

تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور

* طاهر محبوبی¹، حسین سلیمی²، سید عدنان حسینی³

1. استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور

2. دانشجوی دکترا روان‌شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور

3. دانشجوی دکترا روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تبریز

(تاریخ وصول: 93/11/07 - تاریخ پذیرش: 94/02/19)

The Effect of Emotional Self-control Training on the Reduction of Verbal Aggression of Payame Noor University Students

* Taher Mahbobi¹, Hossin Salimi², Seyed Adnan Hossini³

1. Assistant Professor in Department of Psychology, Payame Noor University *

2. Phd student of educational psychology, Payame Noor University

3. Phd student of educational psychology, Tabriz University

(Received: Jan. 27, 2015 - Accepted: May. 09, 2015)

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to determine the effect of Emotional self-control training on the reduction of verbal aggression of Boukan Payame Noor university male Students. **Method:** For this purpose, 40 students who had referred to the advisory center of the university were randomly selected as the sample group. The sample group was randomly divided into two groups of experimental and control. The study was a quasi experimental research with a control group as well as pre-test and post-tests. The training was administered to the experimental group for 10 sessions of 60 minutes for two weeks (5 sessions per week); however, the control group did not receive any training. Using SPSS software, the data were analyzed with Covariance Analysis to determinate the effect of Emotional self-control training. **Results:** The results of Analysis of Covariance ($p < 0.05$) showed that applying the training program was an effective intervention and reduced the students' verbal aggression. **Conclusion:** Based on the findings, we can conclude that Emotional self-control training was effective on the reduction of verbal aggression of students. Therefore, based on the findings of the study, the use of Emotional self-control training to reduce verbal aggression of students can be suggested.

Keywords: Emotional Self-control Training; Verbal Aggression.

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور بوکان انجام گرفته است. روش: جامعه آماری دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بوکان می‌باشند بدین منظور با استفاده از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف از میان مراجع‌کنندگانی که به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده بودند، با توجه به ملاک‌های در نظر گرفته شده 40 نفر را انتخاب کرده و سپس به طریق واگذاری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه 20 نفر). روش تحقیق در این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه همراه با مرحله پیگیری بود. روش مداخله این برنامه آموزش خودکنترلی هیجانی بر اساس الگویی برگرفته از منابع لیاهی، تیرچ و ناپولیتانو² (2012)، موتایی و فتی (1386) و ناصری (1386) بود که در 10 جلسه 60 دقیقه‌ای سازمان‌دهی و در مدت 5 هفته متوالی به دانشجویان گروه آزمایش ارائه گردید، درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. یافته‌ها: داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در سطح $p < 0/05$ برای گروه آزمایش نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی توانسته است به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر موجب کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان هم در مرحله آزمایش و هم در مرحله پیگیری شود. بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی را بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان نشان داد؛ بنابراین یافته‌های این پژوهش مداخلات مبتنی بر آموزش تکنیک‌های خودکنترلی هیجانی را در جهت کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان پیشنهاد می‌کند.

کلیدواژه‌ها: خودکنترلی هیجانی، پرخاشگری کلامی.

Email: m_taher858@yahoo.com

*نویسنده مسئول: طاهر محبوبی

2. Leahy, Tirch, Napolitano

مقدمه

در عصر امروز با توجه به پیچیدگی جوامع و بروز ناهنجاری‌های مختلف روانی و اجتماعی در بین اقشار مختلف جامعه لزوم پرداختن به مسائل و روابط اجتماعی در جهت دستیابی به نگرش‌های نوین و بالطبع بهبود هر چه بهتر این مسائل اجتماعی احساس می‌شود و در نهایت هدف سازگاری با دیگران و رعایت حقوق مشروع اطرافیان و کمک به افراد جامعه در جهت دستیابی به سعادت فردی و اجتماعی در مسیر رشد و کمال شخصیت آدمی است. در این میان پرخاشگری یکی از مسائل مهم در دوران نوجوانی و جوانی است و به‌عنوان یک مشکل بغرنج و رو به افزایش در روابط اجتماعی و بین فردی به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان شناخته شده است. در سراسر جهان خشونت و پرخاشگری یکی از متداول‌ترین رفتارهای ضداجتماعی به‌ویژه در میان افراد 15 تا 44 ساله است (مایلز و همکاران¹، 2015) و مسائل مرتبط با پرخاشگری از علل اصلی مراجعه افراد در سنین مختلف به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است (گنجه و همکاران، 1392). پرخاشگری یکی از رفتارهای ضداجتماعی است که به‌عنوان آزار رساندن به دیگران به اشکال مستقیم و غیرمستقیم تعریف شده است (ساتر و همکاران، 2014²). در تعریفی جامع‌تر به رفتار عمدی فرد چه کلامی و چه غیرکلامی که منجر به آسیب رساندن شخصی، روان‌شناختی یا جسمانی به خود و دیگران برای رسیدن به هدفی یا به منظور تخلیه هیجانی پرخاشگری می‌گویند (گرچی 1381، به نقل از اشرفی و همکاران، 1393). پرخاشگری در میان افراد مختلف و با سنین متفاوت قابل مشاهده است که در این میان یکی از جوامع

در معرض انجام این رفتارهای پرخاشگرانه جامعه دانشجویان است (ساترو همکاران، 2014). اعمال پرخاشگرانه در اشکال مختلفی بروز می‌یابند که بارزترین شکل آن پرخاشگری جسمانی و کلامی است. پرخاشگری جسمانی به فعالیت‌هایی مانند کتک زدن، هل دادن، تنه زدن، پرتاب اشیاء و تهدید به انجام این فعالیت‌ها اشاره دارد که تماماً به نیت صدمه زدن به افراد دیگر صورت می‌گیرد (رز مجویی و همکاران، 1392). به بیانی ساده قربانی شدن جسمانی مستلزم صدمه رسیدن به بدن فرد قربانی و یا دارایی‌های وی است. پرخاشگری کلامی³ نیز شامل حملات کلامی از سوی فرد پرخاشگر با استفاده از کلمات برای توهین کردن، تحقیر کردن، ارباب و تهدید کردن، لقب گذاشتن و بر چسب زدن بر روی فردی دیگر است (ونگ⁴ و همکاران، 2010).

تحقیقات فراوانی تاکنون به بررسی عوامل و دلایل زمینه‌ساز ارتکاب رفتارهای پرخاشگرانه از سوی افراد زورگو و پرخاشگر انجام گرفته‌اند. در این میان علاقه و توجه روز افزونی به بحث نقش هیجانات در پرخاشگری پدیدار گشته است که تا حد زیادی می‌تواند به دلیل نقشی باشد که کنترل هیجانی در رفتارها و روابط بین فردی ایفا می‌کند و تعداد زیادی از این تحقیقات اخیراً نشان داده‌اند که خودکنترلی هیجانی پایین یکی از دلایل عمده بروز این‌گونه رفتارها از سوی این افراد است (نورستروم و پاپی⁵، 2010، سالیوان، هلمز، کلابور و گودمان⁶، 2010، تاگر، گود و برامر، 2010). خودکنترلی هیجانی، راهاندازی، افزایش دادن، حفظ کردن و یا کاهش

3. Verbal victimization

4. Wang

5. Norstrom & Pape

6. Sullivan, Helms, Kliever, Goodman

1. Miles et.al

2. Suteret. al

سوءاستفاده قرار می‌دهند. مطالعه دیگری که اخیراً انجام شده، نشان داده است که خودکنترلی پایین، هیجان خشم، پرخاشگری جسمانی و کلامی را پیش‌بینی می‌کند (سانچز - مارتین و همکاران، 2011). در تحقیقی دیگر تاجیک زاده و صادقی (1392) نشان داده‌اند که کنترل هیجانی پایین احتمال پرخاشگری فیزیکی و کلامی را بالا می‌برد.

با این تفاسیر به نظر می‌رسد افرادی که در تنظیم هیجان‌ات خود مانند هیجان خشم ناتوان هستند احتمال بالاتری دارد که در رفتارهای پرخاشگرانه مختلف فیزیکی و کلامی درگیر شوند. ارتباط بین تنظیم هیجانی پایین و پرخاشگری تنها به هیجان خشم محدود نمی‌شود و هیجان‌ات دیگری مانند احساس بدبختی، عدم خوشحالی، ترس و هیجان‌ات عمومی منفی دیگر نیز با انجام رفتارهای پرخاشگرانه ارتباط دارند (اسپروت و دوب⁶، 2000). در توضیح این یافته‌ها تحقیقات در حوزه پرخاشگری نشان داده است که خشونت می‌تواند به‌عنوان وسیله‌ای برای پایان دادن به احساسات یا حالات هیجانی آزارنده یا آسیب‌رسانی که فرد پرخاشگر قادر به تنظیم آن‌ها نیست عمل کند (گاردنر و مور، 2008). در این موقعیت‌ها رفتارهای پرخاشگرانه برای فرد این امکان را فراهم می‌سازد که آشفتگی و ناراحتی خود را بر روی دیگران تخلیه و برون‌سازی کند (تاگر و همکاران، 2010). در واقع این افراد برای جبران کردن، پایان دادن و یا اجتناب از این حالات هیجانی منفی به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورند. در این خصوص گاردنر و مور (2008) اظهار می‌دارند رفتارهای پرخاشگرانه آشکار، مانند پرخاشگری فیزیکی و کلامی می‌تواند تلاشی از سوی افراد در جهت اجتناب از تجربه کامل هیجانی مانند خشم و یا سایر هیجان‌ات ناراحت کننده دیگر باشد و این کار را از طریق حذف

