

The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Emotion Regulation Strategies and Female Teachers' Use of Social Networks

Zobair Samimi*

Assistant Professor Department of Educational Sciences and Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran

Mina Shirani

MSc. of Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran

Extended Abstract

Introduction

By creating virtual messaging platforms, social networks provide spaces for individuals, groups, and organizations to connect based on shared characteristics and exchange information and content (Singh et al., 2024). Given the diversity of social networks and the increasing penetration rate of the internet, many teachers have also begun utilizing these tools (Wong, & Yunus, 2023). Virtual social networks have even transformed the methods of communication between students and teachers, as well as teaching practices across various educational levels. As a result, students have extended the scope of their learning processes beyond the confines of the classroom, using social networks as a key factor in the process of knowledge creation and content sharing (Kasperski, & Blau, 2023). Considering the impact of social network use among teachers, identifying the factors influencing their use is crucial. One such factor appears to be the inability to effectively employ emotion regulation strategies. Emotion regulation refers to strategies used to reduce, enhance, or modulate emotional experiences (Petrova et al., 2023). The

Received: 15 Jul 2024 **Revised:** 28 Jul 2024 **Accepted:** 09 Aug 2024 **Published online:** 12 Aug 2024

* Corresponding Author: samimi97@yahoo.com



© 2024 The Author(s). This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2024.465967.1044>

relationship between emotion regulation strategies and the extent of social network use among teachers has received limited attention in the research literature.

One variable that may mediate the relationship between emotion regulation strategies and the use of virtual social networks, while also protecting individuals from psychological, emotional, and social harm, is resilience (Hornor, 2017). Resilience is defined as the ability to withstand changes and the positive capacity to adapt to stress (Grove, 2018). The findings of some studies suggest that resilience influences the extent or problematic use of virtual social networks.

Overall, it appears that emotion regulation strategies and resilience may be significant factors in determining the extent of virtual social network use among teachers. However, previous research has not explored resilience as a mediator between emotion regulation strategies and social network use among female teachers, since most studies have focused on students and university populations. Given the necessity of addressing the factors influencing teachers' use of social networks, the aim of this study is to answer the following question: Does resilience play a mediating role in the relationship between emotion regulation strategies and the extent of social network use among female teachers?

Method

This study was of a descriptive and correlational nature. The statistical population of the current research consisted of 736 female teachers in Chabahar County (a city in Iran) during the academic year 2022-2023. A sample of 200 individuals was selected using the convenience sampling method. Data collection was conducted electronically via the Google Forms platform from early February 2023 to late June 2023. To collect data, the Social Network Usage Questionnaire, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) were utilized. For data analysis, SPSS version 27 and AMOS version 24 were employed.

Results

The results indicated that resilience and reappraisal have a significant negative relationship with the use of social network ($P < 0.05$). Suppression showed a significant positive relationship with the use of social network use ($P < 0.05$). Other results revealed that the model fit indices were at a desirable level ($\chi^2/df = 2.75$; AGFI = 0.90; GFI = 0.92; CFI = 0.90; IFI = 0.91; RMSEA = 0.07). Examination of the path coefficients demonstrated that the direct effect of resilience on social network usage was negative and significant ($\beta = -0.24$, $P < 0.001$), and the direct effect of reappraisal on social network use was also negative and significant ($\beta = -0.51$, $P < 0.001$). The direct effect of suppression on social network use was positive and significant ($\beta = 0.22$, $P < 0.001$). Furthermore, the direct effect of reappraisal on resilience was positive and significant ($\beta = 0.31$, $P < 0.001$), while the direct effect of suppression on resilience was negative and significant ($\beta = -0.59$, $P < 0.001$).

Analysis of the standardized coefficients for indirect effects revealed that the indirect effect of reappraisal on social network use, mediated by resilience, was negative and significant ($\beta = -0.07$, $P < 0.05$). Additionally, the indirect effect of suppression on social network use, mediated by resilience, was positive and significant ($\beta = 0.12$, $P < 0.05$).

Discussion and Conclusion

This study aimed to investigate the mediating role of resilience in the relationship between emotion regulation strategies and the extent of social network use among female teachers. The findings revealed a significant negative relationship between cognitive reappraisal and the extent of social network use, as well as a significant positive relationship between suppression

and the extent of social network use. Emotion regulation is a crucial factor in individuals' adaptation to stressful life events. Enhancing control and regulation of emotions, as well as self-control, improves the ability to manage mood effectively, increases problem-solving skills, and facilitates the utilization of emotions. Conversely, lower levels of emotion regulation and higher levels of negative emotion regulation strategies can hinder the ability to control internet use.

Further findings indicated a significant negative relationship between resilience and the extent of social network use among female teachers. Resilience is a personality trait that serves as a constructive coping strategy in the face of life's adversities. It mitigates the negative psychological effects typically associated with internet addiction. Individuals with high levels of resilience are less affected by stress and are less likely to engage in internet addiction.

