

« زن و مطالعات خانواده»

سال دهم - شماره سی و نهم - بهار ۱۳۹۷

ص: ۸۳-۱۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۸/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۳/۱

بررسی اثربخشی آموزشی گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز

رقیه مهربان^۱

شعله لیوارجانی^۲

چکیده

پژوهش حاضر به منظور اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان تبریز به روش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز به تعداد ۱۲۰ نفر بود که از این میان ۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند (داشتن نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه پرخاشگری و پایین تر از میانگین در پرسشنامه هوش هیجانی و تاب‌آوری انتخاب) و به طور تصادفی در دو گروه، گروه آزمایشی (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) جایگزین شدند. پرسشنامه‌های استاندارد شده تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و پرسشنامه هوش هیجانی شات (۱۹۹۸) براساس مدل نظری هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۷). جهت جمع‌آوری اطلاعات به کار گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیری به کمک نرم افزار SPSS ورژن ۲۲ استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس در مقایسه با گروه کنترل موجب کاهش پرخاشگری واکنشی و افزایش تاب‌آوری و هوش هیجانی شده است ($P < 0.01$). بنابراین، آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس یک روش مؤثر در کاهش پرخاشگری و افزایش تاب‌آوری و هوش هیجانی است.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، فنون گراس، تاب آوری، پرخاشگری واکنشی، هوش هیجان

۱. دانش‌آموخته رشته روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز ایران

مقدمه

طی سال‌های اخیر، پژوهشگران به پژوهش درباره تاب‌آوری به عنوان سازه‌های نویدبخش در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی و افزایش سلامت و رفاه بشر توجه کرده‌اند (شیخ زاده قولنجی، ترخان، گلچین، زارع، ۱۳۹۳). تاب‌آوری نشان دهنده مقاومت جسمانی، بهبود خود انگیخته و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی در موقعیت‌های تنش‌زا است (مورالس^۱، ۲۰۰۷، نقل از شفیعی زاده ۱۳۹۱). تاب‌آوری را یک فرایند پویا می‌دانند که در آن افراد با وجود تجارب آسیب‌زا یا مصیبت‌بار، سازگاری مثبت نشان می‌دهند (کمپبل - سیلس، کوهن و استین^۲، ۲۰۰۶). تاب‌آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در موقعیت تهدید کننده) است و از این رو سازگاری موفق را در زندگی فراهم می‌کند. بعضی دیدگاه تاب‌آوری را به عنوان پاسخ به یک واقعه خاص و بعضی دیگر آن را به عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند (لاموند^۳ و همکاران، ۲۰۰۹).

به طور کلی مفهوم تاب‌آوری به پیامدهای مثبت به رغم تجربه ناگواری‌ها و ناملایمات، عملکرد مثبت و موثر در شرایط ناگوار، بهبودی بعد از یک ضربه مهم، اشاره دارد (اسچون^۴، ۲۰۰۶). افراد تاب‌آور این توانایی‌ها را دارند: برگشتن و بهبود پیدا کردن، خوش بینی و مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیری، جستجو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی پشتکار و استقامت داشتن، عزت نفس سالم، توانایی تعیین اهداف قابل دسترس؛ آشکار و واقعی، داشتن شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فراطبیعی، توانایی استقلال رای، حس شوخ طبعی، توانایی درگیری و ارتباط معنادار با افراد، توانایی رفتار کردن با احترام با خودشان و دیگران، حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض (حسینی قمی و سلیمی، ۱۳۹۰).

اینسپار^۵ (۲۰۱۰؛ به نقل از مصائبی، ۱۳۹۰) معتقد است که مدارس مکان‌های مناسبی برای تحصیل تاب‌آوری هستند. مدارس نیازمند آن هستند تا دانش‌آموزان را به مکانیسم‌های حمایتی مجهز کنند. یکی از متغیرهای مرتبط با تاب‌آوری پرخاشگری است. به طوری که پژوهش‌ها نشان داده است با افزایش تاب‌آوری میزان پرخاشگری در فرد کاهش می‌یابد (مشعل پورفرد و شویچی، ۱۳۹۵).

سال‌هاست که پژوهشگران به اهمیت پرخاشگری دوران اولیه کودکی در پیش بینی مشکلات سازگاری روانی-اجتماعی آینده آنها پی برده‌اند (مارتین، بوکمپ، مک کنوئیل و والر^۶، ۲۰۰۹؛ همیل^۷،

1. Morales, A

2. Campbell, Sills, L., Cohan, S. L & Stein, M

3. Lamond,

4. Schoon, I.

5. Enspar

6. Martin, S. E., Boekamp, J. R., McConville, D. W., & Wheeler, E. E

7. Hamel, N

۲۰۱۳). پرخاشگری از جمله مشکلات رفتاری است که اگر به صورت افراطی در آید، بسیاری از مشکلات ارتباطی و اختلال‌های شخصیتی را موجب می‌شود (درکس، تریت، و ورسینگ^۱، ۲۰۱۱). به هم دلیل خشم و پرخاشگری از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز روان درمانی و مشاوره است (مارتین استوری، سربین، استاک، لدینگان و شوارتزمن^۲، ۲۰۱۱). پرخاشگری را می‌توان به عنوان رفتاری تعریف کرد که منجر به آسیب یا صدمه زدن به دیگران می‌شود (بورک^۳ و همکاران، ۲۰۱۱).

پرخاشگری ممکن است به اشکال گوناگون بروز پیدا کند. باس^۴ (۱۹۹۲) پرخاشگری را به پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری و از لحاظ نحوه ابراز آن را به چهار دسته کلامی، بدنی، فعال و غیرفعال تقسیم کرده و زیرمجموعه‌ای نیز برای آنها قائل شده است. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه‌های ابزاری یا رفتاری، خشم معرف جنبه هیجانی و خصومت معرف جنبه شناختی پرخاشگری است (باس و پری^۵، ۱۹۹۲). اخیراً پرخاشگری به دو دسته پرخاشگری پیش‌گستر و پرخاشگری واکنشی تقسیم بندی شده است که در واقع همان خصوصیات پرخاشگری ابزاری و خصمانه را دارد (داج، لاجمن، هنریش، بتی و پتی^۶، ۱۹۹۷).

پرخاشگری در سال‌های اولیه زندگی، مشکلات بسیاری از جمله خودپنداشت ضعیف (ماتسورا، هاشیموتو و توشی^۷، ۲۰۰۹)، طرد از سوی همسالان (کریک^۸ و داج، ۱۹۹۴) عملکرد تحصیلی ضعیف، برانگیختگی و فزون کنشی (اسمیت و هارت^۹، ۲۰۱۱) را در پی دارد. تداوم پرخاشگری نیز بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی شخص در آینده تاثیر گذار است (لیو، بایلارون، ورمونت، وو و ترمبلی^{۱۰}، ۲۰۱۰). افزون بر آن، پرخاشگری در قربانیان خود پیامدهایی منفی مانند افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی و حرمت خود پایین (وندروال^{۱۱}، ۲۰۰۵) بر جای می‌گذارد.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که پرخاشگری از شاخص‌های مهم پاره‌ای از اختلالات روانی مانند اختلال سلوک، و اختلال شخصیت ضد اجتماعی (سوخودولسکی و راکین^{۱۲}، ۲۰۰۴) به شمار می‌آید.

1. Dirks, M. A. , Treat, T. A. , & Weersing, V. R
2. Martin.Storey, A. , Serbin, L. A. , Stack, D. M Ledingham, J. E. , & Schwartzman, A. E
3. Burk, L. R
4. Buss, A
5. Perry, M
6. Dodge, J. ,Ochman, J. , Harnish, J. , Bates,J. E & Pettit, G
7. Matsuura, N. , Hashimoto, T. , & Toichi, M
8. Crick. N. R
9. Smith, P. K. , & Hart, C. H
10. Lu, L. , Petersen, P. , Dess, B. S. W. , Lacroix, L. , & Rousseau, C
11. Van der Wal, M. F
12. Sukhodolsky, D. G & Ruchkin, V. V

همچنین رفتار پرخاشگرانه با بیماری‌های جسمانی مانند بیماری قلب و عروق و سردرد تنشی (ماترازو، کاشکات و پرچارد^۱، ۲۰۰۰) نیز در ارتباط است. در حال حاضر پرخاشگری یک مساله اجتماعی و یکی از موضوعات اساسی بهداشت روانی به شمار می‌آید (نیکولسون^۲، ۲۰۰۳). مشاهده جهان اطراف نشان می‌دهد که این مشکل رفتاری در بین همه انواع جانداران، طبقات اجتماعی-اقتصادی و مراحل مختلف سنی دیده می‌شود (ملکی، ۱۳۸۵).

یکی از الگوهایی که ممکن است با پرخاشگری در ارتباط باشد، ظرفیت هیجانی یا هوش هیجانی^۳ افراد است (کاستیلو، سالگیورو، فرنندز-برو سل و بالیورکا^۴، ۲۰۱۳). بار - ان^۵ (۲۰۰۵) هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی می‌داند که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با مقتضیات محیطی افزایش می‌دهد. وی هوش هیجانی را در ۵ مؤلفه کلی تعریف می‌کند: مؤلفه درون فردی، شامل قاطعیت، استقلال، خودآگاهی و خود شکوفایی؛ مؤلفه بین فردی، شامل همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی؛ مؤلفه قابلیت‌سازش یافتگی، شامل انعطاف‌پذیری، آزمون واقعیت و توانایی حل مسأله؛ مؤلفه مدیریت تنیدگی، شامل مهار تکانه و تحمل تنیدگی؛ و مؤلفه خلق کلی، شامل امیدواری و شادمانی است.

هوش هیجانی از طریق تقویت سلامت روان، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی، بهزیستی هیجانی، رضایت از زندگی و کاهش مشکلات بین فردی، زمینه بهبود روابط اجتماعی را فراهم می‌کند. همچنین ادراک هیجانی، تسهیل هیجانی، فهم هیجانی و مدیریت هیجان‌ها از طریق سازوکارهای پیش بینی، پیشگیری، افزایش نظارت و تقویت راهبردهای مقابله‌ای، در بهبود روابط اجتماعی مؤثر واقع می‌شوند (بشارت، ۱۳۸۴). باور بر این است که هوش هیجانی در محیط‌های اجتماعی متنوع (تحصیلی، شغلی و بین فردی) قابلیت آموزش و اصلاح دارد و رشد آن مزایای شخصی و اجتماعی زیادی را به همراه خواهد داشت. علاوه بر این ادعا می‌شود که هوش هیجانی در تعیین برون داده‌های زندگی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند که فراتر از سهم توانایی هوش عمومی و عوامل شخصیتی است (متیوز، زاید نر و رابرتز^۶، ۲۰۰۲). مایر (نقل از اکبرزاده، ۱۳۸۳) معتقد است که هوش هیجانی نوعی ظرفیت روانی است که بخشی از آن غریزی است، در حالی که بخش دیگری از آن محصول تجاربی است که طی زندگی به دست می‌آوریم.

