



پیش‌بینی اضطراب و افسردگی بر اساس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نقش میانجی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان متوسطه استان قم

عباس نجفی^{*} ۱، زینب عارفی^۲

۱- دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس مسئول آموزش ابتدایی آموزش و پرورش استان

قم (نویسنده مسئول) abbasnk73@gmail.com

۲- دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دکتری تکنولوژی آموزشی، Arefi1370@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان متوسطه استان قم بود. پژوهش با روش توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ بود که ۳۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارها شامل مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان، و مقیاس DASS-21 بود. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار ($P < 0.001$) و با تنظیم هیجان رابطه منفی معنادار دارد. همچنین مشخص شد تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی ایفا می‌کند. این یافته‌ها، همسو با پژوهش‌های داخلی و خارجی [1] [2]؛ بیانگر آن است که بخشی از اثرات منفی استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان از طریق تضعیف مهارت‌های تنظیم هیجان اعمال می‌شود؛ بنابراین، طراحی مداخلات مدرسه‌محور با تمرکز بر ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی مرتبط با استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشد.

کلمات کلیدی: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان، اضطراب، افسردگی، دانش‌آموزان متوسطه، استان قم

۱- مقدمه

رشد سریع فناوری‌های ارتباطی و فراگیر شدن تلفن‌های هوشمند، فضای ارتباطی نوجوانان را طی سال‌های اخیر دگرگون کرده است. شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده و در شکل‌گیری هویت، الگوهای تعامل، هیجان‌ها و حتی سبک زندگی آنان نقش‌آفرینی می‌کند. در حالی که این فضا می‌تواند فرصت‌هایی برای یادگیری، تعامل و بیان خود فراهم سازد، استفاده افراطی از آن با پیامدهای روان‌شناختی متعددی همراه بوده است [3,4]. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با افزایش اضطراب، افسردگی، فشار روانی و کاهش بهزیستی هیجانی نوجوانان رابطه دارد [5,6].



در ایران نیز افزایش چشمگیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان، نگرانی‌هایی را درباره تأثیرات روان‌شناختی آن ایجاد کرده است. نتایج پژوهش‌های داخلی بیانگر آن است که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش تمرکز، اختلال خواب، افزایش احساس ناکافی بودن و بروز نشانه‌های اضطراب و افسردگی همراه باشد [7,8] با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و سرعت رشد هیجانی و اجتماعی در این مرحله، درک پیامدهای روان‌شناختی این پدیده ضروری است.

در سال‌های اخیر، «تنظیم هیجان» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تبیین‌کننده سلامت روان نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن تجربه، شدت و ابراز هیجان‌های خود را کنترل و مدیریت می‌کنند. [9] پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان با افزایش آسیب‌پذیری نسبت به اضطراب و افسردگی همراه است [10]. در مطالعات داخلی نیز ضعف در تنظیم هیجان به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده مشکلات هیجانی دانش‌آموزان گزارش شده است [11].

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و تنظیم هیجان می‌توانند رابطه پیچیده‌ای داشته باشند. نوجوانانی که توانایی کمتری در مدیریت هیجان‌های منفی دارند، بیشتر ممکن است برای رهایی از تنش یا کسب آرامش موقت به شبکه‌های اجتماعی پناه ببرند [12]. به‌علاوه، ادامه این الگوی رفتاری ممکن است فرصت‌های تعامل واقعی و مواجهه با موقعیت‌های هیجانی سازنده را کاهش داده و در نهایت منجر به تضعیف بیشتر مهارت‌های تنظیم هیجان شود [13]. بنابراین، احتمال آن وجود دارد که تنظیم هیجان سازوکاری باشد که از طریق آن، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی موجب افزایش اضطراب و افسردگی می‌شود.

با وجود اهمیت این موضوع، هنوز پژوهش‌های اندکی به بررسی همزمان این سه سازه در یک مدل یکپارچه پرداخته‌اند، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران. همچنین تاکنون مطالعه‌ای در سطح استان قم که این روابط را در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه بررسی کند، گزارش نشده است. ویژگی‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی خاص این استان می‌تواند تجربه نوجوانان را در استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای آن متمایز سازد؛ بنابراین انجام پژوهشی بومی در این زمینه ضرورت دارد.

از منظر کاربردی، شناسایی نقش تنظیم هیجان می‌تواند به طراحی برنامه‌های مدرسه‌محور برای کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی کمک کند. اگر تنظیم هیجان نقش میانجی مهمی در این مدل داشته باشد، می‌توان با اجرای دوره‌های آموزش مهارت‌های هیجانی در مدارس، هم پیامدهای منفی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی را کاهش داد و هم به ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان کمک کرد.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نشانه‌های اضطراب و افسردگی و نقش میانجی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دوره متوسطه استان قم بود.

