Journal of Counseling and Psychotherapy Culture
Vol. 18, No.71, Fall 2027; P 179-212
qccpc.atu.ac.ir
DOI: 10.22054/qccpc.2026.91689.3615

ATU PRESS

Original Research
Accepted: 07/10/2026
Revised: 02/10/2026
Received: 18/02/2026
ISSN: 2345-6051
eISSN: 2476-6178

Emotional Competencies in the Era of Social Networks: The Role of Marital Status and Patterns of Use

Mehrnesa Shahabi *
Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Motahari University, Tehran, Iran

Majid Asadpour
PhD Student in Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna, Vienna, Austria

Extended Abstract:

1. Introduction

The rapid expansion of online social networks and messaging platforms has transformed patterns of interpersonal communication, daily routines, and emotional experiences. Social media platforms are increasingly embedded in everyday life, particularly among young and middle-aged adults, making the identification of factors associated with emotional functioning increasingly important. Although previous research has examined the psychological consequences of social media use, relatively less attention has been paid to the simultaneous roles of relational status, amount of social media use, and the type of platform used in relation to multiple dimensions of emotional competence.

Emotional competence is a multidimensional construct comprising the ability to perceive, understand, express, regulate, and appropriately apply emotional information in individual and social contexts. In the present study, emotional competence was conceptualized through three complementary dimensions: emotional intelligence, emotional wisdom, and emotion regulation. From this perspective, both interpersonal contexts and patterns of digital engagement may be relevant to emotional functioning. Marriage, for example, may provide opportunities for emotional exchange, social support, interpersonal learning, and the development of relationship-related skills. Conversely, extensive social media use may be associated with greater exposure to emotionally salient content, social

* Corresponding Author: mn_shahabi@motahari.ac.ir

How to Cite: Shahabi, M. & asadpour, M. (2027). Emotional Competencies in the Era of Social Networks: The Role of Marital Status and Patterns of Use, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 18(71), 179-212. DOI: 10.22054/qccpc.2026.91689.3615

comparison, and patterns of engagement that may compete with self-regulatory resources.

The present study therefore examined the associations between marital status, amount of social media use, type of social media platform, and emotional competencies among Iranian social media users.

Research Questions

The study addressed three main questions:

1. Do emotional competencies differ between married and single social media users?
2. Is extensive social media use associated with lower levels of emotional competencies?
3. Do emotional competencies differ according to the type of social media platform used, and does the association between marital status and emotional competencies vary across platform types?

2. Literature Review

Previous research suggests that emotional intelligence and related emotional competencies are associated with adaptive interpersonal functioning, well-being, and the quality of close relationships. Emotional competence extends beyond the possession of emotional knowledge or abilities and concerns the application of emotional capacities in everyday behavioral and interpersonal contexts. Emotional intelligence concerns the perception, understanding, and use of emotional information, whereas emotion regulation concerns the modulation of emotional responses. Emotional wisdom additionally incorporates reflective and value-based integration of emotions into judgment and action.

The relational context may constitute an important environment for the development and expression of these competencies. Marriage can provide sustained opportunities for interpersonal interaction, emotional communication, conflict management, mutual support, and social learning. Previous research has reported associations between marital status and psychological well-being, while longitudinal and meta-analytic evidence has pointed to the relevance of emotional competence to romantic relationship quality. However, the direction of these associations remains difficult to determine because individuals with different emotional characteristics may also differ in their likelihood of entering or maintaining relationships.

At the same time, social media use has become an important component of contemporary interpersonal life. Research has associated problematic or excessive

social media use with various psychological outcomes, including difficulties in emotional functioning. Recent evidence also suggests that the amount and type of social media use may matter. Image-based platforms, such as Instagram, may involve greater exposure to visual self-presentation and social comparison, whereas text-oriented messaging platforms may facilitate more direct interpersonal communication. Nevertheless, evidence regarding differences between platforms remains limited, particularly among adult Iranian users.

The present study addressed this gap by examining marital status and social media consumption patterns simultaneously and by considering several dimensions of emotional competence rather than relying on emotional intelligence alone.

3. Methodology

The study employed a quantitative descriptive-correlational design. The target population consisted of social media users aged 18 to 50 years living in Tehran, Iran. A total of 561 participants were recruited through convenience sampling. Data were collected through online questionnaires distributed through different social media platforms. Of the participants, 333 were married and 228 were single.

Three standardized measures were used to assess emotional competencies. Emotional intelligence was assessed using the Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS). Emotional wisdom was measured using the Uskudar Emotional Wisdom Scale (USEWS). Difficulties in emotion regulation were assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale–16 (DERS-16), for which a Persian version has previously demonstrated satisfactory psychometric properties.

Participants also reported their marital status, daily amount of social media use, and primary social media platform. For the analysis of usage intensity, participants were classified into relatively low-use and high-use groups, with less than two hours per day and more than four hours per day, respectively. Platform type was categorized into three groups: Eitaa/Bale, Telegram, and Instagram.

Data were analyzed using independent-samples t tests, one-way analysis of variance (ANOVA), chi-square tests, and two-way analysis of covariance (ANCOVA). In the ANCOVA analyses, marital status and platform type were treated as independent variables, age and gender were controlled as covariates, and dimensions of emotional competence were entered as dependent variables. The interaction between marital status and platform type was also examined.

4. Results

The findings showed significant differences between married and single participants in several dimensions of emotional competence. Married participants reported significantly higher overall emotional intelligence than single participants ($p < .001$, $d = 0.42$) and significantly higher overall emotional wisdom ($p = .015$, $d = 0.21$). They also reported significantly higher levels of hopefulness and optimism ($p < .001$), emotional flexibility ($p = .033$), problem-solving ability ($p = .002$), and social skills ($p < .001$). The difference between married and single participants in emotional literacy and emotional self-control was not statistically significant. The difference in difficulties in emotion regulation also did not reach statistical significance ($p = .091$), although the direction of the means suggested fewer difficulties among married participants.

The amount of social media use was also associated with emotional competencies. Participants in the high-use group, defined as using social media for more than four hours per day, had significantly lower emotional intelligence ($p = .004$, $d = 0.36$) and emotional wisdom ($p = .001$, $d = 0.38$) than participants in the low-use group. They also reported significantly greater difficulties in emotion regulation ($p = .017$, $d = 0.28$).

Significant differences were also observed across social media platform types. Platform type was significantly associated with hopefulness and optimism, emotional flexibility, problem-solving, social skills, overall emotional wisdom, and overall emotional intelligence, whereas differences in difficulties in emotion regulation were not significant. Post hoc Tukey comparisons indicated that users of Eitaa/Bale generally showed higher scores on the significant emotional indicators than Instagram users. Eitaa/Bale users also showed higher hopefulness and social skills than Telegram users. Differences between Telegram and Instagram users were not statistically significant.

Finally, two-way ANCOVA analyses controlling for age and gender showed that the interaction between marital status and platform type was not statistically significant for any of the examined emotional competence dimensions. Thus, the association between marital status and emotional competence did not significantly differ according to the type of social media platform used. However, the main effect of marital status on emotion regulation remained significant ($p = .002$), whereas its effects on emotional wisdom ($p = .245$) and difficulties in emotion regulation ($p = .157$) were not significant after adjustment.

5. Discussion

The findings indicate that marital status and patterns of social media use are associated with different aspects of emotional competence among Iranian social media users. The higher levels of emotional intelligence and emotional wisdom observed among married participants are consistent with the possibility that sustained interpersonal relationships provide opportunities for emotional communication, social support, conflict management, and interpersonal learning. However, because the present study was cross-sectional, these findings cannot establish that marriage causes higher emotional competence. Pre-existing psychological, social, or personality characteristics may also contribute to both relationship status and emotional functioning.

The inverse association between extensive social media use and several emotional competencies is consistent with previous research linking problematic or intensive social media engagement with poorer psychological and emotional outcomes. However, high daily use should not automatically be interpreted as harmful use, because social media may also be used for employment, education, communication, or other functional purposes. The findings therefore indicate the need to distinguish the amount of use from the purpose and quality of use.

Differences across platforms further suggest that the social and technological context in which individuals engage online may be relevant to emotional functioning. Nevertheless, the absence of significant interaction effects indicates that the relationship between marital status and emotional competencies cannot simply be explained by differences in platform use. Future research should therefore examine more specific characteristics of digital engagement, including content type, active versus passive use, social comparison, and perceived social support.

6. Conclusion

The findings suggest that emotional competencies among Iranian social media users are associated with both relational context and patterns of digital engagement. Married participants demonstrated higher levels of several emotional competencies, while extensive social media use was associated with lower emotional intelligence and emotional wisdom and greater difficulties in emotion regulation. Differences were also observed across social media platforms, particularly between Eitaa/Bale and Instagram users, although platform type did not significantly moderate the relationship between marital status and emotional competencies.

These findings support the importance of considering emotional literacy and healthy digital-use practices alongside interpersonal and relational contexts when addressing emotional well-being in contemporary societies. At the same time, the cross-sectional and convenience-sampling design limits causal interpretation and generalizability. Future longitudinal and cross-cultural studies should examine whether changes in relationship status and digital-use patterns are followed by changes in emotional competencies and should investigate the role of social support, attachment style, purpose of social media use, and the quality of online interactions.

Keywords: Emotional Intelligence, Emotional Wisdom, Emotional Competence, Marital Status, Amount of Social Media Use.

مقاله پژوهشی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ تاریخ ویرایش: ۱۴۰۵/۷/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۷/۱۵

ISSN: 2345-6051 eISSN: 2476-6178

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی
سال هجدهم، شمارهٔ ۷۱، پاییز ۱۴۰۶، ص ۱۷۹ تا ۲۱۲
www.qccpc.atu.ac.ir
DOI: 10.22054/qccpc.2026.91689.3615

شایستگی‌های هیجانی در عصر شبکه‌های اجتماعی: نقش وضعیت تأهل و الگوهای مصرف

مهرنسا شهابی * استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید مطهری، تهران، ایران

مجید اسدپور دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه وین، وین، اتریش

چکیده

ظهور شبکه‌های اجتماعی برخط بر الگوهای ارتباطی و وضعیت هیجانی افراد تأثیر گذاشته و شناخت عوامل مؤثر بر شایستگی‌های هیجانی را ضروری‌تر کرده است. پژوهش حاضر باهدف بررسی هم‌زمان نقش وضعیت تأهل و الگوی مصرف شبکه‌های اجتماعی در شایستگی‌های هیجانی (هوش هیجانی، خرد هیجانی و نظم‌جویی هیجان) انجام شد. این مطالعه توصیفی-همبستگی بر ۵۶۱ کاربر منتخب به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. داده‌ها با پرسشنامه‌های هوش هیجانی، خرد هیجانی و دشواری‌های نظم‌جویی هیجان گردآوری و با آزمون‌های t مستقل، آنووا و خی‌دو در SPSS تحلیل شدند. متأهل‌ها در مقایسه با مجردها، هوش هیجانی و خرد هیجانی کلی و مؤلفه‌های امیدواری، انعطاف‌پذیری هیجانی و حل مسئله بالاتری داشتند. تحلیل کوواریانس دو راهه با کنترل جنسیت و سن نشان داد اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر ابعاد شایستگی هیجانی معنادار نیست ($p > .05$)؛ بااین‌حال، اثر اصلی تأهل بر تنظیم هیجان معنادار بود و متأهل‌ها تنظیم هیجان بهتری داشتند، درحالی‌که اثر تأهل بر خرد هیجانی و دشواری نظم‌جویی هیجان پس از کنترل جنسیت و سن معنادار نبود. همچنین، استفاده بیش از ۴ ساعت روزانه از شبکه‌ها با کاهش معنادار تقریباً همه شاخص‌های شایستگی هیجانی همراه بود. یافته‌ها نشان می‌دهد شایستگی هیجانی می‌تواند حاصل تعامل عوامل محافظتی رابطه‌ای، مصرف افراطی و انتخاب شبکه‌های برخط تصویرمحور باشد و سبک زندگی دیجیتال، انتخاب‌های ارتباطی و وضعیت رابطه‌ای از عوامل مرتبط با سلامت روان در عصر دیجیتال‌اند. این پژوهش بر آموزش سواد هیجانی، مدیریت مصرف دیجیتال و توجه به کیفیت شبکه اجتماعی غالب به‌عنوان عامل مهم سلامت هیجانی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، خرد هیجانی، شایستگی هیجانی، وضعیت تأهل، میزان مصرف فضای مجازی.