Finally, the study demonstrated that both cognitive reappraisal and suppression can influence the extent of female teachers' social media use through their effect on resilience. It appears that individuals who engage in cognitive reappraisal of their emotions primarily focus on enhancing competencies and acquiring new knowledge. Due to their higher intrinsic motivation, these individuals act more creatively and select more effective solutions for problems. This, in turn, enables them to exhibit higher levels of resilience, engage more deeply with academic tasks, and become less involved in social network use.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Ethical principles pertaining to human participants were meticulously observed by the researchers throughout all stages of this study. Prior to the commencement of the research, participants were provided with comprehensive information regarding the study's objectives. Additionally, ethical principles such as the voluntary nature of participation and the right to withdraw from the study at any point during its execution were thoroughly explained to them.

Funding: This research is a personal study without financial support.

Authors' contribution: All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.

Acknowledgments: The authors hereby express their gratitude to all the teachers who participated in the study.

Keywords: use of social networks, emotion regulation, resilience, teachers

Citation: Samimi, Z., & Shirani, M. (2024). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Emotion Regulation Strategies and Female Teachers' Use of Social Networks. *Recent Innovations in Psychology*, 1(4), 60- 72. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.465967.1044>

نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی

استادیار، گروه علوم تربیتی و تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

زبیر صمیمی * 

کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

مینا شیرانی 

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی انجام شد. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را آموزگاران زن شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. تعداد ۲۰۰ نفر از این افراد با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و پرسشنامه استفاده از شبکه‌های اجتماعی، پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ) و مقیاس تاب‌آوری کانور و دیویدسون (CD-RISC) را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل مسیر انجام شد. نتایج نشان داد که ارتباط منفی و معنی‌داری بین ارزیابی مجدد و تاب‌آوری با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی وجود دارد ($P < 0/01$). مدل مسیر نیز از برازش مطلوبی برخوردار بود و تاب‌آوری نقش میانجی در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی داشت. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده لازم است با آموزش‌های مناسب، به بهبود تنظیم هیجان و تاب‌آوری در معلمان پرداخت تا پیامدهای مثبتی در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنان داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان، تاب‌آوری، معلمان

استناد: صمیمی، زبیر، و شیرانی، مینا. (۱۴۰۳). نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۴)، ۶۰-۷۲.

<https://doi.org/10.22034/rip.2024.465967.1044>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۱۹ انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۵/۲۲

* نویسنده مسئول: samimi97@yahoo.com

مقدمه

شبکه‌های اجتماعی، پدیده‌های نوظهوری هستند که بر اثر توسعه قابلیت‌های اینترنت و ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی در طی سالیان اخیر توسعه یافته‌اند (کوچلر و همکاران، ۲۰۲۲). این شبکه‌ها، با ایجاد پیام‌رسان‌های مجازی بستری فراهم آورده‌اند تا افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها بتوانند در آن‌ها پیرامون یک یا چند ویژگی مشترک گرد هم آیند و اطلاعات و محتواهای خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند (سینگ و همکاران، ۲۰۲۴). اکثر این شبکه‌های اجتماعی به علت عضوگیری رایگان و هزینه‌های زمانی و مکانی و مالی حداقلی، توانسته‌اند در جریان سازی‌های مختلف تأثیرگذار باشند (آستاتکه و همکاران، ۲۰۲۳). شبکه‌های اجتماعی با رشد پرشتاب، روزه‌روز بر تعداد کاربران‌شان اضافه می‌شود و تا حدی که مجموع کاربران معروف‌ترین پیام‌رسان‌ها نظیر تلگرام، به بیشتر از یک میلیارد نفر رسیده است (حیبی و همکاران، ۱۴۰۲).

با توجه به تنوع شبکه‌های اجتماعی و افزایش ضریب نفوذ اینترنت، معلمان زیادی نیز از این ابزارها استفاده می‌کنند. آنها از شبکه‌های اجتماعی به عنوان محملی برای اظهار نظر در مورد عرصه‌های مختلف زندگی بهره می‌گیرند (وانگ و یانوس، ۲۰۲۳). در همین راستا برخی از صاحب‌نظران بیان کرده‌اند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی جزء جدایی ناپذیری از زندگی بسیاری از معلمان شده است و بر روی کلیه جوانب زندگی از جمله میزان مطالعه و عملکرد آموزشی آنها تأثیر داشته است (باروت و آکولومار، ۲۰۲۲). از طرفی شبکه‌های اجتماعی مجازی حتی شیوه برقراری ارتباط شاگرد و معلم و روش تدریس در سطوح مختلف تحصیلی را هم متحول کرده است؛ به شکلی که دانش‌آموزان دامنۀ فرایند یادگیری خود را به خارج از محدوده‌های کلاس گسترش داده‌اند و از شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک عامل کلیدی در فرایند خلق دانش و به اشتراک گذاری محتوا استفاده می‌کنند (کاسپرسکی و بلو، ۲۰۲۳). بر این اساس به نظر می‌رسد که امروزه به شکل‌های مختلفی این شبکه‌ها در زندگی معلمان دخیل هستند و بر سلامت آنان تأثیر گذارند (کواه، ۲۰۲۴). با توجه به تأثیرات استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین معلمان، شناخت عواملی که در استفاده از این شبکه‌ها تأثیر گذارند، اهمیت فراوانی دارد.

