www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

Effectiveness of Self-Care Education in the Virtual Space on the Dimensions of Students' Health

Zahra Babadi Akashe [1*], Fateme Najafi [2]

[1] Department of Education, Payame noor University, Tehran, Iran
[2] Elementary school teacher

**Corresponding author: Zahra Babadi Akashe, Department of Education, Payame noor University, Tehran, Iran. E-mail: zakashe@pnu.ac.ir*

Article Info

Keywords: *Self-care training, virtual space, mental health, physical health, social health*

Abstract

Introduction: The virtual space significantly affects the physical, mental, and social health of students. This research aims to determine the effectiveness of self-care education in the virtual space on the health dimensions (physical, mental, and social) of female students.

Methods: This applied research was a pre-test and post-test design with a control group in terms of research methodology. The statistical population of the study comprised fifth-grade students in the 1403-1402 school year in Lali city, with a total of 560 individuals based on the statistics provided by the local education department. Two classes (of 27 students each) were purposefully selected as a sample and randomly assigned to experimental and control groups. After selecting the desired school (according to the research criteria), the studied classes were randomly divided into experimental and control groups. The research tool was the Goldberg and Hiller (1979) health questionnaire. The validity of the questionnaire was confirmed by specialists, and its reliability was estimated using Cronbach's alpha of 0.812. The educational intervention was conducted over 12 sessions of 45 minutes each for the experimental group. For data analysis, the analysis of covariance test was used.

Results: The research findings showed that the impact of self-care training in virtual space on students' overall health was significant. In the dimensions of health, the highest impact was related to mental health (0.305) and the lowest impact was related to social health (0.111).

Conclusion: Self-care training in virtual space has an impactful role in increasing the overall health level of students.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۹، شماره ۳، ۱۴۰۵
صفحات: ۱-۱۰

اثربخشی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامت دانش‌آموزان

زهرابابادی عکاشه [۱] *، فاطمه نجفی [۲]

[۱] عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
[۲] معلم مقطع ابتدایی

* نویسنده مسوول: زهرا بابادی عکاشه، عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
ایمیل: zakashe@pnu.ac.ir

چکیده

مقدمه: فضای مجازی به شدت روی سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار است. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خود مراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامت (جسمانی، روانی و اجتماعی) دانش‌آموزان دختر انجام شد.

روش‌ها: این پژوهش کاربردی و از نظر روش تحقیق، از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌آماری پژوهش دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ شهر لالی بود، که بر اساس آمار اعلام شده از سوی اداره آموزش و پرورش شهرستان تعداد آنها ۵۶۰ نفر می‌باشد. از بین آنها دو کلاس(۲۷ نفری) به شیوه هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پس از انتخاب مدرسه مورد نظر با توجه به ملاک‌های پژوهش، کلاس‌های مورد مطالعه، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سلامت گلدبرگ و هیلر(۱۹۷۹) بود. روایی پرسشنامه، توسط متخصصان تایید و پایایی آنها نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱۲ برآورد شد. آموزش خودمراقبتی طی ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد تأثیر آموزش خود مراقبتی در فضای مجازی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان معنادار بود. در ابعاد سلامت بیشترین میزان تأثیر مربوط به سلامت‌روان (۰/۳۰۵) و کمترین میزان تأثیر مربوط به سلامت اجتماعی (۰/۱۱۱) بود.

نتیجه‌گیری: آموزش خود مراقبتی در فضای مجازی در افزایش سطح سلامت عمومی دانش‌آموزان ثأیر گذار است.

واژگان کلیدی: آموزش خودمراقبتی، فضای‌مجازی، سلامت روان، سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

مقدمه

سلامت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری کرده و راه‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب کنند[۱]. سازمان‌بهداشت‌جهانی، سلامتی را تنها فقدان بیماری و نقص عضو تعریف نمی‌کند، بلکه تعریف آن رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز شامل می‌شود[۲]. با توجه به تعریف ارائه‌شده، سلامت دارای چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. هر گونه نقص و آسیب به ابعاد سلامت منجر به برهم‌خوردن تعادل فرد می‌شود. توجه به سلامت دانش‌آموزان در مقطع ابتدایی در راستای پیشگیری از بیماری‌های شایع امری ضروری است. چرا که آنها نقش اساسی و پایه در جامعه دارند و بی‌توجهی به آن نتایج جبران‌ناپذیری به دنبال دارد. اعتیاد به فضای مجازی یکی از مواردی است که می‌تواند سلامت دانش‌آموزان را به خطر بیندازد. اعتیاد به اینترنت یک بیماری جدید است. استفاده زیاد از اینترنت و تأثیری که در کارهای روزانه افراد دارد، باعث بروز مشکلات زیادی در حوزه ذهن افراد و خانواده‌هایشان می‌شود[۳]. نفوذ فناوری اطلاعات و فضای مجازی در زندگی و در بین اقشار مختلف جامعه به‌ویژه دانش‌آموزان روز به‌روز در حال گسترش است. استفاده از این فناوری اجتناب‌ناپذیر است و شاید ساده‌ترین راه جهت سرگرم نگهداشتن دانش‌آموزان برای طولانی مدت است [۴]. درحالی‌که استفاده بی‌رویه از آن می‌تواند مشکلات‌روانی و در نهایت جسمانی را به‌دنبال داشته‌باشد. فعالیت بیش از حد فرد در این شبکه‌ها با اتلاف وقت همراه است و در نتیجه زمان مطالعه دانش‌آموز نیز کاهش پیدا می‌کند و افت تحصیلی و کم توجهی به امور تحصیلی را به همراه دارد[۵]. بنابراین گسترش سریع و فراگیر شبکه‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان (جوانان و نوجوانان) آنان را با اختلال بهداشت روانی ناشی از اعتیاد به اینترنت مواجه ساخته‌است[۶].

