

# The Effect of Emotional Intelligence on Problematic Use of Social Media Through the Mediation of Perceived Stress and Depression

1. Akram Nezhadi<sup>✉\*</sup>: PhD, Department of Psychology, Aja University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2. Seyed Ali Mirjalili<sup>✉</sup>: MA, Department of Psychology, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

3. Atefeh Arabshahi<sup>✉</sup>: MA Student, Department of Clinical Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran

4. Mehri Sorkhabi<sup>✉</sup>: MA Student, Department of Clinical Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: akram.nezhadi@gmail.com



## Abstract:

**Objective:** This study aimed to examine the impact of emotional intelligence on problematic social media use through the mediating roles of perceived stress and depression among adults in Tehran.

**Methods and Materials:** The study adopted an applied and descriptive–correlational design. The statistical population consisted of adults aged 18–73 years in Tehran. Based on Krejcie and Morgan’s table, 385 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using Arrivillaga et al.’s (2022) standardized 35-item questionnaire measuring emotional intelligence, perceived stress, depression, and problematic social media use. Content validity was confirmed by experts, and construct validity was supported through confirmatory factor analysis. The overall Cronbach’s alpha was 0.855. Data analysis was conducted using SPSS 25 and LISREL 8.8 within a structural equation modeling (SEM) framework.

**Findings:** Emotional intelligence had a significant negative effect on problematic social media use ( $\beta = -0.98, p < 0.01$ ), perceived stress ( $\beta = -0.85, p < 0.01$ ), and depression ( $\beta = -0.77, p < 0.01$ ). Moreover, perceived stress and depression both independently and serially mediated the relationship between emotional intelligence and problematic social media use ( $\beta = -0.96, \beta = -0.85$ , and  $\beta = -0.90$ , respectively). Model fit indices (RMSEA = 0.067, CFI = 0.98, GFI = 0.99) indicated excellent model fit.

**Conclusion:** The findings highlight that higher emotional intelligence decreases levels of perceived stress and depression, thereby reducing problematic social media use. Enhancing emotional intelligence through educational and psychological interventions may serve as a preventive and corrective strategy against social media addiction.

**Keywords:** *Emotional intelligence; Problematic social media use; Perceived stress; Depression; Structural equation modeling*

**How to Cite:** Nezhadi, A., Mirjalili, S. A., Arabshahi, A., & Sorkhabi, M. (2026). The Effect of Emotional Intelligence on Problematic Use of Social Media Through the Mediation of Perceived Stress and Depression. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(1), 1-18.

Received: 22 June 2025  
Revised: 15 October 2025  
Accepted: 25 October 2025  
Published: 21 March 2026



Copyright: © 2026 by the authors.  
Published under the terms and  
conditions of Creative Commons  
Attribution-NonCommercial 4.0  
International (CC BY-NC 4.0) License.

# تأثیر هوش هیجانی بر استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی با میانجیگری استرس ادراک‌شده و افسردگی

۱. اکرم نژادی<sup>1</sup>: دکتری، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. سیدعلی میرجلیلی<sup>2</sup>: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. عاطفه عربشاهی<sup>3</sup>: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
۴. مهری سرخابی<sup>4</sup>: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: akram.nezhadi@gmail.com

## چکیده

هدف: هدف پژوهش بررسی نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی از طریق نقش‌های میانجی استرس ادراک‌شده و افسردگی در میان بزرگسالان تهرانی بود.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع کاربردی و به روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی بزرگسالان ۱۸ تا ۷۳ سال شهر تهران بود. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، ۳۸۵ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌ی استاندارد ۳۵ سؤالی آریویلاگا و همکاران (۲۰۲۲) شامل چهار بعد هوش هیجانی، استرس ادراک‌شده، افسردگی و استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی بود. روایی ابزار با نظر متخصصان و تحلیل عاملی تأییدی و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰.۸۵۵ تأیید شد. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS ۲۵ و LISREL ۸۸ و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هوش هیجانی تأثیر منفی و معناداری بر استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی ( $\beta = -0.98$ )،  $p < 0.01$ ، استرس ادراک‌شده ( $\beta = -0.85$ )،  $p < 0.01$  و افسردگی ( $\beta = -0.77$ )،  $p < 0.01$  دارد. همچنین، استرس ادراک‌شده و افسردگی هر دو به‌طور جداگانه و نیز به‌صورت همزمان رابطه‌ی میان هوش هیجانی و استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی را میانجیگری کردند ( $\beta = -0.96$  و  $\beta = -0.85$  و  $\beta = -0.90$ )، به‌ترتیب. شاخص‌های برازش مدل از جمله  $CFI=0.98$  و  $RMSEA=0.067$  نشان‌دهنده‌ی برازش عالی مدل مفهومی بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش هوش هیجانی موجب کاهش سطوح استرس ادراک‌شده و افسردگی شده و از این طریق، احتمال بروز استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. بر این اساس، ارتقای هوش هیجانی در برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی می‌تواند راهبردی مؤثر برای کنترل اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی باشد.

کلیدواژه‌گان: هوش هیجانی، استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی، استرس ادراک‌شده، افسردگی، مدل‌یابی معادلات ساختاری

نحوه استناددهی: نژادی، اکرم، میرجلیلی، سیدعلی، عربشاهی، عاطفه، و سرخابی، مهری. (۱۴۰۵). تأثیر هوش هیجانی بر استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی با میانجیگری استرس ادراک‌شده و افسردگی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۱)، ۱-۱۸.



تاریخ دریافت: ۱ تیر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۳ مهر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۳ آبان ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۱ فروردین ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

## Extended Abstract

## Introduction

The exponential growth of digital technology has revolutionized human interaction, socialization, and communication. Social media platforms, initially designed to facilitate interpersonal connectivity and information exchange, have become indispensable components of daily life across all age groups (Johnson, 2022). However, their ubiquity has introduced a significant behavioral concern—problematic social media use (PSMU)—which refers to the compulsive, excessive, and maladaptive engagement with social networking platforms that interferes with individuals' psychological well-being and daily functioning (Marino et al., 2020). The COVID-19 pandemic further intensified this phenomenon, as global lockdowns prompted individuals to turn to digital environments for emotional regulation, social support, and stress relief (Branscombe, 2022; Dasor et al., 2023).

Recent research indicates that the roots of problematic social media use are multifactorial, encompassing cognitive, emotional, and behavioral dimensions (Arató et al., 2023). Among psychological determinants, emotional intelligence (EI)—the ability to perceive, understand, and manage one's own and others' emotions—has emerged as a central factor influencing how individuals interact with digital environments (Alshakhsi et al., 2022). Individuals with high EI tend to regulate emotional impulses effectively, reducing the likelihood of developing compulsive online behaviors, whereas those with low EI are more prone to maladaptive coping strategies such as excessive social media use to escape negative emotional states (Arrivillaga et al., 2020; Gázquez Linares et al., 2023).

A growing body of literature supports a mediational model in which perceived stress and depressive symptoms act as critical pathways linking emotional deficits and problematic digital behaviors (Arrivillaga et al., 2022; Qiu et al., 2023). When individuals experience chronic stress but lack emotional regulation skills, they may resort to social

media for temporary relief or distraction. However, this coping pattern tends to exacerbate psychological distress over time (Granados et al., 2020). Moreover, depression has been identified as both a consequence and a predictor of problematic internet and smartphone use, creating a vicious cycle between emotional dysregulation and digital dependence (Horvath et al., 2020; Soraci et al., 2025).

Empirical studies conducted among adolescents and young adults suggest that perceived stress and depression sequentially mediate the relationship between emotional intelligence and problematic social media use (Arrivillaga et al., 2022; Wang et al., 2024). Individuals with lower EI typically perceive higher levels of stress, experience reduced psychological resilience, and consequently develop depressive symptoms that heighten their reliance on online platforms for emotional compensation (Dasor et al., 2023). This theoretical framework aligns with the Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model, which posits that problematic online behavior arises from maladaptive interactions between personality traits, emotional states, and cognitive processes (Arató et al., 2023).

Furthermore, neuroscientific evidence reinforces this link: functional MRI studies have demonstrated that individuals exhibiting excessive smartphone use display alterations in brain regions responsible for emotion regulation and reward processing—patterns similar to those observed in substance addictions (Arató et al., 2023). These findings underscore the necessity of understanding the emotional mechanisms underlying technology-mediated addictions and the potential for interventions aimed at enhancing emotional intelligence as preventive measures.

