



Management and Training of Women's Regulation of Action and Communication in the Digital Ecosystem: A Qualitative Elucidation of Social Resilience

Zeinab Sadeghi¹, Safiollah Ramazankhani², and Mehri Ghanizadeh³

1. Department of Educational Administration, Farhangian University, Tehran, Iran. Email: zeinabsadeghi@cfu.ac.ir

2. Corresponding author, Department of Educational Administration, Farhangian University, Tehran, Iran.
Email: s.ramezankhani@cfu.ac.ir

3. Department of Educational Sciences and Graduate Studies, Farhangian University, Tehran, Iran.
Email: mg.ghanizade@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 6 July 2026

Received in revised form 10
August 2026

Accepted 10 August 2026

Available online 23 September
2026

Keywords:

Communication,
Conscious Regulation,
Digital Ecosystem,
Social Resilience.

ABSTRACT

Objective: The rapid expansion of the digital ecosystem and women's exposure to emerging communication challenges have increasingly highlighted the need for context-specific models of self-regulation and resilience. This study aimed to address the management and education of dimensions of women's behavioral and communication regulation within the digital ecosystem and to elucidate their role in social resilience.

Method: This applied study employed a qualitative research design using thematic analysis based on the six-phase approach proposed by Braun and Clarke. The research population consisted of family psychologists across Iran, who were selected through purposive sampling until theoretical saturation was reached. Data were collected through 25 in-depth, semi-structured interviews and analyzed using coding procedures. To establish the trustworthiness of the findings, credibility, transferability, confirmability, dependability, and triangulation criteria were employed. In addition, inter-rater agreement was assessed using Cohen's kappa coefficient, which yielded a value of 0.82, indicating a high level of agreement among the raters regarding the extracted model.

Results: The findings indicated that the model of women's behavioral and communication regulation could be explained through seven main dimensions: emotional mastery, proactive decision-making, enhancement of mindfulness, network care, preservation of family privacy, communication restriction, and cognitive-critical regulation.

Conclusions: The findings suggest that the management and education of behavioral and communication regulation dimensions can be considered a protective and antecedent mechanism for promoting social resilience among women. This process may contribute to strengthening communication boundaries, improving the quality of social ties, and reducing psychosocial pressures, thereby fostering social resilience and psychosocial well-being among women within the digital ecosystem.

Cite this article: Sadeghi, Z., Ramazankhani, S., & Ghanizadeh, M. (2026). Management and Training of Women's Regulation of Action and Communication in the Digital Ecosystem: A Qualitative Elucidation of Social Resilience. *Social Business Journal*, 3(3), 86-104. <https://doi.org/10.22059/jsbu.2026.417684.1128>



© The author(s) retain the copyright.

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsbu.2026.417684.1128>

Introduction

The rapid expansion of communication technologies and the widespread accessibility of smart devices have transformed social interactions, lifestyles, and identity formation, creating a new digital ecosystem. Within this ecosystem, women encounter both empowering opportunities, such as personal development and financial independence, and emerging psychosocial threats, including cyber-harassment, privacy breaches, and online violence. These challenges may also affect family relationships, as problematic smartphone use and phubbing can undermine marital quality and contribute to interpersonal conflict. However, women's engagement with the digital environment does not necessarily imply passive vulnerability. In the absence of coherent macro-level policies, there is an increasing need for a strategic framework for managing and training behavioral and communication regulation. Such regulation can be understood as a conscious, skill-based process through which individuals manage emotions, make deliberate communication choices, and critically evaluate digital content and interactions. Accordingly, the present study aimed to identify and organize the dimensions of women's behavioral and communication regulation within the digital ecosystem and to elucidate their role in social resilience.

Method

This applied study adopted a qualitative design based on thematic analysis using the six-phase approach proposed by Braun and Clarke. The research population consisted of family psychologists across Iran with expertise, research experience, and clinical practice in cyberspace-related pathologies and family relations. Participants were selected through purposive criterion-based sampling and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. Ultimately, 25 participants took part in the study. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews lasting approximately 45–75 minutes. With participants' informed consent, the interviews were recorded and transcribed verbatim. The data were analyzed through systematic coding procedures. To establish the trustworthiness of the findings, the criteria of credibility, transferability, confirmability, and dependability proposed by Lincoln and Guba were considered, alongside triangulation and member checking. Inter-rater agreement was also assessed using Cohen's kappa coefficient. The resulting coefficient of 0.82 indicated a high level of agreement among the raters regarding the extracted model.

Results

The analysis of the interviews resulted in a model comprising seven core dimensions of women's behavioral and communication regulation in the digital ecosystem. These dimensions were: (1) Emotional Mastery, referring to the ability to identify and regulate emotional and impulsive responses to stressful digital stimuli; (2) Proactive Decision-Making, involving conscious choices regarding the timing, extent, and nature of online engagement; (3) Mindfulness Enhancement, emphasizing awareness of one's psychological and physical state during technology use; (4) Network Care, concerning the intelligent selection, monitoring, and regulation of digital relationships and communication networks; (5) Preservation of Family Privacy, involving the establishment of boundaries between family

and marital life and the digital sphere; (6) Communication Limitation, referring to voluntary and structured restrictions on unnecessary or harmful communication channels, groups, and connections; and (7) Cognitive-Critical Regulation, involving the conscious evaluation and modification of beliefs and judgments when encountering digital information. Collectively, these dimensions represent a structured framework for managing women's actions and communications in the digital environment.

Discussion

The findings indicate that behavioral and communication regulation can provide a conceptual pathway for understanding how women may respond to the opportunities and pressures of the digital ecosystem. The seven dimensions collectively emphasize that resilience is not limited to individual psychological characteristics but is also associated with the quality and regulation of social interactions. Emotional mastery and mindfulness enhancement address the intrapersonal aspects of digital engagement, whereas network care, communication limitation, and preservation of family privacy focus on interpersonal and relational boundaries. Proactive decision-making and cognitive-critical regulation further provide a basis for conscious and reflective engagement with digital content and communication. These findings are consistent with the theoretical perspective of Network-Value Resilience Theory, according to which network care and value boundaries constitute important elements of resilient social functioning. They also provide a practical response to the concerns addressed by Smartphone Conflict Theory by emphasizing communication limitation and preservation of family privacy as mechanisms for reducing disruption within family interactions. From this perspective, educational and skill-based interventions may complement approaches that focus primarily on the negative or legal dimensions of digital risks.

Conclusions

The findings suggest that the management and education of behavioral and communication regulation dimensions can be considered a protective and antecedent mechanism for promoting social resilience among women. Strengthening these dimensions may contribute to clearer communication boundaries, improved quality of social ties, and reduced psychosocial pressures. In particular, the integration of emotional mastery, mindfulness, proactive decision-making, network care, family privacy preservation, communication limitation, and cognitive-critical regulation provides a multidimensional framework for supporting women's adaptive engagement with the digital ecosystem. Therefore, educational programs developed by relevant institutions can incorporate these dimensions to strengthen women's self-regulatory capacities, support family relationships, and promote psychosocial well-being in an increasingly digital social environment.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Authors' Contribution

All authors participated in the writing of this manuscript.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Acknowledgments

The authors would like to thank all participants who contributed their time and effort to this study.



مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال: تبیین کیفی تاب‌آوری اجتماعی

زینب صادقی^۱، صفی‌الله رمضانخانی^۲، و مهری غنی‌زاده^۳

۱. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: zeinabsadeghi@cfu.ac.ir
۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: s.ramezankhani@cfu.ac.ir
۳. اداره خدمات آموزشی و تحصیلات تکمیلی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: mg.ghanizade@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: گسترش شتابان زیست‌بوم دیجیتال و مواجهه زنان با چالش‌های نوظهور ارتباطی، ضرورت دستیابی به الگوهای بومی خودتنظیمی و تاب‌آوری را بیش‌ازپیش نمایان ساخته است. پژوهش حاضر با هدف مدیریت و آموزش ابعاد تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال و تبیین نقش آن در تاب‌آوری اجتماعی انجام شد.
تاریخچه مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۴/۱۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱	روش پژوهش: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، کیفی و از نوع تحلیل مضمون (تماتیک) به روش شش مرحله‌ای براون و کلارک بود. جامعه پژوهش را روان‌شناسان خانواده در سطح کشور تشکیل دادند که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق ۲۵ مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با استفاده از روش کدگذاری تحلیل شدند. برای تأمین اعتبار یافته‌ها، علاوه بر به‌کارگیری معیارهای باورپذیری، انتقال‌پذیری، تأییدپذیری، اطمینان‌پذیری و سه‌سوسازی، توافق میان ارزیابان بر اساس ضریب کاپای کوهن محاسبه شد که مقدار آن (۰/۸۲) نشان‌دهنده توافق بالای ارزیابان در خصوص الگوی استخراج‌شده بود.
کلیدواژه‌ها: آموزش، تاب‌آوری اجتماعی، دیجیتال، مدیریت.	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد الگوی تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان بر پایه هفت بُعد اصلی شامل تسلط بر هیجانات، تصمیم‌گیری فراکنشی، بهبود ذهن‌آگاهی، مراقبت شبکه‌ای، حفظ حریم خانوادگی، محدودسازی ارتباطات و تنظیم‌گری شناختی - انتقادی قابل تبیین است.
	نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان می‌دهد مدیریت و آموزش ابعاد تنظیم‌گری کنش و ارتباطات را می‌توان به‌عنوان سازوکاری محافظتی و پیشایندی برای تاب‌آوری اجتماعی در زنان قلمداد کرد. این فرایند از طریق تقویت مرزبندی‌های ارتباطی، بهبود کیفیت پیوندهای اجتماعی و کاهش فشارهای روانی - اجتماعی، زمینه ارتقای تاب‌آوری اجتماعی و سلامت روانی - اجتماعی زنان را در زیست‌بوم دیجیتال فراهم می‌سازد.

