

مقایسه ناگویی خلقی و اجتناب تجربی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

صمد ناجی بیرق^۱، سجاد علمردانی صومعه^۲، حسین ناعمی^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.

نام نویسنده مسئول:

سجاد علمردانی صومعه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۶

چکیده

هدف: در روانشناسی ورزش توجه به حالت های مختلف روانشناختی و آسیب شناسی اختلالات خلقی و عاطفی و همچنین شناخت جنبه های مختلف این آسیب ها بر عملکردهای ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین هدف این پژوهش مقایسه ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در شهر تبریز می باشد.

روش: پژوهش حاضر یک طرح مقایسه ای پس رویدادی می باشد که ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر ورزشکار از اعضای باشگاه های حرفه ای شهر تبریز و ۵۰ نفر غیر ورزشکار) به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و پرسشنامه های ناگویی خلقی تورنتو و اجتناب تجربه ای گامز و همکاران را تکمیل کردند. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره تحلیل شدند.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران از نظر ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < .05$)، یعنی ورزشکاران حرفه ای از ناگویی خلقی پایین تر برخوردارند و اجتناب تجربه ای (به جز در مولفه تحمل پریشانی) کمتری در موقعیت های استرس آور و تنش زا داشتند.

نتایج: پژوهش حاضر نشان داد که ورزش مداوم و رقابتی می تواند بر ابعاد ناگویی خلقی و تنظیم هیجانات و بروز بهنجار آن کمک کند و میزان تجربه مساله مدار با موقعیت های تنش زا و رویارویی با موقعیت های استرس آور را در ابعاد گوناگون تسهیل کند. بنابراین ایجاد شرایط برای افزایش زیر ساخت های کمی و کیفی ورزش رقابتی در سطح جامعه و آموزش و پرورش برای تخلیه هیجانات و بروز بهنجار آن در مسیر جامعه پسند و تشریک مساعی مردم در رقابت های ورزشی و رویارویی منطقی آنها با مشکلات پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی: ناگویی خلقی، اجتناب تجربه ای، ورزشکاران حرفه ای.

مقدمه

ماهیت رقابتی و استرس آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل کرده است و موفقیت های ورزشی تا حدود زیادی تحت تاثیر عوامل استرس زای معمولی ورزشی قرار می گیرد (امپیل، لان و جونز^۱، ۲۰۱۲). می توان انتظار داشت که ورزشکاران به ویژه در ورزشهای رقابتی، به طور دایم در معرض برخی فشارهای روانشناختی و جسمانی شدید باشند (کروکر، آلدومن و اسمیت^۲، ۱۹۸۸). کرسینی^۳ سلامت روان را حالت ذهنی همراه با سلامت هیجانی نسبتا رها شده از نشانه های اضطراب و هیجان های مختلف و سعی در مدیریت هیجان ها و مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند (کرسینی، ۱۹۹۹، به نقل از اکبری و مرتضوی، ۱۳۹۴). این فشارها و تنش ها ایجاب می کند که ورزشکاران برای کسب موفقیت و عملکرد بهتر، مهارتهای مقابله ای رفتاری و روانشناختی و تنظیم هیجانی را در خود بوجود آورند (کروکر و همکاران، ۱۹۸۸).

یکی از مولفه های مهم در تنظیم هیجانها^۴ در ورزشکاران حرفه ای مفهوم ناگویی خلقی می باشد. ناگویی خلقی^۵ به دشواری در خودتنظیم گری هیجانی و به عبارت دیگر ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانها گفته می شود (بگی و تیلور^۶، ۱۹۹۷). ناگویی خلقی سازه ای چند وجهی است و ویژگی های اصلی آن ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجانهای شخصی و فقر شدید در تفکر نمادین است که آشکارسازی بازخوردها، احساسات و تمایلات کشاننده ها را محدود می کند. ناتوانی در به کارگیری احساسات به عنوان یکی از علایم مشکلات هیجانی، مانع تفکر انتزاعی، و باعث کاهش یادآوری رویاها، دشواری تمایز بین حالت های هیجانی و حس های بدنی، قیافه خشک و رسمی و فقدان جلوه های عاطفی چهره می شود (تیلور و بگی، ۲۰۰۰). رویکرد نظری ناگویی خلقی از دیدگاه پردازش اطلاعات، نقصی است که در سیستم پردازش هیجانها وجود دارد (برموند، ۱۹۹۵، به نقل از رکن الدینی ۱۳۸۷). اختلال در پردازش اطلاعات هیجانی نقش مهمی در بروز این اختلال دارد. به نظر می رسد مولفه برون گرایی و تفکر عینی و همچنین شکایت های مختلف احشایی و تهییج های جسمانی این افراد با انواع اختلالات و مولفه های سلامت روان ارتباط داشته باشند (تیلور، پاکر، بگی و اکلین، ۱۹۹۲، به نقل از رکن الدینی، ۱۳۸۷). مروری بر ادبیات پژوهشی ناگویی خلقی در بین افراد نشان می دهد که این مشکل با متغیرهای مختلفی در ارتباط است. بشارت (۱۳۸۸) به این نتیجه رسید که ناگویی خلقی با سبک های مقابله با استرس رابطه دارد و بین ناگویی خلقی و سبک های مقابله مساله محور و هیجان محور مثبت، رابطه مثبت وجود دارد. این پژوهش می تواند با پژوهش های مرتبط با ناگویی خلقی در ورزشکاران در یک راستا قرار گیرد. افراد با ناگویی خلقی سطوح کمتری از همدلی را نشان می دهند (تیلور، بگی و پاکر^۷، ۱۹۹۷). تحقیقات اخیر نشان می دهد ناگویی خلقی اثرات منفی بر روی بهزیستی روانشناختی و هیجانی می گذارد و عاملی خطر ساز در ابتلا افراد به پریشانی هیجانی، مشکلات روانشناختی و تشخیص عدم سلامت روانی ذهنی است (تیلور، بگی، ۲۰۰۴، ماتیلا، هانکن، سالمینن، هوتلا و جوکاما^۸، ۲۰۰۷). نتایج پژوهش قاسم پور و جودت (۱۳۹۴)، نشان می دهد که تفاوت معنی داری در میانگین نمره های کسب شده در ناگویی خلقی بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود داشت. به عبارتی ناگویی خلقی در بین دانش آموزان ورزشکار کمتر از گروه عادی بود. مصطفایی و قاسم پور (۲۰۱۲) در پژوهشی دیگر نشان دادند که اختلالات و مشکلات (ذهنی، هیجانی و عاطفی) در گروه ورزشکاران کمتر از گروه گواه بود. همچنین در پژوهشی دیگر قاسم پور (۲۰۱۴) نشان داد که فعالیت های ورزشی و فیزیکی در افزایش بهزیستی روانشناختی موثر است و به تبع آن عملکردهای ورزشی حرفه ای علاوه بر رشد فیزیکی آنها، موجب رشد در زمینه هیجانی و ذهنی و شخصیتی شده بود. بعلاوه در پژوهشی که توسط لن و لاورتر^۹ (۲۰۰۹) انجام شد، متوجه شدند که هر چه ورزشکار در درک و شناسایی، و تنظیم ابراز دقیق هیجانها که دو مولفه اساسی در ناگویی خلقی می باشد توانمندتر باشد، فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می گردد فردی کارآمدتر باشد. در پژوهشی ساسان پور

1. Uphil, Lane & Jones

2. Croker, Alderman & Smith

3. Corsini

4. Regulation of Emotion

5. Alexythmia

6. Bagby & Taylor

7. Parker

8. Mattila, Ahola, Honkonen, Saliminen, huhtala & Joukamaa

9. Lane & Thelwellwter

و عزیزی (۱۳۹۶) نشان دادند که بین ناگویی خلقی و تنظیم مثبت هیجان در بین زندانیان همبستگی منفی و معنی داری وجود دارد و عدم تفکر عینی که یکی از فاکتورهای اساسی در بحث ناگویی خلقی است می‌تواند نحوه به کارگیری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را پیش بینی نماید. به سبب اینکه چالش‌های مرتبط با ورزش حرفه‌ای می‌تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را به وجود بیاورد و در ورزشکاران حرفه‌ای انگیزه، عملکرد، سلامتی و روابط اجتماعی تحت تاثیر عواطف هیجانی مرتبط با تقاضاهای ورزشی قرار گیرد، آگاهی از سلامت روان و همچنین تنظیم هیجانی در ورزشکاران حرفه‌ای مهم می‌باشد.

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند بر فعالیت‌های ورزشی اثر بگذارد و اختلال در عملکرد را پدید بیاورد اجتناب تجربی است که بعد از وقایع ناخوشایند و استرس آمیز در فرد ورزشکار بروز می‌دهد و در سالهای اخیر توجه زیادی را به عنوان عامل آسیب شناختی انواع اختلالات روانی جلب کرده است (بیگلان، هایز و پیسترالو^{۱۰}، ۲۰۰۸). اجتناب تجربی زمانی رخ می‌دهد که فرد تمایلی به برقراری ارتباط با عناصر یک تجربه ندارد (اولانریواجو، روس و کهنیدی^{۱۱}، ۲۰۱۵). به ویژه تمایل همیشگی و مداوم به تجربه افکار و احساس ناراحت کننده (و اجتناب و ممانعت از این تجارب مرتبط) به طیف گسترده‌ای از مشکلات مرتبط است (برمن، ویاتون، مک گراس و آبراموویتز^{۱۲}، ۲۰۱۰). اجتناب تجربی زمانی که به صورت غیر انعطاف پذیر و سخت به کار می‌رود، به فرآیندی مختل تبدیل می‌شود که زمان و انرژی زیادی را برای به منظور تلاش کنترل، مدیریت، یا مبارزه ناخواسته خصوصی وقایع کند. اجتناب تجربی در مسیر حرکت به سمت اهداف با ارزش، تماس با تجارب زمان حال را کاهش می‌دهد، در نتیجه اختلال در عملکرد را منجر می‌شود (جنبشی و الحسینی، ۱۳۹۶). اجتناب تجربی به ارزیابی‌های منفی افراطی از حس‌ها، احساسات و افکار خصوصی ناخواسته و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش عمدی برای کنترل یا فرار از آنها اطلاق می‌گردد (کلارک^{۱۳} و تیلور، ۲۰۰۹) و شامل مجموعه‌ای از سازه‌های مرتبط به هم از جمله فرونشانی تفکر^{۱۴}، فرونشانی هیجانی^{۱۵}، مقابله اجتنابی^{۱۶} و ارزیابی مجدد^{۱۷} می‌شود. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد اجتناب تجربه‌ای با مشکلات مقابله‌ای بیشتر رابطه دارد. پژوهش‌های مختلفی ارتباط بین ناگویی خلقی و اجتناب تجربی را تایید کرده‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اجتناب تجربی بیش از اینکه اختلال هیجانی باشد، می‌تواند در سبب شناسی دوره‌های اختلال‌های هیجانی دخیل باشد (محمدخانی، عباسی، پورشه‌باز، محمدی و فاتحی، ۲۰۱۶). در پژوهشی ونتا، هارت و شارپ^{۱۸} (۲۰۱۲) نشان دادند که میانگین گروه دارای ناگویی خلقی، بیشتر از گروه بدون ناگویی خلقی در متغیرهای اجتناب تجربی و بدتنظیمی هیجانی بود. همچنین نتایج تحقیقات آنها، نشان داد که ناگویی خلقی به صورت معنی داری اجتناب تجربه‌ای را پیش بینی می‌کند. همچنین نتایج نشان داد، اگر ناگویی خلقی و اجتناب تجربی به صورت مشترک به عنوان پیش بین بدتنظیمی هیجانی وارد پژوهش شوند، تاثیر ناگویی خلقی در این مورد کاهش می‌یابد. به نظر آنها افرادی که در بیان احساسات درونی خود ناتوان هستند، در تجربه کامل احساسات درونی خود مشکل دارند. در پژوهش دیگری (زکی، قاسمی، رجبی، رشادت، شریفی و محمدی، ۲۰۱۷) نشان دادند که بین استرس ادراکی، ناگویی خلقی، اجتناب تجربی و خطر ابتلا به روان گسیختگی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به پژوهش آنها افرادی که در زمینه تشخیص و توصیف احساسات و هیجان‌ها مشکل دارند، احتمال دارد از تجربه هیجان‌ها جدید اجتناب کنند و یا ممکن است در بعضی شرایط، اجتناب از هیجان‌ها جدید را به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی یاد بگیرند.

بنابراین با توجه به ماهیت رقابتی و استرس آور بودن ورزش حرفه‌ای و تاثیر آن بر زندگی شخصی افراد، هدف این پژوهش این است که آیا بین کسانی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند با افراد عادی از نظر ناگویی خلقی و اجتناب تجربه‌ای تفاوتی وجود دارد؟

¹⁰. Biglan, Hayes & Pistorrello

¹¹. Olanrewaju, Ruth and Kehinde

¹². Berman, Wheaton, Mc Grath & Abramovitz

¹³. Clark

¹⁴. Suppression of Thinking

¹⁵. Suppression of Emotion

¹⁶. Coping

¹⁷. Reevaluation

¹⁸. Venta, Hart & SHarp

روش

مطالعه حاضر از نوع مقایسه ای پس رویدادی می باشد که به این منظور ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر ورزشکار از باشگاههای حرفه ای شهر تبریز) و ۵۰ نفر غیر ورزشکار از طریق نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و پرسشنامه های ناگویی خلقی تورنتو و اجتناب تجربه ای گامز و همکاران را پر کردند.

مقیاس ناگویی خلقی تورنتو (TAS-۲۰): مقیاس ۲۰ ماده که توسط بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته شده است و ناگویی خلقی را در سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات (هفت ماده)، دشواری در توصیف احساسات (پنج ماده)، و تفکر معطوف به سطح (هشت ماده) در مقیاس پنج درجه ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) می سنجد (بشارت، ۱۳۸۸). در نسخه فارسی ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی خلقی ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر معطوف به سطح ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شده است که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است (بشارت، ۲۰۰۷). قربانی، بینگ، واتسون، دویسون و ماک (۲۰۰۲) به نقل از شاهقلیان، مرادی و کافی، (۲۰۰۷) آلفای کرونباخ این مقیاس را در نمونه ایرانی برای دشواری در شناسایی احساسات ۰/۷۴، برای دشواری در توصیف احساسات ۰/۶۱ و برای تفکر معطوف به سطح ۰/۵۰ به دست آوردند. محمدی (۱۳۸۰) به نقل از شاهقلیان و همکاران، (۲۰۰۷) اعتبار کل مقیاس را در نمونه ایرانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ضریب اعتبار ۰/۷۴ و برای زیر مقیاس های دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۰، دشواری در شناسایی احساسات ۰/۶۴ و تفکر معطوف به سطح، ۰/۵۲ به دست آورد.

پرسشنامه اجتناب تجربی چند وجهی گامز، چمپلسکی، کتو، راجر و واتسون (۲۰۱۱): مشتمل بر ۶۲ سوال است که در یک طیف لیکرت ۶ درجه ای از ۵ = شدیداً موافقم تا شدیداً مخالفم = ۰، ۶ خرده مقیاس اجتناب رفتاری شماره سوال های ۱، ۵۵، ۵۹، ۵۱، ۴۵، ۳۹، ۳۲، ۲۶، ۲۰، ۱۴، ۸، ۱، پریشانی ناسازگار شماه سوال های ۴۸، ۴۴، ۵۰، ۴۴، ۳۸، ۳۴، ۳۱، ۲۵، ۱۹، ۱۳، ۷، ۲، ۶۱، تعویق شماره سوال های ۴۷، ۴۲، ۳۶، ۱۷، ۱۱، ۵، حواس پرتی/فرونشانی شماره سوال های ۳۳، ۲۷، ۲۲، ۱۵، ۹، ۳ و ۴۰، انکار / سرکوبی شماره سوال های ۱۶، ۱۰، ۴، ۲۱، ۲۳، ۲۸، ۳۵، ۴۱، ۴۶، ۴۹، ۵۲، ۵۶، ۶۰، تحمل پریشانی شماره سوال های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۷، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۷، ۶۲ را مورد عرض یابی قرار می دهد. سوال های ۲۳ و ۳۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. گامز و همکاران (۲۰۱۱) ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه های مختلف ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ و روایی قابل قبولی برای ابزار گزارش کرده اند.

یافته ها

تعداد ۵۰ نفر افراد ورزشکار (حرفه ای) و ۵۰ نفر از افراد غیرورزشکار انتخاب و در این پژوهش شرکت کردند که میانگین و انحراف استاندارد سنی آنها به ترتیب ۲۴/۳۲±۲/۴۴ و ۲۶/۷۶±۲/۴۴ بود. در ادامه خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت کنندگان در جدول ۱ آورده شده است. همچنین جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمون ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای افراد ورزشکار و غیرورزشکار را در گروه های مورد مطالعه نشان می دهد.

جدول ۱: خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش

سن	تعداد (درصد)	گروه
میانگین (انحراف استاندارد)		
۲۴/۳۲ (۲/۴۵)	۵۰ (۱۰۰)	ورزشکار
۲۶/۷۶ (۲/۴۷)	۵۰ (۱۰۰)	غیر ورزشکار
۲۶/۵۴ (۳/۴۶)	۱۰۰ (۱۰۰)	کل

نتایج مندرج در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار مؤلفه های ناگویی خلقی را در دو گروه افراد ورزشکار و غیرورزشکار نشان می دهد. همانطور که ملاحظه می شود، میانگین نمره های افراد غیرورزشکار در همه مؤلفه های ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای

بجز مولفه تحمل پریشانی بالاست. همچنین مولفه تحمل پریشانی از زیرمولفه های اجتناب تجربه ای که در افراد ورزشکار نسبت به گروه دیگر بالاست.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای و مؤلفه های آنها به تفکیک گروه

مؤلفه ها	ورزشکار		غیر ورزشکار	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ناگویی خلقی	۳۸/۳۰	۱/۷۴	۶۵/۹۰	۶/۴۲
اختلال تشخیص احساسات	۱۱/۵۸	۰/۹۲	۲۵/۰۶	۱/۷۱
اختلال توصیف احساسات	۱۰/۲۰	۰/۷۵	۱۶/۳۰	۲/۳۷
تفکر معطوف به سطح	۱۶/۵۲	۱/۰۹	۲۴/۵۴	۳/۰۲
اجتناب تجربه ای	۱۵۹/۱۶	۶/۱۹	۲۳۰/۳۶	۴/۶۶
اجتناب رفتاری	۱۷/۲۶	۲/۵۵	۴۶/۶۶	۲/۰۹
پریشانی ناسازگار	۳۲/۸۲	۲/۵۲	۵۴/۲۴	۲/۲۱
تعویق	۱۱/۶۰	۲/۰۵	۲۴/۹۴	۱/۲۶
فرونشانی تفکر	۱۷/۵۰	۱/۰۷	۲۶/۳۴	۱/۶۴
انکار	۲۸/۴۴	۲/۳۱	۴۴/۸۶	۳/۲۵
تحمل پریشانی	۴۸/۰۲	۳/۵۵	۳۱/۶۶	۳/۱۱

قبل از استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری، جهت رعایت فرض های آن، از آزمون باکس و لوین ($P=0/12$)، $F=1/67$ استفاده شد. این آزمون برای هیچکدام از متغیرها معنی دار نبوده، در نتیجه استفاده از آزمون های پارامتریک بلامانع است. همچنین در نتایج آزمون های MANOVA برای متغیرها، اثر گروه بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنادار بود ($F=1207/95$ ، $P=0/001$ ، $\eta^2=0/07$)، این معناداری بیانگر آن است که دو گروه حداقل در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت معنادار دارند. با توجه به معنادار بودن اثر لامبدای ویلکز، به مقایسه ی گروه ها در متغیرهای پژوهش پرداخته شد (جدول ۳).

نتایج تحلیل واریانس در جدول ۳ نشان می دهد که تفاوت معناداری بین دو گروه در میانگین نمرات مؤلفه های ناگویی خلقی یعنی اختلال تشخیص احساسات ($F=2380/69$ و $P=0/001$)، اختلال توصیف احساسات ($F=299/39$ و $P=0/001$) و تفکر معطوف به سطح ($F=310/88$ و $P=0/001$) وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری بین دو گروه در میانگین نمرات مؤلفه های اجتناب تجربه ای یعنی اجتناب رفتاری ($F=3959/46$ و $P=0/001$)، پریشانی ناسازگار ($F=2034/57$ و $P=0/001$)، تعویق ($F=1530/76$ و $P=0/001$)، فرونشانی تفکر ($F=1009/15$ و $P=0/001$) و انکار ($F=846/50$ و $P=0/001$) وجود دارد. بعلاوه نتایج تحلیل واریانس نشان می دهد که تفاوت معناداری بین دو گروه در میانگین نمرات تحمل پریشانی ($F=598/19$ و $P=0/001$) وجود دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری ناگویی خلقی و اجتناب تجربه ای و مؤلفه های آنها بر روی نمرات دو گروه

متغیر وابسته	منبع	SS	DF	MS	F	P	ETA
گروه		۱۹۰۴۴/۰۰	۱				
ناگویی خلقی	خطا	۲۱۷۳/۰۰	۹۸	۱۹۰۴۴/۰۰	۸۵۸/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹
کل		۲۹۲۶۵۸/۰۰	۱۰۰	۲۲/۱۷			

۰/۹۶	۰/۰۰۱	۲۳۸۰/۶۹	۴۵۴۲/۷۶ ۱/۹۰	۱ ۹۸ ۱۰۰	۴۵۴۲/۷۶ ۱۸۷/۰۰ ۳۸۲۹۲/۰۰	گروه خطا کل	اختلال تشخیص احساسات
۰/۷۵۳	۰/۰۰۱	۲۹۹/۳۹	۹۳۰/۲۵ ۳/۱۰	۱ ۹۸ ۱۰۰	۹۳۰/۲۵ ۳۰۴/۵۰ ۱۸۷۹۱/۰۰	گروه خطا کل	اختلال توصیف احساسات
۰/۷۶۰	۰/۰۰۱	۳۱۰/۸۸	۱۶۰۸/۰۱ ۵/۱۷	۱ ۹۸ ۱۰۰	۱۶۰۸/۰۱ ۵۰۶/۹۰ ۴۴۲۶۳/۰۰	گروه خطا کل	تفکر معطوف به سطح
۰/۹۷۷+	۰/۰۰۱	۴۲۱۸/۴۵	۱۲۶۷۳/۰۰ ۶ ۳۰/۰۴	۱ ۹۸ ۱۰۰	۱۲۶۷۳۶/۰۰ ۲۹۴۴/۲۴ ۳۹۲۲۸۲۶/۰۰	گروه خطا کل	اجتناب تجربه ای
۰/۹۷۶	۰/۰۰۱	۳۹۵۹/۴۶	۲۱۶۰۹/۰۰ ۵/۴۵	۱ ۹۸ ۱۰۰	۲۱۶۰۹/۰۰ ۵۳۴/۸۴ ۱۲۴۲۸۸/۰۰	گروه خطا کل	اجتناب رفتاری
۰/۹۵۴	۰/۰۰۱	۲۰۳۴/۵۷	۱۱۴۷۰/۴۱ ۵/۶۳	۱ ۹۸ ۱۰۰	۱۱۴۷۰/۴۱ ۵۵۲/۵۰ ۲۰۱۵۰۹/۰۰	گروه خطا کل	پیشانی ناسازگار
۰/۹۴۰	۰/۰۰۱	۱۵۳۰/۷۶	۴۴۴۸/۸۹ ۲/۹۰	۱ ۹۸ ۱۰۰	۴۴۴۸/۸۹ ۲۸۴/۸۲ ۳۸۱۱۳/۰۰	گروه خطا کل	تعویق
۰/۹۱۱	۰/۰۰۱	۱۰۰۹/۱۵	۱۹۵۳/۶۴ ۱/۹۳	۱ ۹۸ ۱۰۰	۱۹۵۳/۶۴ ۱۸۹/۷۲ ۵۰۱۹۲/۰۰	گروه خطا کل	فرونشانی تفکر
۰/۸۹۶	۰/۰۰۱	۸۴۶/۵۰	۶۷۴۰/۴۱ ۷/۹۶	۱ ۹۸ ۱۰۰	۶۷۴۰/۴۱ ۷۸۰/۳۴ ۱۴۱۸۴۳/۰۰	گروه خطا کل	انکار
۰/۸۵۹	۰/۰۰۱	۵۹۸/۱۹	۶۶۹۱/۲۴ ۱۱/۱۸	۱ ۹۸ ۱۰۰	۶۶۹۱/۲۴ ۱۰۹۶/۲۰ ۱۶۶۵۱/۰۰	گروه خطا کل	تحمل پیشانی

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه ناگویی خلقی و اجتناب تجربی ورزشکاران با غیر ورزشکاران بود. نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین نمره های گروه غیر ورزشکار در مقایسه با گروه ورزشکار در ارتباط با ناگویی خلقی و اجتناب تجربی به جز در مولفه تحمل پیشانی، بیشتر بود. این پژوهش با یافته های قاسم پور و جودت (۱۳۹۴)، قاسم پور (۲۰۱۴)، مصطفایی و قاسم پور (۲۰۱۲)، لن و لاتر (۲۰۰۹)، زکی، قاسمی، رجبی، رشادت، شریفی و محمدی (۲۰۱۷) همسو است. به نظر می رسد گروه ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار به سبب اینکه مدام در رقابت و موقعیت های تنش زا و رقابتی قرار دارند از راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجانها استفاده می کنند و سعی در نشان دادن واقعی هیجانات و بروز احساسات مرتبط با آنها دارند. بر اساس

یافته های کابرا و فادیل (۲۰۰۴)، به نقل از قاسم پور)، ورزش و فعالیت های فیزیکی و حرکتی در زمینه درک و توصیف و تنظیم هیجان، خلاقیت، کنجکاوی و خودکنترلی و امیدواری و بهزیستی روانشناختی موثر است. همچنین بر پایه یافته های آنها ورزش با افزایش جنبه های مثبت شخصی برای پاسخ دادن به موقعیت های تهدید آمیز و همچنین فراهم کردن فرصت هایی برای کاهش تاثیرات تهدید آمیز موفق عمل می کند.

همچنین براساس یافته های کاکس (۲۰۰۲)، به نقل از قاسم پور)، فعالیت های حرکتی با خلق زمینه مناسبی از افزایش عزت نفس و خودارزش بینی، گروه ورزشکار توانستند در مقایسه با گروه غیر ورزشکار مشکلات روانشناختی، عاطفی و هیجانی به ویژه ابعاد ناگویی خلقی را کاهش بدهند. براساس یافته های (قاسم پور و همکاران، ۲۰۱۸)، فعالیت های ورزشی فرصت هایی فراهم می کند و توجه شخص از موقعیت استرس آمیز را منتقل می کند و یک زمینه را برای بهبودی تصور بدنی، نگرش مثبت در جهت خود، ارتباط با دیگران، هیجان مثبت و سلامت ذهنی، فیزیکی و هیجانی خلق می کند که این به احتمال ابعاد ناگویی خلقی را (تفکر معطوف به سطح، دشواری در شناسایی احساسات و دشواری در توصیف احساسات) کاهش می دهد. تیلور و همکاران (۱۹۹۲)، معتقدند که افراد مبتلا به ناگویی خلقی، تهییج های بدنی بهنجار را بزرگ جلوه می دهند، نشانه های بدنی انگیختگی هیجانی را بد تفسیر می کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت های بدنی نشان می دهند، و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه های جسمانی می گردند. بر اساس این یافته احتمالاً ورزشکاران حرفه ای و آن دسته از ورزشکارانی که به صورت روتین در معرض فشارهای جسمانی و عضلانی و همچنین تنش های مختلف در حین ورزش قرار دارند، به مرور زمان نحوه بروز دادن تهییج های بدنی را یاد می گیرند و یک میدان عملی و تجربی برای بروز این تهییج ها و پردازش شناختی مربوط به آنها به منظور توصیف و درک احساسات در زمینه ورزش رقابتی برای آنها مهیا است که این در مورد غیر ورزشکاران می تواند نکته برعکس باشد. یافته های این پژوهش همچنین با یافته های (زکی و همکاران، ۲۰۱۷) در این مورد که بالا بودن میانگین نمره در افراد دارای ناگویی خلقی می تواند آنها را از تجربه و برخورد منطقی با احساسات و هیجانات خود باز دارد همسو است. یعنی فقدان توانایی شناختی در توصیف و درک احساسات که دو مولفه مهم ناگویی خلقی می باشد می تواند از تجربه هیجانهای جدید جلوگیری کند. اجتناب تجربی مستلزم فعالیت ها و تغییرات شناختی است که هدف آن اجتناب از موقعیت تهدید آمیز است (باردین و فرگوسن^{۱۹}، ۲۰۱۶). بنابراین آنها از راهبردهایی استفاده می کنند که به جای مقابله فعالانه، از موقعیت ها اجتناب می کنند. بر اساس یافته های پژوهش حاضر ورزشکاران با استفاده از محیط رقابتی و تجربی ورزش، به جز در مولفه تحمل پریشانی، تغییرات شناختی و تنظیم هیجان مناسبی به جای سرکوبی یا نشخواری فکری دارند. این یافته ها همچنین با پژوهش (امپیل و همکاران، ۲۰۱۲)، در این جهت که باز ارزیابی مجدد شناخت از تجارب جدید یک راهبرد سازگار و سرکوبی یک راهبرد ناسازگار در تنظیم هیجان می باشد، همسو است. بر این اساس کسانی که به جای مقابله با رویدادها از راهبرد سرکوبی و بازداری استفاده می کنند در تنظیم هیجان ها مشکل اساسی دارند (کارل و چسن^{۲۰}، ۲۰۰۴، گوچیاردی و جونز^{۲۱}، ۲۰۱۲، محبی، زارعی و صحبتی ها، ۲۰۱۷).

بعلاوه بر اساس این یافته های توان گفت که مولفه سرکوبی اجتناب تجربی با درک و توصیف هیجان ها و تنظیم هیجانها که دو مولفه ناگویی خلقی می باشد رابطه دارد. بر اساس رویکرد حالت مدار که یکی از رویکردهای مطالعه در مورد ناگویی خلقی است، این پدیده را وابسته به حالت در نظر می گیرند که از ثبات زمانی برخوردار نیست و نتیجه پیامد درماندگی شخصی ناشی از بحران ها و سانحه های آسیب زا و بیماری های شدید است (رکن الدینی، ۱۳۸۷). در این رویکرد ناگویی خلقی صرفاً یک مکانیسم مقابله ای برای محافظت از خود علیه درماندگی هیجانی است (بشارت، ۱۳۸۸)، و نقش تعدیل کننده را ایفا می کند. یعنی عواطف دردناک را کاهش می دهد (تیلور و بگی، ۲۰۰۰، سیفنوس، ۲۰۰۰، به نقل از بشارت، ۱۳۸۶). نتیجه این حالت تضعیف مدیریت عواطف خواهد بود، یعنی در این حالت فرد احساسات پایه را تجربه می کند اما شناخت هشیار نسبت به آنها ندارد. دشواری در شناسایی احساسات منجر به اجتناب از رویارویی با آنها می شود که در مولفه اجتناب رفتاری نمره میانگین گروه غیر ورزشکار حاکی از این یافته است. همچنین بر پایه تحقیقات (دیل و نوبلت، به نقل از رضانی نژاد، ۲۰۰۹) ورزشکاران در مواجهه با حوادث

¹⁹. Bardin & Fergosen

²⁰. Karen & Chassini

²¹. Gocciardi & Jones

فشار را بیشتر از شیوه رویارویی استفاده می کنند. این یافته ها با نتایج پژوهش حاضر با توجه به میانگین پایین نمره های ورزشکاران در اجتناب رفتاری همسو است.

به طور کلی، با توجه به یافته های این پژوهش می توان گفت که ورزش و فعالیت های حرکتی منظم و روتین حرفه ای می تواند ابعاد ناگویی خلقی حالت مدار را که وابسته به موقعیت های خاصی است کاهش دهد. همچنین می تواند به عنوان یک راهبردی برای رویارویی با موقعیت ها و شرایط فشار زایی باشد که افراد غیر ورزشکار در شرایطی برای رضایت کوتاه مدت و کاهش تنش ناشی از هیجانات و عواطف دردناک موقعیت ها بر می گزینند. یکی از محدودیت های پژوهش حاضر نمونه گیری در دسترس بود که برای تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت بگیرد. همچنین پیشنهاد می شود پژوهش های آتی به طرح های پژوهشی تجربی و آزمایشی و مداخلاتی ابعاد ناگویی خلقی و اجتناب تجربی در دانش آموزان، افراد نورو تیک و همچنین افراد دارای مشکلات روانشناختی متوسط منجر شود.

منابع و مراجع

- [۱] اکبری ذاکر، مهدی، مرتضوی، روح الله (۱۳۹۴). مقایسه سلامت روانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی و زنان غیر فعال، فصلنامه علوم کاربردی ورزش و تندرستی، ۲(۱)، ۱۱۴.
- [۲] ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، جنبشی، عاطفه (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی در ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب امتحان دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۸(۲)، ۲.
- [۳] رکن الدینی، الهام (۱۳۸۷). بررسی رابطه/ابعاد شخصیت و ناگویی خلقی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- [۴] قاسم پور، علی، جودت، حمید (۱۳۹۴). مقایسه ناگویی خلقی و مولفه های آن در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران. تازه های علوم کاربردی ورزش، ۳(۳)، ۱۷-۲۴.
- [۵] قلعه بان، مریم (۱۳۸۷). بررسی و مقایسه ناگویی خلقی و خودتنظیم گری در افراد مبتلا به سو مصرف مواد و افراد بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- [۶] ساسان پور، مهشید، عزیزی، امیر (۱۳۹۶). همبستگی ناگویی خلقی با راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در زندانیان. مجله طب انتظامی، ۶(۳)، ۱۶۲.
- [7] Bagby, R. M., Taylor, G. J., and Parker, J. D. A. (1994). The twenty item Toronto Alexithymia scale: II convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of psychosomatic research*, 38(3), 110-116.
- [8] Besharat, M. A., Rostami, R., Pourhosein, R., Mirzamani, M. (2006). Assessing reliability and validity of Farsi Version of the Toronto Alexithymia Scale-20 in a sample of opioid substances use disordered patients. *Iranian Journal of Psychiatry*, 1, 133- 139. (Persian)
- [9] Besharat M. A. (2008). Relation of Alexithymia with ego defense styles. *Journal of fundamentals of mental health*, 10 (3), 181-90. (Persian)
- [10] Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., Abramowitz, J. S. (2010). Predicting Anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety Disorders*, 24 (1), 109- 13.
- [11] Biglan, A., Hayes, S. C., Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*. 9 (3), 139-52.
- [12] Boulanger, J. L., Hayes, S. C., Pistorello, J. (2010). *Experiential Avoidance as a Functional Contextual Concept*. In: Kring AM, Sloan DM, editors. *Emotion regulation and psychopathology: a trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press. 107-36.
- [13] Cabrera, N. L., Padilla, A. M. (2004). Entering and succeeding in the " culture of college": The story of Two Mexican heritage students. *Hispanic Journal of behavioral Sciences*. 26 (2), 152-70.
- [14] Carless, D., Douglas, K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*, Blackwell Publishing Ltd.
- [15] Crocker, P. R., Alderman, R.B., Smith, R. M. R. (1988). Cognitive affective stress management training with high performance youth volleyball players: effects on affect, cognition, and performance. *J Sport Exerc Psychol*, 10, 448-60.
- [16] Carle, A. C., Chassini, L. (2004). Resilience in community sample of children of Alcoholics. Its prevalence and relation to internalizing symptomology and positive affect. *Journal of Applied Developmental psychology*, 25 (5), 577-95.
- [17] Clarac, D. A, Taylor, S. (2009). The trans diagnostic perspective on cognitive- behavioral therapy for anxiety and depression: new wine for old wineskins? *Journal of cognitive therapy*, 23(1), 60-6.
- [18] Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*. 16(4), 368-85.

- [19] Ghasempour, A. Jodat, H. Soleimani, M. Zhalehshabanlo, K. (2013). Happiness as a predictor of psychological well-being of male Athlete students. *Annals of Applied sport science*, 1 (2), 25-32. (Persian)
- [20] Gicciardi, D. F., Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolcents cricketers. *Journal od sport and exercise psychology*, 34(1), 16-36.
- [21] Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692-713.
- [22] Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-68.
- [23] Lane A. M., Thelwellwther, J., Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Soc Behave Personal*. 37(2): 195-20.
- [24] Mattila, A.K., Ahola K, Honkonen T, Salminen JK, Huhtala H, Joukamaa M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *J Psychosom Res*. 62, 657-665.
- [25] Olanrewaju, A. K., Ruth, A., Kehinde, O. O. (2015). The moderating role of experiential avoidance on the relationship of determinates of risky sexual behavior and attitude among Nigerian adolescents. *Public health preventive medicine*, 1(2), 33-41.
- [26] Lane. A. M. (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport tuning up performances- music and videos as an ergogenic Aids. *Peak performance*, 228, 5-7.
- [27] Meyer, J. (2017). The relationship between experiential avoidance, experiential avoidance in demanding and daily situation and depression within the Twente region in Netherlands. University of Twente Faculty of behavioral, management and Social Science. *Positive psychology and Technology*. 11(4), 220-227.
- [28] Mohammad Khani, P., Abasi, I., Pourshahbaz, A., Mohammadi, A. and Fatehi, M. (2016). The role of neuroticism and Experiential avoidance in predicting anxiety and depression symptoms: Mediating effect of emotion regulation. *Iranian Journal of psychiatry and behavioral sciences*, 10 (3), 47-50. (Persian)
- [29] Poapa, V., Diaconesco, L., Mihailescu, A., popescu, M., Macarie, G. (2017). Burnout and its relationship with alexithymia, stress and social support among Romanian medical students: a cross- sectional study. *International journal of environmental research and public health*. 14(6), 560.
- [30] Ramadan nejad, R. Besharat, M. A., Balighi, R. (2009). The study of stress coping styles in athletes. *Res sport Sci*, 24, 89-102. (Persian)
- [31] Stanger, N., Kavaussanu, M., Willoughby, A., Ring, C. (2012). Psychophysiological responses to sport- specific affective pictures: A study of morality and emotion in athletes. *Psychology of sport and Exercise*. 13(6), 840-8.
- [32] Shahgholian, M., Moradi, A., Kafi. S. M. (2007). Relation of alexithymia with emotional expression styles and general health in students. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychological*, 13 (3), 238-248. (Persian)
- [33] Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence: "An overview of the alexithymia construct"*, in ed. R. Badr- on and J. D. A. Parker., San Francisco: Jossey – Bass Inc.
- [34] Taylor, G. J. (2000). Recent developments in Alexithymia theory and research Canadian, *Journal of psychiatry*, 45(2), 134-142.
- [35] Taylor, G. J., Bagby, R.M., Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. New York: Cambridge University Press.
- [36] Taylor, G. J., Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychother Psychosom*. 73, 68-77.
- [37] Uphil, M.A., Lane. A. M., and Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with athletes. *Psychology of sport and exercise*, 13(6), 770-776.

- [38] Venta, A. Hart, J. SHarp, C. (2012). The relation between experiential avoidance, Alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 18 (3) 398-410.
- [39] Zakiei, A., Ghasemi, S. R., Rajabi, N., Reshadat, S., Sharifi, K., and Mohammadi, O. (2017). Mediator role of Experiential Avoidance in relationship of perceived stress and alexithymia with mental health. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 23(5), 335-341. (Persian)