



دانشگاه آزاد اسلامی  
(واحد مرودشت)

پایان نامه تحصیلی جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد M.A  
مشاوره

موضوع

تاثیر استفاده از پیامک بر سلامت روان دانش  
آموزان دختر و پسر پایه چهارم مقطع متوسطه  
شهرستان بجنورد

استاد راهنما :

**دکتر محمد رضا ابراهیمی**

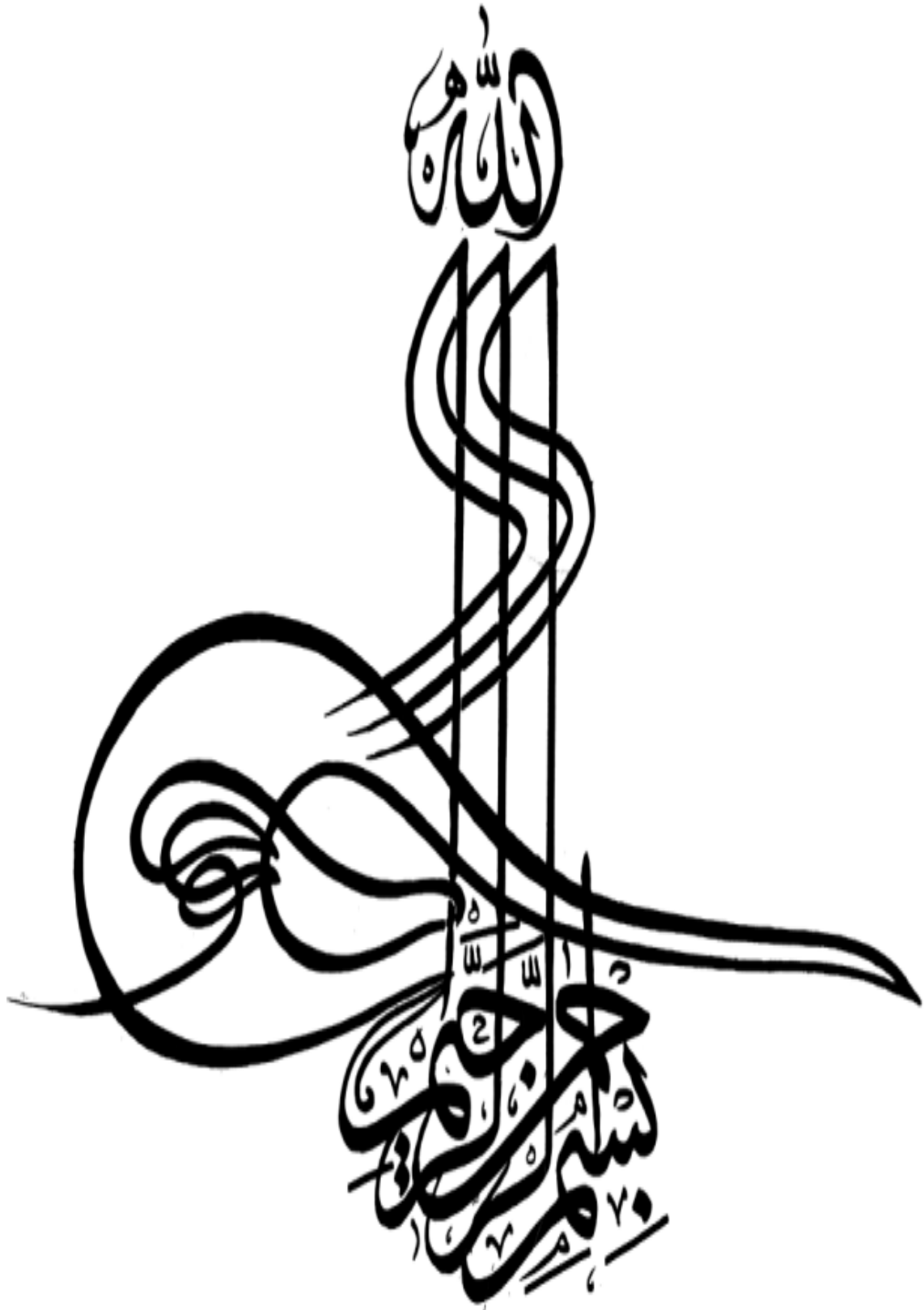
استاد مشاور :

**دکتر لادن معین**

پژوهشگر :

