

نقش واسطه‌ای نشخوار خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی

مصطفی ملکی*^۱، حسین محقق^۲، صفدر نبی‌زاده^۳

چکیده

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

کلید واژه‌ها: نشخوار خشم، ناگویی هیجان، مهارت‌های ارتباطی

Abstract

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 statistical population of this study included all students of the Hamedan in the academic year 1397-1398, among these students, 270 persons were selected through an accessible sampling method. The research tools included alexithymia scale, communication skills scale, and anger rumination scale. The relationships of variables were examined by the structural equation. Results showed that the alexithymia has a direct correlation with anger rumination and communication skills dissatisfaction and has indirect relationship with communication skills through anger rumination. Anger rumination also has a direct relation with communication skills. In general, communication skills are influenced by emotions in relationships in this way, there is 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.

Key words: anger rumination, communication skills

^۱-دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی (نویسنده مسئول). ایمیل

Maleki73ps@yahoo.com

^۲-دانشیار روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی. ایمیل hm293na@gmail.com

^۳-دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی.

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 به عنوان یکی از مولفه‌های مهارت اجتماعی همواره از اهمیت ویژه‌ای برای رفع نیازهای زندگی برخوردارند، به طوری که نقص در آن می‌تواند منجر به مشکلات رفتاری برون‌نمود 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 موثر باشد (کادیش، گلاسر و گیندر، 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 مبالغه 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 غیرکلامی 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 عسگری، 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، عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی (میرزایی و همکاران، ۱۳۸۹)، توانایی ارتباطی محدود و گوشه‌گیری (سوندی و کمزائیز، ۲۰۱۸) همراه باشد. افرادی که مهارت‌های ارتباطی ضعیف دارند دچار مشکلاتی مانند مهارت‌های اجتماعی ضعیف (لوملی و همکاران^۱، ۱۹۹۴)، انزوای اجتماعی (فوکونیشی، برگر، وگن و کوبوکی^۲، ۱۹۹۹)، خصومت و عدم

¹-Lumley

²-Fukunishi, Berger, Wogan & Kuboki

همدلی در روابط بین فردی (گاتمن و لاپورت، ۲۰۰۲؛ برن باثوم، دیوایس و مک گریو،^۱ ۱۹۹۸)، رفتارهای ارتباطی (پریس، بوچر و فیرنت،^۲ ۲۰۱۲)، ارتباطات بین فردی (بشارت، ۲۰۱۰) و فهم و درک حالات هیجانی دیگران (برن باوم و پرنس،^۳ ۱۹۹۴) دارند. در نتیجه این اختلال در سطح روابط با دیگران منجر به ایجاد مشکلات بین شخصی می شود (بشارت، خلیلی خضر آبادی، رضازاده و حسینی، ۱۳۹۶)، به گونه‌ای که سیفنون (۱۹۸۸) در پژوهش خود نشان داد که یکی از دغدغه اصلی این افراد مشکلات هیجانی در ارتباط با دیگران می‌باشد. به عنوان مثال، سوندی و کمزگیز (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای روی دانش آموزان نشان دادند که بین مهارت‌های ارتباطی و سطوح ناگویی هیجانی^۴ همبستگی منفی وجود دارد.

ناگویی هیجان به ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها اطلاق می‌گردد (تایلور،^۵ 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 (سیفنون،^۶ ۱۹۷۳)، و به اشکال مختلف مانند سبک شناختی بسیار عینی، توانایی محدود برای تخیل و نماد پردازی و حالات رویایی گزارش می‌گردد (کمپوس، چیوا و مورثو،^۷ 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 (زردگرن،^۸ 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 اختلالات عاطفی خود استفاده کنند (خلعتبری و بازرگانیان، ۲۰۱۱). نارسایی در تنظیم و مدیریت هیجان‌ها به عنوان یکی از ویژگی‌های افراد ناگوهیجان منجر می‌شود که فرد احساس کنترل کمی بر شرایط کند، و شرایط را به صورت منفی و پرتنش تعبیر

¹-Berenbaum, Davis & McGrew

²-Perusse, Boucher & Fernet

³-Berenbaum & Prince

⁴- alexithymia

⁵-Taylor

⁶-Sifneos

⁷-Campos, Chiva & Moreau

⁸-Zettergren

کند و با بروز عواطف منفی فرد به صورت نابهنجار به آن واکنش نشان دهد (بشارت، ۲۰۱۵)، به گونه‌ای که کوینگز و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان دادند نقص در واکنش‌های هیجانی و مقابله با خشم به هم رابطه دارند.

مشکلات مربوط به بیان نامناسب خشم همواره از جدی‌ترین و مهم‌ترین نگرانی‌های والدین، معلمان و جامعه بهداشت روان (فیندلر و آنجل^۱، ۲۰۱۱)، و همچنین بهداشت عمومی برای مدارس و نوجوانان بوده است (بلاک و هامرین^۲، ۲۰۰۷). یکی از مفاهیمی که همواره با خشم مرتبط، اما سازه‌ای متفاوت از آن است نشخوار خشم^۳ می‌باشد (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۳). لیوران^۴، کامهولز، سلوان و بروان^۵ (۲۰۱۱) در پژوهش‌های 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 می‌شود و در نتیجه این فرآیند منجر به نشخوار خشم بیشتری در آن‌ها می‌گردد.

نشخوار یک فرآیند شناختی غیر قابل اجتناب و آگاهانه‌ای است که در طول زمان تجربه خشم و حتی در نبود محرک‌های پدید آورنده‌ی نمایان می‌شود، و پس از آن ادامه خواهد یافت و مسئول افزایش و ادامه خشم می‌باشد، به گونه‌ای که یافته‌های پژوهشی نشان داده است که نشخوارگری باعث افزایش شدت و مدت خشم می‌شود (روستینگز و نولن-هوکسما، ۱۹۹۸)، که شامل فرآیند تکرار شونده و اجتناب ناپذیر افکار در مورد تجربیات خشم انگیز گذشته است (واتکینز^۶، ۲۰۰۴). بنابراین نشخوار خشم یک راهبرد تنظیم هیجان برای نوع خاصی از نشخوارگری است که به عنوان تمایل برای به کارگیری افکار تکراری غیر عمدی برای حوادث ضمنی تعریف می‌شود. به طور کلی، اگر خشم را به عنوان یک احساس یا هیجان در نظر بگیریم، نشخوار خشم می‌تواند به عنوان تفکر در مورد این احساس‌ها شناخته شود (سوخودلسکی، گلوب و کرمول^۷، ۲۰۰۱).

افرادی که از مکانیزم نشخوار خشم استفاده می‌کنند، آن را به عنوان راهی برای تنظیم و مدیریت خشم و هیجان های منفی استفاده می‌کنند (پترز، گایگر، اسمارت و بایر^۷، ۲۰۱۴)، بنابراین نشخوار خشم زمینه‌ساز و مرتبط با بسیاری از اختلال‌های روانشناختی، مخصوصاً اختلال‌های هیجانی است (خانی و حسینیان سراجی، ۱۳۹۳)، و از آن جا که نشخوارگری شامل تلقی فاجعه آمیز رویدادهای استرس‌زا، و شرزش کردن خود و دیگران می‌باشد به شدت منجر به

¹ - Feindler & Engel

² - Blake & Hamrin

³ -anger rumination

⁴ - Liverant, Kamholz, Sloan, & Brown

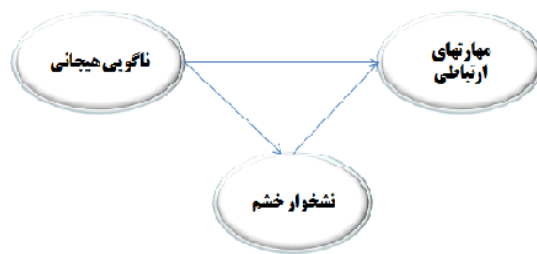
⁵ -Watkins

⁶ -Sukhodolsky, Golub & Cromwell

⁷ -Peters, Geiger, Smart & Baer

افزایش مشکلات هیجانی و ارتباطی می‌شود (سامانی، سهرابی، شگفتی و منصور، ۲۰۱۱). در همین راستا پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است؛ که نشخوارگری را با عاطفه منفی، خلق افسرده و حالت‌های اضطرابی (رابرتس، گیلپوا و گاتلیب^۱، ۱۹۹۸)، سرکوب‌گری هیجان و ابراز هیجان (بیکاردی، تونی و کاروپو، ۲۰۰۹) مرتبط دانسته‌اند.

باتوجه به شواهد پژوهشی بیان شده، عوامل و متغیرهای گوناگون و متعدد بر مهارت‌های ارتباطی تاثیر می‌گذارند که شناسایی آن‌ها به بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان کمک می‌کند. به طور کلی مجموعه‌ای از عوامل مرتبط بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد که این مجموعه شامل سبک‌های هویت، سبک‌های دلبستگی، تعارضات خانوادگی، عزت نفس، افسردگی، اضطراب، تنظیم هیجان و سایر عوامل درونی و بیرونی است. از جمله این عوامل که تاثیر گذاری آن بر مهارت‌های ارتباطی در پژوهش‌ها نشان داده شده سطوح ناگویی هیجان (سوندی و کمزایگز، ۲۰۱۸) و نشخوارگری (روبینز و مریل، ۲۰۱۴) است. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر، طراحی و آزمودن مدلی از متغیرهای ناگویی هیجانی، نشخوار خشم به عنوان پیش‌آیندهای مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان می‌باشد که بدین منظور مدل پیشنهادی پژوهش بر اساس پیشینه‌های پژوهشی موجود، ناگویی هیجانی به عنوان پیش‌آیند و نشخوار خشم به عنوان متغیرهای میانجی و در نهایت مهارت‌های ارتباطی به عنوان متغیر وابسته نهایی انتخاب و مورد آزمون واقع شده است، که شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱- نمودار مفهومی پژوهش

¹ - Roberts, Gilboa, & Gotlib

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه شهر همدان بودند که تعداد ۲۷۰ 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. شرایط لازم برای شرکت در پژوهش عبارت بود از: الف) دانش آموز بودن ب) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش. پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20)، مقیاس نشخوارخشم و مقیاس مهارت‌های ارتباطی به تعداد ۲۹۰ عدد در داوطلبان به صورت فردی توزیع شد که از این تعداد ۱۳ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص و تعداد ۷ آزمودنی به دلیل عدم تحویل پرسشنامه از تحلیل آماری کنار گذاشته شدند و به این ترتیب نمونه پژوهش ۲۷۰ نفر کاهش یافت.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20): مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو^۱ که توسط باگی، پاکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته شده است یک آزمون ۲۰ سوالی است و سه خرده مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در طیف پنج درجه ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کلی و سه زیر مقیاس دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ می‌باشد که نشان دهنده همسانی درونی بالا این مقیاس است. پایایی باز آزمایی این پرسشنامه 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 تایید 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).

مقیاس نشخوار خشم: مقیاس نشخوار خشم که توسط سوخودولسکی، گلوب و کرمول (۲۰۰۱) ساخته شده است یک آزمون ۱۹ سوالی است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز و یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته را می‌سنجد. سوالات این آزمون چهار زیر مقیاس نشخوار خشم شامل پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها را در یک لیکرت چهار درجه‌ای از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) را اندازه‌گیری می‌کند. سوخودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهش‌های خود ضریب آلفای کرونباخ را برای این

¹ -Toronto Alexithymia Scale-20

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 مقیاس های افکار متعاقب خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناخت علت ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ گزارش کرده اند.

مقیاس مهارت های ارتباطی: مقیاس مهارت های ارتباطی توسط جرابک (۲۰۰۴) ساخته شده است که دارای ۳۴ عبارت است و پنج خرده مقیاس مهارت های درک پیام کلامی و غیر کلامی، مهارت نظم دهی به هیجان ها، مهارت گوش دادن، مهارت بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط را در یک طیف پنج درجه ای لیکرت از بسیار موافقم (نمره ۵) تا بسیار مخالفم (نمره ۱) می سنجد. در پژوهش چاری و فداکار (۱۳۸۴) پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در یک نمونه ۷۳۳ نفری از دانش آموزان به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است. در پژوهش چاری و فداکار (۱۳۸۴) شواهدی دال بر روایی سازه از طریق تحلیل عاملی ارائه شده است.

یافته ها

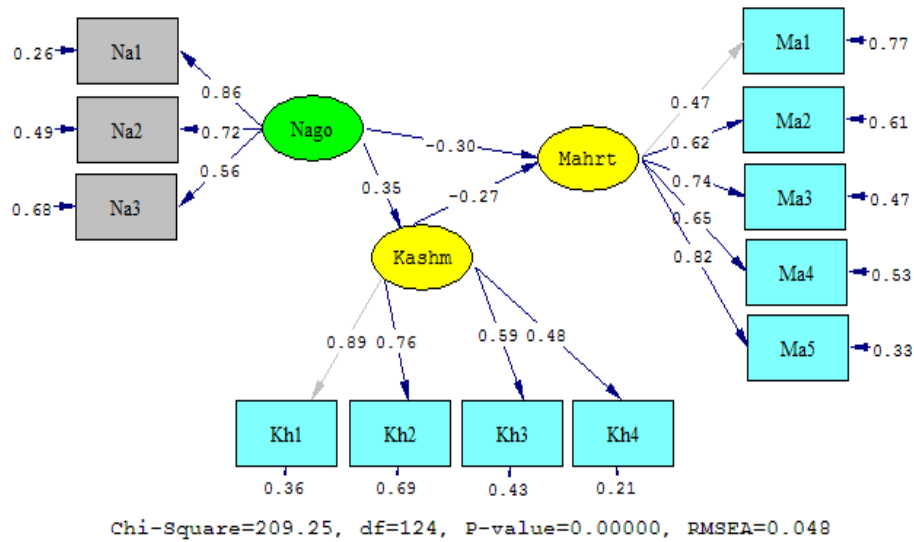
مولفه های توصیفی و ضرایب همبستگی مربوط به ناگویی هیجانی، نشخوار خشم و مهارت های ارتباطی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین ناگویی مهارت های ارتباطی و نشخوار خشم هیجانی،

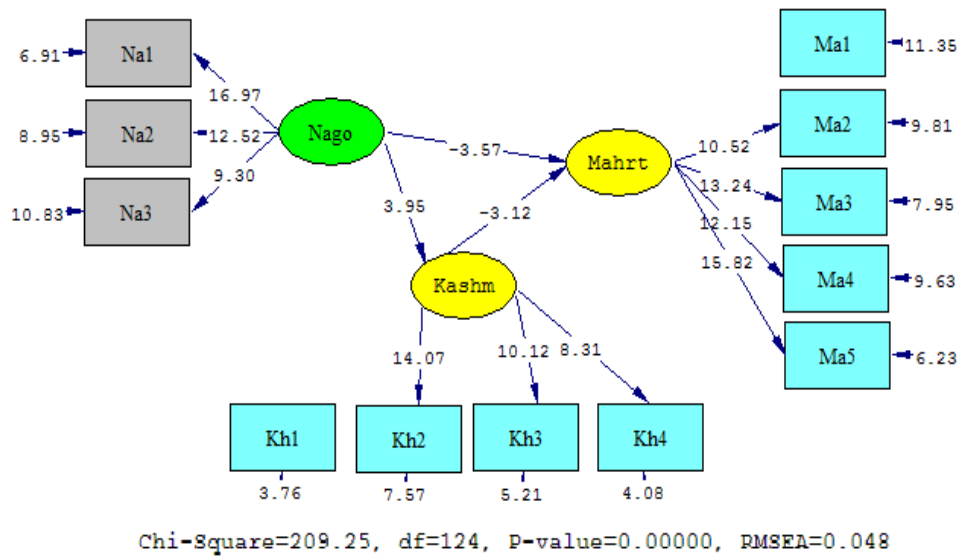
متغیر	M	SD	۱	۲	۳
۱. ناگویی هیجانی	۴۵/۱	۲۹/۴	۱		
۲. نشخوار خشم	۱۰/۶	۷/۰۲	۰/۵۶۰**	۱	
۳. مهارت های ارتباطی	۳۵/۱	۴/۶۹	۰/۴۷**	۰/۴۲**	۱
	۹۱				

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود ناگویی هیجانی با نشخوار خشم در سطح ($p < ۰/۰۱$) ارتباط مثبت و معناداری و با مهارت های ارتباطی در سطح ($p < ۰/۰۱$) ارتباط منفی و معنادار دارد. متغیر نشخوار خشم نیز با مهارت های ارتباطی در سطح ($p < ۰/۰۱$) ارتباط منفی و معناداری دارد.

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 شماره ۲ و ۳ منعکس شده است.



شکل ۲- مدل ساختاری پژوهش در حالت استاندارد



شکل ۳- مدل ساختاری پژوهش در حالت معنی‌داری

برای بررسی مناسب بودن برازش شاخص‌های مدل از معیارهای مختلفی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. مشخصه‌های نیکویی برازندگی مدل برازش یافته

نسبت مجذور خی به درجه آزادی (x^2/df)	شاخص نیکویی برازش (GFI)	شاخص تطبیقی (CFI)	شاخص برازش استاندارد (NFI)	ریشه میانگین مجذورات پس‌مانده-ها (RMSEA)
۱/۶۸	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۰۴۸

نسبت مجذور خی به درجه آزادی فاقد معیاری ثابت برای مدل قابل قبول است. شاخص نیکویی برازش، شاخص برازش تطبیقی و شاخص برازش استاندارد برای مدل‌هایی که برازندگی خوبی دارند مساوی یا بزرگتر از ۰/۹ است. همچنین مقدار ریشه میانگین مجذورات پس‌مانده‌ها برای مدل‌هایی که برازندگی خوبی دارند، مساوی یا کمتر از ۰/۰۵ است و مقادیر بالای ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ نیز خطای معقول در جامعه را نشان می‌دهد (هومن، ۱۳۸۴). با توجه به مشخصه‌های نیکویی 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 ۲ و ۳ نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی با داده‌های تجربی برازش مناسبی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی بود. نتایج این پژوهش نشان داد نشخوار خشم در رابطه بین ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی تاثیر واسطه‌ای دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بخشی از رابطه ناگویی هیجان و مهارت‌های ارتباطی از طریق به کارگیری نشخوار 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 (کوکونین و همکاران، ۲۰۰۱؛ سوندی و کمزائیز، ۲۰۱۸؛ اینسلیجرس و همکاران، ۲۰۱۲؛ زارعی و بشارت، ۲۰۱۰) همسو است. کوکونین 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 مولفه رابطه مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج تحقیقات اینسلیجرس و همکاران (۲۰۱۲)، نشان داد بین ناگویی هیجان و مهارت‌های اجتماعی رابطه منفی وجود دارد، و افراد ناگوهیجان در مهارت‌های اجتماعی

بین فرد و ارتباط با دیگران دچار مشکلات بین فردی می‌باشند. در نهایت نتایج پژوهش‌های سوندی و کمزائیز (۲۰۱۸) نشان داد، سطوح ناگویی هیجان در مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی دارد و هرچه سطوح ناگویی بالاتر باشد مهارت‌های ارتباطی پایین‌تر می‌باشد و بین هردو متغیر رابطه معکوس وجود دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت یک ساختار هیجانی بنیادین می‌تواند در توانایی ارتباط با دیگران موثر 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 استرس‌های مربوط به محیط اجتماعی و ارتباطی می‌شود که این فرآیند بر روابط مثبت با دیگران تاثیر 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 بین‌فردی 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 نشخوارخشم رابطه منفی وجود داشت، که با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (دیسچینا، لومینت و فیلیپوت، ۲۰۱۱؛ لومینت، زیچ، ریمی و واگنر، ۲۰۰۰؛ کینگ، ایمونس و وودلی، ۱۹۹۲) مطابقت دارد. دیسچینا، لومینت و فیلیپوت (۲۰۱۱)، در پژوهش خود گزارش کردند که بین ابعاد متعدد ناگویی هیجان با نشخوار 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، نشخوار 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 نیافته در شرایط استرس‌زا 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 جنگوز، 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 نشخوار خشم جهت کاهش پریشانی روانی متصل می‌شود.

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

خشم و نشخوار آن به عنوان حالت احساسی منفی منجر به تحریف ارزیابی شناختی و تغییرات روانشناختی می‌شود و از سوی دیگر منجر به عقاید خودتوجیهی یا مقصر دانستن دیگران در روابط با دیگران می‌شود (راسینگ و نولن-هوکسما، ۱۹۹۸). طبق رویکرد مک کالو (۱۹۹۸) نشخوارگری پس از وقوع اشتباه نمایان می‌شود، و از یک سو آشفتگی 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 نشخوار 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 نشخوار خشم واسطه می‌گردد، معناداری بهتری را نشان می‌هد. مطالعات قبلی (کیانگ سی و جوو، ۲۰۱۷) نشان دادند که نشخوار خشم از طریق ایجاد خلل در استراتژی‌های تنظیم احساسات بر مهارت‌های بین فردی و مشکلات بین فردی تاثیر می‌گذارند. می‌توان گفت که نشخوار 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 نشخوار خشم با نقص مواجه می‌گردد.

- براتی، ه.، پور تجریشی، م. ر.، ساجدی، م.، و به پژوه، ا. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مهارت‌های زندگی و روزمره دختران سندرم داون، ویژه نامه توانبخشی اعصاب اطفال، ۱۳، ۱۲۰-۱۱۴.
- بشارت، م.ع.، خلیلی خضر آبادی، م.، رضازاده، م و حسینی، س.ا. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان سازه‌های ناسازگار اولیه با ناگویی هیجان. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۸(۳)، ۱۸۳-۲۰۶.
- خانی، عباس و حسینیان سراجی لو، فرج. (۱۳۹۳). اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری در کاهش خشم و نشخوار 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 مهارت های ارتباطی بر سطح خودمتمایزسازی پسران نوجوان. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۴۴، ۶۹-۹۲.
- میرزایی، ام البنین.، واقعی، سعید و کوشان، محسن. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مهارت های 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., Pourbohloul, 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 Indiv 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.
- 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. and 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.
- 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., Oviess, 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.
- 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.

