



سواد رسانه‌ای و تاثیر آن بر ارتقای سلامت روانی کاربران

شهناز باقریگی ممقانی

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته حقوق جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران (نویسنده مسئول)

Shbager97@gmail.com

المیرا بارانیو

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته حقوق جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

elmira.baranioo@gmail.com

مجید مظلومی ممقانی

دانش آموخته کارشناسی ارشد، رشته تاریخ تمدن ملل اسلامی، واحد تاکستان، دانشگاه آزاد اسلامی، تاکستان، ایران

Mjydmzlwmy761@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: رسانه یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان بشریت است. امروزه رسانه‌های مبتنی بر آموزش مدرن پیشتاز بوده و بر سبک زندگی و سلامت جسم و روان مردم تاثیر گذار می‌باشند. هدف از این مقاله بررسی میزان تاثیر سواد رسانه‌ای بر سلامت روانی کاربران می‌باشد و می‌خواهیم بدانیم: آیا سواد رسانه‌ای بر سلامت روانی کاربران تاثیر دارد؟
روش تحقیق: برای نیل به پاسخ در این پژوهش از روش توصیفی - تحلیلی استفاده شده و برای جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از کتابها، مجلات، منابع الکترونیکی بدان پرداخته شده است.
یافته‌ها: سواد رسانه‌ای برای کاهش و پیشگیری اثرات منفی آن اهمیت فراوانی دارد.

نتیجه: با بررسی یافته‌های علمی محققان و نویسندگان می‌توان گفت در دنیای دیجیتالی و اطلاعاتی امروز مجهز بودن به مهارت و سواد رسانه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد و افراد لازم است برای سلامت روانی خود از فراگیری مهارت سواد رسانه‌ای غافل نباشند و لازم است برای سلامت روان کاربران، شورای سیاست‌گذاری سلامت در صدا و سیما تعریف شود و آموزش و پرورش با کمک، دفتر سلامت و روان - اجتماعی وزارت بهداشت سواد رسانه‌ای کاربران را ارتقا بخشد و نقش کلیدی خود را در حفظ و ارتقای سلامت آحاد جامعه ایفا نمایند. چرا که رسانه‌ها همان‌گونه که قادرند بار فشار روانی شدیدی بر آدمی وارد کنند از این توانمندی نیز برخوردارند که مردم را به آرامش دعوت نمایند و آنها را از استرس دور نمایند.

واژه‌های کلیدی: سواد رسانه‌ای، سلامت، سلامت روان



مقدمه

سلامت بیشتر به عنوان نعمت در نظر گرفته می شود و ارزش آن به درستی شناخته نمی شود مگر هنگامی که از دست برود. در چند دهه ی گذشته جنبش تازه ای پدید آمده و سلامت به عنوان یک حق بشری به یک هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است، یعنی سلامت برای برآوردن نیازهای اساسی و بهبود کیفیت زندگی انسان لازم است و باید برای همه انسانها در دسترس باشد. (پور عابد، ۱۴۰۰: ۲)

سواد سلامت تعیین کننده ی اجتماعی است که از طریق مداخله قابل اصلاح می باشد. سواد سلامت از طریق توانمند ساختن افراد برای غلبه بر موانع سلامت روانی کار بران می تواند در این خصوص موثر باشد و تقویت سواد رسانه ای و هدفمند نمودن آن موجبات آرامش روانی جوامع می باشد.

می توان گفت سلامت از نیازهای اساسی انسان است که در توسعه ی پایدار نقش حیاتی دارد. شهروندی که سلامت روان دارد می تواند ضمن احساس رضایت از زندگی، با مشکلات به طور منطقی برخورد نماید. به عنوان مثال یک دانشجوی سلامت روان، قادر است در عین کس به فردیت با محیط نیز انطباق یابد (نظری، ۱۳۹۳: ۷۶_۷۸) ارتباط تنگاتنگ رسانه با سلامت روان غیرقابل انکار است.

رسانه ها همان گونه که قادرند بار فشار روانی شدیدی بر آدمی وارد کنند از این توانمندی هم برخوردارند که مخاطبان را از استرس دور کنند و به آرامش برسانند تاثیرگذاری محصولاتی که رسانه ها عرضه می کنند حتی در غیاب ابزارها و شاخص های قابل سنجش بر هیچ کس پوشیده نیست.

