD=4.267), whereas the total metacognitive beliefs score had a mean of 88.68 (SD=8.831). Among the metacognitive dimensions, positive beliefs about worry had the highest mean (M=17.94, SD=2.079), whereas negative beliefs about the

uncontrollability of thoughts and danger of worry had the lowest mean (M=11.90, SD=2.451). The Kolmogorov-Smirnov test indicated nonsignificant departures from normality for avoidant attachment (p=0.211), secure attachment (p=0.163), anxious-ambivalent attachment (p=0.189), social media addiction (p=0.184), and metacognitive beliefs (p=0.237), supporting the use of parametric analyses. Pearson correlations showed that social media addiction was positively associated with avoidant attachment (r=0.264, p<0.01) and anxious-ambivalent attachment (r=0.393, p<0.01), while it was negatively associated with secure attachment (r=-0.292, p<0.01) and metacognitive beliefs (r=-0.364, p<0.01). Metacognitive beliefs were negatively correlated with avoidant attachment (r=-0.272, p<0.01) and anxious-ambivalent attachment (r=-0.255, p<0.01), but positively correlated with secure attachment (r=0.247, p<0.01). Structural analysis revealed that secure attachment had a significant negative direct effect on social media addiction (β=-0.15, SE=0.063, t=-2.01), whereas the direct effects of avoidant attachment (β=0.06, SE=0.058, t=1.097) and anxious-ambivalent attachment (β=0.04, SE=0.054, t=0.708) were not statistically significant. Avoidant attachment exerted a significant negative effect on metacognitive beliefs (β=-0.36, SE=0.085, t=-8.065), secure attachment had a significant positive effect on metacognitive beliefs (β=0.21, SE=0.099, t=4.647), and anxious-ambivalent attachment had a significant negative effect on metacognitive beliefs (β=-0.22, SE=0.085, t=-4.930). Metacognitive beliefs also had a significant negative effect on social media addiction (β=-0.24, SE=0.033, t=-3.944). Bootstrapping demonstrated significant indirect effects for all three attachment styles. The indirect effect of avoidant attachment on social media addiction through metacognitive beliefs was positive and significant (β=0.086, 95% CI [0.035, 0.131], t=3.087, p=0.001). The indirect effect of secure attachment was negative and significant (β=-0.050, 95% CI [-0.087, -0.011], t=-2.341, p=0.027), while the indirect effect of anxious-ambivalent attachment was positive and significant (β=0.053, 95% CI [0.018, 0.079], t=2.409, p=0.020). Thus, metacognitive beliefs significantly mediated the relationships between all three attachment styles and social media addiction.

Discussion and Conclusion

The findings indicate that attachment styles and metacognitive beliefs jointly contribute to explaining individual differences in social media addiction. Secure attachment emerged as the only attachment style with a statistically significant direct association with social media addiction, suggesting that greater attachment security may function as a protective interpersonal characteristic. Students with more secure attachment patterns may possess greater emotional stability, experience less dependence on external reassurance, and rely more effectively on direct interpersonal relationships when managing psychological distress. Consequently, they may have less need to use social networking platforms compulsively for reassurance, distraction, emotional escape, or compensation for interpersonal insecurity. In contrast, the nonsignificant direct effects of avoidant and anxious-ambivalent attachment suggest that insecure attachment patterns may influence problematic social media use primarily through intervening psychological mechanisms rather than through straightforward direct pathways.

The significant relationships between attachment styles and metacognitive beliefs provide further insight into these mechanisms. Avoidant and anxious-ambivalent attachment were associated with lower levels of the measured metacognitive construct, whereas secure attachment was associated with higher levels. These patterns suggest that interpersonal security may be linked to more adaptive ways of interpreting and managing thoughts and emotions, whereas insecure attachment may be accompanied by less adaptive cognitive regulation. Individuals with avoidant attachment tendencies may habitually suppress attachment-related needs and distance themselves from emotionally demanding experiences, while individuals with anxious-ambivalent tendencies may remain highly vigilant to

rejection, interpersonal uncertainty, and threats to relationships. Both tendencies may interfere with adaptive monitoring and regulation of cognition. Securely attached individuals, by contrast, may approach emotional and cognitive experiences with greater confidence and flexibility.

The significant negative path from metacognitive beliefs to social media addiction indicates that more adaptive metacognitive functioning may reduce vulnerability to problematic social media use. Students who can evaluate their thoughts more flexibly, tolerate internal experiences, and perceive greater control over cognitive processes may be less likely to rely on social networking activities as a primary strategy for managing worry, loneliness, emotional discomfort, or intrusive thinking. Conversely, maladaptive metacognitive patterns may increase the perceived usefulness of repeated checking, online interaction, or continuous engagement as strategies for regulating internal states. Over time, such reinforcement processes may contribute to habitual and increasingly difficult-to-control patterns of social media use.

The mediation findings constitute the most important contribution of the study. The significant indirect effects demonstrate that attachment styles may influence social media addiction through their relationships with metacognitive beliefs. The positive indirect effects observed for avoidant and anxious-ambivalent attachment suggest that these insecure attachment patterns may increase vulnerability to problematic social media behavior through less adaptive metacognitive functioning, even when their direct structural effects are not statistically significant. In contrast, the negative indirect effect of secure attachment indicates that attachment security may reduce social media addiction partly by promoting more adaptive metacognitive processes. Accordingly, attachment should not be regarded solely as an interpersonal factor; its influence may extend to the ways individuals interpret, monitor, and regulate their own cognitive and emotional experiences.

Overall, the findings support an integrated account in which interpersonal attachment characteristics and metacognitive processes operate together in explaining social media addiction among university students. The results suggest that secure attachment may have both direct and indirect protective effects, whereas insecure attachment patterns may exert their influence primarily through cognitive mechanisms. This distinction has important theoretical and practical implications because it indicates that problematic social media use cannot be adequately understood by examining frequency of use alone or by focusing exclusively on interpersonal vulnerability. Rather, attention should be directed toward the psychological processes through which attachment experiences are translated into patterns of cognition, emotional regulation, and online behavior. Interventions for students with problematic social media use may therefore benefit from simultaneously addressing insecure interpersonal patterns, maladaptive beliefs about thoughts and emotions, and the use of social media as a strategy for regulating internal distress. In conclusion, metacognitive beliefs constitute a significant mediating mechanism linking attachment styles to social media addiction, highlighting the importance of integrating interpersonal and cognitive perspectives in the prevention and treatment of problematic social media use among university students.

مقدمه

گسترش سریع فناوری‌های ارتباطی و حضور فراگیر شبکه‌های اجتماعی مجازی، الگوهای ارتباطی، تعاملات بین‌فردی، شیوه‌های کسب اطلاعات و حتی شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی را به‌طور چشمگیری دگرگون کرده است. شبکه‌های اجتماعی امروزه بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره بسیاری از افراد، به‌ویژه نوجوانان و دانشجویان، محسوب می‌شوند و علاوه بر کارکردهای ارتباطی، آموزشی و سرگرمی، بستری برای دریافت حمایت اجتماعی، خودابرازی و حفظ ارتباط با دیگران فراهم می‌کنند. گزارش‌های جهانی نشان می‌دهد که تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر به چندین میلیارد نفر رسیده و جوانان و دانشجویان یکی از فعال‌ترین گروه‌های استفاده‌کننده از این فضا هستند (Kemp, 2023). با وجود مزایای متعدد، استفاده مفرط، کنترل‌نشده و اجبارگونه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به شکل‌گیری الگوهایی از رفتار منجر شود که از نظر ماهیت با اعتیادهای رفتاری شباهت دارند. این الگوها معمولاً با اشتغال ذهنی مداوم، ناتوانی در کنترل مدت یا دفعات استفاده، احساس ناراحتی هنگام محدودشدن دسترسی، تعارض با مسئولیت‌های تحصیلی و اجتماعی و بازگشت مکرر به استفاده افراطی همراه هستند. پژوهش‌های انجام‌شده در جمعیت دانشجویی نیز نشان داده‌اند که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با مجموعه‌ای از عوامل فردی، روان‌شناختی و اجتماعی مرتبط است و در برخی دانشجویان می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی، اختلال در خواب، افزایش مشکلات هیجانی و تضعیف کیفیت روابط بین‌فردی منجر شود (Ghasemi et al., 2020).

