



«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»  
سال یازدهم - شماره ۴۱ - بهار ۱۳۹۷  
ص. ص. ۹۹-۱۱۴

## اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان

دانشگاه پیام نور

طاهر محبوبی<sup>۱\*</sup>

سیدبهاالدین کریمی<sup>۲</sup>

حسین زارع<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۹/۲۱  
تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۶/۰۶/۰۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان دانشگاه پیام نور بوکان بود. بدین منظور ۴۰ نفر انتخاب و به عنوان نمونه منظور گردیدند. روش تحقیق در این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود و از مقیاس پرخاشگری ویلیامز (۱۹۹۶) به عنوان ابزار پژوهش استفاده گردید. برنامه آموزش خودکنترلی هیجانی طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و در مدت ۵ هفته‌ی متوالی به دانشجویان ارائه گردید. بدین منظور نمونه‌ی تحقیق به صورت تصادفی در ۲ گروه ۲۰ نفری (یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه) گمارده شدند. گروه آزمایشی، تحت آموزش خودکنترلی هیجانی قرار گرفت، در حالی که گروه گواه در معرض هیچ مداخله‌ای قرار نگرفتند. داده‌های بدست آمده با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی بوسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس و در سطح  $p < 0/05$  برای گروه وابسته به منظور تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی نشان داد که این کاربندی توانسته است به عنوان مداخله‌ای موثر موجب کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان در مرحله آزمایش ( $F = 38/317$  و مجذور اتا  $0/509$ ) شود.

### واژگان کلیدی: آموزش خودکنترلی هیجانی، پرخاشگری فیزیکی

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور بوکان، ایران  
\* (نویسنده مسئول) mahboobi@pnu.ac.ir - m\_taher858@yahoo.com

۲. گروه آموزش ابتدایی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران bahaadinkarimi@yahoo.com

۳. استاد، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

## The Effectiveness of Emotional Self- Control Training in Reducing the Noor University Students Physical Aggression of Payame

Taher Mahboobi  
Syed bahaadin karimi  
Hosen Zare

Data of receipt: 2016.12.11

Data of acceptance: 2017.08.30

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of emotional self-control training in reducing physical aggression of Payame Noor University Students in Bukan, West Azerbaijan. To this end, 40 participants were randomly selected as the sample of the study. The current study followed a quasi-experimental design involving pre-test and post-test with control group. The instrument of the study was Aggression Questionnaire (William, 1996). The participants were randomly divided into an experimental group and a control group, each consisting of 20. The experimental group received 10 emotional self-control training sessions (each 60 min) during 5 consecutive weeks, while the control group did not. Data analysis with descriptive statistics and inferential statistics was performed using SPSS software. The results of Analysis of Covariance Test ( $p < 0.05$ ) for the dependent group, to determinate the effect of Emotional self- control training, showed that applying this program was as an effective intervention ( $F = 38/317$  &  $Eta = 0/509$ ) in reducing physical aggression.

**Keywords:** Emotional self- control training, Physical aggression

## مقدمه

همواره و در میان همه اقشار و سنین افرادی وجود دارند که به دلیل رفتارهای پرخاشگرانه خود محیط را برای اطرافیان ناامن می‌سازند. هر چند پرخاشگری را نمی‌توان مختص به یک سن یا دوره‌ای ویژه دانست، با وجود این می‌توان بیشترین میزان بروز و شیوع پرخاشگری را به دوره نوجوانی و جوانی نسبت داد (میلر، زیچنر و ویلسون، ۲۰۱۲). تغییرات ناگهانی و گسترده‌ای که آنان در تمامی جنبه‌های زندگی خود تجربه می‌کنند مرحله‌ای بحرانی را برایشان رقم می‌زند که طبیعتاً بروز رفتارهای پرخاشگرانه می‌تواند یکی از مهمترین عوارض ناشی از این بحران باشد (رابرتون، دافرن و بوکس، ۲۰۱۲). پرخاشگری در سالهای اخیر هم از نظر تئوریک و هم از نظر بالینی، به دلیل پیامدهای جدی فردی و اجتماعی که برجای می‌گذارد مورد توجه فراوانی قرار گرفته است (کلپورلی، سزتماری، وایلنتکورت، بویلی و لیپمن، ۲۰۱۲). هر چند تعاریف پرخاشگری بسیار گوناگون است، ولی اکثر متخصصان توافق دارند که پرخاشگری یک فعالیت بالقوه مضر و آزاردهنده است که با هدف صدمه زدن به دیگران صورت می‌پذیرد (براون و ریچاردسون، ۱۹۹۴، به نقل از ویلیامز، ریچاردسون، هموک و جانت<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). اعمال پرخاشگرانه در اشکال مختلفی بروز می‌یابند که بارزترین شکل آن پرخاشگری فیزیکی و کلامی است. پرخاشگری فیزیکی به فعالیت‌هایی مانند کتک زدن، هل دادن، تنه زدن، پرتاب اشیاء و تهدید به انجام این فعالیت‌ها اشاره دارد که تماماً به نیت صدمه زدن به افراد دیگر صورت می‌گیرد (رزمجوئی، شهیم و سلمانی خانکهدانی، ۱۳۹۲). پرخاشگری فیزیکی هم به مانند پرخاشگری کلامی بوسیله پرونده‌های آنها قابل مشاهده بوده و بنابراین از آن نیز به عنوان یکی از جلوه‌های مستقیم پرخاشگری یاد می‌شود. افراد پرخاشگر به درستی نمی‌توانند پیامدهای رفتار خود را پیش‌بینی کنند، در روابط اجتماعی نشانه‌های خصمانه فراوانی را مشاهده می‌کنند، درک درستی از سطح پرخاشگری خود ندارند و بنابراین از راه‌حل‌های پرخاشگرانه استفاده می‌کنند (ملکی، فلاحی خشک‌ناب، ره گوی و ره‌گذر، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد پرخاشگر نسبت به دیگران از نظر شیوه تفکر نیز متفاوت هستند. آنها راهبردهای مثبت کمتری نسبت به دیگران ارائه می‌دهند، بیشتر اطمینان دارند که راهبرد پرخاشگرانه سازگارانه‌تر است و این طور قضاوت می‌کنند که راهبردهای پرخاشگرانه کمتر باعث آسیب می‌شود (عارفی و رضویه، ۱۳۸۲؛ به نقل از گنجه، دهستانی و زاده محمدی، ۱۳۹۲). پرخاشگری و خشم هیجاناتی هستند که به شمشیر دو لبه معروف اند. به این معنا که برون‌ریزی آنها باعث تخریب افراد و اشیاء می‌شود و درون‌ریزی و سرکوب آنها صدمات جسمانی و روانی را برای فرد به بار می‌آورد (ریو<sup>۵</sup>،