در چارچوب این هدف، فرضیه‌های زیر مطرح شد:

۱. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نشانه‌های اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار دارد.
۲. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با تنظیم هیجان رابطه معنادار دارد.
۳. تنظیم هیجان با نشانه‌های اضطراب و افسردگی رابطه معنادار دارد.
۴. تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی نقش میانجی دارد.



۲- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا از نوع توصیفی - همبستگی بود که با استفاده از مدل‌یابی روابط بین متغیرها انجام شد. این روش به دلیل ماهیت پژوهش که به دنبال بررسی روابط بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان و نشانه‌های اضطراب و افسردگی و همچنین بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در این روابط بود، انتخاب شد. طرح‌های همبستگی از جمله روش‌های مناسب برای بررسی روابط بین متغیرهای روان‌شناختی در شرایط طبیعی هستند و امکان تحلیل همزمان چند متغیر و بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم آن‌ها را فراهم می‌کنند.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه (اول و دوم) استان قم در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ بود. با توجه به گستردگی جامعه آماری، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که ابتدا تعدادی از مدارس متوسطه استان قم به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس از میان کلاس‌های هر مدرسه چند کلاس به‌طور تصادفی انتخاب و در نهایت دانش‌آموزان این کلاس‌ها به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. حجم نمونه بر اساس فرمول‌های رایج در پژوهش‌های همبستگی و با در نظر گرفتن کفایت نمونه برای تحلیل‌های آماری پیشرفته، حدود ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. در نهایت پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، داده‌های ۲۸۶ دانش‌آموز مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش شامل سه پرسشنامه استاندارد بود. برای سنجش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن (BSMAS) استفاده شد. این مقیاس شامل ۶ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود و میزان وابستگی و استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کند. برای سنجش نشانه‌های اضطراب و افسردگی از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) استفاده شد که شامل خرده‌مقیاس‌های اضطراب و افسردگی است و به‌طور گسترده در پژوهش‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین برای ارزیابی تنظیم هیجان از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) استفاده شد که راهبردهای مختلف تنظیم هیجان را در موقعیت‌های هیجانی بررسی می‌کند.

روایی و پایایی ابزارهای پژوهش در مطالعات پیشین مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش‌های خارجی، پایایی مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن با ضریب آلفای کرونباخ حدود ۰.۸۰ تا ۰.۸۸ گزارش شده است. همچنین پایایی مقیاس DASS-21 در مطالعات مختلف بین ۰.۸۰ تا ۰.۹۰ گزارش شده است. در پژوهش‌های داخلی نیز ضرایب پایایی قابل قبولی برای این ابزارها گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز به منظور بررسی پایایی ابزارها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و نتایج نشان داد ضرایب پایایی برای مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان و خرده‌مقیاس‌های اضطراب و افسردگی در سطح مطلوب قرار دارد.

برای اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره کل آموزش و پرورش استان قم و مدیران مدارس منتخب، پرسشنامه‌ها در میان دانش‌آموزان توزیع شد. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و از آنان خواسته شد پرسشنامه‌ها را با دقت و صداقت تکمیل کنند. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و به دانش‌آموزان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج صرفاً در چارچوب اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برای تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر برای توصیف متغیرهای پژوهش محاسبه شد. در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی



روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه مربوط به نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی از تحلیل میانجی با استفاده از روش بوت‌استرپ بهره گرفته شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS و AMOS انجام شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

۳- یافته‌ها

پس از گردآوری داده‌ها و پاک‌سازی پرسشنامه‌های ناقص، تحلیل اطلاعات مربوط به ۲۸۶ دانش‌آموز انجام شد. در ابتدا برای توصیف وضعیت متغیرهای پژوهش، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد. جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	18.74	4.62	6	30
تنظیم هیجان	63.15	10.28	38	92
اضطراب	14.21	5.47	2	28
افسردگی	13.86	5.12	1	27

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در سطح متوسط قرار دارد. همچنین میانگین اضطراب و افسردگی بیانگر وجود میزان قابل توجهی از نشانه‌های هیجانی در بخشی از دانش‌آموزان است. توزیع متغیرها با استفاده از شاخص‌های چولگی و کشیدگی بررسی شد و نتایج نشان داد مقادیر در دامنه قابل قبول (± 2) قرار دارد؛ بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک مناسب تشخیص داده شد.

برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش، ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شد. جدول زیر ضرایب همبستگی بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	1	2	3	4
۱. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	1			
۲. تنظیم هیجان	-0.42	1		



۱	-0.51	0.48	۳. اضطراب
۱	0.62	-0.47	۴. افسردگی

$$p < 0.01$$

نتایج نشان داد بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی، میزان اضطراب دانش‌آموزان نیز افزایش می‌یابد. همچنین رابطه مثبت و معنادار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و افسردگی مشاهده شد. علاوه بر این، رابطه منفی و معنادار میان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تنظیم هیجان وجود داشت. یافته‌ها نشان داد تنظیم هیجان نیز با اضطراب و افسردگی رابطه منفی و معناداری دارد. این الگوهای همبستگی، فرضیه‌های اولیه پژوهش را تأیید می‌کنند.

برای بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی، از تحلیل میانجی با روش بوت‌استرپ استفاده شد. جدول زیر نتایج مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۳ - نتایج تحلیل میانجی با روش بوت‌استرپ

معناداری	95% CI	SE	β	مسیر	نوع اثر
0.001	0.17 – 0.45	0.07	0.31	اعتیاد → اضطراب	مستقیم
0.001	0.15 – 0.41	0.06	0.29	اعتیاد → افسردگی	مستقیم
معنادار	0.09 – 0.24	0.04	0.16	اعتیاد → تنظیم هیجان → اضطراب	غیرمستقیم
معنادار	0.08 – 0.22	0.03	0.14	اعتیاد → تنظیم هیجان → افسردگی	غیرمستقیم
0.001	—	—	0.47	اعتیاد → اضطراب	کل
0.001	—	—	0.43	اعتیاد → افسردگی	کل

نتایج تحلیل میانجی نشان داد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی اثر مستقیم و معناداری بر اضطراب ($\beta = 0.31, p < 0.001$) و افسردگی ($\beta = 0.29, p < 0.001$) دارد. همچنین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار دارد ($\beta = -0.42, p < 0.001$) و تنظیم هیجان نیز به طور معناداری اضطراب ($\beta = -0.39, p < 0.001$) و افسردگی ($\beta = -0.34, p < 0.001$) را پیش‌بینی می‌کند.

بررسی اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ نشان داد اثر غیرمستقیم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب از طریق تنظیم هیجان برابر با ۰.۱۶ و اثر غیرمستقیم آن بر افسردگی برابر با ۰.۱۴ است. از آنجا که فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای این اثرات شامل صفر نبود، نقش میانجی تنظیم هیجان معنادار ارزیابی شد.

با توجه به معنادار بودن همزمان اثر مستقیم و غیرمستقیم، می‌توان نتیجه گرفت که تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی نقش میانجی جزئی ایفا می‌کند.



۴- بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان متوسطه استان قم بود. با توجه به افزایش استفاده روزمره نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی و گسترش نگرانی‌ها پیرامون سلامت روان آنان، تبیین سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با پیامدهای هیجانی این ابزارها ضرورت دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت و معناداری با اضطراب و افسردگی دارد و همچنین با کاهش تنظیم هیجان همراه است. این نتایج با مطالعات داخلی و خارجی پیشین همسو است. در ارتباط با فرضیه نخست و دوم، یافته‌ها نشان دادند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به میزان قابل توجهی مشکلات هیجانی همچون اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی کند. این یافته با پژوهش‌های ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۲) و قدیری و موسوی (۱۴۰۰) هم‌جهت است که گزارش کردند استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی با افزایش آشفتگی‌های هیجانی در نوجوانان همراه است. همچنین مطالعات بین‌المللی مانند Elhai et al (۲۰۲۱) و Andreassen (۲۰۲۲) نیز تأکید کرده‌اند که درگیری افراطی با شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه در سنین نوجوانی، با سطوح بالاتر اضطراب، افسردگی و احساس ناکارآمدی هیجانی همراه است. از این منظر، می‌توان گفت شبکه‌های اجتماعی با ایجاد مقایسه اجتماعی، ترس از عقب ماندن (FOMO) و مصرف بیش از حد محتوای تحریک‌کننده هیجانی، زمینه بروز اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کنند.

در تبیین فرضیه سوم، نتایج نشان داد بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، نوجوانانی که استفاده افراطی‌تری از شبکه‌های اجتماعی دارند، در مدیریت و تنظیم هیجان‌های خود توانایی کمتری نشان می‌دهند. این یافته با پژوهش‌های Gross (۲۰۲۱) و Brailovskaia et al (۲۰۲۳)، که نشان داده‌اند قرار گرفتن مداوم در فضای مجازی می‌تواند الگوهای سالم تنظیم هیجان را مختل کرده و راهبردهای ناسازگارانه مانند اجتناب شناختی و نشخوار ذهنی را تقویت کند، همخوانی دارد. در فضای داخلی نیز نتایج با مطالعه محمودی و رضایی (۱۴۰۱) سازگار است که بیان داشت نوجوانان وابسته به رسانه‌های اجتماعی، کمتر از راهبردهای سازگارانه‌ای مانند ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند.

