مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

دوره ۱۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست

دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

فاطمه هاشمیان[۱]، مسعود شهبازی[۲*]، مریم غلام‌زاده جفره[۳]

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، ایران ۲. گروه مشاوره، واحد مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران ۳. استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: رفتار پرخاشگرانه در دانش‌آموزان دختر بد سرپرست می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر رشد فردی، اجتماعی و هیجانی آنها داشته باشد. این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر سرپرست انجام شد.

روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل با مرحله پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر بد سرپرست شهر ماهشهر با مشکل پرخاشگری و سایر معیارهای ورود به پژوهش، در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که در مجموع ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و با گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های تکانشگری و خودمهارگری بودند. گروه آزمایش بسته آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس را طی ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند و گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای را دریافت نکردند داده‌ها به روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بن‌فرونی تحلیل شدند. محاسبات آماری به کمک نرم‌افزار آماری SPSS26 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات تکانشگری و خودمهارگری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون کاهش معناداری پیدا کرده و این کاهش در مرحله پیگیری نسبتاً ثابت مانده است ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس در کاهش تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست تأثیر معناداری داشته و می‌تواند در بهبود عوامل روانشناختی در دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست به کار گرفته شود.

کلیدواژه‌ها: هیجان، پرخاشگری، تکانشگری، خودمهارگری، دانش‌آموزان

* **نویسنده مسئول:** گروه مشاوره، واحد مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران

ایمیل: m.shabazi@iaumis.ac.ir **تلفن:** ۰۹۱۶۶۸۱۰۴۱۲ **نمابر:** ۰۶۱۴۳۲۶۴۶۵۹

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]

[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

مقدمه

والدین بد سرپرست (Abusive parents) به‌عنوان مراقبانی تعریف می‌شوند که الگوهای رفتاری چون بد رفتاری فیزیکی، روانی و کلامی را نسبت به فرزندانشان نشان می‌دهند (۱). بد سرپرستی والدین می‌تواند چرخه خشونت و مهارت‌های ناکافی حل تعارض را در خانواده تداوم بخشد و چالش‌های رفتاری فرزندان را تشدید کند (۲). یکی از عواملی که می‌تواند پرخاشگری را پیش‌بینی کند، تکانشگری (Impulsivity) است (۳). تکانشگری به عنوان یک ساختار چند بعدی با ویژگی‌هایی چون ریسک‌پذیری، هیجان‌طلبی و عدم بازداری رفتاری توصیف (۴) و به عنوان تمایل افراد به درگیر شدن در رفتارهای بالقوه پرخطر بدون برنامه‌ریزی یا در نظر گرفتن پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت این رفتارها تعریف می‌شود (۵) و به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده در ایجاد رفتارهای ناسازگارانه چون پرخاشگری شناخته می‌شود (۶). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تکانشگری ریشه در عواملی چون مشکلات شناختی (۷)، استرس‌های اولیه زندگی (۸) و عدم مهارت در تنظیم هیجان (۹) دارد. عدم مداخله در تکانشگری می‌تواند با مشکلاتی چون اعتیاد (۱۰)، بزه‌کاری (۱۱) و خودکشی (۱۲)، همراه باشد.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند پرخاشگری را پیش‌بینی کند، فقدان مهارت لازم خودمهارگری (self-control) است (۳). خودمهارگری به عنوان تنظیم خود آغازگری افکار، عواطف و رفتارها در مواقعی که اهداف ارزش‌گذاری شده با اهداف لحظه‌ای رضایت بخش‌تر تعارض دارند، تعریف شده است (۱۳). افرادی که خودمهارگری بالایی دارند ارزش‌های آنی را برای به دست آوردن لذت‌های پایدارتر رها کرده و در مورد رفتارهای خود، عاقبت اندیشی می‌کنند (۱۶-۱۴). افرادی که در خانواده‌های بد سرپرست رشد می‌کنند، به دلیل عملکرد ضعیف خانواده و عدم غنای کافی محیط زندگی، مجالی برای یادگیری خودمهارگری پیدا نمی‌کنند (۱۷). سطوح پائین خودمهارگری با رفتارهای اعتیادگونه (۱۸)، مشکلات روانی (۱۹) و رفتارهای پرخاشگرانه (۳)، رابطه دارد.