1- Miller, Zeichner &amp; Wilson

۲ - Robertson, Daffern &amp; Bucks

۳ - Cleverley, Szatmari, Vaillancourt, Boyle &amp; Lipman

۴ - Williams, Richardson, Hammock &amp; Janit

۵ - Reeve

۱۳۸۳). بنابراین عدم کنترل پرخاشگری می‌تواند موجب بروز مشکلات اجتماعی، شغلی، تحصیلی و سلامت جسمی و روانی فرد شده و پیش‌بینی‌کننده استفاده از مواد و الکل، مصرف سیگار، سازگاری کم، افت تحصیلی، افسردگی و بزهکاری و سایر اختلالات در افراد است (حیاتبخش، نجمن، بور، او-کالاگان و ویلیامز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ ملکی و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع آنچه که باعث توجه محققان از گذشته‌های دور تا کنون به رفتار پرخاشگرانه شده است اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثرات ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی فرد است. تحقیقات فراوانی تاکنون به بررسی دلایل زمینه‌ساز ارتکاب رفتارهای پرخاشگرانه از سوی افراد انجام گرفته‌اند و اخیراً تعدادی از آنها مانند نورستروم و پاپی<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) و دوناهو، گرانسن، مک‌لوره و وان مال<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان داده‌اند که خودکنترلی هیجانی پایین یکی از دلایل عمده بروز انواع رفتارهای پرخاشگرانه از سوی افراد است و خودکنترلی هیجانی پایین به طور کامل و معناداری رابطه بین هیجانات منفی و پرخاشگری فیزیکی را میانجی‌گیری می‌کند. خودکنترلی-هیجانی پایین به معنای استفاده از راه‌های ناسازگارانه‌ای است که فرد به هنگام تجربه هیجانی و پاسخ به حالات هیجانی از خود نشان می‌دهد و به لحاظ تجربی ثابت شده است که با انواع پرخاشگری رابطه دارد (گراس، ۲۰۱۳، به نقل از دوناهو و همکاران، ۲۰۱۴). در واقع یافته‌های تحقیقی در این حوزه نشان می‌دهند که داشتن کنترل هیجانی روشی مؤثر و مطلوب برای ارتقاء سلامت‌ذهنی و روانی است و مشکل در کنترل هیجانی با گستره‌ای از مشکلات روانشناختی مانند آسیب‌زدن عمدی به خود و دیگران (باک‌هالت، پارا و جوب-شیلدس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)، افسردگی و اضطراب (سیسلر، اولاتونجی، فلندر و فورسیس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰)، اختلالات شخصیتی گسترده (گراتز، روستنثال، طول، لجواز و گندرسون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶)، مشکلات رفتاری مانند سوء مصرف مواد (کان و دیمیتروف<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰)، و مشکلات اجتماعی مانند روابط ضعیف با همسالان (فوسکا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸) در ارتباط است. اما نکته اساسی در اینجا است که این تحقیقات اخیراً نشان داده‌اند که کنترل هیجانی ناسازگارانه با اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه نیز ارتباط دارد (نورستروم و پاپی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). در همین راستا سالیوان، هلمس، کلیور و گودمن<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۰) یافتند که ناتوانی افراد در تنظیم هیجانات خود، و از جمله هیجان خشم با احتمال توسل آنان به پرخاشگری فیزیکی بین پسران ارتباط