Cross-cultural studies have also shown that stress, loneliness, and depression mediate the relationship between smartphone use and well-being in diverse populations, including older adults and students (Lai et al., 2025; Rabbani et al., 2025; Ünal-Aydın, 2025). Collectively, these findings highlight a consistent pathway: emotional vulnerability

fosters maladaptive coping mechanisms, which in turn manifest as excessive social media engagement.

Therefore, the present study aimed to examine the effect of emotional intelligence on problematic social media use through the mediating roles of perceived stress and depression among adults in Tehran.

### Methods and Materials

This study employed an applied, descriptive–correlational design using structural equation modeling (SEM). The statistical population consisted of adults aged 18 to 73 years residing in Tehran. Using Krejcie and Morgan's sample size table, 385 participants were selected via convenience sampling. Data were collected through the standardized 35-item questionnaire developed by Arrivillaga et al. (2022), which measures emotional intelligence, perceived stress, depression, and problematic social media use on a Likert scale.

The instrument's validity was confirmed through expert review and confirmatory factor analysis, while reliability was verified using Cronbach's alpha coefficient ( $\alpha = 0.855$ ). Data analyses were conducted using SPSS 25 and LISREL 8.8 software packages. SEM was applied to test the hypothesized model, including direct, indirect, and total effects among variables. Fit indices such as  $\chi^2/df$ , RMSEA, GFI, CFI, and TLI were used to assess model adequacy.

### Findings

Descriptive statistics revealed moderate levels of emotional intelligence and perceived stress, alongside elevated levels of social media use among participants. Correlation analyses indicated that emotional intelligence was negatively correlated with both perceived stress and depression, as well as with problematic social media use.

The SEM results demonstrated that emotional intelligence had a significant negative direct effect on problematic social media use ( $\beta = -0.98, p < 0.01$ ), perceived stress ( $\beta = -0.85, p < 0.01$ ), and depression ( $\beta = -0.77, p < 0.01$ ). Perceived stress exerted a significant positive effect on depression ( $\beta = 0.64, p < 0.01$ ) and problematic social media use ( $\beta = 0.52, p < 0.01$ ). Similarly, depression had a

positive and significant effect on problematic social media use ( $\beta = 0.55, p < 0.01$ ).

Mediation analyses indicated that perceived stress and depression both independently and serially mediated the relationship between emotional intelligence and problematic social media use ( $\beta = -0.96, \beta = -0.85$ , and  $\beta = -0.90$ , respectively). The model demonstrated excellent fit indices ( $\chi^2/df = 2.43$ , RMSEA = 0.067, GFI = 0.99, CFI = 0.98, TLI = 0.97), confirming the robustness of the conceptual framework.

These results suggest that individuals with higher emotional intelligence experience lower perceived stress and depression, which in turn reduces their tendency toward problematic engagement with social media platforms. Conversely, individuals with lower emotional intelligence tend to perceive higher stress levels, experience depressive symptoms, and consequently demonstrate greater vulnerability to compulsive online behaviors.

### Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the pivotal role of emotional intelligence as a protective factor against problematic social media use. Individuals with high emotional intelligence possess a greater ability to identify, interpret, and regulate emotional states, which allows them to manage distress and social pressure without resorting to maladaptive online coping mechanisms. Conversely, low emotional intelligence predisposes individuals to heightened stress perception and emotional instability, increasing the likelihood of turning to social media for temporary relief.

The mediating role of perceived stress and depression provides deeper insight into the psychological processes linking emotional regulation and digital addiction. The results suggest that stress not only directly triggers maladaptive online engagement but also indirectly fuels depression, which subsequently reinforces dependence on social platforms. This chain mechanism highlights the importance of addressing both stress management and emotional regulation in preventive interventions targeting social media addiction.

From a theoretical standpoint, these findings extend the I-PACE model by empirically validating the serial mediation pathway of stress and depression between emotional intelligence and problematic social media use. The model offers a holistic understanding of how cognitive-affective deficits translate into behavioral dysfunction in digital environments. Moreover, it aligns with existing neuroscientific evidence showing that individuals with poor emotion regulation exhibit heightened activity in brain regions associated with craving and reward when exposed to social media stimuli.

The study's results also hold significant implications for mental health professionals, educators, and policymakers. Given the strong relationship between emotional intelligence, stress, and depressive symptoms, integrating emotional education and stress-reduction training into public health programs could mitigate the psychological risks associated with excessive digital engagement. Furthermore, enhancing emotional awareness and interpersonal competence may strengthen individuals' resilience against

online peer pressure and social comparison dynamics that perpetuate compulsive social media use.

This study enriches the growing body of research emphasizing emotional regulation as the cornerstone of psychological well-being in the digital age. The findings reaffirm that problematic social media use is not merely a technological or behavioral issue but a reflection of deeper emotional and cognitive imbalances. Addressing these internal mechanisms through emotional intelligence training and mindfulness-based approaches may offer sustainable pathways for promoting healthier digital behaviors.

In conclusion, emotional intelligence serves as a critical determinant of how individuals interact with technology. By reducing perceived stress and depressive symptoms, it fosters adaptive digital engagement and protects against the detrimental psychological effects of overreliance on social media. The results call for a paradigm shift from solely technological solutions toward emotionally informed interventions that prioritize mental health and emotional literacy as essential components of digital well-being.

اجتماعی نقش تعیین کننده دارد، «هوش هیجانی» است (Alshakhsi et al., 2022). هوش هیجانی به توانایی فرد در درک، فهم، تنظیم و مدیریت هیجانات خود و دیگران اشاره دارد و به عنوان عاملی اساسی در تاب آوری هیجانی، سلامت روان، و سازگاری اجتماعی شناخته می شود (Gázquez, Linares et al., 2023).

پژوهش های متعددی نشان داده اند که افراد با سطح بالای هوش هیجانی، در مواجهه با استرس های زندگی روزمره، راهبردهای مقابله ای مؤثرتری اتخاذ می کنند و احتمال کمتری دارد که به رفتارهای ناسازگارانه مانند استفاده افراطی از رسانه های اجتماعی روی آورند (Dasor et al., 2023; Qiu et al., 2023). برعکس، افرادی که در تنظیم هیجانات خود دچار ضعف هستند، بیشتر به استفاده ی جبرانی از شبکه های اجتماعی برای کاهش هیجانات منفی یا فرار از احساسات ناخوشایند گرایش پیدا می کنند (Arrivillaga et al., 2020; Melumad & Pham, 2020).

همچنین، مطالعات نشان داده اند که «استرس ادراک شده» یکی از متغیرهای میانجی کلیدی در رابطه ی میان هوش هیجانی و رفتارهای اعتیادگونه در فضای مجازی است (Arrivillaga et al., 2022). افرادی که استرس را بیش از اندازه ادراک می کنند، برای تنظیم هیجانات خود، به ابزارهای دیجیتال و رسانه های اجتماعی پناه می برند و در نتیجه در معرض اعتیاد به استفاده ی آنلاین قرار می گیرند (Qiu et al., 2023). از سوی دیگر، «افسردگی» نیز به عنوان پیامد روان شناختی استرس و یکی از عوامل تداوم دهنده ی استفاده ی مشکل ساز از رسانه های اجتماعی شناخته شده است (Granados et al., 2020; Wang et al., 2024).

به ویژه در دوران پس از همه گیری، شواهد تجربی نشان داده اند که افسردگی، اضطراب و استرس، نقش واسطه ای مهمی میان متغیرهای هیجانی و الگوهای رفتاری دیجیتال ایفا می کنند (Stirnberg et al., 2024). افرادی

در دو دهه ی اخیر، گسترش فناوری های ارتباطی و به ویژه تلفن های هوشمند و شبکه های اجتماعی، ساختار تعاملات انسانی را دگرگون ساخته است. امروزه، رسانه های اجتماعی نه تنها بستری برای ارتباطات فردی و اجتماعی هستند بلکه به ابزاری قدرتمند برای اطلاع رسانی، آموزش، کار، و حتی درمان تبدیل شده اند (Johnson, 2022). با این حال، همین ابزارهای ارتباطی، در کنار مزایای بی شمار خود، زمینه ساز نوعی استفاده ی مشکل ساز و اعتیادگونه از رسانه های اجتماعی شده اند که پیامدهای روان شناختی و اجتماعی قابل توجهی به دنبال دارد (Horvath et al., 2020).

