

Investigating the Relationship Between Life Skills Dimensions and Anger With the Mediating Role of Emotional Self-Awareness

1. Azarnoosh Salimi Galangashi^{✉*}: MA, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

2. Zahra Dastmardi[✉]: PhD, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

*Corresponding Author's Email Address: salimiazar417@gmail.com



Received: 24 February 2025

Revised: 08 May 2025

Accepted: 17 May 2025

Published: 20 June 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the relationship between life skills dimensions and anger with the mediating role of emotional self-awareness among university students in Tehran.

Methods and Materials: This descriptive correlational study was conducted on a population of students from Tehran universities during the 2023–2024 academic year. Using the Krejcie and Morgan table, a sample of 443 students was selected via multistage cluster sampling. Instruments included the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2), the emotional self-awareness subscale of the SEIS, and the WHO Life Skills Questionnaire, focusing on five dimensions: problem-solving, stress management, empathy, effective communication, and self-awareness. Data were analyzed using SPSS-27 and AMOS-21.

Findings: Pearson correlation results showed significant negative relationships ($p < 0.01$) between all life skills dimensions and anger, and significant positive relationships with emotional self-awareness. Structural equation modeling indicated that emotional self-awareness significantly mediated the relationship between each life skill dimension and anger. Direct path coefficients ranged from $\beta = 0.26$ to $\beta = 0.41$ for the effect of life skills on emotional self-awareness, while the path from emotional self-awareness to anger was $\beta = -0.30$ ($p < 0.001$).

Conclusion: The findings highlight that higher levels of life skills—particularly self-awareness—enhance emotional self-awareness and subsequently reduce anger. Educational interventions targeting these components could promote emotional regulation and healthier interpersonal relationships in student populations.

Keywords: Anger, life skills, emotional self-awareness, university students, structural equation modeling

How to Cite: Salimi Galangashi, A., & Dastmardi, Z. (2025). Investigating the Relationship Between Life Skills Dimensions and Anger With the Mediating Role of Emotional Self-Awareness. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 180-192.

بررسی رابطه ابعاد مهارت زندگی با خشم با میانجی‌گری خودآگاهی هیجانی

۱. آذرنوش سلیمی گلنگشی^{id}؛ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. زهرا دستمردی^{id}؛ دکتری، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: salimiazar417@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ابعاد مهارت‌های زندگی با خشم با میانجی‌گری خودآگاهی هیجانی در دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران بود.

مواد و روش: مطالعه حاضر از نوع همبستگی توصیفی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود و حجم نمونه بر اساس جدول مورگان، ۴۴۳ نفر تعیین شد. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه خشم اسپیلبرگر (۲-STAXI)، خرده‌مقیاس خودآگاهی هیجانی از پرسشنامه SEIS، و پرسشنامه مهارت‌های زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۴) بود که به تفکیک پنج بُعد حل مسئله، مدیریت استرس، همدلی، ارتباط مؤثر و خودآگاهی مورد تحلیل قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۷ و AMOS-۲۱ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که همه ابعاد مهارت‌های زندگی با خشم رابطه منفی معنادار ($p < 0.01$) و با خودآگاهی هیجانی رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین، نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که خودآگاهی هیجانی نقش میانجی معناداری بین همه ابعاد مهارت‌های زندگی و خشم ایفا می‌کند. ضرایب مسیر مستقیم برای اثر مهارت‌ها بر خودآگاهی هیجانی بین $\beta = 0.26$ تا $\beta = 0.41$ و برای اثر خودآگاهی هیجانی بر خشم برابر با $\beta = -0.30$ بود ($p < 0.01$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه خودآگاهی، با ارتقاء خودآگاهی هیجانی و کاهش خشم در دانشجویان همراه است. توسعه برنامه‌های آموزشی با تأکید بر این مؤلفه‌ها می‌تواند در کنترل هیجانات منفی و بهبود تعاملات اجتماعی مؤثر باشد.

کلیدواژگان: خشم، مهارت‌های زندگی، خودآگاهی هیجانی، دانشجویان، مدل معادلات ساختاری

نحوه استناددهی: سلیمی گلنگشی، آذرنوش، و دستمردی، زهرا. (۱۴۰۴). بررسی رابطه ابعاد مهارت زندگی با خشم با میانجی‌گری خودآگاهی هیجانی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۱)، ۱۹۲-۱۸۰.

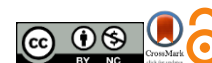


تاریخ دریافت: ۶ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۳۰ خرداد ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

In contemporary societies, the growing complexity of daily life, emotional stressors, and interpersonal demands have highlighted the importance of emotional regulation as a core psychological skill. Among the various emotional challenges, anger remains one of the most prevalent and potentially destructive if unmanaged. Anger has been linked to a wide range of psychological and behavioral problems including aggression, anxiety, substance abuse, and impaired social relationships (Khan et al., 2020; Verma et al., 2023). Understanding the mechanisms through which anger can be regulated is therefore a critical concern in psychological research and mental health education.

Within this domain, the concept of life skills—as defined by the World Health Organization—encompasses a set of adaptive and positive behaviors that enable individuals to effectively deal with the demands and challenges of everyday life (Feraco et al., 2022). These skills include problem-solving, stress management, empathy, effective communication, and self-awareness, among others. Research has shown that these dimensions are strongly associated with psychological well-being and resilience, and serve as protective factors against maladaptive emotional responses such as uncontrollable anger (Bujor & Turliuc, 2023; Marion Cornelia van de et al., 2023).

Among the various psychological constructs linked with emotional regulation, emotional self-awareness is foundational. Emotional self-awareness refers to an individual's capacity to identify, label, and understand their emotional states. It plays a crucial role in initiating the regulation of affective responses, making it a pivotal antecedent in emotional intelligence frameworks (Cho, 2023). Unlike broader constructs such as emotional intelligence, emotional self-awareness is focused specifically on the introspective understanding of one's internal emotional world and has been empirically linked to both reduced emotional reactivity and improved coping

mechanisms (Erbildim & Nweke, 2025; Momeñe et al., 2023).

