

تعیین اثر بخشی کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم

(دوره متوسطه اول)

بر کنترل استرس و خشم دانش آموزان

نویسنده

عصمت رمضانی



انتشارات فرهوش

تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه : رمضی، عصمت، ۱۳۴۷-

عنوان و نام پدیدآور : تعیین اثربخشی کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (دوره متوسطه اول) بر کنترل استرس و خشم دانش‌آموزان/نویسنده عصمت رمضی.

مشخصات نشر : تهران: فرهوش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص. : جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۸۴۴-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : خشم در نوجوانان -- ایران -- تهران -- نمونه‌پژوهی: Anger in adolescence -- Iran -- Tehran -- Case studies

موضوع : شاگردان دبیرستان -- ایران -- تهران -- نمونه‌پژوهی: High school students -- Iran -- Tehran -- Case studies

رده بندی کنگره : BF ۳/۷۳۲

رده بندی دیویی : ۱۵۵ / ۵۱۲۲۷۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۷۵۱۲۲



تعیین اثربخشی کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (دوره متوسطه اول) بر کنترل استرس و خشم دانش

آموزش

نویسنده: عصمت رمضی

ناظر فنی: سمانه قاسمی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: آرزو پاشا

چاپ و صحافی: هاشم محمودی و بنیامین اسماعیلی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۸۴۴-۸

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱

انتشارات: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ - ۱۱۶۱ ۶۶۴۰ دبیرخانه: ۰۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۰۶۶۴۰۶۳۰۹

دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸ www.farhoosh-pub.com

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار.....
۱۱	فصل اول: کلیات و تعاریف.....
۱۳	مقدمه.....
۱۶	تعیین اثربخشی تفکر و سبک زندگی.....
۱۹	کنترل خشم.....
۱۹	کنترل استرس.....
۲۱	فصل دوم: استرس و خشم دانش آموزان.....
۲۳	مقدمه.....
۲۴	استرس چیست؟.....
۲۴	واکنش استرس.....
۲۵	مدل استرس (تجربه استرس منفی).....
۲۶	مدل استرس (تجربه استرس مثبت).....
۲۶	روش های مقابله با استرس (روش آرامش جویی فوری).....
۲۷	خشم و خشونت.....
۲۸	تعریف خشم و پرخاشگری.....
۲۹	خشم چیست؟.....
۳۰	بهای خشم.....
۳۱	خشم زیر سطح.....
۳۱	پرچم های قرمز خشم.....
۳۲	ریشه های خشم.....
۳۳	اقدامات عملی در مقابل خشم.....

۳۹	فصل سوم: مروری بر تاریخچه استرس و خشم
۴۷	فصل چهارم: روش پژوهش
۴۹	مقدمه
۴۹	روش پژوهش
۵۰	نمونه آماری
۵۰	مشخصه واحد های مورد پژوهش
۵۰	روش گردآوری اطلاعات
۵۱	روایی و پایایی
۵۲	شیوه ی نمره دهی و تفسیر: شننامه خشم اسپیلگر و داس ۲۱
۵۳	روش اجرای آموزش کتاب مکرر سبک زندگی پایه هشتم
۵۴	معرفی کتاب
۵۵	روشهای آماری تجزیه و تحلیل اطلاعات
۵۹	فصل پنجم: تجزیه و تحلیل اطلاعات و نتایج
۸۵	فصل ششم: ختم کلام
۸۹	فهرست منابع و مآخذ
۹۳	پیوست
۹۵	معرفی کتاب