* نویسنده مسئول: mn_shahabi@motahari.ac.ir

مقدمه

ظهور شبکه‌های اجتماعی برخط و پیام‌رسان‌ها تأثیر گسترده‌ای بر سبک زندگی، الگوهای ارتباطی و سلامت روان افراد گذاشته است تا جایی که افزایش اضطراب و افسردگی و استفاده آسیب‌زا از آن به مشکلات در حال رواج و گسترش در بین کاربران به‌ویژه نوجوانان و جوانان مبدل شده است (هایت[۱]، ۲۰۲۴). جذابیت شبکه‌های اجتماعی و سهولت فعالیت در آن‌ها دو ویژگی مهمی است که موجب گسترش کمّی استفاده از آن و افزایش تأثیرپذیری سلامت روان کاربران از آن شده است (سعیدی، نعیمی و محبوب‌زاده، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد نه تنها کیفیت و چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بلکه میزان استفاده از آن نیز می‌تواند تاثیرات مهمی روی سلامتی روانی و به‌ویژه بُعد هیجانی کاربران بگذارد تا جایی که حضور زیاد در این شبکه‌ها، می‌تواند تا مرحله اختلال اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی[۲] و وابستگی به اینترنت[۳] نیز گسترش یابد که از آن با عنوان وابستگی رفتاری یاد می‌شود (عرفان‌زاده و مقیمیان، ۱۴۰۴). علاوه بر کیفیت و چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، پژوهش‌ها حاکی از آن است که نوع شبکه اجتماعی نیز می‌تواند بر مشکلات هیجانی تأثیرگذار باشد؛ به‌طور مثال، شبکه‌های تصویر-محور همانند اینستاگرام که بر نمایش خود و مقایسه ظاهری متمرکزند، بیشتر از شبکه‌های متن-محور با پیامدهای منفی هیجانی همانند اضطراب و کاهش عزت نفس مرتبط هستند (مک میلان[۴]، ۲۰۱۷). شواهد فراتحلیلی جدید نیز حاکی از رابطه منفی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و هوش هیجانی در نوجوانان است (پیکریلو[۵] و دیگنارو[۶]، ۲۰۲۵).

به‌صورت مشخص، وضعیت هیجانی افراد، از آن دسته مولفه‌هایی است که در سالیان اخیر از شبکه‌های اجتماعی تأثیر زیادی پذیرفته است و لذا شایسته بررسی و پژوهش‌های جدی‌تری می‌باشد. شایستگی‌های هیجانی یا عاطفی[۷] به طور فزاینده‌ای به دلیل اهمیتشان برای شکوفایی توسعه انسانی شناخته می‌شوند (گرند[۸] و هلست[۹]، ۲۰۲۳) و در نقش‌های مختلف از رهبری و مدیریت تا بقیه نقش‌ها، اهمیت دارد و می‌تواند از طریق تأمل و تمرین‌های خودآگاهی توسعه یابد. در یک تعریف، صلاحیت هیجانی به توانایی فرد در درک و مدیریت

[1] Haidt, J.
[2] Online Social Networks Addiction
[3] Internet Dependency
[4] MacMillan, A.
[5] Piccerill, L.
[6] Digennaro, S.
[7] Emotional competences
[8] Grund, J.
[9] Holst, J.

احساسات خود و همچنین توانایی او در همدلی با احساسات دیگران و پاسخ مناسب به آن‌ها اشاره دارد (لاور-بردبری[۱]، ۲۰۲۱). شایستگی هیجانی[۲]، شامل مؤلفه‌های مختلفی است؛ ازجمله برخی منابع به خودشناسی، خودآگاهی، حساسیت اجتماعی، همدلی، اعتمادبه‌نفس، خودکنترلی و مهارت‌های گوش‌دادن مؤثر اشاره کرده-اند (لاور-بردبری، ۲۰۲۱) و برخی منابع دیگر به تنظیم هیجان[۳] (متیوز[۴]، وب[۵]، شفیر[۶]، اسنو[۷] و شپز[۸]، ۲۰۲۱) و برخی دیگر به مدیریت احساسات خود، احساس بهزیستی ذهنی و تاب‌آوری سازگارانه در مواجهه با شرایط استرس‌زای آینده اشاره می‌کنند (سارنی، ۲۰۰۰).

در این پژوهش، شایستگی هیجانی به‌عنوان یک سازه چندبعدی در نظر گرفته‌شده که شامل هوش هیجانی[۹] به معنای توانایی ادراک و استدلال درباره هیجانات (سالووی[۱۰] و مایر[۱۱]،۱۹۹۰)، نظم‌جویی هیجان به معنای فرآیند تعدیل پاسخ‌های هیجانی (متیوز و همکاران، ۲۰۲۱) و خرد هیجانی به معنای ادغام هیجانات در قضاوت و عمل اخلاقی (تارهان[۱۲] و توتگان اونال[۱۳]، ۲۰۲۴) است. شایستگی هیجانی و هوش هیجانی اغلب در تحقیقات به‌صورت مترادف استفاده می‌شوند (جاردین[۱۴]، ونیر[۱۵] و ویر[۱۶]، ۲۰۲۲). هوش هیجانی که شامل توانایی درک، فهم، ابراز و تنظیم احساسات است، برای رشد اجتماعی-عاطفی نوجوانان حیاتی شناخته شده است. علیرغم اهمیت آن، رابطه بین هوش هیجانی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی به‌اندازه کافی پرداخته نشده است و نتایج مطالعه پیکریلو و دیگنارو (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که سطوح پایین‌تر هوش هیجانی با افزایش استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی در بین نوجوانان مرتبط است. علاوه بر این، مشکلات در تنظیم احساسات با استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است. یافته‌های این پژوهش بر اهمیت در نظر گرفتن هوش هیجانی

---

[1] Laver-Bradbury, C.
[2] Emotional Competencie
[3] Emotion regulation
[4] Matthews, M.
[5] Webb, T. L.
[6] Shafir, R.
[7] Snow, M.
[8] Sheppes, G.
[9] Emotional intelligence
[10] Salovey, P.
[11] Mayer, J. D.
[12] Tarhan, N.
[13] Tutgun Ünal, A.
[14] Jardine, B. B.
[15] Vannier, S.
[16] Voyer, D.

به‌عنوان یک عامل کلیدی در درک رابطه بین نوجوانان و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی تأکید می‌کنند.

البته سایر محققان تلاش کرده‌اند تمایز بین صلاحیت هیجانی و هوش هیجانی را برجسته کنند؛ مثلاً در حالی که هوش هیجانی تمایل دارد حداکثر رفتار، دانش و توانایی را منعکس کند؛ شایستگی هیجانی بیشتر با رفتار معمول در موقعیت‌های هیجانی همسو است و کاربردی‌تر است (لویس-اشمیت[۱]، تونر[۲]، استریچ[۳] و ریندرمان[۴]، ۲۰۲۴). با مروری بر منابع مختلف، در مجموع شایستگی‌های هیجانی یا عاطفی را می‌توان به‌عنوان یک سازه چند سطحی در نظر گرفت که هوش هیجانی یکی از ابعاد آن است: الف) هوش هیجانی. به‌عنوان ظرفیت ادراک، فهم و استفاده از اطلاعات هیجانی، (ب) تنظیم هیجانی به‌عنوان فرآیند پویایی که از طریق آن‌ها عواطف و هیجانات مطابق با خواسته‌های موقعیتی فرد نظارت، تعدیل و ابراز می‌شوند؛ و (ج) خرد هیجانی[۵] به‌عنوان ادغام تأملی و ارزش‌محور هیجانات در قضاوت، معناسازی و عمل اخلاقی بین فردی است.

از سوی دیگر و علاوه بر نقش مهم متغیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر شایستگی‌های هیجانی کاربران جوان که در سالیان اخیر به‌صورت جدی مطرح شده است؛ پژوهش‌های بین‌فرهنگی نشان می‌دهند که وضعیت تأهل و تجرد فرد به‌عنوان یک مؤلفه ارتباطی، یکی دیگر از عوامل مؤثر بر شایستگی‌های هیجانی افراد به‌ویژه جوانان است. وضعیت رابطه‌ای به‌عنوان یک بافت حمایتی کلیدی مطرح است و ازدواج پایدار معمولاً با افزایش حمایت اجتماعی، ثبات عاطفی و رشد مهارت‌های بین‌فردی همراه است که می‌توانند بستر مناسبی برای پرورش شایستگی هیجانی فراهم کنند (یوکر[۶]، ۲۰۱۲؛ لویس-اشمیت و همکاران، ۲۰۲۴). این پیوند مثبت در مطالعات طولی نیز تأیید شده است (هانتینگتن[۷]، استنلی[۸]، داس[۹] و ردس[۱۰]، ۲۰۲۲؛ نائس[۱۱]، بلکسن[۱۲] و جاکبسن[۱۳]، ۲۰۱۵). مداحی و صمدزاده (۲۰۱۳) نیز نشان داده‌اند که وضعیت تأهل عامل مهمی در

[1] Lovis-Schmidt, A.
[2] Tavener, D.
[3] Oestreich, J.
[4] Rindermann, H.
[5] Emotional wisdom
[6] Uecker, J. E.
[7] Huntington, C.
[8] Stanley, S. M.
[9] Doss, B. D.
[10] Rhoades, G. K.
[11] Naess, S.
[12] Blekesaune, M.
[13] Jakobsson, N.

تعیین سطوح هوش هیجانی است.

در مجموع، رابطه تأثیر وضعیت تأهل بر شایستگی هیجانی افراد، کمتر موردتوجه قرار گرفته است و اغلب پژوهش‌ها مابین تأهل و شایستگی‌های هیجانی، غالباً بر نقش و تأثیر شایستگی‌های هیجانی همانند تنظیم هیجانی بر رابطه رضایت زناشویی متمرکز شده‌اند. مثلاً رابطه بین شایستگی‌های هیجانی و کیفیت روابط تأهل، اعم از روابط عاشقانه و غیرعاشقانه‌شان، قبلاً مشخص شده است. برای مطالعه یک مرور خوب می‌توان به فراتحلیل اخیر لویس-اشمیت و همکاران (۲۰۲۴) مراجعه کرد. در نتیجه، بررسی تأثیر وضعیت تأهل بر شایستگی هیجانی افراد، مستقل از استفاده از فضای مجازی نیز واجد ارزش پژوهشی و بررسی علمی است.

