

## عنوان مقاله:

تاثیر برنامه مهارت های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب آوری زنان مطلقه

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهشهای مشاوره، دوره 19، شماره 74 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 29

## نویسندگان:

زهرا رحیمی صادق - Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

احمد برجلی - Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

فرامرز سهرابی - Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

عبداله معتمدی - Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

محمد رضا فلسفی نژاد - Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

## خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی برنامه مهارت های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب آوری زنان مطلقه انجام شد. روش: روش پژوهش کمی از نوع نیمه آزمایشی است. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه بین ۳۰ تا ۴۰ سال مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۳۹۵ بود که از میان آن ها ۳۰ نفر با روش نمونه گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفره) جایگزین شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) استفاده شد. برنامه آموزشی طی ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای در گروه آزمایش اجرا و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت و نتایج با روش تحلیل کوواریانس موردتحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر افزایش میزان شادکامی و تاب آوری گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تاثیرگذار بوده است (p<0/05). نتیجه گیری: براساس نتایج می توان گفت که برنامه مهارت های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) مبتنی بر فرهنگ بومی، برنامه مناسب و کارآمدی برای زنان مطلقه است و اجرای آن می تواند بر شادکامی و تاب آوری این افراد موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

مهارت های زندگی، فرهنگ بومی، شادکامی، تاب آوری، زنان مطلقه، life skills, islamic culture, happiness, resilience, divorced women

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1213086>