دادن هیجان‌ات مثبت و منفی خود در پاسخ و متناسب با رخدادهای محیطی است (چمبرز، گالون و آلن¹، 2009 مایلز و همکاران، 2014). به بیان دیگر خودکنترلی هیجانی فرآیندی منحصر به فرد و یگانه برای تعدیل تجارب هیجانی خود به منظور دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرارگیری در یک وضعیت روانی و جسمانی آماده برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی و روابط بین فردی به‌نحار است (هوانگ، 2006). تحقیقات اخیر در این حوزه دریافته‌اند که خودکنترلی هیجانی روشی مؤثر برای سلامت ذهنی و روانی است و داشتن مشکل در تنظیم هیجان‌ات با گستره‌ای از مشکلات روان‌شناختی در ارتباط است. مشکلاتی از قبیل آسیب زدن عمدی به خود و دیگران (باک‌هالت و همکاران، 2009)، افسردگی و اضطراب (سیسلر، اولاتونجی، فلندر و فورسیس²، 2010)، اختلالات شخصیتی گسترده (گراتز و همکاران، 2006)، مشکلات رفتاری مانند سوء‌مصرف مواد (کان و دیمیتروف³، 2010) و مشکلات اجتماعی مانند روابط ضعیف با همسالان (فوسکا، 2008). اما نکته اساسی در اینجاست که تحقیقات زیادی اخیراً نشان داده‌اند که کنترل هیجانی ناسازگارانه، با اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه ارتباط دارد (رابرتسون، دافرن و باکس⁴، 2014، اسکات، استیپ و پیلکونیس⁵، 2014). از جمله سالیوان و همکاران (2010) یافتند که ناتوانی افراد در تنظیم هیجان‌ات خود و از جمله هیجان خشم با احتمال توسل آنان به پرخاشگری فیزیکی بین پسران ارتباط معنادار دارد. همچنین تاگر و همکاران (2010)، نشان دادند افرادی که در خودکنترلی هیجانی مشکل دارند با احتمال بیشتری اطرافیان خود را مورد پرخاش و

1. Chambers, Gullone & Allen
2. Cisler, Olatunji, Feldner & Forsyth
3. Kun & Demetrovics
4. Robertson, Daffern & Bucks
5. Scott, Stepp, & Pilkonis

6. Sprott & Doob

جسمانی و کلامی بعد از شرکت یادگیرندگان در جلسات کوتاه آموزش آگاهی‌های هیجانی به‌طور معناداری کاهش یافت. نتایج تحقیق دیگری که اخیراً انجام گرفته است نشان داد که آموزش مهارت‌های هیجانی باعث کاهش معنادار رفتارهای خشونت‌آمیز در میان دانش‌آموزان شده است (استن و بلدیان³، 2014). موس، کوک، چنج و گراس (2007) به نقل از تاجیک زاده و صادقی، (1392) هم نشان دادند که کسب مهارت‌های کنترل هیجانی و تنظیم هیجان می‌تواند خشم و پرخاشگری افراد را کاهش دهد. در تحقیقی که توسط اسماعیلی و همکاران (2012) انجام شد، دریافتند که آموزش تنظیم هیجانی سبب کاهش معنادار پرخاشگری در میان گروه آزمایش می‌شود. همچنین ملکی و همکاران (1390) در پژوهشی دریافتند که آموزش گروهی مهارت کنترل خشم باعث کاهش معنادار پرخاشگری فیزیکی و کلامی در پسران 12-15 ساله شده است. در تحقیقی دیگر گنجه و همکارانش (1392) نشان دادند که آموزش هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش - آموزان پسر دبیرستانی مؤثر بوده است؛ اما تاکنون در ایران پژوهشی در مورد بررسی اثر بخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری انجام نشده است. با این توضیحات به نظر می‌رسد که برای کنترل رفتارهای پرخاشگرانه افراد بسیار ضروری است که این افراد یاد بگیرند که چگونه هیجانات خود را به‌طور سازگارانه تنظیم کنند. مداخلات باید با این هدف انجام شوند که توانایی این افراد برای تنظیم هیجانات خود به‌طور ارادی و مؤثر بالا رود و توانایی خودکنترلی هیجانی را در مواقع لزوم در آن‌ها بالا برد. در این راستا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش

محرکی که منجر به خشم می‌شود انجام می‌دهند. این مطالب نشان می‌دهد که در افرادی که قادر به مدیریت کردن هیجانات منفی و آزارنده خود نیستند احتمال بالا رفتن پتانسیل اقدام به پرخاشگری افزایش می‌یابد، بخصوص اگر آن‌ها احساس کنند که پرخاشگری احساسات آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

با بررسی ادبیات پژوهشی تاکنون مشخص شده است که سه مهارت اصلی تنظیم هیجانی یعنی آگاهی هیجانی، پذیرش هیجانی و به‌کارگیری استراتژی‌های متنوع تنظیم هیجانی زمینه تنظیم هیجانی سازگار را فراهم می‌آورند. دلایل تئوریک و شواهد تجربی از ارتباط بین این مهارت‌ها و خودکنترلی هیجانی با رفتار سازگارانه و کاهش پرخاشگری حمایت می‌کنند. تحقیقاتی مانند (تول، میدجلی و رومر¹، 2005) نشان داده‌اند که در افراد دارای آگاهی‌های هیجانی پایین، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه بالاتر است. همچنین شواهد زیادی نشان می‌دهند که افراد با آگاهی‌های هیجانی بالا، بهتر قادر به کنترل هیجانات خود و انجام رفتارهای سازگارانه به هنگام تجربه حالات هیجانی منفی هستند (ویلکوفسکی و رایبنسون، 2008). همچنین تحقیقات نشان داده است وقتی پذیرش هیجانی برای افراد مشکل باشد احتمال بالاتری دارد که از رفتارهای پرخاشگرانه به‌عنوان ابزاری جهت جبران کردن یا پایان دادن به تجارب هیجانی ناگوار استفاده کنند (چمبرز و همکاران، 2009). پژوهش‌های انجام شده دیگری نیز، شواهد واضحی را مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های کنترل هیجانی می‌تواند رفتارهای پرخاشگرانه مختلف بر روی دیگران را کاهش دهند فراهم آورده‌اند. از جمله تحقیقی توسط ساین و همکاران² (2007) نشان داد که میزان وقوع پرخاشگری