شهرام خرازی ها مدیر گروه سلامت روانی _ اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان می کنند: " بسیاری از مردم به رسانه ها اعتماد دارند و می پندارند وقتی یک محصول رسانه ای با مجوز مراجع قانونی عرضه می شود خطای کمتری دارد و نظارت موجود بر تهیه ی این محصولات کافی است. از همین رو وجود و وفور محتوای مخرب محصولات رسانه ای تناقض آمیز، باعث خدشه دار شدن نظام ذهنی، اخلاقی و تربیتی کودکان و نوجوانان شده است. از سوی دیگر توقع رعایت کامل اصول سلامت توسط اصحاب رسانه توقع بیجایی نیست. اما در عصر حاضر که عصر انفجار اطلاعات است این توقع با توجه به رشد بی محابای جمعیت و کثرت رسانه ها و محصولات رسانه ای و مشکلات نظارت بر آن تا حدودی ایده آل گرایانه است. (سایت ، سلامت نیوز)

سلامت روان در هر جامعه ای قابل اهمیت است چراکه وجود اختلال روانی می تواند باعث افت تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان شده حتی در مواردی ترک تحصیل را نیز به دنبال داشته است. چرا که گاهی دانشجو به علت دوری از خانواده و مشکلات اقتصادی و عدم درآمد گروهی از کاربران جوان، رقابت های فشرده و مشکل خانوادگی و غیره موجبات از دست دادن سلامت روان بوده و نیازمند دریافت آموزش و مشاوره و ارتقای سواد رسانه ای را می طلبد. و در این مورد تحقیقات گسترده ای صورت نگرفته است. بنابراین هدف پژوهش برای دستیابی به پاسخ سوالاتی از قبیل آیا سواد رسانه ای بر سلامت روانی کار بران موثر می باشد و آیا عادت به استفاده از دنیای مجازی می تواند برخی از فاکتورهای روانشناختی مانند سلامت روان را تحت تاثیر قرار دهد؟ و اگر موثر می باشد، جهت تاثیر چگونه باید عمل کرد ، برای نیل به راهکارهای مربوطه ارتقای سلامت روان با کمک سواد رسانه ای پژوهش مربوطه انجام گرفت.

۱- سلامت در رسانه

در رسانه های جمعی، مانند تلویزیون، رادیو، روزنامه مجلات و اینترنت پیام های قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد فراوانی وجود دارد. برای مثال: در رسانه ها تبلیغات زیادی درباره ی انواع داروها و مواد آرایشی و بهداشتی وجود دارد. رسانه ها در این تبلیغات نگرش افراد را هدف قرار می دهند و با ابزار پر قدرت تبلیغات نشان می دهند. این داروها و مواد، اثر زود هنگام، معجزه آسا و با دوامی دارند و استفاده از آنها کاملاً بی خطر است. این تبلیغات مستقیماً مصرف کننده را مورد هدف قرار می دهد. در واقع رسانه



جای پزشک را می‌گیرد و دارو تجویز می‌کند به نظر می‌رسد تجارت رسانه‌ای با هدف سودآوری بیشتر، آگاهانه پزشک را از فرایند تشخیص دقیق بیماری و تجویز دارو حذف می‌کند (جعفری، ۱۳۹۷: ۱۸۰)

هنگام توجه و تفسیر سیل تبلیغات تجارت داروهای سواد شهروندی است که نقش مهمی در افزایش توانایی و درک جامعه در انتخاب‌های دارویی درمانی بازی می‌کند.

افرادی که سطح سواد سلامت بالاتری دارند، از منبع اطلاعات و پایه‌های قدرتمند آن منبع آماده هستند. برخی از این تبلیغات آشکار هستند. مانند تبلیغات دارویی به وسیله‌ی کارخانجات سازنده‌ی آن دارد و یا حداقل مشتریان یا بیماران را برای مصرف آن محصول متقاعد می‌سازد هدف، فروش یک محصول است با ارائه‌ی اطلاعات بی‌هدف و عینی همه‌ی اطلاعاتی که آنها ارائه می‌دهند الزاماً غلط نیست، اما آنان در ارائه‌ی اطلاعات، گزینشی عمل می‌کنند. مثلاً فقط روی جنبه‌های مثبت دارو تاکید دارند و به جنبه‌های منفی اهمیتی نمی‌دهند. افرادی که سطح سواد سلامت شهروندی و رسانه‌ای بالاتری دارند، بهتر می‌توانند در مورد تبلیغات دارویی موجود در رسانه‌ها قضاوت کنند (جعفری، ۱۳۹۷: ۵) و می‌توان گفت در سلامت روان شرایط اجتماعی و فرهنگی و شیوه‌های تعلیم و تربیت تاثیرگذار هستند به طوری که تحصیلات خوب و برخورداری از شغل و درآمد مناسب دینداری و متاهل بودن می‌تواند در بهزیستی و شادمانی و سلامت روانی تاثیر گذار باشد (سلیمان میگوینی، ۱۳۹۵: ۳۵۶)

۲- سواد رسانه‌ای و ضرورت‌های آن

با پیدایش انقلاب تکنولوژی در دهه‌ی ۱۹۸۰ جهان، وارد مرحله‌ی جدیدی شد که در آن رسانه‌ها ضمن گام برداشتن در مسیر تکامل و تنوع به یکی از اجزای اصلی جوامع بشری تبدیل شده‌اند. بنابراین برای اینکه بتوان در برابر رسانه‌ها ی متکثر موجود مخاطبانی داشت که بتوانند در کنار بهره‌برداری آگاهانه و فعالانه از این رسانه‌ها، خود را در مقابل چالش و پیامدهای مخرب آنها حفظ نمایند. باید سواد جدیدی ایجاد کرد به همین دلیل نیازمند ارائه‌ی تعریف گسترده‌تری از سواد و افزایش فضای مفهومی آن هستیم. که معمولاً به معنای توانایی خواندن و نوشتن صرف نیست. (شکرخواه، ۱۳۸۸: ۲۹)

