

اثر آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش تعامل اجتماعی در نوجوانان

The effect of media literacy training on reducing internet use and increasing socialization in adolescents

سپهر مهاجری^{۱*}، شادی طالبی نیا^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

Thesrmi@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

Shadi.talebinia@gmail.com

خلاصه

در عصر دیجیتال کنونی، نوجوانان بیشتر از هر زمان دیگری به اینترنت وابسته شده‌اند، که این امر منجر به کاهش تعاملات اجتماعی آن‌ها شده است. این مطالعه به بررسی تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد اینترنتی و افزایش مهارت‌های اجتماعی در بین نوجوانان می‌پردازد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های انتقادی و شناختی در استفاده از دنیای مجازی می‌تواند رفتارهای آنلاین آن‌ها را متعادل کند و کیفیت روابط اجتماعی را تقویت نماید. به طور کلی، این نوع آموزش‌ها می‌توانند به عنوان راه‌حلی مؤثر برای چالش‌های دیجیتال نسل جوان عمل کنند.

کلمات کلیدی: سواد رسانه‌ای - اعتیاد اینترنتی - تعامل اجتماعی - نوجوانان - مهارت‌های دیجیتال



۱. مقدمه

در دنیای امروز، اینترنت و رسانه‌های دیجیتال به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی نوجوانان تبدیل شده‌اند. با پیشرفت فناوری و افزایش دسترسی به اینترنت، میزان استفاده جوانان از فضای مجازی به طرز چشمگیری افزایش یافته است. این موضوع در حالی اتفاق می‌افتد که وابستگی بیش‌ازحد به اینترنت، که ممکن است به اعتیاد اینترنتی منجر شود، پیامدهای منفی برای سلامت روانی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان در پی دارد [۱]. اعتیاد به اینترنت معمولاً به کاهش تعاملات اجتماعی، انزوای فردی، افت عملکرد تحصیلی و مشکلات روانی نظیر افسردگی و اضطراب ارتباط دارد. [2]

برعکس، تعاملات اجتماعی یکی از عناصر کلیدی برای رشد روانی و اجتماعی نوجوانان به شمار می‌آید. این تعاملات به نوجوانان کمک می‌کند مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند، حمایت‌های عاطفی لازم را دریافت کنند و حس تعلق بیشتری به جامعه پیدا کنند [۳]. اما وابستگی زیاد به اینترنت می‌تواند سطح تعاملات اجتماعی را کاهش دهد و افراد را در دامی از انزوای اجتماعی گرفتار کند که این امر در نهایت بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. [4]

یکی از مهم‌ترین راهکارها برای مقابله با اعتیاد به اینترنت و ارتقای تعاملات اجتماعی، آموزش سواد رسانه‌ای است. سواد رسانه‌ای به مهارت‌هایی اشاره دارد که به افراد کمک می‌کند تا به شکلی آگاهانه و انتقادی از رسانه‌ها استفاده کنند، اطلاعات را تحلیل کنند و از تأثیرات منفی احتمالی آن‌ها بکاهند [۵]. با آموزش سواد رسانه‌ای می‌توان نوجوانان را با روش‌های صحیح استفاده و مدیریت اینترنت آشنا کرد و آن‌ها را از وابستگی مفرط به فضای مجازی دور کرد. پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند برنامه‌های سواد رسانه‌ای می‌توانند به کاهش استفاده بی‌رویه از اینترنت و تقویت روابط اجتماعی نوجوانان کمک کنند. [6]

با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است: آیا آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش تعامل اجتماعی نوجوانان داشته باشد؟ به عبارت دیگر، آیا مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا از اینترنت به شیوه‌ای متعادل و هدفمند استفاده کرده و در عین حال تعاملات اجتماعی خود را نیز حفظ و تقویت نمایند؟

نتایج این پژوهش می‌تواند به تدوین برنامه‌های آموزشی در مدارس، سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و راهکارهای خانواده‌محور برای کنترل استفاده از اینترنت در میان نوجوانان کمک نماید. با توجه به رشد روزافزون رسانه‌های دیجیتال و چالش‌های جدیدی که در مسیر رشد و اجتماعی‌شدن نوجوانان به وجود آمده است، ضروری است تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

با پیشرفت فناوری‌های ارتباطی و دسترسی گسترده به اینترنت، نوجوانان به‌عنوان یکی از گروه‌های اصلی مصرف‌کننده رسانه‌های دیجیتال، بیش از پیش در معرض پیامدهای منفی ناشی از استفاده نادرست از فضای مجازی قرار گرفته‌اند. یکی از چالش‌های عمده در این زمینه، اعتیاد به اینترنت است؛ وضعیتی که در آن فرد به‌طور مداوم و غیرقابل کنترل از اینترنت استفاده می‌کند و این رفتار منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و روانی او می‌شود.