تحقیقات متعددی در رابطه با اثرات فضای مجازی بر سلامت روان صورت گرفته است. آمارهای موجود شیوع بالای مشکلات روانی، به‌ویژه افسردگی را در میان جوانان در محدوده شانزده تا سی سال برآورد کرده‌اند [۱]. این آمارها ضرورت توجه و اقدام جهت پیشگیری‌های لازم در زمینه سلامت از سنین کودکی را خاطر نشان می‌کند. زمانی‌دشتی[۷] در تحقیقی نتیجه گرفت بین استفاده از شبکه‌های‌اجتماعی و رفتارهای پرخطر و تعارض‌والدین با فرزندان رابطه وجود دارد. اسدی و حسینی‌المدنی[۸] و سجادیان و نادری [۹] رابطه استفاده از شبکه‌های‌مجازی با انزواطلبی و سلامت‌روانی را تایید نمودند. استفاده زیاد از شبکه‌های‌اجتماعی سبب تنبلی‌های جسمی، ناهنجاری در اندام تحتانی [۱۰؛ ۱۱]، تقویت کم‌تحرکی [۱۳؛ ۱۴] و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی [جعفری] و در نتیجه انزوای اجتماعی و افسردگی [۱۱؛ ۱۵] می‌شود. نتایج تحقیقات تعدادی از محققان نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس‌اجتماعی، پرخاشگری، خشونت و رفتارهای ضداجتماعی در افراد مبتلا به اعتیاد اینترنت بیشتر از سایرین بوده است.[۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹]. پرابل کاپلان [۲۰] نیز معتقد است بهزیستی روانی و اجتماعی دانش‌آموزانی که به اینترنت اعتیاد دارند، کمتر بوده است. قدم پور، داوودی، غفاری و جمیلیان[۲۱] معتقدند اعتیاد به اینترنت منجر به پریشانی و اختلال چشمگیر در عملکرد روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا شغلی می‌شود. به گفته برخی از صاحب‌نظران آسیب‌های اجتماعی ابتدا در فضای مجازی و سایبری شروع می‌شود و به‌عبارت دیگر آسیب‌های اجتماعی با اعتیاد تکنولوژیکی مرتبط است.

یکی از بهترین رویکردها در زمینه سلامت دانش‌آموزان، توجه به مقوله خودمراقبتی و اصول آن، متناسب با رشد جسمی و روانی آنها است. خودمراقبتی، مراقبتی است که توسط افراد برای تأمین، حفظ و ارتقا سلامت و عافیت‌شان انجام‌می‌شود. خودمراقبتی مهمترین شکل مراقبت اولیه است[۲۲]. تخمین زده می‌شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت‌های سلامت به‌وسیله خود شخص و خانواده او، بدون دخالت متخصصان صورت می‌پذیرد. تأثیر خودمراقبتی در بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها، در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است [۲۳؛ ۲۴؛ ۲۵؛ ۲۶].

اگرچه خودمراقبتی از زمان پیدایش حیات بشری وجود داشته است. ولی خودمراقبتی به‌منزله یک تئوری توسط آورم[1] به‌عنوان یک تئوری اساسی در حوزه اخلاق و سلامت مطرح شد[۲۷]. سازمان بهداشت جهانی خودمراقبتی را توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای انجام فعالیت‌های ارتقادهنده سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت و نیز تطابق با ناخوشی و ناتوانی تعریف می‌کند [۲۸].روش‌های مراقبت از خود معمولاً کسب شده و تحت تأثیر خانواده، جامعه و فرهنگ قرار دارند. بنابراین، مراقبت از خود یک روش برای سازگاری با تنش‌های زندگی است[۲۹].

این فعالیت‌ها بر اساس دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای بنا شده و توسط افراد به‌صورت جداگانه و یا با همکاری مشارکتی با افراد حرفه‌ای انجام‌می‌شود[۱]. برخی از محققان خودمراقبتی را مشارکت آگاهانه در رفتارهایی تعریف می‌کنند که بهزیستی جسمانی، عاطفی و روانی را حفظ و ارتقا می‌بخشد [۳۰؛ ۳۱؛ ۳۲]. خودمراقبتی فرایندی است که براساس آن، افراد بدون اجبار و تهدید و تطمیع، به وظایف خود تعهد نشان

[1] - Orem

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

می‌دهند و از بیشترین توانشان در جهت پیشبرد اهداف سازمان استفاده می‌کنند[۳۳]. خود مراقبتی شامل تصمیمات و اقداماتی است، در جهت سلامت، پیشگیری از خطرات و آسیب‌های اجتماعی و توانایی رفع نیازهای جسمی و روانی و اجتماعی خود که شامل سطوح فیزیکی، اجتماعی، ذهنی، معنوی و احساسی است[۳۴].