در سال ۱۹۵۱ بر اساس تعریف یونسکو به فردی که توانایی درک (خواندن و نوشتن) متن ساده در زندگی روزانه خود را داشت باسواد اطلاق می‌شد در سال ۱۹۶۲ با تغییر شرایط، باسواد به فردی اطلاق می‌شد که دانش و مهارت‌های اساسی مورد نیاز برای انجام فعالیت خود را داشت و متعاقب آن، طرح اشکال دیگر سواد از سوی همین سازمان نظیر سواد پایه، سواد واسپاری، سواد عملیاتی و غیره از دیگر موارد هستند که در آن دوره ضروری شمرده شده‌اند (Wooisorat، ۱۹۹۷) در آغاز قرن ۲۱ همگام با رشد فناوری باسواد به کسی اطلاق می‌شود. فناوری رایانه را به راحتی مورد استفاده قرار می‌دهد (صبری، ۱۳۸۱: ۱۵۷)

یکی از مهمترین دغدغه‌ها و نگرانی‌های سالهای پایانی عمر فیلسوف نامدار، کارل بویر (۱۹۹۴_۱۹۰۲) نیز تلویزیون و تاثیر آن بوده است. پوپر این رسانه جهانی را سبب گسترش انحطاط اخلاقی و فساد بشریت می‌دانست چنانکه در مصاحبه‌ی با جیا نکار کو بورتی در سال ۱۹۹۲، به صراحت اظهار کرد تلویزیون موجب افزایش جرایم، از دست رفتن احساس زندگی و انحطاط شده است. او تا آنجا پیش رفت که جنگها و خشونت‌های افسارگسیخته‌ی کنونی را نتیجه‌ی رسانه و تاثیر مخرب تلویزیون می‌داند. (شاهین، ۱۳۹۰: ۶۷)

از نظر صاحب نظران یونسکو آموزش رسانه‌ای به مثابه‌ی راهکاری مناسب توان جبران نابرابری اطلاعات بین کشورهای شمال و جنوب را دارد زیرا از یک سو، کشورهای شمال به تولید، کنترل و توزیع اطلاعات می‌پردازند و از سوی دیگر کشورهای جنوب صرفاً دریافت‌کننده منفعل هستند. (کانسید این، ۱۳۷۹: ۲_۳)

اما سواد سلامت بر اساس تعریف سازمان سلامت جهانی عبارت است از مهارت‌های شناختی، اجتماعی و توانایی افراد برای دستیابی به درک و استفاده از اطلاعات موجود در راه ترویج و حفظ سلامتی خوب، سازمان بهداشت جهانی سواد سلامت را به



عنوان مهارت های شناختی و اجتماعی تعریف کرده است که انگیزه و توانایی دسترسی، درک و استفاده از دانش را در راه های تقویت و تداوم سلامتی تشکیل می دهد. (ستوده و فتاحی اردکانی، ۱۳۹۹: ۱۰)

لازم به ذکر است گسترش فضای مجازی و دسترسی آسان آن برای همه افراد با حداقل دانش و بدون نیاز به آموزش های تخصصی باعث شده است تا این محیط به عنوان گزینه های قابل توجه برای کاربردهای آموزش برای سلامت معرفی شود تا جایی که تصورات قبلی در زمینه های نیاز به امکانات فیزیکی بسیار را برای فرایند یاددهی و یادگیری تغییر داده و دچار دگرگونی جدی می کند. این آموزش ها می توانند در زمینه علمی، سلامتی، رسانه ای و..... باشد. (سیاح طاهری و همکاران، ۱۴۹۵: ۵۸)

امروزه در دنیای زندگی می کنیم که خواه نا خواه در شرایط اشباع رسانه ای قرار دارد. فضای پیرامون ما سرشار از اطلاعات است به طوری که سواد رسانه ای می تواند به افراد بگوید چه مقدار از وقتشان را در چه سایت هایی اعم از شناخته شده و ناشناخته و چه مقدار از آن را فرضاً در چت روم ها بگذرانند هدف سواد رسانه ای در نخستین گام های خود تنظیم یک رابطه ی منطقی و مبتنی بر هزینه _ فایده با رسانه ها است.

" باری دو نکان "عضو انجمن سواد رسانه ای کانادا، در ضرورت آموزش سواد رسانه ای دلایل را ذکر می کند.

