

اثر بخشی برنامه آموزشی

مدیریت خشم

جلد (۱)

به اهتمام:

دکتر محسن شکوهی یکتا - استاد دانشگاه تهران

نویسندگان

دکتر محسن شکوهی یکتا	دکتر باقر غباری بناب	دکتر احمد به پزوه
دکتر اکرم پرند	دکتر سعید اکبری زردخانه	دکتر نیره زمانی
دکتر جواد پور کریمی	دکتر کیوان کاکابرایی	دکتر مریم محمودی
محسن رفیع خواه	سحرانه جوادی آسایش	شیرین زینالی

- سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸-، گردآورنده
- عنوان و نام پدیدآور : مجموعه مقالات اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت خشم به اهتمام محسن شکوهی یکتا نویسندگان محسن شکوهی یکتا... [و دیگران]
- مشخصات نشر : تهران مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ج۲: جدول.
- شابک : شابک دوره ۷-۴-۳۲-۹۹۰۶۲۲-۹۷۸ ج ۱. ۴-۵-۳۲-۹۹۰۶۲۲-۹۷۸
- ج ۲. ۱-۶-۳۲-۹۹۰۶۲۲-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : نویسندگان محسن شکوهی یکتا، باقر غباری بناب، احمد به پژوه، اکرم پرند، سعید اکبری زردخانه، نیره زمانی....
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : خشم- مدیریت- مقاله ها و خطابه ها
- موضوع : Anger- Management- Addresses- essays- lectures
- موضوع : خشم- پیشگیری- مقاله ها و خطابه ها
- موضوع : Anger- Prevention- Addresses- essays- lectures
- موضوع : کنترل (روانشناسی)- مقاله ها و خطابه ها
- موضوع : Control (Psychology)- Addresses- essays- lectures
- رده بندی کنگره : ۱۳۳۸/۶۵/۵۷۵ BF
- رده بندی دیویی : ۱۵۱/۴۷
- شماره کتاب شناسی ملی : ۵۸۴۴۵۳

نام کتاب:	مجموعه مقالات اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت خشم جلد (۱)
به اهتمام:	دکتر محسن شکوهی یکتا
ناشر:	مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین
تیراژ:	۲۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۷
قیمت:	۲۸۰۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	دیارنگ
شابک دوره: ۷-۴-۳۲-۹۹۰۶۲۲-۹۷۸	ISBN: 978-622-99032-4-7
شابک: ۴-۵-۳۲-۹۹۰۶۲۲-۹۷۸	ISBN: 978-622-99032-5-4

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۵
پیشگفتار	۷
تأثیر آموزش مدیریت خشم مبتنی بر روی آورد شناختی- رفتاری بر کاهش خشم دختران ...	۹
اثر آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر پرخاشگری و سلامت روانی والدین	۲۳
تأثیر آموزش مدیریت خشم مبتنی بر روی آورد شناختی- رفتاری بر مشکلات رفتاری دختران نوجوان	۳۹
رابطه خشم و راهبردهای مقابله‌ای در مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی	۵۹
اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مادران	۷۵
تأثیر مداخلات شناختی- رفتاری بر کنترل خشم دانش‌آموزان دبیرستانی	۹۱
بررسی اثربخشی بسته آموزشی کنترل خشم بر ارتباط‌های میان والد- کودک	۱۰۷
اثربخشی آموزش مهارت‌کردن خشم بر پرخاشگری و بروز واکنش عاطفی در والدین	۱۲۹
پیگیری تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر کنترل خشم در معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۱۴۳
اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین	۱۵۹
پیگیری اثر بخشی آموزش گروهی مدیریت خشم با رویکرد شناختی- رفتاری بر مادران فرزندان کم‌توان ذهنی	۱۷۳
Anger Management Instruction for Mothers: A Cognitive Behavioural Approach	۱۸۹
خشم در مادران کودکان دارای نیازهای ویژه	۱۹۷
تأثیر آموزش مدیریت خشم بر تعامل مادران با فرزندان کم‌توان ذهنی	۲۰۷
تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل خشم مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و دیرآموز	۲۲۱
اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ارتباط مادران با فرزندان کم‌توان ذهنی و دیرآموز	۲۳۷
تأثیر کارگاه آموزشی مدیریت خشم بر مادران کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر و دیرآموز	۲۵۵

پیشگفتار

در جامعه ما، نوعاً پذیرفته شده است که مردان خشمگین شوند و یا به شکلی پرخاشگرانه رفتار کنند، اما قابل قبول نیست که به ترس خود اقرار کنند و یا گاهی اوقات بخواهند که نقش مطیعانه‌ای داشته باشند. از سوی دیگر، زنان نیز اغلب مجاز هستند که بترسند و یا گریه کنند، اما چنین آموزش می‌بینند که حتی وقتی شدیداً خشمگین هستند، خشم خود را بروز ندهند و خود نیز از آن آگاه نشوند.

