

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر خشم و تعارض زناشویی دانشجویان متاهل

محل انتشار:

دومین کنگره بین المللی و سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات تربیتی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

علی جهانگیری - استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه پیام نور تهران ایران

الهام مهدیان فر - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی ذهن آگاهی بر خشم و تعارض زناشویی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد انجام پذیرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بجنورد در سال تحصیلی 96-97 بوده است. از میان این افراد 30 نفر که نمرات اولیه تعارضات زناشویی و نمرات خشم آنها بالا بود و داوطلب شرکت در این پژوهش بودند بعنوان نمونه انتخاب شدند. این تعداد بصورت تصادفی در دو گروه 15 نفری گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابتدا پیش آزمون برای گروه کنترل و گواه انجام شد، سپس گروه آزمایش (آموزش ذهن آگاهی) در هشت جلسه با روش طراحی شده محقق براساس آموزش ذهن آگاهی براساس دیدگاه کابات زین (1990) آموزش دیدند و سپس، پس آزمون، درمورد هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد برای گرد آوری داده ها از آزمون خشم اشپیلبرگر (1891) و آزمون تعارض زناشویی ثنایی و همکاران 1379، که پایایی و روایی آنها تایید شده است استفاده شد. بررسی و تحلیل نمرات حاصل، با استفاده از تحلیل کواریانس نشان داد بین خشم گروه گواه و گروه آزمایش همچنین بین تعارض زناشویی گروه گواه و گروه آزمایش تفاوت معنی دار است. به این صورت آموزش ذهن آگاهی بر خشم و تعارض زناشویی دانشجویان متاهل موثر بوده است. بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی تاثیر مطلوب داشته می تواند به صورت کاربردی مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، خشم، تعارض زناشویی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/772266>