۱. رسانه ها بر حیات فرهنگی و سیاسی ما سلطه دارند.
۲. تقریباً همه اطلاعات، جز مواردی که آنها را به طور مستقیم تجربه می کنند، رسانه ای شده اند.
۳. رسانه ها قادرند مدل های ارزشی و رفتاری پر قدرتی خلق کنند.
۴. سواد رسانه ای می تواند مصرف رسانه ای ما را لذت بخش تر کند و یک رابطه ی انفعالی را به یک رابطه ی فعال، تبدیل نماید.
۵. رسانه ها بدون آن که فعال کردن خودآگاه، بر ما اثر می گذارند. (قاسمی، ۱۳۶۸: ۱۹۱)

۳- نظریه های سواد رسانه ای

سواد رسانه ای در کنار آموختن خواندن ظاهر پیام های رسانه ای از رسانه های مختلف، می کوشد خواندن سطرهای نانوشته ی رسانه های نوشتاری، تماشای پلان های به نمایش درنیامده و یا شنیدن صدا های پخش نشده از رسانه های الکترونیک را به مخاطبان بیاموزد.

۳-۱. نظریه الیزابت تامن و همکارانش

سواد رسانه ای همانند فیلتری دآوری کننده عمل می کند، چنانکه جهان متراکم از پیام، از لایه های فیلتر سواد رسانه ای عبور می کند تا شکل مواجهه با پیام معنادار شود.

پیام رسانه ای در سه لایه عمل می کند:

لایه ی اول: اهمیت برنامه ریزی شخصی در نحوه استفاده از رسانه ها یا رژیم رسانه ای

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

لایه ی سوم: این لایه مهارت های لازم برای تماشای انتقادی رسانه هاست با این مهارت ها مخاطب به تجزیه و تحلیل و پرسش درباره ی چهارچوب ساخت پیام و جنبه های جا افتاده در آن می پردازد (Thoman, 1995: 2).



۳-۲. تئوری سواد رسانه‌ای شناختی توسط جیمز پاتر

از نظر پاتر سواد رسانه‌ای الگوی چند عاملی است و "ساختارهای دانش"، "منبع شخصی"، "وظایف پردازش اطلاعات" و "مهارت‌ها و توانایی‌ها" عوامل سواد رسانه‌ای وی هستند. بر اساس دیدگاه پاتر، ارتباط این عوامل، فضایی_وحلزونی(نه سطحی) است؛ (پاتر ۱۳۹۱: ۵۵_۶۵)

۳-۳. ساب‌رینا سزمن، استفن جیو راج و تاوان اسکول

در سال (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین استفاده از اینترنت و سلامت روان در بزرگسالان در انگلیس انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده ناچیز از اینترنت (ماهانه یا کمتر از روزانه) پیش‌بینی رضایت از زندگی رو به زوال است؛ اما افسردگی نیست. آموزش و کلاس شغلی، تاثیر تعدیل‌کننده‌ای بر ارتباط بین فراوانی استفاده از اینترنت و سلامت روان داشت. این ارتباط در بالاترین گروه آموزشی هم در افسردگی و هم در رضایت از زندگی و در بالاترین گروه شغلی فقط در رضایت از زندگی قوی‌تر بودند استفاده از اینترنت برای برقراری ارتباط با افسردگی پایین‌تر و رضایت از زندگی بهتر همراه بود در حالی که کسانی که از اینترنت برای دسترسی به اطلاعات استفاده می‌کردند. رضایت بیشتری از زندگی داشتند در مقایسه با کسانی که این کار را نکردند.

۳-۴. کویین و همکاران

در سال (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان میزان سواد سلامت و سواد سلامت الکترونیک و رسانه را با استفاده از ابزارها و نرم افزارهای مبتنی بر مرورگرها و به منظور ردیابی رفتار اطلاع‌یابی سلامت تحت وب انجام دادند. بر اساس نتایج این پژوهش، کسانی که دارای مهارت‌های پیشرفته سواد سلامت الکترونیک بودند استراتژی جستجوی تحت وب کارآمدتری داشتند و توانایی شناسایی کیفیت منابع اطلاعات سلامت در آنها بالاتر بوده است. فرانسو ایک و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی ۴۸.۵ درصد از کاربران وب از اینترنت برای اهداف بهداشتی استفاده کرده‌اند. کسانی که از اینترنت بر اهداف بهداشتی استفاده می‌کردند مناظره پزشک را ترجیح دادند چون به اطلاعات موجود در اینترنت و رسانه اعتماد ندارند.

۴- راه‌های ارتقای سواد رسانه‌ای در توسعه‌ی سواد سلامت

یکی از راه‌های افزایش سطح سواد سلامت افراد کاربرد اطلاعات سلامت است. اطلاعات کلیه اطلاعاتی را در بر می‌گیرد که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در مورد حفظ سلامت و یا درمان بیماری خود درست عمل کنند پزشکی و بهداشت موضوع این اطلاعات است و علاوه بر آن علایم تشخیص و درمان بیماری‌ها را نیز در بر می‌گیرد این اطلاعات با هدف ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و دسترسی به نظام‌های مراقبت بهداشتی می‌باشد و افراد این اطلاعات را برای زندگی خود و دیگر اعضای خانواده نیاز دارند. بخش زیادی از مردم رسانه‌های خبری را برای دستیابی به اطلاعات به کار می‌برند این رسانه‌ها مانند مجلات و روزنامه‌ها به صورت گسترده در دسترس هستند و مخاطبان آن افراد مختلف مانند زنان و مردان و والدین و کودکان هستند.