اعتیاد یا استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را می‌توان در امتداد مفهوم گسترده‌تر اعتیادهای رفتاری و اختلالات مرتبط با استفاده از اینترنت بررسی کرد. در این چارچوب، شبکه‌های اجتماعی نه صرفاً به‌عنوان ابزارهای ارتباطی، بلکه به‌عنوان محیط‌هایی دارای محرک‌های تقویت‌کننده فوری، بازخورد اجتماعی مکرر و امکان دسترسی پیوسته در نظر گرفته می‌شوند که می‌توانند زمینه تکرار و تثبیت رفتارهای استفاده‌ای را فراهم کنند. مرورهای نظری نشان داده‌اند که استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند ویژگی‌هایی همچون برجستگی رفتاری، تغییر خلق، تحمل، نشانه‌های ترک، تعارض و عود را نشان دهد و از این منظر، شباهت قابل‌توجهی با دیگر اشکال اعتیاد رفتاری دارد (Andreassen, 2015). با این حال، همه کاربران شبکه‌های اجتماعی به الگوهای مشکل‌ساز دچار نمی‌شوند و همین مسئله توجه پژوهشگران را به عوامل آسیب‌پذیری فردی و سازوکارهای روان‌شناختی زمینه‌ساز سوق داده است. برخی مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند که میزان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان با عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی ارتباط دارد و نمی‌توان این پدیده را صرفاً بر اساس مدت استفاده یا دسترسی به فناوری توضیح داد (Mohammadi et al., 2021). از این رو، شناسایی سازوکارهایی که توضیح می‌دهند چرا برخی افراد در مواجهه با شبکه‌های اجتماعی به سمت استفاده ناسازگارانه پیش می‌روند، یکی از محورهای اصلی پژوهش در حوزه روان‌شناسی اعتیادهای رفتاری است.

یکی از چارچوب‌های نظری مهم برای تبیین تفاوت‌های فردی در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، نظریه دلبستگی است. بر اساس این دیدگاه، کیفیت روابط عاطفی اولیه با مراقبان به شکل‌گیری الگوهای نسبتاً پایدار درباره خود، دیگران و روابط بین‌فردی منجر می‌شود و این الگوها می‌توانند در بزرگسالی بر شیوه تنظیم هیجان، اعتماد به دیگران، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و مدیریت نزدیکی و فاصله در روابط اثر بگذارند. سبک دلبستگی ایمن معمولاً با احساس ارزشمندی شخصی، اعتماد بیشتر به دیگران، توانایی مناسب‌تر در تنظیم هیجان و استفاده مؤثرتر از حمایت اجتماعی همراه است، در حالی که سبک‌های دلبستگی ناایمن ممکن است با حساسیت بیشتر نسبت به طرد،

اجتناب از صمیمیت، وابستگی افراطی یا بی‌اعتمادی در روابط همراه باشند. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که دلبستگی ناایمن با اختلال در تنظیم هیجان، نشانه‌های افسردگی و اضطراب و مشکلات بیشتر در مدیریت روابط بین‌فردی ارتباط دارد (Marganska et al., 2013). از این منظر، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند برای افراد دارای الگوهای ناایمن دلبستگی به فضایی جایگزین برای جست‌وجوی تأیید، حفظ تماس مستمر، اجتناب از صمیمیت رودررو یا کاهش احساس تنهایی تبدیل شوند.

پیوند میان سبک‌های دلبستگی و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در مطالعات مختلف مورد توجه قرار گرفته است. نتایج برخی پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌توانند استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی کنند و افرادی که از امنیت عاطفی کمتر یا الگوهای دلبستگی نامطمئن‌تری برخوردارند، بیشتر در معرض استفاده افراطی از فضاهای مجازی قرار دارند (Rahimi et al., 2020). در پژوهشی دیگر، مدلی ساختاری برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس سبک‌های دلبستگی ارائه شد و یافته‌ها نشان دادند که اثر سبک‌های دلبستگی می‌تواند از طریق متغیرهای شناختی واسطه‌ای نیز منتقل شود (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024). این یافته‌ها اهمیت بررسی مسیرهای غیرمستقیم را برجسته می‌کنند، زیرا ممکن است رابطه میان دلبستگی و رفتارهای اعتیادگونه صرفاً از طریق یک مسیر مستقیم توضیح داده نشود. در واقع، سبک‌های دلبستگی می‌توانند بر شیوه پردازش افکار، ارزیابی تهدید، تنظیم هیجان و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای اثر بگذارند و این فرایندها به نوبه خود زمینه استفاده ناسازگارانه از شبکه‌های اجتماعی را افزایش یا کاهش دهند.

در کنار دلبستگی، باورهای فراشناختی یکی از سازه‌های مهم شناختی برای توضیح رفتارهای اعتیادگونه به شمار می‌روند. فراشناخت به باورها، ارزیابی‌ها و راهبردهایی اشاره دارد که فرد درباره فرایندهای فکری خود به کار می‌گیرد. افراد نه‌تنها افکار خاصی را تجربه می‌کنند، بلکه درباره کنترل‌پذیری، خطرناک‌بودن، سودمندی یا ضرورت آن افکار نیز باورهایی دارند. در چارچوب مدل‌های فراشناختی، باورهای ناکارآمد درباره نگرانی، کنترل افکار، خودآگاهی شناختی و اطمینان شناختی می‌توانند الگوهایی از توجه و مقابله را فعال کنند که به تداوم ناراحتی هیجانی و رفتارهای ناسازگارانه منجر می‌شوند. اسپادا و همکاران در بررسی نقش فراشناخت در رفتارهای اعتیادی نشان دادند که باورهای فراشناختی می‌توانند هم در آغاز و هم در تداوم رفتارهای اعتیادگونه نقش داشته باشند؛ به‌ویژه زمانی که فرد یک رفتار را به‌عنوان راهی برای تنظیم حالات درونی یا کنترل افکار ناخوشایند به کار می‌گیرد (Spada et al., 2015). در چنین شرایطی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ممکن است از یک فعالیت عادی به راهبردی برای مدیریت نگرانی، خلق منفی یا افکار مزاحم تبدیل شود.

شواهد تجربی نیز نقش باورهای فراشناختی را در استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تأیید کرده‌اند. در یک مطالعه، باورهای فراشناختی توانستند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند و نشان داده شد افرادی که باورهای ناکارآمدتری درباره افکار و نگرانی‌های خود دارند، بیشتر مستعد استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی هستند (Mohammadi et al., 2021). همچنین پژوهش دیگری نشان داد که ابعاد باورهای فراشناختی در تبیین اعتیاد به اینترنت نقش دارند و رابطه این سازه‌ها با امنیت هیجانی می‌تواند در فهم بهتر رفتارهای آنلاین مشکل‌ساز مؤثر باشد (Kheiri et al., 2024). نتایج پژوهش آکبری و همکاران نیز بر اهمیت فراشناخت‌های اختصاصی مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده است و نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده مهم استفاده مشکل‌ساز از

شبکه‌های اجتماعی و اختلال بازی اینترنتی باشند (Akbari et al., 2023). بنابراین، به نظر می‌رسد ارزیابی صرف میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای توضیح رفتار اعتیادگونه کافی نیست و باید به باورهای فرد درباره نقش و کارکرد این استفاده در تنظیم هیجان و شناخت نیز توجه شود.

پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه بازی‌های آنلاین نیز شواهد تکمیلی درباره نقش فراشناخت ارائه کرده‌اند. برای مثال، مدل‌سازی فراشناخت‌های مرتبط با بازی آنلاین نشان داده است که باورهای فرد درباره کارکرد بازی و میزان زمانی که صرف آن می‌شود می‌تواند در پیش‌بینی استفاده مشکل‌ساز از اینترنت اهمیت داشته باشد (Caselli et al., 2021). چنین یافته‌هایی از این فرض حمایت می‌کنند که رفتارهای آنلاین زمانی احتمال بیشتری برای تبدیل‌شدن به الگوهای ناسازگارانه دارند که فرد آن‌ها را برای مدیریت یا کنترل افکار و هیجان‌های خود ضروری بداند. همچنین در نوجوانان، نقش فراشناخت و توانایی بازشناسی هیجان در استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی تأیید شده است و نتایج نشان داده‌اند که فراشناخت‌ها می‌توانند مستقل از برخی عوامل هیجانی در شدت استفاده مشکل‌ساز نقش داشته باشند (Ünal-Aydın et al., 2021). این شواهد حاکی از آن است که باورهای فراشناختی می‌توانند یکی از حلقه‌های مهم میان ویژگی‌های شخصیتی و بین‌فردی و رفتارهای اعتیادگونه آنلاین باشند.

