

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش سبک زندگی سالم بر رضایت از زندگی در زوجین دارای طلاق عاطفی شهر کرمان

محل انتشار:

سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روانشناسی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

علی شمس الدینی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان. کرمان. ایران.

خلاصه مقاله:

انتخاب سبک زندگی سالم علاوه بر تداوم و تقویت سطح سلامت و رفاه باعث احساس رضایت، اقتناع شخصی و خودشکوفایی می شود، سبک زندگی در وضعیت سلامت فکر و بروز اختلال های روانی موثر است. آنچه زمینه بروز انحراف ها و اختلالات روانی را فراهم می کند، سبک زندگی فرد و ناتوانی وی در مواجهه با مشکلات زندگی است. بنابراین هدف اساسی از انجام این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش گروهی سبک زندگی سالم بر رضایت از زندگی در زوجین دارای طلاق عاطفی شهر کرمان در سال 1396 بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین دارای طلاق عاطفی (به تشخیص مشاور و پرکردن پرسشنامه طلاق عاطفی) مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر کرمان در سال 1396 بوده است. نمونه پژوهش حاضر شامل 30 زوج که به شیوه نمونه گیری در دسترس از جامعه مورد مطالعه انتخاب شده و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هرگروه 15 زوج) قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت مداخله آموزش سبک زندگی سلامت محور که براساس نظریه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در 6 بعد جسمانی و روانی تدوین گردیده بود به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله را دریافت نکردند. نتایج پس آزمون با روش تحلیل کوواریانس حاکی از این بود که اجرای مداخله سبک زندگی سلامت محور باعث افزایش معنادار رضایت از زندگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم، رضایت از زندگی، طلاق عاطفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/767311>

