

پیش‌بینی رابطه هوش هیجانی و نشخوار خشم با پرخاشگری

در دانشجویان دانشگاه تبریز

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۲/۲۲ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۵/۱۳

الهام سعیدی^{۱*}

حسن صبوری مقدم^۲

تورج هاشمی^۳

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رابطه هوش هیجانی و نشخوار خشم با پرخاشگری انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر به صورت توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز بود که ۳۷۷ نفر از دانشجویان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷)، پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و نشخوار خشم سوکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) پاسخ دادند. یافته‌ها به روش رگرسیون چندگانه تحلیل گردید.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها نشان داد که هوش هیجانی و نشخوار خشم قادرند، بطور معنی‌دار تغییرات پرخاشگری را پیش‌بینی کنند که در این میان هوش هیجانی بطور منفی و نشخوار خشم بطور مثبت در تبیین پرخاشگری نقش داشتند. ضرایب بیانگر این بودند که هوش هیجانی با بالاترین مقدار (۰/۶۴-) سهم بیشتری در تبیین پرخاشگری دارد.

نتیجه‌گیری: مبتنی بر یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که پرخاشگری از عوامل شناختی و مدیریت و کنترل هیجانات تأثیر پذیرفته و برای کنترل آن لازم است بر مهارت‌های شناختی و هیجانی تأکید شود.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، نشخوار خشم، پرخاشگری.

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز

*نویسنده مسئول: E-mail: elinote54@yahoo.com

۲. دکترای علوم اعصاب شناختی، دانشیار بخش علوم اعصاب شناختی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز.

۳. دکترای روان‌شناسی تربیتی، استاد گروه روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز.

Predicting the relationship between emotional intelligence and anger rumination with the aggression of Tabriz university students

Elham Saeedi*¹

Hasan Sabourimoghadam²

Touraj Hashemi³

Abstract

Introduction: This research aimed to predict the relationship between emotional intelligence and anger rumination with aggression

Method: The research was a correlation method. The population was all students of Tabriz University and 377 students were selected by multistage cluster sampling. They answered questionnaires of Bar-on emotional intelligence questionnaire (1997), Bass and Perry aggression questionnaire (1992), and Sukhodolsky et al. anger rumination questionnaire (2001). The data were analyzed by multiple regression.

Results: Data analysis showed that emotional intelligence and anger rumination were able to significantly predict aggression changes, while emotional intelligence negatively and anger rumination had a positive role in explaining aggression. Beta coefficients indicated that emotional intelligence with the highest value (-0.64) had a greater role in explaining aggression

Conclusion: Based on the findings, it can be deduced that aggression is influenced by cognitive and emotion management and control factors and it is necessary to emphasize cognitive and emotional skills.

Keywords: Emotional intelligence, Anger rumination, Aggression.

1. M.Sc. of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran .

*Corresponding author: E-mail: elisaeedi54@gmail.com

2. Associate Professor, cognitive Neuroscience division ,Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.

3. Associate Professor, Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

مقدمه

پرخاشگری یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و اجتماعی است (صیدی، صفاری‌نیا و احمدیان، ۱۳۹۸) که ممکن است به دلیل آسیب‌های مستقیم جسمی، مشکلات روانی و رفتاری ایجاد شود (ونگ، یانگ، یانگ، گائو، ژائو، شی و لی^۱، ۲۰۱۸؛ رامندی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۶)، می‌تواند بار سنگینی بر جامعه وارد می‌کند (گاروفالو، گیلسپی و ولوتی^۲، ۲۰۱۹). رفتار پرخاشگرانه انسان در یک سازه کلی ریشه دارد. سازه‌ای که می‌تواند به صورت خشم، خصومت، پرخاشگری جسمانی و کلامی ظاهر شود (خانه‌کشی، خان محمدی اطاقسرا و ملکیان، ۱۳۹۶). پرخاشگری ممکن است به شکل آشکار (کتک زدن یا هل دادن)، رابطه‌ای (شایعه پراکنی) و ابزار (باجگیری) باشد (صیدی و همکاران، ۱۳۹۸). از آنجا که پرخاشگری تأثیرات مخربی بر زندگی و سلامتی وارد می‌کند، در نتیجه، مطالعه عوامل خطرزا مؤثر بر پرخاشگری و همچنین مکانیسم‌های شناختی مؤثر در شکل‌گیری و توسعه پرخاشگری ضروری به نظر می‌رسند (کوان، یانگ، ژوو، ونگ، گونگ، چن^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). تداوم پرخاشگری علاوه بر تأثیر بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی شخص، در قربانیان خود نیز پیامدهایی منفی مانند افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی و حرمت خود پایین بر جای می‌گذارد (مهربان و لیوارجانی، ۱۳۹۷).

یکی از الگوهایی که ممکن است با همه ابعاد پرخاشگری (خشم، کینه توزی یا لجاجت و تهاجم یا توهین) در ارتباط باشد (محمودی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۷)، ظرفیت هیجانی یا هوش هیجانی افراد است (مگیاس، گومز-لیل، گوتیرز-کوبو، کابلو و فرناندز-بر^۴، ۲۰۱۸). هوش هیجانی به توانایی افراد در درک احساسات خود و احساس توانایی برای تنظیم روابط خود و روابط میان فردی و همچنین سازگاری با محیط خاص اشاره دارد (مینگ و شیزونگ^۵، ۲۰۱۶). این توانایی با احساسات، اراده و تحمل ناامیدی افراد مرتبط است. افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌توانند احساسات را شناسایی، بیان و درک کنند و همچنین احساسات منفی را به تنهایی تنظیم کنند (ایانگ، سنگ، لی، پنگ^۶، ۲۰۱۵). به گزارش گلمن^۷ (۱۹۹۸) پنج عنصر، تشکیل‌دهنده هوش هیجانی است که عبارت‌اند از: خودآگاهی^۸، خودتنظیمی^۹، انگیزتگی^{۱۰}، همدلی^{۱۱} و مهارت‌های

