

سرشناسه:	عبداللہی، محمدہادی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور:	پرخاشگری و تنظیم هیجان/ محمدہادی عبداللہی.
مشخصات نشر:	قم: پگاہ ہفتم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاہری:	۱۶۸ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک:	۲۵۰۰۰ ریال: ۰۰۳-۹۵۱۲۶-۹۵۱۲۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامہ.
موضوع:	پرخاشگری
موضوع:	Aggressiveness
موضوع:	خشم
موضوع:	Anger
موضوع:	هیجان‌ها -- جنبہ‌های روانشناسی
موضوع:	Emotions -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۸ ع ۴پ / ۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۱۹۵۰۶



پرخاشگری و تنظیم هیجان

مؤلف: محمدهادی عبداللهی

ناشر: پگاه هفتم

نوبت و تاریخ چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۶-۳-۰

پخش:

۰۹۳۵۲۴۳۴۲۹۳

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
----	-------------

فصل اول: پرخاشگری

۲۴	 مقدمه
----	-------------

۲۶	 انواع پرخاشگری
----	----------------------

۲۶	 پرخاشگری خصمانه
----	-----------------------

۲۶	 پرخاشگری ابزاری
----	-----------------------

۲۷	 پرخاشگری فردی
----	---------------------

۲۸	 پرخاشگری جمعی
----	---------------------

۲۸	 علایم و نشانه‌های پرخاشگری
----	----------------------------------

۲۹	 چهار شرط لازم برای یادگیری
----	----------------------------------

۳۱	 مبانی نظری پرخاشگری
----	---------------------------

۳۱	 تبیین‌های زیست‌شناختی پرخاشگری
----	--------------------------------------

۳۱	 دیدگاه کردارشناختی: پرخاشگری به‌عنوان نوعی انرژی درونی
----	--

۳۳	 دیدگاه زیست‌شناسی اجتماعی: پرخاشگری محصول تکامل
----	---

۳۵	 ژنتیک رفتاری: آیا پرخاشگری ارثی است؟
----	--

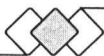
- تبین‌های روان‌شناختی..... ۳۹
- دیدگاه فروید: پرخاشگری، غریزه‌ای ویرانگر..... ۴۰
- فرضیه ناکامی - پرخاشگر: پرخاشگری سائق هدفمند..... ۴۱
- نوئداعی‌گرایی شناختی: نقش عاطفه منفی..... ۴۵
- نظریه انتقال هیجان: خشم و اسناد برانگیختگی..... ۴۷
- رویکرد اجتماعی - شناختی: الگوهای پرخاشگری و پردازش اطلاعات..... ۴۸
- یادگیری پرخاشگر بودن: تقویت و تقلید..... ۵۱
- الگوی تعامل اجتماعی: پرخاشگری به‌عنوان یک رفتار اجتماعی قهرآمیز..... ۵۵

فصل دوم: خشم

- مقدمه..... ۶۰
- تعریف خشم..... ۶۲
- تفاوت خشم با پرخاشگری و خصومت..... ۶۵
- خشم به‌عنوان سازه‌ای چند بعدی..... ۶۷
- بعد عاطفی خشم..... ۶۸
- بعد شناختی خشم..... ۶۹
- بعد رفتاری خشم..... ۷۰
- خشم صفتی و خشم حالتی..... ۷۱
- درونی‌سازی، برونی‌سازی و کنترل خشم..... ۷۲

فصل سوم: نشخوار خشم

- مقدمه..... ۷۶
- انواع نشخوار..... ۸۰
- نشخوار غم..... ۸۰



۸۰	نشخوار خشم
۸۳	نشخوار و پیامدهای روان‌شناختی
۸۵	نشخوار و پیامدهای جسمی

فصل چهارم: تنظیم شناختی هیجان

۸۸	مقدمه
۹۲	راهبردهای تنظیم هیجان
۹۲	راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان
۹۳	راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان
۹۴	کم‌تنظیم‌گری هیجان
۹۴	بیش‌تنظیم‌گری هیجان
۹۶	مدل‌های نظری تنظیم هیجان
۹۶	مدل تنظیم هیجان گروس
۱۰۰	مدل تنظیم هیجانی ولز
۱۰۱	کنترل تنظیم هیجان
۱۰۳	تنظیم شناختی هیجان
۱۰۵	راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان
۱۰۷	راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان

فصل پنجم: علت‌یابی پرخاشگری

۱۱۰	مقدمه
۱۱۲	اشکال پرخاشگری
۱۱۴	عوامل مؤثر در بروز پرخاشگری
۱۱۴	ناکامی

- محیط زندگی ۱۱۵
- نقش جنسی ۱۱۵
- نقش خانواده ۱۱۶
- تنبيه‌های والدین و مریان ۱۲۰
- تأیید رفتار پرخاشگرانه ۱۲۰
- تشویق رفتار پرخاشگرانه ۱۲۱
- عوامل فرهنگی ۱۲۱
- تماشای خشونت ۱۲۱
- تضاد در دستورات والدین ۱۲۳
- آثار و پی آمدها ۱۲۳
- نگاهی به برخی آمارها و تحقیقات انجام شده ۱۲۴
- مهم‌ترین اقدامات و راه کارهای پیشگیرانه و درمانی ۱۲۶

فصل ششم: مهارت‌های کنترل خشم

- مقدمه ۱۳۰
- کنترل پرخاشگری ۱۳۴
- مهارت خواآموزی کلامی ۱۳۷
- کاهش استرس و آرام‌سازی ۱۳۸
- مهارت حل مسئله ۱۴۰
۱. تشخیص موقعیت کلی ۱۴۱
۲. تعریف مسئله ۱۴۲
۳. ایجاد راه‌حل‌های مختلف ۱۴۲
۴. تصمیم‌گیری ۱۴۳



۵. تأیید ۱۴۳
- نقش خودآگاهی در حل مسئله ۱۴۴
- نقش مذهب در کاهش پرخاشگری ۱۴۴
- خشم از دیدگاه اسلام ۱۴۵
- منابع و مراجع ۱۴۸

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای است حد فاصل میان کودکی و بزرگسالی، حدود و همچنین طول مدت آن چندان مشخص نیست و بسته به افراد و جوامع گوناگون متغیر است. این دوره به واسطه تغییرات سریع فیزیکی، روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و شناختی با انبوهی از مشکلات مغایر سلامت همراه است در واقع بسیاری از عوامل تهدید کننده سلامت و رفتارهای پرخطر توسط نوجوانان در همین سن به صورت پیش رونده‌ای شروع می‌شوند (آرمسترانگ، کوستلو^۱، ۲۰۰۱؛ کروسبی، سانتلی، دی کلمنت^۲، ۲۰۰۹). رفتار پرخطر و پیامدهای منفی آن بر سلامت نوجوانان می‌تواند تهدید جدی بر سلامت در طول زندگی فرد ایجاد کند. یکی از عواطف متداول در بین نوجوانان خشم

1. Armstrong & Costello

2. Crosby, Santelli & DiClemente

است که بر اثر برخورد نوجوان به مانعی که بر سر راه هدف او قرار می‌گیرد حاصل می‌شود و به پرخاشگری که یک واکنش عمومی به ناکامی امیال است منجر می‌گردد. به طور کلی نوجوانان در این دوران حساس می‌شوند، هیجان‌های شدید دارند، به دنبال احساس عدم اطمینان و تنش، ناسازگاری و پرخاشگری در آنان دیده می‌شود و اجتماع از آنها می‌خواهد که مستقل باشند و روابط خود را با دیگران تغییر دهند. از سوی دیگر تنظیم هیجان به فرآیندهای داخلی و مبادلاتی اشاره می‌کند که از طریق آن افراد بصورت آگاهانه یا ناآگاهانه یک یا چندین مؤلفه از هیجان‌های خود را تعدیل می‌نمایند. این کار با تغییر تجربه در رفتار و بیان خود و یا از طریق شرایط هیجان‌زا امکان پذیر است (آیزنبرگ، فیس، گاتریوریز، ۲۰۰۰؛ گروس، ۱۹۹۹).

