

رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی در دانشجویان

محمد جعفر جوادی^۱

دانیال احمدی^۲

چکیده

هدف از این پژوهش، مطالعه‌ی رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی در دانشجویان می‌باشد. به همین منظور، ۱۸۹ نفر از دانشجویان کارشناسی روانشناسی با گرایش بالینی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند، برای اطمینان بیشتر (۲۰۰ نفر) طبق جدول کرجسی و مورگان، به عنوان نمونه، و بصورت تصادفی و در دسترس انتخاب شدند. همه آزمودنی‌ها پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و آموز، مهارت‌های ارتباطی جرابک و پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی را تکمیل کردند. اطلاعات گرد آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. در بخش استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و با توجه به اینکه شدت و ضعف مد نظر بود، از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

نتایج نشان داد که ۲۵/۶ درصد از واریانس متغیر ابرازگری هیجانی توسط دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۲۵/۶ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر ابرازگری هیجانی توسط این متغیرها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۵۰۶) نیز نشان دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۳۲/۱۲۶) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری، می‌توان قضاوت کرد که هر دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی معنادار دارند. می‌توان نتیجه گرفت که دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی مثبت و معنادار دارند. به عبارتی، با افزایش در این متغیرها، نمره ابرازگری هیجان افزایش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، ذهن آگاهی، ابرازگری هیجانی.

۱ - mj.javady@yahoo.com

۱ - دکتری روانشناسی تربیتی، استادیار دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

mirhashemi@riau.ac.ir

۲ - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

۱. مقدمه

تربیت نیروی انسانی در سطوح عالی که بتواند پاسخگوی نیازمندی‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه باشد یکی از وظایف دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی به شمار می‌آید (حجازی، ۱۳۸۵). تحقیقات انجام شده در ارتباط با عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان نشان می‌دهد که عواملی از قبیل، عناصر فردی (سن، تحصیلات، وضعیت تأهل و...)، اقتصادی (میزان درآمد خانواده و...)، تحصیلی (معدل، سهمیه قبولی و...) و روانی - اجتماعی (بهداشت روان، میزان اضطراب و...) تأثیرگذار هستند (بیگدلی و ملک زاده، ۱۳۸۳). از جمله مسایل مناقشه برانگیز بر موفقیت تحصیلی دانشجویان که در مطالعات گسترده‌ای به آنها پرداخته شده است، عامل روانشناختی است (کزینتی میهالی^۱، ۲۰۱۴). در بررسی عوامل روانشناختی در سلامت، فرآیندهای ذهنی همچون شناخت، هیجان و انگیزش، کانون توجه روانشناسی قرار گرفته است (سارافینو^۲، ۱۹۹۴). نیاز امروز جوامع نیز داشتن مهارت بیشتر در زمینه هیجان‌ات، روابط اجتماعی، تصمیم‌گیری‌ها و رفع تعارض‌ها است تا فرد بتواند با پشت سر گذراندن این موانع، یک زندگی موفقیت آمیز همراه با سلامت ذهنی در بزرگسالی داشته باشد. همه معتقدند که جمعیت سالم بیشتر می‌تواند فعال، تولیدکننده و سودمند باشد، زیرا هر چه سطح سلامت مردم یک جامعه بالاتر رود، نیروهای مختلف جسمی و فکری آنها نیز بالاتر رفته و در نتیجه جامعه بهتر و صحیح‌تر اداره می‌شود (شفایی، ۱۳۵۶). برای مفهوم سازی کامل سلامت و بیماری باید همه جنبه‌های شخصی افراد، اعم از تاریخچه، روابط اجتماعی، سبک‌های زندگی، فرآیندهای ذهنی و زیست‌شناختی را در نظر گرفت (سارافینو، ۱۹۹۴). از این رو تأثیر متقابل عوامل زیستی، شناختی و اجتماعی تعیین‌کننده سلامت افراد است (انگل^۳، ۱۹۷۷، به نقل از تایلور^۴، ۱۹۹۵). در حال حاضر فرآیندهای ذهنی که شامل شناخت، هیجان و انگیزش می‌شود، کانون توجه علم روانشناسی است (سارافینو، ۱۹۹۴). به اعتقاد ادلین^۵ و همکاران (۱۹۹۹) سلامت روان شامل چند بعد است که یکی از آنها سلامت هیجانی است. سلامت هیجانی به درک هیجان‌ها و مقابله با مسایلی که از زندگی روزمره نشأت گرفته، نیاز دارد. یک فرد دارای سلامت هیجانی قادر است احساسات خود را تشخیص دهد و به سبک مناسب آنها را ابراز نماید، برای روبرو شدن با نیازهای هیجانی اش تلاش کند و مسؤول رفتارش باشد. گراس (۱۹۹۸) مطرح می‌کند که هیجان، نقشی اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند، و ناهماهنگی‌های هیجانی در بیشتر اختلالات روان بروز می‌یابد، به عبارتی دیگر هیجان‌ها می‌توانند اطلاعات مفیدی درباره اوضاع روانی در اختیار ما قرار دهند (خداپناهی، ۱۳۹۱).

افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با آنچه آزار دهنده است احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه‌ی مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار هستند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گلمن^۶، ۱۹۹۵؛ به نقل از پارسا (۱۳۸۳)، ولد^۷ و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، بر مبنای شواهد، ابرازگری هیجانی می‌تواند به عنوان یک عامل دفاعی در برابر مشکلات روانشناختی و پیش‌بینی‌کننده پیامدهای سلامتی باشد (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۲). پنیبکر^۸ و همکاران (۱۹۹۵) نیز در مورد ارزش برون‌ریزی هیجان‌ات در دانشجویان، نشان دادند که اگر چه ابرازگری هیجانی در کوتاه مدت

1 - Csikszentmihalyi

2 - Sarafino

3 - Engel

4 - Taylor

5 - Edlin

6 - Goleman

7 - Veld

8 - Pennebaker

تئیدگی ایجاد می‌کند، ولی فواید بلند مدت آن مانند مراجعه کمتر به مراکز سلامت را به همراه دارد (به نقل از اسمیت^۱، ۱۹۹۸) و این به معنای داشتن عمر مفیدتر و زندگی با کیفیت‌تر است.

ابرازگری هیجانی، به نشان دادن و بروز پاسخ‌های هیجانی (مثل شادی یا گریه کردن) گفته می‌شود و به معنای تمایل درونی برای سهمیم شدن یا نشدن هیجان‌ات درونی با دیگران است (گراس، ۱۹۹۷). ابرازگری هیجان که در مقابل سرکوبی هیجان قرار می‌گیرد، نقش مهمی در کارکرد انطباقی انسان داشته و پیامدهای مثبتی برای سلامتی دارد (اسلون^۲، ۲۰۰۶). ابرازگری هیجان با داشتن کارکرد تخلیه هیجانی، باعث می‌شود عواطف و هیجان‌ات به روش مناسبی بیان شده و از ابراز آنها به صورت علائم جسمانی سازی جلوگیری شود (بشرپور، ۱۳۹۲). شواهد نشان می‌دهد که در مبتلایان به علائم جسمانی سازی، ابرازگری هیجانی بازدارنده می‌شود (دابز^۳ و اسلون^۴، ۲۰۰۷). دشواری در شناسایی و ابراز هیجان‌ات با بسیاری از بیماری‌های جسمی، چون بیماری التهابی روده (ایگلسیاس^۵ و همکاران، ۲۰۱۰)، درد مزمن پشت (توزر^۶ و همکاران، ۲۰۱۰)، اختلال درد بدنی (باربا^۷ و همکاران، ۲۰۰۹) و سردردهای تنشی (گراتا^۸ و همکاران، ۲۰۱۱) ارتباط دارند. فرض می‌شود که تلاش‌های ناکام مانده افراد در ابراز احساساتشان سبب گزارش‌های بلند بالایی از شکایت‌ها و مهم پنداشتن جزئیات بی اهمیت اتفاق‌هایی که معمولاً باعث بروز هیجان نمی‌شوند، می‌گردد؛ هر چند کارکرد نابهنجار بدن، گرایش به رفتارهای تکانشی؛ ناراحتی و با اجتناب از روابط اجتماعی و ضعف در مراقبت از خود نیز می‌تواند در این امر مؤثر باشد (لن^۹ و همکاران، ۱۹۹۹). به اعتقاد برخی پژوهشگران، مانند هاسکت و همکاران (۲۰۱۲) و حسینی و جمشیدی (۱۳۹۳)، اغلب افراد در مواجهه با دشواری‌ها از راهبردهای نامناسب استفاده می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده اند که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبه رو شدن آنها را با چالش‌های زندگی آسان می‌کند (کینگ و امونز، ۱۹۹۰، هاسکت و همکاران، ۲۰۱۲).

گراس و همکار (۱۹۹۷) گزارش کردند افرادی که سعی می‌کنند هیجان خود را سرکوب نمایند در واقع واکنش پذیری فیزیولوژیکی و تجربه هیجان منفی را در خود افزایش داده و در عوض تجربه هیجان مثبت را کاهش می‌دهند. سرکوب هیجان همچنین می‌تواند عواقب گرانبار احساسات غیر واقعی بودن را به وجود بیاورد و افرادی که تلاش می‌کنند افکار ناخواسته را سرکوب کنند انعکاسی از این افکار را به میزان بیشتری از ابراز این افکار ناخواسته، تجربه می‌کنند. مهار هیجانی به طور کلی با سلامت عمومی رابطه مستقیم و معنادار دارد (رفیعی نیا، ۱۳۸۵).

در پاسخ به پرسشی که، آیا ناکارآمدی در ابرازگری هیجان‌ات و مشکلات هیجانی در برخی مسایل می‌تواند اثرگذار باشد؟ باید گفت، همانطور که در پژوهش‌های ذکر شده در ابتدای متن دیده می‌شود، ناکارآمدی در ابراز هیجان‌ات می‌تواند علت بسیاری از مشکلات افراد باشد. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که بازدارنده در ابراز هیجان با افکار وسواسی و نشخوارهای فکری که شامل خودارزیابی‌های منفی و اسنادهای درونی در موقعیت شکست هستند، مرتبط است (کینگ و همکاران، ۱۹۹۲) و به افزایش فعالیت سمپاتیکی منجر می‌شود، مخصوصاً اگر بازدارنده هیجانی مزمن و انعطاف‌ناپذیر باشد که در این صورت عملکرد شناختی را کاهش می‌دهد (گراس و لوینسون^{۱۰}، ۱۹۹۷). همچنین فرونشانی ابراز هیجان‌ها

1 - Smyth

2 - Sloan

3 - Dobbs

4 - Sloan

5 - Iglesias

6 - Tuzer

7 - Burba

8 - Gratta

9 - Lane

10 - Levenson

اجتماعی فرد را مختل می‌کند (باتلر^۱ و همکاران، ۲۰۰۳؛ شریواستاو^۲، تمیر^۳، مک گانینگال^۴، جان^۵ و گراس، گراس، ۲۰۰۹). اخیراً بسیاری از فیزیولوژیست‌های اجتماعی توجه خود را به جنبه‌های اجتماعی هیجان معطوف داشته و به بررسی هیجان در این چارچوب پرداخته‌اند (خداناهی، ۱۳۹۱). ابرازگری هیجانی یکی از مؤلفه‌های اصلی مهارت‌های اجتماعی محسوب می‌گردد (بونانو^۶ و کلتز، کلتز، ۲۰۱۱) و می‌توان نتیجه گرفت که، با تغییر در ابراز هیجان عملکرد فرد در محیط هم تغییر می‌کند (نظافت فریزی، ۱۳۹۶). افراد از طریق سهیم شدن در هیجانات روابط برقرار می‌کنند و آن را نگاه می‌دارند (نولر^۸، ۱۹۸۶، به نقل از ریو، ۲۰۰۵، سید محمدی، ۱۳۸۸). در تعریف "ارتباط" گفته شده است که: «ارتباط عبارت است از فن انتقال اطلاعات و افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر» (کریمی، ۱۳۷۹). ابراز هیجان نقش قابل توجهی در حفظ و نگهداری روابط بین فردی دارد و قابلیت دسترسی به حمایت اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (رفیعی نیا و همکاران، ۲۰۰۹).

پژوهش‌های بسیاری حاکی از آن هستند که برخی از مشکلات بهداشتی، ریشه روانی - اجتماعی دارند و ارتقای مهارت‌های ارتباطی در بهبود و سلامت روان شناختی افراد بسیار مؤثر است. چنانچه در تحقیق امینی، که در سال ۱۳۹۲ انجام شد، از یک رابطه معنی دار بین مهارت‌های ارتباطی و سلامت عمومی نشان داشت و همچنین گسک^۹ و همکاران (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های ارتباطی در ارتقای سلامت عمومی مؤثر است. بنابراین با توجه به وجود رابطه مثبت بین مهارت‌های ارتباطی و سلامت عمومی، در صورت ارتقای مهارت ارتباطی، سلامت عمومی افراد بهبود می‌یابد. نتایج پژوهش کهرازی و همکاران (۱۳۸۳) و جلالی (۱۳۸۸) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی یک مداخله سودمند جهت تعدیل افسردگی است و همچنین ضعف در مهارت‌های ارتباطی موجب افسردگی می‌شود.

متغیر دیگری که با بهزیستی روانی ارتباط دارد ذهن آگاهی^{۱۰} است. ذهن آگاهی اشاره به پذیرش واقعیت و تسلیم شدن در برابر آن دارد. پذیرش اینکه این واقعیت درست است، و برای تغییر واقعیت، قضاوت درباره آن با درگیر شدن در هر لحظه‌ای خاص، تلاشی صورت نمی‌گیرد (براون و ریان، ۲۰۰۴). بسیاری از تحقیقات، رابطه بین ذهن آگاهی و سلامت روان را گزارش کرده‌اند. این همبستگی‌ها برای دانشجویان کارشناسی (باثر^{۱۱}، هاپکینز^{۱۲}، کریتمیر^{۱۳} و تونی^{۱۴}، ۲۰۰۶، براون^{۱۵} و ریان^{۱۶}، ۲۰۰۳) و جامعه بزرگسالان گزارش شده است و همچنین ذهن آگاهی با سطح بالای رضایت زندگی، سرزندگی، عزت نفس، حس خودمختاری، صلاحیت و خوش بینی ارتباط مثبت و با افسردگی رابطه منفی دارد (براون و ریان، ۲۰۰۳). تأثیر ذهن آگاهی در مطالعات متعددی نشان داده شده است. ذهن آگاهی روشی بسیار مؤثر و کارآمد جهت بازیابی آرامش در اوج تنش، درمان‌های مزمن و رفع استرس و افسردگی است و در افزایش خلاقیت، تقویت حافظه، انعطاف پذیری ذهن و ضریب هوشی تأثیر خارق العاده ای دارد. فرد ذهن آگاه کمتر احتمال دارد که نگرش‌های غیر منطقی داشته

-
- 1 - Butler
 - 2 - Srivastava
 - 3 - Tamir
 - 4 - McGonigal
 - 5 - John
 - 6 - Bonano
 - 7 - Kletz
 - 8 - Noller
 - 9 - Gask
 - 10 - Mindfulness
 - 11 - Baer
 - 12 - Hopkins
 - 13 - Krietemeye
 - 14 - Toney
 - 15 - Brown
 - 16 - Ryan

باشد و احتمال بیشتری دارد که نقطه نظر دیگران (همسر) را در نظر بگیرد (بورپ^۱ و لانگر^۲، ۲۰۰۵). لذا شناسایی رابطه مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی و تعیین میزان و شدت آن در دانشجویان از اهمیت زیادی برخوردار بوده و نشان دادن تعامل این سه مؤلفه اساسی هم در روانشناسی و هم جامعه شناسی از ابعاد گوناگون در میان دانشجویان امری حیاتی و لازم محسوب می‌شود.

به علاوه، بررسی نحوه ارتباط مؤلفه‌های ابراز هیجان با مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی می‌تواند یافته‌های مفیدی در اختیار برنامه ریزان امور دانشجویی و فرهنگی برای ارتقاء عملکرد دانشجویان قرار دهد. با عنایت به تحقیقات انجام شده و تأثیر مهمی که هر یک از متغیرهای ذکر شده بر سلامت، موفقیت و پیشرفت افراد دارند، به نظر می‌رسد که بالا رفتن سطح هر یک از این عناصر در گنجینه رفتاری افراد و بویژه دانشجویان، فواید بسیاری در حال و اثرات بلندمدت در آینده خواهند داشت.

بررسی تحقیقات نشان می‌دهد که، اگر چه پژوهشی در مورد رابطه این سه متغیر با متغیرهای دیگری انجام گرفته است، ولی در هیچ تحقیقی این سه متغیر با یکدیگر دیده نشده‌اند. به همین جهت این پژوهش سعی دارد به این پرسش پاسخ دهد که، آیا بین مهارت‌های ارتباطی، ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی رابطه وجود دارد؟ و اینکه کدامیک از دو متغیر پیش‌بین، سهم بیشتری در پیش بینی ابرازگری هیجانی دارند؟

۲. روش پژوهش

پرسشنامه ابرازگری هیجانی^۳؛ این پرسشنامه را کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت، طراحی نمودند. پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) دارای سه مقیاس فرعی ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی در ۱۶ ماده می‌باشد. مواد ۱ تا ۷ مربوط به مقیاس فرعی ابراز هیجان مثبت، مواد ۸ تا ۱۲ مربوط به مقیاس فرعی ابراز صمیمیت و مواد ۱۳ تا ۱۹ مربوط به مقیاس فرعی ابراز هیجان منفی می‌باشد. دامنه پاسخ به هر ماده در اصل ۷ درجه و از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» متغیر است که به منظور تسهیل پاسخگویی برای پاسخ دهندگان به ۵ درجه محدود شده است.

نمره گذاری پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) به روش لیکرت است و در آن، به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۵ و به پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۱ تعلق می‌گیرد. البته در مورد پاسخ مواد ۷، ۸ و ۹ روش نمره گذاری به دلیل منفی بودن جهت مواد با ابراز هیجان، معکوس می‌باشد؛ یعنی به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۱ و «کاملاً مخالف» نمره ۵ تعلق می‌گیرد، که بر اساس این شیوهی نمره گذاری، نمره کل یک فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود. نمره‌ی بالاتر، بیانگر ابرازگری هیجانی بیشتر است.

کینگ و امونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرانباخ را برای کل مقیاس و مقیاس‌های فرعی ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۶۳، ۰/۶۷ به دست آوردند و به منظور بررسی روایی همگرای^۴ پرسشنامه EEQ بین نمره‌ها در پرسشنامه ابرازگری هیجانی و اندازه «پرسشنامه شخصیت چند بعدی^۵» و «مقیاس عاطفه مثبت برادبرن^۶» همبستگی مثبت معنادار یافتند. میرزایی (۲۰۱۰) اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی^۷ بررسی

1 - Burpee

2 - Langer

3 - Emotional Expressiveness Questionnaire

4 - convergent validity

5 - Multidimensional Personality Questionnaire

6 - Brodburn Positive Affect Scale

7 - internal consistency

نمود و ضریب آلفای کرائباخ را برای کل مقیاس و مقیاس‌های فرعی ذکر شده، به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ به دست آورد که معنادار ($P < ۰/۰۰۱$) می‌باشد.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک

این پرسشنامه دارای ۳۴ گویه است که پاسخگو با تکمیل گویه‌های آن بر روی یک طیف ۵ درجه ای لیکرت (۱- هرگز تا ۵- همیشه) می‌پردازد. خرده مهارت‌های ارتباطی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند شامل پنج خرده مهارت گوش دادن، تنظیم عواطف، درک پیام، بینش و قاطعیت می‌باشند. برای هر پاسخگو در هر یک از خرده مهارت‌های مذکور نمره جداگانه ای محاسبه می‌شود و حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۳۴ گویه نیز مبین نمره کل مهارت‌های ارتباطی آزمودنی می‌باشد. شایان ذکر است که گویه‌های شماره ۳۳، ۳۲، ۲۸، ۲۵، ۲۴، ۱۹، ۱۷، ۱۳، ۱۲، ۹، ۱۰، ۶، ۴، ۲ بصورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. جرابک (۲۰۰۴، به نقل از حسین جاری و فداکار، ۱۳۸۶) ثبات اندازه گیری، پایایی بازآزمایی و روایی این آزمون را در حد بالا و قابل قبولی گزارش نموده است. روایی و پایایی این آزمون توسط حسین جاری و فداکار (۱۳۸۶) نیز بررسی شده است. این محققان برای سنجش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی کل آزمون را برابر ۰/۶۹ گزارش کرده اند که حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون می‌باشد و به منظور بررسی روایی سازه ای آزمون و نیز ساختار عوامل مهارت‌های ارتباطی، شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع اکتشافی و به روش مؤلفه‌های اصلی را مورد استفاده قرار داده اند و مقدار عددی شاخص KMO^1 را برابر ۰/۷۱ و نیز شاخص عددی X^2 در آزمون کروییت بارتلت^۲ را برابر ۲۳۱۸/۰۱ گزارش نموده اند که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی دار بوده است. در تحقیق رازقی (۱۳۸۹) برای سنجش پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی آزمون، برابر ۰/۶۵ بدست آمد که مؤید همسانی درونی قابل قبول این آزمون می‌باشد.

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی^۳

مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۹) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ (FMI) (والش و همکاران، ۲۰۰۹)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (MAAS)؛ (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنجو کی (KIMS) (بائر و اسمیت، ۲۰۰۶)، و پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ) (بائر و همکاران)، با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. بائر (۲۰۰۹)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر روی نمونه ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسش نامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه بود. بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل‌های بدست آمده این چنین نامگذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نامگذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آنها گیر کند (براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷). بر اساس نتایج همسانی درونی

1 - Kaiser – Mayes - Okin index

2 - Bartlett,s test of sphericity

3 - Five Factor Mindfulness Questionnaire

عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۶ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰؛ به نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون - باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ / $r = 0$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ / $r = 0$ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵ $\alpha =$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و ۰/۸۳ $\alpha =$ مربوط به عامل توصیف) بدست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱). از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

سوال‌ها	خرده مقیاس
36 - 31 - 26 - 20 - 15 - 11 - 6 - 1	مشاهده
37 - 32 - R27 - R22 - R12 - 7 - 2	توصیف
R 38 - R34 - R 28 R - 23 - R18R13 - R8 - R5	عمل همراه با آگاهی
R39 - R 35 - R 30 - R25 - R 17 - R 14 - R 10 - R3	عدم قضاوت
33 - 29 - 24 - 21 - 19 - 9 - 4	عدم واکنش

۳. یافته‌ها

اطلاعات گردآوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرد. در سطح توصیفی از شاخص‌های فراوانی (فراوانی، درصد فراوانی، درصد تراکمی و...)، شاخص‌های گرایش مرکزی (میانگین، میانه، مد)، شاخص‌های پراکندگی (انحراف معیار، دامنه تغییرات)، و در بخش استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده می‌شود، چون مقیاس فاصله ای می‌باشد. با توجه به اینکه شدت و ضعف مدنظر است و محقق می‌خواهد اطلاعات بیشتری از رابطه و شدت بین دو یا چند متغیر را لحاظ کند باید از تحلیل رگرسیون استفاده کند، زیرا رگرسیون ارتباط تنگاتنگی با ضریب همبستگی دارد و هر چه ارتباط بین متغیرها قوی تر باشد پیش بینی قوی تر است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای تاب آوری و حس انسجام

جدول ۱: خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های کل شرکت کنندگان در متغیرهای ابرازگری هیجانی، ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی (N=۱۹۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	K-s	sig
ابرازگری هیجانی	۵۴/۴۸	۷/۸۰	- ۰/۴۴۹	۰/۵۰۴	۰/۹۴۵	۰/۳۳۳
ذهن آگاهی	۱۱۵/۲۲	۱۴/۲۶	- ۰/۷۹۹	۰/۸۹۱	۱/۲۲۹	۰/۰۹۸
مهارت‌های ارتباطی	۱۱۵/۵۱	۱۱/۱۰	- ۰/۳۰۶	۰/۳۳۸	۰/۹۴۳	۰/۳۳۶

بر اساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره‌های شرکت کنندگان در متغیرهای ابرازگری هیجانی، ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی، شاخص‌های مختلف توصیفی اعم از میانگین، شاخص‌های کجی و کشیدگی (که در دامنه ۱- و ۱+ قرار دارند) و همچنین نتایج آزمون نرمالیتی کولموگروف - اسمیرنوف نشان می‌دهد که توزیع نمره‌های گروه نمونه در متغیرهای اندازه گیری شده به توزیع نرمال میل دارند.

جدول ۲: خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها (N = ۱۹۰)

متغیرها	ابرازگری هیجانی
ذهن آگاهی	R
مهارت‌های ارتباطی	۰/۳۸۴ ***
	۰/۴۷۸ ***

*** معنادار در سطح ۰/۰۱

با توجه به ضرایب به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی با ابراز وجود همبستگی معنادار دارند ($p < ۰/۰۱$).

برای آزمودن فرضیه‌های تحقیق، با توجه به تعداد و نوع متغیرهای پیش بین یعنی، ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی (کمی) و متغیر ملاک یعنی، ابرازگری هیجانی (کمی) از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. بر اساس مدل رگرسیون، به منظور شناسایی و تعیین سهم هر کدام از متغیرهای پیش بین (مستقل) در پیش بینی متغیر ملاک (وابسته)، همراه با کنترل سهم سایر متغیرهای ترکیب خطی متغیرهای پیش بین برای پیش بینی متغیر وابسته به کار می‌رود. شرح تفصیلی محاسبات آماری در زیر ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه ضرایب رگرسیون

پیش بینی کننده‌ها	B	β	t	sig	تولرانس	VIF	دوربین - واتسون
عدد ثابت	۱۱/۴۹۳	-	۲/۱۳۳ **	۰/۰۳۴	-	-	۱/۹۳۵
ذهن آگاهی	۰/۱۰۴	۰/۱۹۰	۲/۵۹۹ **	۰/۰۱۰	۰/۷۴۲	۱/۳۴۸	
مهارت‌های ارتباطی	۰/۲۶۸	۰/۳۸۲	۵/۲۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۴۲	۱/۳۴۸	

*** $F = ۳۲/۱۲۶$ ؛ $R^2 = ۰/۲۴۸$ تعدیل شده؛ $R^2 = ۰/۲۵۶$ ؛ $R = ۰/۵۰۶$

*** معنادار در سطح ۰/۰۱؛ * معنادار در سطح ۰/۰۵

یکی از مفروضاتی که در رگرسیون مدنظر قرار می‌گیرد استقلال خطاها یعنی تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون از یکدیگر است. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمون دوربین واتسون^۱ استفاده می‌شود. با توجه به آماره دوربین واتسون در ستون آخر جدول بالا که برابر ۱/۹۳۵ است و در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، فرض عدم همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود، یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد.

همخطی^۱ بین متغیرهای مستقل وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. نتایج آزمون هم خطی در ستون‌های ششم و هفتم جدول بالا در قالب دو شاخص تولرانس و عامل تورم تولرانس (VIF) درج شده است. تولرانس، درصد واریانس در یک پیشگو است که نمی‌توان با پیشگوهای دیگر آن را توضیح داد. وقتی تولرانس به صفر نزدیک می‌شود، هم خطی چندگانه بزرگی وجود دارد و خطای استاندارد ضرایب رگرسیون بزرگ خواهد شد. مقادیر تولرانس در ستون مربوط در جدول بالا نشان می‌دهد هیچ یک از تولرانس‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی‌گردد. عامل تورم تولرانس نیز معکوس تولرانس بوده و هر چقدر افزایش یابد (بزرگتر از ۲) باعث می‌شود ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون برای پیش بینی نامناسب می‌سازد. مقادیر مربوط به عامل تورم تولرانس واریانس نشان می‌دهد که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگتر از ۲ نیستند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۲۵۶) بدین معنی است که ۲۵/۶ درصد از واریانس متغیر ابرازگری هیجانی توسط ۲ متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۲۵/۶ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر ابرازگری هیجانی توسط این متغیرها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۵۰۶) نیز نشان دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۳۲/۱۲۶) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابر این، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه سوم تحقیق کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می‌توان قضاوت کرد که هر دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی معنادار دارند.

علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که دو متغیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی مثبت و معنادار دارند. به عبارت دیگر، با افزایش در این متغیرها نمره ابراز وجود افزایش می‌یابد. در نهایت، با توجه به این توضیحات و ضریب به دست آمده می‌توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده به صورت زیر تدوین کرد:

$$Y = ۱۱/۴۹۳ + ۰/۱۹۰ (\text{ذهن آگاهی}) + ۰/۳۸۲ (\text{مهارت‌های ارتباطی}) \quad (\text{ابرازگری هیجانی})$$

جدول ۴: خلاصه ضرایب رگرسیون

دوربین - واتسون	VIF	تولرانس	sig	t	β	B	پیش بینی کننده‌ها
۱/۹۹۴	-	-	۰/۰۲۳	۲/۲۹۶ *	-	۱۳/۲۷۱	عدد ثابت
	۱/۲۸۰	۰/۷۸۱	۰/۳۶۲	۰/۹۱۳	۰/۰۶۵	۰/۱۴۲	گوش دادن
	۱/۸۴۲	۰/۵۴۳	۰/۰۸۳	۱/۷۴۵	۰/۱۵۰	۰/۲۶۰	تنظیم عواطف
	۱/۶۷۸	۰/۵۹۶	۰/۰۱۱	۲/۵۷۷ *	۰/۲۱۲	۰/۴۲۱	درک پیام
	۱/۲۶۰	۰/۷۹۴	۰/۰۷۴	۱/۷۹۶	۰/۱۲۸	۰/۳۰۰	بینش
	۱/۳۱۲	۰/۷۶۲	۰/۹۲۴	- ۰/۰۹۶	- ۰/۰۰۷	- ۰/۰۲۰	قاطعیت
	۱/۶۶۵	۰/۶۰۱	۰/۷۷۵	۰/۲۸۶	۰/۰۲۳	۰/۰۳۹	مشاهده

توصیف	۰/۱۷۱	۰/۱۰۴	۱/۳۳۴	۰/۱۸۴	۰/۶۶۰	۱/۵۱۴
عمل با آگاهی	۰/۲۸۵	۰/۱۷۳	۲/۳۶۷ **	۰/۰۱۹	۰/۷۵۴	۱/۳۲۵
عدم قضاوت به تجربه درونی	- ۰/۲۱۱	- ۰/۱۴۰	- ۱/۹۹۷ *	۰/۰۴۷	۰/۸۱۴	۱/۲۲۹
عدم واکنش به تجربه درونی	۰/۲۸۲	۰/۱۵۳	۱/۹۵۵	۰/۰۵۲	۰/۶۵۷	۱/۵۲۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱؛ * معنادار در سطح ۰/۰۵

** $F = ۷/۰۱۱$ ، $R^2 = ۰/۲۴۱$ ، R^2 تعدیل شده؛ $R = ۰/۵۳۱$ ، $R^2 = ۰/۲۸۱$

با توجه به آماره دوربین واتسون در ستون آخر جدول بالا که برابر ۱/۹۹۴ است و در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، فرض عدم همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود، یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. مقادیر مربوط به عامل تورم تولرانس واریانس نشان می‌دهد که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگتر از ۲ نیستند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۲۸۱) بدین معنی است که ۲۸/۱ درصد از واریانس متغیر ابرازگری هیجانی توسط ۱۰ متغیر وارد شده در مدل رگرسیونی (۵ مؤلفه ذهن آگاهی و ۵ مؤلفه مهارت‌های ارتباطی) تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۲۸/۱ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر ابرازگری هیجانی توسط این متغیرها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۵۳۱) نیز نشان دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۷/۰۱۱) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی معنادار وجود دارد. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می‌توان قضاوت کرد که از بین ۱۰ متغیر وارد شده در مدل تنها سه مؤلفه درک پیام، عمل با آگاهی و عدم واکنش به تجربه درونی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی معنادار دارند.

علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که دو متغیر درک پیام و عمل با آگاهی با متغیر ابرازگری هیجانی همبستگی مثبت و معنادار دارند. حال آن که، همبستگی مؤلفه عدم قضاوت به تجربه درونی با ابرازگری هیجانی منفی و معنادار است. در نهایت، با توجه به این توضیحات و ضریب به دست آمده می‌توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده به صورت زیر تدوین کرد:

(عدم قضاوت به تجربه درونی) $- ۰/۱۴۰$ (عمل با آگاهی) $+ ۰/۱۷۳$ (درک پیام) $+ ۰/۲۱۲$ $+ ۱۳/۲۷۱ = Y$ (ابرازگری هیجانی).

۴. بحث و نتیجه‌گیری

سه متغیر یاد شده در این تحقیق، یعنی مهارت‌های ارتباطی، ذهن آگاهی و ابرازگری هیجانی، در مطالعات متعدد، ارتباط خود را با سلامت روان و جسم و یا کاهش نشانه‌های اختلالات، نشان داده‌اند. خلاصه‌ای از پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه به این شرح می‌باشد، (ملیانی، ۱۳۹۳، عبدالله زاده، ۱۳۹۳، امینی، ۱۳۹۳، کهرازی و همکاران، ۱۳۸۳ و جلالی، ۱۳۸۸؛ پری و همکار، ۲۰۱۶، دایز و اسلون، ۲۰۰۷، ایگلسیاس و همکاران، ۲۰۱۰، توزر و همکاران، ۲۰۱۰؛ باربا و همکاران، ۲۰۰۶، گرانا و همکاران، ۲۰۱۱؛ پیترز و لملی، ۲۰۰۷، استاتون، ۲۰۰۰؛ پنبر و همکاران، ۱۹۹۰، ۱۹۹۳، لیوزی، ۱۹۹۵، اسمیت، ۱۹۹۸، قربانی، ۱۳۷۸، گسک و همکاران، ۲۰۰۴). این نتایج به نوعی با آنچه در مطالعه حاضر حاصل شده،

از جهتی همسویی دارد و آن این که، هر سه مؤلفه همیشه در یک جهت با یکدیگر ارتباط مثبت و معنی دار داشته اند؛ به عبارت دیگر، هر کدام از مؤلفه‌های ذکر شده تأثیری مشابه بر متغیرهای مورد سنجش داشته اند. یعنی همان چیزی که پژوهشگر به آن دست یافته است.

سیمون و ناد (۲۰۰۴) در بخشی از تعریف خود از کاربرد ابرازگری هیجانی بیان کرده اند که ابرازگری برای انتقال احساسات و برقراری ارتباط با دیگران است که آگاهانه و عمدی می‌باشد. به بیان دیگر ابرازگری به جهت برقراری ارتباط است که نیاز به آگاهی ذهنی در بیان آن عواطف دارد. آنچه از این تعریف بدست می‌آید نشان از ارتباط بین ابرازگری هیجانی و روابط بین فردی و ذهن آگاهی دارد.

نتایج بدست آمده از داده‌های تحقیق نشان داد که، بین مهارت‌های ارتباطی و ابرازگری هیجانی ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد. به عبارتی، دانشجویانی که بیشتر ابرازگری هیجانی داشتند، از مهارت ارتباطی بالاتری نیز برخوردار بودند. نتایج این پژوهش با مطالعه انجام شده توسط بشرپور و همکاران (۱۳۹۳)، که در زمینه ابراز هیجان و رفتارهای نامناسب در نوجوانان (روابط بین فردی) انجام شد، نشان داده بود که مشکل در ابراز هیجان در طول دوره نوجوانی نقش مهمی در رفتارهای قلدری و قربانی قلدری شدن دارد و لذا آموزش مهارت‌های تنظیم و ابراز هیجان به عنوان یک روش مداخله برای چنین مشکلات رفتاری پیشنهاد می‌شود و با آن همسویی دارد و ارتباط مثبت و معنی دار بین دو متغیر را تأیید می‌کند، یعنی ابرازگری مناسب هیجان‌ات موجب بهتر شدن ارتباطات می‌شود. همچنین نتایج این تحقیق با نتایج بدست آمده از پژوهشی که نشان داد، میانگین آگاهی ضعیف هیجانی و بی میلی در ابراز هیجان در کودکان دارای ناتوانی یادگیری و میانگین سواد هیجانی (خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی) و خودکارآمدی اجتماعی در کودکان بدون ناتوانی یادگیری، بیشتر بوده است (آریاپوران، ۱۳۹۶). و در جایی دیگر، و در تحقیقی که مقایسه ای بین حساسیت بین فردی، تعادل عاطفی، تنظیم خلق منفی و ابرازگری هیجانی در دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری و عادی، توسط پرزور و همکاران (۱۳۹۴) انجام شد، یافته‌ها نشان داد که مشکلات دانش آموزان ناتوان در یادگیری در زمینه مهارت‌های بین فردی - ارتباطی و رشد عاطفی - هیجانی است، نتایج همسو است و این ارتباط معنی دار تأیید می‌شود. از طرفی اختلال در عملکرد - که عملکردهای ارتباطی یکی از آنها است - با ابرازگری هیجانی دارای ارتباط منفی و معنی دار است و از آن تأثیر می‌پذیرند (عنایتی، ۱۳۹۴، احمد بیگی، ۱۳۹۴)، و تحلیل رفتار متقابل - که نوعی مهارت در ارتباطات است - با ابرازگری هیجان، ارتباط مثبت و معنی دار دارد (خسرو جاوید، ۱۳۹۶)، نتایج بدست آمده، با پژوهش حاضر هم جهت است.

همچنین هیس و کیروآک (۲۰۰۰)، به این نتیجه رسیدند که ابرازگری هیجانی می‌تواند بر فرآیندهای ادراک فرد اثر بگذارد (به نقل از رفیعی نیا، ۲۰۰۹)، در نتیجه می‌توان گفت که خرده مقیاس ادراک پیام که مربوط به مهارت ارتباطی می‌باشد و بخش مهمی از درک افراد از شرایط است، با ابرازگری هیجانی ارتباط دارد و بالعکس. این نتیجه گیری با آنچه در این پژوهش بدست آمده همسویی دارد.

در مطالعه ای دیگر، سه متغیر، ابرازگری هیجانی، همدلی و رفتار اجتماعی، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج بدست آمده، همسو با پژوهش حاضر است و نشان دهنده ارتباط مثبت بین این سه مؤلفه می‌باشد (رابرتز و استر ایر، ۱۹۹۹). یعنی هر چه افراد مؤثرتر بتوانند هیجان‌ات خود را ابراز کنند، رفتار اجتماعی و همدلی آنها بهتر خواهد بود. نتیجه مطالعه گلن (۱۹۹۵) و ولد و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان داد که افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با آنچه آزاردهنده است احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه ی مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار هستند و سازگاری مناسب تری را در روابط با دیگران و محیط

نشان می‌دهند.

در مورد ارتباط بین متغیرهای ذهن آگاهی و ابرازگری هیجانی، اگر چه پژوهش‌های انجام شده اندک است، اما نتایج تحقیقات با یکدیگر همسو است. در یک مطالعه طولانی مدت، برنز و همکاران (۲۰۰۷) متوجه شدند که ذهن آگاهی با سطح بالایی از رضایت مندی از روابط، عشق و تعهد و سطح پایینی از پاسخ‌های هیجانی، تعارض‌های بین فردی، خصومت در هنگام گفتگو و خشم (ابرازگری هیجانی) مرتبط بود. همچنین، کلزی (۲۰۱۴) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که، هنگامی که افراد تمریناتی همراه با ذهن آگاهی انجام می‌دهند، علاقه بیشتری برای ادامه آن تمرینات دارند، مخصوصاً اگر همراه با بیان تجربیات ناراحت کننده شخصی باشد (ابرازگری منفی هیجانی). در این پژوهش بین جنبه‌های ذهن آگاهی با بیان پریشانی، همبستگی مثبت و معنادار یافت شد. نتایج بدست آمده از این مطالعات، با آنچه در این تحقیق حاصل شده همسویی دارد. در سال ۲۰۰۴ براون و ریان ضمن تحقیقات خود دریافتند که توجه آگاهانه ارتباط مثبتی با باز بودن و نزدیکی ارتباط بین فردی (صمیمیت - از مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی است) دارد. همچنین دریافتند که ذهن آگاهی با تعدادی از حمایت‌های بین فردی از جمله عاطفه مثبت (ابرازگری مثبت - از مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی)، عزت نفس و رضایت از زندگی رابطه مثبت و با عواطف منفی (ابرازگری منفی - از مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی)، اضطراب، خشم، خصومت، روان رنجورخویی، نشانه‌های افسردگی و استرس رابطه معکوس دارد. نتایج بدست آمده از پیشینه تحقیقات انجام شده و پژوهش پیش رو حکایت از تأثیرگذاری این دو متغیر بر هم دارد. با وجود آنکه نتایج مطالعه حاضر اطلاعات ارزشمندی را درباره ی رابطه مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی در بین دانشجویان فراهم کرده است، اما برخی از محدودیت‌ها، تعمیم پذیری نتایج آن را با محدودیت مواجه می‌کند. نتایج مطالعه حاضر همچون بسیاری از پژوهش‌های دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خود گزارشی به جای مطالعه رفتار واقعی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بد نامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. به بیان دیگر به منظور تأثیر مقیاس‌های خود گزارشی از مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی استفاده شد. همچنین به منظور تحلیل روابط بین متغیرهای چندگانه در مدل مفهومی پیشنهاد شده، از یک طرح مقطعی استفاده شد. بنابراین، تحلیل رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانی و پیامدهای آن، از طریق مطالعات طولی، برای محققان علاقمند به این قلمرو، یک اولویت قلمداد می‌شود.

همچنین در این تحقیق به علت تعداد نابرابر دانشجویان آقا و خانم، و همچنین تعداد کمتر دانشجویان متأهل به نسبت مجردها، محدودیت در ایجاد توازن برای انجام پژوهش وجود داشت. در نتیجه عدم امکان مقایسه ی نتایج هر دو جنس با یکدیگر را از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به شمار آورد و نیز تکمیل آزمون‌ها توسط دانشجویان، در ماه‌های مرداد و شهریور انجام شد، یعنی زمانی که آنها در حال ثبت نام ترم جدید تحصیلی و امتحانات ترم تابستانی خود بودند، این مسأله می‌تواند به دلیل مشغله و عجله ای که داشتند (انجام مراحل ثبت نامی)، بر نتایج آزمون تأثیرگذار باشد. در صورتی که پژوهش روی شمار گسترده تری از دانشجویان و در دانشگاه‌های مختلف انجام پذیرد، که یافته‌های آن قابل تعمیم باشد، پیشنهاد می‌شود. به منظور افزایش میزان تعمیم پذیری نتایج، پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های دیگر و با ویژگی‌های جمعیت شناختی متفاوت اجرا شود. در صورتی که امکان پذیر باشد، در پژوهش‌های آتی پیشنهاد محقق این است که، متغیر تأهل بیشتر مورد توجه و کنترل واقع شود، زیرا بر اساس تجربه پژوهشگر حین اجرای این تحقیق به وضوح مشخص بود دانشجویانی که ازدواج کرده بودند، از مهارت‌های ارتباطی و ابرازگری هیجانی بیشتر و بهتری برخوردار بودند.

منابع

- احمدبیگی، ن. هاشمی، تورج. بخش پور، ع. (۱۳۹۰). نقش ابرازگری عاطفی و خودافشایی در اضطراب اجتماعی با توجه به نقش میانجی بد تنظیمی هیجانی. دانشگاه تبریز، کارشناسی ارشد.
- احمدی نوده، خ. غلامی، ز. فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۹۱). مقایسه نقش معنویت و ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زنان و مردان شاغل. دانشگاه علم و فرهنگ، ارشد بالینی گرایش خانواده.
- امینی، م. نوری، ا. سماواتیان، ح. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت عمومی پرستاران. مدیریت اطلاعات سلامت، دوره ۱۰، شماره اول، فروردین و اردیبهشت ۱۱۷. ۹۳-۱۰۹.
- آریا پوران، س. (۱۳۹۶). مقایسه ی ابراز هیجان، سواد هیجانی و خودکارآمدی اجتماعی در کودکان با و بدون ناتوانی‌های یادگیری. مجله علمی پژوهشی ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۵، شماره ۲، ص ۲۹-۷.
- بشرپور، س. مولوی، پ. شیخی، س. خانجانی، س. رجبی، م. موسوی، سید ا. بررسی ارتباط شیوه‌های تنظیم و ابراز هیجان با رفتارهای قلدری در دانش آموزان نوجوان. (۱۳۹۲). جلد ۱۳ شماره ۳ صفحات ۲۹-۲۷۵.
- بیگدلی، ا. ملک زاده، پ. (۱۳۸۳). بررسی عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سمنان. دومین سمینار سراسری بهداشت روان دانشجویان. آبان ۱۳۸۳، ص ۵۲-۳.
- پارسا، م. (۱۳۸۳). زمینه نوین روانشناسی (روانشناسی عمومی). انتشارات: بعثت، چاپ ۲۱، ص ۲۵.
- پر زور، پ. نریمانی، م. بشرپور، س. (۱۳۹۶). مقایسه حساسیت بین فردی، تعادل عاطفی، تنظیم خلق منفی و ابرازگری هیجانی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. دانشگاه محقق اردبیلی، کارشناسی ارشد.
- حجازی، ی. (۱۳۸۵). عوامل مؤثر در بهبود گزینش دانشجویان کشاورزی علوم ترویج و آموزش کشاورزی ایران. جلد ۲، شماره ۱.
- حسین چاری، م. فداکار، م. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان شهر شیراز. مجله دانشور رفتار. ۲۳-۲۱، ۱۵.
- حسینی، ف. جمشیدی، ب. (۱۳۹۳). مقایسه راهبردهای مقابله ای دختران فراری و عادی. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره ۱۵، شماره ۱ ص ۷۲-۹۲.
- خداپناهی، م. انگیزش و هیجان. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۰. چاپ ۱۴، ص ۲۹۱.
- خسرو جاوید، م. زاهدیان، س. کانی ماسوله، سیدم. فلاحی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی تنظیم هیجانی بر سبک‌های مقابله ای دانش آموزان دختر ابتدایی. فصلنامه سلامت روانی کودک. دوره ۲، شماره ۱- دوره دوم شماره اول بهار ۹۴.
- رفیعی نیا، پ. رسول زاده طباطبایی، سید ک. آزاد فلاح، پرویز. (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. مجله روانشناسی: بهار ۸۵، دوره ۱۰، شماره ۱ (پیاپی ۳۷) ویژه نامه انگیزش و هیجان از صفحه ۸۴ تا صفحه ۱۰۵.
- ریو، ج. م. (۲۰۰۵). انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات ویرایش. چاپ ۱۴.
- شفاپی، علیرضا. (۱۳۵۶). نگرش بر مسایل تندرستی کشور: دانشگاه آزاد تهران.
- عبدالله زاده، ز. مشهدی، ع. طیبی، ز. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش ذهن آگاهی، کاهش نشانه‌های اختلال نارسایی توجه / فزون کنشی، و بهبود مشکلات درونی سازی شده نوجوانان مبتلا به AD/DH. دانشگاه فردوسی مشهد. کارشناسی ارشد.

- عنایتی، ا. اعلی، م. نجفی، م. (۱۳۹۰). رابطه بین ابرازگری هیجانی با شاخص سلامت روان در بیماران ام اس شهر اصفهان. کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. ارایه شده در نخستین کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران سال ۹۴.
- قربانی، ن. (۱۳۷۸). پیامدهای فیزیولوژیک و روانشناسی شکست مقاومت و افشای هیجانی در درمانگری. رساله دکتری تخصصی، چاپ نشده، دانشگاه تربیت مدرس.
- کریمی، ع. (۱۳۷۹). الگوهای نمادین و غیر کلامی در تعلیم و تربیت نامرئی. تهران: انتشارات تربیت، ص ۳۷.
- گلمن، د. (۱۹۹۰). هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشتنداری، همدلی و یاری به دیگران. مترجم: پارسا، ن. (۱۳۸۳). تهران، انتشارات رشد.
- ملیانی، م. الهیاری، ع. آزاد فلاح، پ. فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی رفتاری گروهی بر نشانه‌های باقیمانده مبتلایان به افسردگی اساسی عود کننده. دانشگاه تربیت مدرس. دکتری روانشناسی عمومی.
- نظافت فریزی، ج. مشهدی، ع. امین یزدی، سید ا. نوفرستی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی روان درمانی بین فردی گروهی کوتاه مدت بر نشانه‌های افسردگی، ابرازگری هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی دانشجویان افسرده. مجله اصول بهداشت روانی سال ۱۷، آبان و آذر (۹). ص ۳۱۸-۲۶.
- **Baer, Ruth A., Smith, Gregory T., Hopkins, Jaclyn, krietemeyer, Lennifer & Toney, Leslie (2006).** Using Self-Report assessment methods of explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1): 27-45.
- **Barnes, Sean , Brown, Kirk warren, Krusemark, Elizabeth, Cambell, w. Keith., & Rogge, Ronald, D. (2007).** The rol of mind fulness in romantic relationship satisfaction and responses to relation ship stress. *Journal of maritalan Family therapy/33(4)*: 482-500.
- **Bonano, G.A, Kletz , D.** Facial expressions of emotion and curse of conjugal beret event. *J Abnorm psychol.* 2011, 106 (1): 37-126.
- **Brown, Kirk Warren. & Ryan, Richard. (2003).** The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 84(4): 822-848.
- **Brown, Kirk Warren. & Ryan, Richard. (2004).** Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical psychology: science and practice*, 11(2): 242-248.
- **well-being.** *J Person Soc Psych* 2003; 85(2): 348-62
- **Gross, J J., & Levenson, RW. (1997).** Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (1): 95 -103.
- **Gross, j. j. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271299.
- **Haskett, M.E., Stelter, R., Proffit, K., & Nice, R. (2012).** Parent emotional expressiveness and children's selfre gulation: Associations with abused children's school functioning. *Child Abuse & Neglect*, 36 (4), 296-307.
- **Iglesias M, Barreiro M, Vazquez I, NietoL. Martinez I, Seoane M, et al (2010).** Prevalence of alexithymia in inflammatory bowel disease *J. Military Psychology*, Vol. 5, No. 19, Autumn 2014: Relationship with sociodemographic and clinical parameters. *Gastroentrolology*: 138(5):194-202.
- **Jalali D.** Impact of life skills training on reducing depression in women [Online]. 2008 [cited 2009 Sep 15]. Available from: URL: <http://www.avapress.com/vdcal.ne449nukk5.txt/> [In Persian].
- **Jerabek, I (2004).** Communication skills Inventoryrevised. Body – mind Queendom, <http://www.queendom.com/comunic.html>. Kahrazi F, Azadfallah P, Allahyari AA. Studying the effects of problem solving training in decreasing the depression among students. *Journal of*

- Psychology 2003; 7(2): 127-42.
- **Kelsey E.**, "The Effects of Mindfulness and Distress Disclosure on Emotional Expression" (2014). University of South Carolina. Theses and Dissertations. Paper5.
 - **King, L. A., & Emmons, R. A. (1990)**. Conflicts over emotional expression: Psychological and physical correlates.
 - **Burba B. Oswald R. Grigaliunien V. Neverauskiene S, Jankuviene O, Chue P (2006)**. A controlled study of alexithymia in adolescent patients with persistent somatoform pain disorder. *Canadian J Psychi*; 51(7): 468-71.
 - **Burpee. Leslie C., Langer, Ellen J. (2005)**. Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1): 4351.
 - **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. doi: 10.1037/1528 - 3542.3.1.48.
 - **Csikszentmihalyi, Mihaly (2014)**. Applications of Flow in Human Development and Education: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. Dordrecht: Springer, 2014.
 - **Dobbs JL , Sloan DM, Karpinski A (2007)**. A Psychometric investigation of two self- report measure of emotional expressivity Person and Indivi Differ; 43:693-702.
 - **Edlin, G., Gilanty , E. & Brown, K. M. (1999)**. Health and wellness (Othed), Sudbury: Jones and Bartler publisher.
 - **Gask L, Dowrick C, Dixon C, Sutton C, Perry R, Torgerson D, et al.** A pragmatic cluster randomized controlled trial of an educational intervention for GPs in the assessment and management of depression. *Psychol Med* 2004; 34(1): 63-72.
 - **Goleman, D. (1995)**. Emotional Intelligence. New York: Bantam books. Gratta M, Canetta E, Zardom M, Spoto A, Faeruzza E, Manco I, et al (2011) Alexithymia in juvenile headache sufferers: A pilot study. *J Headache and Pain*, 12(1):71-80.
 - **Gross JJ, John OP.** Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect , relationships, and of Feelings and Expressive Behavior? *American Journal of Sociology*. Vol. 109, No. 5 (March 2004), pp. 1137-1176.
 - **Sloan DM, Marx BP.** Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written emotional disclosure paradigm. *Clin Psycho: Scie and Pract* 2004; 11, 121-37.
 - **Smyth. J. M. (1998)**. Written emotional expression: Effects sizes, out com types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 175-184.
 - **Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009)**. The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96. 883–897. doi:10.1037/a0014755.
 - **Stanton, A. I., Danoff-Burg, S; Camron, C. 1; Bishop, M; Collins, C. A.; Kirk, S. B. & Sworowski, 1. a. (2000)**. Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 875-882.
 - **Taylor, S. E. (1995)**. Health psychology (3rded). New York: MC Graw-Hill, Inc.
 - **Tuzer V, Dogan Bulut S, Bastug B, Kayalar G, Goka E, Bestepe E (2010)**. Casual attribution and alexithymia in female patients with fibromyalgia or cheronic low back pain. *Nordic Jpsych ; 0 0:1-7*.
 - **Veld, D. M. J., Walraven, J. M., & Weerth, C. D. (2012)**. The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroen doocrinology*, 37 (8), 1309 -1319.
 - **Walsh, J.; Balian, M. G.; Smolira S. J. D. R., Fredericksen, L. K. & Madsen, S. (2009)**, "Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control", *Journal of Personality and Social Psychology*, 589, 864 - 877.
 - **King, L. A., Emmons, R. A., & Woodley, S. (1992)**. The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, 26(1): 85 – 102.
 - **Lane, R. D., Secrest, L., Rediel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G.E. (1996)**. Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in Alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58: 203 -210.

- **Livezy, M. J. (1995).** Psychological and emotional effects on writing about personal trauma: A comparison of two methods of writing. Dissertation abstract.
- **Perry R. M, Hayaki J.(2014).** Gender differences in the role of alexithymia and emotional expressivity in disordered eating. *Person and Individual Differences*;71,60-5.
- **Peters, R. M., & Lumley, M. A. (2007).** Relationship of alexithymia cardiovascular disease risk factor among African American. *Comprehensive psychiatry*, 48, 34-41.
- **Penne baker, J. W. Petrie, K. J., Booth, R. J. Davison, K. P., & Thomas, M. G. (1995).** Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B Vaccination program. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(5), 787-792.
- **Rafieinia P, Rasoulzade Tabatabaie K, Azadefalah P.** The relationship between Expressed emotion styles and general health in students. *Journal of Psychology*, 2006.10(1). [Persian]
- **Roberts, W., & Strayer, J.** Empathy, Emotional Expressiveness, and Prosocial Behavior. *Society for Research in Child Development*. Vol. 67, No. 2, Apr., 1996.
- **Sarafino, E. D. (1994).** Health psychology. *Biopsychosocial interactions*, 2 (ed). New York.
- **Simon, Robin W. & Nath, Leda E.** Gender and Emotion in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports Personality and Individual differences, 46,94-99.

رابطه ناراحتی از موفقیت و آلکسی تیمیا با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان

افسانه شهبازی راد^۱

سیمین غلامرضایی^۲

احمدعلی جدیدیان^۳

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه ناراحتی از موفقیت و آلکسی تیمیا با نشانگان وانمودگرایی در بین دانشجویان صورت گرفت. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است؛ جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کنگاور بود که تعداد ۱۰۰ دانشجو با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های آلکسی تیمیا (FTAS-20)، نشانگان وانمودگرایی کلانس (CIPS) و ناراحتی از موفقیت (پدیده غلطانداز) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آلکسی تیمیا با نشانگان وانمودگرایی رابطه مثبت معناداری داشت ($P < 0/001$). اما ناراحتی از موفقیت با نشانگان وانمودگرایی رابطه معناداری نداشت. آلکسی تیمیا ۱۰ درصد واریانس نشانگان وانمودگرایی را پیش‌بینی کرد ($P < 0/001$). با توجه به نتایج حاصله، بهتر است راهبردهای پیشگیرانه‌ای در زمینه کاهش این نشانگان در دانشگاه‌ها با استفاده از کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی صورت گیرد.

واژگان کلیدی: نشانگان وانمودگرایی، آلکسی تیمیا، ناراحتی از موفقیت، دانشجویان.

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه لرستان (نویسنده مسئول).

Email: ashahbazirad2020@gmail.com

۲- استادیار و عضو هیات علمی گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان

۳- استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کنگاور