

Research Article

Effectiveness of media and virtual Space Psychological literacy training on cognitive-emotional flexibility of adolescents

Authors

Fereydon Ramazani ¹, Bahman Kord Tamini ^{2*}, Farhad Kehrazai ³, Ali Arab ⁴

1. Ph.D. student in Psychology, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan- Iran. Ramazani.f@pnu.ac.ir ORCID:0000-0002-2924-2922

2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran (corresponding author) bahmanpsy@gmail.com ORCID:0000-0001-7336-5754

3. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran. Farhad_kahraz@ped.usb.ac.ir ORCID:0000-0002-5619-3679

4. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran ali.arab.usb@gmail.com ORCID:0000-0002-2103-7051

Abstract

Receive Date:
00/00/0000

Accept Date:
00/00/0000



Introduction: The aim of the research was the effectiveness of media psychological literacy training on the cognitive-emotional flexibility of adolescents.

Method: The method of the current research was semi-experimental and in the form of a two-group pre-test-post-test design. The statistical population of the research was the middle school students of Birjand in the academic year 1402-1403, and 60 students (30 girls and 30 boys) were randomly selected into two experimental and control groups (30 people in each group). The experimental group (15 girls and 15 boys) were trained separately for 8 weeks, one session of 90 minutes each week, using the educational package of psychological literacy of media and virtual space (created by the researcher). The research tools include questionnaires on psychological literacy of media and virtual space (made by the researcher), the Iranian version of cognitive flexibility by Dennis, Vanderwal and Jillon (2010) introduced by Kokhandani and Abolmaali al-Hosseini (2013) and the cognitive regulation of emotion (Garnefski and Karaij, 2006, introduced by Basharat, 2015). Data analysis was done with statistical analysis software spss-23.

Results: Teaching psychological literacy in media and virtual space has a significant effect on students' cognitive flexibility and emotional regulation ($P < 0.01$).

Discussion and conclusion: Considering the role of psychological literacy of media and virtual space in increasing cognitive flexibility and emotional regulation of teenagers, the strategy of teaching media literacy using this educational package as an efficient method in improving psycho-social indicators and preventing media and virtual space damage is suggested.

Keywords

Psychological literacy of media and virtual space, cognitive flexibility, emotional regulation, adolescents

Corresponding
Author's E-mail

bahmanpsy@gmail.com

Extended Abstract

introduction

Today, the media in various forms play a decisive role in the way we live, think and feel and have an impact on the development of cognitive, emotional, social and behavioral dimensions of children, which have been less addressed. Media literacy is one of the important needs of living in the new world and conditions, and if we want our children to be safe from the harms of the present and future heavily mediated world, we must move with a native approach by knowing the path of prevention and preemption in the field of education. Media literacy focuses more on helping children. It is no longer possible with superficial knowledge or without the necessary knowledge, to use the media effectively and effectively in cyberspace. As a group of teenagers and a significant group of media users, students are always exposed to the challenges of using the media and its consequences due to the fact that they are forced to make choices when faced with a large volume of media messages. The theoretical and empirical background of the research showed that psychological literacy of the media and virtual space has not been talked about and research work has not been done or has been discussed in a very limited way. Considering the effect of media and virtual space on psychological dimensions, the research aimed to answer the question, does the psychological literacy training of media and virtual space affect media literacy and cognitive-emotional flexibility of teenagers?

Method

The method of the current research was semi-experimental, in the form of a two-group pre-test-post-test design. The statistical population of the research was the middle school students of Birjand city in the academic year 1402-1403, and 60 students (30 girls and 30 boys) were randomly selected into two experimental and control groups (30 people in each group). The criteria for entering the research were that the student had carefully completed the informed consent questionnaire for participating in the research and the initial research questionnaires. To carry out the research, after visiting the schools and coordinating with the school officials, 50 students from each school were called and participated in the briefing session. In this meeting, the purpose of the research was explained and the students were assured that the results of the study would remain completely confidential, emphasizing the principle of confidentiality. Then, they were asked to complete the informed consent questionnaire to participate in the research, which was a declaration of consent and commitment to cooperation until the end of the study, if they were willing to cooperate. In the next step, the link to the online implementation of research questionnaires was provided to 30 students who had carefully completed the informed consent questionnaire and they were asked to read the questionnaire questions carefully and answer them by entering the online questionnaire address. The experimental group (15 girls and 15 boys) were trained separately for 8 weeks, one session of 90 minutes each week, using the educational package on psychological literacy of media and virtual space (created by the researcher). The control group did not receive any training. The research data collection tools include the media and cyberspace psychological literacy questionnaire (created by the researcher), the Iranian version of the cognitive flexibility scale of Dennis, Vanderwaal and Jillon (2010) introduced by Kokhandani and Abol-Maali Al-Husseini (2013) and the cognitive regulation of emotion questionnaire (Garnefsky and Karaj, 2006, was introduced by Basharat, 2015). Data analysis was done using statistical analysis software spss-23.

Results

Considering the validity of the assumptions of covariance analysis in examining the effectiveness of education on research variables, the results of data analysis showed that media and cyberspace psychological literacy training has a significant effect on students' cognitive flexibility and emotional regulation ($P < 0.01$).

Table 1- The results of the covariance analysis of the variables of media and cyberspace psychological literacy, media literacy and cognitive-emotional flexibility of the test and control groups with pre-test control

sig	F	mean square	df	sum of squares	Variable
0/000	163/37	26934/12	1	26934/12	Psychological literacy of media and virtual space
0/000	135/43	7658/69	1	7658/69	Cognitive flexibility
0/000	107/81	7424/98	1	7424/98	Cognitive regulation of emotion

The results of Table 7 show that the media and virtual space psychological literacy package training has a significant effect on the variables of media and virtual space psychological literacy, cognitive flexibility and emotional cognitive regulation of adolescents.

Table 2- The results of one-variable covariance analysis comparing research variables according to group membership

Statistical power	Eta coefficient	sig	F	mean square	df	sum of squares	Source of changes	Post-test variables
0/54	0/736	0/000	0/646	119/77	1	119/77	pre-Test	Psychological literacy of media and virtual space
-	-	-	158/91	29465/92	1	29465/92	Group membership error	
0/6	0/776	0/000	21/095	1166/55	1	1166/55	pre-Test	Cognitive flexibility
-	-	-	197/52	10922/82	1	10922/82	Group membership error	
0/31	0/559	0/000	6/64	313/97	1	313/97	pre-Test	Cognitive regulation of emotion
-	-	-	72/11	3410/88	1	3410/88	Group membership error	
-	-	-	-	47/3	57	2696/102	error	

The results of Table 2 also show that the average scores of the investigated variables of the experimental group compared to the control group have a significant difference (0.000) in the post-test stage. The effect of this training in the post-test stage of the experimental group was 0.736 or 54% in media literacy, 0.776 or 60% in cognitive flexibility, and 0.559 or 31% in cognitive emotion regulation.

conclusion

Any research, especially experimental research, is not without limitations due to the nature of this research. The present study was not an exception to this rule and the most important limitation was the delay of students in completing the questionnaires of the post-test and follow-up stages. Also, in training sessions, male students had weaker cooperation than female students during the implementation of educational workshops. Nevertheless, as much as possible, it was tried that the limitations do not affect the results and implementation of the study.

Regarding the studies that are aligned and not aligned with the current research, it can be said that due to the newness of the concept and educational package of psychological literacy of media and virtual space, the background and experience related to the effectiveness of psychological literacy education of media and virtual space on cognitive and emotional flexibility or other components. Psychological indicators that can be cited as consistent or inconsistent findings were not obtained. Nevertheless, in explaining the effectiveness of media and cyberspace psychological literacy education on students' cognitive and emotional flexibility, it can be said that considering that this educational package is based on Indigenous and cultural theoretical foundations and prepared and validated with an explanatory strategy, therefore, it can be expected. Given that explanatory training by improving the knowledge, attitude and insight of the audience while raising the level of knowledge and understanding, can lead to the improvement of important indicators of psychological adaptation such as cognitive flexibility and cognitive-emotional regulation. Therefore, the teaching of this educational-explanatory package has had a positive effect on improving the indicators of cognitive-emotional flexibility and media literacy of teenagers.

Considering the role of psychological literacy of media and virtual space in increasing cognitive flexibility and emotional regulation of adolescents, the strategy of teaching media literacy using the educational package of psychological literacy of media and virtual space is an efficient method to improve psycho-social indicators and prevent It is suggested that media and cyberspace harms teenagers.

