

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای و تعیین اثربخشی آن بر کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان شهر کرج

(صفحات ۴۱ تا ۷۲)

DOR: 20.1001.1.17358663.1401.17.50.2.5

نوع مقاله: پژوهشی

فرشته بهرامی^۱ * اسماعیل سعدی پور^۲ * اکبر نصراللهی^۳

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۶

دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۷

چکیده

تأکید بر آموزش سواد رسانه‌ای در دوران نوجوانی به دلیل حساس بودن این دوران در شکل یافتن شخصیت آینده نوجوانان مهم هست از همین رو، در حال حاضر توفیق نوجوانان در استفاده مؤثر از اینترنت و کیفیت زندگی نوجوانان مستقیماً متکی به به‌کارگیری علوم رفتاری کاربردی است. در پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی، بخش کیفی و بررسی اثربخشی برنامه آموزشی بخش کمی را تشکیل داده بود. در بخش کیفی از نوع تحلیل مضمون با طرح اکتشافی متوالی و در بخش کمی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان نوجوان ۱۵ تا ۱۸ سال کرج در سال ۱۳۹۷ بود که نمونه ۴۰۰ نفر از نوجوانانی بودند که با استفاده از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت، تعداد ۹۰ نفر دارای اعتیاد به اینترنت تشخیص داده شد که از بین این تعداد، ۴۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. برای نوجوانان گروه آزمایش، برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای طی ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش سواد رسانه‌ای به‌طور معناداری موجب کاهش اعتیاد به اینترنت در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شد. همچنین آموزش بر کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن تأثیر معناداری داشت، اما در مؤلفه‌های عملکرد اجتماعی، مشکلات هیجانی و درد جسمانی به‌طور معناداری مؤثر نبود. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان چنین نتیجه گرفت که برنامه آموزش سواد رسانه می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر جهت کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان مورد استفاده گیرد.

واژگان کلیدی: برنامه آموزش سواد رسانه، اعتیاد به اینترنت، کیفیت زندگی، نوجوانان، اینترنت.

۱. دانشجوی دکتری علوم ارتباطات، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. bahrami_fe@yahoo.com

۲. استاد، روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

3. مدعو واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) ebiabangard@yahoo.com

۳. استادیار گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. akbar.nasrollahi@gmail.com

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

۱- بیان مسئله

در سال ۲۰۱۵، عموم مردم استرالیا، استفاده بیش از حد از صفحه نمایش را به عنوان یکی از مهم ترین نگرانی های سلامتی کودکان استرالیایی، حتی بالاتر از چاقی، کودک آزاری و خودکشی ارزیابی کردند (رحودس^۱، ۲۰۱۵:۱۲). این نظرسنجی ترس و عدم اطمینان گسترده ای بسیاری از والدین و مراقبان در سراسر جهان را در مواجهه با استفاده از رسانه های دیجیتال فرزندان نشان می دهد. حامیان محدود کردن استفاده از رسانه های دیجیتال استدلال می کنند که زمان بیش از حد نگاه کردن به صفحه نمایش با رفاه روانی اجتماعی پایین تر مرتبط است (تونج و همکاران^۲، ۲۰۱۸:۱۶۳). در حالی که سایر محققان رویکردهای منبع محوری را پیشنهاد می کنند که به نوجوانان کمک می کند تا کاربران شایسته تری از رسانه های دیجیتال شوند (پرزابلسکی و وینستین^۳، ۲۰۱۹:۶۱) به ویژه در دوران نوجوانی، کودکان بیشتر و بیشتر مستقل عمل می کنند و محدودیت های صرف در استفاده از رسانه های دیجیتال مؤثرتر می شوند. (فستل و گنیوز^۴، ۲۰۱۹:۲۵۵) در حال حاضر توفیق نوجوانان در استفاده مؤثر از اینترنت و کیفیت زندگی نوجوانان مستقیماً متکی به به کارگیری علوم رفتاری کاربردی است. (رافرتی^۵، ۲۰۱۴:۳۶) هدف آموزش سواد رسانه ای در نخستین گام های خود، تنظیم یک رابطه ی منطقی و رسانه ای مبتنی بر هزینه فایده با رسانه ها است، به این معنا که در برابر رسانه ها چه چیزهایی را از دست می دهیم و چه چیزهایی را به دست می آوریم. ضرورت آموزش سواد رسانه، در واقع اقدامی جهت پیشگیری از مشکلات اعتیاد به اینترنت و کاهش بروز آسیب ها و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان می باشد. (بیکاس و همکاران^۶، ۲۰۱۵:۸۹) نوجوانان نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده دارند و سرمایه گذاری بر روی این گروه سنی و ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی آنها یکی از مهم ترین راهکارها برای تحقق اهداف جامعه محسوب می شود. (مورو و همکاران^۷، ۲۰۱۴:۳۴۱) اینترنت به منزله یک فناوری

¹ Rhodes

² Twenge&etal

³ Przybylski&Weinstein

⁴ Fstle&Gniewosz

⁵ Rofferty

⁶ Bakas&etal

⁷ Morou&etal

چند رسانه‌ای و قدرتمند، اکثر نیازهای اساسی انسان را تأمین می‌کند و همین مسئله موجب کشش افراد برای تأمین نیازهایشان به دنیای مجازی می‌شود. نقش محوری اینترنت چنان اساسی است که بدون آن امکان برنامه‌ریزی، توسعه و بهره‌وری در تمام زمینه‌ها در آینده وجود نخواهد داشت (پارنیمما و ساروجورما^۱، ۲۰۱۷: ۸۲). در دنیای پیچیده کنونی، استفاده از اینترنت برای نوجوانان بسیار ضروری است، زیرا اینترنت می‌تواند نقش عمده‌ای در کسب مهارت‌های مختلف یادگیری ایفا نماید (سپاسی و همکاران، ۲۰۱۳: ۲۲۹). نوجوانان و دانش‌آموزان از کاربران اصلی اینترنت هستند. مشکل اصلی این گروه از کاربران، به‌ویژه دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده‌هایی به‌جز اهداف آموزشی دارند، اتلاف وقت زیاد در اینترنت است. اعتیاد به اینترنت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نشانه آسیب سلامت روان است (شائو و همکاران^۲، ۲۰۱۸: ۲۷). اعتیاد نوجوانان به اینترنت روند روبه افزایش دارد (آیدمیر^۳، ۲۰۱۸: ۱۹). رسانه‌ها نه تنها نوجوانان را تا سر حد مرگ سرگرم می‌کنند و جهان لذت بخشی برای آن‌ها می‌آفرینند، بلکه نقش اساسی در چگونگی فهم یا مفهوم‌سازی آن‌ها از واقعیت دارند. بنابراین شبکه جهانی، سرگرم‌کننده، اطلاع‌دهنده و مفید است، اما برای بسیاری از افرادی که به آن معتادند، نوع این استفاده، در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و نابهنجاری‌های روانی و رفتاری است. نوجوانان در پی استفاده‌ی روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، نوعی وابستگی کاذب نیز به آن می‌یابند که دیگر رهایی از آن امری دشوار است. در این حالت اگر مهارت انتخاب‌گری را نیاموخته باشند، به آنچه جذاب‌تر و قانع‌کننده‌تر و نه لزوماً مفیدتر است جذب و گاه به اعتیاد رسانه‌ای منجر می‌شود (صراطی شیرازی و گل تاجی، ۲۰۱۳: ۲۶۳) و از جمله مواردی که می‌تواند سبب ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روان در نوجوانان شود، استفاده از راهکارهای اساسی از جمله آموزش سواد نوجوانان است. در چنین شرایطی پرداختن به مهارت سواد رسانه‌ای و بررسی رابطه آن با سبک زندگی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (هاشم نژاد، ۱۳۹۵: ۶). اگر بخواهیم به دنبال مقصری برای وضعیت کنونی جامعه بگردیم، آن مقصر چیزی نیست چون اینترنت!

¹ Purnima&Sarojverma

² Shao&etal

³ Aydemir

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

قابلیت‌های جدیدی که اینترنت برای ما به وجود آورده است، به نحوی رسانه‌های دیگر را مغلوب قرار داده است (صدری و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۰۱).

سبک و شیوه‌ی زندگی و کیفیت زندگی نیز در برخی مواقع نتایج ناخواسته تکنولوژی است، نوجوانان به تکنولوژی‌ها خو کرده و در آن غرق شده‌اند و پیامدهای متنوع و گاهی منفی آن بی‌توجه هستند. از طرف دیگر، ورود هر یک از روش‌ها و تکنولوژی‌های فوق‌تغییرات بنیادینی در زندگی، احساس، تفکر، شیوه زیست و فرهنگ نوجوانان امروزی به وجود آورده و می‌آورد. اگرچه برای استفاده صحیح از اینترنت و بهبود کیفیت زندگی و وضعیت نوجوانان خدمات متنوعی انجام می‌گیرد؛ باین حال هنوز خلأهای بسیاری وجود دارند. با توجه به اینکه نوجوانی زمان مناسبی برای اجرای راهبردهای مداخله‌ای آموزش سواد رسانه با هدف پیشگیری و کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود مشکلات نوجوانان و بالا بردن سطح کیفیت زندگی آنها است، ازاین‌رو مداخلات پیشگیرانه در جهت کاهش آسیب‌ها بسیار حائز اهمیت می‌باشد، یکی از مداخلات که می‌توان در برابر عوامل خطر برای حفاظت از نوجوانان در برابر آسیب‌ها استفاده کرد؛ بهره‌مندی از سواد بالاتری به‌جز سواد آموختن یعنی سواد رسانه‌ای می‌باشد. همان‌طور که ما به نوجوانان خود آموزش می‌دهیم که در چه ساعتی حق دارند از منزل بیرون بروند، در زمان بیرون رفتن از منزل به چه کسانی می‌توانند اعتماد کنند و از چه کسانی باید فرار کنند و مواردی از این قبیل، لازم است در بزرگراه فناوری اطلاعات و ارتباطات هم آموزش‌های لازم را به آنها بدهیم و بدانیم اگر آنها را در فضای مجازی بدون دادن آموزش‌های لازم رها کنیم، هرلحظه امکان دارد فرزندان امروز ما قربانیان آینده باشند. سواد رسانه‌ای افزودن نوعی درک متکی بر مهارت است که بر اساس آن بتوانند انواع رسانه‌ها و تولیدات رسانه‌ای را بشناسند و آنها را از یکدیگر تفکیک کنند. از آنجا که سهم سواد رسانه‌ای در فرهنگ ما بسیار اندک است و این امر موجب نگرانی شده است. تأکید بر آموزش سواد رسانه‌ای در دوران نوجوانی به دلیل حساس بودن این دوران در شکل یافتن شخصیت آینده نوجوانان دارد؛ بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، نظام تعلیم و تربیت هر کشور را باید نه تنها به‌عنوان نهادی در نظر گرفت که وظیفه‌ی آن آموختن دانستی‌ها و تواناسازی نوجوانان امروز برای برآوردن نیازهای فردای آنان است، بلکه یکی از اساسی‌ترین نهادها در شکل دادن و پرورش

