

مقایسه بین میزان اضطراب و ابرازگری هیجانی در دانش آموزان ورزشکار و دانش آموزان

غیرورزشکار پسر دوره ابتدایی شهر ارومیه در سال تحصیلی 1401-1402

مریم فراقی

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد تبریز

میترا آقازاده مقدم

کارشناسی ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد تهران

لیلا جمالی باری

کارشناسی آموزش ابتدایی، پردیس شهید رجائی تربیت معلم تبریز

فرزانه ذوالفقاری

کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه پیام نور تهران

زهرا گلوانی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد عجب شیر

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه میزان اضطراب و هیجان ابراز شده، دانش آموزان ورزشکار با دانش آموزان غیرورزشکار پسر دوره ابتدایی شهر ارومیه بود. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. نمونه این پژوهش شامل 60 نفر از دانش آموزان ورزشکار و 60 نفر از دانش آموزان غیرورزشکار دوره ابتدایی 7 تا 12 ساله سال تحصیلی 1401-1402 شهر ارومیه بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب و ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (1990) جمع‌آوری شدند. جهت تجزیه تحلیل داده‌ها، از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که؛ در مولفه‌های هیجان ابراز شده و اضطراب تفاوت معنادار بود ($P \leq 0/05$). و مقایسه میانگین‌ها بیانگر ابرازگری هیجان قوی‌تر و اضطراب کمتر دانش آموزان ورزشکار نسبت به دانش آموزان غیرورزشکار می‌باشد. با توجه به نتایج به دست آمده اهمیت و ضرورت گنجاندن فعالیت‌های ورزشی در برنامه روزانه دانش آموزان مورد تأکید می‌باشد.

کلمات کلیدی: اضطراب، هیجان ابراز شده، دانش آموز ورزشکار

اضطراب و ابرازگری هیجانی دو مفهوم مهم در روان‌شناسی هستند که در زندگی روزمره انسان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند. اضطراب به عنوان یک واکنش طبیعی به ترس و استرس در مواجهه با موقعیت‌های ناشناخته تشخیص داده می‌شود. این واکنش‌ها شامل تغییرات در ضربان قلب، تنفس، عرق‌ریزی، تنش عضلانی و تمرکز بر روی موضوع مورد نگرانی می‌شوند. از طرف دیگر، ابرازگری هیجانی به توانایی انتقال هیجان‌ها و احساسات به دیگران اشاره دارد. ورزشکاران به عنوان یک گروه از افراد با سطح فعالیت بدنی بالا، ممکن است تفاوت‌هایی در میزان اضطراب و ابرازگری هیجانی نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار داشته باشند.

در کل ورزش به عنوان یک راهکار طبیعی و مؤثر برای کاهش اضطراب مطرح است. با تسکین استرس و تقویت شبکه‌های عصبی، ورزش می‌تواند بهبود روانی را ایجاد کرده و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد. در این مقاله، ما قصد داریم میزان اضطراب و ابرازگری هیجانی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار پسر دوره ابتدایی شهر اورمیه را مقایسه کنیم. این تحقیق می‌تواند به درک بهتر از تأثیر ورزش بر روی روان‌شناسی افراد کمک کند.

بیان مسأله

ابرازگری هیجانی نقش مهمی در سلامت روانی و تعاملات اجتماعی افراد دارد. این فرایند به نمایش بیرونی هیجانات اشاره دارد و شامل تغییرات رفتاری مرتبط با هیجانات مانند تغییرات چهره، صدا، ژست‌ها و حرکات بدن است. ابرازگری هیجانی می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند لبخند زدن، اخم کردن، گریه کردن یا گریز اتفاق بیفتد و به افراد کمک می‌کند تا با تجربیات منفی بهتر کنار بیایند و سازگاری مناسب‌تری با محیط و دیگران داشته باشند.

همچنین، ابرازگری هیجانی به روش‌ها و استراتژی‌های مختلفی اشاره دارد که می‌توان از آن‌ها برای برانگیختن یا تقویت احساسات مثبت مانند اشتیاق، شادی و نشاط استفاده کرد. این ابزارها اغلب در سرگرمی، بازاریابی، توسعه شخصی و زمینه‌های مختلف دیگر برای ایجاد تجربیات عاطفی مثبت به کار می‌روند.

