

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

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۴

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 پیش آزمون-پس آزمون 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 ۱۴۰۲-۱۴۰۳ 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 بنفوذی 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 پس آزمون کاهش معناداری پیدا کرده و این کاهش در مرحله پیگیری نسبتاً ثابت مانده است ($p < 0.001$).

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

نامبر: ۰۶۱۴۳۲۶۴۶۵۹

تلفن: ۰۹۱۶۶۸۱۰۴۱۲

ایمیل: m.shabazi@iaumis.ac.ir

مقدمه

مبتنی بر مدل فرآیندی گراس (Emotion Regulation) 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 داردند (۲۱). بررسی نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تنظیم هیجان بر تکانشگری (۲۲-۲۵) 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 تنبیده تکانشگری و خودمهارگری در دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سرپرست دارد و درک اثربخشی این رویکرد درمانی در چین 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 دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سرپرست انجام شد.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل با مرحله پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری مشکل از کلیه دانش‌آموzan دختر بد سرپرست مشغول به تحصیل در دوره دوم متوسط مدارس شهر ماهشهر با مشکل پرخاشگری در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که بر اساس معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شدند. با توجه به لزوم در نظر گرفتن حداقل ۳۰ شرکت کننده در پژوهش‌های شبه‌آزمایشی (۲۷) از میان مشارکت کنندگان، ۳۰ دانش‌آموز که بیشترین نمره را از پرسشنامه‌های پرخاشگری واکنشی و ناگویی هیجانی به دست آورده بودند، به عنوان شرکت کننده 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 مخدّر و الكل، بد رفتاری‌های جسمی، روانی و یا غفلت والدینی)، داشتن معیارهای پرخاشگری (حدائق دوبار رفتار پرخاشگرانه در هفته در مدت ۳ ماه متنه به پژوهش)، داشتن پرونده مرتبط با

والدین بد سرپرست (Abusive parents) به عنوان 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 رسکوب‌پذیری، 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 بخش تر 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 اندیشه می‌کنند (۱۴-۱۶). 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 متتمرکز 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 موقوفیت‌های زیادی را بدست آورد، تنظیم هیجان

سؤال در سه زیر مقیاس تکانشگری بی برنامه بودن (گویه‌های ۱ الی ۹)، حرکتی (گویه‌های ۱۰ الی ۲۱) و توجه‌ای (گویه‌های ۲۲ الی ۲۵) دارای بار عاملی بودند و در مجموع ۳۲٪/۶۰ واریانس را تبیین کردند؛ همچنین پایابی بازآزمایی مقیاس بعد از دو هفته ۷۷٪/۰ محسوسه شد؛ بنابراین حداقل و حداقل نمره در نسخه فارسی ۲۵ الی ۱۰۰ است (۲۹). در پژوهش حکمت و همکاران از نسخه فارسی ۲۵ سؤالی استفاده شد و به روابی تأیید شده در مطالعات دیگر استناد و پایابی آن مجدداً به روش آلفای کرونباخ محاسبه ۷۳٪/۰ گزارش شد (۳۰). در پژوهش حاضر نیز پایابی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه ۹۵٪/۰ 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 Hemkaran 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 حداقل آن ۱۵۰ است و امتیاز بالاتر به معنای خودمهارگری بالاتر خواهد بود. شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ معکوس است. در پژوهش Tangney روابی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت و مهارت‌های بین‌فردی مورد تأیید قرار گرفته است (۳۱). روابی و پایابی این پرسشنامه در پژوهش موسوی‌مقدم و همکاران محاسبه و مورد تأیید و پایابی آن نیز بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۸۳٪/۰ و ۸۵٪/۰ بدست آمده است (۳۲). در پژوهش دمرچلی و همکاران، پایابی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۷۹٪/۰ گزارش شد (۳۰). در پژوهش حاضر نیز پایابی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۸۰٪/۰ 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 تأیید قرار گرفته است (۲۲)، در جدول ۱ ارائه شده است.

