

راهکارهای خانوادگی ایجاد زیست رسانه ای امن برای کودکان و نوجوانان

نویسندگان	وابستگی سازمانی
فاطمه اخوان برندق *	دانشجوی دکتری، رشته کلام، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
فرشته صالح زاده	طلبه سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (س)، خلخال، ایران
سمیه احمدی	طلبه سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (س)، خلخال، ایران
مهناز باوندی پور	طلبه سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (س)، خلخال، ایران
اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله	پژوهشی
صفحه	۵۴ - ۳۸
دوره ۱، شماره ۳ (شماره پیاپی ۳)	
اطلاعات نویسنده مسئول	
نویسنده مسئول	فاطمه اخوان برندق
کد ارکید	
تلفن	۰۹۹۱۱۴۸۱۴۳۶
ایمیل	mahnazbavandi1373@gmail.com
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۳/۰۱
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی

امن، راهکار، رسانه، زیست رسانه، نظارت والدین، کودکان و نوجوانان

واژگان کلیدی

توضیحات

کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می باشد.

خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.

نحوه استناد	اخوان برندق، فاطمه؛ صالح زاده، فرشته؛ احمدی، سمیه؛ باوندی پور، مهناز (۱۴۰۵)، «راهکارهای خانوادگی ایجاد
دهی	زیست رسانه ای امن برای کودکان و نوجوانان»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۳،
	شماره پیاپی ۳، (خرداد)، صفحات ۳۸ - ۵۴

Family Strategies for Creating a Safe Media Environment for Children & Adolescents

Authors		Organizational Affiliation
Fatemeh Akhavan Berandagh*		PhD Student, Department of Jurisprudence, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran
Fereshte Salehzadeh		Level 2 Student, Al-Zahra Seminary (S), Khalkhal, Iran
Somayeh Ahmadi		Level 2 Student, Al-Zahra Seminary (S), Khalkhal, Iran
Mehnaz Bawandipour		Level 2 Student, Al-Zahra Seminary (S), Khalkhal, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Research	The spread of digital media and easy access of children and adolescents to cyberspace have presented family education methods with fundamental challenges and have doubled the need to review media education models. The present study was conducted with the aim of identifying family solutions in creating a safe media environment for children and adolescents and focuses on the supervisory, managerial, and preventive dimensions of the role of parents. In the supervisory dimension, the use of parental control software, limiting the time and place of media use, and conscious monitoring of online activities are among the most important solutions. In the managerial dimension, daily planning, media literacy training, selecting age-appropriate content, and parental role modeling are effective in proper media consumption. Also, cultivating modesty, self-esteem, family legislation, positive role modeling, and enriching leisure time are among the common preventive strategies among children and adolescents. The findings show that the family can provide a safe and ethical media environment by combining supervision, management, and preventive education.
Pages	38 - 54	
Volume 1, Issue 3, Third Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Fatemeh Akhavan Berandagh	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09911481436	
Email	mahnazbavandi1373@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/05/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		Safe, Solution, Media, Media Life, Parental Supervision, Children and Teenagers
		Description
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Akhavan Berandagh, Fatemeh; Salehzadeh, Fereshte; Ahmadi, Somayeh; Bawandipour, Mehnaz (2026), <i>“Family Strategies for Creating a Safe Media Environment for Children & Adolescents”</i> , Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 3, third Consecutive Issue (June), pp. 38 – 54	

۱: مقدمه

خانواده یکی از عمومی ترین نهادهای اجتماعی است که در تمامی جوامع وجود دارد و مهمترین پایگاه انتقال عناصر فرهنگی، عقاید، آداب، سخن، دانش ها و مهارتها شناخته می شود؛ زیرا خانواده از سویی زمینه ساز شکوفایی استعداد و رشد جسمی، اخلاقی، اجتماعی، عاطفی و عقلانی افراد و از سوی دیگر عامل مؤثری در ایجاد فرهنگ و تمدن بشری است. صاحب نظران تعلیم و تربیت، نهاد خانواده را مؤثرترین نهاد برای آموزش و پرورش غیر رسمی و اولین فضای مساعد برای ایجاد عادات و مناسبات تربیتی میدانند. بنابراین، چون خانواده اولین کانونی است که فرد در آن قرار میگیرد، اهمیت شایان توجهی دارد. فرد نخستین تأثیرات محیطی را از خانواده دریافت میکند، تا جایی که حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط ها میتواند نشأت گرفته از محیط خانواده باشد. براین اساس، خانواده در جایگاه اولین نماینده جامعه که فرد سالهای اولیه عمر خود را در آن میگذراند، وظیفه دارد که نوزاد وابسته، فاقد فرهنگ و لذتجو را به موجودی خودباور، بافرهنگ و مسئولیت پذیر تبدیل کند. خانواده اولین نهاد اجتماعی و عاملی مهم در انتقال ارزش ها، تربیت نسلی و در نهایت تضمین کننده جامعه، خانواده را مهمترین کانونی می دانند سالم و متعادل است. تحولات فناوری و گسترش روزافزون دنیای دیجیتال در دهه های اخیر، شیوه های زندگی، ارتباطات اجتماعی و فرایندهای یادگیری را بطور چشمگیری دگرگون کرده است. در گذشته تربیت فرزند عمدتاً در بستر تعاملات مستقیم خانوادگی و اجتماعی شکل میگرفت، اما امروزه ابزارهای دیجیتال نظیر تلفن های هوشمند، تبلت ها، بازی های ویدیوای، شبکه های اجتماعی و گوش مصنوعی به بخش جدایی ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده اند. این تغییرات، گرچه فرصتهایی برای یادگیری و پیشرفت فراهم کردند، اما همزمان با خود مشکلاتی در حوزه رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان به همراه داشته اند. یکی از مهمترین چالش های روان شناختی در این زمینه، وابستگی بیش از حد کودکان به فضای مجازی و کاهش تعاملات اجتماعی در دنیای واقعی است. از سوی دیگر مسائل اخلاقی و تربیتی در فضای دیجیتال از دیگر چالشهای مهم برای والدین و مربیان محسوب میشود. در بسیاری موارد کودکان بدون نظارت و آگاهی کافی از خطرات فضای مجازی به تعامل با افراد ناشناس پرداخته یا با محتوایی رو برو میشوند که برای سن و سطح رشد آنها مناسب نیست. این مسأله میتواند منجر به بروز رفتارهای پرخطر، کاهش احساس امنیت روانی و آسیب های اجتماعی در بلندمدت شوند. در صورتی که والدین بتوانند با آگاهی و مدیریت صحیح از این ابزارها به درستی بهره ببرند می توانند محیطی سالم و پربازده برای رشد همه جانبه فرزندان خود فراهم کنند.

۲: مفهوم شناسی

در این بخش از پژوهش به مفهوم شناسی متغیرهای وابسته و مستقل خواهیم پرداخت.

۲-۱: راهکار

واژهی راهکار در لغت بمعنای «راه حل، شیوهی انجام کار و تدبیر برای رسیدن به مقصود» آمده است. (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۴۴۴) در واقع، از ترکیب دو واژهی «راه» و «کار» ساخته شده و بر هر نوع روش یا تدبیری که برای برطرف ساختن یک مشکل یا نیل به هدفی خاص به کار گرفته می شود، اطلاق می گردد. از دیدگاه اصطلاحی، راهکار مجموعه ای از اقدامات، سیاست ها یا روش های برنامه ریزی شده است که با هدف حل یک مسئله، مدیریت یک وضعیت یا بهبود عملکرد در حوزه ای خاص طراحی می شود. در علوم تربیتی و رسانه، راهکار به روش های علمی و عملی خانواده یا نهادهای تربیتی برای هدایت، کنترل یا تقویت رفتارهای مطلوب در فضای رسانه ای اشاره دارد. (حسینی و صادقی، ۱۴۰۱: ۶۵)

۲-۲: رسانه

از ریشهی «رساندن» گرفته شده و در لغت بمعنای «وسیله یا ابزاری برای انتقال پیام» است. در لغت نامه دهخدا، رسانه «چیزی که به وسیلهی آن پیامی از شخص یا نهادی به دیگری منتقل شود؛ وسیلهی انتقال پیام» تعریف شده است. (دهخدا، ۱۳۷۷: ۶۸۵۲) در معنای اصطلاحی، رسانه به مجموعه ای از ابزارها، نهادها و فناوری هایی گفته می شود که با استفاده از نمادها، پیام ها و محتواهای ارتباطی، امکان برقراری ارتباط میان

فرستنده و گیرنده را فراهم می‌سازند. از دیدگاه علوم ارتباطات، رسانه‌ها نه تنها وسیله انتقال اطلاعات‌اند، بلکه نقش مهمی در بازنمایی واقعیت، شکل‌دهی به افکار عمومی و هدایت رفتارهای اجتماعی ایفا می‌کنند. (معتدناز، ۱۳۹۰: ۲۴) رسانه را نهادی اجتماعی می‌داند که میان واقعیت و ادراک انسان واسطه می‌شود و از طریق تولید و توزیع پیام‌ها بر نگرش و رفتار افراد اثر می‌گذارد.