بر اساس گزارش های جهانی، بیش از نیمی از جمعیت کره زمین به صورت روزانه از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، و این رقم در طول همه گیری کووید-۱۹ به طور چشمگیری افزایش یافت (Branscombe, 2022). بحران کرونا موجب شد افراد برای ارتباط، کار، تحصیل و حتی تسکین اضطراب های خود به رسانه های اجتماعی پناه ببرند (Dasor et al., 2023). در عین حال، همین افزایش وابستگی، نوعی پدیده ی اعتیاد رفتاری به نام «استفاده ی مشکل ساز از رسانه های اجتماعی» یا Problematic Social Media Use (PSMU) را ایجاد کرده است که با کنترل ناپذیری، وسواس فکری، و اختلال در عملکردهای فردی و اجتماعی همراه است (Arrivillaga et al., 2022; Marino et al., 2020).

مطالعات نشان داده اند که «استفاده ی مشکل ساز از رسانه های اجتماعی» اغلب در اثر تعامل میان عوامل شناختی، عاطفی و زیستی پدید می آید. مدل تعاملی «شخص-هیجان-شناخت-اجرا» (I-PACE) بیان می کند که تمایلات رفتاری اعتیادگونه، از تعامل میان ویژگی های فردی و مکانیزم های عاطفی شکل می گیرد (Arató et al., 2023). در این چارچوب، یکی از مهم ترین متغیرهای فردی که در تنظیم رفتارهای آنلاین و کنترل استفاده از رسانه های

از منظر جامعه‌شناختی نیز، گسترش فناوری‌های ارتباطی و افزایش نفوذ رسانه‌های دیجیتال، تغییرات قابل توجهی در سبک زندگی، روابط خانوادگی و حتی نرخ طلاق ایجاد کرده است (Zhang et al., 2022). در چنین شرایطی، درک نقش متغیرهایی همچون هوش هیجانی، استرس و افسردگی در تنظیم رفتارهای دیجیتال، اهمیتی دوچندان می‌یابد.

در پژوهش‌های جدید، مفهوم «ترس از دست دادن» (Fear of Missing Out – FoMO) نیز به عنوان یکی از عوامل تقویت‌کننده‌ی استفاده‌ی افراطی از شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است؛ افرادی که از سطح پایین رضایت از زندگی رنج می‌برند، برای جبران احساس ناکامی، بیشتر به استفاده‌ی مکرر از رسانه‌های اجتماعی گرایش دارند (Soraci et al., 2025). همچنین، الگوهای خواب ناکافی و تأخیر در خواب نیز در میان افراد دارای اعتیاد به تلفن همراه یا رسانه‌های اجتماعی مشاهده شده است که این امر سلامت عمومی و کارکرد شناختی آنان را تضعیف می‌کند (Lai et al., 2025; Ünal-Aydın, 2025).

پژوهش Rabbani و همکاران (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که استفاده‌ی بیش‌ازحد از تلفن هوشمند می‌تواند عملکرد شناختی و سطح هوش هیجانی دانش‌آموزان را کاهش دهد، به‌ویژه زمانی که این استفاده جایگزین تعاملات چهره‌به‌چهره و فعالیت‌های اجتماعی واقعی شود (Rabbani et al., 2025). این یافته‌ها تأکید می‌کنند که وابستگی دیجیتال نه تنها پیامدهای هیجانی بلکه آثار شناختی و تحصیلی نیز دارد.

در همین راستا، پژوهش Wang و همکاران (۲۰۲۴) نیز بیان می‌کند که تجربه‌ی افسردگی و درد اجتماعی، نقش میانجی در رابطه‌ی میان تربیت سخت‌گیرانه والدین و اعتیاد به تلفن همراه دارد (Wang et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ضعف در تنظیم هیجانات از دوران کودکی می‌تواند افراد را در بزرگسالی مستعد رفتارهای اعتیادگونه در فضای مجازی سازد.

که از نظر عاطفی آسیب‌پذیرتر هستند، نه تنها احساسات خود را به خوبی تنظیم نمی‌کنند بلکه از رسانه‌های اجتماعی برای فرار از موقعیت‌های دشوار روانی استفاده می‌کنند (Ünal-Aydın, 2025). در نتیجه، استفاده‌ی مکرر و بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی به تدریج به اختلال در خواب، کاهش بهره‌وری، و اختلال در روابط اجتماعی منجر می‌شود (Lai et al., 2025).

پژوهش‌های مختلف نیز ارتباط میان هوش هیجانی پایین و افسردگی بالا را تأیید کرده‌اند؛ افرادی که نمی‌توانند هیجانات خود را به‌درستی شناسایی یا مدیریت کنند، بیشتر در معرض خلق منفی و احساس بی‌ارزشی قرار می‌گیرند (Dasor et al., 2023; Gázquez Linares et al., 2023). از سوی دیگر، افزایش افسردگی منجر به جستجوی بیش‌ازحد حمایت اجتماعی در فضای مجازی و استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی می‌شود (Marino et al., 2020; Soraci et al., 2025).

پژوهش Arrivillaga و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که هوش هیجانی بالا نه تنها مستقیماً استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد بلکه از طریق کاهش استرس ادراک‌شده و افسردگی، اثر غیرمستقیم نیز بر این رفتار دارد. این یافته با مدل‌های نظری اخیر هم‌راستا است که بر نقش میانجی متغیرهای هیجانی در رفتارهای دیجیتال ناسازگارانه تأکید دارند (Arrivillaga et al., 2022; Qiu et al., 2023).

افزون بر این، مطالعات تصویربرداری عصبی نیز نشان داده‌اند که افراد با استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی، در پردازش چهره‌های هیجانی و پاسخ به محرک‌های عاطفی، الگوهای مغزی مشابه با اعتیادهای رفتاری دیگر از خود نشان می‌دهند (Arató et al., 2023). این یافته‌ها تأییدی بر آن است که استفاده‌ی مفرط از رسانه‌های اجتماعی، نه تنها یک عادت رفتاری، بلکه پدیده‌ای روان‌عصب‌شناختی است که با فرآیندهای هیجانی مغز در ارتباط مستقیم قرار دارد.

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش کنونی از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ ماهیت، توصیفی - همبستگی و از شاخه پیمایشی بود. در پژوهش حاضر، جامعه آماری پژوهش شامل "بزرگسالان بین ۱۸ تا ۷۳ سال در کلانشهر تهران بودند که حداقل از یکی از سایت‌های شبکه اجتماعی (SNS) استفاده می‌کردند". جهت تعیین نمونه آماری تحقیق حاضر با توجه نا محدود و نا مشخص بودن چارچوب جامعه آماری (بزرگسالان بین ۱۸ تا ۷۳ سال کلانشهر تهران که از سایت‌های شبکه اجتماعی (SNS) استفاده می‌کردند)، از فرمول نمونه‌گیری از جامعه‌ی نامحدود استفاده شد؛ لذا با توجه به جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه‌ی تحقیق برای جامعه‌ی نامحدود ۳۸۵ نفر تخمین زده شد. روش نمونه‌گیری این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود. تمامی پرسشنامه‌ها از طریق ایمیل برای شهروندان تهرانی ارسال و گردآوری شد. جهت سنجش و اندازه‌گیری متغیرهای چهار (۴) گانه تحقیق از پرسشنامه استاندارد ۳۵ سؤالی آریویلاگا و همکاران (۲۰۲۲) استفاده شده است؛ در این پرسشنامه ۱۶ سوال در بازه ۱ تا ۱۶ متعلق به متغیر "هوش هیجانی"، ۴ سوال در بازه ۱۷ تا ۲۰ متعلق به متغیر "استرس ادراک شده"، ۷ سوال در بازه ۲۱ تا ۲۷ متعلق به متغیر "افسردگی" و ۸ سوال در بازه ۲۸ تا ۳۵ متعلق به متغیر "استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی" بود. در پرسشنامه استاندارد تحقیق از مقیاس فاصله‌ای در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت از «کاملاً موافقم (۵)» تا «کاملاً مخالفم (۱)» استفاده گردید. روایی پرسشنامه از طریق نظرخواهی از خبرگان و اساتید دانشگاهی و همچنین روایی عاملی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی (CFA) در بخش تجزیه و تحلیل بررسی و تأیید شد و پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که در جدول ذیل (۱) نمایش داده شده است. همچنان که از جدول برمی‌آید، مقدار آلفای تمامی متغیرها تحقیق بالای ۰/۷ می‌باشد که نشان‌دهنده حد مطلوب پایایی است.