1. Materazzo, F. , Cathcart, S & Pritchard, D

2. Nicholson, S

3. Emotional Intelligence

4. Castillo, R, Salguero, J. , Fernández.Berrocal, P & Balluerka, N

5. Bar.on, R

6. Matthews, G. , Zeidner, M. , & Roberts, R. D

به هر دلیل، بروز اختلال در هیجان‌ها، باعث کاهش عملکرد فردی، اجتماعی و کاهش رضایت از زندگی شده و به بدتنظیمی هیجان منتهی می‌گردد (گراس و منوز^۱، ۱۹۹۵). بدتنظیمی هیجان نیز می‌تواند به شکل‌گیری و گسترش مشکلات روان شناختی درون ریزی شده، مانند کمروبی و گوشه‌گیری اجتماعی و مشکلات برون ریزی شده، مانند پرخاشگری منتهی گردد (تامپسون^۲، ۱۹۹۴).

انسان‌ها پس از تجربه وقایع تنش‌زا، از طریق افکار و دستگاه شناخت، هیجان‌اتش را تنظیم می‌نمایند و این موضوع به طور تفکیک‌ناپذیری با زندگی در هم آمیخته است (گارنفسکی و کریج و ون اتن^۳، ۲۰۰۵). سلامت روانی نوجوانان ناشی از تعامل دوطرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی و ارزیابی درست موقعیت تنش‌زا است (داهی^۴، ۲۰۰۱). شیوه‌های تنظیم شناختی هیجان به نوجوانان کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی‌شان را تنظیم نمایند، و این شیوه با رشد و پیشرفت و یا بروز اختلال‌های روانی در آنها رابطه مستقیم دارد (کریج، پریمبوم^۵، گارنفسکی، ۲۰۰۲).

گراس^۶ (۲۰۰۲) براساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند تنظیم هیجان را ارائه کرده است. مدل اولیه شامل پنج مرحله شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ است؛ به اعتقاد گراس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، دارای یک هدف تنظیمی بالقوه است و مهارت‌های تنظیم کننده هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (گراس و تامسون^۷، ۲۰۰۷). هر مرحله از مدل فرایند تنظیم هیجان گراس شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است که در این میان افرادی که دارای مشکلات هیجانی هستند از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، اجتناب و... بیشتر استفاده می‌کنند. بنابراین لازمه مداخله در مشکلات هیجانی اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای سازگارانه است (گراس، ۲۰۰۲). هیجان‌ات مثبت اثرات طولانی و دراز مدت دارند (حسن زاده، ۱۳۹۵).

به طور کلی معمولاً از شش روش تنظیم هیجان بحث می‌شود: پذیرش^۸، اجتناب^۹، حل مسأله^{۱۰}، ارزیابی^{۱۱}، نشخوار فکر^{۱۲} (اشتغال فکر) و سرکوب^۱. منظور از پذیرش که اغلب شکلی از ذهن آگاهی در

1. Gross, J. J. , & Muñoz, R. F
2. Thompson, R. A
3. Garnefski, N, Kraaij, V & Van Etten, M
4. Dahl, R. E
5. Pruyboom, E
6. Gross J J
7. Gross J J, Thompson R A
8. Acceptance
9. Avoidance
10. Problem solving
11. Reappraisal
12. Rumination

نظر گرفته می‌شود، آگاهی بر هریک از افکار به صورت ساده، بدون جزئیات و بدون قضاوت است. در این روش افکار، احساسات و حس‌ها همان گونه که هستند، پذیرفته می‌شوند. اجتناب، به اجتناب فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجارب اشاره دارد. حل مسأله شامل کوشش آگاهانه برای تغییر یک موقعیت تنش زایا جلوگیری از پیامدهای آن است. ارزیابی مجدد، ایجاد تفسیرهای مثبت یا خنثی برای کاهش تنش منفی در موقعیت‌های تنش‌زا است. نشخوار فکر (اشتغال فکر) تمرکز بر افکار، هیجانات و تجارب، و همچنین علت‌ها و پیامدهای آنها است. سرکوب شامل کوشش برای کاهش یا جلوگیری از ابراز هیجان یا تجربه ذهنی هیجان است (آلداو و هوکسما^۲، ۲۰۱۰؛ ترجمه علوی زاده و انتظاری، ۱۳۹۰). محققان آسیب‌شناسی روانی معتقدند که داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی، پرخاشگری، خشونت تکانشی، احساس شرمندگی و گناه نیز در نتیجه تنظیم ناکافی پاسخ‌های هیجانی ایجاد می‌گردد (ساندلر، تین و وست^۳، ۱۹۹۴). همچنین عدم تنظیم هیجان می‌تواند باعث ایجاد رفتارهای مشکل آفرینی همچون خشونت باشد (دیلون، ریتچی، جانسون و لا-بار^۴، ۲۰۰۷).

مطالعات بسیاری نشان داده است که آموزش تنظیم هیجان بر راهبردهای ارزیابی مجدد و فرونشانی بر نشانگان اختلال شخصیت مرزی و اختلال نارسایی توجه/ فزون کنشی (زرگرانی، مشهدی و طیبی، ۱۳۹۵)، پرخاشگری (برجلی، اعظمی، چوپان و عرب قهستانی، ۱۳۹۴؛ گراوند و منشی، ۱۳۹۴؛ اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان، ۱۳۹۲؛ هسی و چن^۵، ۲۰۱۷؛ میلز^۶ و همکاران؛ ۲۰۱۶؛ سازی^۷ و همکاران، ۲۰۱۱)، کاهش علائم مشکلات هیجانی (صالحی، باغبان، بهرامی، و احمدی، ۱۳۹۱؛ مولکی^۸ و همکاران، ۲۰۱۵؛ نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲) و تاب‌آوری (عرفانی آداب و همکاران، ۱۳۹۵؛ اسلامی شهربابکی و هاشمی، ۱۳۹۴؛ آریاپوران، ۱۳۹۰؛ کرول^۹ و همکاران، ۲۰۱۳؛ استیون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱) موثر است.

یافته‌های هیجمدال و همکاران^{۱۱} (۲۰۰۶)، تاگاد و فردریکسون^{۱۲} (۲۰۰۴) نشان داد که بین تاب‌آوری با سلامت روان رابطه وجود دارد. پژوهش کار^{۱۳} (۲۰۰۴) نشان داد که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و

1. Suppression
2. Aldao, A. , & Nolen.Hoeksema, S
3. Dillon, D. G. , Ritchey, M. ; Johnson, B. D. & La.Bar, K. S
4. Dillon DG, Ritchey M, Johnson BD, La.Bar KS
5. Hsieh IJ. , Chen YY
6. Miles SR
7. Szasz P L
8. Mulki, J. P
9. Crowell, S E
10. Steven M
11. Hjemdal O, Friborg O, Stiles TC, Rosenvinge JH, Maritnussen M
12. Tugade, M, M & Fredrickson, B
13. Carr, A

بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. ریو^۱ (۲۰۰۵) نشان داد تاب‌آوری، با هیجان‌ات مثبت^۲ همبستگی مثبت و با هیجان‌ات منفی^۳ همانند خشم و غمگینی همبستگی منفی دارد. روان‌شناسی به نام کلمن (۱۳۷۹) به این نتیجه رسید که هوش شناختی در بهترین شرایط فقط ۲۰ درصد از موفقیتها را باعث می‌شود و ۸۰ درصد به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیتها در گرو مهارتهایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند. فرقدانی (۱۳۸۳) دریافت بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. هوش هیجانی تاثیر بسیار زیادی بر شادی و رضایت افراد دارد. کسانی که هوش هیجانی خود را به کار می‌گیرند و با محیط اطراف خود سازگاری بیشتری دارند، اعتماد به نفس بالایی نشان می‌دهند و از توانایی خود آگاهند. رابطه مستقیم بین هوش هیجانی و زندگی خوب و سالم نشان می‌دهد که توجه به هیجانها، آگاه بودن و آگاه ماندن از آنها و استفاده از آنها در راهنمایی کردن رفتار، اهمیت زیادی دارد (برادبری و گریوز، ۲۰۰۵). بنابراین، به طور کلی با توجه به نقش مشکلات تنظیم هیجان در ایجاد و ابقای مشکلات هیجانی، به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان براساس مدل فرایند گراس و اثر این روش در کاهش مشکلات هیجانی بتواند به افزایش دانش در این حوزه کمک کند. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر فنون گراس بر تاب‌آوری، پرخاشگری واکنشی، هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان مهد قرآن دخترانه شهر تبریز صورت می‌گیرد تا با همسو کردن روش گراس با آموزه‌های قرآنی در این مدارس خاص مشکلات دانش‌آموزان رادرسه متغیر ذکر شده تعدیل کرد.

فرضیه‌ها

۱. آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز مؤثر است.
۲. آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر پرخاشگری واکنشی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز مؤثر است.
۳. آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز مؤثر است.

1. Reeve, J

2. Positive emotion

3. Negative emotion

تعاریف عملیاتی

تاب آوری: در این پژوهش تاب‌آوری نمره‌ای است که فرد از تاب‌آوری کانر^۱ و دیویدسون^۲ (۲۰۰۳) کسب کرد.

پرخاشگری: در پژوهش حاضر نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری^۳ (۱۹۹۲) کسب کرد.

هوش هیجانی: در این پژوهش هوش هیجانی نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه هوش هیجانی شات^۴ (۱۹۸۸) کسب کرد.

مبانی نظری

تعاریف تاب‌آوری

تاب‌آوری معادل واژه Resilience است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت‌پذیری و ارتجالی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب‌آوری معادل گویاتری است.

گارمزی^۵ و ماستن (۲۰۰۶) تاب‌آوری را «یک فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط تهدیدکننده» تعریف نموده‌اند که نقش مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد.

والر^۶ (۲۰۰۱) بیان می‌کند که تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (به نقل از حسام پور، ۱۳۸۸).

کامپفر^۷ (۱۹۹۹) معتقد است که تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می‌کند (به نقل از کیخاونی و همکاران، ۱۳۹۱).

تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب آور، مشارکت‌کننده فعال^۸ و سازنده محیطی پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل

1. Conner, K. M
2. Davidson, J. R. T
3. Buss and Perry Aggression Questionnaire
4. Schutte, N. S
5. Garnezy, N. M
6. Waller, A
7. Kumpfer, K. L
8. Active participant

زیستی- روانی- روحی، در مقابل شرایط مخاطره آمیز می‌باشد (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ نوعی ترمیم خود که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است (گارمزی، ۱۹۹۱؛ ماستن، ۲۰۰۱؛ راتر، ۱۹۹۹). از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی^۱ دانست چون در بهبودی فرد پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی و عاطفی را تجربه می‌کند (به نقل از بانانو^۲، ۲۰۰۴).