1. Wang, Yang, Yang, Gao, Zhao, Xie, & Lei

2. Garofalo, Gillespie & Velotti

3. Quan, Yang, Zhu, Wang, Gong, Chen

4. Megías, Gómez-Leal, Gutiérrez-Cobo, Cabello & Fernández-Ber

5. Ming & Shizhong

6. Ouyang, Sang, Li, Peng

7. Goleman

8. Self-Awareness

9. Self-Regulatory

10. Motivation

11. Empathy

اجتماعی^۱ (دنیز^۲، ۲۰۱۳). از سوی دیگر بار-آن^۳، هوش هیجانی را مجموعه مرکبی از خودآگاهی هیجانی و مهارت‌ها و ویژگی‌های دیگر می‌داند که بر موفقیت فرد در مقابله با فشار و خواسته‌های محیط تأثیر می‌گذارد (مشهدی، سلطانی و هاشمی، ۱۳۸۹). هوش هیجانی که از آن به هوش عاطفی یا اجتماعی نیز یاد می‌شود، عبارت است از شناخت و کنترل عواطف، احساسات، هیجانات درونی خود و دیگران و استفاده مناسب از این هیجانات برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران (شریفیان، ۱۳۹۴). از طرفی در برخورد با شرایط استرس‌زا، افراد شیوه‌ها و راهبردهای مختلفی را برای کنترل یا هدایت و تنظیم هیجان بکار می‌برند. تنظیم هیجان، تلاش‌های به کار رفته توسط افراد برای حفظ، مهار و افزایش تجربه و ابراز هیجان است. همچنین عدم تنظیم هیجان می‌تواند باعث ایجاد رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد (دیلون، ریتچی، جانسون و لا بار^۴، ۲۰۰۷). مطالعات بسیاری نشان داده است که آموزش تنظیم هیجان بر راهبردهای ارزیابی مجدد و فرونشانی پرخاشگری (برجلی، اعظمی، چوپان و عرب قهستانی، ۱۳۹۴؛ گراوند و منشی، ۱۳۹۴؛ اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان، ۱۳۹۲؛ هسی و چن^۵، ۲۰۱۷؛ میلز، تامسون، استنلی و کنت^۶، ۲۰۱۶؛ ساسز، زنتاگوتایی و هافمن^۷، ۲۰۱۱) مؤثر است.

افراد با هوش هیجانی بالاتر علاوه بر اینکه برای مقابله با تجربیات منفی زندگی سازگارتر هستند، در فهم درست و همدلی با هیجانات دیگران مهارت بیشتری دارند، دارای شبکه حمایت اجتماعی گسترده‌تری هستند و از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند (طالقانی نژاد، داوری، لطفی کاشانی، ۱۳۹۸). از طرفی افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، ممکن است هنگامی که رویدادی را تجربه می‌کنند در هیجانات و احساسات خود غرق شوند و وقتی اثرات عواطف بالا، مشکلات درک و تنظیم غم و ناراحتی و احساسات منفی مرتبط با آن را تجربه کنند، آن را به‌عنوان تهدید قلمداد کرده و از نشخوار به‌عنوان راهبردهای مقابله‌ای و اجتنابی استفاده کنند (سانچو، سالجرو و بروکال^۸، ۲۰۱۶).

یکی از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، نشخوار فکری محسوب می‌شود. این راهبرد به افکاری اشاره می‌کند که فرد به‌طور مکرر در ارتباط با احساسات و رخدادهای منفی در ذهن می‌پروراند (شیری، ۱۳۹۵). نشخوار خشم به تمایل برای تمرکز و تکیه بر روحیه‌ها و تجربیات عصبانی و همچنین دلایل و پیامدهای آن‌ها اشاره دارد. در واقعیت، تحقیقات قابل‌ملاحظه‌ای به بررسی رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری پرداخته است. برخی از مطالعات تجربی نشان داده‌اند

1. Social Skills
2. Deniz
3. Bar-on
4. Dillon, Ritchey, Johnson & La.Bar
5. Hsieh & Chen
6. Miles, Thompson, Stanley & Kent
7. Szasz, Szentagotai & Hofmann
8. Sancho, Salguero, Berrocal

که نشخوار خشم در موارد تحریک آزمایشی می‌تواند احتمال ابتلا به افراد متجاوز پرخاشگری مستقیم^۱ و پرخاشگری جابه‌جاشده^۲ را افزایش دهد (ونگ و همکاران^۳، ۲۰۱۸). علاوه بر این، بسیاری از مطالعات انجام شده هم نشان می‌دهد که نشخوار خشم پیش‌بینی کننده پرخاشگری از جمله پرخاشگری بدنی^۴ و پرخاشگری کلامی^۵ است (تورنر و وایت^۶، ۲۰۱۵). نشان داده شده است که حتی پس از کنترل متغیرهای دیگر، نشخوار خشم به‌طور منحصربه‌فرد پرخاشگری را پیش‌بینی می‌کند (اسمیت، استفان، رپر، کستنر^۷، ۲۰۱۶). همچنین به‌تازگی محققان تحقیقاتی را در مورد نقش نشخوار خشم و تمایل به تحریک در مورد تجربیات و احساسات منفی، آغاز کرده‌اند. نشخوار خشم و کمبود خودتنظیمی به‌عنوان عوامل خطر پرخاشگری شناخته شده‌اند. برخلاف نشخوار غم، نشخوار خشم به‌طور منحصربه‌فردی اشکال ارتباطی پرخاشگری را در جوانان پیش‌بینی می‌کند (وایت و ترنر^۸، ۲۰۱۴). اگر خشم یک هیجان محسوب شود، نشخوار خشم عبارت است از فکر کردن در مورد آن هیجان. بر این اساس نشخوار خشم یک فرایند شناختی، اجتناب‌ناپذیر و تکرارشونده است که در جریان تجربه خشم ظاهر می‌شود و پس از آن ادامه می‌یابد و مسؤل تداوم خشم به‌حساب می‌آید (بشارت و محمدمهر، ۱۳۸۸)؛ به‌عبارت‌دیگر می‌توان نشخوار خشم را یکی از انواع نشخوار فکری قلمداد کرد که به‌صورت فرایندی غیرارادی و تکرارشونده از یک دوره تجربه خشم بروز می‌کند. افرادی که خشم را نشخوار می‌کنند بارها خشم را به‌صورت ذهنی با تمام جزئیات پرخاشگرانه و خیال‌پردازی مربوط به انتقام، تجربه می‌کنند. اگر پدیده نشخوار خشم رخ دهد و افراد پس از تجربه خشم به نشخوار آن بپردازند، تجربه خشم از نظر عاطفی و شناختی برای مدت‌ها تداوم می‌یابد. بر اساس دیدگاه‌های شناختی، نشخوار خشم مشتمل بر دو مؤلفه تجسم رویداد خشم و مرور ذهنی اعمال انتقام‌جویانه می‌باشد. محتویات نشخوار خشم شامل انتقام نسبت به منبع خشم، مرور منتقدانه موقعیت و احتمال بروز تکانه‌های پرخاشگری است که به‌تبع آن احتمال بخشش کاهش می‌یابد (محمودی، بساک‌نژاد و مهرابی‌زاده، ۱۳۹۳). با وجود اینکه پژوهش‌های متعددی از جمله اندرسون و بوشمن^۹، (۲۰۰۲)، آنستیز، آنستیز، سلبی و جوینر^{۱۰} (۲۰۰۹)، کاستیلو، سالگیورو، فرنرز- بروسل و بالیورکا (۲۰۱۳) و سانچو، سالجرو، بروکال (۲۰۱۴) به بررسی رابطه هوش هیجانی با پرخاشگری و پرخاشگری با نشخوار خشم به‌طور جداگانه پرداخته‌اند؛ نتایج بررسی اخیر نشان دهنده رابطه مثبت و منفی بین هوش هیجانی و پرخاشگری