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 اعضا 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 Hemkaran 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 (نمره ۴) نمره‌گذاری می‌شود؛ حداقل و حداقل نمره در آن ۳۰ الی ۱۲۰ است و نمرات بیشتر نشان‌دهنده سطح بالای تکانشگری است (۲۸). در پژوهش Barratt، روابی همگرای پرسشنامه در زیر مقیاس‌های تکانشگری توجه‌ای، حرکتی و بی‌برنامه بودن به ترتیب ۸۴٪/۰، ۷۹٪/۰ و ۸۲٪/۰ پایابی ابزار نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برای زیرمقیاس‌های تکانشگری توجه‌ای، حرکتی و بی‌برنامه بودن به ترتیب ۷۴٪/۰، ۷۳٪/۰ و برای کل آزمون ۸۳٪/۰ 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

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

جلسه	موضوعات	محتوای مداخله
اول	سنجر	آشنایی درمانگر با اعضای گروه و اعضا با یکدیگر، بررسی اهداف، تعیین قوانین، پیش‌آزمون
دوم	آن	آشنایی با هیجان‌ها و اهمیت معرفی هیجان‌ها، بررسی تجارت هیجانی اعضا و رفتارهای پیرامون آن. تکلیف منزل
سوم	هیجانی	انتخاب موقعیت، آموزش بررسی تکالیف، شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزانده، تکلیف منزل
چهارم	ازیابی آسیب هیجانی	بررسی تکالیف، خودارزیابی و شناخت تجربه‌های هیجانی، شناسایی میزان آسیب پذیری. تکالیف خانگی
پنجم	تغییر در موقعیت محرك هیجان	بررسی تکالیف، بررسی عوامل موثر بر انزوا و اجتناب، آموزش حل مسئله و مهارت‌های بین‌فردي، تکالیف خانگی
ششم	اصلاح موقعیت، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزانده هیجان	بررسی تکالیف خانگی، (الف) جلوگیری از انزواه اجتماعی و اجتناب (ب) آموزش راهبرد حل مسئله (ج) آموزش مهارت‌های بین‌فردي
هفتم	گسترش توجه، تغییر توجه	بررسی تکالیف خانگی، (۱) متوقف کردن نشخوار فکري و نگرانی (۲) آموزش توجه. تکالیف خانگی
هشتم	ازیابی 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	تبدیل پاسخ، تغییر پیامدهای رفتاري و فيزيولوژيکي هیجان	بررسی تکالیف خانگی، (۱) شناسایی راهبرد بازداری و پیامدهای هیجانی آن (۲) مواجهه (۳) آموزش ابراز هیجان (۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی (۵) آموزش آرمیدگی و عمل معکوس.
دهم	ارزیابی و کاربرد، ارزیابی مجدد آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه ۳- بررسی و رفع موانع انجام تکالیف. تکالیف خانگی 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

نتایج

جدول ۲. یافته‌های جمعیت‌شناختی به تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر تحصیلی	پایه تحصیلی	فراآنی	متغیر	پایه تحصیلی	فراآنی	فراآنی	پایه تحصیلی	فراآنی	پایه تحصیلی
دهم	پایه تحصیلی	(۲۶/۷) ۴	ابتدائي و راهنمائي	تحصيلات	(۲۶/۷) ۴	پدر	دبرستان و دبیلم	(۴۰/۰) ۶	پایه تحصیلی
یازدهم		(۴۶/۷) ۷	دانشگاهي	پدر	(۳۳/۳) ۵		دانشگاهي	(۶/۷) ۱	و بالاتر
دوازدهم		(۱۳/۳) ۲	ابتدائي و راهنمائي	تحصيلات	(۵۳/۳) ۸	مادر	دبرستان و دبیلم	(۴۰/۰) ۴	مادر
۱۸		(۴۶/۷) ۷			۱۸ تا ۱۵				۱۵ تا ۱۵
۱۸		(۳۳/۳) ۵							زير ۱۵
		(۲۰/۰) ۳							

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

معنی‌داری	گروه کنترل		گروه آزمایش		گروه	متغیر		
	انحراف معیار ± میانگین	مراحل	انحراف معیار ± میانگین	مراحل				
۰/۱۸۹	۱۲۸/۲۲±۱۸/۲۳	۱۲۱/۷۳±۱۵/۹۳	پیش‌آزمون	تکانشگری	۰/۳۰۴	خودمهارگری		
	۱۲۵/۷۳±۱۷/۳۸	۱۱۲/۴۰±۱۲/۱۷	پس‌آزمون					
	۱۲۶/۳۳±۱۷/۱۲	۱۱۲/۷۳±۱۱/۰۹	پیگیری					
۰/۳۰۴	۲۶/۷۳±۴/۵۲	۲۷/۶۷±۵/۰۳	پیش‌آزمون	خودمهارگری				
	۲۷/۴۷±۳/۷۳	۳۲/۸۷±۴/۰۳	پس‌آزمون					
	۲۸/۱۳±۳/۶۸	۳۳/۱۳±۳/۸۵	پیگیری					

