Pajouhan Scientific Journal Volume 21, Issue 1, Winter 2023, Pages: 8-14

Original Article

doi: 10.61186/psj.21.1.8

The Effectiveness of Media Literacy Training in Adolescent Internet Addiction

Abdollah Khaksar Azgandi[1], **Majid Pakdaman**[1,*], **Hossain Kurashiki**[2]

[1] *Department of Psychology, Qaenat Branch, Islamic Azad University, Qaenat, Iran*
[2] *Department of Psychology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran*

**** Corresponding Author:*** *Majid Pakdaman, Department of Psychology, Qaenat Branch, Islamic Azad University, Qaenat, Iran. Email: pakdaman@iauq.ir*

Received: 01/05/2022
Revised: 18/06/2022
Accepted: 21/06/2022
ePublished: 20/03/2023

How to Cite this Article:
Khaksar Azgandi A, Pakdaman M, Kurashiki H. The Effectiveness of Media Literacy Training in Adolescent Internet Addiction. *Pajouhan Scientific Journal*. 2023; 21(1): 8-14. DOI: 10.61186/psj.21.1.8

Abstract

Background and Objectives: Media literacy training is one of the basic requirements; therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of media literacy training in adolescent Internet addiction.
Materials and Methods: The quasi-experimental research method was pretest-posttest with a control group. From the statistical population that included all male students of the first year of high school in Torbat-e Heydarieh in the academic year 2021-2022, 30 people were selected by purposive sampling method and randomly divided into two groups of control and experimental. And answered the Young Internet Addiction Questionnaire (1999). The experimental group participated in 16 sessions of researcher-made media literacy training, but the group did not receive any training. SPSS software version 24 and univariate analysis of covariance were used for analysis.
Results: The results of analysis of covariance showed that there was a significant difference between the scores of the experimental and control groups (pre-test and post-test) in the rate of Internet addiction ($P < 0.01$).
Conclusions: The results showed that media literacy training reduced adolescent Internet addiction. Therefore, media literacy training is recommended as a complementary method along with psychological therapies to reduce adolescent Internet addiction.

Keywords: Media literacy; Internet addiction; Adolescents

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

Copyright © 2023 Pajouhan Scientific Journal. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (*http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/*) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite.

doi: 10.61186/psj.21.1.8

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت نوجوانان

عبداله خاکسار ازغندی[۱]، مجید پاکدامن[۱*]، حسین کارشکی[۲]

[۱] گروه روانشناسی، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قاینات، ایران
[۲] گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

* **نویسنده مسئول:** مجید پاکدامن، گروه روانشناسی، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قاینات، ایران. ایمیل: pakdaman@iauq.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱
تاریخ داوری مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۲۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

چکیده

سابقه و هدف: آموزش سواد رسانه‌ای، یکی از ملزومات اساسی محسوب می‌گردد؛ بنابراین هدف پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت نوجوانان بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. از جامعه‌ی آماری که شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی اول متوسطه‌ی شهر تربت‌حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند و به پرسش‌نامه‌ی اعتیاد به اینترنت Young (۱۹۹۹) پاسخ دادند. گروه آزمایش در ۱۶ جلسه آموزش سواد رسانه‌ای محقق‌ساخته شرکت نمودند، اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد، بین نمره‌های دو گروه آزمایش و گواه (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در میزان اعتیاد به اینترنت، تفاوت معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد، آموزش سواد رسانه‌ای، موجب کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان شد. بنابراین آموزش سواد رسانه‌ای به عنوان روش مکمل در کنار درمان‌های روانشناختی جهت کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: سواد رسانه‌ای؛ اعتیاد به اینترنت؛ نوجوانان