راتر^۳ (۱۹۸۵) در یک تعریف نسبتاً جامع و مقبول، تاب‌آوری را به عنوان فرایندی پویا توصیف کرده است که شامل تعامل میان عوامل خطرزا و عوامل محافظتی درونی و بیرونی، برای بهبود نشانه‌های رویدادهای ناگوار زندگی می‌باشد (به نقل از حسام پور، ۱۳۸۸).

جانستون^۴ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی بیماری جسمانی و تاب‌آوری پرداختند. هدف آنها از انجام این پژوهش این بود که دامنه‌ای از تعاریف تاب‌آوری بیماری جسمانی را ارائه دهند. آنها چند تعریف از تاب‌آوری که در اکثر مطالعات مشترک بود را ارائه دادند:

۱. یک سختی می‌بایست به منظور نشان دادن تاب‌آوری تجربه شود.
۲. تاب‌آوری توانایی حفظ سطح سالم عملکرد در طول زمان با وجود سختی است یا برگشتن به عملکرد طبیعی بعد سختی است.
۳. تاب‌آوری یک مفهوم پویا است نه یک ویژگی ثابت شخصیتی.
بنابراین بهتر است در تبیین تاب‌آوری به این نکات توجه کنیم:
 - تاب‌آوری روندی پویا است.
 - تاب‌آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.
 - تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.
 - تاب‌آوری در شرایط پرمخاطره، دشوارتر می‌شود.
 - تاب‌آوری قابل یادگیری است.

1. Recovery
2. Bonanno
3. Rutter, M
4. Johnston, M. C

ویژگی‌های افراد تاب آور

- **آگاهانه و هشیارانه عمل می‌کنند:** افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارنده، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می‌کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می‌گذارند (نوری زاده و همکاران، ۱۳۸۹).
- **می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است:** یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب‌آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.
- **دارای منبع کنترل درونی هستند:** افراد تاب آور، خود را مسؤول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسؤولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد.
- **از مهارت‌های حل مسئله برخوردارند:** وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب‌آور قادرند با استفاده از فنون حل مسأله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌ها سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.
- **ارتباطات محکم اجتماعی دارند:** افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.
- **خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند:** افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست به‌گریبانانند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فائق آیند.
- **قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند:** منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب‌آوری است. بنابراین افراد تاب‌آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند (نوری زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

تعریف پرخاشگری

محققان علوم رفتاری در کشورهای مختلف هرگز تعریف روشن و واحدی از مفهوم پرخاشگری ارائه نداده‌اند زیرا تعریف پرخاشگری تحت تاثیر فرهنگ، تجربه و اعتقادات جوامع متفاوت است (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۹).

پرخاشگری در روان شناسی مرضی بسیار مورد توجه محققان قرار گرفته و تحقیقات مبسوطی را به خود جذب کرده است پرخاشگری زیرمجموعه گرفته (Aggredi) اختلال سلوکی و از ریشه لاتین شده که به معنای پیش رفتن و نزدیک شدن به هدف است.

هرچند تعاریف زیادی برای پرخاشگری ارائه شده است، تعریف این اصطلاح به آسانی میسر نیست. رفتار پرخاشگرانه در انسان‌ها به شکل اعمال خشن نسبت به دیگران فرض می‌شود، که ممکن است موجب اجتناب دیگران یا مقابله به مثل آنان گردد (پوسترناک و زیمرمن^۱، ۲۰۰۲، به نقل از عبدلهی، ۱۳۸۷).

از دیدگاه ارونسون^۲ (۲۰۱۱، ترجمه شکرکن، ۱۳۹۱) پرخاشگری رفتار آگاهانه‌ای است که هدفش اعمال درد و رنج جسمانی یا روانی باشد. به عبارت بهتر عمل آگاهانه‌ای است که با هدف وارد آوردن صدمه و رنج انجام می‌گیرد. این عمل ممکن است بدنی یا کلامی باشد. خواه در نیل به هدف موفق بشود یا نشود، در هر صورت پرخاشگری است.

هیلگارد و اتکینسون^۳ (۱۹۹۶) پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که قصد آن صدمه زدن (جسمانی و کلامی) به فرد دیگر یا نابود کردن دارایی آنهاست. مفهوم اساسی در این تعریف قصد است. اگر کسی پای شما را لگد می‌کند قصد وی نشان دهنده پرخاشگرانه بودن یا نبودن رفتار است. پرخاشگری وسیله‌ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ در جهت آسیب رساندن به دیگران. پرخاشگری، یک کشش و یا یک گرایش در فرد است که به صورت زدن و کشتن و ویران کردن دیده می‌شود. امری که فرد به عنوان عکس العمل از خود بروز می‌دهد و به گونه‌ای است که باید گفت مناسب عمل یا رفتار طرف مقابل نیست (هیلگارد و اتکینسون، ۲۰۰۸، ترجمه گنجی، ۱۳۸۸).

به طور کلی رفتار پرخاشگرانه واجد چهار شرط زیر است:

الف) فردی که رفتارش توأم با پرخاشگری است آن رفتار را عمدتاً انجام می‌دهد.

ب) آن رفتار در روابط بین فردی که حاکی از تعارض یا ناکامی باشد رخ می‌دهد.

1. Pasternak & Zimmerman
2. Aronson
3. Hilgard's & Atinon

پ) شخصی که دارای رفتار پرخاشگرانه است قصدش برتری یافتن بر فردی است که مقابل او رفتار پرخاشگرانه داشته است.

ت) شخصی که چنین رفتاری از او سر می‌زند یا در جهت جدال تحریک شده یا حد اعلائی شدت، آن مسیر را پیموده است (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۹).

در زبان فارسی، پرخاشگری به معنی ستیزه جویی آمده است و به نظر دانشمندان رفتارگرایی علم روان‌شناسی پرخاشگری رفتاری است که از جهت اجتماعی مخرب و صدمه زننده است و پرخاشگری به حالتی گفته می‌شود که در آن فرد منفی‌باف است، نسبت به همه چیز شک و تردید دارد و با نظر منفی به آنها می‌نگرد. از ویژگی‌های غریزی است و انسان، حیوانی پرخاشگر و ستیزه جوست. بدین ترتیب هر یک از متخصصان علوم رفتاری به برخی از ویژگی‌های پرخاشگری توجه دارند و در عین حال در یک محور یعنی صدمه رسانی به دیگران هم رأی هستند.

تعریف کامل و جامع که بتواند زوایای متعدد پرخاشگری را بیان کند عبارت است از ظلم به دیگران و آزاررسانی مالی و جانی به هموعان و حتی حیوانات نباتات و جامدات را در برگیرد. به عبارت دیگر پرخاشگری به رفتاری گفته می‌شود، که منجر به تجاوز به حقوق فردی و اجتماعی دیگران می‌گردد. پس هر رفتاری که به صورت گفتاری و جسمانی باعث آزار رسانی به دیگران شود، پرخاشگری نام می‌گیرد (ارونسون، ۲۰۱۱، ترجمه شکرکن، ۱۳۹۱)

انواع پرخاشگری

نظریه پردازان روان‌شناسی، رفتارهای پرخاشگری را از جنبه‌های گوناگونی طبقه بندی کرده‌اند که در اینجا به پاره‌ای از آنها اشاره می‌شود:

- پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری وسیله ای

پرخاشگری خصمانه عملی است که از احساس خشم ناشی می‌شود و هدفش اعمال درد و آسیب است. اما در پرخاشگری وسیله‌ای قصد و نیت آسیب رساندن به شخص دیگر وجود دارد، لیکن آسیب رسانی به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی غیر از ایجاد دردورنج صورت می‌گیرد (ارونسون، ۲۰۱۱، ترجمه شکرکن، ۱۳۹۱).

- پرخاشگری آشکار و پرخاشگری رابطه‌ای

پرخاشگری خصمانه شامل دو حالت پرخاشگری آشکار و پرخاشگری رابطه‌ای می‌باشد. در پرخاشگری آشکار فرد به دیگران صدمه بدنی وارد می‌کند یا او را به چنین صدمه‌ای تهدید می‌کند. مثلاً کتک زدن، لگد زدن یا تهدید کردن یک همسال به کتک زدن. اما در پرخاشگری رابطه‌ای به صورت

محرومیت اجتماعی و شایعه پراکنی رخ می‌دهد و به رابطه همسالان آسیب می‌رساند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰).

– پرخاشگری مستقیم و غیر مستقیم

پرخاشگری رابطه‌ای که شامل دو نوع مستقیم و غیر مستقیم می‌شود در مورد افرادی به کار می‌رود که به طور عمد سایر افراد را از گروه طرد و منزوی می‌کنند. برخی از محققان این نوع رفتار را پرخاشگری اجتماعی و مستقل از پرخاشگری آشکار تعریف کرده‌اند (واحدی و همکاران، ۱۳۸۷).

پرخاشگری ممکن است به طرق مختلفی ابراز گردد. باس و پری^۱ (۱۹۹۲)، پرخاشگری را در ۴ گروه دسته بندی کرده اند:

۱- پرخاشگری فیزیکی^۲: عبارت است از فعالیت‌های جسمانی مانند کتک زدن، هل دادن لگد زدن، پرتاب کردن اشیاء و تهدید به انجام این فعالیت‌ها، که همگی به نیت صدمه زدن به دیگران صورت می‌گیرد (کریک و گروت پیتر^۳، ۱۹۹۵).

۲- پرخاشگری کلامی^۴: نوعی پرخاشگری که شامل اعمالی مانند فحاشی کردن و ناسزا گفتن است (گالن و آندروود^۵، ۱۹۹۷).

۳- خشم^۶: عبارت است از یک پاسخ هیجانی شدید به محرومیت و تحریک شدگی^۷، که با افزایش برانگیختگی^۸ خودکار و تغییر فعالیت سیستم عصبی مرکزی مشخص می‌شود (کندال^۹، ۲۰۰۰).

۴- پرخاشگری خصمانه^{۱۰}: عبارت است از پاسخی که به یک موقعیت تحریک‌آمیز یا ناکام کننده به قصد آسیب زدن به دیگران (رفتار تلافی جویانه) داده می‌شود (هارتاپ^{۱۱}، ۱۹۹۴).

