

اثر بخشی آموزش مدیریت خشم

بر مهارت های خود نظم دهی و کارآمدی نوجوانان دختر

مؤلف:

فاطمه ابراهیم



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	:	ابراهیم، فاطمه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم دهی و خود کارآمدی نوجوانان
مشخصات نشر	:	تهران: سبز رایان گستر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۸ ص.
شابک	:	978-600-416-415-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فهرست مختص
یادداشت	:	فهرست نویسی: مل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۱۹۳۵

نام کتاب: اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم دهی و خودکارآمدی نوجوانان دختر

نویسنده: فاطمه ابراهیم

ناشر: سبز رایان گستر

شابک: 978-600-416-475-7

نوبت چاپ: اول

تعداد صفحه: ۲۱۵ ص

تاریخ نشر: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

خشم بخشی از مکانیسم بقا در وجود انسان است و سوخت حمله و تأمین کننده انرژی برای پرخاشگری است. معضل خشم از آسیب های اجتماعی است که متأسفانه در جامعه به خصوص در سنین نوجوانی شیوع ویژه ای دارد. این معضلات به دلیل مشکل آفرین بودنشان برای مربیان مراکز آموزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. مشکلات مرتبط با خشم و پرخاشگری از دغدغه های مربیان است که همواره به دنبال روش هایی جهت غلبه و کنترل بر این مشکلات هستند. یکی از روش های صحیح مدیریت خشم، افزایش سطح خود نظم دهی و خود کارآمدی در بین نوجوانان است که با آموزش صحیح مدیریت خشم حاصل می گردد.

در این کتاب به تعیین ارزشیابی آموزشی آموزش مدیریت خشم بر مهارت های خود نظم دهی و خود کارآمدی نوجوانان تمرکز پرداخته شده است. با توجه به موضوع بیان شده ۱۵ آزمودنی به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ آزمودنی به عنوان گروه کنترل همتا سازی شده و در یک طرح شبه آزمایشی بررسی شدند. در این مطالعه با استفاده از ابزار ۳ بخشی مشتمل بر ۱- داده های دموگرافیک ۲- پرسشنامه استاکس ۲ مرتبط با خود نظم دهی ۳- مقیاس خود کارآمدی شرر که به روش خود گزارش دهی گردآوری شدند برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده گردید. یافته های این کتاب نشان داد که مداخله منجر به کاهش معنادار تمام خرده مقیاس های خشم شده است و باعث افزایش مهارت های خودنظم دهی و خودکارآمدی در گروه آزمایش گردیده و تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین در مرحله پیگیری و پس از آزمون نسبت به پیش آزمون خود نظم دهی و خود کارآمدی از افزایش معنی داری برخوردار است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات

۱۴	۱-۱- مقدمه
۱۸	۱-۲- بیان مسئله
۲۱	۱-۳- برورت پژوهش
۲۳	۱-۴- اهداف پژوهش
۲۳	۱-۵- فرضیه های پژوهش
۲۴	۱-۶- متغیرهای پژوهش
۲۴	۱-۷- تعریف نظری و عملی متغیرهای پژوهش
۲۴	۱-۷-۱- آموزش مهارت مدیریت خشم
۲۴	۱-۷-۱-۱- تعریف مفهومی آموزش مهارت مدیریت خشم
۲۴	۱-۷-۱-۲- تعریف عملیاتی آموزش مهارت مدیریت خشم
۲۵	۱-۷-۲- مهارت های خود نظم دهی
۲۵	۱-۷-۲-۱- تعریف مفهومی مهارت های خود نظم دهی خشم
۲۵	۱-۷-۲-۲- تعریف عملیاتی مهارت های خود نظم دهی خشم
۲۵	۱-۷-۳- مهارت های خود کار آمدی
۲۵	۱-۷-۳-۱- تعریف مفهومی مهارت های خود کار آمدی خشم
۲۶	۱-۷-۳-۲- تعریف عملیاتی مهارت های خود کار آمدی :

فصل دوم: ادبیات پژوهش

۲۸	۲-۱- مقدمه
۲۹	۲-۲- خشم
۲۹	۲-۳-۱- مقایسه خشم، خصومت و پرخاشگری
۳۵	۲-۳-۲- خشم از محرک تا پاسخ
۳۵	۲-۳-۳- محرک

- ۳۵ ۱-۳-۳-۲ - شدت تهدید، آسیب، تجاوز یا ناکامی
- ۳۶ ۲-۳-۳-۲ - تجربه‌ی قبلی داشتن یا احتمال وقوع عامل خشم‌انگیز
- ۳۶ ۴-۳-۲ - محیط
- ۳۶ ۵-۳-۲ - فرهنگ
- ۳۷ ۶-۳-۲ - وضع هیجانی
- ۳۷ ۷-۳-۲ - سلامت جسمی
- ۳۷ ۸-۳-۲ - برداشت یا استنباط فردی
- ۳۷ ۹-۳-۲ - پاسخ‌ها
- ۴۰ ۴-۲ - روش‌های زیان‌آور کنترل خشم
- ۴۰ ۱-۴-۲ - فرونشانی
- ۴۰ ۲-۴-۲ - واپسرانی
- ۴۱ ۵-۲ - ابراز
- ۴۲ ۶-۲ - بیماری‌های ناشی از خشم سرکوب شده
- ۴۳ ۷-۲ - مؤلفه‌های خشم از دیدگاه اسپینبرگر
- ۴۴ ۸-۲ - تفاوت‌های فردی و جنسیتی در خشم
- ۴۶ ۹-۲ - رویکردهای مختلف در تحلیل خشم
- ۴۶ ۱-۹-۲ - دیدگاه راجرز
- ۴۶ ۲-۹-۲ - دیدگاه "ویلیام گلاسر"
- ۴۷ ۳-۹-۲ - دیدگاه "داروین"
- ۴۹ ۴-۹-۲ - دیدگاه "فرانکل"
- ۵۰ ۵-۹-۲ - دیدگاه "سالیوان"
- ۵۰ ۶-۹-۲ - دیدگاه هورنای
- ۵۰ ۷-۹-۲ - دیدگاه انسان‌گرا
- ۵۱ ۸-۹-۲ - دیدگاه روان‌تحلیلی
- ۵۲ ۹-۹-۲ - دیدگاه یادگیری اجتماعی
- ۵۳ ۱۰-۹-۲ - نظریه جامعه‌شناسی
- ۵۴ ۱۱-۹-۲ - رویکرد عقلانی-رفتاری-عاطفی