در مجموع، ابرازگری هیجانی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را به شکل سالم‌تری مدیریت کنند و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و تعاملات اجتماعی آن‌ها کمک کند.

اضطراب یعنی زمانی که ترسیده‌اید، خیلی ناراحت یا نگرانید از آنچه قرار است اتفاق بیفتد یا فکر می‌کنید ممکن است اتفاق بیفتد. حدی از اضطراب، یک واکنش طبیعی برای بقاست تا در وقت خطر، بتوانیم از خود محافظت کنیم. اضطراب ناشی از نگرانی در مورد آینده است و ترس واکنشی به رویداد کنونی دارد. این حالت هیجان را باید پاسخ طبیعی بدن به ترس، تهدید و استرس دانست. از نظر ذهنی، مشخصه‌ی اضطراب افزایش برانگیختگی و دلهره است که به صورت یک نگرانی آزاردهنده و شکنجه‌آور می‌شود. از نظر فیزیکی، با فعال شدن ناخوشایند چندین سیستم بدن که همه برای تسهیل پاسخ به یک خطر ناشناخته هستند، چه واقعی و چه خیالی، مشخص می‌شود. این واکنش‌ها شامل تغییرات در ضربان قلب، تنفس، عرق‌ریزی، تنش عضلانی و تمرکز بر روی موضوع مورد نگرانی می‌شوند. اضطراب مشکل مشترک تمامی انسان‌ها است و در زندگی روزمره ما ممکن است با موقعیت‌های مختلف مواجه شویم. اگر اضطراب به شدت و به‌طور مداوم در زندگی فرد حاضر باشد، ممکن است به اختلال اضطرابی تبدیل شود که نیاز به درمان دارد.

اهداف تحقیق

هدف کلی:

مقایسه بین میزان اضطراب و ابرازگری هیجانی در دانش‌آموزان ورزشکار با دانش‌آموزان غیرورزشکار پسر دوره ابتدایی شهر اورمیه در سال تحصیلی 1401-1402 بوده است.

فرضیه تحقیق

میزان اضطراب و ابرازگری هیجانی در دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار متفاوت است.

پیشینه تحقیق

در سال‌های اخیر، تحقیقات متعددی در زمینه اضطراب و ابرازگری هیجانی دانش‌آموزان انجام شده است. این تحقیقات به بررسی تأثیرات متغیرهای مختلفی بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته‌اند.

مطالعات نشان داده است که آموزش خودتنظیمی هیجانی می‌تواند بر راهبردهای انگیزشی، اهمال‌کاری تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مداخلات آموزشی می‌توانند به بهبود مهارت‌های مدیریت هیجانی و کاهش اضطراب کمک کنند.

در تحقیق دیگری، اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علائم اضطرابی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این مطالعه نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌گرا می‌تواند به افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان کمک کند.

همچنین، مطالعات دیگری به بررسی استرس تحصیلی و عوامل مرتبط با آن در میان دانش‌آموزان پرداخته‌اند. این تحقیقات بر اهمیت شناسایی و مدیریت استرس در محیط‌های آموزشی تأکید دارند.

این پیشینه نشان می‌دهد که موضوعات مرتبط با اضطراب و ابرازگری هیجانی در میان دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته و مطالعات متعددی در این زمینه‌ها انجام شده است.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

تعاریف مفهومی:

ابرازگری هیجانی: درجه‌ای که یک فرد به طور فعال، تجارب هیجانی‌اش را به شکل رفتارهای کلامی و غیرکلامی بیان می‌کند. نمونه‌های، اخم کردن ابراز هیجان مانند حرکات چهره مثل لبخند زدن یا رفتارهایی مانند گریه کردن یا خندیدن است. ابرازگری هیجان که در مقابل سرکوبی هیجان قرار می‌گیرد، نقش مهمی در کارکرد انطباقی انسان داشته و پیامدهای مثبتی برای سلامتی دارد (پری و همکاران، 2014).