1. Tull, Medaglia & Roemer
2. Singh et al.

3. Stan & Beldean

خودکنترلی هیجانی در کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان مؤثر است؟

روش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بوکان است که در نیمه دوم سال 92-93 به تحصیل اشتغال داشتند. برای تعیین نمونه تحقیق ابتدا اطلاعاتی در دانشگاه و در میان دانشجویان پخش گردید و از کسانی که با مشکل پرخاشگری مواجه بودند درخواست شد با مراجعه به مرکز مشاوره دانشگاه درصدد کمک برآیند. در گام بعد و با استفاده از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف ابتدا با استفاده از پرسشنامه پرخاشگری ویلیامز¹ و همکاران (1996) نمره پرخاشگری کلامی تمامی آن‌ها مشخص شده و از میان آن‌ها افراد دارای بالاترین نمرات انتخاب شدند. سپس از آن‌ها یک مصاحبه بالینی نیز به عمل آمد تا اطمینان حاصل شود که مشکل اصلی این افراد پرخاشگری بوده و افراد دچار اختلالات روانی دیگر که بعضاً تحت دارو درمانی نیز بودند کنار گذاشته شدند. در نهایت 40 نفر به عنوان نمونه نهایی انتخاب شده و به طریق واگذاری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه 20 نفر).

ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق از پرسشنامه پرخاشگری ویلیامز² و همکاران (1996) برگرفته از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری³ (1992) استفاده شده است این پرسشنامه 26 آیتم دارد که هر آزمودنی می‌بایست در پاسخ به سؤالات یکی از گزینه‌های هرگز (1)، به ندرت (2)، گاهی (3)، اغلب (4)، همیشه (5) را انتخاب نماید. این پرسشنامه دو مؤلفه پرخاشگری فیزیکی/خشم و پرخاشگری کلامی/خصومت را مورد

سنجش قرار می‌دهد. آیت‌های 1 تا 14 پرخاشگری/خشم فیزیکی و آیت‌های 15 تا 26 پرخاشگری/خشم کلامی را می‌سنجد. ضریب پایایی باز آزمایشی (بعد از نه هفته) پرسشنامه پرخاشگری و مؤلفه‌های آن از 0/72 تا 0/80 گزارش شده است، ضریب همبستگی پرسشنامه پرخاشگری با مقیاس خشم نووکا (1994) (0/79) گزارش شده است (P<0/01). ضریب همبستگی مؤلفه پرخاشگری فیزیکی/خشم و مؤلفه‌های پرخاشگری کلامی/خصومت با مقیاس خشم به ترتیب 0/73 و 0/74 است (P<0/01). در تحقیق حاضر نیز برای تعیین میزان روایی و پایایی پرسشنامه، نمونه‌ای به حجم 340 نفر (170 دختر و 170 پسر) از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان بوکان به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و پرسشنامه روی آن‌ها اجرا شد سپس برای سنجش پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب پایایی همسانی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0/90، پرخاشگری کلامی 0/89 و پرخاشگری فیزیکی 0/85 به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در نمونه پسر 0/90 و در نمونه دختر 0/91 به دست آمد. ضریب پایایی باز آزمایشی بعد از 8 هفته برای کل پرسشنامه 0/85، عامل اول 0/87، عامل دوم 0/82 به دست آمد. برای سنجش روایی مقیاس، از روش روایی سازه استفاده شده است؛ که نتایج حاصل نشان داد ضرایب همبستگی برای سؤالات خرده مقیاس پرخاشگری کلامی از حداقل 0/80 تا حداکثر 0/91 در نوسان بود که نشان دهنده آن است که کلیه سؤالات خرده مقیاس کلامی، موضوع مورد بررسی را می‌سنجد. همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه پرخاشگری ویلیامز با پرسشنامه پرخاشگری اهواز در نمونه مورد بررسی 0/68 به دست آمد (P<0/001).

1. Williams
2. Williams
3. Buss & Pery

جلسه پنجم، تعریف خشم، علائم خشم، شناسایی موقعیت‌های خشم برانگیز (خودپایی) و شیوه‌های ابراز خشم

جلسه ششم: ارائه 10 تکنیک کنترل خشم، تمرین تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتار درونی برای کنترل خشم.

جلسه هفتم: ارائه رویکردهای رفتاری برای خودکنترلی هیجانی، بررسی نقش نظم فعالیت‌های روزمره اجتماعی و نظم فعالیت‌های حیاتی بر تعادل هیجانی، ارائه تکلیف مدیریت زمان، بررسی اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت و جایگاه آن در برنامه هفتگی، طرح‌ریزی برای پرهیز از بحران‌های غیرضروری.

جلسه هشتم: بررسی استرس‌ها، ارائه راهبردهای مقابله با استرس

جلسه نهم: تنظیم بعد جسمانی هیجان، ارائه تکلیف تن آرامی، تنفس عمیق و حالات چهره‌ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب برای کنترل هیجانات

جلسه دهم: تنظیم بعد شناختی هیجان و تأثیر آن بر سیستم پردازش اطلاعات و در نتیجه بر سلامت روانی، ارائه تکنیک A-B-C و تمرین آن در کلاس، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.