One of the most important ways to reduce the damage caused by the unmanaged use of media and virtual space is to identify the weak points of users in exploiting the media and plan to improve the media literacy of users, especially teenagers and young people. Based on this, it is suggested to use the educational capacities in society, such as schools and universities, to raise the level of media literacy by using the media psychological literacy package and to strengthen the moral values of users, which leads to the reduction of crimes and injuries caused by the media can be used.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The present article is a part of the dissertation research of the specialized doctorate course with ethics identifier 1402.031IR.USB.REC. is The people examined in this research first answered the questionnaire of informed consent to participate in the study. Also, in this study, the confidentiality of the collected information was announced to the participants, emphasizing the principle of confidentiality, and after completing the research questionnaires, the subjects were randomly assigned to two experimental and control groups.

Funding

This study was conducted without financial support from any institutional institution .

Authors' contribution

This article is a part of the research thesis of the specialized doctorate course, which was carried out by Mr. Fereydoun Ramezani in the psychology department of the University of Sistan and Baluchistan. The research questionnaires and the content of the educational package were validated by the first author of the article and then used in this article. The implementation of the research included the implementation of the questionnaire, the implementation of educational workshops, the collection and statistical analysis of the research data, the compilation of the article and the follow-up of the acceptance and publication of the article in the journal by the first author. In this article, Dr. Bahman Kurd Tamini and Dr. Farhad Kehrazai have been mentors and

Dr. Ali Arab has had an advisory role as a thesis advisor.

Conflict of interest

In this study, no conflicts of interest have been declared by the authors.

Acknowledgements

Various people have collaborated in this study. I sincerely thank Dr. Bahman Kord Tamini and Dr. Farhad Kehrazai as supervisors and Dr. Ali Arab as advisors. Also, from the education administration of South Khorasan and Birjand provinces and the officials of the target schools, and especially from the students of the investigated schools, who attended and participated actively and regularly in the educational sessions of psychological literacy of media and cyberspace, and in completing the research questionnaires. They also cooperated well, thank you.

روزنامه‌های علمی و پژوهشی

اثربخشی آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی-هیجانی نوجوانان

نویسندگان

فریدون رضانی^۱، بهمن کردتمینی^{۲*}، فرهاد کهرآزنی^۳، علی عرب^۴

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان- ایران
Ramazani.f@pnu.ac.ir
ORCID:0000-0002-2924-2922
۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان- ایران (*نویسنده مسئول)
bahmanpsy@gmail.com
ORCID:0000-0001-7336-5754
۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان- ایران
ORCID:0000-0002-5619-3679
۴. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان- ایران
ORCID:0000-0002-2103-7051

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش اثربخشی آموزش سواد روانشناختی رسانه بر انعطاف پذیری شناختی-هیجانی نوجوانان بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون-پس آزمون دو گروهی بود. جامعه آماری پژوهش، دانش آموزان دوره متوسطه شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۶۰ نفر (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) با نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش (۱۵ دختر و ۱۵ پسر) ۸ هفته، هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، با استفاده از بسته آموزشی سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی (محقق ساخته) جداگانه آموزش دیدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی (محقق ساخته)، نسخه ایرانی انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال و جیلون (۲۰۱۰) معرفی توسط کهندانی و ابوالعالی الحسینی (۱۳۹۳) و تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶، معرفی توسط بشارت، ۱۳۹۵) بود. تحلیل داده‌ها با نرم افزار تحلیل آماری (spss-23) انجام شد.

نتایج: آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد ($P < 0/01$).

تاریخ دریافت:
..../../..

تاریخ پذیرش:
..../../..



بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نقش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی در افزایش انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی نوجوانان، راهبرد آموزش سواد رسانه با استفاده از این بسته آموزشی به عنوان روشی کارآمد در ارتقای شاخص‌های روانی-اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌های رسانه و فضای مجازی پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها

سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی، انعطاف پذیری شناختی، تنظیم هیجانی، نوجوانان

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

Bahmanpsy@gmail.com

این مقاله مستخرج از رساله دکتری می‌باشد.

مقدمه

در عصری که به عصر رسانه و فناوری نام گذاری شده است، رسانه ها و فناوری های نوین بیش از اندازه در سبب مصرفی خانواده ها جا باز کرده و بخش قابل توجهی از وقت کاربران را به خود اختصاص داده اند. امروزه رسانه های جمعی جزء جدایی ناپذیر زندگی هستند و به اشکال مختلف در نحوه زندگی، اندیشه و احساسات ما و فرزندانمان تعیین کننده اند و مسئله ای را نمی توان یافت که به گونه ای مستقیم و یا غیرمستقیم تحت تأثیر رسانه ها نباشد. رسانه ها آثار قابل توجهی بر مخاطبان دارند که در این میان اثرپذیری منفی کودکان بیشتر است. تأثیر رسانه ها و تهدیدات آنها برای کودکان یک مسئله جهانی است و برای حل آن و کاهش آثار منفی ناشی از آن تمهیدات جهانی اندیشیده شده است [۱].

دنیای امروز خواه ناخواه، در شرایط اشباع رسانه ای قرار دارد و زندگی با انواع رسانه ها احاطه شده است، به گونه ای که نزدیک به ۷۰ درصد از زمان روزانه افراد، صرف استفاده از رسانه ها می شود [۲]. امروزه دیگر کسی یا جایی را نمی توان یافت که از هجوم شگفت انگیز رسانه ها در امان مانده و آثارشان را به طریقی تجربه نکرده باشد. به همین دلیل اغراق نیست اگر رسانه را بخش اجتناب ناپذیر و جزء لازم و ضروری زندگی فردی و اجتماعی بدانیم. گستردگی کاربرد و نقش رسانه ها تصور دنیای امروز را بدون حضور آنها بسیار مشکل یا حتی غیر ممکن ساخته است، و نمی توان حضور و نفوذ رسانه ها را نادیده گرفت.

رسانه ها آثار بالقوه عمیق مثبت و منفی بر توسعه ابعاد شناختی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری کودکان نشان داده اند. با توجه به این که کودکان در معرض شکل های جدیدتری از رسانه های روبه افزایش قرار می گیرند، بنابر این برای بهینه سازی نقش رسانه ها در جامعه به بهره گیری از ویژگی های مثبت و به حداقل رساندن آثار منفی آنها نیاز داریم. تمرکز سواد رسانه ای بیشتر در کمک به کودکان است [۳].

امروزه دیگر با دانش سطحی و یا بدون دانش لازم، استفاده مطلوب و کم آسیب از رسانه ها و حضور موثر در فضای مجازی امکان پذیر نیست. از این رو کاربران و مخاطبان رسانه و فضای مجازی به سواد و دانش جدیدی در این

حوزه نیاز دارند تا خود و اطرافیان شان را از گزند آسیب ها و تهدیدهای متعدد کاربری ناآگاهانه رسانه و فضای مجازی مصون نگه دارند. سواد رسانه در این زمینه بسیار کمک کننده است. اما منظور از سواد رسانه ای آموزش و یاددهی توانایی کار کردن با رسانه ها یا ابزارهای مرتبط با آنها به مخاطبان و کاربران نیست، این آموزش رسانه ای است. منظور از سواد رسانه ای، تجهیز مخاطبان و کاربران رسانه ها به توانایی و مهارت های زیربنایی مانند توان و مهارت تحلیل، نقد و ارزشیابی محتوای رسانه ها و به عبارتی استفاده هوشمندانه و آگاهانه از رسانه ها است.

سواد رسانه ای موضوعی چند بعدی است که قدرت درک مخاطبان از نحوه کارکرد رسانه ها را مورد توجه قرار می دهد و می کوشد این واکاوی را برای مخاطبان به یک عادت و وظیفه تبدیل کند. از سویی نوعی درک متکی بر مهارت است که بر اساس آن می توان انواع رسانه ها و تولیدات آنها را شناخت و از یک دیگر تفکیک کرد [۴].

هدف سواد رسانه ای این است که به مردم کمک کند به جای مصرف کنندگان فرهیخته، به شهروندان و کاربران فرهیخته تبدیل شوند. بنابراین به دنبال راهی در جهت امتداد دادن مردم سالاری در جامعه ای است که مفهوم مردم سالاری به طور مبسوط تعریف و نوشته شده باشد [۵].

امروزه رسانه ها در زمینه آموزش و انتقال مفاهیم به ویژه به کودکان و نوجوانان نقش بسزایی را بازی می کنند و بر اساس کارکرد آموزشی، رسانه ها موظفند در راستای تربیت رسانه ای گام بردارند [۶]. کارکرد آموزشی رسانه ها بدلیل داشتن طیف وسیعی از مخاطبان بسیار فراتر از خانواده، همسالان و حتی آموزش و پرورش است. آموزش رسانه ها مفاهیم و مضامین نامحدودی در حوزه های آموزش، تربیت و آموزش مهارت های شهروندی را در بر می گیرد [۷].