-
- 1 . Buss & Perry
 - 2 . physical aggression
 - 3 . Grotpeter
 - 4 . verbal aggression
 - 5 . Gallen & Underwood
 - 6 . anger
 - 7 . provocation
 - 8 . arousal
 - 9 . Kendall
 - 10 . hostile aggression
 - 11 . Hartup

تعاریف هوش هیجانی

هوش هیجانی اشاره به توانایی افراد در پردازش هیجان‌ها و پرداختن مؤثر به آن‌ها دارد (کیاروچی، فورگاس و مایر؛ ترجمه نجفی زند، ۱۳۸۵)، به بیانی دیگر، هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های مرتبط با پردازش هیجان‌ها و اطلاعات هیجانی است (کوتی^۱، لوپس^۲، سالوی و مایر، ۲۰۱۰). البته تعاریف مختلف و متقارن از هوش هیجانی، تقریباً قضاوت در مورد این مفهوم را غیرممکن می‌سازد (املانگ^۳ و استین ماری^۴، ۲۰۰۶).

از نظر مایر و سالوی (۱۹۹۰)، هوش هیجانی به منزله پیامد یک تعامل انطباقی میان هیجان و ادراک که شامل توانایی درک کردن، وفق دادن، فهمیدن و لمس نمودن هیجان‌ها خود و استعداد پیدا کردن و تفسیر کردن هیجان‌ها دیگران، است، تعریف شده است (لاندا^۵، لوپس - زافار^۶، مارتوس^۷ و اگیولار - لوزون^۸، ۲۰۰۸).

مارتینز^۹ (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از مهارت‌های غیر شناختی و توانایی‌هایی می‌داند که فرد را در مقابل فشارهای بیرونی مقاوم می‌کند. گلن (۱۹۸۹)، هوش هیجانی را توانایی تشخیص هیجان‌ها خود و دیگران، برانگیختن خود، اداره کردن هیجان‌ها و کنترل روابط تعریف کرد (واکولا^{۱۰}، تسایوسیز^{۱۱}، نیکولایو^{۱۲}، ۲۰۰۴).

دولویس^{۱۳} و هیگس^{۱۴} (۱۹۹۹) هوش هیجانی را به منزله آنچه که مربوط به آگاه بودن از احساسات و هیجان‌ها خودمان و اداره کردن آن، نفوذپذیری و تأثیرگذاری بر دیگران، تداوم و توان بخشیدن به انگیزه خود و تحریک آن از طریق، حس رفتار اخلاقی و وجدانی، می‌شود، تعریف کردند (دولوکس، هیس و سالاسکی^{۱۵}، ۲۰۰۳).

-
1. Cote, S
 2. Lopes, P
 3. Amelang, M
 4. Steinmary, R
 5. Landa, J
 6. Lopez.Zafar, E
 7. Martos, M
 8. Aguilar.Luzon, M
 9. Martins, N
 10. Vakola, M
 11. Tsaousis, I
 12. Nikolaou, I
 13. Dulewicz, V
 14. Higgs, M
 15. Slaski, M

چرنیس^۱ و آدلت^۲ (۲۰۰۰) خاطرنشان کردند، هوش هیجانی: همچنین شامل توانایی کنترل هیجانات خود، به‌کارگیری آن در گرفتن تصمیم‌های خوب و کار کردن موثر، است (نوگاه^۳ و آهیوزیو^۴، ۲۰۱۰)

همچنین اشکنازی^۵ و همکاران (۲۰۰۲)، هم تعبیری موشکافانه از هوش هیجانی ارائه کردند که آن را به توانایی‌های متمایز ادراکی محدود می‌کرد و هم تعبیری گسترده از آن ارائه نمودند که شامل همدلی، مدیریت زمان، تصمیم‌گیری و کار گروهی بود (چریوسیل^۶، ۲۰۰۶).

پنج حیطة هوش هیجانی

۲- **شناخت عواطف شخصی:** خود آگاهی (تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند)، سنگ بنای هوش هیجانی است.

۳- **به کار بردن درست هیجان‌ها:** تنظیم احساسات خود که بر اساس خود آگاهی است، باعث تسکین دادن خود، دوری از اضطراب، افسردگی و... خواهد شد.

۴- **برانگیختن خود:** برای تسلط بر خود، خلاق بودن لازم است. رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید! خویشتن‌داری عاطفی و به تأخیر انداختن کامرواسازی خویش و فرو نشاندن تکانش‌ها (هیجان‌ها و اضطراب‌ها) زیر بنای هر پیشرفتی است.

۵- **شناخت عواطف دیگران:** همدلی، توانایی دیگری است که بر خود آگاهی عاطفی متکی است و مبنایی برای مهار هیجان‌های دیگران شمرده می‌شود.

۶- **حفظ ارتباطها:** بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است.

سالووی با این چند گزاره مهم، کلیت موضوع «هوش هیجانی» را بیان کرده و گلמן نیز همین پنج گزاره را محور کار خویش قرار داده است (عبدی، ۱۳۸۴).

تنظیم هیجان

هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که

-
1. Cherniss, A
 2. Adlet, C
 3. Nwokah, G
 4. Ahiauzu, A
 5. Ashkanasy, E
 6. Chrusciel, D

آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان نامیده می‌شود، فرآیندهای درونی و بیرونی‌ای است که مسؤولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (تامپسون، ۱۹۹۴، به نقل از مشهدی، میردورقی و حسنی، ۱۳۹۰).

بنابراین نظم‌جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و هم‌چنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده‌ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم‌چنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در بر می‌گیرد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۶) تنظیم هیجان را همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌کنند و در کل، آن را مرتبط با راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی در نظر می‌گیرند. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم و بر اساس مدل نظری گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر ۹ راهبرد می‌باشند که به دو نوع راهبرد شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان تقسیم می‌شوند:

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان

سرزنش خود^۱: خود را مسؤول و مقصر دانستن در تجربیات تلخ. کسی که در وقایع پیش آمده به سرزنش خود می‌پردازد به این معنی است که شخص به شدت گرفتار احساس گناه است. احساس گناه بالا ممکن است منجر به بیماری‌های روانی چون افسردگی باشد گفته می‌شود سبک‌های اسنادی در رزنش خود دخیل هستند و با افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی مرتبط می‌باشند (گرونفسکی^۲، کرجی^۳ و اسپین هون^۴، ۲۰۰۲).

1. self blame
2. Granefski, N
3. Kraaij, V
4. Spinhoven, P

سرزنش دیگران^۱: نحوه تفکری مبتنی بر اینکه دیگران مئول و مقصر اتفاق بدی که برای شما رخ داده هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تمام نمونه‌هایی که تجارب منفی دارند شخص دیگری را در این رویداد مقصر می‌دانند و به سرزنش او می‌پردازند، چنانچه گفته می‌شود که سرزنش و مقصر دانستن دیگران با بهزیستی هیجانی ضعیفی همراه می‌باشد و در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می‌شود. سرزنش خود و دیگران سبک‌های اسنادی هر فردی هستند، طرز تفکری درونی، باثبات و کلی بودن علیت تجارب و وقایع بخصوص وقایع منفی (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

نشخوار ذهنی^۲: تفکر مداوم به احساسات و تفکرات همراه با اتفاق ناخوشایند بدون اقدام به اصلاح محیط بلاواسطه موثر. اثبات شده است که شیوه مقابله‌ای نشخوار ذهنی با سطوح الای افسردگی همراه می‌باشد و البته این نحوه تفکر تا حدی هم به مقابله موثر با شرایط تنیدگی‌زا کمک می‌کند (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

فاجعه آمیز پنداری^۳: فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هر کسی رخ می‌دهد. کاربرد زیاد این راهبرد به مشکلات هیجانی و بیماری‌های روانی منجر می‌شود در کل این راهبرد به نظر می‌رسد که با غیر انطباقی بودن، پریشانی هیجانی و افسردگی مرتبط باشد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان

پذیرش^۴: دلالت دارد بر پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کناره‌گیری از آنچه روی داده است. پذیرش یک راهبرد مقابله‌ای است که رابطه مثبت و تعدیل‌کنندای با میزانی از خوش بینی و عزت نفس و رابطه منفی با میزانی از اضطراب دارد. اگر چه خود فرایند پذیرش، خوب است اما برای بسیاری از وقایع، سطوح خیلی بالای پذیرش می‌تواند نشانگر نوعی از کناره‌گیری حسی شود و به احساس عدم توانایی در تاثیر گذاری روی وقایع منجر گردد.

توجه مثبت مجدد^۵: فکر کردن درباره وقایع مثبت به جای وقایع منفی، تحقیقات نشان داده‌اند که این راهبرد به خودی خود تاثیر مثبت روی سلامت روانی انسانها دارد؛ اما به کارگیری این راهبرد در سطوح بالا می‌تواند به عنوان ترک رابطه روانی محسوب گردد. گمان بر این است که این راهبرد در

1 .other blame
2.rumination
3 .catastrophizing
4. acceptance
5.positive refocusing

کوتاه مدت یاری دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله سازنده با رویداد منفی گردد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

توجه مجدد به برنامه ریزی^۱: تفکر درباره برنامه هایی که برای مداخله در اتفاقات طرح ریزی می شود، با تفکر روی طرحی که موقعیتها را تغییر می دهد. این راهبرد لزوماً یک راهبرد مقابله شناختی مثبت است. این راهبرد مقابله شناختی متمرکز بر عمل است یعنی صرفاً شناختی نیست بلکه همراه با عمل می گردد و رفتاری حقیقی به دنبال دارد. توجه مجدد به برنامه ریزی میان مقابله مواجهه‌ای و حل مسال برنامه ریزی شده تمایز قائل می شود. حل مساله برنامه ریزی شده شامل دو مولفه می باشد: الف) شناختی: رویکرد تحلیلی به مساله داشتن؛ ب) رفتاری: تلاش رفتاری برای تغییر موقعیت. این راهبرد همچنین میان دو حوزه از مقابله مساله محور تمایز قائل می شود: الف) حوزه رفتاری محور (مقابله فعال)؛ ب) حوزه شناختی محور (برنامه ریزی) (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

باز ارزیابی مثبت^۲: معنای مثبت بخشیدن به وقایع و اتفاقات دوران رشد و فکر کردن به اینکه این اتفاقات می توانند فرد را قوی تر کنند و یا جستجوی جنبه های مثبت یک اتفاق؛ این راهبرد نیز با خوش بینی و عزت نفس رابطه مثبت و با اضطراب رابطه منفی دارد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

اتخاذ دیدگاه^۳: اتخاذ این دیدگاه یا نحوه تفکر که وقتی یک سری از عوامل با هم همراه شوند و یا نقش یک سری عوامل دیگر اگر ضعیف شود اتفاقی خواهد افتاد. این راهبرد با انواع گوناگونی از بیماری های روانی همبستگی نشان می دهد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز را تشکیل دادند. روش نمونه گیری هدفمند بود. به این صورت که دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن شهر تبریز به صورت تصادفی انتخاب شد.

معیار ورود شامل ۱. دختر بودن، ۲. مقطع دبیرستان، ۳. نداشتن مشکل جسمی یا روانی خاص می باشد.