مدل تعامل فرد–عاطفه–شناخت–اجرا یا I-PACE نیز چارچوب نظری جامعی برای تبیین این سازوکار ارائه می‌کند. این مدل بیان می‌کند که اختلالات خاص استفاده از اینترنت حاصل تعامل پیچیده میان ویژگی‌های زمینه‌ای فرد، پاسخ‌های عاطفی و شناختی، سوگیری‌های توجه، انتظارهای مرتبط با استفاده و کنترل اجرایی هستند (Brand et al., 2016). از دیدگاه این مدل، ویژگی‌هایی مانند سبک دلبستگی می‌توانند به‌عنوان عوامل زمینه‌ای عمل کنند و از طریق فرایندهای عاطفی و شناختی، مانند باورهای فراشناختی، بر احتمال استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی اثر بگذارند. به عبارت دیگر، فردی که از الگوی دلبستگی ناایمن برخوردار است ممکن است هیجان‌های منفی را شدیدتر تجربه کند یا در تنظیم آن‌ها دشواری بیشتری داشته باشد؛ اگر در کنار این ویژگی‌ها، باور داشته باشد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند افکار ناخوشایند را کنترل، نگرانی را کاهش یا احساس تنهایی را جبران کند، احتمال شکل‌گیری چرخه‌ای از استفاده مکرر و تقویت‌شونده افزایش می‌یابد. چنین چارچوبی، بررسی هم‌زمان متغیرهای دلبستگی و فراشناخت را در یک مدل ساختاری توجیه می‌کند.

از سوی دیگر، ارتباط نظری و تجربی میان سبک‌های دلبستگی و باورهای فراشناختی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. تجربه روابط اولیه می‌تواند در شکل‌گیری نحوه ارزیابی هیجان‌ها و افکار و همچنین در باور فرد درباره توانایی کنترل حالات درونی نقش داشته باشد. افرادی که در روابط اولیه خود امنیت، پاسخ‌گویی و ثبات بیشتری تجربه کرده‌اند، ممکن است توانایی بیشتری برای پذیرش و مدیریت افکار و هیجان‌های ناخوشایند داشته باشند، در حالی که افراد دارای الگوهای ناایمن دلبستگی ممکن است بیشتر به راهبردهای کنترل‌گرانه، نگرانی مزمن یا ارزیابی منفی فرایندهای شناختی گرایش داشته باشند. پژوهش انجام‌شده در میان دانشجویان نیز وجود رابطه میان سبک‌های دلبستگی و باورهای فراشناختی را تأیید کرده است (Karimi et al., 2019). بر این اساس، باورهای فراشناختی می‌توانند نه‌تنها یک پیش‌بین مستقل برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بلکه یک سازوکار واسطه‌ای باشند که بخشی از اثر سبک‌های دلبستگی را به رفتارهای آنلاین منتقل می‌کند.

اهمیت سازوکارهای میانجی در مطالعات مربوط به رفتارهای اعتیادگونه در پژوهش‌های جدید نیز برجسته شده است. برای نمونه، در بررسی رابطه سبک دلبستگی و باورهای فراشناختی با رفتارهای اعتیادی پرخطر، نقش میانجی تاب‌آوری مورد توجه قرار گرفته و نتایج بر این نکته تأکید داشته‌اند

که اثر ویژگی‌های بین‌فردی و شناختی می‌تواند از طریق منابع روان‌شناختی واسطه‌ای منتقل شود (Ayubi et al., 2025). به همین ترتیب، در حوزه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که متغیرهای واسطه‌ای مانند حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌توانند رابطه عوامل هیجانی و بین‌فردی با استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی را توضیح دهند (Talebzadeh et al., 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهند که برای فهم دقیق اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بررسی روابط ساده دو متغیری کافی نیست و مدل‌های چندمتغیری که سازوکارهای واسطه‌ای را در نظر می‌گیرند، قدرت تبیینی بیشتری دارند.

از منظر مطالعات داخلی نیز شواهد رو به افزایشی درباره اهمیت هم‌زمان عوامل دلبستگی و شناختی در رفتارهای مرتبط با اینترنت وجود دارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که دلبستگی ناایمن، انعطاف‌پذیری شناختی پایین و باورهای فراشناختی ناکارآمد می‌توانند در شکل‌گیری رفتارهای آنلاین مشکل‌ساز دخالت داشته باشند (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024; Kheiri et al., 2024). همچنین شواهد مربوط به جمعیت دانشجویی حاکی از آن است که هم الگوهای دلبستگی و هم باورهای فراشناختی می‌توانند با تجربه مشکلات شناختی و هیجانی مرتبط باشند (Karimi et al., 2019). با این حال، بسیاری از مطالعات پیشین بر روابط دوگانه میان دلبستگی و اعتیاد، یا فراشناخت و اعتیاد تمرکز کرده‌اند و پژوهش‌هایی که این سه سازه را به‌صورت هم‌زمان در یک مدل ساختاری بررسی کنند، به‌ویژه در دانشجویان ایرانی، محدودتر هستند. این خلأ زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که تفاوت‌های فرهنگی، الگوهای روابط خانوادگی، شیوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و شرایط دسترسی به اینترنت می‌توانند بر نحوه شکل‌گیری رفتارهای آنلاین اثر بگذارند.

دانشجویان نیز به‌عنوان جمعیتی در مرحله گذار تحولی، گروهی مهم برای بررسی این روابط محسوب می‌شوند. ورود به دانشگاه معمولاً با تغییر در ساختار روابط اجتماعی، استقلال بیشتر از خانواده، افزایش مسئولیت‌های تحصیلی، شکل‌گیری روابط صمیمانه جدید و مواجهه با فشارهای تحصیلی و شغلی همراه است. در چنین شرایطی، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم منبع حمایت و ارتباط باشند و هم به بستری برای اجتناب از فشار روانی یا جست‌وجوی تأیید تبدیل شوند. مطالعات داخلی نشان داده‌اند که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان پدیده‌ای قابل‌توجه است و عوامل فردی و روان‌شناختی متعددی با شدت آن ارتباط دارند (Ghasemi et al., 2020). همچنین مطالعات مربوط به دلبستگی ناایمن، نقش الگوهای بین‌فردی را در استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی برجسته کرده‌اند (Rahimi et al., 2020). بنابراین، بررسی دانشجویان می‌تواند علاوه بر گسترش دانش نظری، پیامدهای کاربردی برای مراکز مشاوره دانشگاهی و طراحی برنامه‌های پیشگیرانه داشته باشد.

در مجموع، شواهد نظری و تجربی نشان می‌دهند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای چندعاملی است و برای تبیین آن باید تعامل میان ویژگی‌های بین‌فردی، شناختی و هیجانی مورد توجه قرار گیرد. از یک سو، سبک‌های دلبستگی می‌توانند الگوی تنظیم هیجان و جست‌وجوی حمایت را شکل دهند و از سوی دیگر، باورهای فراشناختی ممکن است تعیین کنند که فرد چگونه افکار و هیجان‌های خود را تفسیر و مدیریت می‌کند. مدل‌های نظری معاصر در حوزه اعتیادهای رفتاری نیز بر نقش هم‌زمان این عوامل تأکید دارند (Brand et al., 2016; Spada et al., 2015). شواهد جدید درباره فراشناخت‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی (Akbari et al., 2023)، نقش فراشناخت در استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان (Ünal-Aydın et al., 2021)، ارتباط فراشناخت با رفتارهای آنلاین مشکل‌ساز