دانش آموزان است. در ایران مانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، هنوز مطالعات و تحقیقات در حوزه‌ی اعتیاد به اینترنت و عوامل پدیدآورنده یا مساعدکننده آن در ابتدای مسیر است و اکثر پیشنهادها مطرح شده، برای برطرف کردن آن به نوعی به علاج واقع بعد از وقوع پرداخته‌اند. اهمیت و ضرورت این تحقیق مشخص است، زیرا ما در یک محیط رسانه‌ای زندگی می‌کنیم و باید تمامی اطلاعات عملکردی جامعه را بدانیم، بنابراین نوجوانان باید پیوسته آگاهی‌هایشان را افزایش دهند تا برداشتهای سطحی از پیام‌ها نداشته باشند. بدین منظور توجه جدی به آموزش سواد رسانه‌ای نوجوانان یکی از راهبردهای اساسی در نیل به هدف پژوهش به شمار می‌رود. محقق در این پژوهش، با پرداختن به آموزش سواد رسانه‌ای به عنوان مکمل سایر راهکارها، بر آن است تا تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان را بر کاهش اعتیاد اینترنتی و بهبود کیفیت زندگی آنان بسنجد و امید دارد با رسیدن به نتایج مثبت بتواند راهکار پیشگیرانه و آموزشی خود را در کنار سایر راهکارها به جامعه‌ی علمی کشور و سازمان‌های مرتبط ارائه دهد

۲- ادبیات پژوهش

۱.۲. ادبیات تجربی

از منظر پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی آموزش سواد رسانه‌ای، بهبود کیفیت زندگی و اعتیاد به اینترنت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

نویسندگان	موضوع	نتایج
نورانی و همکاران ۱۴۰۰	مطالعه تطبیقی و طراحی الگوی مفهومی سواد رسانه‌ای مبتنی بر اسناد تحولی آموزش و پرورش ایران	از مهم‌ترین ویژگی‌های این الگو، رویکرد و چشم‌انداز موقعیت‌شناسی و موقعیت آفرینی در فضای رسانه‌ای و تکوین و تعالی پیوسته هویت رسانه‌ای متریان است. بنابراین با طراحی چنین الگوی مفهومی، تمامی فرآیندهای سواد رسانه‌ای در کشور جهت بومی- اسلامی یافته و از تشتت و اغتشاش‌رهایی می‌یابد.
شریفی و همکاران	تدوین مدل پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس	نتایج نشان داد که کیفیت زندگی و رضایت از زندگی در کنار سایر عوامل از جمله شیوه‌ی مقابله با

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

۱۳۹۹	کیفیت زندگی و رضایت از زندگی	مشکلات فرد، نقش کلیدی در اعتیاد به اینترنت ایفا می کند و لزوم توجه به این عوامل در برنامه های پیشگیری ضروری است.
عطایی و همکاران ۱۳۹۹	اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان	نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت جرأت ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان و کاهش اعتیاد به اینترنت تأثیر گذار است. با توجه به سودمندی آموزش جرأت ورزی از آن می توان به عنوان یک روش کارآمد و مؤثر در مدارس سود جست.
قاسمی و همکاران ۱۳۹۸	بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و استفاده از تکنولوژی های رسانه ای در نوجوانان	نتایج نشان داده است که استفاده از تکنولوژی های نوین رسانه ای می تواند با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت مطلوب تری همراه باشد.
فرقانی و خدمرادی ۱۳۹۸	نقش سواد رسانه ای در تعدیل اعتیاد اینترنتی	نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش سواد رسانه ای، در تعدیل اعتیاد اینترنتی بین دانش آموزان تأثیر دارد. همچنین نتایج نشان دادند که آموزش سواد رسانه ای، در میزان استفاده از رسانه، افزایش توانایی تحلیل و ارزیابی، توانایی تولید پیام رسانه ای، توانایی برقراری ارتباط با تولیدکنندگان پیام رسانه ای و افزایش تفکر انتقادی دانش آموزان در برخورد با پیام رسانه ای اثر دارد.
شریفی و کریمی ۱۳۹۷	بررسی ابعاد آموزش سواد رسانه ای و اطلاعاتی در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی کشور	نتایج نشان می دهد ابعاد آموزش سواد رسانه ای شامل: ۱- روش های آموزش ۲- سطوح آموزش ۳- تفکیک رسانه ها ۴- تعیین جامعه هدف ۵- محتوای آموزش می شوند.
رضایی و فرهادی ۱۳۹۷	بررسی اثربخشی کیفیت زندگی درمانی بر احساس	با توجه به این نتایج می توان دریافت که کیفیت زندگی درمانی بر کاهش اعتیاد به اینترنت و احساس

تنهایی و افزایش عزت نفس گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم مؤثر بوده است	تنهایی و عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای اعتیاد به اینترنت	
اعتیاد به اینترنت در ۵.۲٪ (۱۸۱۷/۹۵) بر اساس پرسشنامه استفاده از اینترنت مشکل ساز تشخیص داده شد. اعتیاد به اینترنت با فرسودگی شدید، افسردگی متوسط و شدید، بی خوابی و اختلال شدید خواب و کیفیت پایین زندگی در همه زمینه‌ها همراه بود. همچنین ارتباط معنی داری بین شدت پارامترها و شدت IA وجود داشت.	ارتباط اعتیاد به اینترنت با فرسودگی شغلی، افسردگی، بی خوابی و کیفیت زندگی در میان معلمان دبیرستان مجارستان	پهول و همکاران ^۱ ۲۰۲۲
این مطالعه نشان داد که میزان شیوع اعتیاد به اینترنت در بین شرکت کنندگان ۱۱.۵۱ درصد بود. اعتیاد به اینترنت با کیفیت کلی زندگی و چهار بعد آن (ذهنی، جسمی، اجتماعی و فرهنگی) ارتباط منفی داشت. این مطالعه همچنین تأیید کرد که حمایت اجتماعی از طرف خانواده‌ها، دوستان و سایر افراد مهم میانجی ارتباط منفی بین نشانه‌های اینترنتی و کیفیت زندگی است.	حمایت اجتماعی به عنوان میانجی بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی در میان دانش آموزان دبیرستانی چینی	گواو و همکاران ^۲ ۲۰۲۱
یافته‌ها نشان داد که دانش آموزان با IA میانگین نمرات بالاتری در تمام ابعاد جسمی مربوط به QOL (به جز درد جسمی) و تمام ابعاد روان شناختی QOL داشتند.	ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی	کریمی و همکاران ۲۰۲۰
دانش آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت کیفیت زندگی پایین تری را در حوزه‌های جسمی، روانی،	اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان در سرزمین	ایکسیو و همکاران ^۳ ۲۰۲۰

¹ Pohle&etal

² Guo&etal

³ Xu&etal

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

	اصلی چین: شیوع، جمعیت و کیفیت زندگی	اجتماعی و محیطی گزارش کردند. با توجه به تأثیر منفی IA بر سلامتی و کیفیت زندگی، غربالگری منظم و مداخلات مؤثر باید برای کاربران جوان اینترنت انجام شود.
باتوبارا و همکاران ¹ ۲۰۲۰	استراتژی‌های ارتباطی والدین در ایجاد سواد رسانه‌ای اینترنتی برای جوانان در خانواده مسلمان	راهکارهای ارتباطی والدین در پاسخگویی به محتوای اینترنتی که توسط فرزندان آنها انجام می‌شود، با مشاوره مداوم و دادن اخطار به فرزندان است. همچنین ایجاد استراتژی‌های ارتباطی سواد رسانه‌ای برای جوانان در خانواده مسلمان با استفاده از رویکرد ارتباطی اسلامی که از قرآن و حدیث صادر شده است.
گرین و همکاران ² ۲۰۲۰	تأثیرات کوتاه‌مدت برنامه درسی پیشگیری از سواد رسانه‌ای یادگیری الکترونیکی رسالت RCT: نوجوانان منتشر شده از طریق یک سازمان جامعه	شرکت کنندگانی که برنامه رسانه REAL را به اتمام رسانده‌اند، در مقایسه با شرکت کنندگان کنترل کننده که برنامه را کامل نکرده‌اند، افزایش خودکارآمدی را نشان داده و هنجارهای اجرایی مثبت را کاهش داده‌اند. از نظر هنجارهای توصیفی تفاوت معنی داری مشاهده نشد.
گوآوو و همکاران ³ ۲۰۲۰	استفاده مسئله‌دار از اینترنت و کیفیت زندگی ادراک شده: یافته‌های یک مطالعه مقطعی بررسی استفاده از اینترنت در وقت کار و اوقات فراغت	از آنجاکه استفاده از اینترنت در وقت کار و اوقات فراغت می‌تواند از نظر استفاده از اینترنت با مشکل و خطرناک برای سلامت روان باشد. کیفیت زندگی، استفاده از اینترنت به‌خوبی کنترل شده به‌جای استفاده بیش از حد توصیه می‌شود.