استناد: صادقی، زینب؛ رمضانخانی، صفی‌الله؛ و غنی‌زاده، مهری (۱۴۰۵). مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال: تبیین کیفی

تاب‌آوری اجتماعی. کسب و کار اجتماعی، ۳ (۳)، ۸۶-۱۰۴. <https://doi.org/10.22059/jsbu.2026.417684.1128>



مقدمه

گسترش فزاینده فناوری‌های ارتباطی و دسترس‌پذیری فراگیر دستگاه‌های هوشمند در دهه‌های اخیر، شیوه‌های تعامل اجتماعی، سبک زندگی و فرایندهای هویتیابی را با دگرگونی‌های بنیادین مواجه ساخته است (کاستلز^۱، ۲۰۱۲). این تحولات، زیست‌بوم جدیدی را پدید آورده‌اند که در آن مرز میان فضای فیزیکی و مجازی کمرنگ شده و فناوری سرعت، نوع و میزان ارتباطات را متحول کرده است (عاملی، ۱۳۹۴؛ هریس^۲، ۲۰۲۰). در این میان زنان به‌عنوان یکی از گروه‌های کلیدی، در میانه پیوستاری از فرصت‌های توانمندساز و تهدیدهای نوپدید قرار گرفته‌اند. فضای مجازی از یک سو فرصت‌های گسترده‌ای برای رشد فردی، ارتقای آگاهی، آموزش، کارآفرینی، استقلال مالی و بازنمایی هویت فراهم آورده است (لیوینگستون^۳، ۲۰۱۹؛ رضوی‌نیا، ۱۴۰۳). افزون بر این، حضور فعال زنان در زیست‌بوم دیجیتال به بستری حیاتی برای شکل‌گیری و توسعه کسب‌وکارهای اجتماعی و کسب‌وکارهای خانگی بدل شده است که نه تنها به تمکن مالی زنان کمک می‌کند، بلکه موجب خلق ارزش‌های اجتماعی و ارتقای سرمایه اجتماعی آنان می‌شود. از سوی دیگر، تحقیقات نشان می‌دهد زنان به دلیل تمایل بیشتر به برقراری روابط صمیمی، در این فضا بیشتر به اشتراک‌گذاری احساسات و دریافت حمایت‌های عاطفی می‌پردازند و حتی برای جبران کمبودهای عاطفی خود به شبکه‌های اجتماعی پناه می‌برند (لی^۴، ۲۰۱۴؛ بایر و همکاران^۵، ۲۰۱۶؛ بهانداری و بورووی^۶، ۲۰۲۳).

این حضور فعال، زنان را با چالش‌ها و مخاطرات روانی - اجتماعی متعددی روبه‌رو کرده است از جمله مزاحمت‌های مجازی، نقض حریم خصوصی و امنیت اطلاعات، خشونت‌های آنلاین، توهین و تهدیدهای روزافزون که حقوق آنان را در این فضای جهانی به مخاطره می‌اندازد (داگان^۷، ۲۰۱۷؛ دلداری، ۱۴۰۱؛ آسیه مردی و آسیه مردی، ۱۴۰۴). متأسفانه در بسیاری از کشورها، قوانین موجود توانسته‌اند به‌طور کامل این آزارهای دیجیتال را شناسایی و راهکارهای حقوقی مناسبی ارائه کنند (ژردر و کریستا^۸، ۲۰۲۵). افزون بر این استفاده غیرمعارف از این فضا می‌تواند به ناهنجاری‌های اجتماعی نظیر مدگرایی، انحراف‌های جنسی، کمرنگ شدن ارزش‌های دینی، بحران هویت، انزوا و تنهایی دامن بزند (طالب‌پور و همکاران، ۱۳۹۶؛ لمبین و همکاران^۹، ۲۰۲۵). همچنین استفاده از برخی شبکه‌های اجتماعی بر تصویر ذهنی زنان از بدن خود تأثیر منفی گذاشته و ذهنیت سوگیرانه‌ای برای آنان ایجاد می‌کند (سهراب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ ایم^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر این فضا با فراهم کردن فرصت تخطی از هنجارها، نقشی مستقیم در بروز انحرافات اجتماعی زنان ایفا می‌کند (حمایت‌خواه، ۱۴۰۰)؛ آسیب‌های نوظهوری که به دلیل ویژگی‌های روان‌شناختی خاص زنان، تأثیری دوچندان بر این قشر می‌گذارند (خان‌محمدی و عاری، ۱۳۹۹).

یکی از جدی‌ترین پیامدهای این آسیب‌ها، در قلمرو خانواده و روابط زناشویی نمود می‌یابد. افزایش استفاده زنان از گوشی‌های هوشمند و اعتیاد به آن، مستقیماً کیفیت روابط زناشویی و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار داده و به شیوع رفتار «فایینگ» (بی‌توجهی به دیگران به‌خاطر نگاه کردن به گوشی) منجر شده است (بوداکی و همکاران، ۱۴۰۳). این پدیده میزان رضایت زناشویی را کاهش داده و با افزایش تقاضای طلاق رابطه معناداری دارد (سلطانی‌دهنوی، ۱۴۰۰). فضای مجازی گاه به بستری برای خودنمایی و نمایش زیبایی تبدیل شده که تهدیدهای متعددی را به همراه دارد (معنوی و طاهری، ۱۴۰۰). بررسی‌ها نشان

¹ Castells

² Harris

³ Livingstone

⁴ Lee

⁵ Bayer et al

⁶ Bhandari & Burroway

⁷ Duggan

⁸ Szreder, & Krysta

⁹ Lambin et al

¹⁰ Im et al

می‌دهد شبکه‌های اجتماعی بیشترین تأثیر را بر خشونت بین زوجین، توافق در تربیت فرزندان، صمیمیت، تعارض‌ها و روابط مالی آنان دارند و کیفیت استفاده از این فضا است که پیامدهای مثبت یا منفی آن را تعیین می‌کند (حیدری، ۱۳۹۹). این موضوع می‌تواند به کاهش شعاع ارتباطات واقعی، افزایش تنش، کاهش ارتباط زوجین و شکل‌گیری بدبینی به یکدیگر بینجامد (میری و علیخانی، ۱۳۹۴) و حتی تصمیم‌های حیاتی سبک زندگی مانند ساعت خواب و کیفیت تصمیم‌های زوجین را خدشه‌دار سازد (خواجانه‌نوری و همکاران، ۱۳۹۷). اگرچه برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد متغیرهای زمینه‌ای مانند تحصیلات، شغل و جنسیت بر این روند اثرگذارند و بین طلاق عاطفی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی رابطه مستقیمی وجود ندارد (نیک‌بخش، ۱۳۹۷) اما در مجموع تأثیر فضای مجازی بر انواع خشونت‌های فیزیکی، جنسی، روانی، اقتصادی و ارتباطی بین زوجین قابل‌ملاحظه است (شکریبگی و همکاران، ۱۴۰۰).

