فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۴، شماره ۱۸، پاییز ۱۴۰۱

رابطه ی تنظیم هیجانی با پرخاشگری در دانش‌آموزان

مرضیه توکلی[۱]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه تنظیم هیجانی با پرخاشگری در نوجوانان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ می‌باشد که با استفاده از جدول مورگان برای جامعه‌ی نامحدود، تعداد اعضای نمونه ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شده و به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه‌ی پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) بدست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی، پراکندگی) و آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج پژوهش از طریق آزمون همبستگی و رگرسیون، حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی با پرخاشگری در نوجوانان رابطه دارد. همچنین نتایج نشان داد که عوامل سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز، کم‌اهمیت‌شماری، پذیرش، تمرکز مثبت مجدد و ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی (زیرمقیاس‌های تنظیم هیجانی) با پرخاشگری رابطه معنادار دارد و قادر به پیش‌بینی پرخاشگری می‌باشند.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجانی، پرخاشگری، نشخوار فکری، سرزنش

[۱] دانشجوی برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحدرودهن، رودهن، ایران (نویسنده مسئول) m.tavakoli808080@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

مقدمه

خشم و پرخاشگری هیجان‌های جهان‌شمولی هستند که در همه‌ی فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و بهداشت روانی جامعه را مختل می‌کنند (شاه‌محمدی و گرجی، ۱۳۹۹). پرخاشگری به عنوان یکی از مشکلات رایج سلامت روان در دوران نوجوانی است و به شکل کلامی و غیرکلامی جلوه‌گر می‌شود. اگر پرخاشگری کنترل نشود، اثرات منفی، جدی و مداومی بر کارکرد روانشناختی و اجتماعی فرد پرخاشگر و افراد جامعه بر جای می‌گذارد (اوجانن، بونمانکون، سمکیکرام[1] و همکاران، ۲۰۱۵). روانشناسان اجتماعی عمل پرخاشگری را رفتار آگاهانه‌ای می‌دانند که هدفش اعمال درد و رنج جسمانی و روانی است. بروز پرخاشگری به صورت‌های بدنی، کلامی، خشونت و بزه صورت می‌گیرد (کانگر، مارتین، ماساریک[2] و همکاران، ۲۰۱۵). رفتار پرخاشگرانه معمولاً می‌تواند با خشونت و آسیب‌های عمدی همراه باشد و می‌توان آن را از معضلات مهم در سلامت عمومی برشمرد (وکیلی، ظریفیان، موحدیان‌فر و همکاران، ۱۳۹۳). پرخاشگری از جمله مشکلاتی است که در سنین نوجوانی بیشترین شیوع و بروز را دارد و ریشه‌ی بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری است (سلیمانی دامنه، ۱۳۹۷) و در صورت بروز می‌تواند سبب مشکلات بین‌فردی، جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شده و در صورت درون‌ریزی به ایجاد انواع مشکلات جسمی و روانی منجر شود (سیارپور، هزاوه‌ای، احمدپناه و مهینی، ۱۳۹۰). گارنفسکی، کوپمان، کرایج و کیت[3] (۲۰۰۹) معتقدند که پرخاشگری ناشی از عدم توانایی افراد در تنظیم شناختی هیجان است و به عنوان یک راهبرد ناکارآمد مدیریت هیجان در پاسخ به حوادث استرس‌زا و اتفاقات ناگوار تلقی می‌شود. نظم‌بخشی هیجان از دیدگاه گارنفسکی، کرایج و اسپینهوون[4] (۲۰۰۱) به عنوان یک مفهوم انعطاف‌پذیر، فرایندهای درونی و بیرونی را کنترل می‌کند که مسئولیت هدایت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی را به عهده دارند (ابوالمعالی و رضایی نیارکی، ۱۳۹۷). نظم‌دهی شناختی هیجان، در جهت ایجاد راهبردهایی در زمینه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا به کار می‌رود. در واقع به عنوان فرایندی درونی و تبادلی، به فرد کمک می‌کند تا از طریق آن هیجان های جاری خود را به صورت هشیار یا ناهشیار مدیریت و مهار می کند و به این وسیله حالت یا برانگیختگی خود را نظم دهد (میری، ۱۳۹۹). نظم‌دهی هیجان مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های فرد است و به فرد در دستیابی به اهدافش یاری می‌رساند. از دید تحولی نظم‌دهی هیجان پیش‌نیازی مهم برای بسیاری از کنش‌وری‌های روانی اجتماعی فرد، مانند پردازش شناختی، رفتارهای کاوشگری، توانایی اجتماعی و حل مسئله محسوب می‌شود (سبحانی، ۱۴۰۰). نوجوانان دارای بدتنظیمی هیجانی، مشکلات رفتاری شدید شامل ناپایداری خلق، تحریک‌پذیری شدید،