با مطالعه تعدادی از پژوهش‌های پیشین می‌توان استدلال کرد که در تحقیقات

¹ Baubara&etal

² Greene&etal

³ Gao&etal

گذشته، به موضوع اعتیاد به اینترنت و بحث کیفیت زندگی پرداخته شده است اما راه‌حلی برای آن در نظر گرفته نشده، علی‌الخصوص موضوع سواد رسانه و داشتن برنامه مناسب و آموزش آن جهت تعیین اثربخشی آن در کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود کیفیت زندگی. نکته‌ی دیگر آن است که بررسی این برنامه در بین نوجوانان که بیشترین استفاده را از اینترنت دارند انجام شده که می‌تواند نتایج بهتر و مؤثرتری داشته باشد. سواد رسانه‌ای مانند نوعی تغذیه است و فرد را در تشخیص درست نوع تغذیه کمک کند. در غیر این صورت فرد دچار مسمومیت‌های ذهنی و فکری می‌شود و قدرت تشخیص درست و نادرست را از دست می‌دهد. افرادی که سواد رسانه‌ای پایینی دارند دچار انتخاب‌های نادرست و هیجانات تلقینی رسانه می‌شوند. این گونه افراد، کنترل تصمیمات و هیجانات خود را به رسانه واگذار می‌کنند و این موضوع تبعات خطرناکی بر کیفیت زندگی فرد، جامعه و به‌صورت کلان کشور دارد.

۲.۲. ادبیات نظری

آموزش سواد رسانه‌ای: در جوامع دیجیتالی امروزی، سواد رسانه‌ای به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان سنگ کلیدی برای توسعه، کیفیت زندگی و رفاه مردم، به‌ویژه کودکان و نوجوانان در نظر گرفته می‌شود (یونسکو^۱، ۲۰۱۶). تعریف عمومی پذیرفته‌شده و رایج سواد رسانه‌ای برای دسترسی، تجزیه و تحلیل، ارزیابی و انتقال پیام‌ها به‌طور هنجاری مستلزم تسلط بر مهارت‌های خاصی برای طبقه‌بندی یک فرد به‌عنوان سواد رسانه‌ای است. در این تعریف و در مفهوم‌سازی‌های بعدی، مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از زیربده‌های ضروری سواد رسانه‌ای تعریف شده است (فستل^۲، ۲۰۲۰: ۱۷۶۹). از آنجایی که رسانه‌ها با استفاده از ترکیب قدرتمندی از کلمات، تصاویر و صداها با ما ارتباط برقرار می‌کنند، درک پیام‌های متنوع آن‌ها نیازمند ایجاد و تقویت مجموعه وسیع‌تری از سواد است. این مجموعه وسیع را سواد رسانه‌ای می‌نامند. سوادی که با استفاده از آن می‌توان بهتر تصمیم گرفت و قدرتمندتر بود (نامل^۳، ۲۰۲۰: ۱۲۴). سواد رسانه‌ای مجموعه‌ای از مهارت‌ها و دانشی است که ما به‌طور فعالانه برای قرار گرفتن در معرض رسانه‌ها از آن

¹ UNESCO

² Fstle

³ Namel

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

استفاده می‌کنیم تا معنی پیام‌هایی را که رسانه‌ها ارائه می‌دهند بهتر تحلیل و تفسیر کنیم. نظر به این که برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای، شامل مؤلفه‌هایی است که آموزش آن‌ها به نوجوانان در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر واقع شده است از جمله ارتقاء کنترل و مصرف رسانه و شناخت رسانه جزء مؤلفه‌های آموزش سواد رسانه‌ای بود، به نظر می‌رسد که با افزایش شناخت و بعد ادراکی و کنترل مصرف در فرد، زمینه‌ی شکل‌گیری قدرت کنترل برنامه‌های رسانه هم در نوجوان پدید می‌آید (فلسفی، ۱۳۹۳: ۴۷)

بهبود کیفیت زندگی: یکی از مسائلی که پژوهش‌های مختلف به آن پرداخته است، کیفیت زندگی نوجوانان است. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی و سلامتی نه تنها با شاخص‌های بدنی شناخته می‌شود، بلکه احساسات فرد را از جوانب فیزیکی و روان‌شناختی و همچنین، چگونگی مدیریت خود و نحوه‌ی فائق آمدن بر زندگی روزانه را نشان می‌دهد. این نوع درک از سلامتی به نام کیفیت زندگی مرتبط با سلامت می‌شود (دراتار^۱، ۲۰۱۴: ۴۲). فقدان یک تعریف استاندارد از این مفهوم، باعث شده است که گهگاه از واژه‌هایی نظیر رفاه، سطح زندگی، رضایتمندی از زندگی و... نیز بجای واژه‌ی کیفیت زندگی در ادبیات مطروحه در این زمینه استفاده شود. تعدد حوزه‌های درگیر در بررسی مفهوم کیفیت زندگی باعث شد است تا هر محقق به تناسب تخصص و زمینه کاری خود تعاریف به بررسی و تعریف و ارائه‌ی شاخص برای سنجش کیفیت زندگی بپردازد که از آن جمله می‌توان به مطالعات اجتماعی از کیفیت زندگی اشاره کرد (وانگ و همکاران^۲، ۲۰۱۰: ۸۸)

اعتیاد به اینترنت: محصولات فناوری به‌ویژه اینترنت و رایانه در بهترین وجه، استعمال مفرط و سو استفاده را در پی دارند و در بدترین حالت، اعتیاد اینترنتی را که ترکیبی از محتوای مهیج، سهولت دسترسی، آرامش و هزینه پایین، خودمختاری است به دنبال دارد (نیازی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲). اعتیاد به اینترنت (IA) یا استفاده مشکل‌ساز از اینترنت) یک پدیده شناخته شده است که تقریباً سه دهه‌ی پیش توصیف شده است. مشابه سایر انواع اعتیاد معمولاً به‌عنوان استفاده طولانی مدت مشکل‌ساز و اجباری (از اینترنت) با اختلالات بعدی در عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف زندگی تعریف می‌شود. IA یک

¹ Drotar

² Wang&etal

تشخیص واحد نیست و باید آن را به‌عنوان یک اصطلاح جامع در نظر گرفت که تمام جنبه‌های سوءاستفاده از اینترنت را دربرمی‌گیرد که منجر به علائم مشابه می‌شود. کاربران مشکل‌ساز قادر به کنترل فعالیت‌های آنلاین خود نیستند که منجر به اثرات منفی قابل توجهی بر زندگی آن‌ها می‌شود (پهول و همکاران^۱، ۲۰۲۲: ۴۴۱). متخصصان حوزه‌ی روانشناسی، اتلاف وقت و گذراندن زمان به شکل افراطی در فضای مجازی را اعتیاد به اینترنت می‌نامند. اعتیاد اینترنتی به گستره‌ی وسیعی از مشکلات رفتاری و کنترل‌انگیزه استفاده از اینترنت اشاره دارد (فرقانی و خدامرادی، ۱۳۹۸: ۹۰).

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به‌منظور پاسخ‌دهی به سؤال اصلی و دستیابی به اهداف پژوهش از روش ترکیبی در دو بخش کیفی و کمی استفاده شده است. تدوین برنامه آموزشی و اعتباریابی آن، بخش کیفی و بررسی اثربخشی برنامه آموزشی بخش کمی را تشکیل داده بود. در بخش کیفی پس از مرور ادبیات و نظریه‌ها و مفاهیم موجود در حوزه سواد رسانه‌ای، از روش تحلیل مضمون با طرح اکتشافی متوالی استفاده شد و درنهایت مدل ترکیبی ثامن و پاتر انتخاب گردید و مؤلفه‌های آن مشخص گردید. سپس برای هر کدام از مؤلفه‌ها اهداف مرتبط که آن مؤلفه‌ها را در نوجوانان تقویت می‌کنند در نظر گرفته شد. در مرحله‌ی بعد، با توجه به اینکه روش آموزشی برای این برنامه، از نوع روش‌های مستقیم و غیرمستقیم می‌باشد، بنابراین شیوه‌های آموزش متناسب با اهداف طراحی و از منابع مرتبط گردآوری شد و محتوای مناسب برای هر مؤلفه در قالب ۱۰ جلسه آموزشی تنظیم گردید. درنهایت پس از تدوین، برنامه آموزشی برای بررسی و تعیین اعتبار در اختیار ۵ نفر علوم ارتباطات و روانشناسی تربیتی قرار داده شد. به همراه این برنامه، فرم‌های مربوط به جلسات و روش اجرا به همراه شرح آن‌ها که در آن میزان مرتبط بودن هر روش با اهداف جلسات (مؤلفه‌های سواد رسانه) در یک طیف لیکرت مورد سؤال قرار داده شده بود، تنظیم و به اساتید مربوطه تحویل داده شد. سپس فرم‌های مربوطه جمع‌آوری شد و هر روش اجرا که از نظر اساتید با اهداف به میزان کمی ارتباط داشت، حذف شد و طبق تغییرات و اصلاحات موردنظر اساتید، این برنامه‌ی آموزشی

¹ Pohle&etal

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

بازنگری شد و جهت تعیین روایی برنامه آموزشی از شاخص روایی محتوایی (CVI) استفاده شد.

