

رسالة محمد



دانشکده علوم انسانی

گروه علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی

عنوان:

تأثیر آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشم و افزایش سلامت روان مادران دارای

فرزند معلول

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد زندوانیان نائینی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر محمد علی مروتی شریف آباد

پژوهشگر:

مرضیه امراللهی

اسفند ماه 1391

تقدیم به پدر و مادر عزیزم

که نه میتوانم مویشان را که در راه عزت من سفید شد سیاه کنم و نه برای دستهای پینه بسته شان که شمره
تلاش برای افتخار من است، مرهبی دارم. پروردگارا تو فیتقم ده که هر لحظه شکر گزارشان باشم و ثانیه
های عمرم را در عصای دست بودنشان بگذرانم.

تقدیم به برادران مهربان و خواهر عزیزم

که وجودشان شادی بخش و صفایشان مایه آرامش من است.

پاس خدای را که هر چه دارم از اوست

به امید آنکه توفیق یابم جز خدمت به خلق او نکوشم

پروردگارا: جان ما را صفای خود ده، دل ما را هوای خود ده، چشم ما را رضیای
خود ده و ما را از فضل و کرم خود آن ده که آن به .

نمی توانم معنایی بالاتر از تقدیر و شکر بر زبانم جاری سازم

و سپاس خود را در وصف استادان خویش آشکار نمایم

که هر چه گویم و سرایم، کم گفته ام

به مصداق «من لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق» بسی شایسته است از اساتید فرهیخته و فرزانه

جناب آقای دکتر احمد زندوانیان نایینی

جناب آقای دکتر محمد علی مروقی شریف آباد

که انجام این پایان نامه مرهون صبر و حوصله، راهنمایی های دلسوزانه و بی دریغ ایشان است

تقدیر و شکر نمایم.

با شکر و قدردانی از کارکنان مدرسه رسولیان به ویژه سرکار خانم قانع

ای خوش آن عمر که در خدمت استاد گذشت

یاد آن مرشدانای سحکنوی بنخیر

یاد باد آن که بیاموخت خود این یاد مرا

کز دم همت او روح شد ارشاد مرا

چکیده:

هدف کلی این تحقیق بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشم و افزایش سلامت روان مادران دارای فرزند معلول در شهر یزد می‌باشد.

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مادران دانش آموزان معلول مدارس استثنایی شهرستان یزد در سال 91- 1390 می‌باشد. نمونه مورد نظر شامل 35 مادر بودند که در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفته‌اند (18 نفر گروه آزمایش و 17 نفر گروه گواه).

از پرسشنامه خشم چند بعدی و سلامت روان برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. بسته آموزشی مدیریت خشم توسط محقق هر هفته 1 جلسه و هر جلسه 2 ساعت بر روی گروه آزمایش اعمال شد. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آزمون t مستقل بر روی تفاضل نمرات پیش آزمون - پس آزمون مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها نشان داد که آموزش مدیریت خشم به تفاوت معنادار آماری بین مراحل قبل و پس از آزمون در نمره کلی خشم و زیر مقیاس‌های آن (به استثنای خشم بیرونی و درونی) و همچنین در نمره کلی سلامت روان و زیرمقیاس‌های علایم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی و افسردگی (به استثنای اختلال در کارکرد اجتماعی) می‌انجامد.

نتیجه گیری: با توجه به ثمربخش بودن استفاده از برنامه آموزشی مدیریت خشم در کاهش خشم و افزایش سلامت روان، آموزش این برنامه در راستای کاهش خشم و کاهش فشار روانی باید صورت گیرد.

کلید واژه ها: آموزش مدیریت خشم، کاهش خشم، سلامت روان، مادران، فرزند معلول

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول:
1.....	کلیات تحقیق
2.....	1-1- مقدمه
4.....	2-1- بیان مسأله
8.....	3-1- ضرورت پژوهش
10.....	4-1- متغیرهای اساسی پژوهش
10.....	5-1- اهداف پژوهش
10.....	1-5-1- هدف کلی
10.....	2-5-1- هدف جزئی
11.....	6-1- فرضیات پژوهشی:
12.....	7-1- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها
	فصل دوم:
13.....	پیشینه پژوهش
14.....	1-2- پیشینه نظری
14.....	1-1-2- خشم
14.....	تعریف خشم
17.....	خشم، خصومت و پرخاشگری
18.....	شالوده زیستی خشم در بزرگسالان
20.....	محیط پرورشی و خشم
21.....	دورنمای تاریخی خشم
22.....	قواعد فرهنگی خشم
23.....	نظریه های خشم

- 23 دیدگاه داروین -
- 24 دیدگاه فروید -
- 26..... دیدگاه آدلر -
- 26..... دیدگاه یادگیری اجتماعی -
- 27 دیدگاه شناختی - رفتاری -
- 28 ارتباط بین نسلی خشم -
- 28 تفاوت های جنسیتی در خشم -
- 29 مدیریت خشم -
- 30 رویکرد درمانی شناختی - رفتاری نوآکو -
- 33 2-1-2- سلامت روان -
- 33 تعریف سلامت روان -
- 34 تعریف بهداشت روانی بر اساس مکاتب مختلف روان شناسی -
- 35 رابطه خشم با سلامت روان -
- 35 خشم و افسردگی -
- 36..... رابطه خشم با فشارخون -
- 38 2-2- پیشینه عملی پژوهش -
- 38 2-2-1- پژوهشهای داخلی -
- 56..... 2-2-2- پژوهشهای خارجی -
- فصل سوم:
- 62..... روش پژوهش -
- 63..... 3-1- روش تحقیق -
- 65..... 3-2- جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری -
- 65..... 3-2-1- جامعه آماری: -
- 65..... 3-2-2- نمونه و روش نمونه گیری: -