هر قدر هیجان‌ها بیشتر سرکوب شوند، مردم به سمت زندگی رشد نیافته‌تری پیش می‌روند. هیجان‌ها که می‌کنند که به ارزش‌هایمان شکل دهیم. آنها بخش اساسی از انگیزه‌های ما هستند که به تعیین جهت و اهداف زندگی‌مان کمک می‌کنند. این هیجان‌ها نشانه‌ها و یا سرخ‌های لازم برای عمل و حرکت را فراهم می‌سازند.

خشم از جمله هیجان‌هایی است که اکثر افراد آن را به طور مکرر و همیشگی تجربه می‌کنند. یک سوم از جامعه بزرگسالان و نیز دانشجویان گزارش کرده‌اند که تقریباً هر روز خشم را تجربه می‌کنند. همچنین در یک نظرخواهی در حدود ۲۰ درصد از افراد به احساس رنجیدگی (مانند عصبانیت خفیف) در زمان‌های متعدد در طی هفته اشاره کرده‌اند. در حدود ۲۰ درصد از افراد شرکت کننده در نظرخواهی بیان کرده‌اند که خشم آن‌ها، زمانی طولانی‌تر از یک روز ادامه می‌یابد. به لحاظ بالینی، خشم هیجانی است که عموماً متخصصان در کار با مراجعان با آن مواجه می‌شوند. متخصصان در کار با خانواده‌ها، اغلب با تعامل‌های خراب بین زوجین و یا والدین و کودکان مواجه می‌شوند. همچنین بزرگسالانی را تجربه می‌کنند که مسائل شخصی درباره خشم و تخیل‌هایی از کینه‌جویی برای روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها داشته‌اند.

خشم بخشی از زندگی است و می‌توان گفت سهم آن کمتر از یاد و خاطره‌ای از شادی و حسی از همدردی نیست. خشم بیش از آنکه درباره دیگران باشد بیانگر وجود ما و خلق و خویمان است. اینکه دنیای خود را چگونه می‌بینیم، چقدر زندگی‌مان تعادل دارد و تا چه حد می‌توانیم دیگران را به سادگی ببخشیم. ما به اندازه انتخاب رنگ لباسی که می‌پوشیم و چیزی که برای صبحانه می‌خوریم یا ساعتی که امروز بعدازظهر برای دیدن و ورزش کردن می‌رویم، در نوع و چگونگی ابراز خشم خود نیز مختار هستیم. همچنین می‌توان انتخاب کرد که چه اندازه از

خشم و عصبانیت روز گذشته را با خود به آینده برد یا حتی فردا حدوداً تا چه اندازه خشمگین شد.

خشم چیزی نیست که بتوان (یا باید) آن را درمان کرد. بلکه باید آن را به درستی مدیریت کرد، چه در خانه و محل کار و چه در صمیمانه‌ترین روابط. با استفاده از آموزش برنامه‌های مدیریت خشم می‌توان در جهت بهبود روابط میان فردی و حل تعارضات خانوادگی گام برداشت. در این راستا، مؤسسه فرهنگی تربیت نوین برنامه «مدیریت خشم» را طی یک پروژه چندساله آموزشی- پژوهشی به شکل یک کارگاه آموزشی آماده‌سازی و اجرا نموده است. این برنامه برای گروه‌های هدف مختلف، از جمله نوجوانان، جوانان و بزرگسالان بازنگری و اجرا شده و اثربخشی آن در پروژه‌ها، متعدد پژوهشی مورد ارزیابی قرار گرفته است. نتایج این ارزیابی به شکل مقالات علمی- پژوهشی، در ژورنال‌های علمی و کنفرانس‌های بین‌المللی ارائه شده است که برخی از آنها در مجموعه حاضر گردآوری شده و در دسترس علاقمندان قرار می‌گیرد. امید است این سبک کار آموزشی- پژوهشی، که در آن برنامه‌های روان‌شناختی براساس اصول علمی طراحی و تدوین شده و اثربخشی آن نیز در طی مطالعات مختلف علمی بررسی می‌گردد، برای متخصصان حوزه مسائل روان‌شناختی بعنوان یک الگوی علمی موفق مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر محسن ستوده یکتا

استاد دانشگاه تهران