مواجهه با این چالش‌ها لزوماً به معنای پذیرش آسیب‌پذیری مطلق نیست، بلکه نیازمند رویکردهای حمایتی و ساختاری است. فناوری‌های نوظهور پیامدهای عمیقی بر امنیت روانی - اجتماعی زنان دارند (کاردوزو و همکاران^۱، ۲۰۱۹) و به همین دلیل، قشرهای آسیب‌پذیر نظیر زنان باید تحت آموزش‌های مداوم و مدیریت‌شده برای ارتقای توانایی‌های خود قرار گیرند، چراکه ناآگاهی از کیفیت استفاده از تلفن همراه پیامدهای ناگواری دارد و در مقابل، توسعه دانش استفاده از آن از طریق فرایندهای آموزشی، از بروز سردی خانوادگی جلوگیری می‌کند (گانتز^۲، ۲۰۱۹؛ فارمان^۳، ۲۰۱۶؛ مشهدی^۴، ۲۰۱۱؛ ددویل و اوستوندای^۵، ۲۰۱۱). در غیاب سیاست‌های کلان منسجم، نیاز به یک ساختار راهبردی برای مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات بیش‌ازپیش احساس می‌شود. در همین راستا شواهد پژوهشی اخیر نیز مؤید آن است که موفقیت و پایداری عملکرد کنشگران در زیست‌بوم‌های یادگیری و ارتباطی دیجیتال، فراتر از زیرساخت‌های سخت‌افزاری، مستلزم ارتقای عاملیت، انگیزش درونی و شایستگی‌های خودتنظیمی و فراشناختی است که خود تحت تأثیر بسترهای حمایتی و ساختارهای سازمانی شکل می‌گیرند (صادقی، ۱۴۰۴). در این زمینه تفکیک مفهومی سه واژه «آموزش»، «مدیریت» و «تنظیم‌گری» اهمیت حیاتی دارد. «آموزش» به فرایند نظام‌مند انتقال سواد دیجیتال، دانش کارکردی و ارتقای آگاهی فنی و انتقادی اطلاق می‌شود؛ «مدیریت» به معنای برنامه‌ریزی، هدایت عملیاتی و کاربست توانمندی‌های اکتسابی در ساختار زمان و مکان زندگی فردی و خانوادگی است؛ و «تنظیم‌گری» به عنوان هسته محتوایی این آموزش و مدیریت، فرایندی آگاهانه و مهارت‌محور است که طی آن فرد با اتکا به توانمندی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری خود - از جمله مدیریت هیجانات، انتخاب‌گری، ارزیابی انتقادی، بازتعریف مرزها و پایش درونی و ارتباطی - از وضعیت تأثیرپذیری منفعل به کنشگری فعال حرکت می‌کند و واکنش‌های سازگارانه‌ای در مواجهه با محرک‌های زیست‌بوم دیجیتال از خود نشان می‌دهد (والکنبرگ و پیتر^۶، ۲۰۱۱). این توانمندی تنظیم‌گری، نه تنها در محیط خانوادگی، بلکه در پایداری و امنیت کسب‌وکارهای اجتماعی دیجیتال زنان نیز نقشی کلیدی ایفا می‌کند، چراکه مدیریت مرزهای ارتباطی با مخاطبان و مشتریان، جلوی فرسایش روانی و آسیب‌های امنیتی کارآفرینان زن را می‌گیرد. این مدیریت و آموزش تنظیم‌گری، پیش‌نیاز اصلی برای تجلی «تاب‌آوری اجتماعی» است؛ یعنی توانایی کنشگران برای استفاده از ظرفیت‌های مدیریتی جهت حفظ سلامت ارتباطی و تداوم رشد در مواجهه با تلاطم‌های محیطی (نوریس و همکاران^۷، ۲۰۰۸). در واقع تقویت سلامت اجتماعی و حفظ حریم خانوادگی، به شدت نیازمند ابزارهای مدیریتی، برنامه‌های آموزشی هدفمند و تعامل مثبت بین جامعه، خانواده و نهادهای قانونی است تا فضایی امن و توانمندساز برای افزایش مشارکت زنان ایجاد شود (احمدپناهی، ۱۳۹۶؛ چاند و همکاران^۸، ۲۰۱۵).

¹ Cardoso et al

² Gunter

³ Farman

⁴ Mashhadi

⁵ Dedeoyle & Ustunday

⁶ Valkenburg & Peter

⁷ Norris et al.

⁸ Chand et al

برای تبیین دقیق‌تر این پدیده، پژوهش حاضر از لنز و چارچوب نظری جامعی استخراج‌شده از تقاطع چند رویکرد نوظهور بهره می‌گیرد: ۱- تنظیم‌گری شناختی - انتقادی: تلفیقی از خودتنظیمی شناختی و تفکر انتقادی است که ضرورت مدیریت درونی فرد بر افکار و ارزیابی نقادانه اطلاعات را تبیین می‌کند (فاسیون^۱، ۲۰۱۵). زنی که از طریق آموزش به این توانایی دست یافته، در برابر استانداردهای کاذب فضای مجازی دچار فروپاشی هویتی نمی‌شود، ۲- نظریه تاب‌آوری شبکه‌ای - ارزشی: بیان می‌کند که تاب‌آوری حاصل تعامل دو نیرو است؛ «تاب‌آوری شبکه‌ای» (توانایی مدیریت و گزینش شبکه‌های ارتباطی) و «تاب‌آوری ارزشی» (تنظیم و صیانت آگاهانه از مرزهای اخلاقی و فرهنگی در مواجهه با محتوای دیجیتال)، (گراس^۲، ۲۰۱۵). این نظریه فرض می‌کند که بدون آموزش الگوهای فعال مراقبت شبکه‌ای، حفظ پایداری هویتی ممکن نیست، ۳- نظریه تعارض هوشمندسازی: نشان می‌دهد استفاده ناهماهنگ و عدم مدیریت صحیح فناوری، سبب بروز تنش‌های زنشویی (فابینگ) و کاهش سرمایه اجتماعی می‌شود. در اینجا آموزش تنظیم‌گری کنش، ابزاری حیاتی برای غلبه بر این تعارض‌هاست، ۴- نظریه روح دستگاه: تبیین می‌کند که فناوری ارتباطی صرفاً یک ابزار نیست، بلکه حامل معنایی اجتماعی و هویتی در زندگی کاربران است (کاتز و آکوس^۳، ۲۰۰۲)؛ از این رو نحوه ارتباط زنان با این «روح دستگاه» نیازمند مدیریت معنایی و شناختی است.

بیشتر پژوهش‌های پیشین، به‌صورت توصیفی یا آسیب‌شناسانه به پیامدهای منفی تلفن‌های هوشمند پرداخته‌اند (مهدی‌زاده و خاشعی، ۱۳۹۷)، اما ارائه یک چارچوب نظام‌مند برای مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات به‌عنوان راهبردی برای پیشگیری و حفاظت اجتماعی از زنان، در تحقیقات داخلی و خارجی کمتر طراحی و اعتبارسنجی شده است. از سوی دیگر، بیشتر مطالعات در جوامع غربی انجام شده و تحقیقات بومی‌شده مبتنی بر ارزش‌های فرهنگی - دینی ایران بسیار محدود است (حمایت‌خواه، ۱۴۰۰). مسائل زنان ایرانی به‌دلیل ساختار اجتماعی خاص، ارجحیت انسجام خانوادگی و حساسیت‌های ارزش‌محور (مانند تعاریف بومی حریم خصوصی، عفاف و اولویت‌بخشی به روابط زوجینی)، نیازمند الگویی بومی است، چراکه الگوهای وارداتی غربی بدون توجه به این ظرایف فرهنگی - دینی نمی‌توانند پاسخگوی تعارضات ارتباطی زنان ایرانی در فضای مجازی باشند.

از این رو مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که ابعاد و مؤلفه‌های مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال چیست و این الگوی آموزشی - مدیریتی باید شامل چه راهبردهایی باشد تا بتواند تاب‌آوری اجتماعی آنان را در مواجهه با چالش‌های گوشی‌های هوشمند تضمین کند؟ در همین راستا، این پژوهش با روشی کیفی به دنبال پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

۱- ابعاد و مؤلفه‌های اصلی مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان برای ارتقای تاب‌آوری در زیست‌بوم دیجیتال کدام‌اند؟

۲- الگوی مفهومی مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان برای ارتقای تاب‌آوری آنان در زیست‌بوم دیجیتال چگونه تبیین و صورت‌بندی می‌شود؟

روش پژوهش

این پژوهش از حیث هدف، کاربردی و از نظر روش، کیفی از نوع تحلیل مضمون بود. میدان پژوهش شامل روان‌شناسان خانواده در سطح کشور بود. به‌منظور رعایت تنوع جغرافیایی و افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری کیفی داده‌ها، نمونه‌گیری از میان متخصصان و کارشناسان شاغل در کلان‌شهرهای تهران، اصفهان، مشهد، شیراز و تبریز صورت گرفت. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری انجام شد. گردآوری و تحلیل داده‌ها به‌صورت هم‌زمان صورت گرفت. پس از انجام و تحلیل ۲۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، اشباع نظری در ابعاد اصلی حاصل شد.

