



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

👉 | @projehcenter_ir



...

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱	خلاصه.....
۴	مقدمه.....
۷	بیان مساله.....
۱۱	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۱۲	متغیرهای پژوهش.....
۱۲	- متغیر مستقل.....
۱۲	- متغیرهای وابسته.....
۱۳	- متغیرهای کنترل.....
۱۳	- متغیرهای مداخله‌گر (تعدیل کننده).....
۱۳	تعریف علمی و عملیاتی «مهارت‌های زندگی».....
۱۴	تعریف علمی و عملیاتی «سلامت روان».....
۱۵	تعریف علمی و عملیاتی «منبع کنترل».....
۱۶	مبنای تئوریکي برنامه آموزش مهارت‌های زندگی.....
۲۰	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی.....
۲۲	اهمیت مهارت‌های زندگی در سلامت روانی.....
۲۴	ابعاد مهارت‌های زندگی.....
۲۶	پیشینه تحقیقاتی پژوهش.....
۳۷	جمع بندی و نتیجه‌گیری از پیشینه تحقیقاتی پژوهش.....
۳۸	فرضیات پژوهش.....
۴۱	۱- پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ).....
۴۲	۲- پرسشنامه منبع کنترل لونسون.....
۴۳	۳- ابزار آموزش مهارت‌های زندگی.....
۴۵	روش‌های آماری پژوهش.....
۴۵	تجزیه و تحلیل علمی.....
۶۲	بحث و نتیجه‌گیری.....
۷۳	فهرست منابع فارسی.....
۷۶	References.....

موضوع :

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل
(به شیوه آزمایشی و طرح پیش آزمون - پس آزمون)

خلاصه

انسان با توجه به پیچیدگی‌ها و دشواری‌های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه‌های گوناگون می‌بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیتهای دشوار زندگی و همچنین فراهم نمودن شرایط مناسب به منظور پیشرفت همه جانبه برخوردار باشد. بنابراین افراد موفق، تکامل یافته و دارای سلامت روانی کسانی هستند که توانایی و مهارت کافی را در برخورد با شرایط گوناگون زندگی دارند و همواره در صدد تغییر موقعیت خویش در جهت رشد و تکمیل هستند. این ویژگی‌ها نشانگر برخورداری اینگونه افراد از مهارتهای زندگی می‌باشد. در حال که افراد ناموفق و کسانی که به رشد و پیشرفت متعادل در جنبه‌های گوناگون زندگی دست نیافته‌اند از سلامت روانی کمتری برخوردارند و همچنین توانایی حل مؤثر مشکلات و مسائل زندگی را ندارند می‌توان گفت که فاقد مهارتهای زندگی کافی هستند. بدین ترتیب برخورداری از مهارتهای زندگی و به کارگیری آن جهت دستیابی به رشد و کمال می‌تواند بسیاری از مشکلات، ناکامی‌ها و ناهنجاری‌ها را رفع نماید و در عوض یک زندگی با نشاط، پرتلاش، رو به پیشرفت و کمال، مفید و سازنده را به ارمغان آورد و چه بهتر است که کسب این مهارتها از دوران نوجوانی آغاز گردد. با توجه به اینکه تحقیقات بسیاری موضوع فوق را مورد تأیید قرار داده‌اند و همچنین باور و اعتقاد پژوهشگر به اینکه لازمه موفقیت و تکامل همه جانبه در زندگی، برخورداری از سلامت روانی و آگاهی از شیوه صحیح و مناسب زندگی و در نتیجه سبک زندگی سالم می‌باشد، به همین جهت، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان پرداخته است. در این پژوهش به منظور بررسی

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل. که به شیوه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- با گروه کنترل انجام گردید، چنین فرض شد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش یا بهبود سلامت روان و درونی‌تر شدن منبع کنترل در نوجوانان می‌شود. به همین منظور از بین ۱۹۱ دانش‌آموز دختر مقطع دبیرستان، ۳۰ دانش‌آموز که بالاترین نمرات را از پیش‌آزمون (پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه منبع کنترل) به دست آوردند، انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم گردیدند که هر گروه شامل ۱۵ دانش‌آموز بود. پس از اجرای پیش‌آزمون در گروه آزمایشی و کنترل، گروه آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی را در هشت جلسه دو ساعته دو بار در هفته دریافت نمود. پس از یک ماه، پس‌آزمون (پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه منبع کنترل) در دو گروه آزمایشی و کنترل اجرا گردید. پس از نمره‌گذاری، تفاوت میانگین بین دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده «از آزمون t دو گروه مستقل» مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین میانگین دو گروه در «پرسشنامه سلامت عمومی» تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه پژوهش تأیید گردید. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند سلامت روان را افزایش دهد یا بهبود بخشد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین‌های دو گروه در کلیه مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی به جز مقیاس C (نارسا کنش‌وری اجتماعی) کاملاً معنادار است. نکته دیگر اینکه بیشترین میزان کاهش در نمرات مقیاس D (نشانگان افسردگی) پرسشنامه مذکور می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بیشترین تأثیر را بر کاهش میزان افسردگی آزمودنی‌ها داشته است. اما در مورد میانگین دو گروه در پرسشنامه منبع کنترل، علیرغم کاهش اندک در نمرات تفاوت معناداری وجود ندارد. در کل می‌توان گفت، با توجه به کاهش اندک نمرات، آموزش مهارت‌های زندگی تا

حدودی بر درونی تر شدن منبع کنترل در گروه آزمایشی مؤثر بوده است. همچنین در این پژوهش، رابطه بین متغیرهای پژوهش با استفاده از «ضریب همبستگی پیرسون» به دست آمد. این نتایج نشانگر آن است که بین سلامت روان و شیوه مقابله‌ای و بین منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. اما بین متغیر (سلامت روان و منبع کنترل) ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد. یافته‌های جانبی این پژوهش نشانگر رابطه معنادار بین سطح تحصیلات مادر، اشتغال مادر و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با سلامت روان و شیوه مقابله‌ای آنان می‌باشد. مشاهدات کیفی نیز در طول جلسات دوره آموزشی با نتایج کمی حاصل از داده‌ها مطابقت و هماهنگی دارد. بطوریکه آزمودنی‌هایی که در طول جلسات فعالیت گروهی بیشتری داشتند، انگیزه و تمایل بیشتری جهت شرکت در این دوره آموزشی داشتند، نظم گروهی بیشتری را رعایت می‌نمودند. در انجام تمرینات و فعالیتهای عملی علاقمندی و انگیزه بیشتری نشان می‌دادند، توجه و دقت کافی نسبت به مطالب و محتویات آموزشی داشتند و خواهان تداوم این دوره آموزشی در طول سال تحصیلی بودند، در میزان نمرات سلامت عمومی و منبع کنترل آنان کاهش بیشتری ایجاد شده است. در واقع می‌توان گفت که آموزش مهارتهای زندگی در مورد این آزمودنی‌ها منجر به افزایش سلامت روان و درونی تر شدن منبع کنترل آنان شده است. بدین ترتیب مشاهدات کیفی دال بر تأثیر مثبت آموزش مهارتهای زندگی می‌باشد.