

بررسی رابطه بین سواد رسانه ای، خودمراقبتی و سلامت روان در بین دانش آموزان متوسطه دوم هنرستان های فنی و حرفه ای و کاردانش

زینب شیخ حسینی فرد^۱، بهروز صفر بیرانوند^۲

^۱ کارشناسی نرم افزار کامپیوتر (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد مدیریت

چکیده

هدف از این مقاله بررسی رابطه بین سواد رسانه ای، خودمراقبتی و سلامت روان در بین دانش آموزان متوسطه دوم بود. در این مطالعه توصیفی - همبستگی ۳۱۳ دانش آموز دختر و پسر دوره دوم متوسطه هنرستان های فنی حرفه ای و کاردانش ناحیه ۲ شهرستان خرم آباد به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای تصادفی انتخاب شدند و جهت گردآوری داده ها از سه پرسشنامه سواد رسانه ای، خودکارآمدی و سلامت روان استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۶ و آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان (ENTER) انجام گردید. نتایج نشان داد که سواد رسانه ای نقش موثری در کاهش آسیب های رسانه های نوظهور و استفاده نقادانه و هوشمندانه از آن ها را به وجود آورده است. دانش آموزانی که از سواد رسانه ای درک بیشتری دارند عملکرد خودمراقبتی در آن ها در برابر آسیب های رسانه های نو بالاتر است و در نتیجه از سلامت روانی خوبی برخوردار هستند. لذا توصیه می گردد برای بهبود سلامت روان، کاهش آسیب های اجتماعی و کاهش افت تحصیلی به سواد رسانه ای و آموزش آن در مدارس اهمیت بیشتری داده شود.

واژه های کلیدی: سواد رسانه ای، خودمراقبتی، سلامت روان، دانش آموزان

مقدمه

با ورود به قرن ۲۱ مفهوم سواد تغییر پیدا کرد. مفهوم سواد در معنای جدید خود شامل سواد دیجیتالی، سواد اطلاعاتی و سواد رسانه ای است. با به وجود آمدن معنی جدید سواد همه افراد نیاز به سوادآموزی در معنای جدید آن دارند. در عصر کنونی کسی که نحوه استفاده از اینترنت و جستجو در آن یا توان درک پیام های رسانه ای را ندارد با سواد تلقی نمی شود. سواد رسانه ای مجموعه ای از چشم اندازها یا جنبه های فکری است که ما برای قرار گرفتن در معرض رسانه از آن فعالانه بهره برداری می کنیم تا معنای پیام هایی که با آن روبرو می شویم، تفسیر کنیم. کارشناسان ارتباطات معتقدند، فرد با مهارت سواد رسانه ای قادر است به طور منتقدانه، درباره آنچه که در کتاب، روزنامه، مجله، تلویزیون، رادیو، فیلم، موسیقی، تبلیغات، بازی های ویدیویی، اینترنت و... می بیند، می خواند و می شنود، فکر کند. رسانه ها به عنوان حاملان و منتقل کنندگان پیام می توانند در ساخت فرهنگ عمومی، باورها و افکار عمومی موثر باشند. (ساروخانی، ۱۳۸۷، ص ۳). بهره مندی موثر از رسانه ها و فناوری ها به ویژه در جامعه دانش آموزی نوجوان به عنوان زیربنای توسعه انسانی ضروری است (دلاور، خانیکی و شاه حسینی، ۱۳۹۴) و استفاده نادرست از آن ها می تواند نیروی پویا و کارآمد کشور (دانش آموزان) را تهدید کند و آسیب های جسمی و روانی را به آن ها وارد کند.

در عصر حاضر برای داشتن نوجوانانی با سلامت روانی مطلوب چه باید کرد؟

رشد سریع تکنولوژی و بویژه پیشرفت روزافزون در حوزه های ارتباطی، ماهواره و اینترنت باعث تحول پرشتاب در جوامع بشری گردیده است. حضور همه جایی رسانه ها موجب شد رسانه جز لاینفک حیات خانواده گردد. به قول تافلر انسان در چنین جامعه ای در کلبه الکترونیک می زیید. رسانه های اجتماعی این فرصت را به دانش آموزان می دهد که به صورت فعال در خلق و اشتراک مضامین و محتوای مورد نظرشان مشارکت داشته باشند و با جهان اطراف نوعی تعامل برقرار کنند و احساسات و اطلاعات خود را از این طریق به اشتراک بگذارند. علی رغم تلاش های دولت برای ایجاد فضای امن مجازی از طریق طرح فیلترینگ هوشمند، مسدود کردن پیام رسان های خارجی و... آسیب ها و خطراتی را برای هویت انسانی و امنیت اجتماعی رقم زده است که باعث ایجاد اختلال در سلامت روان دانش آموزان نوجوان شده است. تجربه ورود مردم از دنیای واقعی به دنیای مجازی را می توان بمتابیه تعریف "درلفشینگ" برخورد با یک چیز مقدسی دانست که توام با وحشت و شیدایی است. یکی از مشکلاتی که در مورد رسانه ها وجود دارد نبود برنامه ریزی زمانی در استفاده از آن هاست در کشور ما میانگین ساعت حضور در فضای مجازی ۵ الی ۶ است که رقمی فاجعه بار است و مشکلات زیادی را به همراه آورده است. اختلال روحی، افسردگی متمرکز، اضطراب اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت نفس پایین، کم خودکارآمدی از آسیب های روانی استفاده طولانی مدت از این فضا هستند. در فضای مجازی دانش آموز تعامل اجتماعی رودرو ندارد و انگیزه اش برای تعامل با دیگران کم می شود و در نتیجه زمان کمتری را با خانواده سپری و استرس بیشتری را تجربه می کند و این باعث می شود احساس انزوا کند و دچار افسردگی شود.

ریگان و استیوز (۲۰۱۰؛ به نقل از تقی زاده، ۱۳۹۲) نشان دادند که استفاده بیش از حد از اینترنت و به خصوص شبکه های اجتماعی با تجارب روانشناختی منفی همچون افسردگی، خشم و رفتارهای کاهش دهنده تنش همراه است.

ناگاتا، اکوبو، موجی و تاکی موتو (۱۹۹۳) نشان دادند که مهمترین عوامل به وجود آورنده فشار روانی و فقدان سلامت در دانش آموزان دبیرستانی، افسردگی شدید و اضطراب و بی خوابی است.

نوجوان در مرحله رشد قرار دارد که تلاش برای کشف چیزهای جدید یا جستجوی تازگی از مشخصه های اصلی آن است. او به دنبال کشف ارزشها و درونی کردن آن هاست و ممکن است در میان حجم گسترده در اینترنت راه خود را گم کند و دوران هویت یابی خویش را بیش از پیش با بحران سپری کند. این موارد باعث کاهش چشمگیری در عادات مطالعه، افت نمرات

درسی، غیبت در کلاس ها و مانند آن ایجاد کرده است. شناسایی علل و عوامل اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی همواره از حیطه های موردعلاقه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و اندیشمندان حوزه های مختلف دانش بشری بوده است محققان در بررسی همه جانبه چنین پدیده ای همواره به عوامل درون فردی و محیطی موثر بر آن پرداخته اند. موفقیت دانش آموزان نقش مهمی در موفقیت نظام آموزش و پرورش دارد.

تحقیقات دهقان (۱۳۸۵) نشان داد که بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد همچنین مطالعه حدادی کوهسار، روشن و نژاد فرید (۱۳۸۹) نشان دهنده همبستگی بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی بود. نتایج غربالگری ها نشان داده اند که درصد نسبتا بالایی از دانش آموزان، مشکوک به اختلال روانی هستند (سپهرمنش، احمدوند، یآوری و ساعدی، ۱۳۸۷)

سلامت روانی، یک وضعیت روانی ذهنی است که از ویژگی هایی نظیر: بهبود و مهارهیجانات، توانایی برقراری ارتباط با دیگران، توانایی مقابله با « تنیدگی » و مشکلات زندگی، و کنار گذاشتن هرگونه « اضطراب » و « نشانه های ناتوانی » برخوردار است (آزاد، ۱۳۷۴). این گزینه با یادگیری رفتار های خود مراقبتی در نوجوانان افزایش می یابد. توانمند سازی دانش آموزان در زمینه خود مراقبتی، منجر به افزایش ظرفیت ها و توانمندسازی آن ها در مورد سالم زندگی کردن، سالم کار کردن و آموزش باکیفیت خواهد شد.

رفیعی و همکاران نیز بیان داشتند که مراقبت از خود به طور واقع بر کارایی و مهارت فرد می افزاید؛ بنابراین فرد را در جهت سازگاری با شرایط سوق می دهد. در نتیجه فرد سازگار از سلامت روان بالاتری برخوردار خواهد بود.

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، خودمراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته می شود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود خود به کار می گیرد. مهمترین رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت شامل رفتارهای تغذیه ای سالم، فعالیتهای جسمانی، مدیریت استرس، ارتباطات بین فردی، رشد معنوی و مسئولیت پذیری در قبال وضعیت سلامتی می باشد. به منظور خود مراقبتی و فعالیت های آگاهانه برای حفظ سلامت روان دانش آموز ، نیازمند ارتقاء سواد رسانه ای آنها هستیم. بدون تردید آموزش مفید و موثر در زمینه قابلیت ها و روش های استفاده از شبکه های اجتماعی از مهارت های زندگی و نحوه تعامل با دیگران به حساب می آید و می بایست از همان ابتدا در آموزش های دانش آموزان گنجانده شود تا فرهنگ استفاده از آن نهادینه شود و رواج یابد. با سواد رسانه ای می توان آسیب ها را شناسایی کرده و راه حل هایی را پیشنهاد کرد تا دانش آموز با آگاهی از آسیب ها از سلامت جسم و روح خود مراقبت کند. در جهان عبارت سواد رسانه ای اولین بار به وسیله هربرت مارشال مک لو هان ۱۹۶۵ میلادی در کشور کانادا مطرح گردید. در سال ۱۹۸۲ سازمان یونسکو در اجلاس جهانی بیانیه ای در ارتباط با آموزش سواد رسانه ای صادر کرد. در حال حاضر به عنوان «بیانیه گرانولد» رسمیت پیدا کرده است. سواد رسانه ای در ایران از دهه ۸۰ در برخی مقالات و کتب دانشگاهی مطرح شد. از سال ۹۱ تا ۹۴ بصورت غیر مستقیم در برخی کتب مدارس و به صورت مستقیم از سال ۹۵ تحت عنوان تفکر و سواد رسانه ای با ماهیت کتاب اختیاری در مدارس مقطع دوم دبیرستان تدریس می شود. اهمیت سواد در سال های اخیر با ایجاد و گسترش رسانه های سمعی و بصری بسیار افزایش یافته است. طبق آمارهای رسمی مراکز بین المللی بیش از دو سوم جمعیت جهان به یکی از رسانه های ارتباطی دسترسی دارند.

سواد رسانه ای توانایی دسترسی و استفاده از رسانه ها، تحلیل و ارزیابی و برقراری ارتباط با پیام های رسانه ای در اشکال مختلف، تولید پیام رسانه ای و [داشتن] تفکر انتقادی [نسبت به عملکرد رسانه ای] است (Oxsterand, 2007).

بر اساس نظر الیزابت تامن و همکارانش، سواد رسانه ای همانند فیلتری داوری کننده عمل می کند، چنان که جهان متراک از پیام، از لایه فیلتر سواد رسانه ای عبور کند تا شکل مواجهه با پیام معنادار شود. پیام رسانه ای در سه لایه عمل می کند.

لایه اول: اهمیت برنامه ریزی فردی در نحوه استفاده از رسانه ها . به این معناست که مخاطب توجه بیشتری به انتخاب و تماشای برنامه های گوناگون دارد و به صورت مشخصی به استفاده از تلویزیون، ویدئو، بازی های الکترونیکی، فیلم ها و دیگر رسانه ها می پردازد و میزان مصرف را کاهش می دهد.

لایه دوم: در این سطح، مخاطب به جنبه های نامحسوس تر رسانه توجه دارد و به پرسش ها و موضوع های عمیقی مانند، چه کسی از ارسال پیام سود می برد و چه کسی ضرر می کند، چه کسی پیام رسانه ای را می فرستد و.. می پردازد

لایه سوم: این لایه مهارت های لازم برای تماشای انتقادی رسانه هاست. با این مهارت ها، مخاطب به تجزیه و تحلیل و سوال درباره چارچوب ساخت پیام و جنبه های جا افتاده در آن می پردازد (تامن، ۱۹۹۵ ؛ به نقل از سلطانی فر، ۱۳۸۷). در این لایه شناخت حقایق و جنبه هایی از پیام که حذف شده است اهمیت دارد.

در لایه اول مخاطب خود را ملزم می کند تا در استفاده از رسانه، جیره مصرف داشته باشد؛ و در لایه دوم با توجه به ویژگی های پیام ، برخی پیام ها برگزیده می شوند و به دیگر پیام ها توجه نمی شود؛ در لایه سوم نیز پیام های رسانه ای نقد می شوند (سلطانی فر، ۱۳۸۷).

دانش آموز با کمک سواد رسانه ای می تواند رژیم مصرف رسانه ای خود را تنظیم کند همچنین به صورت فعالانه در انواع شبکه های رسانه ای دست به گزینش و پیمایش بزند وصحت و سقم خبرها را تشخیص دهد در نتیجه از آسیب هایی که در استفاده نادرست از رسانه ها گفته شد از خود مراقبت کند و از سلامت روانی خوب برخوردار شود.

اهمیت و ضرورت پژوهش

نوجوانی از مهم ترین مراحل رشد و تکامل انسان است که ویژگی های رشدی آن می تواند زمینه ساز بروز انواع اختلالات رفتاری، بزهکاری، سوء مصرف مواد و بیماری های روانی باشد. رسانه ها در کنار فرصت ها، چالش هایی نیز به وجود آورده اند. به نظر می رسد نوجوانان آسیب پذیرترین گروه در مقابل آسیب های شبکه های اجتماعی هستند. بررسی تاثیرات منفی رسانه ها در نوجوانان قابل تامل است. صفاریان همدانی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دوران پرورش تفکر انتقادی در افراد در دوران قبل از ورود آنان به آموزش عالی است (نوجوانی در مقطع متوسطه دوم). یکی از مهمترین وظایفی که در تقابل با رسانه های نوین بر عهده داریم، بحث آینده پژوهی عملکرد رسانه هاست. آینده پژوهی به معنای تلاش برای شناخت ماهیت و ذات رسانه جدید و سپس سیاست گذاری مناسب برای شناخت ، بررسی آسیب ها و بهینه سازی عملکرد رسانه است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی -همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل اسامی دانش آموزان مدارس متوسطه دوم (هنرستان فنی و حرفه ای و کاردانش) ناحیه ۲ شهرستان خرم آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۱۶۸۶ دانش آموز در قالب ۹ مدرسه بودند حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۱۳ برآورد گردید که طبق روش نمونه گیری خوشه ای

چند مرحله ای تصادفی مشخص شدند. به این ترتیب که از بین ۶ مدرسه دوره دوم متوسطه هنرستان های فنی و حرفه ای و کار دانش ناحیه ۲ خرم آباد، ۳ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب کرده و از هر یک از مدارس انتخاب شده ۳ کلاس، تصادفی انتخاب و تمامی دانش آموزان این کلاس ها به پرسش نامه های پژوهش پاسخ دادند. با مراجعه حضوری و توضیح در مورد نحوه انجام آزمون و پرسشنامه، پرسشنامه در اختیار افراد نمونه قرار داده شد.

در این پژوهش از سه پرسشنامه سواد رسانه ای، سلامت روان GHQ-28، خودکارآمدی استفاده شد. پرسشنامه استاندارد سواد رسانه ای توسط فلسفی در سال ۱۳۹۳ ساخته شد و پرسشنامه دارای ۲۰ سوال در ۵ مولفه است سوالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت (خیلی کم تا خیلی زیاد) طراحی شده است و ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۱ و برای کل برابر ۰/۹۳ می باشد.

در این پژوهش منظور از سواد رسانه ای دیدگاه و مهارت هایی است که نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله دبیرستانی با داشتن آن ها نسبت به رسانه و تولیداتش نگاهی تفسیری، ترجیحی و منتقدانه پیدا کرده است.

مولفه های پرسشنامه: درک محتوای پیام های رسانه ای (۱-۴)، آگاهی از اهداف پنهان پیام های رسانه ای (۵-۸)، گزینش آگاهانه پیام های رسانه ای (۹-۱۲)، نگاه انتقادی به پیام های رسانه ای (۱۳-۱۶)، تجزیه و تحلیل پیام های رسانه ای (۱۷-۲۰).

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی در سال ۱۹۸۲ توسط شرر و مادوکس ساخته شد. پرسشنامه GSE-17 به سنجش میزان کارآمدی عمومی افراد می پردازد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال است که هر سوال به صورت طیف لیکرت پنج درجه از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" است. این ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ و برای کل ۰/۹۶ بدست آمد.

پرسشنامه سلامت روان GHQ-28، این پرسشنامه اولین بار توسط گلدبرگ (۱۹۷۲، به نقل از تقوی ۱۳۸۰) تنظیم گردید. پرسشنامه اصلی دارای ۶۰ سوال است اما فرم های کوتاه شده ۳۰، ۲۸ و ۱۲ سوالی آن در مطالعات مختلف استفاده شده است. تمام گویه های پرسشنامه سلامت عمومی دارای ۴ گزینه هستند (بیش از حد معمول، در حد معمول، کمتر از حد معمول، خیلی کمتر از حد معمول). مولفه های پرسشنامه: علائم جسمانی و وضعیت سلامت عمومی (۱-۷)، مقیاس اضطراب (۸-۱۴)، مقیاس اختلال عملکرد اجتماعی (۱۵-۲۱)، مقیاس افسردگی (۲۲-۲۸)

ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۴ می باشد.

داده ها پس از استخراج از پرسشنامه ها، وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیف فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان (ENTER) استفاده شد.

یافته ها:

بر اساس جدول ۱، میانگین نمره کل سواد رسانه ای ۱/۵۰، بر اساس جدول ۲ میانگین نمره کل خودمراقبتی ۱/۶۱ و بر اساس جدول ۳ میانگین کل سلامت روان برابر ۳/۱۰ بود.

جدول ۱. شاخص های توصیفی پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	
درک محتوا	۲/۱۶	۰/۸۶	سواد رسانه ای
آگاهی از اهداف پنهان	۱/۵	۰/۸۰	
گزینش آگاهانه	۱/۳۷	۰/۷۷	
نگاه انتقادی	۱/۲۵	۰/۵۳	
تجزیه و تحلیل	۱/۲۵	۰/۵۳	
نمره کل سواد رسانه ای	۱/۵۰	۰/۷۰	

جدول ۲. شاخص های توصیفی پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	
تغذیه	۲/۰۷	۰/۸۶	خودمراقبتی
رابطه بین فردی	۱/۵۵	۰/۸۷	
مسئولیت در برابر سلامتی	۱/۵۹	۰/۸۷	
فعالیت فیزیکی و ورزشی	۱/۳۹	۰/۷۱	
مدیریت استرس	۱/۴۵	۰/۷۶	
نمره کل خودمراقبتی	۱/۶۱	۰/۸۱	

جدول ۳. شاخص های توصیفی پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	
وضعیت سلامت	۲/۳	۰/۷۸	سلامت روان
اضطراب	۳/۳۴	۰/۸۵	
اختلال عملکرد	۳/۵۱	۰/۸۶	
افسردگی	۳/۳۵	۰/۸۵	
نمره کل سلامت روان	۳/۱۰	۰/۸۳	

بر اساس جدول ۴ میزان سواد رسانه ای دانش آموزان متوسطه دوم و عملکرد خودمراقبتی آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به عبارت دیگر دانش آموزانی که میزان سواد رسانه ای بالاتری دارند عملکرد خودمراقبتی در آنها بیشتر است.

جدول ۴. همبستگی میزان سواد رسانه ای دانش آموزان و خودمراقبتی

نتیجه	عملکرد خودمراقبتی		متغیر
	P-value	ضریب همبستگی پیرسون R	
همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد	۰.۰۰۰	۰/۹۱۵	سواد رسانه ای

بر اساس جدول ۵ میزان سواد رسانه ای دانش آموزان متوسطه دوم و میزان سلامت روان آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به عبارت دیگر دانش آموزانی که میزان سواد رسانه ای بالاتری دارند از سلامت روانی بهتری برخوردارند.

جدول ۵. همبستگی میزان سواد رسانه ای دانش آموزان و سلامت روان

نتیجه	سلامت روان		متغیر
	P-value	ضریب همبستگی پیرسون R	
همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد	۰.۰۰۰	۰/۷۶۴	سواد رسانه ای

بر اساس جدول ۶ میزان عملکرد خودمراقبتی دانش آموزان متوسطه دوم و میزان سلامت روان آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به عبارت دیگر دانش آموزانی که عملکرد خودمراقبتی بالاتری دارند از سلامت روانی بهتری برخوردارند.

جدول ۶. همبستگی عملکرد خودمراقبتی دانش آموزان با میزان سلامت روان

نتیجه	سلامت روان		متغیر
	P-value	ضریب همبستگی پیرسون R	
همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد	۰.۰۰۰	۰/۸۶۸	خودمراقبتی

بر اساس جدول ۷ بین مولفه های سواد رسانه ای یعنی درک محتوا، آگاهی از اهداف پنهان پیام، گزینش آگاهانه پیام، نگاه انتقادی و تجزیه و تحلیل پیام با مولفه های عملکرد خودمراقبتی یعنی تغذیه، روابط بین فردی، مسئولیت در برابر سلامتی، فعالیت فیزیکی و ورزش و مدیریت استرس ارتباط مثبت (قوی) و معنا داری وجود دارد.

جدول ۷. همبستگی مولفه های سواد رسانه ای دانش آموزان با مولفه های عملکرد خودمراقبتی آنان

عملکرد خودمراقبتی					متغیرها و شاخص	
مدیریت استرس	فعالیت فیزیکی / ورزشی	مسئولیت در برابر سلامت ی	روابط بین فردی	تغذیه	ضریب همبستگی پیرسون	
R	R	R	R	R		
۰/۷۴۸	۰/۷۸۰	۰/۷۷۲	۰/۷۳۹	۰/۸۶۵	درک محتوا	سواد رسانه ای
۰/۹۳۰	۰/۹۲۲	۰/۸۷۴	۰/۸۴۲	۰/۸۲۶	آگاهی از اهداف پنهان پیام	
۰/۷۸۵	۰/۷۸۶	۰/۷۶۱	۰/۷۹۵	۰/۶۵۳	گزینش آگاهانه پیام	
۰/۷۹۷	۰/۸۱۰	۰/۷۷۵	۰/۸۵۷	۰/۷۱۸	نگاه انتقادی	
۰/۷۹۷	۰/۸۱۰	۰/۷۷۵	۰/۸۵۷	۰/۷۱۸	تجزیه و تحلیل	

بر اساس جدول ۸ بین مولفه های عملکرد خودمراقبتی دانش آموزان تغذیه، روابط بین فردی، مسئولیت در برابر سلامتی، فعالیت فیزیکی و ورزشی و مدیریت استرس با مولفه های میزان سلامت روان وضعیت سلامت، اضطراب، اختلال عملکرد، افسردگی روابط مثبت و معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$)

جدول ۸. همبستگی مولفه های عملکرد خودمراقبتی دانش آموزان با مولفه های سلامت روان آنان

سلامت روان				متغیرها و شاخص	
افسردگی	اختلال عملکرد	اضطراب	وضعیت سلامت	ضریب همبستگی پیرسون	
R	R	R	R		
۰/۶۳۶	۰/۶۷۵	۰/۶۷۵	۰/۶۵۱	تغذیه	عملکرد خودمراقبتی
۰/۴۰۷	۰/۴۸۷	۰/۴۸۷	۰/۶۳۶	روابط بین فردی	
۰/۴۳۹	۰/۵۲۴	۰/۵۲۴	۰/۵۶۲	مسئولیت در برابر سلامتی	
۰/۳۵۲	۰/۴۲۰	۰/۴۲۰	۰/۵۹۲	فعالیت فیزیکی و ورزشی	
۰/۳۸۱	۰/۴۵۵	۰/۴۵۵	۰/۶۷۷	مدیریت استرس	

با توجه به آنچه در جدول ۹ و ۱۰ آمده، خود مراقبتی با ضریب بتای استاندارد ۰/۶۹۵ می تواند ۹۶ درصد سلامت روان دانش آموزان را پیش بینی کند.

جدول ۹. ضریب همبستگی چندگانه

مدل	متغیرهای پیش بین	R	R ²	F	P-VALUE	SE
رگرسیون همزمان (ENTER)	مولفه های سلامت روان	۰/۹۴۳	۰/۸۸۹	۳۸۹/۵۱۸	۰/۰۰۰	۱/۰۷۳

جدول ۱۰. ضرایب استاندارد و غیر استاندارد پیش بینی سلامت روان از طریق متغیرهای پیش بینی در رگرسیون همزمان

	B	SEB	Beta	t	p-value
خود مراقبتی	۰/۴۸۰	۰/۱۶۱	۰/۶۹۵	۲/۹۷۱	۰/۰۰۴

با توجه به آنچه در جدول ۱۱ و ۱۲ آمده، سواد رسانه ای با ضریب بتای استاندارد ۰/۸۷۱ می تواند ۷۳ درصد عملکرد خود مراقبتی دانش آموزان را پیش بینی کند.

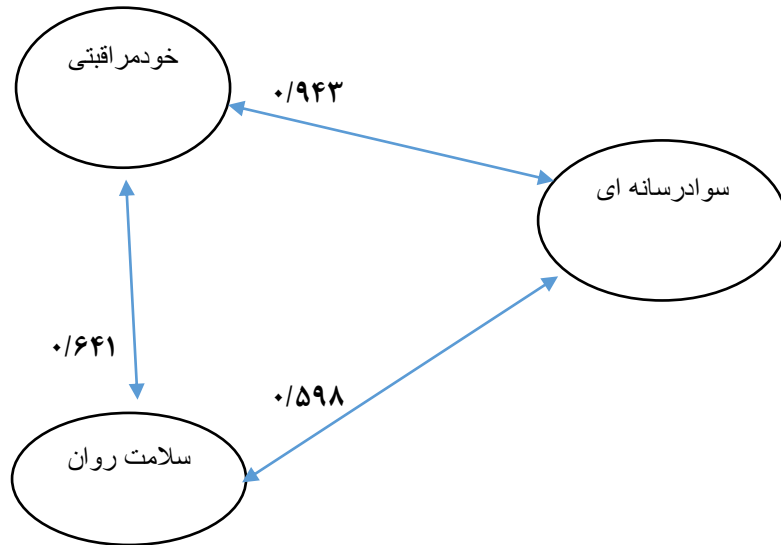
جدول ۱۱. ضریب همبستگی چندگانه

مدل	متغیرهای پیش بین	R	R ²	F	P-VALUE	SE
رگرسیون همزمان (ENTER)	مولفه های عملکرد خود مراقبتی	۰/۸۰۹	۰/۶۵۴	۳۳/۹۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۶۸

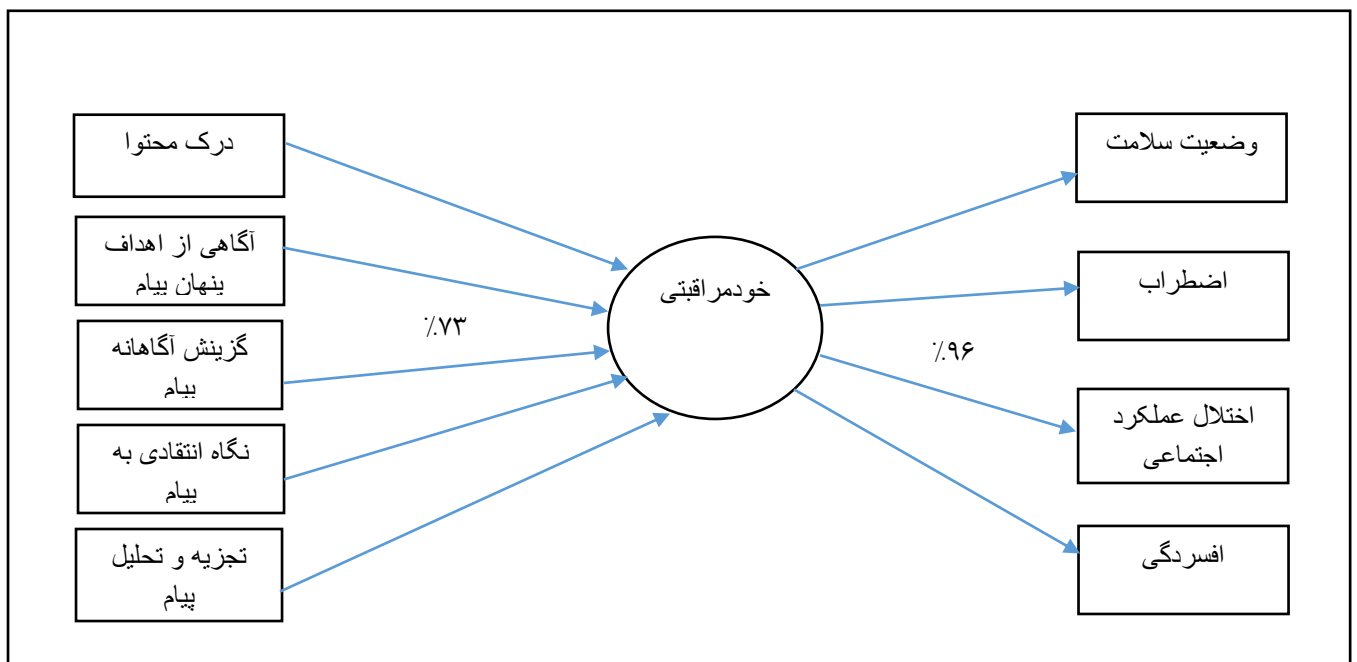
جدول ۱۲. ضرایب استاندارد و غیر استاندارد پیش بینی عملکرد خود مراقبتی از طریق متغیرهای پیش بینی در رگرسیون همزمان

	B	SEB	Beta	t	p-value
خود مراقبتی	۰/۷۸۴	۰/۰۳۶	۰/۹۵۰	۲۱/۵۷۷	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج شکل شماره ۱ که ضریب همبستگی بین سواد رسانه ای و خود مراقبتی و سلامت روان بر اساس ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده می توان گفت بین سواد رسانه ای، خود مراقبتی و سلامت روان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.



شکل ۱. ضریب همبستگی پیرسون با $p=0.000$



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش براساس رگرسیون همزمان خطی (ENTER)

در حال حاضر در دنیایی که زندگی می کنیم انواع رسانه ها چه مجاز و چه غیر مجاز در اختیار دانش آموز هست. دانش آموز نوجوان ایرانی نمی داند که امکان چه استفاده هایی از این وسایل ارتباطی به خصوص اینترنت وجود دارد. جذابیت های اینترنت باعث می شود دانش آموز مجذوب آن شده، ساعت ها وقت خود را در مقابل کامپیوتر و گوشی سیر کند و از سایر فعالیت های اجتماعی باز بماند. این خود فرهنگ است که به عنوان یک محتوای ارتباطی می تواند شیوه استفاده از رسانه را

تعیین کند (چن، ۲۰۱۲). ما از لحاظ فرهنگ استفاده از اینترنت هنوز خیلی عقبیم (کلیدهای شناخت و رفتار با دختر ها، ص ۴۹-۴۸).

دانش آموزان نوجوان در خانه و مدرسه آموزش موثر و مفیدی ندیده اند، به خاطر همین به آن ها به عنوان سرگرمی نگاه می کنند. بهترین کاری که می توان انجام داد این است که قبل از استفاده از این رسانه ها برای دانش آموز خط مشی کامل، شفاف و دقیق درباره استفاده از آن ها ترسیم شود، سپس اقدام به استفاده از آن ها کند.

مک لوهان معتقد بود رسانه های جدید باعث تحمیق انسان می شود و بدین واسطه سواد الفبایی بشر از بین خواهد رفت، چرا که انسان می توانست از طریق دیدن خیلی سریعتر به شناخت جهان پیرامون برسد ولی در عین حال نگران این موضوع هم بود.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر مولفه های سواد رسانه ای با مولفه های خودمراقبتی رابطه مثبت و معنا داری با هم دارند، یعنی میزان سواد رسانه ای دانش آموز می تواند بر میزان عملکرد خودمراقبتی او در برابر آسیب های موجود موثر باشد. خودمراقبتی یکی از مهارت های زندگی است که کمک می کند نوجوان مسیر زندگی را بهتر و با خطرات و آسیب های اجتماعی کمتری طی کند و درصد موفقیتش در زندگی را بالا ببرد. دانش آموزان نوجوانی که سواد رسانه ای بالاتری دارد از خود در برابر آسیب های رسانه ای نو بهتر می تواند مراقبت کند. پس دانش آموز نباید هر چیزی که میبیند یا می شنود به راحتی قبول کند. او در هر مسئله ابتدا بایستی به سری سوالات در ذهن خود پاسخ دهد، مثلاً چه کسی این مطلب را گفت، آیا حقیقت را گفتن یا نظر دادن، چه زمانی این مطلب را گفتن و... و بعد تصمیم ممکن را اتخاذ کند. که به این ها مهارت مطالعه گفته می شود، به جرات می توان گفت تفکر انتقادی ضامن پیشرفت زندگی اجتماعی و فردی هر انسان است. یافته ها به طور ضمنی با نتایج بیشتر پژوهش ها همخوانی دارد.

لای و همکاران در پژوهشی نشان دادند که ارتباط معنادار مستقیم بین سواد سلامت ارتباطی و انتقادی با رفتارهای خودمراقبتی وجود دارد.

نی وفان (۲۰۱۰) در مطالعه ای بر روی نوجوانان ۱۸-۱۴ ساله مالزیایی نشان دادند نوجوانانی که از شبکه های اجتماعی استفاده بیشتری می کنند در همه ابعاد بهزیستی نمره پایین تری نسبت به همسالان خود بدست آوردند .

بخش دیگری از این مطالعه نشان داد که مولفه های عملکرد خودمراقبتی با مولفه های سلامت روان رابطه مثبت و معنا داری با هم دارند یعنی میزان عملکرد خودمراقبتی دانش آموزان نوجوان می تواند بر میزان سلامت روان آن ها موثر باشد. از نتایج به دست آمده در این پژوهش می توان این مطلب را استنباط کرد که دانش آموز نوجوانی که عملکرد خود مراقبتی بالاتری دارد از سلامت روانی بهتری برخوردار است. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی می شود. این یافته ها به طور ضمنی با نتایج بیشتر مطالعات در این زمینه همسو است .

نتایج پژوهش میرسمیعی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۷)، نجفی و فولادچنگ (۱۳۸۶) و اعرابی، خداپناهی، حیدری و صالح صدق پور (۱۳۸۳) نیز نشان می دهند که بین خودکارآمدی و سلامت روان هم بستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

یافته های پژوهش سیو - کاپینگ و استفن (۲۰۰۰) حاکی از آن است که افزایش خودکارآمدی با بهبود سلامت روان رابطه دارد.

پژوهشی که بر روی دانش آموزان دبیرستانی انجام داده است، نشان می دهد که بین خود کارآمدی و مولفه های سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد (کیم، ۲۰۰۳)

نتایج تحلیل آموزشی خود مراقبتی روانی باعث بهبود سلامت روان شده. سلامت روان شامل سه بعد افسردگی، اضطراب و استرس است که نتایج همسو و هم جهت با نتایج پژوهش موشر و همکاران، اصغری و همکاران، اوحدی و همکاران، فتاحی و همکاران می باشد.

خودکارآمدی زیاد، ترس از شکست را کاهش می دهد، سطح آرزو را بالا می برد و توانایی های مساله گشایی و تفکر را بهبود می بخشد (شولتز، ۱۹۹۸، ترجمه سیدمحمدی ۱۳۸۳)

به عقیده پراگت و مالو، خودمراقبتی به فرد آموزش داده می شود تا از تمام فرصت های خود استفاده کند و توانایی های خود را به کار گیرد. زمانی که دانش آموزان انتظار دارند به نحوه مطلوبی عمل کنند و خود ارزشیابی مثبتی دارند عملکردشان بهبود می یابد. در مقابل، انتظارات عملکرد ضعیف و خودارزشیابی منفی، باعث عملکرد ضعیف دانش آموز می شود (بیرن و بارون ۱۹۹۷، به نقل از نجفی و فولادچنگ ۱۳۸۶)

بخش دیگری از این مطالعه نشان داد میزان سواد رسانه ای دانش آموزان متوسطه دوم و میزان سلامت روان آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). به عبارت دیگر دانش آموزانی که میزان سواد رسانه ای بالاتری دارند از سلامت روانی بهتری برخوردارند. یافته ها به طور ضمنی با نتایج بیشتر پژوهش ها همخوانی دارد.

بجنوند و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود با بررسی رابطه مهارت تفکر انتقادی با کیفیت زندگی، سلامت روان مقبولیت اجتماعی و قدردانی، به این نتایج دست یافتند که بین مهارت تفکر انتقادی با سلامت روان، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد

باید به این نکته توجه کنیم که تاکید در این پژوهش بر افزایش سواد رسانه ای دانش آموزان نوجوان به منظور توانمندسازی آنان در کسب مهارت های خود مراقبتی است. در این راستا نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که سواد رسانه ای با مولفه های درک محتوا، آگاهی از اهداف پنهان پیام، گزینش آگاهانه پیام، نگاه انتقادی به پیام و تجزیه و تحلیل پیام مهمترین پیشگویی کننده عملکرد خودمراقبتی است، همچنین خودمراقبتی با مولفه های تغذیه، رابطه بین فردی، مسئولیت در برابر سلامتی، فعالیت فیزیکی و ورزشی و مدیریت استرس مهمترین پیشگویی کننده سلامت روان دانش آموزان نوجوان است.

بر اساس نتایجی که در این مطالعه به دست آمد می توان گفت که میزان سواد رسانه ای با عملکرد خود مراقبتی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد از طرفی بین عملکرد خود مراقبتی و میزان سلامت روان هم رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و با توجه به نتایج پیشگویی به دست آمده از رگرسیون چندگانه همزمان نتیجه می گیریم در صورتی که میزان سواد رسانه ای دانش آموز مناسب باشد در مقابل تهدیدهای رسانه ها می تواند از خود مراقبت کند و در نتیجه از سلامت روانی خوبی برخوردار خواهد بود.

نتیجه گیری

هدف از پژوهشی که صورت گرفت بررسی رابطه بین سواد رسانه ای، خود مراقبتی و سلامت روان دانش آموزان متوسطه دوم بود. دوره نوجوانی یکی از حساس ترین دوره های زندگی است و این حساسیت با توجه به وجود فضای مجازی و رسانه های ارتباطی نو بیش از پیش است. سیطره اصلی، حکمرانی و قانون گذاری در فضای مجازی غالباً در دستان طمع کار بیگانه قرار گرفته است. در این زمینه مقام معظم رهبری سخنی این چنین می فرمایند که؛ «الان فضای مجازی یک بخش حقیقی از زندگی مردم شده است؛ شکی نیست که فضای مجازی بدون اختیار و بیرون از اختیار ما دارد مدیریت می شود (در جلسه هیئت دولت؛ ۹۹/۶/۲)». فضای مجازی یک ابزار ارتباطی است که نیاز به بروشور و راهنمای استفاده دارد و در صورت بررسی تمام

موارد مفید و مضر آن، می توان کارکردهای مثبت این فضا را برجسته کرد. استفاده صحیح از فضای مجازی و رسانه های ارتباطی نو در جامعه ما به درستی تبیین و فرهنگ سازی نشده است. دانش آموز باید به طور دقیق نحوه عملکرد و هدف از ایجاد یا مفهوم تولید اپلیکیشن ها یا جستجوگرهای اینترنتی را بشناسد همچنین دانش آموز باید بداند چیزی به نام سرچ یا مثلا اپلیکیشن اینستاگرام، واتساپ یا تلگرام چه کارایی دارد. هدف از تولید این فضا برای دانش آموز باید مشخص شود. حضور دانش آموز در این فضا باید زمانبندی شود و ابتدا و انتهای استفاده از فضای مجازی برای او مشخص شود اگر دانش آموز استفاده دقیق، درست و هدفمند از فضای مجازی را یاد بگیرد کمتر درگیر آفت ها و آسیب های آن می شود. می توان با افزایش سواد رسانه ای و مدیریت صحیح آن، فضای مجازی را به ابزاری برای مطالعه و پیشرفت علمی دانش آموزان تبدیل کرد. ورود آموزش سواد رسانه ای به برنامه درسی مدارس موجب تعامل مدتی، افزایش آگاهی از ساختارهای قدرت ذاتی در رسانه های عمومی می شود و دانش آموز را در به دست آوردن مهارت های لازم و انتقادی کمک می کند. همچنین برپایه نتایج پژوهش سینگ (۲۰۱۲) قراردادن سواد رسانه ای و اطلاعاتی در هسته اصلی آموزش به منظور ترویج تفکر انتقادی و یادگیری مستقل در میان دانش آموزان، امری است که ضروری به نظر می رسد. موثرین راه برای کاهش خطرات و آسیب های اجتماعی ناشی از رسانه ها، علاوه بر تصویب قوانین، کسب آموزش های تخصصی و امنیتی استفاده از رسانه ها و در مجموع ارتقای سواد رسانه ای است. (سفیری و همکاران ۱۳۹۸، ص ۱۵۸-۱۵۰) رشد سواد رسانه ای راهکاری است که بسیاری از کشورهای پیشرفته از آن بهره گرفته اند و آن را در دستور کار خود قرار داده اند (بصیریان جهرمی و همکاران، ۱۳۸۹)

در این زمینه مقام معظم رهبری سخنی این چنین می فرمایند که ما نمی توانیم مردمان را که با فضای مجازی ارتباط دارند، بی پناه رها کنیم در اختیار آن مدیری که پشت پرده دارد فضای مجازی را اداره می کند (در دیدار جلسه هیئت دولت ۹۹/۶/۲). سواد رسانه ای چارچوبی برای بررسی، تحلیل و سرانجام تولید محتوا فراهم می آورد شاخصه های مهم این حوزه قدرت تجزیه و تحلیل نقادانه و انتخاب صحیح نوع رسانه و از همه مهمتر تولیدات کاربردی مفید است. بدیهی است توجه به ارتقاء سواد رسانه ای به عنوان ارکان مهم خانواده و اجتماع حائز اهمیت است. بر اساس نتایج پژوهش حاضر که از طریق پرسش نامه هایی که در اختیار دانش آموزان قرار دادیم و تجزیه و تحلیل که روی آنها صورت گرفت می توان گفت بین سواد رسانه ای دانش آموزان متوسطه دوم با عملکرد خومراقبتی آنان ارتباط مثبت و معنی داری وجود داشت به طوری که باید گفت دانش آموزانی که از سواد رسانه ای بیشتری برخوردارند عملکرد خود مراقبتی بهتری از خود نشان می دهند و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. با توجه به اینکه ممانعت از تولید محتوای نامطلوب و انتشار آن ها کار بسیار دشواری می باشد. جستجوی راه های افزایش سواد رسانه ای در حوزه سلامت، بالقوه می تواند به کاهش آثار مضر آن ها بیانجامد

(Brown and Kingh, 2006) در نهایت می توان گفت که انسان آفریدگار این تکنولوژی است و باید در کنار آن هنر استفاده صحیح از آن را بشناسد و با حفظ توان گزینش خود، غرق در فرهنگ رسانه ای نشده و هم خود و رسانه را تحت کنترل قرار دهد. فرهنگ رسانه برای ایجاد تعادل ضروری در حیات بشر است نه تحمیق انسان. در مجموع نباید فضای مجازی و رسانه ها ارتباطی نو را با رویکرد تهدید نگریست زیرا استفاده از آن ها هم فرصت است هم تهدید و اگر سواد استفاده صحیح و درست از آن ها ایجاد شود فرصت خواهد بود. اما برای ارتقا سواد رسانه ای دانش آموزان محدودیت هایی هم وجود دارد از جمله می توان به ضعف مدیریتی در ترویج فرهنگ سواد رسانه ای، نبود بودجه کافی برای راه اندازی اینترنت ملی و تامین نیروی متخصص و متعهد که بتوانند در بخش تولیدات با رسانه های با سابقه و قدرتمند رقابت کنند نام برد.

با توجه به پژوهشی که صورت گرفت پیشنهاد می شود :

۱- از ۱۸ مهر ماه برابر ۱۰ اکتبر به مدت یک هفته به عنوان هفته بهداشت سلامت روان نامگذاری شده است باید به این هفته اهمیت بیشتری داده شود و با همکاری آموزش و پرورش در مدارس از کارشناسان سواد رسانه ای دعوت شود تا دانش و آگاهی

دانش آموزان را در مورد سواد رسانه ای در همین ابتدای سال تحصیلی ارتقا دهند تا شاهد مسائلی مثل افت تحصیلی دانش آموزان نباشیم.

۲- اینترنت ملی در مدیریت فضا و کاستن از آسیب ها کمک می کند.

۳- خانواده ها با مجهز شدن به سواد رسانه ای این آسیب ها را می توانند به حداقل برسانند. یک راه برای افزایش سواد رسانه ای والدین این است که مدیران مدارس با دعوت از کارشناسان مربوطه در جلسات انجمن اولیا، مدت زمانی را به این مورد اختصاص دهند.

۴- محدود کردن استفاده از اینترنت و رعایت اصل میانه روی در استفاده از اینترنت در خانواده ها

۵- نظارت نامحسوس والدین

منابع :

- ۱- نانسی ال اسنایدرمن، کلیدهای شناخت رفتار با دخترها، ترجمه اکرم کرمی، ۱۹۵۲
- ۲- باکینگهام، دیوید. آموزش رسانه ای: یادگیری سواد رسانه ای و فرهنگ معاصر، ترجمه حسین سرافراز تهران : انتشارات امام صادق(ع)، ۱۳۹۰
- ۳- الهام سادات بلبلی، سرونز تربیتی ۱۳۹۳؛ مقاله بررسی میزان استفاده تکنولوژی های نوین و سواد رسانه ای.
- ۴- پاتر، جیمز. تعریف سواد رسانه ای، ترجمه لیدا کاووسی، ۱۳۸۵.
- ۵- تافلر، الوین، شوک آینده، ترجمه حشمت الله کامرانی، نشر نو، ۱۳۷۸
- ۶- تافلر، الوین، موج سوم، ترجمه شهین دخت خوارزمی، ۱۳۷۳
- ۷- تومن، الیزابت. جولز ترا. سواد برای قرن بیست و یکم، ترجمه بهاره نصیری و آمنه بختیاری، تهران : انتشارات بادبادک، ۱۳۹۳
- ۸- حسینی، بشیر. حقوق مخاطب در برابر رسانه های جمعی ایران، انگلیس، آمریکا، تهران: نشر رواق اندیشه، چ چهارم، ۱۳۹۵.
- ۹- رفیعی فر، شهرام، دستورعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی. چاپ اول. تهران : نشر مجسمه، ۱۳۹۴.
- ۱۰- رفیعی فر، شهرام. راهنمای توانمندسازی خانواده ها خودمراقبتی برای(سلامت ویژه پزشک خانواده و تیم). چاپ اول. تهران : مهرراوش، ۱۳۹۲.
- ۱۱- سلطانی فر، محمد، هاشمی، شهرناز. پوشش خبری. تهران: انتشارات سیمای شرق، ۱۳۸۲
- ۱۲- کازنوو، ژان، جامعه شناسی وسایل ارتباط جمعی، ترجمه باقر ساروخانی و منوچهر محسنی، ۱۳۸۷
- ۱۳- مارلین لویکو، کتاب سواد رسانه ای در عصر دیجیتال، ترجمه علی شایان فر، ۱۳۹۷

- ۱۴- مارشال، مک لوهان، هربرت، برای درک رسانه ها، سعید آذری، سروش، ۱۳۷۷ ص
- ۱۵- فرحناز ملکی ۱۳۹۲؛ مقاله بررسی تاثیر سواد رسانه ای بر آسیب های سازگاری، روانی و اعتقادی شبکه های اجتماعی موبایل در نوجوانان
- ۱۶- محمود نجفی، محبوبه فولادچنگ ۱۳۸۶؛ مقاله رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش آموزان دبیرستانی.
- ۱۷- نوربالا احمدعلی. سلامت روانی- اجتماعی و راهکارهای بهبود آن. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران ۱۳۹۰
- ۱۸- ریچارد هالجین، سوزان کراس ویتبورن، آسیب شناسی روانی: دیدگاههای بالینی درباره اختلال های روانی بر اساس DSM-5، ترجمه یحیی سید محمدی، تاریخ نشر ۱۴۰۰.