Psychological Achievements
Fall & Winter, 2025, *32* (2)
Serial Number 34, 397-426
DOI: 10.22055/psy.2024.46000.3210
(Psychol Achiev)
Rcceived: 30 Jan 2024
Accepted: 11 May 2024
Orginal Article

Explaining A Model to Reduce Cyber Risks in the Online Space: the Relationship of E-Social-Emotional Competencies with Digital Habitual Behavior with the Mediation of Cognitive Emotion Regulation and the Moderation of Gender

Fatemeh Farzadi[*]
Keyhan Fathi[**]

Abstract

The increased use of the internet has introduced several behavioral patterns into the daily lives of adolescents, such as online rumors, disregard for others while using mobile phones, and media multitasking during homework. These common habits, if continued, can lead to cybernetic risks. In this context, socio-emotional competencies can act as protective factors against cybernetic risks. The aim of this study was to investigate the causal relationship between electronic social-emotional competencies and digital habitual behavior, with the mediating role of cognitive emotion regulation and the moderating role of gender. The statistical population included male and female high school students (first to third years) in Ahvaz city during the academic year 2022–2023. A sample of 610 participants (238 boys, 372 girls) was selected using multistage random sampling. Participants completed the Electronic Social-Emotional Competence Scale, the Digital Habitual Behavior Scale, and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. The proposed model was evaluated using structural equation modeling, and multi-group comparisons were performed to test gender moderation. Correlation results showed that dimensions of social-emotional competence, except for electronic social competence, had a negative relationship with three subscales of digital habitual behavior. Moreover, electronic emotional awareness showed a stronger correlation with digital habitual behavior in boys than in girls (β = -0.23). Structural equation modeling revealed a positive relationship between electronic social-emotional competence and cognitive emotion regulation, and a negative relationship with digital habitual behavior. Additionally, cognitive emotion regulation was found to mediate the relationship between social-emotional competence and digital habitual behavior. Gender moderation indicated differences between the models for girls and boys, with the girls' model showing higher scores in terms of relationships. The findings suggest that electronic social-emotional competencies, along with cognitive emotion regulation, serve as protective factors against digital habitual behaviors, preventing their transformation into cybernetic risks.

Keywords: electronic social-emotional competencies ؚenternet, cognitive emotion regulation**,** digital habitual behavior

---

* Assistant Professor, Department of psychology, Institute for Higher Education ACECR, Khuzestan, Iran.

** Assistant Professor, Department of psychology, Institute for Higher Education ACECR, Khuzestan, Iran. *Corresponding Author:* Keyhan.fathi@acecr.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

The increased use of the internet has introduced various behavioral patterns into adolescents' daily lives, including online gossip, ignoring others while using mobile phones, and media multitasking during homework. These habitual behaviors, although often perceived as benign or temporary, can become automatic and resistant to change, potentially leading to negative psychological outcomes such as anxiety, reduced academic performance, and impaired face-to-face social interactions. These common habits, if persisted, may lead to cybernetic risks such as cyberbullying, online addiction, and digital burnout. Adolescents are particularly vulnerable due to their still-developing prefrontal cortex, which governs impulse control and long-term planning, making them more susceptible to forming maladaptive digital habits. In this context, social-emotional competencies—including emotional awareness, self-regulation, and interpersonal skills—can act as protective factors against such cybernetic risks. However, little research has examined how these competencies operate specifically in the electronic environment (e-SECs) and whether their effect on digital habits is explained through cognitive emotion regulation strategies or differs by gender. Therefore, the aim of the present study was to investigate the causal relationship between electronic social-emotional competencies (e-SECs) and digital habitual behavior (DHB), with the mediating role of cognitive emotion regulation (CER) and the moderating role of gender.

Method

The method of descriptive correlational research was structural equation modeling. The statistical population of the current research was male and female students from the first to third year of Ahvaz high schools in the academic year 1401-1402. Subjects responded to electronic social-emotional competence tools, normal digital behavior and cognitive emotion regulation questionnaire. The proposed model was evaluated using a structural equation method. Also, in order to test the moderation of gender in the causal relationship between multiple variables, multiple group analyzes have been used.

Results

The highest correlation in the girls' group was between electronic social-emotional competence and media multitasking from the dimensions of normal digital behavior (r=0.69) and in the boys' group, between electronic social-emotional competence and ignoring (r=0.75). . Thus, from a relational angle,

we identify that there is a relationship between typical digital behaviors and e-competencies, specifically with e-impulsivity self-regulation, e-emotional regulation, and e-emotional autonomy. Also, most of these relationships are negative and significant at the $P < 0.01$ level in the two groups of boys and girls. Correlation of typical digital behavior with social e-emotional awareness in two groups of boys and girls is very low, but this did not happen with e-impulsive self-control, e-emotional regulation, and e-emotional independence. Also, the results of structural equation model analysis show that there is a significant relationship between electronic social-emotional competence with cognitive regulation of emotion and electronic social-emotional competence with normal digital behavior and cognitive regulation of emotion with habitual digital behavior. Also, the indirect relationship of social-emotional competence of digital habitual behavior with the mediation of cognitive regulation of emotion was also confirmed. On the other hand, in order to test the gender-invariance of the causal relationship between the research variables, the multi-group analysis method was used. The results showed that the gender moderation hypothesis is acceptable.

Discussion

The study aimed to propose a model for reducing cyber risks by examining the causal link between electronic social-emotional competencies (e-SECs) and digital habitual behavior (DHB), with cognitive emotion regulation (CER) as a mediator and gender as a moderator. Findings confirm that e-SECs protect against DHB by helping adolescents recognize and manage emotions in virtual contexts, reducing automatic digital actions. A key finding is that CER fully mediates the e-SECs–DHB relationship. Having e-SECs alone is insufficient; they must be translated into adaptive strategies like reappraisal and perspective-taking to reduce DHB effectively.

Gender differences emerged: girls showed stronger path coefficients and more complex relationships, possibly due to higher emotional awareness. Boys showed a stronger direct link between low e-SECs and ignoring others online. This suggests tailored interventions: for girls – reduce media multitasking and emotional over-sharing; for boys – focus on empathy and reducing online disregard.

Practically, schools and families should teach e-SECs and CER skills, not just restrict internet use. Digital literacy programs should include recognizing emotional triggers, reappraisal before posting, and healthy boundaries. Clinicians can use CER training for adolescents with problematic digital habits. Limitations: cross-sectional design and self-report bias. Future longitudinal and clinical studies are needed. Conclusion: e-SECs combined

with adaptive CER act as a protective shield against harmful digital habits, with gender-specific pathways requiring differentiated approaches.

Author Contributions: In the current research, Keihan Fathi supervised the overall research process and finalized the corrections of the article. Fatemeh Farzadi was in charge of the process of compiling, analyzing and interpreting the findings and writing the text of the article in the formulation of the research plan, and in general, conclusions from the findings, expansion and interpretation were done jointly and with discussion and exchange of opinions.

Acknowledgments: The authors thank all dear colleagues and professors who have helped us in this research.

Conflicts of interest: The current research did not receive financial support from any institution and institution, and all expenses during the research implementation process were borne by the researchers.

Funding: This article did not receive financial support

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۲

دست آوردهای روان‌شناختی
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۴۰۴
دوره‌ی چهارم، سال ۳۲، شماره‌ی ۲
ص‌ص: ۴۲۶-۳۹۷

تبیین مدلی برای کاهش خطرات سایبری در فضای آنلاین: رابطه شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی الکترونیکی با رفتار عادتی دیجیتال با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و تعدیلگری جنسیت

فاطمه فرزادی *
کیهان فتحی **

چکیده

افزایش استفاده از اینترنت الگوهای رفتاری متعددی مانند شایعات اینترنتی، بی‌اعتنایی به دیگران هنگام استفاده از گوشی و چندوظیفگی رسانه‌ای در حین تکالیف را وارد زندگی روزانه نوجوانان کرده است. این عادات معمولی در صورت استمرار می‌توانند خطرات سایبرنتیک ایجاد کند. که در این میان شایستگی‌های اجتماعی-عاطفی می‌توانند به عنوان عامل محافظتی در برابر خطرات سایبرنتیک عمل کنند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه علی شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی الکترونیکی با رفتار عادتی دیجیتال با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و تعدیلگری جنسیت بود. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دختر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان‌های شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. که با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای نمونه‌ای به تعداد ۶۱۰ نفر (۲۳۸ پسر و ۳۷۲ دختر) انتخاب شد. شرکت کنندگان به ابزارهای شایستگی هیجانی- اجتماعی الکترونیک، رفتار عادی دیجیتال و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان پاسخ دادند. ارزیابی مدل پیشنهادی با روش معادلات ساختاری و آزمون‌های مقایسه چند گروهی بین مدل‌ها برای بررسی تعدلیگری جنسیت انجام شد. نتایج همبستگی میان متغیرها نشان داد که ابعاد شایستگی هیجانی- اجتماعی به جز شایستگی الکترونیکی اجتماعی با ۳ خرده مقیاس رفتار عادتی دیجیتال رابطه منفی داشتند، و آگاهی الکترونیکی هیجانی در پسران نسبت به دختران مقدار همبستگی بیشتری را با رفتار عادتی دیجیتال به خود اختصاص داد (β=-۰/۲۳). همچنین تحلیل مدل معادلات ساختاری، رابطه مثبت شایستگی هیجانی- اجتماعی الکترونیکی با تنظیم شناختی هیجان و رابطه منفی با رفتار عادی دیجیتال را نشان داد. به علاوه تنظیم شناختی هیجان نیز به عنوان میانجی رابطه شایستگی هیجانی- اجتماعی و رفتار عادتی دیجتال شناخته شد. نقش تعدیلگری جنسیت در بین دو گروه دختران و پسران نیز حاکی از تفاوت دو مدل بود. که مدل دختران از نظر رابطه‌ها، نمره بالاتر کسب

---

* استادیار، گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان، اهواز، ایران.