۱- Hayatbakhsh, Najman, Bor, O'Callaghan & Williams

۲- Norstrom & Pape

۳- Donahue, Goranson, McClure & Van Male

۴- Buckholdt, Parra & Jobe-Shields

۵- Cisler, Olatunji, Feldner & Forsyth

۶- Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez & Gunderson

۷- Kun & Demetrovics

۸- Fosca

۹- Norstrom, & Pape

۱۰- Sullivan, Helms, Kliewer & Goodman

معنادار دارد. همچنین تاگر، گود و برامر<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، نشان دادند افرادی که در کنترل هیجانی مشکل دارند با احتمال بیشتری اطرافیان خود را مورد پرخاش و سوء استفاده قرار می‌دهند. مطالعه دیگری نشان داده است که خودکنترلی پایین، پرخاشگری جسمانی و کلامی را پیش‌بینی می‌کند (سانچز -مارتین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). در ایران هم تحقیقاتی مانند تاجیک‌زاده و صادقی<sup>۳</sup> (۱۳۹۲) هم نشان داده‌اند که کنترل هیجانی پایین احتمال پرخاشگری فیزیکی و کلامی را بالا می‌برد. با این تفاسیر به نظر می‌رسد افرادی که در تنظیم هیجانات خود مانند هیجان خشم ناتوان هستند احتمال بالاتری دارد که در رفتارهای پرخاشگرانه مختلف فیزیکی و کلامی درگیر شوند. ارتباط بین تنظیم هیجانی پایین و پرخاشگری تنها به هیجان خشم محدود نمی‌شود و هیجانات دیگری مانند احساس بدبختی، عدم خوشحالی، ترس و هیجانات عمومی منفی دیگر نیز با انجام رفتارهای پرخاشگرانه ارتباط دارند (اسپروت و دوپ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). در توضیح این یافته‌ها تحقیقات در حوزه پرخاشگری نشان داده است که خشونت می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای پایان دادن به احساسات یا حالات هیجانی آزارنده یا آسیب‌رسانی که فرد پرخاشگر قادر به تنظیم آنها نیست عمل کند (گاردنر و مور<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). در این موقعیت‌ها رفتارهای پرخاشگرانه برای فرد این امکان را فراهم می‌سازد که آسفتگی و ناراحتی خود را بر روی دیگران تخلیه و برون‌سازی کند (تاگر و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع این افراد برای جبران کردن، پایان دادن، و یا اجتناب از این حالات هیجانی منفی به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورند. در همین راستا گاردنر و مور<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) اظهار می‌دارند رفتارهای پرخاشگرانه آشکار مانند پرخاشگری فیزیکی و کلامی می‌تواند تلاشی از سوی افراد در جهت اجتناب از تجربه کامل هیجانی مانند خشم و یا سایر هیجانات ناراحت کننده دیگر باشد و این کار را از طریق حذف محرکی که منجر به خشم می‌شود انجام می‌دهند. این مطالب نشان می‌دهد در افرادی که قادر به مدیریت کردن هیجانات منفی و آزارنده خود نیستند احتمال بالا رفتن پتانسیل اقدام به پرخاشگری افزایش می‌یابد، بخصوص اگر آنها احساس کنند که پرخاشگری احساسات آنها را بهبود می‌بخشد. بنابراین به نظر می‌رسد انجام مداخلاتی در راستای ارتقای سطح خودکنترلی هیجانی در افراد پرخاشگر ضروری می‌نماید.

خودکنترلی هیجانی، راه اندازی، افزایش دادن، حفظ کردن و یا کاهش دادن هیجانات مثبت و منفی خود در پاسخ و متناسب با رخداد‌های محیطی است (پاروت، ۱۹۹۳، به نقل از چمبرز، گالون و آلن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). به بیان دیگر خودکنترلی هیجانی فرآیندی است منحصر بفرد و یگانه برای تعدیل تجارب هیجانی خود به منظور دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرارگیری در یک وضعیت روانی و جسمانی آماده

۱- Tager, Good & Brammer

۲- Sanchez-Martin

۳ - Sprott & Doob

۴ - Gardner & Moore

۵- Chambers, Gullone & Allen

برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی (هوانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). از خلال بررسی ادبیات پژوهشی تصور می‌شود که سه مهارت اصلی تنظیم هیجانی یعنی آگاهی هیجانی، پذیرش هیجانی، و بکارگیری استراتژیهای متنوع تنظیم هیجانی زمینه تنظیم هیجانی سازگار را فراهم می‌کنند. دلایل تئوریک و شواهد تجربی از ارتباط بین این مهارتها و تنظیم هیجانی با رفتار سازگاران و کاهش پرخاشگری حمایت می‌کنند. آگاهی هیجانی به معنای توانایی تشخیص و توصیف تجارب هیجانی و فهم و آگاهی از پاسخ-های هیجانی است (گرینبرگ، الیوت و پوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). آگاه بودن از پیام‌هایی که هیجانات ارسال می‌کنند به افراد کمک می‌کند تا منطبق با این پیام‌ها و نیازهای مربوط به آنها رفتار خود را هماهنگ کنند. تحقیقاتی مانند (تول، میدجلی و رومر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵) نشان داده‌اند که در افراد با سطح آگاهی‌های هیجانی پایین احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه بالاتر است. همچنین شواهد زیادی نشان می‌دهند که افراد با آگاهی‌های هیجانی بالا، بهتر قادر به کنترل هیجانات خود و انجام رفتارهای سازگاران به هنگام تجربه حالات هیجانی منفی هستند (ویلکوفسکی و رایبسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). پذیرش هیجانی به معنای مواجهه و برخورد غیرقضوتی با تمام هیجانات بدون نشان دادن واکنش‌های منفی در مورد هیجاناتی خاص است. تحقیقات نشان داده است وقتی پذیرش هیجانی برای افراد مشکل باشد احتمال بالاتری دارد که از رفتارهای پرخاشگرانه به عنوان ابزاری جهت جبران کردن یا پایان دادن به تجارب هیجانی ناگوار استفاده کنند (چمبرز و همکاران، ۲۰۰۹). به علاوه تنظیم هیجانی مؤثر مستلزم دستیابی به استراتژیهای متنوعی از کنترل هیجانی است که در تعدیل هیجانات درونی و رفتارهای بیرونی نقش ایفا کنند. این دسترسی به استراتژیهای متنوع در خصوص تنظیم هیجانی به افراد اجازه می‌دهد واجد نوعی از تجارب هیجانی شوند متناسب با موقعیت باشد (باتلر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهش‌های انجام شده هم شواهد واضحی را مبنی بر اینکه آموزش مهارتهای کنترل هیجانی می‌توانند رفتارهای پرخاشگرانه مختلف بر روی دیگران را کاهش دهند فراهم کرده‌اند. از جمله تحقیقی توسط ساین و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که میزان وقوع پرخاشگری جسمانی و کلامی بعد از شرکت یادگیرندگان در جلسات کوتاه آموزش آگاهی‌های هیجانی به طور معناداری کاهش یافت. نتایج تحقیق دیگری که اخیراً انجام گرفته است نشان داد که آموزش مهارت‌های هیجانی باعث کاهش معنادار رفتارهای خشونت‌آمیز در میان دانش‌آموزان شده است (استن و بلدیان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). موس، کوک، چنج و گراس (۲۰۰۷)، به نقل از تاجیک‌زاده و صادقی، (۱۳۹۲) هم یافته‌اند