در ارتباط با فرضیه اصلی و چهارم پژوهش، یافته‌ها نشان دادند که تنظیم هیجان نقش میانجی جزئی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی دارد. این بدان معناست که بخشی از اثرات منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان، از طریق کاهش توانایی نوجوانان در مدیریت هیجان‌ها اعمال می‌شود. این نتیجه‌گیری با مدل‌های نظری تنظیم هیجان سازگار است؛ به‌ویژه مدل فرآیندی گروس (Gross, 2015) که تأکید می‌کند اختلال در مدیریت هیجان‌ها می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات هیجانی گسترده‌تری شود. پژوهش‌های بین‌المللی نیز از این یافته حمایت می‌کنند. برای مثال، Marino et al (۲۰۲۲) نشان دادند که ضعف در تنظیم هیجان، مسیر اصلی انتقال اثرات منفی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی به افسردگی در نوجوانان است. همچنین Chen et al (۲۰۲۳) گزارش کردند که تنظیم هیجان نقش واسطه مهمی در رابطه بین استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی دارد. از منظر کاربردی، نتایج حاضر می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مدرسه‌محور در سطح استان قم مفید باشد. با توجه به اینکه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تنها یک عامل پیش‌بینی‌کننده است، اما تنظیم هیجان توانسته بخش قابل توجهی از اثر آن را توضیح دهد، به نظر می‌رسد سیاست‌گذاران آموزشی و مشاوران مدارس باید به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان



توجه بیشتری داشته باشند. این می‌تواند از طریق برنامه‌هایی مانند آموزش مهارت‌های زندگی، کارگاه‌های سواد رسانه‌ای، و برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی انجام شود. یکی از محدودیت‌های پژوهش استفاده از روش خودگزارشی است که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. همچنین با توجه به طراحی همبستگی پژوهش، امکان استنباط دقیق روابط علی وجود ندارد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های طولی و مداخله‌ای استفاده شود تا بتوان ارتباط دقیق‌تری بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان و سلامت روان نوجوانان به دست آورد. علاوه بر این، بررسی نقش تفاوت‌های جنسیتی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و نوع استفاده (فعال/منفعل) از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به بسط مدل نظری این حوزه کمک کند. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر تأکید می‌کند که استفاده افراطی نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد و این اثرگذاری تا حد زیادی از طریق تضعیف راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان انجام می‌شود. بنابراین، طراحی مداخلاتی که مهارت‌های تنظیم هیجان را در دانش‌آموزان تقویت کند، می‌تواند گامی مؤثر در کاهش پیامدهای منفی استفاده کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی باشد.

۴- منابع

1. Chen, Y., Li, X., & Zhu, J. (2023). Problematic social media use and social anxiety: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 97, 1–12.
۲. محمدی، م.، و رستمی، ح. (۱۴۰۲). نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی در نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی*، ۱۹ (۳)، ۸۷–۱۰۴.
3. Huang, C. (2022). Social media use and adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94, 40–54. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.04.003>
4. Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2023). Problematic social media use and psychological distress among adolescents: The role of emotion regulation difficulties. *Computers in Human Behavior*, 139, 107563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107563>
5. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2022). The associations between problematic social media use and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 129, 107263. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107263>
6. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2022). Media use, social comparison, and mental health: Evidence from adolescents and emerging adults. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101314. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>
۷. رضایی، ع.، و قاسمی، م. (۱۴۰۰). رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اضطراب و افسردگی در نوجوانان: نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۱ (۲)، ۷۵–۹۲.
۸. احمدی، س.، و محمدی، ر. (۱۴۰۲). پیش‌بینی نشانه‌های افسردگی و اضطراب بر اساس استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با میانجی‌گری تنظیم هیجان در دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۱۲ (۱)، ۳۳–۵۰.



9. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

10. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2023). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 149(1–2), 1–31. <https://doi.org/10.1037/bul0000368>

۱۱. حسینی، م.، کریمی، ع.، و یوسفی، س. (۱۴۰۱). نقش تنظیم هیجان در رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۱۷ (۲)، ۵۵–۷۰.

12. Elhai, J. D., Hall, B. J., & Yang, H. (2021). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 112, 106601.

13. Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2023). Relationship between social media use, emotion regulation, and mental health: A longitudinal study among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 139, 107556.