ملاحظات اخلاقی در این تحقیق به آزمودنی‌ها در مورد حفاظت از هویت آن‌ها، دادن اطلاعات کافی به آن‌ها در مورد پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات آن‌ها اطمینان داده شد.

یافته‌ها

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

شیوه اجرای پژوهش در این مطالعه عبارت بود از آموزش خودکنترلی هیجانی بر اساس الگویی برگرفته از کتاب تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان‌درمانی (راهنمای کاربردی) نوشته لیاهی، تیرچ و ناپولیتانو¹ (2012). کتابچه آموزش مهارت‌های زندگی موتابی و فتی (1386) و کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ناصری (1386). این برنامه طی 10 جلسه 60 دقیقه‌ای سازمان‌دهی و در مدت 5 هفته متوالی به دانشجویان گروه آزمایش ارائه گردید. درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

جلسات آموزش

جلسه اول: معارفه و ایجاد رابطه حسنه، تعریف هیجان، معرفی انواع هیجان و لزوم وجود هیجانات مختلف در انسان، ارائه جدولی جامع برای شناسایی هیجانات، ارائه تکلیف یادداشت هیجانات خود در طول هفته (جدول خودپایی) و تعیین غالب‌ترین هیجان در خود.

جلسه دوم: تعریف خودکنترلی هیجانی، بیان رابطه بین خودکنترلی هیجانی و سلامت روانی، بیان پنج فایده مهم خودکنترلی هیجانی به‌ویژه بررسی نقش اساسی ابراز هیجانی سازگاران در توانایی برقراری ارتباط مؤثر با محیط خود و دیگران، درخواست از اعضاء برای بیان مواردی که در آن عدم کنترل هیجانات باعث پیامدهای نامطلوبی شده است.

جلسه سوم: تعریف هوش هیجانی، ارائه تکلیف مدیریت هوش هیجانی، تخمین میزان هوش هیجانی در خود.

جلسه چهارم، تعریف آگاهی هیجانی و پذیرش و ابراز سازگاران آن‌ها، ارائه تکنیک تمرین حالات هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش، ارائه تکلیف جدول شیوه‌های ابراز هیجان و احساس.

طاهر محبوبی: تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور

جدول 1. میانگین و انحراف معیار پرخاشگری کلامی در گروه‌های آزمایش، کنترل و پیگیری (N=20)

گروه‌ها	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	پیش‌آزمون	34/8	7/537
	پس‌آزمون	23/8	5/979
	پیگیری	22/65	4/705
کنترل	پیش‌آزمون	33	7/732
	پس‌آزمون	33/55	6/755
	پیگیری	33/2	6/902

مفروضهٔ اساسی آن، یعنی بهنجار بودن توزیع جامعه، همسانی واریانس‌ها، تصادفی بودن نمونه‌ها، همگنی شیب‌ها به ترتیب توسط آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنوف ($p > 0/05$; $z = 0/481$), لوین ($p > 0/05$); $F = 0/393$), رشته‌ها ($p > 0/05$), آزمون فرض همگنی شیب‌ها ($F(28,1) = 1/43$; $P = 0/24$) و جهت بررسی وجود رابطه خطی میان متغیر تصادفی کمکی (در این فرضیه پیش‌آزمون) و متغیر وابسته از نمودار پراکنندگی استفاده شد. که نتایج این آزمون‌ها نشان داد همهٔ پیش‌فرض‌ها برقرار است.

اطلاعات جدول 1، نشان می‌دهد میانگین نمرات پرخاشگری کلامی دانشجویان گروه آزمایش که در مرحله پیش‌آزمون 34/8 بوده در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب به 23/8 و 22/65 کاهش یافته است. جهت بررسی این موضوع که آیا تفاوت میانگین‌ها از نظر آماری معنادار است یا خیر؟ از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. تا از این طریق اثرات پیش‌آزمون به‌عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود. در همین راستا تحلیل کوواریانس دارای مفروضه‌هایی است که باید تحقق یابد تا بتوان از روش مذکور برای مطالعه و تحلیل داده‌های مربوطه استفاده کرد؛ که در تحقیق حاضر پنج

جدول 2. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش خودکنترلی بر میزان پرخاشگری کلامی دانشجویان

شاخص منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان
مقدار ثابت	242/642	1	242/642	9/739	**0/003	0/208	0/86
پیش‌آزمون	551/403	1	551/403	22/133	**0/0001	0/374	0/996
گروه	1005/007	1	1005/007	40/34	**0/000	0/522	1
خطا	921/797	37	24/913	-	-	-	-
مجموع	34582	40	-	-	-	-	-

** $p < 0/05$

آزمایش و کنترل با مقدار $F = 40/34$ و درجهٔ آزادی 1 با سطح اطمینان 0/95 تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، مداخلات آموزش خودکنترلی منجر به تفاوت معنادار میان گروه‌های

نتایج جدول 2 نشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی، مقدار F به دست آمده در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است. بر اساس یافته‌های به دست آمده بین میانگین اصلاح شده گروه

پرخاشگری کلامی دانشجویان مؤثر بوده است. نتایج بررسی نمرات دانشجویان در مرحله پیگیری نیز بر اساس اطلاعات جدول 3 نشان داد که اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی مختص به دوره برگزاری رده‌ها نبوده است بلکه تغییرات حاصل در دانشجویان بعد از دو ماه همچنان دارای ثبات بوده است.