**فرنوش رنجبر حساری**

بهار ۱۳۹۰





دانشگاه آزاد اسلامی  
(واحد مرودشت)

پایان نامه تحصیلی جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد M.A  
مشاوره

موضوع

تاثیر استفاده از پیامک بر سلامت روان دانش  
آموزان دختر و پسر پایه چهارم مقطع متوسطه  
شهرستان بجنورد

استاد راهنما :

**دکتر محمد رضا ابراهیمی**

استاد مشاور :

**دکتر لادن معین**

پژوهشگر :

**فرنوش رنجبر حساری**

بهار ۱۳۹۰

## سپاسگزاری :

سپاس مرا آفریدگاری را سزاست که ابنای بشر به خلقت ندای مفتخر

ساخت .

جان گشاید سوی بالا بالها

تن زند اندر زمین چنگال ها

سپاس و تشکر

از اساتید محترم

استاد راهنما: جناب آقای دکتر ابراهیمی

استاد مشاور: سرکار خانم دکتر معین

داوران: جناب آقای دکتر سامانی

سرکار خانم دکتر استوار و سرکار خانم دکتر سهرابی

تقدیم به:

همسرم

که سبزی زندگی ام در گذشت اوست

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول : طرح تحقیق</b>	
۲.....	مقدمه
۴.....	بیان مسئله
۷.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۸.....	اهداف پژوهش
۹.....	فرضیه های پژوهش
۱۰.....	تعریف عملیات واژه ها ( نظری و عملیاتی متغیرها )
<b>فصل دوم : ادبیات نظری و پیشینه تحقیق</b>	
۱۳.....	پیشینه نظری پیامک
۱۶.....	جووانان و دانش آموزان و تکنولوژی های نوین
۲۰.....	انواع پیامک
۲۰.....	آسیب شناسی پیامک
۲۱.....	پیشینه نظری سلامت روان
۲۲.....	تعریف سلامت روانی بر اساس مکاتب مختلف
۲۷.....	مفهوم سلامت روان از دیدگاههای مختلف
۳۰.....	اصول سلامت روان
۳۳.....	پیشینه عملیاتی
۴۳.....	چارچوب نظری تحقیق
۴۴.....	جمع بندی
<b>فصل سوم : روش شناسی پژوهش</b>	
۴۶.....	مقدمه
۴۶.....	روش تحقیق
۴۷.....	جامعه آماری
۴۷.....	حجم نمونه ، روش نمونه گیری
۴۹.....	ویژگی های دموگرافیک نمونه
۴۹.....	ابزار جمع آوری داده ها
۵۲.....	روش اجرای پژوهش

روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها ..... ۵۲

### فصل چهارم :: تجزیه و تحلیل آماری (یافته های پژوهش )

مقدمه ..... ۵۴

تجزیه و تحلیل داده ها ..... ۵۴

شاخص های توصیفی ..... ۵۴

یافته های استنباطی ..... ۶۲

### فصل پنجم : خلاصه و نتیجه گیری

خلاصه تحقیق ..... ۷۱

بحث و نتیجه گیری ..... ۷۲

دستاورد های اصلی پژوهش ..... ۷۲

محدودیت های تحقیق ..... ۷۷

پیشنهاد های کاربردی ..... ۷۷

پیشنهاد های برای تحقیقات آتی ..... ۷۸

منابع ..... ۷۹



## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۴۷	جدول ۳-۱- متغیر مستقل
۵۰	جدول ۳-۲ - محتوی پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ ماده ای
۵۵	جدول ۴-۱- میزان در اختیار داشتن تلفن همراه در کل نمونه و گروه دختران و پسران
۵۷	جدول ۴-۲- میزان ارسال روزانه پیامک در کل نمونه و گروه دختران و پسران
۵۹	جدول ۴-۳- مضمون پیامک ها در کل نمونه و گروه دختران و پسران
۶۱	جدول ۴-۴- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهشی
۶۲	جدول ۴-۵- نتایج تحلیل واریانس یکراهه نمرات سلامت روان بر اساس میزان ارسال پیامک
۶۳	جدول ۴-۶- نتایج آزمون U مان ویتنی جهت مقایسه دختران و پسران از لحاظ میزان ارسال روزانه پیامک
۶۴	جدول ۴-۷- نتایج آزمون U مان ویتنی جهت مقایسه دختران و پسران از لحاظ مضامین پیامک ها
۶۵	جدول ۴-۸- نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه سلامت روان دختران و پسران
۶۶	جدول ۴-۹- نتایج تحلیل واریانس یکراهه نمرات علائم جسمانی بر اساس میزان ارسال پیامک
۶۷	جدول ۴-۱۰- نتایج تحلیل واریانس یکراهه نمرات اضطراب بر اساس میزان ارسال پیامک
۶۸	جدول ۴-۱۱- نتایج تحلیل واریانس یکراهه نمرات اختلال در کارکرد اجتماعی بر اساس میزان ارسال پیامک
۶۸	جدول ۴-۱۲- نتایج تحلیل واریانس یکراهه نمرات افسردگی بر اساس میزان ارسال پیامک
۶۹	جدول ۴-۱۳- نتایج تحلیل آزمون تعقیبی توکی (HSD) جهت مقایسه افسردگی بر اساس میزان ارسال پیامک

## فهرست شکلها و نمودارها

صفحه	عنوان
۲۷	نمودار ۱-۲-مدل زیستی .....
۴۳	نمودار ۲-۲- چارچوب نظری تحقیق .....
۵۶	شکل ۱-۴- میزان در اختیار داشتن تلفن همراه در کل نمونه.....
۵۶	شکل ۲-۴- مقایسه دختران و پسران از لحاظ میزان در اختیار داشتن تلفن همراه.....
۵۸	شکل ۳-۴- میزان ارسال روزانه پیامک در کل نمونه.....
۵۸	شکل ۴-۴- مقایسه میزان ارسال روزانه پیامک در دختران و پسران .....
۶۰	شکل ۵-۴- مضمون پیامکها در کل نمونه .....
۶۰	شکل ۶-۴- مقایسه مضمون پیامکها در دختران و پسران.....

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر استفاده از پیامک بر سلامت روانی دانش آموزان متوسطه بود. بدین منظور تعداد ۲۹۷ نفر (۱۸۳ دختر، ۱۱۴ پسر) از دانش آموزان پایه چهارم متوسطه شهر بجنورد با روش نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم انتخاب شدند و پرسشنامه محقق ساخته و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ؛ ۱۹۷۹) را تکمیل کردند. تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS و آزمون های  $t$  مستقل، تحلیل واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی توکی صورت گرفت. نتایج اولیه نشان داد که ۸۷ درصد از دانش آموزان تلفن همراه شخصی دارند و ۲۹ درصد نیز روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ پیامک ارسال می کنند. نتایج همچنین گویای آن بود که از لحاظ مضمون پیامکها، مضمون طنز و لطیفه بیشترین نسبت (۶۶ درصد) و مضامین مذهبی (۳ درصد) کمترین نسبت را به خود اختصاص می دهند. تفاوت معناداری میان دختران و پسران از لحاظ میزان ارسال پیامک و مضامین پیامکها بدست نیامد. اما  $t$  مستقل نشان داد که میان دختران و پسرانی که از پیامک استفاده می کنند در اضطراب، افسردگی، اختلال در کارکرد اجتماعی و سلامت عمومی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس یکراهه نیز گویای آن بود که در اختلالات جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و سلامت عمومی تفاوت معناداری بر اساس میزان استفاده از پیامک، وجود ندارد و فقط در افسردگی بر اساس میزان ارسال پیامک تفاوت وجود دارد. آزمون تعقیبی توکی نیز نشان داد که گروهی که کمترین پیامک را ارسال می کنند افسردگی کمتری نیز دارند.

مفاهیم کلیدی: پیامک، سلامت روان...

# فصل اول

طرح پژوهش

**مقدمه**

رشد و گسترش دانش بشری و فناوری های نوین سبب گردیده که دنیای انسانها متحول شده و هر لحظه پیچیده تر گردد یکی از پدیده هایی که در اواخر قرن بیستم زندگی بشر را دگرگون کرد و هنوز رشد فراینده آن ادامه دارد تلفن همراه است.

همچنین تلفن همراه یکی از پدیده هایی است که تأثیر فراوانی بر محیطهای آموزشی گذاشته است و دانش آموزان نیز به خاطر مواردی چون امکانات تبادل نظر و استفاده آسان ، علاقمند به استفاده از تلفن همراه هستند . تأثیر به کارگیری فن آوری اطلاعاتی<sup>۱</sup> و ارتباطی بر محیطهای آموزشی غیر قابل انکار است. در تاریخ ۵ هزار ساله بشر تعداد معدودی از اختراعات انسان توانسته اند به تعلیم و تربیت تأثیر معناداری داشته باشند(شیروانی ۱۳۸۵ ، به نقل از رنجبر ، ۱۳۸۸).