مقدمه

در دوره‌ی نوجوانی که حساس‌ترین و با اهمیت‌ترین دوران زندگی انسان است، اینترنت نقش مهم و روزافزونی ایفا می‌کند [۲-۱]. اما استفاده‌ی بیش از حد از آن با عواقب منفی بسیاری همراه است [۳]. استفاده‌ی روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی، نوعی وابستگی کاذب به نام اعتیاد اینترنتی ایجاد می‌کند [۴]. اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی، نوعی اعتیاد رفتاری است که مانند اعتیاد به مواد، علائم کلاسیک اعتیاد، وابستگی رفتاری، ناتوانی در کنترل تکانه‌های مرتبط با استفاده از اینترنت را به همراه دارد [۵]. اعتیاد به اینترنت به توجه بیش از حد به رسانه‌های اجتماعی اطلاق می‌شود که با انگیزه‌ی غیرقابل کنترل برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اختصاصی زمان بسیار زیادی را همراه است [۶]. شیوع اعتیاد به اینترنت در پسران بیشتر از دختران می‌باشد [۷]. مطالعات بیانگر آن است که میزانی از اعتیاد به اینترنت و استفاده‌ی افراطی از شبکه‌های مجازی در نوجوانان و جوانان در ایران رواج دارد، به‌طور مثال یافته‌های یک مطالعه نشان داد که ۲۳/۴ درصد دانش‌آموزان دبیرستان در معرض اعتیاد به اینترنت و ۴/۲ درصد دارای اعتیاد به اینترنت بوده‌اند [۸].

نوجوانانی که در معرض اعتیاد به اینترنت هستند، نشانه‌هایی همچون انزواگرایی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، بی‌قراری، افکار وسواسی و خیال‌بافی، اختلالات عاطفی در اینترنت را نشان می‌دهند، که عموماً با کاهش عملکرد اجتماعی و تحصیل همراه است [۹].

در سال‌های اخیر پژوهش‌های مختلفی برای سنجش، آسیب‌شناسی، میزان استفاده و عوامل تأثیرگذار و اثرات اعتیاد به اینترنت مورد بررسی پژوهشگران قرار گرفته، اما پژوهش‌های اندکی در زمینه‌ی اثربخشی مداخلات آموزشی انجام شده است. از رویکردهایی که به نظر می‌رسد، در اعتیاد به اینترنت می‌تواند کمک‌کننده باشد، آموزش سواد رسانه‌ای است [۱]. سواد رسانه‌ای، یک مهارت کلی است که سه لایه‌ی پیوستاری استفاده یا برنامه‌ریزی شخصی، توجه به ویژگی‌های پیام‌دهنده و جنبه‌های نامحسوس‌تر رسانه و تماشای انتقادی رسانه‌ها را شامل می‌شود که منجر به توانمندسازی سواد رسانه‌ای می‌گردد [۱۰]. سواد رسانه‌ای، عادات رسانه‌ای افراد را تغییر می‌دهد و با هوشیار کردن مخاطبان به آن‌ها می‌آموزد چطور از رسانه‌ها استفاده کنند [۱۱]. از این‌رو ضرورت دارد تا مخاطبان رسانه‌های جمعی

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

به ویژه کاربران پرمصرف فضای مجازی بیش از گذشته با مفاهیم این سواد نسبتاً نوظهور آشنا شوند و توان خود را برای مواجهه‌ی شایسته با فضای مجازی افزایش دهند [۱۲]. مطالعات از اثربخشی سواد رسانه‌ای بر ارتقاء توانایی‌های دانش‌آموزان در سواد رسانه‌ای [۱۳]، پرخاشگری و نگرش به خشونت در کاربران نوجوان بازی‌های رایانه‌ای خشن [۱۴]، تعدیل اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان [۱۵] و نقش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت دانشجویان تحصیلات تکمیلی [۱۶] حکایت دارند.

اعتیاد اینترنتی در عصر حاضر توجه پژوهشگران در حوزه‌هایی همچون روانشناسی، جامعه‌شناسی و روان‌پزشکی را به خود جلب کرده است [۱۷]. از سویی عدم توجه به مداخلات آموزشی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر با اعتیاد به اینترنت، می‌تواند به فرهنگ و بنیان خانواده آسیب بزند. لذا ضرورت دارد علاوه بر توجه به آسیب‌های نوظهور در ارتباط با نوجوانان اثربخشی مداخلات آموزشی مورد بررسی قرار گیرد تا با استفاده از مداخلات علمی مؤثر و کارآمد، نه تنها زمینه‌های آسیب را کاهش داد، بلکه رشد هویت سالم را در نوجوانان تسهیل نمود. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت نوجوانان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت نوجوانان، اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی اول متوسطه‌ی شهر تربت‌حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند، که از بین مدارس پسرانه‌ی متوسطه به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای (از چهار نقطه‌ی شمال، جنوب، مشرق و مغرب) یک مدرسه از هر منطقه به‌طور تصادفی انتخاب شد و به پرسش‌نامه‌ی اعتیاد به اینترنت پاسخ دادند (مجموعاً ۳۸۰ نفر)، تعداد ۸۴ دانش‌آموز دارای اعتیاد به اینترنت بالا شناسایی شد. سپس از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. ملاک‌های ورود شامل اعتیاد به اینترنت، داشتن گوشی هوشمند، تحصیل در مقطع اول متوسطه، رضایت والدین و رضایت آگاهانه برای شرکت در مداخله‌ی آموزشی بود. ملاک خروج از پژوهش نیز شامل عدم همکاری و غیبت بیش از دو جلسه در مداخله‌ی آموزشی بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌ی زیر بودند:

پرسش‌نامه‌ی اعتیاد به اینترنت: این پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سؤالی توسط Young طراحی شد و سؤالات بر روی مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی یک (هرگز) تا نمره‌ی پنج (همیشه) نمره‌گذاری گردید. دامنه‌ی نمرات بین ۰-۱۰۰ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی وابستگی به اینترنت می‌باشد و وضعیت کاربران بر اساس امتیاز ۲۰ تا ۳۹ (کاربر طبیعی)، ۴۰ تا ۶۹ (اعتیاد خفیف) و ۷۰ تا ۱۰۰ (اعتیاد شدید) به اینترنت مشخص می‌شود. در مطالعه‌ی Young، روایی صوری این پرسش‌نامه تأیید و پایایی به روش همسانی درونی پرسش‌نامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکر شده و پایایی به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شد [۱۸].

در مطالعه‌ی علوی و همکاران، روایی همگرایی پرسش‌نامه مطلوب و روایی سازه به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس برای پنج مؤلفه تأیید شد و پایایی درونی با روش تنصیف با استفاده از نمرات زوج و فرد کردن سؤالات و همچنین محاسبه‌ی ضریب همبستگی، ۰/۷۲ به دست آمد. برای تعیین پایایی بیرونی از روش بازآزمایی استفاده شد و ضریب همبستگی ۰/۸۲ برآورد گردید [۱۹]. در مطالعه‌ی حاضر، روایی محتوایی توسط اساتید تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

در مرحله‌ی اجرا بعد از هماهنگی و کسب مجوز از آموزش و پرورش، با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، ضمن آگاه‌سازی والدین و معلمان و کسب اجازه از آن‌ها، رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در این پژوهش جلب شد. پس از آن دانش‌آموزان به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (دو گروه به لحاظ مقطع تحصیلی و محل سکونت همتا شدند). قبل از شروع روش آموزشی هر دو گروه مورد مطالعه تحت پیش‌آزمون قرار گرفتند و از آن‌ها درخواست شد تا پرسش‌نامه‌ی اعتیاد به اینترنت را تکمیل نمایند. گروه آزمایش توسط محقق در ۱۶ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک بار) تحت بسته‌ی آموزشی محقق‌ساخته‌ی سواد رسانه‌ای قرار گرفتند، اما به گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. بلافاصله پس از اتمام دوره‌ی آموزش از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. بعد از اجرای پس‌آزمون برای گروه گواه به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی دو جلسه‌ی آموزشی سواد رسانه‌ای برگزار شد.

در پژوهش حاضر، بسته‌ی آموزشی سواد رسانه‌ای به نوجوانان ایرانی توسط پژوهشگر با استفاده از منابع علمی و روش دلفی (روشی نظام‌دار در پژوهش برای استخراج نظرات از یک گروه متخصص به منظور رسیدن به اجماع در طی چند مرحله در مورد یک موضوع است) و با نظارت و همکاری استاد راهنما و استاد مشاور تهیه شد، سپس بسته‌ی مورد نظر در اختیار ۱۹ نفر از متخصصان روانشناسی تربیتی، مدیریت رسانه و اطلاعات و متخصص IT در حوزه‌ی سواد رسانه‌ای و متخصصان آگاه به آموزش روانشناختی قرار گرفت. نظرات اصلاحی این داوران در بسته‌ی آموزشی نهایی اجرا شد، لذا روایی محتوایی بسته‌ی آموزشی با استفاده از نظر متخصصان حاصل شد. به منظور بررسی

