

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر احساس خصومت و سلامت روان شناختی والدین

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 19، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محسن شکوهی یکتا - استاد دانشگاه تهران، تهران، ایران.

سعید اکبری زردخانه - استادیار دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

مریم محمودی - دکتری روانشناسی کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

دینا دشتی - کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه بررسی اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر احساس خصومت و میزان سلامت روان والدین بود. بدین منظور کارگاه های آموزشی روش های کنترل خشم طی هفت جلسه، برای والدین کودکان دبستانی برگزار شد. روش مورد استفاده در این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون تک گروهی بوده و گروه نمونه به صورت در دسترس شامل 84 نفر از والدین دانش آموزان (در قالب پنج کارگاه) در مدارس غیرانتفاعی شهر تهران بود. در این کارگاه ها، روش کنترل خشم با استفاده از برنامه مداخله آتش بازی با رویکرد شناختی-رفتاری و تاکید بر روابط بین والدین با کودکان، آموزش داده شد. میزان خصومت و سلامت روان شرکت کنندگان پیش و پس از اجرای مداخله اندازه گیری شد. ابزارهای مورد استفاده شامل سیاهه احساس خصومت ردفورد - ویلیامز (ردفورد، 1998) و سیاهه سلامت روانی 28 (ویت و ویر، 1983) بود. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش کنترل خشم بر کاهش احساس خصومت، درماندگی روان شناختی و افزایش بهزیستی روان شناختی بود ($p < 0.05$). در مجموع می توان بیان کرد که از مدیریت خشم می توان به عنوان مداخله ای کاربردی و موثر بخصوص برای کاهش احساس درماندگی و افزایش سلامت روان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

آموزش کنترل خشم، آموزش والدین، پرخاشگری، درماندگی شناختی، بهزیستی روانی، کودکان دبستانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/886586>