دانش آموزان در دنیای امروز با دسترسی به تلفن همراه می توانند مسائل و ایده ها و باورهایشان را با یکدیگر در میان بگذارند و از این طریق به یادگیری برسند بنابراین دانش آموزان نیاز دارند که متفاوت از گذشته فکر کنند . مدارس باید دانش آموزان را برای عضویت فعال در جامعه در حال تغییر و نیز برای پذیرش تغییرات در حال وقوع آماده کند بدیعی است بدون داشتن معلمانی که کیفیت ادغام تکنولوژی مهم و جدید را در آموزش خود درک کنند، دسترسی نتایج مطلوب برای دانش آموزان دور از دسترس است (حیاتی، ۱۳۷۸ به نقل از رنجبر ، ۱۳۸۸).

---

<sup>۱</sup> - information Technology

از طرفی ، علی رغم امتیازات مثبت فناوریهای اطلاعاتی (اینترنت<sup>۱</sup> و تلفن همراه<sup>۲</sup> ...) از قبیل جنبه های آموزشی ، ارائه خدمات ارتباطی ... ، جنبه های منفی نیز دارد . دانش آموزان ممکن است در معرض مطالب و تصاویر خشن و غیر مجاز قرار گیرند دسترسی به چنین مطالبی ممکن است عمدی باشد، هر دو طریق دستیابی مورد توجه متخصصان بوده و کارشناسان نسبت به صدمات جبران ناپذیری که از طریق این گونه برنامه ها به نوجوانان می رسد به ویژه ایجاد مسائلی مانند انحراف جنسی ، خشونت ، اعتیاد ، رفتارهای ضد اجتماعی سست شدن مبانی خانواده ، اشاعه جرم و جنایت در طیف وسیع مکرراً هشدار داده اند ( عباسی ، محمود ، ۱۳۸۳ ).

یکی از مهمترین گروههای مرجع جوانان و نوجوانان ، گروه همسالان و دوستان است . در دوره نوجوانی ، گروه دوستی نقش مهمی در الگوپذیری و شکل گیری شخصیت جوانان ایفا می کند . دوره نوجوانی و اوایل دوره جوانی اقتضائات خاص خود را دارد . تمایل به استقلال ، مدگرایی ، تمایل به مطرح کردن و ابراز خود ، الگو گرفتن و افزایش ارتباط همسالان ... از ویژگی این دوران است . در نتیجه ارتباط با دوستان و وسایلی که این ارتباط را فراهم می کنند از اهمیت بسزایی برخوردارند (نیک ، امیر، ۱۳۸۸).

در چنین ارتباطاتی در سالهای اخیر شاهد تغییر شکل گذران اوقات فراغت نوجوانان علی الخصوص دانش آموزان و بوجود آمدن نوع جدیدی از خلوت در بین جوانان و نوجوانان هستیم در این بین پیام کوتاه از محبوبیت زیادی برخوردار است و این می تواند موجب تسهیل ارتباط نادرست همسالان خصوصاً جنس مخالف شود ، و تمامی این موارد می تواند به نوعی بهداشت روانی فرد را به خطر اندازد بنابراین پرداختن به بهداشت روانی آنان برای خود آنها و جامعه بسیار سودمند است.

---

<sup>۱</sup> - internet  
<sup>۲</sup> - mobile

۲-۱

### بیان مسئله

در آستانه قرن بیست و یکم ، انسان مضطرب ، افسرده و بحران زده ی عصر حاضر بیش از هر زمانی دیگر خود را درگیر سوال هایی اساسی می یابد با توجه به روابط بین سلامت روان و افراد ، تعریف سلامت روانی ضروری به نظر می رسد (آدمین<sup>۱</sup> ، ۲۰۰۹).

ونیتز ، سلامت روان را وابسته به هفت ملاک می داند که عبارتند از :

- ۱- رفتار اجتماعی مناسب
- ۲- رهایی از نگرانی و گناه
- ۳- فقدان بیماری روانی
- ۴- کفایت فردی
- ۵- خویشتن پذیری
- ۶- سازماندهی شخصیت
- ۷- انعطاف پذیری فردی

جامعه شناسی انگلیسی مفهوم سلامت روان را چند بعدی می داند ، توانایی ایفای نقش های اجتماعی یکی از ویژگی های سالم بودن است ( بلاکستر ، میلارد<sup>۲</sup> ، ۱۹۹۰).