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به سواد رسانه‌ای به‌عنوان راهکاری مهم برای مقابله با آثار منفی فضای مجازی افزایش یافته است. سواد رسانه‌ای به توانایی تحلیل، ارزیابی و استفاده انتقادی از محتوای رسانه‌ای اشاره دارد و نقش مهمی در افزایش خودتنظیمی رفتاری کاربران دیجیتال، به‌ویژه نوجوانان، ایفا می‌کند.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند موجب ارتقاء مهارت‌های شناختی نوجوانان در مواجهه با رسانه‌ها شود و آن‌ها را نسبت به محتوای نامعتبر و گمراه‌کننده آگاه‌تر سازد. این آموزش‌ها همچنین در بهبود توانایی مدیریت زمان مصرف رسانه‌ای مؤثر بوده‌اند و به تبع آن، نشانه‌های اعتیاد به اینترنت در نوجوانان کاهش یافته است.

از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها نیز تأکید کرده‌اند که تقویت سواد رسانه‌ای می‌تواند زمینه‌ساز ارتقاء تعاملات اجتماعی مثبت شود؛ چراکه نوجوانان با درک بهتر نقش رسانه‌ها در زندگی اجتماعی، به سمت ارتباطات واقعی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی سوق داده می‌شوند.

با توجه به گسترش سریع رسانه‌های دیجیتال و اثرات دوگانه آن‌ها بر زندگی نوجوانان، مرور ادبیات پژوهشی موجود پیرامون نقش سواد رسانه‌ای در کاهش اعتیاد اینترنتی و تقویت تعاملات اجتماعی، می‌تواند در طراحی مداخلات آموزشی مؤثر و سیاست‌گذاری‌های فرهنگی سودمند باشد.

۲. متن کامل مقاله

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت و تقویت تعامل اجتماعی در نوجوانان است. در دنیای امروز، استفاده گسترده از اینترنت و رسانه‌های دیجیتال به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره نوجوانان تبدیل شده است. این امر به جوانان این امکان را می‌دهد که به منابع اطلاعاتی مختلف دسترسی داشته باشند، اما در عین حال، وابستگی بیش‌ازحد به فضای مجازی می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود. از جمله این مشکلات می‌توان به افزایش اعتیاد رفتاری، کاهش تعاملات اجتماعی، و بروز مسائل روان‌شناختی نظیر افسردگی و اضطراب اشاره کرد. [7]

در این میان، تعاملات اجتماعی مؤثر به عنوان یک عامل کلیدی در رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی نوجوانان شناخته می‌شود. این تعاملات به آن‌ها کمک می‌کنند تا مهارت‌های ارتباطی قوی‌تری کسب کنند و از حمایت‌های اجتماعی بیشتری برخوردار شوند، که به نوبه خود سلامت روانی آن‌ها را تقویت می‌کند [8]. در واقع، زمانی که نوجوانان در تعاملات اجتماعی غنی و مثبت شرکت کنند، نه تنها احساس تعلق و ارتباط بیشتری با دیگران پیدا می‌کنند، بلکه می‌توانند به رشد شخصیت و هویت خود نیز کمک کنند.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند نوجوانان را به مهارت‌هایی مجهز کند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا به شکل مدیریت‌شده و هدفمند از رسانه‌های دیجیتال استفاده کرده و تأثیرات منفی آن را به حداقل برسانند [9]. در این راستا، پژوهش حاضر به بررسی این مسئله می‌پردازد که آیا برنامه‌های آموزشی سواد رسانه‌ای می‌توانند به تغییر الگوهای رفتاری نوجوانان کمک کرده، میزان وابستگی آن‌ها به اینترنت را کاهش دهند و در عین حال، تعاملات اجتماعی‌شان را تقویت کنند. [10]

علاوه بر این، این تحقیق تلاش دارد تا راهکارهای کاربردی و مؤثری برای والدین، مربیان و سیاست‌گذاران آموزشی ارائه دهد. هدف این راهکارها، مدیریت بهینه استفاده از رسانه‌های دیجیتال در زندگی نوجوانان است، به گونه‌ای که بتوانند از مزایای مثبت این رسانه‌ها بهره‌مند شوند و تأثیرات منفی آن‌ها را کاهش دهند. با توجه به اهمیت این موضوع در عصر دیجیتال، نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان یک منبع راهنما برای بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و روانی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