پیش گفتار

خشم یکی از هیجان‌های طبیعی انسان است که در مؤلفه‌های هیجانی جایگاهی خاص دارد. خشم واکنشی، ربط با تنیدگی خصوصیت است و با قرار گرفتن در موقعتهای گوناگونی از ناکامی واقعی یا خیالی-آزیب‌ها-تحقیرها-تهدیدها یا بی‌عدالتی‌ها برانداخته می‌شود و ممکن است به پاسخهای غیر ارادی مانند افزایش خون-ضربان قلب-تعریق-افزایش قند خون منجر شود. خشم به طور معمول به یک هدف بیرون منتقل می‌شود. و نیز خشم به حالتی عاطفی اطلاق می‌شود که از تهییج ملایم تا عصبانیت شدید، گسترده است و اغلب هنگامی متجلی می‌شود که راه نیل به اهداف یا برآورده کردن نیازهای انسان با مانع روبرو شود. (اسپیلگر^۱ و همکاران، ۱۹۹۹. رزنوم، ۲۰۰۱، به نقل از ملکی، ۱۳۸۵).

همچنین واکنش‌های رفتاری طیفی از اجساد منشأ خشم تا خشونت کلامی یا رفتاری را در بر گیرد (کرسینی^۳، ۱۹۹۹). اگر چه خشم هیجانی طبیعی، گاهی مفید است ولی خطرهایی نیز به همراه دارد. وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد و منتهی به شکلاتی در کار و تحصیل و روابط بین فردی روابط با همسالان و با دبیران و کیفیت کار و زندگی منجر شود. بررسی آمار و اطلاعات نشان می‌دهد و در چند دهه‌ی اخیر خشم و پرخاشگری افزایش یافته است و شواهد تجربی زیادی آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده‌اند. (فراکه^۴، ۱۹۹۲). همین دلیل این مساله خشم نوجوان توجه دبیران و مسئولین آموزش و پرورش را به خود جلب کرده است. در

1- speillger.r.et al

2- Rosenbom. m

3- Korsini

4- frakeleh

طی سال‌های گذشته پژوهش‌های زیادی به منظور یافتن علل خشم و شیوه کنترل و تأثیرات آن در روابط بین فردی دانش آموزان صورت گرفته است.

تحقیقات نشان می‌دهد که خشم دانش آموزان از جمله هیجان‌هایی است که معلمان و والدین به طور معمول در فرایند آموزش و تربیت نوجوانان آن را تجربه می‌کنند.

خشم کنترل نشده دانش آموزان در محیط‌های آموزشی به شدت باعث بد رفتاری اولیا مدرسه و نوجوانان شده و تعارضها و تنشهای گوناگونی را ایجاد می‌کند.

با توجه به عارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی خشم در جایگاه یکی از هیجان‌ها و مساله‌ی مهم در مدیریت و کنترل خشم است.

مقوله دیگر استرس است که هاسن سلیه^۱ (۱۹۵۶) که تحقیقات و نوشته‌های او در باره استرس از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است ((استرس)) را چنین تعریف می‌کند: ((مجموعه واکنش‌های غیر اختصاصی انگیزشی در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری از آن))

یا به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت: استرس عبارت از یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (فیزیکی) به وجود می‌آید. محرکی که استرس به وجود می‌آورد عامل استرس‌زا نامیده می‌شود. (گنجه ۱۳۷۶) انسان از آن زمان که آموختن را شروع کرد پیوسته در صدد یافتن راه حلی برای مسائل خود بوده است. اگر می‌دانست که توجه به واقعیتها و اینکه در مرتبه اول این خود و افراد هستند که سرنوشتشان را می‌سازند نه دیگران و بتواند افراد را در بدست آوردن راهبردهایی برای زندگی‌شان یاری کند.

در واقع یافتن چگونه زندگی کردن و در نهایت آموختن مهارهای زندگی مان فرمول مناسب برای دست یابی به زندگی مطلوب‌تر است و با این‌طرز فکر بهتر دانستن و مطمئن شدن می‌توان به گشت و گذار در زندگی پرداخت و برای داشتن زندگی سالم علاوه بر هدف بندی و توکل به خدا و مهارتهای زندگی همچون مجموعه‌ای از فنون و توانایی‌ها در این راه و راهنمای دانش آموزان خواهد بود این مهارتها جنبه‌های گوناگون دارد که در این کتاب به اثر بخشی کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم بر کنترل خشم و استرس دانش آموزان می‌پردازد.