از نظر مفتون، شریفیان و تقی‌زاده[۳۵] بعضی منابع خودمراقبتی را در دو دسته کلی سلامت‌محور و درمان محور تقسیم بندی کرده‌اند. در تقسیم‌بندی دیگری خود مراقبتی را شامل خودمراقبتی تنظیمی، خودمراقبتی پیشگیرانه، خودمراقبتی واکنشی و خودمراقبتی بازتوانی دانسته‌اند. کاهنی[۳۶] خودمراقبتی را در چهار گروه کلی؛ خودمراقبتی برای حفظ سلامت، خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی، خودمراقبتی در بیماری‌های حاد و خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن طبقه بندی کرده است.

تحقیقات حاکی از آن است که آموزش خودمراقبتی بر سلامت روان دانش‌آموزان اثربخش بوده است [۳۷]. با توجه به تأثیر چالش‌های زندگی امروزی بر سلامت روح و جسم انسان، نیاز فزاینده‌ای وجود دارد که افراد مسئولیت سلامت خود را بر عهده بگیرند و به طور فعال‌تر به خودمراقبتی بپردازند [۳۸]. خودمراقبتی به عنوان جدیدترین و امیدبخش‌ترین استراتژی در نظر گرفته می‌شود که هدف آن بهبود جنبه‌های مختلف سلامت و رفاه افراد است[۳۹].

با نگاهی موشکافانه به اهمیت سلامت در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و نقش کلیدی این دوران در شکل‌گیری شخصیت، عادات رفتاری درست و پویایی دانش‌آموزان دختر، فعالیت‌های خودمراقبتی جهت ارتقای سلامت آنها ضروری به نظر می‌رسد. به همین دلیل اجرای برنامه‌های آموزشی در راستای بهبود و تقویت سلامت آنها در همه ابعاد در این محدوده سنی از اهمیت بالایی برخوردار است. با بررسی در تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور، پژوهشی در رابطه با اثربخشی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر یافت نشد. در همین راستا پژوهش در صدد پاسخ‌گویی به این سؤال بود که آیا خودمراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامت (جسمانی، روانی و اجتماعی) دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

روش کار

مطالعه حاضر کاربردی و از نوع تحقیق نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دختر پایه پنجم شهر لالی تشکیل داد که بر اساس آمار اعلام شده از سوی اداره آموزش و پرورش شهرستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، تعداد آنها ۵۶۰ نفر بود. از بین کلاس‌های پایه پنجم، دو کلاس با تعداد ۵۴ نفر به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد (دو گروه ۲۷ نفری). شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش هدفمند بود. با توجه به واجد شرایط بودن آزمودنی‌ها برای اجرای پژوهش؛ دانش‌آموزان دختر پایه پنجم؛ همکاری مدیران و والدین دانش‌آموزان برای اجرای پژوهش و رضایت والدین دانش‌آموزان؛ نمونه مورد نظر انتخاب شد. ابتدا لیستی از مدارس دخترانه دوره ابتدایی که دارای دو کلاس در پایه پنجم بودند، تهیه شد. آنگاه با مراجعه به مدارس مذکور و تشریح اهداف پژوهش برای مدیر آموزشگاه و والدین و دانش‌آموزان، از داوطلبان شرکت در پژوهش ثبت نام به عمل آمد. سپس یک مدرسه (مدرسه فاطمه‌زهرا شهر لالی) که شرایط بهتری برای اجرای پژوهش (همکاری مدیر آموزشگاه، تعداد دانش‌آموزان و رضایت والدین) داشت، به‌عنوان نمونه مورد مطالعه در نظر گرفته شد. از دو کلاس پایه پنجم این آموزشگاه یک کلاس به‌طور تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. پس از انتخاب نمونه جلسه‌ای با حضور والدین دانش‌آموزان برگزار گردید و رضایت‌نامه در خصوص حضور فرزندانشان در جلسات آموزش توزیع و امضا شد و برنامه اجرای پژوهش در اختیار آنان قرار گرفت و هماهنگی‌های لازم برای حضور دانش‌آموزان گروه آزمایش در برنامه آموزش خودمراقبتی انجام شد. برنامه آموزشی در ۱۲ جلسه (هر هفته یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای) روزهای پنج شنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۱ ارائه شد. در تدوین محتوای آموزشی در تدوین پروتکل آموزشی از پژوهش احمدی‌فر و عبدی[۳۷] و زری‌مقدم و همکاران[۱] استفاده شد. خلاصه محتوای برنامه آموزش خودمراقبتی در جدول ۱ آمده است.

جدول۱. هدف و محتوای جلسات آموزش خود مراقبتی

جلسه	عنوان	خلاصه‌ای از محتوای جلسات
اول	آشنایی و اجرای پیش‌آزمون	معرفی و آشنایی با دانش‌آموزان و محتوای آموزشی، اجرای پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با مفهوم خود مراقبتی	خودمراقبتی فردی و اجتماعی- خودکنترلی- خودارزیابی تکلیف: اهمیت و ضرورت خودمراقبتی را بیان کنند.
سوم تا پنجم	انگیزه‌های خود مراقبتی	۱-انگیزه‌های معنوی، ۲- انگیزه‌های جسمی و مادی، ۳- انگیزه‌های کسب خوشی و ۴- انگیزه‌های اجتناب از ناخوشی