در بخش کمی این پژوهش، از روش نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. به منظور پاسخ‌دهی به سؤال اصلی و دستیابی به اهداف پژوهش، از روش تحقیق شبه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری در بخش کمی این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۵-۱۸ سال ساکن در شهر کرج بود. در بخش کمی، از میان جامعه آماری مورداشاره، ۴۰۰ نفر از نوجوانان به صورت تصادفی انتخاب، سپس پیش‌آزمون (مقیاس‌های اعتیاد به اینترنت) اجرا شد. در حین اجرای این آزمون‌ها، به سؤالات آزمودنی‌ها نیز پاسخ داده شد. پس از غربالگری حدود ۴۰ نفر از نوجوانانی که اعتیاد به اینترنت دارند به عنوان نمونه انتخاب شدند. در مرحله بعد، جهت انجام پژوهش، پیش‌آزمون کیفیت زندگی گرفته شد (پیش‌آزمون اعتیاد به اینترنت، همان تست غربالگری اعتیاد در نظر گرفته شد). سپس به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند (در هر گروه ۲۰ نفر). گروه آزمایش، به مدت ۱۰ جلسه، هر هفته یک جلسه یک‌ساعته در کلاس‌های آموزشی سواد رسانه‌ای (در کنار کلاس‌های معمول دبیرستان) شرکت کرده و تحت آموزش این برنامه قرار گرفتند. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم همکاری و غیبت بیش از ۳ جلسه بود.

ابزار مورداستفاده در این پژوهش در بخش کیفی از چک‌لیست و در بخش کمی از پرسشنامه استفاده شده است. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT) در سال ۱۹۸۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال است پایایی این پرسشنامه استاندارد است و روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ بالاتر از ۰.۹ و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است. در این پژوهش، برای اندازه‌گیری متغیر وابسته (کیفیت زندگی) از پرسشنامه SF-36 استفاده می‌شود. پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال است و از ۸ زیرمقیاس تشکیل شده است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی مورد تأیید قرار گرفته است و ضرایب همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های ۸ گانه آن بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ و ضرایب بازآزمایی آن‌ها با فاصله زمانی یک هفته بین ۰/۴۳ تا ۰/۷۹ گزارش شده است. پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی محاسبه شد.

۴. یافته‌های پژوهش

سؤال اول: ویژگی‌های برنامه آموزشی (اهداف، محتوا، روش) کدامند؟
در این گام جهت تهیه‌ی محتوای آموزشی، مراحل زیر انجام گردید:
الف) تعیین سرفصل‌های کلی برنامه آموزشی: بر اساس مطالعات منابع و بررسی‌های صورت گرفته در پیشینه‌ی پژوهش، در این پژوهش سرفصل کلی، مهارت سواد رسانه‌ای می‌باشد.

ب) تبدیل سرفصل‌های کلی به سرفصل‌های دقیق‌تر: این مرحله با استفاده از روش تحلیل غایت اهداف کلی به اهداف دقیق‌تر انجام شده است. تحلیل غایت، روش تبدیل غایت‌های پرورشی یا هدف‌های کلی آموزش و پرورش به هدف‌های دقیق آموزشی است. در این پژوهش، سرفصل کلی سواد رسانه‌ای به سرفصل‌های جزئی‌تر مؤلفه‌های سواد رسانه شامل مؤلفه‌های سواد رسانه شامل شناخت رسانه (بعد ادراکی)، اخلاق رسانه (بعد اخلاقی)، زیباشناسی پیام، کنترل و مصرف رسانه، سلامت رسانه، تحلیل و نقد رسانه، اقناع رسانه، زبان رسانه و بازنمایی آن تبدیل شده است.

ج) تعیین هدف برای هر سرفصل: در این مرحله، برای هر مؤلفه‌ی سواد رسانه‌ای، می‌بایست اهدافی تنظیم گردد که به این منظور، به منابع پژوهشی رجوع و اهداف هر مؤلفه، ویژگی‌های سواد رسانه‌ای مرتبط با اهداف به شرح ذیل استخراج گردید. در برنامه آموزش سواد رسانه برای هر یک از ویژگی‌های مذکور در مجموع ۲۴ هدف شناسایی و اعلام شده است که به‌قرار ذیل می‌باشد:

شناخت و دانش:

- شناخت انواع رسانه‌ها رسانه و تأثیر رسانه‌ها بر سبک و کیفیت زندگی
- آگاهی و شناخت اینترنت و پایگاه‌های اینترنتی و کارکردهای آن و رژیم مصرف رسانه‌ای
- آشنایی خبر، عناصر و ارزش‌های خبری
- آشنایی با محتوای رسانه‌ی سالم
- آشنایی با شیوه‌های اقناع مخاطب در گونه‌های مختلف رسانه‌ای
- آشنایی با تولید رسانه‌ای (از دید تئوری و کاربردی)
- آشنایی با بسته‌بندی به‌عنوان یک رسانه و ابعاد آن

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

- شناخت تکنیک‌های تبلیغات و روایت

مهارتی:

- خودمدیریتی خردمندانه و رژیم مصرف رسانه‌ای مطلوب
- توانایی رمزگشایی متون رسانه‌ای پیام‌ها
- توسعه ادراک زیبایی‌شناختی (نورپردازی - مونتاز و...)
- مشارکت فعال
- رشد و ارتقای فهم انتقادی (تفکر انتقادی)
- توانایی مصرف انتقادی (تحلیل - استنتاج - ارزیابی)
- تبلیغات (پروپاگاندا) تبلیغات مکتوب و چاپی
- فهم و نقد بازنمایی‌ها
- فهم و نقد اختلاف و اغراض سیاسی، پیامدهای اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی، مناسبات مادی و ایدئولوژیک پنهان در محتوای رسانه‌ها
- توانایی تولید کارکردی و انتقادی محتوای رسانه‌ای
- تولید مؤثر رسانه
- توانایی نقد رسانه

نگرشی:

- تعیین چشم‌انداز در تربیت هدایت و تبلیغ سواد رسانه‌ای
- تقوای رسانه‌ای و اخلاق شخصی و اجتماعی
- صیانت از سبک زندگی ایرانی و سلامت
- اخلاقی سواد رسانه‌ای (قضاوت درباره‌ی ارزش‌ها)

(د) تدوین محتوای لازم برای نیل به اهداف: در این مرحله، بر اساس الگوی ثامن و پاتر محتوای مرتبط با اهداف مؤلفه‌های سواد رسانه‌ای شامل شناخت رسانه (بعد ادراکی)، اخلاق رسانه (بعد اخلاقی)، زیباشناسی پیام، کنترل رسانه، مصرف رسانه، سلامت رسانه، نقد رسانه، اقناع رسانه و بازنمایی رسانه طراحی شد. همچنین با استفاده از منابعی مثل کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی، محتوای مرتبط با موضوع نیز گردآوری شد تا محتوای مرتبط با مؤلفه‌ها که در نیل به اهداف مؤثر هستند، شناسایی شده و در برنامه گنجانده شود (شرح محتوا در ضمیمه بیان شده است). در نهایت محتوا، در قالب ۱۰

جلسه‌ی آموزشی تنظیم گردید.

ه) بررسی اعتبار برنامه آموزشی: پس از تدوین، برنامه‌ی آموزشی برای بررسی و تعیین اعتبار در اختیار 5 نفر علوم ارتباطات و روانشناسی تربیتی قرار داده شد. به همراه این برنامه، فرم‌های مربوط به جلسات و روش اجرا به همراه شرح آن‌ها که در آن میزان مرتبط بودن هر روش با اهداف جلسات (مؤلفه‌های سواد رسانه) در یک طیف لیکرت مورد سؤال قرار داده شده بود، تنظیم و به اساتید مربوطه تحویل داده شد.

لازم به ذکر است، شاخص روایی محتوایی (CVI) با استفاده از روش والتز و باسل محاسبه گردید. بدین صورت که متخصصان مربوط بودن هر گویه را بر اساس یک طیف لیکرت 4 قسمتی مشخص می‌کنند. شاخص روایی محتوا را می‌توان با شمارش تعداد نمرات مثبت 4 یا 5 هر معیار تقسیم بر تعداد کارشناسان محاسبه کرد. از آنجایی که حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص روایی محتوا 0.79 است. بر اساس تعداد متخصصانی که بازی‌ها را مورد ارزیابی قرار دادند، مقدار CVI برنامه آموزشی قابل قبول و برابر 0.85 به دست آمد.

سؤال دوم: میزان اعتبار برنامه آموزشی طراحی شده چقدر است؟

جهت اعتباریابی برنامه آموزشی، از نظرات متخصصان حوزه علوم ارتباطات و روانشناسی و نیز کتاب تفکر و سواد رسانه‌ای دوره‌ی دوم متوسطه در سال 1398 استفاده شد. بدین صورت که با نظرات اساتید راهنما و مشاور، 5 نفر از متخصصان شناسایی و از طریق ایمیل، پرسشنامه‌ی الکترونیکی اعتباریابی درونی برنامه برای آن‌ها ارسال شد و متخصصان پرسشنامه را تکمیل کردند. در جدول شماره 4-8 نتایج حاصل از اعتباریابی درونی برنامه آموزشی راهبردهای شناختی و فراشناختی با توجه به پاسخ‌های ارائه شده از طرف متخصصان به صورت میانگین و انحراف معیار گزارش شده است. با توجه به درجه نمره‌گذاری پرسشنامه در مقیاس لیکرت، حداقل نمره 1 و حداکثر نمره 4 بود. نتایج جدول شماره 4-8 نشان می‌دهد که میانگین همه معیارها بالاتر از متوسط به دست آمده است. همچنین برای بررسی روایی محتوای برنامه، از شاخص روایی محتوا CVI و مناسبت کلی S-CVI

استفاده شد. شاخص روایی محتوا 0.85 است.

