

感情制御とマインドフルネスがアンガーマネジメントに及ぼす影響

小澤 優璃 佐藤 秀樹 中村 美咲子 若杉 美樹 鈴木 伸一 早稲田大学
テリー クリストファ エルマイラ大学

Influences of Emotion Regulation and Mindfulness on Anger-Management

Yuri OZAWA, Hideki SATO, Misako NAKAMURA, Miki WAKASUGI,
Shin-ichi SUZUKI (*Waseda University*), and Terry Christopher (*Elmira College*)

Preceding research has shown that anger management leads to not only reduction of aggressive behavior but also reduction of stress. Although anger management is related to emotion regulation strategies and mindfulness, researchers have not figured out how emotion regulation strategies associated with mindfulness affect anger management. Thus, this research verified the influence of emotion regulation strategies and mindfulness on anger management. The participants were 145 private college students and the data was collected online. Results showed that the interaction between emotion regulation strategies and mindfulness did not influence anger management. Also, the non-suppression group showed a high level of anger management compared to the emotion regulation group. Therefore, this research suggests the possibility that mindfulness does not influence the choice of emotion regulation strategies. Instead, people may process their emotion by combining two emotion-regulation strategies: reappraisal and suppression.

Key words: emotion regulation, mindfulness, anger-management

Waseda Journal of Clinical Psychology
2018, Vol. 18, No. 1, pp. 13 – 18

日常生活で感じる「怒り」を適切に対処していくことは、生活の質 (Quality of life: QOL) を向上させるだけでなく、日頃のストレス軽減につながることに注目されている。怒りの適切な対処を学ぶための方法として、アンガーマネジメントがある (Novaco, 1975)。アンガーマネジメントとは、「怒りや攻撃的行動の自己制御能力の促進をするための構造化介入」と定義されている (Novaco & Taylor, 2008)。また、怒りは誰もが感じるごく自然な感情であり、その感情自体が精神的健康に悪影響を及ぼすものではないが、持続性や強度、頻度、攻撃性などによって自己にとっても他者にとっても悪影響となりうるため、適切な対処が必要である。アンガーマネジメントの集団プログラムにおいては、(1) ロールプレイなどを通して自分や相手の感情を正しく理解するスキル、(2) 自分が怒りを感じる理由を客観的に観察したり、自分の怒りのパターンを把握するスキル、(3) 怒りの感情へのコーピングスキルを重要視している (Gulbenkoglul &

Hagiliassis, 2007)。司法領域や教育領域でもその有用性が証明されており (Dowden, Blanchette, & Serin, 1999; Ooi, Ang, & Lim-Ashworth, 2014)、加えて、怒りの感情の対処が適切に行われないと、抑うつやうつ病の悪化といった精神的健康に悪影響があることが明らかになっている (Krakowski & Nolan, 2017)。

アンガーマネジメントを効果的に行うために必要なスキルとして、感情制御方略とマインドフルネスの二つが考えられる。第一に、感情制御方略は再評価法と抑制法に分けられる。再評価法とは、「状況や刺激、自らの心的状態に対する解釈を変化させることによって、感情の強度や種類を変化させる感情制御方略」であり、怒りや悲しみなどネガティブな感情の軽減に有効であるとされる (Gross, 1998)。一方、抑制法とは、「進行中の感情表出行動を抑えようとする感情制御方略」であり、血圧の上昇や精神的健康の低下、抑うつ増加などネガティブな影響が明らかとなっている (Gross & John, 2003)。また、抑制法を用いる人と比

較して、再評価法を用いる人のほうがアンガーマネジメントが適切にできていることが明らかとなっている (Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011)。この要因としては、怒りの感情を抑制することは表面上の一時的な対処であり、再評価法のように感情を根本的に対処できていることにはならないということが考えられる。