با توجه به اینکه پرخاشگری از سنین کودکی آغاز می‌شود و تأثیر بسزایی در آینده فرد و جامعه می‌گذارد و در سنین بالاتر، مخصوصاً نوجوانان و جوانان که نیروی فعال و پویای جامعه هستند و این صفت را در جامعه گسترش می‌دهند لذا پژوهش‌های مختلفی در رابطه با خشم، پرخاشگری و تنظیم شناختی هیجان در این سنین انجام شده است. بایزیدی (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی رابطه نقص در نظریه ذهن با پرخاشگری با میانجیگری تنظیم هیجان در کودکان پیش دبستانی پرداختند. نتایج بیانگر آن است که نقص در تئوری ذهن بر پرخاشگری کودکان به واسطه تنظیم هیجانات تأثیر غیر مستقیم دارد.



بشارت و حسینی (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری در ورزشکاران رشته های منتخب ملی پرداختند. نتایج نشان داد که بین زیرمقیاس های نشخوار خشم و شاخص های پرخاشگری رقابتی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. بشارت، علی بخشی، موحدی نسب (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی تأثیر واسطه ای نشخوار خشم بر رابطه بین خشم و مهار خشم با سلامت و بیماری جسمی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که سطوح بالاتر خشم با سطوح پایین تر سلامت جسمی و سطوح بالاتر بیماری جسمی مرتبط بود؛ و سطوح بالاتر مهار خشم با سطوح بالاتر سلامت جسمی و سطوح پایین تر بیماری جسمی رابطه دارد. تحلیل نتایج پژوهش نشان داد که ابعاد خشم و مهار خشم به واسطه نشخوار خشم در دو جهت متضاد بر شاخص های سلامت جسمی تأثیر می گذارند. افزایش خشم از طریق نشخوار خشم با کاهش سلامت جسمی و افزایش بیماری جسمی رابطه داشت و افزایش مهار خشم از طریق نشخوار خشم با افزایش سلامت جسمی و کاهش بیماری جسمی مرتبط بود. بر اساس یافته های این پژوهش، تأثیر واسطه ای نشخوار خشم در رابطه بین ابعاد خشم صفت، خشم حالت و مهار خشم درونی و بیرونی با سلامت جسمی کامل و برای ابعاد خشم درونی و خشم بیرونی با سلامت جسمی جزئی بود.

اسمیت و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی رابطه نشخوار

خشم و پرخاشگری در کودکان عادی و نوجوانان در معرض خطر پرداختند. مطالعه نخست که شامل ۲۵۴ کودک با میانگین سنی ۱۰/۶۲ سال می باشد نشان داد کودکانی که نشخوار خشم بالایی را گزارش می کنند میزان پرخاشگری بالاتری را نیز نشان می دهند. مطالعه دوم که شامل ۱۱۹ نوجوان با میانگین سنی ۱۶/۷۴ می باشد نشان داد نوجوانان با نشخوار خشم بالاتر، پرخاشگری بالاتری نیز نشان می دهند. تاکب، تاکاهاشی و ساتو (۲۰۱۵) در پژوهشی به نقش میانجی نشخوار خشم در رابطه بهشیاری و خشم پرخاشگری پرداختند. نتایج نشان داد بین نشخوار خشم، بهشیاری و صفت پرخاشگری و خصومت رابطه معنی داری وجود دارد و نشخوار خشم در ارتباط بین بهشیاری و خشم و پرخاشگری نقش میانجی دارد. آنستیس، آنستیس، سلبی و جوینر (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی نشخوار خشم و پرخاشگری پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد نشخوار خشم، صفات پرخاشگری کلامی، فیزیکی و خصومت را پیش بینی می کند اما عصبانیت را پیش بینی نمی کند، بنابراین نتیجه گرفتند که نشخوار خشم نقش مهمی در پرخاشگری کلامی و فیزیکی بازی می کند. عبداللهی و حسینی المدنی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه بین پرخاشگری و نشخوار خشم با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان پرداختند و نایج حاصل نشان داد که پس فکرای نشخوار خشم تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر پرخاشگری نوجوانان دارد. بنابراین تنظیم شناختی هیجان