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

جدول ۱. نتایج اعتباریابی برنامه آموزشی راهبردهای شناختی و فراشناختی

ردیف	معیار	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	شاخص روایی محتوا (CVI)	مناسبت کلی (S-CVI)
۱	اعتبار	۳	۵	۴.۱۵۰۰	۰.۶۷۰۸۲	۰.۸۵	
۲	کاربردپذیری	۳	۵	۴.۴۰۰۰	۰.۶۸۰۵۶	۰.۹۰	
۳	انسجام	۳	۵	۴.۴۵۰۰	۰.۷۵۹۱۵	۰.۸۵	
۴	جامعیت	۳	۵	۴.۵۰۰۰	۰.۶۸۸۲۵	۰.۹۰	۰.۸۵
۵	ادراک پذیری	۳	۵	۴.۳۰۰۰	۰.۷۳۲۷۰	۰.۸۵	
۶	نوآوری	۳	۵	۴.۲۵۰۰	۰.۷۸۶۴۰	۰.۸۰	
۷	مقبولیت	۳	۵	۴.۲۵۰۰	۰.۷۱۶۳۵	۰.۸۵	

CVI نشان دهنده‌ی جامعیت قضاوت‌های مربوط به روایی قابلیت اجرای برنامه آموزشی، آزمون یا ابزار نهایی هست. از آنجایی که حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص روایی محتوا ۰.۷۹ است. نتایج جدول نشان می‌دهد که این عدد برای تمامی معیارهای برنامه آموزشی بالای ۰.۸۰ است و لذا می‌توان نتیجه گرفت که برنامه پیشنهادی از روایی محتوای مناسبی برخوردار است. همچنین جهت محاسبه‌ی مناسب کلی برنامه پیشنهادی در این پژوهش، از رویکرد میانگین استفاده شد. به عبارتی میانگین مجموع شاخص‌های روایی محتوا، بر تعداد کل معیارها تقسیم شد. نتایج جدول نشان می‌دهد که مناسب کلی الگوی پیشنهادی برابر ۰.۸۵ می‌باشد. لذا از آنجایی که این عدد بالاتر از حداقل مناسب مطلوب ۰.۷۹ به دست آمده است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متخصصان برنامه آموزشی راهبردهای شناختی و فراشناختی را مناسب ارزیابی نموده‌اند.

تجزیه و تحلیل بخش کمی

یافته‌های استنباطی پژوهش

فرضیه اول: برنامه آموزشی طراحی شده بر اعتیاد به اینترنت مؤثر است.

فرضیه دوم: برنامه آموزشی طراحی شده بر کیفیت زندگی مؤثر است.

فرضیه سوم: برنامه آموزشی طراحی شده بر همه مؤلفه‌های کیفیت زندگی مؤثر است.

اما پیش از بررسی فرضیات تحقیق، لازم است که مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گیرد. این پیش فرض‌ها شامل:

- ۱- فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای وابسته: متغیرهای وابسته‌ی این پژوهش، با توجه به استفاده از ابزار استاندارد آزمون یانگک (1988)، آزمون کیفیت زندگی SF-36 فاصله‌ای است، لذا پیش فرض اول برای داده‌های این مطالعه برقرار است.
- ۲- نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها: انتساب آزمودنی‌ها به گروه آزمایش و کنترل در این پژوهش به صورت تصادفی بود، لذا پیش فرض دوم نیز برقرار است.
- ۳- توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته: اساس این پیش فرض بر این است که فرض می‌شود توزیع نمرات در جامعه نرمال است و اگر در گروه‌های نمونه کجی و کشیدگی حاصل شده، به دلیل انتخاب تصادفی افراد بوده است. برای آزمون این پیش فرض از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن

توزیع داده‌ها در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	آماره	درجه آزادی	معناداری
اعتیاد به اینترنت	آزمایش	۰.۴۵۰	۱۵	۰.۹۸۷
اعتیاد به اینترنت	کنترل	۰.۷۴۹	۱۵	۰.۶۲۹
کیفیت زندگی	آزمایش	۰.۵۳۲	۱۵	۰.۹۴۰
کیفیت زندگی	کنترل	۹۲۳.۰	۱۵	۰.۳۶۲

جدول ۳. آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها

در مؤلفه‌های کیفیت زندگی

متغیر	گروه‌ها	آماره	درجه آزادی	معناداری
کل مقیاس کیفیت زندگی	آزمایش	۰.۵۲۴	۱۵	۰.۹۴۷
کیفیت زندگی	کنترل	۰.۶۹۵	۱۵	۰.۷۱۹
عملکرد فیزیکی	آزمایش	۰.۵۳۲	۱۵	۰.۹۴۰

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

کنترل	۰.۹۲۳	۱۵	۰.۳۶۲
آزمایش	۰.۷۱۰	۱۵	۰.۶۹۴
کنترل	۰.۶۴۲	۱۵	۰.۸۰۵
آزمایش	۰.۵۴۰	۱۵	۰.۹۳۲
کنترل	۰.۷۱۰	۱۵	۰.۶۹۴
آزمایش	۰.۶۰۶	۱۵	۰.۸۵۷
کنترل	۰.۸۸۲	۱۵	۰.۴۱۸
آزمایش	۲۴/۱	۱۵	۰.۸۹
کنترل	۰.۹۴۸	۱۵	۰.۳۲۹
آزمایش	۰.۷۵۲	۱۵	۰.۶۲۵
کنترل	۰.۵۰۷	۱۵	۰.۹۵۹
آزمایش	۰.۵۵۰	۱۵	۰.۹۲۳
کنترل	۰.۷۲۶	۱۵	۰.۶۶۷
آزمایش	۰.۶۰۷	۱۵	۰.۸۵۵
کنترل	۰.۶۵۶	۱۵	۰.۷۸۳

همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری مربوط به آزمون کالموگروف اسمیرنوف به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها در مرحله‌ی پیش‌آزمون در جدول ۷ ارائه شده است. با توجه به سطح معناداری $P > 0.05$ توزیع داده‌ها نرمال می‌باشد.

۴- همسانی واریانس‌های متغیر وابسته (مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کواریانس): برای آزمون برابری واریانس‌ها از آزمون لون ۱ استفاده شد. عدم معنی‌داری آزمون لون بر اساس مقدار F نشان‌دهنده‌ی رعایت مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کواریانس می‌باشد.

1 Leven

جدول ۴. نتایج آزمون لون

گروه	f	درجه آزادی (DF۱)	درجه آزادی (DF۲)	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت	۱۳/۴۷	۱	۳۸	۰/۱۰
کیفیت زندگی	۰/۴۷	۱	۳۸	۰/۵۵
پس آزمون عملکرد فیزیکی	۰/۲۶	۱	۳۸	۰/۶۱
پس آزمون سلامت جسمانی	۰/۸۷	۱	۳۸	۰/۳۵
پس آزمون درد جسمانی	۱/۲۱	۱	۳۸	۰/۲۷
پس آزمون سلامت عمومی	۲/۴۰	۱	۳۸	۰/۱۲
پس آزمون نشاط و انرژی	۳/۵۹	۱	۳۸	۰/۰۶
پس آزمون عملکرد اجتماعی	۱/۲۸	۱	۳۸	۰/۲۶
پس آزمون مشکلات هیجانی	۱/۸۷	۱	۳۸	۰/۱۷
پس آزمون سلامت روان	۷/۷۲	۱	۳۸	۰/۰۸

۵- تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها: تعداد اعضای هر گروه، به‌طور مساوی 20 نفر انتخاب شد. همچنین از نظر تناسب حجم نمونه، 20 نفر برای هر گروه حجم مناسبی می‌باشد.

۶- خطی بودن همبستگی متغیر همپراش (کنترل) و متغیر مستقل: مفروضه دیگر تحلیل کوواریانس، خطی بودن همبستگی متغیر همپراش (کنترل) و متغیر مستقل می‌باشد که در این پژوهش برای اثبات خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و مستقل، مقدار F متغیر همپراش (کنترل) محاسبه شد که این شاخص معنادار بود $P < 0.05$ بنابراین، این پیش فرض رعایت شده است.

در مورد فرضیه سوم، از یکسانی ماتریس واریانس - کواریانس (آزمون همگنی

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

ماتریس واریانس کواریانس چند متغیری) استفاده شد. نتایج آزمون M باکس جهت اطمینان از عدم تخطی از مفروضه یکسانی ماتریس واریانس - کواریانس، در جدول ۴-۱۹ از این مفروضه تخطی نشده است.

جدول ۵ همگنی ماتریس واریانس کواریانس

آماره م باکس	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری
۵۴/۰۶	۱/۱۵	۳۶	۰/۲۴

۷- همگنی شیب رگرسیون: مفروضه مهم دیگر تحلیل کواریانس، همگونی ضرایب رگرسیون است. لازم به ذکر است که آزمون همگونی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش آزمون، اعتیاد به اینترنت و متغیر مستقل در مرحله ی پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل این پیش آزمون ها با متغیر مستقل معنادار نبوده و حاکی از همگونی ضرایب رگرسیون می باشد. همان طور که مشاهده می شود، عدم معنی داری مقدار F نشان دهنده رعایت مفروضه شیب رگرسیون می باشد، بنابراین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون نیز برقرار می باشد. با توجه به برقراری مفروضه های تحلیل کواریانس، استفاده از این آزمون آماری مجاز می باشد.

