



مطالعه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و حل تعارضات در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه

سارا رستمی خو

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب، کرمانشاه، ایران

چکیده:

هدف پژوهش مطالعه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و حل تعارضات در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه بوده است. پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها، طرح نیمه آزمایشی دارای پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوجین دارای اختلاف زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شورای حل اختلاف کرمانشاه در سال ۱۳۹۸ می باشد. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از زوجین زن و مرد دارای وضعیت ناسازگاری است که با روش در دسترس انتخاب و سپس با روش جایگزینی تصادفی ۳۰ نفر (گروه آزمایش ۱۵ نفر، گروه کنترل ۱۵ نفر) برآورد شد. برای آموزش ذهن آگاهی از پروتکل کابات زین (۲۰۰۴) که دارای ۸ جلسه آموزشی بود انجام شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خودتنظیم هیجان گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۱)، پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و حل تعارضات در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه اثربخش می باشد. **کلیدواژگان:** آموزش ذهن آگاهی، خودتنظیمی هیجانی، تعارضات زناشویی.