[1] Ojanen, Boonmongkon, Samakkeekarom
[2] Conger & Martin & Masarik
[3] Garnefski, Koopman, Kraaij & Cat
[4] Garnefski, Kraaji & Spinhoven

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

پرخاشگری و خلق و خوی انفجاری دارند (موراتوری، پیسانو، میلون و ماسی[1]، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افرادی که قادر نیستند پاسخ‌های هیجانی خود را به خوبی مدیریت کنند، اضطراب و پرخاشگری بیشتری را گزارش می‌دهند (جولیانا، سوارس، پریرا و ماکدو[2]، ۲۰۱۶). اهمیت مطالعه‌ی رفتارهای مخرب و عدم مدیریت هیجانات در دوره‌ی نوجوانی به عنوان یکی از عواملی آشکار می‌شود که سازگاری افراد را مختل کرده و وضعیت سلامت روان آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد. لذا در این پژوهش هدف بررسی رابطه‌ی بین تنظیم هیجانی با پرخاشگری در نوجوانان می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه نوجوانان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ هستند که با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۳۸۴ نفر بصورت نمونه گیری خوشه ای به عنوان نمونه در نظر گرفته شده است. روش نمونه‌گیری در ابتدا به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود به این صورت که از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، ۷ منطقه به صورت تصادفی انتخاب شده، سپس از هر منطقه ۳ ناحیه را انتخاب و در هر ناحیه یک فضای سبز و یک مرکز خرید را در نظر گرفته شد. در مرحله دوم همه نوجوانان حاضر یا مراجعه‌کننده به پارک و مرکز خرید انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه‌ی تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) بود.

پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱): این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شد و یک پرسشنامه چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که ۳۶ گویه دارد و دارای ۹ زیرمقیاس راهبرد شناختی خودسرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش‌گری است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) است. هر زیر مقیاس شامل ۴ گویه است و از جمع زیرمقیاس‌ها نمره کل حاصل می شود (گارنفسکی و کارایج ،۲۰۰۶؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۸). بشارت (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش کرد. همچنین ضرایب همبستگی بین نمره های تعدای از شرکت کنندگان در دو نوبت با فاصله دو تا ۴ هفته ای برای زیر مقیاس ها از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ در سطح ۰/۰۰۱ گزارش نمود. همچنین حسنی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ بدست آوردند و

[1] Muratori, Pisano, Milone & Masi
[2] Juliana, Soares, Pereira & Macedo

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

روایی یا اعتیار پرسشنامه را از طریق همبسته کردن با پرسشنامه هوش هیجانی شات برابر ۰/۴۷ در سطح ۰/۰۱ گزارش کردند که نشان از روایی بالایی پرسشنامه داشت.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲): این پرسشنامه شامل ۲۹ سوال است که ۴ جنبه از پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) را اندازه‌گیری می‌کند. نحوه‌ی نمره‌گذاری هر یم از سوالات به شرح ذیل است: ۱. کاملا خلاف خصوصیت من است، ۲. تا حدی خلاف خصوصیات من است، ۳. فقط اندکی گویای خصوصیت من است (پرخاشگری ضعیف)، ۴. کاملاً گویای خصوصیات من است (پرخاشگری شدید). نمره‌ی سوالات ۲۴ و ۲۹ معکوس است. نمره‌ی خرده‌مقیاس‌ها با جمع نمرات سوالات آن خرده‌مقیاس به دست می‌آید. نمره‌ی کل عبارت است از مجموع نمرات کل سوالات و دامنه‌ی آن از ۲۹ تا ۱۴۵ است. نمرات بالاتر از ۷۸ نشانه‌ی پرخاشگری بیشتر است. پرسشنامه‌ی پرخاشگری یک ابزار با ثبات، با اعتبار بازآزمایی خوب است. همبستگی بازآزمایی بعد از یک دوره‌ی ۹ هفته‌ای برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ برای خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت و ۰/۸۰ برای کل نمرات پرسشنامه است (به نقل از خزاعی و همکاران، ۱۳۹۱).

