

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرو دشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

رشته: مشاوره مدرسه

عنوان:

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی کارکنان اداری مرد اداره کل آموزش و پرورش (ستاد) استان سیستان و بلوچستان

استاد راهنما:

دکتر رضا زارعی

استاد مشاور:

دکتر کاترین فکری

نگارش:

محمدعلی بولاقی

تابستان ۱۳۹۳



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

بیاباری از خداوند سبحان و اعتماد به این که عالم محضر خداست و بهواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، مادانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تحفظ نمیکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه بکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تعد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به بکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی می آلائند.



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجناب محمد علی بولاقی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره مدرسه که در تاریخ ۹۳/۶/۳۰

از پایان نامه خود تحت عنوان " اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی کارکنان اداری مرد

اداره کل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان " با کسب نمره ۱۷/۹۰ دفاع نموده ام

بدینوسیله متعهد می شوم:

- ۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجناب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- ۲) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- ۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- ۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجناب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.
نام و نام خانوادگی: محمد علی بولاقی



صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو: محمد علی بولاقی در تاریخ ۹۳/۶/۳۰ رشته: مشاوره مدرسه

از پایان نامه خود با عنوان: **اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر کیفیت زندگی کارکنان اداری مرد اداره کل**

آموزش و پرورش (ستاد) استان سیستان و بلوچستان

با درجه و نمره ۱۲/۹۰ دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضای هیات داوری	سمت	امضاء اعضای هیات داوری
۱ - دکتر رضا زارعی	استاد راهنما	
۲ - دکتر کاترین فکری	استاد مشاور	
۳ - دکتر نادره سهرابی	استاد داور	
مراتب فوق مورد تایید است .	مدیر/معاونت پژوهشی	

مهر و امضاء

تقدیم به

تقدیم به مهربان فرشتگانی که:

لحظات ناب باور بودن، لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و تمام تجربه های یکتا و زیبای زندگی، مدیون حضور سبز آنهاست .

تقدیم به خانواده عزیزم.

و تقدیم به همه ی آنان که مرا علم آموختند.

سپاسگذاری

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درفشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

راز و رمز پویای علم و کشف معانی بدیع و تجلی جلوه های شهودی معرفت کیمیایی است که آسمان علم به برکت سیما و سیره ی نورانی نبی مکرم صلی الله علیه و آله و سلم، انسان دربند خاک را به معراج حضور می خواند. و چه خرم علمی که از چشمه ی معارف سیراب شود و چه زیبا دانشی که قبای پرنیانش به عطر و بوی گلستان محمدی معطر شود و چه معماری باشکوهی، بنایی که سنگ هویت و فرهنگ آن ریشه درمدینه النبی بیابد.

و امروز کاخ آباد علم به سروش معنوی و مفهوم پیام او بیش از پیش محتاج راهنمایی است که علاوه بر حفظ آبادانی آن در راه اعتلای آن به فرزندان خویش محبت نمایند.

از استاد گرامی جناب آقای دکتر **رضا زارعی** بسیار سپاسگذارم چرا که بدون راهنماییهای ایشان تامین این پایان نامه بسیار مشکل بود از سرکار خانم دکتر **کاترین فکری** به دلیل یاریها و راهنماییهای بی چشمداشت ایشان که بسیاری از سختیها را برایم آسانتر نمودند تشکر می نمایم .

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی کارکنان اداری مرد اداره کل آموزش و پرورش (ستاد) سیستان و بلوچستان است. برای دستیابی به این هدف از روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. از بین تمامی کارکنان اداری آموزش و پرورش مرد (ستاد) در سال تحصیلی ۹۲/۹۳-۳۲ نفر از کارکنانی که در ارزیابی کیفیت زندگی پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه فرم کوتاه زمینه‌یابی سلامت (SF-۳۶) بدست آورده بودند انتخاب و به صورت تصادفی در یکی از گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسه‌های آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به مدت ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش انجام شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است ابعاد کیفیت زندگی کارکنان را بطور معناداری افزایش دهد. با توجه به یافته‌های بدست آمده می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی کارکنان اثر گذار است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، کیفیت زندگی، کارکنان اداری