-
1. Direct Aggression
 2. Displaced Aggression
 3. Wang, Yang, Yang, Gao, Zhao, Xie, & Lei
 4. Physical Aggression
 5. Verbal Aggression
 6. Turner & White
 7. Smith, S. D., Stephens, H. F., Repper, K., & Kistner
 8. White & Turner
 9. Anderson & Bushman
 10. Anestis, Anestis, Selby & Joiner

هستند؛ مثلاً فیاض (۲۰۱۹) و پرز-فونتنتز، مولرو جورادو، باراگان مارتین و گازکوئیز لینارز^۱ (۲۰۱۹) بیان کردند که بین پرخاشگری و هوش هیجانی همبستگی منفی معنی داری وجود دارد، در صورتی که نتایج تحقیق بی بی، صالح، خالد، شفیق^۲ (۲۰۲۰) نشان داد که هوش هیجانی می تواند یک عامل محافظت کننده در برابر جنبه های خاص پرخاشگری باشد؛ اما رابطه بین هوش هیجانی و نشخوار خشم کمتر شناخته شده است. در مورد رابطه بین توانایی های هوش هیجانی و نشخوار خشم انجام شده است. در مورد رابطه بین توانایی های هوش هیجانی و نشخوار خشم تحقیقات کمی انجام شده است؛ تحقیق سوکودولسکی، گولاب و کرامول^۳ (۲۰۰۱) رابطه بین توانایی های هوش هیجانی و نشخوار خشم را منفی گزارش کرده است. به نظر محتمل می رسد که هوش هیجانی باید با سایر شکل های نشخوار مانند نشخوار خشم نیز همبستگی داشته باشد؛ اما تحقیق مینگ و شیزونگ (۲۰۱۶) رابطه بین توانایی های هوش هیجانی و نشخوار خشم را مثبت گزارش کرده است و هوش هیجانی را به عنوان یک عامل محافظ در مسیر نشخوار خشم بیان می کند. با توجه به ارزش تبیینی مفهوم هوش هیجانی در چارچوب نظریه های روان شناختی و نقش تعیین کننده آن در کنترل پرخاشگری موضوع این پژوهش اهمیت و ضرورت پیدا می کند. محقق در پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که رابطه میان هوش هیجانی و نشخوار ذهنی خشم چقدر توان پیش بینی احتمال رفتارهای پرخاشگرانه دارد؟

روش

این پژوهش با توجه به اهداف آن از نوع کاربردی و با توجه به روش جمع آوری داده ها از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بودند که مطابق آمار اداره آموزش این دانشگاه حجم کلی جامعه تقریباً ۲۴۰۰ نفر بود. از جامعه مورد مطالعه با توجه به جدول تعیین حجم نمونه کرجسی و مورگان^۴ تعداد ۳۷۷ نفر به روش تصادفی نوع خوشه ای چندمرحله ای، به عنوان نمونه، به شرح ذیل انتخاب شدند. ابتدا از بین ۱۵ دانشکده این دانشگاه، تعداد ۵ دانشکده و از هر دانشکده، دو گروه آموزشی و از هر گروه آموزشی، ۲ کلاس به شیوه تصادفی انتخاب شد و دانشجویان حاضر در کلاس های انتخاب شده به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شد و قبل از آن جهت حفظ ملاحظات اخلاقی، شرح مختصری از هدف پژوهش برای اخذ رضایت آگاهانه شرکت کنندگان و داشتن اختیار در همکاری و انصراف از آن بیان شد. همچنین محرمانه باقی ماندن اطلاعات به دست آمده، جهت حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن ضمانت گردید. افراد انتخاب شده سه پرسشنامه هوش

1. Pérez-Fuentes, Molero Jurado, Barragán Martín, & Gázquez Linares

2. Bibi, Saleem, Khalid, Shafique

3. Sukhodolsky, Golub & Cromwell

4. Krejcie and Morgan

هیجانی، پرخاشگری و نشخوار خشم را تکمیل کردند به این صورت که هر سه پرسشنامه به‌صورت همزمان در اختیار اعضای نمونه قرار گرفت و پس از تکمیل، داده‌ها استخراج گردید. در تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل رگرسیون استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه هوش هیجانی: نخستین بار توسط بار-آن^۱ (۱۹۸۰) با طرح این سؤال که «چرا بعضی از مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق‌ترند» تهیه گردید. این پرسشنامه دارای ۱۱۷ سؤال و ۱۵ مقیاس بود که پس از انجام تغییرات در متن اصلی پرسشنامه از ۱۱۷ سؤال به ۹۰ سؤال (۱۹۹۷) تقلیل یافت.

پاسخ‌های پرسشنامه روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای طیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم تا حدودی، مخالف، کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. نمره‌گذاری از ۵ به ۱ می‌باشد. بعضی سؤالات با محتوای معکوس یا منفی می‌باشند که نمره دهی از ۱ به ۵ (کاملاً موافقم ۱ تا کاملاً مخالفم ۵) انجام می‌شود. اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰٫۹۳ گزارش گردید (ساعتچی، کامکاری و عسگریان، ۱۳۹۳). مخبریان نژاد (۱۳۸۶) اقدام به هنجاریابی پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن نمود. بر اساس نتایج این پژوهش ضریب اعتبار کل پرسشنامه ۰٫۹۱ محاسبه شد. برای بررسی روایی سازه پرسشنامه، تحلیل عاملی اجرا شد. نتایج نشان داد که ۱۴ عامل دارای ارزش ویژه هستند و در مجموع ۳۷/۶۵ درصد کل واریانس متغیرها را تبیین می‌کند؛ بنابراین اعتبار و روایی پرسشنامه تأیید شده است (کراسکیان، ۱۳۸۹).