---

۱- Hwang

۲- Greenberg, Elliott & Pos

۳- Tull, Medaglia & Roemer

۴- Wilkowski, & Robinson

۵- Butler

۶- Singh et al.

۷- Stan & Beldean

که کسب مهارت‌های کنترل هیجانی و تنظیم هیجان می‌تواند خشم و پرخاشگری افراد را کاهش دهد. در ایران هم تحقیقاتی اندکی که در این حوزه انجام شده‌اند اثربخش بودن آموزش خودکنترلی هیجانی را بر پرخاشگری نشان داده‌اند. از جمله در تحقیق اسماعیلی، آقایی، عبدی، اسماعیلی و آقایی (۲۰۱۲) تحت عنوان اثربخشی تنظیم هیجانی بر کاهش پرخاشگری دختران دچار حملات صرعی، یافتند که آموزش تنظیم هیجانی سبب کاهش معنادار پرخاشگری در میان گروه آزمایش شده است. ملکی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود نشان دادند که آموزش گروهی مهارت کنترل خشم باعث کاهش معنادار پرخاشگری فیزیکی و کلامی در پسران ۱۲-۱۵ ساله شده است. همچنین در تحقیق گنجه و همکاران (۱۳۹۲) آموزش هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی مؤثر بوده است.

اما تاکنون در ایران پژوهشی در مورد بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی جامعه دانشجویان انجام نشده است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد که برای کنترل رفتارهای پرخاشگرانه بسیار ضروری است که افراد پرخاشگر یاد بگیرند چگونه هیجانات خود را به طور سازگارانه‌ای تنظیم کنند. مداخلات باید با این هدف انجام شوند که توانایی این افراد برای تنظیم هیجانات خود در مواقع لزوم به طور ارادی و مؤثر بالا رود. بدین منظور، سوال پژوهشی به شرح زیر مطرح است:

**- آیا آموزش خودکنترلی هیجانی در کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان اثربخش است؟**

### روش

**الف. روش تحقیق:** با توجه به این که در این تحقیق، متغیر مستقل دستکاری شده و تأثیر آن بر متغیر وابسته مشاهده می‌گردد. بنابراین تحقیق از نوع نیمه تجربی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) می‌باشد. لذا پژوهش از نظر اهداف، کاربردی است و از نظر روش پژوهش، نیمه آزمایشی (نیمه تجربی) با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

**ب: جامعه آماری نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهرستان بوکان می‌باشد که در نیمه دوم سال ۹۴-۹۵ به تحصیل اشتغال داشتند. برای تعیین نمونه تحقیق ابتدا اطلاعاتی در دانشگاه و در میان دانشجویان پخش گردید و از کسانی که با مشکل پرخاشگری مواجه بودند در خواست شد با مراجعه به مرکز مشاوره دانشگاه در صدد کمک برآیند سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف از میان مراجعه‌کنندگانی که در پی اطلاعاتی‌ها به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده بودند، با توجه به ملاک‌های در نظر گرفته شده از قبیل

مصاحبه بالینی و نمره پرسشنامه پرخاشگری، ۴۰ نفر انتخاب شدند و به صورت جایگزینی تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند.

**ج. روش گردآوری اطلاعات:** کاربردی پژوهش در این مطالعه عبارت بود از آموزش خودکنترلی هیجانی براساس الگویی برگرفته از کتابچه آموزش مهارتهای زندگی موتابی و فتی (۱۳۸۶)، کتاب آموزش مهارتهای زندگی ناصری (۱۳۸۶) و کتاب تکنیکهای تنظیم هیجان در روان‌درمانی (راهنمای کاربردی) (لیاهی، تیرچ و ناپولیتانو) (۲۰۱۲). پس از تدوین اولیه طرح ابتدا در بین نمونه‌ای ده نفری اجرا و پس از اطمینان از مناسب بودن طرح، نمونه نهایی در طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای سازماندهی و در مدت ۵ هفته متوالی به دانشجویان گروه آزمایش ارائه گردید. درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ملاک ورود در این تحقیق دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بوکان که در نیمه دوم سال ۹۳-۹۲ به تحصیل اشتغال داشته و با مشکل پرخاشگری مواجه بودند می‌باشد.

جدول شماره ۱: دیاگرام طرح پژوهش

Table 1.

