

## نقش واسطه‌ای بازخورد خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی □

### The Role of Communication Skills based on Anger Rumination and Alexithymia □

Mostafa Maleki, MSc  
Hosein Mohagheghi, PhD □  
Safdar Nabizadeh, MSc

مصطفی ملکی \*  
دکتر حسین محقق \*  
صفدر نبی زاده \*

#### Abstract

#### چکیده

The purpose of this study was to present a conceptual model and test it for communication skills based on anger rumination and alexithymia. The method of this study was descriptive and the population of this study included all students of the Hamedan in the academic year 1397-1398, among these students, 270 subjects were selected through an accessible sampling method. The research tools included Toronto Alexithymia Scale-20, Communication Skills Scale, and Anger Rumination Scale. The relationships between variables were examined by the structural equation modeling. Results showed that the alexithymia had a direct correlation with anger rumination and communication skills dissatisfaction and has indirect relationship with communication skills through anger rumination. Anger rumination also had a direct relation with communication skills. In general, communication skills were influenced by emotions in relationships. There was a negative correlation with the anger rumination and alexithymia and these variables can have a role in reducing the amount of communication skills of individuals by affecting interpersonal interactions.

هدف از این مطالعه، ارائه مدل مفهومی و آزمون آن برای مهارت‌های ارتباطی بر اساس بازخورد خشم و ناگویی هیجانی بود. جامعه آماری در این مطالعه شامل دانش‌آموزان شهر همدان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود. از این دانش‌آموزان تعداد ۲۷۰ نفر از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس ناگویی هیجانی، مقیاس مهارت‌های ارتباطی و مقیاس بازخورد خشم بود. روابط متغیرها با استفاده از مدل معادلات ساختاری بررسی شد. یافته‌ها نشان داد متغیر ناگویی هیجانی، با بازخورد خشم و مهارت‌های ارتباطی رابطه مستقیم دارد و با مهارت‌های ارتباطی از طریق بازخورد خشم ارتباط غیرمستقیم نیز دارد. بازخورد خشم نیز به طور مستقیم با مهارت‌های ارتباطی رابطه دارد. به طور کلی می‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی تحت تأثیر هیجانات در روابط قرار دارد بدین ترتیب با بازخورد خشم و ناگویی هیجانی همبستگی منفی دارد و این متغیرها با تأثیر گذاشتن بر تعاملات بین فردی می‌توانند در کاهش میزان مهارت‌های ارتباطی افراد نقش داشته باشند.

**Keywords:** anger rumination, communication skills

کلیدواژه‌ها: بازخورد خشم، ناگویی هیجان، مهارت‌های  
ارتباطی

## ● مقدمه

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی برای رفع نیازهای زندگی شخصی و اجتماعی خود احتیاج به برقراری ارتباط و تعامل با افراد دیگر دارد و این احتیاج به برقراری ارتباط یکی از نیازهای بنیادی، قدرتمند و همگانی در میان انسان‌ها است. «مهارت‌های ارتباطی»<sup>۱</sup> به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت اجتماعی همواره از اهمیت ویژه‌ای برای رفع نیازهای زندگی برخوردارند، به طوری که نقص در آن می‌تواند منجر به مشکلات رفتاری برون نمود، مانند رفتارهای ناسازگارانه و ضد اجتماعی و مشکلات درون‌نمود مانند عدم اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی شود (براتی، پور تجریشی و سجادی، ۱۳۹۱)، و اکتساب این مهارت‌ها به طور مستقیم در کاهش تعاملات آسیب‌زا با دیگران مؤثر باشد (کادیش، گلاسر و گیتتر، ۲۰۰۷). مهارت‌های ارتباطی شامل آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (یوسفی، ۲۰۰۶).

ارتباطات غیر کلامی به عنوان یک نظام ارتباطی در مقایسه با ارتباطات کلامی، خصوصیات بسیار متفاوتی دارد مثلاً پیام‌های غیر کلامی در انتقال اطلاعات (بازخوردی) و هیجانی بسیار کارآمدتر از پیام‌های کلامی می‌باشند. بنابراین ارتباط کلامی، عمدتاً برای انتقال اطلاعات مربوط به دنیای خارج، وظایفی که باید انجام پذیرد و از این قبیل مناسب است؛ در حالی که ارتباط غیر کلامی در زندگی اجتماعی، در ابلاغ ارزش‌ها، بازخوردها، دوستی‌ها و دشمنی‌ها، واکنش‌های شخصی و به خصوص در ابلاغ حالت‌های هیجانی ما به دیگران، نقش مهمی به عهده دارد (سلطانی علی آباد، امیرجان، یوسفی، ازخوش و عسکری، ۱۳۹۰).

ناتوانی در مهارت‌های ارتباطی و عدم توانایی در برقراری ارتباط مناسب با دیگران در موقعیت‌ها و نهادهای اجتماعی، مانند مدرسه منجر به مشکلات با همکلاسی‌ها و محیط آموزشی می‌گردد، بنابراین مهارت‌های ارتباطی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می‌تواند با احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی، افسردگی، حرمت خود پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی (میرزایی و همکاران، ۱۳۸۹)، توانایی ارتباطی محدود و گوشه

گیری (سونیدی و کومکاگیز، ۲۰۱۸) همراه باشد. افرادی که مهارت‌های ارتباطی ضعیف دارند، دچار مشکلاتی مانند مهارت‌های اجتماعی ضعیف (لوملی و همکاران، ۱۹۹۴)، انزوای اجتماعی (فوکونیشی، برگر، وگن و کوبوکی، ۱۹۹۹)، خصومت و عدم همدلی در روابط بین فردی (گوتمن و لاپورت، ۲۰۰۲؛ برن بائم، داویس و مک گریو، ۱۹۹۸)، رفتارهای ارتباطی (پروس، بوچر و فیرنت، ۲۰۱۲)، ارتباطات بین فردی (بشارت، ۲۰۱۰) و فهم و درک حالات هیجانی دیگران (برن بام و پرینس، ۱۹۹۴) دارند. در نتیجه این اختلال در سطح روابط با دیگران منجر به ایجاد مشکلات بین شخصی می‌شود (بشارت، خلیلی خضرآبادی، رضازاده و حسینی، ۱۳۹۶)، به گونه‌ای که سیفونوز (۱۹۸۸) در پژوهش خود نشان داد که یکی از دغدغه اصلی این افراد مشکلات هیجانی در ارتباط با دیگران می‌باشد. به عنوان مثال، سونیدی و کومکاگیز (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای روی دانش آموزان نشان دادند که بین مهارت‌های ارتباطی و سطوح «ناگویی هیجانی»<sup>۲</sup> همبستگی منفی وجود دارد.

«ناگویی هیجان» به ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها اطلاق می‌گردد (تایلور، ۲۰۰۰)، که شامل دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، ناتوانی در تفاوت بین احساسات و قدرت تجسم محدود است که به صورت فقر در خیال‌پردازی محدود و تمایل به تفکر عینی نمایان می‌شود (سیفونوس، ۱۹۷۳)، و به اشکال مختلف مانند سبک شناختی بسیار عینی، توانایی محدود برای تخیل و نماد‌پردازی و حالات رویایی گزارش می‌گردد (کامپوس، چیوا و مورئو، ۲۰۰۰). با توجه به این که افراد ناگوهیجان در ابراز نیازهایشان به دیگران دچار ضعف و ناتوانی هستند، در مقابله با چالش‌های بین فردی در موقعیت‌های اجتماعی و ارتباطی دچار مشکل می‌شوند (بشارت، ۲۰۰۹)، که این مشکلات بین فردی در افراد ناگوهیجان نهایتاً منجر به ایجاد اختلال در سازگاری با محیط بیرونی می‌شود (زترگرن، ۲۰۰۳).

از آنجایی که این افراد نمی‌توانند اطلاعات هیجانی را به درستی پردازش، ادراک و ارزشیابی کنند، این ناتوانی فرد را از نظر عاطفی و شناختی درمانده می‌کند و سازمان عواطف و شناخت‌ها را مختل می‌سازد، از این رو عدم بینش و درک جنبه‌های روانشناختی و احساسی آنان، آنها را قادر می‌سازد تا از شیوه‌های ناسازگارانه برای حل اختلال‌های عاطفی خود استفاده کنند (خلعتبری و بازرگانیان، ۲۰۱۱). نارسایی در تنظیم و مدیریت هیجان‌ها

به عنوان یکی از ویژگی های افراد ناگوهیجان منجر می شود که فرد احساس کنترل کمی بر شرایط کند، و شرایط را به صورت منفی و پرتنش تعبیر کند و با بروز عواطف منفی فرد به صورت نابهنجار به آن واکنش نشان دهد (بشارت، ۲۰۱۵)، به گونه ای که کونیگر و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان دادند نقص در واکنش های هیجانی و مقابله با خشم به هم رابطه دارند.

مشکلات مربوط به بیان نامناسب خشم همواره از جدی ترین و مهم ترین نگرانی های والدین، معلمان و جامعه بهداشت روان (فیندلر و آنجل، ۲۰۱۱)، و همچنین بهداشت عمومی برای مدارس و نوجوانان بوده است (بلاک و هامرین، ۲۰۰۷). یکی از مفاهیمی که همواره با خشم مرتبط، اما سازه ای متفاوت از آن است «بازخورد خشم»<sup>۳</sup> می باشد (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۳). لیورانت، کامهولز، سلوان و بروان (۲۰۱۱) در پژوهش های خود بیان کردند که افراد دچار ناگویی هیجانی سعی در فرونشانی افکار و هیجانات منفی و ناخواسته خود از جمله خشم را دارند که این امر منجر به اشتغال ذهنی بیشتر به آن افکار می شود و در نتیجه این فرآیند منجر به بازخورد خشم بیشتری در آنها می گردد.

بازخورد یک فرآیند شناختی غیر قابل اجتناب و آگاهانه ای است که در طول زمان تجربه خشم و حتی در نبود محرک های پدید آورنده نمایان می شود، و پس از آن ادامه خواهد یافت و مسئول افزایش و ادامه خشم می باشد، به گونه ای که یافته های پژوهشی نشان داده است که بازخورد، باعث افزایش شدت و مدت خشم می شود (روستینگ و نولن- هوکسما، ۱۹۹۸)، که شامل فرآیند تکرار شونده و اجتناب ناپذیر افکار در مورد تجربیات خشم انگیز گذشته است (واتکینز، ۲۰۰۴). بنابراین، بازخورد خشم، یک راهبرد تنظیم هیجان برای نوع خاصی از بازخورد است که به عنوان تمایل برای به کارگیری افکار تکراری غیر عمدی برای حوادث ضمنی تعریف می شود. به طور کلی، اگر خشم را به عنوان یک احساس یا هیجان در نظر بگیریم، بازخورد خشم می تواند به عنوان تفکر در مورد این احساس ها شناخته شود (سوخودلسکی، گلوب و کرمول، ۲۰۰۱).

افرادی که از سازوکار بازخورد خشم استفاده می کنند، آن را به عنوان راهی برای تنظیم و مدیریت خشم و هیجان های منفی استفاده می کنند (پترز، گایگر، اسمارت و بایر، ۲۰۱۴)، بنابراین بازخورد خشم زمینه ساز و مرتبط با بسیاری از اختلال های روانشناختی، مخصوصاً

اختلال‌های هیجانی است (خانی و حسینیان سراج‌ه‌لو، ۱۳۹۳)، و از آن‌جا که بازخورد شامل تلقی فاجعه‌آمیز رویدادهای تنیدگی‌زا، و سرزنش کردن خود و دیگران می‌باشد به شدت منجر به افزایش مشکلات هیجانی و ارتباطی می‌شود (سامانی، سهرابی، شگفتی و منصوری، ۲۰۱۱). در همین راستا پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است؛ که بازخورد را با عاطفه منفی، خلق افسرده و حالت‌های اضطرابی (رابرتس، گیلوا و گاتلیب، ۱۹۹۸)، سرکوب‌گری هیجان و ابراز هیجان (پیکاردی، تونی و کاروپو، ۲۰۰۹) مرتبط دانسته‌اند.

در زمینه ارتباط «ناگویی هیجان» با بازخورد خشم و روابط بین فردی می‌توان به نظریه کنترل اشاره کرد. در نظریه کنترل، اهداف به صورت سلسله‌مراتبی به شکل یک ارزش در آمده‌اند و فرد برای رسیدن به آنها از بازخورد به عنوان راهی برای خود نظارتی و کنترل پیشرفت در مسیر هدف استفاده می‌کند. بنابراین، آشکارسازی هیجانی به عنوان یک تجربه مسلط تلقی می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد خودش را مورد مشاهده قرار دهد و هیجان‌های خود را کنترل کند؛ اگر فرد در ابراز هیجان دچار مشکل باشد و به عبارتی دچار ناگویی هیجانی باشد، به شکلی ناکارآمد راهبردهای خود را تنظیم کرده و از بازخورد برای کنترل روابط شخصی و بین فردی در مسیر هدف استفاده می‌کند و استفاده از بازخورد و راهبردهای ارتباطی ناکارآمد بر روابط فردی و اجتماعی فرد تأثیر منفی می‌گذارد (لپور و همکاران، ۲۰۰۲).

باتوجه به شواهد پژوهشی بیان شده، عوامل و متغیرهای گوناگون و متعدد بر مهارت‌های ارتباطی تأثیر می‌گذارند که شناسایی آنها به بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان کمک می‌کند. به طور کلی مجموعه‌ای از عوامل مرتبط بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد که این مجموعه شامل سبک‌های هویت، سبک‌های دلبستگی، تعارضات خانوادگی، حرمت خود، افسردگی، اضطراب، تنظیم هیجان و سایر عوامل درونی و بیرونی است. از جمله این عوامل که تأثیر گذاری آن بر مهارت‌های ارتباطی در پژوهش‌ها نشان داده شده سطوح «ناگویی هیجان» (سوندی و کوماگایز، ۲۰۱۸) و «بازخورد» (روبینز و مریل، ۲۰۱۴) است. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر: «طراحی و آزمودن مدلی از متغیرهای ناگویی هیجانی، بازخورد خشم به عنوان پیش‌آیندهای مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان می‌باشد» که بدین منظور مدل پیشنهادی پژوهش بر اساس پیشینه‌های پژوهشی موجود،

ناگویی هیجانی به عنوان پیش‌آیند و بازخورد خشم به عنوان متغیر میانجی و در نهایت مهارت‌های ارتباطی به عنوان متغیر وابسته نهایی انتخاب و مورد آزمون واقع شد.

### ● روش

طرح پژوهش با توجه به هدف آن که بررسی نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی در رابطه بین بازخورد خشم و مهارت‌های ارتباطی است، از نوع توصیفی-همبستگی است. بدین منظور از روش معادلات ساختاری برای تعیین روابط بین متغیرها استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان بودند. از این رو برای این پژوهش تعداد ۲۹۰ نفر پسر و دختر از جمعیت عمومی به روش نمونه‌گیری در دسترس، با دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ ساله انتخاب شدند، که از این تعداد ۱۵۵ نفر پسر معادل ۵۷/۴٪ پسر و تعداد ۱۱۵ نفر دختر معادل ۴۲/۶٪ بودند. میانگین سنی پسران ۱۵/۲۶ و میانگین سنی دختران ۱۵/۱۷ سال بود. معیارهای ورود به پژوهش: الف. نداشتن اختلال جسمی و روانی جدی ب. رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش و معیار خروج عدم تمایل فرد برای ادامه پژوهش بوده است. پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها، ابزارها در اختیار شرکت‌کنندگان گذاشته شد که ۱۳ مورد به دلیل پاسخ ناقص و تعداد ۷ مورد به دلیل عدم تحویل ابزار از تحلیل آماری کنار گذاشته شدند و به این ترتیب نمونه پژوهش ۲۷۰ نفر کاهش یافت.

### ● ابزار

□ الف: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو<sup>۴</sup> (TAS-۲۰): این مقیاس توسط باگبی، پاکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته شده است یک مقیاس ۲۰ سوالی است و سه خرده مقیاس «دشواری در شناسایی احساسات»، «دشواری در توصیف احساسات» و «تفکر عینی» را در طیف پنج درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. ضرایب آلفای کرونباخ برای «ناگویی هیجانی کلی» و سه زیر مقیاس آن به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ می‌باشد که نشان دهنده همسانی درونی بالا این مقیاس است. اعتبار باز آزمایی این مقیاس نیز در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از ضریب همبستگی ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ برای ناگویی هیجانی کلی و زیر مقیاس‌های مختلف تأیید کرده‌اند. نتایج تحلیل عاملی نیز وجود سه عامل دشواری در شناسایی هیجان‌ها، دشواری در توصیف هیجان‌ها و جهت‌گیری بیرونی در تفکر را در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو- ۲۰ تأیید کردند (بشارت، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر اعتبار مقیاس

به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس معادل ۰/۸۱ به دست آمد.

□ **ب: مقیاس بازخورد خشم:** این مقیاس توسط سوخودولسکی، گلوب و کرمول (۲۰۰۱) ساخته شده و یک مقیاس ۱۹ سؤالی است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز و یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته را می‌سنجد. سؤالات این مقیاس چهار زیر مقیاس بازخورد خشم شامل «پس فکرهاى خشم»، «افکار تلافی جویانه»، «خاطره‌های خشم» و «شناختن علت‌ها» را در یک طیف لیکرت چهار درجه‌ای را اندازه‌گیری می‌کند. سوخودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۹۳ و ضریب بازآزمایی را ۰/۷۳ گزارش کردند. بشارت و محمدمهر (۱۳۸۸) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس‌های افکار متعاقب خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره‌های خشم و شناخت علت‌ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر اعتبار با روش آلفای کرونباخ برای پس فکرهاى خشم ۰/۷۶، افکار تلافی جویانه ۰/۷۸، خاطره‌های خشم ۰/۷۱، شناختن علت‌ها ۰/۷۳ و برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد.

□ **ج: مقیاس مهارت‌های ارتباطی:** این مقیاس توسط جرابک (۲۰۰۴) ساخته شده است که دارای ۳۴ عبارت است و پنج خرده مقیاس مهارت‌های درک پیام کلامی و غیر کلامی، مهارت نظم‌دهی به هیجان‌ها، مهارت گوش دادن، مهارت بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط را در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. در پژوهش چاری و فداکار (۱۳۸۴) اعتبار آزمون با روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در یک نمونه ۷۳۳ نفری از دانش‌آموزان به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است همچنین نتایج روایی سازه از طریق تحلیل عاملی در پژوهش آنان مناسب نشان داده شده است. در پژوهش حاضر نیز اعتبار با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

### ● یافته‌ها

مؤلفه‌های توصیفی و ضرایب همبستگی مربوط به «ناگویی هیجانی»، «بازخورد خشم» و «مهارت‌های ارتباطی» در جدول ۱ گزارش شده است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ناگویی هیجانی با بازخورد خشم در سطح  $(p < 0/01)$  ارتباط مثبت و معنادار دارد و با مهارت‌های ارتباطی نیز در سطح  $(p < 0/01)$  ارتباط منفی و معناداری دارد. متغیر بازخورد

خشم نیز با مهارت‌های ارتباطی در سطح ( $p < 0/01$ ) ارتباط منفی و معناداری دارد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین ناگویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و بازخورد خشم

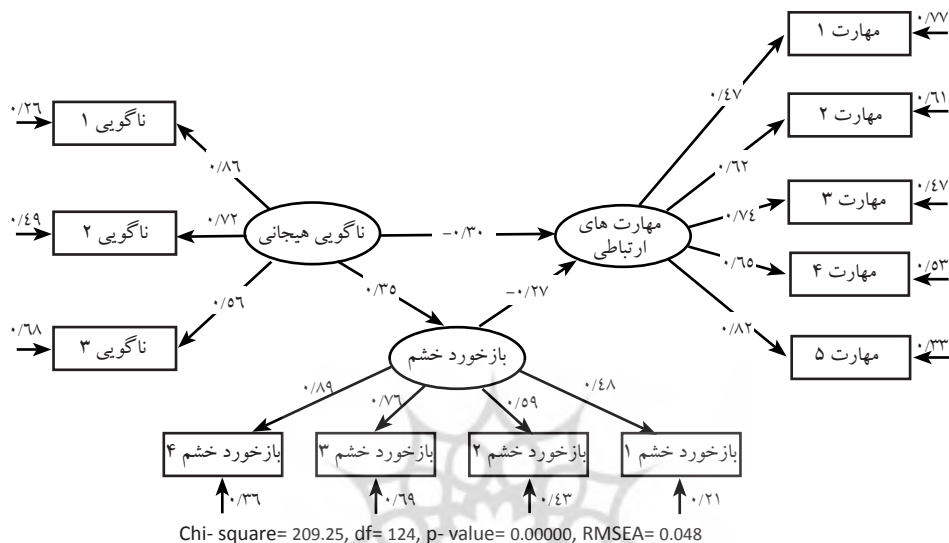
متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲
۱. ناگویی هیجانی	۶۱/۴۵	۲/۹۴	۱	
۲. بازخورد خشم	۴۹/۰۶	۷/۰۲	۰/۵۶**	۱
۳. مهارت‌های ارتباطی	۹۱/۳۵	۴/۶۹	-۰/۴۷**	-۰/۴۲**

به منظور ارزیابی مدل مفهومی تحقیق و همچنین اطمینان یافتن از وجود یا عدم وجود رابطه علی میان متغیرهای تحقیق و بررسی تناسب داده‌های مشاهده شده با مدل مفهومی تحقیق، فرضیه تحقیق با استفاده از مدل معادلات ساختاری آزمون شدند. نتایج آزمون مدل در شکل‌های ۱ و ۲ منعکس شده است. در روش معادلات ساختاری متغیرهای آشکار و مکنون و نیز خطاهای موجود در نمرات به دست آمده در قالب مدل مورد بررسی قرار گرفته و ضرایب مسیر بین متغیرها با تفکیک خطاها محاسبه می‌شود. ضرایب مدل در حالت استاندارد در واقع همان مقادیر رابطه بین متغیرها هستند که خطاهای آنها اندازه‌گیری شده است و مقادیر  $t$  معناداری ضرایب مدل را نشان داده و مقادیر  $t$  بالاتر از  $1/96$  نشان از معنادار بودن روابط است (هومن، ۱۳۸۴). حال در شکل ۱ روابط بین متغیرها نشان می‌دهد که رابطه ناگویی هیجانی با مهارت‌های ارتباطی  $-0/30$  ( $p < 0/05$  و  $t = -3/57$ )، رابطه ناگویی هیجانی با بازخورد خشم  $0/35$  ( $p < 0/05$  و  $t = 3/95$ ) و رابطه بازخورد خشم با مهارت‌های ارتباطی  $-0/27$  ( $p < 0/05$  و  $t = -3/12$ ) است. بدین ترتیب همه روابط بین متغیرها در مدل معنادار هستند که نتایج آن در شکل‌های ۱ و ۲ ارائه شده است.

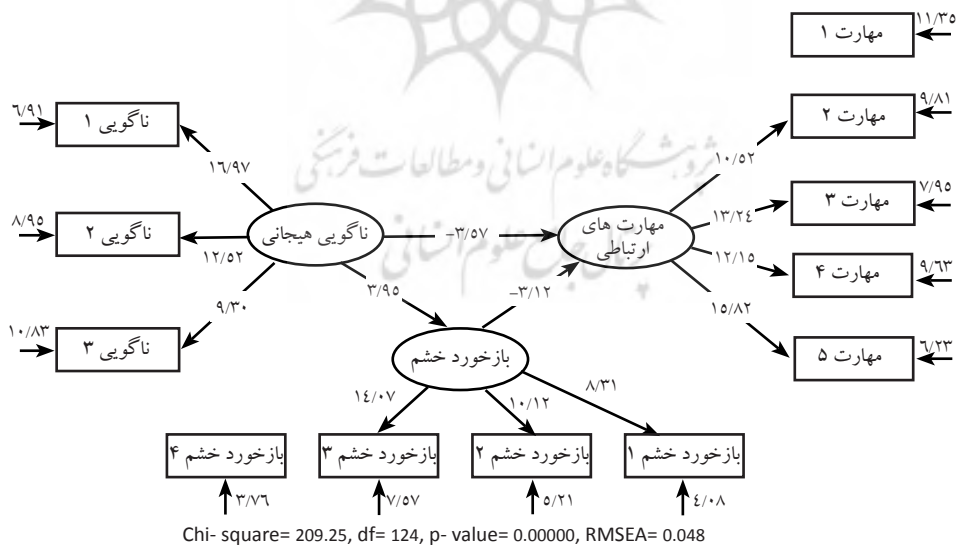
برای بررسی مناسب بودن برازش شاخص‌های مدل از معیارهای مختلفی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است. نسبت مجذور خبی به درجه آزادی فاقد معیاری ثابت برای مدل قابل قبول است. شاخص نکویی برازش، شاخص برازش تطبیقی و شاخص برازش استاندارد برای مدل‌هایی که برازندگی خوبی دارند مساوی یا بزرگتر از  $0/9$  است. همچنین مقدار ریشه میانگین مجذورات پس مانده‌ها برای مدل‌هایی که برازندگی خوبی دارند، مساوی یا کمتر از  $0/50$  است و مقادیر بالای  $0/50$  تا  $0/80$  نیز خطای معقول در جامعه را نشان می‌دهد (هومن، ۱۳۸۴). با توجه به مشخصه‌های نکویی برازندگی گزارش شده در



جدول شماره ۲، برازش مدل در سطح خوبی قرار دارد. در کل روابط مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج برازش مدل در شکل‌های ۱ و ۲ نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی با داده‌های تجربی برازش مناسبی دارد.



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در حالت استاندارد



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش در حالت معنی داری

جدول ۲. مشخصه‌های نیکویی برازندگی مدل برازش یافته

نسبت مجذور خی به درجه آزادی (df/x <sup>2</sup> )	شاخص نیکویی برازش (GFI)	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	شاخص برازش استاندارد (NFI)	ریشه میانگین مجذورات پس مانده‌ها (RMSEA)
۱/۶۸	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۰۴۸

## ● بحث و نتیجه‌گیری

○ هدف پژوهش حاضر «تعیین نقش واسطه‌ای بازخورد خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی» بود. نتایج این پژوهش نشان داد بازخورد خشم در رابطه بین ناگویی هیجانی و مهارت‌های ارتباطی نقش واسطه‌ای دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بخشی از رابطه ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی از طریق به کارگیری بازخورد خشم تنظیم می‌شود. همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی رابطه منفی وجود داشت، که با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (کوکونن و همکاران، ۲۰۰۱؛ سوندی و کومکاگیز، ۲۰۱۸؛ اینسلیگرس و همکاران، ۲۰۱۲؛ زارعی و بشارت، ۲۰۱۰) همسو است. کوکونن و همکاران (۲۰۰۱)، در پژوهش خود گزارش کردند که بین ناگویی هیجان و مهارت‌های اجتماعی ضعیف، رابطه وجود دارد. نتایج مطالعه زارعی و بشارت (۲۰۱۰) در ارتباط با ناگویی هیجان و مشکلات بین فردی نشان می‌دهد، که افراد دارای ناگویی هیجان بالا، مشکلات بین فردی را در روابط با دیگران دارند و بین هر دو مؤلفه رابطه مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج تحقیقات اینسلیگرس و همکاران (۲۰۱۲)، نشان داد بین ناگویی هیجان و مهارت‌های اجتماعی رابطه منفی وجود دارد، و افراد ناگو هیجان در مهارت‌های اجتماعی بین فردی و ارتباط با دیگران دچار مشکلات بین فردی می‌باشند. در نهایت نتایج پژوهش‌های سوندی و کومکاگیز (۲۰۱۸) نشان داد، سطوح ناگویی هیجان در مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی دارد و هرچه سطوح ناگویی بالاتر باشد مهارت‌های ارتباطی پایین‌تر می‌باشد و بین هر دو متغیر رابطه معکوس وجود دارد.

○ در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت یک ساختار هیجانی بنیادین می‌تواند در توانایی ارتباط با دیگران مؤثر باشد. «ناگویی هیجان»، توانایی‌های عاطفی فرد را از طریق شناخت دانش عاطفی و تنظیم احساسات با مشکل رو به رو می‌کند که این دشواری در شناسایی احساسات و عواطف در فرد منجر به سازماندهی نامناسب در فرآیند اندیشه‌ها، حافظه و

محتوای آن در برخورد با مشکلات و تنیدگی‌های مربوط به محیط اجتماعی و ارتباطی می‌شود که این فرآیند بر روابط مثبت با دیگران تأثیر می‌گذارد. بنابراین شناخت احساسات تعیین می‌کند که فرد چگونه معانی و موقعیت‌های احساسی را تعبیر کند، که این امر باعث افزایش درک درست و واقعی از احساسات می‌شود. بنابراین پردازش شناختی هیجان علاوه بر بهبود دانش عاطفی و تنظیم احساسات توانایی پیش‌بینی و سطح کنترل را در مهارت‌های ارتباطی در شرایط اجتماعی افزایش می‌دهد (بشارت، ۲۰۱۰). بنابراین شناخت احساسات به فرد کمک می‌کند تا مشکلات بین فردی خود را از طریق مکانیزم پیش‌بینی، کنترل و مهارت‌های ارتباطی کارآمد کاهش دهد.

○ نتایج به دست آمده همچنین نشان داد که بین ناگویی هیجان و بازخورد خشم رابطه منفی وجود داشت، که با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (دیشنیا، لومینت و فیلیپوت، ۲۰۱۱؛ لومینت، زیچ، ریمی و واگنر، ۲۰۰۰؛ کینگ، امونس و وودلی، ۱۹۹۲) مطابقت دارد. دیشنیا، لومینت و فیلیپوت (۲۰۱۱)، در پژوهش خود گزارش کردند که بین ابعاد متعدد ناگویی هیجان با بازخورد و افسردگی رابطه وجود دارد. لومینت و همکاران (۲۰۰۰)، در بررسی پیش‌بینی پیامدهای و شدت ناگویی هیجان نشان دادند که شدت عواطف و ناگویی هیجان، بازخورد خشم را می‌تواند پیش‌بینی کند.

○ در تبیین یافته‌های فوق می‌توان ذکر کرد که، ناگویی هیجان، یا به عبارتی ناتوانی در مدیریت هیجان، در سازمان شناخت‌ها و هیجان‌های فرد اختلال ایجاد می‌کند و منجر به استفاده بیشتر از راهکارهای ناکارآمد و رشد نایافته در شرایط تنیدگی‌زا می‌شود، و چنین شرایطی باعث می‌شود این افراد نه تنها اطلاعات هیجانی را به درستی دریافت نکنند بلکه آن اطلاعات را به صورت مناسب از طریق پردازش شناختی مورد ارزیابی قرار ندهند، زیرا افرادی که مبتلا به ناگویی هیجان هستند، از شناخت و بیان هیجان‌های خود به صورت هشیارانه عاجز هستند و نمی‌توانند هیجان‌های پیچیده را پردازش کنند و تجربه هیجانی آنان اغلب ساده است، به طوری که در این راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این افراد در شناسایی احساسات و توصیف آنها به صورت کلامی دچار مشکل هستند (متان و گنکوز، ۲۰۰۷)، بنابراین هنگامی که فرد نمی‌تواند احساسات منفی و پیچیده خود را به درستی شناسایی و به صورت کلامی بیان کند، سازمان روانشناختی فرد جهت ابراز هیجان و پریشانی روانی

به مجموعه‌ای از سازوکارهایی دفاعی مانند بازخورد خشم جهت کاهش پریشانی روانی متوصل می‌شود.

○ در مورد رابطه بین بازخورد خشم و مهارت‌های ارتباطی نیز نتایج پژوهش نشان داد که بین بازخورد خشم و مهارت‌های ارتباطی رابطه منفی معنادار وجود دارد، که با یافته‌های موجود در پژوهش‌های قبلی (کانگر و همکاران، ۲۰۰۳؛ سوخودولسکی، گالوب، استون و اوربان، ۲۰۰۵؛ کوکاک و اونین، ۲۰۱۴؛ افشاری و افشاری، ۲۰۰۹). کانگر و همکاران (۲۰۰۳) در مطالعات خود نشان دادند که میزان خشم با مهارت‌های اجتماعی رابطه دارد. سوخودولسکی، گالوب، استون و اوربان (۲۰۰۵)، در پژوهش‌های خود به بررسی آموزش مهارت‌های خشم بر حل مشکلات اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی نشان دادند که آموزش مهارت‌های خشم بر میزان کاهش مشکلات اجتماعی و افزایش میزان مهارت اجتماعی مؤثر است. کوکاک و اونین (۲۰۱۴)، در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که بین بازخورد افکار و روابط بین فردی ارتباط وجود دارد.

○ خشم و بازخورد آن به عنوان حالت احساسی منفی منجر به تحریف ارزیابی شناختی و تغییرات روانشناختی می‌شود و از سوی دیگر منجر به عقاید خودتوجهی یا مقصر دانستن دیگران در روابط با دیگران می‌شود (راستینگ و نولن-هوکسما، ۱۹۹۸). طبق رویکرد مک کالو (۱۹۹۸) بازخورد پس از وقوع اشتباه نمایان می‌شود، و از یک سو آشفته‌گی بین فردی را در روابط با دیگران وخیم‌تر و انگیزه‌های انتقام‌جویانه را در روابط با دیگران تسهیل می‌کند و از سوی دیگر منجر به تسهیل کاهش صمیمیت و همدلی میان افراد می‌شود که این امر در بروز رفتارهای اجتنابی و کاهش مهارت‌های ارتباطی نمایان می‌شود.

○ در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که بازخورد خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. به گونه‌ای که تحلیل آماری داده‌ها نیز مشخص کرد که رابطه ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی، زمانی که بازخورد خشم واسطه می‌گردد، معناداری بهتری را نشان می‌دهد. مطالعات قبلی (کیانگ سی و جوو، ۲۰۱۷) نشان دادند که بازخورد خشم از طریق ایجاد خلل در راهبردهای تنظیم احساسات بر مهارت‌های بین فردی و مشکلات بین فردی تأثیر می‌گذارند. می‌توان گفت که بازخورد خشم منجر به دشواری شناسایی احساسات و توصیف احساسات می‌شود. بنابراین عدم ابراز این عواطف

اثر نامطلوبی بر سلامت و روابط شخص با سایر افراد می‌گذارد. در نتیجه ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی، با واسطه‌گری بازخورد خشم با نقص مواجه می‌گردد.



## یادداشت‌ها

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. communication skills   | 2. alexithymia                  |
| 3. anger rumination       | 4. Toronto Alexithymia Scale-20 |
| 5. Anger Rumination Scale | 6. Communication Skills Scale   |

## منابع

براتی، هاجر، پور تجربی، محمدرضا، ساجدی، م.، و به پژوه، احمد. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مهارت‌های زندگی و روزمره دختران سندرم داون، ویژه نامه توانبخشی اعصاب اطفال، ۱۳، ۱۱۴-۱۲۰.

بشارت، محمدعلی، خلیلی خضر آبادی، م.، رضازاده، محمدرضا و حسینی، س.ا. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان‌سازه‌های ناسازگار اولیه با ناگویی هیجان. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۸(۳)، ۱۸۳-۲۰۶.

خانی، عباس و حسینیان سراجی، فرج. (۱۳۹۳). اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری در کاهش خشم و بازخورد خشم در زندانیان زندان اردبیل. رویش روانشناسی، ۳(۹).

سلطانی علی آباد، م.، امیرجان، س.، یوسفی، س.ج.، ازخوش، م و عسگری، ع. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سطح خودتمایزسازی پسران نوجوان. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۴۴، ۶۹-۹۲.

میرزایی، ام البنین، واقعی، سعید و کوشان، محسن. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان استرس ادراک شده در دانشجویان پرستاری، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۲، ۸۸-۹۵.

Berenbaum, H., & Prince, J.D. (1994). Alexithymia and the interpretation of emotion-relevant information. *Cognitive Emotion*, 8(3), 231-244.

Berenbaum, H., Davis, R., & McGrew, J. (1998). Alexithymia and the interpretation of hostile- provoking situations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67, 254-258.

Besharat, M. A. (2015). Psychometric characteristics of Persian version of the Toronto Alexithymia Scale-20 in clinical and non-clinical samples. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 33(1): 1-6.

Besharat, M., (2009). "Alexithymia and interpersonal problems, *Studies in Education and*

- Psychology*, 1, 129-145.
- Besharat, M., & Pourbohlool, S. (2013). Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2(2), 71-80.
- Besharat, M.A. (2007). Reliability and factorial validity of a Persian version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological*, 101, 209-220.
- Besharat, M.A. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Blake, C.S., & Hamrin, V. (2007). Current approaches to the assessment and management of anger and aggression in youth: A review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(4), 209-221.
- Campos, A.; Chiva, M. & Moreau, M. (2000). Alexithymia and mental imagery. *Pers Individ Differ*, 29, 787-791.
- Conger, J. C., Conger, A. J., Edmondson, C., Tescher, B & Smolin, J. (2003). The relationship of anger and social skills to psychological symptoms. *Assessment*, 10(3), 248- 258.
- Di Schiena, R., Luminet, O., & Philippot, P. (2011). Adaptive and maladaptive rumination in alexithymia and their relation with depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 50, 10-14.
- Feindler, E.L., & Engel, E.C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253.
- Fukunishi, I., Berger, D., Wogan, J., & Kuboki, T. (1999). Alexithymic traits as predictors of difficulties with adjustment in an outpatient cohort of expatriates in Tokyo. *Psychological Reports*, 85, 67-77.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.
- Inslegers, R., Vanheule, S., Meganck, R., Debaere, V., Trensou, E & Desmet, M. (2012). Interpersonal problems and cognitive characteristics of interpersonal representations in alexithymia: A study using a self-report and interview-based measure of alexithymia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200, 607-613.
- Kadish, TE., Glasser, B.A., & Ginter, E.J. (2007). Identification the developmental strengths of juvenile offenders: Assessing for life skills. *Journal of Addictions and Offender Counseling*. 21(2), 11-85.

- Khalatbari, J., & Bazarganiyan, N. (2011). Comparison the depression, anxiety and stress in intravenous substance abusers, with and without HIV/AIDS. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*; 20: 76-83.
- King, L., Emmons, R.A & Woodley, S. (1992) The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*. 26, 85-102.
- Kline P. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling*. 3rd ed New York: The Guildford Press; 64-9.
- Koçak, C & Önen, A. S. (2014). The analysis on interpersonal relationship dimensions of secondary school students according to their ruminative thinking skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 143, 784-787.
- Koenigs, M., Young, L., Adolphs, R., Tranel, D., Cushman, F., Hauser, M. & Damasio, A. (2007). "Damage to the prefrontal cortex increases utilitarian moral judgments". *Nature*, 446, 865-866.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Laeksy, K., & Jokelainen, J. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of a lexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471-476.
- Kyung Seo, E & Joo, E., (2017). The effects of interpersonal relationship problems, occupational stress, and anger rumination on Hwa-Byung symptoms among white-collar male workers. *Ewha Journal of Social Sciences*, 33(2), 29-56.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). *Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior*. The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being (pp. 99-117). Washington, DC, US: American Psychological Association
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265.
- Luminet, O., Zech, E., Rime, B & Wagner, H. (2000). Predicting cognitive and social consequences of emotional episodes: The contribution of emotional intensity, the five factor model, and alexithymia. *Journal of Research in Personality*, 34, 471-497.
- Lumley, A.M., Ovies, T., Stettner, L., Wehmer, F & Lakey, B. (1994). Alexithymia, social support and health problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 519-530.
- McCullough, M. E.; Rachal, K. C.; Sandage, S. J.; Worthington, E. L.; J. r.; Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). "Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Motan, I., & Gencoz, T. (2007). The relationship between the dimensions of alexithymia

- and the intensity of depression and anxiety. *Turkish Journal of Psychiatry*, 18(4), 333- 43.
- Perusse, F., Boucher, S. & Fernet, M. (2014). Observation of couple interactions: Alexithymia and communication behaviors. *Personality and Individual Differences*, 53, 1017-1022.
- Peters, J. R., Geiger, P. J., Smart, L. M., & Baer, R. A. (2014). Shame and borderline personality features: The potential mediating role of anger and anger rumination. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5, 1-9.
- Picardi, A., Toni, A., & Carropo, E. (2009). Stability of alexithymia and its relationship with the big five factors temperament, character, and attachment style. *Psychotherapy and Psychosomatics Journal Abbreviation: Psychother Psychosom*, 74(5), 371-378.
- Robbins, S.A., & Merrill, A.F. (2014). Understanding posttransgressional relationship closeness: The roles of perceived severity, rumination, and communication competence. *Communication Research Reports*, 31(1), 23-32.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Samani, S., Sohrabi Shegefti, N., & Mansori, S. (2011). Mediating role of cognitive emotion regulation for parenting style and emotional disturbances. *Journal of Psychological Models and Methods*, 1(3), 119-133.
- Sevindi ,T., & Kumcagız, H. (2018). The relationship between high school students' levels of alexithymia and communication skills. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1335-1343.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11, 287-292.
- Sifneos, P.E. (1973). The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 22 (2), 255–262.
- Sivo, S. A., Fan, X. T., Witta, E .L. & Willse, J. T. (2006). The search for 'optimal' cut off properties: Fit index criteria in structural equation modeling, *The Journal of Experimental Education*, 74 (3): 267-289
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., Stone, E. C. & Orban, L. (2005). Dismantling anger control training for children: A randomized pilot study of social problem-solving versus social skills training components. *Behavior Therapy*, 36(1), 15-23.



- Sukhodolsky, D.G., Golub, A., & Cromwell, E.N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences, 31*, 689-700.
- Taylor, G. J. (2000). Recent development in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry, 45*, 134 – 142.
- Watkins, E. (2004). “Appraisals and strategies associated with rumination and worry”. *Personality and Individual Differences, 37*, 679-694.
- Yosefi, F. (2006). Relation between emotional intelligence and communication skills in students. *Journal of Iranian Psychologists, 3*(9), 5-13. [Persian].
- Zettergren, P. (2003). School adjustment in adolescence for previously rejected, average and popular children. *Journal of Educational Psychology, 73*, 207-221.