(Caselli et al., 2021) و نقش سبک‌های دلبستگی و متغیرهای واسطه‌ای شناختی در اعتیاد به اینترنت (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024) نیز ضرورت آزمون یک مدل تلفیقی را تقویت می‌کنند. افزون بر این، یافته‌های جدید در زمینه نقش دلبستگی، فراشناخت و متغیرهای واسطه‌ای در رفتارهای اعتیادی پرخطر (Ayubi et al., 2025) نشان می‌دهد که بررسی سازوکارهای غیرمستقیم می‌تواند به درک دقیق‌تری از مسیرهای آسیب‌پذیری منجر شود.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مدل‌یابی روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی با نقش میانجی باورهای فراشناختی در میان دانشجویان بود.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی–همبستگی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. انتخاب این طرح با توجه به هدف اصلی پژوهش، یعنی بررسی هم‌زمان روابط مستقیم و غیرمستقیم میان سبک‌های دلبستگی، باورهای فراشناختی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی، بدون هرگونه دست‌کاری در متغیرهای پژوهش صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۵ بود که تعداد آنان حدود ۷۰۰ نفر برآورد شد. با توجه به استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و ضرورت برخورداری از حجم نمونه کافی برای برآورد پایدار پارامترها، آزمون هم‌زمان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم و ارزیابی برازش مدل مفهومی، حجم نمونه با در نظر گرفتن پیچیدگی مدل، تعداد سازه‌ها و پارامترهای مورد بررسی، سطح معناداری ۰٫۰۵ و توان آماری ۰٫۸۰ تعیین شد و بر این اساس، ۳۵۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه نهایی در نظر گرفته شدند. نمونه‌گیری به روش تصادفی طبقه‌ای نسبی انجام شد؛ بدین صورت که ابتدا دانشجویان بر اساس سال ورود به دانشگاه، شامل ورودی‌های ۱۴۰۱، ۱۴۰۲، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴، در طبقات مجزا قرار گرفتند و سپس متناسب با تعداد دانشجویان موجود در هر طبقه، سهم هر طبقه از نمونه ۳۵۰ نفری تعیین شد. در ادامه، افراد مورد نیاز از هر طبقه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند تا ترکیب نمونه از نظر توزیع دانشجویان در سال‌های مختلف ورود تا حد امکان با ساختار واقعی جامعه آماری هماهنگ باشد. گردآوری داده‌ها به‌صورت برخط انجام شد. ابزارهای پژوهش در سامانه «پرس‌لاین» طراحی و لینک پرسشنامه‌ها از طریق گروه‌های مجازی دانشجویی در پیام‌رسان «بله» در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در ابتدای پرسشنامه، توضیحاتی درباره هدف پژوهش، شیوه تکمیل ابزارها، محرمانه‌بودن اطلاعات و استفاده صرفاً پژوهشی از داده‌ها ارائه شد. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها را به‌صورت ناشناس تکمیل کردند و اطلاعات جمع‌آوری‌شده بدون درج مشخصات هویتی در تحلیل‌ها مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هازن و شیور در سال ۱۹۸۷ برای سنجش الگوهای دلبستگی بزرگسالان تدوین شد. نسخه مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل ۱۵ سؤال و سه خرده‌مقیاس دلبستگی اجتنابی، دلبستگی ایمن و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی بود. پاسخ‌ها در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و کسب نمره بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده شدت بیشتر همان سبک دلبستگی است. سؤال‌های ۱ تا ۵ سبک دلبستگی اجتنابی، سؤال‌های ۶ تا ۱۰ سبک دلبستگی ایمن و سؤال‌های ۱۱ تا ۱۵ سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی را ارزیابی می‌کنند. در ادامه توسعه ابزارهای مبتنی بر نظریه هازن و شیور، کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ با بهره‌گیری از توصیف‌های اولیه دلبستگی و افزودن گویه‌های مرتبط، مقیاس دلبستگی بزرگسالان را تدوین کردند که شامل ابعاد نزدیکی، وابستگی و اضطراب بود. در مطالعه اصلی آنان، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های نزدیکی، وابستگی و اضطراب به‌ترتیب

۰٫۶۹، ۰٫۷۵ و ۰٫۷۲ گزارش شد و ضرایب بازآزمایی طی فاصله دوماهه نیز به‌ترتیب ۰٫۶۸، ۰٫۷۱ و ۰٫۵۲ به دست آمد. شواهد روایی همگرا از طریق ارتباط ابعاد دلبستگی با سازه‌هایی مانند اعتماد بین‌فردی و صمیمیت و شواهد روایی واگرا از طریق تمایز این ابعاد از سازه‌های نامرتبط گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار ۰٫۸۴۱ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار در نمونه مورد مطالعه بود.

مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن توسط آندریاسن و همکاران در سال ۲۰۱۶ ارائه شد و در پژوهش حاضر برای سنجش میزان استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی به کار رفت. این ابزار شامل ۶ گویه است و پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود با هر گویه را بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۵ مشخص می‌کنند. دامنه نمره کل مقیاس از ۶ تا ۳۰ است و افزایش نمره نشان‌دهنده شدت بیشتر گرایش به استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی است. در مطالعه اعتبارسنجی نسخه فارسی این مقیاس که بر روی ۲۶۷۶ نوجوان ایرانی انجام شد، نتایج تحلیل عاملی تأییدی ساختار تک‌عاملی ابزار را تأیید کرد و شاخص‌های برازش شامل CFI=0.993، TLI=0.989، RMSEA=0.057 و SRMR=0.039 گزارش شد. بارهای عاملی گویه‌ها نیز در دامنه ۰٫۶۴ تا ۰٫۸۳ قرار داشتند. ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی برای کل مقیاس هر دو برابر با ۰٫۸۶ گزارش شدند که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار است. همچنین، در مطالعه اصلی آندریاسن و همکاران، روایی همگرای مقیاس از طریق ارتباط مثبت آن با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی و برخی نشانه‌های روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی مورد حمایت قرار گرفت و روایی واگرای آن نیز از طریق تمایز با سازه‌های نظری نامرتبط تأیید شد. بنابراین، این مقیاس به‌عنوان ابزاری کوتاه و دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب برای سنجش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه باورهای فراشناختی ۳۰ سؤالی توسط ولز و کارت‌رایت–هاتون در سال ۲۰۰۴ تدوین شد و هدف آن سنجش باورها و ارزیابی‌های افراد درباره فرایندهای فکری خود است. این ابزار از ۳۰ گویه تشکیل شده و پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت شامل «مخالفم» با نمره ۱، «کمی موافقم» با نمره ۲، «نسبتاً موافقم» با نمره ۳ و «کاملاً موافقم» با نمره ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. پرسشنامه دارای پنج خرده‌مقیاس است که شامل باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات نگرانی، عدم اطمینان شناختی، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی است. گویه‌های ۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳ و ۲۸ باورهای مثبت درباره نگرانی؛ گویه‌های ۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵ و ۲۱ باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات نگرانی؛ گویه‌های ۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶ و ۲۹ عدم اطمینان شناختی؛ گویه‌های ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵ و ۲۷ نیاز به کنترل افکار؛ و گویه‌های ۳، ۵، ۱۲، ۱۶، ۱۸ و ۳۰ فرایندهای فراشناختی مربوط به خودآگاهی شناختی را اندازه‌گیری می‌کنند. ساختار پنج‌عاملی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد حمایت قرار گرفته است. برای نمونه، اسپادا و همکاران در سال ۲۰۰۸ در آزمون مدل پنج‌عاملی شاخص‌های $\chi^2/df=4.76$، CFI=0.99، NNFI=0.99، RMSEA=0.043 و SRMR=0.061 را گزارش کردند که نشان‌دهنده برازش مناسب ساختار عاملی ابزار بود. در مطالعه اصلی ولز و کارت‌رایت–هاتون، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰٫۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰٫۷۲ تا ۰٫۹۳ گزارش شد. ضریب پایایی بازآزمایی نیز برای نمره کل ۰٫۷۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰٫۵۹ تا ۰٫۸۷ بود. همچنین، روایی همگرای ابزار از طریق همبستگی مثبت با نگرانی مرضی، علائم اضطرابی و علائم وسواسی–جبری

تأیید شد و شواهد مربوط به ساختار پنج‌عاملی نیز از تمایز مفهومی خرده‌مقیاس‌ها حمایت کرد.

