

بررسی اثر بخشی آموزش بخشایش بر خشم و مؤلفه های آن

۱. معصومه نعمتی ۲. شهناز جمیلی ۳. ناهید محمدی درویش بقال
۱. کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، مدرس مدعودانشگاه پیام نور
۲. کارشناس روان شناسی عمومی دانشگاه پیام نور
۳. دکترای روان شناسی تربیتی، مدرس مدعودانشگاه فرهنگیان
Mohammadi_ravan@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش شبه آزمایشی (طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه) با هدف بررسی اثر بخشی آموزش بخشایش بر خشم و مؤلفه های آن در زنان متاهل شهر تهران انجام شد. در این پژوهش از میان تمامی زنان متاهل ساکن در شهر تهران (مناطق ۲۲ گانه تهران) با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای، ۵۰ آزمودنی انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه ۲۵ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. سیاهه بروز حالت - صفت خشم اسپیلبرگر ۱۹۹۸ شماره ۲ در مورد هر دو گروه اجرا شد. سپس آزمودنیهای گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفته ای یک بار آموزش بخشایش را دریافت نمودند. داده های حاصل از اجرای پس آزمون با آزمون آماری کو واریانس تحلیل شد. یافته ها گویای اثربخشی معنادار آموزش بخشایش بر کاهش میزان خشم و مؤلفه های آن شامل صفت خشم، بروز بیرونی، بروز درونی خشم، کنترل برونی، کنترل درونی خشم، در پس آزمون هستند.

۱. Masoumeh, Nemati; ۲. Shahnaz, family. ۳. Nahid, Mohammadi darvish baghal

۱. M.A in Educational Psychology, PNU, Tehran, Iran

۲. General Psychology student, PNU, Tehran, Iran

۳. PHD in Educational Psychology, educators University, Tehran, Iran

Abstract

The purpose of this Research (pre-test , post-test control group was Investigated the effects of forgiveness on Anger and its components in married women in Tehran. In this study, among married women living in Tehran. (۲۲ districts of Tehran), ۵۰ women were selected through multistage cluster sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Inventory Update Mode - Spielberg Trait Anger ۱۹۹۸ (۲) was performed on both groups. the experimental group Were trained for ۶ sessions (۹۰ minutes , once a week)with Forgiveness programs education. The implementation of the post-test data was analyzed. Results indicate a significant effect in reducing the level of anger and its component that includes trait anger, updated exterior, upgraded interior, anger control, external, internal control anger in the exam.