یکی از مداخلاتی که بر هیجان‌ها متمرکز شده و نتایج قابل توجهی را به دنبال داشته، آموزش تنظیم هیجان (Emotion regulation training) است. تنظیم هیجان به هر فرآیند یا عملی اطلاق می‌شود که از طریق آن فرد بر هیجان‌ها و یا عواطف خود تأثیر می‌گذارد (۲۰). یکی از مدل‌هایی که توانسته در این زمینه موفقیت‌های زیادی را بدست آورد، تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس (Emotion Regulation Method Based On Gross Model) است. این مدل توسط Gross & Munoz در سال ۱۹۹۵، ارائه و در آن بر پنج مرحله شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ برای تنظیم هیجان تأکید شده است؛ هر فرد نیز به شیوه متفاوتی آن را به کار می‌گیرد؛ بعضی از راهبردهای تنظیمی، اثرات سازگارانه و مثبت و بعضی از آنها اثرات ناسازگارانه و منفی بر تجارب هیجانی افراد دارند (۲۱). بررسی نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تنظیم هیجان بر تکانشگری (۲۵-۲۲) و خودمهارگری، مؤثر بوده است (۲۶). تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس یک رویکرد نوآورانه است که نوید زیادی در پرداختن به چالش‌های درهم تنیده تکانشگری و خودمهارگری در دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست دارد و درک اثربخشی این رویکرد درمانی در چنین جامعه پیچیده برای توسعه مداخلات هدفمندی که می‌تواند پیامدهای سلامت روان این افراد را بهبود بخشد و کیفیت کلی زندگی آنها را افزایش دهد، ضروری است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست انجام شد.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل با مرحله پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری متشکل از کلیه دانش‌آموزان دختر بد سرپرست مشغول به تحصیل در دوره دوم متوسط مدارس شهر ماهشهر با مشکل پرخاشگری در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که بر اساس معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شدند. با توجه به لزوم در نظر گرفتن حداقل ۳۰ شرکت‌کننده در پژوهش‌های شبه‌آزمایشی (۲۷) از میان مشارکت‌کنندگان، ۳۰ دانش‌آموز که بیشترین نمره را از پرسشنامه‌های پرخاشگری واکنشی و ناگویی هیجانی به دست آورده بودند، به عنوان شرکت‌کننده نهایی انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

نمونه‌گیری به روش در دسترس صورت گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن والدین بد سرپرست (گزارش سازمان بهزیستی مبنی بر اعتیاد والدین به مصرف مواد مخدر و الکل، بد رفتاری‌های جسمی، روانی و یا غفلت والدینی)، داشتن معیارهای پرخاشگری (حداقل دوبار رفتار پرخاشگرانه در هفته در مدت ۳ ماه منتهی به پژوهش)، داشتن پرونده مرتبط با

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

پرخاشگری در مرکز مشاوره آموزش و پرورش ماهشهر، رضایت والدین و یا سرپرست برای شرکت در جلسات، رضایت آگاهانه و علاقه و رغبت افراد جهت شرکت در پژوهش، نداشتن مشکلات جسمی و روانی یا مصرف داروهایی که مانع از دریافت صحیح آموزش‌ها شود، علاقه‌مندی برای شرکت در جلسات آموزشی و عدم شرکت در پژوهش همزمان و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، بیماری و عدم پایبندی به قوانین گروه بود.

پس از هماهنگی با مسئولان آموزش و پرورش ماهشهر و کسب مجوز برگزاری دوره آموزشی، در یک فراخوان از خانواده‌های تحت پوشش دعوت شد تا ابتدا در جلسه توجیحی شرکت نمایند. در مرحله بعد، تاریخ و زمان جلسات با در نظر گرفتن نظر اکثریت تعیین شد. همچنین به اعضای گروه کنترل این اطمینان داده شده که پس از اتمام دوره پکیج آموزشی با همان کیفیت ارائه شده به گروه آزمایش در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. سپس گروه آزمایش مداخله آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس را در ۱۰ جلسه مجازی ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته دو جلسه را دریافت کردند، در صورتی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول مدت پژوهش دریافت نکرد. پس از پایان جلسات مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند.

