

چکیده:

هدف پژوهش حاضر ، اثر بخشی آموزش مثبت اندیشی بر رضایت از زندگی و تاب آوری زنان مطلقه تحت حمایت سازمان بهزیستی می باشد. پژوهش از نوع آزمایشی بوده و در آن از طرح پیش آزمون ، پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مطلقه سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی تشکیل داده که از بین آنها ۳۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب و در ۲ گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه، گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۲ ساعته و ۲ روز در هفته، تحت آموزش مهارت های مثبت اندیشی قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق مقیاس تاب آوری ۲۵ ماده کونور - دیویدسون (CD-RIS) و مقیاس رضایت از زندگی پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) ۵ ماده ای با مقیاس راخیر و سامانی (1383) بود. نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره نشان داد که آموزش مثبت اندیشی ، بر تاب آوری زنان سرپرست خانوار، تأثیر مثبت معنادار داشته ولی بر رضایت از زندگی آنها تأثیر معناداری ندارد. بنابراین می توان روش به کار گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی برای مداخلات روانی و مشاوره ای و درمانی قلمداد نمود.

کلید واژه : مثبت اندیشی ، تاب آوری ، رضایت از زندگی ، زنان مطلقه سرپرست خانوار