



## سواد رسانه‌ای و سلامت شهروندان

### حسین بیگی

استادیار، گروه آموزشی حقوق جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

(نویسنده مسئول)

husseinbeigi26@yahoo.com

### آی‌سان رضائی

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

Ay466991@gmail.com

### نسبیه امیرکار دوست

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

nasikardoust@gmail.com

### چکیده

**زمینه و هدف تحقیق:** سواد رسانه‌ای به معنای توانایی دستیابی، تجزیه، تحلیل، ارزیابی و انتقال اطلاعات در اشکال مختلف اعم از مکتوب یا غیرمکتوب است. آموزش سواد رسانه‌ای به شهروندان بر دو هدف استوار است: نخست آن که خواننده را در جریان مفهوم، اهمیت و ضرورت اجتناب ناپذیر آموزش سواد رسانه‌ای به شهروندان در عصر جهانی شدن قرار می‌دهد و دوم آن که با ارائه نکات کلیدی این امکان فراهم شود تا با رُف اندیشی و برنامه‌ریزی دقیق و سنجیده نسبت به آموزش سواد رسانه‌ای و استقرار یک نظام کارآمد تربیت شهروندی متناسب با ضرورت‌های عصر جهانی شدن در کشورمان اقدام لازم صورت پذیرد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه روش توصیفی و تحلیلی است و جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از کتاب‌ها، مقاله‌ها و منابع الکترونیکی و پایگاه‌های اینترنتی صورت پذیرفته است که در آن به بررسی سواد رسانه‌ای و اثرات رسانه در حوزه بهداشت و سلامت روان شهروندان پرداخته می‌شود.

**یافته‌ها:** سواد رسانه‌ای می‌تواند به افراد جامعه کمک کند تا ۱- چگونگی ایجاد پیام‌های رسانه‌ای را درک کند. ۲- آنچه که رسانه‌ها می‌خواهند ما را به باور آن برسانند را تشخیص بدهند. ۳- پیام‌های رسانه‌ای را بر اساس تجربیات خود، باورها و ارزش‌هایشان ارزیابی کنند. ۴- رسانه‌ها با کارکرد خود می‌توانند به حوزه سلامت و دانشگاه‌های تابعه در پیشبرد اهداف خود که همانا حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت جامعه است، کمکشایانی کنند. ۵- امید آنکه در آینده نیز رسانه‌ها همچنان که بدون تردید به دلیل در دسترس بودن، توانمندی و تاثیرگذاری بر جامعه، نقش مهمی در افزایش سواد سلامت مردم و آموزش خودمراقبتی ایفا می‌کنند بتوانند در این حوزه اثرگذار باشند.

**نتیجه‌گیری:** محققان به این نتیجه دست یافته‌اند که آموزش سواد رسانه‌ای یک ابزار برای مقابله با الکل، تنباکو و همچنین اختلالات تغذیه‌ای، خشونت، نژادپرستی و تبعیض است و همچنین نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که این امیدواری نیز وجود دارد که حوزه سلامت، تمرکز خود را بر نقش قدرتمندی که ارتباطات انسانی و رسانه‌ای در ارائه مراقبت‌های بهداشتی و ارتقای سطح سلامت ایفا می‌کند، معطوف نماید تا بیش از پیش شاهد بدست آوردن افتخارات فزاینده در این حوزه حساس و تعیین کننده باشیم.

**کلید واژه‌ها:** سواد رسانه‌ای، سلامت شهروندان، شبکه‌های اجتماعی، شاخص‌های سلامت، رسانه

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجانشرقی، مراغه، بلوار شهید درخشسی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۳ - ۰۲۱۳۷۲۵۲۵۰۶ داخلی ۲۳۶ و ۲۳۲



## مقدمه

بخشی از رسالت رسانه‌ها، آگاهی بخشی عمومی و بالا بردن کیفیت زندگی شهروندان است. در کشور ما بیشتر اوقات چون مردم سواد سلامت<sup>۱</sup> پایینی دارند تقاضای خدمات بهداشتی مناسب نمی‌کنند. این رویکرد در نهایت در سطح فردی به تقویت سواد سلامت رسانه‌ای کمک می‌کند. در سطح اجتماعی، رسانه‌ها می‌توانند یا تامین مواد مورد بحث جامعه و برجسته کردن آن در ذهن مردم به سلامت کمک کنند. خیلی وقت‌ها رسانه‌ها، منتقد برنامه‌های سلامت، برنامه‌هایی که بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می‌کنند هستند. و نمی‌توانند مدافع برنامه‌های سلامت شوند. همچنین با توجه به وجود فیک نیوزها در شبکه‌های اجتماعی<sup>۲</sup>، فضای فرایند محور

می‌تواند فضای سرشار از ابهام را در جامعه مدیریت کند. (Mariana Diomidous & Nikolaos v Fotos, 2012:51)

نظر ما (نویسندگان) این مقاله بر این است که اگر ما سلامت را رفاه کامل فرد اط نظر جسمانی، روانی و اجتماعی بدانیم نه فقدان بیماری یا ناتوانی، شاید بتوان گفت در بسیاری از پژوهش‌ها، و آموزش‌های ایران فقط بر روی بُعد جسمی و روانی کار شده است و کمتر به سلامت اجتماعی پرداخته‌اند. اتفاقاً ارتباطی‌ترین مفهوم نزدیک به ما بحث سلامت اجتماعی و تعریف رابطه فرد با جامعه است. منظور از رسانه‌های اجتماعی<sup>۳</sup> در اینجا رسانه‌های مبتنی بر وب هستند که در حوزه سلامت ما از پیام رسانی‌های موبایلی در کشور خودمان از آن استفاده می‌کنیم. رسانه‌های اجتماعی چون اینستاگرام<sup>۴</sup>، وبلاگ‌ها<sup>۵</sup> و میکروبلگ‌ها<sup>۶</sup> مثل توییتر<sup>۷</sup>، تالارهای گفتگو<sup>۸</sup> یا چت روم‌ها و اپلیکیشن‌های از راه دور<sup>۹</sup> در حوزه سلامت و همینطور بازی‌های واقعیت مجازی که شاید خیلی از ماها از آن‌ها استفاده نکنیم و آن‌ها را نشناسیم، جز پیام رسانی‌ها و رسانه‌هایی هستند که این روزها به شدت مورد استفاده کاربران است. این روزها این نگرانی در استفاده از رسانه‌های اجتماعی در حوزه سلامت وجود دارد که اطلاعات متناقض و اخبار جعلی در این فضا پر است و فضا هیجانی می‌شود همچنین موضوعاتی که ممکن است خیلی مهم نباشند، شاهد هستیم برای کسانی که در این فضا فعالیت می‌کنند به یک باره برجسته سوالات زیادی به وجود می‌آید و متخصصان نگران مطالبی هستند که در حوزه طب سوزنی، طب سنتی و طب جایگزین در حال انتشار است و امکان دارد از طرف متخصص‌های این حوزه نباشد. (Diomidous & Fotos & Zikos, 2012:51)