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

		تکلیف:۱- هر فردی انگیزه خودش از خود مراقبتی را بیان کند. ۲- بیان نمونه‌هایی از خود مراقبتی دانش‌آموزان ۳- بیان آسیب‌های ناشی از عدم خودمراقبتی ۴- دانش‌آموزان نمونه‌هایی از موارد عینی که برای آنها اتفاق افتاده را بیان کنند (عدم خودمراقبتی یا رعایت خودمراقبتی)
ششم و هفتم	آگاهی بخشی و معرفت افزایی در زمینه فضای مجازی	شناخت مزایا و معایب فضای مجازی- اعتیاد به فضای مجازی- آسیب‌های جبران ناپذیر ناشی از فضای مجازی مانند: انزوا، افسردگی، افت تحصیلی، اضطراب، آسیب روانی، اجتماعی- راهنمای استفاده صحیح از فضای مجازی و رعایت نکات مهم- چگونگی کنترل عوامل نامطلوب - شناساندن ارزش وجودی انسان- ناظر بودن خداوند تکلیف: ۱- میزان استفاده هر دانش‌آموز از فضای مجازی و نوع استفاده ۲- تهیه لیستی از مزایا و معایب فضای مجازی
هشتم و نهم	توانمندسازی و مهارت‌افزایی	تقویت باورهای دینی و کسب رضای خدا- فعالیت‌های شخصی سودمند جهت استفاده کمتر از فضای مجازی- ارائه فعالیت‌های سالم و تفریحی جایگزین فضای مجازی - تشکیل تشکل‌ها و انجمن‌های دانش‌آموزی، پژوهشی و علمی- معرفی الگو و مدل‌های مختلف در زمینه چگونگی استفاده از فضای مجازی- معرفی سایت‌های مفید و مطلوب در زمینه‌های آموزشی، ورزشی، سیاسی، فرهنگی و چگونگی تشخیص سایت‌های مفید و نشانه‌های سایت‌های مخرب تکلیف: تهیه لیستی از نکات فعالیت‌های مفیدی که در اینترنت انجام داده و یادگیری‌های آنها
دهم	ارائه و تنظیم برنامه خودمراقبتی	ارائه یک نمونه برنامه خودمراقبتی ماهانه و هفتگی- کمک به دانش‌آموزان برای تدوین یک برنامه خودمراقبتی متناسب با خودشان- نظارت بر خودشان در فضای مجازی طبق برنامه تهیه شده و ارائه بازخورد به دانش‌آموزان توسط معلم- در نهایت خودارزیابی تکلیف: تهیه لیستی فعالیت‌های مفیدی که در اینترنت انجام داده و یادگیری‌های آنها
یازدهم	ادامه ارائه و تنظیم برنامه خودمراقبتی	مرور مطالب گفته شده در جلسات قبلی- ارزیابی از برنامه خودمراقبتی تهیه شده توسط دانش‌آموزان و بیان نقاط ضعف و مثبت- تأکید بر سودمندی خودمراقبتی در ابعاد مختلف برای فرد
دوازدهم	اختتامیه و اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی مطالب، اجرای پس‌آزمون و تشکر از مشارکت دانش‌آموزان

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28 بود. این پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) تهیه شد. پرسشنامه شامل ۲۸ سؤال در قالب طیف چهار درجه‌ای (اصلاً، در حد معمول، بیش از حد معمول و مراتب بیشتر از حد معمول) در چهار خرده مقیاس علائم جسمانی علائم اضطرابی و افسردگی (سلامت روان) و اختلال در کارکردهای اجتماعی تهیه شده‌است. در نمره گذاری به‌ترتیب نمرات ۰ تا ۳ به طیف مزبور تعلق گرفت.

نمره‌دهی با استفاده از نمره میانگین صورت می‌پذیرد و بین صفر تا ۲۲ کمترین حد، ۲۳ تا ۴۰ خفیف، ۴۱ تا ۶۰ متوسط و ۶۱ تا ۸۴ شدید می‌باشد. سؤالات ۱ تا ۷ مربوط به سلامت جسمانی، سؤالات ۸ تا ۱۴ و ۲۲ تا ۲۸ مربوط به سلامت روانی و سؤالات ۱۵ تا ۲۱ مربوط به سلامت اجتماعی است. نکته قابل توجه این است که هر چه نمره آزمودنی کمتر باشد نشان از سلامتی (جسمانی، روانی و اجتماعی) بالاتر و بالعکس است. بیرامی و موحدی[۴۰] ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۳ اعلام نموده‌است. احمدی فر و عبدی[۳۷] ضریب پایایی این پرسشنامه ۰/۸۹ اعلام شده که نشان دهنده سطح مطلوب پایایی است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از جداول فراوانی، درصد، میانگین و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس و نرم افزار spss بهره گرفته شد.