افراد با هر سطح سواد می‌توانند این اطلاعات را به کار ببرند برخی شبکه‌های تلویزیونی نیز همه برنامه‌های خود را به پزشکی اختصاص داده‌اند با رشد اینترنت و قرار گرفتن اطلاعات سلامت روان به زبان ساده روی وب، تمایل افراد به کسب اطلاعات سلامت از این محل افزایش یافته است، هرچند در مورد اعتبار و درستی اطلاعات ارائه شده در وب تردید وجود دارد، اما می‌تواند روی تعامل پزشک و بیمار تاثیرگذار باشد.

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند ظرفیت کاربران در دستیابی اطلاعات سلامت پردازش درک و کاربرد آنها در تصمیم‌گیری‌های درمانی مناسب بهبود بخشند البته پردازش و درک اطلاعات سلامت به عوامل متعددی از جمله کیفیت اطلاعات سلامت



الکترونیکی و درجه ی متناسب آنها با نیاز مخاطبان و سطح سواد سلامت، آنان وابسته است بادر نظر گرفتن این عوامل، رسانه های اجتماعی، توانمند ی چشمگیری در امر ارائه و ارتقای سلامت دارند. اما رسانه های اجتماعی نسبت به رسانه هایی مانند تلویزیون و منابع چاپی خطر های بیشتری دارند. این خطرات ناشی از دسترسی گسترده به آن از یک سو و ماهیت غیر قابل کنترل آن از سوی دیگر است.

هر کسی می تواند هر چیزی را منتشر کند اشاعه ی اطلاعات نادرست و ناقص، انتشار اطلاعات تخصصی و دشوار برای مخاطب عام و شیوه نادرست انتشار و در پی آن برداشت های غلط همگی از جمله پیامدهای این مشکل به شمار می آیند که می تواند نتایج منفی جدی و همراه داشته باشد.

امروزه پزشکان پرستاران و دیگر ارائه دهندگان خدمات بهداشتی با محدودیت زمان روبرو هستند و منابع آموزشی را به عنوان رسانه ای مهم در قالب بروشور و جزوات آموزشی برای تکمیل برنامه های خود قرار می دهند (کلیندل، ۲۰۰۷: ۹۸۴) پیدایش ارتباطات و افزایش و سرکشی به اطلاعات میزان استفاده از فضای مجازی به عنوان منبع جستجوی اطلاعات سلامت افزایش داده است. فضای مجازی جستجوی اطلاعات سلامت و عضویت در گروه های سلامت مجوز را برای اکثر مردم و نه همه ی آنها آسان تر کرده و با فراهم کردن اطلاعات وسیع بهداشتی به مردم امکان بیشتر درگیر شدن در خود مراقبتی را می دهد. (فیض آبادی، گوهری، سخایی و وصفی، ۹۸:۱۳۹۵) اطلاعات سلامت موجود در فضای مجازی شامل طیف وسیعی از اطلاعات است که می تواند در تصمیم گیری های مرتبط با سلامت فردی و اجتماعی و افزایش سواد رسانه ای سلامت موثر باشد. (عقیق و واینر، ۲۰۰۶، گلد اسمیت، ۲۰۰۱: ۵۶۸)

۵- عوامل موثر بر سواد سلامت و مهارت های مورد نیاز آن

برای توسعه سلامت و رساندن آن به حد مطلوب، علاوه بر شناسایی مولفه ها و پرورش مهارت های مورد نیاز آن به عوامل موثر بر افزایش یا کاهش سواد سلامت نیز باید توجه کرد. سواد سلامت به عنوان طیف گسترده ای از مهارت ها و توانایی ها بی تعریف می شود که افراد در طول زندگی خود برای جستجو، درک، ارزیابی و کاربرد اطلاعات و مفاهیم سلامت به دست می آورند. و به آنان در انتخاب های آگاهانه، کاهش خطرات سلامت و افزایش کیفیت زندگی کمک می کند.