جدول ۶. نتایج آزمون شیب رگرسیون

فرضیات	منبع	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
فرضیه اول	پیش آزمون × گروه	۵۸/۷۴	۲۹/۳۷	۲/۳۷	۲	۰/۱۱
	خطا	۴۴۵/۹۵	۱۲/۳۸			
فرضیه دوم	پیش آزمون × گروه	۷۴/۲۶	۷۴/۲۶	۲/۹۳	۲	۰/۱۷
	خطا	۱۳۸۴/۲۶	۳۸/۴۵			

جدول ۷ نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون

گروه	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره	سطح معنی داری
پس آزمون عملکرد فیزیکی	۰/۴۲	۰/۴۲	۱	۸/۳۹	۰/۰۸
پس آزمون سلامت جسمانی	۲/۶۳	۲/۶۳	۱	۰/۳۸	۰/۵۴

۰/۳۹	۰/۳۹	۱	۲/۱۰	۰/۱۶	پس آزمون درد جسمانی
۰/۳۹	۰/۳۹	۱	۰/۴۲	۰/۵۲	پس آزمون سلامت عمومی
۰/۱۲	۰/۱۲	۱	۷/۵۴	۰/۱۲	پس آزمون نشاط و انرژی
۰/۳۳	۰/۳۳	۱	۲/۰۱	۰/۱۷	پس آزمون عملکرد اجتماعی
۰/۶۹	۰/۶۹	۱	۰/۰۳	۰/۸۶	پس آزمون مشکلات هیجانی
۰/۱۰	۰/۱۰	۱	۰/۸۹	۰/۳۵	پس آزمون سلامت روان

با عنایت به برقراری پیش فرض‌های یادشده می‌توان گفت که برای بررسی تأثیر برنامه آموزشی طراحی شده در مؤلفه اعتیاد به اینترنت حداقل شرایط لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس در پژوهش حاضر فراهم است.

آزمون کواریانس یک‌راهه

جدول ۸. نتایج آزمون کواریانس یک‌راهه

فرضیات	منبع	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اتا
فرضیه اول	پیش آزمون	۱۹/۱۳	۱۹/۱۳	۱	۱/۴۵	۰/۲۳	۰/۰۴
	گروه	۳۰۸/۳۸	۳۰۸/۳۸	۱	۲۳/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	خطا	۴۸۵/۵۶	۱۳/۱۲	۳۷			
فرضیه دوم	پیش آزمون	۱۰۷/۰۱	۱۰۷/۰۱	۱	۲/۷۱	۰/۱۱	۰/۰۷
	گروه	۱۹۴/۷۳	۱۹۴/۷۳	۱	۴/۹۴	۰/۰۳	۰/۱۲
	خطا	۱۴۵۸/۵۳	۳۹/۴۲	۳۷			

نتایج آزمون کواریانس در جدول ۱۰ نشان می‌دهد که مقدار F در سطح $P < 0.001$ معنی‌دار می‌باشد که نشان‌دهنده تأثیر مداخله بر تفاوت نمرات پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل با کنترل نمرات پیش آزمون می‌باشد، مقادیر میانگین تعدیل شده در پس آزمون دو گروه آزمایشی (۷۹/۷۵) و کنترل (۸۵/۴۵) در متغیر اعتیاد به اینترنت و دو

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

گروه آزمایشی (۱۸۳/۷۸) و کنترل (۱۷۹/۳۶) در متغیر نمره کل کیفیت زندگی نشان می‌دهد که مداخله به شکل معنی‌داری باعث کاهش نمرات اعتیاد به اینترنت و افزایش نمرات کیفیت زندگی شده است. در واقع مداخله برنامه آموزشی طراحی شده بر کاهش اعتیاد به اینترنت در مرحله پس‌آزمون مؤثر بوده است.

آزمون کواریانس چند متغیری

جهت بررسی تفاوت نمرات پس‌آزمون، مؤلفه‌های کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل کردن اثرات پیش‌آزمون کواریانس چند متغیری اجرا و نتایج آن نشان داده شده است.

جدول ۹. نتایج آزمون کواریانس چند متغیری

آماره	مقدار	آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	اتا
اثر پیلاس	۰/۷۴	۸/۳۴	۲۳ و ۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴
لامدای ویکلز	۰/۲۵	۸/۳۴	۲۳ و ۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴
اثر هولینگ	۲/۹۰	۸/۳۴	۲۳ و ۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴
آخرین ریشه روی	۲/۹۰	۸/۳۴	۲۳ و ۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که مقدار f بر اساس لامبداری ویکلز با ارزش ۸/۳۴ در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشد، این یافته نشان می‌دهد که نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل با هم تفاوت معنی‌دار دارند، جهت بررسی این که این تفاوت از تفاوت‌های کدام مؤلفه‌های ناشی می‌شود.

جدول ۱۰. نتایج آزمون اثرات بین گروهی چند متغیری

منبع	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون عملکرد فیزیکی	۱۹/۸۷	۱۹/۸۷	۱	۱۹/۸۷	۰/۰۰۱
پس‌آزمون سلامت جسمانی	۶/۴۲	۶/۴۲	۱	۱۲/۱۲	۰/۰۱
پس‌آزمون درد جسمانی	۲/۱۰	۲/۱۰	۱	۱/۶۵	۰/۲۰
پس‌آزمون سلامت	۱۱/۱۲	۱۱/۱۲	۱	۸/۳۸	۰/۰۱

عمومی					
پس آزمون نشاط و انرژی	۲/۶۶	۲/۶۶	۱	۶/۱۶	۰/۰۱
پس آزمون عملکرد اجتماعی	۰/۶۳	۰/۶۳	۱	۱/۴۰	۰/۲۴
پس آزمون مشکلات هیجانی	۱/۱۸	۱/۱۸	۱	۲/۴۲	۰/۱۳
پس آزمون سلامت روان	۵۰/۹۱	۵۰/۹۱	۱	۱۶/۵۰	۰/۰۰۱

نتایج آزمون کورایانس چند متغیری در هر یک از مؤلفه‌های کیفیت زندگی نشان می‌دهد که بین نمرات پس آزمون گروه آزمایشی با گروه کنترل در بسیاری از مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به طوری که این تفاوت برای مؤلفه‌های عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی، سلامت عمومی، نشاط و انرژی و سلامت روان معنی‌دار می‌باشد، ولی برای عملکرد اجتماعی، مشکلات هیجانی و درد جسمانی معنی‌دار نمی‌باشد، با توجه به مقادیر میانگین‌های تعدیل‌شده برای مؤلفه‌های معنی‌دار در گروه آزمایشی عملکرد فیزیکی (۲۷/۰۲)، سلامت جسمانی (۷/۳۸)، سلامت عمومی (۱۵/۵۰)، نشاط و انرژی (۱۱/۶۰) و سلامت روان (۱۷/۲۹) نسبت به میانگین این مؤلفه‌ها در گروه کنترل عملکرد فیزیکی (۲۵/۲۲)، سلامت جسمانی (۶/۳۶)، سلامت عمومی (۱۴/۱۴)، نشاط و انرژی (۱۰/۹۴) و سلامت روان (۱۴/۴۰) افزایش یافته است.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: برنامه آموزشی طراحی شده سواد رسانه‌ای بر اعتیاد به اینترنت مؤثر است (اعتیاد به اینترنت در نوجوانانی که آموزش سواد رسانه‌ای دیده‌اند نسبت به نوجوانانی که آموزش سواد رسانه‌ای ندیده‌اند کاهش یافته است). یافته‌های پژوهش به این نتیجه رسیده است که بین اعتیاد به اینترنت و آموزش سواد رسانه‌ای رابطه خطی و معنادار وجود دارد. بدین معنا که آموزش سواد رسانه‌ای بر اعتیاد به اینترنت نوجوانان مؤثر است. در تبیین یافته‌ها می‌شود گفت که با مداخله آموزش سواد رسانه، اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان کاهش یافته است و این نشان‌دهنده تأثیر مداخله‌ی آموزش سواد رسانه بر تفاوت نمرات پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل با نمرات پیش آزمون دانش‌آموزان است. متغیر اعتیاد به اینترنت

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

نشان می‌دهد که مداخله آموزش سواد رسانه به شکل معنی‌داری باعث کاهش نمرات اعتیاد به اینترنت شده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های شریفی و نامیوندی (۱۳۹۷)، بلاش و سعادت طیب (۱۳۹۶)، گنجی (۱۳۹۴)، صلواتیان (۱۳۹۴)، باقریان (۱۳۹۳)، تقی زاده (۱۳۹۲)، حداد (۱۳۹۲)، نصیری و سید هاشمی (۱۳۹۱)، نوزری (۱۳۹۱)، براتی (۱۳۹۰)، عقیلی (۱۳۹۰)، دهقان و محمودی (۱۳۹۱)، حاجی حیدری و یزدی (۱۳۹۰)، کشانی (۱۳۹۰)، ارسطوپور و نادری (۱۳۹۰)، بصیریان جهرمی و حقگوئی (۱۳۸۹)، جنتی فرد (۱۳۸۹)، لطفی (۱۳۸۸)، توماس ماکل (۲۰۱۷)، سینگ (۲۰۱۲)، بگوم (۲۰۱۲)، ویتورث (۲۰۱۱)، لو (۲۰۰۶)، فلسپول (۲۰۰۳)، هابز و فراست (۲۰۰۳) همسو است. به‌طور کلی می‌توان گفت آموزش سواد رسانه نقش به‌سزایی در کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان دارد. نظر به این‌که برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای، شامل مؤلفه‌هایی است که آموزش آن‌ها به نوجوانان در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر واقع شده است، در تبیین یافته‌های پژوهش باید به نقش این مؤلفه‌ها اشاره کرد. ارتقاء کنترل و مصرف رسانه و شناخت رسانه جزء مؤلفه‌های آموزش سواد رسانه‌ای بود، به نظر می‌رسد که با افزایش شناخت و بعد ادراکی و کنترل مصرف در فرد، زمینه‌ی شکل‌گیری قدرت کنترل برنامه‌های رسانه هم در نوجوان پدید می‌آید. سواد رسانه از طریق افزایش قدرت برنامه‌ریزی در ذهن، باعث تقویت محدود کردن انتخاب‌ها و مقابله‌ی موفق با انتخاب نادرست می‌شود. همان‌گونه که مصرف فناوری به درگیری فعالانه و روزمره کاربران آن اشاره دارد. بنابراین منابع اصلی الهام‌بخش، مطالعات مصرف و مطالعات رسانه‌ها هستند. بدین سبب، مصرف رسانه‌ای، اساساً فرایندی فعال است که در جریان آن شکلی از تولید وجود دارد.