¹ Facione

² Gross

³ Katz & Aakhus

ملاک‌های ورود مشارکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بودند از: داشتن حداقل ۱۰ سال سابقه مشاوره خانواده و دارا بودن مجوز رسمی از سازمان نظام روان‌شناسی کشور. ملاک‌های خروج از فرایند پژوهش نیز شامل داشتن سابقه کمتر از ۱۰ سال، نداشتن تمایل به مشارکت در مصاحبه، در دسترس نبودن برای انجام مصاحبه، یا پاسخگو نبودن بود. ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته بود. پروتکل و راهنمای مصاحبه بر اساس ادبیات پژوهشی و مشورت با سه نفر از استادان دانشگاهی طراحی شد. مصاحبه‌ها به صورت حضوری و آنلاین اجرا شد و زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود. جدول ۱ نمونه‌ای از پرسش‌های محوری پروتکل مصاحبه را نشان می‌دهد:

جدول ۱. پروتکل و راهنمای سؤال‌های محوری مصاحبه نیمه‌ساختاریافته

ردیف	محور پروتکل مصاحبه	نمونه سؤال‌های محوری مصاحبه
۱	چالش‌ها و آسیب‌های ارتباطی	زنان در زیست‌بوم دیجیتال کنونی با چه چالش‌های رفتاری، روانی و ارتباطی عمده‌ای (در سطح فردی و خانوادگی) مواجه‌اند؟
۲	مفهوم‌پردازی تنظیم‌گری	توانمندی «تنظیم‌گری اقدام و ارتباطات» در زنان شامل چه ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری می‌شود؟
۳	مکانیسم‌های خودتنظیمی	زنان چگونه می‌توانند مرزهای ارتباطی خود را در مواجهه با چالش‌هایی نظیر فابینگ، نقض حریم خصوصی یا تنش‌های زناشویی مدیریت کنند؟
۴	نقش در کسب و کارهای اجتماعی	تنظیم‌گری ارتباطی چگونه به پایداری، امنیت و موفقیت حضور زنان در کسب و کارهای اجتماعی و خانگی دیجیتال کمک می‌کند؟
۵	ابعاد آموزش و مدیریت	برای ارتقای تاب‌آوری زنان، چه راهبردها و برنامه‌های آموزشی بومی (با تأکید بر ارزش‌های فرهنگ ایرانی - اسلامی) باید طراحی شود؟

در این پژوهش پژوهشگران به عنوان ابزار اصلی جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، از دانش تخصصی در حوزه مدیریت آموزشی و روان‌شناسی برخوردار بودند. به منظور کنترل سوگیری‌های شخصی و پیش‌فرض‌های قبلی، تکنیک تعلیق پیش‌فرض‌ها و یادداشت‌برداری در حین مصاحبه به کار گرفته شد. پژوهشگران پیش‌فرض‌های خود را مستند و در فرایند تحلیل داده‌ها تلاش کردند صرفاً بر تجارب واقعی و روایات مصاحبه‌شوندگان متمرکز بمانند، همچنین اصل رازدانه بودن اطلاعات، کدگذاری ناشناس کدهای مصاحبه (م ۱ تا م ۲۵) و اخذ رضایت آگاهانه کتبی از تمام مشارکت‌کنندگان رعایت شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، از روش تحلیل مضمون شش مرحله‌ای استفاده شد. نمونه‌ای از روند تبدیل کدهای اولیه به مضامین سازمان‌دهنده و مضامین فراگیر در جدول ۲ ارائه شده است:

جدول ۲. نمونه‌ای از فرایند تبدیل کدهای اولیه به مضامین سازمان‌دهنده و فراگیر

نقل قول نمونه	کدهای اولیه	مضمون سازمان‌دهنده	مضمون فراگیر
«وقتی در فضای مجازی پیامی دریافت می‌کنم که حسم را بد می‌کند، اول مکث می‌کنم و بلافاصله واکنش هیجانی نشان نمی‌دهم».	مکث اولیه و کنترل پاسخ آنی	کنترل هیجانات	تسلط بر هیجانات

برای ارزیابی کیفیت، روایی و اعتبار داده‌های کیفی از معیارهای چهارگانه لینکلن و گوبا (شامل باورپذیری، انتقال‌پذیری، تأییدپذیری و اطمینان‌پذیری) به همراه راهبرد سه‌سوسازی^۱ در مراحل گردآوری و تحلیل استفاده شد. در راستای تأمین باورپذیری^۲، داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها و برداشت‌های اولیه پژوهشگر برای راستی‌آزمایی و تأیید نهایی در اختیار مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت (بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان). در زمینه انتقال‌پذیری^۳، تلاش شد با ارائه توصیف عمیق از بافت پژوهش و ویژگی‌های نمونه، امکان به‌کارگیری یافته‌ها در بافت‌های مشابه فراهم شود، با این حال به دلیل ماهیت پژوهش‌های کیفی، تعمیم‌پذیری نتایج به سایر بسترهای فرهنگی و جغرافیایی باید با احتیاط صورت گیرد.

^۱ Triangulation

^۲ Credibility

^۳ Transferability

در چارچوب تأییدپذیری^۱، کدهای استخراج‌شده توسط دو نفر از استادان خبره بازبینی و واریسی شد که به جز در سه مورد جزئی، در مابقی موارد توافق کامل وجود داشت و موارد اختلافی نیز پس از بحث و بازنگری اصلاح شد. همچنین برای بررسی اطمینان‌پذیری^۲ و پایش تکرارپذیری فرایند تحلیل، علاوه بر بازبینی خبرگان، شاخص ضریب کاپای کوهن^۳ میان کدگذاران محاسبه شد که مقدار به‌دست‌آمده (۰/۸۲) نشان‌دهنده پایایی و توافق بالایی در فرایند کدگذاری است. شایان ذکر است برای تدوین مبانی و پیشینه پژوهش، از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی داخلی و خارجی استفاده شد. داده‌های متنی مصاحبه‌ها نیز طی سه مرحله کدهای اولیه، استخراج مضامین سازمان‌دهنده (مؤلفه‌ها) و تبیین مضامین فراگیر (ابعاد) تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

در این بخش داده‌های حاصل از ۲۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با متخصصان بر اساس شش مرحله تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶) تجزیه و تحلیل شد. شایان ذکر است که در ارائه ارجاعات درون‌متنی این بخش، نماد (م) مخفف «مشارکت‌کننده» و عدد کنار آن (مثلاً م ۴) نشان‌دهنده کد اختصاصی فرد مصاحبه‌شونده است. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به دو پرسش اصلی بود که یافته‌های مرتبط با هریک در ادامه ارائه می‌شود: پاسخ به سؤال اول پژوهش: ابعاد و مؤلفه‌های اصلی مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان برای ارتقای تاب‌آوری در زیست‌بوم دیجیتال کدام‌اند؟

جدول ۳. ابعاد و مؤلفه‌های تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال

کدهای باز	مؤلفه	بعد
بازشناسی احساسات لحظه‌ای (م ۱)؛ تشخیص تفاوت واقعیت و نمایش (م ۸)؛ آگاهی از ریشه ناخشنودی (م ۱۴)؛ شناسایی هیجان‌های پنهان (م ۲۲)؛ درک طیف هیجان‌های آنلاین (م ۵)	درک احساسات	
مهار تکانه‌های خشم (م ۳)؛ مدیریت اضطراب مقایسه‌ای (م ۹)؛ جلوگیری از برون‌ریزی (م ۱۲)؛ کاهش واکنش‌های تکانه‌ای (م ۲۱)؛ تاب‌آوری در برابر ترولینگ (م ۲)؛ مکث اولیه و کنترل پاسخ آنی (م ۲۵)	کنترل هیجان‌ها	تسلط بر هیجان‌ها
درک شرایط روانی مخاطب (م ۵)؛ اجتناب از قضاوت زودهنگام (م ۲)؛ تقویت شفقت دیجیتال (م ۱۶)؛ هم‌نوایی هیجانی (م ۲۴)	داشتن همدردی	
تکنیک‌های آرام‌سازی (م ۷)؛ فاصله گرفتن هنگام خشم (م ۱۳)؛ تنظیم انرژی روانی (م ۲۰)؛ مدیریت واکنش‌های درونی (م ۲۵)؛ بازسازی شناختی هیجان (م ۱۱)	خودمدیریتی هیجان‌ها	
سنجش سود و زیان بلندمدت (م ۴)؛ انتخاب آگاهانه اپلیکیشن (م ۱۰)؛ طراحی نقشه حضور (م ۱۱)؛ تعیین هدف استفاده (م ۱۹)؛ بازنگری دوره‌ای در کنش‌ها (م ۶)؛ انتخاب مسیر رشد محور (م ۱۵)	تصمیم‌های راهبردی	
تفکیک چالش‌های قابل حل (م ۶)؛ تشخیص زمان خروج از بحث (م ۱۵)؛ تعیین قلمرو تأثیرگذاری (م ۱۸)؛ مرزبندی با مسائل بی‌په‌وده (م ۲۳)	شناسایی حدود مسائل	تصمیم‌گیری فراکنشی
در نظر گرفتن معیارهای اخلاقی (م ۳)؛ سنجش اعتبار منبع (م ۸)؛ اولویت‌بندی اهداف (م ۱۲)؛ تحلیل همه‌جانبه (م ۱۷)؛ توازن بین نیاز و ضرورت (م ۲۴)	تصمیم‌گیری چندمعیاره	
آگاهی از وضعیت بدنی (م ۵)؛ پایش افکار حین پیمایش (م ۲)؛ نظارت بر زمان مصرف (م ۹)؛ مشاهده بی‌طرفانه (م ۱۴)؛ حضور آگاهانه در لحظه دیجیتال (م ۱۰)	ذهن‌آگاهی فردی	بهبود ذهن‌آگاهی
حضور در لحظه ارتباط (م ۱۱)؛ اثرگذاری کلام بر محیط (م ۴)؛ تشخیص الگوهای رفتاری (م ۲۰)؛ توجه به کیفیت حضور (م ۲۲)؛ تحلیل فضای تعاملی (م ۱)	ذهن‌آگاهی اجتماعی	
شناسایی رفتارهای اعتیادگونه (م ۱)؛ مدیریت زمان اکسپلور (م ۷)؛ آگاهی از آثار کلیپ‌های زرد (م ۱۳)؛ کنترل	گشت‌زنی بدون	مراقبت شبکه‌ای