Previous research has demonstrated the effectiveness of emotional self-awareness in buffering individuals against intense negative emotional responses. For instance, (Hojjat et al., 2018) found that training self-awareness skills led to significant reductions in anger and anxiety among substance-dependent individuals. Similarly, (Guo et al., 2023) emphasized that individuals with higher emotional self-awareness were less likely to react impulsively to workplace stressors. Furthermore, studies suggest that emotional self-awareness may mediate the relationship between external variables (e.g., family support, academic stress) and emotional outcomes like distress or aggression (Cenușă & Turliuc, 2023; Iqbal et al., 2022).

Despite the emerging evidence, few studies have specifically examined emotional self-awareness as a mediator between distinct dimensions of life skills and anger in university students—a population increasingly exposed to academic, interpersonal, and existential stressors. Given the potential of life skills education to shape psychological outcomes, it becomes imperative to dissect the role of each skill dimension in fostering emotional awareness and thereby reducing maladaptive affective expressions such as anger.

The present study aimed to address this gap by exploring the relationship between five core life skills (problem-solving, stress management, empathy, effective communication, and self-awareness) and anger among university students in Tehran, with a specific focus on the mediating role of emotional self-awareness.

Methods and Materials

This research adopted a descriptive correlational design. The statistical population comprised all university students in Tehran during the 2023–2024 academic year. Based on Krejcie and Morgan's sampling table, a sample of 443 students was selected using multistage cluster random sampling. Data collection was conducted using three

validated instruments: the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2), the emotional self-awareness subscale of the Self-report Emotional Intelligence Scale (SEIS), and the WHO Life Skills Questionnaire, with emphasis on five dimensions—problem-solving, stress management, empathy, effective communication, and self-awareness. Data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modeling (SEM) via SPSS-27 and AMOS-21 software.

Findings

Descriptive statistics showed that the mean anger score among participants was 74.62 (SD = 11.38), and the mean emotional self-awareness score was 21.53 (SD = 4.07). Among life skills dimensions, self-awareness had the highest mean ($M = 39.14$, $SD = 7.36$), followed by effective communication ($M = 38.72$, $SD = 6.09$), problem-solving ($M = 33.27$, $SD = 6.44$), stress management ($M = 29.46$, $SD = 5.92$), and empathy ($M = 27.88$, $SD = 5.41$).

Correlation analyses revealed significant negative relationships between all life skill dimensions and anger (r ranging from -0.28 to -0.41 , $p < 0.01$). Additionally, each dimension of life skills had a significant positive correlation with emotional self-awareness (r ranging from 0.35 to 0.55 , $p < 0.01$). Emotional self-awareness itself was significantly and negatively correlated with anger ($r = -0.39$, $p < 0.01$).

The SEM results indicated excellent model fit indices: $\chi^2(64) = 135.62$, $\chi^2/df = 2.12$, GFI = 0.93, AGFI = 0.90, CFI = 0.95, TLI = 0.94, RMSEA = 0.049. All paths from life skills dimensions to emotional self-awareness were significant: problem-solving ($\beta = 0.34$), stress management ($\beta = 0.29$), empathy ($\beta = 0.26$), effective communication ($\beta = 0.31$), and self-awareness ($\beta = 0.41$). The path from emotional self-awareness to anger was also significant and negative ($\beta = -0.30$, $p < 0.001$). Indirect effects from each life skill dimension to anger via emotional self-awareness were also statistically significant, confirming the mediating role.

Discussion and Conclusion

The results of this study underscore the critical role of life skills in reducing anger among university students, primarily through the mechanism of emotional self-awareness. Each dimension of life skills examined—problem-solving, stress management, empathy, effective communication, and self-awareness—was found to significantly predict higher levels of emotional self-awareness. In turn, greater emotional self-awareness was associated with reduced levels of anger. These findings provide empirical support for theoretical models that posit emotional self-awareness as a precursor to effective emotional regulation and suggest that the development of this capacity may be a key mechanism through which life skills exert their protective effects on emotional outcomes.

The observed relationships emphasize the value of targeted educational interventions that prioritize both life skill acquisition and the cultivation of emotional self-awareness. In particular, the self-awareness dimension showed the strongest direct effect on emotional self-awareness, suggesting that introspective capacities may serve as a foundation for understanding and managing other emotional experiences, including anger. Similarly, the significant paths from stress management and effective communication to emotional self-awareness indicate that both intrapersonal and interpersonal competencies contribute to emotional insight.

The mediating role of emotional self-awareness also points to the importance of designing holistic intervention programs that do not merely focus on surface behaviors but engage students in deeper emotional reflection. By fostering the ability to name, interpret, and anticipate emotional responses, students may become better equipped to inhibit reactive behaviors such as uncontrolled anger, especially in high-stress environments like universities.

From a psychological education perspective, these findings highlight a dual-layered approach: first, teaching essential life skills in structured formats; second, embedding emotional self-awareness training into curricula, therapy, and peer support systems. The integration of these

components may not only improve individual emotional functioning but also contribute to a more supportive and emotionally intelligent academic climate.

In conclusion, this study provides robust evidence that life skills play a significant role in reducing anger through enhanced emotional self-awareness. Programs that aim to foster these capacities should be considered essential

components of student mental health strategies in higher education. By investing in these skills, educators and policymakers can support the emotional well-being of students and reduce the prevalence of affect-driven behavioral issues on campuses.

مقدمه

در جهان امروز که با افزایش فشارهای روانی، تحولات اجتماعی سریع و چالش‌های روزمره همراه است، توانایی افراد در مدیریت هیجانات و تعامل سازنده با محیط پیرامونی از اهمیت روزافزونی برخوردار شده است. در میان هیجانات مختلف، «خشم» به‌عنوان هیجانی پایه، اما پرمخاطره شناخته می‌شود که در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند به پیامدهایی چون پرخاشگری، تعارض‌های بین‌فردی، اختلالات روانی و حتی گرایش به افکار خودکشی منجر شود (Khan et al., 2020). از این‌رو، شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر در کاهش یا تنظیم خشم، جایگاه مهمی در تحقیقات حوزه سلامت روان یافته است.