-
1. refocus on planning
 2. positive reappraisal
 3. putting in to perspective

ملاک خروج شامل ۱. ابتلا به یک بیماری حاد، ۲. عدم شرکت در جلسات آموزش در دو جلسه متوالی و یا عدم شرکت در هر یک از آزمونها می‌باشد.

شش کلاس و از هر کلاس ۲۰ نفر جمعاً ۱۲۰ نفر انتخاب شدند. و در مرحله بعد ۲۰ نفر از آنها بی که نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه پرخاشگری و پایین تر از میانگین در پرسشنامه هوش هیجانی و تاب‌آوری را انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه، گروه آزمایشی (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) جایگزین شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون. این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در زمینه تاب‌آوری تهیه شده است (محمدی، ۱۳۸۴). پرسشنامه دارای ۲۵ ماده است. در این پرسشنامه هر گویه بر اساس یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً غلط) و پنج (کاملاً درست)، نمره گذاری می‌شود. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد و برعکس. پرسشنامه تاب‌آوری توسط پژوهشگران زیادی استفاده شده است، که بیانگر اعتبار و قابلیت اعتماد بالاست. در پژوهش شفیع زاده (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد. در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) پایایی ۰/۸۴ برای پرسشنامه بدست آمد.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲). نسخه جدید پرسشنامه پرخاشگری که نسخه قبلی آن تحت عنوان پرسشنامه خصومت بود، توسط باس و پری (۱۹۹۲) مورد بازنگری قرار گرفت. از جمله مقیاس‌های رفتاری ویژه ارزیابی رفتارهای پرخاشگرانه، پرسش نامه پرخاشگری باس و پری می‌باشد. این مقیاس شامل ۲۹ گویه که چهارگونه رفتارهای پرخاشگرانه (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و کینه ورزی) را ارزیابی می‌کند. این پرسش نامه برای گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان ۱۸-۲۲ ساله ساخته شده است (باس و پری، ۱۹۹۲). نمره گذاری پرسشنامه پرخاشگری باس و پری براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً متفاوت از من) تا ۵ (کاملاً شبیه من) تنظیم شده است. پرسشنامه پرخاشگری دارای اعتبار و روایی قابل قبولی است. نتایج ضریب بازآزمایی برای چهار زیرمقیاس (با فاصله ۹ هفته) ۰/۸۰ تا ۰/۷۲ و همبستگی بین چهار زیرمقیاس ۰/۳۸ تا ۰/۴۹ بدست آمده است. جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشانگر همسانی درونی زیرمقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳ و خصومت ۰/۸۰ بود (باس و پری، ۱۹۹۲).

پرسشنامه هوش هیجانی شات. این مقیاس توسط شات و همکاران (۱۹۸۸) براساس مدل هوش هیجانی مه یو و سالوی (۱۹۹۷) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۳۳ سوال می‌باشد که شامل سه مولفه تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیج هیجان و کاربرد هیجانی را می‌سنجد. مقیاس این پرسشنامه پنج ارزشی بوده و از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ درجه بندی شده است. مطالعه این مقیاس در میان نوجوانان پایایی ۰/۸۴ برای هوش هیجانی کل و برای خرده مقیاسها به ترتیب: ارزیابی و ابراز هیجان، ۰/۷۶ تنظیم و مدیریت هیجان، ۰/۶۶ و بهره برداری از هیجان ۰/۵۵ را نشان می‌دهد. در مطالعه ای که بر روی نوجوانان کانادایی انجام شد، به منظور بررسی روایی و پایایی هوش هیجانی شوت ۳۵۴ نفر (۲۳۵ نفر زن و ۱۱۹ نفر مرد با میانگین سنی ۲۱/۴) انتخاب شدند و همبستگی مقیاس هوش هیجانی شوت با مقیاس روان نژندی ۰/۳۷، برونگرایی ۰/۵۱، بازبودن ۰/۲۷، سازندگی ۰/۱۸، وظیفه شناسی ۰/۳۸، و مستعد افسردگی ۰/۳۸ و پایایی آزمون ۰/۸۹ گزارش شد (اسکات و ماتيو، ۲۰۰۴ به به نقل از جواهری کامل، ۱۳۸۷). در ساختار فارسی این مقیاس، آلفای کرونباخ آن در مورد یک نمونه ۱۳۵ نفری از دانشجویان ۰/۸۸ به دست آمد که نشانگر همسانی درونی خوب آزمون است. ضریب هم بستگی بین نمره‌های ۴۲ نفر از این نمونه، در دو نوبت با فاصله دو هفته ۰/۸۳ به دست آمد که نشانه پایایی باز آزمایی رضایت بخش مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۴).

پروتکل آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس (برجعلی، اعظمی، چوپان و عرب قهستانی ۱۳۹۴)

بعد از انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها گروه آزمایشی، ۸ جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس قرار گرفتند. شرح چگونگی جلسات در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱. پروتکل آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه و اعضا و انجام تمریناتی با هدف آشنایی با یکدیگر
جلسه دوم	شناخت هیجان و موقعیتهای برانگیزاننده از طریق آموزشی تفاوت عملکرد انواع هیجان ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان ها
جلسه سوم	۱- خود - ارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود ۲- خود- ارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب پذیری هیجانی در فرد ۳- خود - ارزیابی با هدف شناسایی راهبردهای تنظیمی فرد
جلسه چهارم	الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب) آموزشی راهبرد حل مسئله ج) آموزشی مهارت‌های بین فردی (گفتگو اظهار وجود و حل تعارض)
جلسه پنجم	(متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه
جلسه ششم	۱) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ۲) آموزش راهبرد ارزیابی مجدد
جلسه هفتم	۱) شناسایی میزان و نحوه ی استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن ۲) مواجهه ۳) آموزش ابراز هیجان ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
جلسه هشتم	۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲) کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف

یافته ها

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی تاب آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی

به تفکیک گروه و مرحله آزمون

متغیر	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون	انحراف	انحراف
		میانگین	میانگین	استاندارد	استاندارد
تاب آوری	۱۰	۴۳	۵۷/۹۰	۱۱/۹۲	۱۵/۳۲
	۱۰	۳۳/۵۰	۲۹/۹۰	۸/۴۶	۴/۲۲
پرخاشگری واکنشی	۱۰	۱۷/۹۰	۱۴/۸۰	۲/۱۸	۳/۲۹
	۱۰	۲۰/۱۰	۲۰/۹۰	۲/۳۳	۱/۹۱
تنظیم هیجان	۱۰	۳۱/۳۰	۳۶/۹۰	۶	۷/۶۶
	۱۰	۲۶/۵۰	۲۸/۲۰	۴/۳۲	۲/۴۴
بیان هیجان	۱۰	۲۸/۲۰	۵۲/۲۰	۵/۰۹	۵/۲۰
	۱۰	۳۴/۱۰	۳۲/۷۰	۴/۲۵	۵/۳۷
کاربرد هیجان	۱۰	۲۹/۴۰	۳۷/۳۰	۴/۲۲	۵/۰۵
	۱۰	۲۷/۵۰	۲۶/۶۰	۳/۳۷	۴/۲۲
هوش هیجانی(کل)	۱۰	۹۸/۹۰	۱۲۶/۴۰	۱۱/۵۵	۱۵/۳۵
	۱۰	۸۸/۱۰	۸۷/۵۰	۹/۱۰	۹/۰۸

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید میانگین تاب‌آوری گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون بالاتر از گروه کنترل است. همچنین میانگین پرخاشگری واکنشی گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون پایین تر از گروه کنترل است. میانگین تنظیم هیجان، بیان هیجان و کاربرد هیجان و هوش هیجانی کلی گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون بالا تر از گروه کنترل است.

آزمون فرضیه ها

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری با استفاده از نرم افزار SPSS-22 به کار گرفته شده است. به منظور رعایت مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های این آزمون با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، آزمون همگنی شیب رگرسیون، آزمون باکس و آزمون لون^۱ و مورد بررسی و تایید قرار گرفت و می‌توان از این آزمون برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

فرضیه ها

۱- آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی برفنون گراس بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز موثر است.

۲- آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی برفنون گراس بر پرخاشگری واکنشی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز موثر است.

۳- آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی برفنون گراس بر هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز موثر است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات تاب‌آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایستا	توان آماری
تاب‌آوری	عضویت گروهی	۲۰۴۹/۱۷۳	۱	۲۰۴۹/۱۷۳	۱۹/۰۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۲۸	۰/۹۸۴
	خطا	۱۸۳۲/۶۴۵	۱۷	۱۰۷/۸۰۳	-	-	-	-
پرخاشگری	عضویت گروهی	۱۹۸/۶۲۳	۱	۱۹۸/۶۲۳	۳۰/۱۲۲	۰/۰۰۱	۰/۶۳۹	۰/۹۹۹
واکنشی	خطا	۱۱۲/۰۹۹	۱۷	۶/۵۹۴	-	-	-	-
هوش هیجانی	عضویت گروهی	۵۲۰۲/۸۶۰	۱	۵۲۰۲/۸۶۰	۳۱/۷۱۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵۱	۱/۰۰۰
	خطا	۲۷۸۹/۲۳۶	۱۷	۱۶۴/۰۷۳	-	-	-	-

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است، بین میانگین نمرات تاب آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). بنابراین آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی برفنون گراس بر تاب آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی دانش‌آموزان موثر بوده است. میزان این تاثیر در مرحله پس آزمون برای تاب‌آوری ۵۲/۸ درصد، پرخاشگری واکنشی ۶۳/۹ درصد و هوش هیجانی ۶۵/۱ درصد بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر هدف اثربخشی آموزش گروهی مبتنی برفنون گراس بر تاب آوری، پرخاشگری واکنشی، هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز بوده است. یافته‌ها نشان داده است که آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی برفنون گراس بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز تاثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش‌های عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵)؛ اسلامی شهرباکی و هاشمی (۱۳۹۴)؛ آریاپوران (۱۳۹۰)؛ کرول و همکاران (۲۰۱۳)، استیون و همکاران (۲۰۱۱) و کارلسون، دیکک لیگی، گرینبرگ و موجیکا- پارودی^۱ (۲۰۱۲) همخوان است.

