

٤١٥٣٢



دانشگاه الزهراء ع.ا.ع.ا.  
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

۱۳۸۱ / ۵ / ۲۵

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی عمومی

روزان فعالیت در آکادمی ایران  
تعمیر مدارک

عنوان:

بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت

روان و منبع کنترل نوجوانان

استاد راهنما:

دکتر زهره خسروی

استاد مشاور:

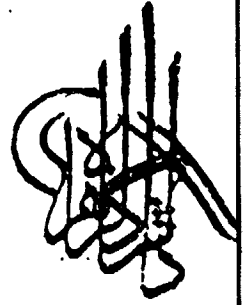
دکتر زهرا درويزه

دانشجو:

مریم آقاجانی

خرداد ۱۳۸۱

۴۱۵۳۲



جمهوری اسلامی ایران

دانشگاه الزهرا

بسمه تعالی

شماره.....

تاریخ.....

پهوست.....

بموجب نامه شماره ۱۳۹-۴ مورخ ۸۱/۲/۲۵ جنس دفاع از پایان نامه

خاتم مریم آقا جانی دانشجوی رشته روان شناسی عمومی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی  
شماره دانشجویی ۷۸۱۴۹۰۰ در روز یکشنبه مورخ ۸۱/۳/۱۹ تحت عنوان بررسی تأثیر  
آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان  
در لطق کانون تربیتی آموزشی دانشکده برگزار گردید.

ابتدا خاتم مریم آقا جانی در مورد موضوع و نتایج پایان نامه صحبت نمودند و سپس به  
سئوالات اعضاء حاضر در جلسه پاسخ دادند. هیات داوران طی جلسه ای که همزمان تشکیل گردید پس از  
مشورت نمره دانشجویی را ۱۹.۷.۵ و با امتیاز بسیار عالی تعیین و مورد قبول قرار گرفت.

هیات داوران:

۱. استاد راهنما: دکتر زهره خسروی
۲. استاد مشاور: دکتر زهرا درویشه
۳. داور: دکتر سیمین حسینیان
۴. داور:

نام و نام خانوادگی منیر گروه

حسین رضیکتن

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده

یا نماینده دانشکده در شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده

## ■ نیایش

«بار خدایا من با انقطاع از غیر و پیوستنم به تو، خود را از هر شائبه‌ای خالص کرده‌ام و با تمامی وجود به تو رو آورده‌ام. ای آنکه یاد او برای یادکنندگان، شرافت است.

و ای آنکه شکر و سپاس او، برای سپاسگزاران، رستگاری است و ای آنکه طاعت و فرمانبرداری او برای اطاعت‌کنندگان و فرمانبرداران، نجات و رهایی است.

بارالها زبانم را به حمد و شکر و یاد و ستایش جمیلت گویا کن و قلبم را برای پذیرش هدایت‌های دینت گشاده ساز.

خداوندا هیچ کس در سپاسگزاری از تو به نهایتی نمی‌رسد، مگر اینکه از احسان تو چیزی به او می‌رسد، که شکری دیگر را بر او لازم می‌کند.

ای معبود من، تنها تو شایسته‌ی حمد و سپاسی و من تو را شکر می‌کنم بر رفتار نیکویت در حق من، و بر وفور نعمت‌هایت و افزونی عطا‌هایت بر من و بر رحمتی که به واسطه آن مرا برتری بخشیدی و بر نعمتی که آن را بر من نازل فرمودی، به راستی تو در حق من لطف‌هایی نموده‌ای که من از شکر و سپاس آنها عاجزم.»

صحیفه کامله سجاده، ترجمه: غرویان، محسن؛ ابراهیمی، عبدالجواد، (۱۳۷۹)، چاپ چهارم، نشر الهادی.

روزهای شکر و سپاس  
روزهای شکر و سپاس  
روزهای شکر و سپاس

«سَلَامٌ عَلَى آلِ يَاسِينَ»

و سلام خدا بر یگانه بانوی عالم

حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)

که هر چه داریم از لطف و عنایت ایشان است.