第二に、マインドフルネスは、認知的・身体的に自らの怒りの内的想起に気づく能力を高めることによってアンガーマネジメントを効果的に行うことができると考えられる。Kabat-Zinn (1990) は、マインドフルネスを「視覚や音、匂いなどを含むいまこの瞬間の感覚、認知、感情、環境刺激に注意を払い、それらを無評価 (Non-judgemental)、非反応性 (Non-reactive) で受け止めること」と定義している。マインドフルネスによって促進される無反応の気づき (Non-judgemental awareness) がアンガーマネジメントにおいて重要な要素である。マインドフルな状態では、ネガティブな出来事や感情などをただ「避けるべき悪いこと」として認知するのではなく、他のポジティブな出来事や感情などと同じようにただの事実として捉えることを促進する (Border, Earleywine, & Jajodia, 2010)。よって、マインドフルネス状態によって導かれる効果的なアンガーマネジメントとは、怒りを感じないことでも、表出しないことでもなく、それらの強度や頻度、表出の仕方を適切にコントロールすることであると指摘されている (Stith & Hamby, 2002)。

これまで述べてきたように、先行研究では、マインドフルネスが感情制御を高めることや (Teper, Segal, & Inzlicht, 2013)、マインドフルネスや再評価法がアンガーマネジメントに有効であることが明らかにされている (Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011; Gross & John, 2003)。高いマインドフル状態から導かれる適切な感情制御とは、全ての感情を受容し、それらを抑制するのではなく適切に表現することである (Teper, Segal, & Inzlicht, 2013)。マインドフルネス状態は、考えや感情に対して無評価 (Non-judgemental) で受容を行うことから (Kabat-Zinn, 1990; Border, Earleywine, & Jajodia, 2010)、マインドフルネスの高い人は、ネガティブな感情を含む全ての感情に受容的であり、そのプロセスが感情制御に効果的であると考えられている。Teper, Segal, & Inzlicht (2013) は、マインドフルネス傾向の高い人は、早期の段階で自らの感情に気づく能力が高いため、衝動的な感情反応が表出する前に、その感情の沸き起こりに気づき、コントロールできるとしている。

また、感情調整の方法は、先行焦点型感情調整 (antecedent-focused emotion regulation) と反応焦点型感情調整 (response-focused emotion regulation) に分類される (Gross & John, 2003)。先行焦点型感情調整は、感情反応が起こり、心拍の上昇や汗の増加などの生理

反応が起こる前に見られる感情調整方法のことである。一方、反応焦点型感情調整は感情反応が起こったあとに見られる感情調整方法のことである。マインドフルネス傾向の高い人は、先行焦点型感情調整方法が優位にあるため、感情反応が起こる前に気づき、その感情をコントロールすることができると考えられている (Gross & John, 2003)。これらのことから、アンガーマネジメントにおいても、高いマインドフルネス状態は高い感情制御を促進し、適切なアンガーマネジメントが行うことができると考えられる。しかしながら、感情制御方略とマインドフルネスの相互作用がアンガーマネジメントに及ぼす影響についてはまだ検証されていない。

感情制御において再評価法を多く用いる人のほうがアンガーマネジメントをうまくできているという先行研究 (Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011) と、マインドフルネス傾向が高い人はアンガーマネジメントがうまくできているという先行研究 (Gross & John, 2003) から、「マインドフルネス傾向が高い人は再評価法を用いやすく、結果としてアンガーマネジメントが高い」ことを想定し、本研究では、感情制御方略とマインドフルネスによるアンガーマネジメントの差異を検討する。本研究の仮説は、「マインドフルネスが高い群において、再評価群は抑制群よりもアンガーマネジメントが高い」とした。

方 法

調査対象者

私立大学生 145 名にインフォームド・コンセント同意を取得後、Web での質問紙調査への協力を得た。2017 年 1 月上旬に調査を実施し、記入もれや記入ミスは特に見られなかったため、145 名全員 (男性 33 名、女性 107 名、性別未回答 5 名、平均年齢 20.13 歳、 $SD = 2.11$; 白人 114 名、黒人 8 名、アジア系 7 名、ヒスパニック系 4 名、混合人種または未回答 12 名) が分析の対象とされた。

調査内容

マインドフルネス マインドフルネスを測定する尺度として、Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) を使用した。この尺度は日常生活場面におけるマインドフルレベルをセルフレポート形式で測定するものである。マインドフルネスレベルは「Observe (観察)」「Describe (説明)」「Acting awareness (気づきをともなって行動すること)」「Non-judgement (無評価)」という概念をもつ各因子により構成される 39 項目の質問によって測定され、「まったくあてはまらない (1 点) ~ 非常にあてはまる (5 点)」の 5 段階評定で測定した。