داده‌های جمع‌آوری‌شده پس از بررسی اولیه، کدگذاری و آماده‌سازی برای تحلیل آماری، در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی، برای توصیف متغیرهای پژوهش از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل، حداکثر، چولگی و کشیدگی استفاده شد. پیش از اجرای آزمون‌های استنباطی، مفروضه نرمال‌بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف–اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد سطح معناداری آزمون برای سبک دلبستگی اجتنابی، سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی، اعتیاد به شبکه‌های مجازی و باورهای فراشناختی بیشتر از ۰٫۰۵ بود؛ بنابراین، توزیع متغیرهای اصلی پژوهش نرمال در نظر گرفته شد و استفاده از روش‌های آماری پارامتریک مناسب تشخیص داده شد. در ادامه، برای بررسی روابط دو متغیری میان سازه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. برای آزمون مدل مفهومی اصلی پژوهش و برآورد هم‌زمان روابط مستقیم میان سه سبک دلبستگی، باورهای فراشناختی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی، از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در ارزیابی مسیرهای ساختاری، ضرایب مسیر استانداردشده و آماره t مورد توجه قرار گرفت و مقادیر مطلق آماره t بیشتر از ۱٫۹۶ در سطح اطمینان ۹۵ درصد به‌عنوان شواهد معناداری مسیرها در نظر گرفته شدند. علاوه بر اثرات مستقیم، به‌منظور بررسی نقش میانجی باورهای فراشناختی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی، اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ آزمون شدند. در این روش، زمانی اثر غیرمستقیم معنادار تلقی شد که فاصله اطمینان بوت‌استرپ شامل صفر نباشد و سطح معناداری کمتر از ۰٫۰۵ باشد. بدین ترتیب، تحلیل آماری به‌گونه‌ای طراحی شد که هم روابط ساده میان متغیرها و هم الگوی جامع روابط مستقیم و میانجی در چارچوب مدل ساختاری مورد آزمون قرار گیرد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی و ابعاد آن‌ها بررسی شد تا تصویری کلی از وضعیت متغیرهای سبک‌های دلبستگی، اعتیاد به شبکه‌های مجازی و باورهای فراشناختی در نمونه پژوهش به دست آید. برای این منظور، میانگین، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی، حداقل و حداکثر نمرات محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۲.۷۸	۳.۹۷۸	۰.۳۶۰	−۰.۱۷۳	۵	۲۵
سبک دلبستگی ایمن	۱۷.۲۹	۳.۴۴۱	−۰.۵۰۰	−۰.۳۳۴	۷	۲۵
سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی	۱۳.۰۲	۴.۰۱۶	۰.۱۰۵	−۰.۷۱۷	۶	۲۲
اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۱۴.۳۹	۴.۲۶۷	۰.۵۴۵	−۰.۳۲۹	۷	۲۹
باورهای مثبت درباره نگرانی	۱۷.۹۴	۲.۰۷۹	−۰.۸۵۸	۰.۸۴۱	۱۱	۲۳
باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات نگرانی	۱۱.۹۰	۲.۴۵۱	۰.۵۲۸	۰.۹۹۶	۶	۲۲
عدم اطمینان شناختی	۱۲.۴۸	۳.۰۵۲	۰.۷۵۷	۰.۰۲۸	۷	۲۰
نیاز به کنترل افکار	۱۲.۶۸	۲.۹۹۱	۰.۷۱۷	۰.۰۹۱	۷	۲۲
فرایندهای فراشناختی خودآگاهی شناختی	۱۷.۸۲	۲.۲۱۸	۰.۰۰۸	۰.۱۶۱	۱۲	۲۴
باورهای فراشناختی	۸۸.۶۸	۸.۸۳۱	−۰.۲۲۸	۰.۳۴۸	۶۳	۱۱۴

مطابق نتایج جدول ۱، در میان سبک‌های دلبستگی، سبک دلبستگی ایمن بیشترین میانگین را داشت (M=۱۷.۲۹, SD=۳.۴۴۱)، در حالی که سبک دلبستگی اجتنابی کمترین میانگین را نشان داد (M=۱۲.۷۸, SD=۳.۹۷۸). میانگین اعتیاد به شبکه‌های مجازی برابر با ۱۴.۳۹ و انحراف معیار آن ۴.۲۶۷ بود. در میان ابعاد باورهای فراشناختی نیز باورهای مثبت درباره نگرانی بیشترین میانگین را داشت (M=۱۷.۹۴, SD=۲.۰۷۹)، در حالی که باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات نگرانی کمترین میانگین را نشان داد (M=۱۱.۹۰, SD=۲.۴۵۱). میانگین نمره کل باورهای فراشناختی نیز ۸۸.۶۸ با انحراف معیار ۸.۸۳۱ به دست آمد. همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرها در دامنه قابل قبول قرار داشت که نشان‌دهنده نبود انحراف شدید از توزیع نرمال بود.

پیش از آزمون فرضیه‌های پژوهش، مفروضه نرمال‌بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف–اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد سطح معناداری برای سبک دلبستگی اجتنابی (p=۰.۲۱۱)، سبک دلبستگی ایمن (p=۰.۱۶۳)، سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی (p=۰.۱۸۹)، اعتیاد به شبکه‌های مجازی (p=۰.۱۸۴) و باورهای فراشناختی (p=۰.۲۳۷) همگی بیشتر از ۰.۰۵ بود. بنابراین، فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها رد نشد و استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل روابط میان متغیرها مناسب تشخیص داده شد.

برای بررسی روابط دو متغیری میان متغیرهای پژوهش، با توجه به نرمال‌بودن توزیع داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج ماتریس همبستگی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. سبک دلبستگی اجتنابی	۱									
۲. سبک دلبستگی ایمن	-۰.۶۰۶**	۱								
۳. سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی	۰.۳۳۸**	-۰.۳۸۵**	۱							
۴. اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۰.۲۶۴**	-۰.۲۹۲**	۰.۳۹۳**	۱						
۵. باورهای مثبت درباره نگرانی	۰.۲۵۶**	-۰.۲۴۴**	۰.۱۷۲**	-۰.۳۵۰**	۱					
۶. باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار	-۰.۳۴۵**	۰.۲۹۳**	-۰.۲۳۳**	۰.۲۶۴**	-۰.۳۰۹**	۱				
۷. عدم اطمینان شناختی	۰.۴۹۱**	-۰.۵۳۹**	۰.۴۲۲**	۰.۲۳۵**	-۰.۲۶۷**	۰.۴۱۴**	۱			
۸. نیاز به کنترل افکار	۰.۳۶۸**	-۰.۳۴۰**	۰.۲۷۶**	۰.۲۴۱**	-۰.۳۷۱**	۰.۴۰۸**	۰.۳۲۹**	۱		
۹. فرایندهای فراشناختی خودآگاهی شناختی	۰.۴۱۷**	-۰.۳۵۶**	۰.۴۰۵**	-۰.۱۸۰**	۰.۲۴۸**	-۰.۴۳۸**	-۰.۳۲۲**	-۰.۲۷۹**	۱	
۱۰. باورهای فراشناختی	-۰.۲۷۲**	۰.۲۴۷**	-۰.۲۵۵**	-۰.۳۶۴**	۰.۶۰۲**	-۰.۷۴۲**	-۰.۷۱۶**	-۰.۷۲۳**	۰.۶۳۷**	۱

نتایج جدول ۲ نشان داد اعتیاد به شبکه‌های مجازی با سبک دلبستگی اجتنابی رابطه مثبت و معنادار داشت (r=۰.۲۶۴, p<۰.۰۱)، با سبک دلبستگی ایمن رابطه منفی و معنادار نشان داد (r=-۰.۲۹۲, p<۰.۰۱) و با سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی نیز رابطه مثبت و معنادار داشت (r=۰.۳۹۳, p<۰.۰۱).

همچنین بین باورهای فراشناختی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی رابطه منفی و معناداری مشاهده شد (r=-۰.۳۶۴, p<۰.۰۱). سبک دلبستگی اجتنابی با باورهای فراشناختی رابطه منفی (r=-۰.۲۷۲, p<۰.۰۱)، سبک دلبستگی ایمن با آن رابطه مثبت (r=۰.۲۴۷, p<۰.۰۱) و سبک دلبستگی دوسوگرای اضطرابی

با باورهای فراشناختی رابطه منفی و معنادار داشت (r=-۰.۲۵۵, p<۰.۰۱). در مجموع، الگوی همبستگی‌ها از وجود روابط معنادار میان متغیرهای اصلی مدل مفهومی حمایت کرد.

در مرحله بعد، برای آزمون روابط مستقیم میان متغیرهای مدل از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج مربوط به ضرایب مسیر استانداردشده، خطای استاندارد و آماره t برای مسیرهای مستقیم در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب مسیر مستقیم در مدل ساختاری پژوهش

مسیر	β	SE	t	نتیجه
دلبستگی اجتنابی ← اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۰.۰۶	۰.۰۵۸	۱.۰۹۷	غیرمعنادار
دلبستگی ایمن ← اعتیاد به شبکه‌های مجازی	-۰.۱۵	۰.۰۶۳	-۲.۰۱	معنادار
دلبستگی دوسوگرای اضطرابی ← اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۰.۰۴	۰.۰۵۴	۰.۷۰۸	غیرمعنادار
دلبستگی اجتنابی ← باورهای فراشناختی	-۰.۳۶	۰.۰۸۵	-۸.۰۶۵	معنادار
دلبستگی ایمن ← باورهای فراشناختی	۰.۲۱	۰.۰۹۹	۴.۶۴۷	معنادار
دلبستگی دوسوگرای اضطرابی ← باورهای فراشناختی	-۰.۲۲	۰.۰۸۵	-۴.۹۳۰	معنادار
باورهای فراشناختی ← اعتیاد به شبکه‌های مجازی	-۰.۲۴	۰.۰۳۳	-۳.۹۴۴	معنادار

نتایج جدول ۳ نشان داد دلبستگی ایمن اثر مستقیم منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشت (β=-۰.۱۵, t=-۲.۰۱)، در حالی که اثر مستقیم دلبستگی اجتنابی (β=۰.۰۶, t=۱.۰۹۷) و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی (β=۰.۰۴, t=۰.۷۰۸) بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی معنادار نبود. همچنین دلبستگی اجتنابی اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی داشت (β=-۰.۳۶, t=-۸.۰۶۵)، دلبستگی ایمن اثر مثبت و معناداری بر باورهای فراشناختی نشان داد (β=۰.۲۱, t=۴.۶۴۷) و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی نیز به‌طور منفی و معنادار باورهای فراشناختی را پیش‌بینی کرد (β=-۰.۲۲, t=-۴.۹۳۰). افزون بر این، باورهای فراشناختی اثر منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشتند (β=-۰.۲۴, t=-۳.۹۴۴). بنابراین، از میان مسیرهای مستقیم دلبستگی به اعتیاد به شبکه‌های مجازی، تنها مسیر دلبستگی ایمن معنادار بود، در حالی که هر سه سبک دلبستگی توانستند باورهای فراشناختی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند.