با تقدیم احترام و سپاس

از راهنمایی‌های بسیار ارزنده و روشنگرانه  
سرکار خانم دکتر خسروی که در تمام مراحل  
پژوهش بی دریغ و دلسوزانه عنایت فرمودند.

و با تقدیم احترام و سپاس

از سرکار خانم دکتر درویزه به جهت دقت نظر  
بی شائبه و نکته سنجی‌های ارزشمند ایشان،  
که مخلصانه مبذول داشتند.

**در ضمن از همکاری و حمایت مرکز**

**امور مشارکت زنان - ریاست جمهوری -**

**در انجام پژوهش، کمال تشکر و**

**قدردانی را دارم.**

## چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان می‌باشد. فرضیات پژوهش عبارتند از:

۱- آموزش مهارت‌های زندگی سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی منجر به درونی‌تر شدن منبع کنترل دانش‌آموزان می‌شود.

به همین منظور از بین ۱۹۱ دانش‌آموز دختر مقطع دبیرستان، ۳۰ دانش‌آموز که بالاترین نمرات را از آزمون GHQ و منبع کنترل به دست آوردند انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم گردیدند.

پس از اجرای پیش‌آزمون در گروه آزمایشی و کنترل، گروه آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی را در هشت جلسه دو بار در هفته دریافت نمود. پس از یک ماه، آزمون GHQ و منبع کنترل در دو گروه آزمایشی و کنترل اجرا گردید.

نتایج پژوهش حاضر به شرح ذیل می‌باشند:

۱- آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان آزمودنی‌ها را بهبود می‌بخشد.

۲- اما تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر منبع کنترل آزمودنی‌ها معنادار نبوده است.

۳- بین سلامت روان و شیوه‌های مقابله‌ای و همچنین بین منبع کنترل و شیوه‌های مقابله‌ای ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. اما بین سلامت روان و منبع کنترل ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

۴- بین سطح تحصیلات مادر، اشتغال مادر و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با سلامت روان و شیوه‌های مقابله‌ای آنها ارتباط معناداری وجود دارد.

کلید واژه:

آموزش مهارت‌های زندگی

سلامت روان

منبع کنترل



## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: کلیات پژوهش

۳	مقدمه
۵	بیان مسأله
۹	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۲	بیان هدف و سؤالات پژوهش
۱۳	متغیرهای پژوهش
۱۴	تعاریف علمی و عملیاتی متغیرهای پژوهش:
۱۴	تعریف علمی و عملیاتی «مهارت‌های زندگی»:
۱۵	تعریف علمی و عملیاتی «سلامت روان»:
۱۸	تعریف علمی و عملیاتی «منبع کنترل»:

### فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه پژوهش

۲۱	مقدمه
۲۲	پیشینه نظری
۲۲	تعریف سلامت روان:
۲۶	بهداشت روانی و اهمیت پیشگیری اولیه در مدارس
۳۲	ویژگیهای افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاههای مختلف:
۳۴	دیدگاه روانپزشکی
۳۴	دیدگاه روان تحلیلی
۳۸	دیدگاه رفتارگرایی
۳۹	دیدگاه انسانگرایی
۴۱	دیدگاه هستی‌گرایی
۴۲	دیدگاه شناختی
۴۴	دیدگاه بوم‌شناسی
۴۶	تعریف منبع کنترل

