

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۵
دوره‌ی چهارم، سال ۲۳، شماره‌ی ۲
ص: ۱۳۷-۱۵۶

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱۱/۳۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۲/۲۸

اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر

طیبه محمودی*

سودابه بساک‌نژاد**

مهناز مهربابی‌زاده هنرمند***

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه شهید چمران اهواز بود. نمونه‌ی اولیه، ۴۰۰ دانشجوی دختر (میانگین سنی ۲۱/۵۷) بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای، انتخاب شدند و مقیاس نشخوار خشم ساخودولسکی، گلوب و کرومول و پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهوون را تکمیل نمودند. از بین ۶۶ نفر دانشجو که دارای نشخوار خشم بالا بودند، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایشی و گروه کنترل گماشته شدند. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه تحت گروه درمانی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار گرفت در حالی که گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری داده‌ها نشان داد که آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر به صورت معنی‌داری، باعث کاهش نشخوار خشم شد ($F=18/98$ ، $p<0/001$)، اما بر راهبردهای شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان تأثیری نداشت ($F=1/37$ ، $p<0/257$) ($F=1/85$ ، $p<0/191$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌تواند برای افراد با نشخوار خشم بالا، مفید باشد.

کلید واژگان: آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، نشخوار خشم، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز

soodabeh_bassak@yahoo.com

** دانشیار، دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

*** استاد، دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

هیجان^۱، سازه‌ای روانشناختی است که بر همه ابعاد زندگی ما اثر گذاشته و از آن تأثیر می‌پذیرد (سارپ و توسان^۲، ۲۰۱۱). خشم^۳ یکی از انواع هیجان‌هایی است که در زندگی روانشناختی ما نقش مهمی ایفا می‌کند. با وجود شیوع ابراز خشم در میان روابط بین فردی و خانواده، فقدان تحقیقات علمی منظم و دقیقی در حیطه تنظیم افکار، احساسات و اعمال پرخاشگرانه وجود دارد که شاید یکی از دلایل آن عدم درک مکانیزم‌های زیربنایی آن از قبیل نشخوار خشم^۴ است که در استفاده از مکانیزم‌های خودکنترلی فرد اختلال ایجاد کرده و به تبع آن باعث افزایش خشم می‌شود (دنسون^۵، ۲۰۰۹). نشخوار خشم یک فرآیند شناختی اجتناب‌ناپذیر و تکرارشونده است که در جریان تجربه خشم ظاهر می‌شود و ممکن است با ارزیابی حوادث گذشته همراه گردد. به عبارت دیگر می‌توان نشخوار خشم را یکی از انواع سبک‌های نشخوار فکری قلمداد کرد که به صورت فرآیندی غیرارادی و تکرارشونده پس از یک دوره تجربه خشم بروز می‌کند. افرادی که خشم را نشخوار می‌کنند بارها خشم را به صورت تصور ذهنی با تمام جزئیات پرخاشگرانه و خیال‌پردازانه مربوط به انتقام تجربه می‌کنند (ساخودولوسکی، گلوب و کرومول^۶، ۲۰۰۱).

بوشمن، بایمیستر و فیلیپس^۷ (۲۰۰۱) توصیف می‌کنند افراد پرخاشگر از خشم برای تنظیم عاطفه منفی استفاده می‌کنند و بنابراین رفتار پرخاشگرانه بر تنظیم کردن صفات خاص تأثیر می‌گذارد و به بیان دیگر از یک سو یک روش تنظیم هیجان و از سوی دیگر یکی از عوامل افزایش دهنده خشم است (راستینگ و نولن - هاکسما^۸، ۱۹۹۸). همچنین آنستیز، آنستیز، سلبای و جوینر^۹ (۲۰۰۹)، نشان دادند که ممکن است در بعضی افراد نشخوار خشم با افزایش پرخاشگری، تلاشی برای تنظیم عاطفه منفی باشد. در کل تنظیم شناختی هیجان به

-
- 1- emotion
 - 2- Sarp & Tosun
 - 3- anger
 - 4- anger rumination
 - 5- Denson
 - 6- Sukhodolsky, Golub, & Cromwell
 - 7- Bushman, Baumeister, & Phillips
 - 8- Rusting & Nolen-Hoeksema
 - 9- Anestis, Anestis, Selby, & Joiner

عنوان مجموعه‌ای از پردازش‌های درونی و بیرونی، مسئول بازبینی، ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی تعریف می‌شود (تامپسون^۱، ۱۹۹۴). تنظیم شناختی هیجان شامل ۹ راهبرد می‌باشد که به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود: راهبردهای شناختی منفی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌پنداری و نشخوار فکری و راهبردهای مثبت شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، بازارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه می‌باشد (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهون^۲، ۲۰۰۱).