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

اعتبار محتوا از هشت متخصص روانشناسی و مشاوره خواسته شد تا روی یک طیف پنج درجه‌ای محتوا را بر اساس سؤالات ارزیابی محتوا، بررسی کنند، سپس اعتبار محتوا بر طبق نظر آنان به کمک ضریب CVR (Content validity ratio) بررسی شد و (CVR = ۰/۸۷)، شاخص روایی محتوا (Content validity index) (CVI = ۰/۹۰) به دست آمد که نشان از اعتبار محتوای این بسته دارد. خلاصه‌ی جلسات آموزش سواد رسانه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: خلاصه‌ی جلسات آموزش سواد رسانه‌ای محقق ساخته

جلسه	عنوان درس	هدف	محتوا	بحث کلاسی
۱	سواد رسانه	آشنایی با سواد و انواع آن	نظر مقام معظم رهبری راجع به اینترنت. دوره‌های پیشرفت دانش بشری، انواع فناوری‌های نوین، یک دقیقه در اینترنت.	انواع جنگ‌های امروزی سواد و انواع آن.
۲	خطای دید	آشنایی با خطای دید و زاویه‌ی دید	خطای حسی- ادراکی، تأثیر زاویه‌ی دید، توهمات و پدیده‌های بصری، تست بینایی	مثال‌هایی از خطای حسی را نام ببرید.
۳	سلبریتی‌ها	آشنایی با سلبریتی‌ها و مداخلات آن‌ها در موضوعات اجتماعی	سلبریتی‌ها، صلاحیت آن‌ها در اظهار نظر در مورد مسائل خاص	به نظر شما سلبریتی‌ها چه کسانی هستند؟ آیا آن‌ها باید در هر زمینه‌ای اظهار کنند
۴	قلدری سایبری	آشنایی با قلدری سایبری	داستان اسب چوبی، مراقبت از خود در برابر افراد سودجو	تبهکاران اینترنتی از عکس سلفی چه استفاده‌ای می‌کنند؟
۵	زندگی اسلایسی	- با «واژه» و زندگی اسلایسی	عبارات و جملاتی قابل تأمل راجع به زندگی اسلایسی	گفتگو راجع به اسلایس و زندگی اسلایسی
۶	عکس سلفی	آشنایی با عکس سلفی و شرایط عکس سلفی و خطرات احتمالی آن در فضای حقیقی و مجازی	اعتیاد به عکس سلفی گرفتن، قربانی شدن با عکس سلفی و کجاها نباید عکس سلفی گرفت.	کجاها به چه تعداد عکس سلفی بگیریم؟
۷	فضای مجازی یا حقیقی	آشنایی با حقیقت‌های فضای مجازی، آشنایی با کارکردهای فضای مجازی	فضای مجازی و واقعیت‌های آن	ویژگی‌های رسانه‌های اجتماعی
۸	اعتیاد به اینترنت	آشنایی با اعتیاد به اینترنت و علائم، نشانه‌ها و راهکارهای پیشگیری و درمان آن	اعتیاد به اینترنت، علائم و نشانه‌های آن پیشگیری و درمان آن	نشانه‌ها و علائم اعتیاد به اینترنت و تست اعتیاد به اینترنت
۹	کودکان کار امروز	آشنایی با واژه کودکان کار امروزی	کودکان کار امروزی، شرایط به اشتراک گذاشتن عکس و فیلم کودکان در فضای مجازی.	کودکان کار چه کسانی هستند؟
۱۰	جرم در فضای ...	آشنایی با انواع جرائم در فضای مجازی	انواع جرائم فضای مجازی.	چه کارهایی در فضای مجازی جرم است؟
۱۱	گواهی‌نامه‌ی موبایل	آشنایی با شرایط کار کردن با گوشی موبایل	شناخت نحوه‌ی کار با گوشی موبایل	برای انجام چه کارهایی گوشی لازم است؟
۱۲	بازی‌های رایانه‌ای	آشنایی با فواید و مضرات بازی‌های رایانه‌ای	معایب و مزایای بازی‌های رایانه‌ای، آثار روحی بازی‌های رایانه‌ای	چرا بازی‌های رایانه‌ای جذاب هستند؟ مزایای و معایب آن چیست؟
۱۳	شایعه	آشنایی با واژه‌ی شایعه و چگونگی انتشار آن در فضای مجازی	شایعه و عوامل مؤثر بر شیوع و پذیرش آن	شایعه چیست؟ و چرا شیوع پیدا می‌کند؟
۱۴	عصر هوشمندی ۱	آشنایی با عصر جدید و چالش‌های آن	نکات مهم در استفاده از وای‌فای، مهارت در گفتگو در فضای مجازی	در استفاده از وای‌فای چه نکاتی را رعایت نماییم؟
۱۵	عصر هوشمندی ۲	آشنایی با مراقبت از تلفن همراه، در دسترس بودن همیشگی، یک روز زندگی بدون موبایل، مصرف هوشمندانه و مراحل کسب سواد رسانه	آشنایی با مراقبت از تلفن همراه، در دسترس بودن همیشگی، یک روز زندگی بدون موبایل، مصرف هوشمندانه و مراحل کسب سواد رسانه	چرا باید از تلفن همراهمان مراقبت کنیم؟
۱۶	عصر هوشمندی ۳	آشنایی با رژیم مصرف، هشت کلید سواد رسانه‌ای	سواد رسانه‌ای و رژیم مصرف، هشت کلید سواد رسانه‌ای	رژیم مصرف رسانه چه مزایایی دارد؟