Diagram of Research Design

#### جلسات آموزش

معارفه و ایجاد رابطه حسنه، معرفی مشاور به اعضا، تعریف خودکنترلی	جلسه اول
تعریف هوش هیجانی، فواید کنترل هیجان، ارائه تکلیف مدیریت هوش هیجانی، تخمین میزان هوش هیجانی در خود	جلسه دوم
تعریف هیجان، معرفی انواع هیجان، ارائه تکنیک تمرین حالات هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش، ارائه جدول برای شناسایی هیجانات، ارائه تکلیف جدول برای شیوه‌های ابراز هیجان و احساس آگاهی هیجانی و ابراز سازگاران آن	جلسه سوم جلسه چهارم
تعریف خشم، علائم خشم، شناسایی موقعیتهای خشم برانگیز(خودپایی)، استفاده از گفتار درونی شیوه‌های ابراز خشم	جلسه پنجم
ارائه ۱۰ تکنیک کنترل خشم، تمرین تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتار درونی برای کنترل خشم رویکردهای رفتار برای خودکنترلی، ارائه تکلیف مدیریت زمان (برنامه‌ریزی هفتگی)، بررسی اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و جایگاه آن در برنامه هفتگی، طرح ریزی برای پرهیز از بحران‌های غیر ضروری، ارائه چهار نوع هدف (از نظر درجه اهمیت و ضرورت)	جلسه ششم جلسه هفتم
بررسی استرس‌ها، ارائه راهبردهای مقابله با استرس، تکنیکهای توجه برگردانی	جلسه هشتم
تنظیم بعد جسمانی هیجان، ارائه تکنیک تن آرامی، تنفس عمیق، حالات چهره‌ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب	جلسه نهم
تنظیم بعد شناختی هیجان، ارائه تکنیک A-B-C	جلسه دهم

ابزار اندازه‌گیری



در این تحقیق از پرسشنامه پرخاشگری ویلیامز و دی‌سی<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) برگرفته از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) استفاده شده است. این پرسشنامه ۲۶ آیتم دارد که هر آزمودنی می‌بایست در پاسخ به سئوالات یکی از گزینه‌های هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی (۳)، اغلب (۴)، همیشه (۵) را انتخاب نماید. این پرسشنامه دو مؤلفه پرخاشگری فیزیکی / خشم و پرخاشگری کلامی / خصومت را مورد سنجش قرار می‌دهد. آیت‌های ۱ تا ۱۴ پرخاشگری فیزیکی و آیت‌های ۱۵ تا ۲۶ پرخاشگری کلامی را می‌سنجند. ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از نه هفته) پرسشنامه پرخاشگری و مؤلفه‌های آن از ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی پرسشنامه پرخاشگری با مقیاس خشم نووکا (۱۹۹۴) ۰/۷۹ گزارش شده است (P < ۰/۰۱). همچنین ضریب همبستگی مؤلفه پرخاشگری فیزیکی ۰/۷۳ می‌باشد (P < ۰/۰۱) که نشان می‌دهد کلیه سئوالات این مقیاس موضوع مورد بررسی را می‌سنجند.

## یافته‌ها

در این قسمت نتایج مربوط به تأثیر مداخله آموزش خودکنترلی هیجانی بر پرخاشگری فیزیکی دانشجویان ارائه شده است.

جدول ۲: آمار توصیفی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

Table 2.

*Descriptive statistics of the pre, post and follow-up stages*

انحراف استاندارد Standard deviation	میانگین Mean	تعداد n	مرحله stages	گروه‌ها Groups
6.82	33.1	20	پیش‌آزمون Pre test	آزمایش Experiment
5.31	22.45	20	پس‌آزمون Post test	
4.42	20.75	20	پیگیری follow-up test	
7.07	33.25	20	پیش‌آزمون Pre test	کنترل control
6.35	31	20	پس‌آزمون Post test	
6.65	31.65	20	پیگیری follow-up	

اطلاعات جدول ۲، میانگین و انحراف معیار نمرات پرخاشگری فیزیکی دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل را در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. براساس این اطلاعات میانگین گروه

۱- Williams & Deci

۲- Buss & Pery

آزمایش پس از مداخلات کاهش داشته است. به طوری که این کاهش در مرحله پیگیری نیز ادامه داشته است. جهت بررسی این موضوع که آیا تفاوت میانگین‌ها از نظر آماری معنادار است یا خیر؟ از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این راستا تحلیل کوواریانس دارای مفروضه‌هایی است که باید تحقق یابد تا بتوان از روش مذکور برای مطالعه و تحلیل داده‌های مربوطه استفاده کرد. در تحقیق حاضر یکی از مفروضه‌های اساسی تحلیل کوواریانس یعنی فرض همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لوین برای همسانی واریانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصله در جدول قابل مشاهده است.

جدول ۳: آزمون لوین جهت برابری واریانس‌های خطا

Table 3.

Levene's Test of Equality of Error Variances

F	df	df	معنی‌داری sing
1.60	38	1	213.0

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد خطای واریانس گروه‌های مورد مطالعه همگن و برابر است چون مقدار F بدست آمده برابر ۱/۶۰۶ است که در سطح  $P < 0.05$  معنی دار نمی‌باشد. بنابراین مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است، و این پیش فرض رد نمی‌شود.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت پس آزمون تأثیر آموزش خودکنترلی در دو گروه آزمایش و پیگیری

Table 4

Result of ANCOVA Analysis for the Differences in Post-test Mean scores between Experimental and follow-up test in the emotional self-control training