از آن جایی که پرخاشگری^۳ با تخریب روابط بین فردی، خشونت، بزهکاری و سوء مصرف مواد مخدر (گلدستین^۴ و همکاران، ۲۰۱۳)، همراه می‌گردد، افراد معمولاً به تنظیم افکار، احساسات و رفتار پرخاشگرانه می‌پردازند. اگر چه افراد معمولاً برای تنظیم خشم و پرخاشگری انگیزه دارند، اما واقعیت این است که آن‌ها همیشه به طور مؤثر قادر به انجام این کار نیستند و بنابراین نیاز به وجود مکانیسم‌های اضافی است (تایس^۵، بایمیستر، ۱۹۹۳، به نقل از دنسون، پدرسون، فرایز، هاهم و روبرتز^۶، ۲۰۱۱). یکی از این مکانیسم‌ها، مدیریت خشم است که شامل یک مداخله روانی تربیتی سازمان یافته می‌باشد و به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب‌پذیری افراد بهنجار و یا گروه خاصی از جمعیت بالینی انجام می‌شود. مدیریت خشم به معنای داشتن مهارت‌هایی است که احساس‌های هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیک ناشی از خشم را کاهش می‌دهد (انجمن روان‌شناسی امریکا^۷، ۲۰۰۴). با این حال تا این اواخر تصور می‌شد که می‌توان با کم کردن از اختلالات و عواطف منفی، افراد را با نشاط‌تر ساخت، اما اینک روان‌شناسان پی برده‌اند که مسائل تغییر کرده است و می‌توان بانشاط و شادکامی، تعهد و معنای بیشتری به زندگی مراجعان وارد کرد و این امر صرفاً با کاستن از افسردگی، اضطراب و خشم انجام نمی‌شود. کاستن از شرایط منفی، حتی اگر در مواقع نادری کاملاً هم موفق عمل کنیم، نشاط و شادکامی را با خود به همراه ندارند؛ مهارت‌های نشاط و شادمانی، تعهد و معنی‌دهی، تکمیل‌کننده مهارت‌های مقابله با افسردگی،

- 1- Thompson
- 2- Garnefski, Karaaij, & Spinhoven
- 3- aggression
- 4- Goldstein
- 5- Tice
- 6- Denson, Pedersen, Friese, Hahm, & Roberts
- 7- American Psychological Association

اضطراب و خشم هستند. اما اعتقاد بر این است که کار درمانگر، صرفاً تخفیف شرایط منفی نیست؛ بلکه وظیفه او کمک به درمانجویان است تا زندگی با نشاط‌تر، خوب‌تر و با معنی‌تری را بسازند. فنونی که این مدل از زندگی را می‌سازند «تدابیر مثبت‌گرا» نامیده می‌شود (داک ورت^۱ و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از براتی سده، ۱۳۸۸).

هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، افزایش کارکرد بهینه‌ی انسان است و از طریق آزمودن هیجان‌ها منجر به بالا بردن عملکرد انسان می‌گردد (سلیگمن و سیکزینت میهالی^۲، ۲۰۰۰).

پرخاشگری به ویژه در دختران با پیامدهای منفی همچون تصویر منفی در بین همسالان و معلمان و اساتید، طرد شدن توسط دوستان و همچنین اثرگذاری بر آموزش و پرورش آنان، مؤمصرف دارو و احساس گناه همراه است (رحیم‌زاده، عرب نامی، می‌زنی، شهبازی و کویری و بیگدلی، ۲۰۱۱). همچنین ورود به دانشگاه با دامنه‌ای از منابع فشارزای تحصیلی، مالی، ارتباطی، اجتماعی و دوری از خانواده همراه است (ماتسوماتو^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). دانشجویان در ارتباط با این شرایط ممکن است دچار ناکامی، تعارض، فشار و تنیدگی‌هایی شده و در قبال این عوامل فشارزا، گستره‌ای از واکنش‌های جسمانی و روانشناختی را بروز دهند (شکری و همکاران، ۱۳۸۸). یکی از عوامل مهمی که در عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی دانشجویان اثرگذار است، واکنش‌های هیجانی آنان در قبال منابع فشارزا و راهبردهای تنظیم آن‌ها است (گومورا و آرسینو^۴، ۲۰۰۲) و در این خصوص یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که برنامه‌ریزی و تنظیم هیجانی به طور مثبتی با عملکرد تحصیلی در ارتباط است (زینس، ویسبرگ، ونگ و والبرگ^۵، ۲۰۰۴، به نقل از عیسی‌زادگان، جناآبادی و سعادت‌مند، ۱۳۹۰).

فرحبخش، جوبانیان و حسین ثابت (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر را بر روی تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر متوسطه بررسی کرده و نشان دادند روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش تاب‌آوری و کنترل خشم تأثیر معنی‌دار دارد. در واقع روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر زیر مقیاس‌های کنترل خشم از جمله احساس خشم، احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگین، واکنش خشمناک، درون‌ریزی و برون‌ریزی خشم

- 1- Doc Vorth
- 2- Seligman & Csikszentmihali
- 3- Matsumoto
- 4- Gumora & Arsenio
- 5- Zins, Weisberg, Wang, & Welberg

و کنترل آن‌ها تأثیر داشته است. لواف پور نوری، زهرا کار و ثنایی ذاکر (۱۳۹۱)، پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی بخشایش درمانی گروهی بر کاهش پر خاشگری نوجوانان پر خاشگر ۱۱ تا ۱۳ ساله‌ی شهر دزفول انجام دادند و نتایج نشان داد که بخشایش درمانی به صورت گروهی می‌تواند، به طور معنی‌داری پر خاشگری کلی و ابعاد پر خاشگری جسمی، کلامی، خشم و خصومت را کاهش دهد.