** استادیار، گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول)
Keyhan.fathi@acecr.ac.i

کرده بودند. از یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، شایستگی‌های اجتماعی–هیجانی الکترونیکی با تنظیم شناختی هیجان به عنوان عوامل حفاظتی در برابر رفتارهای عادتی دیجتال و عدم تبدیل آنان به رفتارهای سایبرنتیک عمل می‌کنند.

کلیدواژگان: اینترنت، تنظیم شناختی هیجان، شایستگی اجتماعی– هیجانی الکترونیکی، رفتار عادتی دیجیتال

مقدمه

دستگاه‌های تلفن همراه و اینترنت، امروزه بخش بزرگی از زندگی روزمره دانش آموزان در داخل و خارج از مدرسه را به خود اختصاص داده‌اند. دستگاه‌های فن‌آوری به خصوص در دوره کرونا و پس از آن برای بسیاری از فعالیت‌های روزانه استفاده می‌شوند که فرصت‌های علمی، اجتماعی و شخصی را نیز فراهم می‌کنند (Chen et al., 2023). مطالعات اخیر نشان داده است که دریافت اولین تلفن هوشمند در سنین پایین، تأثیر مخربی بر سلامت روانی و جسمی نوجوانان دارد .در پژوهشی با بررسی داده‌های بیش از ۱۰/۵۸۸ نوجوان شرکت‌کننده در مطالعه «رشد شناختی مغز نوجوانان دریافتند، نوجوانانی که در سن ۱۲ سالگی صاحب تلفن هوشمند بودند، در مقایسه با همسالان بدون تلفن هوشمند، ۳۰ درصد شانس بیشتر ابتلا به افسردگی، ٤۰ درصد شانس بیشتر چاقی و بیش از ٦۰ درصد شانس بیشتر کم‌خوابی را تجربه کردند. همچنین هرچه سن دریافت اولین تلفن هوشمند پایین‌تر بود، خطر چاقی و کم‌خوابی نیز به طور معناداری افزایش می‌یافت. این یافته‌ها بر نقش حساس دوره نوجوانی به عنوان یک دوره حساس رشدی تأکید می‌کنند، که در آن حتی علائم خفیف بالینی سلامت روان نیز می‌تواند پیامدهای طولانی‌مدتی را تا بزرگسالی به دنبال داشته باشد (Barzilay et al., 2025).

در ایران نیز مانند سایر جوامع، بعد از دوره همه‌گیری کرونا و تغییراتی که در سیستم آموزشی مدارس ایجاد شد، میزان استفاده از وسایل الکترونیکی هوشمند مانند گوشی و لبتاب و .. در بین افراد به خصوص کودکان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است. در یک بررسی آسیب‌شناختی در این زمینه مشخص شد، استفاده مسئله‌ساز از وسایل الکترونیک نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان نسبت به صرف زمان استفاده از این وسایل دارد و ارتباط قوی‌تری با اختلالات روانی و شرایط محیطی دارد (Bay & Gholami Far, 2024 , Xu et al., 2025).

علیرغم اینکه استفاده از دستگاه‌های هوشمند، اینترنت و فضای مجازی دارای محاسن و مزایای زیادی است، استفاده بیش از حد از آن منجر به مشکلات شغلی، زندگی اجتماعی،

فعالیت‌های جنسی، مشکلات مالی و تحصیلی می‌شود (Bayrami et al., 2021). به طور مشخص، اکثر مربیان بر این عقیده هستند که در محیط مدرسه فناوری تأثیر مثبتی بر یادگیری از طریق تشویق و افزایش انگیزه، بهره‌وری و سازش با مطالب خسته‌کننده و غیر جذاب دارد (Rangel-de Lazaro & Duart, 2023). با این وجود معایب فناوری در کلاس و مدرسه نیز مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ به طور مثال گزارش معلمان نشان می‌دهد، زمانی که دانش‌آموزان از تلفن همراه خود در محیط مدرسه استفاده می‌کنند، توجه کمتر به مطالب درسی، افزایش سرقت علمی و کپی‌برداری، اشتباه بیشتر در نوشتار، دسترسی به اطلاعات نامناسب، آزار یکدیگر و درگیری در مسائل جنسی زودرس رخ می‌دهد (Jereb et al., 2023). از سوی دیگر خود دانش‌آموزان نیز به این مسئله پی برده‌اند که استفاده از ابزارهای تکنولوژی می‌تواند کیفیت یادگیری آن‌ها را بهبود بخشد، که همین امر یکی از دلایلی است که دانش آموزان برای مدت طولانی نمی‌توانند از فناوری دور بمانند. همچنین دسترسی به فضاهای اجتماعی از طریق دستگاه‌های دیجیتال به عنوان مکانی تبدیل شده است که افراد درباره مسائل آزاده نظر می‌دهند، کنجکاوی خود را درباره هر مسئله فرو می‌نشانند، معاشرت می‌کنند، کار می‌کنند و سرگرمی پیدا می‌کنند (Bicen & Arnavut, 2015). اگرچه نیاز به بررسی اشکال مختلف رفتار آنلاین، که تهدیدی برای زندگی تحصیلی، اجتماعی و سلامت شخصی دانش‌آموزان است، تأیید شده است (Lee, 2015)، اما بیشتر مطالعات بر روی خطرات سایبرنتیک مربوط به فناوری رایانه و وب، مانند اعتیاد به اینترنت (Caplan, 2010; Acharya et al., 2023) و آزار اینترنتی (Kowalski et al., 2019; Poresmaeli et al., 2016) متمرکز شده‌اند. در این میان، مطالعه کمتری به اشکال مختلف رفتار معمولی-عادتی دیجیتال که می‌توانند بستری برای مرتکب شدن به چنین رفتارهایی ایجاد کند، پرداخته شده است.

رفتارهای دیجیتال معمولی یا عادتی (Habitual digital behaviors)، به رفتارهای معمول و عادت گونه افراد در استفاده از اینترنت و وسایل هوشمند گفته می‌شود و به عنوان یک رفتار خودکار که توسط سیگنال‌های محیطی تحریک می‌شود، تعریف می‌شود (Anshari et al., 2016). این سیگنال‌های می‌توانند خارجی (مانند دریافت اعلان در یک دستگاه دیجیتال) یا داخلی (مانند کشمش درونی برای بررسی پروفایل رسانه‌های اجتماعی) باشند. از آنجا که عادات روزانه، اثرات مثبت یا منفی بر روی افراد دارند (Wood & Neal, 2007). با توجه به ادبیات پژوهشی مربوط به عوامل شخصی تقویت کننده اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، می‌توان نتیجه گرفت که عادات

روزانه دیجیتالی تا حد زیادی خطر اعتیاد به وسایل دیجیتال و خطرات سایبری را افزایش می‌دهد (Van Deursen at al., 2015; Cebollero-Salinas et al., 2022). این امر حاکی از آن است که رفتارهای دیجیتالی معمول، مانند گذاشتن نظر در رسانه‌های اجتماعی، بررسی مکرر اینکه آیا یک پاسخ یا پیامی دریافت کرده‌اید یا خیر، و بررسی اینکه آیا تعداد لایک‌ها افزایش یافته است، همگی عوامل غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ضد اجتماعی مانند زورگویی سایبری هستند (Huaytalla et al., 2016; Yudes-G´omez et al., 2018). Cebollero-Salinas et al. (2022) رفتار دیجیتالی معمولی را در قالب سه رفتار شایعات اینترنتی (Cybergossip) (رفتاری که توسط چندین نفر، در مورد شخصی که حضور ندارد و در بستر فضای اجتماعی از طریق دستگاه‌های دیجیتال رخ می‌دهد)، بی‌اعتنایی به دیگران با نگاه کردن به تلفن همراه خود (عمل نادیده گرفتن همراه یا همراهان خود به منظور توجه به دستگاه تلفن همراه خود.) و چندوظیفه‌ای رسانه‌ای در طول وظایف دانشگاهی (فرد به طور همزمان دست به انجام چند کار می‌زند که یکی از آنان مربوط به فضای اجتماعی از طریق دستگاه‌های دیجیتال است) بررسی کرده‌اند بنابراین، عادت استفاده از فناوری و دستگاه‌های دیجیتال در صورت کنترل نشدن می‌توانند تبدیل به رفتارهای خطرناک سایبری و آزاردهنده هم برای خود فرد و هم دیگران شوند (Valkenburg et al., 2017). که شناسایی متغیرهای تعدیل‌کننده و تأثیرگذار در این رفتارها حائز اهمیت می‌شوند.