همچنین لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 در بخش استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها و والدینشان در جدول زیر آمده است:

جدول ۱: توزیع فراوانی نمونه موردمطالعه به تفکیک جنسیت

شاخص آماری جنسیت	فراوانی	درسد
دختر	۲۳۳	۶۰/۶۸
پسر	۱۵۱	۳۹/۳۲
مجموع کل	۳۸۴	۱۰۰

در جدول شماره ۲ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش آمده است:

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تنظیم هیجانی:				

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

سرزنش خود	۱۴.۰۷	۳.۷۹	۰.۰۱	-۱.۴۸
سرزنش دیگران	۱۳.۱۴	۳.۹۲	۰.۲۱	-۱.۲۸
نشخوار فکری	۱۳.۷۱	۴.۱۳	-۰.۰۴	-۱.۵۴
تلقی فاجعه آمیز	۱۳.۵۰	۴.۰۵	۰.۱۵	-۱.۵۸
کم اهمیت شماری	۱۳.۳۲	۴.۰۶	۰.۱۳	-۱.۴۲
پذیرش	۱۳.۲۹	۴.۲۱	۰.۲۹	-۱.۶۶
تمرکز مثبت مجدد	۱۴.۵۰	۳.۳۰	-۰.۳۴	-۱.۲۰
ارزیابی مجدد مثبت	۱۳.۳۵	۳.۹۲	۰.۱۶	-۱.۴۲
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	۱۴.۵۲	۴.۱۰	-۰.۲۷	-۱.۶۴
پرخاشگری	۸۲.۰۳	۱۰.۸۷	۰.۲۷	-۰.۴۹

در جدول شماره ۳، ماتریس همبستگی میان متغیرهای ترس از ارزیابی منفی و تعارض والد-فرزند آورده شده است:

جدول ۳: آزمون همبستگی پیرسون عوامل تنظیم هیجان با پرخاشگری

مقیاس	پرخاشگری
سرزنش خود	۰.۴۹**
سرزنش دیگران	۰.۴۹**
نشخوار فکری	۰.۴۷**
تلقی فاجعه آمیز	۰.۳۵**
کم اهمیت شماری	۰.۴۶**
پذیرش	-۰.۷۵**
تمرکز مثبت مجدد	-۰.۴۷**
ارزیابی مجدد مثبت	-۰.۳۰**
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	-۰.۷۲**

$^{**}p<۰/۰۰۱$ $^{*}p<۰/۰۵$

نتایج جدول نشان می‌دهد بین سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و کم‌اهمیت‌شماری با پرخاشگری رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. همچنین بین پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی با کمالگرایی و پرخاشگری رابطه ی منفی معنادار وجود دارد.

فرضیه پژوهش: تنظیم هیجانی با پرخاشگری در نوجوانان رابطه دارد.

در مورد نقش پیش‌بین تنظیم هیجانی برای پرخاشگری، اولین آزمون تست مدل کلی می‌باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین پژوهش روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می‌گردد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

جدول ۴: نتایج رگرسیون عوامل تنظیم هیجانی بر پرخاشگری

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R^2	R^2_{adj}	sig
رگرسیون	۳۲۴۸۰.۲۵	۹.۰۰	۳۶۰۸.۹۲	۱۰۵.۴۰	۰.۸۵	۰.۷۲	۰.۷۱	.۰۰۱
باقیمانده	۱۲۸۰۶.۴۴	۳۷۴.۰۰	۳۴.۲۴					
کل	۴۵۲۸۶.۶۹	۳۸۳.۰۰						

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون دارد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون رگرسیون استفاده می‌شود.