یافته‌ها

تغییرات نمرات متغیر سلامت و ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول۲. میانگین و انحراف‌معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون سلامت و ابعاد آن

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		نمرات	انحراف استاندارد	نمرات	انحراف استاندارد
سلامت جسمانی	گروه‌آزمایش	۱۱/۸۸	۳/۶۱	۹/۰۲	۳/۳۶
	گروه‌کنترل	۱۲/۸۱	۳/۱۸	۱۲/۳۳	۳/۳۷
سلامت روانی	گروه‌آزمایش	۲۵/۸۱	۴/۸۸	۲۱/۸۱	۵/۸
	گروه‌کنترل	۲۶	۴	۲۷/۷	۳/۷۱

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

سلامت اجتماعی	گروه‌آزمایش	۱۳/۴	۳/۰۶	۹/۱۳	۳/۷۶
	گروه‌کنترل	۱۲/۶۶	۳/۵	۱۱/۹۲	۲/۶۱
سلامت عمومی	گروه‌آزمایش	۵۱/۱۱	۳/۳۶	۳۹/۹۶	۸/۹۷
	گروه‌کنترل	۵۱/۴۸	۳/۳۷	۵۲/۴۴	۴/۷۷

بر اساس نتایج جدول ۲، نمرات میانگین نمرات سلامت‌روان در گروه آزمایش، نسبت به گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش یافته است. قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون کالموگروف اسمیرنوف انجام شد. نتایج این آزمون نشان داد که متغیرها در پیش‌آزمون -پس‌آزمون از توزیع نرمال پیروی می‌کنند. جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها، از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای متغیر پژوهش برقرار بود ($P\geq0/05$). نتایج همگنی شیب رگرسیون در مورد متغیرها در سطح ($P<۰/۰۵$) معنادار نمی‌باشد. بنابراین شرط همگنی شیب رگرسیون نیز تائید می‌شود. نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری برای مقایسه سلامت دو گروه آزمایش و کنترل در ادامه گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری بررسی تفاوت پس آزمون سلامت در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
سلامت عمومی	مقدار ثابت	۱۲۵۰/۹۷	۱	۱۲۵۰/۹۷	۲۸/۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵۵
	پیش‌آزمون	۴۱۵/۳۶	۱	۴۱۵/۳۶	۹/۳۳	۰/۰۰۴	۰/۱۵۵
	گروه	۲۰۶۱/۶	۱	۲۰۶۱/۶	۴۶/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۴۷۶
	خطا	۲۲۷۰/۲۶	۵۱	۴۴/۵۱۵			
	کل	۱۲۰۰۶۷	۵۴				
سلامت جسمانی	مقدار ثابت	۲۵۹/۰۹	۱	۲۵۹/۰۹	۲۶/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	پیش‌آزمون	+۱۶/۸۵	۱	۱۶/۸۵	۱/۵	۰/۲۲۶	۰/۰۲۹
	گروه	۸۱/۱۲	۱	۸۱/۱۲	۷/۲۲	۰/۰۱	۰/۱۲۴
	خطا	۵۷۲/۷۸	۵۱	۱۱/۲۳۱			
	کل	۷۲/۳۹	۵۴				
سلامت روانی	مقدار ثابت	۲۴۷/۳۴	۱	۲۴۷/۳۵	۱۳/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۱
	پیش‌آزمون	۲۰۰/۶	۱	۲۰۰/۶	۹/۸۸	۰/۰۰۳	۰/۱۶۲
	گروه	۴۵۵/۱۸۲	۱	۴۵۵/۱۸۲	۲۲/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۳۰۵
	خطا	۱۰۳۵	۵۱	۲۰/۲۹۴			
	کل	۳۴۸۰۷	۵۴				
سلامت اجتماعی	مقدار ثابت	۲۴۱/۳۸	۱	۲۴۱/۳۸	۲۳/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۱۲
	پیش‌آزمون	۱۴/۴۶	۱	۱۴/۴۶	۱/۳۸	۰/۲۴۴	۰/۰۲۶
	گروه	۶۶/۲۴	۱	۶۶/۲۴	۶/۳۵	۰/۰۱۵	۰/۱۱۱
	خطا	۵۳۱/۴۵	۵۱	۱۰/۴۲			
	کل	۶۹۸۷	۵۴				

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار F محاسبه شده در خصوص تأثیر آموزش خودمراقبتی بر سلامت دانش‌آموزان معنادار است. یعنی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی سبب بهبود سلامت عمومی، جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه پنجم شهر لالی گردیده‌است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خود مراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامت دانش‌آموزان انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد تأثیر آموزش خود مراقبتی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان معنادار بوده است. یعنی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی توانسته است سطح سلامت عمومی را در دانش‌آموزان بهبود بخشد. نتایج تحقیق با یافته‌های تحقیقات [۶، ۸، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴] همخوانی دارد. نتایج تحقیقات مذکور حاکی از آن است که استفاده

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

بیش از حد فناوری می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند اعتیاد به اینترنت و افزایش رفتارهای اجتماعی منفی گردد.

همچنین یافته پژوهش نشان داد آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی بر سلامت جسمانی دانش‌آموزان تأثیر دارد. به‌عبارتی آموزش خودمراقبتی سبب شده دانش‌آموزان از سلامت جسمی بیشتری برخودار شوند. هر چند آموزش خودمراقبتی در استفاده از فضای مجازی بر سلامت جسمانی مؤثر بود ولی مقدار ضریب تأثیر اثربخشی آموزش خودمراقبتی بر سلامت جسمانی نسبت به سلامت روان کمتر می‌باشد. یافته پژوهش با نتایج تحقیق خدارحم‌زاده و همکاران[۱۴] همخوانی دارد. آنها دریافتند که بین اعتیاد به اینترنت و چاقی رابطه معناداری وجود دارد. هرچقدر دانش‌آموزان بیشتر از اینترنت استفاده‌کنند، چاقی را بیشتر تجربه می‌کنند. احمدی‌فر و عبدی[۳۷] نیز نشان داده‌اند که آموزش خودمراقبتی بر سلامت جسمانی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. در راستای تبیین این یافته می‌توان گفت استفاده از موبایل و اینترنت، سبب کاهش تحرک دانش‌آموزان شده و این کاهش تحرک می‌تواند موجب بروز مشکلات جسمی متعددی از جمله چاقی شود. این چاقی خود می‌تواند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها باشد. میزان چاقی و اضافه‌وزن تعیین‌کننده‌های اصلی ابتلا به بیماری قلبی عروقی به‌شمار می‌رود. با آموزش خودمراقبتی روزانه، می‌توان در زمینه سلامت جسمانی افراد اقداماتی انجام داد.

