Journal of Research in Psychological Health
September 2025, Volume 19, Issue 2

The structure modelling of attention to emotions (voluntary and involuntary) with Worry and Stress: mediating role of positive affect

Hesam Soleimani[1], Amin Rahmati[2*], Asem Esmaeili[3]

[1] *Ph.D. student of psychology, psychology group, faculty of educational science and psychology, Shahid Chamran university, Ahvaz, Iran.*

[2] *Ph.D. student of psychology, psychology group, faculty of educational science and psychology, Shahid Chamran university, Ahvaz, Iran. (Amin2016Rahmati@gmail.com)*

[3] *Ph.D. student of Consulting, Consulting group, faculty of educational science and psychology, Shahid Chamran university, Ahvaz, Iran*

Citation: Soleimani, H., Rahmati, A., & Esmaeili, A. The structure modelling of attention to emotions with Worry and Stress: mediating role of positive affect. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2025; 19 (2):1-16 [Persian].

Article Info:

Received:
2024/12/21

Accepted:
2025/09/22

Key words
Worry, Stress, Voluntary attention to emotions, Involuntary attention to emotions, Negative affect

Abstract

The present study was conducted by the structural modelling of attention to emotions (voluntary and involuntary) with worry and stress among students of Shahid Chamran university of Ahvaz with the mediating role of negative affect. The method of the present research was structural equation modeling and the population included all students of Shahid Chamran university of Ahvaz in year 1402-03, of which 312 were selected as a sample by simple random sampling. The tools used in the present study include Palmieri et al.'s attention to emotions (2009), Averill and Thomas-Knowles' emotional creativity questionnaire (1991), Meyer et al.'s Pennsylvania scale (1990), Lovibond and Lovibond's depression, anxiety and stress scale (1995), and also Watson et al.'s positive and negative emotions (1988). Structural equation modeling method, bootstrap test, SPSS, and AMOS version 24 software were used for data analysis. Based on the research findings, the indices $X^2/DF = 3.14$, RMSEA = 0.09, and CFI = 0.99 were obtained, indicating a good fit of the final research model. Additionally, other findings showed that involuntary attention to emotions was directly associated with negative affect, worry, and stress. Moreover, negative affect was found to mediate the indirect relationship between involuntary attention to emotions and both worry and stress. However, voluntary attention to emotions was directly related only to negative affect, and its relationship with worry and stress was indirect, occurring through negative affect. In other words, voluntary attention to emotions influenced worry and stress solely through the mediation of negative affect, and no direct relationship was observed between voluntary attention to emotions and either worry or stress. Based on these findings, involuntary attention to emotions can lead to the activation of worry and stress in an individual, either by triggering negative affect or independently of it, whereas voluntary attention to emotions can lead to the activation of worry and stress only by influencing negative affect.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مدل‌سازی ساختاری رابطه توجه به هیجانات (ارادی و غیرارادی) با نگرانی و استرس با نقش میانجی عواطف منفی

حسام سلیمانی [۱]، امین رحمتی [۲*] و عاصم اسماعیلی [۳]

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

۲. (نویسندهٔ مسئول) دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران. Amin2016Rahmati@gmail.com

۳. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

تاریخ دریافت
۱۴۰۳/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۴/۰۶/۳۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی الگوی ساختاری توجه به هیجانات (ارادی و غیر ارادی) با نگرانی و استرس با نقش میانجی عواطف منفی انجام شد. روش پژوهش حاضر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود و جامعهٔ پژوهش حاضر تمام دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بودند. نمونه به روش در دسترس انتخاب شد و در نهایت داده‌های به دست آمده از ۳۱۲ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزارهای پژوهش حاضر از نوع خودگزارشی و شامل پرسشنامه‌های توجه به هیجانات پالمیری و همکاران (۲۰۰۹) ، نگرانی پنسیلوانیا مایر و همکاران (۱۹۹۵)، پرسشنامهٔ خلاقیت هیجانی آوریل و توماس-نولز (۱۹۹۱)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لاویبند و لاویبند (۱۹۹۵) و همچنین مقیاس عواطف مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸) بودند. در نهایت، داده‌های حاصل با استفاده از معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخهٔ ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بر اساس یافته‌های پژوهش شاخص‌های X^2/DF=۳/۱۴، RMSEA=۰/۰۹ و CFI=۰/۹۹ به‌دست آمده که نشان‌دهندهٔ برازش مناسب مدل نهایی پژوهش می‌باشد. همچنین دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که توجه غیر ارادی به هیجانات به‌صورت مستقیم با عواطف منفی، نگرانی و استرس در ارتباط بود و از طرفی عواطف منفی نیز نقش میانجی عواطف منفی در رابطهٔ غیرمستقیم بین توجه غیر ارادی به هیجانات با نگرانی و توجه غیر ارادی به هیجانات با استرس مورد تأیید قرار گرفت. اما توجه ارادی به هیجانات تنها با عواطف منفی رابطهٔ مستقیم داشته و رابطهٔ آن با نگرانی و استرس به صورت غیر مستقیم و از طریق عواطف منفی بود. به‌عبارتی دیگر توجه ارادی به هیجانات صرفاً با میانجی‌گری عواطف منفی بر روی نگرانی و استرس تأثیر داشته و رابطهٔ مستقیمی بین توجه ارادی به هیجانات با نگرانی و استرس مشاهده نشد. بر اساس این یافته‌ها توجه غیر ارادی به هیجانات چه با فعال کردن عواطف منفی و چه بدون تأثیر بر آن می‌توانند موجب فعال شدن نگرانی و استرس در فرد شده اما توجه ارادی به هیجانات تنها با فعال کردن و تأثیرگذاری بر روی عواطف منفی می‌توانند موجب فعال شدن نگرانی و استرس در فرد شوند.

واژگان کلیدی
نگرانی، استرس، توجه ارادی به هیجانات، توجه غیر ارادی به هیجانات، عواطف منفی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مقدمه

اضطراب، افسردگی، استرس و نارضایتی به قدری برای افراد عادی شده است که در عصر حاضر مردم معتقدند که آنها بخشی از زندگی حرفه‌ای هستند (پریا و همکاران، ۲۰۲۰). شرایطی که در دورهٔ همه‌گیری کووید-۱۹ پدید آمد، علاقهٔ تحقیقاتی نسبتاً جدیدی در ادبیات اختلالات اضطرابی، برداشت افراد از عوامل استرس روزمره و استرس ادراک‌شده به‌وجود آورد. این علاقه در مورد بررسی عواطف منفی در پدیدآیی نشانه‌های اضطراب و فشارهای ناشی از استرس بود. به طور خاص، افرادی که سطح بالایی از حالات عاطفی منفی (انزجار، ترس، خشم و دیگر عواطف منفی) را تجربه می‌کنند و آن‌ها را مضر می‌دانند، با احتمال بیشتری رویدادها را استرس‌زا دریافت می‌کنند و از سوی دیگر در معرض خطر افزایش علائم اضطراب هستند (پاسکال، ۲۰۲۱).

در ارتباط با اضطراب، برخی از صاحب‌نظران ادعا می کنند که نگرانی[1] یکی از علائم اضطراب است (فاتحی خشکناب و همکاران، ۱۴۰۳)، این در حالی است که به نظر می‌رسد نگرانی تمرکز شناختی بیشتری دارد تا عاطفی و همچنین معمولاً منجر به مجموعه‌ای از عوارض عاطفی شده و از طریق مسیرها و فرآیندهای متفاوتی نسبت به اضطراب یا ترس عمل می‌کند (زیسبرگ و زیسبرگ، ۲۰۲۲). نگرانی معمولاً با الگوهای فکری تکراری با تمرکز بر جنبه‌های مختلف یک تهدید مشخص می‌شود که معمولاً بارها و بارها «سناریوهای» ممکن (و کمتر ممکن) رویدادها را اجرا می‌کند (لویس و همکاران، ۲۰۱۸). هرچند گاهی نگرانی منجر به تلاش برای مقابله با تهدیدات و رفع آن‌ها می‌شود، اما در مواقع دیگر منجر به نشخوار فکری یا تلاش‌های مکرر برای پردازش تهدید در تلاشی ناکارآمد برای حل و فصل و غلبه بر آن می‌شود (دنووان و همکاران، ۲۰۱۷؛ بوهر و دوگاس، ۲۰۱۲). رویکردهای تا حدودی متفاوت (و رویکردهای سنتی‌تر) نگرانی را در کنار هیجانات منفی، به عنوان مؤلفه‌ای از اضطراب می‌بینند (مکاتی و همکاران، ۲۰۱۷؛ موریس و همکاران، ۱۹۸۱). در هر دو مورد، به نظر می‌رسد که نگرانی به تلاش‌های بی‌اثر برای مقابله با تهدیدهای جاری مرتبط دانسته می‌شود (فردریکسون و همکاران، ۲۰۱۸؛ نیومن و لرا، ۲۰۱۱). همچنین ممکن است پاسخی ناکارآمد به عدم قطعیت بوده و موجب نشخوار فکری شود (لی و همکاران، ۲۰۱۰).

همچنین، در عصری که در زمان‌های مختلف توسط نویسندگان مختلف تحت عنوان «عصر اضطراب و استرس» معرفی شده است (اسکنیتکر، ۲۰۲۲؛ پازوکی و همکاران، ۱۴۰۳)، استرس[2] مفهوم مهمی است که نباید در مطالعات نادیده گرفته شود. واکنش استرس، پاسخ فیزیولوژیکی فرد به یک رویداد استرس‌زا است و می‌توان آن را استرس فیزیولوژیک نامید. نوع دیگری از استرس به دلیل ارزیابی ذهنی و تفسیر موقعیت‌های استرس‌زا توسط فرد رخ می‌دهد و می‌توان آن را استرس ادراک‌شده نامید (شودا و همکاران، ۲۰۲۰؛ جوانمرد و هموطن، ۱۴۰۲؛ عقیلی و همکاران، ۱۴۰۲؛ زهراکار و همکاران ،۲۰۲۵). استرس به فرد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های خطرناک زنده بماند و استرس، تا حد معینی، می‌تواند در موقعیت‌های سخت مانند ارائهٔ موضوعی در جمع همکاران یا در امتحان مدرسه مفید باشد. همانطور که گفته شد استرس مکانیزم بدن است که در موارد بحرانی به افراد کمک می‌کند و آنها را نجات می‌دهد (اینمن و همکاران، ۲۰۲۰). اما زمانی که استرس تجربه‌شده از سطح بهینهٔ آن فراتر رفت، نه‌تنها دیگر فایده‌ای ندارد بلکه به مضراتی مانند آسیب رساندن به سلامتی، وضعیت عاطفی، بهره‌وری و کیفیت زندگی همراه می‌شود (گراهام و رویزپوزیلو، ۲۰۱۷؛ هنگارتنر و همکاران، ۲۰۱۷؛ نیکان و همکاران؛ ۱۴۰۲). دلیل این امر این است که سیستم عصبی ما نمی‌تواند بین خطرات عاطفی و فیزیکی تفاوت قائل شود. در موقعیت‌های دشوار هیجانی مانند یک مشاجره، سیستم عصبی به همان شیوه‌ای واکنش نشان می‌دهد که در وضعیت تهدیدکنندهٔ حیات واکنش نشان می‌دهد. اگر این فعال‌سازی به‌صورت مکرر رخ دهد و فرد

[1] worry

[2] stress

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

به صورت مکرر و مزمن متحمل استرس شود، بدن به نوعی در حالت آماده‌باش و بیشتر اوقات تحت استرس قرار می‌گیرد و این موضوع می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود (کان و همکاران، ۲۰۱۹).

همانطور که مطرح شد، ادبیات پژوهشی سال‌های اخیر نسبت به نقش هیجانات در پدید آمدن نشانه‌های اضطراب و ادراک افراد از استرس‌های روزمره، نوعی علاقه پدید آمده است (لرا و نیومن، ۲۰۱۴). عواطف و هیجانات مفاهیمی هستند که به‌صورت مکرر در پژوهش‌های مختلف مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند. به صورت کلی، تمایلات عاطفی جزئی کلیدی از ساختار پویای شخصیت انسان هستند (سوتو و جان، ۲۰۱۷). تغییرات و ویژگی‌های مختلف عاطفی نحوهٔ ایجاد ارتباطات عاطفی و فهمیدن و تفسیر احساسات دیگران، رشد فردی، توسعهٔ اخلاقی، سازمان‌دهی شخصیت، تشکیل هویت، روابط اجتماعی و درک از خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد (گراسنیک و همکاران، ۲۰۲۰). به‌شکل خاص، عواطف منفی[1] به احساساتی اشاره دارد که در آن فرد دچار ناراحتی و نارضایتی می‌شود. این نوع عواطف شامل حالاتی مانند غم، خشم، احساس حقارت، نفرت، عصبانیت، ترس و احساس گناه می‌شود (ژنگ و همکاران، ۲۰۲۳). در راستای رابطهٔ آسیب‌های روانی با عواطف، پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که آسیب‌های روانی با شدت و فراوانی احساسات ناخوشایند ارتباط دارند؛ برای مثال فراوانی غم و بی‌حوصلگی به شدت با افسردگی و فراوانی و شدت ترس به طور مشابه با افسردگی و نگرانی مرتبط است (اکلند و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین ریپر و همکاران (۲۰۱۸) مطرح می‌کنند که عواطف مثبت و منفی به طور متفاوتی با پریشانی روانی، افسردگی، اضطراب و نمرات استرس مرتبط هستند.

در کنار مفاهیمی مانند عواطف مثبت و منفی، تجربهٔ هیجانی[2] هوش هیجانی[3] و ناگویی هیجانی[4] مفهومی دیگر به نام توجه به هیجانات[5] در کنار شفافیت هیجانی[6] قرار می‌گیرد تا سازه‌ای جامع‌تر به نام آگاهی هیجانی[7] را شکل دهد (تامپسون و بودن، ۲۰۱۹؛ بودن و تامپسون، ۲۰۱۷). در ادبیات پژوهشی دو نوع توجه به هیجانات مد نظر بوده است، توجه ارادی به هیجانات[8] و توجه غیر ارادی به هیجانات[9]. توجه ارادی به هیجانات زمانی رخ می‌دهد که فرد به صورت آگاهانه و عمدی تصمیم می‌گیرد به هیجانات خود یا دیگران توجه کند (باردین، ۲۰۱۵؛ پالمیری و همکاران، ۲۰۰۹). برای مثال، زمانی که فردی به طور آگاهانه در تلاش است تا احساسات خود را تحلیل و درک کند یا به احساسات دیگران توجه کند، در واقع از توجه ارادی استفاده می‌کند. این نوع توجه معمولاً در موقعیت‌هایی به کار می‌رود که فرد می‌خواهد از حالت هیجانی خود یا دیگران آگاهی پیدا کند و به آن پاسخ مناسبی بدهد (هومن و همکاران، ۲۰۲۱). توجه غیر ارادی به هیجانات زمانی رخ می‌دهد که فرد بدون تصمیم‌گیری آگاهانه به هیجانات خود یا دیگران توجه می‌کند. این نوع توجه اغلب در پاسخ به محرک‌های محیطی یا درونی که به صورت خودکار توجه فرد را جلب می‌کنند، رخ می‌دهد. به عنوان مثال، وقتی فردی به صورت ناگهانی و غیر ارادی به صدای بلند یا وضعیت تهدیدآمیز واکنش نشان می‌دهد، توجه غیر ارادی به هیجانات در کار است (بودن و تامپسون، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های پیشین مطرح می‌کنند که سازهٔ توجه به هیجانات، به‌عنوان عامل زیر بنایی آگاهی هیجانی، با طیفی وسیع از زمینه‌ها و پدیده‌ها روان‌شناختی و آسیب‌شناختی (جنس و همکاران، ۲۰۲۱؛ شافر و همکاران، ۲۰۱۷)، از تفکر جادویی[10] (ادی و هانسن، ۲۰۲۱) گرفته تا شدت