از منظر روان‌شناسی شناختی، استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی نه تنها در واکنش به فشارهای بیرونی بلکه به عنوان راهکاری برای تنظیم ناکارآمد درون‌فردی مطرح است. افراد ممکن است برای کاهش اضطراب، افسردگی یا احساس تنهایی خود، از رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزار جبرانی استفاده کنند (Díaz & Extremera, 2020; Melumad & Pham, 2020). با این حال، این استفاده اغلب منجر به تشدید مشکلات روانی و ایجاد چرخه‌ای از وابستگی هیجانی و شناختی می‌شود (Granados et al., 2020).

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند که در میان نوجوانان و جوانان، سطح بالای اضطراب و استرس تحصیلی با افزایش احتمال استفاده‌ی اعتیادآور از رسانه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم دارد (Gázquez Linares et al., 2023). به همین دلیل، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی و خودتنظیمی می‌تواند به عنوان یک راهکار پیشگیرانه برای کاهش این رفتارها در جمعیت‌های جوان‌تر مورد توجه قرار گیرد (Pérez-Fuentes et al., 2020).

در جمع‌بندی مباحث نظری و تجربی می‌توان گفت که «استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی» پدیده‌ای چندعاملی است که از تعامل میان عوامل فردی (مانند هوش هیجانی و خلق منفی)، روان‌شناختی (استرس و افسردگی)، و اجتماعی (فشارهای ارتباطی و فرهنگی) شکل می‌گیرد (Arató et al., 2023; Stirnberg et al., 2024). به بیان دیگر، ضعف در هوش هیجانی می‌تواند از طریق افزایش استرس و افسردگی، منجر به استفاده‌ی افراطی و اعتیادگونه از رسانه‌های اجتماعی شود.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی بر استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌ی اجتماعی با میانجیگری استرس ادراک شده و افسردگی در میان بزرگسالان تهرانی انجام شد.

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول ۱. ضریب پایایی و سوالات پرسشنامه

متغیر	تعداد گویه ها	بازه سوالات	ضریب آلفای کرونباخ هر متغیر	ضریب آلفای کل پرسشنامه	منبع اصلی پرسشنامه
هوش هیجانی	۱۶	۱-۱۶	۰/۸۲۱	۰/۸۵۵	آریویلاگا و همکاران (۲۰۲۲)
استرس ادراک شده	۴	۱۷-۲۰	۰/۷۲۱		
افسردگی	۷	۲۱-۲۷	۰/۷۴۱		
استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی	۸	۲۸-۳۵	۰/۸۰۷		

### یافته‌ها

سنی بالاتر از ۶۳ سال بودند. از لحاظ تحصیلات ۸۵ نفر دیپلم و پایین تر، ۷۹ نفر فوق دیپلم، ۱۲۸ نفر لیسانس، ۷۳ نفر فوق لیسانس و ۲۰ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت تأهل تعداد افراد متأهل با ۲۸۶ نفر به مراتب از افراد مجرد با ۹۹ نفر بود. جدول ذیل (۲) نیز شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد.

تحلیل داده‌های جمعیت شناختی تحقیق نشان داد که تعداد پاسخ دهندگان مرد با تعداد ۱۹۶ نفر بیشتر از تعداد پاسخ دهنده گان زن به تعداد ۱۸۹ نفر بود. از نظر سنی ۸۹ نفر در بازه سنی بین ۱۸ تا ۳۳ سال، ۱۵۰ نفر در بازه سنی بین ۳۴ تا ۴۸ سال، ۷۵ نفر در بازه سنی بین ۴۹ تا ۶۳ سال و ۷۱ نفر در بازه

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرها پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	مجموع	نمونه
هوش هیجانی	۳/۴۷۱۹	۰/۵۹۴۱۷	۱۳۳۶/۶۹	۳۸۵
استرس ادراک شده	۳/۵۰۲۶	۰/۸۳۹۶۹	۱۳۴۸/۵۰	۳۸۵
افسردگی	۳/۴۸۹۴	۰/۷۱۹۱۸	۱۳۴۳/۴۳	۳۸۵
استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی	۳/۴۹۱۶	۰/۷۴۶۱۴	۱۳۴۴/۲۵	۳۸۵

در این پژوهش، جهت تجزیه و تحلیل داده‌های ناشی از پرسشنامه تحقیق از میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۵ و LISREL ۸.۸ استفاده شده است. ابتدا منظور تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون نرمالیتی یا کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) استفاده شده است، که نتیجه این آزمون در جدول ذیل (۳) نمایش داده شده است.

همان‌طور که در جدول فوق (۲) مشاهده می‌شود، مقدار میانگین تمامی متغیرهای تحقیق بزرگتر از میانگین نظری (عدد ۳ در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت) می‌باشد. بیشترین میانگین متعلق به متغیر استرس ادراک شده با میانگین ۳/۵۰۲۶ و کمترین میانگین متعلق به متغیر هوش هیجانی با میانگین ۳/۴۷۱۹ می‌باشد. پراکندگی پاسخ‌های اعضای نمونه تحقیق کمتر از یک (۱) و مطلوب می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف (K-S) برای تعیین نرمالیتی متغیرها

متغیرها	K-S	سطح خطا ( $\alpha$ )	Sig	نتیجه
هوش هیجانی	۰/۸۷۳	۰/۰۵	۰/۷۲۸	نرمال
استرس ادراک شده	۰/۷۴۹	۰/۰۵	۰/۸۸۹	نرمال
افسردگی	۰/۶۹۹	۰/۰۵	۰/۹۰۲	نرمال
استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی	۰/۶۶۹	۰/۰۵	۱/۲۰۲	نرمال

## دوره سوم، شماره اول

بر اساس جدول فوق (۳) سطح معنی داری یا Sig برای تمامی متغیرها در پژوهش حاضر با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها، برای محاسبه بزرگتر از ۰/۰۵ است و به موجب آن توزیع داده‌های همه متغیرها نرمال می‌باشد؛ لذا در تحقیق حاضر از آزمون‌های آماری پارامتریک جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

در پژوهش حاضر با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها، برای محاسبه ضرایب همبستگی (رابطه ی) متغیرهای دو به دو یا جفتی متغیرهای چهار (۴) گانه تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. جدول ذیل (۴) خروجی نرم افزار SPSS ۲۵ می‌باشد، که نتیجه آزمون همبستگی را نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتیجه آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای ۵ گانه تحقیق

متغیرها	هوش هیجانی	هوش	استرس ادراک شده	افسردگی	استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی
هوش هیجانی	همبستگی پیرسون	۱	-۰/۵۴۸**	-۰/۴۸۱**	-۰/۵۹۱**
	Sig. (۲-tailed)	-	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
	N	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵
استرس ادراک شده	همبستگی پیرسون	۱	-	۰/۶۱۱**	۰/۸۸۵**
	Sig. (۲-tailed)	-	-	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
	N	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵
افسردگی	همبستگی پیرسون	۱	-	۰/۸۲۱**	-
	Sig. (۲-tailed)	-	-	۰/۰۰۰	-
	N	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵	۳۸۵
استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی					۱
					-
					۳۸۵
**در سطح ۹۵ درصد معنی دار است.					
***در سطح ۹۵ درصد معنی دار است.					

با توجه جدول فوق (۴) از آنجایی که سطح معنی داری یا Sig برای تمامی رابطه دو به دو یا جفتی برابر با ۰/۰۰۰ است که کوچکتر از سطح خطا یعنی ۰/۰۵ می‌باشد، وجود همبستگی معنی دار تمامی رابطه دو به دو یا جفتی متغیرهای تحقیق تأیید شد. از میان شش (۶) رابطه دو به دو یا جفتی، بیشترین همبستگی مربوط با روابط جفتی بین متغیرهای هوش هیجانی و افسردگی با ضریب همبستگی ۰/۸۸۵ می‌باشد؛ و کمترین همبستگی مربوط با روابط جفتی بین متغیرهای استرس ادراک شده و استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی با ضریب همبستگی ۰/۸۲۱ می‌باشد.