به نظر ما (نویسندگان) این مقاله، اگر اخبار جعلی و نادرست وجود دارد، تقصیر رسانه‌های اجتماعی نیست، چرا که فضای پست مدرن همین اتفاقات را به همراه دارد. مبحث دیگر این است که متخصصان می‌گویند برندهایی تولید کنیم که اطلاعات پزشکی درست در آنجا وجود داشته باشد و مردم بتوانند به آنجا مراجعه کنند. در حال حاضر تمرکز اصلی متخصصان سلامت، بر روی سلامت جسمانی و فردی است در صورتی که ما در رسانه‌های اجتماعی می‌بینیم عرصه‌های دیگری هم بحث می‌شود. در سلامت اجتماعی فرد باید به چند سوال پاسخ دهد. اول اینکه بگوید، من چگونه با ایر افراد جامعه می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم؟ آیا با آنها کنار می‌ایم؟ تساهل و مدارا بخشی از سلامت اجتماعی فرد است، چگونه با آن برخورد می‌کنم؟ تعامل با نهادهای اجتماعی چگونه است و ...

مقاله حاضر ضمن بررسی مزایا و تاثیر رسانه و شبکه‌های اجتماعی بر ارتقای سواد سلامت، از حیث نوآوری به تعیین معایب و مولفه‌های مختلف آن در حوزه سلامت و بهداشت پرداخته و در انتها پیشنهادهایی را در این زمینه ارائه کرده است.

<sup>1</sup> Information Technology

<sup>2</sup> Social Net works

<sup>3</sup> Telemedicine

<sup>4</sup> Instagram

<sup>5</sup> Weblogs

<sup>6</sup> Microweblog

<sup>7</sup> Twitter

<sup>8</sup> Chat Room

<sup>9</sup> Remote Applications



## ۱- روش تحقیق

این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی بوده و روش جمع‌آوری اطلاعات، به شیوه کتابخانه‌ای و با مراجعه به کتاب‌ها، مقاله‌ها، پایگاه‌های اینترنتی و منابع الکترونیکی صورت پذیرفته است که ضمن بررسی اجمالی مزایا و تاثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر ارتقای سواد سلامت، معایب و مولفه‌های مختلف آن در حوزه سلامت تبیین و پرداخته می‌شود.

## ۲- یافته‌ها

یافته‌ها حاکی از آن است که سلامت و سواد رسانه‌ای را باید ارتقا ببخشیم که منظور از ارتقا بخشیدن سواد رسانه‌ای این است که مردم در برابر تاثیرات سوء محصولات رسانه‌ای واکسیناسیون شوند. در واقع این آگاهی را باید به شهروندان بدهیم که در مواجهه با یک محصول رسانه‌ای چطور نکات مثبت را دریافت کنند و آن را در زندگی به کار ببندند و به این ترتیب از محصول رسانه‌ای سود ببرند و چگونه در مقابل تاثیرات منفی سپری بکشند تا مضمون بمانند.

به عنوان مثال رژیم غذایی نامناسب می‌تواند عوارض طولانی داشته باشد مانند چاقی، لاغری بیش از اندازه و حتی ناباروری در زنان. متأسفانه در جامعه ما افراد بیشتر در معرض رژیم غذایی نامناسب هستند و مصرف بیش از حد فست فودها که معمولاً دارای کالری و چربی فراوان است افزایش یافته است. از طرفی به دلیل مشغله زیاد، افراد وقت مناسبی جهت صرف غذا ندارند. رسانه‌ها می‌توانند باعث تداوم این رژیم غذایی نامناسب گردند به عنوان مثال ترویج غذاهای آماده در اکثر فیلمها و سریالها می‌توان اشاره کرد. بنابراین ترویج غذا و رژیم غذایی سالم بایستی مورد توجه رسانه‌ها قرار گیرد. (محمدی و مازندرانی ۱۳۹۶: ۲۴-۹)

## ۲-۱. سواد سلامت و کاربرد آن

سواد سلامت به عنوان تمایل افراد برای دسترسی به منابع اطلاعاتی مرتبط با سلامت و درک کافی اطلاعات و پیام‌های مرتبط با سلامت به منظور تصمیم‌گیری در مورد مسائل مربوط به خدمات بهداشتی در طول زندگی توصیف می‌شود و به افراد در حفظ و ارتقای سلامت و افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند. سواد سلامت چیزی فراتر از داشتن مهارت‌های آموزشی اولیه برای به کارگیری مهارت‌های زبان، سواد و شمارش برای پردازش اطلاعات در مورد مسائل بهداشتی است همچنین در مورد داشتن دانش اعتماد به نفس و مهارت برای جستجو و تفسیر اطلاعات است. به عنوان مثال برای دانستن اینکه وقتی ادعاهای مرتبط با سلامتی در مورد محصولات و فعالیت‌های خاص مطرح می‌شود به دنبال چه چیزی باشید و همچنین بهتر می‌توانید مفاهیم خطر و فایده مرتبط با انتخاب‌های مختلف سبک زندگی با گزینه‌های مختلف درمان مراقبت‌های بهداشتی را درک کنید. سواد سلامت که به عنوان گامی اساسی در برنامه‌ریزی فعالیت‌های توسعه سلامت پذیرفته شده است در تغییرات رفتاری مرتبط با سلامت و رشد مهارت‌ها به ویژه در دوران کودکی مهم است علاوه بر این در پیشگیری از رفتارهای پرخطر سلامتی که ممکن است در آینده رخ دهد، به عنوان یک مفهوم مهم تعیین شده است که در دوران کودکی برای تقویت رفتارهای سالم باید مورد توجه قرار گیرد. (مهرابی، ۱۳۹۸: ۲۷)