رسانه ها با ارائه ی محتوای گوناگون در قالب برنامه ها و مستندهایی در خصوص سواد رسانه ای و پخش آنها در زمان هایی که مخاطبین بیشتری در حال استفاده از برنامه های رسانه هستند می توانند زمینه ی ارتقاء سطح مهارت سواد رسانه ای مخاطبان را فراهم کنند [۸]. همچنین رسانه ها می توانند با استفاده از تحلیل گران و کارشناسان، مخاطبان را آموزش داده و در این زمینه فرهنگ سازی کنند [۹].

زمانی اتفاق می‌افتد که مخاطبان توجیه بیرونی کافی در اختیار نداشته باشند زیرا در غیر این صورت، تعارض و ناهماهنگی را به عوامل بیرونی نسبت داده و از تغییر نگرش خویش اجتناب می‌کنند [۱۲].

انعطاف‌پذیری شناختی از مؤلفه‌های مهم کارکردهای اجرائی است [۱۳]، که برای جابه‌جایی بین تفکر در مورد دو مفهوم مختلف با توجه به زمینه یک موقعیت بکار گرفته می‌شود [۱۴]. به میزان تجربه‌پذیری و تغییر پذیری فرد در برابر تجارب درونی و بیرونی برای سازگاری با محیط و تغییرات آن در موقعیت‌های مختلف انعطاف‌پذیری شناختی می‌گویند که در افراد به درجات مختلف وجود دارد و نوع واکنش آنها را در برابر تجربه‌های جدید معین می‌کند [۱۵].

انعطاف‌پذیری شناختی توانایی انسان در سازگاری با راهبردهای شناختی در مواجهه با شرایط ناخواسته و جدید در محیط را بازنمایی می‌کند و می‌تواند در فرایند یادگیری به کار رود، همچنین راهبردهای شناختی سازگارانه را در بر می‌گیرد و به کار بست یک رشته عملیات متوالی و منطقی هنگام حل مسئله که به دنبال آن سازگاری با تغییرات محیط جدید رخ خواهد داد اشاره می‌کند. انعطاف‌پذیری شناختی همچنین به عنوان توانایی بازسازی از یک پاسخ غالب اما ناکارآمد و نامناسب به پاسخ‌های جایگزین دور دست تر که شامل دو زیر شاخه مهارت‌های نامربوط و انتقال توجه و تمرکز به تکالیف یا آمایه‌های ذهنی متفاوت باشد تعریف و تصور می‌شود [۱۶]. این توانایی به افراد امکان می‌دهد مسئولیت‌پذیر باشند، تجربیات خود را معنا کنند و به محیط خود علاقه نشان دهند تا در روابط محیطی خود احساس امنیت بیشتری کنند [۱۷]. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی فرد را برای مواجهه مناسب و کارآمد با فشارها و چالش‌ها و شرایط عاطفی و اجتماعی توانمند می‌سازد و باعث می‌شود افراد به افکار جایگزین روی‌آورند و توانایی ارزیابی مجدد موقعیت‌ها و تغییر تفسیر آنها را داشته باشند.

نظریه‌های نوین به انعطاف‌پذیری به عنوان ساختار چند بعدی (شامل متغیرهای بنیادینی مانند مزاج، شخصیت و مهارت) نگاه می‌کند. مهارت‌هایی که همچون مهارت حل مساله به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع آسیب‌زای زندگی سازگاری مطلوبی داشته باشند [۱۵]. به طور کلی، توانایی

استفاده افسار گسیخته از رسانه و فضای مجازی پیامدهای آسیب‌زای بسیاری در پی دارد. شیوع قلدری سایبری، قربانی شدن سایبری و نیز قلدری-قربانی شدن سایبری یکی از این پیامدها و آسیب‌هاست که در بین دانش‌آموزان نوجوان ایرانی به ترتیب ۷/۷، ۱۰/۹ و ۳۱/۴ درصد گزارش شده است. همچنین بین قربانی شدن، قلدری سایبری و تنظیم هیجان رابطه وجود دارد [۱۰].

رسانه‌ها و فضای مجازی حجم قابل توجهی از اطلاعات ضد و نقیض را به ذهن مخاطبان وارد و ذهن مخاطب را با اختلال مواجه می‌کنند. بر حسب نظریه ناهماهنگی شناختی دو عنصر از آگاهی در رابطه‌ای ناهماهنگ قرار دارند و از جهت روان‌شناختی شخص بر می‌انگیزند علاوه بر کوشش برای کاهش ناهماهنگی، برای کاهش ناهماهنگی فعالانه از موقعیت‌ها و اطلاعاتی که ناهماهنگی را افزایش دهد اجتناب کند. در ناهماهنگی شناختی عناصر مورد بحث ممکن است با یکدیگر بی‌ارتباط و یا با یکدیگر ناسازگار و به اصطلاح فستینگر ناهماهنگ باشند [۱۱].

فستینگر فرض را بر این می‌گذارد که آدمی ذاتاً تمایل به هماهنگی و تعادل دارد به همین سبب هر عاملی که این هماهنگی را دچار اختلال سازد می‌تواند زمینه را برای برخی از عناصر ساخت شناختی فراهم سازد بر اساس این مدل ایجاد ناهماهنگی شناختی در درون افراد ممکن است سرانجام موجب تغییر نگرش آنها شود. ناهماهنگی شناختی زمانی پدید می‌آید که فرد دارای دو شناخت هم‌زمان اما متناقض باشد. شناخت‌ها شامل افکار، نگرش‌ها، باورها و حتی رفتارهایی است که شخص از آنها آگاه است. بر اساس این مدل فرد برای اجتناب از تنش ناشی از ناهماهنگی اغلب یکی از عناصر ناهم‌ساز را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که با سایر شناخت‌های او هم‌ساز شود. فرایند تغییر نگرش یا رفتار از طریق ناهماهنگی شناختی طی چند مرحله متوالی صورت می‌گیرد. در هر یک از این مراحل فرد می‌کوشد تا با توجیه و سلب مسئولیت شخصی، ناهماهنگی خود را کم و از تغییر نگرش یا رفتار اجتناب کند. در مقابل اگر هیچ‌کدام از سازوکارهای روان‌شناختی نتوانند ناهماهنگی او را کاهش دهند، سرانجام یکی از عناصر ناهم‌ساز نگرش یا رفتار خودش را تغییر داده و از این طریق هماهنگی شناختی از دست رفته را اعاده می‌کند. این نظریه همچنین پیش‌بینی می‌کند که اقناع و تغییر نگرش

حتی گسترش فعالیت های ممکن در پاسخ به موقعیت های اجتماعی می شود. تنظیم هیجانی در تعدیل روابط اجتماعی و پیش بینی سلامتی و سازگاری و شیوه مقابله افراد با تجارب استرس زا و تجربه شادی نقش مهمی دارد و موجب بهبود پاسخ های خودکار به محرک های هیجانی و در نتیجه کاهش هیجان منفی می شود. به باور چانگ و همکاران (۲۰۰۶) توانایی دانش آموزان در تنظیم هیجان، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی شان دارد و تنظیم هیجان در توانایی یادگیرندگان نقش مهمی دارد [۲۷].

راهبردهای متعددی برای نظم جویی هیجانی وجود دارد که در این بین متداول ترین راهبرد، استفاده از فرایند شناختی [۲۸] یا همان تنظیم شناختی هیجان و شامل راهبردهای سازگار و ناسازگار می شود که در این پژوهش مورد نظر بوده است. به باور کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۹) تنظیم هیجانات به شیوه شناختی، اطلاعات فراخواننده هیجانی را به دو شکل سازش سافته و سازش نایافته مدیریت و دستکاری می کند. به نظر می رسد توانایی تنظیم هیجان یکی از عوامل موثر در سلامت روانی است و روش های تنظیم هیجان بر آگاهی، کنترل و اصلاح هیجانات منفی تاکید دارد و به کارگیری آن ها می تواند به کاهش نشخوار فکری و ایجاد هیجان مثبت منجر شود از این رو می توان گفت تنظیم هیجان فرد را قادر می سازد بتواند با مواجهه بهتر و سازگارانه تر با هیجانات منفی کمتر دچار ناسازگاری و اختلال در سلامت روان شود.

اینترنت بستر اتصال افراد به رسانه های نوین و فضای مجازی است و می تواند افراد را به خود وابسته و در اصطلاح اعتیاد اینترنتی یا رسانه ای ایجاد کند. بررسی یافته های تحقیقات حاکی از آنند که این وابستگی منجر به اختلال در توانایی کنترل اجرایی (دانگ و همکاران، ۲۰۱۴)، اختلال در حافظه اجرایی و توجه (شفیعی و همکاران، ۲۰۱۹)، و اختلال در عملکرد شناختی (آرکانا و همکاران، ۲۰۱۹) می گردد. همچنین طبق یافته های تحقیقات افراد وابسته به اینترنت و رسانه از نظر نظم جویی هیجانی (هورمس و همکاران ۲۰۱۴؛ امیری و همکاران ۲۰۱۵؛ کینگ و همکاران، ۲۰۱۲)، انعطاف پذیری شناختی (ژو و همکاران، ۲۰۱۲، دانگ و پوتنزانه، ۲۰۱۴، دانگ و همکاران، ۲۰۱۴)، و شادی ذهنی (لانگریست و همکاران، ۲۰۱۹؛ یاووز ، ۲۰۱۹) سطوح پایین تری را گزارش داده اند [۲۹].

تغییر آمایه های شناختی جهت سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف انعطاف پذیری شناختی است [۱۸] و افراد انعطاف پذیر قادرند برای رفع تقاضاهای محیطی و اهداف شخصی به طور انطباقی پاسخ های سازگارانه بدهند تا به بهزیستی روانی برسند [۱۹].

انعطاف پذیری شناختی با تنظیم هیجان رابطه معناداری دارد [۲۰] و نقش مهمی در سازگاری افراد با تغییرات روزمره در محیط زندگی ایفا می کند. افراد با انعطاف پذیری شناختی پائین کمتر در ارزیابی مجدد شرکت می کنند، در پیدا کردن راه هایی برای مقابله با موقعیت های نامطلوب شکست می خورند، و بیشتر مستعد ابتلا به علائم روانی، از جمله اضطراب، افسردگی [۲۱] و نشخوار فکری می شوند [۱۸]. از سویی افراد دارای انعطاف پذیری شناختی بالاتر قادرند در مواجهه با شرایط غیر منتظره و جدید با ارزیابی مجدد و تغییر راهبردهای پردازش شناختی، موثرتر و سازگارانه تر عمل کنند و کمتر آسیب بینند.

تنظیم هیجان یا همان انعطاف پذیری هیجانی از دیگر مولفه های روانشناختی تحت تاثیر رسانه و فضای مجازی، عبارت از یک فرایند بیرونی تعریف شده است که فرد به ارزیابی و نظارت بر عواطف و هیجانات می پردازد و در اصطلاح، خودتنظیمی هیجانی نام دارد. خودتنظیمی هیجانی عناصر مختلفی از جمله تنظیم احساس خود و دیگران را در بر می گیرد و فرایند پیچیده ای است که عناصر مدیریت و تعدیل وضعیت رفتار در موقعیت های مختلف را در بردارد [۲۲]. تنظیم هیجان یک امر ضروری برای بهزیستی روان شناختی است [۲۳ و ۲۴].

مهمترین ویژگی انعطاف پذیری شناختی را می توان تغییر آمایه های شناختی در راستای سازگاری بهتر فرد با محیط اطراف دانست [۲۵]. افرادی که از انعطاف پذیری شناختی برخوردارند، از نظر ذهنی بهتر می توانند محیط را تحت تسلط خود درآورند [۲۶].

شاپیرو (۲۰۰۰) تنظیم هیجان را باعث انعطاف پذیری و شایستگی فردی و فوسکا (۲۰۰۰) آن را عامل موثری در رشد همدلی در روابط با همسالان می داند. از نظر دکر^۲ و همکاران (۲۰۰۸) نیز تنظیم هیجان سازگارانه موجب افزایش اعتمادبه نفس مثبت و بهبود تعاملات اجتماعی و

^۱ Fosca

^۲ Decker

هستند و در مواجهه با حجم وسیعی از پیام‌های رسانه‌ای ناگزیر از گزینش و انتخاب‌گری می‌باشند و همواره در معرض چالش‌های استفاده از رسانه‌ها و پیامدهای آن هستند. آنها باید پیوسته آگاهی‌هایشان را افزایش دهند تا برداشت‌های سطحی از پیام‌های رسانه‌ای نداشته باشند و در واقع نیز هدف، افزایش درک و دانش نسبت به تفسیرهاست چون همه پیام‌های رسانه‌ای قابل‌تعبیر و تفسیر هستند [۳۴]. در عین حال پیشینه‌نگری نظری و تجربی پژوهش‌شان داد سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی موضوع جدیدی است که خیلی محدود مورد بحث قرار گرفته است. از این رو با توجه به اثرگذاری رسانه و فضای مجازی بر حوزه‌های روانشناختی مخاطبان، هدف پژوهش پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر سواد رسانه‌ای و انعطاف‌پذیری شناختی-هیجانی نوجوانان تاثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش، دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. ملاک ورود به پژوهش تکمیل دقیق پرسشنامه رضایت آگاهانه مشارکت در پژوهش و نیز پرسشنامه‌های سنجش متغیرهای پژوهش بود. بر این اساس از بین جامعه آماری تعداد ۶۰ دانش‌آموز شامل ۳۰ دانش‌آموز از یک مدرسه دخترانه و ۳۰ دانش‌آموز از یک مدرسه پسرانه انتخاب شدند. با توجه به اینکه حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی حداقل ۱۵ نفر در گروه آزمایش و گواه توصیه شده است [۳۵]، در هر گروه دانش‌آموزان دختر و پسر به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه با جایگزینی تصادفی جایابی شدند.

پرسشنامه‌های پژوهش

سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی

به منظور سنجش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی از پرسشنامه ۴۳ عبارتی که توسط نویسنده اول طراحی و توسط ۱۲ نفر از استادان و کارشناسان حوزه‌های مرتبط با رسانه و روانشناسی و ارتباطات و ۶۵۲ دانش‌آموز دوره

لذا می‌توان اینگونه فرض نمود که اعتیاد به اینترنت به کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌انجامد.

تفاوت^۱ (۲۰۱۲) بر این باور است که در چند دهه اخیر با تغییرات سریع در مصرف رسانه‌ای شاهد تحولاتی در مجموعه‌ای از رفتارها، عقاید و ارزش‌های مردم هستیم که ممکن است بسیاری از کاربران و مخاطبان رسانه‌ها بدلیل ضعف سواد و دانش لازم در زمینه رسانه از آن ناآگاه و بی‌اطلاع باشند [۳۰].

از سویی امروزه با نوعی از دانش و سواد به نام سواد رسانه‌ای بر اساس فن‌آوری‌های جدید مواجهیم که بشر بیش از پیش به آن نیاز دارد. «سواد رسانه‌ای» یکی از مهم‌ترین پدیده‌های عصر اطلاعات است که در «افزایش سطح اطلاعات و آگاهی‌ها»، «استفاده از رسانه‌ها با رویکردی فراتر از عادت و سرگرمی» و «کسب بینش و دانش لازم برای تفسیر پیام‌ها» به مخاطبین کمک می‌کند. سواد رسانه‌ای نه تنها به کودکان، بلکه به بزرگسالان مهارت‌های لازم را برای برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه‌ها می‌آموزد و در عین حال نگاهی دقیق، دیدگاهی نقاد و تحلیلی نسبت به پیام‌های رسانه‌ای نوشتاری، دیداری و شنیداری فراهم می‌آورد.

سواد رسانه‌ای از نیازهای مهم زندگی در شرایط و دنیای جدید است و برای در امان نگهداشتن فرزندانمان از آسیب‌های دنیای به شدت رسانه‌ای شده حاضر و آینده باید با شناخت مسیر پیشگیری و پیش‌دستی در حوزه آموزش با رویکرد بومی حرکت کرد [۳۱]. سواد رسانه‌ای توسط سازمان‌های بین‌المللی مختلف به عنوان یکی از راهبردهای موثر بر ارتقای سلامت توصیه شده است. بنابراین برای ارتقای سلامت بایستی از راهبردهای مختلف مانند تنظیم محتوای رسانه‌ها و محدود کردن استفاده کودکان از برخی رسانه‌ها استفاده کرد [۳۲]. یادگیری مهارت استفاده از رسانه به عنوان یک مهارت اجتماعی در بین مخاطبان برای شناخت رسانه‌ها و جهت‌دستیابی به حقیقت، سودمند است [۳۳]. رسانه‌ها دارای اثرات مهم و تعیین‌کننده در ابعاد روانشناختی مخاطبان و کاربران هستند که کمتر به آن پرداخته شده است. در این میان دانش‌آموزان به عنوان گروهی از نوجوانان که حجم قابل‌توجهی از کاربران رسانه

¹ Tafawa

متوسطه اعتباریابی شده است استفاده شد.

جدول ۱- راهنمای مقیاس محقق ساخته سواد روانشناختی رسانه

مولفه های پرسشنامه	تعداد عبارت	عبارت ها
۱. ادراک اثر و جایگاه رسانه و فضای مجازی	۱۵	۱ تا ۷ و ۱۹ و ۲۱ تا ۲۶ و ۲۸ تا ۳۰
۲. درک محتوای رسانه و پیام های رسانه ای	۵	۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۳
۳. آگاهی از رسانه و اهداف پیام های رسانه ای	۸	۱۴ و ۱۶ تا ۱۸ و ۳۱ و ۳۲ و ۳۴ و ۳۶
۴. انتخاب آگاهانه رسانه و پیام های رسانه ای	۹	۵ و ۶ و ۳۳ و ۳۵ و ۳۷ و ۴۰ تا ۴۳
۵. تحلیل و نقد پیام های رسانه ای (تفکر انتقادی)	۶	۱۲ و ۱۵ و ۲۰ و ۲۷ و ۲۸ و ۲۹
سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	۴۳	۱ تا ۴۳ گویه

۲۳ و ۲۴ و ۲۶ و ۲۹ به صورت معکوس می باشد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۶ به دست آمد.

نمره گذاری عبارت ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای خیلی کم تا خیلی زیاد (۱ تا ۵) و در عبارات ۲۱ و

سرزنشگری عبارات ۱۷ و ۱۸) و دو خرده مقیاس راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافته می باشد. نمره گذاری عبارت ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای مستقیم خیلی کم تا خیلی زیاد (۱ تا ۵) می باشد. از نمرات ۵ زیر مقیاس پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد و کم اهمیت شماری خرده مقیاس راهبردهای سازش یافته و از نمرات ۴ زیر مقیاس خود سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنشگری خرده مقیاس راهبردهای سازش نیافته بدست می آید و نمره بالا بیانگر تنظیم شناختی هیجانی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در این پژوهش ۰/۸۸ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

به منظور اجرای پژوهش پس از هماهنگی با مسئولین دو مدرسه انتخاب شده، از هر مدرسه تعداد ۵۰ دانش آموز فراخوان و در جلسه توجیهی شرکت کردند. در این جلسه در مورد هدف پژوهش، اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به دانش آموزان توضیح و اطمینان داده شد. سپس از آنها خواسته شد در صورت تمایل به همکاری، پرسشنامه رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش که نوعی اعلام رضایت و تعهد نسبت به همکاری تا پایان مطالعه بود را تکمیل کنند. در مرحله بعد آدرس اجرای برخط پرسشنامه های پژوهشی در اختیار تعداد ۳۰ دانش آموزی قرار گرفت که پرسشنامه رضایت آگاهانه را با دقت تکمیل کرده بودند و از آنها خواسته شد که با ورود به آدرس پرسشنامه برخط، با دقت

انعطاف پذیری شناختی

به منظور سنجش انعطاف پذیری شناختی از نسخه ایرانی پرسشنامه دنیس و وندروال و جیلون (۲۰۱۰) که توسط کهندانی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۳) معرفی شده استفاده شد [۳۶]. در نسخه ایرانی مقیاس انعطاف پذیری شناختی عبارت ۲۰ حذف و مقیاس شامل ۱۹ عبارت و دو مولفه شامل مولفه پردازش حل مساله با ۱۳ گویه ی ۱ و ۳ و ۵ و ۶ و ۸ و ۱۰ و ۱۲ تا ۱۶ و ۱۸ و ۱۹، و مولفه ادراک کنترل پذیری با ۶ گویه ی ۲ و ۴ و ۷ و ۹ و ۱۱ و ۱۷ می باشد. نمره گذاری عبارت ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای خیلی کم تا خیلی زیاد (۱ تا ۵) و در مولفه پردازش حل مساله بصورت مستقیم و در مولفه ادراک کنترل پذیری بصورت معکوس می باشد. نمره بالاتر بیانگر انعطاف پذیری شناختی بیشتر است. طبق یافته های داخلی، نسخه اصلی و ایرانی این پرسشنامه قابلیت اطمینان قابل قبولی دارد [۱۵]. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۵ شد.

تنظیم شناختی هیجانی

به منظور سنجش انعطاف پذیری هیجانی از نسخه فارسی مقیاس تنظیم شناختی هیجان (گارفنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) که توسط بشارت (۱۳۹۵) معرفی شده است استفاده شد [۳۷]. این مقیاس شامل ۱۸ ماده و ۹ زیر مقیاس (خود سرزنشگری با عبارات ۱ و ۲، پذیرش ۳ و ۴، تمرکز بر فکر/نشخوارگری ۵ و ۶، تمرکز مجدد مثبت ۷ و ۸، تمرکز بر برنامه ریزی ۹ و ۱۰، ارزیابی مجدد ۱۱ و ۱۲، کم اهمیت شماری ۱۳ و ۱۴، فاجعه نمایی ۱۵ و ۱۶؛ و دیگر

شدند. دانش آموزان گروه آزمایش هر مدرسه (۱۵ دختر و ۱۵ پسر) طی دو برنامه مجزا هر کدام به مدت ۸ هفته هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه با استفاده از بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی (جدول ۱- طراحی و اعتباریابی شده توسط نویسنده اول) آموزش دیدند. همچنین پیش و پس از اجرای مداخله آموزشی دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌ها مورد سنجش قرار گرفتند.

سوالات پرسشنامه‌ها را بخوانند و پاسخ دهند. تاکید شد که در پرسشنامه‌ها پاسخ درست و غلطی وجود ندارد و پرسشنامه‌های پژوهشی خودگزارش دهی بدون ذکر مشخصات شخصی است. پس از بررسی پرسشنامه‌های تکمیل شده، ۳۰ دانش آموز هر مدرسه بصورت تصادفی در دو گروه فهرست شدند و در نهایت بطور تصادفی یک گروه به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گواه انتخاب

جدول ۱- دستورعمل بسته آموزشی سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی

جلسه	موضوع	سرفصل‌های آموزشی
اول	مقدمات کارگاه و عصر رسانه	جلسه توجیهی - اجرای پرسشنامه و کارگاه: عصر جدید و مختصات آن با نگاهی به آینده، نسل هزاره سوم
دوم	رسانه و فضای مجازی	فرصت‌ها، چالش‌ها، شگردها و نحوه اثر رسانه، مسئولیت اجتماعی رسانه‌ها، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی
سوم	عملیات روانی و تاثیر رسانه‌ای	حکمرانی رسانه و فضای مجازی، عملیات تاثیر رسانه، والدگری و مربیگری رسانه، اعتیاد به رسانه
چهارم	رسانه و حوزه شناختی	مغز و پیام رسانه‌ای و افق‌ها، سیستم‌های تفکر، جنگ شناختی و قوه تخیل، فرایند توجه، ادراک، نگرش
پنجم	رسانه و علوم شناختی	مغالطات و خطاهای شناختی، هوش مصنوعی و ربات‌ها، خبر جعلی و ناکارآمدی با رویکرد روانشناختی، شایعه و افکار عمومی
ششم	رسانه و حوزه عاطفی-هیجانی	خویشتن‌داری و پایداری روانشناختی، ثروت داده‌ها و تضعیف اراده‌ها، شکیبایی رسانه‌ای، خودمهارگری
هفتم	رسانه و حوزه اجتماعی	ارتباطات انسانی، هویت، تحولات اجتماعی نسلی (بین و درون نسلی)، آگاهی و بصیرت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، تعلق و انسجام اجتماعی، جامعه‌پذیری اجتماعی
هشتم	مواجهه شناختی و کارآمد، بهزیستی روانشناختی	تفکر انتقادی (کنشگری فعال)، مقابله شناختی و نرم، کوچک سازی و پاکسازی دیجیتالی، جریان شناسی رسانه و جنبش سواد رسانه، بهزیستی دیجیتالی در عصر رسانه

نتایج

سواد رسانه‌ای دانش آموزان دوره متوسطه بررسی شد. نتایج در ادامه آمده است:

در این پژوهش اثربخشی آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی-هیجانی و

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و مراحل پژوهش

متغیر	شاخص آماری	گروه آزمایش		گروه گواه
		پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
میانگین		۱۲۸/۳۷	۱۷۴/۴۷	۱۲۰/۴۷
انحراف معیار	سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	۱۰/۶	۱۲/۹	۱۴/۲
میانگین		۵۰/۱	۷۹/۶	۵۱/۱
انحراف معیار	انعطاف‌پذیری شناختی	۶/۷	۹/۲	۷/۹
میانگین		۴۳/۹	۵۹/۱	۶۶/۹
انحراف معیار	تنظیم شناختی هیجان	۵/۳	۶/۸	۷/۵

برای بررسی اثربخشی آموزش بر متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس نیاز بود مفروضه های این آزمون بررسی شود. از این رو مفروضه های همگنی واریانس ها، هنجار بودن داده ها، خطی بودن رابطه متغیرها و همگنی شیب خط رگرسیون بررسی شد که نتایج در ادامه آمده است.

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، دانش آموزان دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون تفاوت چشم گیری با هم از نظر متغیرهای پژوهش نداشته اند؛ اما میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیرهای مورد بررسی و مولفه های آن در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل بعد از آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی افزایش یافته است.

جدول ۳- نتایج آزمون لوین در بررسی همگنی واریانس های متغیرهای پژوهش

نام متغیر	F	Df1	Df2	Sig.
سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	۱/۷۳	۱	۵۸	۰/۱۹
انعطاف پذیری شناختی	۱/۰۹	۱	۵۸	۰/۲۹
تنظیم شناختی هیجان	۰/۶۹	۱	۵۸	۰/۴۱

واریانس نمرات گروه ها برقرار است، هر چند به دلیل مساوی بودن حجم نمونه ها عدم رعایت فرض برابری واریانس ها نیز تأثیری در تحلیل کوواریانس ندارد.

نتایج آزمون لوین در بررسی همگنی واریانس ها (جدول ۳) نشان می دهد فرض صفر برابری واریانس نمرات دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می شود؛ یعنی پیش فرض تساوی

جدول ۴- نتایج بررسی نرمال بودن داده ها (پس آزمون) با آزمون شاپیرو-ویلک و کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون کولموگروف اسمیرنوف	
	آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره
سواد روانشناختی رسانه	۰/۰۰۱	۶۰	۰/۹۲۱	۰/۰۰۲
انعطاف پذیری شناختی	۰/۰۰۸	۶۰	۰/۹۴۳	۰/۰۳۶
تنظیم شناختی هیجان	۰/۰۰۱	۶۰	۰/۹۲۵	۰/۰۱۸

از ۰/۰۵ و بیانگر بهنجار (نرمال) بودن داده ها است. خطی بودن رابطه متغیر وابسته و هم تغییر نیز با نمودار بررسی شد، و چون رابطه ی خطی بین متغیر وابسته و هم تغییر برقرار است و فرض مورد نظر نیز تأیید می شود.

برای سنجش برازش داده ها با منحنی هنجار از آزمون های شاپیرو-ویلک و کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. برای برقرار بودن این مفروضه باید سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ باشد. طبق جدول سطح معنی داری پیش آزمون و پس آزمون بزرگتر

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس پیش فرض همگنی شیب های خط رگرسیون متغیرهای دو گروه در پس آزمون

متغیر	منبع تغییرات	F	معنی داری
سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	تعامیل	۰/۹۵۳	۰/۳۳۹
انعطاف پذیری شناختی	تعامیل	۲/۲۵۱	۰/۱۶۵
تنظیم شناختی هیجان	گروه*پیش آزمون	۰/۹۷۳	۰/۳۴۶

پذیرفت که بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون تعاملی وجود ندارد؛ به بیان دیگر، همگنی شیب خط رگرسیون در تمام متغیرها پذیرفته می‌شود.

همان‌گونه که در جدول بالا مشخص است، مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی‌دار می‌باشد. بنابراین می‌توان

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری مقایسه پس‌آزمون متغیرهای پژوهش دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه	Df خطا	F	معنی داری	مجذوراتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۰۲	۴	۵۱	۵۱/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۹۸	۴	۵۱	۵۱/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴
آزمون اثر هتلینگ	۴/۰۴	۴	۵۱	۵۱/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۰۴	۴	۵۱	۵۱/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴

متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر آموزش سواد روانشناختی رسانه فضای مجازی می‌باشد (جدول ۶).

با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه‌ی آزمون‌ها بیانگر آن است که تفاوت بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته معنی‌دار است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۸/۲ می‌باشد؛ یعنی ۶۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی، سواد رسانه‌ای و انعطاف‌پذیری

شناختی - هیجانی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

ابعاد متغیر سواد	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی داری
سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	۲۶۹۳۴/۱۲	۱	۲۶۹۳۴/۱۲	۱۶۳/۳۷	۰/۰۰۰
انعطاف‌پذیری شناختی	۷۶۵۸/۶۹	۱	۷۶۵۸/۶۹	۱۳۵/۴۳	۰/۰۰۰
تنظیم شناختی هیجان	۷۴۲۴/۹۸	۱	۷۴۲۴/۹۸	۱۰۷/۸۱	۰/۰۰۰

و تنظیم شناختی هیجانی نوجوانان تأثیر معناداری دارد.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر متغیرهای سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی، انعطاف‌پذیری شناختی

جدول ۸- نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره در مقایسه متغیرهای پژوهش برحسب عضویت گروهی

پس‌آزمون متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
پیش‌آزمون		۱۱۹/۷۷	۱	۱۱۹/۷۷	۰/۶۴۶	۰/۰۰۰	۰/۷۳۶	۰/۵۴
سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی	عضویت گروهی	۲۹۴۶۵/۹۲	۱	۲۹۴۶۵/۹۲	۱۵۸/۹۱	-	-	-
فضای مجازی	خطا	۱۰۵۶۹/۱۷	۵۷	۱۰۵۶۹/۱۷	-	-	-	-
پیش‌آزمون		۱۱۶۶/۵۵	۱	۱۱۶۶/۵۵	۲۱/۰۹۵	۰/۰۰۰	۰/۷۷۶	۰/۶۰
انعطاف‌پذیری شناختی	عضویت گروهی	۱۰۹۲۲/۸۲	۱	۱۰۹۲۲/۸۲	۱۹۷/۵۲	-	-	-

-	-	-	-	۳۱۵۲/۱۲	۵۷	۳۱۵۲/۱۲	خطا	
۰/۳۱	۰/۵۵۹	۰/۰۰۰	۶/۶۴	۳۱۳/۹۷	۱	۳۱۳/۹۷	پیش‌آزمون	
-	-	-	۷۲/۱۱	۳۴۱۰/۸۸	۱	۳۴۱۰/۸۸	عضویت گروهی	تنظیم شناختی هیجان
-	-	-	-	۴۷/۳	۵۷	۲۶۹۶/۱۰۲	خطا	

خانواده ها و نظام آموزشی نتوانستند و یا نخواستند ارتباط فرزند/ دانش آموز خود را با رسانه محدود و یا مدیریت کنند از این رو روز به روز اثرگذاری رسانه و فضای مجازی بر افکار، عواطف، شناخت و باورها و رفتار دانش آموزان بیشتر نمایان شد. بر این اساس در پژوهش حاضر هدف بررسی میزان اثربخشی بسته اعتباریابی شده و محقق ساخته آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی در ابعاد شناختی و هیجانی و سواد رسانه ای دانش آموزان به عنوان کاربران جدید و به شدت تاثیرپذیر رسانه بود. با توجه به شیوع آسیب های متعدد ناشی از گسترش افسار گسیخته استفاده از رسانه ها و فضای مجازی در دانش آموزان، استفاده از این بسته آموزشی بعنوان یکی از موثرترین راهکارهای پیشگیری و هوشمند سازی کاربران در استفاده مطلوب و مدیریت شده از رسانه در نوجوانان و دیگر گروه های سنی پیشنهاد می شود.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش اثربخشی آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی-هیجانی و سواد رسانه ای نوجوانان بررسی شد. نتایج بررسی تاثیر آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی از طریق مقایسه نمرات پس‌آزمون متغیرهای سواد روانشناختی رسانه و انعطاف پذیری شناختی-هیجانی آزمودنی‌های گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون (تحلیل کوواریانس) نشان داد آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی موجب افزایش سواد رسانه ای و انعطاف پذیری شناختی-هیجانی نوجوانان شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۸/۲ می‌باشد، یعنی ۶۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی می‌باشد. از سویی میزان

نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه (ANCOVA) در بررسی اثربخشی آموزش سواد روانشناختی رسانه بر مولفه های سواد روانشناختی رسانه، انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان (جدول ۸) نشان می دهد میانگین نمرات متغیرهای مورد بررسی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی داری (۰/۰۰۰) دارد. میزان تأثیر این آموزش در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش در سواد رسانه ای برابر با ۰/۷۳۶ یا ۵۴ درصد، در انعطاف پذیری شناختی برابر با ۰/۷۷۶ یا ۶۰ درصد و در تنظیم شناختی هیجان برابر با ۰/۵۵۹ یا ۳۱ درصد بوده است.

محدودیت ها و پیشنهادها

هر پژوهشی مخصوصا پژوهش آزمایشی به دلیل ماهیت خود با محدودیت هایی مواجه است و پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنا نبود. مهمترین محدودیت پیش روی این پژوهش تاخیر دانش آموزان در تکمیل پرسشنامه ها در پس‌آزمون و همکاری ضعیف تر دانش آموزان پسر در جلسات آموزشی بود. با این وجود تلاش شد محدودیت ها اثری بر نتایج و اجرای مطالعه نگذارد.

با اذعان به اینکه در عصر رسانه و فناوری تقریبا همگان ناگزیر به استفاده از رسانه ها می باشند و با عنایت به نتایج پژوهش در اثربخشی آموزش بسته سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی-هیجانی دانش آموزان و اینکه برگزاری کلاس های آموزشی برخط در دوران همه گیری ویروس کرونا، دانش آموزان مجبور به استفاده از گوشی های هوشمند متصل به شبکه جهانی ارتباطات و اطلاعات بودند و بدون کمترین دانش و سواد رسانه ای در مواجهه با رسانه و فضای مجازی به حال خود رها شدند. این مهم تحول شگفت آور و خارج از قاعده ای را در نظام آموزشی و وضعیت شناختی-هیجانی و رفتاری دانش آموزان رقم زد و چالش های تربیتی، فرهنگی و حتی آموزشی جدی را به بار آورد. از دیگر سو بعد از بر طرف شدن کرونا ویروس و برگشتن اوضاع به شرایط عادی دیگر

بالا بردن سطح سواد رسانه ای و تقویت ارزش های اخلاقی کاربران که به کاهش جرایم و آسیب های ناشی از رسانه ها منجر می شود کمک گرفت.

انعطاف پذیری شناختی نوعی از انعطاف پذیری روانشناختی و از عواملی است که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با اضطراب ها و تهدیدهای زندگی می شود و با سلامت روان رابطه ی نزدیکی دارد [۳۸]، در افراد مختلف، درجات متفاوتی دارد و نوع واکنش افراد در مقابل تجارب جدید را مشخص می کند [۳۹]. انعطاف مستلزم توانایی برقراری ارتباط در لحظه حال و قدرت تمیز خود از افکار و تجارب درون روانی است. افراد انعطاف پذیر درباره دنیای بیرونی و درونی کنجکاو بوده و زندگی شان از نظر تجربه غنی است. تجارب جدید را می پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند، از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی کنند حتی گاهی به دنبال کسب تجارب جدید می روند [۴۰]. در سال های اخیر، انعطاف پذیری روانشناختی به عنوان یک چارچوب به منظور درک آسیب شناسی روانی و سلامت روان مطرح و در پژوهش های متعددی، بر نقش انعطاف پذیری شناختی در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس [۴۱] و افزایش سلامت روان، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی [۴۲] تأکید شده است. مداخلاتی که انعطاف پذیری روان شناختی و شناختی را ارتقا می دهند می توانند به افراد کمک کند تا با شرایط دشوار سازگار شوند و با آنها کنار بیایند [۴۳].

از این رو با افزایش سطح انعطاف پذیری شناختی و هیجانی در اثر آموزش سواد روانشناختی رسانه می توان بهبود سازگاری و تعامل دانش آموزان به عنوان گروهی از کاربران رسانه و فضای مجازی با محیط پیرامون را انتظار داشت.

تامپسون (۱۹۹۴) معتقد است تنظیم هیجان به منزله ی فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی، و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارند [۴۴]. بنابر این هر روش و ابزاری که بتواند در

تأثیر این آموزش در مرحله پس از آزمون گروه آزمایش بر سواد رسانه ای برابر با ۰/۷۳۶ یا ۵۴ درصد، در انعطاف پذیری شناختی برابر با ۰/۷۷۶ یا ۶۰ درصد، در تنظیم شناختی هیجان برابر با ۰/۵۵۹ یا ۳۱ درصد بوده است.

در مورد پژوهش های همسو و ناهمسو با پژوهش حاضر می توان گفت بدلیل نبودن مفهوم سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی و اثربخشی آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی و هیجانی و یا سایر مولفه ها و شاخص های روانشناختی سوابق نظری و به خصوص تجربی و پژوهشی به دست نیامد. با این وجود در تبیین اثربخشی آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف پذیری شناختی و هیجانی دانش آموزان می توان گفت با توجه به اینکه این بسته آموزشی مبتنی بر مبانی نظری بومی و فرهنگی و با راهبرد تبیینی تهیه و اعتباریابی شده لذا می توان انتظار داشت با عنایت به اینکه آموزش تبیین کننده با ارتقا دانش، نگرش و بینش مخاطب ضمن بالا بردن سطح دانش و درک او می تواند به ارتقاء شاخص های مهم سازگاری روانشناختی مانند انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجانی بینجامد. از این رو آموزش این بسته آموزشی در بهبود شاخص های انعطاف پذیری شناختی - هیجانی و سواد رسانه ای نوجوانان تأثیر مثبت داشته است.

از سویی در تبیین نتایج می توان گفت امروزه رسانه به واسطه فناوری نوین، نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی را در زندگی کاربران ایجاد کرده است و مصرف رسانه سهم زیادی را در سبد مصرف فرهنگی خانواده ها به خود اختصاص داده است. یکی از کاربردهای اصلی رسانه ها برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. از سویی واضح است که فناوری های نوین ارتباطی برای بهبود زندگی و تسریع در آموزش و پرورش و تماس مفید هستند، اما اگر به عنوان وسیله وقت گذرانی، پراکندن اخبار نادرست یا القای موضوعات مخدوش استفاده شوند مضرند. بنابراین یکی از مهم ترین راه کارها برای کاهش آسیب های ناشی از استفاده مدیریت نشده از رسانه و فضای مجازی شناسایی نقطه ضعف های کاربران در بهره برداری از رسانه ها و برنامه ریزی برای ارتقای سواد رسانه ای کاربران به ویژه نوجوانان و جوانان است. در گام بعدی می توان از ظرفیت های آموزشی موجود در جامعه مثل مدارس و دانشگاه ها در

سیاسگزاری

از همه کسانی که در به ثمر رسیدن این پژوهش نقش ایفا کردند، به طور خاص از استادان محترم راهنما و مشاور، حوزه پژوهش دانشگاه در صدور شناسه اخلاق و مجوز اجرا، آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی و شهر بیرجند، و مدیران و دانش آموزان مدارس مورد بررسی که در انجام پژوهش همکاری داشتند صمیمانه تشکر می شود.

تضاد منافع: در این پژوهش هیچگونه تعارض منافعی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- 1-Azimi.Mohammad Hassan & Shokrkah, Yones. *Children, Media and Interaction*. 1394. <https://doi.org/10.22091/STIM.2015.602> [In Persian]
- 2-Yazdian, Amir. Critical media literacy: a case study of the level of media literacy of research master's students in the communication faculty of the Islamic Republic of Iran. *Master's thesis, University of Broadcasting, Tehran*; 1391.[In Persian]
- 3- Potter, W. James. *Recognizing mass media with a media literacy approach*. Translated by Amir Yazdian, Payam Azadi and Mena Nadali. Qom: Broadcasting Research Center; 1391.[In Persian]
- 4-Shekarkhah, Yunus. Media literacy, an opinion essay. *Media*. 1385; 17(4), 27-32. <https://sid.ir/paper/483115/fa> . [In Persian]
- 5- Basirian Jahormi, Hossein, and Basirian Jahormi, Reza. An introduction to media literacy and critical thinking, media. *Quarterly study and research of mass communication tools (media)*. 1385; 17(68), 33-50. <https://sid.ir/paper/444408/fa>. [In Persian]
- 6- Motazedi, Sina. Proposing a local model for promoting media literacy among teenagers in Iran. *Master's Thesis of Media Management, Faculty of Communication, University of Broadcasting*; 1393. [In Persian]
- 7- Tajik Esmaili, Samia. The role of media in citizenship education. *The first national conference of communication media and citizenship education*, 1393. <https://civilica.com/doc/554339>. [In Persian]
- 8- Koshki, Amin. Strategies to strengthen parents' media literacy and its effect on reducing the harm of social networks in the family. *The 4th national conference of community empowerment in the field of humanities and psychological studies*, 1398.

تنظیم هیجان موثر باشد در حقیقت عامل مهمی در تامین سازگاری و سلامت روانشناختی است. در این باره می توان اذعان کرد که آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی می تواند با کمک به فرد در تنظیم هیجان به وی برای داشتن یک زندگی سازگارانه توأم با سلامت کمک کند.

از سویی یکی از نیازهای مهم جامعه ما مسئله رسانه و مجهز بودن افراد به ویژه دانش آموزان به سواد رسانه ای است. اهمیت برخوردار از چنین سواد بی جهت تاثیری است که بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد. برنامه سواد رسانه ای در پی آن است که بر فکر دانش آموزان در عرصه برخورد با رسانه، عقلانیتی حاکم شود که بتوانند از زاویه بالا و با نگاهی مسلط، خود و موضوعات مرتبط با رسانه را ببینند، در نحوه مواجهه و استفاده خود از رسانه، فکورانه، عاقلانه و مدیریت شده عمل کنند و در عین حال بتوانند کمیت و کیفیت استفاده از رسانه را از حیث زمان و مقدار و کیفیت مصرف مدیریت کنند.