برای مواجهه با این موضوع، شایستگی‌های خاصی مورد نیاز است که علاوه بر افزایش توانایی فرد برای مقابله با جنبه‌های اجتماعی-هیجانی فضای آنلاین می‌تواند به عنوان عامل محافظتی در برابر خطرات سایبرنتیک نیز عمل کند. Nasaescu et al. (2018) نشان دادند سطح بالایی از شایستگی‌های اجتماعی- عاطفی (socio-emotional competencies) از جمله خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و رفتار اجتماعی، درجات پایین‌تری از سوءاستفاده‌هایی که در فضای مجازی و در بستر فناوری رخ می‌دهد را پیش‌بینی می‌کنند. این شایستگی‌ها را می‌توان به‌عنوان توانایی‌ها، مهارت‌ها و دانش کسب‌شده برای نشان دادن همدلی، اتخاذ تصمیم‌های مسئولانه، حفظ روابط بین فردی مطلوب، درک و مدیریت هیجانات خود و دیگران تعریف کرد (Huerta Cuervo et al., 2022). تحقیقات در این زمینه ارتباط شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی را با هوش هیجانی و یادگیری فعال (Molinillo et al., 2018)، رضایت از همکاری با دیگران (Bulu et al., 2012) و بهبود عملکرد تحصیلی در مدرسه نشان داده‌اند (MacCann et al., 2019). تاکنون، مطالعات

در این زمینه، شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی را خارج از محیط آنلاین ارزیابی کرده‌اند، در این پژوهش قصد داریم نقش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی الکترونیک را در کاهش خطرات سایبری بررسی کنیم. با توجه به اینکه برخوردها در محیط مجازی تحت شرایط مکانی-زمانی متفاوتی نسبت به مواجه حضوری رخ می‌دهد

بنابراین شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی در محیط‌های حضوری رو در رو نیز با محیط مجازی متفاوت است و تحت عنوان شایستگی‌های هیجانی- اجتماعی الکترونیک نام گرفته‌اند (Serrano-Puche, 2016; Cebollero-Salinas et al., 2022). با توجه به محدودیت‌های ذاتی رسانه در انتقال اطلاعات هیجانی-احساسی، افراد تمایل دارند با افزودن ایموجی‌ها و سایر منابع، هیجانات خود را در فضای مجازی تولید و قابل درک سازند. همه این موارد یک سیستم هیجانی مجازی را برای نشان دادن شدت هیجانات افراد از طریق ایموجی ها ایجاد می‌کند (Serrano-Puche, 2016)، در حالی که سیستم سنتی و چهره به چهره بیشتر باکیفیت‌های هیجانی ارتباط دارد. در نتیجه نیاز به تلاش شناختی بیشتری برای تفسیر وضعیت روانی دیگران وجود دارد. زیرا عناصر ارتباطی غیرکلامی کمتری منتقل می‌شود. بنابراین کاملاً قابل قبول است که فرض کنیم بیان و درک هیجانات آنلاین دارای مجموعه‌ای از تفاوت‌های ظریف و متفاوت نسبت به بیان و درک هیجانات در موقعیت‌های رودررو و آفلاین است (Gonz´alez-Cabrera et al., 2016). تمام این یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند نیاز به کسب شایستگی‌های اجتماعی-عاطفی یکی از عوامل مهمی است که فرد را قادر می‌سازد در محیط دیجیتال عمل کند. در همین راستا Arrivillaga et al. (2020) به این نتیجه رسیدند که سطوح بالای شایستگی در ارزیابی خود و تنظیم احساسات، ارتباط منفی بین استفاده مشکل‌زا از اینترنت، استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند و خطر خودکشی را تعدیل می‌کند. همچنین نتایج نشان داده‌اند که دختران از اینترنت به روش‌های متفاوتی نسبت به پسران استفاده می‌کنند (Oberst et al., 2016)، آن‌ها در همدلی امتیاز بیشتری کسب می‌کنند (Christov-Moore et al., 2014) و روش متفاوتی برای برخورد با احساسات دارند (Bailen et al., 2019). بنابراین، اگر پرورش شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی احتمال بروز خطرات سایبرنتیک رفتاری را کاهش دهد، منطقی است که این فرضیه را بپذیریم که شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی نیز جزو عوامل محافظتی از رفتارهای دیجیتالی معمولی هستند که منجر به خطراتی همچون شایعات اینترنتی، که پیش‌بینی کننده آزار سایبری هستند (Romera et al., 2018)، فوبینگ، که پدیده طرد شدن

را تشدید می‌کند (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) و چندوظیفه‌ای که اعتیاد به فناوری را افزایش می‌دهد (Lin et al., 2020).

از سوی دیگر، توانایی تنظیم مؤثر هیجانات به عنوان یک فرآیند مهم در استفاده از فضای مجازی و فناوری تلقی می‌شود. با افزایش استفاده از فعالیت‌های اجتماعی و مشارکتی در محیط‌های آنلاین، چالش‌های منحصربه‌فردی از جمله فقدان نشانه‌های اجتماعی و هیجانی وجود دارد که بر تنظیم هیجانات در این محیط تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهند یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند از تبدیل شدن رفتار عادتی دیجیتال نوجوان به خطرات سایبرنتیک از جمله استفاده بیش از حد از اینترنت و اعتیاد به اینترنت جلوگیری کند، تنظیم شناختی هیجان است (Horwood & Anglim, 2020; Liang et al., 2021). Van Deursen at al. (2015) نیز در پژوهش خود به بررسی رابطه استفاده عادتی از تلفن هوشمند و تنظیم هیجانی، جنسیت و سن پرداختند که نتایج نشان داد، زمانی که افراد تمایلات بیش از حدی مانند چک کردن گوشی هوشمند خود دارند اگر توسط مقررات یا هنجارهای اجتماعی محدود نشوند می‌تواند در زندگی روزمره تداخل ایجاد کند. این عامل نقش میانجی بین شایستگی‌های هیجانی–اجتماعی با رفتار عادی دیجیتال را بازی می‌کند. تنظیم شناختی هیجان اشاره به فرآیندهایی دارد که فرد از طریق آن مشخص می‌کند چه هیجانی، در چه زمانی و چگونه تجربه شود (Gioia et al., 2021). تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی برای پاسخ به رویدادهای تنیدگی زا و مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان مانند سرزنش خود، فاجعه سازی، سرزنش دیگران و سرکوب فکر تأثیر مخربی بر سلامت روان و کیفیت زندگی نوجوان‌ها و بزرگسال‌های جوان دارد (Shafiabady et al., 2023; Gioia et al., 2021).

به گفته Wurmser (1974) مانند یک تلاش برای خوددرمانی، افراد بدون تنظیم هیجانی به احتمال زیاد در تلاش برای فرار یا به حداقل رساندن خلق‌های منفی و کاهش پریشانی هیجانی، درگیر رفتارهای اعتیادآور می‌شوند (Musetti et al., 2019; Pettorruso et al., 2020). در این راستا، استفاده مشکل‌زا از اینترنت تلاشی ممکن برای مقابله با احساسات ناخوشایند از طریق فرار به زندگی آنلاین در نظر گرفته شده است (Kim et al., 2017; Tokunaga, 2015). برخی از مطالعات نیز بر استفاده عادتی از رسانه‌های دیجیتال به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای با هدف جبران موقت مشکلات روان‌شناختی حال حاضر یا گذشته، مواجهه با مسائل زندگی روزمره یا

کاهش خلق‌های ناخوشایند متمرکز شده‌اند (Schimmenti & Caretti, 2014-2017). بر این اساس، یک مطالعه در تایوان مشخص شد، افراد شدیداً معتاد به اینترنت و فضای مجازی به احتمال زیاد هیجانات خود را با سرکوب و فرار از موقعیت واقعی آن از طریق استفاده عادتی از اینترنت که شدت یافته است، تنظیم می‌کنند (Gioia et al., 2021). در نهایت باید گفت، موضوع استفاده از دستگاه‌های هوشمند، اینترنت، مشغولیت دانش‌آموزان با فضای مجازی و ... یکی از دغدغه‌های اصلی فرهنگی جوامع و از جمله کشورمان محسوب می‌شود، به طوری که براساس تحقیقات انجام شده گروه نوجوانان و دانشجویان و اخیراً کودکان، دچار مشکلات و آسیب‌های منتج از استفاده از این موارد می‌باشند. از طرف دیگر تاکنون چنین تحقیقی درباره متغیر جدید شایستگی‌های هیجانی- اجتماعی الکترونیک و نقش آن در کاهش خطرات رفتار دیجیتال عادتی انجام نشده است. و بیشتر مطالعات، تأثیر شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی را بر رفتارهای سایبری در مدل‌های مربوط به موقعیت‌های واقعی زندگی بررسی کرده‌اند. و این امر نیاز به مطالعه حاضر را توجیه می‌کند. براساس آنچه بیان شد در پژوهش حاضر سعی شده تا با بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مؤثر بر خطرات سایبری در قالب یک مدل معادلات ساختاری بتوانیم از نتایج به دست آمده در جهت ارائه راه‌حل‌های کاربردی برای پیشگیری از خطرات سایبری از طریق کنترل رفتار عادتی دیجیتال به عنوان یک آسیب اجتماعی بهره جست بر همین اساس سؤال پژوهش حاضر از این قرار است که آیا مدل شایستگی‌های هیجان-اجتماعی الکترونیک با رفتار دیجیتال معمولی (چندوظیفه‌ای رسانه‌ای، بی‌اعتنایی و شایعات سایبری) با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان دارای برازش است؟ فرضیات این پژوهش عبارتند از:

۱. بین شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی الکترونیکی با رفتار عادتی دیجیتال رابطه منفی وجود دارد.
۲. بین شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی و تنظیم شناختی هیجان رابطه مثبت وجود دارد.
۳. بین تنظیم شناختی هیجان و رفتار عادتی دیجیتال رابطه منفی وجود دارد.
٤. بین شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی و رفتار عادتی دیجیتال با تنظیم شناختی هیجان رابطه غیر مستقیم وجود دارد
۵. متغیر جنسیت در مدل رابطه علّی شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی با رفتار عادتی دیجیتال و میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، نقش تعدیل کنندگی دارد.

ابزار پژوهش

متغیر رفتار عادی دیجیتال (habitual digital behaviors): برای سنجش رفتار عادی دیجیتال طبق نتایج (۲۰۲۲) از سه پرسشنامه شایعه‌پراکنی اینترنتی، فابینگ و رفتار چند وظیفه‌ای استفاده شده است.

