

## مقدمه

همانگونه که در فصل اول بیان شد این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت بر کاهش سبک کنار آیی اجتنابی، سبک اسناد منفی و افزایش سلامت روان دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان در سال ۸۳ - ۸۲ می باشد.

به این منظور گروه های نمونه ای از بین آنها به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شوند، تا نتایج حاصل از بررسی اثر بخشی این شوه آموزشی قابل بسط یابی باشد.

در این فصل ابتدا به توصیف کمی متغیر های پژوهش در قالب جداول فراوانی، میانگین و انحراف معیار ارائه شده و سپس به تحلیل آماری داده ها جهت بررسی فرضیه ها پرداخته می شود.

## ۴-۱- داده های توصیفی پژوهش

همانگونه که در فصل قبل اشاره شد، آزمودنی های مورد مطالعه تعداد ۳۳ نفر گروه آزمایشی و ۴۹ نفر گروه گواه و همگی دختر می باشند. تمامی افراد گروه آزمایشی و گواه به ۳ مقیاس، کنار آیی نوجوانان، سبک اسناد کودکان و نوجوانان و فهرست تجدید نظر شده ۹۰ نشانه مرضی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند

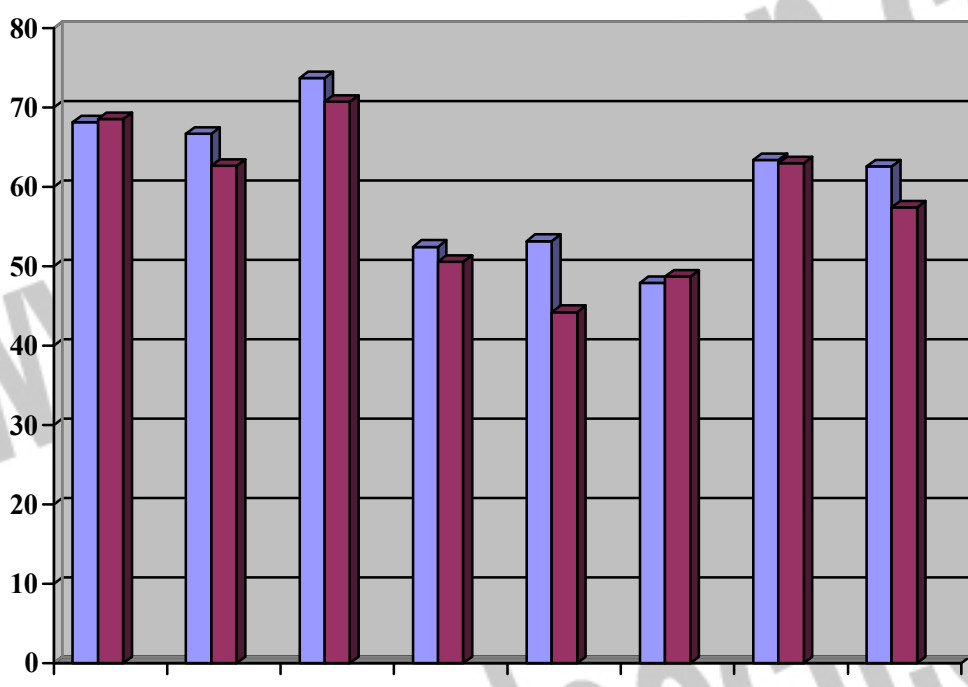
| گروه   | فراوانی | درصد |
|--------|---------|------|
| آزمایش | ۳۳      | ٪۴۱  |
| کنترل  | ۴۹      | ٪۵۹  |
| کل     | ۸۲      | ٪۱۰۰ |

در صفحه بعد و در قالب جداول شاخص های توصیفی حاصل از این ۳ مقیاس در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون آورده می شود.

جدول ۴-۱: شاخص های توصیفی متغیر کسب کنار آیی اجتنابی گروه های آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون

| متغیر \ شاخص         | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|----------------------|--------|---------|---------|--------------|
| نگرانی               | آزمایش | ۳۲      | ۶۸/۱۲   | ۱۲/۵۵        |
|                      | گواه   | ۴۹      | ۶۸/۵۳   | ۱۶/۲۵        |
| جستجوی تعلق          | آزمایش | ۳۱      | ۶۶/۶۷   | ۱۳/۸۰        |
|                      | گواه   | ۴۸      | ۶۲/۶۶   | ۱۱/۷۰        |
| تفکر آروزمندانه      | آزمایش | ۳۱      | ۷۳/۷۱   | ۱۸/۸۱        |
|                      | گواه   | ۴۵      | ۷۰/۷۵   | ۱۶/۲۲        |
| کنار نیامدن          | آزمایش | ۳۲      | ۵۲/۴۷   | ۱۷/۷۴        |
|                      | گواه   | ۴۷      | ۵۰/۵۸   | ۱۳/۳۸        |
| نادیده گرفتن         | آزمایش | ۳۳      | ۵۳/۱۸   | ۱۹/۰۷        |
|                      | گواه   | ۴۹      | ۴۴/۲۳   | ۱۶/۶۴        |
| کاهش تنش             | آزمایش | ۳۳      | ۴۷/۸۸   | ۱۷/۳۶        |
|                      | گواه   | ۴۷      | ۴۸/۷۰   | ۱۱/۰۷        |
| خودداری              | آزمایش | ۳۰      | ۶۳/۳۷   | ۱۷/۳۶        |
|                      | گواه   | ۴۸      | ۶۲/۹۷   | ۱۶/۵۵        |
| سرزنش خود            | آزمایش | ۳۳      | ۶۲/۵۸   | ۱۷/۴۲        |
|                      | گواه   | ۴۷      | ۵۷/۴۴   | ۱۹/۰۸        |
| سبک کنار آیی اجتنابی | آزمایش | ۲۷      | ۴۹۷/۹۶  | ۷۲/۴۵        |
|                      | گواه   | ۴۵      | ۴۶۳/۷۲  | ۵۴/۸۵        |