اضطراب: اضطراب (به انگلیسی: Anxiety) نوعی هیجان شدید همراه با حالت ناخوشایند و آشفتگی درونی است. فرد مبتلا به این حالت اغلب از رویدادهای قابل پیش‌بینی در آینده که می‌توانند نوعی تهدید محسوب شوند، می‌ترسد. اضطراب یکی از شایع‌ترین حالات هیجانی است و زیر مجموعه اغلب اختلالات روانی محسوب می‌شود. این حالت می‌تواند به صورت واقعی یا تصویری باشد و معمولاً با افزایش برانگیختگی و دلهره ذهنی همراه است. از نظر فیزیکی، با فعال شدن سیستم‌های بدن که برای تسهیل پاسخ به خطر ناشناخته هستند، این حالت مشخص می‌شود. اضطراب می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فرد داشته باشد و در صورت مزمن شدن، نیاز به درمان دارد.

تعاریف عملیاتی:

ابرازگری هیجانی: در این پژوهش منظور پژوهشگر از ابرازگری هیجانی، نمره‌ای است که شرکت‌کنندگان در مطالعه در پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (1990) به دست آوردند. سطح اندازه‌گیری این متغیر فاصله‌ای است.

اضطراب: در این پژوهش نمره‌ای است که شرکت‌کنندگان در مطالعه بر اساس پرسشنامه سنجش اضطراب اسپیلبرگر کسب می‌کنند.

ابزار پژوهش، جامعه آماری، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع علی-مقایسه ای بود. در این پژوهش دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و دانش‌آموزان غیرورزشکار به عنوان متغیر مستقل و متغیرهای اضطراب و هیجان ابراز شده، به عنوان متغیرهای وابسته مورد مطالعه قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار پسر دوره ابتدایی 7 تا 12 ساله در سال تحصیلی 1402-1401 در شهر اورمیه بودند. نمونه پژوهش شامل 60 نفر دانش‌آموز ورزشکار و 60 نفر دانش‌آموز غیر ورزشکار بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد، توزیع فراوانی و درصد استفاده شد. همچنین جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 24 تحلیل شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها

در پژوهش حاضر از دو پرسشنامه ذیل برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است:

- **پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (1990):** شامل 16 گویه است و سه مولفه دارد. مولفه‌ها ابراز هیجان مثبت با 7 گویه، ابراز صمیمیت با 5 گویه و ابراز هیجان منفی با 4 گویه هستند. نمره‌گذاری پرسشنامه هم براساس طیف لیکرت 5 درجه ای و از کاملاً موافقم با نمره 5 تا کاملاً مخالفم با نمره 1 می باشد. در گویه‌های 6، 8، 9، 9 روش نمره گذاری به علت منفی بودن معکوس است. حداقل امتیاز ممکن 16 و حداکثر 80 خواهد بود. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 16 تا 32 باشد، میزان ابرازگری هیجانی ضعیف، 32 تا 48 متوسط و 48 به بالا خوب است. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس 0/70 به دست آمد. همچنین در مورد روایی پرسشنامه هم مقیاس مذکور دارای همسالانی بالا و معنادار بین خرده مقیاس ها بوده است (رفیعی نیا و همکاران، 1393). در پژوهش صدری دمیچی و همکاران (1398) ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ 0/91 به دست آمده است.

- **پرسشنامه مقیاس اضطراب اسپیلبرگر:** این پرسشنامه در سال 1970 و توسط اسپیلبرگر ساخته شده است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه ای تهیه شده است که به صورت خیلی کم تا خیلی زیاد است. پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (stai-y) دارای روایی و پایایی بالایی می باشد و همچنین دارای نمره‌گذاری می باشد. پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (STAI-Y) یک ابزار معتبر در روانشناسی است که برای اندازه‌گیری اضطراب حالتی و اضطراب صفتی به کار می‌رود. این پرسشنامه شامل 40 سوال است که به دو مولفه اصلی اضطراب تقسیم می‌شود: اضطراب حالتی (آشکار): (State Anxiety) این مولفه با 20 سوال اول پرسشنامه سنجیده می‌شود. این سوالات احساسات فرد را در لحظه فعلی ارزیابی می‌کنند و به میزان اضطراب آشکار در آن لحظه اشاره دارند.