یکی از متغیرهایی که به‌طور ویژه در این زمینه مورد توجه قرار گرفته، «خودآگاهی هیجانی» است؛ مفهومی که اشاره به توانایی فرد برای شناسایی، درک، و تفکیک هیجانات درونی خود دارد. برخلاف هوش هیجانی که ماهیتی فراگیر و ترکیبی دارد، خودآگاهی هیجانی بر وجه شناختی تجربه هیجان تمرکز دارد و اولین گام در زنجیره تنظیم هیجانی تلقی می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند افرادی که از خودآگاهی هیجانی بالاتری برخوردارند، در موقعیت‌های تنش‌زا با واکنش‌های سنجیده‌تر و کم‌خطرتری روبرو می‌شوند و کمتر مستعد واکنش‌های فوری خشم‌آلود هستند (Cho, 2023; Momeñe et al., 2023).

برای مثال، مطالعه (Erbildim & Nweke, 2025) نشان داد که ناتوانی در شناسایی و نام‌گذاری دقیق هیجانات نقش واسطه‌ای در رابطه بین آمادگی برای تجربه شرم و گناه با بروز نشانه‌های روان‌تنی ایفا می‌کند. این یافته ضمن تأکید بر کارکرد شناختی خودآگاهی هیجانی، نشان می‌دهد که فقدان آن می‌تواند موجب افزایش فشارهای روانی و خشم پنهان شود. از سوی دیگر، (Hojjat et al., 2018) در مطالعه‌ای داخلی دریافت که آموزش مهارت خودآگاهی منجر به کاهش معنادار سطح خشم و اضطراب در مردان وابسته به مواد مخدر شده است؛ یافته‌ای که تأییدکننده کاربردی بودن این مهارت در بافت‌های درمانی و پیشگیرانه است.

از منظر تحولی نیز، خودآگاهی هیجانی در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی اولیه نقشی کلیدی دارد؛ چراکه فرد در این دوره‌ها با طیف گسترده‌ای از هیجانات جدید

مواجه می‌شود و نیازمند ابزاری شناختی برای مدیریت آن‌هاست. بر اساس یافته‌های (Cenușă & Turluc, 2023)، والدینی که درک درستی از هیجانات فرزندان دارند و خود نیز توانمند در خودآگاهی هیجانی هستند، فرزندان با مهارت‌های اجتماعی قوی‌تری پرورش می‌دهند. به همین ترتیب، فقدان این مهارت در نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری، افسردگی و اضطراب گردد (Verma et al., 2023).

در زمینه تحلیل سازوکارهای میانجی‌گرانه، پژوهش‌هایی مانند (Iqbal et al., 2022) نشان داده‌اند که خودآگاهی هیجانی می‌تواند به‌عنوان متغیری واسطه، اثر متغیرهای محیطی مانند آموزش یا ساختار خانواده را بر پیامدهای روان‌شناختی مانند خشم و رفتار پرخطر تنظیم کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش (Guo et al., 2023) هم‌راستا هستند که نشان می‌دهد تجارب منفی کاری تنها در صورت نبود خودآگاهی هیجانی به بروز رفتارهای منفی در محیط کار می‌انجامد. در واقع، توانایی در تمایز و تحلیل هیجان‌هایی نظیر خشم، از بروز واکنش‌های تکانشی و مخرب جلوگیری می‌کند.

مطالعات دیگر نیز بر اهمیت شناخت هیجان‌های منفی تأکید دارند. برای مثال، پژوهش (Momeñe et al., 2023) حاکی از آن است که خشم، نقش واسطه‌ای در رابطه بین تنظیم ناکارآمد هیجان و نارضایتی بدنی در زنان دارد؛ در حالی که خودآگاهی هیجانی می‌تواند این چرخه را متوقف کند. همچنین، یافته‌های (Bujor & Turluc, 2023) و (Bulut & Yüksel, 2023) بیانگر آن است که شناسایی هیجانات قبل از واکنش، عنصر اصلی در اثربخشی برنامه‌های مدیریت خشم محسوب می‌شود.

در چارچوب آموزش رسمی نیز، تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی بر عملکرد تحصیلی و تعاملات دانش‌آموزان، موضوع مطالعات گسترده‌ای بوده است. در مطالعه‌ای از (Bai et al., 2021)، برنامه‌های آموزش اجتماعی-هیجانی در مدارس باعث افزایش مهارت خودآگاهی هیجانی شده و پیامد آن، کاهش تعارضات و افزایش موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان بود. به‌طور مشابه، (Kilag et al., 2023) بر اهمیت آموزش تکنیک‌های کاهش خشم در توسعه رهبری موفق تأکید کرده و

نتیجه‌گیری کرده است که تقویت مهارت‌های شناختی مانند خودآگاهی هیجانی در سطوح مدیریتی نیز کاربردی است.

همچنین، نقش خودآگاهی هیجانی در تنظیم سایر هیجان‌ها، از جمله حس گناه، اضطراب، و احساس ناتوانی نیز در پژوهش‌های متعدد بررسی شده است. برای نمونه، (Hong & Kim, 2020) با بررسی برنامه‌های روان‌شناختی بر نوجوانان، نشان داد که افزایش خودآگاهی هیجانی با کاهش خشم و افزایش احساس رضایت و شادکامی همراه است. این یافته با مطالعه (Sakthi & Akila, 2022) همسوست که نشان داد شایستگی‌های هیجانی مانند خودآگاهی هیجانی در محیط‌های شغلی نیز منجر به افزایش بهره‌وری و کاهش فرسودگی می‌شود.

در زمینه نوجوانان پرخطر، پژوهش (Khatami et al., 2023) نیز قابل توجه است که رابطه مثبت بین مهارت‌های تنظیم هیجان از جمله خودآگاهی هیجانی و عزت‌نفس نوجوانان در مراکز اصلاح و تربیت را تأیید کرده است. در این میان، خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا منشأ خشم خود را شناسایی کرده، تفکر تحلیلی‌تری نسبت به علت بروز آن داشته باشد، و از واکنش‌های هیجانی آنی و پرخطر اجتناب کند.

از سوی دیگر، مهارت‌های زندگی نیز به‌عنوان متغیرهای پیش‌بینی‌کننده رفتارهای سالم و مقابله‌ای مؤثر با هیجانات منفی شناخته شده‌اند. این مهارت‌ها از جمله تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر نقاد، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس، بستری فراهم می‌کنند که در آن خودآگاهی هیجانی می‌تواند رشد یافته و تعمیم یابد (Feraco et al., 2022; Purnomo, 2020). ترکیب این مهارت‌ها با توانایی شناخت هیجانات درونی، چارچوبی منسجم برای مواجهه سالم با موقعیت‌های چالش‌برانگیز ایجاد می‌کند.

با توجه به پیشینه فوق، می‌توان نتیجه گرفت که خودآگاهی هیجانی نه تنها پیش‌بینی‌کننده سطح خشم در افراد است، بلکه می‌تواند به‌عنوان متغیری میانجی، نقش تعیین‌کننده‌ای در اثرگذاری مهارت‌های زندگی بر تنظیم خشم ایفا کند. با این وجود، در بسیاری از مطالعات پیشین به بررسی ساختارمند و هم‌زمان این سه متغیر پرداخته نشده است، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران و جمعیت‌های دانشگاهی که نیاز

به بررسی‌های بومی‌سازی شده دارند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ابعاد مهارت‌های زندگی و خشم با نقش میانجی‌گری خودآگاهی هیجانی در میان دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران طراحی شده است تا هم خلأ پژوهشی موجود را پوشش دهد و هم مبنای علمی برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی فراهم آورد.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-همبستگی است که با هدف بررسی رابطه بین ابعاد مهارت‌های زندگی و خشم با نقش میانجی‌گری خودآگاهی هیجانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، حجم نمونه لازم برای این جامعه ۴۴۳ نفر تعیین شد و نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت. معیارهای ورود شامل تمایل به مشارکت در پژوهش، اشتغال به تحصیل در دانشگاه و سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال بود. مشارکت‌کنندگان پس از ارائه رضایت‌نامه آگاهانه، به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

پرسشنامه خشم اسپیلبرگر نسخه دوم (State-Trait Anger Expression Inventory-2) توسط اسپیلبرگر در سال ۱۹۹۹ تدوین شده است و یکی از معتبرترین ابزارهای اندازه‌گیری خشم به شمار می‌آید. این پرسشنامه دارای ۵۷ گویه است که سه مقیاس اصلی «خشم حالتی»، «خشم صفتی» و «بیان خشم» را دربرمی‌گیرد. زیرمقیاس‌های آن شامل خشم حالتی، خشم صفتی، بیان بیرونی خشم، بیان درونی خشم، کنترل بیرونی خشم و کنترل درونی خشم می‌باشند. نمره‌گذاری گویه‌ها به‌صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) انجام می‌شود. این ابزار در مطالعات متعدد داخلی، از جمله پژوهش‌های انجام‌شده در ایران، مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار و پایایی آن تأیید شده است؛ برای نمونه، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه در مطالعات ایرانی بیش از ۰.۸۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد مناسب آن است.

کرونباخ برای خرده‌مقیاس خودآگاهی هیجانی حدود ۰.۷۸ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول آن در نمونه‌های ایرانی می‌باشد.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۱ تحلیل شدند. در مرحله نخست، آمار توصیفی برای بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی استفاده شد. سپس، برای بررسی رابطه بین متغیر وابسته (خشم) و هر یک از متغیرهای مستقل (ابعاد مهارت‌های زندگی)، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. در ادامه، به منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش و بررسی نقش میانجی خودآگاهی هیجانی، مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

در میان ۴۴۳ شرکت‌کننده این پژوهش، ۲۶۶ نفر (۶۰.۰۴ درصد) زن و ۱۷۷ نفر (۳۹.۹۵ درصد) مرد بودند. از نظر سن، میانگین سنی پاسخ‌دهندگان ۲۲.۳۷ سال با انحراف معیار ۳.۴۱ بود. همچنین، ۱۹۲ نفر (۴۳.۳۴ درصد) در مقطع کارشناسی، ۱۶۷ نفر (۳۷.۶۹ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۸۴ نفر (۱۸.۹۶ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. این داده‌ها نشان می‌دهد که نمونه مورد مطالعه از تنوع قابل قبولی از نظر ویژگی‌های دموگرافیک برخوردار است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین (Mean)	انحراف معیار (SD)
خشم	۷۴.۶۲	۱۱.۳۸
خودآگاهی هیجانی	۲۱.۵۳	۴.۰۷
حل مسئله	۳۳.۲۷	۶.۴۴
مدیریت استرس	۲۹.۴۶	۵.۹۲
همدلی	۲۷.۸۸	۵.۴۱
ارتباط مؤثر	۳۸.۷۲	۶.۰۹
خودآگاهی (مهارت زندگی)	۳۹.۱۴	۷.۳۶

(خودآگاهی) متغیر بود که نشان‌دهنده تنوع مناسب در پاسخ‌های شرکت‌کنندگان است.

پرسشنامه مهارت‌های زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHO, ۱۹۹۴) با هدف سنجش ابعاد ده‌گانه مهارت‌های زندگی طراحی شده است و شامل ۵۰ گویه در قالب پنج گزینه لیکرتی (از هرگز تا همیشه) می‌باشد. این پرسشنامه ابعادی نظیر تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس و مهارت‌های ارتباطی را پوشش می‌دهد. در ایران، نسخه بومی‌سازی شده این ابزار توسط پژوهشگران مختلف استفاده و روایی محتوایی و سازه‌ای آن تأیید شده است. همچنین، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در مطالعات داخلی اغلب بالای ۰.۸۵ گزارش شده است که نشان‌دهنده دقت بالای ابزار در سنجش مهارت‌های زندگی در جمعیت‌های ایرانی است.