آزمایش و گواه شده است. میزان تأثیر حدود 52 درصد بوده است یعنی 52 درصد واریانس پس‌آزمون مربوط به مداخلات آموزش خودکنترلی بوده است. همچنین توان آماری 1 است که حاکی از کفایت حجم نمونه دارد؛ بنابراین از نتایج جدول فوق این‌گونه استنباط می‌شود که مداخلات آموزشی خودکنترلی هیجانی بر میزان

جدول 3. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش خودکنترلی بر پرخاشگری کلامی دانشجویان در مرحله پیگیری

شاخص منابع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	مجدورات	توان
مقدار ثابت	254/791	1	254/791	11/459	**0/002	0/236	0/909
پیش‌آزمون	503/021	1	503/021	22/622	**0/000	0/379	0/996
گروه	1282/607	1	1282/607	57/682	**0/000	0/609	1
خطا	822/729	37	22/236	-	-	-	-
مجموع	33631	40	-	-	-	-	-

** p<0/05

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این تحقیق، بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور بود که نتایج نشان داد این کاربندی توانسته است به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر موجب کاهش پرخاشگری کلامی این دانشجویان گردد. نتایج این پژوهش به‌طور مستقیم با تحقیقات خارجی از جمله ساین و همکاران (2007) و استن و بلدیان (2014) که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های هیجانی باعث کاهش معنادار رفتارهای پرخاشگرانه در میان دانش‌آموزان می‌شود همخوانی دارد. همچنین با پژوهش کارتا و زیتاندیونو (2007) که نشان دادند آموزش هوش هیجانی با کاهش رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان رابطه معناداری دارد همسو است (نقل از گنجه و همکاران، 1392). این یافته همچنین با نتایج تحقیقات داخلی از جمله گنجه و همکاران (1392)، ملکی و همکاران (1390) و

اسماعیلی و همکاران (2012) همسو بوده و با پژوهش نقدی و همکاران (1388) نیز که نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی و کلامی و خشم تأثیر دارد همخوانی دارد. در توضیح این یافته‌ها می‌توان عنوان داشت که اکثر اختلالات روان‌شناختی به‌واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این آشفتگی‌ها به‌طور زیر بنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردند (کرینگ و ورنر، 2004، به نقل از محمدی، فرنام و محبوبی، 1390). وقتی که فرد دارای تنظیم هیجانی ناسازگارانه است، دور از ذهن به نظر می‌رسد که فکر کنیم این تنظیم هیجانی به او اجازه خواهد داد که در یک محیط، بی‌واسطه عمل کرده و عملکرد بهینه او را مختل نکند (کول، 1994). بهر حال اگر افراد در تنظیم حالات هیجانی خود مشکل داشته باشند عمدتاً این تجارب هیجانی برای آن‌ها غیرقابل

مختلف تنظیم هیجانی متمرکز بر به‌کارگیری آگاهانه هیجان‌ها و اصلاح و تعدیل پاسخ‌های هیجانی بسیار ضروری و اساسی می‌نمایند. این آموزش‌ها سبب گسترش یا افزایش خصیصه‌های شخصیتی مانند سطوح بالاتر تاب‌آوری و توانایی سازگاری با هیجان‌ها، کسب نگرش‌های منطقی در مورد سازگاری‌های هیجانی و در نهایت کنترل رفتاری روی هیجان‌ها مانند خشم خواهند شد (استن و بلدیان، 2014). آموزش مداخلات مبتنی بر خودکنترلی هیجانی به‌ویژه مداخلات خودآگاهی و پذیرش هیجانی انعطاف‌پذیری شناختی فرد را برانگیخته و باعث بهبود توانایی فرد در استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجان می‌شود که می‌تواند در بهبود رفتارهای پرخاشگرانه نقش مفیدی ایفا کند (چمبرز و همکاران، 2009). همچنان که تحقیقات نشان داده‌اند افزایش این مهارت‌ها با خود گزارشی پرخاشگری فیزیکی و کلامی و خشم پایین‌تر در ارتباط است (هیپنر و همکاران، 2008).² بررسی‌ها نشان داده است که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبرو شدن آن‌ها را با چالش‌های زندگی را آسان می‌کند و در نتیجه آن‌ها را از سلامت روان بیشتری برخوردار می‌نماید. افراد توانمند از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمن آن‌ها را درک می‌کنند و به‌گونه مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گولمن، 1995، به نقل از تاجیک زاده و صادقی، 1392). در واقع آموزش مداخلات آزمایشی معتبر برای رفتارهای پرخاشگرانه که در برگیرنده تأکید بر آگاهی و