مثبت و منفی در ارتباط بین پس فکرهای نشخوار خشم و پرخاشگری نوجوانان نقش واسطه‌ای دارند. در نتیجه می‌توان گفت که پس فکرهای نشخوار خشم از طریق تأثیرگذاری بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان منجر به افزایش پرخاشگری نوجوانان می‌شوند. به عبارت دیگر پس فکرهای نشخوار خشم منجر به کاهش تنظیم شناختی هیجان مثبت و افزایش تنظیم شناختی هیجان منفی و در نتیجه افزایش پرخاشگری می‌شود. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که افکار تلافی جویانه تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر پرخاشگری نوجوانان دارد. بنابر این تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی در ارتباط بین افکار تلافی جویانه و پرخاشگری نوجوانان نقش واسطه‌ای دارند. در نتیجه می‌توان گفت که افکار تلافی جویانه از طریق تأثیرگذاری بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان منجر به افزایش پرخاشگری نوجوانان می‌شوند. به عبارت دیگر افکار تلافی جویانه منجر به کاهش تنظیم شناختی هیجان مثبت و افزایش تنظیم شناختی هیجان منفی و در نتیجه افزایش پرخاشگری می‌شود. علاوه بر این نتایج پژوهش نشان داد که خاطره‌های نشخوار خشم تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر پرخاشگری نوجوانان دارد. بنابر این تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی در ارتباط بین خاطره‌های نشخوار خشم و پرخاشگری نوجوانان نقش واسطه‌ای دارند. در نتیجه می‌توان گفت که خاطره‌های نشخوار خشم از طریق تأثیرگذاری بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان منجر به افزایش پرخاشگری نوجوانان

می‌شوند. به عبارت دیگر خاطره‌های نشخوار خشم منجر به کاهش تنظیم شناختی هیجان مثبت و افزایش تنظیم شناختی هیجان منفی و در نتیجه افزایش پرخاشگری می‌شود. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که شناختن علت‌ها تأثیر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر پرخاشگری نوجوانان دارد. بنابر این تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی در ارتباط بین شناختن علت‌ها و پرخاشگری نوجوانان نقش واسطه‌ای دارند. در نتیجه می‌توان گفت که شناختن علت‌ها از طریق تأثیرگذاری بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان منجر به افزایش پرخاشگری نوجوانان می‌شوند. به عبارت دیگر شناختن علت‌ها منجر به کاهش تنظیم شناختی هیجان مثبت و افزایش تنظیم شناختی هیجان منفی و در نتیجه افزایش پرخاشگری می‌شود.

افراد توانمند از نظر هیجانی، در برخورد با رویدادها و چالش‌های زندگی به طور سازگارانه‌تری عمل می‌کنند و به همین جهت نیز از سلامت روانی بیشتری بهره‌مند می‌شود (کینگ^۱ و امونز^۲، ۱۹۹۰؛ به نقل از وکیلی عباسعلیلو، ۱۳۹۳). این افراد همچنین در موقعیت‌های مختلف احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان

1. King

2. Emmonze



حالت های هیجانی خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می دهند (وکیلی عباسعلیلو، ۱۳۹۳). از این رو، هیجان ها پدیده هایی ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی هستند. پدیده هایی فطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می کنند از جمله هیجان هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارند، هیجان های خشم و پرخاشگری است.