اسلامی شهرباکی و هاشمی (۱۳۹۴) در پژوهش خود با هدف اثربخشی آموزش تنظیم هیجان برافسردگی، امیدواری و تاب‌آوری کودکان سرطانی به این نتیجه رسید که جلسات آموزش تنظیم هیجان به افزایش معنی دار امیدواری و تاب‌آوری و کاهش افسردگی کودکان سرطانی کمک می‌کند. آریاپوران (۱۳۹۰) نیز نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان، تاب‌آوری جانبازان شیمیایی را بهبود بخشیده‌اند و اثربخشی تنظیم هیجان بیشتر بوده است. نتایج پژوهش کرول و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که تنظیم هیجان از طریق مدیریت استرس روانی موجب افزایش تاب‌آوری در نوجوانان می‌شود. استیون و همکاران (۲۰۱۱) نیز دریافتند توانایی استفاده از هر دو نوع ادراک عاطفی شناختی به عنوان یک عامل محافظ در مقابل رشد منفی در زمینه استرس، عمل می‌کند. افرادی که قادر به استفاده از راهبردهای مقابله شناختی احساسات در شیوه‌های انطباقی هستند زمانی که استرس تجربه می‌کنند، می‌توانند به شدت احساسات منفی خود را با تغییر ارزیابی که آنها انجام می‌دهند مدیریت کنند. هنگامی که این احساسات منفی به طور موثر و انطباق پذیرفته می‌شود، قابلیت انعطاف پذیری بیشتر می‌شود. کارلسون، دیکک لیگی، گرینبرگ و موجیکا- پارودی^۲ (۲۰۱۲) نشان دادند افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان‌اتشان در زندگی روزمره خود دارند، تاب‌آوری بیشتری در برابر استرس،

1. Carlson, J. M. , Dikecligil, G. N. , Greenberg, T. , & Mujica.Parodi, L. R

2. Carlson, J. M. , Dikecligil, G. N. , Greenberg, T. , & Mujica.Parodi, L. R

از خود نشان می‌دهند. می‌توان گفت به دلیل تأکید روشهای تنظیم هیجان روی آگاهی، کنترل و اصلاح هیجانات منفی حاصل از روابط بین فردی، تمرکز بر تمرینات عملی و کارگاهی و تشکیل جلسات به شکل گروهی و در نتیجه وجود تبادلات مؤثر بین فردی بر تاب‌آوری تأثیرات مثبتی داشته است. علاوه بر آن، استفاده از راهبردهای سازگارانهای با مضمون فکر کردن به وقایع مثبت (مثبت اندیشی) به جای وقایع منفی، تفکر درباره ی پی ریزی برنامه‌های موثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به صورت مثبت و همچنین کم اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگتر را دارند، موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. استفاده از این نوع راهبردهای سازگاران ممکن است با کاستن از هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی، موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش تاب‌آوری او را فراهم آورد.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر پرخاشگری واکنشی مؤثر بوده است. این یافته با پژوهش‌های برجلی و همکاران (۱۳۹۴)؛ گراوند و منشی (۱۳۹۴)؛ اعظمی و همکاران (۱۳۹۲)؛ هسی و چن (۲۰۱۷) و میلز و همکاران (۲۰۱۶)، سازی و همکاران (۲۰۱۱) و تروی و ماوس (۲۰۱۱) همسو است. برجلی، اعظمی، چوپان و عرب قهستانی (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میانگین نمرات پرخاشگری و مولفه‌های آن در گروه مداخله نسبت به گروه شاهد در مرحله پس از مداخله کاهش معنی‌داری داشته است؛ همچنین نتایج نشان دهنده کاهش معنی دار پرخاشگری کل و مولفه‌های آن پس از مداخله در گروه مداخله بوده است. گراوند و منشی (۱۳۹۴) دریافتند که آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های اجتماعی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه پسند نوجوانان پرخاشگر تأثیر معناداری دارد. اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان (۱۳۹۲) به این نتیجه رسیدند که آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس می‌تواند علائم خشم را در افراد وابسته به مواد کاهش دهد. نتایج پژوهش هسی و چن^۱ (۲۰۱۷) نیز در بررسی تأثیر تنظیم هیجان و خودکنترلی بر پرخاشگری به این نتیجه رسید که آموزش تنظیم هیجان بر کنترل و مهار پرخاشگری مؤثر می‌باشد. میلز^۲ و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان موجب کاهش پرخاشگری در افراد مبتلا به PTSD می‌شود. نتایج پژوهش سازی^۳ و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که اثربخشی تکنیک‌های ارزیابی مجدد در تعدیل تجربه و ابراز خشم نسبت به تکنیک‌های پذیرش و سرکوب بیشتر است. تروی و ماوس^۴ (۲۰۱۱) نیز ارزیابی مجدد شناختی را به عنوان یک راهبرد انطباقی فرض می‌کنند و اعتقاد دارند از آنجایی که تأثیر مستقیمی بر ارزیابی‌ها می‌گذارد، افراد می‌توانند با بهره گیری از آن، واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس‌زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند. در تبیین

1. Hsieh, J & Chen, Y. Y

2. Miles SR

3. Szasz P L

4. Troy, A. S. , & Mauss, I. B

یافته مذکور می‌توان به دلایل گوناگونی اشاره کرد: یک دلیل کلی، به آثار مفید گروه درمانی در مقایسه با درمان انفرادی بر می‌گردد. گروه درمانی به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی موثری را بیاموزند، سپس آموزه هایشان را روی دیگر اعضای گروه امتحان کنند (ریچارد، ۲۰۰۵؛ ترجمه فیروزبخت ۱۳۸۶). آنان از مشاهده مشکلات دیگران که مشابه یا شاید شدیدتر از مشکلات خودشان است، احساس راحتی و دلگرمی می‌کنند (اتکینسون، ۲۰۰۲؛ ترجمه رفیعی، ۱۳۸۴). علاوه بر آن، می‌توان گفت مدیریت هیجان‌های خود و دیگران سبب قدرت سازمان‌دهی و سازگاری فرد در موقعیت‌های تحریک‌کننده می‌شود. فردی که توانایی مدیریت هیجانی رشد یافته‌ای دارد، آزاد از هر گونه اجبار بیرونی و درونی می‌تواند هیجان‌ها را تجربه کند و یا از بروز آنها جلوگیری نماید. در واقع عدم توانایی تنظیم هیجان‌ها، باعث می‌شود که احساسات فرد بر عقل و منطقش غلبه داشته باشد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه حل‌های منطقی ممکن تصمیم‌گیری کند. اگر شخصی از لحاظ هیجانی، ناهشیار باشد و در تنظیم و تعدیل عواطف و هیجان‌های خود به نحوی اشکال داشته باشد، در کنترل رفتار و پرخاشگری خود نیز دچار مشکل خواهد بود بنابراین مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها به فرد کمک می‌کند؛ توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی داشته باشد و کمک می‌کند که که پرخاشگری خود را کاهش دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز تاثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش‌های زرگرانی و همکاران (۱۳۹۵)؛ نریمانی و همکاران (۱۳۹۲)؛ صالحی و همکاران (۱۳۹۱)؛ مولکی و همکاران (۲۰۱۵) که همه موارد ذکرشده باهم همسویی دارند. زرگرانی، مشهدی و طبیبی (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف مقایسه تاثیر آموزش گروهی نظم جویی هیجان مبتنی بر الگوی گروس با راهبردهای ارزیابی مجدد و فرونشانی بر نشانگان اختلال شخصیت مرزی و اختلال نارسایی توجه/ فزون کنشی نشان دادند که پس از آموزش گروهی الگوی گروس، نمره فرونشانی و ارزیابی مجدد در گروه آزمایشی ADHD نسبت به BPD به ترتیب به صورت معناداری افزایش و کاهش یافت. نتایج پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد برنامه درمانی آموزش متمرکز بر هیجان بر تنظیم هیجان‌ها دانش‌آموزان آزاردیده عاطفی مؤثر است و دانش‌آموزان آزاردیده عاطفی پس از دریافت آموزش متمرکز بر هیجان تفاوت قابل ملاحظه‌ای در میانگین نمرات پس از آزمون نشان دادند که نشان از مؤثر بودن این درمان است. صالحی، باغبان، بهرامی، و احمدی، (۱۳۹۱) نشان دادند که ۱- هر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند گراس و رفتار درمانی دیالکتیک، به یک اندازه منجر به کاهش علائم حساسیت بین فردی دانشجویان شدند. ۲- فقط روش آموزش مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک منجر به کاهش علائم افسردگی دانشجویان شد. ۳- هر دو روش آموزش، منجر به کاهش علائم اضطراب شدند اما تاثیر آنها متفاوت بود. به علاوه، در گروه رفتار درمانی دیالکتیک، در

مرحله پیگیری، شاهد بازگشت علائم بودیم ۴- هیچ کدام از روش‌های آموزش، نتوانستند علائم خصومت و پرخاشگری را کاهش دهند. مولکی^۱، جامرلیو^۲، گودا^۳ و پسکیورا^۴ (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که تنظیم هیجان موجب کاهش تعارضات بین فردی و همچنین در نهایت موجب استرس کمتر و عملکرد بهتر افراد می‌گردد. می‌توان گفت ادراک، پردازش، تنظیم و کاربرد اطلاعات هیجانی از شاخص‌های مهم هوش هیجانی محسوب می‌گردند. شاخص‌هایی که در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای برای مهار استرس‌های ناشی از ضربه‌های روانی نقش مهمی ایفا می‌کنند. این راهبردها از یک سو برای مهار و پیشگیری از هیجانات منفی مانند خشم، حسادت، استرس، ترس، غم و پرخاشگری مؤثر هستند و از سوی دیگر نقش مهمی در افزایش هیجانات مثبت ایفا می‌کنند. بنابراین، یکی از دلایل مهم تأثیر گذاری آموزش تنظیم هیجان بر هوش هیجانی این است که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است و آموزش تنظیم هیجان در این تحقیق نیز بر این فرآیند، تأثیر گذاشته است.

برخی مطالعات نیز نشان داده است که استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل موثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم (ماوس، کوک، چنگ و گراس^۵، ۲۰۰۷)، اضطراب (اگلوب و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از تروی^۶، ۲۰۱۲)، افسردگی (گارفنفسکی و کرایج^۷، ۲۰۰۶؛ گارفنفسکی و همکاران^۸، ۲۰۰۱؛ گارفنفسکی، بان، کرایج^۹، ۲۰۰۳) باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (فولکمن و موسکوویتز^{۱۰}، ۲۰۰۰؛ شیوتا^{۱۱}، ۲۰۰۶). عبدی، باباپور، فتحی (۲۰۱۰) نشان دادند راهبردهای، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه انگاری و سرزنش خود، پیش بین معکوس سلامت عمومی است. در مقابل، شماری از پژوهش‌ها نشان داده است که استفاده از راهبردهای ناسازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان با مشکلات سلامت روان رابطه دارد. یافته‌های مشترک تحقیقات موجود، نشان می‌دهد از میان راهبردهای ناسازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجانات منفی اعم

-
1. Mulki, J. P
 2. Jaramillo, F
 3. Goad, E. A
 4. Pesquera, M. R
 5. Mauss, I. B. , Cook, C. L. , Cheng, J. Y. J. , & Gross, J. J
 6. Troy, A. S.
 7. Garnefski, N. , & Kraaij, V
 8. Garnefski, N. , Kraaij, V. , & Spinhoven, P. h
 9. Garnefski, N. , Boon, S. , & Kraaij , V
 10. Folkman, S. , & Moskowitz, J. T
 11. Shiota , M. N.