بااین‌حال، رابطه وضعیت تأهل با هوش هیجانی در پژوهش‌های پیشین نیز بررسی شده است (مداحی و صمدزاده، ۱۳۹۲؛ جاردین و همکاران، ۲۰۲۲)؛ اما این مطالعات عمدتاً بر دانشجویان یا گروه‌های خاص متمرکز بوده‌اند. مطالعه‌ای که به طور هم‌زمان نقش وضعیت تأهل، میزان مصرف و نوع شبکه اجتماعی را بر ابعاد چندگانه شایستگی هیجانی (هوش هیجانی، خرد هیجانی و تنظیم هیجان) در کاربران بزرگ‌سال ایرانی بررسی کند، یافت نشد. این شکاف در شرایطی اهمیت می‌یابد که آمارها از افزایش نرخ تجرد و بالا رفتن سن ازدواج در ایران حکایت می‌کند (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۳) و در همان حال، بیش از ۷۰ درصد جوانان ایرانی روزانه بیش از ۳ ساعت از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و اینستاگرام پرکاربردترین شبکه اجتماعی تصویرمحور در ایران است (اسمعیلی راد و احمدی، ۱۳۹۸). هم‌زمانی این دو روند، ضرورت بررسی تعامل وضعیت تأهل و الگوهای مصرف شبکه‌های اجتماعی بر شایستگی‌های هیجانی را در جامعه ایرانی دوچندان می‌کند. پژوهش حاضر با بررسی هم‌زمان این متغیرها، درصدد پُر کردن این شکاف پژوهشی است.

با توجه به گسترش استفاده از پیام‌رسان‌های مختلف در بین کاربران جوان ایرانی و همچنین افزایش تاکید سیاست‌های کلان کشور بر گسترش تأهل و ازدواج در بین جوانان، بررسی هم‌زمان اثر این دو مؤلفه بر شایستگی‌های هیجانی افراد اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند و این سؤال به‌صورت جدی مطرح می‌شود که این دو متغیر چه نقشی در صلاحیت‌های هیجانی‌شان دارد. ازجمله آنکه این پرسش به‌صورت جدی مطرح می‌شود که آیا میزان استفاده از گوشی‌های هوشمند و قرارگرفتن در معرض حجم بالای محتواهای هیجان‌برانگیز در شبکه-های اجتماعی برخط و نوع این شبکه‌ها، می‌تواند با شاخص‌های هیجانی افراد در ارتباط باشد یا نه. در نتیجه به نظر می‌رسد با نفوذ روزافزون فضای مجازی در زندگی، شناخت عوامل مؤثر بر صلاحیت‌های عاطفی و شایستگی‌های هیجانی کاربران ضروری است. این پژوهش باهدف بررسی رابطه وضعیت تأهل، میزان و الگوی

مصرف پیام‌رسان‌ها با صلاحیت‌های هیجانی (شامل مؤلفه‌های تنظیم هیجان، هوش هیجانی و خرد هیجانی) انجام شده است. در همین راستا، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تأهل فرد و میزان استفاده او از فضای مجازی بر صلاحیت‌های هیجانی در بین کاربران ایرانی می‌پردازد. به‌صورت مشخص این پژوهش به دنبال پاسخ به سؤالات زیر است: تفاوت مجرد و متأهل بودن در شایستگی‌های هیجانی شامل هوش هیجانی، تنظیم هیجان و خرد هیجانی چگونه است؟ همچنین آیا مصرف زیاد فضای مجازی نسبت به مصرف کم آن، با سطح پایین‌تر شایستگی هیجانی همراه است یا سطح بالاتر آن؟ و در نهایت اینکه آیا میان نوع شبکه‌های اجتماعی برخط با صلاحیت‌های هیجانی کاربران ارتباطی وجود دارد یا نه.

روش

این مطالعه کمّی، بنیادی و به روش توصیفی-همبستگی به گردآوری اطلاعات پرداخته است. جامعه آماری شامل همه افراد ساکن تهران در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال بوده است که جزو کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌باشند. در نهایت، ۵۶۱ نفر از کاربران فضای مجازی ساکن تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و از طریق توزیع برخط پرسشنامه در شبکه‌های اجتماعی مختلف (واتس‌اپ، تلگرام و اینستاگرام) سه مقیاس شامل پرسشنامه‌های استاندارد هوش هیجانی، دشواری در تنظیم هیجانی و خرد هیجانی را تکمیل کردند. داده‌های آن‌ها با سه مقیاس شامل پرسشنامه‌های استاندارد هوش هیجانی، دشواری در تنظیم هیجانی و خرد هیجانی جمع‌آوری شدند. پرسشنامه‌ها به‌صورت برخط توزیع شد و رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان کسب و محرمانگی اطلاعات تضمین گردید. از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) برای توصیف داده‌ها استفاده شد و در نهایت، داده‌ها با استفاده از آزمون t مستقل، ANOVA و خی-دو در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

همچنین برای تحلیل داده‌ها، علاوه بر آزمون‌های t مستقل، ANOVA و خی-دو، از تحلیل کوواریانس دو راهه (ANCOVA) نیز استفاده شد. در این تحلیل، وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی به‌عنوان متغیرهای مستقل، جنسیت و سن به‌عنوان کوواریت‌ها و ابعاد شایستگی هیجانی (هوش هیجانی، خرد هیجانی، تنظیم هیجان و دشواری نظم‌جویی هیجان) به‌عنوان متغیرهای وابسته وارد شدند. اثر تعاملی وضعیت تأهل × نوع شبکه اجتماعی نیز در مدل بررسی شد. از تحلیل کوواریانس دو راهه استفاده شد زیرا امکان کنترل متغیرهای مداخله‌گر (سن و جنسیت) و بررسی اثر تعاملی را فراهم می‌کند. پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون و همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین بررسی شد.

ابزارهای سنجش عبارتند از:

مقیاس پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی (DERS-16[1]). این مقیاس، یک پرسشنامه خودگزارشی ۱۶ موردی است که مشکلات کلی در تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند (شهابی، حسنی و بیوربرگ[2]، ۲۰۲۰؛ بیوربرگ و همکاران، ۲۰۱۶). پاسخ‌دهندگان، موارد را در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) ارزیابی می‌کنند که نمرات بالاتر نشان‌دهنده اختلال بیشتر در تنظیم هیجان است. این مقیاس پنج جنبه را اندازه‌گیری می‌کند: عدم پذیرش احساسات، مشکلات در انجام رفتار هدفمند، مشکلات کنترل تکانه، دسترسی محدود به راهبردها و عدم وضوح هیجانی. نسخه فارسی مقیاس توسط شهابی و همکاران (۲۰۲۰) اعتبارسنجی شده است و همسانی درونی برای کل مقیاس عالی بود (آلفای کرونباخ = ۰,۹۲) و ویژگی‌های روان‌سنجی عالی را در یک نمونه دانشگاهی ایرانی نشان داده است. لذا اعتبار آن برای استفاده در بافت فرهنگی ایران مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین نتایج پژوهش فلاحی، نریمانی و عطادخت (۱۴۰۰) که باهدف بررسی میزان روایی و پایایی فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان انجام شد، نشان داد که فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان پایایی (همسانی درونی) و روایی کافی را برای بررسی میزان دشواری در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی را دارد؛ به عبارت دیگر، نتایج این پژوهش و پژوهش دیگری که توسط اکبری، پورعبدل و قریب‌زاده (۱۴۰۳) انجام شده است، نشان می‌دهد که با توجه به ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان- فرم کوتاه، می‌توان از این مقیاس برای بررسی مشکلات افراد در تنظیم هیجانات در محیط‌های بالینی و پژوهشی جامعه به‌هنجار ایرانی استفاده کرد.

مقیاس هوش هیجانی شات (SEIS)[3]. این پرسشنامه جهت سنجش هوش هیجانی در نوجوانان در سال ۱۹۹۸ توسط شات[4]، ملوف[5]، هال[6]، هگرتی[7]، کوپر[8]، گلدن[9] و دُرنهایم[10] (۱۹۹۸) بر اساس مدل نظری هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰) ساخته شده است. پرسشنامه دارای ۳۳ مورد همانند «هنگامی که من دارای خلق مثبت (مانند شادی) هستم. حل مشکلات برای من آسانتر است» است که جواب هر سؤال به‌صورت طیف لیکرت پنج

[1] Difficulties in Emotion Regulation Scale-16
[2] Bjureberg, J.
[3] Schutte Emotional Intelligence Scale
[4] Schutte, N. S.
[5] Malouff, J. M.
[6] Hall, L. E.
[7] Haggerty, D. J.
[8] Cooper, J. T.
[9] Golden, C. T.
[10] Dornheim, L.

درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۳ مؤلفه تنظیم هوش هیجانی، ارزیابی و بیان هیجان و بهره‌برداری از هیجان است. همچنین این پرسشنامه دارای روایی و اعتبار است. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۸۵ است که از لحاظ اعتبار و پایایی مورد تأیید است. در ایران هنجاریابی این آزمون به وسیله اگیلار وفایی، خسرو جاوید و طراوتی الست (۱۳۸۱) صورت گرفته است. وی پژوهش خود در قالب رساله کارشناسی ارشد را بر روی ۲۳۴ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران و با اجرای فرم ۳۳ ماده‌ای این مقیاس به انجام رسانید. پایایی مقیاس هوش هیجانی کل بر مبنای آلفای درونی ۰/۸۱ به دست آمد. تحلیل عامل مقیاس با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی، سه عامل تنظیم هیجان (آلفای ۰/۸۱)، ارزیابی و ابراز هیجان (آلفای ۰/۶۷) و بهره‌برداری از هیجان (آلفای ۰/۵۰) را نشان داد. هوش هیجانی کل در این پژوهش با سه مقیاس خود به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۶۹ همبستگی نشان داد که همگی در سطح ($p<0/01$) معنادار بودند. همچنین در پژوهش مشابهی، بشارت (۲۰۰۷) به نتایج مشابهی در تأیید نسخه فارسی این مقیاس رسیده است.

مقیاس خرد هیجانی (USEWS-P)[1] مقیاس خرد هیجانی اوسکودار توسط تارهان و توتگان اونال (۲۰۲۴) برای اندازه‌گیری خرد هیجانی از طریق یک روش کمّی توسعه داده شد. مقیاس شامل ۳۴ مورد است؛ و توسعه مقیاس شامل ۱۳۰۰ شرکت‌کننده از سراسر ترکیه بود. تحلیل عاملی اکتشافی از مجموعه اولیه آیتم‌ها، یک ساختار ۶ عاملی را نشان داد که ۵۱٫۸۷٪ از واریانس کل را توضیح می‌دهد. مقیاس نهایی ۳۴ آیتمی، همسانی درونی عالی (آلفای کرونباخ = ۰٫۸۸) و مقادیر نیکویی برازش قابل قبول را در تحلیل عاملی تأییدی نشان داد. اعتبار ملاکی از طریق همبستگی با مقیاس هوش هیجانی تجدیدنظر شده شات (= r ۰٫۶۰) تأیید شد. این مقیاس از قالب پاسخ لیکرت ۵ امتیازی استفاده می‌کند. در ایران هنجاریابی این آزمون به وسیله شهابی و حسنی (در دست داوری) انجام شده است. آن‌ها این مقیاس را به فارسی ترجمه و در بین ۵۵۲ بزرگ‌سال ایرانی ارزیابی کرده‌اند از نظر فرهنگی در ایران تطبیق داده‌اند و در نهایت نشان داده‌اند که این مقیاس، ابزاری معتبر، پایا و از نظر فرهنگی مناسب برای ارزیابی خرد هیجانی در فارسی‌زبانان است. این ابزار به محققان و پزشکان یک غربالگری فراتشخیصی و یک معیار پیامد برای مداخلات مبتنی بر خرد ارائه می‌دهد.