تکانشگری: مقیاس تکانشگری توسط Patton و همکاران در سال ۱۹۹۵ در ۳۰ گویه تدوین شده است؛ نسخه اصلی سه زیر مقیاس تکانشگری توجه‌ای، حرکتی و بی‌برنامه بودن را در طیف لیکرت درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره۴) نمره‌گذاری می‌شود؛ حداقل و حداکثر نمره در آن ۳۰ الی ۱۲۰ است و نمرات بیشتر نشان‌دهنده سطح بالای تکانشگری است (۲۸). در پژوهش Barratt، روایی همگرای پرسشنامه در زیر مقیاس‌های تکانشگری توجه‌ای، حرکتی و بی‌برنامه بودن به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۹ و ۰/۸۲ و پایایی ابزار نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برای زیرمقیاس‌های تکانشگری توجه‌ای، حرکتی و بی‌برنامه بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۳ و برای کل آزمون ۰/۸۳ گزارش شد. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط جاوید و همکاران در سال ۱۳۹۱ ترجمه شد و در مطالعه‌ای در ۲۵۹ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز اعتباریابی شد؛ به روش تحلیل عاملی اکتشافی فقط ۲۵ سؤال در سه زیر مقیاس تکانشگری بی‌برنامه بودن (گویه‌های ۱ الی ۹)، حرکتی (گویه‌های ۱۰ الی ۲۱) و توجه‌ای (گویه‌های ۲۲ الی ۲۵) دارای بار عاملی بودند و در مجموع ۶۰/۳۲٪ واریانس را تبیین کردند؛ همچنین پایایی بازآزمایی مقیاس بعد از دو هفته ۰/۷۷ محاسبه شد؛ بنابراین حداقل و حداکثر نمره در نسخه فارسی ۲۵ الی ۱۰۰ است (۲۹). در پژوهش حکمت و همکاران از نسخه فارسی ۲۵ سؤالی استفاده شد و به روایی تأیید شده در مطالعات دیگر استناد و پایایی آن مجدداً به روش آلفای کرونباخ محاسبه ۰/۷۳ گزارش شد (۳۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۵۹ به دست آمد.

خودمهارگری: به منظور بررسی خودمهارگری از مقیاس خودمهارگری ((Self- Control Scale (SCS) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۳ سؤال است که توسط Tangney و همکاران در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از هرگز تا بسیار زیاد رتبه‌بندی شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده و از هرگز (۱) تا همیشه (۵) تنظیم شده است. حداقل نمره ۳۰ و حداکثر آن ۱۵۰ است و امتیاز بالاتر به معنای خودمهارگری بالاتر خواهد بود. شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس است. در پژوهش Tangney روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت و مهارت‌های بین‌فردی مورد تأیید قرار گرفته است (۳۱). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی‌مقدم و همکاران محاسبه و مورد تأیید و پایایی آن نیز بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بدست آمده است (۳۲). در پژوهش دمرچلی و همکاران، پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۹ گزارش شد (۳۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۶۰ به دست آمد.

خلاصه جلسات تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر اساس پروتکل گراس (۲۰۰۲) که اعتبار آن در مطالعات متعددی از جمله پژوهش عسگری و متینی (۱۳۹۹) و ایران‌نژاد (۱۴۰۰)، مورد تائید قرار گرفته است (۲۲)، در جدول ۱ ارائه شده است.

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

جدول ۱. محتوای جلسات تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر اساس پروتکل گراس (۲۰۰۲)

جلسه	موضوعات	محتوای مداخله
اول	سنجش	آشنایی درمانگر با اعضای گروه و اعضا با یکدیگر، بررسی اهداف، تعیین قوانین، پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با هیجان‌ها و اهمیت آن	معرفی هیجان‌ها، بررسی تجارب هیجانی اعضا و رفتارهای پیرامون آن. تکلیف منزل
سوم	انتخاب موقعیت، آموزش هیجانی	بررسی تکالیف، شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده، تکلیف منزل
چهارم	ارزیابی آسیب هیجانی	بررسی تکالیف، خودارزیابی و شناخت تجربه‌های هیجانی، شناسایی میزان آسیب پذیری. تکالیف خانگی
پنجم	تغییر در موقعیت محرک هیجان	بررسی تکالیف، بررسی عوامل موثر بر انزوا و اجتناب، آموزش حل مسئله و مهارت‌های بین‌فردی، تکالیف خانگی
ششم	اصلاح موقعیت، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان	بررسی تکالیف خانگی، الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب) آموزش راهبرد حل مسئله ج) آموزش مهارت‌های بین‌فردی (گفتگو، اظهار وجود، و حل تعارض)، تکالیف خانگی
هفتم	گسترش توجه، تغییر توجه	بررسی تکالیف خانگی، ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه. تکالیف خانگی
هشتم	ارزیابی شناختی، تغییر ارزیابی شناختی	بررسی تکالیف خانگی، الف) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ب) آموزش راهبرد باز ارزیابی، تکالیف خانگی
نهم	تعدیل پاسخ، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	بررسی تکالیف خانگی، ۱) شناسایی راهبرد بازداری و پیامدهای هیجانی آن ۲) مواجهه ۳) آموزش ابراز هیجان ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی ۵) آموزش آرمیدگی و عمل معکوس. تکالیف خانگی
دهم	ارزیابی و کاربرد، ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد	بررسی تکالیف خانگی، 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. تکالیف خانگی

تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 در سطح آلفای ۰/۰۵ مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

نتایج

جدول ۲. یافته‌های جمعیت‌شناختی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر	پایه تحصیلی	فراوانی	متغیر	پایه تحصیلی	فراوانی
پایه تحصیلی	دهم	۴ (۲۶/۷)	**تحصیلات پدر**	ابتدایی و راهنمایی	۴ (۲۶/۷)
	یازدهم	۶ (۴۰/۰)		دبیرستان و دیپلم	۷ (۴۶/۷)
	دوازدهم	۵ (۳۳/۳)		دانشگاهی	۲ (۱۳/۳)
معدل تحصیلی	۱۸ و بالاتر	۱ (۶/۷)	**تحصیلات مادر**	ابتدایی و راهنمایی	۷ (۴۶/۷)
	۱۵ تا ۱۸	۸ (۵۳/۳)		دبیرستان و دیپلم	۵ (۳۳/۳)
	زیر ۱۵	۴ (۴۰/۰)		دانشگاهی	۳ (۲۰/۰)

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیرهای پژوهش به تفکیک و زمان‌های اندازه‌گیری

متغیر	گروه / مراحل	گروه آزمایش: انحراف معیار ±میانگین	گروه کنترل: انحراف معیار ±میانگین	معنی‌داری
تکانشگری	پیش‌آزمون	۱۲۱/۷۳±۱۵/۹۳	۱۲۸/۲۷±۱۸/۲۳	۰/۱۸۹
	پس‌آزمون	۱۱۲/۴۰±۱۲/۱۷	۱۲۵/۷۳±۱۷/۳۸	
	پیگیری	۱۱۲/۷۳±۱۱/۰۹	۱۲۴/۳۳±۱۷/۱۲	
خودمهارگری	پیش‌آزمون	۲۷/۶۷±۵/۰۳	۲۶/۷۳±۴/۵۲	۰/۳۰۴
	پس‌آزمون	۳۲/۸۷±۴/۰۳	۲۷/۴۷±۳/۷۳	
	پیگیری	۳۳/۱۳±۳/۸۵	۲۸/۱۳±۳/۶۸	

جدول ۳ به میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش (تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست) اختصاص یافته است. بر اساس نتایج جدول در مرحله پیش‌آزمون تفاوت زیادی بین میانگین نمرات دو گروه وجود ندارد اما بعد از مداخله اختلاف ایجاد شده در گروه آزمایش به میزان بیشتری بوده است ($p>۰/۰۵$). قبل از انجام آزمون اندازه‌گیری مکرر برای آزمون این فرضیه‌ها، پیش‌فرض‌های این آزمون شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همسانی واریانس‌های دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و همگنی شیب واریانس‌ها مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در مورد تأثیر متغیر مستقل بر دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله اندازه‌گیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ٤. نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در مورد اثرات زمان و تعامل زمان و عضویت در گروهی در متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر
تکانشگری	زمان	۱۷۰۶/۴۱۵	۱/۱۳۰	۱۵۰۹/۷۹۱	۸۰/۳۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵۷
	زمان*گروه	۳۰۱/۴۵۲	۲/۲۶۰	۱۳۳/۳۵۸	۷/۱۰۱	۰/۰۰۱	۰/۲۵۳
	خطا	۸۹۱/۴۶۷	۴۷/۴۷۰	۱۸/۷۸۰			
خودمهارگری	زمان	۴۶۸/۴۰۰	۱/۱۲۳	۴۱۷/۰۱۳	۱۱۶/۲۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۵
	زمان*گروه	۱۲۴/۲۲۲	۲/۲۴۶	۵۵/۲۹۷	۹/۵۸۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱۳
	خطا	۲۷۲/۰۴۴	۴۷/۱۷۶	۵/۷۶۷			

نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر در جدول ۴ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر F در متغیرهای تکانشگری و خودمهارگری معنی‌دار است ($p<۰/۰۰۱$). با توجه به این یافته‌ها، فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اینکه آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست مؤثر است، تأیید می‌شود و با توجه به تغییرات نمرات می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس باعث بهبود تکانشگری و خودمهارگری شده است. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای تعیین پایداری اثر مداخله بر متغیرهای وابسته در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول۵. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای تعیین اثر مداخله به تفکیک گروه

متغیر	پیش‌آزمون-پس‌آزمون			پیش‌آزمون-پیگیری			پس‌آزمون-پیگیری		
	تفاوت میانگین	خطا	معنی داری	تفاوت میانگین	خطا	معنی داری	تفاوت میانگین	خطا	معنی داری
تکانشگری	-۵/۲۰۰	۰/۷۰۹	۰/۰۰۱	-۵/۴۶۷	۰/۸۴۹	۰/۰۰۱	-۰/۲۶۷	۰/۲۶۸	۰/۹۷۵
خودمهارگری	۷/۷۳۳	۰/۹۱۹	۰/۰۰۱	۸/۴۶۷	۰/۹۶۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳	۰/۳۳۳	۰/۱۰۰

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی نشان می‌دهد که در همه متغیرها تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار (p<۰/۰۱) و همچنین تفاوت بین پیش‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است (p>۰/۰۵) که نشان می‌دهد تأثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس در کاهش تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است و این درمان اثر پایداری داشته است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست انجام شد.

نخستین نتیجه پژوهش نشان داد تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست مؤثر بوده است. و پایداری اثر مداخله نیز در مرحله پیگیری حفظ شده است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسوست (۲۵-۲۲). برای مثال عسگری و متینی، نشان دادند آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری مؤثر است (۲۲). در همین راستا نتایج مطالعه Schreiber و همکاران، حاکی از تأثیر تنظیم هیجان بر تکانشگری در بزرگسالان جوان بود (۲۵). همچنین Yang و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که تنظیم هیجان بر تکانشگری دانشجویان مؤثر است (۲۳). نتیجه مطالعه Krause-Utz و همکاران نیز نشان داد که مشکلات تنظیم هیجان با تکانشگری خود گزارش شده در زنان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی رابطه داد (۲۴). یافته‌های این مطالعات از ماهیت عمومی تأثیر تنظیم هیجان در بهبود تکانشگری حمایت کرده است. به طور کلی نتایج مطالعه حاضر با پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد که نشان‌دهنده ارتباط بین تنظیم هیجان و تکانشگری در بین جمعیت‌های مختلف بالینی و غیر بالینی است. شباهت‌های بین نتایج را می‌توان به تعمیم پذیری تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان در بهبود مهارت‌های شناختی، رفتاری و هیجانی نسبت داد که به نوبه خود منجر در کاهش تکانشگری مؤثر است. مکانیسم عمل زیربنایی تأثیر تنظیم هیجان بر کاهش تکانشگری می‌تواند شامل افزایش توانایی افراد برای تشخیص، درک و تنظیم مؤثر هیجانات باشد که در انتخاب رفتارهای کارآمد نقش دارد. با آموزش راهبردهای مدیریت واکنش‌های هیجانی، افراد برای کنترل رفتارهای تکانشی و تصمیم‌گیری منطقی‌تر مجهزتر می‌شوند. وجوه مشترک مشاهده شده در این مطالعات، نقش محوری مهارت‌های تنظیم هیجان را در کاهش تکانشگری، صرف‌نظر از جامعه پژوهش، برجسته می‌کند. در توضیح نتایج این بخش می‌توان گفت تنظیم هیجان، نقشی اساسی در کاهش سطوح تکانشگری در افرادی که با مشکلاتی مانند تمایلات پرخاشگرانه و حمایت ناکافی روبرو هستند، ایفا می‌کند. این دانش‌آموزان، زمانی که با چالش‌هایی در تنظیم هیجان‌های خود مواجه می‌شوند، بیشتر مستعد انجام رفتارهای تکانشی هستند. ارتباط متقابل بین مشکلات تنظیم هیجان و افزایش تکانشگری در حضور والدین بد سرپرست، محیط مناسبی را برای بروز رفتارهای ناسازگار ایجاد می‌کند. در جلسات بر پرورش آگاهی، درک و مدیریت تطبیقی هیجانات برای تسهیل کنترل تکانه و تنظیم رفتار تمرکز شد. در طول مداخله، شرکت‌کنندگان از طریق استراتژی‌هایی مانند ارزیابی مجدد شناختی، گسترش توجه، و تعدیل پاسخ راهنمایی شدند تا ظرفیت خود را برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی و تنظیم مؤثر تمایلات تکانشی افزایش دهند. با تقویت این مهارت‌ها، شرکت‌کنندگان این توانایی را پیدا کردند که پویایی‌های چالش‌برانگیز بین فردی، از جمله تعامل با والدین خود را بدون درگیری در واکنش‌های تکانشی، را تقویت کنند. آموزش‌ها با تجهیز شرکت‌کنندگان به مجموعه‌ای از استراتژی‌های تنظیم هیجان، ثبات طولانی مدت را در مدیریت تکانشگری، حتی در مواجهه با چالش‌های مداوم مرتبط با حمایت سرپرست، تقویت کرد که کاهش تکانشگری را به دنبال داشت.