فرضیه دوم: برنامه آموزشی طراحی شده سواد رسانه‌ای بر کیفیت زندگی مؤثر است (کیفیت زندگی نوجوانانی که آموزش سواد رسانه‌ای دیده‌اند نسبت به نوجوانانی که آموزش سواد رسانه‌ای ندیده‌اند افزایش یافته است). یافته‌های پژوهش نشان دادند برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای بر افزایش کیفیت زندگی مؤثر است. می‌توان گفت بین کیفیت زندگی و آموزش سواد رسانه‌ای رابطه خطی و معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه طبق بررسی پژوهشگر، پژوهشی که به تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر افزایش کیفیت زندگی پرداخته باشد، یافت نشد، به همین منظور، پژوهش‌های نزدیک به موضوع گزارش گردیده است و یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی

(محمودی و زهراکار، ۱۳۹۲)، تأثیر آموزشی هوش هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی (موسوی و پروین، ۱۳۹۵)، تأثیر آموزش کیفیت زندگی درمانی (یوسفی و سبحانی، ۱۳۹۶) و تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت زندگی (بهره بر واحدی، ۱۳۹۸) همسومی باشد.

فرضیه سوم: برنامه آموزشی طراحی شده بر کلیه مؤلفه‌های کیفیت زندگی (عملکرد فیزیکی، عملکرد اجتماعی، سلامت جسمی، نقش هیجانی، سلامت روانی، نشاط و سرزندگی، درد بدنی سلامت عمومی) مؤثر است. نتایج یافته‌های پژوهش بین گروه‌ها بعد از اجرای برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای در مؤلفه‌های کیفیت زندگی شامل عملکرد فیزیکی، سلامت جسمی، سلامت روانی، نشاط و سرزندگی و سلامت عمومی تأثیر مثبتی داشته است به گونه‌ای که تفاوت معناداری مشاهده شد، اما در مؤلفه‌های عملکرد اجتماعی، نقش هیجانی و درد بدنی جسمانی تأثیری نداشته است. به گونه‌ای که تفاوت معناداری مشاهده نشد. پژوهشی که به تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر افزایش مؤلفه‌های کیفیت زندگی پرداخته باشد، یافت نشد، به همین منظور، پژوهش‌های نزدیک به موضوع گزارش گردیده است و یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (محمودی و زهراکار، ۱۳۹۲)، تأثیر آموزشی هوش هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی (موسوی و پروین، ۱۳۹۵)، تأثیر آموزش کیفیت زندگی درمانی (یوسفی و سبحانی، ۱۳۹۶) و تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت زندگی (بهره بر واحدی، ۱۳۹۸) همسومی باشد.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش این بود که آموزش سواد رسانه‌ای موجب بهبود عملکرد فیزیکی، سلامت جسمی، سلامت روانی، نشاط و سرزندگی و سلامت عمومی نوجوانان شده است. آموزش مؤلفه سواد رسانه دربرگیرنده‌ی تکنیک‌هایی بود که به بهبود کلیه مؤلفه‌های کیفیت زندگی نوجوانان و افزایش کنترل و نظارت خود بر رفتارهایشان کمک می‌کند. همچنین از آنجایی که این برنامه آموزشی در قالب بازی‌های گروهی و مشارکت فعال اجرا شد که مستلزم رعایت نوبت و انجام فعالیت‌ها طبق دستورالعمل بود، بنابراین نوجوانان طی جلسات با رعایت این موارد، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را از خود نشان دادند. همچنین در مؤلفه‌های شناخت ادراکی، اخلاق، اقناع و نقد رسانه تکنیک‌های اقناع، آرام‌سازی فکر (شناخت) و...، به نوجوانان آموزش داده شد و با انجام شبیه‌سازی و بازیگری آن را تمرین کردند که این تکنیک‌ها به عملکرد فیزیکی که به عنوان توانایی یک ارگانیسم برای انجام مستقل وظایف خاص و ابعاد فیزیکی قدرت، انرژی، توانایی انجام

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

فعالیت‌های روزمره زندگی و مراقبت از خود است کمک می‌کند. خوب بودن فیزیکی؛ شامل توانایی عملکردی، قدرت، خستگی، خواب، اشتها و... سلامت جسمانی مراقبت فرد از سلامت بدنی‌اش از طریق آموزش رسانه سلامت و نشان دادن تمرینات ورزشی، تحریک ذهن و فکر با مطالعه‌ی مناسب و صرف غذاهای سالم، سلامت روانی رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آن‌ها و ارضای نیازهای خویشتن به‌طور متعادل، به‌بیان‌دیگر سلامت روان قدرت آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن است و سلامت روانی در قالب پدیده‌های روانی، اجتماعی مستلزم درک و تفسیر درست از امور مرتبط است.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش این بود که بین گروه‌ها، در مؤلفه‌های عملکرد اجتماعی، هیجانی معنی‌داری مشاهده نشد. پژوهشی که به تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر افزایش این مؤلفه‌های کیفیت زندگی پرداخته باشد، یافت نشد. اختلالات هیجانی می‌تواند بر حس افراد تأثیر بگذارد و بر اساس اختلال موجود می‌تواند مهارت‌های جسمی، اجتماعی و رفتاری فرد را دچار مشکل کند. بیماری‌های هیجانی، فکر، احساس، ذهن و توانایی مربوطه و عملکرد روزانه را دچار مشکل می‌سازند و سازگاری فرد با محیط اطراف را می‌کاهند. با آموزش برنامه سواد رسانه‌ای و در طی جلسات آموزشی از همان ابتدا مشکل و درد جسمانی و هیجانات محسوس در نوجوانان مشاهده نگردید. همچنین ارتباط با هم‌نوعان خود در آموزش به روش گروهی در وضعیت مناسبی بود. در نتایج پژوهش در این مؤلفه‌ها معناداری مشاهده نشد. برخی از محققان به‌طور کلی کیفیت زندگی را دارای سه بعد اصلی ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی مطرح می‌کنند. بعد جسمانی به دریافت فرد از توانایی‌هایش در انجام فعالیت‌های روزانه اشاره دارد و دربردارنده انرژی، درد، ناراحتی، خواب و استراحت و توان کاری است. بعد روانی شامل جنبه روان‌شناختی سلامت مانند افسردگی، ترس، عصبانیت، خوشحالی و آرامش است. بعد اجتماعی نیز به توانایی فرد در برقراری ارتباط با اعضای خانواده و همسایه‌ها و سایر گروه‌های اجتماعی، مربوط می‌شود. ذهنی بودن کیفیت زندگی یک ارزیابی ذهنی است و افراد خود بهترین قضاوت کنندگان راجع به کیفیت زندگی‌شان هستند. کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن یک ماهیت پویاست نه یک ماهیت ایستا. بدین معنی که یک فرایند وابسته به زمان بوده و متأثر از تجربه شخص و درک او از زندگی است. آموزش مؤلفه‌های سواد رسانه‌ای می‌تواند در یک فرآیند زمان و

با روش‌های مؤثر برای نوجوانان مفید بوده باشد و بر کیفیت زندگی آنان نقش مؤثری داشته باشد. در نتیجه می‌توان پیشنهاد کرد که:

از آنجا که برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای بر کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود کیفیت زندگی مؤثر واقع شد و از آنجایی که طبق پژوهش‌های بسیار و مشاهدات پژوهشگر، اعتیاد به اینترنت در نوجوانان بسیار مشهود است، پیشنهاد می‌شود این برنامه آموزشی به‌عنوان یک مداخله رسانه‌ای برای کاهش اعتیاد در مدارس آموزش و پرورش استفاده شود. به‌منظور اثربخشی هر چه بیشتر، علاوه بر آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان، پیشنهاد می‌شود این برنامه به معلمان آنان نیز آموزش داده شود تا در فرصت‌های بیشتری، آن را با نوجوانان تمرین کنند تا اثرات بیشتر و ماندگارتر بر آن‌ها بر جای گذارد. همچنین طراحی و اجرای برنامه آموزشی سواد رسانه‌ای ویژه معلمان مدارس نیز می‌تواند در این امر راهگشا باشد. همچنین در چشم‌اندازی با رویکرد پیشگیرانه، می‌توان از این برنامه آموزشی در کلیه مدارس نیز استفاده کرد و به‌نوعی همه دانش‌آموزان در این رده سنی مخاطب این برنامه آموزشی قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می‌گردد که این پژوهش در جامعه‌های گوناگون از لحاظ سن و پراکندگی جغرافیایی و با تعداد نمونه‌ی بیشتر صورت پذیرد و نوجوانان از نظر ویژگی‌های روان‌شناختی هم‌تاسازی شوند. علاوه بر این، انجام پژوهش‌های طولی و با طرح‌های پیگیری صورت پذیرد تا تداوم اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای نیز موردسنجش قرار گیرد.