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

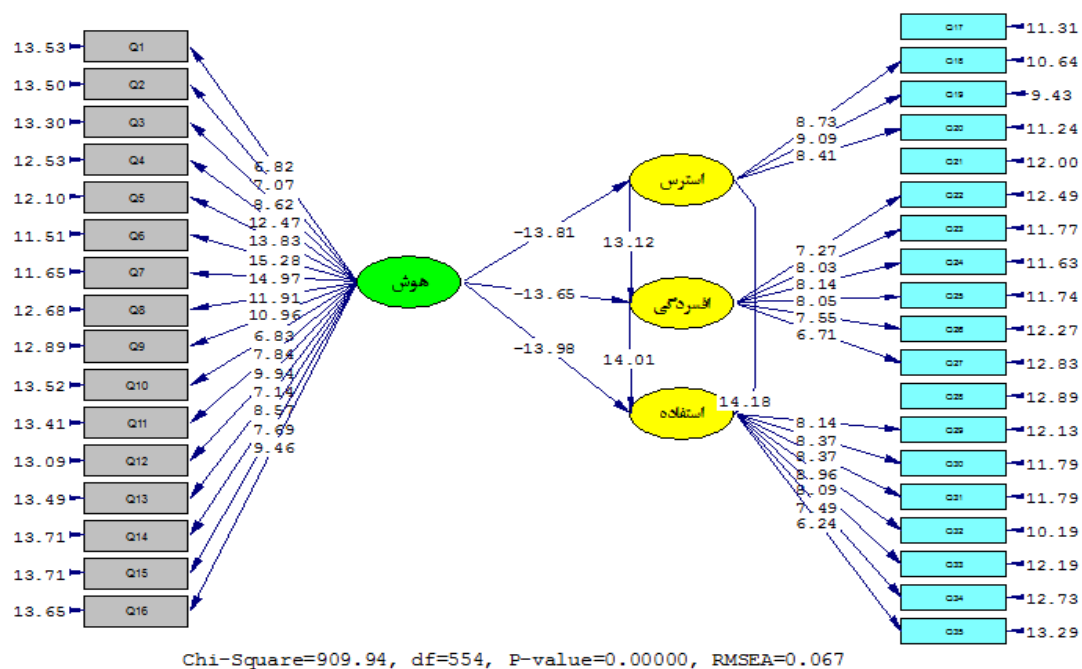
با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌های حاصل از پرسشنامه، جهت برازش مدل تئوریک پژوهش و بررسی ۶ فرضیه آن، از مدلیابی معادلات ساختاری (SEM) از طریق نرم افزار LISREL ۸۸ استفاده شده است. در مدلیابی معادلات ساختاری (SEM) قبل از تأیید روابط ساختاری باید از مناسب بودن و برازش مطلوب مدل اطمینان حاصل نمود. به عبارت دیگر برای رد یا پذیرش این مطلب که مدل تدوین شده توسط محقق بر مبنای چارچوب نظری و پیشینه تئوریک آن تا چه میزان با واقعیت و داده‌های گردآوری شده انطباق دارد، معیارهایی تحت عنوان شاخص‌های برازش مدل مدنظر قرار می‌گیرند. برازش مدل، تعیین‌کننده درجه‌ای است که داده‌های واریانس-کواریانس، نمونه‌ای مانند معادلات ساختاری را حمایت می‌کنند. مدل پژوهش بر اساس مقادیر مطلوب تعیین شده شاخص‌های برازش مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج حاصل در جدول (۵) آورده شده است.

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری تحقیق

شاخص‌های برازش		مقادیر	مقادیر	نتیجه
تقسیم کای-مربع بر درجه آزادی	$\chi^2/df$	۱/۶۴۲	۳ ≤	برازش عالی
ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)	۰/۰۶۷	۱ ≤	برازش عالی
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده	Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	۰/۹۸	۰/۹ ≥	برازش عالی
شاخص برازش نرم	Normed Fit Index (NFI)	۰/۹۹	۰/۹ ≥	برازش عالی
شاخص برازش غیر نرم	Non-Normed Fit Index (NNFI)	۰/۹۸	۰/۹ ≥	برازش عالی
شاخص برازش مقایسه‌ای	Comparative Fit Index (CFI)	۰/۹۸	۰/۹ ≥	برازش عالی
شاخص برازش افزایشی	Incremental Fit Index (IFI)	۰/۹۸	۰/۹ ≥	برازش عالی
شاخص نیکویی برازش	Goodness of Fit Index (GFI)	۰/۹۹	۰/۹ ≥	برازش عالی
ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده	Root Mean Square Residual (RMR)	۰/۱۵۲	۰/۰۵ ≥	برازش عالی
ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد شده	Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	۰/۱۱۲	۰/۰۵ ≥	برازش عالی

با توجه به جدول فوق (۵) شاخص‌های برازش مدل در حالت بسیار مطلوبی قرار دارند. پس از اطمینان از مناسب بودن شاخص‌های برازش مدل، نوبت به ارائه مدل معادلات ساختاری می‌رسد؛ بنابراین، ابتدا باید این مدل در حالت معنی داری نشان داده شود تا مشخص شود که مسیرها معنی دار می‌باشند یا خیر. شکل ذیل مدل معادلات ساختاری در حالت معنی داری را نشان می‌دهد.

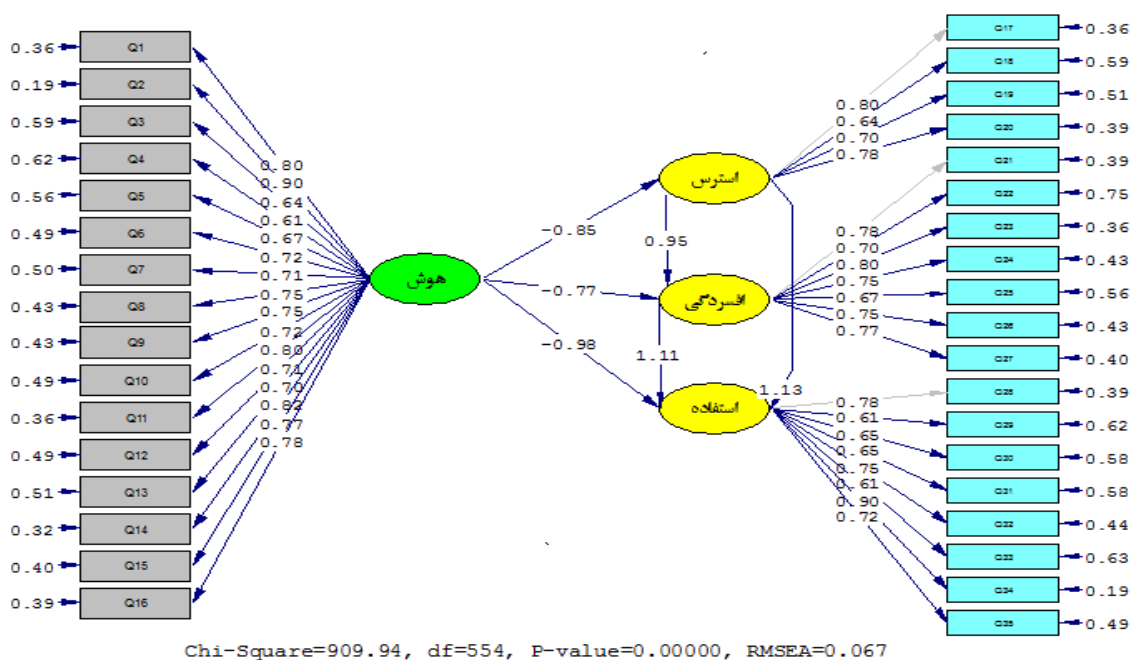
## دوره سوم، شماره اول



شکل ۱. مدل‌یابی معادلات ساختاری در حالت معنی داری

فوق (۲) ملاحظه می‌شود، تمامی آماره‌های  $t$  خارج از محدوده  $\pm 2/58$  می‌باشند؛ لذا همه روابط در سطح ۹۹ معنی دار می‌باشند. اکنون نوبت به ارائه مدل معادلات ساختاری در حالت استاندارد می‌رسد. شکل ذیل این مدل را در حالت استاندارد نشان می‌دهد.