به طور کلی بار بیماری‌های روانی در جوامع در حال افزایش است و ابزار و وسایل جلوگیری از آن و آموزش‌های لازم برای این کار در دسترس افراد قرار نمی‌گیرد یکی از دانش‌هایی که می‌تواند در این مورد مفید باشد، سواد سلامت است. (علیزاده اقدم و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۸۳) سواد سلامت مفهوم گسترده‌ای است که به شیوه‌های گوناگونی تعریف شده است. از نظر سورنسن و همکاران (۲۰۱۲) سواد سلامت ظرفیت افراد، مهارت‌ها و انگیزه برای دسترسی، فهم و درک، ارزیابی و به کار بردن اطلاعات سلامتی است؛ که شامل دسترسی، توانایی جستجو، یافتن و کسب کردن اطلاعات سلامت؛

درک و فهم: توانایی فهمیدن اطلاعات سلامت؛



ارزیابی: توانایی، تفسیر، پالایش، قضاوت و ارزیابی اطلاعات سلامت و ...

**کاربرد:** توانایی ارتباط برقرار کردن و استفاده از اطلاعات به منظور بهبود و حفظ سلامت است هر کدام از این چهار مفهوم، بعد مهمی از سواد سلامت را نشان می‌دهند که نیازمند کیفیت شناختی است و به کیفیت اطلاعات سلامت فراهم شده بستگی دارد دسترسی و کسب اطلاعات سلامت به درک به روز بودن و معتبر بودن آن بستگی دارد درک و فهم اطلاعات به انتظارات دریافت منفعت نتایج شخصی و تفسیر علت‌ها مربوط است. (شعاعی، ۱۳۹۹: ۲۹)

## ۲-۲. تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر ارتقای سواد سلامت

ابعاد گوناگون زندگی افراد به طور همه جانبه‌ای تحت تاثیر رسانه‌های نوین از جمله اینترنت و شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است به طوری که نمی‌توان آثار و پیامدهای این فناوری‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطی را انکار کرد (آهنگری و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۱). امروزه رسانه‌های اجتماعی از طریق برنامه‌های کاربردی مختلف سریعاً در حال پیشرفت هستند و برای دسترسی مردم به اطلاعات مرتبط با سلامت بسیار محبوب شده‌اند. فربرادر، کرتیس و گویدر در مطالعه خود درباره‌ی دسترسی به اطلاعات سلامت و سواد سلامت ۵۳ کودک ۹ تا ۱۰ ساله مشخص کردند که کودکان می‌توانند از طریق ابزارهای اطلاعاتی مختلف به اطلاعات مربوط به غذاهای سالم دست یابند (سایت‌های رسانه‌های اجتماعی حرفه‌ای‌ها تبلیغات). علاوه بر این، آکادمی اطفال آمریکا نشان داد که سایت‌های رسانه‌های اجتماعی اطلاعات مختلف مرتبط با سلامت را منتشر می‌کنند و سطح سواد سلامت کودکان برای درک صحیح این اطلاعات است. مطالعات مختلف دیگر نشان داده‌اند که سایت‌های رسانه‌های اجتماعی از سوی مردم برای انتشار اطلاعات مرتبط با سلامت مورد استفاده و ترجیح قرار می‌گیرند همچنین تاکید شده است که این رسانه‌ها برای تصمیم‌گیری در مورد مسائل بهداشتی اهمیت حیاتی دارند. مطالعات انجام شده در رسانه‌های اجتماعی نشان داده است که تاثیر مثبتی بر کسب شکل‌دهی و اشتراک‌گذاری اطلاعات و مهارت‌های ارتباطی افراد دارند و ارتباط قوی بین رسانه‌های اجتماعی و سواد سلامت در فرآیند توسعه سلامت وجود دارد. علاوه بر این رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزار قدرتمندی برای انتشار اطلاعات واقعی مرتبط با سلامت به ویژه در کشورهای در حال توسعه مورد استفاده قرار گرفته است.

شبکه اجتماعی به افراد توان تسهیم اطلاعات و ساختن جهانی آزادتر و با ارتباطات بیشتر را می‌دهد، امروزه شبکه‌های اجتماعی تاثیر اساسی بر زندگی ما دارند و کمک زیادی به ما در حوزه‌های مختلف می‌کند. به طوریکه در حال حاضر مردم تمایل بیشتری به صرف زمان خود در محیط شبکه‌های اجتماعی دارند تا اینکه بخواهند دیدارهای فیزیکی داشته باشند. شبکه‌های اجتماعی نه تنها امکان ارتباط با دیگران را فراهم می‌نمایند بلکه به افراد اجازه می‌دهند تا خود را با سایر کاربران مقایسه نمایند. (آهنگری و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۱)

## ۲-۳. اهمیت فراگیری سواد رسانه در به کارگیری شبکه‌های اجتماعی

از آنجایی که اطلاعات آنلاین مستعد تحریف می‌باشد ممکن است هنگام مواجهه با بحران‌ها مشکلاتی از قبیل ایجاد شایعات در رسانه‌های اجتماعی و عدم پیگیری رد شایعه پراکنان را در پی داشته باشند. رسانه‌های اجتماعی با نیروی انسجام ساده، سریع و قدرتمند خود می‌تواند بر تبادل اطلاعات تاثیر بگذارد در ایران فضای اینترنت منبع مهمی از انتقال اطلاعات برای مردم می‌باشد. براساس آمارهای منتشر شده تعداد کل کاربران اینترنت در ایران در سال ۹۷، بالغ بر ۷۴ میلیون و ۵۱۸ هزار نفر برآورد شده است که از این تعداد بین ۲ تا ۱۷ میلیون نفر مخاطب فیسبوک، ۴۰ تا ۵۰ میلیون نفر کاربر تلگرام و ۲۴ میلیون نفر مخاطب اینستاگرام وجود دارد. هنگامی که کانال‌های رسمی و اصلی دستیابی به اطلاعات و سازمان‌های پاسخگو با شکست مواجه می‌شوند شهروندان از رسانه‌های اجتماعی به عنوان رسانه جایگزین دستیابی به اطلاعات استفاده می‌کنند در طی دهه گذشته بسیاری از کشورهای توسعه