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل حضور داوطلبانه‌ی اعضا در جلسات برنامه‌ی درمان، تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط اعضا، برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات، محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۴ (version 24, IBM Corporation, Armonk, NY) و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج به دست آمده در گروه آزمایش، ۵ نفر در پایه‌ی هفتم (۳۳/۳۳ درصد)، ۶ نفر در پایه‌ی هشتم (۴۰ درصد) و ۴ نفر در پایه‌ی نهم (۲۶/۶۷ درصد) بودند، اما در گروه گواه، ۷ نفر در پایه‌ی هفتم (۴۶/۶۷ درصد)، ۴ نفر در پایه‌ی هشتم (۲۶/۶۶ درصد) و ۴ نفر در پایه‌ی نهم (۲۶/۶۷ درصد) بودند. در جدول ۲ یافته‌های توصیفی اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش و گواه در دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

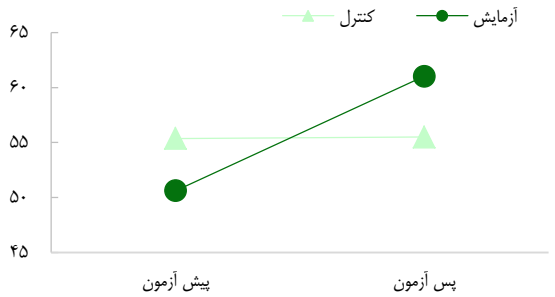
جدول ۲: یافته‌های توصیفی اعتیاد به اینترنت به تفکیک نوع گروه و مرحله‌ی آزمون

متغیر		مراحل	میانگین ± انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	گواه	پیش‌آزمون	۴۸/۱۸ ± ۱۴/۲۶
		پس‌آزمون	۵۵/۵۹ ± ۱۵/۱۴
	آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۰۵ ± ۱۴/۸۹
		پس‌آزمون	۳۹/۸۵ ± ۱۴/۷۴

به منظور بررسی اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. پس از تأیید پیش‌فرض‌های آماری (آزمون‌های Kolmogorov-Smirnov برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، آزمون Leven برای شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی و شرط همگنی ماتریس واریانس/ کواریانس، همسانی شیب خطوط رگرسیون از طریق بررسی اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه) از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳ مقدار F به دست آمده، برای اعتیاد به اینترنت در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد (P < ۰/۰۵)؛ بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. با توجه به پایین‌تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون، چنین نتیجه می‌شود که آموزش سواد رسانه‌ای موجب کاهش اعتیاد به اینترنت شده است. همچنین اندازه‌ی اثر نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۲۸/۵ درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌کند.

جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین گروه گواه برابر با ۵۵/۵۵ و میانگین گروه آزمایش برابر با ۳۹/۸۸ است که نشان از این دارد که آموزش سواد رسانه‌ای موجب کاهش میزان اعتیاد به اینترنت در گروه آزمایش شده است (شکل ۱).



شکل ۱. نمودار خطی میانگین سواد رسانه‌ای به تفکیک گروه‌ها و مراحل

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش سواد رسانه‌ای در اعتیاد به اینترنت نوجوانان انجام شد. نتایج نشان داد بین نمره‌های دو گروه آزمایش و گواه (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در میزان اعتیاد به اینترنت، تفاوت معنی‌داری وجود دارد، لذا آموزش سواد رسانه‌ای موجب کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان شد.

در زمینه‌ی یافته‌ی به دست آمده مطالعه‌ای به صورت مستقیم با نتایج مطالعات پیشین تا آن‌جا که محقق بررسی نموده است، انجام نشده بود، اما با نتایج پژوهش‌های مشابه و مرتبط در این زمینه همسو می‌باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش سواد رسانه‌ای بر اعتیاد به اینترنت

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه‌ی اثر
اعتیاد به اینترنت	گروه پیش‌آزمون	۴۹۴۵/۲۰	۱	۴۹۴۵/۲۰	۳۰/۸۵	< ۰/۰۰۱	۰/۲۹۱
	گروه (پس‌آزمون)	۴۷۸۹/۷۳	۱	۴۷۸۹/۷۳	۲۹/۸۸	< ۰/۰۰۱	۰/۲۸۵
	خطا	۱۲۰۲۳/۳۱	۲۹	۱۶۰/۳۱			

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

جدول ۴: مقادیر میانگین و خطای استاندارد تعدیل شده‌ی اعتیاد به اینترنت

گروه‌ها	میانگین	خطای استاندارد	کران پایین	کران بالا
گواه	۵۵/۵۵	۲/۰۳	۵۱/۵۲	۵۹/۵۹
آزمایش	۳۹/۸۸	۲/۰۳	۳۵/۸۴	۴۳/۹۲

به‌طور مثال پژوهش قاسمی گوربندی و صادقی، نشان داد با اجرای دوره‌ی آموزش سواد رسانه‌ای، میانگین نمره‌ی سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد افزایش یافت و میانگین نمره‌ی دانش‌آموزان گروه آزمایش در توانایی‌های سواد رسانه‌ای یعنی توانایی استفاده از رسانه‌ها، تولید و ارسال پیام و تفکر انتقادی افزایش یافت [۱۳].

نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که آموزش سواد رسانه‌ای، توانست میزان پرخاشگری کاربران نوجوان بازی‌های رایانه‌ای خشن را کاهش دهد [۱۴]، همچنین نتایج پژوهش فرقانی و خدامرادی نشان داد که آموزش سواد رسانه‌ای، در تعدیل اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان تأثیرگذار بود [۱۵].

نتایج یک مطالعه‌ی سیستماتیک نشان داد، توسعه‌ی مداخلات پیشگیرانه از جمله آموزش سواد رسانه‌ای، در بین کودکان و نوجوانان در معرض خطر اعتیاد به اینترنت باید مورد توجه قرار گیرد [۲۰].

در تبیین یافته‌ی فوق می‌توان گفت که آموزش سواد رسانه‌ای در لایه‌ی اول خود به اهمیت برنامه‌ریزی شخصی در نحوه‌ی استفاده از رسانه‌ها توجه می‌کند، این برنامه‌ریزی به مخاطب کمک می‌کند نوع متون پیام‌های مصرفی خود را با توجه به نیازهای اساسی خود تعیین و از صرف زمان در صفحاتی که مفید نیستند خودداری کند و زمان مصرف خود را کاهش دهد. این کاهش، نشانگر کاهش و تعدیل اعتیاد اینترنتی و کم کردن میزان استفاده از رسانه است [۲۱].

همچنین این نتایج مؤید نظریه‌ی Suler بود که بیان کرد، مخاطب به صورت هدفمند و برای رفع نیازهای خود اقدام به انتخاب نوع رسانه و محتوا و در مصرف خود به نوعی مدیریت نیاز را اعمال می‌کند که این مدیریت نیاز، به همراه مدیریت زمان و سواد رسانه‌ای آموخته شده، باعث آگاهانه بودن انتخاب‌های مخاطب که به واسطه‌ی آموزش کاهش اعتیاد اینترنتی خواهد شد [۲۲].