اضطراب صفتی (رگه) (Trait Anxiety): این مولفه با 20 سوال دوم پرسشنامه سنجیده می‌شود. این سوالات احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجند و به تفاوت‌های فردی در پاسخ به موقعیت‌های پر استرس با میزان‌های مختلف اضطراب آشکار اشاره دارند.

یافته‌ها

در این بخش میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است (جدول 1).

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
مثبت	دانش آموز غیرورزشکار	60	21/87	5/26
	دانش آموز ورزشکار	60	22/68	5/15
صمیمیت	دانش آموز غیرورزشکار	60	27/48	3/78
	دانش آموز ورزشکار	60	29/61	3/08
منفی	دانش آموز غیرورزشکار	60	22/61	3/41
	دانش آموز ورزشکار	60	24/01	3/39
کل	دانش آموز غیرورزشکار	60	49/57	9/52
	دانش آموز ورزشکار	60	53/45	7/56
اضطراب	دانش آموز غیرورزشکار	60	116/63	13/632
	دانش آموز ورزشکار	60	120/17	12/043

بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

جدول 2: بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

کلموگروف - اسمیرنوف			
Sig.	df	Statistic	
.241	120	.986	اضطراب
.707	120	.992	هیجان ابراز شده

برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک جهت تحلیل داده‌ها باید توزیع داده‌ها نرمال باشد. بدین منظور نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف حاکی از آن است که توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش نرمال است.

برای آزمون فرضیه تحقیق از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شده است. جهت استفاده از این آزمون باید مفروضه‌های آن یعنی همگنی واریانس گروه‌ها در متغیرهای پژوهش و همچنین ماتریس واریانس-کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه همگن باشد.

بر اساس اطلاعات جدول 3 تفاوت معناداری در سطح 0/05 تأیید شده است.

سطح معنی‌داری در زیر مؤلفه‌های ابراز هیجان مثبت و منفی بیشتر از 0/05 آمده است پس با اطمینان 0/95 تفاوت معنی دار نیست اما در زیر مؤلفه ابراز صمیمیت سطح معنی داری کمتر از 0/50 آمده در نتیجه تفاوت معنی دار است.

جدول 3: تعیین سطح معنی‌داری زیر مؤلفه‌های هیجان ابراز شده بین دو گروه مورد سنجش

Observed Power ^c	Noncent. Parameter	Partial Eta Squared	Sig	F	Mean Square	df	Type III Sum of Squares	Dependent Variable	Source
.136	.737	.006	.392	.737	20/008	1	20/008	ابراز هیجان مثبت	گروه
.854	9/238	.073	.003	9/238	110/208	1	110/208	ابراز صمیمیت	
.450	3/419	.028	.067	3/419	39/675	1	39/675	ابراز هیجان منفی	

جدول 4: تعیین سطح معنی داری اضطراب و هیجان ابراز شده بین دو گروه مورد سنجش

Observed Power ^c	Noncent. Parameter	Partial Eta Squared	Sig	F	Mean Square	df	Type III Sum of Squares	Dependent Variable	Source
.845	8/987	.071	.000	8/98	2058/40	1	2058/408	تاب آوری	گروه

بر اساس اطلاعات جدول 4 تفاوت معناداری در سطح 0/05 تأیید شده است. با توجه به یافته‌های پژوهش در مؤلفه‌های اضطراب و هیجان ابراز شده تفاوت معنی دار ($P \leq 0/05$) است. بر اساس نتایج به دست آمده؛ فرضیه تحقیق تأیید شده است ($P \leq 0/05$)، یعنی هیجان ابراز شده در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار متفاوت است. و نتایج بررسی زیر مؤلفه‌ها نشان داد که؛ در ابراز صمیمیت تفاوت معنادار ($P \leq 0/05$) است اما در زیر مؤلفه ابرازگری هیجان مثبت و منفی تفاوت معنادار ($P \geq 0/05$) نیست. و نتیجه دست آمده بیانگر قوی بودن ابرازگری هیجان در جامعه مورد مطالعه است و مقایسه میانگین‌ها بیانگر ابرازگری هیجان قوی‌تر دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار می‌باشد. همچنین مقایسه میانگین زیر مؤلفه‌ها هم نشان داد که؛ ابرازگری هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابرازگری هیجان منفی دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار بیشتر است. یافته‌ها به صورت غیر مستقیم با یافته‌های کمالی و همکاران، 1395؛ ابازری و همکاران، 1396؛ صادقی و همکاران، 1397؛ نف و وونک، 2009؛ دی سوسا، 2010؛ ساراک، 2013 و گلیدن و همکاران، 2016 همسو می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

مفید بودن ورزش و داشتن فعالیت بدنی مناسب بر کسی پوشیده نیست. امروزه ما از طریق تحقیقات متعدد انجام شده در زمینه‌های مختلف می‌دانیم که ورزش می‌تواند نقش مهمی در کنترل قند خون، فشار خون، پیشگیری از ابتلا به مشکلات قلبی، دیابت و... داشته باشد. نکته‌ای که احتمالاً در این میان کمتر به آن پرداخته شده است، نقش ورزش در سلامت روانی انسان‌هاست. ورزش و فعالیت بدنی مناسب نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روانی نیز اهمیت دارد. بر اساس یافته‌ها ورزش منجر به ترشح هورمون‌های اندورفین می‌شود که به افزایش خوشحالی و کاهش اضطراب کمک می‌کند. همچنین فعالیت‌های ورزشی باعث تسکین استرس و تنش ناشی از روزمرگی می‌شوند، که بهبود کیفیت زندگی روانی را تسهیل می‌کند. ورزش کمک به تقویت ابرازگری هیجانی می‌کند. این به معنای توانایی ابراز و تجربه هیجانات مثبت و منفی است. انجام ورزش‌های هوازی مانند دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری باعث افزایش ضربان قلب و ترشح هورمون‌های مفید می‌شوند که بهبود حالت روحی را به همراه دارند. بنابراین، ورزش نه تنها به سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی نیز دارد.

از دیدگاه فیزیولوژیک، ورزش کردن باعث ایجاد تغییرات اساسی در بدن می‌شود که می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. این تغییرات شامل اثرگذاری بر سیستم عصبی سمپاتیک و واکنش غدد هیپوتالاموس، هیپوفیز و آدرنال در ترشح هورمون‌ها است. افزایش ضربان قلب، ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر داده و به تولید بیشتر هورمون‌های ضد اضطراب مثل سروتونین منجر می‌شود که با اثرگذاری بر ساختار شیمیایی مغز، کاهش استرس و اضطراب را در پی دارد. حرکت دادن بدن، تنش‌های عضلانی را کم کرده و در کاهش اضطراب موثر است. علاوه بر این می‌تواند تاب‌آوری بدن در برابر احساسات شدید را تقویت کند.

این موضوع از دیدگاه روانشناسی هم قابل تحلیل است. روانشناسان می‌گویند که ورزش با تمرکز بر لحظه حال، اضطراب را در فرد کاهش می‌دهد. معمولاً اضطراب زمانی اوج می‌گیرد که فرد نگران وضعیت آینده بوده یا در مورد رویدادهای گذشته خود فکر می‌کند! اما درگیر شدن در ورزش، ذهن افراد را از چیزهایی که در آن لحظه در مورد آن‌ها نگران هستند، منحرف می‌کند. در واقع انجام فعالیت بدنی در چنین شرایطی کمک می‌کند تا تمام تمرکز فرد بر وضعیت فعلی بدن بوده و هیچ چیز دیگری در آن لحظه برای او مهم نباشد. بر اساس نتایج این پژوهش ضرورت دارد که خانواده‌ها، مسئولین ذیربط و سازمان‌های مختلف به اهمیت گنجاندن فعالیت‌های ورزشی در برنامه روزانه افراد به ویژه دانش‌آموزان که آینده‌سازان جامعه هستند همت گمارند.