مجموع مجذورات Sum of Squares	توان Power	مجذور اتا Partial EtaSquared	سطح معناداری sing	F	میانگین مجذورات Mean Square	درجه آزادی df	مجموع مجذورات Sum of Squares	شاخص Indicator منابع Source
1	0.509	0.000	38.317	745.495	1	745.495	گروه Group	آزمایش experimental
-	-	-	-	19.456	37	719.867	خطا Error	
-	-	-	-	-	40	30605	مجموع Total	
1	0.617	0/000	59.524	1204.487	1	1204.487	گروه Group	مرحله پیگیری follow-up
-	-	-	-	20.235	37	748.709	خطا Error	
-	-	-	-	-	40	29860	مجموع Total	

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی، مقدار  $F$  بدست آمده در سطح  $p < 0.05$  معنی‌دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، مداخلات آموزش خودکنترلی منجر به تفاوت معنادار میان گروه‌های آزمایش و گواه شده است. میزان تأثیر حدود ۵۰ درصد بوده است یعنی ۵۰ درصد واریانس پس‌آزمون مربوط به مداخلات آموزش خودکنترلی بوده است. براساس یافته‌های بدست آمده می‌توان اظهار داشت بین میانگین اصلاح شده گروه آزمایش و کنترل با مقدار  $F = 38/317$  و درجه آزادی ۱ با سطح اطمینان  $0.95$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین توان آماری ۱ می‌باشد که حاکی از کفایت حجم نمونه دارد. بنابراین از نتایج جدول فوق اینگونه استنباط می‌شود که مداخلات آموزشی خودکنترلی هیجانی بر میزان پرخاشگری فیزیکی دانشجویان مؤثر بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس در مرحله پیگیری نیز نشان داد که اثر بخشی آموزش خودکنترلی هیجانی مختص به دوره برگزاری کلاسها نبوده است بلکه تغییرات حاصل در دانشجویان بعد از سه ماه همچنان دارای ثبات بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این تحقیق، بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان بود که نتایج نشان داد این کاربندی توانسته است به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر موجب کاهش اعمال پرخاشگرانه این افراد گردد. نتایج این پژوهش به‌طور مستقیم با تحقیقات ساین و همکاران (۲۰۰۷)، اسماعیلی و همکاران (۲۰۱۲) و استن و بلدیان (۲۰۱۴) که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های هیجانی باعث کاهش معنادار رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود همخوانی دارد. این نتایج همچنین با نتایج تحقیقات داخلی از جمله گنجه، دهستانی و زاده محمدی (۱۳۹۲) و ملکی و همکاران (۱۳۹۰) همسویی دارد. همچنین با پژوهش کارتکا و زیتاندیونو (۲۰۰۷)، که نشان دادند آموزش هوش هیجانی با کاهش رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان رابطه معناداری دارد همسو است (نقل از گنجه و همکاران، ۱۳۹۲). در توضیح این یافته‌ها می‌توان عنوان داشت که اکثر اختلالات روانشناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این آشفتگی‌ها به‌طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردند (کرینگ و ورنر، ۲۰۰۴، به نقل از محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰). وقتی که فرد دارای تنظیم هیجانی ناسازگارانه است دور از ذهن به نظر می‌رسد که فکر کنیم این تنظیم هیجانی به او اجازه خواهد داد که در یک محیط بی‌واسطه عمل کرده و عملکرد بهینه او را مختل نکند (کول، ۱۹۹۴). به‌رحال اگر افراد در تنظیم حالات هیجانی خود مشکل داشته باشند عمده‌تاً این تجارب هیجانی برای آنها غیر قابل تحمل می‌شوند. در این حالت آنها با احتمال بیشتری برای جبران کردن، پایان دادن و یا اجتناب از این حالات هیجانی به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورند. به عبارتی افرادی که در تنظیم و پذیرش

هیجانی مشکل دارند ممکن است از تجارب هیجانی یا بیان هیجانات خود اجتناب کرده و یا آنها را سرکوب کنند که ممکن است منجر به احتمال بیشتر رفتارهای پرخاشگرانه شود (چمبرز و همکاران، ۲۰۰۹). به عنوان مثال نتایج تحقیق لوماس، استاو، هنسن و داوونی (۲۰۱۲) نشان داد که نقص در مهارتهای اساسی برای مدیریت و کنترل هیجانی پیش‌بین‌های معنی‌دار پرخاشگری هستند. بر عکس نشان داده شده است که افراد با هوش هیجانی بالا، که بالطبع واجد خود کنترلی هیجانی بالا نیز هستند، با احتمال بیشتری روابط مثبت‌تری با دیگران داشته و احتمال کمی دارد که تعاملات منفی را بین خود و دوستان نزدیک خود گزارش کنند (لوپز، سالووی و استرائوس، ۲۰۰۳، به نقل از لوماس و همکاران، ۲۰۱۲). از آنجا که توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند افرادی که قادر به تنظیم هیجاناتشان هستند هیجانات خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند. بنابراین چنین افرادی نسبت به کسانی که در تنظیم هیجانی دشواری دارند روابط بهتری دارند. برعکس افراد با دشواری در تنظیم هیجانی کمتر قادرند که رابطه خود را با دیگران حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار گرفته و خارج از کنترل بودن خود را احساس می‌کنند (لوپز و همکاران، ۲۰۰۴؛ آبت، ۲۰۰۵، به نقل از محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰). بنابراین افراد با مشکلات تنظیم هیجانی آموزش درخصوص استراتژیهای مختلف تنظیم هیجانی متمرکز بر بکارگیری آگاهانه هیجانات و اصلاح و تعدیل پاسخهای هیجانی بسیار ضروری و اساسی می‌نمایند. این آموزشها سبب گسترش یا افزایش خصیصه‌های شخصیتی مانند سطوح بالاتر تاب‌آوری و توانایی سازگاری با هیجانات، کسب نگرشهای منطقی در مورد سازگاریهای هیجانی و در نهایت کنترل رفتاری روی هیجاناتی مانند خشم خواهند شد (استن و بلدیان، ۲۰۱۴). آموزش مداخلات مبتنی بر خود کنترلی هیجانی بویژه مداخلات خودآگاهی و پذیرش هیجانی انعطاف‌پذیری شناختی فرد را برانگیخته و باعث بهبود توانایی فرد در استفاده از استراتژیهای تنظیم هیجان می‌شود که می‌تواند در بهبود رفتارهای پرخاشگرانه نقش مفیدی ایفاء کنند (چمبرز و همکاران، ۲۰۰۹). همچنان که تحقیقات نشان داده‌اند افزایش این مهارتها با خودگزارشی پرخاشگری فیزیکی و کلامی و خشم پایین‌تر در ارتباط است (هیپنر و همکاران، ۲۰۰۸). بررسی‌ها نشان داده است که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبرو شدن آنها را با چالش‌های زندگی آسان می‌کند و در نتیجه آنها را از سلامت‌روان بیشتری برخوردار می‌نماید. افراد توانمند از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمن آنها را درک می‌کنند و به گونه مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گولمن، ۱۹۹۵، به نقل از تاجیک زاده و صادقی، ۱۳۹۲). در واقع آموزش مداخلات آزمایشی معتبر برای رفتارهای پرخاشگرانه که در