مقادیر روی مسیر در مدل معادلات ساختاری در حالت معنی داری، نشان دهنده آماره  $t$  تست می‌باشند، که اگر این آماره خارج از محدوده  $\pm 1/96$  باشد در سطح ۹۵ درصد و اگر خارج از محدوده  $\pm 2/58$  باشد در سطح ۹۹ درصد، روابط و اعداد روی مسیر معنی دار خواهند بود. همانطور که در شکل



شکل ۲. مدل‌یابی معادلات ساختاری در حالت استاندارد

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

برای تمامی ۳۵ گویه یا سوال پرسشنامه تحقیق بالاتر از ۰/۳ می‌باشد، و این نشان دهنده این مطلب است که گویه‌ها (متغیر آشکار) اثر تبیین کننده گی و رابطه بالایی با متغیر پنهان مربوط به خود دارند و این نشان از روایی عملی (سازه) و اعتبار بالای مدل و سوالات پرسشنامه است که به خوبی متغیرهای مستقل و وابسته را اندازه گیری کرده است.

**ب: تحلیل مسیر:** در مدلیابی معادلات ساختاری از تحلیل مسیر برای آزمون فرضیات تحقیق استفاده می‌شود. در مدلیابی معادلات ساختاری ضریب مسیر یا بتا ( $\beta$ ) همان عدد بین متغیرها می‌باشد، که نشان می‌دهد با افزایش یک (۱) متغیر مستقل، متغیر وابسته چند واحد تغییر (افزایش، کاهش، بدون تغییر) می‌یابد. در ادامه با توجه به شکل ۲ و ۳ فرضیات پژوهش مورد آزمون قرار گرفته اند. جدول (۶) نتیجه آزمون فرضیات پژوهش با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری (SEM) و به طور مشخص تحلیل مسیر (PA) را نشان می‌دهد.

شکل فوق (۳) که مدل معادلات ساختاری پژوهش در حالت استاندارد را نشان می‌دهد از دو بخش تشکیل شده است که عبارتند از: الف- تحلیل عاملی تأییدی (CFA) یا مدل اندازه گیری و ب- تحلیل مسیر یا مدل ساختاری.

**الف: تحلیل عاملی تأییدی:** در شکل فوق (۳) چهار (۴) مدل اندازه گیری یا تحلیل عاملی تأییدی داریم: ۱- هوش هیجانی به همراه ۱۶ سوال مرتبط با خود که از طریق فلش به هم وصل شده اند، ۲- استرس ادراک شده به همراه ۴ سوال مرتبط با خود که از طریق فلش به هم وصل شده اند، ۳- افسردگی به همراه ۷ سوال مرتبط با خود که از طریق فلش به هم وصل شده اند، و ۵- استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی به همراه ۸ سوال مرتبط با خود که از طریق فلش به هم وصل شده اند. به اعداد روی مسیر بین گویه‌ها (متغیر آشکار) با متغیر پنهان (۴ متغیر پژوهش)، "بار عاملی" می‌گویند؛ بارهای عاملی نشان دهنده این هستند که گویه‌ها (متغیر آشکار) چقدر با متغیر پنهان مربوط به خود رابطه دارند و آن‌ها را تبیین می‌کنند؛ مقدار بارهای عاملی باید از ۰/۳ بیشتر باشد؛ همانطور در شکل فوق (۳) ملاحظه می‌شود، مقدار بارهای عاملی

جدول ۶. آزمون فرضیات ۱ تا ۴ پژوهش

شماره فرضیه	فرضیه	B ضریب مسیر	T-value	نتیجه آزمون
فرضیه ۱	هوش هیجانی دارای تأثیر منفی و معنی دار بر استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی می‌باشد.	-۰/۹۸	-۱۳/۹۸	پذیرش***
فرضیه ۲	هوش هیجانی دارای تأثیر منفی و معنی دار بر استرس ادراک شده می‌باشد.	-۰/۸۵	-۱۳/۸۱	پذیرش***
فرضیه ۳	هوش هیجانی دارای تأثیر منفی و معنی دار بر افسردگی می‌باشد.	-۰/۷۷	-۱۳/۶۵	پذیرش***
فرضیه ۴	استرس ادراک شده رابطه بین هوش هیجانی و استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی را میانجیگری می‌نماید.	-۰/۹۶ * ۱/۱۳ * -۰/۸۵	(۱۴/۱۸) (-۱۳/۸۱)	پذیرش***
فرضیه ۵	افسردگی رابطه بین هوش هیجانی و استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی را میانجیگری می‌نماید.	-۰/۸۵ * ۱/۱۱ * -۰/۷۷	(۱۴/۰۱) (-۱۳/۶۵)	پذیرش***
فرضیه ۶	استرس ادراک شده و افسردگی به طور همزمان رابطه بین هوش هیجانی و استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی را میانجیگری می‌نمایند.	-۰/۹۰ * ۱/۱۱ * -۰/۸۵	(۱۳/۱۲) (-۱۳/۸۱) (۱۴/۰۱)	پذیرش***

$$-۳/۶۹ = (-۰/۹۸) + (-۰/۹۶ + -۰/۸۵ + -۰/۹۰) = \text{اثر غیر مستقیم} + \text{اثر مستقیم} = \text{اثر کل هوش هیجانی بر استفاده مشکل ساز از رسانه}$$

پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۹۰- است که مقدار  $t$ ی آن (۱۳/۸۱-)، (۱۳/۱۲) و (۱۴/۰۱) می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه پنجم پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۹۰ واحد استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی از طریق استرس ادراک شده و افسردگی کاهش می یابد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هوش هیجانی دارای تأثیر منفی و معنی دار بر استفاده ی مشکل ساز از رسانه های اجتماعی است؛ بدین معنا که هرچه سطح هوش هیجانی افراد بالاتر باشد، احتمال گرایش آنان به استفاده ی افراطی و اعتیادگونه از رسانه های اجتماعی کمتر خواهد بود. این یافته همسو با نتایج تحقیقات پیشین است که هوش هیجانی را به عنوان یک عامل حفاظتی در برابر رفتارهای اعتیادگونه ی دیجیتال معرفی کرده اند (Alshakhsi et al., 2022; Arrivillaga et al., 2022; Marino et al., 2020). از منظر نظری، این نتیجه با مدل تعاملی شخص-هیجان-شناخت-اجرا (I-PACE) مطابقت دارد که در آن ضعف در تنظیم هیجان و شناخت ناکارآمد از محرک های هیجانی می تواند منجر به رفتارهای اعتیادگونه شود (Arató et al., 2023). در مقابل، افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، قادرند پاسخ های عاطفی خود را به طور مؤثرتری تنظیم کرده و از این رو، کمتر در معرض استفاده ی جبرانی از رسانه های اجتماعی قرار می گیرند (Gázquez et al., 2023).

مطالعات متعددی نشان داده اند که استفاده ی افراطی از رسانه های اجتماعی غالباً تلاشی برای مقابله با احساسات منفی مانند اضطراب، خشم یا تنهایی است (Granados et al., 2020; Melumad & Pham, 2020). هنگامی که افراد فاقد مهارت های لازم برای درک و مدیریت هیجان خود هستند،

در مدل پابی معادلات ساختاری برای پذیرش یا رد فرضیه باید به به ضرایب  $t$  توجه شود؛ اگر این ضرایب خارج از محدوده  $\pm ۱/۹۶$  باشد، در سطح ۹۵ درصد و اگر خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  باشد، در سطح ۹۹ درصد آن فرضیه پذیرفته می شود. با توجه به جدول فوق (۶) نتایج ذیل حاصل گردید:

**فرضیه اول** پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۹۸- است که مقدار  $t$ ی آن ۱۳/۹۸- می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۹۸ واحد استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی کاهش می یابد. **فرضیه دوم** پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۸۵- است که مقدار  $t$ ی آن ۱۳/۸۱- می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۸۵ واحد استرس ادراک شده کاهش می یابد. **فرضیه سوم** پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۷۷- است که مقدار  $t$ ی آن ۱۳/۶۵- می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۷۷ واحد افسردگی کاهش می یابد. **فرضیه چهارم** پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۹۶- است که مقدار  $t$ ی آن (۱۴/۱۸) و (۱۳/۸۱-) می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه چهارم پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۹۶ واحد استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی از طریق استرس ادراک شده کاهش می یابد. **فرضیه پنجم** پژوهش دارای ضریب بتای ۰/۸۵- است که مقدار  $t$ ی آن (۱۴/۰۱) و (۱۳/۶۵-) می باشد، که خارج از محدوده  $\pm ۲/۵۸$  می باشد؛ بنابراین فرضیه پنجم پژوهش در سطح ۹۹ درصد مورد تأیید است؛ یعنی با افزایش یک (۱) واحد هوش هیجانی ۰/۸۵ واحد استفاده مشکل ساز از رسانه اجتماعی از طریق افسردگی کاهش می یابد. **فرضیه ششم**