یافته با رشد سریع دیجیتالی شدن روبرو شده‌اند. با ایجاد بسترهای شبکه‌های اجتماعی مردم آسانتر و سریعتر با یکدیگر ارتباط می‌گیرند. همچنین طی دو دهه گذشته پژوهش‌ها در رابطه با استفاده از رسانه‌های اجتماعی در هنگام بروز بلا یا به صورت معنی‌داری افزایش یافته است. با استفاده از رسانه‌های اجتماعی تلگرام اینستاگرام، توئیتر، فیس‌بوک و... و استفاده فراوان از دستگاه تلفن همراه چندین گزینه برای دریافت اطلاعات و حتی شرکت در گفتگوها در رابطه با فجایع رخ داده در اختیار عموم قرار دارد امروزه شهروندان دیگر با رسانه‌های رسمی از قبیل تلویزیون و روزنامه برای دریافت اطلاعات وابسته نیستند و هر فرد می‌تواند به عنوان شهروند- خبرنگار عمل نماید در همین حال، سازمان‌های پاسخگو راه‌هایی را برای استفاده موثر از رسانه‌های اجتماعی جستجو می‌کنند که شامل کانال‌های رسانه اجتماعی برای اطلاعاتی است که می‌تواند در پاسخ رسمی و نظارت بر اطلاعات نادرست و شایعات کذب مفید واقع شوند. بنابراین سواد رسانه‌ای در هنگام کار با رسانه‌های اجتماعی جهت القای خواسته‌ها و پذیرش مطالب عنوان شده حائز اهمیت می‌باشد. (آینه و حسین پور، ۱۴۰۰: ۸۵) سواد رسانه‌ای برخورد هدفمند با رسانه‌ها است که موجب بالا رفتن سطح آگاهی افراد جامعه به عنوان مخاطبین رسانه‌ها می‌شود و منجر به ارتباطی دوسویه و مشارکت‌جویان با رسانه‌ها از یک سو و تقویت ساختار دموکراتیک جامعه در راستای مباحث مشارکت فعال در حوزه رسانه از سویی دیگر می‌شود. (طاهری، ۱۳۹۴: ۲)

### ۳- مولفه‌ها و شاخص‌های سلامت

#### ۳-۱. تعریف سلامت فیزیکی یا سلامت جسمی

سلامت جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت جسمی به شرح زیر هستند:

وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه

تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیت‌ها

جذب بخش قابل توجه کالری مورد نیاز از طریق مواد غذایی غیر از چربی

تسلط بر مهارت مدیریت استرس

انجام فعالیت‌هایی که حداقل ۱۵ دقیقه به صورت روزانه بدن ما را در وضعیت ریلکس قرار دهند

تلاش برای پیشگیری از بیماری‌ها به جای ذهنیت درمان‌محور

اجتناب از اعتیاد به موادی مانند مخدرها، کافئین، نیکوتین و الکل

#### ۳-۱-۱. تعریف سلامت ذهنی

در خلاصه‌ترین تعریف، سلامت ذهنی را به عنوان مهارت یادگیری و رشد فکری تعریف کرده‌اند.

در تعاریف دقیق‌تر، فرایند استفاده از ذهن برای درک بهتر و عمیق‌تر خود و جهان اطراف را به عنوان سلامت ذهنی تعریف می‌کنند.

در نظر گرفتن یادگیری به عنوان فرایندی که باید در تمام عمر حضور داشته باشد و آمادگی برای رها کردن دیدگاه‌های کهنه یا

اصلاح آنها بر اساس آموخته‌ها و اطلاعات جدید و نیز ریسک کردن با هدف کسب تجربه‌های جدید و آموختن، از جمله مواردی

هستند که به عنوان مصداق‌های سلامت ذهنی مورد اشاره قرار می‌گیرند.



توجه به هنر و لذت بردن از آن و تلاش برای تقویت مهارت تفکر نقادانه از جمله زیرمجموعه‌های دیگر سلامت ذهنی محسوب می‌شود.

مجموعه درس‌های یادگیری و مدل ذهنی و تا حدی تفکر سیستمی از جمله درس‌هایی هستند که سلامت ذهنی و توسعه نگرش را نیز در کنار افزایش دانش دنبال می‌کنند.

### ۳-۱-۲. تعریف سلامت عاطفی و هیجانی

توانایی کنترل هیجانات به شکلی که در بیان آنها راحت باشیم و بتوانیم شکل و شیوه‌ی مناسب اظهار و ابراز آنها را انتخاب کنیم، به عنوان سلامت عاطفی تعریف می‌شود.

دقت داشته باشید که کنترل هیجانات به معنای مخفی کردن آنها نیست، بلکه به معنای تصمیم‌گیری درست در مورد ابراز کردن یا نکردن آنها و شیوه و زمان ابراز آنهاست.

### ۳-۱-۳. تعریف سلامت محیط زندگی

تعریف سلامت محیط زندگی اگر چه به سادگی قابل درک است، اما بیان آن چندان ساده نیست. تقریباً هر چیزی که در محیط ما وجود دارد و روی یکی از مولفه‌های سلامت تاثیر می‌گذارد را می‌توان به عنوان سلامت محیط زیست یا سلامت محیط زندگی معرفی کرد.

تمیزی هوایی که نفس می‌کشیم، آبی که می‌نوشیم، غذایی که می‌خوریم، پایین بودن نویز و صدای مزاحم که در محیط ما قرار دارد، فضای فیزیکی که برای کار و زندگی در اختیار داریم، نور محیط و خلاصه هر چیزی که در محیط است و به سلامت ربط دارد، در این جا قابل بررسی است.

### ۳-۱-۴. تعریف سلامت اجتماعی

در تعریف سلامت اجتماعی می‌گویند:

سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان‌ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است. توانمندی ارتباط صادقانه با دیگران و مدیریت تعارض به شیوه‌ی سالم و اخلاقی طی زمان مناسب و قابل قبول، از جمله شاخص‌های سلامت اجتماعی است.

دقت داشته باشید که در زمان نامحدود، به هر حال یا تعارض از بین می‌رود یا طرفین تعارض می‌میرند. بنابراین در تعریف فوق، عبارت در زمان قابل قبول یک عبارت کلیدی است.

احترام گذاشتن به دیگران، مسئولیت در قبال جامعه و آمادگی برای هزینه کردن از منابع خود برای جامعه و تعامل سالم و دوسویه متعادل با دیگران (به شکلی که نه ما مورد سوء استفاده قرار بگیریم و نه دیگران را مورد سوء استفاده قرار دهیم) از جمله زیرمجموعه‌های سلامت اجتماعی محسوب می‌شوند.