برای بررسی نقش میانجی باورهای فراشناختی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی از روش بوت‌استرپ استفاده شد. در این روش، زمانی اثر غیرمستقیم معنادار در نظر گرفته شد که فاصله اطمینان بوت‌استرپ شامل صفر نباشد و سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ باشد. نتایج آزمون اثرات غیرمستقیم در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بوت‌استرپ برای اثرات غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی با میانجی‌گری باورهای فراشناختی

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	t	خطای برآورد	p
دلبستگی اجتنابی	باورهای فراشناختی	اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۰.۰۸۶	۰.۰۳۵	۰.۱۳۱	۳.۰۸۷	۰.۰۶۱	۰.۰۰۱
دلبستگی ایمن	باورهای فراشناختی	اعتیاد به شبکه‌های مجازی	-۰.۰۵۰	-۰.۰۸۷	-۰.۰۱۱	-۲.۳۴۱	۰.۰۵۵	۰.۰۲۷
دلبستگی دوسوگرای اضطرابی	باورهای فراشناختی	اعتیاد به شبکه‌های مجازی	۰.۰۵۳	۰.۰۱۸	۰.۰۷۹	۲.۴۰۹	۰.۰۴۷	۰.۰۲۰

نتایج جدول ۴ نشان داد اثر غیرمستقیم دلبستگی اجتنابی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی از طریق باورهای فراشناختی مثبت و معنادار بود (β=۰.۰۸۶, p=۰.۰۰۱) و فاصله اطمینان آن از ۰.۰۳۵ تا ۰.۱۳۱ قرار داشت. همچنین اثر غیرمستقیم دلبستگی ایمن منفی و معنادار بود (β=-۰.۰۵۰, p=۰.۰۲۷) و فاصله اطمینان آن بین -۰.۰۸۷ و -۰.۰۱۱ قرار گرفت. اثر غیرمستقیم دلبستگی دوسوگرای اضطرابی نیز مثبت و معنادار بود (β=۰.۰۵۳, p=۰.۰۲۰) و فاصله اطمینان آن از ۰.۰۱۸ تا ۰.۰۷۹ بود. از آنجا که فاصله اطمینان هیچ‌یک از سه مسیر شامل صفر نبود و سطح معناداری در همه مسیرها کمتر از ۰.۰۵ بود، نقش میانجی باورهای فراشناختی در رابطه میان هر سه سبک دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی تأیید شد. این یافته نشان می‌دهد سبک‌های دلبستگی، علاوه بر اثرات مستقیم احتمالی، می‌توانند از طریق تغییر در باورهای فراشناختی بر میزان اعتیاد به شبکه‌های مجازی اثرگذار باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سبک دلبستگی ایمن اثر مستقیم منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی دارد، در حالی که اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی معنادار نبود. همچنین، دلبستگی اجتنابی و دلبستگی دوسوگرای اضطرابی اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی داشتند، در حالی که دلبستگی ایمن اثر مثبت و معناداری بر باورهای فراشناختی نشان داد. افزون بر این، باورهای فراشناختی اثر منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشتند و نتایج بوت‌استرپ نیز نشان داد که باورهای فراشناختی در رابطه میان هر سه سبک دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی نقش میانجی معناداری ایفا می‌کنند. این الگوی یافته‌ها نشان می‌دهد که تأثیر سبک‌های دلبستگی بر رفتارهای مرتبط با استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی تنها از مسیرهای مستقیم صورت نمی‌گیرد، بلکه بخشی از این اثر از طریق فرایندهای شناختی و فراشناختی منتقل می‌شود.

در تبیین اثر منفی و معنادار دلبستگی ایمن بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی می‌توان گفت افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً از تصویر مثبت‌تری نسبت به خود و دیگران برخوردارند، روابط بین‌فردی باثبات‌تری را تجربه می‌کنند و در مواجهه با فشارهای روان‌شناختی از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند. چنین افرادی کمتر نیاز دارند شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان ابزار اصلی برای کسب تأیید، کاهش تنهایی یا جبران کمبودهای عاطفی به کار گیرند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی هماهنگ است که نشان داده‌اند الگوهای دلبستگی ناایمن با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی ارتباط دارند و در مقابل، دلبستگی ایمن می‌تواند نقش محافظتی در برابر رفتارهای اعتیادگونه آنلاین داشته باشد (Rahimi et al., 2020). همچنین، نتایج پژوهش عباس‌نژاد و همکاران نشان داد که سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نقش دارند و بخشی از این رابطه از طریق سازوکارهای شناختی واسطه‌ای منتقل می‌شود (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024). بنابراین، می‌توان استدلال کرد که امنیت دلبستگی به واسطه ایجاد ظرفیت بهتر برای تنظیم هیجان و حفظ روابط واقعی و رضایت‌بخش، نیاز به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد.

در مقابل، معنادار نبودن اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرای اضطرابی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که رابطه این دو سبک با رفتارهای اعتیادگونه آنلاین پیچیده‌تر از یک مسیر مستقیم است. افراد دارای دلبستگی اجتنابی ممکن است از صمیمیت مستقیم گریزان باشند، اما این ویژگی لزوماً به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی منجر نمی‌شود، زیرا برخی از این افراد ممکن است به‌طور کلی از تعاملات اجتماعی، چه حضوری و چه مجازی، فاصله بگیرند. از سوی دیگر،

افراد دارای دلبستگی دوسوگرای اضطرابی ممکن است نیاز بالایی به تأیید و ارتباط مداوم داشته باشند، اما شدت استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی در آنان می‌تواند به متغیرهای واسطه‌ای مانند نحوه ارزیابی افکار، نگرانی، احساس کنترل و راهبردهای تنظیم هیجان وابسته باشد. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که الگوهای دلبستگی ناایمن الزاماً از طریق یک مسیر مستقیم بر پیامدهای روان‌شناختی اثر نمی‌گذارند و نقش متغیرهای واسطه‌ای در این میان اهمیت زیادی دارد (Ayubi et al., 2025; Marganska et al., 2013). از این منظر، عدم معناداری مسیرهای مستقیم در پژوهش حاضر نه به معنای بی‌اهمیت بودن دلبستگی ناایمن، بلکه نشان‌دهنده ضرورت توجه به سازوکارهای واسطه‌ای است.

یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر این بود که دلبستگی اجتنابی اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی داشت. این یافته را می‌توان بر اساس ویژگی‌های شناختی و هیجانی افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی تبیین کرد. این افراد غالباً تلاش می‌کنند نیازهای عاطفی خود را انکار یا سرکوب کنند، از وابستگی هیجانی به دیگران فاصله بگیرند و در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، راهبردهای کنترل‌گرانه یا اجتنابی به کار ببرند. چنین الگوهایی می‌تواند بر نحوه تفسیر و مدیریت افکار و هیجان‌ها اثر بگذارد و زمینه شکل‌گیری الگوهای فراشناختی ناکارآمد را فراهم کند. این نتیجه با پژوهش کریمی و همکاران هماهنگ است که نشان دادند سبک‌های دلبستگی با باورهای فراشناختی در دانشجویان رابطه معناداری دارند (Karimi et al., 2019). همچنین، شواهد مربوط به ارتباط دلبستگی ناایمن با اختلال در تنظیم هیجان و مشکلات شناختی و هیجانی نیز از این تبیین حمایت می‌کند (Marganska et al., 2013).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که دلبستگی ایمن اثر مثبت و معناداری بر باورهای فراشناختی داشت. این نتیجه نشان می‌دهد افرادی که از امنیت دلبستگی بیشتری برخوردارند، احتمالاً در مواجهه با افکار، نگرانی‌ها و هیجان‌های خود از ارزیابی‌های سازگارانه‌تر و احساس کنترل بیشتری برخوردارند. این افراد معمولاً تجربه کرده‌اند که هیجان‌ها قابل مدیریت هستند و در شرایط دشوار می‌توان از دیگران کمک گرفت؛ در نتیجه، کمتر به باورهای ناکارآمد درباره خطرناک بودن افکار یا ضرورت کنترل افراطی آن‌ها گرایش پیدا می‌کنند. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های مرتبط با رابطه دلبستگی و فراشناخت همسو است (Karimi et al., 2019). همچنین، از دیدگاه مدل‌های شناختی و فراشناختی، وجود باورهای سازگارانه درباره افکار و هیجان‌ها می‌تواند ظرفیت فرد را برای مدیریت فشار روان‌شناختی افزایش دهد و احتمال توسل به رفتارهای جبرانی را کاهش دهد (Spada et al., 2015).