¹ Confirmability

² Dependability

³ Cohen's Kappa

هدف رشد	وسوسه پیمایش (م ۲۴)؛ شناسایی محرک‌های ائتلاف وقت (م ۱۸)
گشت‌زنی با هدف رشد	استفاده برای یادگیری (م ۶)؛ دنبال کردن صفحات علمی (م ۱۵)؛ جست‌وجوی محتوای ارتقا‌دهنده (م ۱۹)؛ هدفمندی در گشت‌زنی (م ۲۵)؛ گسترش شبکه علمی (م ۳)؛ به‌روزرسانی دانش تخصصی (م ۲۱)
حفظ حریم خانوادگی	پرهیز از انتشار مسائل خصوصی (م ۱۰)؛ حفاظت از اعتبار خانوادگی (م ۸)؛ رعایت شأن در تصاویر (م ۱۸)؛ کنترل دسترسی غریبه‌ها (م ۲۱)؛ مراقبت از حریم همسر و فرزندان (م ۱۶)
رعایت مرزهای محرم/ نامحرم (م ۲)؛ پرهیز از محتوای منافی عفت (م ۱۳)؛ پابندی به ارزش‌ها (م ۱۷)؛ حفاظت از ارزش‌های اخلاقی (م ۲۳)؛ نظارت بر محیط دیجیتال خانواده (م ۹)	حفظ حرمت اجتماعی خانواده
محدودسازی ارتباطات	پیش‌شرط پذیرش دوستی (م ۵)؛ فیلتر افراد سمی (م ۹)؛ تعیین زمان پاسخگویی (م ۱۲)؛ مدیریت درخواست‌ها (م ۱۶)؛ غربالگری تعاملات (م ۲۰)
حدود ارتباط	حفظ فاصله حرفه‌ای (م ۴)؛ عدم افشای زندگی شخصی (م ۱۱)؛ مرزبندی با جنس مخالف (م ۲۰)؛ محدود کردن حریم گفت‌وگو (م ۲۱)؛ تعیین سقف صمیمیت (م ۸)
ارزیابی انتقادی محتوا	بررسی اعتبار منابع (م ۱)؛ تفکیک شایعه از واقعیت (م ۷)؛ شناسایی سوگیری رسانه‌ای (م ۱۴)؛ نقد محتوا پیش از باور (م ۱۹)؛ تحلیل فرامتنی محتوا (م ۲)
تنظیم‌گری شناختی - انتقادی	ایستادگی در برابر بازنشر (م ۳)؛ تحلیل منطقی پیام (م ۱۵)؛ مدیریت بار شناختی (م ۱۸)؛ مقاومت در برابر جو (م ۲۲)؛ نظم‌بخشی به ورودی‌های ذهنی (م ۱۳)
مقاومت شناختی در برابر فشار	شناخت فنون اقناع (م ۶)؛ عدم تأثیر از ترند کاذب (م ۱۰)؛ حفظ استقلال فکری (م ۲۴)؛ مقابله با دستکاری روانی (م ۲۵)؛ واکاوی اهداف پشت پرده (م ۷)

همان‌طور که داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد، ساختار الگوی استخراج‌شده حاصل فرایند سه‌مرحله‌ای کدگذاری کیفی است که در آن مفاهیم اولیه (کدهای باز همراه با کد اختصاصی مشارکت‌کنندگان) پس از جمع و خلاصه‌سازی، در قالب ۱۸ مؤلفه (مضمون محوری) و ۷ بُعد اصلی (مضمون فراگیر) شامل «تسلط بر هیجانات»، «تصمیم‌گیری فراکنشی»، «بهبود ذهن‌آگاهی»، «مراقبت شبکه‌ای»، «حفظ حریم خانوادگی»، «محدودسازی ارتباطات» و «تنظیم‌گری شناختی - انتقادی» طبقه‌بندی شده‌اند. این جدول نشان می‌دهد چگونه کنشگری زنان در زیست‌بوم دیجیتال از طیف وسیعی از رفتارهای عملی (نظیر کنترل پاسخ‌های آنی، حفظ حدود اخلاقی - ارتباطی و تفکیک گشت‌زنی‌های رشد‌محور از رفتارهای اعتیادگونه) آغاز شده و با اهرم‌های شناختی عمیق‌تر (مانند مقاومت در برابر ترندهای کاذب و تحلیل فرامتنی محتوا) به سوی خودتنظیمی و صیانت از حریم فردی و خانوادگی سوق می‌یابد.

پاسخ به سؤال دوم پژوهش:

الگوی مفهومی و ساختاری مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان به‌منظور ارتقای تاب‌آوری آنان در زیست‌بوم دیجیتال چگونه تبیین می‌شود؟

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، الگوی مفهومی «مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال» ساختاری یکپارچه و شعاعی (شبکه‌ای) است که هسته مرکزی آن بر توانمندسازی شناختی، هیجانی و رفتاری زنان تمرکز دارد. این مدل از ۷ بُعد اصلی (مضمون فراگیر) و مؤلفه‌های زیرمجموعه آنها تشکیل شده است: ۱- تسلط بر هیجانات (درک، کنترل، همدردی و خودمدیریتی هیجانی)، ۲- تصمیم‌گیری فراکنشی (اتخاذ تصمیم‌های راهبردی، شناسایی حدود مسائل و تصمیم‌گیری چندمعیاره)، ۳- بهبود ذهن‌آگاهی (ذهن‌آگاهی فردی و اجتماعی)، ۴- مراقبت شبکه‌ای (مدیریت هدفمند گشت‌زنی‌ها)، ۵- حفظ حریم خانوادگی (صیانت از حرمت اجتماعی و اخلاقی خانواده)، ۶- محدودسازی ارتباطات (تعیین شرایط و حدود تعاملات)، ۷- تنظیم‌گری شناختی - انتقادی (ارزیابی انتقادی محتوا، خودکنترلی و مقاومت در برابر دستکاری روانی). اتصالات هم‌پوشان و متوازن این ابعاد حول هسته مرکزی نشان می‌دهد تحقق تاب‌آوری دیجیتال زنان نیازمند تعامل هم‌زمان توانمندی‌های درونی (شناختی - هیجانی) و رفتارهای بیرونی (مرزگذاری ارتباطی و صیانت خانوادگی) است که در قالب یک بسته مدیریتی - آموزشی جامع صورت‌بندی می‌شود.



شکل ۱. الگوی مفهومی مدیریت و آموزش تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال برای تاب‌آوری اجتماعی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر مدیریت و آموزش ابعاد تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال و تبیین نسبت آن با تاب‌آوری اجتماعی و ارائه الگو بوده است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد تنظیم‌گری کنش و ارتباطات اجتماعی زنان در زیست‌بوم دیجیتال مبتنی بر گوشی‌های هوشمند صرفاً به پرهیز یا محدودسازی کنش‌ها تقلیل نمی‌یابد، بلکه در قالب فرایندی از تنظیم‌گری آگاهانه کنش و ارتباطات قابل تبیین است. این تنظیم‌گری از طریق هفت بُعد اصلی شامل تسلط بر هیجانات، تصمیم‌گیری فراکنشی، بهبود ذهن آگاهی، مراقبت شبکه‌ای، حفظ حریم خانوادگی، محدودسازی ارتباطات و تنظیم‌گری شناختی - انتقادی تحقق می‌یابد.

در این میان تسلط بر هیجانات به عنوان یکی از ابعاد بنیادی، توانایی مدیریت واکنش‌های آنی، کنترل اضطراب مقایسه‌ای و کاهش برون‌ریزی‌های تکانه‌ای را در فضای مجازی فراهم می‌سازد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (شکریبیگی، قراگوزلو و بهاری، ۱۴۰۰؛ لی، ۲۰۱۴؛ بایر و همکاران، ۲۰۱۶؛ بهانداری و بورووی، ۲۰۲۳) همسو است. به نقل از اونال و اوزدیمیر^۱ (۲۰۲۵) رسانه‌های اجتماعی می‌توانند هم به عنوان ابزاری برای تنظیم هیجانی و هم منبعی از استرس عمل کنند چنانکه سلامت روانی

^۱ Önal & Özdemir

کاربران را برهم زنند. کنترل هیجان باعث می‌شود فرد در بحران‌های تعاملی، خونسردی خود را حفظ و روابطش را ترمیم کند که این هسته اولیه تاب‌آوری اجتماعی است.

بر اساس نظریه تاب‌آوری شبکه‌ای - ارزشی (گراس، ۲۰۱۵)، تاب‌آوری اجتماعی زنان حاصل تعامل متوازن میان دو نیروی «تاب‌آوری شبکه‌ای» (مدیریت آگاهانه روابط و کانال‌های حمایتی) و «تاب‌آوری ارزشی» (صیانت از مرزهای اخلاقی و بومی) است. تسلط بر هیجانات باعث می‌شود زنان در مواجهه با چالش‌های تعاملی، خونسردی خود را حفظ و از انتقال تنش‌های دیجیتال به محیط خانواده جلوگیری کنند (احمدپناهی، ۱۳۹۶؛ چاند و همکاران، ۲۰۱۵).