تحمل می‌شوند. در این حالت آن‌ها با احتمال بیشتری برای جبران کردن، پایان دادن و یا اجتناب از این حالات هیجانی به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورند. به عبارتی افرادی که در تنظیم و پذیرش هیجانی مشکل دارند ممکن است از تجارب هیجانی یا بیان هیجان‌ها خود اجتناب کرده و یا آن‌ها را سرکوب کنند که ممکن است منجر به احتمال بیشتر رفتارهای پرخاشگرانه شود (چمبرز و همکاران، 2009). به‌عنوان مثال نتایج تحقیق لوماس، استاوا، هسن و داوونی¹ (2012) نشان داد که نقص در مهارت‌های اساسی برای مدیریت و کنترل هیجانی پیش‌بین‌های معنی‌دار پرخاشگری هستند. برعکس نشان داده شده است که افراد با هوش هیجانی بالا که بالطبع واجد خودکنترلی هیجانی بالا نیز هستند، با احتمال بیشتر روابط مثبت‌تری با دیگران داشته و احتمال کمی دارد که تعاملات منفی را بین خود و دوستان نزدیک خود گزارش کنند (لوپز، سالووی و استراوس، 2003، به نقل از لوماس و همکاران، 2012). از آنجا که توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌ها هستند هیجان‌ها خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند؛ بنابراین چنین افرادی نسبت به افرادی که در تنظیم هیجانی دشواری دارند روابط بهتری دارند. برعکس افراد با دشواری در تنظیم هیجانی کمتر قادرند که رابطه خود را با دیگران حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار گرفته و خارج از کنترل بودن خود را احساس می‌کنند (لوپز و همکاران، 2004؛ آبت، 2005، به نقل از محمدی، فرنام و محبوبی، 1390)؛ بنابراین برای افراد با مشکلات تنظیم هیجانی آموزش‌هایی در خصوص استراتژی‌های

2. Heppner et al.

1. Lomas, Stough, Hansen & Downey

انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان». مجله علمی - پژوهش توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور، 5 (1)، 45-51.

رز مجویی، م؛ شهیم، س؛ سلمانی خانکهدانی، ل. (1392). «رابطه رشد زبان با پرخاشگری جسمانی در کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر» پژوهش در علوم توان‌بخشی، 9 (6)، 1109-1100.

تاجیک زاده، ف؛ صادقی، ر. (1392). «بررسی سبک‌های کنترل هیجانی پیش‌بینی در پرخاشگری دانشجویان دختر». فصلنامه علمی پژوهش زن و جامعه، 4 (4)، 97-113.

گلمن، د. (1995). هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویش‌داری، همدلی و یاری به دیگران. ترجمه نسرين پارسا (1386). تهران: انتشارات رشد.

گنجه، س.ع.ر؛ دهستانی، م. و زاده محمدی، ع. (1392). «مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله و هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال چهاردهم، شماره 2، 38-50.

محمدی، م؛ فرنام، ر. و محبوبی، پ. (1390). «رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان جزیره کیش». فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال دوم، شماره هفتم، بهار 90، 9-20.

ملکی، ص؛ فلاحی خشک‌ناب، م؛ ره‌گوی، ا. و رهگذر، م. (1390). «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر 12-

پذیرش هیجانات بوده و در عین حال برای افراد مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را برای کنترل رفتار به هنگام تجارب هیجانی ناگوار فراهم کنند به احتمال زیاد توانایی افراد برای یک تنظیم هیجانی سازگارانه را افزایش داده و احتمال بروندهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهند. همچنین از تحلیل نمرات پرخاشگری دانشجویان در مرحله پیگیری نتایج قابل تأملی حاصل شد که نشان داد مهارت خودکنترلی هیجانی دانشجویان منجر به کاهش بیشتر پرخاشگری کلامی در دانشجویان گروه آزمایش بعد از دو ماه شده بود که نشان دهنده آن است که تمرین و استفاده از این مهارت به‌صورت باثباتی اثربخش است؛ بنابراین درکل می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودکنترلی هیجانی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر موجب کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان گردد.

محدود بودن نمونه، به جامعه دانشجویان کارشناسی و عدم تعمیم‌پذیری احتمالی این یافته‌ها به سایر دوره‌های تحصیلی، بعلاوه عدم امکان استفاده از نمونه‌گیری تصادفی و تأثیری که بر روایی بیرونی یافته‌ها دارد را می‌توان از محدودیت‌های این پژوهش برشمرد. همچنین پیشنهاد می‌شود شیوه آموزش خودکنترلی هیجانی در قالب طرح‌های آزمایشی با نمونه‌های بزرگ‌تر و با گروه‌های مختلف دانشجویی و دانش‌آموزی انجام شود. از جنبه کاربردی هم با توجه به یافته حاضر، پیشنهاد می‌شود که این برنامه به‌عنوان بخشی از برنامه‌های کاهش پرخاشگری در مراکز خدمات مشاوره‌ای دانشگاه‌ها به کار گرفته شود.