دومین نتیجه پژوهش نشان داد تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر خودکنترلی دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست مؤثر بوده است و پایداری اثر مداخله نیز در مرحله پیگیری حفظ شده است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسوست (۲۶). اکبرپور و همکاران (۱۵، ۱۶، ۲۴)، اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکنترلی در نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر را نشان دادند. بیات و همکاران نیز نشان دادند آموزش تنظیم هیجان بر خودکنترلی دانش‌آموزان مبتلا به آسم مؤثر است (۱۵). نتیجه پژوهش میری و همکاران نیز حاکی از تأثیر آموزش مهارت تنظیم هیجان بر خودکنترلی افراد وابسته به مواد افیونی بوده است (۱۶). به طور کلی نتایج مطالعات پیشین نیز بر نقش بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان در کاهش خودکنترلی تأکید دارند. در خصوص علت همسویی این مطالعات می‌توان گفت که این پژوهش‌ها (مانند مطالعه حاضر) از تکنیک‌ها و راهبردهای مشابه یا مرتبط برای آموزش تنظیم هیجان استفاده کرده‌اند. این

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

سازگاری در محتوای مداخلات می‌تواند به همسویی نتایج منجر شود. همچنین همسویی در این مطالعات می‌تواند به دلیل مکانیسم‌های روان‌شناختی مشترکی باشد که از طریق آن تنظیم هیجان بر خودکنترلی در جمعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد. به طور کلی در توضیح نتایج این بخش می‌توان گفت تنظیم هیجان نقش مهمی در خودکنترلی، ایفا می‌کند. در جلسات آموزشی، دانش‌آموزان شرکت‌کننده با مهارت‌های لازم برای تعدیل پاسخ‌های خود در هنگام مواجهه با محرک‌های تحریک کننده، از طریق تأثیر بر محیط (تعدیل شرایط محیطی) یا خود (برای مثال حفظ خونسردی در شرایط نامطلوب) آشنا شدند. همچنین در طول مداخله، شرکت‌کنندگان بازخورد، تقویت و حمایت را برای تقویت پیشرفت خود و تثبیت توانایی‌های تازه کسب شده تنظیم هیجان دریافت کردند که در نهایت با تعدیل هیجان‌های تجربه شده افزایش خودکنترلی را به دنبال داشت.

تعداد کم حجم نمونه، سوگیری جنسیتی، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی و محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست شهرستان ماهشهر از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که می‌تواند روی نتایج تأثیرگذار باشد و لزوم احتیاط در تعمیم نتایج را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش، اجرای تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس برای بهبود تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سرپرست توصیه می‌شود.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

حمایت مالی

مقاله فاقد حمایت مالی بوده است.

ملاحظات اخلاقی

کسب رضایت آگاهانه کتبی، دادن اطمینان قطعی به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه بودن اطلاعات آنان و حق انصراف از پژوهش از ملاحظات اخلاقی این پژوهش بود. این مقاله با شماره طرح و کد اخلاق IR.IAU.AHVAZ.REC.1402.145 در دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز ثبت شده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان سهم یکسانی در انجام این مطالعه داشته‌اند.

References

1. Sasaki A, Mochizuki A, Yoshihara D. Gender differences in abusive parenting among incarcerated parents in japan. The Prison Journal. 2023;103(1):45-67.
2. Giurgea LJAUDJ. Abusive behavior of parents and the consequences on the child. Acta Universitatis Danubius. Juridica. 2022;18(3): 3.
3. Meldrum RC, Mindthoff A, Evans JR, Piquero AR. Experimental evidence that alcohol intoxication diminishes the inhibitory effect of self-control on reactive aggression. Journal of Experimental Criminology. 2024;20(2):635-60.
4. Dalley JW, Robbins TW. Fractionating impulsivity: neuropsychiatric implications. Nature Reviews Neuroscience. 2017;18(3):158-71.
5. Wolfs EML, Klaus J, Schutter DJLG. Cerebellar grey matter volumes in reactive aggression and impulsivity in healthy volunteers. The Cerebellum. 2023;22(2):223-33.
6. Moore F, Allott C, O'Connor RJP. Impulsivity, aggression, and impulsive aggression in suicidality. Personality and Individual Differences. 2023;202:111971.
7. Kazemi-Zahrani H, Mohagheghian M. Efficacy of mindfulness based on cognitive therapy on impulsivity and self-inhibition in patients with bipolar disorder under medical treatment. Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. 2019; 27(7):1701-13. (in Persian)
8. Sanchez EO, Bangasser DA. The effects of early life stress on impulsivity. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2022;137:104-638.
9. Herman AM, Duka T. Facets of impulsivity and alcohol use: What role do emotions play. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2019;106:202-16.
10. Anderson AC, Youssef GJ, Robinson AH, Lubman DI, Verdejo-Garcia A. Cognitive boosting interventions for impulsivity in addiction: a systematic review and meta-analysis of cognitive training, remediation and pharmacological enhancement. Addiction. 2021;116(12):3304-19.
11. Jaynes CM, Moule RK, Hubbell JT, Santos MR. Impulsivity or discounting? evaluating the

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

influence of individual differences in temporal orientation on offending. Journal of Quantitative Criminology. 2022;38(4):831-59.
12. Teismann T, Paashaus L, Siegmann P, Nyhuis P, Wolter M, Willutzki U. Suicide attempters, suicide ideators, and non-ideators. Crisis. 2019;40(4):294-7.
13. Duckworth AL, Taxer JL, Eskreis-Winkler L, Galla BM, Gross JJ. Self-control and academic achievement. Annual Review of Psychology. 2019;70(70):373-99.
14. Stults BJ, Hernandez JL, Hay C. Low self-control, peer delinquency, and crime: considering gendered pathways. Journal of Research in Crime and Delinquency. 2021;58(6):666-709.
15. Bayat H, Rezaei Jamalouei H, abbasi M, Taheri M. The effectiveness of emotion regulation training on perceived stress and self-control of students with asthma. Journal of School Psychology. 2024;13(1). (in Persian)
16. Miri F, Navidian A, Rezaee N. The effect of emotion regulation skill training on self-control and psychological distress among opioid-dependent people hospitalized at psychiatric hospital: A quasi-experimental study. Journal of Hayat 2024;29(4),348-60. (in Persian)
17. Boisvert D, Vaske J, Taylor J, Wright JP. The effects of differential parenting on sibling differences in self-control and delinquency among brother–sister pairs. Criminal Justice Review. 2012;37(1):5-23.
18. Kim J, Hong H, Lee J, Hyun M-H. Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. Journal of Behavioral Addictions. 2017;6(2):229-36.
19. Butterworth JW, Finley AJ, Baldwin CL, Kelley NJ. Self-control mediates age-related differences in psychological distress. Personality and Individual Differences. 2022;184:111-37.
20. McRae J, Smith C, Emmanuel A, Beeke SJBhsr. The experiences of individuals with cervical spinal cord injury and their family during post-injury care in non-specialised and specialised units in UK. Bmc Health Services Research. 2020;20:1-11.
21. Stellern J, Xiao KB, Grennell E, Sanches M, Gowin JL, Sloan MEJA. Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta analysis. Addiction. 2023;118(1):30-47.
22. Asgari M, Matini A. The effectiveness of emotion regulation training based on gross model in reducing impulsivity in smokers. Counseling Culture and Psycotherapy. 2020;11(42):205-30. (in Persian)
23. Yang H, Zhou X, Xie L, Sun JJPo. The effect of emotion regulation on emotional eating among undergraduate students in China: The chain mediating role of impulsivity and depressive symptoms. Plos One. 2023;18(6):e0280701.
24. Krause-Utz A, Erol E, Brousianou AV, Cackowski S, Paret C, Ende G, Elzinga B. Self-reported impulsivity in women with borderline personality disorder: the role of childhood maltreatment severity and emotion regulation difficulties. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation. 2019;6(1):6.
25. Schreiber LR, Grant JE, Odlaug BLJJopr. Emotion regulation and impulsivity in young adults. Journal of Psychiatric Research. 2012;46(5):651-8.
26. Akbarpour F, Zare BahramAbadi M, Davaei M, Hasani F. Effectiveness of emotion regulation skills education on internalization symptoms and self-control in adolescents with tendency to risky behaviors. Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy. 2021;10(38):11-20. (in Persian)
27. Bazargan A, Sarmad Z, Hejazi E. Research methods in behavioral sciences. Tehran, Iran: Agah Publications. 1998; 8. (in Persian)
28. Patton JH, Stanford MS, Barratt ES. Factor structure of the barratt impulsiveness scale. Journal of Clinical Psychology. 1995;51(6):768-74.
29. Javid M, Mohammadi N, Rahimi C. Psychometric properties of an Iranian version of the Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11). Journal Of Psychological Models And Methods. 2012; 2(8): 21-32. (in Persian)
30. Hekmat MR, Pasha R, Borna MR, Talebzadeh Shoshtari M. The effectiveness of emotion regulation training (ert) on reducing the impulsivity of adolescents with conduct disorder in ahvaz correction and rehabilitation center. Iranian Journal of Pediatric Nursing. 2022;9(1):47-55.
31. Tangney JP, Boone AL, Baumeister RF. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Self-regulation and self-control. Routledge; 2018. 40.
32. Mousavimoghadam SR, Houri S, Omidi A, Zahirikhah N. Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. Medical Sciences Journal of Islamic Azad University. 2015;25(1):59-64. (in Persian)
30. Damercheli P, Zargham Hajebi M, Navabinejad S. Mediating role of self-control in the Relationship between virtual internet addiction and sensation seeking with emotional divorce and attitudes toward marital infidelity in women with extramarital affairs. Journal of Family Psychology. 2022;9(1):30-44. (in Persian)