بعد تصمیم‌گیری فراکنشی مشتمل بر (تصمیم‌های راهبردی، شناسایی حدود مسائل و تصمیم‌گیری چندمعیاره)، کنشگری زنان را از حالت انفعالی به رفتاری پیش‌نگر تبدیل می‌کند. این یافته با پژوهش میری و علیخانی (۱۳۹۴) و دیدگاه شری ترکل^۱ (۲۰۱۵) همخوانی دارد. بر پایه نظریه خودتنظیمی (بامیستر و ووس^۲، ۲۰۰۴)، این بعد به‌مثابه «خودکارآمدی دیجیتال» عمل می‌کند و زنان را قادر می‌سازد در مواجهه با خطرات فضای مجازی (نظیر پیام‌های مشکوک یا دعوت به روابط نامتعارف)، رفتاری عقلانی و مبتنی بر اولویت‌های امنیتی اتخاذ کنند.

در بعد بهبود ذهن‌آگاهی (فردی و اجتماعی)، یافته‌ها با مطالعات پیشین (سهراب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ دِوییل و اوستوندای، ۲۰۱۱؛ گوپالاکریشن و همکاران، ۲۰۲۳؛ ایم و همکاران، ۲۰۲۲) و نظریه کاتز و آخوس (۲۰۰۲) منطبق است. طبق نظریه روح دستگاه، گوش‌های هوشمند صرفاً ابزار نیست، بلکه حامل معنای هویتی و اجتماعی است. تمرین ذهن‌آگاهی دیجیتال (کابات‌زین^۳، ۱۹۹۴؛ توماس و همکاران^۴، ۲۰۲۵) مانع از غرق شدن فرد در «روح دستگاه» می‌شود و با کاهش رفتارهایی نظیر «فایبینگ»، حضور کیفی زن در کانون خانواده را تضمین می‌کند.

بعد مراقبت شبکه‌ای (گشت‌زنی هدفمند برای رشد و کاهش گشت‌زنی بی‌هدف) به‌طور مستقیم به بازسازی سرمایه اجتماعی اشاره دارد (ال‌جاسم و زیتکو، ۲۰۲۳؛ جنکینز، ۲۰۲۴؛ ژردر و کریستا، ۲۰۲۵). نظریه تعارض هوشمندسازی نشان می‌دهد حضور درمانده و غیرهدفمند در فضای مجازی، مرزهای زندگی خصوصی را کمرنگ می‌کند و به تنش‌های زناشویی می‌انجامد از این رو مراقبت شبکه‌ای با حذف پیوندهای فرساینده، تور حمایتی امنی برای زنان ایجاد می‌کند.

در بعد حفظ حریم خانوادگی (حرمت اخلاقی و اجتماعی)، نتایج با یافته‌های معنوی و طاهری (۱۴۰۰) و رابرتز و دیوید^۵ (۲۰۱۶) همسو است. صیانت از حریم خصوصی، شرط بقا و امنیت روانی خانواده است، همچنین در بعد محدودسازی ارتباطات (شرایط و حدود تعامل)، بر پایه نظریه کنش عقلانی وبر، گزینش‌گری روابط بر اساس اهداف متعالی، مانع بروز ناهنجاری‌هایی نظیر بحران هویت یا انزوای اجتماعی می‌شود (طالب‌پور و همکاران، ۱۳۹۶؛ رضوی‌نیا، ۱۴۰۳؛ لمبین و همکاران، ۲۰۲۵).

در نهایت بعد تنظیم‌گری شناختی - انتقادی (مشتمل بر ارزیابی محتوا، خودکنترلی شناختی و مقاومت در برابر دستکاری) به‌عنوان فیلتر فکری پیشگیرانه عمل می‌کند (پاول و الدر، ۲۰۱۴؛ فاسیون، ۲۰۱۵؛ لواندوفسکی و همکاران، ۲۰۱۷). این سازوکار با خنثی‌سازی استانداردهای کاذب رسانه‌ای و افکار گمراه‌کننده، استقلال فکری و عزت‌نفس زنان را صیانت می‌کند.

در یک تحلیل کل‌نگر و ساختاری، ابعاد هفت‌گانه استخراج‌شده در این پژوهش نشان می‌دهد تنظیم‌گری کنش و ارتباطات، یک سازوکار دفاعی صرفاً منفعل نیست، بلکه سیستمی پویا از رفتارهای خودمراقبتی است. این سیستم از یک سو با مهار و کاهش تهدیدها (از طریق تسلط بر هیجانات، تصمیم‌گیری فراکنشی و محدودسازی ارتباطات) و از سوی دیگر با تقویت منابع حمایتی (از طریق مراقبت شبکه‌ای، حفظ حریم خانوادگی و ذهن‌آگاهی)، ظرفیت سازگاری و پایداری سیستمیک زنان را بالا می‌برد. چنین سازوکار تعاملی نه‌تنها با مرزبندی هوشمندانه میان تعاملات کاری و حریم شخصی، مانع از فرسایش روانی و

¹ Turkle

² Baumeister & Vohs

³ Kabat-Zinn

⁴ Thomas et al.

⁵ Roberts & David

مخاطرات امنیتی کارآفرینان زن می‌شود و پایداری و امنیت «کسب‌وکارهای اجتماعی دیجیتال زنان» را تضمین می‌کند، بلکه انسجام خانوادگی آنان را نیز تقویت کرده و در مجموع، زنجیره ارتقای تاب‌آوری اجتماعی زنان را در عصر دیجیتال شکل می‌دهد. با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر برای بهره‌گیری از الگوی تنظیم‌گری کنش و ارتباطات زنان در زیست‌بوم دیجیتال ارائه می‌شود:

- طراحی و اجرای بسته‌های مداخله‌ای مبتنی بر درک و تسلط بر هیجانات و تنظیم‌گری شناختی - انتقادی توسط مشاوران خانواده برای کاهش تعارضات زناشویی ناشی از فضای مجازی (مانند پدیده فایینگ).
 - به‌کارگیری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی دیجیتال در جلسات مشاوره فردی به‌منظور کاهش وابستگی روانی، مدیریت استرس شبکه‌ای و ارتقای تمرکز بر زندگی حقیقی.
 - توسعه مداخلات روان‌شناختی ویژه زنان فعال در کسب‌وکارهای اجتماعی دیجیتال به‌منظور ایجاد تعادل میان نقش‌های شغلی - مجازی و سلامت روانی فردی.
 - تدوین و برگزاری دوره‌های جامع سواد رسانه‌ای انتقادی و مراقبت شبکه‌ای برای زنان و مادران با محوریت آموزش ارزیابی محتوا، تشخیص اخبار زرد و تفکیک گشت‌زنی رشد‌محور از رفتارهای اعتیادگونه.
 - کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های مرزگذاری ارتباطی و صیانت از حریم خصوصی با تأکید بر الگوها و ارزش‌های بومی و فرهنگ ایرانی - اسلامی.
 - آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری فراکنشی به زنان به‌منظور افزایش توان خودکارآمدی دیجیتال و مدیریت موقعیت‌های پرریسک آنلاین.
 - به‌کارگیری الگوی مفهومی این پژوهش توسط نهادهای متولی امور زنان و خانواده (مانند معاونت امور زنان و خانواده، سازمان بهزیستی و مراکز مشاوره) به‌منظور تدوین سند ملی سلامت دیجیتال زنان.
 - حمایت ساختاری از کسب‌وکارهای خانگی و اجتماعی زنان در فضای مجازی از طریق تدوین دستورالعمل‌های مدیریتی برای صیانت از حریم خصوصی و امنیت ارتباطی آنان.
 - طراحی اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دستیار دیجیتال بومی برای کمک به کاربران در پایش زمان مصرف، مدیریت اعلان‌ها و ارتقای ذهن‌آگاهی رفتاری.
- همچنین محدودیت‌های پژوهش و پیشنهادهایی برای پژوهشگران آتی ارائه می‌شود:
- اتکای پژوهش حاضر به روش کیفی و ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، اگرچه داده‌های عمیقی فراهم کرد، تعمیم‌پذیری آماری یافته‌ها را محدود می‌سازد.
 - تمرکز مصاحبه‌ها بر متخصصان و صاحب‌نظران شاغل در کلان‌شهرها ممکن است برخی ظرایف زیست‌بوم دیجیتال زنان در مناطق روستایی یا شهرهای کوچک‌تر را به تصویر نکشیده باشد.
 - پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات بعدی، الگوی مفهومی به‌دست‌آمده را با استفاده از روش‌های کمی (مدل‌سازی معادلات ساختاری - SEM) اعتبارسنجی کرده و پرسشنامه استاندارد «تنظیم‌گری دیجیتال زنان» را تدوین کنند.
 - انجام پژوهش‌های تجربی و آزمایشی به‌منظور سنجش اثربخشی پروتکل‌های آموزشی مبتنی بر این الگو بر ارتقای تاب‌آوری اجتماعی و کاهش طلاق عاطفی در زوجین.
 - بررسی مقایسه‌ای الگوی تنظیم‌گری دیجیتال در میان زنان شاغل، زنان خانه‌دار و زنان فعال در کسب‌وکارهای اجتماعی آنلاین.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

مقاله حاضر با حمایت مالی و معنوی سازمان یا دانشگاهی انجام نشده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان به طور مساوی در تمام مراحل طراحی و انجام پژوهش، گردآوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت کرده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

بیانیه دسترسی به داده‌ها

داده‌هایی پژوهش حاضر از طریق درخواست از نویسندگان قابل دسترسی است.