پرسشنامه شایعه‌پراکنی اینترنتی نوجوانان (Cybergossip Questionnaire Adolescentes (CGQ-A)): توسط Romera et al. (2018) بر اساس چهار کارکرد اصلی ایجاد و پخش شایعات در فضای مجازی شامل: اطلاع‌رسانی، تأثیرگذاری، دوستی و سرگرمی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای یک نمره کل و شامل ۹ گویه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۰ = هرگز تا ٤ = همیشه) است. بعضی سؤالات پرسشنامه عبارتند از "من در شبکه‌های اجتماعی یا واتس اپ در مورد چیزهایی که درباره دیگران می‌شنوم یا اتفاقاتی که می‌افتد به دوستانم می‌گویم، زیرا باعث می‌شود احساس نزدیکی بیشتری به دوستانم داشته باشم). پایایی و روایی ابزار با روش آلفای کرونباخ در پژوهش Romera et al. (2018) ۰/۸۳۹ به دست آمد که نشان از سازگاری داخلی پرسشنامه است و همچنین روایی ابزار به روش روایی سازه نیز تأیید شد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد که هیچ ماده ای حذف نشد

مقیاس فابینگ (Phubbing Scale): در این پژوهش از مقیاس عمومی فابینگ توسط Chotpitayasunondh and Douglas (2018) برای اندازه‌گیری میزان بی‌اعتنایی به دیگران از طریق کار کردن به تلفن همراه، استفاده شده است. این مقیاس در ایران توسط Hassan Esfahani et al. (2021) هنجاریابی و روانسنجی شده است. مقیاس دارای ۱۵ سؤال می‌باشد که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری شده است. این مقیاس دارای زیر مؤلفه‌های نوموفوبیا، تعارض بین فردی، خودانزوایی و تأیید مشکل فابینگ می‌باشد. Chotpitayasunondh and Douglas (2018) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۸٤، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش Hassan Esfahani et al. (2021) مقدار آلفای کرونباخ برای کل نمره ۰/۸۷ و عامل‌های نوموفوبیا ۰/۸۲، تعارض بین فردی ۰/۷۹، خود انزوایی ۰/۸۷ و تأیید مسئله فابینگ ۰/۷۵ به دست آمد. همچنین روایی ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی برازش خوب مدل را نشان داد و روایی همگرا با پرسشنامه اعتیاد به تلفن همراه Sevari (2014) همبستگی مثبت و معنی‌دار ۰/۸۱ را نشان داد (Hassan

Esfahani et al., 2021). در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۸ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد که یک ماده بار عاملی کمتر از ۰/۳ به دست آورد و از تحلیل اصلی حذف شد.

شاخص چندوظیفه‌ای رسانه (Media multitasking index): برای سنجش وظایف چندرسانه‌ای در دانش‌آموزان از نسخه Martín-Perpin et al. (2019) استفاده شده است. این نسخه از وظایف چندرسانه‌ای اقتباس شده از ابزاری است که توسط Ophir et al. در سال ۲۰۰۹ ساخته‌اند. چندوظیفه‌ای رسانه‌ای زمانی رخ می‌دهد که از دو نوع رسانه به طور همزمان استفاده شود یا زمانی که یک نوع رسانه مانند گوشی یا رایانه شخصی در حین انجام کار دیگری (انجام تکالیف یا خوردن شام) استفاده شود که می‌تواند مشکلات زیادی را برای زندگی روزمره کودکان و نوجوانان ایجاد کنند. در این شاخص میزان درگیر شدن دانش‌آموزان در ۹ فعالیت رسانه‌ای خارجی (تماشای تلویزیون، خواندن، گوش دادن به آن، موسیقی، صحبت کردن با تلفن، ارسال پیام، رسانه‌های اجتماعی، ویدیوهای آنلاین، سایر فعالیت‌های دیجیتال و بازی‌های ویدیویی) در حین کار بر روی وظایف آکادمیک سؤالات این شاخص در مقیاس لیکرت ۱ تا ٤ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ٤ (بسیار مکرر) نمره‌گذاری شده است. در پژوهش Cebollero-Salinas et al. (2022) شاخص همسانی درونی مقیاس مقدار α = ۰/۸٤ به دست آمد که نشان از اعتبار بالای آن است. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد که هیچ ماده‌ای حذف نشد.

شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی الکترونیکی (socio-emotional e-competencies): برای سنجش شایستگی‌های اجتماعی- هیجانی افراد در محیط‌های الکترونیک یا آنلاین از پرسشنامه شایستگی‌های اجتماعی- هیجانی الکترونیک ساخته Cebollero-Salinas et al. (2022) استفاده شد.این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه در لیکرت ۱۱ درجه‌ای از ۰ (کاملاً مخالف) تا ۱۰ (کاملاً موافق) است. که دارای پنج خرده مقیاس است: آگاهی الکترونیکی هیجانی (emotional e-awareness)، تنظیم الکترونیکی هیجانی (emotional e-regulation)، خودکنترلی الکترونیکی تکانشگری (e-self-control of impulsiveness.)، استقلال الکترونیک هیجانی (emotional e-independence) و شایستگی الکترونیکی اجتماعی (social e-competency). در پژوهش Cebollero-Salinas et al. (2022) پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ برای خرده

مقیاس‌ها به ترتیب، ۰/۸۰، ۰/۸۰، ۰/۸٤، ۰/۹۱ و ۰/۸٦ به دست آمد. همچنین روایی ابزار در تحلیل عامل تأیید برازش خوبی به دست آورد و سؤالات دارای بار عاملی مناسب بودند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد که هیچ ماده‌ای حذف نشد.

پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)):

این پرسشنامه توسط Garnefski et al. (2001) در کشور هلند تهیه شده است. بر خلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه‌ی منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان، از ۹ خرده مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیز پنداری، سرزنش دیگران) و ۳٦ ماده تشکیل شده است. هر سؤال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌های بالا در هر خرده مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط Hassani (2011) اعتبار یابی شده است. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۹۳ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد که هیچ ماده‌ای حذف نشد.

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی همبستگی از نوع مدل یابی- معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان‌های شهر اهواز در سال تحصیلی ۱٤۰۱-۱٤۰۲ بودند. هر چند درباره حجم نمونه بهینه برای چنین تحقیقاتی توافق عمومی وجود ندارد اما به نظر بسیاری از پژوهشگران حجم نمونه ۳۰ نفر برای معادلات ساختاری خوب و ۵۰۰ نفر بسیار خوب در نظر گرفته شده است (Kline, 2016). بنابراین با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای نمونه‌ای به حجم ٦۵۰ نفر انتخاب شد. برای انتخاب نمونه پس از کسب مجوز از آموزش و پرورش شهر اهواز، مراحل زیر انجام پذیرفت.

در مرحله اول از نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهر اهواز، ناحیه ۳ و ۱ به صورت تصادفی مد نظر قرار گرفت، از بین مدارس ناحیه ۳ و ۱، شش مدرسه دخترانه دوره دوم متوسطه و پنج مدرسه پسرانه دوره دوم متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شدند، در مرحله بعد، دانش‌آموزانی که واجد شرایط و داوطلب بودند، به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از اشتغال به تحصیلی در پایه‌های ۱ تا ۳ دوره دوم متوسطه، تمایل به شرکت در پژوهش، مصرف نکردن دارو به دلیل وضعیت جسمانی یا روانی خود و استفاده از دستگاه‌های هوشمند دیجیتال حداقل ٤ ساعت در شبانه‌روز. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز پاسخ ندادن به همه سؤالات پرسشنامه‌ها بود. ملاک‌های ورود با خودگزارشی توسط دانش‌آموزان، مشاور مدرسه و همچنین مطالعه پرونده دانش‌آموز در مدرسه مشخص شد. آزمودنی‌ها به ابزارهای شایستگی هیجانی- اجتماعی الکترونیک، رفتار عادی دیجیتال و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان پاسخ دادند. میزان پاسخدهی به ترتیب ۹۵/۷٦ و ۹۲/٦۹٪ بود. که در نهایت تعداد ٦۱۰ پرسشنامه به صورت کامل به دست آمد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش را ٦۱ درصد دختران و ۳۹ درصد پسران با میانگین سنی ۱۳/۹۲ (انحراف استاندارد= ۱/۰۸) تشکیل دادند که سن آن‌ها بین ۱۱ الی ۱٦ سال بود. تجزیه و تحلیل نتایج این تحقیق در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول، یافته‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و همبستگی متغیرهای پژوهش بررسی شدند. همچنین برای ارزیابی اولیه از نتایج و آزمایش این مورد که آیا بین متغیرهای پژوهش با تفکیک جنسیت تفاوتی وجود دارد یا خیر از تحلیل واریانس استفاده شد. در مرحله دوم، مدل فرضی ساختاری در قالب مدل معادلات ساختاری آزمایش شد. در این مدل، شایستگی‌های هیجانی- اجتماعی الکترونیکی به عنوان متغیر برون‌زا، متغیر رفتار عادتی دیجیتال به عنوان متغیر درون‌زاد و تنظیم شناختی هیجان به عنوان میانجی در نظر گرفته شد. همچنین به منظور آزمون تعدیلگری جنسیت در رابطه علّی بین متغیرهای چندگانه، از روش تحلیل چند گروهی (multiple groupanalyses) استفاده شده است. هدف از تحلیل چند گروهی پیدا کردن تفاوت در مدل گروه‌ها است. این تحلیل به صورت گام به گام انجام می‌شود (Goetz et al., 2007).

یافته‌ها

جدول ۱ یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را برای دانش‌آموزان پسر و دختر نشان می‌دهد.

