

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی و سبک زندگی سالم بر کارآمدی و صمیمیت خانواده

محل انتشار:

اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

امیرداریوش توسلی - دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

محمدحسن غنی فر - دکترای روانشناسی تربیتی، استادیارگروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

مهارت های زندگی از مولفه های مهم در روابط زناشویی محسوب می شود. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی و سبک زندگی سالم بر کارآمدی و صمیمیت خانواده بود. طرح پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه گیری هدفمند در این پژوهش شرکت کردند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۱۱ جلسه دوساعته هفته ای یکبار تحت مداخله برنامه آموزش مهارت های زندگی و سبک زندگی قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه صمیمیت زوجین و کارآمدی بود. یافته های به دست آمده از تحلیل داده ها نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. بر اساس نتایج پژوهش می توان نت یجه گرفت که به کارگیری آموزش مهارت های زندگی و سبک زندگی سالم می تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش کارآمدی و صمیمیت موثر باشد.

کلمات کلیدی:

مهارت های زندگی ، صمیمیت ، سبک زندگی ، کارآمدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1736610>