در تبیینی دیگر می‌توان گفت هدف اصلی آموزش سواد رسانه‌ای این است که نسبت به تعابیر پیام‌ها کنترل بیشتری به ما ببخشد. واقعیت این است که همه‌ی پیام‌های رسانه‌ای دارای تعابیر و تفاسیر مختلف هستند. روزنامه‌نگاران به ما تعابیر خودشان را از اینکه چه چیزی و چه کسی مهم است، ارائه می‌دهند. صاحبان آگاهی نیز سعی می‌کنند ما را متقاعد سازند که مشکلاتی داریم و این‌که کالاهای آن‌هاست که می‌تواند ما را در غلبه بر این مشکل یا مشکلات یاری رساند، همچنین، ما نیز به عنوان مخاطب می‌توانیم تعابیر خودمان را از این پیام‌ها داشته باشیم. ما چه آگاهی لازم را کسب کنیم یا نه، فرایند تأثیر رسانه‌ها ادامه دارد. زمانی که بتوانیم کنترل بیشتری نسبت به رسانه‌ها و تعابیر آن‌ها داشته باشیم، می‌توانیم به تأثیرات مثبت ناشی از آن‌ها قوت بخشیده، از تأثیرات منفی آن‌ها بکاهیم. سواد رسانه‌ای به افراد این توانایی را می‌بخشد که ضمن اینکه متفکرانی منتقد باشند، خود نیز به مولدین خلاق پیام‌ها تبدیل شوند. مسلماً بهره‌مندی از سواد رسانه‌ای، موجب کنترل میزان استفاده از اینترنت و فضای مجازی می‌شود. همچنین باید گفت در آموزش سواد رسانه‌ای مخاطبان و کاربران رسانه یاد می‌گیرند، هنگام استفاده از برنامه‌های رسانه‌ای به پردازشگری و تحلیل اطلاعات دست بزنند و منفعل نباشند و با گزینش‌گری، دست به انتخاب بزنند. دانش‌آموزان شرکت‌کننده در دوره‌ی آموزش سواد رسانه‌ای در تحلیل و ارزیابی پیام‌های رسانه‌ای موفق بودند. همچنین در مبحث آموزش سواد رسانه‌ای آگاهی بیشتر نسبت به جنبه‌های گوناگون کاربرد، تولید و رمزگشایی پیام‌های رسانه‌ای، مورد تأکید بود. از این‌رو، شناخت دانش‌آموزان با جنبه‌های مختلف در تولید و ارتباط با پیام‌های رسانه‌ای و تحلیل و ارزیابی آن‌ها، به ارتقای سواد رسانه‌ای و درنتیجه کاهش اعتیاد به اینترنت انجامید.

از جمله محدودیت‌های مطالعه‌ی حاضر، به خودگزارشی بودن ابزار پژوهش، انجام پژوهش در گروه پسران، عدم کنترل متغیرهای دموگرافیک از جمله وضعیت اقتصادی و سطح سواد والدین و عدم برگزاری دوره‌ی پیگیری می‌توان اشاره نمود، لذا در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت گردد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه استفاده شود، جهت تعمیم‌پذیری نتایج پیشنهاد می‌گردد که به انجام مطالعه در گروه دختران همراه با دوره‌های پیگیری پرداخته شود و نتایج با گروه پسران مقایسه شود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود، متصدیان نظام آموزشی اهتمام ویژه‌ای نسبت به آموزش مباحث سواد رسانه‌ای داشته باشد و این آموزش از طریق گنجاندن واحدها و کتب درسی از مقاطع پایین‌تر مورد توجه و برنامه‌ریزی قرار گیرد، پیشنهاد می‌گردد که نهادهای ذی‌ربط در حوزه‌ی فناوری اطلاعات و ارتباطات از طریق رسانه‌های جمعی، به آموزش سواد رسانه‌ای به صورت تدریجی و مؤثر از طریق تبلیغات جذاب و مردم‌پسند بپردازند.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد، آموزش سواد رسانه‌ای موجب کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان شد. از این‌رو استفاده از آموزش سواد

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]

رسانه‌ای به عنوان روش مکمل در کنار درمان‌های روانشناختی جهت کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان توصیه می‌شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر از رساله‌ی دکتری در روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات استخراج شده و دارای کد اخلاق به شماره‌ی IR.MUMS.REC.1400.151 از دانشگاه علوم پزشکی مشهد می‌باشد.

حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نویسنده اول انجام شده است.