همچنین، نتایج نشان داد که دلبستگی دوسوگرای اضطرابی اثر منفی و معناداری بر باورهای فراشناختی دارد. افراد دارای این سبک معمولاً حساسیت بیشتری نسبت به طرد، ترک‌شدن و ارزیابی منفی دیگران دارند و ممکن است به صورت مداوم درگیر نگرانی درباره روابط خود باشند. این الگو می‌تواند به افزایش توجه به افکار تهدیدآمیز و ایجاد احساس کاهش کنترل شناختی منجر شود. در چنین شرایطی، فرد ممکن است باور کند که نگرانی‌هایش کنترل‌ناپذیرند یا برای کاهش اضطراب باید به راهبردهای خاصی مانند بررسی مداوم پیام‌ها، بازخوردها و فعالیت دیگران در شبکه‌های اجتماعی متوسل شود. پژوهش‌های قبلی نیز نشان داده‌اند که دلبستگی ناایمن با نگرانی، دشواری در تنظیم هیجان و ارزیابی‌های منفی از تجربه‌های درونی ارتباط دارد (Marganska et al., 2013). از این رو، ارتباط مشاهده‌شده میان سبک دوسوگرای اضطرابی و باورهای فراشناختی را می‌توان در چارچوب حساسیت بالاتر این افراد به تهدیدهای بین‌فردی و شناختی تبیین کرد.

یافته مهم دیگر این بود که باورهای فراشناختی اثر منفی و معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی داشتند. این نتیجه نشان می‌دهد هرچه الگوی فراشناختی افراد سازگارانه‌تر باشد، احتمال استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی کاهش می‌یابد. در مقابل، وجود باورهای فراشناختی ناکارآمد می‌تواند فرد را به سمت استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبردی برای کاهش نگرانی، اجتناب از افکار ناخوشایند یا تنظیم خلق سوق دهد. این یافته با نتایج پژوهش محمدی و همکاران هماهنگ است که نقش باورهای فراشناختی را در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نشان دادند (Mohammadi et al., 2021). همچنین، نتایج پژوهش خیری و همکاران نیز بیانگر نقش ابعاد باورهای فراشناختی در تبیین اعتیاد به اینترنت است (Kheiri et al., 2024). پژوهش آکبری و همکاران نیز نشان داد که فراشناخت‌های مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده معنادار استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و اختلال بازی اینترنتی باشند (Akbari et al., 2023).

این یافته در چارچوب نظریه فراشناختی رفتارهای اعتیادی نیز قابل تبیین است. بر اساس این دیدگاه، افراد ممکن است باور داشته باشند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی به آن‌ها کمک می‌کند هیجان‌های ناخوشایند خود را کاهش دهند، حواس خود را از نگرانی‌ها پرت کنند یا احساس کنترل بیشتری بر افکار و هیجان‌هایشان پیدا کنند. با تکرار این رفتار، استفاده از شبکه‌های اجتماعی به یک راهبرد مقابله‌ای تثبیت‌شده تبدیل می‌شود و فرد به‌تدریج توانایی استفاده از راهبردهای سازگارانه‌تر را از دست می‌دهد. اسپادا و همکاران نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی در شکل‌گیری و تداوم رفتارهای اعتیادی نقش اساسی دارند و می‌توانند چرخه‌ای از توجه، نگرانی و رفتارهای جبرانی ایجاد کنند (Spada et al., 2015). یافته‌های مربوط به استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان نیز بر نقش فراشناخت‌ها در کنار فرایندهای هیجانی تأکید کرده‌اند (Ünal-Aydın et al., 2021). به همین ترتیب، مدل‌سازی فراشناخت‌های مرتبط با بازی‌های آنلاین نشان داده است که این باورها می‌توانند در پیش‌بینی استفاده مشکل‌ساز از اینترنت نقش داشته باشند (Caselli et al., 2021).

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر به نقش میانجی باورهای فراشناختی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی مربوط بود. نتایج بوت‌استرپ نشان داد که هر سه سبک دلبستگی از طریق باورهای فراشناختی اثر غیرمستقیم معناداری بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی دارند. این یافته نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی از طریق تأثیر بر شیوه ادراک، تفسیر و تنظیم افکار و هیجان‌ها، می‌توانند رفتارهای مرتبط با شبکه‌های اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهند. به بیان دیگر، دلبستگی صرفاً یک عامل بین‌فردی نیست، بلکه می‌تواند از طریق ساختارهای شناختی و فراشناختی بر انتخاب راهبردهای مقابله‌ای و نحوه استفاده از فناوری اثر بگذارد. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که نقش متغیرهای واسطه‌ای را در رابطه میان سبک دلبستگی و رفتارهای اعتیادی تأیید کرده‌اند (Abbasnejad & Amouei Dizaji, 2024; Ayubi et al., 2025).

این یافته همچنین در چارچوب مدل I-PACE قابل تبیین است. بر اساس این مدل، رفتارهای اعتیادگونه مرتبط با اینترنت حاصل تعامل میان عوامل زمینه‌ای فرد، پاسخ‌های عاطفی، فرایندهای شناختی و کنترل اجرایی هستند (Brand et al., 2016). در این چارچوب، سبک دلبستگی را می‌توان یک ویژگی زمینه‌ای نسبتاً پایدار در نظر گرفت که بر نحوه پاسخ فرد به فشارهای بین‌فردی و هیجانی اثر می‌گذارد. باورهای فراشناختی نیز می‌توانند به‌عنوان یکی از فرایندهای شناختی میانجی عمل کنند که تعیین می‌کنند فرد چگونه افکار و هیجان‌های خود را ارزیابی و مدیریت کند. در صورتی که این فرایندها ناکارآمد باشند، فرد ممکن است شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان راهی برای

کاهش ناراحتی روان‌شناختی، دریافت بازخورد اجتماعی یا فرار از افکار ناخوشایند به کار گیرد و این امر به تدریج الگوی استفاده را به سمت شکل مشکل‌ساز سوق دهد.

در مورد اثر غیرمستقیم مثبت دلبستگی اجتنابی بر اعتیاد به شبکه‌های مجازی می‌توان گفت که افزایش ویژگی‌های اجتنابی ممکن است از طریق کاهش الگوهای فراشناختی سازگارانه، احتمال استفاده ناسازگارانه از شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد. افراد اجتنابی ممکن است به‌دلیل ناراحتی از ارتباطات صمیمانه رودررو، از فضای مجازی به‌عنوان محیطی کنترل‌پذیرتر برای تعامل استفاده کنند. اگر این افراد در عین حال از باورهای ناکارآمد درباره مدیریت افکار و هیجان‌های خود برخوردار باشند، استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به راهبردی اجتنابی برای کاهش ناراحتی تبدیل شود. این تبیین با یافته‌های مربوط به نقش دلبستگی ناایمن در استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی همسو است (Rahimi et al., 2020).

اثر غیرمستقیم منفی دلبستگی ایمن نیز نشان می‌دهد که امنیت دلبستگی از طریق تقویت الگوهای فراشناختی سازگارانه می‌تواند نقش محافظتی در برابر اعتیاد به شبکه‌های مجازی ایفا کند. افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً توانایی بیشتری در تنظیم هیجان، تحمل افکار ناخوشایند و استفاده از حمایت اجتماعی واقعی دارند؛ در نتیجه، کمتر نیاز دارند برای مدیریت حالات درونی خود به شبکه‌های اجتماعی متوسل شوند. این یافته با شواهدی که رابطه دلبستگی ایمن با عملکرد هیجانی و شناختی بهتر را نشان داده‌اند، همسو است (Marganska et al., 2013). همچنین، با توجه به یافته‌های مربوط به نقش فراشناخت در رفتارهای اعتیادی، می‌توان گفت که باورهای سازگارانه‌تر درباره کنترل افکار و هیجان‌ها، مسیر انتقال اثر محافظتی دلبستگی ایمن به کاهش رفتارهای اعتیادگونه را فراهم می‌کنند (Spada et al., 2015).