از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند (گارنفسکی، تیردز، کرایج، لیگرستی و وان دن کومر^۱، ۲۰۰۴؛ ارول اُنکن^۲، ۲۰۱۰؛ زلومک و هاهن^۳، ۲۰۱۰؛ مارتین و داهلن^۴، ۲۰۰۵).

در یک برنامه آموزش تنظیم هیجانی مبتنی بر فنون گراس تاکید بر بازاریابی، حل مساله و تمرکز بر زمان حال و روابط بین فردی است و این شاخص‌ها نقش مهمی در گسترش هوش هیجانی دارند. تامپسون و گودوین^۵ (۲۰۰۷) و کوول^۶ (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که هدف‌گزینی نقش مهمی در ابراز و مهار هیجان‌ها دارد. وقتی زندگی مبتنی بر اهداف با ارزش می‌شود، فرایندهای شناختی توجه، تمرکز و ارزیابی فعال شده و در نتیجه فرد از راهبردهای روان‌شناختی و جسمانی گسترده‌ای برای ثبات و آرامش، استفاده می‌کند.

هر مطالعه‌ای به طور اجتناب‌ناپذیر دچار محدودیت می‌گردد که تفسیر یافته‌ها را در بستر محدودیت‌ها ضروری می‌سازد از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر قابل‌تعمیم به دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز بوده است و در صورت نیاز و به و برای گروه‌های دیگر قابل‌تعمیم نیست. با توجه به گستره‌ی نظری موجود، یافته‌ها و محدودیت‌های حاضر، پیشنهاد می‌شود تا این پژوهش در سایر مناطق جغرافیایی و فرهنگ‌های مختلف انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی به منظور بالا بردن اعتبار و تحلیل نتایج از مرحله پیگیری استفاده شود.

Reference

- Atkinson, R. (2002). **The field of psychology of Hilgard**, translation of Hassan Rafiee (2005). Tehran: Arjomand.
- Orsonson, A. (2011). **Social Psychology**, Translated by Shokreshkan, H (1391). Tehran, Growth Publication, Eighth Edition, Seventh Edition.
- Aryapuran, S. (1390). **The Effectiveness of Mindfulness and Thinking Training on Psychological Well-being and Resilience of Chemical Veterans**. PhD thesis, University of Mohaghegh Ardabili
- . Islami Sharababaki, M. and Hashemi, M. (1394). **The Effectiveness of Exercise Setting Up on Depression, Hope, and Routine of Cancer**

1. Garnefski, N. , Teerds, J. , Kraaij, V. , Legerstee, J. , & van den Kommer, T
 2. Erol Öngen, D
 3. Zlomke, K. R. , & Hahn, K. S
 4. Martin, R. C. , & Dahlen, E. R
 5. Thompson, R. A & Goodvin, N. R
 6. Koole, S. L

- Children.** Third International Conference on Psychology and Social Sciences.
- Azami, Sohrabi, F, Barajali, A, Chopan, A. (1392). The Excellence of Grass Model-Based Excitement Training on Reducing Anger in Drug Users. **Cultural Consultation and Psychology**, Volume 4, Issue 16: 53-68.
- Akbarzadeh n. (1383). **Emotional Intelligence: A View of Dawwo and Others.** Chab First Tehran: Farabi Publishing House.
- Aldo and Nulen Hoeksma (2010). **Short explanations of clinical research.** Translated by Seyyed Mohammad Reza Alavizadeh (2011). Tehran, Persian publishing house of Savalan
- Izadi Taama, A. , Bardhaili, A. , Delaware, etc. , Vuskandari, h (1389). Comparison of the effect of patience teaching and problem solving on reducing aggression and choosing the coping strategies of students at the University of Police. **Journal of Law Enforcement**, 11 (3), 29-17.
- Bradbury, Travis and Greaves, Jane. (2005). **Emotional intelligence, skills and quizzes.** Translation by Mahdi Ganji. Tehran: Savalan 1384.
- Bajjali, à; A'zami; Shepherd; H; Arabi; Qehestani; (1394). The Effect of Training on Emotion Control Strategies Based on Grass Model on Aggression in Persons Dependent on Substance. **Journal of Rehabilitation in Nursing** Volume 2, Number 1: 65-53.
- Besharat, m. AS (1384). The Effect of Emotional Intelligence on the Quality of Social Relationships. *Psychological studies*, (3.4), 37.125.
- Javaheri Kamlik, AS. (1387). **The Relationship between Emotional Intelligence and Attachment Styles in Students.** master thesis. Tarbiat Moallem University.
- Hesampour, M. (1388). **The role of intermediary styles of identity among social and resilient relationships among students of Shiraz University.** Master's Degree in Psychology, Shiraz University.
- Hassanzadeh, Ramadan (1395) **Motivation and Hijjan. First edition,** Tehran: Publishers. Third edition
- Hosseini Qomi, T. Salimi Bijastani, H. (1390). Relationship between religious orientation and resilience among mothers with children with a disease. **Journal of Psychology and Religion.** 4, 3, 82-69.

- Hag Rabbi, Farrokh, Kakavand, Alireza, Borjeli, Ahmad; and Barmas, Hamed. (1390). Resilience and quality of mothers with mentally retarded children. **Journal of Behavioral Sciences**, Volume 1, Issue 1, 187-177.
- Zargarani, N; Mashhadi, AS; Tabibi, Z. (1395). Comparison of the effect of group training on emotional ordering based on Gross model with reassessment and suppression assessment strategies on borderline personality disorder syndrome and attention deficit / hyperactivity disorder. **Proceeding of the Journal**, Volume 21, Number 1 (109): 29-21.
- Shafizadeh, R. (1391). Resonance relation with five big characters. **Knowledge and Research in Applied Psychology**, 13, 3, 95-103.
- Sheikh Zadeh Golanji, F, Torkhan, M, Golchin, N, Zare, H. (1393). The Effectiveness of Group Resilience Training on General Health Components of High School Girl Students. **Psychological Studies**, Volume 10, Number 4: 71-53.
- Shaikhundi, d. (1379). **Sociology and deviations**. Tehran: Marandiz Publishing
- Salehi, A., Baghban, A., Bahrami, F, Ahmadi, S. U (1391). The effect of two methods of teaching excitement training based on the Grass process model and dialectical behavior therapy on the symptoms of emotional problems. **Zahedan Journal of Research in Medical Sciences**, Volume 14, Issue 2, pp. 55-49.
- Abdullahi, R (1387). **Investigating the relationship between maternal parenting and their children's aggression**. Master's Thesis, Allameh Tabatabai University of Tehran.
- Abdi, h (1384). **Emotional Intelligence**. Link, No. 314: 58-50.
- Erfani Adab, Javaheri, M., Hemat and Tekhlo, N. (1395). **The Effect of Educational Exercise Training on the Resilience and Distress of Internet Addicted Students**, The 2nd International Conference on Modern Research in the Field of Educational Sciences and Psychology and Social Studies of Iran, Qom, Islamic Studies and Research Center, Soroush Hekmat Mortazavi.
- Pharaohs, Anahita. (1383). **The Relationship between Emotional Intelligence and Social Adjustment**. Master thesis, Ferdowsi University of Mashhad.

- Kikhavuni, S .; Mohammadzadeh, M., Mohammadi, C.; Nasrallahi; A .; Pirahmadvand M.; Rezaei R.; Rezaei K. (1391). Relation of Resilience and Mental Health with Vulnerability to Drugs in High School Students in Ilam City during the academic year of 90-89. **Quarterly journal of medical history**, year 4, issue 13, 84-67.
- Gravand P, secretary of staff (1394). The Effectiveness of Exercise Training and Social Skills on Relationship Aggression, Revealed, and Community-Friendly Behavior of Aggressive Adolescents in Khorramabad City. **Journal of Disability Studies**; 5: 190-199.
- Goleman, Daniel (1379). **Emotional intelligence**, translated by Hamid Reza Baloch. Tehran: Jayoun Publications.
- Mohammadi, M. (1384). **Investigating the Factors Affecting Resilience in Subjects at Risk of Substance Abuse**. Ph.D. Thesis. University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences Tehran.
- Mashall Pourfard, M and Shvichi, c. (1395). **The Relationship between Aggression and Different Types of Emotional Intelligence with Resilience among Addicted Addicts to Ahvaz**, Iran. Published at the 4th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies.
- Mashhadi, A, Mirdvargi, F, Hassani, J. (1390). The Role of Emotional Cognitive Ordering in Children's Internalization Disorders. **Journal of Clinical Psychology**, 3rd Year, No. 3, Volume 11, 42-29.
- Misfortunes (1390). **The Effect of Anger Control Skills Training on Students' Aggression and Social Adjustment**. Master's Thesis, Allameh Tabataba'i University.
- Maleki, p. (1385). **The effect of group training on anger control skill on aggression among adolescents in middle school of Karaj**, Master's thesis in nursing management, Tehran: Tarbiat Moallem University.
- Narimani, M.; Ari Sari Nasirloo, K. Aftar Parvar, S. (1392). The Effectiveness of Emotion-focused Education on Cognitive Emotion Regulation Strategies for Affected Students. **Applicable Counseling**, Volume 3, Issue 2, 50-37.
- Nourizadeh, M., Hosseinpour, F. and Ghani Abadi, K. (1389). **The people who are resilient are the following ...** Monthly Message of Consultant: Joint Public Consultation Office of the Ministry of Science and Consultation Center of the University of Tehran, No. 98, tenth, 1-3.

- Vahedi, sh. , Fathi Azar, A. , Hosseini Nasab, S. D , Moghadam, M. (1387). Reliability and Validity of Preschool Aggression Scale and Assessment of Aggression in Preschool Children in Urmia. **Quarterly Journal of Mental Health**. No. 370, 24-15.
- Yaqubee K. , Sohrabi, F , Helpful, f (1390). Study and comparison of aggression in divorced and normal children. **Quarterly Journal of Psychological Studies**, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University. Volume 7 (1). 110-97.
- Abdi ,S. , babapoor, J. , & Fathi, H. (2010). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. **Journal of army university of medical sciences of the I. R. Iran**, 8(4), 258-264. (Persian).
- Amelang, M. & Steinmary, R. (2006). In there a validity increment for tests of emotional intelligence in explaining the variance of performance criteria?. **Intelligence**, 34, 459-468.
- Bar-on, R. (2005). The Bar-on model of emotionalsocial intelligence. Extremer (guest Editors), Special issue on emotional intelligence. **Journal of Psychology**,17.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss. Trauma, and human resilience. **American psychologist**, 59, 20-28.
- Burk, L. R. , Armstrong, J. M. , Park, J. , Zahn-Waxler,C. , Klein, M. H. , & Essex, M. J. (2011). Stability of early identified aggressive victim status in elementary school and associations with later mentalhealth problems and functional impairments. **Abnormal Child Psychology**, 39, 225-238.
- Buss, A. H. , & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. **Journal of Personality and Social Psychology**, 63, 452-459.
- Campbell-Sills, L. , Cohan, S. L. , & Stein, M. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. **Behaviour Research and Therapy**, 44(4), 585-599.
- Carlson, J. M. , Dikecligil, G. N. , Greenberg, T. , & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. **Journal of Research in Personality**, 46,609-613.
- Carr, A. (2004). **Positive Psychology**. London: Routledge.