نتایج

در این پژوهش، متغیرهای وضعیت تأهل (متأهل=۲/مجرد=۱) و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی برخط (کم

[1] Uskudar Emotional Wisdom Scale

مصرف/ پرمصرف با صرف زمان بیشتر از چهارساعت در روز) به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین در نظر گرفته شدند و شایستگی‌های هیجانی شامل هوش هیجانی، خرد هیجانی و نظم هیجانی به‌عنوان متغیر وابسته در پژوهش مدنظر قرار گرفت. همچنین نوع پیام‌رسان‌ها (پیام‌رسان‌های منتخب: بله و ایتا = ۱، تلگرام=۲ و اینستاگرام=۳) به‌عنوان متغیر کیفی در پژوهش موردتوجه قرار گرفت.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۴۸۱	۸۵,۶
	مرد	۸۱	۱۴,۴
	مجموع	۵۶۲	۱۰۰
گروه سنی	۱۸–۳۰ سال	۲۶۷	۴۷,۹
	۳۱–۴۰ سال	۱۴۸	۲۶,۶
	۴۱–۵۵ سال	۱۴۲	۲۵,۵
	مجموع	۵۵۷	۱۰۰
تحصیلات	دیپلم	۳۰۴	۵۴,۵
	کارشناسی	۲۰۹	۳۷,۵
	تحصیلات تکمیلی (ارشد + دکتری)	۴۵	۸,۱
	مجموع	۵۵۸	۱۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۲۱۸	۳۸,۹
	متأهل	۳۴۳	۶۱,۱
	مجموع	۵۶۱	۱۰۰
نوع پیام‌رسان غالب	ایتا و بله	۲۸۴	۵۰/۶
	تلگرام	۱۱۴	۲۰/۳
	اینستاگرام	۱۵۴	۲۷/۴
	مجموع	۵۶۱	۱۰۰

بر اساس داده‌های ارائه‌شده در جدول ۱، از میان ۵۶۱ نفر از کاربران فضای مجازی ساکن تهران که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، ۴۸۱ نفر (۸۵/۶ درصد) زن و ۸۱ نفر (۱۴/۴ درصد) مرد بودند. از نظر گروه سنی، بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال با ۲۶۷ نفر (۴۷/۹ درصد) بود و پس‌ازآن گروه‌های ۳۱ تا ۴۰ سال با ۱۴۸ نفر (۲۶/۶ درصد) و ۴۱ تا ۵۵ سال با ۱۴۲ نفر (۲۵/۵ درصد) قرار داشتند. همچنین از نظر وضعیت تأهل، ۳۴۳ نفر متأهل (۶۱/۱ درصد) و ۲۱۸ نفر (۳۸/۹ درصد) مجرد بودند.

از نظر سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به مقطع دیپلم با ۳۰۴ نفر (۵۴/۵ درصد) بود. پس‌ازآن، مقطع کارشناسی با ۲۰۹ نفر (۳۷/۵ درصد) و تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) با ۴۵ نفر (۱/۸ درصد) قرار گرفتند. همچنین از نظر وضعیت تأهل، ۳۴۳ نفر (۶۱/۱ درصد) متأهل و ۲۱۸ نفر (۳۸/۹ درصد) مجرد بودند.

از نظر نوع شبکه اجتماعی غالب مورد استفاده (شبکه‌ای که بیشتر از سایر شبکه‌ها از آن استفاده می‌کنند)، ۲۸۴ نفر (۵۰,۶ درصد) از پیام‌رسان‌های ایتا و بله، ۱۱۴ نفر (۲۰,۳ درصد) از تلگرام و ۱۵۴ نفر (۲۷,۴ درصد) از اینستاگرام استفاده می‌کردند. همچنین، از نظر میزان استفاده، ۲۱۴ تا ۲۳۴ نفر در گروه پرمصرف (بیش از ۴ ساعت در روز) و ۹۹ تا ۱۰۹ نفر در گروه کم‌مصرف (کمتر از ۲ ساعت در روز) قرار گرفتند. آستانه ۴ ساعت در روز برای «پرمصرف» و کمتر از ۲ ساعت برای «کم‌مصرف» بر اساس پیشینه پژوهشی انتخاب شد. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که استفاده بیش از ۴ ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی با پیامدهای منفی سلامت روان همراه است (اندراسن[1]، پالسن[2] و گریفیث[3]، ۲۰۱۶؛ هایت، ۲۰۲۴). همچنین، استفاده کمتر از ۲ ساعت در روز به‌عنوان سطح مصرف متعادل در نظر گرفته شده است (رحمان[4]، رابی[5]، کبیر[6]، انجم[7]، سها[8]، بوییان[9]، آمون[10] و حسین[11]، ۲۰۲۵). همچنین از شرکت‌کنندگان رضایت لازم جهت استفاده اطلاعات در پژوهش اخذ شد و مشخصات ارتباطی افراد شرکت‌کننده نزد محققان محفوظ است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، افراد متأهل به‌صورت معناداری از هوش هیجانی و خرد هیجانی بالاتری نسبت به افراد مجرد برخوردار بودند. هرچند تفاوت در دشواری نظم هیجانی از نظر آماری به سطح معنی‌داری نرسید($p=0.091$) ، اما جهت تفاوت حاکی از مشکلات کمتر افراد متأهل بود.

---

[1] Andreassen, C. S.
[2] Pallesen, S.
[3] Griffiths, M. D.
[4] Rahman, M.
[5] Rabby, M. F.
[6] Kabir, M. R.
[7] Anjum, R.
[8] Saha, O.
[9] Bhuiyan, M. A. A.
[10] Emon, H. H.
[11] Hossain, M. M.

جدول ۲. مقایسه افراد بر اساس وضعیت تأهل در متغیرهای هوش هیجانی، خرد هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجان

متغیر	مجرد M (SD)	متأهل M (SD)	t	df	p	d (کوهن)
هوش هیجانی کل	۱۴۶٫۰۹ (۱۳٫۸۴)	۱۵۱٫۲۸ (۱۱٫۷۶)	۴٫۴۷	۴۹۷	<.۰۰۱	۰٫۴۲
خرد هیجانی کل	۱۲۲٫۹۲ (۱۵٫۴۲)	۱۲۶٫۱۹ (۱۵٫۱۲)	۲٫۴۴	۵۴۴	.۰۱۵	۰٫۲۱
دشواری نظم‌جویی هیجان	۳۹٫۶۱ (۱۲٫۹۶)	۳۷٫۷۲ (۱۱٫۸۹)	۱٫۶۹	۵۱۱	.۰۹۱	۰٫۱۵
تعداد (n)	۱۹۱–۲۱۲	۳۰۸–۳۳۴				

بررسی تفاوت‌های جزئی‌تر در مؤلفه‌های خرد هیجانی (جدول ۳) نشان داد که افراد متأهل در مقایسه با مجردها، به‌طور خاص از سطوح بالاتری از امیدواری و خوش‌بینی ($p < 0.001$)، توانایی حل مسئله ($p = 0.002$) و انعطاف‌پذیری هیجانی ($p = 0.033$) برخوردار بودند. بین دو گروه در مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی، خودکنترلی هیجانی و سواد عاطفی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

جدول ۳. مقایسه مؤلفه‌های خرد هیجانی بر اساس وضعیت تأهل

متغیر	مجرد M (SD)	متأهل M (SD)	t	df	p	d (کوهن)
امیدواری و خوش‌بینی	۲۸٫۲۷ (۴٫۰۴)	۲۹٫۵۹ (۳٫۶۳)	۴٫۰۳	۵۵۷	<.۰۰۱	۰٫۳۴
انعطاف‌پذیری هیجانی	۱۰٫۸۹ (۲٫۲۵)	۱۱٫۳۰ (۲٫۲۲)	۲٫۱۴	۵۵۹	.۰۳۳	۰٫۱۸
حل مسئله	۹٫۷۵ (۱٫۵۰)	۱۰٫۱۳ (۱٫۳۲)	۳٫۱۳	۵۵۶	.۰۰۲	۰٫۲۷
مهارت‌های اجتماعی	۴۱٫۳۸ (۵٫۱۳)	۴۲٫۹۸ (۳٫۴۷)	۴٫۳۸	۵۵۲	<.۰۰۱	۰٫۳۷
سواد عاطفی	۱۵٫۴۹ (۲٫۲۳)	۱۵٫۷۴ (۲٫۰۵)	۱٫۳۷	۵۵۷	.۱۷۱	۰٫۱۲
خودکنترلی هیجانی	۱۳٫۷۸ (۳٫۱۸)	۱۳٫۹۹ (۳٫۰۴)	۰٫۷۸	۵۵۶	.۴۳۳	۰٫۰۷
تعداد (n)	۲۱۵–۲۱۸	۳۳۹–۳۴۴				

مطابق جدول ۴، کاربران پرمصرف شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با کاربران کم‌مصرف، به طور معناداری از سطوح پایین‌تر هوش هیجانی و خرد هیجانی برخوردار بودند و دشواری بیشتری در نظم‌جویی هیجانات خود گزارش کردند؛ تمامی این تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار بودند.

جدول ٤. مقایسه شایستگی‌های هیجانی بر اساس میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیر	کم‌مصرف (<۲ ساعت) M (SD)	پرمصرف (>٤ ساعت) M (SD)	t	df	p	d (کوهن)
هوش هیجانی کل	۱۵۱٫۶۵ (۱۱٫۳۳)	۱۴۷٫۰۵ (۱۳٫۷۵)	۲٫۹۳	۳۱۳	۰۰٤.	۰٫۳٦
خرد هیجانی کل	۱۲۸٫۱۸ (۱۳٫۵۴)	۱۲۲٫۳۲ (۱۶٫۴۹)	۳٫۲۴	۳۴۱	۰۰۱.	۰٫۳۸
دشواری در نظم‌جویی هیجان	۳۶٫۳۴ (۱۱٫۵۵)	۴۰٫۰۶ (۱۳٫۲۷)	۲٫۴۰	۳۱۵	۰۱۷.	۰٫۲۸
تعداد (n)	۹۹–۱۰۹	۲۱۴–۲۳۴				

برای بررسی تفاوت‌های هیجانی بر اساس نوع شبکه اجتماعی، از تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد. میانگین و انحراف معیار شاخص‌ها در هر گروه در جدول ۵ ارائه شده است. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که نوع شبکه اجتماعی بر امیدواری و خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری هیجانی، حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی، خرد هیجانی کل و هوش هیجانی کل تأثیر معناداری دارد؛ اما بر دشواری نظم‌جویی هیجان تأثیر معناداری نداشت.

جدول ۵. مقایسه میانگین و انحراف معیار شاخص‌های هیجانی بر اساس نوع شبکه اجتماعی مورد استفاده

متغیر	اینستاگرام M(SD)	تلگرام M(SD)	پیام‌رسان‌های ایتا / بله M(SD)
دشواری نظم‌جویی هیجان	۳۹٫۲۸ (۱۳٫۳۶)	۳۹٫۳۰ (۱۳٫۳۳)	۳۷٫۹۲ (۱۲٫۲۳)
امیدواری و خوش‌بینی	۲۸٫۱۸ (۳٫۸۸)	۲۸٫۱۰ (۴٫۰۴)	۲۹٫۲۱ (۳٫۶۷)
انعطاف‌پذیری هیجانی	۱۰٫۵۹ (۲٫۳۰)	۱۰٫۹۶ (۲٫۳۶)	۱۱٫۴۰ (۲٫۱۵)
حل مسئله	۹٫۶۵ (۱٫۵۶)	۹٫۸۷ (۱٫۳۶)	۱۰٫۰۳ (۱٫۴۲)
مهارت‌های اجتماعی	۴۱٫۵۴ (۴٫۵۵)	۴۱٫۴۷ (۴٫۸۲)	۴۲٫۶۲ (۴٫۲۲)
خرد هیجانی کل	۱۲۲٫۴۰ (۱۵٫۴۹)	۱۲۳٫۴۵ (۱۵٫۸۱)	۱۲۶٫۸۱ (۱۵٫۲۱)
هوش هیجانی	۱۴۸٫۱۲ (۱۳٫۷۹)	۱۴۸٫۰۳ (۱۳٫۲۲)	۱۵۱٫۳۲ (۱۱٫۹۷)
تعداد (n)	۱۵۴	۱۱۴	۲۸۴

جزئیات آماری این تحلیل‌ها در جدول ۶ آمده است. بر اساس آزمون تعقیبی توکی، کاربران پیام‌رسان‌های ایتا و بله در مقایسه با کاربران اینستاگرام، به‌طور معناداری از سطوح بالاتر همه شاخص‌های هیجانی معنادار (به‌جز دشواری نظم‌جویی) برخوردار بودند. همچنین، امیدواری و مهارت‌های اجتماعی کاربران ایتا و بله به‌طور معناداری بالاتر از کاربران تلگرام بود. تفاوت‌های بین کاربران تلگرام و اینستاگرام در هیچ یک از شاخص‌ها

معنادار نبود.