خشم به عنوان یک هیجان بنیادین، با تهدید و ارزیابی منفی مرتبط است، پاسخ های فیزیولوژیک را فعال می کند و تمایلات رفتاری را تحت تأثیر قرار می دهد (بشارت، ۲۰۰۹). همچنین خشم از لحاظ مفهومی یک احساس قوی اعتراض یا ناخشنودی نسبت به یک شخص یا موقعیت تعریف شده است که می تواند با احساسات دلخوری، رنجش، غضب، غیظ، خصومت یا عصبانی شدن مترادف باشد (کاول^۱، ۲۰۱۰).

در همین ارتباط، پرخاشگری معمولاً به رفتارهایی اطلاق می شود که با شیوه های مختلفی برای وارد آوردن صدمه جسمی یا روحی به دیگران اعمال می گردد. گاهی این آسیب رساندن شامل از بین بردن دارایی ها و اموال شخصی و یا عمومی می شود. مثلاً اگر در زمین

فوتبال بازیکنی به طور غیر عمدی سبب شکستن پای بازیکن دیگر شود کار او پر خاشگری به حساب نمی آید، اما اگر وی از روی عمد به ساق پای بازیکن دیگر لگد بزند تا او را از دور بازی خارج کند، این رفتار بدون تردید پر خاشگری تلقی می شود (کریمی، ۱۳۷۹).

در این راستا، به طور کلی اگر به خشم، به عنوان یک هیجان نگریسته شود، نشخوار خشم می تواند به عنوان تفکر در مورد این هیجان تعریف شود. پدیدارشناسی نشخوار خشم، تجربه دوباره و خود به خود لحظات خشم و خیال پردازی های مربوط به انتقام را در بر می گیرد (سوخودولسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۱).

و رفتار کردن در طول موقعیت ها و زمانهای مختلف، مستعد می سازد (باربر^۲، ۲۰۰۷) که می تواند ناشی از رخدادهای مختلف زندگی و یا هیجان هایی چون خشم، افسردگی یا اضطراب باشد (نیومن و والدشتاین^۳، ۲۰۰۴). در واقع، نشخوار خشم به عنوان یکی از سبک های نشخوار، به صورت فرایندهای شناختی غیر عمدی و بازگشتی (تکرار شونده) تعریف می شود که بعد از یک دوره تجربه خشم، پدیدار می گردد و ادامه می یابد. به همین سبب، افکار نشخوار شونده غالباً با افکار منفی مرتبط اند، که موجب ناراحتی و افسردگی

1. Sukhodolsky

2. Barber

3. Neumann & Waldstein

می‌شوند و پرخاشگری را افزایش می‌دهند (بوشمن^۱، ۲۰۰۲؛ بوشمن، بومیستر و فیلیپس^۲، ۲۰۰۱).

در آسیب‌شناسی نشخوار خشم و پرخاشگری، برکویتز (۱۹۸۹)؛ به نقل از بشارت و حسینی، ۱۳۸۹) این احتمال را مطرح کرد که تجربه‌های ناکامی، پرخاشگری و تحریک شدگی از طریق ایجاد عاطفه منفی به پرخاشگری منتهی می‌شود. مشابه این احتمال را می‌توان در رابطه بین نشخوار خشم - پرخاشگری مطرح کرد. افکار تکراری و اجتناب‌ناپذیر (تحمیلی) در مورد تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته با فعال‌سازی عواطف منفی، احتمال پرخاشگری را افزایش می‌دهند.

از نظر اسپلمن و مندل^۳ (۱۹۹۹) تفکر واقعیت ستیز، یعنی سلطه اگرها و پیامدهای تجسمی که براساس آن فرد به ارزیابی حوادث گذشته می‌پردازد نیز، سازوکار دیگری است که نشخوار خشم را با پرخاشگری مرتبط می‌سازد. تفکر واقعیت ستیز به دلیل ماهیت واقعیت‌گریزی و واقعیت ستیزی خود، با نشخوار مکرر اگرها و افکار غیرواقع‌بینانه تقویت می‌شود (مکسول^۴، ۲۰۰۴) و احتمال پرخاشگری را افزایش می‌دهد.