Table 1.
Mean, standard deviation in girl and boy student

Variables	subscale		Mean	SD
socio-emotional e-competencies	emotional e-awareness	girls	30.62	3.17
	emotional e-regulation		37.21	4.11
	e-self-control of impulsiveness		31.41	3.02
	emotional e-independence		31.76	3.54
	social e-competency		29.33	2.14
habitual digital behaviors	Cybergossip		21.84	3.10
	Phubbing		25.84	2.18
	Media multitasking		33.22	2.88
Cognitive Emotion Regulation			79.53	4.85
socio-emotional e-competencies	emotional e-awareness	boys	29.26	3.26
	emotional e-regulation		35.74	3.55
	e-self-control of impulsiveness		30.53	3.52
	emotional e-independence		30.87	4.05
	social e-competency		27.35	3.21
habitual digital behaviors	Cybergossip		20.75	2.09
	Phubbing		23.24	3.22
	Media multitasking		33.47	3.77
Cognitive Emotion Regulation			78.12	4.87

جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی بین متغیر جدید رفتارهای دیجیتالی معمولی و شایستگی‌های هیجانی- اجتماعی الکترونیک بر اساس جنسیت نشان می‌دهد. قطر پایین ماتریس مربوط به گروه دختران و قطر بالا همبستگی متغیرها در گروه پسران را نشان می‌دهد. بیشترین همبستگی در گروه دختران بین شایستگی هیجانی-اجتماعی الکترونیکی با چندوظیفه‌ای رسانه‌ای از ابعاد رفتار دیجیتال معمولی (r=-۰/٦۹) و در گروه پسران، بین شایستگی هیجانی-اجتماعی الکترونیکی با نادیده گرفتن بود (r=-۰/۷۵). بنابراین، از یک زاویه رابطه، ما مشخص می‌کنیم که بین رفتارهای دیجیتالی معمولی و شایستگی‌های الکترونیکی، به‌ویژه با خودتنظیمی الکترونیکی تکانشگری، تنظیم الکترونیکی هیجانی، و استقلال الکترونیکی هیجانی رابطه وجود دارد. همچنین اکثر این روابط در دو گروه دختران و پسران در سطح P <0.01 منفی و معنی‌دار هستند، یعنی با افزایش میزان شایستگی در افراد، رفتارهای دیجیتالی معمولی کمتر ظاهر می‌شود، البته به جز در مورد شایستگی الکترونیکی اجتماعی، که با شیوع بیشتر رفتارهای دیجیتالی معمولی همراه است. همبستگی رفتار دیجیتال معمولی با آگاهی هیجانی الکترونیکی اجتماعی در دو گروه پسران و دختران بسیار کم، اما در مورد خودکنترلی الکترونیکی تکانشگری، تنظیم الکترونیکی هیجانی، و استقلال الکترونیکی هیجانی چنین اتفاقی رخ نداد.

Table 2.
Pearson correlation coefficient

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
socio-emotional e-competencies	-	-0.64**	0.38**	0.50**	0.59**	0.50**	0.47**	-0.60**	-0.75**	-0.49**	0.45**
habitual digital behaviors	-0.74**	-	-0.23**	-0.37**	-0.63**	-0.32**	0.17**	0.59**	0.62**	0.64**	-0.33**
Emotional e-awareness	0.48**	-0.10	-	0.50**	0.57**	0.49**	0.53**	0.61**	0.47**	0.60**	0.52**
Emotional e-regulation	0.59**	-0.49**	0.55**	-	0.62**	0.49**	0.50**	0.54**	0.55**	0.47**	0.47**
e-self-control of impulsiveness	0.66**	-0.61**	0.51**	0.63**	-	0.53**	0.51**	0.56**	0.48**	0.32**	0.51**
emotional e-independence	0.49**	-0.48**	0.57**	0.50**	0.66**	-	0.49**	0.59**	0.62**	0.54**	0.31**
social e-competency	0.52**	0.20**	0.61**	0.49**	0.63**	0.62**	-	0.60**	0.41**	0.52**	0.22**
Cybergossip	-0.61**	0.46**	-0.18**	-0.35**	-0.37**	-0.22**	-0.15**	-	-0.50**	-0.49**	57.0-**
Phubbing	-0.55**	0.71**	-0.41**	-0.27**	-0.42**	-0.29**	-0.47**	0.55**	-	-0.38**	39.0-**
Media multitasking	-0.69**	0.69**	-0.32**	-0.39**	-0.40**	-0.33**	-0.50**	0.61**	0.49**	-	47.0-**
Cognitive Emotion Regulation	0.52**	-0.32**	0.30**	0.44**	0.32**	0.45**	0.37**	-0.44**	-0.38**	-0.50**	-

در پژوهش حاضر، پیش از تحلیل داده‌ها مفروضه‌های بهنجاری تک متغیری، به کمک برآورد مقادیر چولگی و کشیدگی، بهنجاری چند متغیری و مقادیر پرت، از طریق روش فاصله ماهالانوبیس، آزمون و تأیید شدند. علاوه بر این، در مطالعه حاضر برای مدیریت داده‌های گمشده از روش بیشینه انتظار و برای برآورد مدل بر اساس روش آماری معادلات ساختاری از روش بیشینه احتمال استفاده شد. نتایج مربوط به شاخص‌های برازش الگوی ساختاری آزمون نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی الکترونیک و رفتارهای دیجیتال معمولی در کل نمونه دانش‌آموزان دختر و پسر قبل و بعد از اصلاح در جدول ۳ آورده شده است.

آزمون برازش مدل با داده‌ها با استفاده از انتخاب اصلاح الگو نشان داد که از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای دو عامل مکنون شایستگی اجتماعی-هیجانی الکترونیکی، پس از کاهش ۳ واحد در درجه آزادی الگوی اصلاح شده، مقدار واحد از ارزش عددی مقدار ۱۶/۸۳ واحد از ارزش عددی مقدار خی دو در این الگو کم شد. نمودار ۱، الگوی ساختاری رابطه علی شایستگی اجتماعی-هیجانی الکترونیکی با رفتار دیجیتال معمولی از طریق میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان را در کل دانش آموزان نشان می‌دهد.

Table 3.
Confirmatory factors of the initial and final model

Goodness of fit	x^2	Df	$_{df}/x^2$	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
Initial Model	80.15	42	1.90	0.88	0.89	0.90	0.90	0.89	0.09
Final Model	65.40	40	1.63	0.96	0.94	0.96	0.97	0.97	0.04

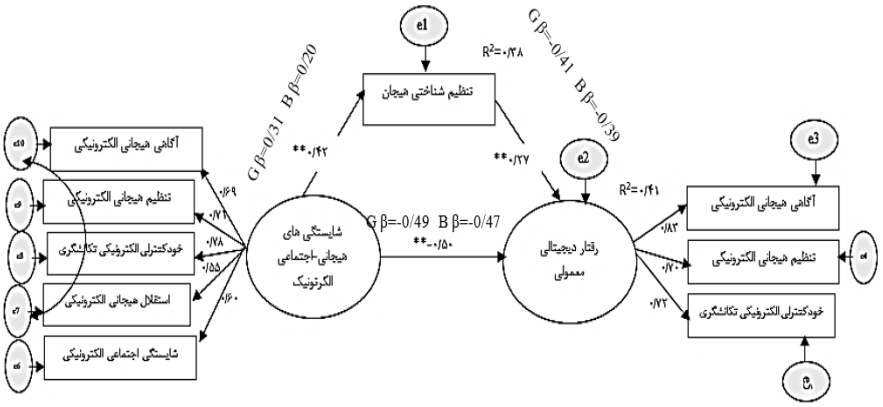


Figure 2. Final Model

در این پژوهش روابط غیرمستقیم متغیرها از طریق روش بوت استراپ، ماکرو، Preacher and Hayes (2008) انجام شد. جدول ٤ آزمون میانجی‌گری چندگانه روابط غیرمستقیم را با استفاده از روش بوت استراپ برای کل نمونه و به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد.

Table 4.
Bootstrapping results in the assessment of indirect and mediator pathway

Forecast Variables	Mediator Variable	Criteria Variable	sampel	Data	Boot	SE	lower	upper
socio-emotional e-competencies	Cognitive Emotion Regulation	habitual digital behaviors	boys	-0.0148	0.0004	-0.0067	-0.279	-0.0160
			girls	-0.0128	-0.0001	0.0059	-0.0251	-0.0015
			total	-0.0142	-0.0001	-0.0044	-0.0229	-0.0056

همان‌طور که در جدول ٤ مشاهده می‌شود حدود بالا و پایین رابطه غیرمستقیم شایستگی اجتماعی-هیجانی الکترونیکی با رفتار دیجیتالی معمولی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، صفر را در بر نمی‌گیرد که به معنی آن است که این مسیر غیرمستقیم در کل نمونه (و نمونه‌های دختر و پسر) معنی‌دار می‌باشد. همچنین حدود بالا و پایین رابطه غیرمستقیم شایستگی اجتماعی-

هیجانی الکترونیکی با رفتار دیجیتالی معمولی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، در گروه دختران صفر را در بر نمی‌گیرد که نشان دهنده معنی‌داری این مسیر غیرمستقیم است. اما رابطه غیرمستقیم شایستگی اجتماعی–هیجانی الکترونیکی با رفتار دیجیتالی معمولی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان پسر معنی‌دار نشد.

برای ایجاد این تمایز بین مدل‌ها، مدل‌های تودرتو را با هم مقایسه کردیم که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است. به منظور آزمون تغییرناپذیری جنسیتی (gender-invariance) رابطه علّی بین متغیرهای پژوهش از روش تحلیل چند گروهی استفاده شد (Byrne, 2010).. بنابراین در این پژوهش تغییرناپذیری مدل‌های اندازه‌گیری در گروه‌های جنسیتی از طریق آزمون مقایسه مدل‌های با وزن‌های ساختاری بدون محدودیت مدل (A) و مدل دارای وزن‌های محدود شده (مدل B) بررسی شد. اگر تفاوت مجذور خی (در مدل بدون محدودیت و مدل محدود شده) تفاوت معنی‌داری را نشان دهد می‌توان به این نتیجه رسید که فرضیه تعدیل‌کنندگی جنسیت مورد قبول است. به عبارتی این نتیجه شواهدی دال بر این فراهم می‌کند که حداقل یک یا چند مسیر مستقیم در دو گروه تفاوت معنی‌دار دارند. نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

Table 5.
Fit indices of main and multi-group models in male and female students

models	x^2	Df	GFI	α	CFI	RMSEA	Δx^2	Δdf
original model	65.40	40	0.96	0.04	0.99	0.03	24.13	3
Multigroup model	68.07	43	0.91	0.02	0.93	0.06		

مندرجات جدول۵ نشان می‌دهد که تفاضل مجذور خی دو مدل a و B ۲٤/۱۳ و درجه آزادی آن ۳ می‌باشد. با توجه به مقدار مجذور خی دو و درجه آزادی به این نتیجه می‌رسیم که تفاوت دو گروه در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. که تفسیر آن به این صورت است که از فرضیه تغییرناپذیری دو گروه حمایت نمی‌شود. بنابراین بین برآورد وزنی ساختار با برازش مدل به داده‌ها در هر دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به بیان دیگر هر دو گروه دارای وزن‌های رگرسیونی متفاوت می‌باشند، هر چند دو گروه (دخترها و پسرها) از لحاظ نمودار مسیر یکسان هستند، فرضیه تفاوت بین دو گروه تأیید می‌شود و نتایج حاکی از نقش تعدیلگری جنسیت می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر تبیین مدلی برای کاهش خطرات سایبری در فضای آنلاین از طریق رابطه علّی شایستگی‌های اجتماعی–هیجانی الکترونیکی با رفتار عادتی دیجیتال با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و تعدیلگری جنسیت بود. در این پژوهش به دنبال بررسی این مورد بودیم که آیا شایستگی‌های الکترونیکی اجتماعی–هیجانی می‌تواند نقش محافظتی در برابر رفتارهای دیجیتالی معمولی که به نوبه خود در صورت استمرار می‌تواند خطرات عمده دیگر را تشدید کند، ایفا کند؟

اولین یافته بررسی مدل ساختاری، رابطه منفی بین نمره شایستگی‌های اجتماعی–هیجانی با رفتار عادی دیجیتال (چندوظیفه‌ای رسانه‌ای، بی‌اعتنایی، و شایعات سایبری) بود که با توجه به نتایج پژوهش، این فرضیه تأیید شد. این نتایج با پژوهش‌های Cebollero-Salinas et al. (2022) و Lin (2020) همسو است. از آنجایی که این سه عمل باعث ایجاد لذت در افراد می‌شوند، به عنوان عوامل رضایت بخشی تلقی می‌شوند که به طور متقابل یکدیگر را با انجام مداوم تقویت می‌کنند و در نتیجه احتمال بروز رفتارهای معمولی یا اعتیادآور را افزایش می‌دهند (Yang & Tung, 2007). همچنین با توجه به جدول ماتریس همبستگی‌ها، رابطه منفی تنظیم الکترونیکی هیجانی، خودکنترلی الکترونیکی تکانشی و استقلال الکترونیکی با رفتار عادی دیجیتال مشخص شد که این سه خرده مقیاس تأثیر منفی بر رفتارهای دیجیتالی عادتی مانند انجام چند فعالیت در حین مطالعه یا گذاشتن نظرات درباره افراد دیگر در رسانه‌های اجتماعی داشتند. اما نتیجه جالب توجه ارتباط مثبت خرده مقیاس شایستگی‌های الکترونیکی اجتماعی با رفتار عادتی دیجیتال بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نوجوانان برای اجتناب از احساسات منفی بیشتر به سمت دستگاه‌های دیجیتال و فضای آنلاین گرایش پیدا می‌کنند (Elhai el al., 2018). بنابراین منطقی است که انتظار داشته باشیم سطح بالایی از شایستگی‌های اجتماعی–هیجانی، دفعات وقفه در کار (چندوظیفه‌ای)، ارسال نظرات آنلاین (سایبرگاسپ) و تمایل به فحاشی را کاهش دهد. از سوی دیگر، از آنجایی که شایستگی‌های عاطفی–اجتماعی یک عامل محافظتی از خطرات سایبرنتیک هستند، می‌توان فرض کرد که به عنوان یک عامل محافظتی از رفتارهای دیجیتال معمولی که منجر به چنین خطراتی می‌شوند نیز عمل می‌کنند: شایعات اینترنتی، که آزار سایبری را پیش‌بینی می‌کند (Romera et al, 2018)، بی‌اعتنایی به دیگران در حین کار با گوشی، که طرد شدن را تشدید می‌کند (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018)، و انجام چند وظیفگی، که

اعتیاد به فناوری را افزایش می‌دهد. در تبیین یافته ارتباط منفی شایستگی هیجانی–اجتماعی الکترونیکی با رفتار عادتی دیجیتال می توان گفت، رسانه‌های اجتماعی به کاربران اجازه تشکیل گروه‌های مختلفی از روابط ناشناس و دورتر را می‌دهند که منجر به سطوح بیشتری از رفتار اجتماعی آنلاین (صلاحیت و شایستگی اجتماعی) می‌شود. همین امر به فرد اجازه می‌دهند تا توجه بیشتری را به رفتارهای دیگر معطوف کند، در نتیجه رفتارهای تعامل اجتماعی را از طریق کارکردهایی مانند غیبت سایبری در هنگام اظهار نظر درباره دیگران برای تقویت پیوند با افراد گروه یا به اشتراک‌گذاری اطلاعات در حین کار بر روی وظایف دانشگاهی تقویت می‌کنند. از سوی دیگر، تجربه بحث زمانی در اینترنت با محیط چهره به چهره متفاوت است (Serrano-Puche, 2016) در محیط آنلاین، ارتباط سریع و فوری‌تر بوده که تشخیص احساسات را دشوارتر و پیچیده‌تر می‌کند. ارتباط عاطفی در اینترنت بیشتر سطحی است یعنی کاربران تمایل دارند آنچه را که احساس می‌کنند و شدت هیجانات خود به گیرنده پیام را با افزودن مقدار قابل توجهی شکلک، GIF و منابع دیگر انتقال دهند. طبق پژوهش‌های انجام شده، نوجوانان برای اجتناب از احساسات منفی به سمت استفاده از دستگاه‌های دیجیتال و فضای آنلاین سوق می‌یابند (Elhai et al., 2018). در نتیجه فعالیت آکادمیک را قطع می‌کنند (چند وظیفه‌ای کردن)، نظراتی که درباره دیگران در فضای آنلاین مطرح می‌کنند را افزایش می‌دهند (برای افزایش پیوند و تعامل اجتماعی در گروه‌های عضو شده) (سایبرگاسپ)، یا به طور آشکار روی تلفن همراه خود متمرکز می‌شوند (فوب زدن).

فرضیه دیگر این پژوهش رابطه مستقیم و مثبت تنظیم شناختی هیجان با شایستگی‌های اجتماعی– هیجانی بود، که با توجه به نتایج پژوهش، این فرضیه تأیید شد. این نتیجه با پژوهش Tokunaga (2015) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، شایستگی‌ها ممکن است تا اندازه‌ای بستگی به توانایی تشخیص و استنباط حالات هیجانی فرد دیگر و تنظیم شناختی آن باشد. به طور مثال شایستگی‌های اجتماعی بستگی به فراگیری مهارت‌های اساسی مثبت تنظیم هیجانی، مهارت‌های شناختی اجتماعی و رفتارهای ارتباطی مثبت دارد. هیجانات برای انواع فعالیت‌ها و رفتارهای شناختی و اجتماعی در فضای واقعی رودررو بسیار مهم هستند و شایستگی‌های هیجانی به کودک و نوجوان کمک می‌کند تا در محیط‌های رو درو واقعی با کنترل هیجانات خود، زمان و نحوه ابراز آن‌ها، اهداف خود برسند، با چالش‌ها روبرو شوند و به طور مؤثر در گروه‌ها و محیط‌های اجتماعی حضوری مشارکت کنند. با توجه به آنچه گفته شد در

محیط مجازی ناشناس نیز شایستگی‌های مخصوصی باید وجود داشته باشد که در کنار تنظیم هیجانی شناختی بتواند شکلک‌ها، مفاهیم را تفسیر و آگاهی الکترونیکی هیجانی در اینجا بیشترین نقش را می‌تواند داشته باشد. شناخت و تنظیم هیجانات در فضای ناشناس مجازی بسیار پیچیده‌تر و سخت‌تر از فضای واقعی است که نیاز به چنین شایستگی‌هایی را برای کاهش خطرات بعدی ملزم می‌دارد. برای افزایش تعاملات و پذیرفته شدن در گروه‌های مجازی نیز شایستگی اجتماعی باید در کنار شایستگی هیجانی در محیط مجازی و آنلاین برای ایجاد روابط پایدار و سازنده نیاز است. نوجوانان با توجه به تغییرات هورمونی و جسمانی در دوره بلوغ خود را بیشتر به صورت منفی ارزیابی می‌کنند و کمتر در موقعیت‌های اجتماعی چهره به چهره درگیر می‌شوند و علاقه بیشتری به درگیری با فضای مجازی پیدا می‌کنند در این بین، وجود شایستگی‌های اجتماعی-هیجانی در کنار تنظیم شناختی هیجان، آنان را از وجود هیجانات منفی و تأثیر منفی آن‌ها بر خویش آگاه می‌کند و با بازارزیابی هیجانات در موقعیت‌های مختلف مجازی نسبت به سالم نگه‌داشتن حضور خود در فضای مجازی و استفاده معمول از دستگاه‌های دیجیتال و تبدیل نشدن به خطرات سایبرنیتک تلاش کنند

فرضیه دیگر پژوهش حاضر رابطه منفی بین تنظیم شناختی هیجان با رفتار عادی دیجیتال بود. که با توجه به نتایج پژوهش، این فرضیه نیز تأیید شد. این نتیجه با پژوهش‌های (Lee et al. (2021; Van Deursen et al. (2015); Horwood and Anglim (2015) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نقایص تنظیم هیجانی از نظر تئوری و تجربی با اختلالات هیجانی و اعتیاد مرتبط است. عوامل شناختی ممکن است عوامل کلیدی در تبدیل یک رفتار عادتی به یک اختلال رفتاری به خصوص در استفاده از اینترنت و فضای مجازی باشند. برخی از مطالعات نیز از این ایده حمایت کرده‌اند که توانایی تنظیم هیجانات ممکن است خطرات سایبرنیتک را پیش‌بینی کنند، و بنابراین ایجاد تغییرات در شناخت ممکن است یک روش مداخله مؤثر برای کاهش اثرهای مخرب رفتار عادتی دیجیتال باشد. ارزیابی و تنظیم هیجان شناختی ممکن است به افراد در ارزیابی مجدد وضعیت ناسازگاری و بهبود توانایی خودکنترلی در فضای مجازی کمک کند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که نوجوانان مبتلا به اعتیاد به اینترنت در تنظیم هیجانی مشکل بیشتری دارند که با سرکوب بیانی بیش از حد و ارزیابی مجدد شناختی بسیار کم آشکار می‌شود (Karaer & Akdemir, 2019). به دلیل سرکوب بیش از حد تجربیات هیجانی منفی، ممکن است همبستگی بین اعتیاد منفی و اینترنت افزایش یابد. بنابراین، کمبود تنظیم هیجانی ممکن است

ارتباط بین هیجانات منفی و خطرات سایبرنیتک را بیشتر تقویت کند.

فرضیه غیر مستقیم این پژوهش نیز با توجه به جدول ۵ تأیید شد. در تبیین فرضیه غیر مستقیم می‌توان گفت، شایستگی‌های اجتماعی–هیجانی می‌توانند با تنظیم شناختی هیجانات رفتارهای دیجیتالی معمولی مانند پذیرش یا طرد اجتماعی ناشی از نظرات ارزیابی کننده در رسانه‌های اجتماعی و همچنین استرس و اضطراب ناشی از چندوظیفگی رسانه‌ای (Becker et al., 2013) و احساس مزاحمت ناشی از فوبینگ را کاهش دهند. بنابراین، به عنوان اثر چنین احساساتی، رفتارهای آنلاین جدید می‌تواند کاهش یابد (Cebollero-Salinas et al., 2022). شایستگی‌های اجتماعی – هیجانی منجر می‌شود که فرد با آگاهی از هیجانات و ابراز هیجانات مخصوصاً هیجانات مثبت در موقعیت‌های مجازی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن عمل بیمارگونه رفتار دیجیتالی عادتی نیز کاهش می‌یابد (از جمله اظهارنظرهای منفی و مخرب درباره دیگران در فضای مجازی برای جلب توجه و افزایش لایک و کامنت) .در واقع، مدل معادلات ساختاری پژوهش حاضر نشان داد شایستگی‌های الکترونیکی اجتماعی–هیجانی، رفتارهای دیجیتال عادتی را به میزان قابل توجهی تبیین می‌کند همچنین آخرین فرضیه این پژوهش، در بحث تعدیلگری جنسیت، نتایج نشان دادند که بین مدل شایستگی‌ها در گروه دختران و پسران تفاوت وجود دارد و روابط در مدل دختران بیشتر از مدل پسران است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، دختران دارای سطوح بالاتری از همدلی، نگرانی بیشتر برای دیگران و همچنین توانایی قرار دادن خود به جای دیگران، ظرفیت توجه هیجانی بیشتر هستند (Garaigordobil, 2020). علاوه بر این، آن‌ها بی‌ثباتی هیجانی بیشتری را نسبت به پسران هم سن خود در این دوره تجربه می‌کنند، استفاده آن‌ها از اینترنت بیشتر جنبه اجتماعی دارد (Oberst et al., 2016) و طبق مطالعات، آن‌ها تمایل دارند به دنبال حمایت اجتماعی بیشتری باشند همچنین سطوح بالاتری از تفکر و تفسیر فاجعه‌بار از وقایع را نسبت به پسران دارند.

همین واقعیت ممکن است دلیل استقلال الکترونیک هیجانی را به عنوان یک عامل محافظتی ویژه برای دختران در مواجهه با رفتارهای فضای مجازی را توضیح دهد (یعنی ظرفیت احساس شایستگی هیجانی و ارزش‌گذاری برای خود بدون وابستگی به شناخت در رسانه‌های اجتماعی) همان‌طور که در جدول ماتریس همبستگی نیز این خرده مقیاس در گروه دختران نمره بیشتری کسب کرده بود، در حالی که آگاهی الکترونیکی هیجانی از ابعاد شایستگی به عنوان یک عامل تفاوت در مدل دختران و پسران رفتار کرد. در ادامه می‌توان گفت، عزت نفس با افزایش سن در

این مرحله کاهش می‌یابد (Rodríguez & Cano, 2012). نوجوانان ١٤ تا ١٦ ساله به خصوص گروه دختران نسبت به پسران، می‌توانند از نظر تأثیرپذیری از شناخت اجتماعی در اینترنت (مثلاً تعداد لایک‌هایی که دریافت می‌کنند) آسیب پذیرتر باشند. در نتیجه میزان رفتارهای دیجیتالی معمول خود را در تلاش برای احساس امنیت بیشتر و مقابله با ترس خود از طرد شدن در گروه افزایش می‌دهند. این امر بدان معناست که استقلال الکترونیک هیجانی می‌تواند برای رفتارهایی که عزت نفس بر آن‌ها تأثیر قابل توجهی دارد، مانند مورد اعتیاد به اینترنت عاملی کلیدی باشد (Błachnio et al., 2019). بنابراین توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی در جهت افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان از خطرات خاص همراه با موقعیت‌هایی که در نهایت با لذت‌هایی همراه است طراحی شود. این خطرات در نگاه اول ممکن است بی‌اهمیت یا نامربوط به نظر برسند، مانند جستجوی مداوم برای تازگی و کشف خبرهای جدید در اینترنت برای مقابله با کسالت، که درجه فوبینگ را افزایش می‌دهد. در نهایت با توجه به آنچه ذکر شد، به منظور جلوگیری از رفتارهای دیجیتالی معمولی که می‌تواند منجر به خطرات بیشتری در اینترنت برای دختران و پسران شود، ضروری است که نوجوانان با یادگیری کنترل لحن و صحبت یا اجتناب کامل از واکنش‌های کنترل نشده و فوری در هنگام شایعه‌سازی سایبری خود را از نظر هیجانی تنظیم کنند (به عنوان مثال، هنگام اظهار نظر روی پیام‌ها و عکس‌ها)، یا یاد بگیرید که از تمرکز بر روی تلفن همراه و کلیک کردن بر روی اعلان‌های صفحه در هنگام گفتگوی رو در رو اجتناب کنند. و با توجه به سنی که این شایستگی‌های الکترونیکی به میزان کم یا زیاد اعمال می‌شوند، نتایج نشان می‌دهد که خودکنترلی الکترونیکی تکانشگری پیش‌بینی‌کننده بیشتری برای سطح رفتارهای دیجیتالی معمولی در نوجوانان جوان‌تر است. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر به نیاز نوجوانان برای کسب مهارت‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی در محیط‌های آنلاین اشاره دارد. زیرا این شایستگی‌ها درصد بالایی از تغییرپذیری رفتارهای دیجیتال معمولی را توضیح می‌دهند. کسب این شایستگی‌ها می‌تواند نقش کلیدی در رشد شخصی جوانان داشته باشد، زیرا آن‌ها بخش قابل توجهی از زندگی خود را در محیطی که ویژگی‌های آن به طور قابل توجهی با موقعیت‌های فعلی متفاوت است.

این مطالعه نیز دارای محدودیت‌هایی هست، که نتایج آن باید در پرتو آن‌ها تفسیر شود. یک مورد ماهیت عرضی آن اجازه ایجاد روابط علّی بین متغیرها در درازمدت را نمی‌دهد، بنابراین انجام مطالعات طولی توصیه می‌شود. مورد دوم، از آنجا که این بررسی در سنین نوجوانی انجام

شده، برخی از نوجوانان تمایل دارند خود را مثبت‌تر ارزیابی کنند (Hutchison et al., 2016). پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده حتماً از فرایندهای مشاهده و مصاحبه بالینی استفاده شود. همچنین با توجه به این که در محدوده زمانی اجرای پژوهش عملاً امکان نمونه‌گیری بیشتر وجود نداشت، در مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود با جمع آوری نمونه‌های آماری بیشتر به ارزیابی و بررسی در زمینه رفتارهای عادتی دیجیتال اقدام گردد. علی‌رغم این محدودیت‌ها، مطالعه حاضر اولین تحقیق است که بررسی شایستگی‌های اجتماعی- هیجانی در محیط آنلاین می‌پردازد.

سهم مشارکت نویسندگان: در پژوهش حاضر کیهان فتحی، نظارت روند کلی پژوهش و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. فاطمه فرزادی در تدوین طرح تحقیق، فرآیند گردآوری، تحلیل و تفسیر یافته‌ها و نگارش متن مقاله را برعهده داشته و در مجموع نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر به صورت مشترک و با بحث و تبادل نظر انجام شد.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچگونه تعارض منافعی وجود ندارد.

منابع مالی: پژوهش حاضر از هیچ موسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگران بوده است.