به‌منظور بررسی بهتر و بیشتر تأثیر این برنامه‌ی آموزشی، پیشنهاد می‌گردد ارزیابی اثربخشی این برنامه آموزشی بر متغیرهای دیگر روان‌شناختی نیز انجام گیرد. برنامه‌ی آموزش سواد رسانه‌ای، برای گروه‌های سنی پایین‌تر و حتی بزرگسالان نیز طراحی شود تا آموزش سواد رسانه‌ای در جامعه فراگیرتر شود و در واقع برای هر گروه سنی مجزا، برنامه جداگانه در نظر گرفته شود و در کلیه‌ی سطوح مدارس و دانشگاه‌ها نیز متناسب با این سنین اجرا شود و در نگاه کلان‌تر، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌ی آموزشی سواد رسانه‌ای برای خانواده‌ها طراحی گردد و حتی از طریق صداوسیما آموزش داده شود و اعضای خانواده نیز بتوانند سواد رسانه‌ای خود را نیز ارتقا دهند.

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

منابع

- رضایی، سمانه، فرهادی، هادی (۱۳۹۷)، بررسی اثربخشی کیفیت زندگی درمانی بر احساس تنهایی و عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای اعتیاد به اینترنت، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۹، شماره ۱، ص ۳۷-۴۹.
- سپاسی، ندا، نریمانی، محمد، موسی زاده، توکل، تکلوی، سمیه (۱۳۹۹)، تأثیر معنویت درمانی در بهبود علائم اعتیاد به اینترنت و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان، مجله سلامت و مراقبت، سال ۲۲، شماره ۳، ص ۲۲۵-۲۳۵.
- شریفی، پیمان، اکبری، نگار، اسدی، نازنین (۱۳۹۹)، تدوین مدل پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس کیفیت زندگی و رضایت از زندگی، مجله علوم روانشناختی، دوره ۱۹، شماره ۸۹، ص ۵۵۱-۵۴۱.
- شریفی، مهدی، کرمی، سجاد (۱۳۹۷)، بررسی ابعاد آموزش سواد رسانه‌ای و اطلاعاتی در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی کشور، فصلنامه علمی- پژوهشی دین و ارتباطات، سال ۲۵، شماره ۲، ص ۱۱۱-۱۴۰.
- صدری، اسماعیل، درگاهی، شهریار، قاسمی، رضا، اعیادی، نادر (۱۳۹۹)، نقش تاب‌آوری ادراک‌شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان، مجله روان‌شناسی مدرسه، ص ۵۴-۲۳۷.
- صراطی شیرازی، منصوره، گل تاجی، مرضیه (۱۳۹۷)، مطالعه آلت‌متریک مقالات علمی حوزه "سواد سلامت" در رسانه‌های اجتماعی، نشریه پایش، ۱۷(۳)، ۲۵۲-۲۶۶.
- عطایی، فاطمه، حمدی، عبدالجواد، کیامنش، علیرضا، سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۹)، اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۶، ص ۲۱-۳۹.
- فرقانی، محمدمهدی، خدامرادی، یاسین (۱۳۹۸)، نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل اعتیاد اینترنتی، مطالعات فرهنگ- ارتباطات، سال ۲۰، شماره ۴۰، ص ۸۵-۱۰۲.
- فلسفی، سیدغلامرضا (۱۳۹۳)، بررسی رابطه سواد رسانه‌ای با سبک زندگی (مورد مطالعه): نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله دبیرستانی منطقه شش تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق، ص ۱-۱۲۱.
- قاسمی، رامین، رجبی، نادر، رشادت، سهیلا، همتی، علی (۱۳۹۸)، بررسی کیفیت

زندگی مرتبط با سلامت و استفاده از تکنولوژی‌های رسانه‌ای در نوجوانان، مجله دانشگاه علوم پزشکی، دوره ۲۹، شماره ۱۷۱، ص ۸۱-۹۱.

- نورانی، زهرا، حسینی، سیدبشیر، گودرزی، اکرم، کشاورز، سوسن (۱۴۰۰)، مطالعه تطبیقی و طراحی الگوی مفهومی سواد رسانه‌ای مبتنی بر اسناد تحولی آموزش و پرورش ایران، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱۳۳-۱۶۴.

- هاشم نژاد ابرس، فاطمه (۱۳۹۵)، تحلیل تأثیر سواد رسانه‌ای بر رفتار اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدای شهرستان قائمشهر، سومین کنفرانس جهان روانشناس و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم شیراز، پژوهش دانش پژوهان همایش آفرین، ۴ (۴)، ۳-۱۲.

- نیازی، محسن، صدری، عباس، سرحدی، سجاد، مرادی، سجاد (۱۳۹۶)، خوانشی جامعه‌شناسی در پژوهش‌های اعتیاد به اینترنت در ایران، مطالعات میان فرهنگی، سال ۱۲، شماره ۳۱، ص ۹-۳۹.

-Aydemir, H (2018), Examining the internet addiction levels of high school senior students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 17-25

-Bakas T, McLennon SM, Carpenter JS, Buelow JM, Otte JL, Hanna KM, et al (2015), Systematic review of health-related quality of life models. *Health and Quality of Life Outcomes*; 10(1): 71-125.

-Batubara Abdul Karim, Suwardi Lubis, Syukur Kholil (2020), Parents' Communication Strategies in Building Internet Media Literacy for Youth in Muslim Family in Tanjung Mulia Medan Deli, Britain International of Humanities and Social Sciences (BIOHS) Journal ISSN: 2685-3868, 2685-1989 Vol. 2, No. 1, February 2020, Page: 45-54

-Drotar D (2014), Measuring health-related quality of life in children and adolescents: Implications for research and practice. USA, Psychology Press; 15(3): 42-43.

-Festl Ruth (2020), : Social media literacy & adolescent social online behavior in Germany, *Journal of Children and Media*. Volume 15, Issue 2, Pages 249-271

تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن به کاهش اعتیاد به اینترنت

-Festl, R, & Gniewosz, G (2019), Role of mothers' and fathers' Internet parenting for family climate. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1764-1784.

-Gao Lingling, Yiqun Gan, Amanda Whittal and Sonia Lippke (2020), Problematic Internet Use and Perceived Quality of Life: Findings from a Cross-Sectional Study Investigating Work-Time and Leisure-Time Internet Use, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, pp:1-15

-Greenea Kathryn,, Anne E. Rayb, Hye Jeong Choic, Shannon D. Glenna,e, Rachel E. Lyonsd, Michael L. Hechte (2020), Short term effects of the REAL media e-learning media literacy substance prevention curriculum: An RCT of adolescents disseminated through a community organization, *Drug and Alcohol Dependence* 214-108170

-Guo jing, Ning Huang, Mingqi Fu, Shuang Ma, Minglong Chen, Xiaohua Wang d, Xing Lin Feng, Bo Zhang (2021), Social support as a mediator between internet addiction and quality of life among Chinese high school students, *Children and Youth Services Review*, 129 (23) .pp:43-69.

-Karimi Mahmood PhDa, Fatemeh Parvizi BScA, Mohammad Reza Rouhani MDdb, Mark D. Griffiths PhDc, Bahram Armoon PhD and Ladan Fattah Moghaddam MScd (2020), The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students, *JOURNAL OF ADDICTIVE DISEASES*, pp:1-9

-Morou Z, Tatsioni A, Dimoliatis ID, Papadopoulos NG (2014), Health-related quality of life in children with food allergy and their parents: a systematic review of the literature. *J Investig Allergol Clin Immunol* ; 24(6): 95-382.

-Namel (2020), Media Literacy Defined, National Association for Media Literacy Education, Retrieved March 1pp:100-225.

-Pohl Marietta, Gergely Feher, Krisztián Kapus, Andrea Feher, Gabor Daniel Nagy, Julianna Kiss, Éva Fejes, Lilla Horvath 1 and Antal Tibold (2022), The Association of Internet Addiction with Burnout, Depression, Insomnia, and Quality of Life among Hungarian High School Teachers, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 438-445

- Przybylski, A. R., & Weinstein, N (2019), Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56-e65.
- Purnima, K. A., & SarojVerma (2017), Role of Internet addiction in mental health problems of college students. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 555591.Vol4,Issu12,page78-91
- Rafferty JR (2014), Where are the Boys Using Peer Leadership to Address Barriers to Male Adolescent Utilization of an Urban School-Based Health Center. *J Adolesc Health* ; 54(2): 8-73.
- Rhodes, A (2015), Australian child health poll. Melbourne: The Royal Children's Hospital Melbourne. Retrieved:pp1-89.
- Shao, Y. J. Zheng, T. Wang, Y. Q. Liu, L. Chen, Y. & Yao, Y. S (2018), Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: a metaanalysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1), 25-39
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H (2018), Trends in U.S. adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (Near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication.
- UNESCO (2016), Media and information literacy. Retrieved from: development/media-literacy/mil-as-composite-concept
- Wang,Bo;Xiaoming,Li;Stanton,Bonita;Fang,Xiai (2010), The influence of social stigma and discriminatory experience on psychological distress and quality of life among rural-to-urban migrants in China, *Social Science & Medicine*, 71,84e92.
- Xu Dan-Dan, Ka-In Lok, Huan-Zhong Liu, Xiao-Lan Cao, Feng-RongAn, Brian J. Hall, Gabor S. Ungvari, Si-Man Lei & Yu-Tao Xiang (2020), Internet addiction among adolescents in Macau and mainland China: prevalence, demographics and quality of life, *Scientific Reports* (2020) 10:16222pp:1-9

