

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش الگوی سلامت، بر اساس مدل خود بخش ناپذیر(خود خلاق)، مبتنی بر نظریه ی آدلر بر سلامت سبک زندگی زنان

## محل انتشار:

شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

احسان ظهیرآبادی - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد ایران، واحد اراک

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش الگوی سلامت، بر اساس مدل خود ۵ بخش ناپذیر، مبتنی بر نظریه ی آدلر بر سلامت سبک زندگی زنان بود. این تحقیق با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه ی زنان شهر اراک بود. برای انتخاب حجم نمونه به صورت در دسترس تعداد ۲۴ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند. در این پژوهش پروتکل برگرفته از مدل خود ۵ بخش ناپذیر به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای اجرا شد. همچنین برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ی ۵FWEI (پرسشنامه ی پنج عاملی ارزیابی سلامت سبک زندگی) استفاده گردید. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که آموزش الگوی سلامت بر اساس مدل خود ۵ بخش ناپذیر مبتنی بر نظریه ی آدلر، بر سلامت سبک زندگی زنان تاثیر مثبت معنادار داشته و فرضیات پژوهش تایید شدند. نتایج حاکی از اهمیت این مدل در ارتقا سلامت سبک زندگی زنان بوده است. بنابراین، با توجه به کارایی این مدل، می توان از آن برای بهبود و ارتقا سلامت و کیفیت سبک زندگی زنان بهره جست.

## کلمات کلیدی:

آموزش الگوی سلامت، خود بخش ناپذیر، سلامت، سبک زندگی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1689920>