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

چکیده ض

فصل اول : کلیات تحقیق

مقدمه ۱

بیان مساله ۵

اهمیت و ضرورت تحقیق ۱۰

اهداف پژوهش ۱۴

فرضیه ها ۱۴

تعاریف نظری و عملیاتی متغیر ها ۱۴

تعاریف نظری ۱۴

تعاریف عملیاتی ۱۵

فصل دوم : مروری بر ادبیات تحقیق و پیشینه تحقیق

مقدمه ۱۶

قسمت اول ادبیات پژوهش ۱۶

بخش اول کیفیت زندگی ۱۶

مفهوم کیفیت زندگی ۱۶

تعاریف کیفیت زندگی ۱۸

ابعاد کیفیت زندگی ۲۴

۲۶ عوامل موثر بر کیفیت زندگی
۲۸ شیوه های بهبود کیفیت زندگی
۳۰ مبانی نظری کیفیت زندگی
۳۰ رویکردهای مختلف مفهوم کیفیت زندگی
۳۰ رویکرد فلسفی مفهوم کیفیت زندگی
۳۱ رویکرد اقتصادی کیفیت زندگی
۳۱ رویکرد زیست ساختی مفهوم کیفیت زندگی
۳۲ رویکرد روانشناختی مفهوم کیفیت زندگی
۳۲ نظریه یادگیری اجتماعی
۳۳ نظریه کنش اجتماعی پارسونز
۳۳ دیدگاه بوم شناسی بر مفهوم کیفیت زندگی
۳۴ نگاه نظریه پرداز ریف و سینگر
۳۴ نظریه موری
۳۵ دیدگاه های درباره کیفیت زندگی
۳۸ بخش دوم: مهارتهای زندگی
۳۸ مفهوم مهارتهای زندگی
۳۹ تعریف مهارتهای زندگی
۳۹ فواید و کاربردهای مهارت زندگی
۴۰ انواع مهارتهای زندگی

۴۰ مهارت خود آگاهی
۴۱ مهارت همدلی
۴۳ مهارت روابط فردی
۴۵ مهارت تصمیم گیری
۴۸ مهارت مقابله با استرس
۵۰ مبنای تئوری و نظریه ای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۵۰ نظریه تاثیر اجتماعی
۵۰ نظریه هوش چند گانه
۵۱ نظریه الیس
۵۱ نظریه یادگیری اجتماعی
۵۲ تحقیقات داخلی و خارجی
۵۲ پژوهش های انجام شده خارجی
۵۴ پژوهش های انجام شده داخلی
۵۷ نتیجه گیری

فصل سوم : روش اجرای تحقیق

۵۸ مقدمه
۵۸ روش تحقیق
۵۸ جامعه آماری
۵۹ نمونه آماری و روش نمونه گیری

۶۰	ابزار پژوهش
۶۴	شیوه اجرای پژوهش
۶۹	روش تجزیه و تحلیل آماری
۷۰	ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

۷۱	مقدمه
۷۱	آمار توصیفی
۷۷	آمار استنباطی
۷۸	بررسی فرضیه پژوهش

فصل پنجم : نتیجه گیری و پیشنهادات

۸۳	مقدمه
۸۳	خلاصه تحقیق
۸۴	یافته ها
۸۵	جمع بندی و بحث
۸۷	محدودیت پژوهش
۸۷	پیشنادهای پژوهشی
۸۸	پیشنهادات کاربردی

منابع فارسی ۹۰

منابع انگلیسی ۹۷

فهرست جداول

صفحه

عنوان

۵۹.....	جدول (۱-۳) طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه های کنترل
۶۰.....	جدول (۲-۳) فراوانی نمونه پژوهش بر اساس سن
۶۱.....	جدول (۳-۳) فراوانی نمونه پژوهش بر اساس سطح تحصیلات
۶۳.....	جدول (۴-۳) میزان پایایی درونی
۶۷.....	جدول (۵-۳) جدول کلید امتیاز هر عبارت
۶۸.....	جدول (۶-۳) امتیاز به پاسخ ها
۷۹.....	جدول (۷-۳) امتیاز ابعاد هشتگانه
جدول (۱-۴) میانگین و انحراف استاندارد نمره های کیفیت زندگی وزیر مقیاس های آن در پیش آزمون	
۷۴.....	و پس آزمون
۷۵.....	جدول (۱-۱-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون کل کیفیت زندگی
۷۵.....	جدول (۲-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس عملکرد جسمانی
۷۶.....	جدول (۳-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس ایفای نقش جسمانی
۷۶.....	جدول (۴-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس ایفای نقش هیجانی
۷۷.....	جدول (۵-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس انرژی یا نشاط

- جدول (۶-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس سلامت عاطفی ۷۷
- جدول (۷-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس عملکرد اجتماعی .. ۷۸
- جدول (۸-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس درد بدنی ۷۸
- جدول (۹-۱-۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خرده مقیاس سلامت عمومی ۷۹
- جدول (۱-۲-۴) آزمون لوین برای فرض همگنی واریانس های دو گروه آزمایش و کنترل ۸۰
- جدول (۲-۲-۴) آزمون اثر اصلی بین متغیر مستقل و مغیر وابسته..... ۸۲

فصل اول

کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

سازمان نهادی اجتماعی و هدفمند است که اهداف خود را با روشها، ارزشها و باورهای خاص خود محقق می سازد. برای اینکه افراد تازه وارد بتوانند به سازمان خود در دستیابی به اهداف کمک کنند لازم است که شیوه های ارزش ها و باورها یا به سخن دیگر فرهنگ آن سازمان را بیاموزند .

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی ، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی اند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است . مهارت های زندگی ، توانایی های روانی ، اجتماعی ؛ برای رفتار انطباقی و موثر هستند و افراد را قادر می سازند تا به طور موثرتری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند (نیک پرور، ۱۳۸۳) .

ارزیابی ها نشان داده است که امکان مدارا با فشارهای موجود زندگی به طور محسوسی در مقایسه با دو دهه پیش کشور و نیز در مقایسه با سایر کشورهای توسعه یافته ، کاهش پیدا کرده است ، همین امر، باعث شده است تا در سال های اخیر به مباحث سلامت و بهداشت روان توجه روز افزونی شود ؛ برنامه

های مربوط به پیشگیری و ارتقاء سلامت و بهداشت روان و نیز آموزش مهارت های زندگی جزو سیاست های مهم کشور قرار گیرد (نیک پرور، ۱۳۸۳).

کسب مهارت های زندگی در کنار کسب علم و دانش و تغییر متناسب نگرش ها و ارزش ها و تقویت رفتارهای مناسب، به رفتارهای سالمی می انجامد که خود مشکلات و موانع سلامتی روان را کاهش می دهد و در نتیجه بهداشت روانی را ارتقاء می بخشد.

مهارت های زندگی در واقع یادگیری چگونه انجام دادن می باشد؛ و دانستن به توانستن و دانش به منش تبدیل می شود (کریمی، ۱۳۸۲).

حال برای رسیدن به توسعه و پیشرفت در یک جامعه می بایستی به یکی از مهمترین اهرمها یعنی آموزش و برنامه ریزی در سطوح ملی و فراملی توجه نمود. در صورتی که بتوانیم در سیستم آموزشی جامعه خود به این سطح برسیم آنچه را که آموخته ایم به عمل آوریم و دانسته های خود را مطابق با شناخت کافی از نیازها هماهنگ نمائیم، آنگاه می توانیم امیدوار باشیم که بعنوان یک فرد کارآمد، پویا و فعال در جامعه عمل نموده ایم.

لذا توجه به منابع انسانی پدیده ای است که در دو دهه اخیر توسعه فراوان یافته است و چار چوب های فکری جدید و دگرگونی های عمیقی که در حوزه و عرصه منابع انسانی پدید آمده، راه را برای بهره گیری بیشتر از توان و تخصص کارکنان سازمانها هموار کرده است. بسیاری از رخداد های سالهای اخیر که در چار چوب عدم تمرکز و کاهش لایه های سازمانی، مدیریت مشارکتی، مدیریت عملکرد و نظایر آن پدید آمده اند رمزافزایش بهره وری منابع انسانی محسوب می شوند. واز آن به عنوان سرمایه های هوشمند یا دارایی و منابع پر ارزش (مارکوس و کافمن، ۲۰۰۲) یاد می کنند. سازمانهای عصر حاضر با نگاه راهبردی به

منابع انسانی آن را به عنوان دارایی هوشمند و ارزشمند در بر دارند و پیش از پیش به ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت شغلی کارکنان توجه دارند و بهبود کیفیت زندگی کارکنان مستلزم اهتمام مدیریت سازمان به تدوین سیاست های حمایت گرایانه از منابع انسانی است بر اساس این استفاده مطلوب از منابع انسانی متکی به تدوین استراتژیهای منابع انسانی است و اقداماتی است که برای صیانت جسم و روح و حفظ کرامت انسانی کارکنان به عمل می آید. اقداماتی که شامل امکانات رفاهی، درمانی، امنیت شغلی، اهمیت شغلی، توسعه و پیشرفت شغلی، آموزش بهسازی و مواردی از این قبیل می باشد مجموعاً تحت عنوان کیفیت زندگی در نظر گرفته می شود بطوری که در جامعه امروز بهبود زندگی کاری به صورت یکبار مهم ترین اهداف سازمان و کارکنان آن در آمده است و از این رو حیات مجدد بخشیدن به کارکنان، از طریق ارتقای کیفیت زندگی، کلید هر سازمان محسوب می شود. لذا مهارتهای زندگی هم بصورت یک راهکار ارتقاء سلامت روانی و هم بصورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی-اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، و موارد مشابه قابل استفاده است. بطور کلی مهارتهای زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه در جهت توانمند سازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاءبخشد لذا دغدغه آموزش مهارتهای زندگی بر کیفیت زندگی و سلامت روان در سال های اخیر همواره یکی از موضوعات مورد بررسی روان پژوهان بوده است. این برنامه ریزان همواره این موضوع را در ذهن خود مورد کنکاش قرار داده اند که آیا کسب مهارتهای جدید قادر خواهد بود زندگی شادی آورتر و مفرح تر به دور از همه ی روزمرگی های دنیای ماشینی امروز برای انسان فرورفته در خود بیابد که در این میان آموزش مهارتهای زندگی شرایطی را فراهم می کند که افراد قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش دهند و بدون اینکه به

خود و دیگران آسیب بزنند و مسولیت های مربوط به نقش های اجتماعی را بپذیرد و با چالش ها مقابله نماید به نحوی که کمترین آسیب روانی را بپذیرند که با این آموزش مهارت های نوین و کار آمد اگر بهینه شود می توان راهکار موثری در کاهش آرامش روانی و احساسی در ادارات و سازمان ها ایجاد کرد و در غیر این صورت موارد پیامدهای نداشتن مهارت های زندگی در نتیجه سبب می شود کیفیت زندگی ضعیف و موجب مکانیسم های مقابله و سازگاری ناموثر در افراد مشغول بکار در ادارات گردد و متعاقبا موجب افزایش استرس و اضطراب و نهایتا موجب کاهش بهره وری کار می گردد. (کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی). لذا هدف از آموزش مهارت های زندگی، افزایش توانایی های روانی- اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت جسمانی و روانی و ارتقای سطح سلامت رفتار افراد است. (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه نوری قاسم آبادی، محمد خانی، ۱۳۷۷).

۱-۲- بیان مساله:

کیفیت زندگی مفهوم وسیعی است که وضعیت آن به توسعه یافتگی جوامع بستگی دارد. در ابتدا این مفهوم در مقابل رویکرد صرف اقتصادی به توسعه شکل گرفت. الگوی توسعه اجتماع محور در قالب نگرش های سنتی در علوم اجتماعی سابقه ای دیرینه دارد. طوری که در طول حیات خود با فراز و نشیب های زیادی روبرو بوده است (شعاری نژاد، ۱۳۸۳)

سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ کیفیت زندگی را بصورت عمومی به این شکل تعریف کرده است: کیفیت زندگی به برداشت شخصی یک فرد از موقعیت زندگی اش در رابطه با فرهنگ و نظام ارزش اجتماعی اش و نیز در رابطه با اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت هایشان گفته می شود، پس کاملاً فردی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه های مختلف زندگی شان استوار است. کیفیت زندگی یکی از شاخص های اصلی جامعه است که در بر گیرنده مهم ترین عواملی است که شرایط زندگی در جامعه و رفاه شخصی افراد را تعیین می کنند. سایمت^۱ (۲۰۰۳) کیفیت زندگی را یکی از اساسی ترین مقوله های علوم اجتماعی می داند که در آن پارامتر های مادی توسعه اقتصادی و تولیدات داخلی در کنار پارامتر های غیر مادی چون کیفیت کار، سطح با سواد و فرهنگ، احساس خوشبختی مورد بررسی قرار می گیرند.

کیفیت زندگی با سلامت و پیشرفت کارکنانی که به صورت اداری خدمت می کنند ارتباط دارد به طوری که سلامتی یکی از مجموعه ها و اجزاء کیفیت زندگی است ولی معادل و مساوی آن نیست چرا که سلامتی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی فقدان هر گونه نقص جسمی، روانی و اجتماعی است حال

¹.Cimet