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 ۳ به میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش (تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پرخاشگر بد سپریست) 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 ($p<0.05$). قبل از انجام آزمون

جدول ۴. 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	معنی‌داری	F	اندازه اثر
تکانشگری	زمان	۱۷۰۶/۴۱۵	۱/۱۳۰	۱۵۰۹/۷۹۱	۰/۰۰۱	۸۰/۳۹۵	۰/۶۵۷
	زمان*گروه	۳۰۱/۴۵۲	۲/۲۶۰	۱۳۳/۳۵۸	۰/۰۰۱	۷/۱۰۱	۰/۲۵۳
	خطا	۸۹۱/۴۶۷	۴۷/۴۷۰	۱۸/۷۸۰			
خودمهارگری	زمان	۴۶۸/۴۰۰	۱/۱۲۳	۴۱۷/۰۱۳	۰/۰۰۱	۱۱۶/۲۷۳	۰/۷۳۵
	زمان*گروه	۱۲۴/۲۲۲	۲/۲۴۶	۵۵/۲۹۷	۰/۰۰۱	۹/۵۸۹	۰/۳۱۳
	خطا	۲۷۲/۰۴۴	۴۷/۱۷۶	۵/۷۶۷			

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.

نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر در جدول ۴ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر F در متغیرهای تکانشگری و خودمهارگری معنی‌دار است ($p<0.05$). 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 سپریست مؤثر است، تأیید می‌شود و با توجه

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای تعیین اثر مداخله به تفکیک گروه

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

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 دانش‌آموzan، 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 سپرست، 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 تعديل پاسخ راهنمایی شدند تا ظرفیت خود را برای تعديل 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 سپرست، تقویت کرد که کاهش تکانشگری را به دنبال داشت.

دومنین نتیجه پژوهش نشان داد تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر خودکنترلی دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سپرست مؤثر بوده است و پایداری اثر مداخله نیز در مرحله پیشین همسوست (۲۶). اکبرپور و همکاران (۱۵، ۱۶)، 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 دانش‌آموzan 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 همسوی این مطالعات می‌توان گفت که این پژوهش‌ها (مانند مطالعه حاضر) از تکنیک‌ها و راهبردهای مشابه یا مرتبط برای آموزش تنظیم هیجان استفاده کرده‌اند. این

نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی نشان می‌دهد که در همه متغیرها تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار ($p < 0.05$) و همچنین تفاوت بین پیش‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($p < 0.05$) که نشان می‌دهد تأثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس در کاهش تکانشگری و خودمهارگری دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سپرست 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 دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سپرست انجام شد.

نخستین نتیجه پژوهش نشان داد تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیندی گراس بر تکانشگری دانش‌آموzan دختر پرخاشگر بد سپرست مؤثر بوده است. و پایداری اثر مداخله نیز در مرحله پیگیری حفظ شده است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسوست (۲۲-۲۵). 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 دارد (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. وجه مشترک مشاهده شده در این

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 نویسنده‌گان وجود ندارد.

حمایت مالی

مقاله فاقد حمایت مالی بوده است.

ملاحظات اخلاقی

کسب رضایت آگاهانه کتبی، دادن اطمینان قطعی به شرکتکنندگان در مورد محترمانه 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 انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز ثبت شده است.

مشارکت نویسنده‌گان

تمام نویسنده‌گان 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.

دسترسی آزاد

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 تعديل پاسخ‌های خود در هنگام مواجهه با محرک‌های تحریک کننده، از طریق تأثیر بر محیط (تعديل 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 تعديل 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 ماہشهر 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 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

مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت / دوره ۱۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳

- 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 attempts, 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 Psychotherapy*. 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, Zahrikhah 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)

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 Hashemian¹, Masoud Shahbazi^{2*}, Maryam Gholamzadeh Jofreh³

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