سواد سلامت مانند هر توانایی دیگری پیوسته و مداوم است و هیچ کلید روشن و خاموش برای آن وجود ندارد. یک فرد با سواد سلامت بالا، توانست. تا مفاهیم و اطلاعات سلامت را به صورت مواد تعمیم دهد و اطلاعات را در موقعیت های جدید به کار برد به عبارتی دیگر، یک فرد دارای سواد سلامت کافی، این توانایی را دارد که در گفتگوهای شخصی و عمومی در موقعیت های مختلف درباره ی سلامت و دارو، دانش کلی اشتراکات فرهنگی شرکت کند. سواد سلامت در طول زندگی بر اساس تجربه، مطالعات فردی از طریق رسانه ها و... توسعه می یابد و مانند بیشتر توانایی های پیچیده انسان تحت تاثیر وضعیت سلامت و ویژگی های جسمی و روانی و نیز به همان اندازه عوامل جمعیت شناختی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی قرار می گیرد بنابراین سواد سلامت هم طیف کاملی از فعالیت های زندگی، خانه، کار، جامعه و فرهنگ تاثیر می گیرد و هم بر آن ها تاثیر می گذارد پس عامل فردی موثر بر سلامت می تواند فرهنگ، نظام های آموزشی، رسانه ها، به شرایط و وضعیت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و... را در نظر گرفت. وضعیت اجتماعی نامناسب با سواد سلامت پایین مرتبط است و عوامل ساختاری و نیز متغیر های اجتماعی روانی مانند درک و مسلط نبودن بر زندگی، استرس و فشار در شکل گیری این ارتباط موثرند. (خسروی و همکاران ۱۳۹۳: ۱۲۶) به طوری که سواد سلامت دربردارنده ی مجموعه مهارت هایی که با پرورش آن مهارتها را می توان این سواد را به حد مطلوب برساند. مانند:

۱. سواد رایانه ای
۲. سواد اطلاعاتی
۳. توانایی جستجوی اینترنت و بازیابی وبسایت ها
۴. مهارت های رسانه ای
۵. ارزیابی اعتبار و کیفیت اطلاعات



۶. تحلیل خطرات یک روش درمانی و مزایای کاربردی آن و مهارت تصمیم گیری برای مشارکت آگاهانه ی افراد و دریافت سلامت (خسروی و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۹).

۶- سلامت روان

سلامت روانی را می توان بر اساس تعریف کلی و وسیع تر تندرستی تعریف کرد. به طوری که سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را چنین تعریف کرده است. بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشتی، سلامتی تنها در نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. تعریف گینز برگ در مورد بهداشت روان عبارت است از تسلط و مهارت در ارتباط با محیط، بخصوص در سه فضای زندگی، عشق، کار و تفریح. استعداد یافتن و ادامه ی کار، داشتن خانواده، ایجاد محیط خانوادگی خرسند، فرار از مسائلی که با قانون درگیری دارد، لذت بردن از زندگی و استفاده ی صحیح از فرصتها، ملاک تعادل و سلامت روان است. (میلانی فر، ۱۳۸۲: ۸۴۲)

یهودا و ۱۹۵۹، به نقل از منشی طوسی، ۱۳۷۴، مواردی را برای تعریف سلامت روانی ارائه کرد: الف) نگرش مثبت به خود

ب) میزان رشد، تحول و خود شکوفایی

ج) عملکرد روانی یکپارچه

د) خودمختاری یا استقلال شخصی

ه) درک صحیح از واقعیت

و) تسلط بر محیط

دیگران نیز موارد دیگری را ارائه دادند ولی از نظر اسمیت ۱۹۶۱، به نقل از منشی طوسی ۱۳۷۴، همه ی این موارد مفاهیم اصلی یکسانی را در بر داشتند. بنابراین وی پیشنهاد کرد به جای شمردن این گونه موارد بهتر از ابعاد بهداشت روانی بر اساس اصول زیر انتخاب شود.

الف) نشان دادن ارزش های مثبت بشریت

ب) داشتن قابلیت اندازه گیری و تشخیص

ج) داشتن ارتباط با نظریه های شخصیت

د) مرتبط بودن با بافت های اجتماعی که برای آن تعریف و مشخص شده اند.

در واقع، بهداشت روانی مبتنی بر سه پایه است: الف) حفظ و تامین سلامت روان

ب) ریشه کن ساختن عوامل بیماری زا و پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی

ج) ایجاد زمینه ی مساعد برای رشد و شکوفایی شخصیت و استعدادهای تا حد اکثر ظرفیت نهفته در آنها

به طور کلی شخص دارای سلامت روان می تواند با مشکلات دوران رشد روبرو شود و قادر است در عین کسب فردیت با محیط نیز، انتقال یابد. به نظر می رسد تعریف رضایت بخش از سلامت روانی برای فرد مستلزم داشتن احساس سلامت در نظر گرفته می شود باید شامل رفتار بیرونی و احساسات درونی باشد. (بنی جمال، واحد، ۱۳۸۰: ۶۹۵)

بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه سلامت روان ویژگی و خصوصیتی است که چگونگی عملکرد تفکر ما را در مواجهه با موقعیت های زندگی نشان می دهد و کسی که از سلامت روان برخوردار است، رفتاری موزون و جامعه پسند از خود منعکس می کند و قدرت سازگاری بالایی در برخورد با مشکلات و استرس های درونی خواهد داشت سعی خواهد کرد با ارضای درست نیازهای درونی خود به اهداف متعالی برسد. از آنجایی که امروزه رسانه ها و اینترنت نقش اساسی در سبک زندگی ایجاد کرده است و افراد وقت بیشتری



