





## Research Article

# Effectiveness of Media and Virtual Space Psychological Literacy Training on Cognitive-Emotional Flexibility of Adolescents

## Authors

Fereydon Ramezani<sup>1</sup>, Bahman Kord Tamini<sup>2\*</sup>, Farhad Kehrazai<sup>3</sup>, Ali Arab<sup>4</sup>

-  1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, zahedan- Iran. Ramazani.f@pnu.ac.ir
-  2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. (Corresponding Author)
-  3. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. Farhad\_kahraz@ped.usb.ac.ir
-  4. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. ali.arab.usb@gmail.com

## Abstract

**Receive Date:**  
20/07/2024

**Accept Date:**  
25/11/2024



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

**Method:** The current research employed a semi-experimental design utilizing a two-group pre-test-post-test framework. The statistical population consisted of middle school students in Birjand during the academic year 2023-2024. A total of 60 students (30 girls and 30 boys) were randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, with 30 participants in each group. The experimental group, comprising 15 girls and 15 boys, received training over a period of 8 weeks, with one 90-minute session each week. This training utilized an educational package on psychological literacy in media and virtual spaces, developed by the researcher. The research instruments included questionnaires assessing psychological literacy in media and virtual spaces (created by the researcher), the Iranian version of cognitive flexibility by Dennis, Vanderwal, and Jillon (2010), as introduced by Kokhandani and Abolmaali al-Hosseini (2013), and the cognitive regulation of emotion scale (Garnefski and Karaij, 2006, as introduced by Basharat, 2015). Data analysis was conducted using SPSS version 23.

**Results:** Teaching psychological literacy in media and virtual spaces significantly impacts students' cognitive flexibility and emotional regulation ( $P < 0.01$ ).

**Discussion and conclusion:** Considering the role of psychological literacy in media and virtual spaces in enhancing cognitive flexibility and emotional regulation among teenagers, we propose the strategy of teaching media literacy through this educational package as an effective method for improving psychosocial indicators and preventing harm from media and virtual environments.

## 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, various forms of media play a crucial role in shaping how we live, think, and feel. They significantly influence the cognitive, emotional, social, and behavioral development of children, aspects that have often been overlooked. Media literacy has become an essential skill in navigating the complexities of our modern world. To protect our children from the potential harms of an increasingly mediated environment, we must adopt a proactive approach that emphasizes prevention and education. Media literacy emphasizes the importance of equipping children with the skills they need to navigate the media landscape effectively. In today's digital age, superficial knowledge is insufficient for utilizing media resources in cyberspace. As a significant demographic of media consumers, students—who are predominantly teenagers—constantly encounter challenges associated with media use and its repercussions. They are often compelled to make informed choices amidst an overwhelming influx of media messages. The theoretical and empirical background of the research indicates that the psychological literacy of media and virtual spaces has not been adequately addressed, and research on this topic has either been minimal or discussed in a very limited context. Considering the impact of media and virtual environments on psychological dimensions, this research aimed to answer the question: Does psychological literacy training in media and virtual spaces influence the media literacy and cognitive-emotional flexibility of teenagers?

**Method**

The current research employed a semi-experimental method, utilizing a two-group pre-test/post-test design. The statistical population consisted of middle school students in Birjand city during the 2023-2024 academic year. A total of 60 students (30 girls and 30 boys) were randomly selected and assigned to two groups: an experimental group and a control group, with 30 participants in each group. The criteria for participating in the research included the student's careful completion of the informed

consent questionnaire and the initial research questionnaires. To conduct the study, 50 students from each school were invited to a briefing session after visiting the schools and coordinating with school officials. During this meeting, the purpose of the research was explained, and the students were assured that the results would remain completely confidential, emphasizing the importance of confidentiality. Then, they were asked to complete the informed consent questionnaire to participate in the research. This questionnaire served as a declaration of consent and a commitment to cooperate until the end of the study, provided they were willing to participate. In the next step, a link to the online implementation of the research questionnaires was provided to 30 students who had thoroughly completed the informed consent questionnaire. They were instructed to read the questions carefully and respond by entering the online questionnaire address. The experimental group, consisting of 15 girls and 15 boys, underwent separate training for 8 weeks, with one 90-minute session each week. This training utilized an educational package focused on psychological literacy in media and virtual spaces, developed by the researcher. In contrast, the control group did not receive any training. The research data collection tools include the Media and Cyberspace Psychological Literacy Questionnaire (developed by the researcher), the Iranian version of the Cognitive Flexibility Scale by Dennis, Vanderwaal, and Jillon (2010), as introduced by Kokhandani and Abol-Maali Al-Husseini (2013), and the Cognitive Regulation of Emotion Questionnaire (Garnefski and Kraaij, 2006), which was introduced by Basharat (2015). Data analysis was conducted using the statistical analysis software SPSS version 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 dimensions of literacy
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	
-	-	-	-	10569.17	57	10569.17	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	
-	-	-	-	3152.12	57	3152.12	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	
-	-	-	-	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, particularly experimental research, is inherently subject to limitations due to its nature. The present study was no exception to this rule, with the most significant limitation being the delay experienced by students in completing the questionnaires during the post-test and follow-up stages.

In training sessions, male students exhibited weaker cooperation than female students during the implementation of educational workshops. Nevertheless, efforts were made to ensure that these limitations did not impact the results or the execution of the study.

Regarding the studies that align and do not align with current research, it can be stated that due to the novelty of the concept and educational framework surrounding psychological literacy in media and virtual spaces, there is limited background and experience concerning the effectiveness of psychological literacy education in these areas on cognitive and emotional flexibility, as well as other related components.

Psychological indicators that could be identified as consistent or inconsistent findings were not obtained. However, when discussing the effectiveness of media and cyberspace psychological literacy education on students' cognitive and emotional flexibility, it is important to note that this educational package is grounded in Indigenous

and cultural theoretical foundations. It has been prepared and validated using an explanatory strategy. Consequently, it can be anticipated that this explanatory training, by enhancing the knowledge, attitudes, and insights of the audience, will elevate their level of understanding. This improvement can lead to advancements in key indicators of psychological adaptation, such as cognitive flexibility and emotional regulation. Therefore, the implementation of this educational-explanatory package has positively impacted the cognitive-emotional flexibility and media literacy of teenagers.

Considering the role of psychological literacy in media and virtual spaces in enhancing cognitive flexibility and emotional regulation among adolescents, the strategy of teaching media literacy through an educational package focused on psychological literacy is an effective method for improving psychosocial indicators and preventing the harms that media and cyberspace can pose to teenagers.

One of the most effective strategies for mitigating the harm caused by the unregulated use of media and virtual spaces is to identify users' vulnerabilities in media exploitation and to develop plans to enhance media literacy, particularly among teenagers and young adults. To achieve this, it is recommended to leverage educational resources within society, such as schools and universities, to elevate media literacy levels through the implementation of a media psychological literacy program. Additionally, strengthening users' moral values can contribute to a decrease in crimes and injuries associated with media use.

**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.

**Acknowledgments:** 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.

# اثربخشی آموزش بسته سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی نوجوانان

نویسندگان

فریدون رمضانی<sup>۱</sup>، بهمن کرد تمینی<sup>۲\*</sup>، فرهاد کهرآزنی<sup>۳</sup>، علی عرب<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران. Ramazani.f@pnu.ac.ir

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران. Farhad\_kahraz@ped.usb.ac.ir

۴. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران. Ali.arab.usb@gmail.com

چکیده

**مقدمه:** پژوهش مورد نظر به بررسی اثربخشی آموزش سواد روان‌شناختی رسانه بر انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی نوجوانان پرداخته است.

**روش:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون دوگروهی بود. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که تعداد ۶۰ نفر (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) با نمونه‌گیری 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 انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال و جیلون (۲۰۱۰م) معرفی توسط کهندانی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۳) و تنظیم‌شده هیجان (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶م، معرفی توسط بشارت، ۱۳۹۵) بود. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار تحلیل آماری (spss-23) استفاده شد. **نتایج:** آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد ( $P < 0.01$ ).

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی نوجوانان تأثیر گذار است، این پژوهش به طور خاص استفاده از بسته آموزشی سواد روان‌شناختی رسانه را به عنوان روشی کارآمد در ارتقای شاخص‌های روانی - اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌های رسانه و فضای مجازی پیشنهاد می‌دهد.

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۳/۰۴/۳۰

تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۳/۰۹/۰۵



کلیدواژه‌ها

سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی، انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی، نوجوانان.

پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

bahmanpsy@gmail.com

این مقاله از رساله دکتری استخراج شده است.

## مقدمه

عصری که به عصر رسانه و فناوری نام‌گذاری شده است، رسانه‌ها و فناوری‌های نوین بیش از اندازه در سبب مصرفی خانواده‌ها جا باز کرده‌اند و بخش قابل‌توجهی از وقت کاربران را به خود اختصاص داده‌اند. امروزه رسانه‌های جمعی جزء جدایی‌ناپذیر زندگی هستند و به اشکال مختلف در نحوه زندگی، اندیشه و احساسات ما و فرزندانمان تعیین‌کننده‌اند و مسئله‌ای را نمی‌توان یافت که به‌گونه‌ای مستقیم و یا غیرمستقیم تحت‌تأثیر رسانه‌ها نباشد. رسانه‌ها آثار قابل توجهی بر مخاطبان دارند که در این میان اثرپذیری منفی کودکان بیشتر است. تأثیر رسانه‌ها 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 رسانه‌ای قرار دارد و زندگی با انواع رسانه‌ها احاطه شده است، به‌گونه‌ای که نزدیک به ۷۰ درصد از زمان روزانه افراد، صرف استفاده از رسانه‌ها می‌شود [۲]. امروزه دیگر کسی یا جایی را نمی‌توان یافت که از هجوم شگفت‌انگیز رسانه‌ها در امان مانده و آثارشان را به طریقی تجربه نکرده باشد. به همین دلیل اغراق نیست اگر رسانه را بخش اجتناب‌ناپذیر و جزء لازم و ضروری زندگی فردی و اجتماعی بدانیم. گسترده‌گی کاربرد و نقش رسانه‌ها تصور دنیای امروز را بدون حضور آن‌ها بسیار مشکل یا حتی غیرممکن ساخته است و نمی‌توان حضور و نفوذ رسانه‌ها را نادیده گرفت.

رسانه‌ها آثار بالقوه عمیق مثبت و منفی بر توسعه ابعاد شناختی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری کودکان نشان داده‌اند. باتوجه‌به این که کودکان در معرض شکل‌های جدیدتری از رسانه‌های روبه افزایش قرار می‌گیرند؛ بنابراین برای بهینه‌سازی نقش رسانه‌ها در جامعه به بهره‌گیری از ویژگی‌های مثبت و به‌حداقل‌رساندن آثار منفی آن‌ها نیاز داریم. تمرکز سواد رسانه‌ای بیشتر در کمک به کودکان است [۳].

امروزه دیگر با دانش سطحی و یا بدون دانش لازم، استفاده مطلوب و کم‌آسیب از رسانه‌ها و حضور مؤثر در فضای مجازی امکان‌پذیر 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 آسیب‌ها و تهدیدهای متعدد کاربری ناآگاهانه رسانه و فضای مجازی مصون نگه دارند. سواد رسانه در این زمینه بسیار کمک‌کننده است، منظور از سواد رسانه‌ای، آموزش و یاددهی توانایی کارکردن با رسانه‌ها یا ابزارهای مرتبط با آن‌ها نیست، بلکه سواد رسانه‌ای به تجهیز مخاطبان و کاربران رسانه‌ها به توانایی و مهارت‌های زیربنایی مانند تحلیل، نقد و ارزیابی محتوای رسانه‌ها اشاره دارد؛ به عبارت دیگر سواد رسانه‌ای به معنای استفاده هوشمندانه و آگاهانه از رسانه‌ها است.

سواد رسانه‌ای موضوعی چندبعدی است که قدرت درک مخاطبان از نحوه کارکرد رسانه‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد و می‌کوشد این واکاوی را برای مخاطبان به یک عادت و وظیفه تبدیل کند. از سویی نوعی درک متکی بر مهارت است که بر اساس آن می‌توان انواع رسانه‌ها و تولیدات آنها را شناخت و از یک دیگر تفکیک کرد [۴].

هدف سواد رسانه‌ای این است که به مردم کمک کند به جای مصرف‌کنندگان فرهیخته، به شهروندان و کاربران فرهیخته تبدیل شوند؛ بنابراین به دنبال راهی در جهت امتداد دادن مردم‌سالاری در جامعه‌ای است که مفهوم مردم‌سالاری به طور مبسوط تعریف و نوشته شده باشد [۵]. امروزه رسانه‌ها در زمینه آموزش و انتقال مفاهیم به‌ویژه به کودکان و نوجوانان نقش بسزایی را بازی می‌کنند و بر اساس کارکرد آموزشی، رسانه‌ها موظف‌اند در راستای تربیت رسانه‌ای گام بردارند [۶]. کارکرد آموزشی رسانه‌ها به دلیل داشتن طیف وسیعی از مخاطبان بسیار فراتر از خانواده، همسالان و حتی آموزش و پرورش است. آموزش رسانه‌ها مفاهیم و مضامین نامحدودی در حوزه‌های آموزش، تربیت و آموزش مهارت‌های شهروندی را در برمی‌گیرد [۷].

رسانه‌ها با ارائه محتوای گوناگون در قالب برنامه‌ها و مستندهایی در خصوص سواد رسانه‌ای و بخش آن‌ها در زمان‌هایی که مخاطبین بیشتری در حال استفاده از برنامه‌های رسانه هستند، می‌توانند زمینه ارتقا و سطح مهارت سواد رسانه‌ای مخاطبان را فراهم کنند [۸]. همچنین رسانه‌ها می‌توانند با استفاده از تحلیل‌گران و کارشناسان، مخاطبان را آموزش داده و در این زمینه فرهنگ‌سازی کنند [۹].

استفاده افسار گسیخته از رسانه و فضای مجازی

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 اجرایی است [۱۳] که برای جابه‌جایی بین تفکر در مورد دو مفهوم مختلف با توجه به زمینه یک موقعیت به کار گرفته می‌شود [۱۴]. به میزان تجربه‌پذیری و تغییرپذیری 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 سازگاران را در برمی‌گیرد 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 بازداري از یک پاسخ غالب، اما ناکارآمد و نامناسب به پاسخ‌های جایگزین دور دست‌تر که شامل دو زیر شاخه مهار موارد نامربوط و انتقال توجه و تمرکز به تکالیف یا آمایه‌های ذهنی متفاوت می‌باشد 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 روی آورند 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 می‌کنند. مهارت‌هایی که همچون مهارت حل مسئله به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع آسیب‌زای زندگی سازگاری مطلوبی داشته باشند [۱۵]. به طور کلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی جهت سازگاری با محرک‌های در

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 برمی‌انگیزند 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 هم زمان، 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 در 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 هیچ کدام 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 افنوع و تغییر نگرش زمانی اتفاق می‌افتد که مخاطبان توجیه بیرونی کافی در اختیار

اجتماعی می‌شود. تنظیم هیجانی در تعدیل روابط اجتماعی و پیش‌بینی سلامتی و سازگاری و شیوهٔ مقابله افراد با تجارب استرس‌زا و تجربهٔ شادی نقش مهمی دارد و موجب بهبود پاسخ‌های خودکار به محرک‌های هیجانی و در نتیجه کاهش هیجان منفی می‌شود. به باور چانگ و همکاران (۲۰۰۶م)، توانایی دانش‌آموزان در تنظیم هیجان، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی‌شان دارد و تنظیم هیجان در توانایی یادگیرندگان نقش مهمی دارد [۲۷].

راهبردهای متعددی برای نظم‌جویی هیجانی وجود دارد که در این بین متداول‌ترین راهبرد، استفاده از فرایند شناختی [۲۸] یا همان تنظیم‌شناختی هیجان و شامل راهبردهای سازگار و ناسازگار می‌شود که در این پژوهش مورد نظر بوده است. به باور کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۹م) تنظیم هیجان‌ات به شیوه شناختی، اطلاعات فراخواننده هیجانی را به دو شکل سازش یافته و سازش نایافته مدیریت و دستکاری می‌کند. به نظر می‌رسد توانایی تنظیم هیجان یکی از عوامل مؤثر در سلامت روانی است و روش‌های تنظیم هیجان بر آگاهی، کنترل و اصلاح هیجان‌ات منفی تأکید دارد و به کارگیری آن‌ها می‌تواند به کاهش نشخوار فکری و ایجاد هیجان مثبت منجر شود از این رو می‌توان گفت؛ تنظیم هیجان فرد را قادر می‌سازد بتواند با مواجهه بهتر و سازگارانه‌تر با هیجان‌ات منفی کمتر دچار ناسازگاری و اختلال در سلامت روان شود.

اینترنت بستر اتصال افراد به رسانه‌های نوین و فضای مجازی است و می‌تواند افراد را به خود وابسته و در اصطلاح اعتیاد اینترنتی یا رسانه‌ای ایجاد کند. بررسی یافته‌های تحقیقات حاکی از آن است که این وابستگی منجر به اختلال در توانایی کنترل اجرایی (دانگ و همکاران، ۲۰۱۴م)، اختلال در حافظه اجرایی و توجه (شفیعی و همکاران، ۲۰۱۹م)، اختلال در عملکرد شناختی (آرکانا و همکاران، ۲۰۱۹م) می‌گردد. همچنین طبق یافته‌های تحقیقات افراد وابسته به اینترنت و رسانه از نظر نظم‌جویی هیجانی (هورمس و همکاران ۲۰۱۴م؛ امیری و همکاران ۲۰۱۵م؛ کینگ و همکاران، ۲۰۱۲م)، انعطاف‌پذیری شناختی (ژو و همکاران، ۲۰۱۲م، دانگ و پوتنزانه، ۲۰۱۴م، دانگ و همکاران، ۲۰۱۴م) و شادی ذهنی (لانگریست و همکاران، ۲۰۱۹م؛ یاووز، ۲۰۱۹م) سطوح پایین‌تری را گزارش داده‌اند [۲۹]؛ لذا می‌توان اینگونه فرض نمود، اعتیاد

حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است [۱۸] و افراد انعطاف‌پذیر قادرند برای رفع تقاضاهای محیطی و اهداف شخصی به طور انطباقی پاسخ‌های سازگارانه بدهند تا به بهزیستی روانی برسند [۱۹]. انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم هیجان رابطه معناداری دارد [۲۰] و نقش مهمی در سازگاری افراد با تغییرات روزمره در محیط زندگی ایفا می‌کند. افراد با انعطاف‌پذیری شناختی پایین کمتر در ارزیابی مجدد شرکت می‌کنند، در پیدا کردن راه‌هایی برای مقابله با موقعیت‌های نامطلوب شکست می‌خورند و بیشتر مستعد ابتلا به علائم روانی، از جمله اضطراب، افسردگی [۲۱] و نشخوار فکری می‌شوند [۱۸]. از سویی افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر قادرند در مواجهه با شرایط غیر منتظره و جدید با ارزیابی مجدد و تغییر راهبردهای پردازش شناختی، مؤثرتر و سازگارانه‌تر عمل کنند و کمتر آسیب ببینند.

تنظیم هیجان یا همان انعطاف‌پذیری هیجانی از دیگر مؤلفه‌های روان‌شناختی تحت‌تأثیر رسانه و فضای مجازی، عبارت از یک فرایند بیرونی تعریف شده است که فرد به ارزیابی و نظارت بر عواطف و هیجان‌ات می‌پردازد و در اصطلاح، خودتنظیمی هیجانی نام دارد. خودتنظیمی هیجانی عناصر مختلفی از جمله تنظیم احساس خود و دیگران را در برمی‌گیرد و فرایند پیچیده‌ای است که عناصر مدیریت و تعدیل وضعیت رفتار در موقعیت‌های مختلف را در بر دارد [۲۲]. تنظیم هیجان یک امر ضروری برای بهزیستی روان‌شناختی است [۲۳ و ۲۴].

مهم‌ترین ویژگی انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان تغییر آمایه‌های شناختی در راستای سازگاری بهتر فرد با محیط اطراف دانست [۲۵]. افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند، از نظر ذهنی بهتر می‌توانند محیط را تحت تسلط خود درآورند [۲۶].

شاپیرو (۲۰۰۰م)، تنظیم هیجان را باعث انعطاف‌پذیری و شایستگی فردی و فوسکا<sup>۱</sup> (۲۰۰۰م)، آن را عامل مؤثری در رشد همدلی در روابط با همسالان می‌داند. از نظر دکر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸م)، نیز تنظیم هیجان سازگارانه موجب افزایش اعتمادبه‌نفس مثبت و بهبود تعاملات اجتماعی و حتی گسترش فعالیت‌های ممکن در پاسخ به موقعیت‌های

1. Fosca.  
2. Decker.



به اینترنت به کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌انجامد.

تفاوتاً<sup>۳</sup> (۲۰۱۲م) 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 به دلیل 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 مواجه هستیم 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 پیش دستی در حوزه آموزش با رویکرد بومی حرکت کرد [۳۱]. سواد رسانه‌ای توسط سازمان‌های بین‌المللی مختلف به عنوان یکی از راهبردهای مؤثر بر ارتقای سلامت توصیه شده است؛ بنابراین برای ارتقای سلامت بایستی از راهبردهای مختلف مانند تنظیم محتوای رسانه‌ها و محدودکردن 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 جهت دست‌یابی 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 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 قابل تعبیر و تفسیر هستند [۳۴]. در عین حال پیشینه نگرانی نظری و تجربی پژوهش نشان 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 پرسش بود که آیا آموزش بسته سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر سواد رسانه‌ای و انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی نوجوانان تأثیر دارد؟

## روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه 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 نخست طراحی و توسط ۱۲ نفر از استادان و کارشناسان حوزه‌های مرتبط با رسانه و روان‌شناسی و ارتباطات و ۶۵۲ دانش‌آموز دوره متوسطه اعتباریابی شده است استفاده شد.

3. Tafawa.

جدول ۱. راهنمای مقیاس محقق ساخته سواد روان‌شناختی رسانه (رمضانی، ۱۴۰۲)

مؤلفه های پرسش‌نامه	تعداد عبارت	عبارت‌ها
ادراک اثر و جایگاه رسانه و فضای مجازی	۱۵	۳۰-۲۸، ۲۶-۲۱، ۱۹، ۷، ۴-۱
درک محتوای رسانه و پیام‌های رسانه‌ای	۵	۱۳، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸
آگاهی از رسانه و اهداف پیام‌های رسانه‌ای	۸	۳۶، ۳۴، ۳۲، ۳۱، ۱۸-۱۶، ۱۴
انتخاب آگاهانه رسانه و پیام‌های رسانه‌ای	۹	۴۳-۴۰، ۳۷، ۳۵، ۳۳، ۶، ۵
تحلیل و نقد پیام‌های رسانه‌ای (تفکر انتقادی)	۶	۳۹، ۳۸، ۲۷، ۲۰، ۱۵، ۱۲
سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی	۴۳	۴۳ - ۱ گویه

برنامه‌ریزی ۹ و ۱۰، ارزیابی مجدد ۱۱ و ۱۲، کم‌اهمیت شماری ۱۳ و ۱۴، فاجعه‌نمایی ۱۵ و ۱۶؛ و دیگر سرزنش‌گری عبارات ۱۷ و ۱۸ و دو خرده‌مقیاس راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافته می‌باشد. نمره‌گذاری عبارت‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای مستقیم خیلی کم تا خیلی زیاد (۱-۵) است. از نمرات ۵ زیر مقیاس پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد و کم‌اهمیت شماری خرده‌مقیاس راهبردهای سازش یافته و از نمرات ۴ زیر مقیاس خود سرزنش‌گری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری خرده‌مقیاس راهبردهای سازش نیافته به دست می‌آید 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، از هر مدرسه ۵۰ دانش‌آموز فراخوان و در جلسه توجیهی شرکت کردند. در این جلسه در مورد هدف پژوهش، اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به دانش‌آموزان 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 پرسش‌نامه‌های پژوهشی در اختیار تعداد ۳۰ دانش‌آموزی 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 به پرسش‌های پرسش‌نامه‌ها را بخوانند و پاسخ دهند. تأکید

نمره‌گذاری عبارت‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی کم تا خیلی زیاد (۱-۵) و در عبارات ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۳۹ به صورت معکوس می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش ۰/۹۶ به دست آمد.

#### انعطاف‌پذیری شناختی

به منظور سنجش انعطاف‌پذیری شناختی از نسخه ایرانی پرسش‌نامه دنیس و وندروال و جیلون (۲۰۱۰م)، معرفی شده توسط کهندانی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۳) استفاده شد [۳۶]. در نسخه ایرانی مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی عبارت ۲۰ حذف و مقیاس شامل ۱۹ عبارت و دو مؤلفه شامل مؤلفه پردازش حل مسئله با ۱۳ گویه ۱، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲ - ۱۶، ۱۸، ۱۹ و مؤلفه ادراک کنترل‌پذیری با ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷ است. نمره‌گذاری عبارت‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی کم تا خیلی زیاد (۱-۵) و در مؤلفه پردازش حل مسئله به صورت مستقیم و در مؤلفه ادراک کنترل‌پذیری به صورت معکوس می‌باشد. نمره بالاتر بیانگر انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. طبق یافته‌های 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 انعطاف‌پذیری هیجانی از نسخه فارسی مقیاس تنظیم شناختی هیجان (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶م) استفاده شد این نسخه توسط بشارت (۱۳۹۵) معرفی شده است [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

شد، در پرسش‌نامه‌ها پاسخ درست و غلطی وجود ندارد و پرسش‌نامه‌های پژوهشی خودگزارش‌دهی بدون ذکر مشخصات شخصی است. پس از بررسی پرسش‌نامه‌های تکمیل شده، ۳۰ دانش‌آموز هر مدرسه به صورت تصادفی در دو گروه فهرست شدند و در نهایت به طور تصادفی یک گروه به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گواه انتخاب شدند. دانش‌آموزان گروه آزمایش هر مدرسه (۱۵ دختر و ۱۵ پسر) در 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 نخست) آموزش دیدند. همچنین پیش و پس از اجرای مداخله آموزشی دو گروه با استفاده از پرسش‌نامه‌ها مورد سنجش قرار گرفتند.

جدول ۱. دستورالعمل 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 تأثیر رسانه‌ای	حکمرانی رسانه و فضای مجازی، عملیات تأثیر رسانه، والدگری و مربیگری رسانه، اعتیاد به رسانه
چهارم	رسانه و حوزه شناختی	مغز و پیام رسانه‌ای و اقناع، سیستم‌های تفکر، جنگ‌شناختی و قوه تخیل، فرایند توجه، ادراک، نگرش
پنجم	رسانه و علوم‌شناختی	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	مواجهه‌شناختی و کارآمد، بهزیستی روان‌شناختی	تفکر انتقادی (کنشگری فعال)، مقابله شناختی و نرم، کوچک‌سازی و پاک‌سازی دیجیتالی، جریان‌شناسی رسانه و جنبش سواد رسانه، بهزیستی دیجیتالی در عصر رسانه

نتایج شناختی - هیجانی و سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان دوره متوسطه بررسی شد. نتایج در ادامه آمده است:

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

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

متغیر	شاخص آماری	گروه آزمایش		گروه گواه	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی	میانگین	۱۲۸/۳۷	۱۷۴/۴۷	۱۱۵/۴۳	۱۲۰/۴۷
	انحراف معیار	۱۰/۶	۱۲/۹	۱۱	۱۴/۲
انعطاف‌پذیری شناختی	میانگین	۵۰/۱	۷۹/۶	۴۷/۹۶	۵۱/۱
	انحراف معیار	۶/۷	۹/۲	۸/۷	۷/۹
تنظیم‌شناختی هیجان	میانگین	۴۳/۹	۵۹/۱	۴۲/۲۷	۶/۶۹
	انحراف معیار	۵/۳	۶/۸	۴۳/۳۳	۷/۵

نتایج آزمون لوین در بررسی همگنی واریانس‌ها (جدول ۳)، نشان می‌دهد فرض صفر برابری واریانس نمرات دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی پیش فرض تساوی واریانس نمرات گروه‌ها برقرار است، هر چند به دلیل مساوی بودن حجم نمونه‌ها عدم رعایت فرض برابری واریانس‌ها نیز تأثیری در تحلیل کوواریانس ندارد.

#### جدول ۳. نتایج آزمون لوین در بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش

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

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت چشمگیری با هم از نظر متغیرهای پژوهش نداشته‌اند، اما میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیرهای مورد بررسی و مؤلفه‌های آن در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل بعد از آموزش بسته سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی افزایش یافته است.

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

#### جدول ۴. نتایج بررسی نرمال بودن داده‌ها (پس‌آزمون) با آزمون شاپیرو - ویلک و کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	آزمون شاپیرو - ویلک		آزمون کولموگروف اسمیرنوف		
	آماره	درجه آزادی	معناداری	درجه آزادی	معناداری
سواد روان‌شناختی رسانه	۰/۰۰۱	۶۰	۰/۹۲۱	۰/۰۰۲	۰/۱۴۷
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۰۸	۶۰	۰/۹۴۳	۰/۰۳۶	۰/۱۱۸
تنظیم‌شناختی هیجان	۰/۰۰۱	۶۰	۰/۹۲۵	۰/۰۱۸	۰/۱۲۷

#### جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های خط رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در پس‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	F تعامل	معنی‌داری
سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی	تعامل گروه*پیش‌آزمون	۰/۹۵۳	۰/۳۳۹
		۲/۲۵۱	۰/۱۶۵
		۰/۹۷۳	۰/۳۴۶

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

با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه 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 است؛ یعنی ۶۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر آموزش سواد روان‌شناختی رسانه فضای مجازی است (جدول ۶).

برای سنجش برازش داده‌ها با منحنی هنجار از آزمون‌های شاپیرو - ویلک و کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. برای برقرار بودن این مفروضه باید سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰.۰۵ باشد. طبق جدول سطح معنی‌داری پیش‌آزمون و پس‌آزمون بزرگ‌تر از ۰.۰۵ و بیانگر بهنجار (نرمال) بودن داده‌ها است. خطی بودن رابطه متغیر وابسته و هم تغییر نیز با نمودار بررسی شد و چون رابطه خطی بین متغیر وابسته و هم تغییر برقرار است و فرض موردنظر نیز تأیید می‌شود.

همان‌گونه که در جدول بالا مشخص است، مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای کلیه

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

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه	Df خطا	F	معنی‌داری	مجذور اتا
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

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	معنی‌داری
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
تنظیم‌شناختی هیجان	۷۴۲۴/۹۸	۱	۷۴۲۴/۹۸	۱۰۷/۸۱	۰/۰۰۰

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره در مقایسه متغیرهای پژوهش بر حسب عضویت گروهی

پس‌آزمون متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	ضریب اتا	توان آماری
سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی	پیش‌آزمون	۱۱۹/۷۷	۱	۱۱۹/۷۷	۰/۶۴۶	۰/۰۰۰	۰/۷۳۶	۰/۵۴
	عضویت گروهی	۲۹۴۶۵/۹۲	۱	۲۹۴۶۵/۹۲	۱۵۸/۹۱	-	-	-
	خطا	۱۰۵۶۹/۱۷	۵۷	۱۰۵۶۹/۱۷	-	-	-	-
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۱۱۶۶/۵۵	۱	۱۱۶۶/۵۵	۲۱/۰۹۵	۰/۰۰۰	۰/۷۷۶	۰/۶۰
	عضویت گروهی	۱۰۹۲۲/۸۲	۱	۱۰۹۲۲/۸۲	۱۹۷/۵۲	-	-	-
	خطا	۳۱۵۲/۱۲	۵۷	۳۱۵۲/۱۲	-	-	-	-
تنظیم‌شناختی هیجان	پیش‌آزمون	۳۱۳/۹۷	۱	۳۱۳/۹۷	۶/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۵۵۹	۰/۳۱
	عضویت گروهی	۳۴۱۰/۸۸	۱	۳۴۱۰/۸۸	۷۲/۱۱	-	-	-
	خطا	۲۶۹۶/۱۰۲	۵۷	۴۷/۳	-	-	-	-

و تنظیم‌شناختی هیجان (جدول ۸) نشان می‌دهد، میانگین نمرات متغیرهای مورد بررسی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری (۰/۰۰۰) دارد. میزان تأثیر این آموزش در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش در سواد رسانه‌ای برابر با ۰/۷۳۶ یا ۷۳٫۶ درصد، در انعطاف‌پذیری شناختی برابر با ۰/۷۷۶ یا ۷۷٫۶ درصد و در تنظیم‌شناختی هیجان برابر با ۰/۵۵۹ یا ۵۵٫۹ درصد بوده است.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، آموزش بسته سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر متغیرهای سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم‌شناختی هیجانی نوجوانان تأثیر معناداری دارد. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه (ANCOVA) در بررسی اثربخشی آموزش سواد روان‌شناختی رسانه بر مؤلفه‌های سواد روان‌شناختی رسانه، انعطاف‌پذیری شناختی

## محدودیت‌ها و پیشنهادها

هر پژوهشی مخصوصاً پژوهش آزمایشی به دلیل ماهیت خود با محدودیت‌هایی مواجه است و پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنا نبود. مهم‌ترین محدودیت پیشروی این پژوهش تأخیر دانش‌آموزان در تکمیل پرسش‌نامه‌ها در پس‌آزمون و همکاری ضعیف‌تر دانش‌آموزان پسر در جلسات آموزشی بود. با این وجود تلاش شد محدودیت‌ها اثری بر نتایج و اجرای مطالعه نگذارد.