سپاسگزاری

از شرکت کنندگان و داوران محترم به خاطر ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- احمدپناهی، علی (۱۳۹۶). مصونیت زنان در حوزه اشتغال و تولید؛ راهبردهای اخلاقی، اجتماعی و روان‌شناختی. *فصلنامه پژوهش‌های اجتماعی/اسلامی*، ۲۳(۱۱۵)، ۳-۲۴. https://journals.razavi.ac.ir/article_116.html
- آسیه‌مردی، رضا؛ آسیه‌مردی، یلدا (۱۴۰۴). حقوق زنان در فضای مجازی: چالش‌ها، تهدیدات و راهکارهای قانونی. دومین همایش ملی حقوق خصوصی نوین.
- بوداقي، علی؛ حسین‌زاده، علی‌حسین؛ موسوی‌مقدم، سیده‌سارا (۱۴۰۳). بررسی جامعه‌شناختی رابطه بین اعتیاد به گوشی هوشمند و رفتار فاینگ: مورد مطالعه زنان ۱۸-۲۹ سال شهرستان رامهرمز. *فصلنامه مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان*، ۲۲(۴)، ۱-۱۶. <https://doi.org/10.22051/jwsp.2025.47984.2902>
- حمایت‌خواه، مجتبی (۱۴۰۰). تأثیر شبکه‌های مجازی بر انحرافات اجتماعی زنان. *مجله انتظام/اجتماعی*، ۳۷، ۱-۲۶.
- خانمحمدي، کریم؛ عاری، مریم (۱۳۹۹). آسیب‌های اجتماعی نوظهور زنان در فضای مجازی با تأکید بر اینستاگرام. *دوفصلنامه مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی*، ۲(۱)، ۱۲۸-۱۴۴.
- حیدری، حسین (۱۳۹۹). مطالعه جامعه‌شناختی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر روابط بین زوجین: موردی از شهر تهران. *فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی - فرهنگی*، ۹(۲)، ۶۷-۹۰. <https://doi.org/10.52547/scds.9.2.67>
- دلداري، فیروزه (۱۴۰۱). تأثیر رسانه‌ها و فضای مجازی بر سلامت اجتماعی زنان. *فصلنامه علمی - تخصصی مبلغان (ویژه خانواده)*، ۱۰(۱)، ۸۰-۷۱. <https://doi.org/10.22081/rt.2022.64475.1249>
- رضوی‌نیا، حسین (۱۴۰۳). زن و فضای مجازی با تأکید بر فرصت‌ها و تهدیدها در جامعه. دومین همایش بین‌المللی جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده.
- سلطانی‌دهنوی، فاطمه (۱۴۰۰). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی بر میزان طلاق و رضایت زناشویی زوجین ۲۵ تا ۴۰ سال در شهر اصفهان [پایان‌نامه کارشناسی]. دانشگاه پیام نور اصفهان.
- سهراب‌زاده، مهران؛ نیازی، محسن؛ نژادی، اعظم؛ افرا، هادی (۱۳۹۸). شبکه‌های اجتماعی مجازی و شکل‌گیری تصویر ذهنی زنان از بدنشان. *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۱۰(۲)، ۲۱۷-۲۴۰.
- شکریگی، عالییه؛ فراگوزلو، جلال؛ بهاری، رقیه (۱۴۰۰). تأثیر استفاده از فضای مجازی بر خشونت در زوجین. *مطالعات راهبردی/ارتباطات*، ۱(۱)، ۹۷-۱۰۶. <https://doi.org/10.22034/rcc.2021.248931>
- صادقی، زینب (۱۴۰۴). آگاهی فراشناختی در زیست‌بوم یادگیری دیجیتال: نقش پیشران‌های انگیزشی و ساختارهای سازمانی. *آموزش خلاق و اثربخش*، ۱(۴)، ۵۱-۷۰. <https://doi.org/10.22111/cee.2026.56168.1033>

طالب‌پور، اکبر؛ منصوری، فردین؛ رستمی، تورج (۱۳۹۶). تأثیر استفاده غیرمعارف و بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر گرایش جوانان به ناهنجاری‌های اجتماعی: مورد مطالعه کرمانشاه. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۸(۲)، ۱۰۳-۱۲۶. <https://doi.org/10.22059/ijsp.2018.65055>

عاملی، سعیدرضا (۱۳۹۴). مطالعات جهانی‌شدن: دو فضایی شدن‌ها و دوجهانی شدن‌ها. تهران: سمت.

خواججه‌نوری، بیژن؛ مرادخانی، مهری؛ براتی، شهناز (۱۳۹۷). مطالعه رابطه سبک زندگی و هویت اجتماعی زنان. *مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۵(۱)، ۱۴۳-۱۶۸. <https://doi.org/10.22067/jss.v15i1.48890>

معنوی، زینب‌سادات؛ طاهری، مسلم (۱۴۰۰). خوندنمایی زنان در فضای مجازی به‌مثابه یک آسیب اجتماعی و راهکارهای مقابله با آن. *فصلنامه مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی*، ۸(۸)، ۱۸۹-۲۰۶.

مهدی‌زاده، سیدمحمد؛ خاشعی، رضا (۱۳۹۷). نقش رسانه‌ها در انتخاب سبک‌های زندگی سلامت‌محور. *فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی*، ۲۵(۲)، ۵۱-۷۸. <https://doi.org/10.22082/cr.2018.68751.1406>

میری، ابوالحسن؛ علیخانی، پریسا (۱۳۹۴). قربانی شدن زنان در فضای مجازی از دیدگاه کاربران زن و تأثیر آن بر اعتقادات اسلامی و کیفیت زندگی کاربران. *فصلنامه علمی - پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی*، ۳(۳)، ۱-۳۵.

نیک‌بخش، بهرام (۱۳۹۷). بررسی شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی به‌عنوان یک پدیده اجتماعی نوپدید و تأثیر آن بر کانون خانواده: مطالعه موردی منطقه ۸ شهرستان اهواز. *جامعه فرهنگ رسانه*، ۷(۲۷)، ۴۹-۶۳.

- Aakhus, M. A., & Katz, J. E. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471>
- Ahmadpanahi, A. (2017). The immunity of women in the field of employment and production: Ethical-social and psychological strategies. *Journal of Islamic Social Research*, 23(115), 3-24. (In Persian). https://journals.razavi.ac.ir/article_116.html
- Alfawzan, N., Christen, M., Spitale, G., & Biller-Andorno, N. (2022). Privacy, data sharing, and data security policies of women's mHealth apps: Scoping review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(5), Article e33735. <https://doi.org/10.2196/33735>
- Aljasim, H. K., & Zytka, D. (2023). Foregrounding women's safety in mobile social matching and dating apps: A participatory design study. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(GROUP), 1-25. <https://doi.org/10.1145/3567559>
- Ameli, S. R. (2015). *Globalization studies: Dual-spatialization and dual-globalization*. Samt Publications. (In Persian).
- Asieh Mardi, R., & Asieh Mardi, Y. (2025). Women's rights in cyberspace: Challenges, threats, and legal strategies. *The 2nd National Conference on Modern Private Law*. (In Persian). <https://civilica.com/doc/2256585>
- Banerjee, S., Maiti, P., & Biswas, S. (2024). Empowering personal safety through mobile apps. In *AI tools and applications for women's safety* (pp. 91-120). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1435-7.ch006>
- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2016). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 19(7), 956-977. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1084349>
- Bhandari, A., & Burroway, R. (2023). Hold the phone! A cross-national analysis of women's education, mobile phones, and HIV infections in low- and middle-income countries, 1990-2018. *Social Science & Medicine*, 334, Article 116217. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116217>
- Boodaghi, A., Hosseinzadeh, A. H., & Mousavi Moghaddam, S. S. (2024). A sociological study of the relationship between smartphone addiction and phubbing behavior: A case study of women aged 18-29 in Ramhormoz County. *Journal of Women's Social and Psychological Studies*, 22(4), 1-16. (In Persian). <https://doi.org/10.22051/jwsps.2025.47984.2902>
- Cardoso, L. F., Sorenson, S. B., Webb, O., & Landers, S. (2019). Recent and emerging technologies: Implications for women's safety. *Technology in Society*, 58, Article 101108. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2019.01.001>

- Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*. Polity Press.
- Chand, D., Nayak, S., Bhat, K. S., Parikh, S., Singh, Y., & Kamath, A. A. (2015, November). A mobile application for women's safety: WoSApp. In *TENCON 2015–2015 IEEE Region 10 Conference* (pp. 1–5). IEEE. <https://doi.org/10.1109/TENCON.2015.7373171>
- Das, S. (2024). *Design of secure, privacy-focused, and accessible e-payment applications for older adults* (arXiv:2410.08555). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2410.08555>
- Dedeoglu, A. O., & Ustundagli, E. (2011). Consumers' lifestyle, social identity and consumption practices in the context of communities of practice. *Journal of Business and Economics*, 2(2), 23–40. <https://www.berjournal.com/consumers%E2%80%99-life-style-social-identity-and-consumption-practices-in-the-context-of-communities-of-practice>
- Deldari, F. (2022). The impact of media and cyberspace on women's social health. *Mobaleghan Scientific-Specialized Quarterly (Family Special Issue)*, (10), 71–80. (In Persian). <https://doi.org/10.22081/rt.2022.64475.1249>
- Duggan, M. (2017). *Online harassment*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2017/07/11/online-harassment-2017/>
- Ebenezer, V., Falicica, J. U., Thanka, M. R., Baskaran, R., Celesty, A., & Eden, S. R. (2023). IoT-based wrist band for women safety. *Journal of Artificial Intelligence and Technology*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.37965/jait.2023.0179>
- Facione, P. A. (2015). *Critical thinking: What it is and why it counts*. Insight Assessment. <https://www.law.uh.edu/blakely/advocacy-survey/Critical%20Thinking%20Skills.pdf>
- Farnam, H. (2016). Mobile phone social harms (mobile phone, communicative device or crime tool). *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(2), 1196–1212. <https://doi.org/10.4314/jfas.v8i2s.22>
- Gopalakrishnan, M. A., Arugadoss, J., Vijayan, S., Sadi, S. R., Murali, S., Ansari, M. T. T., & Prasad, S. G. V. (2023, August). AI-based smart wearable safety system for women to fight against sexual assault and harassment with IoT connectivity. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2790, No. 1). AIP Publishing. <https://doi.org/10.1063/5.0152825>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gunter, B. (2019). *Children and mobile phones: Adoption, use, impact, and control*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/9781789730357>
- Harris, B. A. (2020). Technology and violence against women. In *The Emerald handbook of feminism, criminology and social change* (pp. 317–336). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-78769-955-720201026>
- Hemayat Khah, M. (2021). The impact of virtual networks on women's social deviations. *Journal of Social Order (Entezam-e Ejtemaei)*, (37), 1–26. (In Persian). http://sopra.jrl.police.ir/article_96417_bb0fda24b721303b38ad383a2b20910a.pdf
- Heydari, H. (2020). A sociological study of the impact of virtual social networks on marital relations: A case study of Tehran. *Quarterly Journal of Social-Cultural Development Studies*, 9(2), 67–90. (In Persian). <https://doi.org/10.52547/scds.9.2.67>
- Im, J., Schoenebeck, S., Iriarte, M., Grill, G., Wilkinson, D., Batool, A., ... Naseem, M. (2022). Women's perspectives on harm and justice after online harassment. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CSCW2), 1–23. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2301.11733>
- Jenkins, T. E. (2024). *Improving family planning through use of a mobile system* [Doctoral dissertation, Kampala International University].
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Katz, J. E., & Aakhus, M. (Eds.). (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471>
- Khajeh-Nouri, B., Moradkhani, M., & Barati, S. (2018). A study on the relationship between lifestyle and women's social identity. *Journal of Social Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Ferdowsi University of Mashhad*, 15(1), 143–168. (In Persian). <https://doi.org/10.22067/jss.v15i1.48890>

- Khanmohammadi, K., & Aari, M. (2020). Emerging social harms of women in cyberspace with an emphasis on Instagram. *Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies on Social Harms*, 2(1), 128–144. (In Persian). https://issh.shahed.ac.ir/article_3715.html
- Lambin, R., Muangi, W. C., & Nyssölä, M. (2025). *Social protection in humanitarian contexts: Exploring stakeholder views from Tanzania* (WIDER Working Paper No. 2025/4). UNU-WIDER. <https://doi.org/10.35188/UNU-WIDER/2025/561-5>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H., & Cook, J. (2017). Beyond misinformation: Understanding and coping with the post-truth era. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6(4), 353–369. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2017.07.008>
- Livingstone, S. (2019). Audiences in an age of datafication: Critical questions for media studies. *Television & New Media*, 20(2), 170–183. <https://doi.org/10.1177/1527476418811118>
- Manavi, Z. S., & Taheri, M. (2021). Women's self-display in cyberspace as a social harm and strategies to counter it. *Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies on Social Harms*, (8), 189–206. (In Persian). https://issh.shahed.ac.ir/article_3740.html
- Mashhadi, J. (2011). Internet and its impact on social identity. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 57, 271–274.
- Mehdizadeh, S. M., & Khashei, R. (2018). The role of media in selecting health-oriented lifestyles. *Journal of Communication Research*, 25(2), 51–78. (In Persian). <https://doi.org/10.22082/cr.2018.68751.1406>
- Miri, A., & Alikhani, P. (2015). Women's victimization in cyberspace from the perspective of female users and its impact on Islamic beliefs and quality of life. *Quarterly Journal of Islam and Social Studies*, 3(3), 1–35. (In Persian). https://jiss.isca.ac.ir/article_21488.html
- Mohtar, S., Jomhari, N., Omar, N. A., Mustafa, M. B. P., & Yusoff, Z. M. (2023). The usability evaluation on mobile learning apps with gamification for middle-aged women. *Education and Information Technologies*, 28(1), 1189–1210. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11232-z>
- Nikbakhsh, B. (2018). Investigating social networks in cyberspace as an emerging social phenomenon and its impact on the family institution (Case study: District 8 of Ahvaz). *Journal of Society, Culture and Media*, 7(27), 49–63. (In Persian). https://www.jscm.ir/article_80259.html
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Önal, G., & Özdemir, T. E. (2025). Resilience and social-emotional expertise as predictors of problematic Internet use among university students. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 650. <https://doi.org/10.3390/bs15050650>
- Paul, R., & Elder, L. (2014). *Critical thinking: Tools for taking charge of your learning and your life*. Pearson.
- Razavinia, H. (2024). Women and cyberspace with an emphasis on opportunities and threats in society. *The 2nd International Conference on Sociology, Social Sciences, and Education with a Future-Oriented Approach*. (In Persian). <https://civilica.com/doc/2060930>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosales, A., & Fernández-Ardèvol, M. (2016). Beyond WhatsApp: Older people and smartphones. *Romanian Journal of Communication and Public Relations*, 18(1), 27–47. <https://doi.org/10.21018/rjcpr.2016.1.200>
- Sadeghi, Z. (2025). Metacognitive awareness in the digital learning ecosystem: The role of motivational drivers and organizational structures. *Creative and Effective Education*, 1(4), 51–70. (In Persian). <https://doi.org/10.22111/cee.2026.56168.1033>

- Saeed, S. (2024). Usable privacy and security in mobile applications: Perception of mobile end users in Saudi Arabia. *Big Data and Cognitive Computing*, 8(11), Article 162. <https://doi.org/10.3390/bdcc8110162>
- Shekarbeigi, A., Gharagozlou, J., & Bahari, R. (2021). The impact of cyberspace use on domestic violence among couples. *Strategic Studies of Communications*, 1(1), 97–106. (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rcc.2021.248931>
- Sohrabzadeh, M., Niazi, M., Nezhadi, A., & Afra, H. (2019). Virtual social networks and the formation of women's body image. *Journal of Woman and Society*, 10(2), 217–240. (In Persian). <https://sanad.iau.ir/Journal/jzv/Issue/52716>
- Soltani Dehnavi, F. (2021). *Investigating the impact of social networks and the virtual world on the rate of divorce and marital satisfaction among couples aged 25 to 40 in Isfahan* [Bachelor's thesis, Payame Noor University of Isfahan]. (In Persian).
- Szreder, E., & Krysta, K. (2025). Internet and mobile phone addiction in individuals aged 15–50 years. *European Psychiatry*, 68(S1), S465. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.963>
- Talebpoor, A., Mansouri, F., & Rostami, T. (2017). The impact of unconventional and excessive use of virtual social networks on youth propensity toward social anomalies (Case study: Kermanshah). *Iranian Social Studies*, 8(2), 103–126. (In Persian). <https://doi.org/10.22059/ijsp.2018.65055>
- Thomas, J., Al Juraib, N., & Izadi, S. (2025). *Mindfulness-based approaches to problematic technology use*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1010097>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attractions, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Véliz, C. (2021). *Privacy is power*. Melville House.
- Yarrabothu, R. S., & Thota, B. (2015). Abhaya: An Android app for the safety of women. In *2015 Annual IEEE India Conference (INDICON)* (pp. 1–4). IEEE. <https://doi.org/10.1109/INDICON.2015.7443652>
- Zuboff, S. (2023). The age of surveillance capitalism. In *Social theory re-wired* (pp. 203–213). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003320609-27>