



تأثیر آموزش سبک زندگی محور بر افزایش سازگاری زناشویی

سیدصابر اشرفی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات فارس، گروه روانشناسی، فارس، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تاثیر تاثیر آموزش سبک زندگی محور بر افزایش سازگاری زناشویی بود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از افراد متأهل شهر شیراز بودند که به روش دردسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شد. گروه آزمایش در یازده جلسه آموزش سبک زندگی شرکت و گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمرات سازگاری زناشویی و ابعاد آن یعنی همفکری و توافق، رضایت و انسجام گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معناداری کاهش یافته است. در مجموع یافته‌ها حاکی از اثربخشی آموزش آموزش سبک زندگی محور بر افزایش سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها بود.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، سازگاری، زناشویی