مراجع

اثر بخشی آموزش گروهی خودتنظیمی هیجانی بر راهبردهای انگیزشی، اهمال کاری تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان؛ احمد امانی، امید عیسی‌نژاد، سمیرا پشا آبادی؛ فصلنامه علمی تدریس پژوهی؛ سال هشتم، شماره سوم، پاییز 1398.

مقایسه سلامت روان دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان زابل؛ احمد اربابی احمد اربابی، حمیده مومن کهخا، حمیده مومن کهخا، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش – 1394.

مقایسه بهزیستی هیجانی و اجتماعی بین دانش‌آموزان ورزشکار (گروهی و انفرادی) و غیرورزشکار (مطالعه موردی: شهرستان مشگین‌شهر)؛ مهدی رضازاده خیاوی، محمدرضا ترابی، عارف بیگزاده جلودارلو، وحید خسروی؛ یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی؛ 1397.

مقایسه بیانگری هیجانی، اجتناب شناختی و مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان با و بدون مشکلات یادگیری خاص؛ لیلی رخشنده؛ ناصر صبحی قراملکی؛ مقاله 5، دوره 11، شماره 3، اردیبهشت 1401، صفحه 62-75.

مقایسه اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی ورزشکار و غیر ورزشکار؛ عبدالخالق اشرفی، فرشاد نادری، معصومه پوررجب؛ دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی؛ 1396.

Comparing Mental Health of Athletes and Non-athletes as They Emerge From a COVID-19 Pandemic Lockdown

Christopher Knowles., Stephen Shannon.,Garry Prentice.,Gavin Breslin.,. 2021.

Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis .,Simon M Rice., Gwyther., Olga Santesteban-Echarri, David Baron, Paul Gorczynski, Vincent Gouttebauge., Claudia L Reardon., Mary E Hitchcock, Brian Hainline, Rosemary Purcell., 2019.

Comparison Emotional Intelligence and Mental Health between Athletic and Non-Athletic Students., Mehdi Bostani, Abdulamir Saiiari., 2011.

Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. Current Psychiatry Reports, 20(8),

63.

Kandola, A. A., Osborn, D. P. J., Stubbs, B., Choi, K. W., & Hayes, J. F. (2020). Individual and combined associations between cardiorespiratory fitness and grip strength with common mental disorders: A prospective cohort study in the UK Biobank. *BMC Medicine*, 18(1), 303.

Resilience, Anxiety and Self-Esteem in Athletes and Non- Athletes Divya Durne., 2022.

The Mental Health Benefits of Exercise., Lawrence Robinson, Jeanne Segal and Melinda Smith., 2024.

“Comparison of Anxiety Levels and Emotional Expression in Athlete Students versus Non-Athlete Male Students in Primary Schools of Urmia during the 2023-2024 Academic Year

Maryam feraghi

**Master’s degree in Sports Management,
Islamic Azad University, Tabriz Branch**

Mitra Aghazadeh Moghaddam

**Master of Child Exceptional Psychology, Islamic
Azad University, Tehran**

Leila Jamali Bari

**Bachelor of Elementary Education, Shahid
Rajaei Teacher Training University, Tabriz**

Farzaneh Zolfaghari

**Master’s degree in Educational Sciences,
Payame Noor University of Tehran**

Zahra Golovani

**Master of Educational Psychology Azad
University of Ajabshir Branch**

Abstract

“The aim of this research was to compare the levels of anxiety and expressed emotion between athlete students and non-athlete male primary school students in the city of Urmia. The present study was a descriptive study of the causal-comparative type. The sample of this research included 60 athlete students and 60 non-athlete primary school students aged 7 to 12 years old in the academic year 2023-2024 in the city of Urmia, who were selected by available sampling. Data were collected using the King and Emmons (1990) anxiety and emotional expression questionnaires. For data analysis, multivariate analysis of variance was used. The results of the data analysis showed that there were significant differences in the components of expressed emotion and anxiety ($P \geq 0.05$). The comparison of means indicated stronger emotional expression and less anxiety in athlete students compared to non-athlete students. Considering the results obtained, the importance and necessity of including sports activities in the daily program of students is emphasized

Keywords: Anxiety, Expressed Excitement, Student Athlete