### ۳-۱-۵. تعریف سلامت معنوی

سلامت معنوی را به صورت باور به ارتباط و اتصال انسانها با یکدیگر و نیز داشتن معنا و هدف برای زندگی تعریف می‌کنند.



اگر چه به تعداد انسانها، ممکن است نگرش‌ها و باورهای متفاوتی در زمینه‌ی انسانها، تعامل آنها با یکدیگر و معنا و هدف زندگی وجود داشته باشد، اما مستقل از این تنوع، باور داشتن و یافتن معنایی برای زندگی، در مقایسه با کسانی که نتوانسته‌اند برای زندگی معنایی بیابند یا بسازند، سلامت معنوی را ایجاد و تقویت می‌نماید. طبیعتاً این جنس از سلامت، چیزی نیست که در قالب درس قابل بیان و انتقال باشد. بلکه عمیق‌تر و فراگیرتر است و تمام لایه‌های زندگی فرد را در بر می‌گیرد و به نوعی هر انسانی در لحظه لحظه‌ی حیات خود، در جستجوی این معناست.

### ۳-۱-۶. تعریف سلامت شغلی

داشتن شغلی که رضایت شغلی نسبتاً خوبی را ایجاد کند، انجام کاری که معنا داشته باشد، کارکردن با کسانی که سهم تو را در کار ببینند و بپذیرند و منافع مالی در حدی که بتوانی سبک زندگی مورد نظر خود را داشته باشی، از جمله مولفه‌های سلامت شغلی تعریف می‌شود. (Harting & Mitchell & Frumkin, 2014: 207\_228)

### ۴- امنیت و سلامت

#### ۴-۱. نقش رسانه‌های اجتماعی در سلامت روان

انسان موجودی اجتماعی است؛ پس برای پیشرفت در زندگی به همراهی دیگران احتیاج دارد و قدرت ارتباطات او تأثیر بسزایی در سلامت روان و خوشبختی او دارد.

به طور کل ارتباطات اجتماعی با دیگران می‌تواند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، ارزش‌ها را تقویت کند، آسایش و شادی فراهم کند، از تنهایی جلوگیری کند و حتی بر عمر آدم بیفزاید. از طرف دیگر فقدان ارتباطات اجتماعی قوی می‌تواند سلامت روان انسان را به خطر بیندازد.

امروزه بسیاری از ما برای برقراری ارتباط با یکدیگر به رسانه‌هایی مانند فیسبوک، توییتر، اسنپ چت، یوتیوب و اینستاگرام اعتماد می‌کنیم. اگرچه هر کدام از این نرم افزارها مزایای خود را دارند؛ اما باید به یاد داشته باشیم که رسانه‌های اجتماعی هرگز نمی‌توانند جایگزینی برای ارتباطات انسانی دنیای واقعی باشند. چرا که تماس حضوری با دیگران باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که استرس را کاهش می‌دهند و احساس شادی، سلامتی ایجاد می‌کنند.

درست است که این فناوری برای نزدیک شدن انسان‌ها به یکدیگر ساخته شده است اما با صرف وقت زیاد در رسانه‌های اجتماعی احساس تنهایی، انزوا و مشکلات روانی مثل اضطراب و افسردگی ایجاد می‌شود.

اگر احساس می‌کنیم وقت زیادی در این شبکه‌ها می‌گذرانیم و این باعث شده غمگین، ناراضی، ناامید یا تنها باشیم، وقت آن رسیده که عادت‌های رفتاری مربوط به فضای آنلاین را بررسی کنیم و آن‌ها را به تعادل برسانیم.

#### ۴-۱-۱. جنبه مثبت و مزایای رسانه‌های اجتماعی

درست است که تعامل در فضای مجازی، مزایای روانشناختی تعامل حضوری را ندارد؛ اما باز هم می‌تواند به ارتباطات ما کمک کند. رسانه‌های اجتماعی به ما این امکان را می‌دهد که:

با خانواده و دوستان در سراسر جهان در ارتباط باشیم و از هم خبر بگیریم.

دوستان جدیدی پیدا کنیم و با افرادی که علایق مشابهی به ما دارند، انجمن تشکیل دهیم.

اهداف ارزشمندی پیدا کنیم و اطلاعاتمان را راجع به موضوعات مهم، افزایش دهیم.



در مواقع دشوار به دنبال حمایت عاطفی باشیم.

اگر در منطقه دورافتاده هستیم، مستقل زندگی می‌کنیم، اضطراب اجتماعی داریم یا عضوی از یک گروه حاشیه‌ای هستیم، ارتباط اجتماعی حیاتی پیدا کنیم.

منابع معتبر و ارزشمند اطلاعات را پیدا کنیم.

دریچه‌ای برای ابراز خلاقیت و بیان خود پیدا کنیم.

#### ۴-۱-۲. جنبه منفی و معایب رسانه‌های اجتماعی

از آن جا که رسانه‌های اجتماعی یک فناوری به نسبت جدید است، تحقیقات کمی برای اثبات عواقب خوب یا بد استفاده طولانی مدت از آن انجام شده است. با این حال بعضی از مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و افزایش خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، تنهایی، آسیب به خود و حتی افکار خودکشی وجود دارد.

#### ۵- چرا از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنیم

این روزها بیشتر ما از طریق تلفن‌های هوشمند خود به شبکه‌های اجتماعی دسترسی پیدا می‌کنیم. اگرچه این موضوع ارتباط را بسیار آسان می‌کند و شبکه‌های اجتماعی همیشه در دسترس هستند؛ اما این اتصال بیش از حد و شبانه روزی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات کنترل تکانه و هشدارهای مداوم شود که بر تمرکز ما تأثیر می‌گذارد، خوابمان را آشفته می‌کند و ما را به بردگی تلفن می‌کشد.

#### ۶- چرا از شبکه‌های اجتماعی استفاده ناسالم می‌کنیم

ترس از دست دادن می‌تواند باعث شود بارها و بارها به شبکه‌های اجتماعی بازگردیم. شاید نگران این باشیم که اگر جدیدترین اخبار یا شایعات در شبکه‌های اجتماعی را از دست بدهیم، ممکن است در جمع دوستان یا محل کار حرفی برای گفتن نداشته باشیم. یا اینکه اگر به پست دیگران واکنش نشان ندهیم، روابطمان دچار خدشه می‌شود. یا نگران این باشیم که دیگران اوقات خوش‌تری از ما دارند.