با توجه به اثرگذاری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر هیجان‌های منفی از قبیل اضطراب، افسردگی، استرس و خشم (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۳؛ آنستیز و همکاران، ۲۰۰۹) و همچنین بروز افسردگی و خشم در دختران سنین مدرسه‌رو (دیکوستر و زیتو^۱، ۲۰۱۰، به نقل از گلدستین و همکاران، ۲۰۱۳)، مداخلات روان‌شناختی مانند مدیریت خشم برای کنترل خشم و پر خاشگری و تبعات آن ضروری به نظر می‌رسد (گلدستین و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین با توجه به بررسی‌های صورت گرفته، تاکنون پژوهشی در زمینه اثر بخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر صورت نگرفته است و نیز قسمت اعظم ادبیات تحقیق موجود در روان‌درمانی و روان‌شناسی بر احساس منفی یا عواطف منفی متمرکز شده است (مانند بررسی چگونگی کاهش دادن ترس، اضطراب و خشم)؛ گر چه مهم است که مداخلات کمک‌کننده‌ای برای کاهش مستقیم عواطف منفی ایجاد شود، اما توجه بسیار کمی به عواطف مثبت، به عنوان یک راهکار در روان‌درمانی صورت گرفته است (دینر، سندویک و پاروت^۲، به نقل از کونولی و کونولی^۳، ۲۰۰۹، ترجمه‌ی تبریزی، قدرتی و احمدی، ۱۳۸۹). بنابراین، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم دانشجویان دختر اثرگذار است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر، طرح آزمایشی گروه گواه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پی‌گیری یک ماهه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر ساکن در مجتمع

-
- 1- Decoster & Zito
 - 2- Diener, Sandvik, & Parot
 - 3- Conoley & Conoley

خوابگاهی حضرت معصومه (س) دانشگاه شهید چمران اهواز بود. ملاک انتخاب، دارا بودن نمره بالاتر از یک انحراف معیار از میانگین در مقیاس نشخوار خشم بود. دانشجویان به ابزارهای روان‌شناختی شامل مقیاس نشخوار خشم (ساخودولسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهوون، ۲۰۰۱) پاسخ دادند. تعداد ۶۶ نفر در مقیاس نشخوار خشم، نمره بالاتر از یک انحراف معیار از میانگین گرفتند که از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس به روش تصادفی ساده، گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گزینش و گروه آزمایشی تحت مداخله درمانی قرار گرفت. داده‌ها نیز با استفاده از برنامه آماری SPSS در سطح معنی‌داری $p < 0/05$ مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گارنفسکی، همکاران (۲۰۰۱)، به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخداد‌های تهدیدکننده یا استرس‌زای زندگی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ گویه است که نحوه پاسخ به آن بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. گویه‌های این پرسشنامه از نظر مفهومی شامل ۹ خرده مقیاس متمایز از هم می‌شود که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان محسوب می‌شوند. این راهبردها عبارت است از: راهبردهای منفی شامل سرزنش خود (۴ ماده)، سرزنش دیگران (۴ ماده)، فاجعه‌پنداری (۴ ماده) و نشخوار فکری (۴ ماده) و راهبردهای مثبت شامل پذیرش (۴ ماده)، تمرکز مجدد مثبت (۴ ماده)، برنامه‌ریزی (۴ ماده)، بازاریابی مثبت (۴ ماده) و اتخاذ دیدگاه (۴ ماده). نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد. از جمع کل نمرات ۳۶ عبارت نیز یک نمره کلی به دست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار بگیرد.

گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱ و برای راهبردهای منفی، ۰/۸۷ گزارش کردند. ضریب پایایی

خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی ۱۴ ماه در مطالعه گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، در دامنه‌ی ۰/۴۸ تا ۰/۶۱۱ گزارش شده است. یوسفی (۱۳۸۲)، به نقل از یوسفی، (۱۳۸۵) در نمونه‌ای متشکل از آزمودنی‌های ۱۵ تا ۲۵ سال با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه را برابر ۰/۸۲ گزارش کرده است. روایی پرسشنامه در مطالعه یوسفی (۱۳۸۵) از طریق همبستگی بین نمره راهبرهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹، به نقل از یوسفی، ۱۳۸۵) بررسی شده و به ترتیب ضرایبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمده که هر دو ضریب در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ معنی‌دار بودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی راهبرهای منفی شامل سرزنش خود (۰/۶۶)، سرزنش دیگران (۰/۷۱)، فاجعه‌پنداری (۰/۷۲) و نشخوار فکری (۰/۶۵) و راهبردهای مثبت شامل پذیرش (۰/۶۵)، تمرکز مجدد مثبت (۰/۶۳)، برنامه‌ریزی (۰/۶۱)، بازارزیابی مثبت (۰/۶۲) و اتخاذ دیدگاه (۰/۶۴) به دست آمد. هم‌چنین روایی پرسشنامه از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده‌مقیاس‌های آزمون (نشخوار فکری، ۱)، (برنامه‌ریزی، ۰/۲۱)، (فاجعه‌پنداری، ۰/۳۵)، (سرزنش دیگران، ۰/۲۱)، (تمرکز مجدد مثبت، ۰/۱۰)، (بازارزیابی مثبت، ۰/۶۷)، (پذیرش، ۰/۲۴)، (سرزنش دیگران، ۰/۴۸)، (اتخاذ دیدگاه، ۰/۷۴) به دست آمد که تمرکز مجدد مثبت در سطح $p = ۰/۰۵$ و خرده مقیاس‌های سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌پنداری، نشخوار فکری، پذیرش، برنامه‌ریزی، در سطح $p = ۰/۰۱$ معنی‌دار بودند و خرده مقیاس اتخاذ دیدگاه و بازارزیابی مثبت معنی‌دار نبودند.