پرسشنامه پرخاشگری: جهت بررسی رفتار پرخاشگرانه از پرسشنامه باس و پری^۲ (۱۹۹۲) استفاده شد. این مقیاس چهار گونه رفتار پرخاشگرانه از جمله پرخاشگری فیزیکی یا بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم^۳ و خصومت یا کینه‌ورزی^۴ را ارزیابی می‌کنند. باس و پری (۱۹۹۲) پرسشنامه ارزیابی رفتار پرخاشگرانه را با ۵۲ پرسش در زمینه پرخاشگری بر روی سه گروه از دانشجویان با سه هدف اجرا کردند. در همه مراحل یادشده باس و پری (۱۹۹۲) برای انتخاب پرسش‌ها و یا محتوای هر یک از عوامل پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت بر پایه دو ملاک یا شرط اقدام کردند. ملاک یا شرط اول برای نسبت دادن پرسش‌ها به هر عامل دارا بودن بار عاملی مساوی و یا بیشتر از ۳۵٪ و شرط دوم مشاهده شرط اول در هر سه مرحله تحلیل عاملی بود. درنهایت با به‌کارگیری این دو شرط، ۲۹ پرسش از ۵۲ پرسش موجود در فرم اولیه برای ارزیابی چهار عامل پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و کینه‌ورزی انتخاب شدند.

1. Bar-on emotional intelligence inventory
2. Buss And Perry Aggression Questionnaire (AQ)
3. Anger
4. Hostility

پرسشنامه دارای اعتبار روایی قابل قبولی است. نتایج ضریب باز آزمایی برای چهار زیر مقیاس با فاصله ۹ هفته ۰/۸۰ تا ۰/۷۲ و همبستگی بین چهار مقیاس ۰/۳۸ تا ۰/۴۹ به دست آمده است. جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد؛ که نتایج نشانگر همسانی درونی زیر مقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳ و خصومت ۰/۸۰ بود. هر عبارت ۲۹ پرسش، در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرات از کاملاً شبیه من است (۵) تا کاملاً متفاوت از من (۱) می‌باشد. پایایی و روایی این پرسشنامه در ایران، توسط سامانی (۱۳۸۶) در دانشگاه شیراز انجام شد. ضریب پایایی این پرسشنامه به شیوه باز آزمایی برابر با ۰/۷۸ بود. همچنین همبستگی بالای عوامل با نمره کل پرسشنامه، همبستگی ضعیف عوامل با یکدیگر و مقادیر ضریب آلفا به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۷۷، ۰/۷۰ نشان دهنده کفایت و کارایی و روایی این پرسشنامه برای کاربرد پژوهشگران در ایران است.

پرسشنامه نشخوار فکری خشم: این مقیاس توسط سوکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) ساخته شده است و تمایل به تفکر درباره موقعیت‌های برانگیزاننده خشم موجود و یادآوری دوره‌های خشم در گذشته را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۹ آیم و ۴ عامل است. چهار زیر مقیاس نشخوار خشم شامل پس فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه (انتقام)، خاطره‌های خشم و شناختن علل در اندازه‌های چهار درجه‌ای لیکرات از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) سنجیده می‌شود. همسانی درونی مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳٪ و ضریب پایایی آزمون مجدد آن در یک دوره یک‌ماهه ۰/۷۷ گزارش شده است. ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) نمره‌های بالاتر در زیر مقیاس افکار تلافی‌جویانه برای مردان (میانگین=۱/۸۸، انحراف معیار=۰/۵۹) در مقایسه با زنان (میانگین=۱/۵۷ و انحراف معیار=۰/۵۲) گزارش کردند. سایر نمره‌ها در مورد دو جنس مشابه بودند. نمره‌های بالا در مقیاس نشان‌دهنده آمادگی بیشتر برای نشخوار خشم است (بشارت و محمدمهر، ۱۳۸۸). بشارت (۱۳۹۷) ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی نشخوار خشم را در چند پژوهش مورد تأیید قرار دادند. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در هر یک از مقیاس‌های نشخوار خشم (نمره کل)، پس فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها در مورد یک نمونه ۸۳۳ نفری دانشجویان به ترتیب: ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۷۸ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب است.

یافته‌ها

جهت توصیف داده‌ها، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه، محاسبه گردید که نتایج در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. آزمون آمار توصیفی متغیرهای پژوهش.

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۳۰۶/۰۴	۳۴/۷۴
پرخاشگری	۸۰/۶۹	۱۶/۴۰
نشخوار خشم	۴۳/۱۳	۹/۲۶

تعداد کل = ۳۷۷ نفر

قبل از انجام تحلیل رگرسیون، پیش‌فرض‌های آن مانند فاصله‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرملاک، نرمال بودن توزیع متغیر ملاک (با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنف^۱)، سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ بود که مورد تأیید واقع شد. همچنین پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین که از تورم واریانس VIF و شاخص تولورنس استفاده شد. مقدار VIF (۲/۹۸)، (۱/۶۷) از عدد ۱۰ کمتر و تولورنس (۰/۳۵)، (۰/۶۰) به عدد ۱ نزدیک بود. پیش‌فرض استقلال منابع خطا متغیرهای پیش‌بین با شاخص دوربین-واتسون^۲ مقدار (۱/۹۴) بدست آمد که در حد مطلوب بین (۲/۵-۱/۵) واقع شد و مورد تأیید قرار گرفت.

بعد از تحقق پیش‌فرض‌های روش رگرسیون، یافته‌های به دست آمده از آزمون فرضیه‌های پژوهش نشان داده شده است. بین هوش هیجانی و پرخاشگری رابطه منفی وجود دارد. همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، هوش هیجانی ۰/۴٪ از واریانس پرخاشگری را تبیین می‌کند (۰/۴۰ = R^2) و با توجه به ضریب بتای استاندارد می‌توان بیان داشت که هوش هیجانی قادر است در واحد استاندارد (۰/۶۴-) از واریانس پرخاشگری را به‌طور منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کند.

جدول ۲. خلاصه رگرسیون در پیش‌بینی هوش هیجانی و پرخاشگری

T	ضریب استاندارد (β)	خطای استاندارد	ضریب غیراستاندارد (b)	متغیر	$F(I,375)$	R^2
**۲۹/۷۳۹		۵/۷۹۹	۱۷۲/۴۷۳	ثابت	**۲۵۳/۶۵۸	۰/۴۰۴
**۱۵/۹۲۷	-۰/۶۳۵	۰/۰۱۹	-۰/۳	هوش هیجانی		

فرض دیگر پژوهش، بین هوش هیجانی و نشخوار خشم رابطه منفی وجود دارد. همان‌طور که نتایج در جدول ۳ نشان می‌دهد هوش هیجانی ۲/۲۳٪ واریانس نشخوار خشم را تبیین می‌کند ($R^2 = ۰/۲۳۲$)؛ و با توجه به ضریب بتای استاندارد می‌توان بیان داشت که (۰/۴۸-) از واریانس نشخوار خشم در واحد استاندارد توسط هوش هیجانی به‌طور منفی و معنی‌دار پیش‌بینی می‌شود.

1. Kolmogorov-Smirnov test
2. Durbin-Watson

جدول ۳. خلاصه رگرسیون در پیش بینی هوش هیجانی و نشخوار خشم

T	ضریب استاندارد (β)	خطای استاندارد	ضریب غیراستاندارد (b)	متغیر	$F(1,375)$	R^2
**۲۲/۱۷		۳/۷۱۷	۸۲/۴۰۳	ثابت		
-۱۰/۶۳۵	-۰/۴۸۱	۰/۰۱۲	-۰/۱۲۸	هوش هیجانی	**۱۱۳/۰۹۴	۰/۲۳۲

بین نشخوار خشم و پرخاشگری رابطه مثبت وجود دارد. یافته‌های ما نشان داد که نشخوار خشم ۲۶/۴٪ از واریانس پرخاشگری را تبیین می‌کند ($R^2 = ۰/۲۶۴$)؛ و با توجه به ضریب بتای استاندارد می‌توان بیان داشت که (۰/۵۱) از واریانس پرخاشگری در واحد استاندارد توسط نشخوار خشم به طور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی می‌شود؛ که در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. خلاصه رگرسیون در پیش بینی نشخوار خشم و پرخاشگری

T	ضریب استاندارد (β)	خطای استاندارد	ضریب غیراستاندارد (b)	متغیر	$F(1,375)$	R^2
**۱۱/۹۷۲		۳/۴۵۹	۴۱/۴۱۵	ثابت		
**۱۱/۶۱۲	۰/۵۱۴	۰/۰۷۸	۰/۹۱۱	نشخوار خشم	**۱۳۴/۸۳۸	۰/۲۶۴

بحث و نتیجه‌گیری

نخستین یافته پژوهش، نشان داد که میان هوش هیجانی و پرخاشگری رابطه منفی وجود دارد. این یافته، با تحقیقات کاکیانن، بجرکویست، لاگرسپز، استرمن، سالمیوالی و همکاران^۱ (۱۹۹۹) و کاستیلو، سالگیورو، فرنرز- برو سل و بالیورکا (۲۰۱۳) و داس و تریپاتی^۲ (۲۰۱۵) و سانچو، بروکال (۲۰۱۷) و همچنین مگیاس و همکاران (۲۰۱۸)، همخوانی دارد. افرادی که هوش هیجانی بالاتر و بهتری دارند در چالش‌های روزانه و فشارهای بیرونی و درونی از جمله هیجان خشم، عملکرد مؤثر و بهتری نشان می‌دهند و از سویی هوش هیجانی پایین نشان‌دهنده ناتوانی در مؤثر بودن و امکان مشکلات عاطفی و رفتاری و اجتماعی مانند پرخاشگری می‌باشد. ساکلوفسکی، اوستین و مینسکی^۳ (۲۰۰۳) نیز نشان داد که افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، دارای روابط شخصی و اجتماعی بهتری هستند (آنستیز، آنستیز، سلبی و جوینز، ۲۰۰۹). از مهارت‌های هوش هیجانی همدلی و مهارت‌های اجتماعی است و به فرد درک درستی می‌دهد تا به طور صحیح در

1. Kaukiainen, Björkqvist, Lagerspetz, Österman, Salmivalli & et al.

2. Das & Tripathy

3. Saklofske, Austin & Minski

روابط خود و دیگران مؤثر باشد و در نتیجه هوش هیجانی و بهبود آن باعث بهبود مدیریت هیجان می‌شود و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. مطالعات و شواهد قوی نشان می‌دهد که توانایی هوش هیجانی یعنی شناخت و کنترل عواطف و هیجانات درونی خود و دیگران و استفاده مناسب از هیجانات، برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران با پرخاشگری که یک تعامل منفی و درگیری اجتماعی است، رابطه منفی دارد. ساختار هوش هیجانی به‌طور گسترده‌ای با مدیریت و کنترل رفتارهای پرخاشگرانه ارتباط دارد. مبتنی بر این تحقیقات دو مفهوم هیجانی مهم در ارتباط با پرخاشگری در موقعیت‌ها، هوش هیجانی و عواطف منفی است (مگیاس، گومز- لیل، گوتمیز- کوبو، کابلو و فرناندز- بر، ۲۰۱۸). تحقیقات بارت و دونلان^۱ (۲۰۰۸) مشخص کرد که سطح بالای عواطف منفی یک فرد مجموع‌هایی از سوگیری‌های شناختی و هیجانی است که رفتارهای پرخاشگری را افزایش می‌دهد. علاوه بر این هوش هیجانی با عواطف منفی رابطه معکوس دارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد که عواطف منفی یک مفهوم کلیدی است. از آنجاکه سلامت روان با اظهار و بیان مناسب هیجانات رابطه دارد و اظهار مناسب هیجانات با توانایی فهم و درک و کنترل فرد بر احساسات خود و دیگران مرتبط می‌باشد و رفتار پرخاشگرانه به‌طور مستقیم با احساسات و هیجانات ربط دارد، این رفتار، شخصیت و یکپارچگی و ماهیت فرد را تعیین می‌کند و پژوهش‌ها رابطه منفی بین هوش هیجانی و پرخاشگری را تأیید می‌نمایند (داس و تریپاتی، ۲۰۱۵).

از سویی یافته دوم پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و نشخوار خشم رابطه منفی وجود دارد. به عبارتی افزایش سطح هوش هیجانی، نشخوار فکری خشم را کاهش می‌دهد. شناخت کمی در مورد رابطه هوش هیجانی با نشخوار خشم وجود دارد. تنها اطلاعات در دسترس مطالعه سوکودولسکی، گولاب و کرامول (۲۰۰۱) می‌باشد که رابطه منفی بین هوش هیجانی و نشخوار خشم گزارش شده است. هوش هیجانی با تنظیمات هیجان یا عاطفی پیوند دارد (سانچو، سالجرو، بروکال، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعبیر واکنش‌های هیجانی به‌ویژه هیجان‌های شدید و منفی به‌منظور رسیدن به اهداف موردنظر است. تنظیم هیجان شامل فرایندهایی است که فرد از طریق آن بر هیجان‌های خود و نحوه ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد. هیجان‌ها می‌توانند به‌وسیله فرایندهای شناختی ناهشیار مانند توجه انتخابی، تحریف‌های حافظه، انکار، فرافکنی و یا به‌وسیله فرایندهای هشیارتر مانند خودسرزنش‌گری، دیگرسرزنش‌گری، نشخوار فکری، فاجعه‌نمایی، مدیریت و تنظیم شوند (بشارت، محمدی حسینی‌نژاد و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۳). در تحقیقی سانچو، سالجرو، بروکال (۲۰۱۶) به ارائه شواهدی در زمینه رابطه هوش هیجانی و نشخوار خشم پرداختند. نتایج حاصل بر رابطه منفی تأکید دارد که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد. نظریه‌پردازان هوش هیجانی بر این باورند که هوش هیجانی و قدرت مقابله با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز رابطه مثبت وجود دارد یعنی

هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده مطرح است (یارمحمدیان، ۱۳۸۷) و از آنجا که نشخوار فکری از جمله نشخوار خشم به‌عنوان تمایل به افکار تکراری در مورد حوادث ناخوشایند از جمله تجربه خشم، یک راهبرد ناکارآمد در تنظیم هیجان در موقعیت‌های فشار آور محسوب می‌شود با هوش هیجانی رابطه منفی نشان می‌دهد. تنظیم هیجان شامل فرایندهایی است که فرد از طریق آن بر هیجان‌های خود و نحوه تجربه و ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد در نتیجه افرادی که هوش هیجانی بهتری دارند از راهبردهای سازگارانه‌تری در تنظیم هیجان‌های خود بهره می‌گیرند. مطالعات نشان می‌دهد که افزایش هوش هیجانی باعث افزایش سلامت روان است و از آنجا که نشخوار خشم، سبک‌فکری، تکرار شونده در مورد هیجان خشم است و در جریان تجربه خشم ظاهر می‌شود و مسئول تداوم خشم به شمار می‌آید و عواطف منفی را بالاتر می‌برد، در مدیریت و مهار خشم عامل مؤثری می‌باشد و مهار خشم با سلامت جسمی و روانی و هوش هیجانی رابطه دارد. همچنین یافته سوم پژوهش بیانگر این است که میان نشخوار خشم و پرخاشگری رابطه مثبت وجود دارد. بدین معنا که افزایش نشخوار خشم، سطح پرخاشگری را بالا می‌برد. نشخوار خشم، عواطف منفی و خشم را تحریک می‌کند و سطح بالای عواطف منفی تمایل به پرخاشگری را افزایش می‌دهد. نشخوار خشم به‌عنوان عامل کلیدی در توضیح پرخاشگری شناخته می‌شود. سوکودولسکی، گولاب و کرامول (۲۰۰۱) مشخص نمودند که نشخوار خشم یک فرایند شناختی اجتناب‌ناپذیر و تکرار شونده است که در جریان خشم ظاهر می‌شود و مسئول تداوم و افزایش خشم است، خصومت و پرخاشگری کلامی - فیزیکی را افزایش می‌دهد (آنستیز، آنستیز، سلبی و جویئر، ۲۰۰۹). یافته‌های پژوهش حاضر با تحقیقات ماکس ول^۱ (۲۰۰۴) که نشان داد نشخوار خشم با رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه همبستگی مثبت دارد، همخوانی نشان می‌دهد. همچنین ریبر^۲ (۲۰۰۶)، وایت و ترنز (۲۰۱۴) و تاکب، تاکاهاشی و ساتو^۳ (۲۰۱۵) به بررسی رابطه نشخوار خشم و پرخاشگری پرداختند و یافته‌های این تحقیقات نیز نشان داد بین نشخوار خشم و پرخاشگری رابطه مثبت وجود دارد. طبق آنچه که یافته‌ها نشان می‌دهند، نشخوار خشم که بر دو مؤلفه تجسم رویداد خشم و مرور ذهنی اعمال انتقام‌جویانه مبتنی است، احتمال بروز تکانه‌های پرخاشگری را افزایش می‌دهد نشخوار خشم یک عامل یا توان دخالت‌کننده در پرخاشگری می‌باشد. سانچو، سالجرو و بروکال (۲۰۱۷) نشان دادند که نشخوار خشم یک اصطلاح برای تکرار و تأیید منفی در مورد یک اتفاق و یا خاطره ناشی از خشم است و تفکرات و احساسات خشم‌آلود و برنامه‌هایی برای انتقام را منجر می‌شود؛ و این راهبرد باعث تشدید و تداوم خشم می‌گردد و همان‌گونه که مطالعات تأیید می‌کنند نشخوارگری در مورد رویدادهای برانگیزاننده خشم دارای پیامد منفی از جمله پرخاشگری است. از آنجایی که احساس خشم می‌تواند احتمال رفتار پرخاشگرانه را افزایش دهد، نشخوار آن

1. Maxwell

2. Repper

3. Takebe, Takahashi & Sato

یعنی خشم، عواطف منفی و خشم را تحریک می‌کند و سطح بالای عواطف منفی تمایل به پرخاشگری را افزایش می‌دهد و باعث تسهیل آن می‌گردد. در نتیجه افزایش نشخوار خشم تسهیل‌کننده پرخاشگری است و رابطه مثبت نشان داده می‌شود. در تحقیق اینگلبگ و سوچو برگ^۱ (۲۰۰۴) مشخص شد افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند دارای قدرت انطباق‌یابی پایین و ناسازگاری بیشتر و رفتارهای آسیب‌زننده (مانند پرخاشگری) هستند. در واقع شیوه کنار آمدن با فشار روانی با هوش هیجانی رابطه دارد (پیرخانی و معنوی پور، ۱۳۹۱).