اثر غیرمستقیم مثبت دلبستگی دوسوگرای اضطرابی نیز نشان می‌دهد که این سبک می‌تواند از طریق تغییر در باورهای فراشناختی، خطر استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد. افراد دارای این سبک به‌طور معمول نیاز بیشتری به تأیید و اطمینان‌بخشی دارند و نگرانی بیشتری درباره پذیرش اجتماعی تجربه می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی با فراهم‌کردن امکان دریافت مداوم بازخورد، مشاهده رفتار دیگران و حفظ تماس دائمی، می‌توانند برای این افراد جذابیت بیشتری داشته باشند. اگر این نیازها با باورهای ناکارآمد درباره نگرانی و کنترل افکار همراه شوند، احتمال استفاده مکرر و وابسته‌گونه از شبکه‌های اجتماعی افزایش می‌یابد. یافته‌های مربوط به نقش حمایت اجتماعی ادراک‌شده در رابطه میان عوامل هیجانی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیز نشان داده‌اند که سازوکارهای بین‌فردی و شناختی در کنار یکدیگر در شکل‌گیری این رفتار نقش دارند (Talebzadeh et al., 2023).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رابطه میان سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی را نمی‌توان صرفاً به‌صورت یک رابطه مستقیم تبیین کرد. اگرچه دلبستگی ایمن به‌طور مستقیم با کاهش اعتیاد به شبکه‌های مجازی همراه بود، نقش سبک‌های ناایمن بیشتر از طریق مسیرهای غیرمستقیم و با واسطه باورهای فراشناختی آشکار شد. این الگو با رویکردهای جدید در مطالعه رفتارهای اعتیادگونه همخوان است که بر تعامل هم‌زمان عوامل بین‌فردی، شناختی و هیجانی تأکید دارند (Akbari et al., 2023; Brand et al., 2016). همچنین، با توجه به فراگیری استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان جوانان و دانشجویان و نقش فزاینده این فضاها در ارتباطات روزمره (Kemp, 2023)، شناسایی سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با استفاده مشکل‌ساز اهمیت زیادی دارد. شواهد داخلی نیز نشان داده‌اند که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان با عوامل متعدد روان‌شناختی و اجتماعی همراه است (Ghasemi et al., 2020). بنابراین،

توجه هم‌زمان به الگوهای دلبستگی و باورهای فراشناختی می‌تواند چارچوب جامع‌تری برای فهم، پیشگیری و مداخله در اعتیاد به شبکه‌های مجازی فراهم آورد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، ماهیت مقطعی و همبستگی آن بود که امکان استنباط روابط علّی قطعی میان سبک‌های دلبستگی، باورهای فراشناختی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی را محدود می‌کند. همچنین، نمونه پژوهش صرفاً از دانشجویان کارشناسی رشته روان‌شناسی یک واحد دانشگاهی انتخاب شد و این امر تعمیم یافته‌ها به دانشجویان سایر رشته‌ها، مقاطع تحصیلی، دانشگاه‌ها و مناطق جغرافیایی را با احتیاط همراه می‌سازد. استفاده از ابزارهای خودگزارشی نیز ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی و برداشت ذهنی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. علاوه بر این، داده‌ها به‌صورت آنلاین گردآوری شدند و امکان کنترل کامل شرایط پاسخ‌گویی افراد وجود نداشت. متغیرهای دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی، تنهایی، افسردگی، اضطراب، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی و مدت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی نیز در مدل وارد نشدند و می‌توانند بخشی از واریانس رفتار اعتیادگونه را توضیح دهند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و آینده‌نگر برای بررسی ترتیب زمانی و جهت روابط میان سبک‌های دلبستگی، باورهای فراشناختی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی استفاده کنند. همچنین، اجرای پژوهش در نمونه‌های متنوع‌تر از نظر رشته تحصیلی، سن، جنسیت، دانشگاه و منطقه جغرافیایی می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم نتایج کمک کند. بررسی مدل در گروه‌های نوجوان، جوانان غیردانشجو و افراد شاغل نیز می‌تواند اطلاعات ارزشمندی درباره پایداری این روابط در مراحل مختلف رشد فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر دیگری مانند تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی، احساس تنهایی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، اضطراب اجتماعی و خودکنترلی در مدل‌های آینده وارد شوند. همچنین، استفاده از داده‌های عینی مانند مدت زمان واقعی استفاده از تلفن همراه یا شبکه‌های اجتماعی در کنار ابزارهای خودگزارشی می‌تواند دقت سنجش رفتارهای آنلاین را افزایش دهد.

از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی در برنامه‌های غربالگری و پیشگیری از استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی، علاوه بر میزان استفاده، به سبک‌های دلبستگی و الگوهای فراشناختی دانشجویان نیز توجه کنند. طراحی کارگاه‌های آموزشی با محوریت شناخت و اصلاح باورهای ناکارآمد درباره نگرانی، کنترل افکار و استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای تنظیم هیجان می‌تواند در کاهش رفتارهای اعتیادگونه مؤثر باشد. همچنین، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، خودآگاهی، مدیریت اضطراب و ایجاد روابط بین‌فردی ایمن‌تر می‌تواند به‌ویژه برای دانشجویان دارای الگوهای دلبستگی ناایمن سودمند باشد. مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی می‌توانند از مداخلات مبتنی بر فراشناخت و رویکردهای مبتنی بر دلبستگی به‌صورت مکمل استفاده کنند تا علاوه بر کاهش نشانه‌های استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی، عوامل زیربنایی شناختی و بین‌فردی آن نیز هدف مداخله قرار گیرند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Abbasnejad, M., & Amouei Dizaji, K. (2024). A Structural Model for Predicting Internet Addiction Based on Attachment Styles with the Mediation of Cognitive Flexibility in Adolescents in Karaj. *Health Promotion Management*, *14*(1).

Akbari, M., Bahadori, M. H., Khanbabaei, S., Boruki Milan, B., Horvath, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Metacognitions as a Predictor of Problematic Social Media Use and Internet Gaming Disorder: Development and Psychometric Properties of the Metacognitions about Social Media Use Scale (MSMUS). *Addictive behaviors*, *137*, 107541. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107541

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175-184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Ayubi, S., Chehri, A., Kakabraei, K., Afsharinia, K., & Arefi, M. (2025). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Metacognitive Beliefs and Attachment Style with High-Risk Addictive Behaviors in Women Receiving Methadone Maintenance Treatment.

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *71*, 252-266. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Caselli, G., Marino, C., & Spada, M. M. (2021). Modelling Online Gaming Metacognitions: The Role of Time Spent Gaming in Predicting Problematic Internet Use. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *39*(2), 172-182. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00365-0

Ghasemi, M., Nasiri, L., & Sharifi, P. (2020). Examining the Degree of Dependence on Social Networks and Related Factors among Students. *Quarterly Journal of Addiction Research*, *14*(54), 145-168.

Karimi, J., Fathi, A., & Rezaei, S. (2019). The Relationship between Attachment Styles and Metacognitive Beliefs among Students. *Quarterly Journal of Cognitive and Behavioral Sciences*, *9*(1), 77-92.

Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*.

Kheiri, Y., Kolahi, S., Pourali, M., & Shalchi, B. (2024). Explaining Internet Addiction Based on Dimensions of Metacognitive Beliefs and Emotional Security in Adolescent Girls. *Family and Research*, *21*(2).

Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, *83*(1), 131-141. https://doi.org/10.1111/ajop.12001

Mohammadi, K., Heydari, M., & Jafari, B. (2021). The Role of Metacognitive Beliefs in Predicting Social Network Addiction. *Clinical Psychology and Counseling Research*, *11*(1), 101-120.

Rahimi, F., Sadeghi, N., & Mousavi, A. (2020). The Role of Insecure Attachment in Predicting Problematic Use of Social Networks. *Cognition Journal of Psychology and Psychiatry*, *7*(2), 55-68.

Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Wells, A. (2015). Metacognition in Addictive Behaviors. *Addictive behaviors*, *44*, 9-15. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002

Talebzadeh, S., Ahadi, H., Sedaghat, M., Khalatbari, J., & Tizdast, T. (2023). The Mediating Role of Perceived Social Support in the Relationship between Loneliness and Social Network Addiction. *Biannual Journal of Contemporary Psychology*, *18*(2).

Ünal-Aydın, P., Obućа, F., Aydın, O., & Spada, M. M. (2021). The Role of Metacognitions and Emotion Recognition in Problematic SNS Use among Adolescents. *Journal of affective disorders*, *282*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.103