۲-۳: زیست رسانه

در لغت‌نامه دهخدا، «زیست» به معنای «زندگی کردن، نحوه‌ی حیات و ادامه‌ی بودن» آمده است. (دهخدا، ۱۳۷۷: ۴۲۳۶) بنابراین، در معنای لغوی، زیست رسانه‌ای را می‌توان «شیوه‌ی زندگی در بستر رسانه‌ها» دانست؛ یعنی نوعی زیستن در فضایی که رسانه‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از آن هستند. از نظر اصطلاحی، «زیست رسانه‌ای» مفهومی نو در حوزه‌ی علوم ارتباطات و مطالعات فرهنگی است که به چگونگی تعامل انسان با رسانه‌ها در زندگی روزمره اشاره دارد. زیست رسانه‌ای شامل شیوه‌هایی است که افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، در استفاده، درک، تولید و بازنمایی محتوای رسانه‌ای در فضای دیجیتال تجربه می‌کنند. این اصطلاح به معنای «زیستن در محیطی اشباع از رسانه» است. محیطی که در آن رسانه‌ها نه تنها ابزار ارتباط، بلکه بخشی از ساختار هویت، روابط و فعالیت‌های اجتماعی انسان محسوب می‌شوند. (فلاح و همکاران، ۱۴۰۰: ۷۸) بر اساس دیدگاه صاحب‌نظران ارتباطات، زیست رسانه‌ای نوعی «زیست فرهنگی و شناختی» است که در آن مرز میان واقعیت و بازنمایی رسانه‌ای کمرنگ می‌شود و خانواده، مدرسه و نهادهای تربیتی باید با آموزش سواد رسانه‌ای، این زیست را به‌صورت ایمن و هدفمند هدایت کنند. (سلاوتیان و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۰۸)

۳: راهکارهای پیشگیرانه

یکی از خطرات جدی که زندگی و آینده خانواده‌ها را تهدید می‌کند، استفاده نامعقول و بی‌رویه اعضای خانواده از فضای مجازی است، والدین باید با راه‌های استفاده صحیح از ابزارهای نوین ارتباطی آشنا شوند تا با اجرای آن بر روی خود و به‌ویژه فرزندان، آنها را از این خطرات حفظ کرده و تهدید رسانه‌ها را به فرصت تبدیل کنند. بر عهده خانواده است که نوجوانان و جوانان را طوری راهنمایی و تربیت کنند که فرا گیرند، چگونه پیام‌ها را شناسایی کنند تا از اطاعات گمراه کننده یا تصاویر زیان آور مصون بمانند. (یعقوبی و مؤمن، ۱۴۰۳: ۸۶) در زیر به راهکارهای پیشگیرانه مشترک بین کودکان و نوجوانان در بستر زیست رسانه‌ای امن می‌پردازیم:

۳-۱: شخصیت دهی و عزت بخشی

یکی از ابعاد مهم تربیت اسلامی کرامت و شرافت انسان است. کرامت نفس و داشتن شخصیت محکم یکی از راهکارهای مصون سازی فرزندان در مواجهه با آسیبهای فضای مجازی است. برای تقویت عزت نفس فرد باید حس کند که مورد توجه و احترام دیگران بوده و در جمع دارای ارزش و اعتبار است باید بفهمد که اعضای خانواده او را دوست دارند و برایش ارزش قائل هستند. توجه به اظهار نظرهای، پرهیز از مقایسه فرزندان با دیگران، عدم افراط و تفریط در کنترل و سختگیری، فرصت رشد مهارتها، همراهی در فعالیتها، عدم سرزنش شخصیت، تبیین جایگاه او در مقابل خدا و اولیاء خدا و ارزش و اهمیت شخصیت وی را نزد خود و خانواده عزت نفس فرزندان افزایش می‌دهد. (آیت الهی و کوهپایه‌ای، ۱۳۹۹: ۱۰۶)

۳-۲: هدفمندی در زندگی

بسیاری از آسیب های رسانه ها در اصل حاصل بیکاری و گذراندن وقت بی هدف در این محیط ها می باشد که این مسئله را میتوان با تعریف رفتارهای مشخص و هدفمندی در طول روز تعریف که نیاز فرد به مشغولیت عملی و فکری را برطرف کند و منجر به احساس بیکاری و بیهودگی

نشود برطرف کرد، مثل انجام مسئولیت های اجتماعی مانند عضویت در گروه های مردمی، خیریه ها که علاوه بر تقویت عزت نفس، احساس کفایت اجتماعی و مفید بودن را در افراد ایجاد می کند. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۱۰۹)

۳-۳: آموزش و آگاهی

قرارگرفتن در مقابل رسانه ها بخشی از زندگی مدرن است، اما می توان به فرزندان آموزش داد تا تنها برای چیزهایی که ارزش دیدن دارد، وقت بگذارند. با گسترش روزافزون رسانه ها خانواده ها، مدارس و حتی خود رسانه ها باید آموزش هایی در مورد روش های استفاده صحیح از رسانه ها، انتخاب برنامه های صحیح و متناسب با سن کودکان و نوجوانان باشد. بدیهی است این برنامه های آموزشی باید به صورت جامع و بر مبنای فرهنگ هر جامعه در آموزش و پرورش کشورها تدوین، بازبینی و ارزیابی شوند. (برقی، ۱۳۹۸: ۱۱) در وهله اول آگاهی والدین در مورد رسانه ها و آشنایی با روش های صحیح استفاده از آن موجب جلوگیری و کنترل خطرات و آسیب های رسانه و تربیت نسلی سالم خواهد شد. به عبارتی آگاهی بخشی زمانی به باور تبدیل می شود که خود شخص با تعقل و تفکر نیز به شناخت و درک عمیق واقع رسیده باشد. (کشاوری، ۱۳۸۷: ۸)

۳-۴: فراگیری سواد رسانه ای توسط والدین

کسب سواد رسانه ای از مهارت های ضروری و لازم برای والدین است که باید در استفاده از تکنولوژی نوین اطلاعات و ارتباطات مد نظر قرار داده شود تا با کنترل بیشتر نسبت به رسانه ها تأثیرات مثبت آن را تقویت نموده و از تأثیرات منفی آن کاسته شود. یعنی سواد رسانه ای کمک می کند تا خانواده ها از رسانه ها به گونه ای هوشمندانه و مفید بهره مند شوند. (فاطمی، ۱۳۹۷: ۱۱) سواد رسانه ای یک مهارت چند مرحله ای است که با طی کردن گام های آن فرد قادر به استفاده صحیح از رسانه خواهد شد و تا حد زیادی از آسیب های این فضا در امان خواهد بود. این مراحل عبارتند از:

۳-۴-۱: اتخاذ رژیم مصرف رسانه ای

دنیای امروز در شرایط اشباع رسانه ای قرار دارد یعنی میلیون ها محتوا از طریق رسانه ها در دسترس است پس باید در برابر چنین فضایی یک رژیم مصرف اتخاذ کرده و افراد باید بدانند در فضای رسانه ای چه مقدار باید در معرض رسانه های مختلف اعم از دیداری شنیداری و نوشتاری باشند و چه چیزهایی را از آنها برداشت کنند. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۱۱۴) اولین گام این است که میزان استفاده از رسانه کنترل شود، سواد رسانه ای مثل یک رژیم غذایی است که مشخص میکند کدام مواد مفیدند و کدام مضر و از هر ماده ای به چه اندازه و چگونه باید مصرف کرد تا سالم ماند. یعنی اولاً رسانه شناسی و ثانیاً مدیریت زمان و مکان استفاده از رسانه ها باید مورد توجه قرار گیرد. (آیت الهی، ۱۴۰۰: ۱۷)

۳-۴-۲: استفاده از تفکر انتقادی

شاید مهمترین گام در سواد رسانه داشتن تفکر انتقادی و نپذیرفتن راحت مطالب ارائه شده و تحلیل پیام های رسانه ها است. اگر مربیان و والدین در مورد رسانه ها با دید انتقادی بنگرند و در مورد تأثیرات و محتوای آنها سوالات اساسی مطرح کنند و پاسخ های استدلالی و انتقادی بیان کنند و... کودکان شان نیز از آنها خواهند آموخت و به درستی این طرز برخورد و رفتار را یاد خواهند گرفت. (مرادی، ۱۴۰۳: ۹)

۳-۴-۳: تحلیل پیام های رسانه ای

در این مرحله فرد باید از افقی بالاتر از نگاه خویش به رسانه نگاه کند و اهداف خاص تولید کنندگان و قدرتهای مسلط بر رسانه ها را درک کند. در این گام باید اهداف و اثرات تجاری، سیاسی و اجتماعی رسانه ها را شناسایی شود و باید دانست که رسانه ها بابت انتشار محتوای خود هزینه

صرف میکنند لذا باید سود مناسبی دریافت کنند. (آیت الهی و کوهپایه ای: ۱۱۶) امروزه دانش‌آموزان با دنیایی از اطلاعات، بازی و سرگرمی مواجه هستند و فرصت کمتری برای تفکر در مورد خودشان و اطرافیان دارند. واقعیت آن است که دانش‌آموزان مصرف‌کننده تولیدات رسانه‌های دیجیتال هستند، تولیداتی که مملو از اطلاعات و تصاویر غیرتربیتی و غیراخلاقی است. در اینجا باید گفت؛ اگر دانش‌آموزان فاقد مهارت تفکر انتقادی باشند، در مقابل رسانه‌های دیجیتال فاقد اراده و دنباله رو خواهند بود و به تدریج موجب می‌شود رفتار انسانی تغییر کند و ارزشهای اجتماعی و معیارهای مقبولیت اجتماعی دگرگون شود.