همچنین یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی به دانش‌آموزان بر سلامت روانی دانش‌آموزان دختر پایه پنجم شهر لالی تأثیر دارد. زری مقدم و همکاران[۱] نتیجه گرفتند که آموزش خودمراقبتی روانی بر سلامت روان دانش‌آموزان اثربخش بود. احمدی فر و عبدی[۳۷] نیز دریافتند که اثربخشی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامتی، بیشترین تأثیر را بر سلامت روانی و کمترین تأثیر را بر سلامت اجتماعی داشته است. ایریلو، خوشنویس و قدرتی [۲۵] نیز نتیجه گرفتند که آموزش خودمراقبتی می‌تواند با به‌کارگیری مفاهیمی مانند آموزش تکنیک توقف اضطراب، اصول افکار مثبت و خوش‌بینانه، پرورش شخصیت سالم و ارتقای خودآگاهی و تحریف‌های شناختی داوطلبان را کاهش دهد. ملازم و همکاران [۲۶] نتیجه گرفتند آموزش خودمراقبتی بیماران تحت عمل جراحی عروق کرونر تأثیر مثبتی بر شادی و تاب‌آوری آنها دارد. اهمیت رسیدگی به سلامت روان در مدارس از این واقعیت ناشی می‌شود که سلامت روانی به طور مستقیم بر توانایی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد. بنابراین برنامه‌ریزان با ارائه آموزش‌های خودمراقبتی در فضای مجازی که امروزه بیشترین وقت دانش‌آموزان را به خود اختصاص می‌دهد، می‌توانند در راستای سلامت روان آنها اقدامات پیشگیرانه‌ای انجام دهند.

با توجه به یافته‌های پژوهش تأثیر آموزش خود مراقبتی در فضای مجازی به دانش‌آموزان بر سلامت اجتماعی آنان نیز معنادار بود. به عبارتی آموزش خودمراقبتی سبب بهبود سلامت اجتماعی یا به‌عبارتی کاهش اختلال در کارکردهای اجتماعی شده‌است. این یافته با پژوهش احمدی فر و عبدی[۳۷] همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که شبکه‌های اجتماعی مجازی زمینه گسترش تعاملات اجتماعی افراد را فراهم می‌کنند. بدیهی است بهره‌گیری از این شبکه‌ها نیازمند مهارت‌هایی است. مهارت خودمراقبتی در فضای مجازی از ضروریات استفاده صحیح از فناوری‌های جدید و پیشگیری از بروز چالش‌های آموزشی و سلامتی برای دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان در نتیجه این آموزش‌ها ضمن استفاده از فناوری‌های جدید، از ارتباط مؤثر و سازنده با سایر افراد و گروه‌ها نیز برخوردار خواهند بود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، انجام پژوهش فقط در گروه دختران بود. بنابراین شایسته است در تعمیم‌پذیری نتایج احتیاط شود. از آنجایی که یافته‌های این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی بود، لذا اجرای این پژوهش در بین سایر دانش‌آموزان و سایر دوره‌های تحصیلی (متوسطه اول و متوسطه دوم و حتی دوره‌های تحصیلات عالی) با توجه به متغیرهایی چون جنسیت یا میزان استفاده پیشنهاد می‌گردد. از آنجایی که آموزش خود مراقبتی نه‌تنها در مقابل فضای مجازی بلکه در حیطه‌های مختلف می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و نقش مهمی در سلامت افراد و پیشگیری از آسیب‌های آینده دارد، پیشنهاد می‌گردد تا در محتواهای آموزشی که به دانش‌آموزان ارائه می‌شود، همانند برنامه درسی تفکر و سبک‌زندگی، شیوه‌های خود مراقبتی برای دانش‌آموزان ارائه گردد. همچنین برگزاری آموزش‌های ضمن خدمت و

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

کارگاهی می‌تواند در تقویت سطح آگاهی معلمان و مشاوران در این زمینه بسیار مؤثر باشد. علاوه بر این، ضمن تشریح آسیب‌های ناشی از استفاده نامتعارف از فضای مجازی، شیوه‌های خودمراقبتی برای والدین تشریح گردد و سطح توانایی و مهارت استفاده آنها از خودمراقبتی نیز افزایش یابد.

نتیجه‌گیری

برنامه آموزش خودمراقبتی نقش مؤثری بر بهبود سلامت عمومی، جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر داشته است.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله منتج از پایان نامه کارشناسی ارشد می‌باشد که در دانشگاه پیام نور زرین‌شهر در تاریخ ۱۴۰۲/۷/۸ به تصویب رسیده است. مقاله با عنایت به پنجاه و پنجمین جلسه کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه پیام‌نور مورخ ۱۴۰۳/۷/۳۰ و همچنین عطف به نامه شماره ۷۰۰/د/۴۲۱ مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۰۶ معاون محترم تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از لحاظ اخلاقی مورد تایید می باشد.