جدول ٦. نتایج تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه گروه‌های شبکه اجتماعی

متغیر	F	df	p	η^2	نتایج مقایسه زوجی معنادار (توکی)
دشواری نظم‌جویی هیجان	۰٫۷۷	۲, ۵۰۰	۴۶۵.	۰۰۳.	—
امیدواری و خوش‌بینی	۵٫۲۷	۲, ۵۴۶	۰۰۵.	۰۱۹.	ایتا/بله<تلگرام (p=۰٫۰۲۶) ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۲۱)
انعطاف‌پذیری هیجانی	۶٫۷۷	۲, ۵۴۸	۰۰۱.	۰۲۴.	ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۰۱)
حل مسئله	۳٫۵۸	۲, ۵۴۵	۰۲۹.	۰۱۳.	ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۲۱)
مهارت‌های اجتماعی	۴٫۶۴	۲, ۵۴۱	۰۱۰.	۰۱۷.	ایتا/بله<تلگرام (p=۰٫۰۴۱) ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۳۳)
خرد هیجانی کل	۴٫۶۹	۲, ۵۳۳	۰۱۰.	۰۱۷.	ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۱۲)
هوش هیجانی	۳٫۹۳	۲, ۴۸۶	۰۲۰.	۰۱۶.	ایتا/بله <اینستاگرام (p=۰٫۰۴۷)

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس دو راهه (ANCOVA) برای اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر ابعاد شایستگی هیجانی با کنترل جنسیت و سن

متغیر وابسته	منبع	F	df	Sig.	η^2
خرد هیجانی	وضعیت تأهل	۲,۰۱	۱	۰,۱۵۷	۰,۰۰۴
	نوع شبکه اجتماعی	۲,۱۷	۲	۰,۱۱۵	۰,۰۰۸
	وضعیت تأهل × نوع شبکه اجتماعی	۰,۵۸	۲	۰,۵۶۳	۰,۰۰۲
تنظیم هیجان	وضعیت تأهل	۹,۶۵	۱	۰,۰۰۲	۰,۰۱۹
	نوع شبکه اجتماعی	۰,۳۴	۲	۰,۷۱۲	۰,۰۰۱
	وضعیت تأهل × نوع شبکه اجتماعی	۰,۷۹	۲	۰,۴۵۵	۰,۰۰۳
دشواری نظم‌جویی	وضعیت تأهل	۱,۳۵	۱	۰,۲۴۵	۰,۰۰۳
	نوع شبکه اجتماعی	۰,۲۹	۲	۰,۷۴۶	۰,۰۰۱
	وضعیت تأهل × نوع شبکه اجتماعی	۰,۶۸	۲	۰,۵۱۰	۰,۰۰۳

توجه: جنسیت و سن به‌عنوان کوواریت در همه تحلیل‌ها کنترل شدند05.> p** .

برای بررسی اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر شایستگی هیجانی، سه تحلیل کوواریانس دو راهه با کنترل جنسیت و سن انجام شد. نتایج نشان داد اثر تعاملی وضعیت تأهل × نوع شبکه اجتماعی در هیچ‌یک از ابعاد شایستگی هیجانی معنادار نیست. بااین‌حال، اثر اصلی وضعیت تأهل بر تنظیم هیجان معنادار بود. به این معنا که متأهل‌ها تنظیم هیجان بهتری نسبت به مجردها داشتند. اثر اصلی وضعیت تأهل بر خرد هیجانی (p =۰,۲۴۵) و

دشواری نظم‌جویی (p=۰,۱۵۷) معنادار نبود. همچنین اثر اصلی نوع شبکه اجتماعی، سن و جنسیت بر هیچ‌یک از ابعاد شایستگی هیجانی معنادار نبود (جدول ۷).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش هم‌زمان وضعیت تأهل و الگوی مصرف شبکه‌های اجتماعی بر شایستگی‌های هیجانی در کاربران ایرانی انجام شده است. یافته‌ها به‌طور کلی نشان داد که وضعیت تأهل به‌عنوان یک عامل محافظتی و استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی برخط به‌عنوان یک عامل مخاطره‌آمیز با سطوح هوش هیجانی، خرد هیجانی و نظم هیجانی همراهی معنادار دارند. این نتایج ضمن تأیید و بسط ادبیات پیشین، با تکیه بر چارچوب‌های نظری و یافته‌های جدید، قابل تفسیر است.

البته شایستگی هیجانی صرفاً به داشتن هیجان یا هوش هیجانی بالقوه محدود نمی‌شوند؛ بلکه به کاربست عملی و موقعیتی ظرفیت‌های هیجانی در رفتار، تصمیم‌گیری و حتی در شبکه‌های اجتماعی اشاره دارد و در کل به مجموعه‌ای از دانش‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌های پایدار گفته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد هیجان‌های خود و دیگران را تشخیص دهد، درک کند، تنظیم کند و به‌طور سازگارانه در موقعیت‌های فردی و اجتماعی به کار گیرد (سارنی[1]، ۲۰۰۰). به همین دلیل، این مفهوم اغلب به‌عنوان پل میان توانایی هیجانی و عملکرد واقعی در نظر گرفته می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که وضعیت تأهل و میزان و الگوی مصرف اینترنت و استفاده از شبکه‌های اجتماعی پیش‌بین‌کننده‌های مهمی برای شایستگی‌ها و صلاحیت‌های هیجانی و عاطفی هستند و این دو متغیر نقش مهمی در شکل‌گیری و کیفیت شایستگی‌های هیجانی کاربران فضای مجازی دارند.

به عبارت دیگر، تنظیم هیجان، خرد هیجانی و هوش هیجانی نه‌تنها به ویژگی‌های فردی کاربران مثل تأهل و تجرد وابسته است؛ بلکه به شیوه مصرف فضای مجازی نیز وابسته شده‌اند. از یکسو، نتایج نشان داد افراد متأهل در مقایسه با مجردها از نظر امیدواری، انعطاف‌پذیری هیجانی، حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجان در سطح بالاتری قرار دارند. بر اساس میانگین‌ها، افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد، مشکلات کمتری در تنظیم هیجان دارند، خرد هیجانی بالاتری دارند، هوش هیجانی بیشتری دارند، توانایی بیشتری در شناخت، پردازش، کنترل و بیان هیجان‌ها نشان می‌دهند و در مثبت‌پردازی و مهارت‌های اجتماعی عملکرد بهتری نشان می‌دهند. این یافته‌ها نشان داد که دید مثبت‌تر، مهارت حل تعارض بهتر، امیدواری بیشتر و توان سازگاری هیجانی بالاتر در

[1] Saarni, C.

گروه متأهل بیشتر دیده می‌شود. از سوی دیگر، نتایج بیانگر این یافته هستند که میزان بالای استفاده از فضای مجازی با کاهش معنی‌دار امیدواری، خودآگاهی هیجانی، خرد هیجانی و هوش هیجانی و به‌صورت کلی شایستگی‌های هیجانی همراه است

الف. ارتباط میان وضعیت تأهل کاربران شبکه‌های اجتماعی برخط با صلاحیت‌های هیجانی آن‌ها

نتایج نشان داد افراد متأهل در مقایسه با مجردها از نظر مؤلفه‌های مختلفی از شایستگی‌های هیجانی همانند امیدواری، انعطاف‌پذیری هیجانی، حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجان در سطح بالاتری قرار دارند. این موضوع با یافته‌های بین‌المللی هم‌خوان است که ازدواج را به‌عنوان منبع حمایت هیجانی و ثبات روانی معرفی می‌کنند (زای[۱]، تنگ[۲]، لم[۳]، زینگ[۴]، شا[۵]، لوو[۶] و لی[۷]، ۲۰۲۴؛ پنگپید[۸]، پلتزر[۹] و انانتاناسونگ[۱۰]، ۲۰۲۳). جوانان متأهل احتمالاً از حمایت عاطفی و اجتماعی که همراه با ازدواج است، بهره‌مند می‌شوند (اوکر، ۲۰۱۲). پژوهش‌های زیادی پیامدهای مثبت سلامت جسمی و روانی برای متاهلی را بررسی و تأیید کرده‌اند (موزیک[۱۱] و بامپس[۱۲]، ۲۰۱۲) و ازدواج برای بهزیستی افراد در طولانی‌مدت بهتر است (نائس و همکاران، ۲۰۱۵) و ابعاد مثبت تأهل چون کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی در پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی، مؤثر هستند (فرامرزی، اجل لولیان و قاسمی، ۱۴۰۲). البته مشخص نیست دقیقاً چه زمانی این تفاوت‌های مطلوب شروع به ظهور می‌کنند و همچنین معلوم نیست که علت آن، بر اساس وضعیت تأهل به دلیل تجربه خود ازدواج است که افزایش می‌یابد یا بیشتر نمایانگر تفاوت‌هایی بین افراد هستند که قبل از ازدواج وجود داشته و ازدواج یک گذار رشدی سازنده شامل تغییراتی در هویت، رفتارها و ارزش‌های فردی و مشترک است (هانتینگتن و همکاران، ۲۰۲۲). لذا به نظر می‌رسد تأهل می‌تواند به‌عنوان عاملی محافظتی و منبعی برای حمایت هیجانی، اجتماعی و بین‌فردی عمل کند. در

---

[1] Zhai, X.
[2] Tong, H. H. Y.
[3] Lam, C. K.
[4] Xing, A.
[5] Sha, Y.
[6] Luo, G.
[7] Li, K.
[8] Pengpid, S.
[9] Peltzer. K.
[10] Anantanasuwong, D.
[11] Musick, K.
[12] Bumpass, L.

همین راستا، لئو[1]، الیوت[2] و آمبرسن[3] (۲۰۱۰) با مرور ادبیات مربوط به ازدواج در اوایل بزرگ‌سالی، بر نقش منابع روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی مرتبط با تأهل در تبیین پیامدهای مثبت ازدواج تأکید کرده‌اند. تأهل می‌تواند موجب ثبات روانی و هیجانی فرد گردد و شایستگی‌های هیجانی او را حفظ و یا افزایش دهد تا فرد از نظم هیجانی بهتری برخوردار باشد. یک تحلیل دیگر می‌تواند ناشی از نوع پیام‌رسان‌های مورد استفاده مابین افراد مجرد و متأهل باشد که در بخش (ج) به آن پرداخته شده است.

هرچند جهت تفاوت بین متأهلان و مجردان در «دشواری نظم‌جویی هیجان» حاکی از مشکلات کمتر افراد متأهل بود اما از نظر آماری معنادار نشد (P= ۰,۰۹۱). این عدم معناداری می‌تواند چند دلیل داشته باشد: نخست، مقیاس DERS-16 مشکلات تنظیم هیجان را به‌صورت کلی می‌سنجد و ممکن است برای تشخیص تفاوت‌های ظریف بین گروه‌ها حساسیت کافی نداشته باشد. دوم اینکه ممکن است تنظیم هیجان برخلاف هوش هیجانی و خرد هیجانی، بیشتر تحت تأثیر عوامل فردی و شخصیتی باشد تا وضعیت رابطه‌ای. سوم، با توجه به اینکه هر دو گروه متأهل و مجرد در معرض محتواهای هیجان‌برانگیز شبکه‌های اجتماعی هستند، ممکن است اثر محافظتی تأهل بر تنظیم هیجان توسط مصرف شبکه‌های اجتماعی تعدیل شده باشد. این یافته نشان می‌دهد که رابطه بین وضعیت تأهل و ابعاد مختلف شایستگی هیجانی یکسان نیست و نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر در پژوهش‌های آینده است.