را با رسانه ها صرف می کنند و این امر موجب شده خلق و خوی افراد و بروز رفتارهای نابجا و نسنجیده و خشم و بی حوصلگی را به دنبال داشته باشد و گاهی این عوامل روز به روز سلامت روح و روان افراد را کاهش می دهد. بنابراین لازم است به گونه ی بهتر و برنامه ریزی شده و مسئولانه با ارتقای سواد رسانه ای در بهداشت روانی کار بران پیشگیری بر درمان را مقدم کرد و به این پدیده به عنوان یک راه حل اساسی در آموزش آینده سازان جامعه قرار داد.

لازم است از طریق آموزش در مدارس و دانشگاه ها و خانواده ها فرهنگ سازی مناسب نسبت به استفاده ی بهتر و موثرتر از اینترنت انجام شود و به طور کلی با آگاهی سازی از پیامدهای منفی و مثبت رسانه ها با تقویت مبانی ارزشی، اخلاقی و ایجاد خودکنترلی فن آوری و رسانه را ایمن ساخته و بار آموزشی بهداشتی روانی آن را ارتقا بخشید.

بسیاری از افراد فضای مجازی را ابزاری برای پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت می دانند چرا که فضای مجازی جست و جوی اطلاعات سلامت و عضویت در گروه های سلامت محور را برای اکثر مردم آسان تر کرده است و با فراهم شدن سواد رسانه ای بهداشتی، به مردم امکان بیشتر خود مراقبتی را فراهم می نماید در مقاله ی حاضر بین میزان استفاده از شبکه های مجازی و سواد سلامت روانی کاربران رابطه وجود دارد و فناوری اطلاعات در ارتقای سطح سلامت روانی کاربران نقش موثری ایفا می کند.

پیشنهادات

واژه بهداشت روانی، سلامت روانی و بهزیستی روانی، گرچه معنی متفاوتی دارند ولی در مواردی به جای یکدیگر به کار می روند. بهداشت روان در زمینه ی تخصصی در محدوده ی روان پزشکی است و هدف آن ایجاد سلامت روان به وسیله ی پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی به کنترل عامل موثر در بروز بیماری های روانی، تشخیص زودرس بیماری های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است. پس بهداشت روانی علمی برای بهزیستی رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیشامدهای زندگی است. (بیگری، فهیم، گوین تئوی، احمدی ۱۳۹۳: ۹) برای سلامت روانی جامعه و شهروندان به مدارس و دانشگاه ها پیشنهاد می شود علاوه بر آموزش سواد پایه ی خواندن و نوشتن و سواد علمی به آموزش انواع سواد ها به ویژه سواد رسانه ای توجه خاص بنمایند چرا که فضای مجازی به عنوان یک واقعیت مرموز قابل توجه بوده و نمی توان آن را کنار گذاشت. استفاده ی بهینه از این فضا نیازمند مهارت و آموزش دارد بنابراین به مدارس و دانشگاه ها پیشنهاد می شود با برنامه ریزی صحیح، آموزش های مرتبط با فضای مجازی از جمله تکنیک مدیریت زمان در نظر گرفته شود و برنامه ریزان با وب سایت های جذاب، بر سلامت روانی جامعه و نشاط روحی آن توجه لازم را بکنند. ایجاد فضاهای مشاوره ی رایگان در سایت ها و رسانه های اجتماعی در خصوص ابعاد مختلف سلامت روان و راه های حفظ آن و پیشگیری در این مورد آموزش داده شود.

منابع

۱. بیگری، ایرج، فهیمه دوین، حسن، نبوی، حمید و احمدی، مجتبی (۱۳۹۳) پیش بینی سلامت روان کارکنان بر اساس کیفیت زندگی کاری، مجله ی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ۶(۳)، ۵۰۷-۵۱۱
۲. پاتر، جیمز، (۱۳۹۱) سواد رسانه ای، نظریه ی سواد رسانه ای رهیافتی شناختی، مترجمان: ناصر اسدی، محمد سلطانی فر، شهناز هاشمی، انتشارات سیمای شرق، چاپ اول
۳. پرچم، اعظم و قوه عود، منصوره (۱۳۸۹) سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روانشناسی مجله ی منہاج، ۱۱۶
۴. پورعابد، سودابه (۱۴۰۰) "بررسی نقش میزان و نوع استفاده از فضای مجازی در سواد سلامت و سلامت روانی اجتماعی"، پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشد روانشناسی، گرایش روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد تبریز، ۲۰۰۷، ۵. حاتمی، پریسا، (۱۳۸۹) بررسی عوامل موثر بر سلامت اجتماعی دانشجویان با تاکید بر شبکه های اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مددکاری اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی



۶. خسروی، عبدالرسول، احمد زاده، خدیجه، زیبا (۱۳۹۳). توسعه ی سواد سلامت بوشهر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر
۷. ستوده، احمد و فتاحی اردکانی، مجتبی (۱۳۹۹)، سواد بهداشتی ناکافی و نقش فضای مجازی در تمایل به استفاده از الکل در پیشگیری از ویروس کرونا، مجله ی بین المللی رفتارهای پرخطر و اعتیاد، (۱۰۱)
۸. سیاح طاهری، محمد حسین، (۱۳۹۵) حقیقت مجازی، قم، موسسه ی فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان
۹. سایت سلامت نیوز
۱۰. شاهین، ا. (۱۳۹۰)، "بررسی مقایسه ای سواد رسانه ای در بین دانشجویان دانشگاه تهران و علوم پزشکی تهران"، پایان نامه ی کارشناسی ارشد کتابداری و اطلاع رسانی، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی، گروه کتابداری و اطلاع رسانی
۱۱. شکرخواه، یونس (۱۳۸۸): (۲۹)، "سواد رسانه ای، یک مقاله ی عقیده ای، فصلنامه ی رسانه، سال هفدهم، شماره چهارم، سایت مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی
۱۲. شکر خواه ، یونس (۱۳۸۵)، "سواد رسانه ای یک مقاله ی عقیدتی"، فصلنامه ی رسانه، سال هفدهم، شماره ی ۴، زمستان ۱۳۸۵، صدیق بنایی، هلن، زندگی ما در گرو رسانه ، همشهری آنلاین، ۱۳۸۵
۱۳. صبری ، حمید، (۱۳۸۱) "آشنایی با دانش ارتباطات"، تبریز، چاپ اول، ص، ۱۷
۱۴. فیض آبادی ، گوهر ، سحابی و وصفی، (۱۳۹۵)
۱۵. قاسمی، طهمورث، (۱۳۶۸:۱۹۷)، "سواد رسانه ای رویکردی جدید به نظارت"، فصلنامه ی رسانه ۱۶. کانسید این، دیوید، (۱۳۹۷)، "در آمدی بر سواد رسانه ای"، مترجم: ناصر بلیغ، تهران، اداره ی کل تحقیق و توسعه ی صدا
۱۷. میلانی فر، بهروز، (۱۳۸۲)، بهداشت روانی (ویرایش سوم) تهران، قومس
۱۸. نبی جمالی، شکوه السادات ، احدی ، حسن، (۱۳۸۰) بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی، تهران: نشر نی، چاپ چهارم
۱۹. نظری ، هدایت، طاهری ، زهرا، بخایار، کتابیون، حسن آبادی ، رضا (۱۳۹۴)، بررسی شیوه ب زندگی متاثر از فضای مجازی و تاثیر آن بر سلامت روان ، ۴، ۱۹

1. AFIF, 'WA, Weiner, Judithl. (2006). Seeking information about sexual health: Applying the theory of motivated information management, Human communication Research , 32(1)
2. Klein, J.A. (2007) Reading ability of Patients Versus the readability of Patient education Material. Unpublished doctoral dissertation North Dakota State University, North Dakota
3. Rowlands G, Shaw A, Jaswals, Smiths, Harphan T. (2017). Health literacy and the social determinants of health: a qualitative model from adult learners. Health Promot Int .32(1):8_130



Media Literacy & its Effect on Improving Users' Mental Health

Shahnaz Bagherbeigi

M.A Student in Criminal Justice & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
(Corresponding Author)
Shbager97@gmail.com

Elmira Baranloo

M.A Student in Criminal Justice & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
elmira.baranloo@gmail.com

Majid Mazloumi Mamaqani

M.A, Department of History of Islamic Civilization, Takestan Branch, Islamic Azad University, Takestan, Iran
Mjydmzlwmy761@gmail.com

Abstract

Background & Purpose: Media is one of the most important factors influencing the mental health of humanity. Today, media based on modern education are leading and influence people's lifestyle and physical and mental health. The purpose of this article is to investigate the impact of media literacy on the mental health of workers and we want to know: Does media literacy have an effect on the mental health of workers?

Research Method: In order to reach the answer in this research, descriptive-analytical method was used and to collect information, books, magazines, and electronic resources were used.

Findings: Media literacy is very important to reduce and prevent its negative effects.

Conclusion: By examining the scientific findings of researchers and authors, it can be said that in today's digital and informational world, being equipped with media literacy skills is particularly important, and it is necessary for people not to neglect learning media literacy skills for their mental health. For the mental health of users, a health policy council should be defined in radio and television, and education and training with the help of the Office of Mental-Social Health of the Ministry of Health should improve the media literacy of users and play their key role in maintaining and improving the health of the society. Because the media, in the same way as they are able to put a heavy psychological burden on a person, they also have the ability to invite people to calm down and keep them away from stress.

Keywords: Media Literacy, Health, Mental Health