تضاد منافع

هیچ کدام از نویسندگان این مطالعه، تعارض منافعی برای انتشار این مقاله ندارند.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از همه مشارکت‌کنندگان در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

1. Zarimoghadam, Z., Davoodi, H., Ghafari, K., Jamilian, H. The Effects of Mental Self-care Training on Mental Health and Academic Achievement in Students. J Arak Uni Med Sci, 2021; 24 (1):150-167. [Persian]
2. Tokul, M., Ikhlasi, A., Rasulinjad, P. A systematic review of studies on the determinants of mental health in the studied Iranian society: domestic scientific research articles 1385-1399. Research paper on social work. 2019; 7(23): 1-46. [Persian]
3. Ghanadzadegan, H., Sepah Mansour, M., Kochak Entezar, R., Salehi, M. Internet addiction modeling based on social support mediation alexithymia among the students. Journal of School Psychology, 2021; 10(2): 119-137. doi: 10.22098/jsp.2021.1216. [Persian]
4. koohiagdam, E., koohi agdam, E., davoudi, M., asheghi, M. The effect of virtual space and new technologies (Internet and computer) on students' mental health and lifestyle. Quarterly Journal of Research in Social Studies Education, 2024; 6(2): 93-106. doi: 10.48310/rsse.2024.16308.1203
5. Mashaikh, F., Hajizadeh, H. Opportunities and harms of cyber space. Specialized Scientific Quarterly of New Concepts in Educational Research. 2023; 2(2): 91-113. [Persian]
6. Taheri Mubarake, M., Salami, M, Hashemian, M., Nowrozi, A. The effect of social networks on the mental health of users of the library of Alzahra Medical Education Center of Isfahan University of Medical Sciences in 2014. Health Management. 2017; 19(66): 71-80. [Persian]
7. Zamanidashteh, M. The extent of social media usage and its relationship with parent-child conflict and tendency towards risky behaviors among first-grade high school students in Shahr-e Kord County, Master's thesis, Islamic Azad University, Khomein Branch. 2017. [Persian]
8. Asad, M., Hosseini Almadani, S. A. The Relationship between the Use of Virtual Networks with Mental Health and Isolation among High School Female Students. Sociology of Education, 2019; 5(1): 32-40. doi: 10.22034/ijes.2019.43747. [Persian]
9. Sajjadian, A., Nadi, MA. The relationship between depression and social isolation of adolescent and youth Internet users with the daily duration of Internet use. Journal of Behavioral Sciences Research, 2006; 4(1, 2): 33-38. [Persian]
10. Khodarahmzadeh, N., Ahmadi, R., Afrim, M and Medmoli, Y. Investigating the relationship between internet addiction and obesity among Iranian students: a systematic review, national conference on education and health services for the individual, family and society, Isfahan, 2015. [Persian]
11. Dashty Khavidaki, M. H., Ramezani, J., Hosseni, H., Atai, A. Comparison of body mass index, cyberspace addiction and heart anxiety in active and inactive teachers in Mar vast city. Technology and Scholarship

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

in Education, 2022; 1(2): 55-63. doi: 10.30473/t-edu.2021.8743. [Persian]
12. Masoumi, A., Akoochakian, M. The Effect of Duration of Smartphone Use on Head and Shoulders Posture of Young Adults Aged 20-35 Years. Iran J Ergon, 2019; 7 (2):62-71. [Persian]
13. Kim, S., Koo, SJ. Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. Journal of physical therapy science, 2016; 28(6):1669-72.
14. Cao, F., Su, L., Lin, T. & Gao, X. The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese dolesdents. Eur Psychiatry, 2017; (22):466-471.
15. Jafari, A. The relationship between the use of social networks and the mental health of female students of the second year of high school in Tehran. Society, culture, media, 2021; 10(40), 187-209. [Persian]
16. Moulai, F. The effect of internet and mobile phone on students' mental health, 9th National Conference on Positive Psychology News, Bandar Abbas. 2021. [Persian]
17. Nurbakhsh, Y. Self-care and social health, the 7th self-care and patient education symposium, 2018. [Persian]
18. Yen, J., Koc, Yen, C., wu, H. & Yang, M. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. J Adolesc Health, 2017; 41(1): 93-98.
19. Ademoyegun AB, Ibitoye AG., Afolabi J, Idowu OA, Fawole H, Awotidebe TO and Mbada, CE. Can physical activity attenuate the impact of internet addiction on anxiety in young adults? A moderation analysis. Journal of Affective Disorders Reports, 2024; (16):100718
20. Probl Caplan, S.E... Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. Comput Human Behav. 2005; (18): 53-75.
21. Kadampour, AA., Mahdiani, Z., Padrond, H., Amrai, B., Souri, H. Predicting cyberspace addiction and tendency to risky behaviors based on emotional self-regulation in high school students in Tehran. Educational Psychology Quarterly, 2018; 15(53): 93-108. [Persian]
22. Peyman, N. and Abdulahi M. Relationship between health literacy and self-efficacy of physical activity in postpartum women, Health Literacy Quarterly, 2016; 1(1):5-12.
23. Shams, Sh., Moradi, Y., Zakir, M.R. Investigating the effectiveness of self-care training on physical and mental health in type II diabetic patients. Ebensina Journal of Nursing and Midwifery Care (Scientific Journal of Hamedan Nursing and Midwifery School), 2016; 25(2), 54-60. [Persian]
24. Khoravi Larijani, M., Behjati Ardakani, F., Choobforoush –zadeh, A.The Effectiveness of The Intervention Based on Informational -Motivational and Behavioral Skills (IMB) Self-Care Model on Quality of Life in Students with Diabetes. Journal of Research in Psychological Health, 2019; 13(2): 45 -63.
25. Iriloo, S. H., Khoshnevis, E., & Ghodrati, S. The Effect of Self-Care Training on Cognitive Distortions in Volunteer Instructors of Sexual Education to Children. Journal of Social Behavior and Community Health. 2019; 3(2): 402 -409.
26. Molazem Z, Jalali F, Jannati M, Shaygan M, Khademian M.H. The effect of self-care training on happiness and resilience of patients undergoing coronary artery bypass graft surgeries, International Journal of Surgery Open, 2022; 40: 100454.
27. Omidi G, hojjati A, Imanzadeh A. Representation of Experience of Self-Care in High School Students: A Phenomenological Study. qaiie. 2022; 7(1), 7-40. [Persian]
28. World Health Organization (WHO). Self-care interventions for health. https:// www. Who. int/ health- topics/ self- care# tab= tab_1.
29. Yahyavi Koochaksaraei, F., Simbar, M., Faramarzi, M. *et al.* The effectiveness of multimedia mental health self-care program based on cyber space on the mental health of infertile women: a randomized controlled trial. BMC Psychol. 2024; 12, 647. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02139-0
30. Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. Training and Education in Professional Psychology.2012; 6(1), 55-66.
31. Gómez-Borges, A., Peláez Zuberbühler, M. J., Martínez, I. M., & Salanova, M. Self-care at work matters: How job and personal resources mediate between self-care and psychological well-being. Journal of Work and Organizational Psychology, 2022; 38(3), 231-239.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]

32. khajehali jahantighi, z. Abazari, z. Mirhosseini, z. Babalhavaeji, f. .Presenting a conceptual model of selfcare information to patients in Iranian medical information system. Human Information Interaction. 2021; 8(3); 19-29. [Persian]
33. Klussman, K. Julia Langer, J., & Lee Nichols, A. The relationship between physical activity, health, and well-being. European Journal of Health Psychology. 2021; 28(2), 59-70.
34. Nurbakhsh, Y. Self-care and social health, the 7th Symposium on self-care and patient education 2018. [Persian]
35. Maftun, F., Sharifan, M., Naghizadeh Moghari, F. Explaining the main axes of self-care by separating prevention levels and determining its management dimensions. Monitoring. 2017; 17 (4):361-370. [Persian]
36. Kahini, A. Investigating the effect of teaching self-care programs on students, Journal of New Developments in Psychology. Educational sciences and education. 2022; 5(53): 289-297. [Persian]
37. Ahmadifar, R., Abdi, S. The Effectiveness of Self-Care Training In Virtual Space for Students on Health Dimensions (Psychological, Social and Physical) and Their Life Satisfaction. Research in Teaching, 2022; 10(4): 257-238. doi: 10.22034/trj.2022.62654. [Persian]
38. Mohammadzadeh, M.; Alizadeh, T.; Awang, H.; Mohammadzadeh, Z.; Mirzaei, F.; Stock, C. Knowledge, Perspectives, and Priorities Regarding Self-Care Activities: A Population-Based Qualitative Study among Iranian Adolescents. Adolescents 2021, 1, 123–137. https://doi.org/10.3390/adolescents1020010
39. Riegel, B.; Dunbar, S.B.; Fitzsimons, D.; Freedland, K.E.; Lee, C.S.; Middleton, S.; Stromberg, A.; Vellone, E.;Webber, D.E.; Jaarsma, T. Self-care research: Where are we now? Where are we going? Int. J. Nurs. Stud. 2019, 103402.
40. Bayrami, M., Movahedi, Y. The Effectiveness of Social Skills Training on Psychological Capital among University Students of Tabriz City. Social workmag. 2015; 4 (1):30-37.[Persian]
41. Tyagi, T., Meea, S. Online social networking and its relationship with mental health and emotional intelligence among female students, Clinical Epidemiology and Global Health Volume 17, September–October, 2022, 101131.
42. Powale, S. P. Impact of Internet Addiction on Mental Health of adolescence. Clinical Case Reports and Studies, BRS Publishers. 2023; 2(5):1-4.
43. Riva, G.; Bernardelli, L.; Castelnuovo, G.; Di Lernia, D.; Tuena, C.; Clementi, A.; Pedroli, E.; Malighetti, C.; Sforza, F.; Wiederhold, B.K.; et al. A Virtual Reality-Based Self-Help Intervention for Dealing with the Psychological Distress Associated with the COVID-19 Lockdown: An Effectiveness Study with a Two-Week Follow-Up. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2021, 18, 8188. https://doi.org/10.3390/ijerph18158188
44. Heidari, P., pakdaman, S., gholamali lavasani, M. Developing and Implementing Self-Care Capability Training Package for Elementary Students' Health Promotion. Iranian Journal of Health Psychology, 2023; 6(2), 33-48. [Persian]

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-12]