مقیاس نشخوار خشم: این مقیاس یک آزمون ۱۹ سؤالی است که به وسیله ساخودولوسکی و همکاران (۲۰۰۱) برای سنجش تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز گذشته ساخته شده است. سؤال‌های آزمون چهار زیر مقیاس نشخوار خشم، شامل افکار متعاقب خشم (۶ پرسش)، افکار تلافی‌جویانه (۴ پرسش)، خاطره‌های خشم (۵ پرسش) و فهم علت‌ها (۴ پرسش) را در اندازه‌های چهار درجه‌ای لیکرتی از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) می‌سنجد. نمره‌گذاری آزمون به صورتی است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. از محاسبه مجموع نمره‌های سؤالات چهار زیر مقیاس، نمره نشخوار خشم کلی به دست می‌آید. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (ساخودولوسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ مکسول،

ساخودولسکی، کو و وانگ^۱، ۲۰۰۵). ساخودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند که تحلیل عامل اکتشافی ۱۹ سؤال مقیاس می‌تواند ۵۴ درصد از واریانس کلی را تبیین کند. در پژوهش آنها، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ برای همسانی درونی مقیاس و پایایی آزمون مجدد ($r = ۰/۷۷$)، در فاصله‌ای یک ماهه گزارش شده است. بشارت و محمد مهر (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های نشخوار خشم را ۰/۹۷ و پایایی آن را برای افکار متعاقب خشم $r = ۰/۷۸$ ، برای افکار تلافی‌جویانه $r = ۰/۸۲$ ، برای خاطره‌های خشم $r = ۰/۸۷$ و برای فهم علت‌ها $r = ۰/۸۵$ محاسبه کردند که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است.

همچنین ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس توسط محمودی، بساک نژاد و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۹۳) بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه محاسبه شد. نتایج حاصل از تحلیل عامل تأییدی گویای برازندگی نسبتاً خوب ساختار چهار عاملی مقیاس نشخوار خشم بود. مقدار $RMSEA = ۰/۶۳$ ، به دست آمد و دیگر شاخص‌های برازندگی مدل ($GFI = ۸۹/۰$)، $CFI = ۹۱/۰$ ، $IFI = ۰/۹۱$ محاسبه شد. علاوه بر تحلیل عوامل تأییدی، به منظور بررسی روایی همزمان مقیاس نشخوار خشم از اجرای همزمان این مقیاس با پرسشنامه خشم باس و پری^۲ (۱۹۹۲)، که آن هم سازه‌های خشم را می‌سنجد، استفاده شد. همبستگی بین مقیاس نشخوار خشم و پرسشنامه خشم باس و پری، ۰/۴۹ و در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار بود. ضرایب پایایی مقیاس نشخوار خشم به روش‌های آلفای کرونباخ و تصنیف اسپیرمن - براون و گاتمن به ترتیب، ۰/۹۰، ۰/۸۵ و ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی مقیاس نشخوار خشم به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد و برای خرده مقیاس افکار متعاقب خشم ۰/۷۶، افکار تلافی‌جویانه، ۰/۸۱، خاطرات خشم، ۰/۷۸ و فهم علت‌ها، ۰/۷۹ محاسبه شد. هم‌چنین روایی پرسشنامه از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده‌مقیاس‌های آزمون برای افکار متعاقب خشم (۰/۸۹)، افکار تلافی‌جویانه (۰/۷۶)، خاطرات خشم (۰/۸۴) و فهم علت‌ها (۰/۸۰)، محاسبه شد که همگی در $p = ۰/۰۱$ معنی‌دار بودند.

شیوه اجرا

راهبردها و تکنیک‌های به کار رفته در جلسات از کتاب مدیریت خشم (جتتری ۲۰۰۷،

1- Chow & Wong

2- Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)

ترجمه صفدری، ۱۳۹۱) و فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا (میگار-موئی، ۱، ۲۰۰۹، ترجمه براتی سده، ۱۳۹۱)، اقتباس شده است. همچنین تعداد جلسات، ۸ جلسه و زمان جلسات به مدت ۹۰ دقیقه و سه بار در هفته بود. در هر جلسه، هدف از تشکیل جلسه، خلاصه‌ای از جلسه قبل و سپس موضوع‌هایی مربوط به آن جلسه مطرح می‌گردید و اعضای گروه با تفکر، بحث و تبادل نظر به بررسی مطالب می‌پرداختند. در پایان هر جلسه، مطالب جمع‌بندی می‌شد و تکلیفی برای جلسه بعدی داده می‌شد. محور اصلی جلسات گروهی عبارت بود از بحث پیرامون تعریف پرخاشگری، انواع آن، دوره پرخاشگری (آغاز، برون ریزی و مرحله پس از برون ریزی) و شیوه‌های کوتاه مدت و بلند مدت مدیریت خشم، نشخوار خشم، بازسازی شناختی و توقف فکر به عنوان راهکارهایی برای کاهش نشخوار خشم، معرفی انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، قاطعیت، مدیریت استرس و خواب به عنوان عوامل مؤثر در کنترل خشم و پرخاشگری، بخشش، شادی، معنویت و سلامت عاطفی و شکرگزاری، آشنایی با چارچوب روان‌درمانی مثبت‌نگر، پرورش دادن توانمندی برتر و هیجان مثبت، خوش‌بینی و امید به عنوان راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر برای پیشگیری از نشخوار خشم. پس از پایان دوره آموزشی و بعد از یک دوره پیگیری یک ماهه هر دو متغیر دوباره در هر دو گروه اندازه‌گیری شد. سپس داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و با استفاده از نرم‌افزار spss19 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌های توصیفی پژوهش حاضر بر اساس دو متغیر نشخوار خشم و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در جدول ۱ آمده است.