برگیرنده تأکید بر آگاهی و پذیرش هیجانات بوده و در عین حال برای افراد مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را برای کنترل رفتار به هنگام تجارب هیجانی ناگوار فراهم کنند به احتمال زیاد توانایی افراد برای یک تنظیم هیجانی سازگاران را افزایش داده و احتمال بروندهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهند. همانگونه که نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که این آموزش‌ها سبب کاهش معنادار رفتارهای پرخاشگرانه دانشجویان پرخاشگر شده‌اند. بنابراین در کل می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودکنترلی هیجانی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای موثر موجب کاهش پرخاشگری فیزیکی دانشجویان گردد. محدود بودن نمونه، به جامعه‌ی دانشجویان کارشناسی و عدم تعمیم‌پذیری احتمالی این یافته‌ها به دانشجویان سایر دوره‌های تحصیلی و سایر دانشگاهها را می‌توان از محدودیت‌های این پژوهش برشمرد. همچنین محدودیت زمانی در اجرای برنامه‌ی درمانی به علت اجرای آن بر روی جمعیت دانشجویی که در یک بازه‌ی زمانی خاص قادر به حضور در جلسات درمان هستند از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود.

پیشنهاد می‌شود شیوه آموزش خودکنترلی هیجانی در قالب طرح‌های آزمایشی با نمونه‌های بزرگتر و با گروه‌های مختلف دانش‌آموزی و دانشجویی در مدارس و دانشگاهها انجام شود. از جنبه کاربردی هم با توجه به یافته حاضر، پیشنهاد می‌شود که این برنامه بعنوان بخشی از برنامه‌های کاهش پرخاشگری در مراکز خدمات مشاوره‌ای دانشگاهها به کار گرفته شود. به علاوه به برنامه‌ریزان آموزش دانشگاهی هم توصیه می‌شود تربیت کارشناسان متخصص در آموزش تنظیم هیجان را با تعیین سرفصل‌هایی در این خصوص در رشته‌های مرتبط با این حوزه را در حیطه اهداف خود قرار دهند.

**سپاسگزاری:** از کلیه دانشجویانی که در این پژوهش مشارکت کردند و همچنین از عوامل دانشگاه پیام نور واحد بوکان که زمینه انجام این پژوهش را فراهم کردند تشکر و قدردانی می‌شود.

## Reference:

## منابع:

- تاجیک‌زاده، فخری و صادقی، راضیه (۱۳۹۲). بررسی سبک‌های کنترل هیجانی پیش‌بینی در پرخاشگری دانشجویان دختر. **فصلنامه علمی پژوهش زن و جامعه**، ۴ (۴)، ۹۷-۱۱۳.
- رمزجوئی، مریم؛ شهیم، سیما و سلمانی خانکهدانی، لیلی (۱۳۹۲). رابطه رشد زبان با پرخاشگری جسمانی در کودکان کم توان ذهنی آموزش‌پذیر. **فصلنامه پژوهش در علوم توانبخشی**، ۹ (۶)، ۱۱۰۰-۱۱۰۹.
- ریو، جان مارشال (۲۰۰۱). **انگیزش و هیجان**، ترجمه؛ یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۳)، تهران: موسسه نشر ویرایش، چاپ ششم.
- گنجه، سید علیرضا؛ دهستانی، مهدی و زاده‌محمدی، علی (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مساله و هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، سال چهاردهم، شماره ۲، ۳۸-۵۰.

محمدی، مسعود؛ فرنام، رابرت و محبوبی، پریسا (۱۳۹۰). رابطه بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان جزیره کیش. **فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ**، سال دوم، شماره هفتم، بهار ۹۰، ۹-۲۰.

ملکی، صدیقه؛ فلاحی خشکناز، مسعود؛ ره گوی، ابوالفضل و رهگذر، مهدی (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲-۱۵ سال. **نشریه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)**، دوره ۲۶، شماره ۶۹، ۳۵-۲۶.