### شاخص های سلامت روان :

- ۱- قدرت آرام زیستن با خود و دیگران
- ۲- معیار دیگر سلامت روان ، چگونگی رابطه فرد با اطرافیانش است.

---

<sup>۱</sup> - Admin

<sup>۲</sup> - Blaxter, Milard

۳- و معیار سوم سلامت روان، قدرت مقابله فرد با مشکلات زندگی می باشد (میلانی فر، ۱۳۷۶).

قرن بیست و یکم با مجازی سازی ارتباطات شروع شد. اگر تلفن همراه و رایانه را محصول دوران مدرن، بدانیم، پدیده پیامک، بلوتوث، چت، و ... از دستاوردهای پست مدرنیسم به شمار می روند. در یک فضای ارتباطی واقعی حضور یک یا چند نفر بارز است، طرفین با مخاطب قرار دادن همدیگر، به حریم یکدیگر آسیب نمی زنند اما در فضای مجازی چون پیامک ممکن است افرادی در پشت این ماجرا باشند که شاید هیچ شناختی از همدیگر نداشته و گاه آدرس های اشتباه به یکدیگر می دهند و این ها همه سلامت روان افراد خصوصاً نوجوانان را با چالش جدی مواجه نموده است (عبدالملکی، سعید، ۱۳۸۷).

پیامک یکی از روشهای ارتباطی محسوب می شود ولی تا زمانی که کارکرد آن فراتر از این وظیفه پیش رود نوعی نشانه و سندرم است که وضعیت و موفقیت اجتماعی را نشان می دهد (علیزاده، غلامرضا، ۱۳۸۷).

علیزاده (۱۳۸۷) به فقر اوقات فراغت برای دانش آموزان در کشور اشاره داشته و اظهار می دارد: چون روشها و راههای اصولی برای گذراندن این اوقات در کشور ساماندهی نشده این خلاء از طریق ارتباطات پیامی بروز می کند.

شاید در نخستین نگاه آمار ارسال پیامکهای متفاوت مذهبی - تبلیغاتی، ادبی، سرگرمی یا جوک جالب به نظر آید اما از نگاه جامعه شناختی و ابعاد روان شناختی مسئله بیشتر به یک آسیب و هشدار شباهت دارد این آسیب به مشکلاتی نظیر گوشه گیری فرد در ارتباطات جمعی، مشکلات فردی و بی توجهی به اصول ارتباط سالم ختم می شود (برادران نصیری، مستوره، ۱۳۸۷).



حال ، جرال د بلاک<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) در مقاله ای در نشریه روانپزشکی آمریکا به این موضوع پرداخته ، معتقد است که حس خشم ، بی قراری یا افسردگی در صورت منع استفاده از ارسال پیامک یا ارسال بیش از حد پیامک در افراد خصوصاً نوجوانان یک اختلال روحی است.

همچنین خوب گذراندن اوقات بیکاری و فراغت تضمین کننده سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان است . همواره کارهای پی در پی بودن وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و فکری گردیده و بتدریج فرد شادابی و سرزندگی خود را از دست می دهد و عامل مهمی در بروز بسیاری از اختلافات روانی و افسردگی و نارسائیهای جسمی به ویژه انواع بیماریهای روان تنی می گردد (علیزاده ، ۱۳۸۷).

با توجه به سالهای اخیر که دانش آموزان زیادی برای پر نمودن اوقات فراغت و بیکاری خویش استفاده از دنیای مجازی ، علی الخصوص تلفن همراه را به سایر امکانات تفریحی و رفاهی ترجیح می دهند و ساعات بیشتری از اوقات خویش را صرف ارسال پیامک ، بلوتوث ... از طریق تلفن همراه می نمایند(نیک،امیر،۱۳۸۸).

چنین است که آسیب های احتمالی استفاده از پیامک که به عنوان یکی از مقوله های مجازی به شمار می آید و ممکن است تدریجاً زمینه آسیب های بیشتری در جنبه های متفاوت روانی ، اجتماعی ، آموزشی برای نوجوانان و علی الخصوص دانش آموزان را فراهم آورد. بنابراین پرداختن به بهداشت روانی نوجوانان ضروری به نظر می آید.

