

## اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر میزان باورهای زیباشناختی و تحمل

### ناکامی زنان خانه دار شهر تهران

#### زینب شمس‌پور نوده‌ی ۱ و زهرا غلامی حیدرآبادی ۲

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، دانشکده علوم انسانی، تهران، ایران  
 ۱. استادیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، دانشکده علوم انسانی، تهران، ایران

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر میزان باورهای زیباشناختی و تحمل ناکامی زنان خانه دار شهر تهران انجام شده است. روش این پژوهش از نظر طرح، نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و با یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش است. جامعه آماری مورد مطالعه، زنان خانه دار شهر تهران بوده و روش نمونه‌گیری نیز به صورت تصادفی خوشه‌ای می‌باشد. به این ترتیب، تعداد ۳۰ نفر از زنان خانه دار به عنوان نمونه انتخاب شدند، ۱۵ نفر از زنان خانه دار در گروه هدف و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه‌ی آموزش سبک زندگی سالم قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های باورهای زیباشناسی هاسپرس و بیردزلی (۲۰۰۳) و تحمل ناکامی هرینگتون (۲۰۰۵) استفاده شد و نتایج با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و از طریق نرم افزار SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم بر میزان باورهای زیباشناختی و تحمل ناکامی زنان خانه دار شهر تهران تأثیرگذار بوده است و سطح باورهای زیباشناختی را ارتقاء داده و همچنین باعث افزایش سطح تحمل ناکامی آنها شده است.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی سالم، باورهای زیباشناختی، تحمل ناکامی