از یک منظر دیگر، می‌توان این ارتباط بین دو متغیر را تبیین کرد: نخست، از منظر مدل هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰)، زندگی مشترک به‌عنوان یک بافت اجتماعی پیچیده، فرد را به طور مستمر در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد که نیازمند ادراک دقیق هیجانات خود و همسر، همدلی، مدیریت تعارض و تنظیم پاسخ‌های هیجانی است. این «کارگاه طبیعی» تعامل، زمینه‌ای غنی برای تمرین و تقویت این توانش‌های ذهنی فراهم می‌آورد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی بالا با مهارت‌های اجتماعی بهتر و رضایت بیشتر از روابط صمیمانه همراه است (شات و همکاران، ۲۰۰۱؛ جاردین و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین، رابطه‌ای دوسویه محتمل است: هوش هیجانی به کیفیت رابطه کمک می‌کند و رابطه باکیفیت نیز زمینه پرورش این هوش را فراهم می‌آورد. از منظر دوم، نقش محافظتی تأهل، با مطالعاتی همخوانی دارد که نشان می‌دهند افراد مجرد در مقایسه با متأهلان، در معرض خطر بیشتری برای علائم افسردگی قرار دارند (زای و همکاران، ۲۰۲۴؛ هسو[4]، هوانگ[1]، لئو[2]،

[1] Liu, H.
[2] Elliott, S.
[3] Umberson, D. J.
[4] Hsu, M. Y.

یئونگ[3]، وانگ[4] و یانگ[5]، ۲۰۲۲). به نظر می‌رسد ازدواج با فراهم آوردن حمایت اجتماعی، عاطفی و ابزاری پایدار، یک منبع تاب‌آوری در برابر نگرانی‌ها ایجاد می‌کند. این حمایت می‌تواند فضای روانی امن‌تری برای پردازش هیجانات منفی و حفظ خوش‌بینی فراهم کند که در مؤلفه «امیدواری» در این پژوهش تجلی یافته است.

ب. ارتباط میان میزان استفاده کاربران از شبکه‌های اجتماعی برخط با صلاحیت‌های هیجانی آن‌ها

نتایج نشان داد رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یک فناوری جدید قدرتمند هستند که نوع و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها فراتر از یک فعالیت روزمره، می‌تواند با کیفیت زندگی هیجانی، خودکنترلی، مهارت‌های اجتماعی و توانایی حل مسئله همراه باشد و الگوی مصرف فضای مجازی، به‌عنوان یک عامل خطر یا تسهیل‌کننده بالقوه محسوب می‌شود و در نتیجه حضور زیاد در شبکه‌های اجتماعی (بیش از ۴ ساعت روزانه) با کاهش معنی‌دار خیلی از مؤلفه‌های شایستگی‌های هیجانی و مهارت‌های هیجانی همچون امیدواری، خودآگاهی هیجانی، خرد هیجانی و هوش هیجانی همراه است. به‌گونه‌ای که کاربران پرمصرف تقریباً در تمامی مهارت‌های هیجانی عملکرد ضعیف‌تری نسبت به کاربران کم‌مصرف داشتند.

البته باید توجه داشت که بخشی از زمان صرف‌شده در شبکه‌های اجتماعی ممکن است ناشی از الزامات شغلی باشد، نه مصرف تفریحی. در عصر حاضر، بسیاری از مشاغل ایجاب می‌کنند که افراد برای ارتباطات کاری، بازاریابی، یا اطلاع‌رسانی حرفه‌ای زمان قابل‌توجهی را در این شبکه‌ها سپری کنند؛ بنابراین، صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی برخط لزوماً معادل مصرف آسیب‌زا نیست و این تمایز باید در پژوهش‌های آینده موردتوجه قرار گیرد.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که مصرف بالای استفاده از گوشی‌های هوشمند و پیگیری شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند فرد را مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی نماید که در آن صورت، سلامت روانی وی در خطر قرار می‌گیرد (محمدی، خوش‌اخلاق و جلالی، ۱۴۰۱) و دچار سوء رفتار و تداخل در هیجاناتش می‌گردد. افرادی که زمان زیادی را با گوشی‌های هوشمند می‌گذارنند و سطح بالاتری از وابستگی به فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت دارند؛ دچار اختلال در زندگی فردی و اجتماعی می‌شوند (نامنی و نجفی، ۱۳۹۷) و بیشتر مستعد

---

[1] Huang, S. C.
[2] Liu, P. L.
[3] Yeung, K. T.
[4] Wang, Y. M.
[5] Yang, H. J.

خیلی از مشکلات همچون تداخل هیجانی و افزایش هیجانات منفی می‌شوند (اسدپور، شهابی و مزینانی، در حال چاپ). یکی از علل این موضوع احتمالاً ناشی از قرارگیری بیش از حد در معرض محتواهای پرهیجان، مقایسه‌محور و خسته‌کننده است که توان تنظیم هیجان را تضعیف می‌کند. مثلاً رسانه‌های اجتماعی با افزایش مقایسه اجتماعی، می‌تواند منجر به مشکلات هیجانی، افسردگی و اضطراب شود (تیان[1]، ۲۰۲۴).

یافته این پژوهش مبنی بر رابطه معکوس میان مصرف افراطی شبکه‌های اجتماعی و شایستگی هیجانی، با ادبیات رو به رشدی که بر پیامدهای منفی استفاده مشکل‌ساز تأکید دارد، همخوان است (اندراسن و همکاران، ۲۰۱۶؛ پیکریلو و دیگنارو، ۲۰۲۵). این رابطه را می‌توان با فرآیندهای تخلیه منابع خودتنظیمی (بامیستر[2]، ۲۰۰۷) و تشدید آسیب‌پذیری‌های هیجانی از پیش موجود توضیح داد. محیط پرهیجان شبکه‌های اجتماعی، توجه و خودکنترلی را تحلیل می‌برد و ظرفیت تأمل و تنظیم دقیق هیجانات را کاهش می‌دهد. شواهد نشان می‌دهد استفاده مشکل‌ساز با خستگی از رسانه‌های اجتماعی و ترس از جاماندن مرتبط است که به‌نوبه خود با اختلال در خواب و سلامت عمومی پیوند دارد (رحمان و همکاران، ۲۰۲۵) و مشکلات در خواب و سلامت عمومی نیز می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات هیجانی باشد یا آن‌ها را تشدید کند.

این یافته با شواهد عصب‌شناختی جدید نیز تقویت می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند درگیری مکرر با شبکه‌های اجتماعی، مسیرهای دوپامینی مغز را که در پردازش پاداش نقش دارند، دگرگون می‌کند و وابستگی مشابه اعتیاد ایجاد می‌کند و منجر به تضعیف کنترل تکانه، کاهش ظرفیت تنظیم هیجانات و حساسیت هیجانی فزاینده همراه باشد (دی[3]، آل جمال[4]، آیدمیر[5] و خرا[6]، ۲۰۲۴). این تغییرات عصبی، تبیینی زیست‌شناختی برای عملکرد ضعیف‌تر کاربران پرمصرف در نظم هیجانی و احتمالاً در خرد هیجانی فراهم می‌آورد.

ج. ارتباط میان نوع شبکه‌های اجتماعی برخط با صلاحیت‌های هیجانی کاربران

یافته‌های مربوط به نوع پیام‌رسان نشان داد کاربران شبکه‌های اجتماعی که از نوع پیام‌رسان هستند، اعم از تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلیِ ایتا و بله، در شاخص‌های هیجانی عملکرد بهتری نسبت به کاربران اینستاگرام دارند. به نظر می‌رسد محتوای اینستاگرام که ماهیتی مقایسه‌محور، هیجان‌برانگیز و رقابتی دارد، ممکن است با سبب فرسایش

[1] Tian, J.
[2] Baumeister, R. F.
[3] De, D.
[4] El Jamal, L.
[5] Aydemir, E.
[6] Khera, A.

هیجانی و کاهش مهارت‌های سازگاری همراه باشد. به‌عنوان نمونه، طبق یک نظرسنجی که سال ۲۰۱۷ میلادی توسط انجمن سلطنتی بهداشت عمومی بریتانیا منتشر شد و شامل نظرات ۱۴۷۹ جوان (۱۴ تا ۲۴ ساله) از سراسر انگلستان بود؛ اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان و تندرستی تشخیص داده شد (مک‌میلیان، ۲۰۱۷). عملکرد متفاوت کاربران پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های مختلف را می‌توان در چارچوب طراحی عمدی الگوریتم‌های هوش مصنوعی فهمید. این الگوریتم‌ها با هدف حداکثرسازی زمان صرف‌شده حضور کاربر در آن شبکه و غالباً بدون توجه به ملاحظات اخلاقی کافی، محتوا را شخصی‌سازی می‌کنند و یک چرخه بازخورد بهینه‌شده ایجاد می‌کنند که مراکز پاداش مغز را فعال و رفتارهای اعتیادی را تسریع می‌بخشد (دی و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین اینستاگرام با تمرکز طراحی بر واحدهای محتوایی اعتیادآور همانند نمایش ویدئوهای کوتاه-مدت[۱] و پیمودن[۲] بی‌پایان (نگوین[۳]، والتر[۴]، پاول[۵]، منریل[۶]، راینی[۷]، پارخ[۸]، بلیر[۹] و دارا[۱۰]، ۲۰۲۵) و همچنین با الگوریتم‌های بهینه‌شده برای تعمیق درگیری هیجانی، اغلب از طریق تقویت احساسات منفی مانند حسرت (مک-میلیان، ۲۰۱۷)، با عملکرد شناختی ضعیف‌تر (به‌ویژه در توجه و کنترل بازداری) و سلامت روان پایین‌تر (به‌ویژه استرس و اضطراب) همراه است. درمقابل، پیام‌رسان‌های متنی و گفت‌وگومحور (همانند تلگرام، ایتا و بله)، ساختار ارتباطی ساده‌تر و مستقیم‌تری دارند که فضای کمتری برای بهره‌برداری الگوریتمی از آسیب‌پذیری‌های هیجانی کاربر باقی می‌گذارد و ممکن است بیشتر در خدمت حفظ ارتباطات اجتماعی موجود باشند.

د. بررسی اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر شایستگی هیجانی

یافته‌های این مطالعه نشان داد که اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر هیچ‌یک از ابعاد شایستگی هیجانی معنادار نیست (جدول ۷). بدین معنا که اگرچه مجردها بیشتر از اینستاگرام استفاده می‌کنند (همان‌طور که در بخش توصیفی نشان داده شد)، اما این الگوی مصرف به تفاوت معنادار در شایستگی هیجانی آنان منجر نمی‌شود؛ به عبارت دیگر، اثر وضعیت تأهل بر شایستگی هیجانی، مستقل از نوع شبکه اجتماعی مصرفی است.

---

[1] Short-Form Video, reels
[2] Scroll
[3] Nguyen, L.
[4] Walters, J.
[5] Paul, S.
[6] Monreal Ijurco, S.
[7] Rainey, G. E.
[8] Parekh, N.
[9] Blair, G.
[10] Darrah, M.