با توجه به آنچه بیان شد می توان نتیجه گرفت رسانه و فضای مجازی با ویژگی های روانشناختی از قبیل انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان تعامل دو سویه دارد یعنی می تواند آنها را تحت تاثیر قرار دهد و بصورت متقابل از آنها اثر می پذیرد. از این رو آموزش سواد روانشناختی رسانه و فضای مجازی را می توان در راستای کمک به سازگاری و انعطاف پذیری افراد که در نهایت به سلامت روانشناختی آنها کمک می کند پیشنهاد کرد تا در سطوح مختلف کاربر و مخاطب رسانه ها و فضای مجازی اجرا شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله بخشی از رساله دوره دکتری تخصصی با شناسه اخلاق IR.USB.REC.۱۴۰۲،۰۳۱ است.

- estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 2010, 34, 241-253. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- 19-Morris, L., & Mansell, W. A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2018, 9(3). <https://doi.org/10.1177/2043808718779431>.
- 20- Deldar Gohardani, Maryam, Sotoudeh, Mansoureh, Beyk Mohammadi, Kasri and Amani, Omid. The relationship between cognitive flexibility and self-compassion with sleep quality: the mediating role of emotion regulation. *Clinical Psychology and Personality*, 1402, 21(2), 104-87. <http://doi.org/10.22070/cpap.2023.17474.1339>. [In Persian]
- 21-Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in psychology*, 2018, 9, 376606. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02219
- 22-Kring A.M., Sloan, D.M., *Emotion Regulation and Psychopathology*. A New York Division of Guilford Publications. 94-100. 2011. <https://awspntest.apa.org/record/2009-21674-000>
- 23-Marroquín B, Tennen H, Stanton AL. *Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes*. The happy mind: Cognitive contributions to well-being. 2017:253-74. DOI:10.1007/978-3-319-58763-9_14
- 24-Troy AS, Shallcross AJ, Brunner A, Friedman R, Jones MC. Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*. 2018 ,18(1):58. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- 25-Buitenweg, J. I., Van De Ven, R. M., Ridderinkhof, K. R., & Murre, J. M. Does cognitive flexibility training enhance subjective mental functioning in healthy older adults?. *Aging, Neuropsychology, Cognition*. 2019,26(5): 688-710. DOI:10.1080/13825585.2018.1519106
- 26-Odaci, H., & Cikrikci, Ö. Cognitive flexibility mediates the relationship between Big Five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*. 2019,14(5). 1229-1246. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9651-y>.
- 27-Khosravi Oriad, Munira. Examining the role of emotion and emotion regulation in the academic progress of adolescents. *Master thesis of Persian Gulf University*; 1397. Taken from: Ganj site. [In Persian]
- 28- Mashhadi, Ali, Mirdurghi, Fatemeh and Hosni, Jafar. The role of cognitive emotion regulation strategies in children's internalizing disorders. *Journal of Clinical Psychology*. 2013; 3(3), 29-39. <https://civilica.com/doc/879981>. [In Persian]
- 9-Aghili, Vahid, and Rasekh Mohammadi, Soghra. Effective factors in the development of students' media literacy. *Media, culture and management*. 1386; -(13), 155-155. <https://sid.ir/paper/495965/fa> [In Persian]
- 10-Anvari, Sayeda Maleha and Mansouri, Ahmad. The relationship between cyberbullying victimization and non-suicidal self-harm and adolescent suicidal behaviors: The mediating role of emotion regulation. *Clinical psychology and personality*. 1402; 21(2), 138-129. <http://doi.org/10.22070/capa.2023.17691.1358>. [In Persian]
- 11- Surin and tankard. *Theories of mass communication*. Translated by Alireza Dehghan. Tehran: Tehran University Press; 1384. [In Persian]
- 12-Safai Nejad, Qasim. Theories of persuasion and its application in the media. *Media management*. 1394;N:12: 23-38. [In Persian]. https://www.mediamgt.ir/article_166160_82e2d57958eea9f7d5a29f34b7def91b.pdf
- 13-Guassi Moreira, J. F., Sahi, R., Ninova, E., Parkinson, C., & Silvers, J. A. Performance and belief-based emotion regulation capacity and tendency: Mapping links with cognitive flexibility and perceived stress. *Emotion*. 2022, 22(4), 653. DOI:10.1037/emo0000768.
- 14-Uddin LQ. Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021 Mar;22(3):167-79. <https://www.nature.com/articles/s41583-021-00428-w>
- 15- Roshan Chasli, Rasool, Farahani, Hojjatoleh and Marwaridi, Maryam. Fitting the structural model of the relationship between attachment styles and emotional schemas with regard to the mediating variables of emotional regulation and cognitive flexibility with desire to marry. *Clinical psychology and personality*. 1402; 21(1), 57-72. <http://doi.org/10.22070/cpap.2023.16191.1227>. [In Persian]
- 16-Carbonella, J. Y., & Timpano, K. R. Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behavior therapy*. 2016, 47(2), 262-273. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.11.003>
- 17-Bilgin, M. Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62). 2017, 945-954. DOI:10.17755/esosder.285296
- 18-Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and

relationship and family dynamic: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214–238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>,

39-Daks, J. S. Peltz, J. S. & Rogge, R. D. Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Jornal of Contextual Behavioral Science*. 2020, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>

40-Kotta, I. Szabo, K. Marschalko, E. E. Jancso-Farcas, s. & Kalcza-Janosi, K. The Moderation Effect of Generation on the Relationship between Psychological Flexibility and COVID-19 Preventive Behavior among Femails. *Journal of International Womens Studies*. 2021, 22(3), 176-187. Available at: <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol22/iss3/17>.

41-Marshall, EJ., Brockman, RN. The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *J Cogn Psychother*.2016, 30(1), 60-72. DOI:10.1891/0889-8391.30.1.60

42-Woodruff, SC., Glass, CR, Arnkoff, DB., Crowley, KJ., Hindman RK, Hirschhorn EW. Comparing selfcompassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*.2014, 5(4), 410-21. DOI:10.1007/s12671-013-0195-9

43- Indra, G. H., Radyani, A. M., & Oriza, I. I. D. The relationship between stress and well-being: the mediating roles of students' psychological flexibility and loneliness during the Coronavirus pandemic. *Psychological Research on Urban Society*.2021, 4(2), 3. DOI:10.7454/proust.v4i2.100

44-Robati, Zahra. The relationship between emotional regulation skills and general health of secondary school students in the 4th district of Tehran. *International conference of psychology, educational sciences and lifestyle*, 1400. <https://www.sid.ir/paper/227485/fa>. [In Persian]

<https://www.sid.ir/paper/152736/fa>. [In Persian]

29- Lakani, Naghmeh and Akbari, Bahman. Effectiveness of positive psychotherapy on emotional regulation, cognitive flexibility and mental happiness of Internet addicted students, *Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences*. 1400; 3(64), 3438-3421. <http://doi.org/10.22038/MJMS.2021.18898>.

30- Bahadri Khosrowshahi, Jafar, and Barqi, Isa. The role of parents' media literacy and social identity on students' media consumption. *New media studies*. 2017; 4(14): 316-290. <https://sid.ir/paper/264658/fa>

31- Aliqardashi, Ezzat, Saifi, Mohammad, Ghafari, Khalil, and Poua, Alireza. Designing a model to explain media literacy in Iran's secondary education system (a research based on grounded theory). *Religion and communication*. 2019; 27(2)pp58: 296-331. <https://sid.ir/paper/1011794/fa>. [In Persian]

32- Raisi-Nafchi, Abulqasem, Danaei, Abulfazl, and Zargar, Seyyed Mohammad. Explaining the dimensions and components of media health literacy with a critical approach: a foundational data study, *Payesh*. 2019; 19 (2), 197-203. <http://doi.org/10.29252/payesh.19.2.197>. [In Persian]

33- Nasiri, Bahare, Bakhtiari, Amina and Hosseini, Hadi. Teaching media literacy to sixth grade students with an approach to critical thinking. *research in educational systems*. 2017; 12 (special letter), 819-837. https://www.jiera.ir/article_65029.html. [In Persian]

34- Amir-Entekhabi, Shahroud, and Rajabi, Seyyed Masoud. (1387). Investigation and analysis of different levels of media literacy. *Journal of Media Literacy*. 1387; 45(22), 57-83. <https://sid.ir/paper/477198/fa>. [In Persian]

35-Delavar, Ali. *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Tehran: Rushd Publications; 1399. [In Persian]

36-Kohandani, Mahdiyeh and AbulMaali al-Husseini, Khadijah. Factor structure and psychometric properties of the Persian version of Dennis, Vanderwaal and Jillon cognitive flexibility questionnaire. *Psychological methods and models*. 1396; 8(3), Serial 29: 53-70. <https://dor.isc.ac/20.1001.1.22285516.1396.8.29.3.2>. [In Persian]

37-Besharat, Muhammad Ali (2015). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Implementation and Scoring Method. *Transformational psychology, Iranian psychologists*. 1395. 13(50), 221-223. <https://www.sid.ir/paper/521009/fa>. [In Persian]

38-Daks,J.S. & Rogge,R .D. Examining the correlates of psychological flexibility in romantic