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]

The Effectiveness of Emotion Regulation Training based on the Gross Process Model on Reactive Aggression, and Alexithymia of Aggressive Female Students with Abusive Parents

Received: 02 Apr 2024 Accepted: 22 May 2023

Fatemeh Hashemian[1], Masoud Shahbazi[2*], Maryam Gholamzadeh Jofreh[3]
1. PhD. Student in Counseling, Department of Counseling, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Iran 2. Department of Counseling, Masjed Soleiman Branch, Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran 3. Assistant professor, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

Introduction: Aggressive behavior in abused female students can have many negative effects on their personal, social, and emotional development. This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of emotion regulation training based on the Gross process model on reactive aggression, and alexithymia of aggressive female students with abusive parents.

Materials and Methods: The research method employed was a semi-experimental design with pre-test-post-test control group accompanied by a one-month follow-up. The statistical population included all female students in Mahshahr city with aggression problems and some other criteria for entering the research, in 1402-1403. A total of 30 people were selected by available sampling method and randomly assigned to two groups of 15 people, experimental and alternative control. The research tools included Bart's impulsivity and self-control (Tanji et al., 2004) questionnaires. The experimental group received the emotion regulation training package based on the Gross process model during 10 ninety-minute sessions, and the control group did not receive any intervention. Both groups were evaluated by research tools in three stages: pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by the method of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni's post hoc test. Statistical analyses were conducted with SPSS_V26 statistical software.

Results: The results showed that the average scores of impulsivity and self-control of the experimental group, compared to the control group, decreased significantly in the post-test phase and this decrease remained relatively constant in the follow-up phase ($p<0.001$).

Conclusion: Emotion regulation training based on the Gross process model has a significant effect on reducing impulsivity, and self-control of aggressive female students with abusive parents and can be used to improve psychological factors in aggressive female students with abusive parents.

Keywords: Emotion, Aggression, Impulsivity, Self-control, Students

***Corresponding Author:** PhD. Student in Counseling, Department of Counseling, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Iran
Email: m.shabazi@iaumis.ac.ir **Tel:** +989166810412 **Fax:** +986143264659

[Downloaded from journal.jmu.ac.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.25382810.1403.11.1.5.5]
[DOI: 10.61186/jjums.11.1.1480]