بسیاری از ما از رسانه‌های اجتماعی به عنوان سپر امنیتی استفاده می‌کنیم. هر زمان که در موقعیت اجتماعی قرار بگیریم و احساس اضطراب، بی‌نظمی یا تنهایی کنیم، وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شویم.

#### ۷- نشانه‌های تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان

انسان‌ها متفاوت هستند و معیار مشخصی برای تعیین میزان زمان مطلوب برای صرف در رسانه‌های اجتماعی وجود ندارد. مهم‌تر از همه میزان تأثیری است که طبق زمان صرف شده، روی زندگی فرد گذاشته می‌شود.

اگر فقط به این دلیل در رسانه‌های اجتماعی حضور داریم که تنهایی یا می‌خواهیم چیزی را برای ناراحتی یا برانگیختن حسادت دیگران منتشر کنیم، زمان آن است که راجع به رفتار خود در فضای مجازی تجدید نظر کنیم.

صرف وقت بیشتر در رسانه‌های اجتماعی نسبت به وقت گذرانی با سایر دوستان خود:

حتی اگر در میان دوستانمان باشیم باز هم تمایل داری در فضای مجازی وقت بگذرانیم.

مقایسه نامطلوب خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی:





اعتماد به نفس پایین داشته و نسبت به ظاهر خود حس بدی داریم حتی گاهی این موضوع باعث می شود اختلالاتی در غذا خوردنمان پیش بیاید.

تجربه آزار و اذیت اینترنتی:

نگران این هستیم که کنترلی روی مطالب و اطلاعاتی که دیگران از ما دارند، نداریم.

حواس پرتی در مدرسه یا محل کار:

برای ارسال مطالب منظم از خود و دیدن نظرات و پاسخ دادن به آن ها احساس فشار می کنیم.

وقت نداشتن برای تأمل در خود:

ممکن است از این موضوع غافل شویم که واقعا که هستیم؟ به همین دلیل برای گرفتن لایک، درگیر رفتارهای پرخطر می شویم. وارد بازی های خطرناکی شده و مطالب شرم آور ارسال می کنیم یا در هنگام رانندگی هم با گوشی خود مشغول هستیم.

## ۸- راه های اصلاح عادت های مربوط به رسانه های اجتماعی

مرحله اول: کمتر آنلاین باشیم

مطالعه دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۱۸ نشان داد که کاهش استفاده از رسانه های اجتماعی به ۳۰ دقیقه در روز منجر به کاهش قابل توجه سطح استرس، افسردگی، تنهایی، مشکلات خواب و ترس از دست دادن (فومو) می شود. تنها کافی است کمی در استفاده از رسانه های اجتماعی هوشیار باشیم. چند راه ساده می تواند به ما در این زمینه کمک کند:

با یک نرم افزار ساعت هایی که آنلاین هستیم محاسبه کنیم و مشخص کنیم که چقدر قرار است این زمان را کاهش دهیم.

در ساعات مشخصی از روز تلفن خود را خاموش کنیم مثلا در جلسات، در ورزشگاه، موقع صرف شام و...

تلفن را با خود به رختخواب نبریم و آن را برای شارژ در اتاق دیگری بگذاریم.

نوتیفیکیشن یا همان اعلان ها را غیر فعال کنیم که تمرکزمان را حفظ کنیم.

اگر در روز ۲۰ بار گوشی خود را چک می کنیم، این مقدار را نصف کنیم.

بعضی از پیام رسان ها را که از آن کمتر استفاده می کنیم از گوشی خود حذف کنیم.

مرحله دوم: نقطه تمرکز خود را تغییر دهیم

بسیاری از ما تنها از روی عادت یا فقط برای از بین بردن یک خاطره از لحظه ای تلخ، از شبکه های اجتماعی استفاده می کنیم؛ اما

اگر بر روی انگیزه خود تمرکز کنیم، می توانیم استفاده بهینه ای از این رسانه ها داشته باشیم.

تنها لحظه ای مکث و پرسیدن این سوال کافی است که چرا وارد این پیام رسان شدم؟

آیا فضای مجازی جایگزین زندگی واقعی من است؟ آیا جایگزین بهتری برای فضای مجازی می شناسم؟

کافیست برای خستگی، تنهایی و احساس بد خود یک درمان دیگر تجویز کنیم. با یک دوست حرف بزنیم یا پیاده روی کنیم. این را

از خود بپرسیم که آیا فعال هستیم یا منفعل؟ نگذاریم پست های دیگران در ما احساس پوچی یا هر احساس منفی دیگری ایجاد کند.

لیستی از جنبه های مثبت زندگی تهیه کنیم و آن را بخوانیم. زندگی هیچ کس به آن اندازه که در رسانه های اجتماعی می بینیم کامل

نیست.

مرحله سوم: وقت بیشتری با دوستان آفلاین بگذاریم



همه ما برای احساس خوشبختی به حضور دیگران نیاز داریم. رسانه‌های اجتماعی این حضور را تسهیل می‌کنند؛ اما نگذاریم ارتباطات مجازی جایگزین دوستی‌های واقعی شود. هر هفته برای تعامل با دوستان یا خانواده وقت بگذاریم و به طور منظم همدیگر را ملاقات کنیم.

با یک دوست قدیمی تماس بگیریم و قرار بگذاریم و اگر فرصت ملاقات نداریم، یک کار مشترک انجام دهیم مثلاً ورزش کنیم. شرکت در گروه‌ها و انجمن‌های هم فکر روحیه ما را حفظ خواهد کرد. با افرادی که روزانه در مسیر رفت و آمد خود می‌بینیم ارتباط برقرار کنیم.

مرحله چهارم: سپاسگزار باشیم

یک لیست تهیه کنیم و تمام خاطرات و نکات مثبت زندگی خود را در آن بنویسیم. به جای تمرکز روی زندگی دیگران و فکر به اینکه اگر چنین می‌شد، چه می‌شد؟ تمرکز خود را روی آنچه داریم، بگذاریم. داوطلب کمک به دیگران و حیوانات شویم.