این یافته نشان می‌دهد که رابطه بین وضعیت تأهل و شایستگی هیجانی، فراتر از نوع شبکه اجتماعی مصرفی است. یک تبیین احتمالی این است که کیفیت تعاملات واقعی (مانند ازدواج) مهم‌تر از نوع شبکه اجتماعی مصرفی است؛ به عبارت دیگر، اثر محافظتی ازدواج بر تنظیم هیجان، فراتر از اثر منفی یا مثبت نوع شبکه اجتماعی است. بااین‌حال، نتایج نشان داد که پس از کنترل جنسیت، سن و نوع شبکه اجتماعی، افراد متأهل تنظیم هیجان بهتری نسبت به افراد مجرد دارند (جدول ۷).

در مقابل، عدم معناداری اثر وضعیت تأهل بر خرد هیجانی و دشواری نظم‌جویی هیجان (جدول ۷) نشان می‌دهد که خرد هیجانی یک سازه عمیق‌تر و پیچیده‌تر است که به تأمل، خودآگاهی و معناسازی نیاز دارد و ازدواج به‌تنهایی نمی‌تواند آن را تقویت کند. همچنین، دشواری نظم‌جویی هیجان ممکن است بیشتر تحت تأثیر عوامل فردی و شخصیتی باشد تا وضعیت رابطه‌ای.

جمع‌بندی

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که شایستگی هیجانی در عصر دیجیتال، صرفاً یک ویژگی فردی ثابت نیست، بلکه پدیده‌ای پویا و وابسته به بافت است که در تقاطع کیفیت روابط صمیمانه واقعی و الگوهای تعامل با اکوسیستم‌های دیجیتالی طراحی‌شده شکل می‌گیرد. متغیر وضعیت تأهل، به‌عنوان یک عامل محافظتی و منبع حمایت هیجانی و ثبات روانی عمل می‌کند و در کنار متغیر میزان و الگوی مصرف فضای مجازی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی که در نقش یک عامل خطر یا تسهیل‌کننده احتمالی است؛ پیش‌بین‌کننده‌های مهمی برای صلاحیت‌های عاطفی و شایستگی‌های هیجانی کاربران ایرانی می‌باشند. نتایج حاکی از آن بود که افراد متأهل در مقایسه با مجردها به‌طور معناداری در شایستگی‌های هیجانی و مهارت‌های مرتبط با تنظیم هیجان، خرد هیجانی و هوش هیجانی عملکرد بهتری دارند. همچنین تحلیل‌ها نشان داد مصرف زیاد و حضور بیشتر در شبکه‌های اجتماعی، مثلاً چهارساعت در روز، می‌تواند با تقلیل مهارت‌ها و شایستگی‌های هیجانی فرد همراه باشد و باتوجه به اینکه کاربران مجرد بیشتر از متأهل‌ها، در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند؛ این امر می‌تواند کمتربودن شایستگی‌های آن‌ها را پیش‌بینی کند.

همچنین تحلیل اثر تعاملی نشان داد که اثر وضعیت تأهل بر شایستگی هیجانی، بسته به نوع شبکه اجتماعی متفاوت نیست؛ بنابراین، فرضیه تعاملی تأیید نمی‌شود. بااین‌حال، اثر اصلی وضعیت تأهل بر تنظیم هیجان معنادار بود، به این معنا که متأهل‌ها تنظیم هیجان بهتری نسبت به مجردها دارند. این یافته نشان می‌دهد که کیفیت تعاملات واقعی (مانند ازدواج) ممکن است مهم‌تر از نوع شبکه اجتماعی مصرفی باشد.

در مجموع، پژوهش حاضر تأکید می‌کند که سبک زندگی دیجیتال و انتخاب‌های ارتباطی افراد، به همراه وضعیت رابطه‌ای آنان (مجرد یا متأهل بودن)، می‌توانند با شایستگی‌های هیجانی آن‌ها ارتباط داشته باشند و ازاین‌رو، به‌عنوان عوامل مرتبط با سلامت روان در دوران معاصر موردتوجه قرار گیرند. منظور از «انتخاب‌های ارتباطی» در اینجا، ترجیحات و الگوهای افراد در استفاده از شیوه‌ها و بسترهای مختلف ارتباطی است؛ بااین‌حال، این انتخاب‌ها لزوماً کاملاً اختیاری و مستقل از شرایط فردی و اجتماعی نیستند و می‌توانند تحت تأثیر عواملی مانند سیاست‌های کلان کشور، ویژگی‌های شخصیتی، نیازهای ارتباطی، وضعیت رابطه‌ای، شرایط زندگی و ویژگی‌های محیط‌های دیجیتال قرار گیرند.

بااین‌حال، تفسیر این یافته‌ها باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش صورت گیرد. طرح مقطعی امکان استنباط علّی را محدود می‌کند؛ نمونه‌گیری در دسترس و اینترنتی احتمال سوگیری خودانتخابی را افزایش می‌دهد؛ و ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی قرار گرفته باشند. همچنین، عدم کنترل سطح تحصیلات و پایگاه اقتصادی-اجتماعی و محدود بودن طبقات نوع شبکه اجتماعی، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند؛ بنابراین، یافته‌های حاضر را باید به‌عنوان همبستگی‌های اولیه و نه روابط علّی قطعی در نظر گرفت و پیش از تعمیم به سایر جمعیت‌ها، نیازمند تکرار در پژوهش‌های طولی و نمونه‌های متنوع‌تر است.

این نتایج بر ضرورت آموزش مدیریت مصرف فضای مجازی و تقویت مهارت‌های هیجانی، به‌ویژه در بین افراد مجرد و کاربران پرمصرف شبکه‌های اجتماعی برخط، تأکید می‌کند. در پایان، طراحی برنامه‌های آموزشی جهت استفاده آگاهانه، محدود و هدفمند از پیام‌رسان‌های با محتوای کمتر مقایسه‌محور و هیجان‌برانگیز، به‌ویژه داخلی توصیه می‌گردد و پژوهش‌های مشابه نیز بر اهمیت آموزش توانمندی‌های هیجانی و صلاحیت‌های عاطفی در بین افراد مجرد، اعم از نوجوانان و جوانان و به‌ویژه دانش‌آموزان، تاکید دارند.

پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به نتایج پژوهش، به سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان پیشنهاد می‌گردد برنامه‌های آموزش *سواد هیجانی*، *خرد هیجانی* و *تنظیم هیجان* برای نوجوانان و جوانان را طراحی، توسعه و اجرا کند. همچنین توسعه برنامه‌های ارتقای **سلامت دیجیتال** همانند مدیریت زمان، کاهش استفاده افراطی و آگاهی از اثرات هیجانی محتواها مناسب است. نتایج پژوهش برای جلسات مشاوره قبل از ازدواج و خانواده‌درمانی برای تقویت

توانمندی‌های هیجانی در روابط زوجی قابل استفاده توسط مشاوران و زوج درمانگران است. ضمن اینکه آن‌ها می‌توانند باتوجه به نقش میزان مصرف استفاده از شبکه‌های اجتماعی در مشکلات هیجانی مراجعه‌کنندگان، به‌ویژه نوجوانان و افراد مجرد، مشاوره‌های بهتری ارائه کنند. توصیه به محدودکردن استفاده از گوشی به کمتر از چهار ساعت در روز برای حفظ کارکردهای هیجانی توسط رسانه‌های عمومی می‌تواند منجر به افزایش شایستگی‌های اجتماعی جامعه گردد. برای تکمیل و توسعه نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعه مقایسه‌ای مابین پیام‌رسان‌های مختلف، از نظر مالکیت و کارکرد و نوع محتوا، جهت بررسی اثرات آن‌ها بر شایستگی‌های هیجانی صورت پذیرد. باتوجه به تأثیرات منفی بیشتر پیام‌رسان‌های ویدئومحور در برابر پیام‌رسان‌های متن‌محور و صلاحیت هیجانی بهتر در بین کاربران پیام رسانهای متن‌محور، به سیاست‌گذار پیشنهاد می‌گردد در نحوه استفاده رسمی از پیام‌رسان‌ها و همچنین در سیاست‌های تشویقی و تسهیلی برای انتخاب و گسترش کدام نوع بومی از انواع پیام‌رسان‌های جهانی، به این نتایج توجه لازم را داشته باشد.

همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، رابطه علّی بین وضعیت تأهل و تنظیم هیجان را با کنترل متغیرهای مداخله‌گر مانند حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سبک دلبستگی بررسی کنند. علاوه بر این، بررسی اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی با نمونه‌های بزرگ‌تر و در فرهنگ‌های مختلف می‌تواند به درک بهتر این رابطه کمک کند.

با توجه به اینکه اثر تعاملی وضعیت تأهل و نوع شبکه اجتماعی بر شایستگی هیجانی معنادار نبود، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به‌جای تمرکز بر نوع شبکه اجتماعی، بر کیفیت محتوا و الگوهای تعاملی درون شبکه‌های اجتماعی (مانند میزان مقایسه اجتماعی، تعامل فعال در برابر منفعل) متمرکز شوند. همچنین، بررسی نقش تعدیل‌کننده متغیرهای روان‌شناختی مانند سبک دلبستگی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در رابطه بین وضعیت تأهل و شایستگی هیجانی می‌تواند به درک عمیق‌تر این رابطه کمک کند.

محدودیت‌های پژوهش

نخست، طرح پژوهش مقطعی است و امکان استنباط علّی بین متغیرها را محدود می‌کند؛ بنابراین، روابط گزارش‌شده صرفاً بیانگر همبستگی و همراهی هستند، نه علیت. دوم، به دلیل استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و اینترنتی و داوطلبانه، احتمال سوگیری خودانتخابی وجود دارد؛ زیرا افراد داوطلبی که به پرسشنامه پاسخ داده‌اند ممکن است از نظر ویژگی‌های هیجانی و الگوهای مصرف با جمعیت عمومی کاربران تفاوت داشته باشند. لذا دامنه تعمیم نتایج صرفاً به کاربران داوطلب شبکه‌های اجتماعی ساکن تهران محدود شده

است و تعمیم آن به کل جمعیت کاربران ایرانی باید با احتیاط صورت گیرد. سوم، به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی، ممکن است سوگیری پاسخ‌دهی (مانند مطلوبیت اجتماعی) بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. چهارم، در این مطالعه سطح تحصیلات و پایگاه اقتصادی-اجتماعی شرکت‌کنندگان به‌عنوان متغیرهای مداخله‌گر کنترل نشده است؛ در حالی که این متغیرها می‌توانند بر شایستگی‌های هیجانی و الگوهای مصرف شبکه‌های اجتماعی اثرگذار باشند. پنجم، آستانه‌های انتخاب‌شده برای «پرمصرف» (بیش از ۴ ساعت) و «کم‌مصرف» (کمتر از ۲ ساعت) هرچند بر اساس پیشینه پژوهشی توجیه شده‌اند، اما همچنان ممکن است با نقطه برش بهینه در بافت فرهنگی ایران تفاوت داشته باشند. علاوه بر این، در عصر حاضر بسیاری از مشاغل ایجاب می‌کنند که افراد زمان قابل‌توجهی را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند (مثلاً برای ارتباطات کاری، بازاریابی، یا اطلاع‌رسانی حرفه‌ای)؛ بنابراین، صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی لزوماً نشان‌دهنده مصرف افراطی یا آسیب‌زا نیست و ممکن است بخشی از آن ناشی از الزامات شغلی باشد. این موضوع می‌تواند در تفسیر یافته‌های مربوط به کاربران پرمصرف تأثیرگذار باشد و در پژوهش‌های آینده باید بین مصرف تفریحی و مصرف شغلی تمایز قائل شد. همچنین، نوع پیام‌رسان غالب لزوماً نشان‌دهنده شخصیت یا سبک زندگی نیست و ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی، سیاسی یا میزان دسترسی باشد. به‌ویژه آنکه توزیع داوطلبان از نظر نوع شبکه اجتماعی غالبی که مورد استفاده قرار می‌دهند با برخی آمارهای کلی که بر غلبه اینستاگرام، از نظر درصد استفاده در داخل کشور، تاکید دارند؛ تفاوت دارد و این امر، نیازمند پژوهش‌های بیشتری است. **ششم**، در این مطالعه، تفاوت محتوای پیام‌رسان‌ها (مثلاً سرگرمی‌محور در اینستاگرام، ارتباطی در پیام‌رسان‌های دیگر) بررسی نشده است؛ درحالی‌که این تفاوت محتوا نقش قابل‌توجهی در وضعیت هیجانی می‌تواند داشته باشد. هفتم، متغیر «نوع شبکه اجتماعی» در این پژوهش به سه طبقه محدود شد و ممکن است سایر شبکه‌های اجتماعی مورد استفاده کاربران ایرانی (مانند واتس‌اپ) در تحلیل لحاظ نشده باشند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ‌گونه تعارض منافعی در انجام و نگارش آن ندارند.