- Castillo, R. , Salguero, J. , Fernández-Berrocal, P. , & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. **Journal of Adolescence**, 36, Issue 5, October:883-892.
- Chrusciel, D. (2006). Considerations of emotional intelligence (EI) in Dealing with change decision management. **Management Decision**, 44(5), 644-657.
- Conner,K. ,M. and Davidson,J. R. T. (2003). Development of a new resiliencesial:The conner-Davidson,Resilience scale(CD-Risk)**Depression and Anxiety** 18. 76-82.
- Cote, S. , Lopes, P. , Salovey, P. , & Miners, C. (2010). Emotional intelligence and leadership emergence in small groups. **The Leadership Quarterly**, 21, 496-508.
- Crick,N. R. , & Grotmeter,J. K. (1995). Relational aggression,gender and social psychological adjustment. **Child Development**, vol 66, 710-722.
- Crick. N. R. , & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in childrens social adjustment. **Psychological Bulletin**, 74, 101-115.
- Crowell, E. S. , Skidmore, C. R. , Rau, H K. , Williams, P. G. (2013). Psychosocial Stress, Emotion Regulation, and Resilience in Adolescence. **Handbook of Adolescent Health Psychology** , 129-141.
- Dillon DG, Ritchey M, Johnson BD, La-Bar KS. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. **Emotion**;7(2):345-62.
- Dirks, M. A. , Treat, T. A. , & Weersing, V. R. (2011). The latent structure of youth responses topeerprovocation. **Journal of Psychopathology andBehavior Assessment**, 33, 58-68.
- Dodge, J. ,Ochman, J. , Harnish, J. , Bates,J. E & Pettit, G. (1997). Reactive & proactive aggression in school children & psychiatrically impaired chronically assaultive youth. **Journal of Abnormal Psychology**, 106, 1, 37- 51.
- Dulewicz, V. & Higgs, M. & Slaski, M. (2003). Measuring emotional intelligence: content, construct and criterion-related validity. **Journal of Managerial Psychology**, 18(5), 405-420.

- Erol Öngen, D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 9, 1516-1523.
- Folkman, S. , & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. **Current Directions in Psychological Science**, 9, 115 –118.
- Garnezy, N. M. , & Masten, A. A. (2006). Particularresiliency to threatening environments. **Journal of Experimental Social Psychology**, 42, 323-36.
- Garnefski, N. , & Kraaij, V. (2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. **Personality and Individual Differences**, 40, 1659–1669.
- Garnefski, N. , Boon, S. , & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. **Journal of Youth and Adolescence**, 32, 401 –408.
- Garnefski, N. , Kraaij, V. , & Spinhoven, P. h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. **Personality and Individual Differences**, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N. , Kraaij, V. , Spinhoven, P. (2002). **CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire**. Datec, Leiderdorp, The Netherlands
- Garnefski, N. , Kraaij, V. , van Etten, M. (2006). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. **J Adoles**, 28(5):619–631
- Garnefski, N. , Teerds, J. , Kraaij, V. , Legerstee, J. , & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. **Personality and Individual Differences**. 36, 267-276.
- Goldman, A. I. 1989: **Interpretation psychologized**. *Mind & Language*, 4, 161-185.
- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. (2001). **Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire**. Leiderorp: Datec.

- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. (2002). **Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire**. Leiderorp: Datec.
- Gross J J, Thompson R A. (2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations**. In J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation**, New York: Guilford Press.
- Gross J J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences**. *Psychophysiology (JP)*; 39(3): 281-291.
- Gross, J. J. , & Muñoz, R. F. (1995). **Emotion regulation and mental health**. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2) , 151-164.
- Hamel, N. (2013). **Children's understanding and experience of anger within their peer groups**. MA thesis, School of Graduate and Postdoctoral Studies, Western University, London, Ontario.
- Hartup, W. W. (1994). Aggression in childhood. **American Psychologist**, vol 29, 336-341.
- Hjemdal O, Friborg O, Stiles TC, Rosenvinge JH, Maritnussen M. (2006). symptoms. **Clin Psychol Psychother**;13: 194-201
- Hsieh JJ. , Chen YY. (2017). **Determinants of aggressive behavior: Interactive effects of emotional regulation and inhibitory control**. *PLoS One*. 2017 Apr 11;12(4):
- Johnston, M. C. , Porteous, T. Crilly, M. , Burton, C. D. , Elliott, A. , Iversen, L. , Mcardle, K. , Murray, A. , Phillips, L. H. , & Black, C. (2014). Physical disease and resilient outcomes: a systematic review of resilience definitions and study methods. **Psychosomatics**, 54(2), 1-37.
- Kendall, P. C. (2000). **Child and adolescent therapy : Cognitive-behavioral procedures**(2nd ed). New York : Guilford.
- Koole, S. L. (2009). **The psychology of emotion regulation: An integrative review**. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.) *Resilience and Development: Positive Life Adoptions*, New York: **Kluwer Academic/Plenum Publishers**. 179-224.
- Lamond, A. L. , Depp, C. A. , Allison, M. , Langer, R. , Reichstadt, J. , Moore, D. J. , Goldshan, Sh. , Ganiats, T. G. , & Jeste, D. V. (2009). Measurement and predictors of resilience among community-

- dwelling older women. **Journal of Psychiatric Research**, 43, 148-154.
- Lu, L. , Petersen, P. , Dess, B. S. W. , Lacroix, L. , & Rousseau, C. (2010). Stimulating creative play in children with autism through sand play. **The Arts in Psychotherapy**, 37, 56-64.
- Lynda, L. , & Diana, E. (2008). A concept of quality of life. **Journal of Orthopedic nursing**, 9: 12-18.
- Martin, R. C. , & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. **Personality and Individual Differences**. 39, 1249-1260.
- Martin, S. E. , Boekamp, J. R. , McConville, D. W. , & Wheeler, E. E. (2009) Anger and sadness perception in clinically referred preschoolers: Emotion processes and externalizing behavior symptoms. **Child Psychiatry Human Development**, 4 (1), 30-46.
- Martin-Storey, A. , Serbin, L. A. , Stack, D. M Ledingham, J. E. , & Schwartzman, A. E. (2011) Self and peer perceptions of childhood aggression social withdrawal and likeability predict adult substance abuse and dependence in men and women: A 30-year prospective longitudinal study **Addictive Behaviors**, 36 (12), 1267-1274.
- Materazzo, F. , Cathcart, S. , & Pritchard, D. (2000). Anger, Depression, Coping Interactions in Headache Activity and Adjustment: A Controlled Study. **Journal of Psychosomatic Research**. 4;78-98.
- Matsuura, N. , Hashimoto, T. , & Toichi, M. (2009). **Correlations among self-esteem, aggression, adverse childhood experiences and depression in inmates of a female juvenile correctional facility in Japan**
- Matthews, G. , Zeidner, M. , & Roberts, R. D. (2002). **Emotional intelligence, science and myth**. London: The MIT Press.
- Mauss, I. B. , Cook, C. L. , Cheng, J. Y. J. , & Gross, J. J. (2007). **Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation**. *International Journal of Psychophysiology* , 66 , 116 –124.
- Mayer, J. D. , Salovey, P. , & Caruso, D. (1997). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. **Psychological Inquiry**, 15, 197-215.

- Miles SR. , Thompson KE. , Stanley MA. , Kent TA. (2016). Single-session emotion regulation skills training to reduce aggression in combat veterans: A clinical innovation case study. **Psychol Serv.** 13(2):170-7.
- Mulki, J. P. , Jaramillo, F. , Goad, E. A. , & Pesquera, M. R. (2015). Regulation of emotions, interpersonal conflict, and job performance for salespeople. **Journal of Business Research**, 68, 3 ; 623-630.
- Nicholson, S. (2003). **Anger management revolution studies distribution. company inc. of child Adolescent psychiatry**, 43(12), 1478- 1487
- Nwokah, G. & Ahiauzu, A. (2010). Marketing in governance: emotional intelligence leadership for effective corporate governance. **Corporate Governance**, 10(2), 150-162.
- Reeve, J. (2005). Understanding motivation and emotion. New York:Wiley.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms, **American of orthopsychiatry**, 57 (3), 316-331.
- Sandler, I. N. , Tein, J. Y. & West, S. G. (1994). Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A crossectional and longitudinal study. **Child Development**, 65 (6) 1744-1763.
- Schoon , I. (2006). risk and resilience adaptation in changing times. **Journal of marriage and family**,68,1383-1384.
- Shiota , M. N. (2006). **Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being.** *Emotion*, 6, 335-339.
- Smith, P. K. , & Hart, C. H. (2011). **The handbook of childhood social development** (2nd ed.). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Steven M. Southwick, Brett T. Litz, Dennis Charney, and Matthew J. (2011). **Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan.** **Friedman.** Published by Cambridge University Press.
- Sukhodolsky, D. G. , & Ruchkin, V. V. (2004). Association of Normative Beliefs and Anger with Aggression and Antisocial Behavior in Russian Male Juvenile Offenders and High School Students. **J Abnorm Child Psychol.** 2004 Apr;32(2):225-36.
- Szasz P L, Szentagotai A, Hofmann S G. The effect of emotion regulation strategies on anger. **Behaviour research and therapy** (BRT). 2011; 49(2): 114-119.

- Thompson RA. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monogr Soc Res Child Dev.** ; 59(2-3):25-52.
- Thompson, R. A & Goodvin, N. R. (2007). **Taming the Tempest in the Teapot. Socioemotional development in the toddler years.** Transitions and Transformations, 320.
- Troy, A. S. (2012). **Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context.** Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
- Troy, A. S. , & Mauss, I. B. (2011). **Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor.** In S. M, Southwick, & B. T, Litz, & D, Charney, & M. J, Friedman. (Eds.), Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan ((pp. 30-44). London: Cambridge University Press.
- Tugade, M, M & Fredrickson, B, (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences, **Journal of Personality and Social Psychology**, 86(2). 320-333.
- Vakola, M. & Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2004). The role of emotional intelligence and personality variables on attitudes toward organizational change. **Journal of Managerial Psychology**, 19(2), 88-110.
- Van der Wal, M. F. (2005). There is bullying and bullying. **European Journal of Pediatrics**, 164, 117-118.
- Zlomke, K. R. , & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. **Personality and Individual Differences**. 48, 408-413.