جدول ۵: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش بینی پرخاشگری

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	sig	سطح معناداری موردنظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۱۰۸.۳۰	۴.۱۳		۰.۰۰۱	.۰۵
سرزنش خود	۰.۳۱	۰.۱۱	۰.۱۱	۰.۰۱	.۰۵
سرزنش دیگران	۰.۱۶	۰.۱۵	۰.۰۶	۰.۳۱	.۰۵
نشخوار فکری	۰.۸۱	۰.۱۵	۰.۳۱	۰.۰۰۱	.۰۵
تلقی فاجعه آمیز	۰.۸۶	۰.۱۱	۰.۳۲	۰.۰۰۱	.۰۵
کم اهمیت شماری	۰.۳۶	۰.۱۵	۰.۱۳	۰.۰۲	.۰۵
پذیرش	-۱.۷۸	-۰.۱۴	-۰.۶۹	۰.۰۰۱	.۰۵
تمرکز مثبت مجدد	-۰.۲۸	-۰.۱۲	-۰.۰۸	۰.۰۳	.۰۵
ارزیابی مجدد مثبت	-۰.۰۸	-۰.۱۱	-۰.۰۳	۰.۵۰	.۰۵
ارزیابی مجدد برنامه ریزی	-۰.۳۵	-۰.۱۴	-۰.۱۳	۰.۰۱	.۰۵

همانطور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز، کم‌اهمیت‌شماری، پذیرش، تمرکز مثبت مجدد وارزیابی مجدد برنامه‌ریزی با پرخاشگری در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارد و قادر به پیش‌بینی پرخاشگری می‌باشند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان از آن دارد که تنظیم هیجانی ۷۱ درصد توانایی پیش‌بینی پرخاشگری را دارد. این یافته با پژوهش‌های داخلی شاه‌محمدی و گرجی (۱۳۹۹)، صالحی (۱۳۹۸) و پژوهش‌های خارجی لائو و ویلیامز (۲۰۲۱)، لی و کیم (۲۰۱۹) همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که یکی از علل مهم در ایجاد و بروز رفتارهای پرخاشگرانه، وجود نوعی اختلال در تنظیم هیجانی است. تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌ی هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد. برخورداری از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان به فرد در کنترل کردن هیجانات منفی و نحوه‌ی استفاده‌ی مثبت از هیجانات کمک می‌کند. توانایی مقابله با هیجانات، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان را در خود و دیگران تشخیص داده و نحوه‌ی تاثیر آن را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسب به هیجاناتش را نشان دهد (گراوند و منشئی، ۱۳۹۳) و در نتیجه منجر به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه گردد. همچنین نتایج تحلیل آماری پژوهش حاضر حاکی از آن است که از میان ابعاد تنظیم هیجانی، عوامل سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز، کم‌اهمیت شماری، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی قادر به پیش‌بینی پرخاشگری می‌باشند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت مهارت تنظیم هیجان به نوجوان می‌آموزد که چگونه عواطف و هیجانات خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص داده و آن را ابراز و مهار کند (گنگ و پالسون[1]، ۲۰۱۷). در ارتباط با راهبردهای مثبت تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد برنامه‌ریزی به تفکرات مربوط به مراحلی که باید طی شود و چگونگی اداره کردن وقایع منفی گفته می‌شود. پذیرش سبب می‌شود که فرد نسبت به تجربه‌ها و تمایلات درونی خود گشوده باشد تا در تماس با آن تجربه‌هایی قرار گیرد که احتمالا ناخوشایند هستند (طاهری‌فر، فردوسی، موتابی و همکاران، ۱۳۹۴). تمرکز مجدد مثبت به تفکرات ایجاد معنای مثبت برای واقعه می‌پردازد همچنین این راهبرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمند ناشی از رویارویی با شرایط به وجود آمده پرداخته و تاکید بر سازنده بودن این شرایط دارد. پژوهشگران ارزیابی مجدد مثبت را به عنوان یک راهبرد انطباقی فرض می‌کنند و اعتقاد دارند از آنجایی که تاثیر مستقیمی بر ارزیابی‌ها می‌گذارد افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن، واکنش‌های هیجانی خود را به رویدادهای استرس‌زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند (شریفی‌باستان، یزدی و زهرایی، ۱۳۹۵). در یک جمع‌بندی هر یک از راهبردهای ذکر شده می‌تواند نقش مهمی در سازگاری با وقایع زندگی ایفا کند. نوجوانانی که از راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی بیشتر استفاده می‌کنند هیجانات و احساسات خود را در هنگام مواجه شدن با چالش‌های زندگی بهتر تنظیم می‌نمایند و در نتیجه به کارگیری حل مسئله‌ی سازگارانه در برخورد با موقعیت آشفته‌ساز، موفقیت بیشتری‌های بیشتری یافته و در آن‌ها کمتر شاهد رفتارهای مخرب از جمله پرخاشگری خواهیم بود. از طرف دیگر، عدم تنظیم هیجان سبب افزایش اضطراب، تنیدگی و خشم

[1] Gong & Paulson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

در موقعیت‌های استرس‌آور می‌شود (پارکر، ساکلوفلسک و کیفر[1]، ۲۰۱۷). هر یک از راهبردهای منفی تنظیم هیجان به علت داشتن ماهیتی ناسازگارانه منجر به تشدید هیجانات منفی می‌شوند. به عنوان مثال نشخوار فکری به دلیل تغییر منفعلانه‌ی آشفتگی به جای تغییر شکل فعال آن است و در یک چرخه‌ی معیوب منجر به عمیق‌تر شدن تفکر نارضایتمندانه از خود و خودسرزنش‌گری می‌شود که به نوبه‌ی خود می‌تواند زمینه را برای ایجاد رفتارهای پرخاشگرانه محیا سازد. سرزنش خود به تفکرات مربوط به مقصر دانستن خود از آنچه اتفاق افتاده است گفته می شود. افرادی که هیجان‌ها را به طور منفی و غیرقابل کنترل تجربه می‌کنند؛ احتمالا منابع محدودی برای استفاده در شرایط پرتنش دارند. بنابراین به نظر می‌رسد استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان باعث وقوع مشکلاتی در بازداری تکانه‌های پرخاشگری و دسترسی ادراک شده‌ی محدود به راهبردهای مناسب تنظیم هیجان می‌شود و در نتیجه‌ی دسترسی محدود به راهبردهای موثر تنظیم شناختی هیجان، فرد برای خاتمه دادن به حالت هیجانی منفی به رفتارهای پرخاشگرانه دست می‌زند.

هر پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه دارد و این پژوهش از آن مستثنی نیست، محدودیت‌هایی از جمله نوع ابزار اندازه گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه های شرکت کننده در پژوهش که صرفا تعدادی محدودی از نوجوانان مناطق مختلف شهر تهران بوده‌اند. با توجه به برجسته بودن نقش تنظیم هیجانی در پرخاشگری نوجوانان، به نظر می‌رسد برنامه‌هایی از قبیل آموزش نظم‌بخشی هیجانی به نوجوانان از طریق برگزاری کلاس‌های آموزشی و تربیتی به منظور کاهش پرخاشگری آنها تاثیرگذار باشد.

منابع

ابوالمعالی، خدیجه و رضایی نیارکی، مهری .(۱۳۹۷). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس باورهای فراشناخت و سبک‌های اسنادی در معتادان در حال ترک، اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد، ۱۲(۴۵)

سلیمانی دامنه، زینب .(۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر همدلی شناختی، پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی

سیارپور، سید مصطفی؛ هزاوه ای، محمدمهدی؛ احمد پناه، محمد؛ مهینی، بابک.(۱۳۹۰). بررسی رابطه پرخاشگری وخودکارآمدی ادراک‌شده در دانش آموزان مقطع متوسطه همدان، دانشکده پرستاری و مامایی همدان، ۱۹(۲): ۱۶-۲۶

شاه‌محمدی، زین‌العابدین و گرجی، یوسف .(۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش سطح پرخاشگری و کورتیزول نوجوانان پسر پرخاشگر شهر نجف‌آباد، سلامت جامعه، ۱۴(۱)

شریفی‌باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده منور و زهرایی، شقایق .(۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان، روان پرستاری، ۴(۲): ۴۹-۳۸