براساس یافته های منعکس شده در جدول ۴-۱ در دو گروه آزمایش و گواه و در مرحله پیش آزمون بالاترین میانگین مربوط به تفکر آروزمندانه ( $\bar{X}_c = 47/70$ ,  $\bar{X}_E = 47/88$ ) و سپس با اندک تفاوتی به نگرانی ( $\bar{X}_c = 68/53$ ,  $\bar{X}_E = 68/12$ ) جستجوی تعلق و خودداری دارد و کمترین میانگین مربوط به کاهش تنش ( $\bar{X}_c = 48/70$ ,  $\bar{X}_E = 47/88$ ) می باشد.

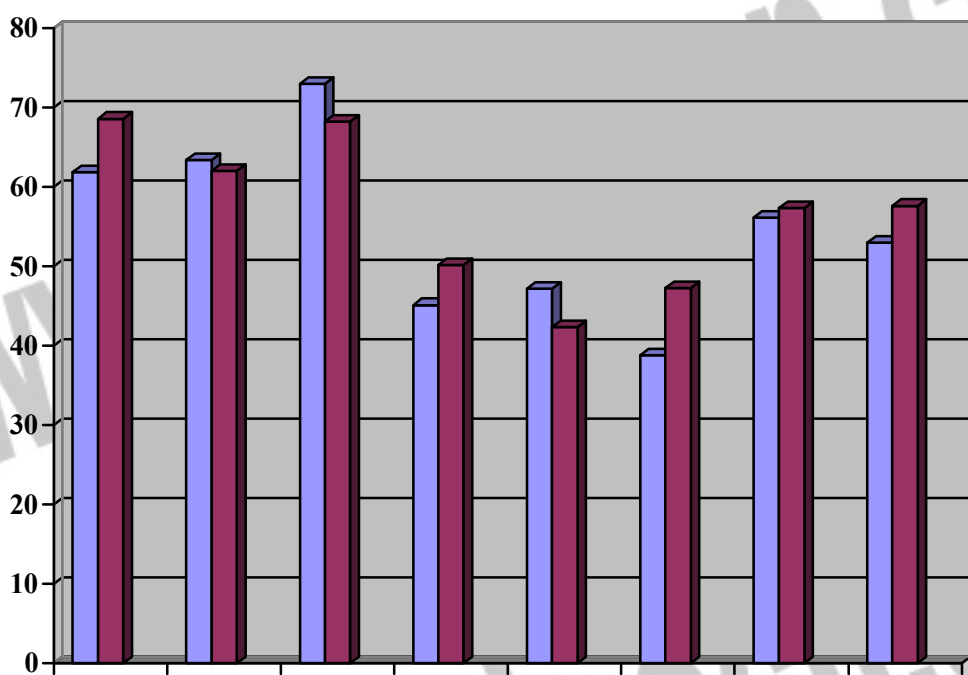


نمودار ۴-۱: مقایسه میانگین زیر مقیاسهای سبک کنارآیی اجتنابی در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون

جدول ۴-۲: شاخص های توصیفی متغیر سبک کنار آبی اجتنابی گروه های آزمایش و گواه  
در مرحله پس آزمون

| شاخص / متغیر         | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|----------------------|--------|---------|---------|--------------|
| نگرانی               | آزمایش | ۳۰      | ۶۱/۸۳   | ۱۱/۰۶        |
|                      | گواه   | ۴۵      | ۶۸/۵۹   | ۱۵/۳۱        |
| جستجوی تعلق          | آزمایش | ۳۲      | ۶۳/۳۷   | ۱۴/۰۱        |
|                      | گواه   | ۴۲      | ۶۲/۰۳   | ۱۱/۸۱        |
| تفکر آروزمندانه      | آزمایش | ۳۱      | ۷۲/۹۷   | ۱۴/۹۴        |
|                      | گواه   | ۴۴      | ۶۸/۲۲   | ۱۵/۵۲        |
| کنار نیامدن          | آزمایش | ۳۳      | ۴۵/۱۲   | ۱۵/۶۹        |
|                      | گواه   | ۴۸      | ۵۰/۱۶   | ۱۳/۱۱        |
| نادیده گرفتن         | آزمایش | ۳۲      | ۴۷/۱۹   | ۱۷/۸۲        |
|                      | گواه   | ۴۷      | ۴۲/۳۶   | ۱۶/۰۵        |
| کاهش تنش             | آزمایش | ۳۲      | ۳۸/۸۱   | ۱۳/۱۸        |
|                      | گواه   | ۴۸      | ۴۷/۲۸   | ۱۰/۳۴        |
| خودداری              | آزمایش | ۳۲      | ۵۶/۱۰   | ۱۶/۸۴        |
|                      | گواه   | ۴۸      | ۵۷/۳۴   | ۱۵/۷۶        |
| سرزنش خود            | آزمایش | ۳۳      | ۵۳/۰۰   | ۱۶/۷۷        |
|                      | گواه   | ۴۴      | ۵۷/۶۳   | ۱۸/۷۶        |
| سبک کنار آبی اجتنابی | آزمایش | ۲۷      | ۴۴۱/۴۳  | ۶۰/۷۶        |
|                      | گواه   | ۴۲      | ۴۵۳/۷۰  | ۵۴/۸۵        |

نتایج منعکس شده در جدول ۴-۲ نشان می دهد در تمامی میانگین هایی زیر مقیاس های سبک کنار آبی اجتنابی، کاهش نمره در آزمودنی های گروه آزمایش دیده می شود، در این میان بیشترین کاهش میانگین مربوط به زیر مقیاس کاهش تنش و کمتر کاهش مربوط به میانگین های زیر مقیاس تفکر آروزمندانه و جستجوی تعلق می باشد.



نمودار ۴-۲: مقایسه میانگین زیر مقیاسهای سبک کنارآیی اجتنابی در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

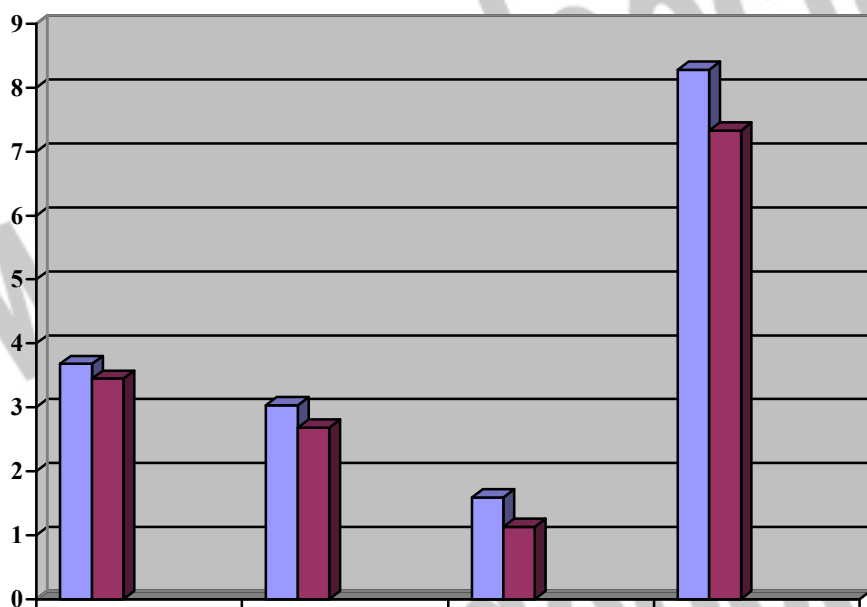


جدول ۴-۳: شاخص های توصیفی متغیر سبک اسناد منفی و زیر مقیاس های آن در مرحله

پیش آزمون

| متغیر          | شاخص | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|----------------|------|--------|---------|---------|--------------|
| بعد درونی      |      | آزمایش | ۳۲      | ۳/۶۸    | ۱/۱۲         |
|                |      | گواه   | ۴۷      | ۳/۴۵    | ۱/۲۶         |
| پایداری        |      | آزمایش | ۲۹      | ۳/۰۳    | ۰/۹۸         |
|                |      | گواه   | ۴۶      | ۲/۶۸    | ۱/۰۳         |
| کلی بودن       |      | آزمایش | ۳۲      | ۱/۵۹    | ۰/۹۱         |
|                |      | گواه   | ۴۸      | ۱/۱۳    | ۰/۸۵         |
| سبک اسناد منفی |      | آزمایش | ۲۹      | ۸/۲۸    | ۱/۶۸         |
|                |      | گواه   | ۴۴      | ۷/۳۳    | ۱/۹۱         |

همانطور که در این جدول ملاحظه می شود بالاترین میانگین مربوط به بعد درونی و کمترین میانگین مربوط به بعد کلی بودن است.

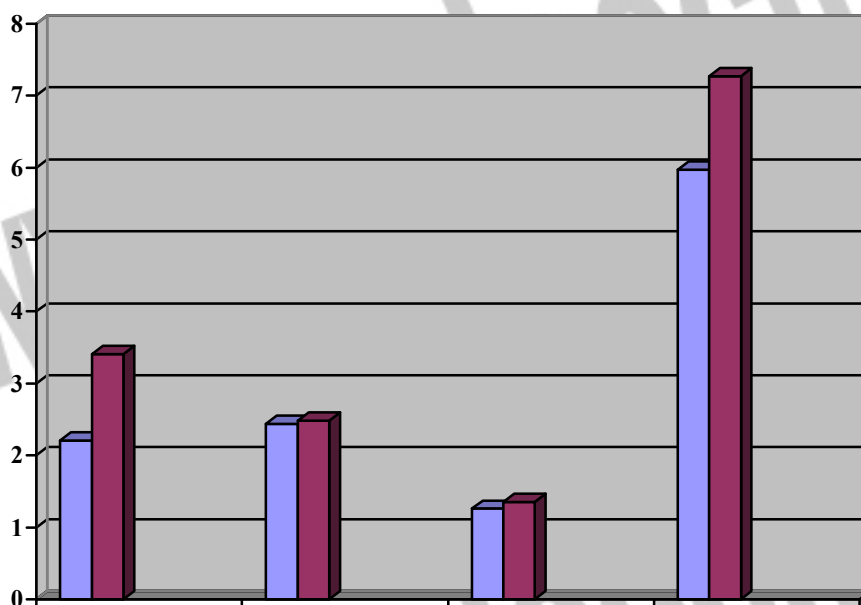


نمودار ۴-۳: مقایسه میانگین سبک اسناد منفی و زیر مقیاس های آن در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون

جدول ۴-۴: شاخص های توصیفی متغیر سبک اسناد منفی و زیر مقیاس ها آن در مرحله آزمون

| متغیر \ شاخص   | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|----------------|--------|---------|---------|--------------|
| بعد درونی      | آزمایش | ۲۹      | ۲/۲۱    | ۱/۰۱         |
|                | گواه   | ۴۸      | ۳/۴۱    | ۱/۰۷         |
| پایداری        | آزمایش | ۳۲      | ۲/۴۴    | ۱/۲۱         |
|                | گواه   | ۴۷      | ۲/۴۸    | ۱/۴۱         |
| کلی بودن       | آزمایش | ۳۱      | ۱/۲۶    | ۰/۸۹         |
|                | گواه   | ۴۷      | ۱/۳۵    | ۱/۳۰         |
| سبک اسناد منفی | آزمایش | ۲۸      | ۵/۹۷    | ۱/۷          |
|                | گواه   | ۴۵      | ۷/۲۷    | ۲/۶۷         |

و در مرحله آزمون نیز آنچه از جدول ۴-۴ برمی آید بیشترین کاهش میانگین در مقایسه با پیش آزمون مربوط به بعد درونی و کمترین کاهش مربوط به بعد کلی (فراگیر بودن) است.



نمودار ۴-۴: مقایسه میانگین سبک اسناد منفی و ابعاد آن در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

جدول ۴-۵: شاخص‌های توصیفی متغیر سلامت روان و ابعاد آن در مرحله پیش آزمون

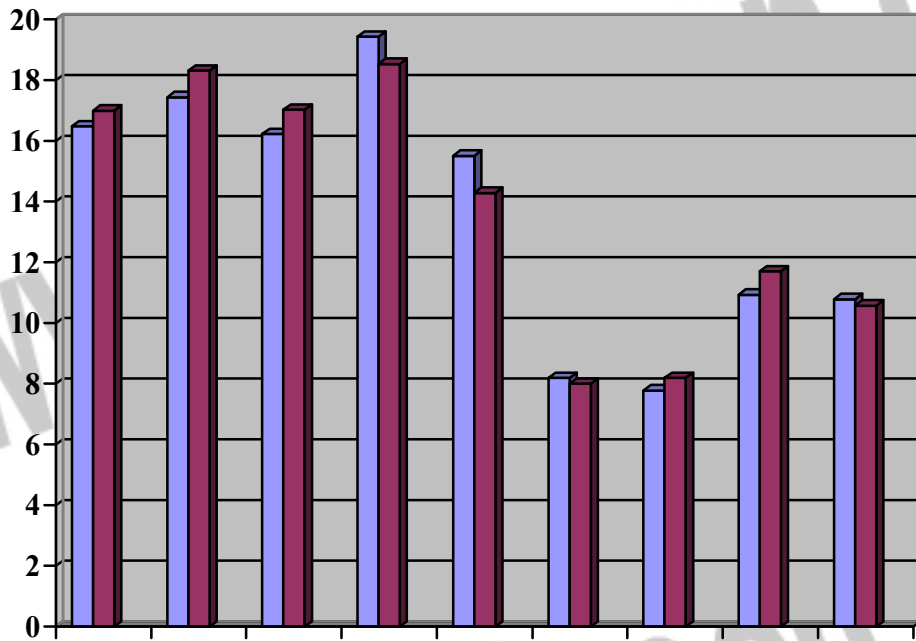
| شاخص / متغیر       | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|--------------------|--------|---------|---------|--------------|
| مشکلات جسمانی      | آزمایش | ۳۱      | ۱۶/۴۸   | ۹/۲۷         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۷      | ۸/۴۶         |
| وسواس - بی‌اختیاری | آزمایش | ۳۲      | ۱۷/۴۴   | ۷/۴۴         |
|                    | گواه   | ۴۵      | ۱۸/۳۱   | ۶/۶۳         |
| حساسیت بین شخصی    | آزمایش | ۳۱      | ۱۶/۲۳   | ۹/۴۴         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۱۷/۰۳   | ۹/۹۴         |
| افسردگی            | آزمایش | ۳۰      | ۱۹/۴۳   | ۱۲/۰۰        |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۸/۵۳   | ۱۱/۰۷        |
| اضطراب             | آزمایش | ۳۲      | ۵۰/۱۵   | ۸/۰۷         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۴/۲۸   | ۸/۹۲         |
| خصوصیت             | آزمایش | ۳۲      | ۸/۱۹    | ۵/۱۸         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۸       | ۴/۸۱         |
| هراس               | آزمایش | ۳۲      | ۷/۷۸    | ۵/۳۸         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۸/۱۹    | ۵/۴۹         |
| افکار پارانویید    | آزمایش | ۳۳      | ۱۰/۹۴   | ۴/۵۵         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۱/۷۰   | ۴/۶۸         |
| روان پریشی         | آزمایش | ۳۳      | ۱۰/۷۹   | ۷/۳۶         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۰/۵۸   | ۷/۰۰         |
| سلامت روان         | آزمایش | ۲۹      | ۱۲۱/۳۲  | ۵۸/۶۸        |
|                    | گواه   | ۴۴      | ۱۲۳/۱۲  | ۵۶/۲۷        |

براساس یافته‌های مندرج در جدول ۴-۵ بالاترین میانگین در زیر میانگین، افسردگی

( $\bar{X}_C = 18/53$ ,  $\bar{X}_E = 19/43$ ) و کمترین میانگین مربوط به بعد هراس (ترس مرضی)

می‌باشد. ( $X_e = 8/19$ ,  $\bar{X}_E = 7/78$ )



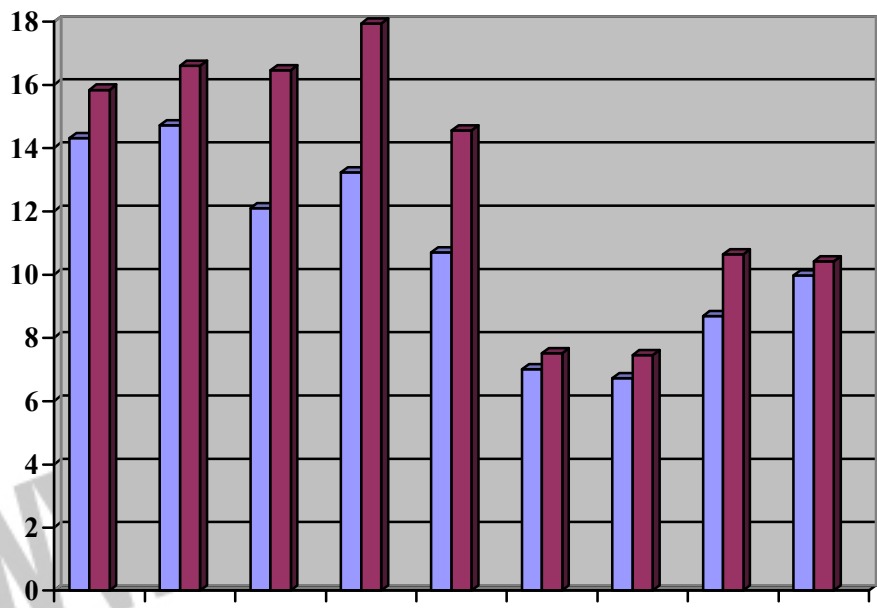


نمودار ۴-۵: مقایسه میانگین زیر مقیاسهای فهرست ۹۰ نشانه مرضی در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون

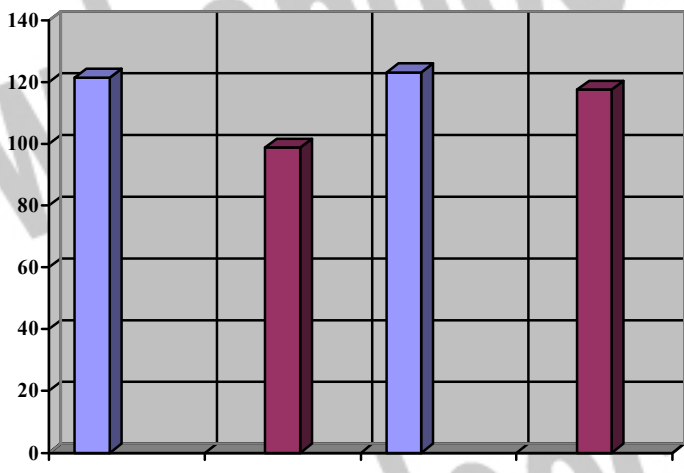
جدول ۴-۶- شاخص های توصیفی متغیر سلامت روان و ابعاد آن در مرحله پس آزمون

| شاخص / متغیر       | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار |
|--------------------|--------|---------|---------|--------------|
| شکایات جسمانی      | آزمایش | ۳۱      | ۱۴/۳۲   | ۷/۹۸         |
|                    | گواه   | ۴۶      | ۱۵/۸۴   | ۷/۸۰         |
| وسواس - بی اختیاری | آزمایش | ۳۲      | ۱۴/۷۲   | ۵/۹۶         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۶/۵۹   | ۶/۲۰         |
| حساسیت بین شخصی    | آزمایش | ۳۱      | ۱۲/۱۰   | ۵/۳۱         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۱۶/۴۵   | ۹/۳۶         |
| افسردگی            | آزمایش | ۳۰      | ۱۳/۲۳   | ۶/۶۵         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۱۷/۹۳   | ۱۰/۷۹        |
| اضطراب             | آزمایش | ۳۲      | ۱۰/۶۹   | ۵/۲۰         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۱۴/۵۶   | ۷/۴۴         |
| خصومت              | آزمایش | ۳۲      | ۷       | ۴/۳۹         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۷/۵     | ۴/۸۲         |
| هراس               | آزمایش | ۳۲      | ۶/۷۲    | ۴/۴۷         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۷/۴۴    | ۵/۱۳         |
| افکار پارانوئید    | آزمایش | ۳۳      | ۸/۶۷    | ۳/۰۹         |
|                    | گواه   | ۴۷      | ۱۰/۶۴   | ۴/۳۶         |
| روان پریشی         | آزمایش | ۳۳      | ۹/۹۷    | ۶/۲۳         |
|                    | گواه   | ۴۸      | ۱۰/۴۲   | ۷/۰۹         |
| سلامت روان         | آزمایش | ۲۹      | ۹۸/۸    | ۴۱/۰۰        |
|                    | گواه   | ۴۵      | ۱۱۷/۵۶  | ۵۱/۷۳        |

با توجه به آنچه که جدول ۴-۶ بر می آید و در مقایسه با داده های پیش آزمون مندرج در جدول ۴-۵ در تمامی میانگین های زیر مقیاس های SCL-۹۰-R، در گروه آزمایش کاهش مشاهده می شود. بیشترین کاهش مربوط به افسردگی و کمترین کاهش میانگین مربوط به هراس و با اندک تفاوتی در مرتبه بعد در خصومت دیده می شود. بالاترین میانگین در گروه آزمایش در پس آزمون مربوط به وسواس بی اختیاری  $\bar{X}_E = 14/72$  و در گروه گواه بالاترین میانگین مربوط به افسردگی  $\bar{X}_C = 17/93$  می باشد.



نمودار ۴-۶: مقایسه میانگین زیر مقیاسهای فهرست ۹۰ نشانه مرضی در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون



نمودار ۴-۷: مقایسه میانگین متغیر سلامت روان در دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

## ۴-۲- آزمون فرضیه های پژوهش

پس از ارائه شاخص های توصیفی، نوبت به آزمون فرضیه می رسد. از آنجا که این پژوهش از نوع آزمایشی است و محقق دو گروه آزمایش و گواه دارد که در هر گروه دارای میانگین هایی و نیز تک تک آزمونها در هر مقیاس (وزیر مقیاس) دارای نمره هایی هستند، بدین جهت برای آزمون فرضیه اول که محقق پیش بینی نمود.

« آزمون مهارتهای مدیریت برای استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی می شود »  
ابتدا نمره تک تک آزمودنیها در پیش آزمون و پس آزمون بدست آمده، پس  $T_1 - T_2 = d$  یعنی تفاضل نمره پیش آزمون از نمره پس آزمون، بدست آمد پس از آن میانگین نمرات تفاضل تک تک آزمودنیهای گروه آزمایشی و گروه گواه که در نهایت  $\bar{d}_c, \bar{d}_E$  نامیده می شوند، بدست آمد سپس با توجه به  $S_{\bar{X}_1}, S_{\bar{X}_2}$  از فرمول  $t$  را برای نمونه های مستقل جهت آزمون معناداری تفاوت بین دو میانگین استفاده شد. نتایج بدست آمده از آزمون تفاوت معناداری میانگین های مربوط به هر ۳ فرضیه در جداول ۴-۷ تا جدول ۴-۱۲ دیده می شوند.

**فرضیه اول:** آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی دانش آموزان می شود.

جهت آزمون این فرضیه از آزمون  $t$  برای نمونه های مستقل استفاده شد که نتایج آن بترتیب در جدول ۴-۷ و ۴-۸ آمده است.

جدول ۴-۷: آزمون معناداری تفاوت میانگین ها در سبک کنارآیی اجتنابی در دو گروه

آزمایش و گواه

| متغیر               | شاخص | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | t مشاهده شده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|---------------------|------|--------|---------|---------|--------------|--------------|------------|--------------|
| سبک کنارآیی اجتنابی |      | آزمایش | ۲۵      | ۵۴/۸۸   | ۳۸/۰۱        | ۴/۵۲         | ۶۵         | ۰/۰۰۰        |
|                     |      | گواه   | ۴۰      | ۹/۵۰    | ۲۲/۳۰        |              |            |              |

همانطور که از جدول ۴-۷ برمی آید، در آزمون معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه در سبک کنارآیی اجتنابی، از آنجایی که t مشاهده شد،  $t_2 = 4/52$  در درجه آزادی  $df = 65$  (در سطح  $P < 0/01$ ) معنادار می باشد پس با سطح اطمینان ۹۹٪ فرض صفر رد می شود و فرض محقق پذیرفته می شود.

جدول ۴-۸: آزمون معناداری تفاوت میانگین های دو گروه (آزمایش و گواه) در

زیرمقیاس های سبک کنارآیی اجتنابی

| متغیر           | شاخص | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | t مشاهده شده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|-----------------|------|--------|---------|---------|--------------|--------------|------------|--------------|
| نگرانی          |      | آزمایش | ۲۹      | ۶/۲۴    | ۷/۸۰         | ۳/۴۵         | ۵۲         | ۰/۰۰۱        |
|                 |      | گواه   | ۴۴      | ۰/۴     | ۳/۵۱         |              |            |              |
| جستجوی تعلق     |      | آزمایش | ۳۰      | ۳/۷۰    | ۱۶/۱۲        | ۱/۰۸         | ۶۱         | ۰/۲۸۵        |
|                 |      | گواه   | ۴۱      | ۰/۶۴    | ۲/۵۳         |              |            |              |
| تفکر آرزومندانه |      | آزمایش | ۳۰      | ۲/۲۰    | ۴/۲۹         | ۱/۷۸         | ۵۸         | ۰/۰۷۹        |
|                 |      | گواه   | ۴۳      | ۰/۵۳    | ۲/۷۶         |              |            |              |
| کنارنیامدن      |      | آزمایش | ۳۲      | ۷/۵۶    | ۵/۶۹         | ۶/۷۵         | ۶۲         | ۰/۰۰۰        |
|                 |      | گواه   | ۴۷      | ۰/۰۹    | ۱/۸۹         |              |            |              |
| نادیده گرفتن    |      | آزمایش | ۳۲      | ۶/۷۲    | ۱۵/۰۰        | ۲/۳۳         | ۵۶         | ۰/۰۲۴        |
|                 |      | گواه   | ۴۷      | -۰/۱۵   | ۱/۱۲         |              |            |              |
| کاهش تنش        |      | آزمایش | ۳۲      | ۹/۵۶    | ۱۰/۴۴        | ۴/۶۴         | ۶۲         | ۰/۰۰۰        |
|                 |      | گواه   | ۴۷      | ۰/۷۲    | ۲/۶۵         |              |            |              |
| خودداری         |      | آزمایش | ۳۰      | ۶/۸۷    | ۹/۳۲         | ۰/۳۳۳        | ۵۹         | ۰/۷۴۰        |
|                 |      | گواه   | ۴۷      | ۵/۶۵    | ۱۷/۸۷        |              |            |              |
| سرزنش خود       |      | آزمایش | ۳۳      | ۹/۵۸    | ۹/۲۵         | ۵/۵۸         | ۶۳         | ۰/۰۰۰        |
|                 |      | گواه   | ۴۳      | ۰/۱۹    | ۲/۲۲         |              |            |              |



حال به نتایج حاصل از جدول ۴-۸ در زیر مقیاس های سک کنار آیی اجتنابی نگاهی می اندازیم و نتایج را بررسی می کنیم در زیر مقیاس نگرانی، از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t_m = 3/45$  در درجه آزادی  $df = 71$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است پس نتیجه می گیریم این آموزش بر کاهش نگرانی اثر بخش بوده است.

در زیر مقیاس کنار نیامدن نیز چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 6/75$  در درجه آزادی  $df = 77$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است پس می توان نتیجه گرفت که این آموزش در کاهش کنار آمدن موثر بوده است.

در زیر مقیاس نادیده گرفتن چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 2/33$  در درجه آزادی  $df = 77$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار است پس نتیجه می گیریم در سطح اطمینان ۹۵٪ آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش نادیده گرفتن شده است.

در زیر مقیاس کاهش تنش از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t_m = 4/64$  در درجه آزادی  $df = 77$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است پس نتیجه می گیریم آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش تنش شده است.

در زیر مقیاس های جستجوی تعلق چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 1/08$  در درجه آزادی  $df = 69$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست پس نتیجه می گیریم آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر کاهش جستجو تعلق موثر نبوده است.

در زیر مقیاس تفکر آرزومندانه از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t_m = 1/78$  در درجه آزادی  $df = 71$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار نیست پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش کنار نیامدن شده است.

در زیر مقیاس خودداری از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t_m = 0/33$  در درجه آزادی  $df = 76$  (در سطح معنی داری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست پس می توان نتیجه می گیریم آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش خودداری شده است.

**فرضیه دوم:** آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسناد منفی دانش آموزان می شود.

برای آزمون این فرضیه نیز از آزمون  $t$  برای نمونه های مستقل استفاده شد که نتایج آن به ترتیب در جداول ۴-۹ و ۴-۱۰ آمده است.

جدول ۴-۹: آزمون معناداری میانگین های دو گروه آزمایش و گواه در کسب اسناد منفی

| متغیر          | شاخص | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | t مشاهده شده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|----------------|------|--------|---------|---------|--------------|--------------|------------|--------------|
| سبک اسناد منفی |      | آزمایش | ۲۶      | ۲/۰۶۵   | ۲/۰۴         | ۴/۵          | ۶۵         | ۰/۰۰۰        |
|                |      | گواه   | ۴۱      | ۰/۷     | ۲/۲۰         |              |            |              |

همانگونه که در جدول ۴-۹ ملاحظه می کنید اسناد منفی مشاهده شده  $t_m = 4/5$  (در سطح معنی داری  $P < 0/01$ ) معنادار است پس فرض صفر رد می شود و فرض محقق پذیرفته می شود. بدین ترتیب با سطح اطمینان ۰/۹۹ می توان نتیجه گرفت آموز مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسناد منفی دانش آموزان می شود.

جدول ۴-۱۰: آزمون معناداری میانگین های دو گروه آزمایش - گواه در زیر مقیاس های

سبک اسناد منفی

| متغیر        | شاخص | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | t مشاهده شده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|--------------|------|--------|---------|---------|--------------|--------------|------------|--------------|
| بعد درونی    |      | آزمایش | ۲۹      | ۱/۴۸    | ۱/۲۱         | ۵/۶۶         | ۷۴         | ۰/۰۰۰        |
|              |      | گواه   | ۴۷      | -۰/۰۳   | ۰/۸۴         |              |            |              |
| بعد پایداری  |      | آزمایش | ۲۹      | ۰/۷۲    | ۱/۲۵         | ۱/۴۷         | ۷۳         | ۰/۱۴۸        |
|              |      | گواه   | ۴۶      | ۰/۲۶    | ۱/۲۱         |              |            |              |
| بعد کلی بودن |      | آزمایش | ۳۱      | ۰/۳۲    | ۱/۰۱         | ۱/۸۹         | ۷۶         | ۰/۰۶۳        |
|              |      | گواه   | ۴۷      | -۰/۲۳   | ۱/۲۶         |              |            |              |

در زیر مقیاس های سبک اسناد منفی نیز نتایج زیر بدست آمد:

با توجه به نتایج بدست آمده در جدول ۴-۱۰ دو بعد درونی از آنجا که t مشاهده شده  $t_m = 5/66$  در درجه آزادی  $df = 74$  (با سطح معنی  $P < 0/01$ ) معنادار است پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش اسناد منفی درونی دانش آموزان شده است.

در بعد پایداری از آنجا که t مشاهده شده  $t_m = 1/47$  در درجه آزادی  $df = 73$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر اسناد منفی پایدار دانش آموزان موثر نبوده است.

در بعد کلی بودن، چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 1/89$  در درجه آزادی  $df=76$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نمی باشد پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش اسناد منفی کلی نشده است.

**فرضیه سوم:** آموزش مهارت های مدیریت براسترس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان می گردد.

در این فرضیه نیز برای آزمون معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه از آزمون  $t$  مستقل استفاده شد. نتایج این آزمون در جداول ۴-۱۱ و ۴-۱۲ آمده است.

**جدول ۴-۱۱: آزمون معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه در متغیر سلامت روان**

| شاخص / متغیر | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف معیار | $t$ مشاهده شده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|--------------|--------|---------|---------|--------------|----------------|------------|--------------|
| سلامت روان   | آزمایش | ۲۵      | ۲۲/۵۲   | ۲۱/۷۵        | ۳/۵۷           | ۶۸         | ۰/۰۰۱        |
|              | گواه   | ۴۴      | ۵/۵۶    | ۹/۹۴         |                |            |              |

از آنچه که از جدول ۴-۱۱ بر می آید می توان ملاحظه کرد، در متغیر سلامت روان، چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 3/57$  در درجه آزادی  $df=68$  (در سطح معنی داری  $P < 0/01$ ) معنادار است پس می توان نتیجه گرفت فرض صفر رد می شود و فرض محقق پذیرفته می شود. بدین ترتیب می توان با سطح اطمینان ۹۹٪ پذیرفت که آموزش مهارت های مدیریت براسترس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان شده است.

جدول ۴-۱۲: آزمون معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه در زیر ابعاد  
فهرست ۹۰ نشانه مرضی

| شاخص<br>متغیر    | گروه   | فراوانی | میانگین | انحراف<br>معیار | t مشاهده<br>شده | درجه<br>آزادی | سطح<br>معناداری |
|------------------|--------|---------|---------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| شکایات جسمانی    | آزمایش | ۳۱      | ۲/۱۶    | ۲/۷۸            | ۱/۴             | ۷۵            | ۰/۱۵۹           |
|                  | گواه   | ۴۶      | ۱/۱۶    | ۲/۷۳            |                 |               |                 |
| وسواس-بی اختیاری | آزمایش | ۳۲      | ۲/۷۲    | ۳/۴۱            | ۱/۲۹            | ۷۵            | ۰/۲۰۲           |
|                  | گواه   | ۴۵      | ۱/۷۲    | ۲/۷۶            |                 |               |                 |
| حساسیت بین شخصی  | آزمایش | ۳۱      | ۴/۳۱    | ۵/۱۹            | ۳/۵۵            | ۷۷            | ۰/۰۰۱           |
|                  | گواه   | ۴۸      | ۰/۵۸    | ۱/۹۹            |                 |               |                 |
| افسردگی          | آزمایش | ۳۰      | ۶/۲۰    | ۶/۸۴            | ۴/۲۶            | ۷۴            | ۰/۰۰۰           |
|                  | گواه   | ۴۶      | ۰/۶۰    | ۲/۵۳            |                 |               |                 |
| اضطراب           | آزمایش | ۳۲      | ۴/۸۱    | ۴/۶۷            | ۴/۳۵            | ۷۷            | ۰/۰۰۰           |
|                  | گواه   | ۴۷      | -۰/۲۸   | ۴/۶۹            |                 |               |                 |
| خصوصیت           | آزمایش | ۳۳      | ۱/۱۹    | ۱/۴۲            | ۱/۸۵            | ۷۸            | ۰/۰۶۹           |
|                  | گواه   | ۴۷      | ۰/۵۰    | ۱/۵۴            |                 |               |                 |
| هراس             | آزمایش | ۳۲      | ۱/۰۶    | ۱/۷۰            | ۰/۸۳۲           | ۷۸            | ۰/۴۰۸           |
|                  | گواه   | ۴۸      | ۰/۷۵    | ۱/۲۷            |                 |               |                 |
| افکار پارانوئید  | آزمایش | ۳۳      | ۲/۲۷    | ۲/۶۸            | ۲/۱۸            | ۷۸            | ۰/۰۳۳           |
|                  | گواه   | ۴۷      | ۱/۰۶    | ۱/۷۳            |                 |               |                 |
| روان پریشی       | آزمایش | ۳۳      | ۰/۸۲    | ۱/۷۰            | ۱/۴۷            | ۷۸            | ۰/۱۴۶           |
|                  | گواه   | ۴۷      | ۰/۱۵    | ۱/۹۷            |                 |               |                 |

در زیر مقیاسهای فهرست تجدید نظر شده ۹۰ نشانه مرضی، نتایج بدست آمده مندرج در  
جدول ۴-۱۲ به شرح زیر هستند:

در بعد شکایات جسمانی چون  $t$  مشاهده شده  $t=1/4$ ،  $df=75$  (در سطح معناداری  $P<0/05$ )  
معنادار نیست پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس نتوانسته موجب  
کاهش شکایات جسمانی دانش آموزان شود.

در بعد وسواس-بی اختیاری از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t=1/29$  در درجه آزادی  $df=75$   
معنادار نیست، پس نتیجه می گیریم این آموزش در کاهش بعد وسواس-بی اختیاری اثربخش  
نبوده است.



در بعد حساسیت بین شخصی چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 3/55$  در درجه آزادی  $df=77$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است، پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش حساسیت بین شخصی شده است.

در بعد افسردگی چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 4/26$  در درجه آزادی  $df=74$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است، پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش افسردگی دانش آموزان شده است.

در بعد اضطراب از آنجا که  $t$  مشاهده شده  $t_m = 4/35$  در درجه آزادی  $df=77$  (در سطح معناداری  $P < 0/01$ ) معنادار است، پس می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش اضطراب دانش آموزان می شود.

در بعد خصومت از آنجا  $t$  مشاهده شده  $t_m = 1/85$  در درجه آزادی  $df=78$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست، پس آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش خصومت نشده است.

در بعد هراس چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 0/83$  در درجه آزادی  $df=78$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست، پس این آموزش در کاهش بعد هراس اثربخش نبوده است.  
در بعد افکار پارانوئید چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 2/18$  در درجه آزادی  $df=78$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار است، پس آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش افکار پارانوئید شده است.

در بعد روان پریشی چون  $t$  مشاهده شده  $t_m = 1/47$  در درجه آزادی  $df=78$  (در سطح معناداری  $P < 0/05$ ) معنادار نیست، پس آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش روان پریشی نشده است.

پس در مجموع می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش معناداری افسردگی، اضطراب، حساسیت بین شخصی و افکار پارانوئید شده است. اما بر شکایات جسمانی، وسواس - بی اختیاری، خصومت، هراس و روان پریشی نتوانسته موثر باشد.



### خلاصه فصل چهارم

در این فصل با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و استنباطی به تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پژوهش پرداخته و در نهایت فرضیه های پژوهش به آزمون گذاشته شد. جهت آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون  $t$  جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه (آزمون  $t$  مستقل) استفاده شد. در فرضیه های اول، دوم و سوم با توجه به نتایج بدست آمده از جدول فرض صفر رد شد و فرض محقق (در سطح معنی داری  $P < 0/01$ ) پذیرفته شد.

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1

Directory:

Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm

Title:

Subject:

Author: H.H

Keywords:

Comments:

Creation Date: 4/12/2012 12:52:00 AM

Change Number: 1

Last Saved On:

Last Saved By: hadi tahaghoghi

Total Editing Time: 0 Minutes

Last Printed On: 4/12/2012 12:52:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 19

Number of Words: 2,437 (approx.)

Number of Characters: 13,891 (approx.)