در ارتباط با متغیرهای فوق، پژوهشگران آسیب‌شناسی روانی

1. Bushman
2. Baumeister & Phillips
3. Spellman & Mandel
4. Maxwell

معتقدند که عدم توانایی به کار گیری و اصلاح مهارت‌های تنظیم هیجانی پیش‌بینی‌کننده آسیب‌های روانی فرد در آینده می‌باشد. به همین دلیل هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب و خوش‌بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (رضوان، بهرامی و عابدی، ۲۰۰۶). تنظیم شناختی هیجان به تمام سبک‌های شناختی اطلاق می‌شود که هر فردی از آن به منظور افزایش یا کاهش و یا حفظ هیجان خود استفاده می‌کند (گراس، ۲۰۰۱)، که بیشتر در دو چهارچوب مهم بررسی می‌شوند که عبارتند از: ۱- راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند. ۲- راهبردهایی تنظیم هیجان که پس از بروز حادثه و یا بعد از شکل‌گیری هیجان فعال می‌شوند. راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه فعال می‌شوند در کنترل هیجان منفی حوادث نقش مهمی دارند (گراس، ۱۹۹۸؛ به نقل از وکیلی عباسعلیلو، ۱۳۹۳)، زیرا موجب تفسیر واقعه به نحوی می‌شوند که پاسخ‌های هیجانی منفی را کاهش می‌دهد. بنابراین نمی‌توان نقش تنظیم هیجان شناختی را در سازگاری افراد با وقایع زندگی نادیده گرفت (گارنفسکی^۱، بان^۲ و کرایجی^۳، ۲۰۰۵).

1. Garnefski

2. Baan

3. Craaij

بریدج^۱، مارجی^۲ و زاف^۳ (۲۰۰۱) تنظیم هیجان را به عنوان مجموعه‌ای از فرایندهایی در نظر گرفته‌اند که یک شخص ممکن است از آنها برای فراخوانی یک هیجان مثبت یا منفی، حفظ آن هیجان، کنترل یا تغییر آن استفاده کند.

از آنجا که نوجوانان از لحاظ تغییرات هورمونی و بلوغ در دوره‌ای فعال به سر می‌برند و با توجه به ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی این دوره، افرادی که دارای تحمل آشفتگی پایین هستند، اولاً هیجانات را غیرقابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به آشفتگی و پریشانی‌شان رسیدگی نمایند، در نتیجه دچار خشم و پرخاشگری می‌شوند. ثانياً این افراد وجود هیجان‌ها را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند زیرا که توانایی‌های مقابله‌ای خود را با هیجانات دست کم می‌گیرند، سومین مشخصه عمده در تنظیم هیجانات افراد این می‌باشد که تلاشی فراوان برای جلوگیری از هیجانات منفی و تسکین فوری هیجانات تجربه شده نشان می‌دهند (سیمونز^۴ و قاهر^۵، ۲۰۰۵). بنابراین به نظر می‌رسد تحمل پایین افراد، آنها را مجبور برای

1. Bridges

2. Margie

3. zaff

4. Simons

5. Gaher

یافتن راهی فوری برای خلاصی از هیجانات می‌کند (سو^۱، رافینز^۲ و رابینز^۳، ۲۰۰۸)، که یکی از این راهها، توسل به خشم و نشخوار آن و پرخاشگری است.

توجه به پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه‌ی نشخوار خشم و پرخاشگری، لزوم و اهمیت ارتباط این سازه را با مؤلفه‌های نظم‌جویی و تنظیم شناختی هیجان آشکار می‌سازد. با توجه به مطالب بیان شده، هدف از پژوهش حاضر، بررسی خشم، نشخوار خشم و پرخاشگری واکنشی و علت‌ها و راه‌های کنترل خشم با در نظر گرفتن نقش میانجی خود تنظیمی هیجان می‌باشد.

-
1. Suh
 2. Ruffins
 3. Robins