در نهایت با توجه به مباحث مطرح‌شده، یافتن رابطه میان هوش هیجانی و پرخاشگری و نیز نقش نشخوار ذهنی خشم می‌تواند به ما قدرت پیش‌بینی احتمال رفتارهای پرخاشگرانه از سوی افرادی که ویژگی هوش هیجانی آن‌ها پایین، باوجود نشخوار ذهنی خشم را داده و این امر در جهت پیشگیری از رفتار پرخاشگرانه و آسیب‌های ناشی از آن و کاهش این اثرات مؤثر باشد.

از محدودیت‌های پژوهش انجام شده، استفاده از ابزار خود گزارشی بود و همچنین جامعه آماری آن، جوانان ۲۰-۳۰ سال از دانشگاه تبریز بودند که این امر محدودیت‌هایی در زمینه تعمیم‌یافته‌ها ایجاد کرد. اجرای پژوهش در سنین دیگر مانند نوجوانان و همچنین بررسی تفاوت‌های جنسیتی و اجرا در محیط غیر آموزشی پیشنهاد می‌شود. طراحی برنامه آموزشی با هدف ایجاد توانایی در افراد برای مدیریت خشم و احساسات در جهت کاهش پرخاشگری در جامعه پیشنهاد می‌گردد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه با همکاری دانشجویان دوره کارشناسی دانشکده‌های مختلف دانشگاه تبریز به اتمام رسیده است؛ بدین‌وسیله از این دانشجویان تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- اعظمی، یوسف. ، سهرابی، فرامرز. ، برجعلی، احمد. و چوپان، حامد. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴ (۱۶)، ۵۳-۶۸.
- برجعلی، احمد. ، اعظمی، یوسف. ، چوپان، حامد. و عرب قهستانی دادود. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس بر میزان پرخاشگری در افراد وابسته به مواد. *نشریه پژوهش توان‌بخشی در پرستاری*، ۲ (۱)، ۵۳-۶۵.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۹۷). مقیاس نشخوار خشم: پرسشنامه، روش اجرا و نمره‌گذاری، *نشریه روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی*، ۱۵، ۲۱۵-۲۱۳.

- بشارت، محمدعلی. و محمدمهر، رضا. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم، نشریه علمی- پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی. دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۶۵، ۴۳-۳۶.
- بشارت، محمدعلی.، محمدی حسینی نژاد، الهه. و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی در رابطه با ناگویی هیجانی، خشم و نشخوار خشم با سبک‌های دفاعی من. *روان‌شناسی معاصر*، ۹ (۲)، ۴۸-۲۹.
- پیرخانفی، علیرضا. و معنوی پور، داوود. (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دارا و فاقد توانایی حل مسئله/ انعطاف‌پذیری. *مجله شناخت اجتماعی*، ۱ (۱)، ۶-۱.
- خانه کشی، علی.، خان محمدی اطاقسرا، ارسلان. ملکیان، صدیقه. (۱۳۹۶). رابطه بی‌ثباتی هیجانی، رفتار جامعه‌پسند و پرخاشگری با آمادگی به اعتیاد دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷ (۲۸)، ۱۴۵-۱۲۳.
- رامندی، شیخ‌الاسلامی، (۱۳۹۶). الگوی معادلات ساختاری از روابط بین پذیرش- طرد والدین، پردازش اطلاعات اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷ (۲۶)، ۵۹-۳۷.
- ساعتچی، محمود.، کامکاری، کامبیز. و عسگریان، مهناز. (۱۳۹۳). *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران: انتشارات ویرایش. ۴۰۸ صفحه.
- سامانی، سیامک. (۱۳۸۶). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه پرخاشگری باس و پری. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۳ (۴)، ۳۶۵-۳۵۹.
- ستار صیدی، ستار.، صفاری‌نیا، مجید.، احمدیان، حمزه. (۱۳۹۸). مدل ارتباط پرخاشگری و دیدگاه‌گیری اجتماعی رفتار جامعه‌پسند با نقش واسطه‌ای اعتماد اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹ (۳۶)، ۲۰-۱.
- شریفیان، صلاح. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه بین پرخاشگری و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بوکان*. اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران. ۱۲ تا ۱۳ شهریور ۱۳۹۴. تهران. ایران.
- شیرینی، علی. (۱۳۹۵). *نقش راهبردهای ناسازگار شناختی تنظیم هیجان (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری) در نشانه‌های اعتیاد به اینترنت با میانجیگری افسردگی و اضطراب*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. گروه روان‌شناسی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تبریز.
- طالقانی نژاد، محمدعلی.، داوری، رحیم.، لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۸). پیش‌بینی گرایش به سوء مصرف مواد و اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک‌های کنار

- آمدن با استرس با میانجی‌گری هوش هیجانی در دانش‌آموزان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹(۳۵)، ۱۰۷-۱۲۵.
- کراسکیان، آدیس. (۱۳۸۹). پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن. ابزارهای روان‌شناختی. مجله رشد. ۳. ۶۰.
- گراوند، پیوش. و منشئی، غلامرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های اجتماعی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه‌پسند نوجوانان پرخاشگر شهر خرم‌آباد. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۵(۱۱)، ۱۹۰-۱۹۹.
- محمودی‌نیا، سعید.، سپاه منصور، مژگان.، امامی‌پور، سوزان.، حسنیف فریبا. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی برنامه آموزش جایگزین پرخاشگری و برنامه آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری نوجوانان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۸(۳۲)، ۱۰۹-۱۲۷.
- محمودی، طیبه.، بساک نژاد، سودابه. و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۳). بررسی و تعیین رابطه بین پس‌فکرهای نشخوار خشم و پرخاشگری نوجوانان. *مجله رویش روان‌شناختی*، ۱۹، ۷۳-۹۰.
- مخبریان نژاد، راضیه. (۱۳۸۶). *هنجاریابی پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- مشهدی، علی.، سلطانی شورباخو، اسماعیل. و هاشمی رزینی، سعاد. (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علائم اضطرابی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۲(۴)، ۶۶۱-۲۵۲.
- مهربان، رقیه. و لیوارجانی، شعله. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب‌آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۱۰(۳۹)، ۸۳-۱۱۹.
- یارمحمدیان، احمد. (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش عقلانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهش*، ۲(۳)، ۹۲-۷۵.
- Anderson, C. A. , & Bushman, B. J. (2002). *Human aggression. Annual review of psychology*, 53, 27-51.
- Anestis, M. D. , Anestis, J. C. , Selby, E. A. , & Joiner, T. E. (2009). *Anger rumination across forms of aggression. Personality and Individual Differences*, 46(2), 192-196.
- Bar-On, R. (2005). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*, In: P. Fernández-Berrocal & N. Extremera (Guest Editors), *Special Issue on Emotional Intelligence. Psicothema*, 17(4), 1-28.
- Bibi, A. , Saleem, A. , Khalid, M. A. , & Shafique, N. (2020). *Emotional Intelligence and Aggression among University Students of Pakistan: A*

Correlational Study. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 1-15.