بالا موجب کاهش علائم افسردگی و افزایش سلامت روان می‌شود، هم‌خوانی دارد (Dasor et al., 2023; Gázquez Linares et al., 2023). افراد با سطح بالاتر هوش هیجانی معمولاً توانایی بیشتری در کنترل هیجانات منفی، مقابله با شکست‌ها و حفظ نگرش مثبت نسبت به خود و زندگی دارند (Wang et al., 2024). برعکس، ضعف در مهارت‌های هیجانی ممکن است منجر به افزایش احساس ناکامی، غم و ناامیدی شود که در نهایت به افسردگی می‌انجامد (Granados et al., 2020). نتایج مطالعه‌ی Dasor و همکاران (۲۰۲۳) در میان دانشجویان دندان‌پزشکی نشان داد که بین سطح هوش هیجانی پایین و افزایش میزان افسردگی و اضطراب رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. در همین راستا، Arrivillaga و همکاران (۲۰۲۲) بیان می‌کنند که افسردگی به‌عنوان پیامد هیجانی استرس، نقش میانجی حیاتی در رابطه‌ی بین هوش هیجانی و استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی ایفا می‌کند. افسردگی از یک سو به کاهش انگیزه و رضایت از زندگی منجر می‌شود و از سوی دیگر، افراد را به جستجوی حمایت عاطفی در فضای مجازی سوق می‌دهد (Soraci et al., 2025). این امر موجب می‌شود فرد برای رفع نیازهای ارتباطی و عاطفی خود، به رسانه‌های اجتماعی وابسته شود؛ وابستگی‌ای که در صورت فقدان کنترل هیجانی، به اعتیاد رفتاری تبدیل می‌گردد (Stirnberg et al., 2024). افزون بر آن، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که افسردگی و استرس نه تنها به‌صورت جداگانه بلکه به شکل زنجیره‌ای با یکدیگر تعامل دارند و به‌طور هم‌زمان بر رفتارهای دیجیتال ناسازگارانه تأثیر می‌گذارند (Arrivillaga et al., 2022; Ünal-Aydın, 2025). بدین معنا که استرس‌های ادراک‌شده می‌توانند با افزایش احساس درماندگی و کاهش خودکارآمدی، زمینه‌ی بروز افسردگی را فراهم سازند، و در ادامه، افسردگی نیز افراد را مستعد استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی می‌کند (Wang et al., 2024).

احتمال دارد برای تسکین موقتی احساسات ناخوشایند، به رسانه‌های اجتماعی پناه ببرند (Arrivillaga et al., 2020). اما این استفاده، با ایجاد احساس رضایت لحظه‌ای، به تدریج به وابستگی روانی و شناختی منجر می‌شود (Marino et al., 2020). برعکس، هوش هیجانی بالا از طریق تقویت آگاهی هیجانی و خودتنظیمی، به افراد کمک می‌کند تا هیجانات منفی خود را به شکل سالم‌تری پردازش کنند و در نتیجه، به استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای نیاز نداشته باشند (Gázquez Linares et al., 2020; Pérez-Fuentes et al., 2020). یافته‌ی دوم پژوهش حاکی از آن بود که هوش هیجانی تأثیر منفی و معناداری بر استرس ادراک‌شده دارد. این نتیجه نیز با شواهد متعدد پیشین همسوست که بیان می‌کنند افراد دارای هوش هیجانی بالا، استرس‌های روزمره را به‌گونه‌ای سازگارانه‌تر درک و مدیریت می‌کنند (Dasor et al., 2023; Qiu et al., 2023). در واقع، هوش هیجانی بالا موجب ارتقای توانایی افراد در تشخیص نشانه‌های استرس و انتخاب واکنش‌های رفتاری متناسب با موقعیت می‌شود. چنین افرادی قادرند با رویکردی انعطاف‌پذیرتر و کمتر هیجانی به رویدادهای چالش‌برانگیز بنگرند و از بروز احساس درماندگی یا واکنش‌های منفی مکرر جلوگیری کنند (Alshakhsi et al., 2022). نتایج پژوهش Qiu و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که استرس مزمن یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی اعتیاد به تلفن همراه است، اما این اثر در افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، به میزان قابل توجهی تضعیف می‌شود (Qiu et al., 2023). از این رو، کاهش استرس ادراک‌شده می‌تواند مکانیسمی کلیدی باشد که از طریق آن، هوش هیجانی بر استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی اثر می‌گذارد. یافته‌ی دیگر نشان داد که هوش هیجانی به‌طور منفی و معنادار با افسردگی مرتبط است. این نتیجه با پژوهش‌های قبلی که نشان داده‌اند هوش هیجانی

پیشگیرانه برای جلوگیری از اعتیاد دیجیتال باشد (Rabbani et al., 2025). به همین ترتیب، پژوهش Ünal-Aydın (۲۰۲۵) نشان داد که اعتیاد به تلفن همراه، استرس و به ویژه تعویق در خواب، کیفیت خواب و سلامت روان را به شدت کاهش می‌دهد (Ünal-Aydın, 2025). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ضعف در کنترل هیجان و وجود استرس مزمن، نه تنها رفتارهای دیجیتال را مختل می‌کند بلکه کیفیت زندگی روزمره را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از منظر اجتماعی، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به تغییرات ساختاری در روابط انسانی منجر شود. پژوهش Zhang و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که افزایش نفوذ تلفن‌های همراه حتی بر نرخ طلاق در جوامع تأثیرگذار بوده است (Zhang et al., 2022). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌ساز از فناوری نه تنها مسئله‌ای فردی بلکه پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی است که باید با رویکردی چندبعدی مورد بررسی قرار گیرد.

در جمع‌بندی، نتایج این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی بالا می‌تواند نقش محافظتی در برابر استرس، افسردگی و استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی ایفا کند. این یافته‌ها با پژوهش‌های Dasor Arrivillaga (2022) (۲۰۲۳) و Qiu (۲۰۲۳) هم‌راستا است و نشان می‌دهد که افزایش مهارت‌های هیجانی، راهبردی مؤثر برای ارتقای سلامت روان و کاهش آسیب‌های رفتاری دیجیتال محسوب می‌شود. همچنین، بر اساس مدل مفهومی این تحقیق، استرس ادراک‌شده و افسردگی به‌عنوان دو متغیر میانجی، حلقه‌ی ارتباطی بین هیجان و رفتار را تشکیل می‌دهند. بدین ترتیب، مداخلاتی که بر ارتقای هوش هیجانی تمرکز دارند، می‌توانند با کاهش استرس و افسردگی، به کاهش گرایش به رفتارهای اعتیادگونه‌ی رسانه‌ای کمک کنند (Arrivillaga et al., 2022; Gázquez Linares et al., 2023).

نتیجه‌ی دیگر پژوهش حاضر که هم‌راستا با مدل میانجیگری سریالی Arrivillaga و همکاران (۲۰۲۲) است، نشان داد که استرس ادراک‌شده و افسردگی به‌صورت هم‌زمان و زنجیره‌ای رابطه‌ی بین هوش هیجانی و استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی را میانجیگری می‌کنند. این نتیجه حاکی از آن است که هوش هیجانی با کاهش استرس، به کاهش افسردگی کمک کرده و در نهایت از بروز رفتارهای اعتیادگونه جلوگیری می‌کند. از دیدگاه روان‌شناختی، این فرایند نوعی زنجیره‌ی هیجانی محسوب می‌شود که در آن ضعف در تنظیم احساسات منفی، استرس را افزایش می‌دهد و تداوم این استرس، افسردگی را تشدید می‌کند؛ در نتیجه، افراد به دنبال راه‌های جبرانی برای فرار از فشار روانی، به استفاده‌ی مکرر از رسانه‌های اجتماعی روی می‌آورند (Arrivillaga et al., 2021; Lai et al., 2025).