موتابی، فرشته، فتی، لادن و همکاران (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های زندگی « مدیریت استرس و مقابله های سازگاران ». تهران: دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش و پزشکی  
ناصری، حسین (۱۳۸۶). **مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان**. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

- Abedi, A. (2001). The relationship between motivation and academic achievement of male and female students in Isfahan and personality and family Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82.
- Cleverley, K., Szatmari, P., Vaillancourt, T., Boyle, M., & Lipman, E. (2012). Developmental trajectories of physical and indirect aggression from late childhood to adolescence: Sex differences and outcomes in emerging adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(10), 1037-1051.
- Cole, P. M. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100.
- Donahue, J. J., Goranson, A. C., McClure, K. S., & Van Male, L. M. (2014). Emotion dysregulation, negative affect, and aggression: A moderated, multiple mediator analysis. *Personality and Individual Differences*, 70, 23-28.
- Esmaili, L., Aghaei, A., Abedi, M. R., Esmaili, M., & Aghaei, M. (2012). The efficacy of emotional regulation on the aggression of epileptic girls (14-18) in Isfahan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2183-2187.
- Fosca, G.M., (2008). *Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family Systems Influences on Children's Emotion Regulation*, Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.
- Ganjeh, Seyyed Alireza; Dehestani, Mehdi and Zadeh Mohammadi, Ali. (2013). Comparison of the Effectiveness of Problem Solving Skills Training and Emotional Intelligence in Reducing Aggression among High School Students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, Year 14(2), 38-50 [In Persian].

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2008). Understanding clinical anger and violence the anger avoidance model. *Behavior Modification*, 32(6), 897–912.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850–855.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Pos, A. E. (2007). *Emotion-focused therapy: An overview*.
- Hayatbakhsh, M. R., Najman, J. M., Bor, W., O'Callaghan, M. J. & Williams, G. M. (2009). Multiple risk factor model predicting cannabis use and use disorders: a longitudinal study. *The American journal of drug and Alcohol Abuse*, 35(6), 399–407.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., & Davis, P. J. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496.
- Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion regulation: insights from the attachment system*. Doctoral dissertation, College of Arts and Sciences, Georgia State University.
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7–8), 1131–1160.
- Leahy Robert, L., Dennis, D., Tirsch, & Lisa, A. N. (2012). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Lomas, J., Stough, C., Hansen, K., & Downey, L. A. (2012). Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of adolescence*, 35(1), 207–211.
- Maleki, S., Fallahi Khoshknab, M., Rahgoui, A., & Rahgassar, M. (2011). The effect of group training on anger control skill on aggression among male students aged 12-15 years. *Journal of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences, Iranian Journal of Nursing*, 26(69), 26-35 [In Persian].
- Miller, J. D., Zeichner, A., & Wilson, L. F. (2012). Personality correlates of aggression evidence from measures of the five-factor model, UPPS model of impulsivity, and BIS/BAS. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(14), 2903–2919.
- Mohammadi, M., Farnam, R., & Mahboubi, P. (2011). Relationship between attachment styles and difficulty in emotional regulation with marital satisfaction in Kish Island teachers. *Journal of Women and Culture*, 2(7), 9-20 [In Persian].
- Motabi, f. & Fati, L. (2007). *Life skills training "Stress Management and Adaptive Coping"*. Tehran: Women's Affairs Office of the Ministry of Health, Education, and Medicine [In Persian].
- Nasseri, H. (2007). *Student Life Skills*. Tehran: Deputy of Cultural Affairs and Prevention of the Welfare Organization of Iran [In Persian].
- Norstrom, T., & Pape, H. (2010). Alcohol, suppressed anger and violence. *Addiction*, 105(9), 1580–1586.

- Razmjoei, M., Shahim, S. & KhanKahdani salmani, L. (2013). Relationship of language development with physical aggression in infertile mentally retarded children. *Quarterly Journal of Rehabilitation Sciences*, 9 (6), 1100-1109 [In Persian].
- Rio, J. M. (2001). *Motivation and Excitement; Yahya Seyyed Mohammadi* (2004), Tehran: Publications Publishing, Sixth Edition [In Persian].
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Sanchez-Martin, J. R., Azurmendi, A., Pascual-Sagastizabal, E., Cardas, J., Braza, F., & Braza, P., (2011). Androgen levels and anger and impulsivity measures as predictors of physical, verbal and indirect aggression in boys and girls. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 750-760.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., Wahler, R. G., & Sabaawi, M. (2007). Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. *Behavior Modification*, 31(3), 313-328.
- Sprott, J. B., & Doob, A. N. (2000). Bad, sad, and rejected: The lives of aggressive children. *Canadian J. Criminology*, 42, 123.
- Stan, C., & Beldean, I. G. (2014). The Development of Social and Emotional Skills of Students-ways to Reduce the Frequency of Bullying-type Events. Experimental Results. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 735-743.
- Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliwer, W., & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development*, 19(1), 30-51.
- Tager, D., Good, G. E., & Brammer, S. (2010). "Walking over 'em": An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 233-239.
- Tajikzada, F., & Sadeghi, R. (2013). Emotional control styles prediction of female students' aggression. *Journal of Women and Society Research*, 4(4), 113-97 [In Persian].
- Tull, M. T., Medaglia, E., & Roemer, L. (2005). An investigation of the construct validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale through the use of a verbalization task. *Journal of Psychosomatic Research*, 59(2), 77-84.
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2), 308-326.
- Williams, C., Richardson, D. S., Hammock, G. S., & Janit, A. S. (2012). Perceptions of physical and psychological aggression in close relationships: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 17(6), 489-494.
- Williams, G. C., Deci, E. L. (1996). Internalization of bio psychological values by medical students: A test of self-determination theory. *J. Pers. Soc. Psychol*, 70: 767-779.