منابع

اشرفی؛ س؛ حدادی، م؛ نشیبا، ن.ب؛ قاسم زاده، ع.ر. (1393). «اثر بخش آموزش خودآگاهی بر

- 15 سال». نشریه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)، دوره 26 شماره 69، 26-35.
- موتابی، ف.؛ فتی، ل. و همکاران (1386). آموزش مهارت‌های زندگی «مدیریت استرس و
- Buckholdt, K.E.; Parra, G.R. & Jobe-Shields, L. (2009). "Emotion regulation as a mediator of the relation between emotion socialization and deliberate self-harm". *The American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 482-490.
- Butler, E.A.; Egloff, B.; Wilhelm, F.H.; Smith, N.C.; Erickson, E.A. & Gross, J.J. (2003). Chambers, R.; Gullone, E. & Allen, N.B. (2009). "Mindful Emotion Regulation: on Integrative Review". *Clinical Psychology Review*, 29, 560- 572.
- Cisler, J.M.; Olatunji, B.O.; Feldner, M.T. & Forsyth, J.P. (2010). "Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82.
- Cole, P.M. (1994). "The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective". *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100.
- 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.
- Felipe, M.T.; García, S.D.O.; Babarro, J.M. & Arias, R.M. (2011). "Social Characteristics in bullying Typology: Digging deeper into description of bully-victim". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 869-878.
- Fosca, G.M. (2008). *Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family Systems Influences on Children's Emotion Regulation*, Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.
- Gardner, F.L. & Moore, Z.E. (2008). "Understanding clinical anger and violence the anger avoidance model". *Behavior Modification*, 32(6), 897-912.
- Gratz, K.L.; Rosenthal, M.Z.; Tull, M.T.; Lejuez, C.W. & Gunderson, J.G. (2006). "An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder". *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850-855.
- Greenberg, L.S.; Elliott, R. & Pos, A.E. (2007). *Emotion-focused therapy: An overview*.
- Heppner, W.L.; Kernis, M.H.; Lakey, C.E.; Campbell, W.K.; Goldman, B.M.; Davis, P.J. et. al. (2008). "Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence". *Aggressive Behavior*, 34(5), 486-496.
- Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion regulation: insights from the attachment system*. Doctoral dissertation, College of Arts and Sciences, Georgia State University.
- Kowalski, R.M. & Limber, S.P. (2013). "Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying". *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13-S20.

- Kun, B. & Demetrovics, Z. (2010). "Emotional intelligence and addictions: A systematic review". *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Leahy, Robert L.; Dennis D. Tirsch, and Lisa A. Napolitano. (2012). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford press.
- Lomas, J.; Stough, C.; Hansen, K. & Downey, L.A. (2012). "Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents". *Journal of adolescence*, 35(1), 207-211.
- Norstrom, T. & Pape, H. (2010). "Alcohol, suppressed anger and violence". *Addiction*, 105(9), 1580-1586.
- Miles, S.R.; Tharp, A.T.; Stanford, M.; Sharp, C.; Menefee, D. & Kent, T.A. (2015). "Emotion dysregulation mediates the relationship between traumatic exposure and aggression in healthy young women". *Personality and Individual Differences*, 76, 222-227.
- Orpinas, P. & Horne, A. M. (2006). *Bullying Prevention: Creating a Positive School Climate and Developing Social Competence*. American Psychological Association.
- Roberton, T.; Daffern, M. & Bucks, R.S. (2014). "Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders". *Psychology, Crime and Law*, 20, 933-954.
- Rothon, C.; Head, J.; Klineberg, E. & Stansfeld, S. (2011). "Can social support protect bullied adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in East London". *Journal of Adolescence*, 34(3), 579-588.
- Sanchez-Martin, J.R.; Azurmendi, A.; Pascual-Sagastizabal, E.; Cardas, J.; Braza, F.; Braza, P. et. al. (2011). "Androgen levels and anger and impulsivity measures as predictors of physical, verbal and indirect aggression in boys and girls". *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 750-760.
- Singh, N.N.; Lancioni, G.E.; Winton, A.S.W.; Adkins, A.D., Wahler, R.G.; Sabaawi, M. et. al. (2007). "Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training". *Behavior Modification*, 31(3), 313-328.
- Stan, C. & Beldean, I.G. (2014). "The Development of Social and Emotional Skills of Students-ways to Reduce the Frequency of Bullying-type Events. Experimental Results". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 735-743.
- Scott, L.N.; Stepp, S.D. & Pilkonis, P.A. (2014). "Prospective associations between features of borderline personality disorder, emotion dysregulation, and aggression". *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5, 278-288.
- Sullivan, T.N.; Helms, S.W.; Klierer, W. & Goodman, K.L. (2010). "Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents". *Social Development*, 19(1), 30-51.
- Suter, M.; Pihet, S.; de Ridder, J.; Zimmermann, G. & Stephan, P. (2014). "Implicit attitudes and self-concepts towards transgression and aggression: Differences between male community and offender adolescents, and associations with psychopathic traits". *Journal of adolescence*, 37(5), 669-680.

- Tager, D.; Good, G.E. & Brammer, S. (2010). "Walking over 'em": An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men". *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 233–239.
- Tull, M.T.; Medaglia, E. & Roemer, L. (2005). "An investigation of the construct validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale through the use of a verbalization task". *Journal of Psychosomatic Research*, 59(2), 77–84.
- Wang, J.; Iannotti, R.J.; Luk, J.W.; Nansel, T.R. (2010). "Co-occurrence of victimization and five subtypes of bullying: Physical, verbal, social exclusion, spreading rumors and cyber". *J Pediatric Psychol*; 35(10):1103–1112.
- Williams, T.; Boyd, J.; Cascardi, M. & Poythress, N. (1996). "Factor structure and convergent validity of the aggression Questionnaire in an offender population". *Psychological Assessment*, 8: 398-403
- Wilkowski, B.M. & Robinson, M.D. (2008). "Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect". *Cognition and Emotion*, 22(2), 308–326.