به نظر می‌رسد یکی از عوامل مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، راهبردهای تنظیم هیجان^۱ است. تنظیم هیجانی به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا تنظیم تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرند (پتروا و همکاران، ۲۰۲۳). مهارت‌های تنظیم هیجان بازتاب استفاده از چندین فرایند شناختی یا مهارت اجتماعی و غیراجتماعی مواجهه عملکردی همچون (بازداری رفتاری و انعطاف در توجه) برای پاسخ درست به هیجان و انطباق درست با محیط است (کوال و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات نشان داده است که استفاده صحیح از راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند عامل مهمی در جهت رشد و اعتلای روانی و جسمانی و همچنین افزایش ابتکار و شایستگی شخص باشد؛ اما استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی می‌تواند با پریشانی روانشناختی مرتبط باشد (ساردلا و همکاران، ۲۰۲۳). در پیشینه پژوهشی به رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین معلمان کمتر پرداخته شده است و پژوهش‌ها این روابط را در بین دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داده‌اند. در همین راستا سید موسوی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دختران رابطه مثبت داشتند؛ در حالی که راهبردهای منفی

1. emotion regulation strategies

تنظیم هیجان رابطه منفی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین آنان داشت. بخشی‌پور رودسری و همکاران (۱۴۰۲) نیز نشان دادند که مشکل در تنظیم هیجان علاوه بر اثر مستقیم با واسطه‌گری افسردگی و حمایت اجتماعی دریافت شده، اثر غیرمستقیم معناداری بر استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند دارد. همچنین پژوهش اورلیا و سیاسا (۲۰۲۳) بیانگر آن بود که رابطه مثبتی بین مولفه‌های دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی وجود دارد. در پژوهش دیگری روگیر و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که مشکل در تنظیم هیجانی همراه با اختلالات شخصیت و مشکلات بین فردی از عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به فیس بوک است. مارینو و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که اختلال در تنظیم احساسات قادر به پیش‌بینی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی که می‌تواند در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نقش میانجی داشته باشد و برخورداری از آن فرد را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی، هیجانی، عاطفی و اجتماعی محافظت نماید؛ تاب‌آوری^۱ است (هارنر، ۲۰۱۷). تاب‌آوری به عنوان توانایی مقاومت در برابر تغییرات و ظرفیت مثبت برای سازگاری با استرس تعریف شده است (گراو، ۲۰۱۸). مؤلفه‌های اصلی تاب‌آوری، مانند اعتماد به نفس، شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییر، کنترل و تأثیرات معنوی هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا به مثابه یک حائل عملکردی و اجازه بروز اضطراب را نمی‌دهند (جونز-بیتون و همکاران، ۲۰۲۰). فینکلیستین و همکاران (۲۰۲۲) نیز بر این باورند که تاب‌آوری توانایی افراد را در سازگاری مؤثر با محیط فراهم می‌آورد. پژوهش‌ها نشان داده است که تاب‌آوری می‌تواند عاملی مؤثر در کاهش اعتیاد به فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت باشد (رابرتسون و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج برخی از پژوهش‌ها بیانگر تأثیر تاب‌آوری بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی یا استفاده آسیب‌زا از آن بوده است. برای مثال نتیجه پژوهش نتایج پژوهش ایلماز و کارگولان ایلماز (۲۰۲۳) بیانگر آن بود که سطوح بالای تاب‌آوری روان‌شناختی و سطح امید در بزرگسالان، استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را کاهش می‌دهد. بختیاری رنانی و صدرارحامی (۱۴۰۱) نشان دادند که تاب‌آوری وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. تولوپس و آتاناسیادس (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که تاب‌آوری بالاتر پیش‌بینی‌کننده منفی استفاده افراطی از اینترنت در بین دانشجویان است.

در مجموع می‌توان دریافت که راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری می‌توانند عامل مؤثری در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین معلمان باشند. علاوه بر این نتایج یک پژوهش نشان داد که راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان بوده‌اند (اندامی خشک و همکاران، ۱۳۹۲). بر این اساس به نظر می‌رسد که بتوان از مدل‌های حاضر و همچنین برداشتی که از تحقیقات انجام گرفت، چنین فرض کرد که راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و به همین واسطه بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی معلمان اثرگذار باشند. با این حال در پیشینه مورد مطالعه، پژوهشی که این روابط را در معلمان بررسی کرده باشد، به دست نیامد و اکثر پژوهش‌های انجام شده در بین دانش‌آموزان و دانشجویان انجام شده است. با توجه به این خلا پژوهشی و همچنین ضرورت پرداختن به عوامل مؤثر در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی معلمان، هدف این

