

## مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه ی ناگویی هیجانی و آسیب پذیری روانی

غلامرضا افسری<sup>۱</sup>، ندا عوض پور اخچلو<sup>۲</sup>، انیسه اسلانی کتولی<sup>۳</sup>، سمیه قربانعلی الله یاری<sup>۴</sup>، حنا

سعد آبادی شاهرودی<sup>۵</sup>، امیرعلی رجنی<sup>۶</sup>

۱- کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ایران.

۲- کارشناسی ارشد مشاوره توان بخشی ناپیوسته، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران.

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، علوم تحقیقات تهران، ایران.

۴- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ایران.

۵- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، ایران.

۶- کارشناسی روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، ایران. (باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان،

واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران)

### چکیده

امروزه نتایج تحقیقات نشان داده است که افراد با ناگویی هیجانی بالا در درک و شرح هیجان های خود و دیگران ناتوان و عاجز هستند. برای همدلی استعداد ضعیف شده ای از خود نشان می دهند و نمی توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار نموده و سازگار گردند. بنابراین آمادگی ابتلاء به انواع اختلال های روانشناختی را دارند. ضمن آنکه می توان گفت، دشواری در شناسایی و تمایز بین احساسات به عنوان یکی از مولفه های ناگویی هیجانی، افراد را مستعد نارسایی در تنظیم هیجان ها در شرایط یا روابط استرس آمیز می کند. در واقع، هرچه فرد در شناسایی و متمایز کردن هیجانهاش و تفکر عینی مشکلات بیشتری داشته باشد، علائم اضطراب و افسردگی را در حد شدید تری تجربه می کند. در این راستا می توان گفت، نتایج حاصل از پژوهش حاکی از آن بوده است که دشواری شناسایی احساسات که از آن به عنوان دشواری فرد در شناسایی بین احساسات و هیجانها بدنی تعریف نموده است، می تواند زمینه ساز افزایش آسیب پذیری روانی باشد و نتایج دیگری حاکی از آن است که این عامل در پیش بینی آسیب های روانی نقش داشته است، همچنین عامل سلامت جسمانی همزمان با دشواری شناسایی احساسات، میزان آسیب پذیری روانی را افزایش می دهد که ما در این پژوهش برانیم که به مطالعه حوزه ناگویی هیجانی و آسیب پذیری روانی بپردازیم.

**کلید واژه:** ناگویی هیجانی، آسیب پذیری روانی، استرس