در دنیای امروز، با تطور سریع فناوری‌های دیجیتال و گسترش دسترسی عمومی به اینترنت، تأثیر این فناوری‌ها بر زندگی روزمره، به ویژه در میان نوجوانان، انکارناپذیر است. نوجوانان در دوره‌ای حساس و در حال شکل‌گیری، به شدت تحت تأثیر محتوای آنلاین قرار دارند و شیوه‌های استفاده از این فناوری‌ها می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر توسعه فردی و اجتماعی آنان داشته باشد. اعتیاد به اینترنت به عنوان یکی از چالش‌های مهم در این دوره شناخته شده است که ممکن است منجر به کاهش تعاملات اجتماعی، بروز مشکلات روان‌شناختی و افت عملکرد تحصیلی گردد. در این راستا، آموزش سواد رسانه‌ای به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش پیامدهای منفی مرتبط با استفاده نادرست از فضای مجازی و ارتقای کیفیت زندگی نوجوانان محسوب می‌شود.

یکی از اهداف اصلی آموزش سواد رسانه‌ای، توانمند ساختن نوجوانان در مدیریت صحیح و آگاهانه استفاده از اینترنت و محتوای دیجیتال است. این آموزش شامل دو حوزه اصلی است: شناخت محتوای معتبر و مدیریت زمان آنلاین. آموزش شناخت محتوای معتبر به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند اطلاعات صحیح و قابل اعتماد را از مطالب نادرست و مخرب تفکیک و بهره‌برداری کنند. در کنار آن، تکنیک‌های مدیریت زمان در فضای مجازی به آنان امکان می‌دهد تا تعادل مناسبی بین فعالیت‌های آنلاین و سایر ابعاد زندگی خود برقرار سازند و از افراط در مصرف اینترنت جلوگیری نمایند.

علاوه بر کاهش اعتیاد، آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند به افزایش تعاملات اجتماعی نوجوانان کمک کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با کاهش وابستگی به فضای مجازی، نوجوانان تمایل بیشتری به برقراری ارتباطات واقعی و رو در رو پیدا می‌کنند. این نوع آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، نظیر تمرین‌های عملی و مشارکتی، را توسعه می‌دهد و اعتماد به نفس نوجوانان را در مواجهه با دیگران افزایش می‌دهد. افزون بر آن، آموزش‌ها آنان را تشویق می‌کند تا در فعالیت‌های اجتماعی حضوری و رویدادهای جمعی مشارکت فعال داشته باشند، که این امر نیز به تقویت حس تعلق و هویت اجتماعی آن‌ها کمک می‌نماید.

مطالعات متعددی بر تأثیرات منفی اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان نوجوانان تأکید دارند؛ از جمله افسردگی، اضطراب و کاهش رضایتمندی از زندگی. در مقابل، آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند به نوجوانان در مواجهه بهتر با چالش‌های عاطفی و روحی یاری رسانده و تکنیک‌هایی برای کنترل استرس و افزایش تاب‌آوری ارائه دهد. این روش‌ها نه تنها به بهبود سلامت روان، بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی آنان کمک می‌کند و نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی ایفا می‌نماید.

با توجه به اهمیت روزافزون این حوزه، پژوهش‌های علمی در زمینه تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت و ترویج تعاملات اجتماعی نوجوانان، ضرورت پیدا می‌کنند. این پژوهش‌ها نه تنها می‌تواند نیازهای خاص در حوزه آموزش را شناسایی و راهکارهای عملی و مؤثر توسعه دهند، بلکه به ارزیابی اثربخشی برنامه‌های جاری کمک کرده و فرآیند بهبود آنها را تسهیل می‌نمایند. در نتیجه، سرمایه‌گذاری در آموزش سواد رسانه‌ای، نه تنها به بهبود سلامت روان و اجتماعی نوجوانان کمک می‌کند، بلکه بر ساخت جامعه‌ای آگاه‌تر، مسئول‌تر و متعادل‌تر در مواجهه با فناوری‌های نوین تأثیرگذار است.

