

## عنوان مقاله:

مرور تحلیلی خودشکوفایی براساس سبک زندگی و خودکارآمدی با میانجی گری سبک هویت در افراد

## محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مهدی نعیمی - دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد قم، عضو انجمن علمی دانشگاه آزاد قم

عباس ایلیکی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر

## خلاصه مقاله:

سبک زندگی، روش کلی زندگی و الگوهای رفتار فرد می باشد که ممکن است برای سلامت مفید و مضر باشند و شامل رفتارهایی می باشد که افراد در ارتباط با نوع تغذیه، عادات غذایی، چگونگی گذراندن اوقات فراغت، مصرف سیگار، فعالیت بدنی و استفاده از خدمات بهداشتی درمانی انجام می دهند. همچنین افرادی که باورهای خودکارآمدی واضح، خوب تعریف شده، هماهنگ و باثبات دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. این اشخاص در مورد خود به دیدگاه روشنی رسیده اند و کم تر تحت تاثیر وقایع روزانه و ارزیابی های این وقایع قرار می گیرند. از این رو، داشتن هویت یکی از نیازهای اساسی انسان محسوب می شود و به عقیده فروم هر فردی بی همتاست و داشتن هویت به عنوان فردی بی همتا و یگانه، نیاز بنیادی انسان است. هدف پژوهش حاضر مرور تحلیلی خودشکوفایی براساس سبک زندگی و خودکارآمدی با میانجی گری سبک هویت در افراد می باشد و به دور از هرگونه ملاک ارزش گذاری انجام گرفته است. براساس نتایج بدست آمده از این مطالعه نتیجه می گیریم که رسیدن به موفقیت و خودشکوفایی از مهم ترین جنبه های زندگی هر انسانی است که برای رسیدن به آن نیازمند آگاهی ها و انرژی روانی لازم برای دستیابی به آن در جنبه های مختلف از زندگی انسان را دارد که در میان آنها سه متغیر سبک هویت غالب، سبک زندگی و خودکارآمدی دارای امتیاز و یک رابطه مستقیم با خودشکوفایی می باشد به طوری که هر گونه اختلال در آنها می تواند مسیر رسیدن به خودشکوفایی را دچار مشکل کند و بسیاری از ناهنجاری های زندگی را برای فرد ایجاد کند و باعث بروز بسیاری از اضطراب ها و در مواردی اختلالات روانی مختلفی را برای فرد فراهم آورد.

## کلمات کلیدی:

خودشکوفایی، سبک زندگی، خودکارآمدی، سبک هویت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1245765>