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان در گروه آزمایشی در پیش‌آزمون ۵۳/۰۹ (۵/۲۰)، در پس‌آزمون ۴۸/۲۷ (۳/۳۷) و در مرحله پیگیری، ۴۹/۳۶ (۵/۵۵) به دست آمد. هم‌چنین میانگین و انحراف معیار راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان در گروه آزمایشی در پیش‌آزمون ۶۸/۰۹ (۱۷/۲۶)، در پس‌آزمون ۷۳ (۱۷/۷۵) و در مرحله پیگیری، ۷۳/۶۳ (۱۸/۱۶) به دست آمد. هم‌چنین میانگین

و انحراف معیار مقیاس نشخوار خشم در گروه آزمایشی ۵۲/۳۶ (۹/۷۷) و در پس آزمون به ۴۳ (۷/۴۴) و در پیگیری به ۴۱/۳۶ (۷/۰۱) تقلیل یافت. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها برای اطمینان از این که مفروضه‌های زیربنایی، تحلیل کوواریانس را برآورده می‌سازند، فرض همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. این فرض زمانی برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (در این پژوهش پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (در این پژوهش، پس آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایشی و گروه گواه) برابری شیب حاکم باشد. آن چه مورد نظر خواهد بود تحلیل غیر معنی‌دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کواریت‌ها) است. در جدول ۲ نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون، نشان داده شده است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی و گروه گواه به تفکیک مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایشی			گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس پیگیری
راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان	میانگین	۵۳/۰۹	۴۸/۲۷	۴۹/۳۶	۵۷/۸۱	۵۲/۶۳
	انحراف معیار	۵/۲۰	۳/۳۷	۵/۵۵	۶/۶۰	۷/۸۶
راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان	میانگین	۶۸/۰۹	۷۳	۷۳/۶۳	۶۱/۳۶	۶۱/۶۳
	انحراف معیار	۱۷/۲۶	۱۷/۷۵	۱۸/۱۶	۱۴/۹۸	۱۴/۶۶
نشخوار خشم	میانگین	۵۲/۳۶	۴۳	۴۱/۶۳	۶۰/۲۷	۵۹/۴۵
	انحراف معیار	۹/۷۷	۷/۴۴	۷/۰۱	۶/۰۵	۷/۱۱

جدول ۲.

نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای وابسته در گروه آزمایشی و گروه گواه در مرحله پیش آزمون

سطح معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	پس آزمون‌ها	تعامل پیش آزمون‌ها در سطوح عامل با
۰/۰۵۴	۳/۵۷	۱۳۱/۸۶	۲	۲۶۳/۷۳	نشخوار خشم	
۰/۴۹	۰/۷۳	۷۰/۲۲	۲	۱۴۰/۴۵	راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان	
۰/۶۷	۰/۴۰	۱۴/۹۰	۲	۲۹/۸۰	راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعامل بین پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها در سطوح عامل معنی‌دار نیست. (مقدار F در متغیر نشخوار خشم، برابر با $۳/۵۷$ و سطح معنی‌داری $p=۰/۰۵۴$ ، مقدار F در راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان، $p=۰/۷۳$ و سطح معنی‌داری، $p=۰/۴۹$ ، مقدار F در راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان $۰/۴۰$ و در سطح $p=۰/۶۷$ معنی‌دار نیست). بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. به منظور آزمون معنی‌داری تفاوت‌های بین میانگین‌ها، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد و نتایج نشان داد بین گروه آزمایشی و گروه گواه از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p=۰/۰۰۴$). (میزان لامبدای ویلکز، $۰/۴۲$ ، مقدار F برابر با ۶۷۰ و در سطح $p=۰/۰۰۴$ معنی‌دار بود). این یافته نشان می‌دهد که حداقل در یکی از متغیرهای مورد تحقیق بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۷ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایشی و گروه گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. هم‌چنین توان آماری آزمون برابر $۰/۹۲$ است. بدین معنی که آزمون توانسته با اطمینان ۹۲ درصد، فرض صفر را رد کند. جهت پی بردن به این تفاوت، سه تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوآ صورت گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳ درج شده است.

جدول ۳.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس آنکوا در متن مانکوآ روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی و گروه گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
نشخوار خشم	۹۱۲/۳۷	۱	۹۱۲/۳۷	۱۸/۹۸	۰/۵۲	۰/۹۸	$p<۰/۰۰۱$
راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان	۴۷/۵۶	۱	۴۷/۵۶	۱/۳۷	۰/۰۷۵	۰/۱۹	$p<۰/۲۵۷$
راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان	۱۷۲/۲۲	۱	۱۷۲/۲۲	۱/۸۵	۰/۰۹۸	۰/۲۵	$p<۰/۱۹۱$

با توجه به مندرجات جدول ۳، مقدار F برای نشخوار خشم $۱۸/۹۸$ به دست آمد که در سطح $p<۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. همچنین مقدار F برای راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان، $۱/۳۷$ و برای راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان، $۱/۸۵$ به دست آمد که معنی‌دار

نیست. به علاوه ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۵۲ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس آزمون از نظر نشخوار خشم، مربوط به مداخله آزمایشی است و توان آماری برابر ۰/۹۸ می‌باشد.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری روی میانگین نمره‌های پیگیری متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی و گروه گواه، حاکی از آن بود که بین گروه آزمایشی و گروه گواه از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p < 0/0001$ تفاوت معنی‌داری وجود داشت. بر این اساس می‌توان بیان داشت کهدر یکی از متغیرهای وابسته در مرحله‌ی پیگیری بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت، تحلیل کوواریانس انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۴ درج شده است. (اندازه اثربخشی مداخله ۰/۷۰ و توان آماری برابر ۰/۹۹ می‌باشد و میزان لامبدای ویلکز ۰/۲۹ و مقدار F برابر با ۱۱/۸۶ بود که در سطح $p < 0/001$ معنی‌دار بود).

جدول ۴.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمره‌های پیگیری متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی و گروه گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
نشخوار خشم	۹۳۲/۹۱	۱	۹۳۲/۹۱	۱۹/۱۹	۰/۵۳	۰/۹۸	$p < 0/001$
راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵۱	$p < 0/92$
راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان	۱۷۲/۵۲	۱	۱۷۲/۵۲	۱/۶۷	۰/۰۸۹	۰/۲۳	$p < 0/21$

با توجه به مندرجات جدول ۴ مشاهده می‌شود که تفاوت بین گروه آزمایشی و گروه کنترل در مرحله‌ی پیگیری، از لحاظ متغیر نشخوار خشم ($F=19/19$) و در سطح $p < 0/001$ معنی‌دار است. به علاوه ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۵۳ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پیگیری از نظر نشخوار خشم، مربوط به مداخله آزمایشی است و توان آماری برابر ۰/۹۸ می‌باشد اما تفاوت گروه آزمایشی و گروه کنترل، از لحاظ متغیرهای راهبردهای شناختی

منفی تنظیم هیجان ($F=0/10$ و $p=0/92$) و راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان (مقدار $F=1/67$ و $p=0/21$) در مرحله‌ی پیگیری، معنی‌دار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر جهت بررسی اثر بخشی مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر طرح‌ریزی شد. بین آزمودنی‌های گروه آزمایشی و کنترل از لحاظ راهبردهای شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان، در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر راهبردهای شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان، تأثیر معنی‌داری نداشت که این یافته با یافته‌های صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی (۱۳۹۰)، همسو و با یافته‌های قاسم زاده نساجی، پیوسته‌گر، حسینیان، موتابی و بنی‌هاشمی (۱۳۸۹)، اسزاسز، سزنتاگوتایی و هوفمن^۱ (۲۰۱۱)، اسماعیلی، آقایی، عابدی، اسماعیلی و آقایی (۲۰۱۲)، ناهمسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، از جمله سازه‌های شناختی است که از ابتدای کودکی در انسان شکل گرفته و عوامل زیادی از جمله خانواده، فرهنگ و غیره در رشد و تکوین آن اثرگذار است و به همین دلیل تغییر دادن آن نیازمند روان‌درمانی‌های طولانی مدت‌تر و حتی انفرادی است و به تبع آن مشخص شدن نتایج حاصل از درمان نیز نیازمند گذر زمان و پیگیری بلندمدت است. علاوه بر این، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) دریافتند که بین استرس‌ها، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی، رابطه‌ی روشنی وجود دارد. یعنی زمانی که فرد با استرس‌های زندگی رو به رو می‌شود، با توجه به نوع راهبردی که بیشتر به کار می‌برد، عملکرد تطابقی یا غیر تطابقی دارد. به همین دلیل، ممکن است یکی از دلایل عدم اثرگذاری مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، استرس‌های موجود در زندگی دانشجویان بوده که میزان استفاده از راهبردهای شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش نشانگر آن است که تفاوت بین گروه آزمایشی و گروه کنترل در پس‌آزمون و پیگیری، از لحاظ متغیر نشخوار خشم در سطح $p<0/001$ معنی‌دار است. این یافته با