### ۹- استفاده ناسالم از شبکه‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان

برای برخی از کودکان رسانه‌های اجتماعی راهی برای تشدید چالش‌های رفتاری و فشارهای اجتماعی شده است و اضطراب، قلدری، افسردگی و مشکلات عزت نفس را به همراه دارد. اگر نگران استفاده فرزند خود از رسانه‌های اجتماعی هستیم، نباید به گرفتن گوشی او فکر کنیم چون ممکن است اوضاع وخیم تر شود. در عوض روش‌هایی وجود دارد که به فرزند ما کمک می‌کند استفاده مسئولانه‌تری از فضای مجازی داشته باشد:

استفاده فرزند خود از رسانه‌های اجتماعی را محدود و کنترل کنیم. بهتر است در این زمینه راه صحیح تعامل با کودک و نوجوان را بیاموزیم.

در مورد مسائل اساسی با فرزند خود صحبت کنیم. اینکه او در خانه، مدرسه، مسیر مدرسه یا در تعامل با دیگران مشکلی دارد یا نه. برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای فرزند خود وقفه‌هایی تعیین کنیم. مثل اینکه اگر تمام تکالیفش را انجام دهد می‌تواند از گوشی خود استفاده کند.

به فرزند خود بیاموزیم که فضای مجازی بازتاب واقعی از زندگی مردم نیست و او نباید خود را با دیگران مقایسه کند. فرزند خود را به آموزش ورزش یا یک هنر تشویق کنیم؛ زیرا این کار هم اعتماد به نفس او را حفظ می‌کند، هم تعاملش در فضای آفلاین را بالا می‌برد، هم او را از وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی دور می‌کند. (Bourse, 1977: 542\_573)

### نتیجه‌گیری

بررسی نتایج جدید محققان نشان می‌دهد سلامت روانی نوجوانانی که روزانه سه ساعت از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند در معرض خطر جدی قرار دارد و بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی، اضطراب و انزوایی هستند. ما (نویسندگان) مقاله، در پی تحقیقاتی که انجام داده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که ارتباطات اجتماعی از طریق شبکه‌های مجازی و اینترنت بسیار ضعیف‌تر از ارتباطات واقعی است و در دراز مدت به انزوای اجتماعی، افسردگی و به خطر افتادن سلامت روان فرد می‌انجامد. طبق مطالعات، این افراد در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و بسیار آسیب‌پذیرند و از سلامت و بهداشت روانی پایینی رنج می‌برند. از دیدگاه کارشناسان، سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد. برقراری روابط انسانی سالم بین انسان‌ها بسیار مهم است. اما زمانی که نوع ارتباط ما صرفاً به اینترنت و موبایل‌هایمان ختم می‌شود و با چهره‌های دیجیتالی افراد بیشتر از شخصیت‌های واقعی آن‌ها ارتباط داشته باشیم در نتیجه برقراری ارتباط سالم و موثر



دشوار می‌شود و نتیجه‌ای که ما در این مقاله گرفتیم این است که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی اثرات منفی در سلامت روحی فرد بر جای می‌گذارد.

از این رو پیشنهادات و نکاتی که برای سم‌زدایی روحی از تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان می‌توان مطرح کرد عبارتند از:

- ۱- در زمان‌های خاص از روز، تلفن همراه خود را خاموش کنید.
- ۲- تلفن همراه‌تان را در تخت خواب نیاورید.
- ۳- نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید.
- ۴- میزان چک کردن تلفن همراه خود را محدود کنید.
- ۳- یکی از نرم افزارهای ارتباطی برای شما کافی است، بقیه را حذف کنید.
- ۶- به جای بازدید صرف از پست‌های دیگران، کمی فعالیت واقعی در این شبکه‌ها داشته باشید و با دیگران ارتباط برقرار کنید.
- ۷- به یک فعالیت و تفریح واقعی رو بیاورید.
- ۸- هر هفته زمانی را به دورهمی با دوستان اختصاص دهید.
- ۹- در یک باشگاه عضو شوید.
- ۱۰- هر روز زمانی را به شکرگزاری و برنامه‌ریزی برای تغییر و بهبود در آینده اختصاص دهید.

به عنوان سخن آخر و نوآوری‌های ما در این مقاله باید اذعان داشت که شبکه‌های اجتماعی سر تاسر بد نیستند بلکه این ما هستیم که باید از اثرات منفی و مثبت آنها آگاه باشیم. پس از آنها، باید منصفانه کمی خلوت کنیم و به میزان و کیفیت استفاده از این شبکه‌ها توسط خود فکر کنیم که آیا از آنها بصورت مثبت استفاده می‌کنیم یا به اضطراب ما در زندگی افزوده‌اند. در نتیجه باید بیشتر روی خودمان تمرکز کنیم تا بتوانیم گام‌های موثری برای برنامه‌ریزی در جهت تغییر و در راستای بهبود سلامت روحی و روان‌مان در آینده قدم برداریم.

## منابع

- ۱- میربخش، سیما، نصیری، بهاره، سلطانی فر، محمد (۱۴۰۱)، گفت‌مان‌های حاکم بر آموزش سواد رسانه‌ای و اطلاعاتی در ایران، مجله دین و ارتباطات، ۳۲ (۶۱): ۲۵۴-۲۲۳.
- ۲- علی بخشی، مجید (۱۴۰۱)، مجید (۱۴۰۱)، تاثیر سواد رسانه‌ای بر سلامت اجتماعی با نقش میانجی سواد اخلاقی، مجله مدیریت سلامت، ۱۱ (۸۷): ۳۶-۴۶.
- ۳- آقا رفیعی، داود (۱۴۰۰)، معرفت‌یابی بنیان‌های نظری سواد رسانه‌ای بومی در ایران، مجله دین و ارتباطات ۳۱ (۶۰): ۵۹-۲۹.
- ۴- آزادی احمد آبادی، علی، فتحعلی، سعید، خیامی، عبدالکریم (۱۴۰۰)، تعریف و واکاوی مفهوم سواد فضای مجازی و نسبت سواد رسانه‌ای با آن، مجله دین و ارتباطات ۳۱ (۶۰): ۱۵۷-۱۲۷.
- ۵- همتی، ابراهیم (۱۴۰۰)، نقش سواد رسانه‌ای در نگرش به جهانی شدن مجله نامه فرهنگ و ارتباطات، ۳۴ (۱۰): ۱۹۰-۱۵۷.
- ۶- شبستانی، اعظم (۱۴۰۰)، پیش بینی میزان آشنایی با اخلاق در فضای مجازی با استفاده از سواد رسانه‌ای و شایستگی‌های فناورانه، مجله اخلاق در علوم و فناوری، ۴ (۲): ۱۵۵-۱۵۸.
- ۷- حق شناس، مریم، پارساجو، مهدی (۱۳۹۹)، سواد رسانه‌ای، مطالعه ای بر آموزش سواد رسانه‌ای در ایران و کشورهای توسعه یافته، مجله نخبگان ایرانی، ۱۰ (۱): ۲۶-۱۷.
- ۸- پاکدل، سوسن (۱۳۹۹)، آموزش سواد رسانه‌ای، مجله رشد آموزش علوم اجتماعی، ۴ (۸۳): ۲۷-۲۴.