REFERENCES

1. Safari S, Soleimanian AA, Jajarmi M. The effectiveness of "reality therapy" training on internet addiction and perceptions of social support-family in teenage girls [in Persian]. JHPM. 2021;10(5):107-20.
2. Hassanzadeh F, Sabzi Z, Ahsanian E, Hojjati H. The correlation between internet addiction and loneliness in adolescents in Golestan Province [in Persian]. JHPM. 2018;6(6):8-14. [DOI: 10.21859/jhpm-07042]
3. Evren B, Evren C, Dalbudak E, Topcu M, Kutlu N. The impact of depression, anxiety, neuroticism, and severity of Internet addiction symptoms on the relationship between probable ADHD and severity of insomnia among young adults. Psychiatry Res. 2019;271:726-31. [DOI: 10.1016/j.psychres.2018.12.010] [PMID]
4. Shorchi F, Javadi MJ, Davaie M, Farokhi N. The effectiveness of mindfulness-based group therapy with respect to the modification of early maladaptive schemas in reducing Internet addiction in high school girls [in Persian]. Med J Mashhad Univ Med Sci. 2020;63(4): 2534-9. [DOI: 10.22038/mjms.2020.17662]
5. Zenebe Y, Kunno K, Mekonnen M, Bewuket A, Birkie M, Necho M, et al. Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate university students in Ethiopia: a community university-based cross-sectional study. BMC Psychol. 2021;9(1):4. [DOI: 10.1186/s40359-020-00508-z] [PMID]
6. Chaboki SA, Belyad MR, Kakavand A, Tajeri B, Zam F. Developing a structural model of the relationship between sensation seeking and adolescent internet addiction: the mediating role of self-empowerment [in Persian]. Shenakht J Psychol Psych. 2021;8(4):75-84.
7. Vadlin S, Åslund C, Hellström C, Nilsson KW. Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. Addict Behav. 2016;61:8-15. [DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.05.001] [PMID]
8. Kiamarsi A, Aryapooran S. Prevalence of internet addiction and it relationship with academic procrastination and aggression in students [in Persian]. J Sch Psychol. 2015;4(3):67-85. [DOI: 10.22098/jsp.2015.356]
9. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. J Affect Disord. 2020;275:112-8. [DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.029] [PMID]
10. Stix DC, Jolls T. Promoting media literacy learning-a comparison of various media literacy models. Media Education. 2020;11(1):15-23.
11. Falsafi SG. Comparative approach to media literacy in developing countries [in Persian]. Media Stud. 2015;9(24):159-74.
12. Rezvani A, Mosavi SE. The effectiveness of media literacy promotion training program on marital burnout in high cyber couples in Isfahan [in Persian]. Religion & Communication. 2021;28(First Special Issue):195-58.
13. Ghasemi Gurbandi B, Sadeghi S. Evaluation of the effectiveness of media literacy on girls in junior high schools [in Persian]. Ormazd Res J. 2021;54(2):237-51.
14. Shojaee S, Dehdari T, Douran B, Noori K, Shojaee M. Impact of media literacy education on aggression and attitudes towards violence in adolescents' users of violent computer games in qom [in Persian]. New Media Studies. 2017;2(8):173-201. [DOI: 10.22054/cs.2017.15548.107]
15. Forghani MM, Khodamoradi Y. The role of media literacy in adjustment of internet addiction [in Persian]. J Cult-Commun Stud. 2019;20(45):85-102. [DOI: 10.22083/jccs.2018.140379.2500]
16. Shirzad M, Taraghi Khah Dilmaghani N, Lafte A. The role of media literacy in health literacy and Internet addiction among female postgraduate students [in Persian]. J Research Health. 2019;9(3):254-60. [DOI: 10.29252/jrh.9.3.254]
17. Pan T. Psychological and exercise interventions for teenagers with internet addiction disorder. Rev Argentina de Clin Psicol. 2020;29(2):226. [DOI: 10.24205/03276716.2020.228]
18. Young KS. Internet addiction: Evaluation and treatment. London, UK: BMJ; 1999.
19. Alavi S, Janatifard F, Maracy M, Rezapour H. The psychometric properties of generalized pathological unternet use scale (GPIUS) in internet users students of Isfahan Universities [in Persian]. Know & Res Appl Psychol. 2009;11(40):38-51.
20. Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of internet addiction: A systematic review. J Behav Addict. 2016;5(4):568-79. [DOI: 10.1556/2006.5.2016.085] [PMID]
21. Thoman E. The 3 stages of media literacy. Los Angeles, CA: Center for Media Literacy; 1995.
22. Suler J. Computer and cyberspace "addiction". Int J Appl Psychoanal Stud. 2004;1(4):359-62. [DOI: 10.1002/aps.90]

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-16]

[DOI: 10.61186/psj.21.1.8]