

## عنوان مقاله:

تاثیر مداخلات شناختی رفتاری بر کنترل خشم دانش آموزان دبیرستانی

## محل انتشار:

دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره 12، شماره 2 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

محسن شکوهی یکتا

نیره زمانی

مریم محمودی

جواد پور کریمی

سعید اکبری زردخانه

## خلاصه مقاله:

خشم و کنترل آن در میان نوجوانان و جوانان از اهمیت زیادی برخوردار است و یکی از دلایل مراجعه به کلینیک‌های روان شناختی، خشم و پرخاشگری می باشد. به همین جهت، انجام مطالعات برای کاهش خشم و افزایش مکانیزم‌های کنترل خشم از موضوعات بسیار مهم تلقی می شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش کنترل خشم با رویکرد شناختی- رفتاری بر صفت و ابراز خشم انجام شده است. این پژوهش از نوع پژوهش های شبه آزمایشی است. آزمودنی های این مطالعه را ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه دوم دبیرستان مدرسه شاهد تشکیل دادند که داوطلب شرکت در کارگاه بودند و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. این تعداد آزمودنی در دو گروه با برنامه مداخله یکسان آموزش مدیریت خشم را به مدت هفت جلسه (هفته ای یک بار) و در جلسات دو ساعته، گذراندند. ابزار پژوهش، سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر بود که قبل و پس از آموزش بوسیله دانش آموزان تکمیل شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری بیانگر افزایش معنادار کنترل خشم درونی در گروه نمونه پس از طی دوره آموزشی است. لذا می توان اذعان داشت که با روش مداخله شناختی- رفتاری، می توان به افزایش کنترل خشم و مدیریت آن دست یافت.

## کلمات کلیدی:

مدیریت خشم، رویکرد شناختی- رفتاری، خشم درونی، خشم بیرونی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1842510>