- ۹- حسینی، سید امیرحسین (۱۳۹۹)، بررسی نقش سواد رسانه‌ای و سوادبازی‌ها به منظور هویت‌یابی و فرهنگ‌سازی، همایش بهبود و بازسازی سازمان‌ها و کسب و کارها، ۸ (۱): ۳۳۲-۳۲۵.
- ۱۰- آقاملا، نسرين، ملکيان، نازنين (۱۳۹۹)، ارائه الگوی مطلوب مهارت‌های زندگی بر سواد رسانه‌ای شهروندان، مجله پژوهش‌های جامعه‌شناختی، ۱۴ (۱۴): ۲۷-۴۰.
- ۱۱- جهانشاهی، امید، تیموری، میثا (۱۳۹۹)، رسانه‌های دیجیتال و توسعه فرهنگ کودکان از دیدگاه والدین و معلمان، مجله مطالعات ماهواره و رسانه‌های جدید، ۲۰ (۲۲): ۹۳-۱۱۲.
- ۱۲- صادقی، جواد، یعقوبی عزیز، مرتضی (۱۳۹۸)، چالش‌های ارزیابی آموزش سواد رسانه‌ای، مجله مدیریت رسانه، ۲۴ (۴۶): ۵۹-۸۲.
- ۱۳- زابلی‌زاده، اردشیر، برومندان، فریبا (۱۳۹۶)، سواد رسانه‌ای و شهروندان طراز تمدن نوین اسلامی، نشریه پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی، ۱۵ (۲): ۸۵-۱۱۵.
- ۱۴- نصیری، بهاره، بخشی، بهاره، هاشمی، سید محمود (۱۳۹۱)، اهمیت آموزش سواد رسانه‌ای در قرن بیست و یکم، نشریه مطالعات رسانه‌ای، ۲ (۱۸): ۱۴۹-۱۵۸.
- ۱۵- تبریزی، منصوره (۱۳۹۸)، رابطه رسانه‌ای شدن زندگی روزمره و سلامت خانواده، نشریه مطالعات رسانه‌ای نوین، ۵ (۱۸): ۱۶۷-۲۰۲.
- ۱۶- فلسفی، سید غلامرضا (۱۳۹۸)، چگونگی مقدمات سواد رسانه‌ای را آموزش دهیم؟ مجله رشد آموزش پیش دبستانی، ۲ (۳۹): ۳۵-۳۴.
- ۱۷- قاسمی، طهمورث (۱۳۸۵)، سواد رسانه‌ای رویکردی نوین به نظارت رسانه‌ای، مجله مجلس و راهبرد (ISC)، ۲۲ (۵۲): ۳۲۸-۳۰۷.
- ۱۸- موحد ابطحی، سید محمد تقی (۱۳۸۳)، سلامت روان، مجله روان‌شناسی علوم انسانی ۴ (۴۱): ۴-۷.
- ۱۹- جرفی، محسن (۱۳۹۵)، نکاتی برای حفظ سلامت روان، مجله پیوند ۱ (۴۴۱): ۲۹.
20. Diomidous, Marianna, Fotos, Nikolaos, Zikos, Dimitrios & (2012), Information on Health-Related Issue, Journal of Nosileftiki, 51(1) : 43\_51
21. Boorse, Christopher & (1977), Health as a Theoretical Concept, Journal Philosophy of Science, 44(4): 542\_573
22. Bostan, Sedat, Yetkiner, Beyler, Çolak, Tuğba & (2018), Interests and Opinions of the Society on Health News and Programs, Journal of Health Services Research and Policy, 3 (3) : 95\_106
23. Hartig, Terry, Mitchell, Richard, Frumkin, Howard & (2014), Social Health, Journal of Behavior, Health & Social Issues, 21 (10) : 207\_228.



## Media Literacy & Its Impact on Citizens' Health

**Hossein Beigi**

Assistant Professor, Department of Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran (Corresponding Author)  
husseinbeigi26@yahoo.com

**Aysan Rezaee**

M.A Student in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran  
Ay466991@gmail.com

**Nassibeh Amir Kardoust**

M.A Student in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran  
nasikardoust@gmail.com

### Abstract

**Background & Purpose:** Media literacy means the ability to acquire, analyze, evaluate and transfer information. It is in various forms, both written and unwritten. Teaching media literacy to Berdo citizens is based on the following goals: First, in informs the reader about the concept, importance and inevitable necessity of literacy education for citizens in the age of globalization, and second, by presenting the key points. It is possible to take the necessary action in our country with deep thinking and careful planning regarding media literacy education and the establishments of an efficient system of citizenship education in accordance with the needs of the globalization era.

**Research Methodology:** In this study, the research method is descriptive – analytical, and information is collected using books, articles, electronic resources, and websites in which media literacy and the effects of media in the field of health and mental health of citizens are investigated.

**Finding:** Media literacy can help people in society to understand 1- How to create media message. 2- To recognize what the media wants us to believe. 3- Evaluate media message based on their experiences, beliefs and values. 4- With their function, the media can help the health field and affiliated universities in advancing their goals, which is to maintain and promote the health of the society. 5- It is hoped that in the future, the media, as they undoubtedly play an important role in increasing people's health literacy and self-care education due to their availability, ability and impact on society, can be effective in this field.

**Conclusion:** Researchers have concluded that media literacy training is a tool to deal with alcohol, drugs, tobacco, as well as nutritional disorders, violence, racism and discrimination. And also, the obtained results show that there is hope that the health field will focus on the powerful role that human and media communication plays in providing health care and improving the level of health, in order to gain more evidence. Increasing honors in this sensitive and decisive field.

**Keywords:** Media Health, Social Networks, Social Health, Social Media, Media, Health Indicators.