1. resilience

پژوهش پاسخ به این سوال بود که آیا تاب‌آوری در رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی نقش میانجی دارد؟

روش

این مطالعه از نوع توصیفی و همبستگی بود و جامعه آماری آن را آموزگاران زن شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل می‌داد. بنا به پیشنهاد گارسون (۲۰۱۵) حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد. از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و پرسشنامه‌ها در گوگل فرم طراحی و از طریق شبکه‌های اجتماعی در بازه زمانی ابتدای بهمن ۱۴۰۲ تا اواخر خرداد ۱۴۰۳ برای معلمان ارسال شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در بازه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال و عدم ابتلا به اختلال روانپزشکی و ملاک خروج نیز عبارت بود از عدم تکمیل بیشتر از ده درصد عبارت‌های پرسشنامه‌ها. در ابتدای فرم الکترونیکی در خصوص اهداف پژوهش توضیحاتی به شرکت‌کنندگان داده شده و رضایت شفاهی آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها در قالب یک سوال، اخذ شد. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و تمامی پرسشنامه‌ها بی‌نام بودند. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه بوده و تنها در اختیار پژوهشگران می‌باشد. جهت گردآوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

پرسشنامه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی: این پرسشنامه توسط عیدی زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶) تدوین شد و مشتمل بر ۲۰ گویه است که نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) صورت می‌گیرد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است و نمره بالاتر به منزله استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی مجازی است. روایی محتوایی این پرسشنامه به تأیید متخصصان رسیده و پایایی آن بر روی نمونه ۳۰ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت و ساختار یک عاملی به تأیید رسید ($\chi^2/df=1/65$ ؛ $AGFI=0/92$ ؛ $GFI=0/95$ ؛ $CFI=0/95$ ؛ $IFI=0/96$ ؛ $RMSEA=0/06$). آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۱ (CD-RISC): این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۵ عبارت است که در طیف پنج درجه‌ای از کاملاً نادرست (۱) تا همیشه درست (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالاتر به معنای تاب‌آوری بالاتر است. در مطالعه اصلی روایی ملاکی پرسشنامه ۰/۵۶ و ضریب پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است. پایایی بازآزمایی در بازه چهار هفته‌ای ۰/۸۷ بود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). عبدی و همکاران (۱۳۹۸) در بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی استفاده کردند و روایی مطلوبی را گزارش کردند. آنان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۹۴ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز تحلیل عاملی تأییدی برازش مطلوبی را به دست داد ($\chi^2/df=1/98$ ؛ $AGFI=0/91$ ؛ $GFI=0/92$ ؛ $CFI=0/92$ ؛ $IFI=0/94$ ؛ $RMSEA=0/07$). ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۹۳ بود.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان^۲ (ERQ): این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) تدوین شده و دارای ۱۰ عبارت و دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد^۳ و سرکوبی^۴ است. عبارت‌ها در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً

1. the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

2. the emotion regulation questionnaire (ERQ)

3. reappraisal

4. suppression

مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) تنظیم شده است. نمرات بالاتر در ارزیابی مجدد به معنای وضعیت مطلوب تر و در سرکوبی به معنای وضعیت نامطلوب است. ضرایب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ گزارش شده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). حسنی (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ را برای خرده مقیاس‌ها گزارش کرد. در پژوهش حاضر از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی استفاده شد و برازش مطلوبی به دست آمد ($\chi^2/df=2/78$; AGFI=۰/۹۰؛ GFI=۰/۹۱؛ CFI=۰/۹۱؛ IFI=۰/۹۲؛ RMSEA=۰/۰۷). آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۹۱ و برای سرکوبی ۰/۸۹ بود.

در تجزیه و تحلیل داده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

یافته‌ها

بر اساس یافته‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان این پژوهش ۲۰۰ آموزگار زن بودند که میانگین و انحراف سنی آن‌ها به ترتیب ۳۳/۴۷ و ۹/۳۵ بود. در کل نمونه ۱۶/۵ درصد (۳۳ نفر) مجرد و ۸۳/۵ درصد (۱۶۷ نفر) متأهل بودند. همچنین نتایج نشان داد که ۱۰/۵ درصد (۲۱ نفر) دارای تحصیلات کاردانی، ۶۰/۵ درصد (۱۲۱ نفر) دارای تحصیلات کارشناسی، ۲۳/۵ درصد (۴۷ نفر) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۵/۵ درصد (۱۱ نفر) دارای تحصیلات دکتری بودند. غربالگری داده‌ها نشان داد که مقادیر گمشده‌ای در داده‌ها وجود ندارد. پرت‌های تک متغیره نیز با نمودار جعبه‌ای بررسی و با در نظری گرفتن میانگین و یک انحراف معیار ($M \pm 1SD$) اصلاح شدند. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	تاب آوری	ارزیابی مجدد	سرکوبی
تاب‌آوری	۸۹/۳۰	۲۶/۱۸	۰/۲۲	-۰/۴۹	۱		
ارزیابی مجدد	۲۶/۴۵	۷/۴۱	-۰/۵۶	۰/۷۶	۰/۲۲*	۱	
سرکوبی	۱۱/۷۷	۵/۵۶	۰/۰۹	۰/۸۵	-۰/۴۶*	۰/۱۹*	۱
استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	۴۴/۵۰	۱۸/۰۴	-۰/۰۸	-۰/۳۰	-۰/۱۹*	-۰/۵۵*	۰/۴۲*

** $P < 0/01$ * $P < 0/05$

جدول ۱ نشان می‌دهد که تاب‌آوری و ارزیابی مجدد رابطه منفی و معناداری با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی داشتند ($P < 0/05$). سرکوبی رابطه مثبت و معناداری با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی داشت ($P < 0/05$).

شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها در دامنه -۲ تا +۲ قرار داشت. این دامنه بیانگر نرمال بودن توزیع است (کلاسن، ۲۰۲۳). شاخص تحمل^۱ حداقل ۰/۸۳ و تورم واریانس^۲ (VIF) حداکثر ۱/۲۷ بوده و نشان از عدم همخطی چندگانه متغیرهای پیش بین داشتند. دوربین واتسون^۳ نیز مقدار ۱/۷۵ و در دامنه مطلوب (۱/۵ تا ۲/۵) قرار داشت و استقلال خطاها را نشان می‌داد.

1 . tolerance

2 . variance inflation factor (VIF)

3 . Durbin-Watson

در ادامه به بررسی برازش مدل پرداخته شد. شاخص‌ها نشان دهنده برازش مطلوب الگو با داده‌های گردآوری شده بود ($\chi^2/df=2/75$; $AGFI=0/90$; $GFI=0/92$; $CFI=0/90$; $IFI=0/91$; $RMSEA=0/07$). برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم و معناداری آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. اثرات مستقیم و غیرمستقیم

مسیرها	β	اثرات سطح معناداری
ارزیابی مجدد $\leftarrow$ تاب آوری	۰/۳۱	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد $\leftarrow$ استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	-۰/۵۱	۰/۰۰۱
سرکوبی $\leftarrow$ تاب آوری	-۰/۵۹	۰/۰۰۱
سرکوبی $\leftarrow$ استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۲۲	۰/۰۰۱
تاب آوری $\leftarrow$ استفاده از شبکه‌های اجتماعی	-۰/۲۴	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد $\leftarrow$ تاب آوری $\leftarrow$ استفاده از شبکه‌های اجتماعی	-۰/۰۷	۰/۰۰۱
سرکوبی $\leftarrow$ تاب آوری $\leftarrow$ استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۱۲	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان دهنده آن است که ارزیابی مجدد اثر مستقیم ($\beta=-0/51$) و غیرمستقیم ($\beta=-0/07$) منفی و معناداری بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. سرکوبی نیز اثر مستقیم ($\beta=0/22$) و غیرمستقیم ($\beta=0/12$) مثبت و معناداری بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. اثر غیرمستقیم سرکوبی بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بیشتر از اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد است. تاب آوری نیز اثر مستقیم منفی بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد ($\beta=-0/24$).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی تاب آوری در رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که رابطه منفی و معناداری بین ارزیابی مجدد با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رابطه مثبت و معناداری بین سرکوبی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی وجود داشت. این یافته‌ها همسو با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله بخشی پور رودسری و همکاران (۱۴۰۲)، سید موسوی و همکاران (۱۴۰۰)، اورلیا و سیاسا (۲۰۲۳) و روگیر و همکاران (۲۰۲۳) بود که اثرات راهبردهای تنظیم هیجان را بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند. تنظیم هیجان عامل مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی است. افزایش کنترل و تنظیم هیجانات توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسئله و بهره‌برداری از هیجانات را موجب می‌شود. بنابراین رابطه مثبت میان راهبردهای ناسازگارانه و استفاده شبکه‌های اجتماعی مورد انتظار بود. رشد عاطفی نابسند، دشواری در سامان‌دهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان‌های منفی از ویژگی‌های افرادی هستند که رفتار اعتیادگونه دارند (سید موسوی و همکاران، ۱۴۰۰). تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر می‌تواند مانع کنترل عدم استفاده از اینترنت باشد. افراد سرکوبگر به جای حل مسئله از طریق محیط بیرونی و اطرافیان، سعی به حل درونی این مسئله و نشخوار کردن در مورد آن دارند. این امر سبب می‌شود بیشتر به فضای مجازی روی آورند و از حمایت‌های اجتماعی بیرونی اجتناب کنند. افرادی که راهبردهای سازگارانه استفاده می‌کنند در هنگام بروز رویدادهای منفی به برنامه‌ریزی

