

تأثیر ذهن آگاهی
بر پر خاشگری نوجوانان

www.ketab.ir

مجموعه نمازی فرد



سرشناسه : نمازی فرد، معصومه، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور : تاثیر ذهن آگاهی بر پر خاشگری نوجوانان / معصومه نمازی فرد.
مشخصات نشر : مشهد: نشر فرشیم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۰۲ص: جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۰-۱۰-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : پر خاشگری در نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع : Aggressiveness in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع : ذهن آگاهی (روان شناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع : Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع : شاگردان دبیرستان (دوره ی اول) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع : Junior high school students -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره : ۳/۷۲۴BF
رده بندی دیویی : ۴۱۸۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۶۷۵۱۳
وضعیت رکورد : فیبا

www.ketab.ir



تأثیر ذهن آگاهی بر پر خاشگری نوجوانان

معصومه نمازی فرد

ناشر: فرشیم

چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۰-۱۰-۳

چاپ و صحافی: گلگونه

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول: مفاهیم کلی پر خاشگری.....
۱۵	۱-۱. مقدمه.....
۱۹	۲-۱. ضرورت شناخت عوامل پر خاشگری.....
۲۱	۳-۱. پر خاشگری چیست؟.....
۲۲	۴-۱. تاریخچه پر خاشگری.....
۲۷	۵-۱. نظریه و تئوری های پر خاشگری.....
۲۷	۱-۵-۱. نظریه فروید.....
۲۸	۲-۵-۱. نظریه اتیولوژیک لورنر و ربال پر خاشگری.....
۲۹	۳-۵-۱. نظریه یادگیری اجتماعی پر خاشگری بندورا.....
۳۲	۴-۵-۱. نظریه لورنتس.....
۳۲	۵-۵-۱. تئوری ناکامی - پر خاشگری.....
۳۳	۶-۵-۱. نظریه های جامعه شناختی.....
۳۳	۶-۱. رفتار جامعه پسند.....
۳۵	۱-۶-۱. دیدگاه ربال و کارن.....
۳۵	۲-۶-۱. دیدگاه آیزنبرگ.....
۳۵	۷-۱. مفاهیم ذهن آگاهی.....
۳۸	۸-۱. هنر نظاره گری.....
۳۹	۱-۸-۱. مغز و تبادل اطلاعات.....
۳۹	۲-۸-۱. جسم و ذهن.....
۴۰	۳-۸-۱. چگونه از تلاطم افکار رهایی یابیم.....
۴۲	۴-۸-۱. انواع نظاره گری.....

- ۴۲ ۱-۴-۸-۱. نظاره‌گری ایستا.
- ۴۲ ۲-۴-۸-۱. نظاره‌گری پویا.
- ۴۳ ۹-۱. مزایای ذهن آگاهی.
- ۴۴ ۱-۹-۱. چهار تغییر ذهن آگاهی.
- ۴۵ ۲-۹-۱. ذهن آگاهی و تمرینات.
- ۴۷ ۱-۲-۹-۱. تمرین قدم زدن ذهن آگاهانه.
- ۴۹ ۲-۲-۹-۱. از سفر لذت ببریم.
- ۵۰ ۳-۲-۹-۱. هر روز شکرگزار باشیم.
- ۵۰ ۴-۲-۹-۱. راهسازی را به یاد آوریم.
- ۵۱ ۵-۲-۹-۱. لبخند بزنیم و تبسم کنیم.
- ۵۳ ۶-۲-۹-۱. تمرینات ریلکسیشن.
- ۵۴ ۲-۹-۱. نظریه آسیب‌شناسی.
- ۵۵ ۳-۹-۱. مقایسه ذهن آگاهی با روان‌کوی.
- ۵۶ ۴-۹-۱. مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری - شناختی.
- ۵۸ ۵-۹-۱. نظریه شخصیت.
- ۵۹ ۶-۹-۱. مولفه‌های ذهن آگاهی.
- ۵۹ ۷-۹-۱. مکانیزم‌های دخیل ذهن آگاهی.
- ۶۱ ۸-۹-۱. کارآیی درمانی.
- ۶۳ ۹-۹-۱. محتوای درمانی.
- ۶۴ ۱۰-۹-۱. فرآیند درمان.
- ۶۵ ۱-۱۰-۹-۱. اجرای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MCBT) بر کاهش پرخاشگری.
- ۶۶ ۲-۱۰-۹-۱. راهبردها و فن‌های درمانی.

- ۷۳ فصل دوم: روش تحقیق و تحلیل یافته‌ها.
- ۷۴ ۱-۲. مقدمه.
- ۷۴ ۲-۲. روش پژوهش.
- ۷۵ ۳-۲. جامعه آماری.

پیشگفتار

کتابی که پیش رو دارید، کوششی است با هدف طرح و جمع‌بندی مباحثی که در زمینه شناخت و تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر است. این گونه پژوهش‌ها در طول چند سال گذشته با عمق و گستردگی در خور اهمیت توسط محققان گرانقدر دنبال شده و فضایی مساعد در جهت ارائه نظریه‌های تازه پدید آورده است.

پرخاشگری دانش آموزان توجه بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت مدیران و آموزگاران و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری ارتباطی آشکار و رفتار جامعه پسند دانش آموزان پرخاشگر دوره متوسطه اول ناحیه چهار شهر مشهد انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان پرخاشگر بود که در سال (۹۵-۹۶) به مرکز درمانی و مشاوره‌های ناحیه ۴ مشهد مراجعه کرده بودند. از جامعه آماری «مجموعه نوجوانان پرخاشگر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در گروه‌های آزمایشی (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه هفته‌ای یک بار به صورت گروهی تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند در این مدت گروه گواه به فعالیت‌های معمولی خود مشغول بودند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه گزینش همسالان گریک و گروتپیتر (۱۹۹۵) بود. داده‌های بدست آمده با روش آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری ارتباطی آشکار و رفتار جامعه پسند دانش آموزان پرخاشگر را نشان می‌دهد. بین گروه‌ها تفاوت معنا داری پرخاشگری ارتباطی آشکار و رفتار جامعه پسند وجود داشت. نتیجه گیری با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان از آموزش ذهن آگاهی در جهت کاهش پرخاشگری ارتباطی آشکار، افزایش رفتار جامعه پسند نوجوانان پرخاشگر بهره برد.

این کتاب برگرفته شده از پایان نامه اینجانب تحت عنوان «اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری ارتباطی آشکار و رفتار جامعه پسند دانش آموزان پرخاشگر دوره متوسط اول در شهر مشهد» زیر نظر استاد جناب آقای دکتر منشی نگاشته شده است.

بسی شایسته است که از پدر مشاوره ایران استاد فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر عبدلله شفیع آبادی تقدیر و تشکر نمایم. در پایان از خوانندگان محترم کتاب درخواست می‌کنم نظرها، پیشنهادها و انتقادهای خویش را با ناشر محترم در میان بگذارند.

معصومه نمازی فرد