۳-۵: انتقال اطلاعات ضروری به فرزندان

با توجه به نظر کارشناسان فضای مجازی با توجه به اینکه کودکان از ۶-۵ سال به بعد به راحتی مفهوم ضرر زیان و بیماری را می‌فهمند. والدین میتوانند با استفاده از منابع موجود در مورد آثار و تبعات جسمی، روانی، اجتماعی و امنیتی حضور بی‌مهابای فرزندان در فضای مجازی با توجه به میزان درکشان، با آنها صحبت کنند. (رجبی، ۱۳۹۹: ۷۸) آنها باید بدانند که دقیقاً چه اطلاعاتی را نباید در اختیار دیگران قرار دهند. همچنین باید توقع والدین در مورد اهمیت حریم خانواده و انتظاری که از آنان در این خصوص می‌رود برایشان واضح و مشخص شود. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۸۰)

۳-۶: ارتباطات خانوادگی

یکی از دلایلی که موجب پناه بردن افراد به فضای مجازی میشود، وجود تنش و نداشتن امنیت روانی در روابط خانوادگی است. این امر هم در مورد فرزندان و هم در مورد زوجین صدق می‌کند گاهی افراد برای فرار از موقعیت فعلی و برای دریافت توجه آرامش و حمایتی که از طرف اعضای خانواده تأمین نمی‌شود به روابط مجازی پنهانی روی می‌آورند. برای پیشگیری از مواجهه با بسیاری از آسیبهای فضای مجازی در زندگی خانوادگی لازم است افراد تلاش کنند تا فضای زندگی واقعی را غنی‌تر کنند و آرامش و امنیت را به خانواده بازگردانند. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۲۱)

۳-۷: تقویت مهارت نه گفتن

در فضای مجازی پیشنهادات متعددی از جانب افراد یا گروه‌هایی که فرد با آنها در ارتباط است، عنوان می‌شوند که جواب مثبت به تمامی آنها آسیب‌هایی را در بر خواهد داشت. «نه» گفتن در این گونه مواقع فواید زیادی دارد از جمله این که به ما کمک میکند تا در روابطمان مرزبندی داشته باشیم اگر آدمها فکر کنند که ما با همه چیز موافقیم ممکن است از این موضوع به نفع خودشان بهره ببرند. رد کردن درخواست‌های گاه و بیگاه دیگران وقت ما را برای انجام کارهای مناسب و دلخواه‌مان باز میکند. با گفتن «نه» میتوان احساس داشتن کنترل روی زندگی خود را تقویت کرد که این خود منجر به افزایش اعتماد بنفس خواهد شد. احتمال سوء استفاده دیگران را کاهش میدهد. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۱۲۲)

۳-۸: تقویت ایمان و اعتقادات

اولیا با تقویت ایمان و باور فرزندان خود به خداوند و روز قیامت و شرکت در مراسم‌های مذهبی از استفاده بیش از حد فرزندان از رسانه‌ها جلوگیری نمایند. سست شدن باورهای مذهبی و عدم پایبندی به تعهدات اخلاقی و فراموشی خدا در زندگی از عواملی است که سلامت و استحکام خانواده را تهدید می‌کند. (فاطمی، ۱۳۹۷: ۹) بسیاری از مشکلات فضای مجازی ناشی از تغییری است که در سبک زندگی افراد ایجاد می‌کند. سبک زندگی انسانها از باورها ارزشها و نگرشهای آنها تأثیر می‌گیرد و به صورت روال غالب زندگی افراد در می‌آید. برای استفاده مفید و موثر از

فضای مجازی لازم است تا استفاده از این فناوری را با سبک زندگی خودمان در روابط با اطرافیان ارزشهای اخلاقی و تأمین صحیح نیازها تنظیم کنیم. (آیت الهی و کوهپایه ای، ۱۳۹۹: ۱۱۹)

۳-۹: پرهیزکاری و خودکنترلی

اگر نیروی پرهیزکاری و خودکنترلی در فرزندان تقویت شده باشد دیگر لازم نیست والدین برای حفظ آنها در مقابل خطرات تربیتی فضای مجازی نگرانی چندانی داشته باشند و آنها خودشان به دنبال مطالب نامناسب در این فضا نیستند. برای تقویت پرهیزکاری لازم است ارزشهای معنوی را در فرزندانمان ایجاد و تقویت کنیم به عنوان مثال در روایات متعدد به اهمیت نماز برای جلوگیری از انحرافات، توجه ویژه ای شده است. (آیت الهی، ۱۳۹۶: ۴۶)

۳-۱۰: تقویت حیا

راهکارهای مفید در ایمن سازی تقویت حیا در فرزندان است چرا که حیا مانع انجام ناهنجاریهای گوناگون می شود. حیا آن حریم محکم درونیست که در عزت نفس هر انسانی ریشه دارد و سبب می شود که او در اعماق قلب خود از امر ناشایست پرهیز کند هرچند هیچ مانع و محدودیت بیرونی سر راه او نباشد. (آیت الهی، ۱۳۹۶: ۴۷)

۳-۱۱: تدوین قوانین

یکی از روشهای مهم و پیشنهادی، قانون گذاری در خانه است وجود قانون و رعایت آن در فضای خانه از بسیاری از مشکلات و آسیبها می کاهد و راه صحیح استفاده از فناوری را به اعضای خانواده می آموزد. قوانینی که والدین خود در خانواده با فرزندان توافق میکنند میتواند بر مدیریت استفاده از این فضا تأثیر گذار باشد. مناسب است که والدین با فرزندان خود قرارداد رسانه ای داشته باشند. به این صورت زمانی که خانواده تصمیم میگیرد برای فرزند خود ابزارهای نوین ارتباطی تهیه کند قبل از خرید ابزار والدین و فرزندان مطابق شرایط مندرج در متن قرارداد نوع و زمان استفاده از رسانه های دیجیتال را مشخص کنند. یعنی مشخص کنند که در چه ساعاتی از روز، به چه مقدار، در کجا و از چه نوع رسانه ای استفاده کنند.

۳-۱۲: الگوبرداری

اهمیت یادگیری از راه الگوبرداری به این دلیل که میتوان بهتر و سریع تر یاد گرفت؛ در اولویت قرار میگیرد. چون تعداد زیادی از فرایندهای کوشش و خطا که در یادگیری مستقیم اتفاق می افتد، در یادگیری از طریق الگوبرداری از میان برداشته میشود. بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی که فرزند اصلاً با تقلید الگوبرداری کرده، شخصیت خود را شکل میدهد و این تقلید عمدتاً پدر و مادر میباشد و علت آن نیز ارتباط گسترده و حضور دائمی والدین در کنار فرزندان است که زمینه مساعدی فراهم میکند تا قالب رفتار آنها در ذهن و روان فرزندان نقش ببندد و آنها آن را برای خویش شایسته و عمل مطابق شیوه والدین را برای رسیدن به مقصودش مناسب تر بیابد. (اعرافی، ۱۳۹۶: ۱۲۴)

۳-۱۳: برنامه ریزی اوقات فراغت

والدین باید دقت بیشتری در اوقات فراغت خانواده داشته باشند تا رسانه های رنگارنگ مجازی نتوانند از این فرصت استفاده کرده و روابط صمیمانه خانواده و گرمای آن را تهدید کنند. براساس مطالعات انجام شده بسیاری از فرزندان عقیده دارند اینکه والدینشان به طور مداوم فضای مجازی را چک میکنند به زندگی خانوادگی آنها آسیب میزند و فرصت کنار همدیگر بودن را از آنها می گیرد اما این قدرت والدگری و مدیریت پدر و مادر است که حافظ فرزندان در دوران کودکی و نوجوانی خواهد بود حضور بی قید و بند و رهای والدین در این فضا نتایج اخلاقی و تربیتی

نادرستی را به بار خواهد آورد. (آیت الهی، ۱۳۹۹: ۴۵) همچنین درمورد اوقات فراغت فرزندان، والدین بهتر است با برنامه ریزی و نظارت آنها را راهنمایی کنند تا به استفاده بیش از اندازه و درگیر شدن آنها با فضای مجازی منجر نشود. تشویق نوجوانان به امر ورزش و در اختیار قرار دادن امکانات بیشتر برای ورزش مفید می باشد. (فاطمی، ۱۳۹۷: ۸)

۳-۱۴: جایگزینی

یکی از روشهای مهم و اثربخش در کنترل آسیب های رسانه ها فراهم کردن جایگزین مناسب برای این ابزار است، ایجاد تفریحات سالم، پیش بینی برنامه های مفرح، کتابخوانی و همراهی با فرزندان در این امور میتوانند از این دست جایگزین ها باشند.

۴: راهکارهای نظارتی برای کودکان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای نظارتی برای کودکان خواهیم پرداخت.