本調査では、「Non-reactivity (非反応性)」の下位因子の全7項目、「Attentional Awareness (気づきをもって注意を向ける)」の下位因子の全8項目、「Non-judging of Inner Experience (自らの体験に評価をしない)」の下位因子の全8項目を測定した。信頼度測定ではこれら全3因子、「Non-reactivity (非反応性)」($\alpha=.769$), 「Acting with awareness (気づきをもって行動する)」($\alpha=.892$), 「Non-judging (評価しない態度)」($\alpha=.911$)において内的一貫性が認められた。

感情制御方略 感情制御方略を調査する尺度として、Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003) を使用した。これは、「再評価法」と「抑制法」の2つに下位因子が分かれており、全10項目の質問で感情制御の方略を測定するものである。「全然あてはまらない(1点)」～「非常にあてはまる(7点)」の7段階評定で測定した。信頼性は再評価法因子において $\alpha=.875$ 、抑制法因子において $\alpha=.755$ となり、両項目において内的一貫性は認められた。再評価法因子は、「私はネガティブな感情を下げたいとき、状況についての捉え方を変える」「私は状況についての捉え方を変えることによって、感情のコントロールを行っている」などの感情を再評価する項目から構成される。また、抑制法因子は、「私はネガティブな感情を感じる時、それを表に出さないようにしている」「私は感情を表に出さないことで感情のコントロールを図っている」などの感情の抑制を測定する項目から構成される。

アンガーマネジメント Anger Management Scale-Brief Trait Version は、Stith & Hamby (2002) によって開発されたパートナーとの交際関係内でのアンガーマネジメントに関する質問紙である Anger Management Scale (全36項目) を一般的な交友関係内でのアンガーマネジメントを測定するための質問に範囲を広げたもので、全5因子から構成される。「全然あてはまらない(1点)」～「あてはまる(4点)」の4段階評定で測定され、高得点は自らの怒りの発生について早期に気づくことができることを示している。内的一貫性は $\alpha=.600$ とやや低かった。

分析方法

データのクリーニングにおいては、第一に、得られた回答のうち、尺度ごとに欠損値が10%以下の場合には、欠損値を最頻値に置換した。第二に、記入もれや記入ミスがある者がいないか確認したが、この条件に当てはまる者はいなかったため、除外者はいなかった。第三に、FFMQ尺度の下位因子の合計得点、感情制御尺度の下位因子の合計得点をそれぞれZ得点を用いて標準化した。

分析においては、第一に記述統計量の算出と、マインドフルネス、感情制御方略、アンガーマネジメント

がそれぞれどのような関連をしているのか調べるために、各変数の関係について検討する相関分析を行なった。第二に、対象者の感情制御方略の群分類を行うために、標準化した感情制御方略の下位因子でWard法によるクラスタ分析を行なった。最後に、感情制御とマインドフルネスによるアンガーマネジメントの差異を検討するために、感情制御のクラスタとマインドフルネス高低群を独立変数、アンガーマネジメントを従属変数とした2要因分散分析を行なった。

倫理的配慮

調査参加者の個人情報保護や心身の負担低減のために、調査協力を依頼する際には、(1) 回答は任意であること、(2) 答えたくない質問には回答しなくても良いこと、(3) 個人情報が特定されることはなく、研究に参加することで不利益を受けることは一切ないことなどのインフォームド・コンセントを得た。なお、本研究はElmira Collegeにおける研究に関わる倫理委員会 Human Board Application の承認を得て行われた(承認番号: EC-HRRB-2-11-17)。

結果

対象者の概要と全項目の相関分析

対象者の特徴を示すため、各変数の記述統計をTable 1に示す。対象者は145名(男性33名、女性107名、性別未回答5名、平均年齢20.13歳、 $SD = 2.11$)であった。調査によって回答が得られた145名のうち、尺度ごとに欠損値10%以下の場合には、欠損値を最頻値に置換した。

まず、調査対象者の特徴を把握するために記述統計量を算出したうえで、各変数の関係について検討するためにPearsonの積率相関係数を算出した(Table 1)。その結果、再評価法とアンガーマネジメントに中程度の正の相関が見られた($r = .43, p < .01$)。また、再評価法とマインドフルネスには弱い負の相関($r = -.19, p < .05$)、アンガーマネジメントとマインドフルネスには弱い負の相関($r = -.22, p < .01$)が見られた。

感情制御方略のクラスタ分析

対象者の感情制御方略の群分類を行うために、標準化した感情制御方略の下位因子でWard法によるクラスタ分析を行なった。クラスタ分析を行うにあたって、各尺度の標準化得点(Z得点)を用いた。その結果、(1) 非再評価群(再評価法をあまり用いず、抑制法を用いる群)、(2) 非抑制群(再評価法も抑制法もあまり用いない群)、(3) 感情調整群(再評価法も抑制法も用いる群)、の3群に分類されることが示された(Figure 1)。

Table 1
記述統計量と相関分析

	1	2	3	4	M	SD	α
1 再評価法	—	.13	.43**	-.19*	67.68	12.95	.88
2 抑制法		—	.16	.08	16.54	2.27	.76
3 アンガーマネジメント			—	-.22**	15.50	5.01	.60
4 マインドフルネス				—	27.80	6.99	.37

Note. ** $P < .01$, * $P < .05$

感情制御方略とマインドフルネスがアンガーマネジメントに及ぼす影響の検討

感情制御方略のタイプとマインドフルネスがアンガーマネジメントの差異を検討するために、感情制御方略要因のクラスタ（(1) 非再評価法群、(2) 非抑制法群、(3) 感情調整群）とマインドフルネス（高群、低群）を独立変数、アンガーマネジメントを従属変数とした2要因分散分析を行なった（Table 2）。なお、マインドフルネスの要因は、平均値を基準として高群、低群に分類した。その結果、感情制御とマインド

フルネスの交互作用は有意ではなかった（ $F(2, 143) = .09, p = .91, partial \eta^2 = .00$ ）。感情制御方略における主効果は有意であり（ $F(2, 143) = 11.12, p = .00, partial \eta^2 = .14$; Figure 2）、マインドフルネスにおける主効果は有意ではなかった（ $F(1, 143) = 2.23, p = .02, partial \eta^2 = .02$ ）。Tukey法による多重比較の結果、非再評価群は感情調整群よりもアンガーマネジメントが有意に低かった（ $p = .00$ ）。また、非抑制群は感情調整群よりもアンガーマネジメントが有意に低かった（ $p = .01$ ）。

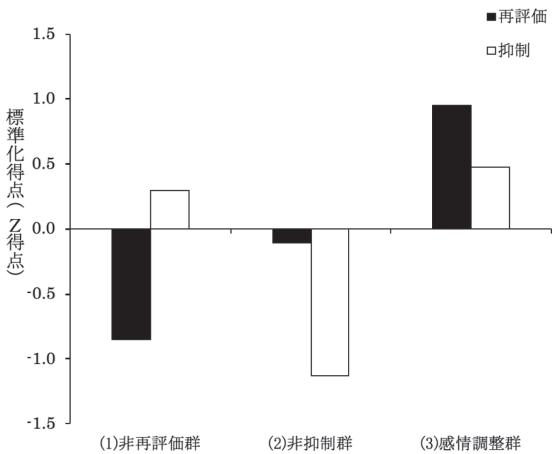


Figure 1 感情制御方略のクラスタ分析。

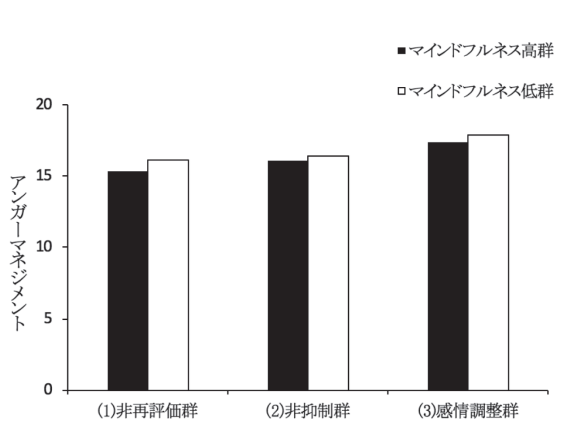


Figure 2 感情制御方略のクラスタとマインドフルネスがアンガーマネジメントに与える影響。

Table 2
感情制御方略とマインドフルネスによるアンガーマネジメントの差異

	(1) 非再評価群 (N=55)				(2) 非抑制群 (N=37)				(3) 感情調整群 (N=54)			
	マインドフルネス高群 (N=37)		マインドフルネス低群 (N=17)		マインドフルネス高群 (N=19)		マインドフルネス低群 (N=18)		マインドフルネス高群 (N=26)		マインドフルネス低群 (N=28)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
アンガーマネジメント	15.38	2.77	16.12	2.23	16.11	1.59	16.44	1.58	17.38	1.88	17.93	1.70
主効果(感情制御方略)				主効果(マインドフルネス)				交互作用				
	F		η_p^2		F		η_p^2		F		η_p^2	
	11.12***		.14		2.23 ^{n.s.}		.02		0.09 ^{n.s.}		.00	
(1) = (2) < (3)												

Note. n.s. not significant; *** $p < .001$

考 察

本研究の目的は、感情制御方略とマインドフルネスによるアンガーマネジメントの差異を検討することであった。本研究の結果から、感情制御方略とマインドフルネスの交互作用によるアンガーマネジメントへの影響は示されなかったため、本研究の仮説「マインドフルネスが高い群において、再評価群は抑制群よりもアンガーマネジメントが高い」は支持されなかった。

本研究の結果から、感情制御方略とマインドフルネスの交互作用によるアンガーマネジメントへの影響は示されなかった。本研究の結果では、「マインドフルネスが高い群において、再評価群は抑制群よりもアンガーマネジメントが高い」という仮説を立てたが、その仮説は支持されなかった。感情制御方略とマインドフルネスの交互作用によるアンガーマネジメントへの影響は示されなかった要因として、(1)感情制御方略の選択にマインドフルネスは関連がない可能性、(2)怒りの起因によって再評価法、抑制法どちらも組み合わせて感情を処理している可能性の2点が考えられた。

第一に、感情制御方略の選択についてマインドフルネスは関連がない可能性に関して、マインドフルネスとは「いまこの瞬間に注意を向ける」という状態(Kabat-Zinn, 1990)であるため、再評価法を用いると過去の出来事を再考し評価し直すという点で反芻状態に陥ってしまい、結果としてマインドフルとは違う状態として捉えられることが考えられる。近年、再評価法における自己精緻化(self-elaboration)というネガティブな側面も明らかとなっている(Werner & Gross, 2010)。自己精緻化とは、自己と状況との関連を過剰に深く考えることである。例えば、いつも挨拶を返してくれる友人が挨拶を返さなかった場合、ただ単純にその友人が聞こえていなかった可能性や、考え事をしてきた可能性があるにも関わらず、「自分が何か悪いことをしたから友人に嫌われたに違いない」というような破局的思考に陥ってしまうことなどである。これは、マインドフルネスを構成する無評価(non-judgemental)や非反応性(non-reactive)とは矛盾するものである。これらのことから、マインドフルな状態が必ずしも感情制御方略に影響を及ぼすわけではないということが示された。

また、自分の感情に早期段階で気づくマインドフルネスが高い人であっても、感情への早期気づきが認知的側面の強いものであるのに対して、感情表出は環境要因なども関連する行動的側面が強いため、マインドフルな状態と感情を表出するか抑制するかというものは一概にはいえないと考えられる。一般的に、マインドフルネスが高い人は感情を伝えることが得意であるといわれている(Wachs & Cordova, 2007)が、怒り

の感情を内的には認知していても現実的に表出できるシチュエーションとそうでないシチュエーションがあり、現実的には多くの場合、怒りを表に出してもよい機会が少ない可能性がある。この怒りの表出に対して受容的環境であるかそうでないかは、文化的背景も関連する(Ekman, 1973)。日本においては、直接的攻撃の実行率よりも、直接的攻撃の願望率が高いことから、日本人は怒りを感じているにも関わらず、直接的な攻撃行動はあまりしないことが特徴として示されている(木野, 2000)。そのため、マインドフル状態においても、感情の認知と表出は異なる要素であるといえる。

第二に、怒りの起因によって再評価法、抑制法どちらも組み合わせる感情を処理している可能性に関しては、怒りという同じ感情でも、他者の行動に起因する怒り(悪口を言われた等)か、あるいは自らの行動に起因した怒り(傘を持っていかず雨に濡れる等)か、その文脈によっても感情制御方略の選択が変わる可能性がある。Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross (2003)によると、他者との相互作用場面において生じた怒りを抑制法により隠匿することは、他者との親密な関係構成の阻害要因となるが、再評価法ではそのようなネガティブな影響は報告されていない。よって、他者との相互作用場面における抑制法の使用は良好な人間関係を阻害し、結果的に得られるソーシャルサポートを低減させることが示唆される(榊原, 2014)。よって、普段、再評価法、または抑制法を多く用いる人であっても、怒りの起因によって再評価法を用いるか、抑制法を用いるかは変わることが考えられる。

また、近年、再評価法や抑制法といった方略以外にも感情抵抗という要素も感情制御に影響を与えることが明らかとなっている(Werner & Gross, 2010)。感情抵抗とは、自らに生じたネガティブ感情を受け入れようとしない方略である。例えば、好意をもっている人に対して悲しみや怒りなどのネガティブな感情を抱く場面を経験したとしても、自分が本当に感じているものであるとは受け入れない場合などである。よって、再評価法と抑制法のどちらが適しているかは怒りの起因によって異なる可能性がある。

これまで述べてきたように、本研究の仮説は支持されなかったものの、感情制御クラスタ分析によってアンガーマネジメントに影響は見られ、主効果は明らかとなった。非再評価群と非抑制群には有意な差はみられなかったが、非再評価群と感情調整群、非抑制群と感情調整群には有意な差異が見られた。また、非再評価群は感情調整群よりもアンガーマネジメントが高く、非抑制群は感情調整群よりもアンガーマネジメントが高かった。このことから、再評価をあまり用いない人と抑制をあまり用いない人ではアンガーマネジメ

ントを適切にできる能力に大きな影響は見られないが、再評価をあまり用いない人と、再評価法と抑制法両方を用いる人を比較すると、後者のほうがアンガーマネジメントが適切にできていることが示された。再評価法が抑制法よりもネガティブな感情の対処について効果的な感情制御方略であることは明らかとなっていたが (Gross, 1998; Gross & John, 2003), 再評価法をあまり用いないよりも抑制法と組み合わせて多少なりとも再評価法を感情制御方略に取り入れるほうが怒りの対処はできると考えられる。

本研究の限界点としては、怒りという感情を一括りにし、文脈を捉えきれていなかったことである。怒りには他者への怒り、自己への怒りなど様々なサブカテゴリーがあり、その各カテゴリー別での適切な感情制御方略についても検討が必要である。また、現実場面では多発する怒りを表出できないシチュエーション (抑制法を選ばざるを得ないシチュエーション) でのアンガーマネジメントについてもさらなる研究の余地がある。

しかしながら、日常生活からマインドフルネスを高めて感情制御方略によって、自らのネガティブ体験に意味をもたせることは、その体験に伴った怒りなどの感情の適切な対処を促し、アンガーマネジメントを適切に行うことができるようになるということが明らかとなった点では本研究は臨床的意義があるといえる。

引用文献

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination. *Aggressive Behavior, 36*, 28-44.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*, 48-67.
- Dowden, C., Blanchette, K., & Serin, R. C. (1999). Anger management programming for federal male inmates: An effective intervention. *Research Report R-82*. Ottawa, ON: Correctional Service of Canada.
- Ekman P. (1973). *Cross-cultural studies official expression*. New York: Academic Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gulbenkoglul, H. & Hagiliassiss, N. (2007). *Anger management: an anger management training package for individuals with disabilities*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- 木野 和代 (2000). 日本人の怒りの表出方法とその对人的影響. *心理学研究, 70*, 6, 494-502.
- Krakowski, M. & Nolan, K. (2017). Depressive symptoms associated with aggression. *Psychiatric Times, 34*, 2-3.
- Novaco W. R. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: DC Heath.
- Novaco, W. R. & Taylor, J. L. (2008). Anger and assaultiveness of male forensic patients with developmental disabilities : links to volatile parents. *Aggressive Behavior, 34*, 380-393.
- 榊原 良太 (2014). 再評価の感情制御効果と精神的健康への影響—研究動向の概観と再評価の低位方略という視座からの問題定期— *感情心理学研究, 22*, 40-49.
- Stith, S. M., & Hamby, S. L. (2002). The anger management scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and Victims, 17*, 383-402.
- Szasz, P., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 114-119.
- Ooi, Y. P., Ang, R. P., & Lim-Ashworth, N. (2014). *Effective Anger Management For Children And Youth: The Manual And The Workbook*. Singapore: World Scientific.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*, 464-481.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press.