۵۰	تعریف مهارت‌های زندگی
۵۲	مبنای تئوریک برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۵۷	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۶۰	ابعاد مهارت‌های زندگی
۶۱	- مهارت‌های ارتباط بین فردی / روابط انسانی:
۶۲	مهارت‌های حل مسأله / تصمیم‌گیری:
۶۳	- مهارت‌های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی:
۶۴	- مهارت‌های رشد هویت / هدف در زندگی:
۷۰	اهمیت مهارت‌های زندگی در سلامت روانی
۷۶	مشکلات بهداشت روانی در دوره نوجوانی:
۸۲	پیشینه تجربی:
۸۲	- تحقیقات مربوط به ارتباط بین منبع کنترل و سلامت روان و انواع نابینجاریهای روانی
۹۴	- تحقیقات مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای
۱۳۱	جمع بندی و نتیجه‌گیری از پیشینه تحقیقاتی پژوهش
۱۳۳	فرضیات پژوهش

#### فصل سوم: روش پژوهش

#### □ مقدمه

۱۳۶	طرح تحقیق
۱۳۶	جامعه آماری
۱۳۶	نمونه‌گیری و حجم جامعه و نمونه
۱۳۷	ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش
۱۳۷	۱- پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ)
۱۴۰	۲- پرسشنامه منبع کنترل لونسون
۱۴۰	ابزار آموزشی مهارت‌های زندگی
۱۴۲	پایایی و اعتبار آزمونها
۱۴۸	چگونگی اجرای آزمونها:
۱۴۹	نحوه اجرای آزمایش
۱۵۳	روشهای آماری پژوهش

## فصل چهارم: تجزیه و تحلیل کمی و کیفی نتایج

۱۵۵	مقدمه
۱۵۷	تجزیه و تحلیل کمی (جداول و نمودارها)
۲۰۱	تجزیه و تحلیل کیفی نتایج گروه آزمایشی
۲۱۲	تجزیه و تحلیل کیفی نتایج گروه کنترل
۲۱۲	تجزیه و تحلیل کیفی نتایج حاصل از یافته‌های جانبی
۲۱۵	جمع‌بندی یافته‌های کمی و کیفی

## فصل پنجم: بحث و تبیین یافته‌های پژوهش

۲۲۱	مقدمه
۲۲۲	تبیین یافته‌های آماری
۲۳۱	تبیین یافته‌های کیفی
۲۳۲	تبیین یافته‌های جانبی
۲۳۴	بحث و نتیجه‌گیری کلی
۲۳۶	مشکلات و محدودیت‌های پژوهش
۲۳۸	پیشنهادات
۲۴۰	فهرست منابع فارسی
۲۴۵	فهرست منابع انگلیسی

### ضمائم

پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ)

پرسشنامه منبع کنترل (لونسون)

نمونه تمرینات عملی جلسات آموزشی

## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۳۶.....	جدول شماره (۱-۳): طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل (دلور، ۱۳۷۸).
۱۴۷.....	جدول شماره (۲-۳): نتایج پایایی حاصل از آلفای کرونباخ از دو پرسشنامه پژوهش
	جدول شماره (۱-۴): توزیع نمرات خام آزمون سلامت عمومی «گلدبرگ» گروه
۱۵۷.....	آزمایشی و کنترل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون.....
	جدول شماره (۲-۴): توزیع نمرات خام آزمون منبع کنترل «لونسون» گروه آزمایشی
۱۶۰.....	و کنترل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون.....
	جدول شماره (۳-۴): حداقل و حداکثر نمرات خام آزمون سلامت عمومی گلدبرگ
۱۶۳.....	گروه آزمایشی و کنترل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون.....
	جدول شماره (۴-۴): حداقل و حداکثر نمرات خام آزمون منبع کنترل لونسون گروه
۱۶۳.....	آزمایشی و کنترل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون.....
	جدول شماره (۵-۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t
	بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس A آزمون
۱۶۴.....	سلامت عمومی گلدبرگ.....
	جدول شماره (۶-۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t
	بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس B آزمون
۱۶۶.....	سلامت عمومی گلدبرگ.....
	جدول شماره (۷-۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t
	بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس C آزمون
۱۶۸.....	سلامت عمومی گلدبرگ.....
	جدول شماره (۸-۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t
	بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس D آزمون
۱۷۰.....	سلامت عمومی گلدبرگ.....
	جدول شماره (۹-۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t

- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در نمره کل
- آزمون سلامت عمومی گلدبرگ ..... ۱۷۲
- جدول شماره (۴-۱۰): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس I آزمون منبع
- کنترل لونسون ..... ۱۷۴
- جدول شماره (۴-۱۱): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس C آزمون منبع
- کنترل لونسون ..... ۱۷۶
- جدول شماره (۴-۱۲): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در مقیاس P آزمون منبع
- کنترل لونسون ..... ۱۷۸
- جدول شماره (۴-۱۳): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در شیوه
- جسمانی سازی مقابله ..... ۱۸۰
- جدول شماره (۴-۱۴): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در شیوه
- هیجانی مقابله ..... ۱۸۲
- جدول شماره (۴-۱۵): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در شیوه
- مقابله مسأله مدار ..... ۱۸۴
- جدول شماره (۴-۱۶): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار  $t$
- بدست آمده در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در نمره کل مقیاس
- شیوه مقابله ای ..... ۱۸۶
- جدول (۴-۱۷): ضرایب همبستگی بین مقیاسهای سلامت روان، منبع کنترل و
- شیوه مقابله ای دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر تهران  $n = 191$  ..... ۱۸۸
- جدول (۴-۱۸): ضرایب همبستگی بین مقیاسهای سلامت روان، منبع کنترل و شیوه
- مقابله ای با عملکرد تحصیلی (معدل کتبی) دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه
- شهر تهران  $n = 191$  ..... ۱۹۲

جدول (۴-۱۹): نتایج تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) بین میانگینهای سطح تحصیلات

مادر در سه گروه بی سواد و زیر دیپلم، دیپلم و فوق دیپلم و لیسانس و بالاتر با

مقیاسهای سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع

متوسطه تهران ۱۹۱ = n ..... ۱۹۳

جدول (۴-۲۰): نتایج تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) بین میانگینهای سطح تحصیلات

پدر در سه گروه بی سواد و زیر دیپلم، دیپلم و فوق دیپلم و لیسانس و بالاتر با مقیاسهای

سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه

تهران ۱۹۱ = n ..... ۱۹۵

جدول (۴-۲۱): نتایج تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) بین میانگینهای شغل پدر در سه

گروه شغلی کارمند و فرهنگی، آزاد و کارگر با مقیاسهای سلامت روان، منبع کنترل و

شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه تهران ۱۹۱ = n ..... ۱۹۷

جدول (۴-۲۲): میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد، سطح معناداری و مقدار t

بدست آمده بین دو گروه مادران خانه دار (n = ۱۶۷) و شاغل (n = ۲۴) در مقیاسهای

سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه

شهر تهران (n = ۱۹۱) ..... ۱۹۹

## فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۱۵۸	نمودار (۱-۴): نمودار چند ضلعی نمرات خام آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی.....
۱۵۹	نمودار (۲-۴): نمودار چند ضلعی نمرات خام آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل.....
۱۶۱	نمودار (۳-۴): نمودار چند ضلعی نمرات خام آزمون منبع کنترل «لونسون» در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی.....
۱۶۲	نمودار (۴-۴): نمودار چند ضلعی نمرات خام آزمون منبع کنترل «لونسون» در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل.....
۱۶۵	نمودار (۵-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس A در آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۶۷	نمودار (۶-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس B در آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۶۹	نمودار (۷-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس C در آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۷۱	نمودار (۸-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس D در آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۷۳	نمودار (۹-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات کل آزمون سلامت عمومی گلدبرگ در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۷۵	نمودار (۱۰-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس I در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
۱۷۷	نمودار (۱۱-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس C در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل.....
	نمودار (۱۲-۴): نمودار ستونی میانگین نمرات مقیاس P در موقعیت پیش آزمون و