۴-۱: استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین برای مسدود کردن محتوای نامناسب در کودکان

یکی از مهم ترین ابزارهای نظارتی خانواده ها در مسیر ایجاد زیست رسانه ای امن برای کودکان، استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین است. این نرم افزارها امکان مسدودسازی وبسایت ها، اپلیکیشن ها و محتوای نامناسب را فراهم می سازند و با تنظیم فیلترهای سنی، کودکان را از مواجهه با موضوعات خشونت آمیز، جنسی یا مروج رفتارهای پرخطر دور نگاه می دارند. البته باید توجه داشت که نرم افزارهای کنترل والدین به تنهایی کافی نیستند، بلکه در کنار آنها باید گفت و گوهایی روزمره و آموزش های تربیتی والدین نیز مورد توجه قرار گیرد. یافته ها نشان می دهد خانواده هایی که این نرم افزارها را همراه با تعیین قوانین خانگی و آموزش ارزش ها به کار گرفته اند، موفق تر از خانواده هایی بوده اند که تنها به ابزارهای فناورانه اکتفا کرده اند. (مهرابی و دهقان، ۱۳۹۹: ۱۶۰) از منظر روانشناسی رشد، مواجهه زودهنگام کودکان با محتوای آسیب زا می تواند پیامدهایی همچون اضطراب، کابوس های شبانه و عادی سازی خشونت را در پی داشته باشد. بنابراین، کنترل دسترسی به این گونه محتواها از طریق ابزارهای دیجیتال، در واقع اقدامی پیشگیرانه برای حفظ سلامت روانی و اجتماعی کودک محسوب می شود. (طالب زاده، ۱۴۰۰: ۶۶) والدینی که از این ابزارها استفاده می کنند، سطح بالاتری از آرامش روانی و اطمینان نسبت به امنیت فضای مجازی فرزندان خود تجربه کرده اند. (نصیری، ۱۳۹۹: ۱۸۳) به طور کلی، استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین نه صرفاً یک اقدام فناورانه، بلکه بخشی از یک رویکرد جامع تربیتی نظارتی است که می تواند امنیت، آرامش و رشد سالم کودک را در فضای مجازی تضمین کند.

۴-۲: محدودسازی زمان استفاده از رسانه توسط والدین

یکی از روش های مؤثر نظارت رسانه ای در کودکان، تنظیم و محدودسازی زمان مصرف رسانه توسط والدین است. این اقدام نه تنها به کاهش مواجهه کودکان با محتوای نامناسب کمک می کند، بلکه سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی آنان را نیز تقویت می نماید. مدیریت و محدودسازی زمان استفاده از رسانه، از مهم ترین اقدامات خانواده ها در جهت ایجاد زیست رسانه ای سالم و پیشگیری از اعتیاد رسانه ای کودکان است. تحقیقات نشان می دهد که استفاده بیش از حد از رسانه های دیجیتال، به ویژه در کودکان، می تواند پیامدهایی همچون کاهش فعالیت های جسمانی، افت مهارت های اجتماعی، کاهش تمرکز و حتی مشکلات خواب را به همراه داشته باشد به همین دلیل، تعیین بازه های زمانی مشخص برای استفاده از رسانه، به عنوان یک اصل نظارتی، مورد تأکید متخصصان تربیتی قرار دارد. (درویش زاده، ۱۳۹۹: ۶۳) همراهی کودک در تنظیم این قوانین می تواند از جنبه های زیر مؤثر عمل کند:

- کاهش خطر اعتیاد رسانه ای و مشکلات خواب
- پیشگیری از کاهش فعالیت فیزیکی و تضعیف مهارت های اجتماعی

• ایجاد چارچوبی منظم برای تعامل رسانه‌ای سالم کودک (صادق و رضوی، ۱۴۰۱: ۷۸)

محدودسازی زمان نه تنها از جنبه فیزیکی و روانی اهمیت دارد، بلکه به کودکان می‌آموزد که مصرف رسانه باید در چارچوب قواعد خانوادگی و مسئولانه انجام گیرد. خانواده‌هایی که استفاده از رسانه را به ساعات خاصی محدود کرده‌اند، شاهد افزایش چشمگیر کیفیت روابط خانوادگی، تمرکز بیشتر کودکان بر فعالیت‌های درسی و گرایش آنان به فعالیت‌های بدنی بوده‌اند. (صادق و رضوی، ۱۴۰۱: ۷۸) البته محدودسازی زمان در صورتی اثربخش است که به صورت انعطاف‌پذیر و متناسب با شرایط سنی کودک انجام شود. برای مثال، در کودکان پیش‌دبستانی، متخصصان حداکثر روزانه یک ساعت زمان استفاده از رسانه را توصیه کرده‌اند، در حالی که برای کودکان دبستانی این زمان می‌تواند تا دو ساعت افزایش یابد، مشروط بر آنکه سایر فعالیت‌های آموزشی، ورزشی و اجتماعی کودک نیز مورد توجه قرار گیرد. (طالب زاده، ۱۴۰۰: ۶۶)

۳-۴: تعیین محل استفاده از رسانه توسط کودکان

یکی دیگر از راهکارهای مؤثر جهت نظارت زیست رسانه ای امن بر مصرف رسانه‌ای کودکان، تعیین فضای فیزیکی مناسب برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال است. این مکان‌بندی ساده اما مؤثر، نقش مهمی در جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب، افزایش همکاری کودکان و حفظ شفافیت والد فرزندی دارد. مکان‌هایی که باید محدود یا ممنوع شوند:

• اتاق خواب کودکان و نوجوانان: باعث مصرف بی‌رویه، دسترسی پنهانی به محتوای پرخطر و کاهش کیفیت خواب می‌شود. (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۳۶)

• مکان‌های غیررسمی (مثل آشپزخانه یا هنگام صرف غذا): باعث کاهش تعامل خانوادگی و جایگزینی گفت‌وگو با رسانه می‌شود، و همچنین عادت‌های ناسالم مثل پرخوری یا کاهش دقت در غذا خوردن ایجاد می‌کند. والدین برای اینکه در عمل موفق باشند باید در قوانین ثابت داشته باشند یعنی کودک بدانند رسانه فقط در مکان‌های مشخص (مثلاً نشیمن) قابل استفاده است، تماشای فیلم یا برنامه تلویزیونی به صورت خانوادگی جایگزین تماشای فردی شود، در اتاق خواب یا مکان‌های خصوصی به جای رسانه، کتاب، بازی فکری یا وسایل هنری قرار گیرد. (مرادی و همکاران، ۱۳۹۹: ۵۸۹)

در نتیجه یکی از راهکارهای مؤثر جهت نظارت زیست رسانه ای امن بر مصرف رسانه‌ای کودکان، تعیین فضای فیزیکی مناسب برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال است.

۴-۴: بررسی سابقه مرورگر و تاریخچه رسانه‌ای توسط والدین

یکی دیگر از راهکارهای نظارتی غیرمستقیم اما مؤثر در نظارت زیست رسانه‌ای امن کودکان و نوجوانان، بررسی دوره‌ای سابقه مرورگر اینترنت، تاریخچه برنامه‌های تماشا شده و فایل‌های دانلود شده است. این اقدام نه تنها به والدین امکان می‌دهد از نوع محتوای مصرفی فرزند آگاه شوند، بلکه فرصت ایجاد گفت‌وگو و آموزش درباره استفاده صحیح از رسانه را نیز فراهم می‌سازد. (مهرابی و دهقان، ۱۳۹۹: ۱۶۰)

۵-۴: راهکارهای عملی

- تعیین یک بازه زمانی مشخص (مثلاً هفتگی) برای مرور تاریخچه مرورگر و دانلودها.
- گفت‌وگو با کودک یا نوجوان در مورد هر محتوای مشکوک یا نامناسب مشاهده‌شده.
- استفاده از نرم‌افزارهای والدین برای گزارش خودکار تاریخچه مصرف رسانه‌ای.
- آموزش تدریجی به کودک برای مدیریت شخصی مصرف رسانه‌ای و تشویق به خودکنترلی. (جوادی و اقبالی، ۱۳۸۶: ۱۵)

۵: راهکارهای مدیریتی برای کودکان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای مدیریتی برای کودکان خواهیم پرداخت.

۵-۱: زمان‌بندی استفاده از رسانه با مشارکت کودک

یکی از مؤثرترین راهکارهای مدیریتی در جهت ایجاد زیست رسانه‌ای امن برای کودکان، تنظیم برنامه روزانه شفاف با مشارکت کودک است. این راهکار به معنای مشخص‌سازی زمان‌های مجاز استفاده از رسانه (مثلاً موبایل یا تبلت)، پس از انجام فعالیت‌های ضروری مانند تکالیف، بازی آزاد یا فعالیت‌های خانوادگی است. برای برنامه‌ریزی درست زمان‌بندی استفاده از رسانه‌ها با مشارکت والدین، ابتدا باید یک برنامه هفتگی یا روزانه برای استفاده از رسانه‌ها تهیه کنید. این برنامه باید شامل محدودیت‌های زمانی برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال و همچنین زمان‌هایی برای فعالیت‌های دیگر مانند بازی‌های فیزیکی، مطالعه و تعاملات خانوادگی باشد. والدین باید در تعیین این محدودیت‌ها با کودکان خود مشارکت کنند تا آنها احساس کنند در این فرآیند سهیم هستند. همچنین، والدین باید بر محتوای مصرفی کودکان نظارت داشته باشند و به آنها در تشخیص محتوای نامناسب کمک کنند. تشویق به فعالیت‌های خلاقانه و خارج از رسانه نیز می‌تواند به تعادل در استفاده از رسانه‌ها کمک کند.