- ۵۵ ۹-۱۲- رویکرد رفتاری شناختی
- ۵۵ ۱۰-۲- علل و عوامل رفتارهای پرخاشگری در کودکان و نوجوانان
- ۵۶ ۱۱-۲- نمایشهای رفتاری خشم
- ۵۹ ۱۲-۲- انواع خشم
- ۵۹ ۱-۱۲-۲- خشم اجتنابی
- ۵۹ ۲-۱۲-۲- خشم پنهانی
- ۶۰ ۲-۱۲-۲- خشم ناگهانی
- ۶۰ ۲-۲-۵- خشم تعمیدی
- ۳۶ ۶-۱۲-۲- خشم زودتی
- ۳۶ ۷-۱۲-۲- خشم دانی
- ۶۱ ۸-۱۲-۲- خشم انانی
- ۶۲ ۱۳-۲- پیامدهای خشم
- ۶۲ ۱-۱۳-۲- آسیبهای جسمی خشم
- ۶۲ ۲-۱۳-۲- آسیبهای فردی - اجتماعی و خشم
- ۶۳ ۳-۱۳-۲- پیامدهای روانی خشم
- ۳۹ ۱۴-۲- آیا خشم همیشه مضر و آسیب رسان است؟
- ۳۹ ۱۵-۲- پردازش گزینه هادرتصمیم گیری مخاطره آمیز
- ۴۱ ۱۶-۲- خود نظم دهی
- ۴۱ ۱-۱۶-۲- تعاریف خود نظم دهی
- ۴۲ ۱۶-۲-۲- نظریه های خود نظم دهی
- ۶۹ ۱-۲-۱۶-۲- نظریه ی خود نظم دهی بندورا
- ۷۰ ۲-۲-۱۶-۲- نظریه ی خود نظم دهی کارور و شیر
- ۷۱ ۳-۲-۱۶-۲- نظریه خود نظم دهی باتلر و واین
- ۷۲ ۴-۲-۱۶-۲- نظریه خود نظم دهی پینت بیچ و دیگروت
- ۴۴ ۱۷-۲- خود کار آمدی
- ۷۵ ۱-۱۷-۲- مفهوم خودکارآمدی
- ۷۷ ۲-۱۷-۲- تعریف خود کار آمدی

۷۸	۲-۱۷-۳- نظریه های خود کار آمدی
۷۸	۲-۱۷-۳-۱- نظریه گاردنر بر خود کار آمدی
۷۸	۲-۱۷-۳-۱- نظریه خود کار آمدی باندورا
۸۰	۲-۱۷-۴- فرایندهای واسطه خود کار آمدی
۸۱	۲-۱۷-۵- ظرفیتهای و قابلیت‌های موثر در خود کار آمدی
۵۱	۲-۱۸- روشها و شیوه های تربیتی - درمانی
۵۱	۲-۱۸-۱- درمانهای مبتنی بر مدل زیستی - طبی (درمانهای زیست شناختی)
۵۱	۲-۱۸-۲- روشهای مبتنی بر مدل روانی - تربیتی (شیوه های روانشناختی)
۸۶	۲-۱۸-۳- روش برد درمانی، نواکو
۵۵	۲-۱۸-۴- روشهای بالینی
۹۲	۲-۱۸-۵- موارد عدم تجویز
۵۸	۲-۱۹- پژوهشهای پیشین
۹۲	۲-۱۹-۱- پژوهش های داخل کشور
۹۸	۲-۱۹-۲- پژوهش های خارج از کشور

فصل سوم: روش پژوهش

۱۰۴	۳-۱- مقدمه
۱۰۴	۳-۲- طرح کلی پژوهش
۱۰۴	۳-۳- جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری
۶۶	۳-۴- ابزار پژوهش
۶۶	۳-۴-۱- پرسشنامه ویژگی‌های اطلاعات فردی
۱۰۵	۳-۴-۲- پرسشنامه حالت خشم (۲-STAXI)
۱۰۶	۳-۴-۳- پرسش نامه خود کارآمدی شرر
۱۰۸	۳-۴-۴- برنامه آموزش مدیریت خشم
۷۰	جدول شماره ۳-۱. ساختار جلسات آموزش مدیریت خشم
۱۱۲	۳-۵- روش اجرای تحقیق
۱۱۳	۳-۶- روش تحلیل آماری داده‌ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

- ۱-۴ توصیف داده ها ۷۳
- ۲-۴ تحلیل استنباطی داده ها ۸۳

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۱-۵ مقدمه ۹۱
- ۲-۵ بحث و نتیجه گیری ۱۵۰
- ۳-۵ محدودیتهای پژوهش ۱۵۷
- ۴-۵ پیشنهادها برای پژوهش های دیگر ۱۵۹
- ۵-۵ پیشنهادها برای کارهای آینده ۱۶۰
- منابع ۱۶۴
- منابع فارسی : ۱۰۱
- منابع لاتین : ۱۰۸
- پیوست ها ۱۱۶