1- Szasz, Szentagotai, & Hofmann

نتایج شاره، دولتشاهی و کاهانی (۱۳۹۲)، آهنگرزاده رضایی و ایزدی (۱۳۹۱)، فرحبخش، جوانیان و حسین ثابت (۱۳۹۲)، محمدی آریا و همکاران (۲۰۱۲)، اقدس میترانی^۱ (۲۰۱۰) همسو است و با یافته‌های دیفن باچر^۲ (۲۰۱۱) ناهمسو است که در تبیین آن می‌توان به این نکته اشاره کرد که وجود عواطف منفی در زندگی افراد، امری انکارناپذیر است و بر اساس مدل سیستم‌های چندگانه نشخوار خشم، سطح شناختی (این‌که افراد تا چه اندازه بر جنبه‌های واقعی تحریک کننده در برابر میزان برانگیخته شدن خود از آن اتفاق تمرکز می‌کنند و دوم این‌که تا چه حد روی علت و پیامد وقایع در برابر جزئیات آن متمرکز می‌شوند (چرا آن واقعه روی داد؟) (دنسون، ۲۰۱۲)، در ایجاد شدن نشخوار خشم دارای اهمیت اساسی است که این سطح می‌تواند توسط رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر افکار منطقی و شناسایی باورهای غیر منطقی تحت تأثیر قرار گیرد. در واقع زمانی که فرد بیش‌ترین تلاش خود را برای افزایش نظارت بر افکار و رفتارهای خود به خرج می‌دهد تا افکار غیر منطقی را مورد شناسایی قرار داده و افکار منطقی را جایگزین آن سازد، این امر موجب می‌شود که فرد در هر یک از سطوح شناختی مؤثر در نشخوار خشم، به گونه‌ای فکر کند که میزان نشخوار خشم وی کاهش یابد. یکی دیگر از موارد تأثیرگذار بر سطح شناختی افراد در تجربه‌ی خشم و نشخوار خشم، مؤلفه‌ی خوش‌بینی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و تلاش برای دستیابی به هیجان مثبت و شادی است. بر اساس اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر، سعی بر آن بود تا هیجان‌های مثبت، خصوصیات مثبت افراد و قابلیت‌ها و فضیلت‌های آنان مورد تأکید قرار بگیرد و افراد تشویق شوند تا به هیجان‌های مثبت، توجه ویژه‌ای نشان داده و سعی کنند با پیشگیری از هیجان‌های منفی، میزان هیجان‌های مثبت را در زندگی خود افزایش دهند، زیرا براساس فرضیه‌ی ابطال، هیجان‌های مثبت، ظرفیت خشی کردن یا ابطال‌سازی هیجان‌های منفی طولانی را نیز دارند (فردریکسون^۳، ۲۰۰۳، به نقل از مگیار - موئی، ۲۰۰۹، ترجمه براتی سده، ۱۳۹۱). از سوی دیگر افراد با این رویکرد یاد می‌گیرند که انعطاف پذیر باشند و با تمرکز بیش‌تر بر مشکلات، سعی کنند در جهت رفع آن‌ها گام بردارند. در واقع نشخوار ذهنی موجب می‌شود توانایی حل مسأله‌ی افراد کاهش یابد، اما درمان مدیریت خشم با رویکرد مثبت‌نگر به افراد کمک می‌کند

-
- 1- AkdasMitrani
 - 2- Deffenbacher
 - 3- Fredrickson

تا از زندگی خود لذت ببرند، عقاید و احساسات مخرب خود را شناسایی کنند و سعی کنند که آن‌ها را تغییر دهند، تسلیم نشوند، عقاید خود را تفسیر کنند و با آن‌ها برخورد مناسب داشته باشند و با باورهای غیر منطقی خود مبارزه کنند (مداحی، ۱۳۹۱). و همین امر موجب ادامه دار بودن تأثیرات این درمان در بلندمدت نیز می‌شود، چنان‌که در مرحله پیگیری نیز این رویکرد درمانی بر کاهش نشخوار خشم، تأثیر معنی‌داری داشت.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، انجام پژوهش روی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه بود و لذا تعمیم نتایج به دانشجویان کل دانشگاه، دانشجویان پسر و هم‌چنین سایر اقشار جامعه باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود که علاوه بر اجرای این رویکرد درمانی در نمونه‌های پسر و مقاطع تحصیلی متفاوت و مقایسه نتایج با یکدیگر، متغیر نشخوار خشم در جمعیت‌های غیر دانشجویی و افراد دارای تشخیص بالینی مانند اختلال افسردگی اساسی، اضطراب و وسواس فکری- عملی، بررسی شود و تأثیر درمان دارویی و سایر مداخلات روان‌شناختی در درمان آن با یکدیگر مقایسه شود. هم‌چنین دوره پیگیری بلندمدت- تر برای پیگیری درمان، صورت پذیرد.

تشکر و سپاسگزاری

از کلیه دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

فارسی

- آهنگرزاده رضایی، سهیلا و ایزدی، احمد (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت روانی دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. دو ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی، شماره ۴، ۵۰۶-۵۰۲.
- براتی سده، فرید (۱۳۸۸). اثر بخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی: تدوین مدلی برای اقدام. پایان‌نامه دکترای روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- بشارت، محمدعلی و محمدمهر، رضا (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس نشخوار خشم. نشریه علمی- پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید بهشتی، شماره ۶۵، ۴۳-۳۶.
- جتیری، دوپل و. (۲۰۰۷). مدیریت خشم به زبان آدمیزاد. ترجمه شیما صفدری (۱۳۹۱). تهران: هیرمند.
- شاره، حسین، دولتشاهی، مهشید و کاهانی، محمد (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی فراشناختی در بهبود افسردگی، باورهای فراشناختی و پاسخ‌های نشخواری بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، شماره ۱، ۲۲۷-۲۱۶.
- شکری، امید، کدیور، پروین، زین‌آبادی، حسن رضا، گراوند، فریبرز، غنایی، زیبا، نقش، زهرا و طرخان، رضا علی (۱۳۸۸). روابط بین نوروگرایی، سبک‌های مقابله، تنشگرهای تحصیلی، واکنش به تنشگرها و بهزیستی ذهنی. مجله روان‌شناسی، شماره ۱۳، ۵۳-۳۶.
- صالحی، اعظم، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه و احمدی، سید احمد (۱۳۹۰). تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیند گراس و رفتار درمانی دیالکتیک بر علائم مشکلات هیجانی. مجله‌ی تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، شماره ۲، ۵۲-۴۹.
- عیسی زادگان، علی، جناآبادی، حسین و سعادت‌مند، سعید (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت هیجانی، عملکرد تحصیلی با بهداشت روانی در دانشجویان. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، شماره ۷، ۹۲-۷۱.
- فرحبخش، کیومرث، جوبانیان، فرحناز و حسین ثابت، فریده (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مبتنی

- بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر روی تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر متوسطه‌ی شهر یزد. ششمین همایش بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی تبریز و انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان تبریز.
- قاسم زاده‌ی نساجی، سوگند، پیوسته‌گر، مهرانگیز، حسینیان، سیمین، موتابی، فرشته و بنی هاشمی، سارا (۱۳۸۹). اثر بخشی مداخله‌ی شناختی رفتاری بر پاسخ‌های مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان. *مجله‌ی علوم رفتاری*، شماره ۱، ۴۳-۳۵.
- کونولی، کولی دلبیو. و کونولی، جین کلوز (۲۰۰۹). *خانواده درمانی مثبت*. ترجمه مصطفی تبریزی، سیما قدرتی و صدیقه‌ی احمدی (۱۳۸۹). تهران: ارسباران.
- لواف پورنوری، فرشاد، زهراکار، کیانوش و ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی بخشایش درمانی گروهی در کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر ۱۱ تا ۱۳ ساله شهرستان دزفول. *دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، شماره‌ی ۴، ۵۰۰-۴۸۹.
- محمودی، طیبه، بساک نژاد، سودابه و مهربابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، شماره ۳، ۴۶۲-۴۵۳.
- مداحی، ابراهیم (۱۳۹۱). اثر بخشی رفتار درمانی منطقی-هیجانی بر میزان افسردگی و نشخوار فکری افراد مضطرب. *اندیشه و رفتار*، شماره‌ی ۲۵، ۲۶-۱۷.
- مگیار - موئی، جینا. ال. (۲۰۰۹). *فنون روانشناسی مثبت‌گرا، راهنمای درمانگران*. ترجمه فرید براتی سده (۱۳۹۱). تهران: رشد.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعداد درخشان. *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، شماره ۴، ۸۹۲-۸۷۱.

لاتین

- Akdas Mitrani, A. T. (2010). Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 339-344.

- American Psychological Association (2004). Controlling anger-before it controls you. <http://www.google.com>.
- Anestis, M., Anestis, J., Selby, E., & Joiner, T. (2009). Anger rumination across forms of aggression. *Personality and Individual Differences*, 46, 192-196.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2013). Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2, 71-80.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation, opportunity and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Agression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (3), 452-459.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral Conceptualization and Treatment of anger. *Cognitive and Behavior Practice*, 18, 212-221.
- Denson, T. F. (2009). Angry rumination and the self-regulation of aggression. In J. P. Forgas, R. F. Baumeister, & D. M. Tice (Eds.) *the Psychology of Self-Regulation*. (233-248). New York, US: Psychology Press.
- Denson, T. F. (2012). The Multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 103- 123.
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 850-862.
- 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.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems, *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Vandenkommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non- clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.

- Goldstein, N. E. S., Serico, J. M., Riggsromaine, C. L., Zelechowski, A. D., albeitzer, R., Kemp, K., & Lane, C. (2013). Development of the juvenile justice anger management treatment for girls. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*, 171-188.
- Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology, 5*, 395-413.
- Matsumoto, D., Leroux, J. A., Iwamoto, M., Choi, J. W., Rogers, D., Tatani, H., & Uchida, H. (2003). The robustness of the intercultural adjustment potential scale (ICAPS): The search for a universal psychological engine of adjustment. *International Journal of Intercultural Relations, 27*, 543-562.
- Maxwell, J. P., Sukhodolsky, D. G., Chow, C. C. F., Wong, C. F. C. (2005). Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: Validation of the scale and a cross-cultural comparison. *Personality Individual Difference, 6*, 1147-1157.
- MohamadiArya, A. R., DoustiSarabi, S., Shirazi, M., Lachinani, F., Roustaei, A., Abbasi, Z., & Ghasemzadeh, A. (2012). The effect of training self-awareness and anger management on aggression level in Iranian middle school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*, 987-991.
- Rahimizadeh, M., Arabnarmi, B., Mizany, M., Shahbazi, M., & Kaviribidgoli, Z. (2011). Determining the difference of aggression in male & female, athlete and non-athlete students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 2264-2267.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 790-803.
- Sarp, N., & Tosun, A. (2011). Emotion and autobiographical memory. *Current Approaches in Psychiatry, 3*, 446-465.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism: How to change your life*. New York: Alfred Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihali, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *Journal of American Psychology, 55*, 5-14.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences, 31*, 689-700.
- Szasz, P., Szentagotai, A., & Hofmann, S. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behavior Research and Therapy, 49*, 114-119.

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.