۵-۲: انتخاب محتواهای مناسب سنی با مشارکت والدین

یکی از مؤثرترین راهکارهای مدیریتی برای تأمین امنیت رسانه‌ای کودکان، مشارکت فعال والدین در انتخاب محتواهای مناسب با ویژگی‌های سنی فرزند است. تحقیقات نشان می‌دهد خانواده‌هایی که ضمن گفت‌وگو و همراهی، برنامه و بازی‌های مناسب سنی را انتخاب می‌کنند، موفق‌تر در کاهش مصرف بی‌هدف و ارتقای کیفیت تعامل رسانه‌ای هستند. این روش امکان آموزش تفکر نقاد، انتقال ارزش‌های تربیتی و کاهش اثرات منفی رسانه را فراهم می‌آورد. راهکارهای مدیریتی مهم برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن در کودکان، انتخاب آگاهانه محتوا شامل انیمیشن، برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های دیجیتال مناسب با مشارکت والدین است. این روش علاوه بر حفظ امنیت روانی، تعامل مثبت خانواده و آموزش ارزش‌های تربیتی را نیز تقویت می‌کند. انتخاب محتوای دیجیتال مناسب با سن کودک یکی از مؤثرترین رویکردهای مدیریتی در ایجاد زیست رسانه‌ای امن است. هنگامی که والدین همراه با فرزند در انتخاب انیمیشن‌ها، بازی‌ها و برنامه‌های دیجیتال مشارکت داشته باشند، دو نتیجه مثبت به‌دست می‌آید:

- محتوای انتخاب‌شده با سطح توانمندی شناختی و عاطفی کودک هماهنگ است.
 - کودک با قبول قوانینی که در فرآیند انتخاب مشارکت داشته است، به‌صورت فعال‌تر پایبند آنها خواهد بود.
- مطالعه‌ای در ایران به بررسی «رابطه بین سواد رسانه‌ای والدین با نحوه انتخاب بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان» پرداخته است. نتایج نشان داد والدینی که سواد رسانه‌ای بالاتری دارند، در فرآیند انتخاب بازی، اولویت را به بازی‌های متناسب با سن، بدون محتوای خشونت‌آمیز، آموزشی یا تفکربرانگیز می‌دهند. همچنین اگر کودک در روند انتخاب مشارکت داده شود، مصرف کودک به‌مراتب هدفمندتر می‌شود. این نشان می‌دهد چون مشارکت باعث تقویت مسئولیت‌پذیری و درک کودک از اهمیت محتوا می‌شود، تأثیرگذاری والدین در کنترل رسانه‌ای افزایش می‌یابد. (رشیدی و قصابی سینی، ۱۳۹۷: ۲۰) انتخاب برنامه‌ها، انیمیشن‌ها و بازی‌های مناسب با سن کودکان، موضوعی مهم است که نیازمند مشارکت فعال والدین است. با توجه به تنوع بالای محتوای موجود، والدین باید با در نظر گرفتن عوامل مختلفی مانند سن کودک، سطح بلوغ و علایق او، اقدام به انتخاب و نظارت بر محتوای مورد استفاده فرزندانشان کنند. در نتیجه یکی دیگر از مؤثرترین راهکارهای مدیریتی برای تأمین امنیت رسانه‌ای کودکان، مشارکت فعال والدین در انتخاب محتواهای مناسب با ویژگی‌های سنی فرزند است.

۵-۳: گفت‌وگوی روزانه والدین با کودک درباره تجربیات رسانه‌ای

برقراری گفت‌وگوی روزانه با کودکان درباره محتوایی که در رسانه‌ها دیده یا تجربه کرده‌اند، یک راهکار مدیریتی حیاتی برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن است. این گفتگوها باعث می‌شود:

- کودک احساس کند در جریانات رسانه‌ای حمایت‌گرانه و تربیتی حضور دارد؛
- والدین قادر باشند شناخت درستی از محتوایی که کودک مصرف کرده به‌دست آورند؛
- فرصت تربیتی برای بیان ارزش‌ها و نقد محتوای نامناسب ایجاد شود.

کمترین روش برای ایجاد فضای امن، گفت‌وگوی مستقیم والد و فرزند درباره اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است. اگر خانواده‌ها روزانه با فرزندان خود درباره محتوایی که تماشا کرده‌اند صحبت کنند چه آموزش، چه سرگرمی و چه پرسش کیفیت مصرف رسانه‌ای آنها بهبود می‌یابد. گفت‌وگوی روزانه با کودک درباره محتوای دیده‌شده در رسانه (مثل فیلم، بازی یا شبکه اجتماعی) به والدین کمک می‌کند تا درک صحیح‌تری از تجربه رسانه‌ای فرزند به دست آورند و فرصت تربیت ارزش‌ها، بررسی محتوای آموزشی یا پاسخ به ابهامات او را بیابند؛ خانواده‌هایی که این گفتگوها را به‌طور مستمر انجام می‌دهند، با کاهش مصرف بی‌هدف و افزایش تفکر نقاد در کودکان مواجه می‌شود. (عبداللهی و همکاران، ۱۴۰۳: ۱۵) این گفتگو باید یک فعالیت روزانه باشد تا کودک احساس کند که شما همیشه آماده گوش دادن و صحبت کردن با او هستید. این کار به او کمک می‌کند تا درک بهتری از رسانه‌ها و تأثیر آنها بر زندگی‌اش پیدا کند و بتواند با اطمینان بیشتری در دنیای رسانه‌ها حرکت کند. بنابراین برقراری گفت‌وگوی روزانه با کودکان درباره محتوایی که در رسانه‌ها دیده یا تجربه کرده‌اند، یک راهکار مدیریتی حیاتی برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن است.

۵-۴: استفاده هدفمند از رسانه برای تقویت ارزش‌های اخلاقی، مهارت اجتماعی و تفکر انتقادی

انتخاب محتوای رسانه‌ای با ارزش آموزشی، اخلاقی و اجتماعی و برنامه‌ریزی جهت استفاده هدفمند از آنها، یک راهکار مدیریتی مؤثر در تربیت کودکان برای زیست رسانه‌ای امن است. این روش از طریق نمایش قصه، انیمیشن یا بازی‌های مناسب، به انتقال ارزش‌هایی مانند همدلی، احترام، مسئولیت‌پذیری و تفکر نقاد کمک می‌کند. مانند داستان‌ها و محتوایی که رفتار گروهی، همکاری و ارتباط مؤثر را نشان می‌دهند؛ محتوایی که رفتار صحیح در موقعیت‌های مختلف و تصمیم‌گیری ارزشی را به تصویر می‌کشد. (امیری و کریمی، ۱۴۰۱: ۹۸) محتوای رسانه‌ای می‌تواند با ارائه داستان‌ها و شخصیت‌هایی که رفتارهای اخلاقی و مسئولانه را نشان می‌دهند، به افراد کمک کند تا این ارزش‌ها را درونی کنند. به عنوان مثال، فیلم‌ها و سریال‌هایی که قهرمانان آن‌ها با صداقت، شجاعت و انصاف رفتار می‌کنند، می‌توانند تأثیر مثبتی بر مخاطبان داشته باشند. پس با توجه به مطالب گذشته انتخاب محتوای رسانه‌ای با ارزش آموزشی، اخلاقی و اجتماعی و برنامه‌ریزی جهت استفاده هدفمند از آنها، یک راهکار مدیریتی مؤثر در تربیت کودکان برای زیست رسانه‌ای امن است.

۵-۵: هدایت کودکان به فعالیت‌های جایگزین مانند نقاشی، کتابخوانی، بازی فیزیکی

یکی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت مصرف رسانه‌ای کودکان، فراهم کردن فرصت‌های جایگزین سالم و جذاب است. تحقیقات نشان می‌دهد که صرفاً محدود کردن استفاده از رسانه بدون ارائه فعالیت‌های جایگزین، معمولاً منجر به مقاومت کودک، بروز تنش خانوادگی و حتی افزایش تمایل پنهانی به استفاده از رسانه می‌شود. بنابراین، والدین باید به شکل فعالانه کودک را به فعالیت‌هایی سوق دهند که هم نیازهای روانی و شناختی او را برآورده کند و هم جذابیت کافی برای رقابت با رسانه داشته باشد. (کاظمی و رحیمی، ۱۴۰۱: ۸۸) هدایت کودکان به فعالیت‌های جایگزین مانند نقاشی، کتابخوانی و بازی‌های فیزیکی می‌تواند به رشد و تکامل سالم آن‌ها کمک کند. این فعالیت‌ها به تقویت خلاقیت، مهارت‌های حرکتی، و توانایی‌های شناختی کودکان کمک می‌کنند.

۵-۶: نقش والدین در هدایت به فعالیت‌های جایگزین

- ایجاد محیط غنی از محرک‌های سالم (کتابخانه کوچک خانگی، ابزارهای هنری، اسباب‌بازی‌های فکری و ورزشی).
 - مشارکت والدین در برخی فعالیت‌ها (مثلاً کتاب‌خوانی جمعی یا نقاشی مشترک) برای افزایش جذابیت.
 - تنظیم برنامه روزانه به گونه‌ای که زمان مشخصی برای بازی‌های حرکتی، مطالعه و سرگرمی‌های غیررسانه‌ای در نظر گرفته شود.
 - تشویق و پاداش‌دهی به کودک هنگام انتخاب فعالیت‌های جایگزین به جای مصرف رسانه‌ای.
 - تقویت مهارت‌های شناختی، جسمی و اجتماعی
 - افزایش کیفیت روابط خانوادگی از طریق فعالیت‌های مشترک
 - ارتقای سلامت روان و پیشگیری از مشکلاتی مانند اضطراب یا افسردگی ناشی از انزوای رسانه‌ای
- در نتیجه یکی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت مصرف رسانه‌ای امن کودکان، فراهم کردن فرصت‌های جایگزین سالم و جذاب است.