[1] Parker, Saklofske & Keefer

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

صالحی، یاسر .(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر پرخاشگری و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره اول. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

طاهری‌فر، زهرا؛ فردوسی، سیما؛ موتابی، فرشته؛ مظاهری، محمدعلی و فتی، لادنن .(۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای نارسایی راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شدت هیجان منفی و انگیزش ایمنی با نشانه‌های اضطراب فراگیر، روانشناسی معاصر، ۲(۱۰): ۵۱-۶۶

گراوند، پریوش و منشئی، غلامرضا .(۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های اجتماعی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه‌پسند نوجوانان پرخاشگر خرم‌آباد، مطالعات ناتوانی، ۵(۱۱)

میری، لعیا سادات .(۱۳۹۹). ارائه مدل علی تنظیم هیجانی بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجی‌گری حوزه‌های نگرانی و نشخوار فکری در دانشجویان شهر تهران. پایان‌نامه‌ی دکتری، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

وکیلی، ویدا؛ ظریفیان، احمدرضا؛ موحدیان فر، فائزه؛ بیجاری، مبینا؛ ضیائی، ملیحه.(۱۳۹۵). شیوع رفتارهای پرخاشگرانه در جمعیت عمومی شهر مشهد، اصول بهداشت روانی، ۱۸(۳): ۱۳۹-۱۴۴

Conger, R. D., Martin, M. J., Masarik, A. S., Widaman, K. F., & Donnellan, M. B. (2015). Social and economic antecedents and consequences of adolescent aggressive personality: Predictions from the interactionist model. Development and psychopathology, 27(4pt1), 1111-1127.

Gong, X., & Paulson, S. E. (2017). Effect of family affective environment on individuals' emotion regulation. Personality and Individual Differences, 117, 144-149

Juliana, C., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, M. (2016). Perfectionism, cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. European Psychiatry, 33, Supplement. 100 (33): 43-48

Lau, E.Y.H., Williams, K. (2021). Emotional Regulation in Mothers and Fathers and Relations to Aggression in Hong Kong Preschool Children. Child Psychiatry Hum Dev (2021). https://doi.org/10.1007/s10578-021-01165-y

Lee H. M. & Kim H. A. (2019). The Mediation Effect of Emotional Regulation Ability on the Relationship between Social Anxiety and Relational Aggression of Higher Grade Elementary School Girls, Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 20(8)

Muratori, P., Pisano, S., Milone, A. &Masi, G. (2016). Is emotional dysregulation a risk indicator for auto-aggression behaviors in adolescents with oppositional defiant disorder? Affective Disorders, 208 (3): 110-112

Ojanen, T. T., Boonmongkon, P., Samakkeekarom, R., Samoh, N., Cholratana, M., & Omoteso, B. A. (2015). Bullying behaviour, its associated factors and psychological effects among secondary school students in Nigeria. Journal of International Social Research, 3(10), 498-508.

Parker, J. D., Saklofske, D. H., & Keefer, K. V. (2017). Giftedness and academic success in college and university: Why emotional intelligence matters. Gifted Education International, 33(2), 183-194

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

The Relationship between Emotional Regulation and Aggression in Students

Marziyeh Tavakoli[1]

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the relationship between emotional regulation and aggression in adolescents. The statistical population of this research includes all teenagers in Tehran in 1400, using Morgan's table for an unlimited population, the number of sample members is 384, and they were selected by multi-stage cluster sampling. The main data of this research was obtained using the emotional regulation questionnaire of Garnevsky et al. (2001) and aggression questionnaire of Bass and Perry (1992). Descriptive statistics (central indices, dispersion) and inferential statistics of Pearson's correlation coefficient and multivariate regression were used in data analysis. The results of the research, through correlation and regression tests, indicated that emotional regulation is related to aggression in teenagers. Also, the results showed that the factors of self-blame, rumination, catastrophizing, underestimating, acceptance, positive refocusing and re-evaluation of planning (emotional regulation subscales) have a significant relationship with aggression and are able to predict aggression.

Keywords: Emotional Regulation, Aggression, Rumination, Blame

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

[1] Curriculum Planning Student, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran