

اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر سبک زندگی زنان سرپرست خانوار

فاطمه صحرایی^۱، فاطمه رهنما^۲

۱- گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران، دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه

آزاد بجنورد

۲- گروه روانشناسی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران، دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه

آزاد تربت جام

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر سبک زندگی زنان سرپرست خانوار بود. پژوهش از نوع شبه آزمایشی و طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان تربت جام در سال ۱۳۹۵ که تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به تصادف به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سبک زندگی میلر واسمیت (۲۰۰۱) بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر باعث بهبود سبک زندگی زنان سرپرست خانوار شد نتیجه این که به نظر می‌رسد روانشناسی مثبت نگر باعث بهبود سبک زندگی زنان سرپرست خانوار شد.

کلید واژه‌ها: روانشناسی مثبت نگر؛ سبک زندگی؛ سرپرست خانوار