برای مدیریت این وقایع می‌پردازند و سعی می‌کنند از طریق ارزیابی راه‌های پیش رو به حل آن اقدام کنند (اورلیا و سیاسا، ۲۰۲۳). از این رو کمتر به راهبردهایی مانند گوشه‌گیری و استفاده مفرط از شبکه‌های مجازی می‌پردازند.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که رابطه منفی و معناداری بین تاب‌آوری و میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش بختیاری رنانی و صدرارحامی (۱۴۰۱)، ایلماز و کارگولان ایلماز (۲۰۲۳) و تولوپس و آتاناسیادس (۲۰۲۲)، که رابطه تاب‌آوری را با استفاده از شبکه‌های اجتماعی نشان داده‌اند، همسویی دارد. تاب‌آوری ویژگی شخصیتی است که به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای و سازنده در مواجهه با ناملایمات زندگی به کار گرفته می‌شود. تاب‌آوری اثرات منفی روان‌شناختی که معمولاً با اعتیاد به اینترنت همراه است، را کاهش می‌دهد (بختیاری رنانی و صدرارحامی، ۱۴۰۱)، به عبارت دیگر، این سازه بازتابی از کاردانی فرد و انعطاف‌پذیری عملکردی وی در پاسخ به شرایط محیطی مختلف است و از این رو مقابله‌ای مؤثر و کارآمد در برخورد با عوامل تنش‌زا به شمار می‌شود. تاب‌آوری می‌تواند یک عامل محافظت‌کننده بین میزان استرس و استفاده از اینترنت باشد. بنابراین، افراد با سطح بالای تاب‌آوری کمتر درگیر اعتیاد به اینترنت هستند. این افراد قادرند که با موقعیت‌های آسیب‌زا بهتر کنار بیایند و بنابراین احتمال بروز رفتارهای نامطلوب را کاهش می‌دهد (تولوپس و آتاناسیادس، ۲۰۲۲).

سایر یافته‌های پژوهش نشان داد که هم ارزیابی مجدد و هم سرکوبی می‌توانند با تأثیرگذاری بر تاب‌آوری بر میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی اثرگذار باشند. این یافته به صورت مستقیم و غیر مستقیم می‌تواند با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله بخشی پور رودسری و همکاران (۱۴۰۲)، بختیاری رنانی و صدرارحامی (۱۴۰۱)، اورلیا و سیاسا (۲۰۲۳)، ایلماز و کارگولان ایلماز (۲۰۲۳) و مارینو و همکاران (۲۰۲۳) همسو باشد؛ چرا که آنان اثرات تنظیم هیجان و تاب‌آوری را بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نشان دادند. ارزیابی مجدد بیشتر با مفهوم پایداری همراستاست. پایداری به صورت تنظیم تلاش یا مدیریت تلاش تعریف شده است و معرف سرمایه‌گذاری مداوم افراد در یادگیری به هنگام مواجهه با مشکلات تعریف شده است (بخشی پور رودسری و همکاران، ۱۴۰۲). بنابراین، افرادی که تلاش بیشتری برای یادگیری دارند، جهت حل تکلیف، تلاش می‌کنند. همین امر ارتباط میان ارزیابی مجدد و تاب‌آوری را تبیین می‌کند. افرادی که ارزیابی مجدد دارند، عمدتاً بر بهبود شایستگی و اکتساب دانش جدید، فارغ از منافع بیرونی، تمرکز می‌کنند. این افراد برای دستیابی به اهداف خود تلاش لازم را از خود نشان می‌دهند و همواره در جستجوی موقعیت‌ها و چالش‌هایی هستند که میزان یادگیری خود را ارتقاء دهند. آنان برای غلبه بر ناکامی‌ها و شکست‌ها پافشاری می‌کنند (ایلماز و همکاران، ۲۰۲۳). افراد برخوردار از راهبرد ارزیابی مجدد به علت انگیزه درونی بالاتر، دارای خلاقیت بیشتری نیز هستند. این افراد برای موضوعات راه حل موثرتری انتخاب می‌کنند و همین امر موجب می‌شود تا ضمن ارائه سطوح بالاتری از تاب‌آوری، درگیری بیشتری با تکالیف تحصیلی داشته باشند و کمتر درگیر شبکه‌های اجتماعی مجازی شوند. برعکس، افراد استفاده‌کننده از راهبرد سرکوبی به دنبال تکالیف خلاق و تازه نیستند و ممکن است انگیزه بالایی برای درگیر شدن در فعالیت نداشته باشند (گراو، ۲۰۱۸). از طرف دیگر افراد با تاب‌آوری بالا، از مهارت‌های حل مسئله خوب نیز برخوردارند. این مهارت‌های ذهنی به آنان کمک می‌کند تا بتوانند هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، تکانه‌های خود را کنترل کرده و تمرکز خود را حفظ کنند.

در مجموع تنظیم هیجان، سازه‌ای است که همزمان می‌تواند موجب ارتقای تاب‌آوری شود و هم بر پیامدهای منفی مانند کاهش استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی تأثیر بگذارد. افرادی با تاب‌آوری بالاتر، بهتر می‌توانند شرایط تنش‌زا را تحمل کرده و بیشتر خود را درگیر حل مسئله و کاوش نمایند و کمتر درگیر استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی شوند. علی‌رغم نتایج کاربردی که از پژوهش حاضر قابل استنباط است، اما محدودیت‌هایی نیز وجود داشت؛ چرا که نمونه پژوهش حاضر فقط به آموزگاران زن شهرستان چابهار محدود شد. بنابراین، تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود سایر پژوهشگران روابط این متغیرها را در سایر مناطق با گروه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار دهند و همچنین در برنامه‌های آموزشی برای معلمان توجه ویژه‌ای به بهبود تنظیم هیجانی و افزایش تاب‌آوری آنان داشته باشند. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مناسبی برای مدیریت میزان استفاده آموزگاران زن از شبکه‌های اجتماعی تدوین گردد.

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی در ارتباط با شرکت‌کنندگان انسانی، در کلیه مراحل این پژوهش مورد توجه پژوهشگران بود. قبل از اجرای پژوهش اطلاعاتی در خصوص اهداف پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و اصول اخلاقی نظیر آزادی شرکت در پژوهش و نیز اختیار ترک کردن پژوهش در طی اجرا به آنان توضیح داده شد.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان بدین وسیله از تمامی معلمان که در پژوهش شرکت داشتند، تقدیر و تشکر می‌نمایند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- بختیاری رنای، اعظم، و صدرارحامی، نفیسه. (۱۴۰۰). مدلیابی ساختاری وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان با عدم درگیری خانواده با توجه به نقش واسطه‌ای تاب‌آوری. *مجله ایرانی آموزش از دور*، ۱۴(۱)، ۱۴۰-۱۵۱.
<https://doi.org/10.30473/idej.2022.65979.1129>
- بخشی پور رودسری، عباس، هاشمی نصرت آباد، و تورج، و فقیه، حانیه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه‌ی مشکل در تنظیم هیجان و استفاده‌ی مشکل‌ساز از تلفن هوشمند: مدل میانجی‌گری افسردگی و حمایت اجتماعی درک شده. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۸(۵۶)، ۱۶۸-۱۵۳.
 URL: <https://ijndibs.com/article-1-842-fa.html>
- حبیبی، فاطمه، اکوانی، حمداله، نیکفر، جاسب، و باقری دولت آبادی، علی. (۱۴۰۲). تبیین و ارزیابی مولفه‌های شکاف نسلی در تعامل با شبکه‌های اجتماعی مجازی با تأکید بر مولفه سیاسی (مورد مطالعه: شهروندان شهر تهران). *مطالعات بین رشته‌ای دانش راهبردی*، ۱۳(۵۱)، ۹۱-۱۱۵.
 URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234621.1402.13.51.7.4>
- حسنی، جعفر. (۱۳۹۲). تعیین و روایی نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۴، ۱۱۱-۱۴۶.
 URL: https://jem.atu.ac.ir/article_89.html?lang=en

سید موسوی، مهری، گرجی، معصومه، روحانی، نیره السادات، و صمیمی، زبیر. (۱۴۰۰). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه خانواده و*

پژوهش، ۱۸(۱)، ۸۶-۶۹. URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3>

عبدی، فاطمه، بنی جمالی، شکوه السادات، احدی، حسن، و کوشکی، شیرین. (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس تاب‌آوری در زنان مبتلا به سرطان پستان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۳(۲)، ۸۱-۹۹

<http://dx.doi.org/10.52547/rph.13.2.81>

عیدی زاده، رضا، و احمدی بلوطکی، محمد. (۱۳۹۶). مطالعه رابطه تکنولوژی ارتباطی با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران. *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۱۰(۳۵)، ۱۲۵-۱۳۹. URL: <https://sanad.iau.ir/Journal/jss/Article/957889>