با اذعان به اینکه در عصر رسانه و فناوری تقریباً همگان ناگزیر به استفاده از رسانه‌ها هستند و با توجه به نتایج پژوهش در زمینه اثربخشی آموزش بسته سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی دانش‌آموزان، باید توجه داشت که برگزاری کلاس‌های آموزشی آنلاین در دوران همه‌گیری ویروس کرونا موجب شد دانش‌آموزان مجبور به استفاده از گوشی‌های هوشمند متصل به شبکه جهانی اطلاعات شوند و بدون کمترین دانش و سواد رسانه‌ای با رسانه‌ها و فضای مجازی روبرو شوند. این وضعیت تحول شگفت‌آور و خارج از قاعده‌ای در نظام آموزشی و وضعیت‌شناختی - هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان ایجاد کرد و چالش‌های تربیتی، فرهنگی و آموزشی جدی را به بار آورد. از دیگر سو، پس از فروکش کردن بحران کرونا و بازگشت به شرایط عادی، خانواده‌ها و نظام آموزشی دیگر نتوانستند یا نخواستند ارتباط فرزند/ دانش‌آموز خود را با رسانه محدود و یا مدیریت کنند. از این رو، اثرگذاری رسانه و فضای مجازی بر افکار، عواطف، شناخت و باورها و رفتار دانش‌آموزان روز به روز 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 رسانه‌ای دانش‌آموزان به عنوان کاربران جدید و تحت تأثیر رسانه بود. با توجه به شیوع آسیب‌های متعدد ناشی از گسترش افسار گسیخته استفاده از رسانه‌ها و فضای مجازی در دانش‌آموزان، استفاده از این بسته آموزشی به‌عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای پیشگیری و هوشمندسازی کاربران در استفاده مطلوب و مدیریت شده از رسانه در نوجوانان و دیگر گروه‌های سنی پیشنهاد می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش اثربخشی آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی و سواد رسانه‌ای نوجوانان بررسی شد. نتایج بررسی تأثیر آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی از طریق مقایسه نمرات پس‌آزمون متغیرهای سواد روان‌شناختی رسانه و انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون (تحلیل کوواریانس) نشان داد آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی موجب افزایش سواد رسانه‌ای و انعطاف‌پذیری شناختی-هیجانی نوجوانان شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با  $8/2$  است، یعنی  $64$  درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی است. از سویی میزان تأثیر این آموزش در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش بر سواد رسانه‌ای برابر با  $0/736$  یا  $54$  درصد، در انعطاف‌پذیری شناختی برابر با  $0/776$  یا  $60$  درصد، در تنظیم‌شناختی هیجان برابر با  $0/559$  یا  $31$  درصد بوده است.

در مورد پژوهش‌های همسو و ناهمسو با پژوهش حاضر، باید گفت که به دلیل نبودن مفهوم سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی و اثربخشی آموزش این سواد بر انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی و یا سایر مؤلفه‌ها و شاخص‌های روان‌شناختی، سوابق نظری و به ویژه تجربی و پژوهشی مرتبط به طور کافی موجود نیست. با این وجود در تبیین اثربخشی آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی بر انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی دانش‌آموزان می‌توان گفت، با توجه به اینکه این بسته آموزشی مبتنی بر مبانی نظری بومی و فرهنگی و با راهبرد تبیینی تهیه و اعتباریابی شده؛ لذا می‌توان انتظار داشت با توجه به اینکه آموزش تبیین‌کننده با ارتقا دانش، نگرش و بینش مخاطب ضمن بالا بردن سطح دانش و درک او می‌تواند به ارتقا و شاخص‌های مهم سازگاری روان‌شناختی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم‌شناختی هیجانی بینجامد. از این رو آموزش این بسته آموزشی در بهبود شاخص‌های انعطاف‌پذیری شناختی - هیجانی و سواد رسانه‌ای نوجوانان تأثیر مثبت داشته است.

و شناختی را ارتقا می‌دهند می‌توانند به افراد کمک کنند تا با شرایط دشوار سازگار شوند و با آن‌ها کنار بیایند [۴۳]. از این رو با افزایش سطح انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی در اثر آموزش سواد روان‌شناختی رسانه می‌توان بهبود سازگاری و تعامل دانش‌آموزان به عنوان گروهی از کاربران رسانه و فضای مجازی با محیط پیرامون را انتظار داشت.

تامپسون (۱۹۹۴م) معتقد است، تنظیم هیجان به منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارند [۴۴]؛ بنابراین هر روش و ابزاری که بتواند در تنظیم هیجان مؤثر باشد در حقیقت عامل مهمی در تأمین سازگاری و سلامت روان‌شناختی است. در این باره باید اذعان کرد که آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی می‌تواند با کمک به فرد در تنظیم هیجان، برای داشتن یک زندگی سازگارانه توأم با سلامت کمک به وی کند.

از سویی یکی از نیازهای مهم جامعه ما مسئله رسانه و مجهز بودن افراد به ویژه دانش‌آموزان به سواد رسانه‌ای است. اهمیت برخورداری از چنین سواد بی‌جهت تأثیری است که بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد. برنامه سواد رسانه‌ای در پی آن است که بر فکر دانش‌آموزان 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 می‌توان نتیجه گرفت، رسانه و فضای مجازی با ویژگی‌های روان‌شناختی از قبیل انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان تعامل دو سویه دارد یعنی می‌تواند آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و بع صورت متقابل از آن‌ها اثر می‌پذیرد. از این رو اجرای بسته آموزش سواد روان‌شناختی رسانه و فضای مجازی که با تأثیر بر انعطاف‌پذیری به سازگاری و سلامت روان‌شناختی آن‌ها کمک می‌کند در سطوح مختلف کاربر و مخاطب رسانه‌ها و فضای مجازی پیشنهاد می‌شود.