- Burt, S. A. , & Donnellan, M. B. (2008). *Personality correlates of aggressive and non-aggressive antisocial behavior. Personality and Individual Differences, 44(1), 53-63.*
- Buss, A. H. , & Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire. Journal of personality and social psychology, 63(3), 452.*
- Castillo, R. , Salguero, J. M. , Fernández-Berrocal, P. , & Balluerka, N. (2013). *Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. Journal of adolescence, 36(5), 883-892.*
- Das, P. P. P. , & Tripathy, S. (2015). *Role of emotional intelligence on aggression: A comparison between adolescent boys and girls. Psychology and Behavioral Sciences, 4(1), 29-35.*
- Deniz, S. (2013). *The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers. Educational Research and Reviews, 8(24), 2339-2345.*
- Dillon, D. G. , Ritchey, M. , Johnson, B. D. , & LaBar, K. S. (2007). *Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. Emotion, 7(2), 354.*
- Engelberg, E. , & Sjöberg, L. (2004). *Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. Personality and individual differences, 37(3), 533-542.*
- Fayaz, I. (2019). *Aggression and emotional intelligence among adolescents boys of Kashmir. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 8(2), 249-256.*
- García-Sancho, E. , Salguero, J. M. , & Fernández-Berrocal, P. (2016). *Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. Personality and Individual Differences, 89, 143-147.*
- García-Sancho, E. , Salguero, J. M. , & Fernández-Berrocal, P. (2014). *Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. Aggression and violent behavior, 19(5), 584-591.*
- García-Sancho, E. , Salguero, J. M. , & Fernández-Berrocal, P. (2017). *Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. Scandinavian journal of psychology, 58(1), 43-51.*
- Garofalo, C. , Gillespie, S. M. , & Velotti, P. (2020). *Emotion regulation mediates relationships between mindfulness facets and aggression dimensions. Aggressive behavior, 46(1), 60-71.*
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence. Bantam.*
- Hsieh, I. J. , & Chen, Y. Y. (2017). *Determinants of aggressive behavior: Interactive effects of emotional regulation and inhibitory control. PloS one, 12(4), e0175651.*
- Kaukiainen, A. , Björkqvist, K. , Lagerspetz, K. , Österman, K. , Salmivalli, C. , Rothberg, S. , & Ahlbom, A. (1999). *The relationships between social intelligence, empathy, and three types of aggression. Aggressive Behavior: 8(1), 1-11.*

- Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 25(2), 81-89.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 279-289.
 - Megías, A. , Gómez-Leal, R. , Gutiérrez-Cobo, M. J. , Cabello, R. , & Fernández-Berrocal, P. (2018). The relationship between aggression and ability emotional intelligence: The role of negative affect. *Psychiatry research*, 270, 1074-1081.
 - Megías, A. , Gómez-Leal, R. , Gutiérrez-Cobo, M. J. , Cabello, R. , & Fernández-Berrocal, P. (2018). The relationship between aggression and ability emotional intelligence: The role of negative affect. *Psychiatry research*, 270, 1074-1081.
 - Miles, S. R. , Thompson, K. E. , Stanley, M. A. , & Kent, T. A. (2016). Single-session emotion regulation skills training to reduce aggression in combat veterans: A clinical innovation case study. *Psychological services*, 13(2), 170.
 - Orsonson, A. (2011). *Social Psychology*, Translated by Shokreshkan, H (1391). Tehran, Growth Publication, Eighth Edition, Seventh Edition.
 - Ouyang, Z. , Sang, J. , Li, P. , & Peng, J. (2015). Organizational justice and job insecurity as mediators of the effect of emotional intelligence on job satisfaction: A study from China. *Personality and Individual Differences*, 76, 147-152.
 - Pérez-Fuentes, M. D. C. , Molero Jurado, M. D. M. , Barragán Martín, A. B. , & Gázquez Linares, J. J. (2019). Family functioning, emotional intelligence, and values: Analysis of the relationship with aggressive behavior in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 478.
 - Quan, F. , Yang, R. , Zhu, W. , Wang, Y. , Gong, X. , Chen, Y. , . . . & Xia, L. X. (2019). The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 139, 228-234.
 - Repper, K. K. (2006). *The Relationship Between Anger Rumination and Aggression in Childhood*.
 - Saklofske, D. H. , Austin, E. J. , & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual differences*, 34(4), 707-721.
 - Smith, S. D. , Stephens, H. F. , Repper, K. , & Kistner, J. A. (2016). The relationship between anger rumination and aggression in typically developing children and high-risk adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 515-527.
 - Sukhodolsky, D. G. , Golub, A. , & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*, 31(5), 689-700.
 - Szasz, P. L. , Szentagotai, A. , & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour research and therapy*, 49(2), 114-119.

- **Takebe, M. , Takahashi, F. , & Sato, H. (2016). Anger rumination as a risk factor for trait anger and anger-in: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 101, 451-455.***
- **Turner, K. A. , & White, B. A. (2015). Contingent on contingencies: Connections between anger rumination, self-esteem, and aggression. *Personality and Individual Differences, 82, 199-202.***
- **Wang, X. , Yang, L. , Yang, J. , Gao, L. , Zhao, F. , Xie, X. , & Lei, L. (2018). Trait anger and aggression: A moderated mediation model of anger rumination and moral disengagement. *Personality and Individual Differences, 125, 44-49.***
- **White, B. A. , & Turner, K. A. (2014). Anger rumination and effortful control: Mediation effects on reactive but not proactive aggression. *Personality and Individual Differences, 56, 186-189.***