۶: راهکارهای نظارتی برای نوجوان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای نظارتی برای نوجوانان خواهیم پرداخت.

۶-۱: تعیین قوانین رسانه‌ای مشترک با مشارکت نوجوان

یکی از مؤثرترین استراتژی‌های مدیریتی برای نوجوانان، تدوین قوانین رسانه‌ای مشترک میان والدین و فرزند نوجوان است. در این رویکرد، قوانین (مانند زمان استفاده، نوع محتوا، زمان «بدون رسانه») به‌طور مشروط، واضح و دموکراتیک تنظیم می‌شوند و نوجوان در فرآیند تصمیم‌گیری مشارکت فعال دارد. این ساختار، هم فضای گفتگو را تقویت می‌کند، هم حس مسئولیت‌پذیری و تعهد به قوانین را در نوجوان بالا می‌برد. مزایای این روش عبارتند از:

- تعادل میان استقلال نوجوان و نظارت والدین
- کاهش درگیری و مقاومت در برابر قوانین
- تقویت اعتماد متقابل و تعامل سازنده رسانه‌ای

تدوین قوانین رسانه‌ای مشترک میان والدین و نوجوان، یکی از راهکارهای نظارتی مهم برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن است. مشارکت نوجوان در تصویب قوانین (مثلاً تعیین ساعات استفاده، نوع اپ یا محتوا و زمان‌بندی عدم استفاده) باعث افزایش حس مسئولیت و پابندی او می‌شود. (مهراپی و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۶۰) یکی از چالش‌های اصلی در مدیریت زیست رسانه‌ای نوجوانان، احساس استقلال‌طلبی و مقاومت در برابر محدودیت‌های والدین است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قوانین رسانه‌ای زمانی مؤثرترند که با مشارکت نوجوان تدوین شوند. این امر نه تنها از تنش‌های خانوادگی می‌کاهد بلکه حس مسئولیت‌پذیری نوجوان در قبال رفتار رسانه‌ای خود را تقویت می‌کند.

۶-۲: استفاده از فناوری‌های هوشمند برای نظارت غیرمستقیم والدین

راهکار مدیریتی دیگر برای زیست رسانه ای امن نوجوانان در عصر دیجیتال، ابزارهای هوشمند مانند نرم‌افزارهای کنترل والدین، اپلیکیشن‌های گزارش آنلاین مصرف و سیستم‌های مبتنی بر اینترنت اشیا امکان نظارت غیرمستقیم و کم‌تداخل را فراهم می‌کنند. این فناوری‌ها که بدون دخالت مستقیم والدینی عمل می‌کنند، کمک می‌کنند نوجوانان فضای خصوصی‌شان حفظ شود اما والدین در صورت بروز مخاطره، بتوانند سریع‌تر واکنش نشان دهند. در وضعیت فعلی که والدین به دلیل مشغله نمی‌توانند به‌طور مستمر بر رفتار دیجیتال فرزندان خود نظارت داشته باشند، ابزارهای هوشمند کنترل والدین می‌توانند نقش مکملی مؤثر را ایفا کنند. این ابزارها با قابلیت شناسایی و گزارش خودکار فعالیت‌های سایبری،

فاصله میان هدف‌گذاری‌های نظارتی والدین و اجرای عملی آن‌ها را به شکل مؤثری کاهش می‌دهند. فناوری‌های هوشمند کنترل والدین مانند اپلیکیشن‌های نظارت مصرف، گزارش‌گیری زمانی و دسترسی به نوع محتوا، راهی مطمئن برای تأمین امنیت رسانه‌ای نوجوانان هستند بدون اعمال فشار مستقیم. دامنه این ابزارها بخصوص در خانواده‌هایی که والدین با مشاغل پرمشغله روبه‌رو هستند بسیار کارآمد است. ابزارهای هوشمند متفاوتی طراحی شده‌اند که اطلاعات لحظه‌ای و خودکار را ارائه می‌کنند و این امر می‌تواند خلأ میان نیت والدین و تعهد نوجوانان به مقررات را پر کند. (صادقی و نیک‌فر، ۱۴۰۲: ۶۶) در دنیای امروز، نوجوانان اغلب نسبت به نظارت مستقیم و سخت‌گیرانه والدین بر استفاده از رسانه مقاومت نشان می‌دهند؛ زیرا آن را به‌عنوان نوعی نقض حریم خصوصی تعبیر می‌کنند. به همین دلیل، استفاده از فناوری‌های هوشمند برای نظارت غیرمستقیم به‌عنوان یک راهکار کارآمد و متوازن مطرح می‌شود. (رنجبر و سادات‌نیا، ۱۴۰۰: ۱۳۴) پس راهکار مدیریتی دیگر برای زیست رسانه ای امن نوجوانان در عصر دیجیتال، ابزارهای هوشمند مانند نرم‌افزارهای کنترل والدین، اپلیکیشن‌های گزارش آنلاین مصرف و سیستم‌های مبتنی بر اینترنت اشیا امکان نظارت غیرمستقیم و کم‌تداخل را فراهم می‌کنند.

۳-۶: نظارت بر شبکه‌های اجتماعی با توافق و آگاهی‌سازی، نه اجبار

یکی از راهکارهای اصلی والدین در مدیریت رسانه‌ای نوجوانان، نظارت بر فعالیت آنان در شبکه‌های اجتماعی است. مطالعات نشان می‌دهد که نظارت سخت‌گیرانه و مبتنی بر اجبار، اغلب موجب کاهش اعتماد متقابل، افزایش مقاومت نوجوان و حتی پنهان‌کاری در استفاده از رسانه‌ها می‌شود. در مقابل، نظارت توافقی و آگاهانه راهکاری اثربخش‌تر است که ضمن حفظ استقلال نوجوان، امکان مدیریت سالم رسانه را فراهم می‌سازد. نظارت بر شبکه‌های اجتماعی نوجوانان به شیوه‌ای موثر و احترام‌آمیز به استقلال آنان، از طریق توافق مشترک و آگاهی‌رسانی والدین انجام می‌شود. در این رویکرد، والدین با گفتگو شفاف، تعیین شروط قابل قبول و ارتقای آگاهی نوجوان، به جای دیکته قواعد از بالا، چارچوبی مشارکتی برای مصرف رسانه‌ای ایجاد می‌کنند. تقویت اعتماد و ارتباط عاطفی بین والد و نوجوان، ارتقای مسئولیت‌پذیری رسانه‌ای نوجوان و کاهش رفتارهای پنهانی و مخاطره‌آمیز جز مزایای نظارتی توافقی بین والد-نوجوانان می‌باشند. (حسینی و محمدی، ۱۴۰۱: ۱۱۲) بنابراین یکی دیگر از راهکارهای اصلی والدین در مدیریت رسانه‌ای نوجوانان، نظارت بر فعالیت آنان در شبکه‌های اجتماعی است.

۴-۶: آموزش خطرات محتوای نامناسب، اخبار جعلی، اعتیاد رسانه‌ای و آزارهای اینترنتی

یکی دیگر از راهکارهای اصلی والدین در مدیریت رسانه‌ای نوجوانان، نظارت بر فعالیت آنان در شبکه‌های اجتماعی است. مطالعات نشان می‌دهد که نظارت سخت‌گیرانه و مبتنی بر اجبار، اغلب موجب کاهش اعتماد متقابل، افزایش مقاومت نوجوان و حتی پنهان‌کاری در استفاده از رسانه‌ها می‌شود. در مقابل، نظارت توافقی و آگاهانه راهکاری اثربخش‌تر است که ضمن حفظ استقلال نوجوان، امکان مدیریت سالم رسانه را فراهم می‌سازد. افزایش دسترسی نوجوانان به فضای مجازی، اگر همراه آموزش و آگاهی مناسب نباشد، می‌تواند منجر به مواجهه آنان با چالش‌های جدی مانند محتوای نامناسب، اخبار جعلی، اعتیاد رسانه‌ای و مداخله مهاجمان ناشناس شود. والدین می‌توانند با گفتگو، آموزش و مشارکت فعال فرزند در سواد رسانه‌ای، اثر این تهدیدات را کاهش دهند. (عسگری نژاد و فقهی، ۱۴۰۳: ۱۴) در نتیجه یکی از راهکارهای اصلی والدین در مدیریت رسانه‌ای نوجوانان، نظارت بر فعالیت آنان در شبکه‌های اجتماعی است.

۵-۶: تقویت رابطه والد و فرزند برای افزایش اعتماد در فضای دیجیتال

یکی از راهکارهای راهبردی مدیریتی برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن، تقویت رابطه والد-فرزند بر مبنای گفت‌وگو، احترام و اعتماد متقابل است. پژوهشگران نشان داده‌اند خانواده‌هایی که فضای تعامل و استقلال محدود را برای نوجوانان فراهم می‌کنند، اعتماد بیشتری دریافت نموده و نوجوانان با رضایت بیشتری به قوانین رسانه‌ای احترام می‌گذارند. این اعتماد متقابل، بنیان اثربخشی سایر راهکارهای رسانه‌ای را تقویت می‌کند. (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲: ۸۹) برای تقویت رابطه والد-فرزند، گفت‌وگوی صریح و بدون قضاوت، همراهی در تجربه‌های رسانه‌ای، حمایت در

زمان بحران‌های دیجیتال اهمیت زیادی دارد. (نصیری، ۱۳۹۹: ۱۸۳) در نتیجه یکی از راهکارهای راهبردی مدیریتی برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن، تقویت رابطه والد-فرزند بر مبنای گفت‌وگو، احترام و اعتماد متقابل است.