در تأیید این یافته، پژوهش‌های عصب‌روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که استفاده‌ی مفرط از تلفن هوشمند و شبکه‌های اجتماعی موجب تغییر در ساختار و عملکرد مغز در نواحی مرتبط با پاداش و تنظیم هیجان می‌شود (Arató et al., 2023; Horvath et al., 2020). این تغییرات مشابه الگوهای مشاهده‌شده در اعتیادهای رفتاری دیگر همچون قمار یا بازی‌های آنلاین است. از این منظر، نقش هوش هیجانی در تنظیم پاسخ‌های عاطفی نسبت به محرک‌های دیجیتال اهمیت‌ی دوچندان می‌یابد؛ زیرا می‌تواند از بروز پاسخ‌های پاداشی ناسالم جلوگیری کند (Melumad & Pham, 2020).

پژوهش‌های اخیر نیز تأیید کرده‌اند که عوامل جمعیت‌شناختی مانند سن و جنسیت در رابطه‌ی میان هوش هیجانی و رفتارهای آنلاین می‌توانند نقش تعدیل‌کننده داشته باشند. برای مثال، Rabbani و همکاران (۲۰۲۵) دریافتند که استفاده‌ی بیش‌ازحد از تلفن هوشمند در میان دانش‌آموزان نه‌تنها توانایی شناختی بلکه سطح هوش هیجانی را نیز تضعیف می‌کند. این یافته نشان می‌دهد که در سنین پایین، توسعه‌ی مهارت‌های هیجانی می‌تواند راهکاری

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### موازن اخلاقی

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

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تشکر و قدردانی

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

قدردانی می‌گردد.

### References

- Alshakhsi, S., Chemnad, K., Almourad, M. B., Majid Altuwairiqi, M., McAlaney, J., & Ali, A. (2022). Problematic internet usage: the impact of objectively recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage. *Heliyon*, 8, e11055. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11055>
- Arató, A., Nagy, S. A., Perlaki, G., Gergely Orsi, G., Anna Tímea Szente, A. T., Kis-Jakab, G., Áfra, E., Alhour, H. A., Norbert Kovács, N., József Janszky, J., & Gergely Darnai, G. (2023). Emotional face expression recognition in problematic Internet use and excessive smartphone use: task-based fMRI study. *Scientific reports*, 13(354), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27172-0>
- Arrivillaga, C., Lourdes Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive behaviors*, 124, 107095. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4), 147-158. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>

یکی از محدودیت‌های اصلی این پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و جامعه‌ی آماری محدود به شهر تهران بود که تعمیم نتایج به سایر مناطق جغرافیایی را با احتیاط همراه می‌سازد. همچنین، ابزار اندازه‌گیری مبتنی بر خودگزارشی بود و احتمال سوگیری پاسخ‌دهندگان وجود دارد. در کنار آن، ماهیت مقطعی مطالعه امکان استنتاج علیت را محدود می‌کند. علاوه بر این، متغیرهایی چون شخصیت، حمایت اجتماعی و زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در مدل لحاظ نشده‌اند، در حالی که می‌توانند تأثیر بسزایی بر نتایج داشته باشند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های طولی و مدل‌سازی چندسطحی برای بررسی تغییرات زمانی در رابطه‌ی میان هوش هیجانی و رفتارهای دیجیتال استفاده شود. همچنین، استفاده از روش‌های آزمایشی و طراحی مداخلات آموزشی مبتنی بر افزایش هوش هیجانی می‌تواند به روشن‌تر شدن روابط علی کمک کند. مطالعات آینده می‌توانند با نمونه‌های بین‌فرهنگی، اثر تفاوت‌های فرهنگی در الگوهای استفاده از رسانه‌های اجتماعی را بررسی کنند. افزون بر این، بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند جنسیت، سن و وضعیت اقتصادی-اجتماعی می‌تواند به درک جامع‌تری از این پدیده بینجامد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، طراحی برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های مهارت‌آموزی با محوریت ارتقای هوش هیجانی در مدارس، دانشگاه‌ها و محیط‌های کاری توصیه می‌شود. متخصصان روان‌شناسی و مشاوران می‌توانند از آموزش تنظیم هیجان و کاهش استرس به‌عنوان راهبردی برای پیشگیری از استفاده‌ی اعتیادگونه از رسانه‌های اجتماعی بهره ببرند. همچنین، توسعه‌ی کمپین‌های آگاهی‌بخشی درباره‌ی پیامدهای استفاده‌ی افراطی از رسانه‌های اجتماعی در کنار آموزش سواد دیجیتال می‌تواند به بهبود سلامت روان و تعادل دیجیتال در جامعه کمک کند.

- State Elementary School. *J. Comput. Sci. Math. Learn.*, 2(1), 1-5. <https://doi.org/10.70232/jcsml.v2i1.11>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Bernardo, C. D., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). FoMO and Psychological Distress Mediate the Relationship Between Life Satisfaction, Problematic Smartphone Use, and Problematic Social Media Use. *International journal of mental health and addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Stirnberg, J., Margraf, J., Precht, L.-M., & Brailovskaia, J. (2024). Problematic Smartphone Use, Depression Symptoms, and Fear of Missing Out: Can Reasons for Smartphone Use Mediate the Relationship? A Longitudinal Approach. *J. Soc. Media Res.*, 1(1), 3-13. <https://doi.org/10.29329/jsomer.3>
- Ünal-Aydın, P. (2025). The Effects of Smartphone Addiction, Stress, and Bedtime Procrastination on Sleep Quality. *Current Perspectives in Social Sciences*, 29(1), 100-107. <https://doi.org/10.53487/atasobed.1490033>
- Wang, D., Zhou, M., & Hu, Y. (2024). The Relationship Between Harsh Parenting and Smartphone Addiction Among Adolescents: Serial Mediating Role of Depression and Social Pain. *Psychology research and behavior management*, Volume 17, 735-752. <https://doi.org/10.2147/prbm.s438014>
- Zhang, J., Cheng, M., Wei, X., & Gong, X. (2022). Does mobile phone penetration affect divorce rate? *Sustainability*, 10, 3701. <https://doi.org/10.3390/su10103701>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2021). Perfil emocional de adolescentes en riesgo de un uso problemático de internet. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 47-53. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.1.6>
- Branscombe, M. (2022). The Network Impact of the Global COVID-19 Pandemic. *New Stack*. <https://thenewstack.io/the-network-impact-of-the-global-covid-19-pandemic/>
- Dasor, M. M., Jafridin, A. A., Azhar, A. A., Asma, A. A., Manivannan, P. C., Bilal, S., Yusof, N., & Sabri, B. A. M. (2023). Emotional Intelligence, Depression, Stress and Anxiety Amongst Undergraduate Dental Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Public Health*, 68, 1604383. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1604383>
- Díaz, N., & Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Martos Martínez, Á., & Simón Márquez, M. D. M. (2023). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Anxiety Sensitivity and Academic Burnout in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 20, 572. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010572>
- Granados, B. G., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2020). Emotional regulation and problematic use of social networks in adolescents: The role of depressive symptoms. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100250>
- Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., & Hirjak, D. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors*, 105, 106334. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334>
- Johnson, J. (2022). Internet users in the world 2022. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Lai, H., Mei, X., Huang, S., Wu, X., Liang, J. Q., Zhou, L., & Ye, Z. J. (2025). The Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Quality in Older Adults: The Mediating Role of Loneliness and Depression. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02883-7>
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100250>
- Melumad, S., & Pham, M. T. (2020). The smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research*, 47, 237-255. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa005>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Simón, M. M., Barragán, A. B., Martos, Á., & Oropesa, N. F. (2020). Engagement académico e inteligencia emocional en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista de Psicología Educativa*, 15, 77-86. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.187>
- Qiu, H., Lu, H., Pei, J., Zhang, Y., Ma, Y., Xing, C., Wang, X., & Zhu, X. (2023). Effects of chronic stress on smartphone addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11, 1048210. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1048210>
- Rabbani, Q. S., Hidayat, P., Maharani, E. A., & Satrianawati, S. (2025). The Influence of Smartphone Use on the Cognitive Abilities and Emotional Intelligence of Students at Pogung 2