65	3-3- ابزارهای پژوهش:
65	1-3-3- مقیاس خشم چند بعدی:
67	2-3-3- پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)
68	4-3- شیوه اجرای پژوهش
69	5-3- روش تجزیه و تحلیل آماری
	فصل چهارم :
70	یافته های تحقیق
71	4 - 1 یافته های توصیفی
73	4-2- یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق
	فصل پنجم:
89	بحث و نتیجه گیری
90	1-5- بحث درباره یافته ها
95	2-5- پیشنهادات کاربردی
96	3-5- پیشنهادات پژوهشی
96	4-5- محدودیتهای پژوهش
97	پیوست
115	منابع
115	منابع فارسی
122	منابع انگلیسی

فهرست جداول

- جدول 3- 1: دیاگرام طرح شبه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه 63
- جدول 3- 2- پایایی گویه های مربوط به مقیاس خشم چند بعدی 66
- جدول 3- 3- پایایی گویه های مربوط به مقیاس سلامت روان 68
- جدول 3- 4- خلاصه ای از جلسات آموزش مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری نواکو 69
- جدول 4- 1 - توزیع واحدهای مورد پژوهش بر حسب متغیرهای فردی 71
- جدول 4- 2- میانگین و انحراف استاندارد نمره کلی خشم گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 73
- جدول 4- 3- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) خشم 74
- جدول 4- 4- میانگین و انحراف استاندارد نمره خشم انگیختگی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 75
- جدول 4- 5- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) خشم انگیختگی (AA) 75
- جدول 4- 6- میانگین و انحراف استاندارد نمره موقعیت های خشم انگیز گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 76
- جدول 4- 7- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) موقعیت های خشم انگیز (RAS) 77
- جدول 4- 8 - میانگین و انحراف استاندارد نمره نگرش خصمانه گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 78
- جدول 4- 9 - آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) نگرش خصمانه (HO) 78
- جدول 4- 10 - میانگین و انحراف استاندارد نمره خشم بیرونی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 79

- جدول 4-11- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) خشم بیرونی (AO).....79
- جدول 4-12 - میانگین و انحراف استاندارد نمره خشم درونی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون.....80
- جدول 4-13- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)خشم درونی (AI).....81
- جدول 4-14 - میانگین و انحراف استاندارد نمره سلامت عمومی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون82
- جدول 4-15- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) سلامت عمومی82
- فرضیه 2-1- آموزش مدیریت خشم باعث کاهش معنیدار علائم جسمانی مادران گروه آزمایش در مقایسه با مادران گروه گواه می شود.....83
- جدول 4-16 - میانگین و انحراف استاندارد نمره علائم جسمانی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون83
- جدول 4-17- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) علائم جسمانی83
- جدول 4-18 - میانگین و انحراف استاندارد نمره اضطراب گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون84
- جدول 4-19- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) اضطراب.....85
- جدول 4-20- میانگین و انحراف استاندارد نمره اختلال در کارکرد اجتماعی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون85
- جدول 4-21- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) اختلال در کارکرد اجتماعی86

جدول 4-22 - میانگین و انحراف استاندارد نمره افسردگی گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون 87

جدول 4-23- آزمون t مستقل روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) افسردگی ... 87

فصل اول:
کلیات تحقیق

1-1- مقدمه

به نظر کلینکه¹ (1998) یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند. خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا عصبانیت تمام عیار گسترش یابد اما در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات و هیجان‌ها نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (هاشمیان، شفیع آبادی و سودانی، 1387).

خاستگاه و اشکال مختلف بیان خشم و نیز پیامدهای آن در پژوهش‌های بنیادی و کاربردی روان‌شناختی جایگاه ویژه‌ای به خود اختصاص داده است. از دیدگاه روان‌شناسان تکاملی، خشم از تاریخچه ارگانیزم سرچشمه می‌گیرد و با طبیعت بشر درآمیخته است. این هیجان به بقای فرد و نوع بشر کمک کرده و در تسهیل پاسخ‌های سازگارانه، به ویژه پاسخ‌های جنگ و گریز به هنگام مواجهه با خطر، ابزاری بی‌بدیل به حساب می‌آید (ابوئی مهریزی، طهماسبیان و خوش‌کنش، 1389). خشم در محیط پیرامون ما فعال می‌شود، ما را به توجه و هوشیاری به خطرهای بالقوه فرمان می‌دهد، نظام درون ما را فعال می‌کند، به ما نیرو و جهت می‌دهد و در پاسخ به شرایط طاقت فرسا با ابراز آن، معمولاً رهایی از تنش را به همراه دارد. کارکرد مثبت و فواید خشم در جرأت‌ورزی و واکنش به بی‌عدالتی‌ها غیرقابل انکار است (تیلر و نواکو² 2005؛ به نقل از شکوهی یکتا و همکاران، 1388).

بر اساس توافق بسیاری از صاحب نظران، خشم بعد از ترس بیشترین مطالعات را به خود اختصاص داده است. در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روانشناسان ارائه شده است، ولی در تمام آنها می‌توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد: 1) عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها و

¹. Klinke

². Taylor & Novaco