تشکر و قدردانی: پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت کنندگان امکان‌پذیر نبود؛ بدینوسیله از کلیه مشارکت کنندگان تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

References

Acharya, S., Adhikari, L., Khadka, S., Paudel, S., & Kaphle, M. (2023). Internet addiction and its associated factors among undergraduate students in Kathmandu, Nepal. *Journal of Addiction*, *12*, *1-9. https://doi.org/10.1155/2023/8782527*

Aftab, R., Taghilo, S., & Karbalaei Mohamad meigoni, A. (2016). The structural model of relationship between borderline personality traits, interpersonal difficulties and Internet addiction. *Psychological Achievements*, *23*(2), 113-136. https://doi.org/10.22055/psy.2017.12583 [Persian]

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18–31. https://doi.org/10.1017/edp.2014.2

Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in human behavior*, *64*, 719-727. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063

Barzilay, R., Pimentel, S. D., Tran, K. T., Visoki, E., Pagliaccio, D., & Auerbach, R. P. (2026). Smartphone Ownership, Age of Smartphone Acquisition, and Health Outcomes in Early Adolescence. *Pediatrics*, *157*(1), e2025072941. https://doi.org/10.1542/peds.2025-072941

Bay, N. and Gholami Far, Z. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between physical activity and students' phone addiction. *Psychological Achievements*, (Ready for publication), https://doi.org/10.22055/psy.2024.47420.3285 [Persian]

Bayrami, M., Hashme Nosratabad, T., Esmaeilpour, K., & Shiri, A. (2021). Effectiveness of emotion efficacy therapy on internet dependency and negative cognitive emotion regulation strategies among students addicted to internet: A quasi-experimental design. *Studies in Medical Sciences*, *31*(12), 927-933. URL: http://umj.umsu.ac.ir/article-1-5279-en.html [Persian]

Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(2), 132–135. DOI: 10.1089/cyber.2012.0291

Bicen, H., & Arnavut, A. (2015). Determining the effects of technological tool use habits on social lives. *Computers in Human Behavior*, *48*, 457–462. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.012

Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 793–805. DOI: 10.1007/s11469-018-0038-y

Bulu, S. T. (2012). Place presence, social presence, co-presence, and satisfaction in virtual worlds. *Computers & Education*, *58*(1), 154–161. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.024

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–10. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012

Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Are emotional e-competencies a protective factor against habitual digital behaviors (media multitasking, cybergossip, phubbing) in Spanish students of secondary education?. *Computers & Education*, *181*, 104464. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104464

Chen, H., Dong, G., & Li, K. (2023). Overview on brain function enhancement of Internet addicts through exercise intervention: Based on reward-execution-decision cycle. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1094583-1094583. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1094583

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone.

Computers in Human Behavior, 63, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in human behavior*, *88*, 5-17.https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coud´e, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 46*(P4), 604–627. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.09.001

Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review, 36*(6), 707–720. https://doi.org/10.1177/0894439317741087

Garaigordobil, M. (2020). Intrapersonal emotional intelligence during adolescence: Sex differences, connection with other variables, and predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 10*(3), 899–914. https://doi.org/10.3390/ejihpe10030064

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, *30*(8), 1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry, 18*(1), 41-54. DOI: 10.36131/cnfioritieditore20210104

Goetz, T. Frenzel, A. C.; Pekran, R. & Hall, N. C. (2007). Between- and Within-domain relations of students, academic emotions. *Journal of educational psychology*, 99: 715-733. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01153

Goleman, D. (2012). *Emotional intelligence*. Penguin Random House.

Gonz´alez-Cabrera, J., P´erez-Sancho, C., & Calvete, E. (2016). Diseno y validaci´on de la Escala de inteligencia emocional en internet" (EIEI) para adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual, 24*(1), 93–105. https://psycnet.apa.org/record/2016-20205-005

Hassan Esfahani, M., Khanjani, M., & Bazram, A. (2021). The factor Structure and psychometric properties of Generic Scale of Phubbing (GSP). *Quarterly of Educational Measurement*, *12*(46), 7-26. DOI: 10.22054/jem.2022.64299.3313 [Persian]

Hassani, J. (2011). The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire. Gournal of Research in Behavioural Scienced, 9 (4). 10-17. 20.1001.1.17352029.1390.9.4.2.5 [Persian]

Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 275-281. DOI: 10.1089/cyber.2020.0328

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicci´on a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, *9*(1), 9–15. https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542

Huerta Cuervo, R., Téllez, L. S., Luna Acevedo, V. H., Ramírez Solís, M. E., Vela Ibarra, C., & Ávila García, G. (2022). The Socio-emotional competencies of high school and college students in the national polytechnic institute (Mexico). *Social Sciences*, *11*(7), 278. https://doi.org/10.3390/socsci11070278

Hutchison, A. C., Woodward, L., & Colwell, J. (2016). What are preadolescent readers doing online? An examination of upper elementary students' reading, writing, and communication in digital spaces. *Reading Research Quarterly, 51*(4), 435–454. https://doi.org/10.1002/rrq.146

Jereb, E., Jerebic, J., & Urh, M. (2023). Studying habits in higher education before and after the outbreak of the COVID-19 Pandemic. *Athens Journal of Education*, *10*(1), 67-83. doi=10.30958/aje.10-1-4

Karada˘g, E., Tosuntas¸, S¸. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., S¸ahin, B. M., Çulha, ˙I., & Babada˘g, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60–74. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005

Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. Compr Psychiatry.92, 22–27. DOI: 10.1016/j.comppsych.2019.03.003

Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications. https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf

Kim, D. J., Kim, K., Lee, H. W., Hong, J. P., Cho, M. J., Fava, M. ..., & Jeon, H. J. (2017). Internet game addiction, depression, and escape from negative emotions in adulthood: a nationwide community sample of Korea. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *205*(7), 568-573. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000698

Lee, S. (2015). Analyzing negative SNS behaviors of elementary and middle school students in Korea. *Computers in Human Behavior, 43*, 15–27. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.014

Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 608317. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.608317

Lin, T. T. C., Kononova, A., & Chiang, Y.-H. (2020). Screen addiction and media multitasking among American and Taiwanese users. *Journal of Computer Information Systems*, *60*(6), 583–592. https://doi.org/10.1080/08874417.2018.1556133

MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2019). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 146*(2), 150–186. DOI: 10.1037/bul0000219

Martín Perpiñá, M. D. L. M., Viñas Poch, F., & Malo Cerrato, S. (2019). Media multitasking impact in homework, executive function and academic performance in Spanish adolescents. *Psicothema*. 3(1), 81-87. DOI: 10.7334/psicothema2018.178

Musetti, A., Mancini, T., Corsano, P., Santoro, G., Cavallini, M. C., & Schimmenti, A. (2019). Maladaptive Personality Functioning and Psychopathological Symptoms in Problematic Video Game Players: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 10, 2559. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02559

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, *289*, 113036. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113036

Poresmaeli, A., Molaei, M., Alizade Goradel, Gh., Hashemi, Gh. (2016). Dark triad personality and online self-disclosure in students. *Psychological Achievements*, *23*(2), 157-172. doi: 10.22055/psy.2017.12585

Rangel-de Lazaro, G., & Duart, J. M. (2023). Moving Learning: A Systematic Review of Mobile Learning Applications for Online Higher Education. *Journal of New Approaches in Educational Research*, *12*(2), 198-224. https://doi.org/10.7821/naer.2023.7.1287

Romera, E. M., Herrera-López, M., Casas, J. A., Ortega Ruiz, R., & Del Rey, R. (2018). How much do adolescents cybergossip? Scale development and validation in Spain and Colombia. *Frontiers in Psychology*, *9*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00126

Shafiabady, A., Hasani., J., & Yari, M. (2023). Comparing effectiveness of emotion-focused cognitive-behavioral therapy and mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive emotion regulation in adolescent girls interested in cosmetic surgery. *Psychological Achievements*, *30*(1), 19-36. doi: 10.22055/psy.2022.34239.2569 [Persian]

Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ..., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320. DOI: 10.1016/j.addbeh.2015.11.002

Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, *45*(5), 588-595. DOI: 10.1007/s10578-013-0428-0

Serrano-Puche, J. (2016). Internet y emociones: Nuevas tendencias en un campo de investigaci´on emergente. [Internet and emotions: New trends in an emerging field of research]. *Comunicar, 46*, 19–26. https://doi.org/10.3916/C46-2016-02

Sevari, K. (2014). Construction and Validation of the Mobile Phone Addiction Questionnaire. *Quarterly of Educational Measurement*, *4*(15), 126-142. https://jem.atu.ac.ir/article_272_en.html#:~:text=Results%3A%20The%20results%20of%20the,validity%20enjoy%20a%20good%20fitness. [Persian]

Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet addiction, problematic Internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, *39*(1), 131-161. https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174

Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, *45*, 411–420. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review, 114*(4), 843–863. DOI: 10.1037/0033-295X.114.4.843

Wurmser, L. (1974). Psychoanalytic considerations of the etiology of compulsive drug use. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *22*(4), 820-843. DOI: 10.1177/000306517402200407

Xu, L. X., Song, K. R., Deng, H. Y., Geng, X. M., Zhang, J. L., Fang, X. Y., Potenza, M. N., & Zhang, J. T. (2025). Beyond screen time: The core influences of problematic screen use on adolescent development networks. *Journal of Behavioral Addictions*. *14*(2), 724-737. DOI: 10.1556/2006.2025.00035

Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, *23*(1), 79–96. https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037

Yudes-G´omez, C., Baridon Chauvie, D., & Gonz´alez-Cabrera, J. (2018). Ciberacoso y su problem´atico de Internet en Colombia, Uruguay y Espa˜na: Un estudio trasncultural.[Cyberbullying and problematic Internet use in Colombia, Uruguay and Spain: Cross-cultural study]. *Comunicar*, *56*, 49–58. https://doi.org/10.3916/C56-2018-05

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-L´opez, I. (2017). Emotional content in cyberspace: Development and validation of E-motions Questionnaire in adolescentes and young people. *Psicothema, 29*(4), 563–569. DOI: 10.7334/psicothema2016.340

© 2025 The Author (s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited