

عنوان مقاله:

تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه تهران)

محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی تربیتی، دوره 13، شماره 43 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 34

نویسندگان:

علی عباس کمری - دکتری روانشناسی سلامت دانشگاه تربیت مدرس

عباسعلی الهیاری - استادیار روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

علیرضا مرادی - استاد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

پرویز آزاد فلاح - دانشیار روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر درصدد تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی بوده است. از این منظر پس از واکاوی سوابق نظری و تجربی مرتبط با موضوع تحقیق از روش تلفیقی کیفی با استفاده از روش نظریه داده بنیاد و طرح نظام مند اشتراوس و کوربین 5 و کمی با استفاده از ابزار پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است. با توجه به راهبرد احصاء شده در مدل سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان یعنی آموزش مهارت های زندگی، بر مبنای این رویکرد، بسته ای آموزشی طراحی شد که به مدت یازده جلسه میتوانست به سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان کمک کرده و به بهبود کیفیت سبک زندگی آنان منجر شود. برای آزمون این بسته دست به آزمایشی زده شد که طی آن از 40 نفر از دانشجویان دانشگاه تهران که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده بودند؛ استفاده شد و آنان به دو گروه 20 نفری کنترل و آزمایشی تقسیم شدند و به آنان، پرسشنامه ای محقق ساخته برای سنجش وضعیت سبک زندگی داده شد که به عنوان پیش آزمون تلقی می شود، سپس برای گروه آزمایشی یازده جلسه آموزش مهارت های زندگی اجرا شد. برای آزمون فرضیه بخش کمی پژوهش، با استفاده از نمره کل سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان و از طریق تحلیل کواریانس معلوم شد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در میزان سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان تفاوت معنادار وجود دارد؛ بنابراین مدل احصاء شده سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان ایرانی از اثربخشی لازم برخوردار میباشد.

کلمات کلیدی:

سالم زیستی سبک زندگی؛ عامل جسمانی؛ عامل معنوی؛ عامل روان شناختی؛ عامل اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/720287>