برای سنجش خودآگاهی هیجانی، از خرده‌مقیاس مربوط در پرسشنامه هوش هیجانی شاته و همکاران (Self-report Emotional Intelligence Scale - SEIS) استفاده شده است. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط شاته و همکاران طراحی شد و شامل ۳۳ گویه است که به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. یکی از خرده‌مقیاس‌های اصلی این ابزار، خودآگاهی هیجانی است که توانایی فرد در درک و تشخیص دقیق هیجانات خود را اندازه‌گیری می‌کند. این ابزار در ایران ترجمه و بومی‌سازی شده و روایی سازه‌ای آن از طریق تحلیل عاملی تأیید شده است. در مطالعات مختلف داخلی، ضریب آلفای

بر اساس جدول ۱، میانگین نمره خشم ۷۴.۶۲ و انحراف معیار آن ۱۱.۳۸ بود. میانگین خودآگاهی هیجانی برابر با ۲۱.۵۳ و انحراف معیار آن ۴.۰۷ گزارش شد. میانگین هر یک از ابعاد مهارت‌های زندگی نیز از ۲۷.۸۸ (همدلی) تا ۳۹.۱۴

دوره دوم، شماره سوم

برای بررسی پیش فرض‌های آماری تحلیل همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری، ابتدا نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد که همه متغیرها دارای توزیع نرمال بودند (برای مثال، خشم: $Z = 0.91$, $p = 0.38$; خودآگاهی هیجانی: $Z = 0.87$, $p = 0.41$). همچنین، بررسی همخطی با استفاده از شاخص VIF برای تمام متغیرهای مستقل کمتر از ۲.۱ بود که نشان‌دهنده نبود مشکل چندهمخطی است. آزمون بارتلت معنادار بود ($\chi^2 = 2165.44$, $df = 325$, $p < 0.001$) و شاخص KMO برابر با ۰.۸۹ بود که کفایت نمونه‌گیری برای انجام تحلیل عاملی و مدل‌یابی معادلات ساختاری را تأیید می‌کند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱. خشم	۲. خودآگاهی هیجانی	۳. حل مسئله	۴. مدیریت استرس	۵. همدلی	۶. ارتباط مؤثر	۷. خودآگاهی (زندگی)
۱. خشم	۱						
۲. خودآگاهی هیجانی	۰.۳۹**	۱					
۳. حل مسئله	۰.۳۳**	۰.۴۲**	۱				
۴. مدیریت استرس	۰.۳۶**	۰.۳۹**	۰.۵۱**	۱			
۵. همدلی	۰.۲۸**	۰.۳۵**	۰.۴۴**	۰.۴۲**	۱		
۶. ارتباط مؤثر	۰.۳۱**	۰.۳۸**	۰.۴۸**	۰.۴۶**	۰.۵۳**	۱	
۷. خودآگاهی (زندگی)	۰.۴۱**	۰.۴۷**	۰.۵۵**	۰.۵۱**	۰.۴۶**	۰.۴۹**	۱

مطابق جدول ۲، همه ابعاد مهارت‌های زندگی با خشم رابطه منفی و معنادار دارند (بین $r = -0.28$ تا $r = -0.41$). همچنین، تمام ابعاد مهارت‌ها با خودآگاهی هیجانی رابطه مثبت و معنادار نشان می‌دهند (r بین ۰.۳۵ تا ۰.۵۵). قوی‌ترین همبستگی منفی با خشم مربوط به مهارت خودآگاهی ($r = -0.41$, $p < 0.01$) و قوی‌ترین رابطه با خودآگاهی هیجانی نیز همین مهارت بود ($r = 0.47$, $p < 0.01$).

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری

شاخص	مقدار
Chi-Square (χ^2)	۱۳۵.۶۲
Degrees of Freedom (df)	۶۴
χ^2/df	۲.۱۲
GFI	۰.۹۳
AGFI	۰.۹۰
CFI	۰.۹۵
RMSEA	۰.۰۴۹
TLI	۰.۹۴

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری در محدوده مطلوب قرار دارند. نسبت χ^2/df برابر با ۲.۱۲ بوده و شاخص CFI (۰.۹۵) و TLI (۰.۹۴) نیز نشان از برازش مناسب مدل دارند. سایر شاخص‌ها مانند GFI (۰.۹۳)، AGFI (۰.۹۰) و RMSEA معادل ۰.۰۴۹ است.

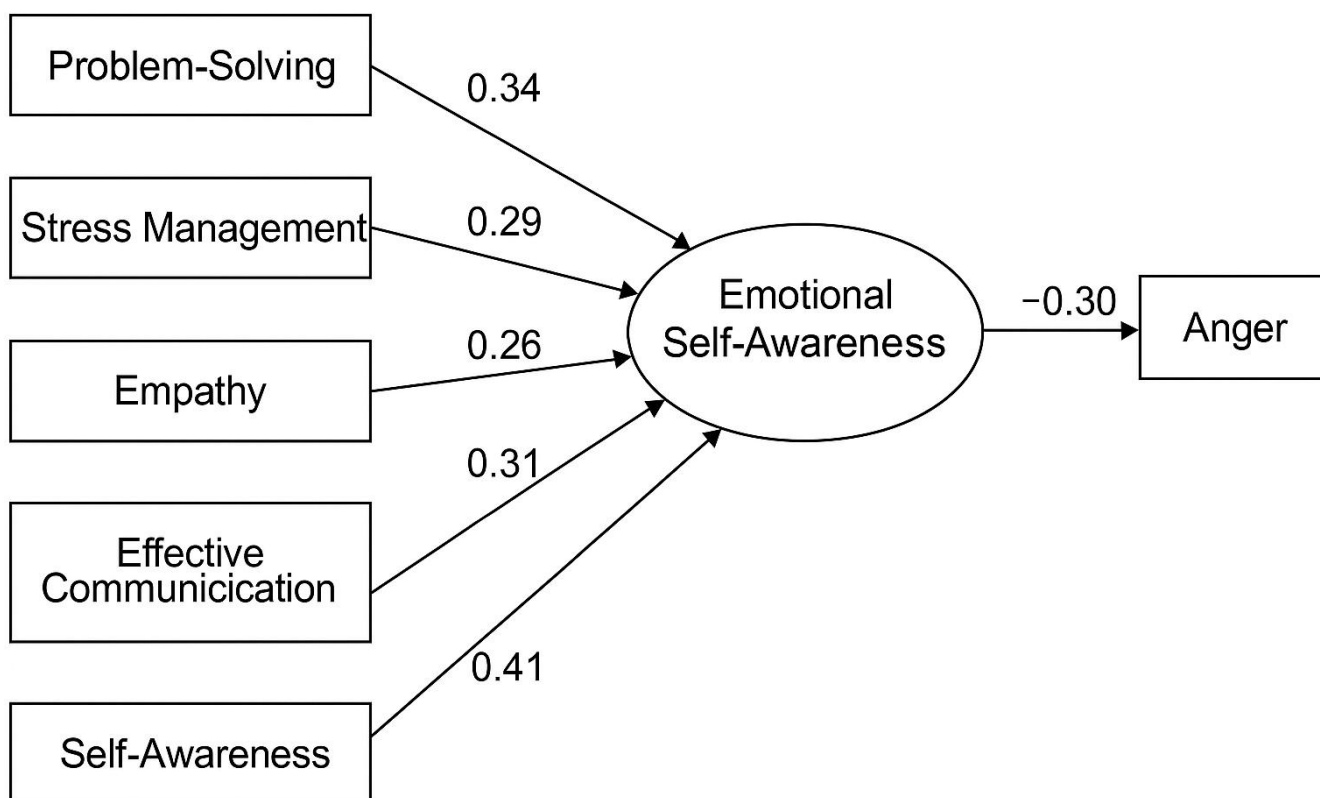
جدول ۴. ضرایب مسیر مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرهای پژوهش

مسیر	B	S.E	Beta	P
حل مسئله به خودآگاهی هیجانی	۰.۲۸	۰.۰۵	۰.۳۴	< ۰.۰۰۱
مدیریت استرس به خودآگاهی هیجانی	۰.۲۴	۰.۰۶	۰.۲۹	< ۰.۰۰۱
همدلی به خودآگاهی هیجانی	۰.۲۲	۰.۰۶	۰.۲۶	< ۰.۰۰۱

ارتباط مؤثر به خودآگاهی هیجانی	۰.۲۶	۰.۰۵	۰.۳۱	< ۰.۰۰۱
خودآگاهی (مهارت زندگی) به خودآگاهی هیجانی	۰.۳۵	۰.۰۴	۰.۴۱	< ۰.۰۰۱
خودآگاهی هیجانی به خشم	-۰.۳۲	۰.۰۷	-۰.۳۰	< ۰.۰۰۱
حل مسئله به خشم (غیرمستقیم)	-۰.۰۹	۰.۰۳	-۰.۱۰	۰.۰۰۲
مدیریت استرس به خشم (غیرمستقیم)	-۰.۰۸	۰.۰۳	-۰.۰۹	۰.۰۰۳
همدلی به خشم (غیرمستقیم)	-۰.۰۷	۰.۰۳	-۰.۰۸	۰.۰۰۴
ارتباط مؤثر به خشم (غیرمستقیم)	-۰.۰۸	۰.۰۳	-۰.۰۹	۰.۰۰۲
خودآگاهی (مهارت زندگی) به خشم (غیرمستقیم)	-۰.۱۱	۰.۰۳	-۰.۱۳	۰.۰۰۱

خودآگاهی هیجانی نیز معنادار هستند؛ به‌ویژه برای بعد خودآگاهی ($\beta = -0.13, p = 0.001$) و حل مسئله ($\beta = -0.10, p = 0.002$) که تأثیر بیشتری بر خشم دارند. این نتایج بیانگر آن است که خودآگاهی هیجانی به‌عنوان متغیر میانجی قوی، اثر محافظتی ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی را در کاهش خشم تعدیل و تقویت می‌کند.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تمام مسیرهای مستقیم از ابعاد مهارت‌های زندگی به خودآگاهی هیجانی معنادار و مثبت هستند. همچنین، مسیر مستقیم از خودآگاهی هیجانی به خشم منفی و معنادار گزارش شده است ($\beta = -0.30, p < 0.001$). مسیرهای غیرمستقیم همه ابعاد مهارت‌های زندگی به خشم از طریق



شکل ۱. مدل به همراه ضرایب استاندارد

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین ابعاد مهارت‌های زندگی و خشم رابطه معنادار منفی وجود دارد؛ به‌عبارتی، افزایش مهارت‌های زندگی با کاهش میزان خشم

بحث و نتیجه‌گیری

مردان وابسته به مواد مخدر شد. همچنین، پژوهش (Bulut & Yüksel, 2023) تأکید می‌کند که راهبردهای شناخت‌درمانی در مدیریت خشم زمانی مؤثرتر هستند که توانایی شناخت هیجانات در فرد تقویت شده باشد. بدین ترتیب، این نتیجه که خودآگاهی هیجانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بر رابطه بین مهارت‌های زندگی و خشم اثرگذار است، از حمایت نظری و تجربی گسترده‌ای برخوردار است.

افزون‌براین، پژوهش (Erbildim & Nweke, 2025) نیز تأیید می‌کند که دشواری در شناسایی و درک هیجانات، عاملی میانجی در بروز علائم روان‌تنی و واکنش‌های منفی هیجانی است. بدین معنا که نبود خودآگاهی هیجانی باعث می‌شود فرد تحت‌تأثیر محرک‌های هیجانی به‌جای پردازش شناختی، واکنش‌های تکانشی بروز دهد که خشم نیز از جمله آن‌هاست. یافته‌های پژوهش (Guo et al., 2023) نیز نشان می‌دهد که بروز خشم در محیط‌های کاری تحت‌تأثیر هیجانات منفی شکل می‌گیرد و توانایی درک هیجانات می‌تواند از تبدیل آن به رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.

مطالعه (Momeñe et al., 2023) نیز نقش خشم به‌عنوان واسطه در رابطه بین ناراضی‌بندی و تنظیم ناکارآمد هیجانی را مورد تأکید قرار داده است. در چنین زمینه‌ای، خودآگاهی هیجانی نه تنها به کاهش خشم کمک می‌کند بلکه در جلوگیری از توسعه سایر پیامدهای منفی مانند افسردگی و اضطراب نیز نقش دارد. یافته‌های (Bujor & Turliuc, 2023) و (Cenușă & Turliuc, 2023) نیز هم‌راستا با نتایج حاضر هستند و نقش خودآگاهی هیجانی در سلامت روان و مهارت‌های اجتماعی را برجسته می‌سازند.

از طرفی، نتایج پژوهش حاضر، نشان‌دهنده هم‌راستایی با پژوهش‌های حیطه آموزش نیز هست. برای مثال، مطالعه (Bai et al., 2021) در مدارس هنگ‌کنگ نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی از جمله خودآگاهی هیجانی، موجب ارتقاء عملکرد تحصیلی، کاهش تعارض و تقویت انسجام روان‌شناختی دانش‌آموزان شد. به‌طور مشابه، (Sakthi & Akila, 2022) در زمینه محیط‌های شغلی تأکید می‌کند که کارکنانی که دارای سطح بالایی از خودآگاهی هیجانی هستند، عملکرد بهتری در کنترل تنش‌ها و مدیریت تعارضات دارند.

در دانشجویان همراه است. همچنین، تحلیل مدل معادلات ساختاری نشان داد که خودآگاهی هیجانی نقش میانجی معناداری در رابطه بین مهارت‌های زندگی و خشم ایفا می‌کند. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که مهارت‌های زندگی نه تنها به‌صورت مستقیم بر کنترل خشم تأثیر دارند، بلکه بخشی از این تأثیر از طریق توانایی فرد در شناسایی و تحلیل هیجانات خود، یعنی خودآگاهی هیجانی، اعمال می‌شود.

یافته اول مبنی بر وجود رابطه منفی و معنادار میان ابعاد مهارت‌های زندگی و خشم، با پیشینه نظری و تجربی مطالعات متعدد هم‌راستا است. مهارت‌هایی نظیر حل مسئله، مدیریت استرس، خودآگاهی، همدلی و مهارت‌های ارتباطی، ابزارهای شناختی و هیجانی قدرتمندی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با موقعیت‌های هیجانی ازجمله ناکامی یا تهدید، به‌جای واکنش‌های خشم‌آلود، از رفتارهای منطقی‌تر و انعطاف‌پذیرتر بهره بگیرند. در همین راستا، یافته‌های پژوهش (Feraco et al., 2022) نشان داد که مهارت‌های نرم در کنار یادگیری خودتنظیمی، سهم مهمی در پیش‌بینی پیامدهای روان‌شناختی مثبت در دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. همچنین، (Marion Cornelia van de et al., 2023) نیز تأکید کرده‌اند که مهارت‌های اجتماعی-هیجانی مانند مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی و همدلی با کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان مرتبط هستند.

یافته دیگر این پژوهش مبنی بر میانجی‌گری معنادار خودآگاهی هیجانی در رابطه بین مهارت‌های زندگی و خشم، یکی از مهم‌ترین نتایج مطالعات اخیر در حوزه روان‌شناسی هیجان را تأیید می‌کند. خودآگاهی هیجانی، به‌عنوان توانایی شناخت و تفسیر دقیق هیجان‌های درونی، مبنایی برای انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان مناسب فراهم می‌کند. وقتی فرد بتواند خشم خود را در مراحل اولیه درک و شناسایی کند، احتمال بروز آن به‌شکل‌های رفتاری مخرب به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. مطالعه (Cho, 2023) در این زمینه نشان داد که آموزش مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی در چارچوب تربیت اخلاقی و برنامه‌های مدرسه‌محور، نقش کلیدی در ارتقاء مهارت‌های تنظیم خشم دارد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه (Hojjat et al., 2018) نیز هم‌خوانی دارد؛ در آن پژوهش، آموزش مهارت خودآگاهی منجر به کاهش معنادار خشم در

دانشگاه‌ها، توصیه می‌شود. آموزش این مهارت‌ها می‌تواند به پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر هیجانی مانند خشم، بهبود سلامت روان دانشجویان، و ارتقاء کیفیت تعاملات بین فردی آن‌ها کمک کند. همچنین، گنجاندن این مهارت‌ها در محتوای درسی یا برنامه‌های مشاوره‌ای دانشگاه‌ها می‌تواند به ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی نسل جوان منجر شود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Bai, B., Shen, B., & Wang, J. (2021). Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools. *Language Teaching Research*, 28(3), 1176-1200. <https://doi.org/10.1177/13621688211021736>
- Bujor, L., & Turliuc, M. N. (2023). Do Emotion Regulation Strategies Mediate the Relationship of Parental Emotion Socialization With Adolescent and Emerging Adult Psychological Distress? *Healthcare*, 11(19), 2620. <https://doi.org/10.3390/healthcare11192620>
- Bulut, M., & Yüksel, Ç. (2023). Self-Help Techniques in Anger Management With Cognitive Behavioral Interventions:

در زمینه اجتماعی نیز یافته‌ها حاکی از آن است که افرادی که از خودآگاهی هیجانی بالایی برخوردارند، روابط بین فردی سالم‌تری را تجربه می‌کنند. برای نمونه، پژوهش (Khatami et al., 2023) در میان نوجوانان اصلاح و تربیت نشان داد که تنظیم هیجان، به‌ویژه خودآگاهی هیجانی، با عزت نفس و کنترل خشم رابطه معناداری دارد. همچنین، یافته‌های (Khalid et al., 2023) نشان می‌دهد که بازتاب هیجانی مدیران می‌تواند فرایند سازگاری با تغییرات سازمانی را تسهیل کند و از بروز تنش و خشم جلوگیری نماید.

در مجموع، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی نقش مهمی در کنترل خشم ایفا می‌کنند، اما این تأثیر زمانی قوی‌تر می‌شود که فرد دارای توانمندی در خودآگاهی هیجانی باشد. بنابراین، این مطالعه از مدل نظری حمایت می‌کند که در آن خودآگاهی هیجانی به‌عنوان سازوکار تنظیمی، رابطه بین مهارت‌های زندگی و خشم را تقویت و هدایت می‌کند.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش متغیرهاست که می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گیرد. همچنین، تمرکز پژوهش بر جمعیت دانشجویان دانشگاه‌های تهران ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌های سنی و فرهنگی محدود کند. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به طراحی همبستگی و عدم استفاده از طرح‌های تجربی برای بررسی اثر علی اشاره کرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، از روش‌های ترکیبی شامل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته یا ارزیابی‌های رفتاری استفاده شود تا به تبیین عمیق‌تری از خودآگاهی هیجانی در تعامل با مهارت‌های زندگی و خشم برسیم. همچنین بررسی تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، و تحولی در مدل مفهومی پژوهش حاضر می‌تواند به غنای ادبیات موضوع کمک کند. استفاده از طرح‌های مداخله‌ای برای بررسی اثربخشی آموزش خودآگاهی هیجانی نیز می‌تواند مسیر مهمی برای آینده پژوهش‌ها باشد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی با تأکید بر مهارت‌های زندگی و مؤلفه خودآگاهی هیجانی در محیط‌های آموزشی، به‌ویژه

- Scientific Multidisciplinary Research*, 1(9), 1103-1118. <https://doi.org/10.55927/ijmsr.v1i9.3578>
- Marion Cornelia van de, S., Kocken, P., Diekstra, R. F. W., Reis, R., Gravestijn, C., & Fekkes, M. (2023). What Are the Most Essential Social-Emotional Skills?: Relationships Between Adolescents' Social-Emotional Skills and Psychosocial Health Variables: An Explorative Cross-Sectional Study of a Sample of Students in Preparatory Vocational Secondary Education. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1225103>
- Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M. D., Olave, L., & Díez, I. I. (2023). Emotional Regulation and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Anger in Young Adult Women. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1221513>
- Purnomo, N. (2020). Theological Review of Emotional Intelligence for Educators. *Diligentia Journal of Theology and Christian Education*, 2(1), 77. <https://doi.org/10.19166/dil.v2i1.2058>
- Sakthi, S., & Akila, B. (2022). Impacts of Emotional Competencies on Employees Performance at Workplace With Special Reference to It Sector. *International journal of health sciences*, 10186-10196. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.9382>
- Verma, A., Kota, K. K., Bangar, S. D., Rahane, G., Yenbhar, N., & Sahay, S. (2023). Emotional Distress Among Adolescents Living With Perinatal HIV in India: Examining Predictors and Their Mediating and Moderating Effects. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00587-x>
- Understanding and Managing Anger. *Humanistic Perspective*, 5(2), 844-856. <https://doi.org/10.47793/hp.1222353>
- Cenușă, M., & Turliuc, M. N. (2023). Parents' Beliefs About Children's Emotions and Children's Social Skills: The Mediating Role of Parents' Emotion Regulation. *Children*, 10(9), 1473. <https://doi.org/10.3390/children10091473>
- Cho, S.-H. (2023). Exploring Moral Education Directions for Emotional Competence as a Means of Anger Regulation. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 23(8), 661-681. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.8.661>
- Erbildim, E., & Nweke, G. E. (2025). The Mediator Role of Difficulties in Emotion Regulation in the Relationship Between Guilt and Shame-Proneness and Somatic Symptoms. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5930990/v1>
- Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A., & Meneghetti, C. (2022). An Integrated Model of School Students' Academic Achievement and Life Satisfaction. Linking Soft Skills, Extracurricular Activities, Self-Regulated Learning, Motivation, and Emotions. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 109-130. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>
- Guo, L., Luo, J., & Cheng, K. (2023). Exploitative Leadership and Counterproductive Work Behavior: A Discrete Emotions Approach. *Personnel Review*, 53(2), 353-374. <https://doi.org/10.1108/pr-02-2021-0131>
- Hojjat, S. K., Arianpour, N., Hatami, S. E., Khalili, M. N., & Rahimi, A. (2018). The Effect of Self-Awareness Skill Training on Anger and Anxiety in Men With Methamphetamine-Dependency. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 9(3), 311-316. <https://doi.org/10.29252/nkjmd-09033>
- Hong, J.-E., & Kim, M. (2020). Effects of a Psychological Management Program on Subjective Happiness, Anger Control Ability, and Gratitude Among Late Adolescent Males in Korea. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2683. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082683>
- Iqbal, J., Asghar, M. Z., Ashraf, M. A., & Xie, Y. (2022). The Impacts of Emotional Intelligence on Students' Study Habits in Blended Learning Environments: The Mediating Role of Cognitive Engagement During COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.3390/bs12010014>
- Khalid, N. K. N., A. Manaf, A. M., & Ismail, R. (2023). Managing Organizational Change: The Role of Middle Managers' Stories and Emotional Reflexivity. *Sains Humanika*, 16(1), 43-56. <https://doi.org/10.11113/sh.v16n1.2078>
- Khan, S., Mubashar, T., Akhtar, T., & Butt, T. A. (2020). Impact of Anger on Suicidal Ideation: Mediating Role of Perceived Emotional Distress in Late Adolescents and Emerging Adults With Psychological Problems. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(2), 295-312. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2020.35.2.16>
- Khatami, M., Khazaei, S., & Rahmani, S. M. (2023). The Relationship Between Emotional Regulation and Anger Control Skills and Self-Esteem of Correctional Center Adolescents. *Jayps*, 4(9), 52-58. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.9.6>
- Kilag, O. K. T., B. Yamson, J., Bocao, M. T., Cordova, N. A., & Sasan, J. M. (2023). Anger and Stress Management Techniques for Successful Educational Leadership. *International Journal of*