ORCID
Mehrnesa Shahabi **https://orcid.org/0000-0003-2516-838X**
Majid Asadpour **https://orcid.org/0009-0005-5698-6942**

منابع

اسدپور، م.، شهابی، م؛ و مزینانی، م. (در حال چاپ). رابطه ایمنی هیجانی با اعتیاد به فضای مجازی در بین نوجوانان: نقش میانجی خردمندی، *پژوهش در سلامت اجتماعی*.

اسمعیلی رادم؛ و احمدی ف. (۱۳۹۸). ارتباط بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین و اختلالات روان‌شناختی. *اخلاق در علوم و فناوری*. ۱۴ (۲): ۳۱-۳۸. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22517634.1398.14.2.5.6

اکبری، ت.، پور عبدل، س؛ و غریب زاده، ر. (۱۴۰۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه کوتاه پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان DERS-16. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۳(۲)، ۳۱-۴۶*. https://doi.org/10.22098/jsp.2024.8648.4747

اگیلار وفایی، م.، خسرو جاویدم؛ و طراوتی الست، ح. (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شات در نوجوانان. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه تربیت مدرس [کارشناسی ارشد]. https://elmnet.ir/doc/10166597-41221

سعیدی، م.، نعیمی، ا؛ و محبوب زاده، م. (۱۴۰۰). بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در هیجانات تحصیلی فرزندان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۴(۱)، ۶۹-۸۱ https://www.jarci.ir/article_244224.html

عرفان‌زاده ا؛ و مقیمیانم. (۱۴۰۴). پیش‌بینی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی براساس ذهنیت‌های طرحواره ای با توجه به اضطراب درونی نوجوانان. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*.۱۱ (۲): ۹۰-۱۰۱. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24236772.1404.11.2.4.0

فرامرزی، س.، اجل لویان، ن؛ و قاسمی، س. (۱۴۰۲). پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی براساس صمیمیت زناشویی، خودارزشمندی و کیفیت زندگی در زنان متأهل، *خانواده درمانی کاربردی*، (۱)۴، ۴۲۰-۴۴۶. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.21

فلاحی وحید، نریمانی محمد، عطادخت اکبر (۱۴۰۰). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (۱۶DERS-) در گروهی از نوجوانان ایرانی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۹ (۵)، ۳۷۲۱-۳۷۳۵. http://dx.doi.org/10.18502/ssu.v29i5.6772

محمدی، ا.، خوش اخلاق، ح؛ و جلالی، ا. (۱۴۰۱). بررسی کیفی مشکلات روان‌شناختی - فرهنگی و اجتماعی اعتیاد به شبکه‌های مجازی و اینترنت بر روی روابط زناشویی زوجین. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۳(۵۰)، ۲۷۵-۳۰۳. https://doi.org/10.22054/qccpc.2022.64283.2815

نامنی، ا؛ و نجفی، ف. (۱۳۹۷). نقش میانجی گرایانه هیجان خواهی در رابطه اشتیاق به شبکه‌های اجتماعی و سبک دلبستگی با انسجام خانواده در زنان متأهل، *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، (۳۶)۹، ۱۱۷-۱۴۳. https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.33847.1890

References

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Besharat, M. A. (2007). Psychometric properties of Farsi version of the Emotional Intelligence Scale-41 (FEIS-41). *Personality and Individual Differences, 43*(5), 991–1000. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.020

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., … Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(2), 284–296. https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2024). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus, 16*(12), e77145. https://doi.org/10.7759/cureus.77145

Grund, J. & Holst, J. (2023). Emotional competence: The missing piece in school curricula? A systematic analysis in the German education system. International Journal of Educational Research Open, 4, 100238. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100238

Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. Penguin.

Hsu, M.-Y., Huang, S.-C., Liu, P.-L., Yeung, K.-T., Wang, Y.-M., & Yang, H.-J. (2022). The Interaction between Exercise and Marital Status on Depression: A Cross-Sectional Study of the Taiwan Biobank. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(4), 2302. https://doi.org/10.3390/ijerph19042302

Huntington, C., Stanley, S. M., Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2022). Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 36*(4), 608–617. https://doi.org/10.1037/fam0000913

Jardine, B. B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and individual differences, 196*, 111713. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713

Laver-Bradbury, C., Thompson, M. J., Gale, C., & Hooper, C. M. (Eds.). (2021). *Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice*. CRC Press.

Liu, H., Elliott, S., & Umberson, D. J. (2010). Marriage in young adulthood. In J. E. Grant & M. N. Potenza (Eds.), *Young adult mental health* (pp. 169–180). Oxford University Press. https://psycnet.apa.org/record/2009-13384-011

Lovis-Schmidt, A., Tavener, D., Oestreich, J., & Rindermann, H. (2024). The role of emotional competence in romantic and non-romantic relationships: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 230*, 112813. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112813

MacMillan, A. (2017, May 25). Why Instagram is the worst social media for mental health. *TIME*. https://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health

Madahi, M. E., & Samadzadeh, M. (2013). The relationship between emotional intelligence and marital status in sample of college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1317-1320. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.749

Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., & Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: a systematic review with meta-analysis. *Cognition and Emotion*, *35*(6), 1056–1084. https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538

Musick, K., & Bumpass, L. (2012). Re-Examining the Case for Marriage: Union Formation and Changes in Well-Being. *Journal of marriage and the family*, *74*(1), 1–18. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00873.x

Naess S, Blekesaune M, & Jakobsson N. (2015). Marital transitions and life satisfaction: Evidence from longitudinal data from Norway. Acta Sociologica, 58(1), 63–78. https://doi.org/10.1177/0001699314563841

Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., Monreal Ijurco, S., Rainey, G. E., Parekh, N., Blair, G., & Darrah, M. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*, *151*(9), 1125–1146. https://doi.org/10.1037/bul0000498

Pengpid, S., Peltzer, K., & Anantanasuwong, D. (2023). Marital status, marital transition and health behaviour and mental health outcomes among middle-aged and older adults in Thailand: A national longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 114*, 105196. https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105196

Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review. *Adolescent Research Review, 10*, 201–218. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z

Rahman, M., Rabby, M. F., Kabir, M. R., Anjum, R., Saha, O., Bhuiyan, M. A. A., Emon, H. H., & Hossain, M. M. (2025). Associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among university students in Bangladesh: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition, 44*, 38. https://doi.org/10.1186/s41043-025-00896-1

Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68–91). Jossey-Bass/Wiley.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional

Shahabi, M. & Hasani, J., (Under review) Running head: USEWS-P VALIDATION IN IRAN: Psychometric Properties of the Persian Version of the Uskudar Emotional Wisdom Scale (USEWS-P).

Shahabi, M., Hasani, J., & Bjureberg, J. (2020). Psychometric properties of the brief Persian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (The DERS-16). *Assessment for Effective Intervention*, *45*(2), 135–143. https://doi.org/10.1177/1534508419855256

Tarhan, N., & TutgunÜnal, A. (2024). Uskudar Emotional Wisdom Scale (USEWS) validity

and reliability studies and examining psychometric properties. *Environment and Social Psychology*.

Tian, J. (2024). Social Media and Emotions Literature Review How Does Social Media Affect Emotional Wellbeing? Communication, Society and Media, 227-233. https://doi.org/10.22158/csm.v7n2p227

Uecker J. E. (2012). Marriage and mental health among young adults. *Journal of health and social behavior*, *53*(1), 67–83. https://doi.org/10.1177/0022146511419206

Zhai, X., Tong, H. H. Y., Lam, C. K., Xing, A., Sha, Y., Luo, G., ... Li, K. (2024). Association and causal mediation between marital status and depression in seven countries. *Nature Human Behaviour, 8*, 1154–1164. https://doi.org/10.1038/s41562-024-02033-0

References [In Persian]

Aguilar Vafaei, M., Khosro Javid, M., & Taravati Alast, H. (2002). *Examining the reliability and construct validity of the Schutte Emotional Intelligence Scale among adolescents* [Master's thesis, Tarbiat Modares University, Ministry of Science, Research and Technology]. https://elmnet.ir/doc/10166597-41221 (In Persian).

Akbari, T., Pour Abdol, S., & Gharibzadeh, R. (2024). Examining the psychometric properties of the short form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16) among students. *School Psychology and Education*, *13*(2), 31–46. https://doi.org/10.22098/jsp.2024.8648.4747 (In Persian).

Asadpour, M., Shahabi, M., & Mazinani, M. (in press). The relationship between emotional security and internet addiction among adolescents: The mediating role of wisdom. *Research in Social Health*. (In Persian).

Erfanzadeh, A., & Moghimian, M. (2025). Predicting social network dependence based on schema modes, with consideration of adolescents' internalizing anxiety. *Journal of Community Health Research*, *11*(2), 90–101. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24236772.1404.11.2.4.0 (In Persian).

Esmaeili Rad, M., & Ahmadi, F. (2019). The relationship between online social network addiction and psychological disorders. *Ethics in Science and Technology*, *14*(2), 31–38. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22517634.1398.14.2.5.6 (In Persian).

Fallahi Vahid, N., Narimani, M., & Atadokht, A. (2021). Psychometric properties of the short form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16) in a group of Iranian adolescents. *Scientific Research Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, *29*(5), 3721–3735. https://doi.org/10.18502/ssu.v29i5.6772 (In Persian).

Faramarzi, S., Ajal Louian, N., & Ghasemi, S. (2023). Predicting internet addiction based on marital intimacy, self-worth, and quality of life among married women. *Applied Family Therapy Journal*, *4*(1), 420–446. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.21 (In Persian).

Mohammadi, A., Khosh Akhlagh, H., & Jalali, A. (2022). A qualitative examination of the psychological, cultural, and social problems associated with virtual network and internet addiction and their effects on couples' marital relationships. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, *13*(50), 275–303. https://doi.org/10.22054/qccpc.2022.64283.2815 (In Persian).

Nameni, A., & Najafi, F. (2018). The mediating role of sensation seeking in the relationship of social network engagement and attachment style with family cohesion among married women. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, *9*(36), 117–143. https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.33847.1890 (In Persian).

Saeidi, M., Naeimi, A., & Mahboubzadeh, M. (2021). The role of virtual social networks in children's academic emotions. *Applied Research in Counseling*, *4*(1), 69–81. https://www.jarci.ir/article_244224.html (In Persian).

استناد به این مقاله: اسدپور، مجید.، شهابی، مهرنسا. (۱۴۰۶). شایستگی‌های هیجانی در عصر شبکه‌های اجتماعی: نقش وضعیت تأهل و الگوهای مصرف، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۸(۷۱)، ۱۷۹-۲۱۲. DOI: 10.22054/qccpc.2026.91689.3615

Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.