از سویی در تبیین نتایج می‌توان 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 سید مصرف فرهنگی خانواده‌ها به خود اختصاص داده است. یکی از کاربردهای اصلی رسانه‌ها برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. از سویی واضح است که فناوری‌های نوین ارتباطی برای بهبود زندگی و تسریع در آموزش و پرورش و تماس مفید هستند، اما اگر به عنوان وسیله وقت‌گذرانی، پراکندن اخبار نادرست یا القای موضوعات مخدوش استفاده شوند مضرند؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین راه کارها برای کاهش آسیب‌های ناشی از استفاده مدیریت نشده از رسانه و فضای مجازی شناسایی نقطه ضعف‌های کاربران در بهره‌برداری از رسانه‌ها و برنامه‌ریزی برای ارتقای سواد رسانه‌ای کاربران به ویژه نوجوانان و جوانان است. در گام بعدی می‌توان از ظرفیت‌های آموزشی موجود در جامعه مثل مدارس و دانشگاه‌ها در بالا بردن سطح سواد رسانه‌ای و تقویت ارزش‌های اخلاقی کاربران که به کاهش جرایم و آسیب‌های ناشی از رسانه‌ها منجر می‌شود کمک گرفت.

انعطاف‌پذیری شناختی نوعی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و از عواملی است که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با اضطراب‌ها و تهدیدهای زندگی می‌شود و با سلامت روان رابطه نزدیکی دارد [۳۸] و در افراد مختلف درجات متفاوتی دارد و نوع واکنش افراد در مقابل تجارب جدید را مشخص می‌کند [۳۹]. انعطاف مستلزم توانایی برقراری ارتباط در لحظه حال و قدرت تمیز خود از افکار و تجارب درون روانی است. افراد انعطاف‌پذیر درباره دنیای بیرونی و درونی کنجکاو بوده و زندگی‌شان از نظر تجربه غنی است، تجارب جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند، از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند و حتی گاهی به دنبال کسب تجارب جدید می‌روند [۴۰]. در سال‌های اخیر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان یک چارچوب به منظور درک آسیب‌شناسی روانی و سلامت روان مطرح شده است و در پژوهش‌های متعددی، بر نقش انعطاف‌پذیری شناختی در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس [۴۱] و افزایش سلامت روان، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی [۴۲] تأکید شده است. مداخلاتی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

- 7- Tajik Esmaili, S. 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, A. 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. <https://civilica.com/doc/879981>  
[In Persian]

- 9- Aghili, V, Rasekh Mohammadi, S. 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]

- 10-10. Anvari, S. M., Mansouri, A. 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, Q. Theories of persuasion and its application in the media. Media management. 1394; N:12: 23-38.  
[https://www.mediamgt.ir/article\\_166160\\_82e2d57958eea9f7d5a29f34b7def91b.pdf](https://www.mediamgt.ir/article_166160_82e2d57958eea9f7d5a29f34b7def91b.pdf) [In Persian]

- 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. <https://doi.org/10.1037/emo0000768>

- 14-Uddin, L. Q. 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>

## ملاحظات اخلاقی

این مقاله بخشی از رساله دوره دکتری تخصصی با شناسه اخلاق ۱۴۰۲۰۳۱ IR.USB.REC است.

## سپاسگزاری

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 اجراء آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی و شهر بیرجند و مدیران و دانش‌آموزان مدارس مورد بررسی که در انجام پژوهش همکاری داشتند، صمیمانه تشکر می‌شود.  
**تضاد منافع:** در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

## منابع

- 1- Azimi, M. H., Shokrkah, Y. Children, Media and Interaction. 1394.  
<https://doi.org/10.22091/STIM.2015.602>  
[In Persian]
- 2- Yazdian, A. 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. J. 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- Shekarkah, Y. Media literacy, an opinion essay. Media. 1385; 17(4): 27-32.  
<https://sid.ir/paper/483115/fa> [In Persian]
- 5- Basirian Jahormi, H., Basirian Jahormi, R. 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, S. 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]



- 23-Marroquín B., Tennen H., Stanton A. L. Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*, 2017; 253-74. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14)
- 24-Troy A. S., Shallcross A. J., Brunner A., Friedman, R., Jones, M. C. 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. <https://doi.org/10.1080/13825585.2018.1519106>
- 26-Odacı, 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, M. 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, A., Mirdurghi, F., Hosni, J. The role of cognitive emotion regulation strategies in children's internalizing disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 2013; 3(3): 29-39. <https://www.sid.ir/paper/152736/fa> **[In Persian]**
- 29-Lakani, Na., Akbari, B. 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, J., Barqi, I. 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>
- 15-Roshan Chasli, R., Farahani, H., Marwaridi, M. 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*, 2017; 16(62): 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- 18-Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 2010; 34: 241-253. <https://doi.org/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, M., Sotoudeh, M., Beyk Mohammadi, K., Amani, O. 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- 22-Kring A.M., Slovan, D.M., *Emotion Regulation and Psychopathology*. A New York Division of Guilford Publications. 2011; 94-100. <https://awsptest.apa.org/record/2009-21674-000>

- 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. *Journal 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, R. N. The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *J Cogn Psychother*, 2016; 30(1): 60-72.  
<https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- 42-Woodruff, S. C., Glass, C. R, Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman R. K., Hirschhorn E. W. Comparing selfcompassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 2014; 5(4): 410-21.  
<https://doi.org/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.  
<https://doi.org/10.7454/proust.v4i2.100>
- 44-Robati, Z. 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]
- 31-Aliqardashi, E., Saifi, M., Ghafari, Kh., Poua, A. R. 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, A., Danaei, A., Zargar, S. M. 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, B., B, A and H, H. 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](https://www.jiera.ir/article_65029.html) [In Persian]
- 34-Amir-Entekhabi, S., Rajabi, S. M. 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, A. Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences. Tehran: Rushd Publications; 1399. [In Persian]
- 36-Kohandani, M., AbulMaali al-Husseini, Kh. 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, M. A. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Implementation and Scoring Method. *Transformational psychology, Iranian psychologists*. 2015; 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 relationship and family dynamic: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2020; 18: 214-238.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>