۷: راهکارهای مدیریتی برای نوجوان

در این بخش از پژوهش به بررسی راهکارهای مدیریتی برای نوجوانان خواهیم پرداخت.

۷-۱: آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان برای تحلیل انتقادی محتوای دیجیتال

یکی از راهکارهای مدیریتی برای زیست رسانه ای امن نوجوانان آموزش سواد رسانه ای به نوجوانان می باشد. در فضای دیجیتال، نوجوانان با حجم عظیمی از محتوا روبه‌رو هستند. بدون داشتن مهارت تحلیل و ارزیابی، احتمال مواجهه با اطلاعات نادرست، محتوای مخرب یا تبلیغات ذهن‌آزار افزایش می‌یابد. بنابراین، آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان با هدف افزایش تفکر انتقادی و خودکنترلی، یکی از مؤثرترین راهکارهای مدیریتی در ایجاد زیست رسانه‌ای امن است. تأثیرات آموزشی این رویکرد عبارتند از:

- نوجوانان قادر می‌شوند محتوای رسانه‌ای را به صورت نقادانه بررسی کنند و پیام‌های زیرپوستی یا جعلی را تشخیص دهند.
- افزایش کنترل شخصی و خودتنظیمی مصرف رسانه‌ای در نوجوانان مشاهده شده است.
- رابطه مثبت میان سواد رسانه‌ای، تفکر انتقادی و مهارت‌های اجتماعی گزارش شده است، که نشان‌دهنده تأثیر گسترده‌ای بر رشد فردی دارد. (رحیمی و داوری، ۱۴۰۲: ۷۸)

۷-۲: مشارکت نوجوانان در تحلیل محتوای رسانه‌ای

یکی از روش‌های مؤثر مدیریتی در زیست رسانه‌ای امن نوجوانان، مشارکت آنان در تحلیل محتوای رسانه‌ای مانند فیلم، خبر یا پست شبکه اجتماعی است. با ایجاد فضای گفتگو و پرسش‌گری درباره محتوای مصرف‌شده، نوجوان قادر می‌شود پیام‌ها و انگاره‌های رسانه‌ای را بررسی کند. طبق مطالعه (سلاوتیان و همکاران، ۱۳۶۹: ۱۱۹) نوجوانانی که در فرآیند تحلیل مشارکت فعال‌تری داشتند، از هوش رسانه‌ای و تفکر نقادانه بیشتری برخوردار بودند، به طوری که توان رد ادعاهای گمراه‌کننده و مشارکت سازنده در مباحث فرهنگی را نشان دادند. در فرایند تربیت رسانه‌ای نوجوانان، نقش آنان در تحلیل محتوا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هنگامی که نوجوانان با مشارکت والدین محتوای رسانه‌ای مانند فیلم‌ها، اخبار یا شبکه‌های اجتماعی را تحلیل می‌کنند؛ چند نتیجه مثبت به‌دنبال دارد:

- تحلیل محتوایی باعث تقویت تفکر نقادانه و توانایی شناسایی پیام‌ها و تعمیمات پنهان رسانه‌ای می‌شود.
 - مشارکت نوجوانان در تحلیل، حس شراکت و مسئولیت‌پذیری رسانه‌ای را در آنها تقویت می‌کند.
 - گفت‌وگو درباره دیدگاه‌های نوجوانان نسبت به محتوا، زمینه گفت‌وگوی سازنده را میان خانواده فراهم می‌آورد.
- در نتیجه یکی از روش‌های مؤثر مدیریتی در زیست رسانه‌ای امن نوجوانان، مشارکت آنان در تحلیل محتوای رسانه‌ای مانند فیلم، خبر یا پست شبکه اجتماعی است.

۷-۳: تشویق نوجوان به ساخت محتوای سازنده مانند پادکست، وبلاگ نویسی یا ویدیو آموزشی

تشویق نوجوانان به تولید محتوای رسانه‌ای مانند پادکست، وبلاگ یا ویدیو آموزشی، یکی از راهکارهای مدیریتی تأثیرگذار برای ایجاد زیست رسانه‌ای امن و مسئولانه است. بر اساس یافته‌های نمایشگاه رسانه‌های ایران نوجوانانی که در محیط آموزشی دیده‌اند چگونه محتوا تولید کنند، درک بهتری از مخاطب و پیام پیدا می‌کنند و این تجربه آنها را آمادۀ تولید خلاقانه و نقادانه محتوا می‌سازد. همچنین طبق سخن دکتر اسدی ایجاد فضای تولید فعال رسانه‌ای در کنار دریافت محتوای سواد رسانه‌ای نوجوان را تعمیق می‌کند و تفکر انتقادی را در او تقویت می‌نماید.

۴-۷: تنظیم تعامل رسانه‌ای در کنار فعالیت‌های دیگر

تعامل رسانه‌ای سالم نوجوانان زمانی شکل می‌گیرد که استفاده از رسانه‌های دیجیتال، در کنار فعالیت‌های علمی، ورزش و تعاملات اجتماعی به طور متعادل برنامه‌ریزی شود. این ترکیب توازن مناسب میان مصرف محتوا و رشد شناختی، بدنی و ارتباطی ایجاد می‌کند. برنامه‌ریزی نوعی نظم روزانه که در آن نوجوان پس از انجام فعالیت‌های علمی یا ورزشی، بخشی از وقت خود را به استفاده از رسانه اختصاص می‌دهد، توازن مطلوب میان مصرف رسانه و رشد جسمی - اجتماعی ایجاد می‌کند. پژوهشگران نشان می‌دهند که مصرف هوشمندانه رسانه‌های اجتماعی با میانجی اشتیاق به فعالیت بدنی، لذت فراغت و انگیزش نوجوانان را ارتقا می‌بخشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود تنظیم رسانه در کنار فعالیت‌های علمی و علمی، به عنوان سبک زندگی رسانه‌ای سالم اجرایی شود. کاهش مصرف بی‌هدف رسانه و تقویت الگوی عملکرد هدفمند نوجوان، افزایش اشتیاق به فعالیت بدنی و سازنده در اوقات فراغت و ایجاد انگیزه مشارکت اجتماعی و علمی و تقویت مهارت‌های شخصیتی مزایای این رویکرد می‌باشد. پس راهکار دیگر برای مدیریت زیست رسانه ای امن برای نوجوانان تنظیم تعامل رسانه‌ای در کنار فعالیت‌های دیگر است.

۵-۷: الگوسازی والدین در مصرف صحیح رسانه

الگوسازی یکی از اساسی‌ترین شیوه‌های تربیتی در خانواده است که در حوزه مدیریت رسانه نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. کودکان و نوجوانان بیش از آنکه به توصیه‌های کلامی والدین توجه کنند، به رفتار واقعی آن‌ها دقت می‌کنند. بنابراین، مصرف رسانه‌ای والدین به طور مستقیم به عنوان الگوی رفتاری بر سبک استفاده فرزندان از رسانه‌ها اثر می‌گذارد. الگوسازی والدینی در مصرف رسانه، شامل رفتارهایی مانند استفاده محدود، تحلیل آگاهانه محتوا و رعایت ارزش‌های اخلاقی رسانه‌ای، نقش کلیدی در تربیت رسانه‌ای نوجوانان ایفا می‌کند. پژوهشگران نشان می‌دهند خانواده‌هایی که رفتار رسانه‌ای مسئولانه‌ای در حضور نوجوان دارند، فرزندان با سواد رسانه‌ای بالاتر و نگرش انتقادی سالم تربیت می‌کنند. همچنین طبق الگوسازی والدین با سواد رسانه‌ای بالا، رشد تربیت اجتماعی و مهارت تحلیل پیام‌های رسانه‌ای را در فرزندان تقویت می‌کند. (قربانی و شفیعی، ۱۴۰۱: ۹۱).

۸: نتیجه‌گیری

تحولات پرشتاب رسانه‌های دیجیتال، تربیت فرزندان را با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو ساخته است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تحقق زیست رسانه‌ای ایمن برای کودکان و نوجوانان نیازمند تعامل هوشمندانه و آگاهانه والدین در سه بُعد نظارتی، مدیریتی و پیشگیرانه است. در بعد نظارتی، استفاده از ابزارهای کنترل والدین، تعیین حدود زمانی و مکانی مصرف رسانه، و نظارت آگاهانه و توافقی بر فعالیت‌های مجازی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش مواجهه با محتوای نامناسب است. در بعد مدیریتی نیز برنامه‌ریزی روزانه، آموزش سواد رسانه‌ای، انتخاب محتوای مناسب سنی و الگوسازی والدین در مصرف صحیح رسانه، نقش مهمی در هدایت فرزندان ایفا می‌کند. علاوه بر این، راهکارهای پیشگیرانه‌ای مشترک میان کودکان و نوجوانان، مانند پرورش حیا و خویشتن‌داری، قانون‌گذاری خانوادگی، الگوبرداری مثبت، برنامه‌ریزی اوقات فراغت، عزت نفس و شخصیت‌دهی، از عوامل اساسی در ایجاد خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری رسانه‌ای محسوب می‌شوند. در مجموع، خانواده هنگامی به کارکرد واقعی خود در تربیت رسانه‌ای دست می‌یابد که میان نظارت، مدیریت و تربیت پیشگیرانه تعادل برقرار سازد و با گفت‌وگو، اعتماد و آگاهی، بستر زیست رسانه‌ای اخلاق‌مدار، ایمن و رشددهنده را برای فرزندان فراهم آورد.