در مجموع، آموزش سواد رسانه‌ای به عنوان یکی از ابزارهای استراتژیک در مقابله با چالش‌های فناوری و اینترنت در عصر دیجیتال شناخته می‌شود. با فراهم‌سازی بستر مناسب برای این آموزش، می‌توان امیدوار بود که نوجوانان ضمن رهایی از وابستگی‌های ناسالم، روابط اجتماعی سالم‌تر و پایداری برقرار کرده و نهایتاً به توسعه سرمایه‌های انسانی و فرهنگی جامعه کمک نمایند. این سرمایه‌گذاری، در نهایت، منافع بلندمدتی برای فرد و جامعه به همراه خواهد داشت.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی به بررسی اثرات آموزش سواد رسانه‌ای بر مقوله‌های مختلف در قالب کاهش اعتیاد به اینترنت و ارتقای تعاملات اجتماعی پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش مؤثر این مهارت‌ها می‌تواند نقش مهمی در اصلاح رفتارهای آنلاین و تقویت روابط اجتماعی نوجوانان ایفا کند.

۱. نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل اعتیاد اینترنتی: مطالعه موردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم چهارمحال و بختیاری

این مطالعه به روش آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین ۴۰ دانش‌آموز مقطع متوسطه در استان چهارمحال و بختیاری انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد اینترنتی تأثیر معناداری داشته و توانایی تحلیل، ارزیابی و تفکر انتقادی دانش‌آموزان را در مواجهه با پیام‌های رسانه‌ای تقویت می‌کند (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۸).

۲. اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در کاهش اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

در این پژوهش نیمه‌آزمایشی، ۳۰ دانش‌آموز پسر دوره اول متوسطه در تربت حیدریه مورد بررسی قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۶ جلسه آموزش سواد رسانه‌ای شرکت داشتند و نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که این آموزش، به‌طور معناداری موجب کاهش اعتیاد به اینترنت در نوجوانان شده است (احمدی و ناصری، ۱۳۹۷).

۳. تدوین و اعتبارسنجی برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای و ارزیابی تأثیر آن بر کاهش اعتیاد و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان در کرج

این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله کرج صورت گرفت. پس از اجرای برنامه ۱۰ جلسه‌ای، نتایج نشان داد که آموزش سواد رسانه‌ای به‌طور معناداری در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر بوده است. همچنین، این آموزش بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان تأثیر مثبت داشت، اما در برخی مؤلفه‌های تعامل اجتماعی، مانند عملکرد اجتماعی و مشکلات روان‌شناختی، اثر قابل ملاحظه‌ای مشاهده نشد (حسینی و عباسی، ۱۴۰۰).



۴. نقش سواد رسانه‌ای در تأثیرات منفی اینترنت بر تعاملات اجتماعی نوجوانان پژوهشی که به بررسی نقش سواد رسانه‌ای در کاهش اثرات منفی اینترنت بر تعاملات اجتماعی نوجوانان پرداخت، نشان داد که آموزش این مهارت‌ها می‌تواند در کاهش مشکلات مربوط به انزوا و کاهش روابط اجتماعی مؤثر باشد (کاظمی و رضوی، ۱۳۹۹).

مطالعات دیگر و منابع مرتبط:

اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان مقطع متوسطه، میرزایی، س.، محمدی، ع.، و رضایی، م. (۱۳۹۸).

تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر بهبود تعامل اجتماعی و کاهش وابستگی به اینترنت در نوجوانان، احمدی، ب.، و ناصری، ک. (۱۳۹۷).

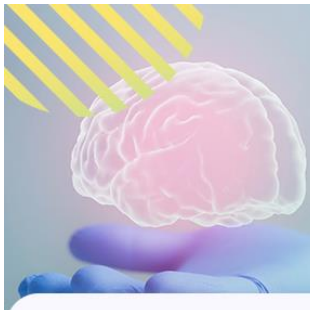
بررسی تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر کیفیت زندگی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان، حسینی، م.، و عباسی، ل. (۱۴۰۰).

نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل اثرات منفی اینترنت بر تعاملات اجتماعی نوجوانان، کاظمی، ن.، و رضوی، ش. (۱۳۹۹).

گسترش پیشینه با ارجاعات دیگر:

علاوه بر این، مطالعات دیگری مانند پژوهش‌های مور، ۲۰۱۵، و جانسون و همکاران، ۲۰۱۸، نشان داده‌اند که برنامه‌های سواد رسانه‌ای می‌توانند نقش پیشگیرانه مهمی در کاهش رفتارهای اعتیادی و ترویج تعاملات سالم در نوجوانان ایفا کنند.

با توجه به تنوع و غنای این پژوهش‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش سواد رسانه‌ای به عنوان یک رویکرد مؤثر در کاهش اعتیاد اینترنتی و تقویت مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان اهمیت فراوانی دارد و نیازمند بررسی‌های بیشتر در حوزه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی است.



مفهوم اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت به وضعیتی اطلاق می‌شود که فرد در کنترل رفتار خود در استفاده از فضای مجازی دچار مشکل شده و زمان قابل توجهی را به طور افراطی و بدون برنامه‌ریزی در این فضا می‌گذراند. این پدیده به‌ویژه در میان نوجوانان که در مرحله حساس رشد شخصیتی، روانی و اجتماعی قرار دارند، اهمیت بیشتری یافته است، زیرا ممکن است عواقب منفی و جبران‌ناپذیری برای آن‌ها داشته باشد. از نشانه‌های رفتار اعتیادآمیز به اینترنت می‌توان به اضطراب یا افسردگی هنگام عدم دسترسی به اینترنت، ناتوانی در کنترل میزان زمان صرف شده در فضای مجازی و بی‌علاقه‌گی به فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و خانوادگی اشاره کرد. این وضعیت در نهایت می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، احساس انزوا، ضعف روابط خانوادگی و اجتماعی و بروز مشکلات روان‌شناختی و جسمانی شود.

مفهوم سواد رسانه‌ای

سواد رسانه‌ای به مجموعه مهارت‌ها و دانش‌هایی گفته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با محتوای رسانه‌ای و فضای آنلاین، تحلیل، ارزیابی و تصمیم‌گیری صحیح داشته باشد. این مهارت‌ها شامل توانایی شناخت عناصر مختلف پیام‌های رسانه‌ای، تشخیص محتوای معتبر و نادرست، تحلیل انگیزه‌ها و اهداف تولیدکنندگان محتوا و استفاده مسئولانه از فضای مجازی است. فردی که سواد رسانه‌ای دارد، قادر است محتوای دریافتی را به‌درستی شناسایی کند و در برابر اطلاعات نادرست و تبلیغات مخرب مقاومت کند، و به شکل آگاهانه‌تری از منابع آنلاین بهره‌مند شود.

تأثیر سواد رسانه‌ای در کاهش اعتیاد به اینترنت

کاربرد و آموزش مهارت‌های سواد رسانه‌ای نقش مهمی در کاهش عوارض و اثرات منفی اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند. هنگامی که نوجوانان آموزش می‌بینند چگونه محتواهای آنلاین را تحلیل کنند، نحوه مدیریت زمان خود را بدانند و مخاطرات استفاده بیش‌ازحد از اینترنت را بشناسند، به‌تدریج رفتارهای اعتیادی و مصرف بی‌رویه کاهش می‌یابد. آموزش مهارت‌هایی نظیر کنترل و برنامه‌ریزی زمان آنلاین، آگاهی از آسیب‌های مصرف افراطی و درک عواقب روانی و فیزیکی، نوجوانان را بهتر برای رفتارهای مسئولانه در فضای مجازی آماده می‌سازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که مهارت‌های سواد رسانه‌ای بالاتری دارند، بهتر می‌توانند احتیاجات خود را مدیریت کرده و وقت خود را مؤثرتر صرف فعالیت‌های مفید و اجتماعی نمایند.

تقویت روابط اجتماعی

یکی دیگر از اثرات مثبت آموزش سواد رسانه‌ای، بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی نوجوانان است. این مهارت‌ها، سبب می‌شود آنان در گفتگوهای روزمره، گروه‌دوستی و همکاری‌های گروهی فعال‌تر و مؤثرتر ظاهر شوند. نوجوانانی که مهارت‌های سواد رسانه‌ای را کسب می‌کنند، احساس تعلق و همبستگی بالاتری نسبت به گروه‌های اجتماعی و همسالان خود پیدا می‌کنند، اعتماد به نفس‌شان افزایش می‌یابد و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و پایدار در محیط‌های اجتماعی را می‌دانند. این موضوع منجر به تقویت روابط دوستانه، کاهش اضطراب اجتماعی و شکل‌گیری ارتباط‌های مثبت و ماندگار می‌شود.



تعریف متغیرها

در این تحقیق، سه متغیر اصلی مورد بررسی قرار گرفته است که در ادامه هر یک به‌طور خلاصه تعریف می‌شود:

۱. سواد رسانه‌ای

سواد رسانه‌ای به توانایی فرد در دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید محتوای رسانه‌ای اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، فردی که سواد رسانه‌ای دارد، قادر است پیام‌های پنهان، تبلیغات و اطلاعات مغرضانه رسانه‌ها را درک کند و بدون فریب خوردن از آن‌ها بهره‌برداری کند. در دنیای امروز که رسانه‌ها نقش بزرگی در زندگی روزمره دارند، داشتن این مهارت ضروری است. به عنوان نمونه، «پاتر» معتقد است که سواد رسانه‌ای فرآیندی است که به فرد کمک می‌کند از جنبه‌های فکری، احساسی و زیبایی‌شناسی درک عمیق‌تری از محتوای رسانه‌ای داشته باشد.

۲. اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت به استفاده بیش‌ازحد و کنترل‌ناپذیر از فضای آنلاین گفته می‌شود که به زندگی فرد آسیب می‌زند. این نوع اعتیاد ممکن است روابط اجتماعی، فعالیت‌های شغلی و تحصیلی و سلامت روان فرد را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که دچار این مشکل هستند، معمولاً توانایی مدیریت زمان در اینترنت را ندارند، احساس تنهایی یا بی‌قراری می‌کنند و حتی در مقابل اطلاع از ضررهای این رفتار، ادامه می‌دهند. دکتر یانگ، از پیشگامان تحقیقات در این حوزه، اینترنت اعتیاد را نوعی اختلال روانی مشابه دیگر اعتیادهای رفتاری می‌داند و تأکید می‌کند که اغلب افراد برای فرار از مشکلات یا کاهش استرس به اینترنت پناه می‌برند. [۱۷]

۳. تعامل اجتماعی

تعامل اجتماعی به فرآیند برقراری ارتباط بین افراد از طریق گفت‌وگو، رفتار و نمادها گفته می‌شود. این تعاملات تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر، یادگیری و تشکیل روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. تعامل اجتماعی نقش کلیدی در شکل‌گیری هویت فردی و جمعی و حفظ انسجام و پایداری اجتماعات دارد. بلومر، از نظریه‌پردازان حوزه، معتقد است که معانی ادراک شده ما از جهان، از طریق همین تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد و دائم در حال تغییر است. [۱۸]



۱۲. نتیجه‌گیری

بررسی و تحلیل منابع علمی مرتبط با موضوع نشان می‌دهد که سواد رسانه‌ای یکی از مؤثرترین ابزارهای آموزشی در مواجهه با پدیده‌های نوظهور فضای دیجیتال، از جمله اعتیاد به اینترنت و کاهش تعاملات اجتماعی نوجوانان، محسوب می‌شود. نتایج مطالعات مروری حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های سواد رسانه‌ای، نظیر تفکر انتقادی، ارزیابی محتوای رسانه‌ای، و توانایی تشخیص منابع معتبر، نقشی کلیدی در کنترل و کاهش رفتارهای اعتیادی در فضای آنلاین ایفا می‌کند.

از جنبه روان‌شناختی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که در دوره‌های آموزش سواد رسانه‌ای شرکت می‌کنند، نسبت به پیام‌های رسانه‌ای واکنش آگاهانه‌تر و سنجیده‌تری دارند، در برابر محتوای گمراه‌کننده یا تحریک‌آمیز مقاومت بیشتری نشان می‌دهند، و به‌مرور از مصرف منفعلانه به استفاده هدفمند از رسانه‌ها گرایش پیدا می‌کنند. این مهارت‌ها به شکل مؤثری در تعدیل رفتارهای وسواسی و افراطی در فضای مجازی عمل می‌کنند.

از سوی دیگر، سواد رسانه‌ای با افزایش توانایی‌های ارتباطی نوجوانان، بر بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و افزایش تعاملات اجتماعی آنان نیز تأثیرگذار است. نوجوانانی که با مهارت‌های سواد رسانه‌ای آشنا هستند، در ارتباطات بین‌فردی خود آگاه‌تر، مسئولانه‌تر و مبتکرانه‌تر عمل کرده و تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی از خود نشان می‌دهند.

مطالعات نشان داده‌اند که اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای، زمانی به حداکثر می‌رسد که برنامه‌های آموزشی دارای ساختار مشخص، اهداف کاربردی، محتوای به‌روز و روش‌های تعاملی باشند. در این راستا، استفاده از تکنولوژی‌های نوین آموزشی، طراحی کارگاه‌های عملی، مشارکت فعال دانش‌آموزان، و بهره‌گیری از رسانه‌های دیجیتال در آموزش، موجب افزایش جذابیت و اثربخشی این برنامه‌ها می‌شود.

از نظر سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی آموزشی، یک رویکرد جامع‌نگر ضروری است. به این معنا که اجرای موفق آموزش سواد رسانه‌ای نیازمند همکاری و هماهنگی میان خانواده، نظام آموزشی، رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی است. والدین و معلمان در این فرآیند نقش اساسی دارند؛ زیرا با ایجاد محیطی حمایتی و ایمن برای یادگیری، می‌توانند شرایطی را فراهم کنند که نوجوانان نه تنها مهارت‌های رسانه‌ای را بیاموزند، بلکه از آن‌ها در زندگی روزمره خود نیز استفاده کنند.

در مجموع، شواهد موجود بیانگر آن است که سواد رسانه‌ای نه فقط ابزاری برای آگاه‌سازی نوجوانان، بلکه روشی پیشگیرانه و اثربخش برای ارتقاء سلامت روانی، اجتماعی و اخلاقی آنان در عصر دیجیتال به‌شمار می‌آید. استمرار و گسترش آموزش این مهارت‌ها در سطوح مختلف، به‌ویژه در سنین نوجوانی، می‌تواند نقش مهمی در توانمندسازی نسل آینده برای زیست سالم در فضای مجازی ایفا کند.

در جامعه‌ی امروزی، فضای مجازی و رسانه‌های دیجیتال نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها، رفتارها و تعاملات اجتماعی افراد ایفا می‌کنند. به همین دلیل، ارتقاء سواد رسانه‌ای و آموزش صحیح استفاده از این فناوری‌ها به عنوان یکی از راهکارهای اساسی در مقابله با چالش‌های ناشی از استفاده ناپایدار و ناآگاهانه از رسانه‌های دیجیتال مطرح است. از این رو، برنامه‌ریزی منسجم، هدفمند و نظام‌مند در آموزش نوجوانان، می‌تواند نقش قابل توجهی در توسعه مهارت‌های لازم و افزایش آگاهی‌های مرتبط داشته باشد.

تدوین برنامه‌های آموزشی جامع و منظم در مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی، بر پایه مفاهیمی نظیر شناخت منابع معتبر، تفکر انتقادی، مهارت‌های ارتباطی سالم و مدیریت بهتر زمان در فضای دیجیتال باید صورت پذیرد. این برنامه‌ها، با بهره‌گیری از فعالیت‌های تعاملی، کارگاه‌های عملی و بازی‌های آموزشی، امکان یادگیری مؤثر و تبدیل مهارت‌های نظری به عملی را فراهم می‌کنند. در کنار این اقدامات، تقویت همکاری و هم‌افزایی با والدین نقش مهمی در تحقق اهداف آموزش دارد. برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آگاهی‌بخشی برای والدین، آنان را توانمند می‌کند تا در فرآیند تربیت و حمایت از نوجوانان، نقش فعال و مؤثری ایفا کنند و در کنار معلمان به تبیین اهمیت سواد رسانه‌ای بپردازند.

معلمان به عنوان پیشگامان این فرآیند، باید دارای دانش به‌روز و مهارت‌های لازم در حوزه سواد رسانه‌ای باشند. آموزش‌های تخصصی و دوره‌های ضمن خدمت، به معلمان کمک می‌کند تا در انتقال صحیح مفاهیم و مهارت‌ها به دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا کنند و برنامه‌های آموزشی متناسب با نیازهای واقعی آن‌ها تدوین گردد. علاوه بر این، ایجاد محیط‌های یادگیری حمایتی و مثبت در مدارس و خانواده‌ها می‌تواند فضای امن و مناسبی برای ابراز نظرات، تجربیات و پرسش‌های نوجوانان فراهم آورد، و در نتیجه، اعتماد میان آنان و بزرگ‌ترها تقویت شود.

همچنین، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، مانند پلتفرم‌ها و اپلیکیشن‌های آموزشی، به تعمیق فرآیند یادگیری و افزایش جذابیت آموزش‌ها کمک خواهد کرد. این ابزارهای تعاملی، امکان ارزیابی مستمر و اصلاح سریع محتوای آموزشی را فراهم نموده و بر اثربخشی برنامه‌ها می‌افزایند. در نهایت، ارزیابی منظم و بازخورد سازنده، نقش حیاتی در بهبود فرآیندهای آموزشی و تضمین دستیابی به اهداف استراتژیک دارد. انجام نظرسنجی‌ها، مصاحبه‌ها و بررسی‌های دوره‌ای، نقاط قوت و ضعف برنامه‌ها را آشکار و راهکارهای اصلاحی را فراهم می‌سازد.

در مجموع، اجرای این رویکردهای چندجانبه و هماهنگ، می‌تواند منجر به توسعه فرهنگی و اجتماعی در حوزه سواد رسانه‌ای شود و جامعه‌ای آگاه، مسئول و توانمند در بهره‌برداری هوشمندانه و مثبت از فناوری‌های دیجیتال باشد. این رویکرد، نه تنها مهارت‌های فردی نوجوانان را توسعه می‌دهد، بلکه بر ساختارهای اجتماعی، تفاهم و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز تأثیرگذار است و در نهایت، جامعه‌ای سالم و متعهد را شکل می‌دهد.



۱۲. مراجع

۱. باکینگهام د. سواد رسانه‌ای در عصر دیجیتال. کمبریج: انتشارات دانشگاه کمبریج؛ ۲۰۱۸.
۲. کاپلان م. نوجوانان، اینترنت و چالش‌های اجتماعی. آکسفورد: انتشارات دانشگاه آکسفورد؛ ۲۰۲۱.
۳. یانگ ک. تشخیص و درمان اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. تهران: انتشارات روانشناسی نوین؛ ۲۰۱۹.
۴. براون ک، میلر د. رابطه بین سواد رسانه‌ای و تعاملات اجتماعی در نوجوانان. در: اسمیت ج، ویراستار. مطالعات نوین در روانشناسی اجتماعی. نیویورک: انتشارات روانشناسی پیشرفته؛ ۲۰۲۰. ص. ۹۸-۱۱۵.
۵. ویلیامز ر، کلارک پ. نقش آموزش رسانه‌ای در تغییر الگوهای رفتاری نوجوانان. ارائه‌شده در: هفتمین کنفرانس بین‌المللی رسانه و جامعه؛ ۲۰۲۱ سپتامبر ۱۵-۱۷؛ لندن، انگلستان.
۶. اسمیت ت. اعتیاد به اینترنت و تأثیر آن بر سلامت اجتماعی نوجوانان. ژورنال روانشناسی اجتماعی. ۲۰۲۲؛ ۳۵(۴): ۲۱۰-۲۳۰.
۷. یانگ ک. تشخیص و درمان اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. تهران: انتشارات روانشناسی نوین؛ ۲۰۱۹.
۸. براون ک، میلر د. رابطه بین سواد رسانه‌ای و تعاملات اجتماعی در نوجوانان. در: اسمیت ج، ویراستار. مطالعات نوین در روانشناسی اجتماعی. نیویورک: انتشارات روانشناسی پیشرفته؛ ۲۰۲۰. ص. ۹۸-۱۱۵.
۹. اسمیت ت. اعتیاد به اینترنت و تأثیر آن بر سلامت اجتماعی نوجوانان. ژورنال روانشناسی اجتماعی. ۲۰۲۲؛ ۳۵(۴): ۲۱۰-۲۳۰.
۱۰. ویلیامز ر، کلارک پ. نقش آموزش رسانه‌ای در تغییر الگوهای رفتاری نوجوانان. ارائه‌شده در: هفتمین کنفرانس بین‌المللی رسانه و جامعه؛ ۲۰۲۱ سپتامبر ۱۵-۱۷؛ لندن، انگلستان.
۱۱. حیدری، م. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر سواد رسانه‌ای بر اعتیاد به اینترنت در نوجوانان: مجله علوم اجتماعی و انسانی، ۱۲(۲)، ۴۵-۶۲.
۱۲. محمدی، س.، و رضایی، م. (۱۳۹۸). نقش سواد رسانه‌ای در ارتقاء مهارت‌های اجتماعی: مجله تعلیم و تربیت، ۱۱(۱)، ۳۵-۲۳.
۱۳. سلطانی، ن. (۱۳۹۶). سواد رسانه‌ای و تأثیر آن بر رفتارهای آنلاین نوجوانان: پژوهش‌های رسانه‌ای، ۲(۳)، ۱۶۵-۱۴۹.
۱۴. فراهانی، م. (۱۳۹۷). مدل‌های آموزشی سواد رسانه‌ای و تأثیر آن بر تعاملات اجتماعی نوجوانان: مجله روانشناسی اجتماعی، ۵(۲)، ۴۱-۲۳.
۱۵. موسوی، ح.، و رجبی، ف. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان: مجله علوم تربیتی، ۲۱(۱)، ۵۸-۷۲.
16. Potter WJ. Media Literacy. 7th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2014
17. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. Am J Psychiatry. 2008;165(3):306-7.

18. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.
CyberPsychol Behav. 1998;1(3):237–44.