References

- Abdi, F., Banijamli, S., Ahadi, H., & Koushki, S. (2019). Psychometric properties of of Resilience scale (CD-RISC) among women's with breast cancer. *Journal of Research in Psychological Health*, 13(2), 81-99 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/rph.13.2.81>
- Astatke, M., Weng, C., & Chen, S. (2023). A literature review of the effects of social networking sites on secondary school students' academic achievement. *Interactive Learning Environments*, 31(4), 2153-2169. <https://doi.org/10.1080/10494820.2021.1875002>
- Aurelia, N., & Suyasa, P. T. Y. (2023). The relationship between emotion regulation difficulties and social networking sites addiction. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1), 988-995. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25714>
- Bakhsipour Roudsari, A., Hashemi Nosrat Abad, T., & Faghieh, H. (2023). Investigating the relationship between difficulty in emotion regulation and problematic use of smart phones: a mediation model depression and perceived social support. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 8(56), 153-168 (In Persian). URL: <https://ijndibs.com/article-1-842-fa.html>
- Bakhtyari Renani, A., & Sadrarhami, N. (2022). Structural Modeling of Dependence on Social Networks in Students with the Lack of Involvement of Parents According to the Mediating Role of Resilience. *Quarterly of Iranian Distance Education Journal*, 4(1), 140-151 (In Persian). <https://doi.org/10.30473/idej.2022.65979.1129>
- Barrot, J. S., & Acomular, D. R. (2022). How university teachers navigate social networking sites in a fully online space: Provisional views from a developing nation. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19(1), 51-65 <https://doi.org/10.1111/bjet.12475>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Eydi Zadeh, R., & Ahmadi Baloutaki, M. (2018). The relationship between the usage of what's app and telegram social networks and life style social sciences' students in science and research branch. *Sociological Studies*, 10(35), 125-139 (In Persian). URL: <https://sanad.iau.ir/Journal/jss/Article/957889>
- Finklestein, M., Pagorek-Eshel, S., & Laufer, A. (2022). Adolescents' individual resilience and its association with security threats, anxiety and family resilience. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1023-1039. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1778504>
- Garson, G. D. (2015). *GLM multivariate, MANOVA & canonical correlation*. Asheboro, NC: Statistical Associates Publishers. URL: <https://www.amazon.com/Multivariate-Canonical->
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grove, K. (2018). *Resilience*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315661407>
- Habibi, F., Akvani, H., Nikfar, J., & Baghrydolatabadi, A. (2023). Explain and Evaluate the components of generation gap in interaction with virtual social networks with emphasis on the political component (Case study: Citizens of Tehran). *Strategic Management Studies of National Defence Studies*, 13(51), 115-91 (In Persian). URL: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234621.1402.13.51.7.4>
- Hasani, J. (2013). Assessment of the Reliability and Validity of the Persian Version of Emotion Regulation Process Strategies Questionnaire. *Quarterly of Educational Measurement*, 4(14), 111-146 (In Persian). URL: https://jem.atu.ac.ir/article_89.html?lang=en

- Hornor, G. (2017). Resilience. *Journal of pediatric health care*, 31(3), 384-390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Jones-Bitton, A., Best, C., MacTavish, J., Fleming, S., & Hoy, S. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55, 229-236. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-2>
- Kasperski, R., & Blau, I. (2023). Social capital in high-schools: teacher-student relationships within an online social network and their association with in-class interactions and learning. *Interactive Learning Environments*, 31(2), 955-971. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1815220>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. URL: <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling>
- Koval, P., Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Medland, H., Kuppens, P., Nezlek, J. B., ... & Gross, J. J. (2023). Emotion regulation in everyday life: Mapping global self-reports to daily processes. *Emotion*, 23(2), 357-374. <https://doi.org/10.1037/emo0001097>
- Kuchler, T., Russel, D., & Stroebel, J. (2022). JUE Insight: The geographic spread of COVID-19 correlates with the structure of social networks as measured by Facebook. *Journal of Urban Economics*, 127 103314. <https://doi.org/10.1016/j.jue.2020.103314>
- Kwaah, C. Y. (2024). Social media use among basic school teachers in Ghana: exploring opportunities and challenges. *Cogent Education*, 11(1), 2310978. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2310978>
- Marino, C., Manari, T., Vieno, A., Imperato, C., Spada, M. M., Franceschini, C., & Musetti, A. (2023). Problematic social networking sites use and online social anxiety: The role of attachment, emotion dysregulation and motives. *Addictive Behaviors*, 138, 107572. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107572>
- Petrova, K., Gross, J. J., Gross, J. J., & Mikolajczak, M. (2023). Emotion regulation in self and others. *Emotion Regulation and Parenting*, 35-54. <https://doi.org/10.1017/9781009304368.004>
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rogier, G., Beomonte Zobel, S., Tosi, S., Tambelli, R., & Velotti, P. (2024). Personality disorders traits, interpersonal problems and emotion dysregulation as predictors of Facebook addiction. *Journal of Substance Use*, 29(4), 572-578. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2194418>
- Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Martino, G., & Quattropiani, M. C. (2023). Emotion regulation strategies and difficulties in older adults: A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 280-301. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2128706>
- Seyedmousavi, M., Gorji, M., Rouhani, N. S., & Samimi, Z. (2021). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Early Maladaptive Schemas in the Use of Virtual Social Networks among Female Students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 18(1), 69-86 (In Persian). URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3>
- Singh, S. S., Muhuri, S., Mishra, S., Srivastava, D., Shakya, H. K., & Kumar, N. (2024). Social Network Analysis: A Survey on Process, Tools, and Application. *ACM Computing Surveys*, 56(8), 1-39. <https://doi.org/10.1145/3648470>
- Touloupis, T., & Athanasiades, C. (2022). Internet addiction among psychology students: the role of resilience and perceived economic hardship. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 27(1), 175-193. <https://doi.org/10.12681/psyhps.30840>
- Wong, S., & Yunus, M. M. (2023). A review of teachers' perceptions of the use of social networking sites for the teaching and learning of English. *Journal of Language Teaching and Research*, 14(2), 249-359. <https://doi.org/10.17507/jltr.1402.10>
- Yilmaz, R., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2023). Problematic internet use in adults: the role of happiness, psychological resilience, dispositional hope, and self-control and self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 727-745. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00482-y>