منابع

۱) اعرافی، علیرضا (۱۳۹۵)، «تربیت فرزند با رویکرد فقهی»، انتشارات قم مؤسسه اشراق و عرفان

- ۲) امیری، محمد؛ کریمی، زهرا (۱۴۰۱)، «کاربست فناوری‌های نظارتی در مدیریت مصرف رسانه‌ای کودکان»، تعلیم و تربیت، دانشگاه تهران، دوره ۱۹، شماره ۲
- ۳) آیت اللهی، زهره؛ آیت اللهی، زینت (۱۳۹۶)، «زندگی دینی در فضای مجازی»، انتشارات پلیس فتا
- ۴) آیت اللهی، زهره؛ کوهپایه ای، مریم (۱۳۹۹)، «خانواده در عصر دیجیتال»، انتشارات پشتیبان
- ۵) آیت اللهی، زینت (۱۴۰۰)، «سواد رسانه دانش عصر دیجیتال»، انتشارات پشتیبان
- ۶) جوادی، فاطمه؛ اقبالی، بنفشه (۱۳۸۶)، «نظارت والدین بر استفاده کودکان و نوجوانان از رسانه های تصویری»، فصلنامه پژوهش های ارتباطی، دوره ۱۴، شماره ۵۱
- ۷) حسینی، نرگس؛ صادقی، محمد (۱۴۰۱)، «بررسی الگوهای تربیتی در ارتقای سواد رسانه‌ای خانواده‌ها»، فصلنامه علوم تربیتی و رسانه، دانشگاه تربیت مدرس
- ۸) حسینی، نرگس؛ محمدی، بهرام (۱۴۰۱)، «نقش الگوهای والدینی در شکل‌گیری رفتارهای رسانه‌ای نوجوانان در عصر دیجیتال»، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۱۹، شماره ۳ (پیاپی ۷۵)
- ۹) حیدری، نازنین؛ مرادی، علی (۱۴۰۲)، «تأثیر تولید محتوای دیجیتال سازنده بر رشد خلاقیت و مسئولیت‌پذیری نوجوانان در فضای مجازی»، پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، دوره ۲۰، شماره ۳
- ۱۰) درویش زاده، گلنار؛ لطیفی، زهره؛ سلطانی زاده، محمد (۱۳۹۹)، «بررسی تأثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه های اجتماعی، فضای مجازی بر الگوی دلتنگی، مشکلات رفتاری کودکان و میزان اعتیاد به اینترنت»، دو فصلنامه تفکر و کودک، دوره ۱۱، شماره ۲
- ۱۱) دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، «لغت‌نامه دهخدا»، تهران: دانشگاه تهران، جلد اول
- ۱۲) رجبی، علی محمد (۱۳۹۹)، «فرزند پروری در عصر دیجیتال»، انتشارات مسیر رسانه
- ۱۳) رحیمی، نسترن؛ داوری، بهرام (۱۴۰۲)، «نقش خانواده در پرورش تفکر انتقادی و تحلیل محتوای رسانه‌ای در نوجوانان»، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۲۰، شماره ۱
- ۱۴) رشیدی، معصومه؛ قصابی سینی، فاطمه (۱۳۹۷)، «بررسی رابطه بین سواد رسانه ای والدین و انتخاب بازی‌های رایانه ای»، دومین همایش بین المللی سواد رسانه ای و اطلاعاتی با موضوع خانواده
- ۱۵) رنجبر، فاطمه؛ سادات‌نیا، لیلا (۱۴۰۰)، «تأثیر فعالیت‌های جایگزین بر کاهش وابستگی نوجوانان به فضای مجازی و ارتقای تعاملات اجتماعی»، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و تربیتی، دانشگاه الزهرا (س)، دوره ۱۸، شماره ۴
- ۱۶) سلاوتیان، سیاوش؛ رضانی، حسین؛ فرهادی، زهرا (۱۳۹۶)، «طراحی الگوی بومی ارتقای سواد رسانه ای نوجوانان»، مطالعات برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه شهید بهشتی، شماره ۱
- ۱۷) شاه حسینی، وحیده؛ نوری راد، فاطمه (۱۳۹۵)، «الزامات تربیت فرزند در عصر رسانه»، انتشارات عترت نو
- ۱۸) صادقی، الهام؛ رضوی، محمد (۱۴۰۱)، «نقش رفتار رسانه‌ای والدین در شکل‌گیری الگوهای مصرف رسانه‌ای نوجوانان»، علوم تربیتی و رسانه، دانشگاه تربیت مدرس، دوره ۱۷، شماره ۲
- ۱۹) صادقی، مهسا؛ نیک‌فر، بهناز (۱۴۰۲)، «نقش خانواده در پرورش سواد تولید محتوای دیجیتال در نوجوانان»، فصلنامه پژوهش‌های علوم تربیتی و رسانه‌ای، دانشگاه فرهنگیان، دوره ۷، شماره ۱

- ۲۰) طالب زاده، سمیه (۱۳۹۸)، «نقش خانواده در مدیریت مصرف رسانه ای کودکان و نوجوانان»، مطالعات فرهنگی رسانه، شماره ۳۵
- ۲۱) عسکری نژاد، علی؛ فقهی، اعظم (۱۴۰۳)، «جلوگیری از آسیب های فضای مجازی، نقش آموزش سواد رسانه ای در سلامت روان نوجوانان»، پنجمین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روان شناسی و علوم اجتماعی تهران: دبیرخانه دائمی همایش
- ۲۲) عظیمی، مهدیه؛ سلیمانی، الهام؛ رضوی، الهام (۱۴۰۱)، «تبیین نقش گفت و گوی والد و فرزند در افزایش سواد رسانه ای و کاهش تاثیر پذیری نوجوانان از محتوای نامناسب مجازی»، فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات، دانشگاه علامه طباطبایی، شماره ۲
- ۲۳) فاطمی، محمد (۱۳۹۷)، «تربیت رسانه ای در عصر اطلاعات و چالش های فراروی آن»، علوم تربیتی، سال سوم، شماره ۱۱
- ۲۴) فلاح، مریم، محمدی، حامد (۱۴۰۰)، «نقش والدین در مدیریت مصرف شبکه های اجتماعی نوجوانان»، مطالعات خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی
- ۲۵) قربانی، الهام؛ شفیعی، رضا (۱۴۰۱)، «تأثیر تعادل در مصرف رسانه های دیجیتال بر رشد اجتماعی و تحصیلی نوجوانان»، مطالعات تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، شماره ۴
- ۲۶) کاظمی، الهام؛ رحیمی، فرزانه (۱۴۰۱)، «تأثیر برنامه ریزی متعادل رسانه ای خانواده بر رشد اجتماعی و سلامت روان نوجوانان»، فصلنامه پژوهش های تربیتی، دانشگاه خوارزمی، شماره ۲
- ۲۷) کاظمی، سارا؛ صادقی، محمدرضا؛ جعفری، لیلا (۱۴۰۲)، «تحلیل رابطه کیفیت تعامل والد و فرزند و احساس رضایت از ارتباطات دیجیتال در خانواده های ایرانی»، مطالعات خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، شماره ۲.
- ۲۸) کشاورز، سوسن (۱۳۸۷)، «شاخص ها و آسیب های تربیت دینی فرزندان»، جلد ششم، فصلنامه تربیت اسلامی، دوره سوم، شماره ششم
- ۲۹) محمودیه، یحیی؛ برقی، شیما سادات (۱۳۹۸)، «نقش و تاثیر رسانه در تربیت فرزندان»، دو فصلنامه تخصصی پژوهش های اسلامی جنسیت و خانواده، سال دوم، شماره سوم
- ۳۰) مرادی، ناهید؛ احمدیان، رضا؛ قربانی، لیلا (۱۴۰۰)، «بررسی نقش خانواده و کاستی های موجود در مداخلات کاهش استفاده کودکان از رسانه های دیجیتال»، فصلنامه خانواده پژوهی، دانشگاه شهید بهشتی، دوره ۱۷، شماره ۴
- ۳۱) مرادی، امیر (۱۴۰۳)، «چالش های رسانه های دیجیتال در تربیت اخلاقی دانش آموزان دوره ابتدایی و ارائه راهکارهای پیشگیرانه آن»، فصلنامه آموزش پژوهشی نوین، دوره ۱۰، شماره ۳۷
- ۳۲) معتمدنژاد، کاظم (۱۳۹۰)، «ارتباطات و جامعه اطلاعاتی»، تهران، انتشارات سمت
- ۳۳) مهرابی، مقداد؛ دهقان، علیرضا (۱۳۹۹)، «الگو نظارت والدین بر استفاده فرزندان از اینترنت»، نامه فرهنگ و ارتباطات، دوره ۵، شماره ۱
- ۳۴) نصیری، بهاره (۱۳۹۹)، «تبیین جامعه شناختی والد گری رسانه ای فضای سایبری»، نشریه جامعه پژوهی فرهنگی، دوره ۸، شماره ۳
- ۳۵) یعقوبی، سید علی اصغر، مومن، رقیه السادات (۱۴۰۳)، «مسئولیت والدین در تربیت رسانه ای فرزندان با رویکردی فقهی»، دو فصلنامه مطالعات فقه و حقوق رسانه، سال ششم، شماره اول