به استناد از این ، در این پژوهش سعی بر آن است به بررسی رابطه استفاده از پیامک بر سلامت روان دانش آموزان پرداخته و درصد آن است که سلامت روان پایه چهارم متوسطه در دو جنس دختر و پسر را در رابطه استفاده از پیامک مورد پژوهش قرار دهد .

---

<sup>۱</sup> - Gerald block

### ضرورت و اهمیت پژوهش :

استفاده روز افزون از تلفن همراه در جامعه امروز در بین نوجوانان و جوانان با توجه به امکاناتی که خدمات آن در اختیار می گذارد ارتباطات فردی و کلامی را دگرگون کرده است . ارزانی نسبی خدمات پیام کوتاه نسبت به مکالمات ، در کنار امکان ارسال گروهی پیام به تعداد زیاد باعث شده است که فرهنگ جدیدی در استفاده از پیام کوتاه به ویژه در میان نوجوانان و جوانان پدید آید.

بدین صورت است که بسیاری از اوقات یک نوجوان یا جوان برای ارتباط بادیگران و سایر افراد ، پیامک است که این به نوعی ، ارتباط چهره به چهره و کلامی را از بین برده است .

سرویس پیام کوتاه یا SMS از خدماتی است که کاربرد روز افزون آن برای اهداف مختلف به تدریج بسیاری از رفتارهای ارتباطی را دگرگون کرده است (نیک ، امیر ، ۱۳۸۸).

پیامک ارتباطات میان فردی را نسبت به گذشته بسیار تسهیل کرده است و به نوجوانان و دانش آموزان این امکان را داده است تا روابطی متفاوت و جدید و دور از سنتهای خانوادگی از قبیل ارتباط با جنس مخالف را تجربه نمایند که پیامدهای خاص خویش را به دنبال دارد.

از آنجا که انجام چنین تحقیقاتی با توجه به فرهنگ و ارزشهای حاکم بر جامعه ما اهمیت و ارزش خاصی دارد و با توجه به اینکه فن آوری اطلاعات ( اینترنت و تلفن همراه (پیامک و بلوتوث...)) به عنوان پدیده های جدید با توده های جمعیت خصوصاً نوجوانان ارتباط دارد این موارد می تواند بر ویژگی های آنها از جمله سلامت روان تأثیر بگذارد .

با توجه به آنکه که نوجوانی یکی از مهمترین و پر ارزشترین دوران زندگی هر فرد محسوب می شود بنابراین پرداختن به بهداشت روانی نوجوانان نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده ها ، جامعه و نسل آینده نیز سودمند خواهد بود (میلانی فر ، ۱۳۷۶).

**اهداف پژوهش****« هدف کلی »****اهداف جزئی :****۱-۴-۱**

تبیین سلامت روان دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک.

**۲-۴-۱**

برای دستیابی به هدف کلی فوق لازم است مراحل متوالی خاصی در قالب هدفهای جزئی تحقیق به شرح زیر طی شوند :

- ۱- تبیین دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه از لحاظ میزان ارسال پیامک.
- ۲- تبیین دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه از لحاظ مضمون پیامک های ارسالی.
- ۳- تبیین استفاده از پیامک دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه در میزان سلامت روان.
- ۴- تبیین اختلالات جسمانی دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک.
- ۵- تبیین اضطراب دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک.
- ۶- تبیین اختلال در کارکرد اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک.
- ۷- تبیین افسردگی دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک .

۵-۱

فرضیه ها

۱-۵-۱

فرضیه کلی

میان سلامت روان دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک، تفاوت معنی داری وجود دارد.

۲-۵-۱

فرضیه های جزئی :

۱- میان دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه از لحاظ میزان ارسال پیامک تفاوت معنی داری وجود دارد.

۲- میان دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه از لحاظ مضمون پیامکهای ارسالی تفاوت معنی داری وجود دارد.

۳- میان دانش آموزان دختر و پسر پایه چهارم متوسطه که از پیامک استفاده می کنند در سلامت روان تفاوت معناداری وجود دارد.

۴- میان اختلالات جسمانی دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک، تفاوت معنی داری وجود دارد.

۵- میان اضطراب دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک، تفاوت معنی داری وجود دارد.

۶- میان اختلال در کارکرد اجتماعی دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک، تفاوت معنی داری وجود دارد.

۷- میان افسردگی دانش آموزان پایه چهارم متوسطه بر اساس میزان ارسال پیامک، تفاوت معنی داری وجود دارد.