[1] negative affect
[2] emotional experience
[3] emotional intelligence
[4] alexithymia
[5] attention to emotion
[6] clarity of emotion
[7] emotional awareness
[8] voluntary attention to emotions
[9] involuntary attention to emotions
[10] magical thinking

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

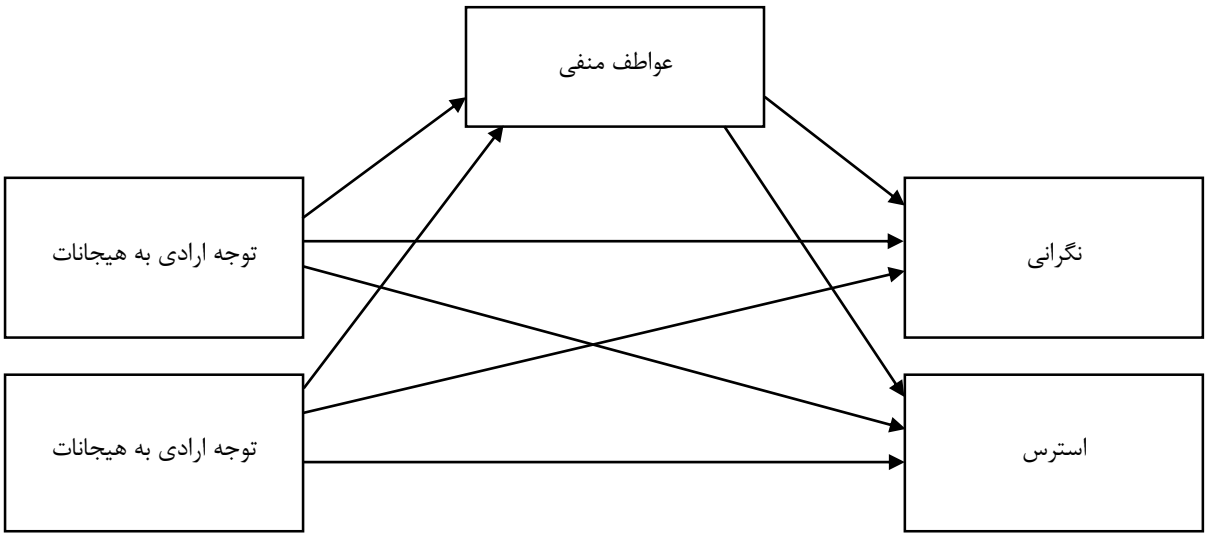
هیجان[1] (مارکوا و همکاران، ۲۰۱۹)، همچنین تنظیم هیجان (لیوینگستون و ایزاکوویتز، ۲۰۱۸؛ بنفر و همکاران، ۲۰۱۷)، ذهن‌آگاهی (کرینز و همکاران، ۲۰۲۱) و خوردن هیجانی[2] (دروست وشرشیزی، ۲۰۱۸) مرتبط است. یکی از مهمترین مفاهیمی که توجه به هیجانات با آن در ارتباط است کیفیت تجربهٔ هیجانی و شدت آن است. چو و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود چنین مطرح می‌کنند که توجه آگاهانه (و نه غیر آگاهانه) می‌تواند کیفیت و سرعت بهبودی بهتر از احساسات منفی و تنظیم و تعدیل آنها را تسهیل کند؛ این رهایی از عواطف و هیجانات منفی احتمالاً از طریق رهایی مؤثرتر از محرک‌های قبلی رخ می‌دهد.

در سال‌های اخیر توجه به نقش هیجانات و عواطف بیش از پیش اهمیت یافته و روز به روز نیز بر اهمیت آن و نقش آن در شکل‌گیری انواع مشکلات مرتبط با سلامت روان و همچنین درمان این مشکلات افزوده می‌شود. با توجه به یافته‌های پژوهشی مختلف در تأیید این موضوع، به‌نظر می‌رسد که در چنین فضا و شرایطی توجه به مشکلات روانشناختی مختلف بدون توجه به هیجانات زیربنایی آن‌ها امر جامعی نبوده و ناتوان از پوشش دادن بخش عمده‌ای از واریانس مرتبط با این مشکلات می‌باشد.

پژوهش‌های قبلی انجام‌شده در این زمینه رابطهٔ هیجان‌های مختلف علی‌الخصوص هیجان‌های منفی با نگرانی و استرس را به‌خوبی نشان داده و بر ارتباط آن‌ها صحه گذاشته‌اند. اما مسئله‌ای که در پژوهش‌ها و مخصوصاً پژوهش‌های داخلی مورد غفلت قرار گرفته، مسئلهٔ نوع توجه و تجربهٔ هیجانات می‌باشد. کمتر پژوهشی به‌صورت مستقیم بر روی مسئلهٔ توجه و نوع توجه به هیجانات متمرکز شده و اغلب آن‌ها در تلاش بوده‌اند تا میان تجربهٔ هیجانات مختلف با مشکلات روانشناختی ارتباط برقرار کنند. این مسئله از آن جایی بیشتر اهمیت پیدا می‌کند که طیف وسیعی از افراد در مواجهه با مشکلات به‌وجودآمده قادر به تشخیص و توجه به هیجانات خویش نبوده و از احوالات درونی خود آگاهی کافی ندارند که این موضوع نه‌تنها موجب شده مشکلات دارای پیش‌زمینه هیجانی آن‌ها ادامه پیدا کرده و تکرار شوند، بلکه بر شدت آن‌ها نیز افزوده شود.

با توجه به مواردی که به آن‌ها اشاره شد و اهمیت موضوع اضطراب و استرس در زندگی روزمره و نقش عواطف و هیجانات در شکل‌گیری و تجربهٔ آن‌ها، حائز اهمیت است که رابطهٔ میان عواطف و هیجانات با استرس و نگرانی مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف آزمودن مدل پیش‌بینی نگرانی و استرس بر اساس توجه به هیجانات (ارادی و غیرارادی) با میانجی‌گری عواطف منفی انجام شد.

شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش



[1] affect intensity

[2] emotional eating

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۰۳-۱۴۰۲ بود. تعداد دانشجویان دانشگاه بر اساس گزارش سالنامهٔ آماری دانشگاه در این سال ۱۴۵۱۳ نفر بود. شیوهٔ نمونه‌گیری در پژوهش حاضر نیز به‌صورت در دسترس بود. پرسشنامه در میان این جامعه توزیع شده و دانشجویان راغب به شرکت در پژوهش به‌صورت داوطلبانه به پرسشنامهٔ آنلاین پاسخ دادند. از بین این دانشجویان تعداد ۳۲۰ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. از میان این ۳۲۰ پرسشنامهٔ جمع‌آوری‌شده، تعداد ۳۱۲تا از آنها مناسب تحلیل بودند. پرسشنامهٔ ذکر شده شامل ابزار-هایی بود که در ادامه آورده شده‌اند.

روش اجرا: ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر در قالب یک فرم تدوین و توضیحات لازم در ابتدای آن قرار گرفت. سپس پرسشنامه در میان افراد جامعه مد نظر پژوهش توزیع و توضیحات لازم به هر شخص داده و رضایت کامل آنها برای شرکت در پژوهش جلب شد. همچنین به افراد اطمینان داده شد که اطلاعات به‌دست‌آمده کاملاً محرمانه خواهد بود و توسط محققین پژوهش حاضر تنها برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شوند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در پژوهش حاضر برای تجریه و تحلیل از داده‌ها از دو نرم‌افزار SPSS و AMOS نسخهٔ ۲۴ استفاده شد. در خلال تحلیل از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی)، آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی مقیاس‌های مورد استفاده و حداکثر برازش در مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. همچنین آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن داده‌ها و آزمون بوت-استرپ برای بررسی مسیرهای غیر مستقیم در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر در کنار اطلاعات جمعیت‌شناختی از پرسشنامه‌های زیر نیز استفاده شده است:

مقیاس توجه به هیجانات (AES): در پژوهش حاضر برای سنجش توجه ارادی به هیجانات از ۸ گویه استفاده شد که ۶ گویه از از این هشت گویه برگرفته از مقیاس توجه به هیجانات[1] پالمیری و همکاران (۲۰۰۹) و ۲ گویه از پرسشنامه آوریل و توماس-نولز (۱۹۹۱) بودند. همچنین توجه غیرارادی در ابزار پژوهش حاضر شامل ۷ گویه از پرسشنامهٔ پالمیری و همکاران (۲۰۰۹) است. نمره‌گذاری این ابزار از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۵) کاملاً موافقم تا (۱) کاملاً مخالفم صورت می‌گیرند. حداقل و حداکثر نمره در پرسشنامه توجه ارادی به هیجانات ۸ و ۴۰ و حداقل و حداکثر نمره در پرسشنامه توجه غیرارادی به هیجانات ۷ و ۳۵ می‌باشد. هوآنگ و همکاران (۲۰۱۳) در موارد مختلفی اعتبار هم‌زمان این پژوهش را مورد تأیید قرار داده‌اند، برای مثال ایشان نشان داده‌اند افرادی که توجه ارادی بیشتری به هیجانات خود می‌کنند نسبت به آنها که توجه غیر ارادی به هیجانات خود دارند، توجه بیشتری به محرک‌های هیجانی چهره‌ها دارند و شفافیت هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند. در پژوهش رحمتی و همکاران (۱۴۰۱) پایایی این ابزار از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و نتیجهٔ آن برای توجه ارادی به هیجانات ۰/۹۰ و برای توجه غیرارادی به هیجانات ۰/۸۶ بود. همچنین رحمتی و همکاران (۱۴۰۱) روایی همگرا و واگرای این مقیاس را انجام داده که همسبتگی توجه ارادی با افسردگی ۰/۲۶- و با اضطراب ۰/۱۴- و همسبتگی توجه غیر ارادی با افسردگی ۰/۲۱ و با اضطراب ۰/۲۵ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی، به ترتیب برای توجه ارادی به هیجانات ۰/۸۴ و برای توجه غیر ارادی به هیجانات ۰/۸۱ به دست آمد.

[1] Attention to Emotion Scale

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21): مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس[1] توسط لاویبند و لاویبند (۱۹۹۵) پدید آمده است. فرم استاندارد این مقیاس دارای دو نسخهٔ ۴۲ و ۲۱ سؤالی است و هر گویهٔ آن در یک مقیاس از صفر تا ۳ نمره‌گذاری (نمره‌گذاری به صورت ۴درجه‌ای لیکرت) می‌شود. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این مقیاس، یعنی نسخهٔ ۲۱ سؤالی، استفاده شده است. این مقیاس برای اندازه‌گیری هر یک از علائم اضطراب، افسردگی و استرس از ۷ گویه استفاده می‌کند و نمرهٔ نهایی هر یک از این علائم به صورت جداگانه از جمع گویه‌های مرتبط به خود حاصل می‌شود که در پژوهش حاضر تنها گویه‌های مرتبط با استرس مد نظر بودند. خرده مقیاس استرس این پرسشنامه شامل ۷ سؤال بوده که حداقل و حداکثر نمره به‌دست آمده در آن به ترتیب ۰ و ۲۱ می‌باشد. لاویبند و لاویبند (۱۹۹۵) روایی این مقیاس را مورد تأیید قرار داده‌اند و اعتبار آن را برای مؤلفه‌های افسردگی (۰/۸۹)، استرس (۰/۸۲) و اضطراب (۰/۸۴) گزارش کردند. صاحبی و همکاران (۱۳۸۴) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به بررسی پایایی این مقیاس پرداختند و مقدار این ضریب را برای مؤلفه‌های افسردگی، استرس و اضطراب به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش صاحبی و همکاران (۱۳۸۴) همبستگی بین خرده مقیاس استرس این مقیاس با مقیاس تنیدگی ادراک‌شده ۰/۴۹ برآورد شد. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار آن برای استرس ۰/۷۷ به‌دست آمد.

مقیاس نگرانی پنسیلوانیا (PSWQ): پرسشنامهٔ نگرانی ایالتی پنسیلوانیا[2]، پرسشنامه‌ای خودگزارشی است که توسط مایر و همکاران (۱۹۹۰) پدید آمده و دارای ۱۶ سوال است. هدف این پرسشنامه اندازه‌گیری نگرانی شدید، کنترل‌ناپذیر و مفرط است. شیوهٔ نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از یک مقیاس نمره‌گذاری لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً مؤافقم) صورت می‌پذیرد. حداقل نمره حاصل در این پرسشنامه ۱۶ و حداکثر آن ۸۰ بوده و هرچه نمره به ۸۰ نزدیک‌تر شود، میزان نگرانی افزایش می‌یابد. همچنین سؤالات ۱، ۳، ۸، ۱۰ و ۱۱ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. براون (۲۰۰۳) به بررسی پایایی این پرسشنامه پرداخت و آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ اعلام کرد. این پرسشنامه همچنین توسط دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) هنجاریابی شد و ضریب باز آزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۸ گزارش شد. در پژوهش دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) همبستگی این مقیاس با مقیاس‌های اضطراب صفت و افسردگی به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۴۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی این مقیاس مورد بررسی قرار گرفت و مقدار ۰/۹۰ برای آن به‌دست آمد.

مقیاس عواطف مثبت و منفی (PANAS): مقیاس عواطف مثبت و منفی[3] توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) ساخته شده است. این مقیاس ۲۰ گویه دارد که نیمی از آنها برای اندازه‌گیری عواطف مثبت و نیمی دیگر برای اندازه‌گیری عواطف منفی است. نمره‌گذاری توسط یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً مؤافقم) صورت می‌پذیرد و حداقل نمرهٔ ممکن برای هر یک از عواطف ۱۰ و حداکثر ۵۰ است. واتسون و همکاران (۱۹۸۸) علاوه بر تأیید روایی این مقیاس، پایایی آن را از طریق بازآزمون مورد بررسی قرار دادند و ضرایب گزارش‌شده برای همبستگی میان آزمون و آزمون مجدد توسط ایشان ۰/۸۸ و ۰/۷۱ گزارش شد. همچنین صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۹) نیز ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ گزارش کردند. همچنین در پژوهش صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۹) همبستگی عواطف مثبت و منفی با افکار خودکشی محاسبه که به ترتیب ۰/۴۰- و ۰/۳۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و مقدار آن برای عواطف مثبت ۰/۸۸ و برای عواطف منفی ۰/۸۹ به‌دست آمد.

[1] Depression, Anxiety & Stress Scale
[2] Penn State Worry Questionnaire
[3] Positive and Negative Affect Schedule

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

یافته‌ها

نمونهٔ پژوهش حاضر شامل ۲۱۰ زن (۶۷/۳ درصد) و ۱۰۲ مرد (۳۲/۷ درصد) بود. از میان افراد نمونه ۶۲ نفر دارای مدرک دیپلم (۱۹/۹ درصد)، ۱۲۶ نفر کارشناسی (۴۰/۴ درصد)، ۱۰۰ نفر ارشد (۳۲/۱ درصد) و ۲۴ نفر (۷/۷ درصد) دارای مدرک دکتری بودند. همچنین شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر در ردهٔ سنی میان ۱۸ تا ۴۴ سال قرار داشتند.

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به‌همراه نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن شکل توزیع داده‌ها آورده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرها و بررسی نرمال بودن داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

متغیرها	M	SD	k-s	P	M	SD
توجه ارادی به هیجانات	۳۱/۶۴	۳/۸۹	۰/۶۹	۰/۱۶	۳۱/۶۴	۳/۸۹
توجه غیر ارادی به هیجانات	۲۲/۲۰	۴/۲۳	۰/۸۹	۰/۲۹	۲۲/۲۰	۴/۲۳
عواطف منفی	۲۴/۹۵	۷/۱۹	۰/۸۰	۰/۲۶	۲۴/۹۵	۷/۱۹
نگرانی	۵۳/۳۶	۱۰/۴۸	۰/۹۰	۰/۳۱	۵۳/۳۶	۱۰/۴۸
استرس	۷/۵۳	۳/۷۳	۰/۶۱	۰/۱۱	۷/۵۳	۳/۷۳

در جدول ۱ مشخص است که سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بالای ۰/۰۵ است، در نتیجه فرض صفر این آزمون مبنی بر تفاوت نداشتن نمودار توزیع این متغیرها با نمودار طبیعی پذیرفته می‌شود و این موضوع نشان می‌دهد که داده‌های پژوهش حاضر نرمال یا طبیعی هستند. در جدول ۲، ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش ذکر شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش

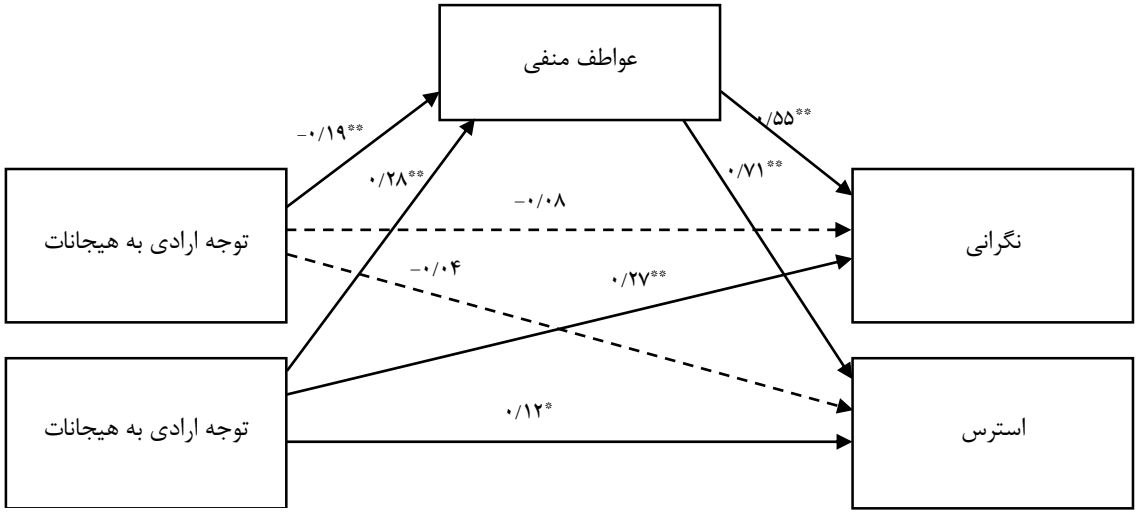
ردیف	متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱	**توجه ارادی به هیجانات**	۱				
۲	**توجه غیر ارادی به هیجانات**	-۰/۱۳*	۱			
۳	**عواطف منفی**	-۰/۱۶*	۰/۲۵**	۱		
۴	**نگرانی**	-۰/۰۷	۰/۴۲**	۰/۶۰**	۱	
۵	**استرس**	-۰/۰۶	۰/۳۰**	۰/۷۳**	۰/۵۷**	۱
۴	**نگرانی**	**-۰/۰۷**	**۰/۴۲****	**۰/۶۰****	**۱**	

$P^{**}<۰/۰۰۱$, $P^{*}<۰/۰۵$

چنانچه مشاهده می‌شود، اغلب همبستگی‌های ذکرشده در جدول ۲ در سطح ۰/۰۰۱ یا ۰/۰۵ معنی‌دار هستند. در ادامه، پیش از بررسی شاخص‌های برازش در روش معادلات ساختاری، ابتدا به بررسی معنی‌داری مسیرهای ترسیم‌شده پرداخته شد. نتایج تحلیل نشان داد که میان توجه ارادی به هیجانات با نگرانی و توجه ارادی به هیجانات با استرس رابطهٔ مستقیمی برخوردار نیست؛ بنابراین این دو مسیر از مسیر پیشنهادی پژوهش حذف شدند. در شکل ۲ مسیرهای مدل پیشنهادی پژوهش (مسیرهای حذف‌شده به صورت نقطه‌چین نشان داده شده‌اند) و همچنین ضرایب مسیرها به نمایش در آمده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

شکل ۲. مسیرها و ضرایب آنها در مدل پیشنهادی پژوهش



P**<۰/۰۰۱ و P*<۰/۰۵

درنهایت، در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل آورده شده‌اند.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

مدل	X^2/DF	P	CFI	IFI	GFI	AGFI	TLI	NFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۶/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۸۶	۰/۸۷	۰/۹۵	۰/۱۳
مدل اصلاح‌شده	۳/۱۴	۰/۰۵۳	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۹۲	۰/۹۴	۰/۹۸	۰/۰۹
مقادیر قابل قبول	<۵	>۰/۰۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۱۰

چنانچه در جدول ۳ مشخص است، برخی از شاخص‌های برازش در مدل پیشنهادی (X^2/DF، AGFI، TLI و RMSEA) از برازش مناسبی برخوردار نبودند، لذا از پیشنهاد اصلاح مدل توسط نرم‌افزار AMOS استفاده شد و خطای دو متغیر نگرانی و استرس با یکدیگر همبسته شدند. در نتیجهٔ این اصلاح، شاخص‌های برازش بهبود پیدا کردند و برازش مناسبی را نشان دادند. در مدل اصلاح‌شده X^2/DF (نسبت مجذور کای به درجهٔ آزادی) که از وضعیت مطلوبی برخوردار است (۲< X^2/DF <۵) و P آن از ۰/۰۵ بزرگتر است. همچنین سایر شاخص‌های برازش بزرگتر از ۰/۹ بوده و مقدار RMSEA (جذر برآورد واریانس خطای تقریب) نیز در شرایطی مطلوب (<۰/۱۰) قرار دارد. با توجه به موارد فوق، چنین پیدا است که مدل نهایی پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار بوده و می‌تواند تبیین‌کنندهٔ رابطهٔ خاصی از متغیرهای پژوهش باشد. در ادامه، در جدول ۴ ضریب مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم و سطح معنی‌داری آنها ذکر شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول ۴. ضرایب مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم و سطح معنی‌داری آنها

مسیرها	ضریب	P
توجه ارادی به هیجانات ← عواطف منفی	-۰/۱۹	۰/۰۰۱
توجه ارادی به هیجانات ← نگرانی	-۰/۰۸	۰/۲۱۰
توجه ارادی به هیجانات ← استرس	-۰/۰۴	۰/۳۴۰
توجه غیر ارادی به هیجانات ← عواطف منفی	۰/۲۸	۰/۰۰۱
توجه غیر ارادی به هیجانات ← نگرانی	۰/۲۷	۰/۰۰۱
توجه غیر ارادی به هیجانات ← استرس	۰/۱۲	۰/۰۰۸
عواطف منفی ← نگرانی	۰/۵۵	۰/۰۰۱
عواطف منفی ← استرس	۰/۷۱	۰/۰۰۱

مسیر غیر مستقیم	میزان اثر	سطح معنی‌داری	حد پایین	حد بالا
توجه ارادی به هیجانات ← عواطف منفی ← نگرانی	-۰/۲۷	۰/۰۳۳	-۰/۴۸۶	-۰/۰۲۲
توجه ارادی به هیجانات ← عواطف منفی ← استرس	-۰/۱۳	۰/۰۳۱	-۰/۲۵۴	-۰/۰۱۱
توجه غیر ارادی به هیجانات ← عواطف منفی ← نگرانی	۰/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۱۷۸	۰/۵۴۹
توجه غیر ارادی به هیجانات ← عواطف منفی ← استرس	۰/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۰۸۶	۰/۲۷۳

همانطور که در جدول ۴ مشخص است، مسیرهای مدل نهایی همگی، به جز دو مسیر توجه ارادی به هیجانات با نگرانی و استرس در یکی از دو سطح ۰/۰۱ یا ۰/۰۵ معنی‌دار هستند. همچنین نتایج آزمون بوت‌استرپ برای بررسی صحت مسیرهای غیرمستقیم چنین نشان می‌دهد که هر چهار مسیر غیر مستقیم مطرح‌شده در پژوهش حاضر معنی‌دار هستند و چنین نشان می‌دهند عواطف منفی میانجی‌گر رابطهٔ توجه ارادی و غیر ارادی به هیجانات با نگرانی و استرس است. بر اساس نتایج آزمون بوت‌استرپ مقدار بالاتر آن و همچنین قرار گیری حد پایین و بالای آن در محدوده‌ای که صفر خارج از آن محدوده قرار گیرد موجب معنی‌داری این آزمون و تأیید رابطهٔ غیرمستقیم بین متغیرها می‌شود. بر این اساس مشاهده می‌شود که بر اساس مقدار آزمون و همچنین محدودهٔ حد پایین و بالا در هر چهار مسیر غیرمستقیم صفر خارج از محدوده قرار گرفته و بر این اساس روابط غیرمستقیم متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

به‌صورت کلی یافته‌های پژوهش حاضر از مدل ارائه شده حمایت می‌کنند و نشان می‌دهند که توجه به هیجانات از طریق عواطف منفی با نگرانی و استرس در ارتباط است. به صورت خاص، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که توجه ارادی به هیجانات به کاهش در عواطف منفی همراه است و از این طریق نگرانی و استرس کمتری را به‌همراه خواهد داشت. این روابط برای توجه غیر ارادی به هیجانات به‌صورت معکوس است و هر چه توجه به هیجانات به‌صورت پاسخ به محرک هیجانی و بدون آگاهی و اراده باشد، سطوح بیشتری از عواطف منفی و در نتیجه نگرانی و استرس بیشتری تجربه می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که کیفیت منفی عواطف تجربه‌شده توسط افراد با نگرانی و استرس آنها رابطه دارد. این یافته‌ها با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های اکلند و همکاران (۲۰۲۲) و ریپر و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. همخوانی دیگر این یافته‌ها با نظریاتی مبنی بر کارکرد اجتنابی نگرانی (نیومن و لرا، ۲۰۱۱) است. این نظریات مطرح می‌کنند که نگرانی به عنوان شکلی از اجتناب شناختی عمل می‌کند، جایی که افراد بر روی تهدیدات یا مشکلات احتمالی آینده تمرکز می کنند تا راهی برای اجتناب از احساسات یا موقعیت-های ناراحت‌کنندهٔ کنونی در دست داشته باشند. بنابراین، با شروع عواطف منفی ناشی از مسائل زمان حال، افراد برای اجتناب از این حالات ناراحت‌کننده، دست دفاع‌هایی می‌زنند (فردریکسون و همکاران، ۲۰۱۸). نگرانی در این خلال به عنوان

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

یکی از این دفاع‌ها، با انتقال توجه به تهدیدات یا مشکلات احتمالی آینده، راهی برای اجتناب از احساسات یا موقعیت‌های برانگیزانندهٔ عواطف منفی کنونی فراهم می‌آورد.

از سوی دیگر، در مفهومی به نام تمایل به هیجانات منفی که بعدی اساسی در خلق و خو و شخصیت است و با خلق مضطرب، بازداری رفتاری، اجتناب از آسیب و روان‌نژندی مشخص می‌شود، نوعی سوگیری توجه وجود دارد و افرادی که چنین تمایلی به هیجانات منفی دارند به محرک‌های استرس‌زا بیش‌از حد توجه و به آنها نسبت به سایر افراد واکنشی افراطی می‌دهند (سوتو و جان، ۲۰۱۷). افرادی که هیجانات عمدهٔ تجربه‌شده توسط آنها هیجانات منفی است، سختی‌ها و استرسورهای روزمره و تعارضات بین‌فردی را به‌صورتی غلوآمیزتر تجربه می‌کنند و همچنین احتمال این موضوع وجود دارد که در پاسخ به این دشواری‌ها پاسخ‌های نامطلوب‌تری بدهند و بیش از پیش عواطف منفی را تجربه کنند (هنگارتنر و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین داده‌های فیزیولوژیک مؤید این موضوع است. افرادی که تمایل بیشتری به عواطف منفی دارند، مستعد واکنش‌های رفتاری، روانی فیزیولوژی و درون‌ریز بیشتر به تهدیدهای بالقوه هستند. در این راستا، پژوهش‌های نشان داده است که بادامهٔ (مرکز مغزی مرتبط با تحلیل محرک‌های تهدیدآمیز و برانگیزانندهٔ هیجانات مرتبط با بقا) این افراد نه‌تنها در حضور یک محرک تهدیدآمیز در محیط تحریک و فعالیت بیشتری را از خود نشان می‌دهد و این فعالیت را برای مدت طولانی‌تری نیز حفظ می‌کند، همچنین در موقعیتی که هیچ محرک تهدیدآمیز کنونی وجود ندارد، متابولیسم بیشتری نشان می‌دهد (اینمن و همکاران، ۲۰۲۰).

توجه به رابطهٔ عواطف منفی با نگرانی و استرس افراد تنها نیمی از آنچه بود که پژوهش حاضر در جستجوی آن بود. پژوهش حاضر همچنین به این موضوع دست یافت که توجه ارادی و غیر ارادی به هیجانات با عواطف منفی تجربه‌شده در ارتباط است. این یافته با پژوهش انجام‌شده توسط لیوینگستون و ایزاکوویتز (۲۰۱۸) و چو و همکاران (۲۰۱۷) همسو است. توجه ارادی به هیجانات به‌عنوان یکی از سازه‌های محتملی که برخلاف اجتناب تجربی، خصوصاً در افراد با سطوح بالای عدم تحمل پریشانی عاطفی، عمل می‌کند، مطرح است. در این راستا، در ارتباط ماندن آگاهانه و قضدمندانه با احساسات ناراحت‌کننده در جهت کاهش احتمال ابتلا به اختلالات هیجانی عمل کند (بنفر و همکاران، ۲۰۱۷). از سوی دیگر پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که سطوح پایین‌تر توجه غیرارادی به هیجانات با پذیرش غیر قضاوتی هیجانات و سطوح بالاتر توجه غیرارادی به هیجانات با عدم پذیرش هیجانات در ارتباط است (باردین، ۲۰۱۵). بنابراین افراد با سطوح بالاتر توجه غیر ارادی به هیجانات تمایل کمتری برای در ارتباط بودن با هیجاناتشان دارند و با احتمال بیشتری به ارزیابی منفی هیجاناتشان می‌پردازند. آن‌ها از استراتژی‌های اجتنابی برای فرار از تجارب درونی ناراحت‌کنندهٔ خود در کوتاه‌مدت استفاده می‌کنند که به‌صورت معکوس آنچه توسط ایشان انتظار می‌رود، موجب افزایش پریشانی در طولانی‌مدت می‌شود (بودن و تامپسون، ۲۰۱۵).

به‌صورت کلی، مفهوم‌سازی نگرانی به عنوان نوعی اجتناب صورت می‌پذیرد. نگرانی به هدف کاهش پریشانی درونی و دادن این توانایی به افراد عمل می‌کند که از تجارب درونی ناخوشایند، افکار ناخواسته و هیجانات خود اجتناب کنند (بوهر و دوگاس، ۲۰۱۲). اجتناب از تجربیات و هیجانات ناخوشایند، ریشهٔ آنچه است که به عنوان توجه به هیجانات شناخته می‌شود. نقش ترس از هیجانات، پاسخ عاطفی و اجتناب تجربی در نگرانی و استرس ادراک‌شده انگیزه‌ای برای پژوهش‌های بسیاری شده است. به عنوان مثال، لرا و نیومن (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که ترس از احساسات و اجتناب تجربی به طور قابل توجهی با نگرانی و علائم اضطراب مرتبط است. علت این است که اجتناب از رویارویی ارادی و آگاهانه با هیجانات این توانایی را از افراد سلب می‌کند که به تنظیم سازگارانه و سالم هیجانات خود بپردازند. بنابراین، افرادی که به استقبال تجربیات هیجانی خود می‌روند، منابع شناختی بیشتری را در اختیار می‌گیرند و به شکل فعالانه‌تری به تنظیم هیجانات ناخواستهٔ خود می‌پردازند؛ اما از سوی دیگر، اجتناب از مواجه با هیجانات و اجتناب تجربی، خود به عنوان راهکاری نامناسب و ناسازگار برای تنظیم هیجانات، برخلاف هدف اولیهٔ خود عمل می‌کنند و به‌جای کاهش عواطف

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

منفی ناخوشایند، موجب افزایش و مزمن شدن آنها می‌شوند (شافر و همکاران، ۲۰۱۷). در مواجهه با این کیفیت شدیدتر هیجانات نامطلوب است که افراد به مکانیسم دیگری برای اجتناب از هیجانات خود نیاز پیدا می‌کنند و برای رسیدن به این هدف، یک راه، نگرانی است (بوهر و دوگاس، ۲۰۱۲). اما نگرانی تنها پیامد این افزایش عواطف منفی نیست. در میان افرادی که از تجربهٔ ارادی هیجانات خود اجتناب می‌کنند، نسبت به آنها که به‌صورت ارادی از تجربهٔ هیجانی خود استقبال می‌کنند، به علت ادراک ناسازگارانه از عوامل استرس‌زای روزمره و تعارضات، بیشتر در معرض ادراک استرس، تحمل آن و پیامد-های ناخوشایند آن هستند (هنگارتنر و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین به صورت خلاصه می‌توان چنین مطرح کرد که مواجههٔ ارادی و آگاهانه (یا غیرارادی) با هیجانات خود، موجب کاهش هیجانات نامطلوب و ناخوشایند (یا افزایش آنها) می‌شود و در نتیجه نگرانی و استرس کمتری (یا بیشتری) را تجربه می‌کنند. مطابق با آنچه مطرح شد، می‌توان با رسیدگی به نحوهٔ برخورد افراد با هیجاناتشان و انجام مداخلهٔ مناسب، از نگرانی و استرس و پیامدهای آنها جلوگیری کرد. این نتایج نشان می‌دهد که نوع توجه افراد به هیجاناتشان می‌تواند موجب برانگیخته و فعال شدن نگرانی و استرس شده، در صورتی که توجه غیرارادی می-تواند به‌صورت مستقیم با نگرانی و استرس رابطه داشته باشد، اما توجه ارادی تنها در صورتی موجب نگرانی و استرس شده که موجب برانگیخته شدن و توجه به عواطف منفی باشد. در چنین شرایطی می‌توان مسیر مداخلات روانشناختی را در مسیری قرار داده که به‌موجب آن افراد بتوانند توجه ارادی بیشتری بر هیجاناتشان داده باشند و این مسئله در آن‌ها تقویت شود. در چنین شرایطی می‌توان انتظار داشت که توجه ارادی به هیجانات می‌تواند در شرایط مختلف مانع از تجربه نگرانی و استرس در فرد شود زیرا بر خلاف رابطهٔ مستقیم توجه غیرارادی با نگرانی و استرس، رابطه مستقیمی بین توجه ارادی و نگرانی و استرس دیده نشده و این ارتباط تنها در صورتی برقرار شده که توجه صرفا بر عواطف منفی متمرکز شود. به توجه در آوردن هیجانات تجربه‌شدهٔ فرد در جلسات مداخله و امکان تجربهٔ آن‌ها برای تسلط بیشتر بر توجه کردن ارادی و آگاهانه می‌تواند گامی مؤثر در جهت بهبود وضعیت افراد و جلوگیری از تنش‌های آتی باشد.

داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری شده‌اند، بنابراین با محدودیت‌هایی ناشی از ابزارهای خودگزارشی روبرو هستیم. همچنین جامعهٔ آماری این پژوهش صرفاً شامل دانشجویان بوده که این مسئله ایجاب می‌کند که حین تعمیم داده‌ها به دیگر جوامع و گروه‌ها جانب احتیاط رعایت گردد. همچنین روش نمونه‌گیری این پژوهش از نوع در دسترس بوده که ممکن موجب برخی سوگیری‌ها بوده و همانند روش تصادفی نتواند نمونه‌ای نامتجانس را شامل شود. بدین منظور پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های دیگری برای تعمیم دامنه بیشتر نتایج بر روی سایر جوامع و گروه‌ها و با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری دقیق‌تر صورت گیرد. پژوهشگران پژوهش حاضر بر این عقیده هستند که نگرانی و استرس ادراک‌شده خود موجب تجربهٔ بیشتر عواطف منفی می‌شود، بنابراین پیشنهاد داده می‌شود که با استفاده از روش پژوهش مناسب نشان داده شود که رابطهٔ میان این دو متغیر با هیجانات منفی دو طرفه است. همچنین می‌توان با روش آزمایشی و نیمه آزمایشی به بررسی رابطهٔ علت و معلول میان متغیرهای پژوهش حاضر پرداخت. همچنین می‌توان پژوهش‌های آتی را متمرکز بر افراد درگیر با مشکلات روانشناختی خاص (از جمله افسردگی، وسواس و ...) انجام داد

References

Aghili, M., Zarif, M., & Babaee, E. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological symptoms, quality of life, and stress in patients with physical symptoms disorder. *Research in Psychological Health*, *17*(2), 31–45. [persian] http://rph.khu.ac.ir/article-1-4371-fa.html

Averill, J. R., & Thomas-Knowles, C. (1991). *Emotional creativity*. In KT Strongman (Ed.), International review of studies on emotion.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Bardeen, J. R. (2015). Short-term pain for long-term gain: The role of experiential avoidance in the relation between anxiety sensitivity and emotional distress. *Journal of Anxiety Disorders*, *30*, 113-119. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.013

Benfer, N., Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2017). The interactive effect of attention to emotions and emotional distress intolerance on anxiety and depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *31*(2), 91-100. https://doi.org/10.1891/0889-8391.31.2.91

Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, *15*(3), 399. https://doi.org/10.1037/emo0000057

Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2017). Meta-analysis of the association between emotional clarity and attention to emotions. *Emotion Review*, *9*(1), 79-85. https://doi.org/10.1177/1754073915610640

Brown, T. A. (2003). Confirmatory factor analysis of the Penn State Worry Questionnaire: Multiple factors or method effects? *Behaviour research and therapy*, *41*(12), 1411-1426. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00059-7

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, *5*(1), 1-17. https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.1

Can, Y. S., Arnrich, B., & Ersoy, C. (2019). Stress detection in daily life scenarios using smart phones and wearable sensors: A survey. *Journal of biomedical informatics*, *92*, 103139.

Cho, S., Lee, H., Oh, K. J., & Soto, J. A. (2017). Mindful attention predicts greater recovery from negative emotions, but not reduced reactivity. *Cognition and Emotion*, *31*(6), 1252-1259. https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1199422

Deheshiri, G., Golzari, M., Borjali, A., & Sohrabi, F. (2009). Psychometric properties of the Persian version of the Pennsylvania State Worry Questionnaire in students. *Clinical Psychology*, *1*(4), 67-75. [Persian] doi: 10.22075/jcp.2017.1988

Deroost, N., & Cserjési, R. (2018). Attentional avoidance of emotional information in emotional eating. *Psychiatry research*, *269*, 172-177. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.053

Donovan, C. L., Holmes, M. C., Farrell, L. J., & Hearn, C. S. (2017). Thinking about worry: Investigation of the cognitive components of worry in children. *Journal of affective disorders*, *208*, 230-237. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.061

Eckland, N. S., Sperry, S. H., Castro, A. A., & Berenbaum, H. (2022). Intensity, frequency, and differentiation of discrete emotion categories in daily life and their associations with depression, worry, and rumination. *Emotion*, *22*(2), 305–317. https://doi.org/10.1037/emo0001038

Eddy, C. M., & Hansen, P. C. (2021). Alexithymia is a key mediator of the relationship between magical thinking and empathy. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 719961. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.719961

Fatehi Khoshknabk, L., Mahmoodalilo, M., Asgharzadeh, A., Panahali, A., & Rezaei, A. (2025). Comparison of recognition and memory confidence in individuals with obsessive–compulsive disorder (washer, checker) and generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology Journal*, *12*(4), 1–10. [persian] 20.1001.1.23455780.1403.12.4.1.0

Frederickson, J. J., Messina, I., & Grecucci, A. (2018). Dysregulated anxiety and dysregulating defenses: Toward an emotion regulation informed dynamic psychotherapy. *Frontiers in psychology*, *9*, 2054. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02054

Graham, C., & Ruiz Pozuelo, J. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, *30*, 225-264.

Grusnick, J. M., Garacci, E., Eiler, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2020). The association between adverse childhood experiences and personality, emotions and affect: Does number and type of experiences matter? *Journal of research in personality*, *85*, 103908. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103908

Hengartner, M. P., van der Linden, D., Bohleber, L., & von Wyl, A. (2017). Big five personality traits and the general factor of personality as moderators of stress and coping reactions following an emergency alarm on a Swiss University Campus. *Stress and Health*, *33*(1), 35-44. https://doi.org/10.1002/smi.2671

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Hoemann, K., Nielson, C., Yuen, A., Gurera, J. W., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2021). Expertise in emotion: A scoping review and unifying framework for individual differences in the mental representation of emotional experience. *Psychological Bulletin*, *147*(11), 1159. https://doi.org/10.1037/bul0000327
https://doi.org/10.22059/japr.2025.383676.645036

Huang, S., Berenbaum, H., & Chow, P. I. (2013). Distinguishing voluntary from involuntary attention to emotion. *Personality and Individual Differences*, *54*(8), 894-898. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.025

Inman, C. S., Bijanki, K. R., Bass, D. I., Gross, R. E., Hamann, S., & Willie, J. T. (2020). Human amygdala stimulation effects on emotion physiology and emotional experience. *Neuropsychologia*, *145*, 106722. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.03.019

Javanmard, Z., & Hamvatan, T. (2023). The relationship between attitude towards delinquency and perceived stress, attachment styles, and cognitive functions of Tehran Azad University students. *Clinical Psychology Journal*, *11*(3), 1–15. [persian] http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3778-fa.html

Jenness, J. L., Lambert, H. K., Bitrán, D., Blossom, J. B., Nook, E. C., Sasse, S. F., ... & McLaughlin, K. A. (2021). Developmental variation in the associations of attention bias to emotion with internalizing and externalizing psychopathology. *Research on child and adolescent psychopathology*, *49*, 711-726. https://doi.org/10.1007/s10802-020-00751-3

Kraines, M. A., Kelberer, L. J., Marks, C. P. K., & Wells, T. T. (2021). Trait mindfulness and attention to emotional information: An eye tracking study. *Consciousness and cognition*, *95*, 103213. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103213

Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive behaviour therapy*, *39*(2), 126-136. https://doi.org/10.1080/16506070902966918

Lewis, E. J., Yoon, K. L., & Joormann, J. (2018). Emotion regulation and biological stress responding: associations with worry, rumination, and reappraisal. *Cognition and Emotion*, *32*(7), 1487-1498. https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1310088

Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2018). The roles of age and attention in general emotion regulation, reappraisal, and expressive suppression. *Psychology and Aging*, *33*(3), 373. https://doi.org/10.1037/pag0000240

Llera, S. J., & Newman, M. G. (2014). Rethinking the role of worry in generalized anxiety disorder: Evidence supporting a model of emotional contrast avoidance. *Behavior Therapy*, *45*(3), 283-299. https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.12.011

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, *33*(3), 335-343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u

Macatee, R. J., Albanese, B. J., Schmidt, N. B., & Cougle, J. R. (2017). Attention bias towards negative emotional information and its relationship with daily worry in the context of acute stress: An eye-tracking study. *Behaviour research and therapy*, *90*, 96-110. https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.12.013

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, *28*(6), 487-495. https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6

Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, *73*(4), 541. https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541

Mrkva, K., Westfall, J., & Van Boven, L. (2019). Attention drives emotion: Voluntary visual attention increases perceived emotional intensity. *Psychological science*, *30*(6), 942-954.

Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). *A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. Clinical Psychology Review, 31(3), 371–382.* https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008

Nikan, A., Torabi, A., Mohseninasab, Z., Bahadori, A., Javanmard, Z., & Hosinirad, M. (2023).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Comparing the effectiveness of schema therapy and cognitive therapy based on mindfulness on stress, resilience, emotion regulation, and psychological well-being of cardiovascular patients. *Research in Psychological Health*, *17*(1), 46–60. [persian] http://rph.khu.ac.ir/article-1-4370-fa.html

Palmieri, P. A., Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2009). Measuring clarity of and attention to emotions. *Journal of personality assessment*, *91*(6), 560-567. https://doi.org/10.1080/00223890903228539

Pascal, S. A. (2021). The role of emotions in the development of anxiety symptoms: an educational perspective related to the covid-19 pandemic. In *The International Scientific Conference eLearning and Software for Education* (Vol. 1, pp. 239-246). " Carol I" National Defence University. https://doi.org/10.12753/2066-026X-21-032

Pazooki, M., Jafarpoor, E., Hajati, Z., & Malakmohammadi, S. (2025). The mediating role of cognitive self-efficacy in the relationship between early maladaptive schemas and psychological vitality among individuals with major anxiety. *Clinical Psychology Journal*, *12*(4), 11–23. [persian] 20.1001.1.23455780.1403.12.4.2.1

Priya, A., Garg, S., & Tigga, N. P. (2020). Predicting anxiety, depression and stress in modern life using machine learning algorithms. *Procedia Computer Science*, *167*, 1258-1267. https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.03.442

Rahmati, A., Omidian, M., & Khorshidian Mianayi, E. (2022). Psychometric characteristics of the Emotion Attention Scale in the Iranian adult population. *Journal of New Psychological Research*, *17*(67), 117-125. [Persian] doi:10.22034/jmpr.2022.15295

Ripper, C. A., Boyes, M. E., Clarke, P. J., & Hasking, P. A. (2018). Emotional reactivity, intensity, and perseveration: Independent dimensions of trait affect and associations with depression, anxiety, and stress symptoms. *Personality and Individual Differences*, *121*, 93-99. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.032

Sadri Damirchi, I., Honarmand Qujehbaglu, P., & Amir, S. M. B. (2020). Suicidal thoughts in widowed elderly: The role of cognitive distortions, positive and negative affect, perceived social support, and meaning in life. *Journal of Aging Psychology*, *5*(4), 347-359. [Persian] doi:10.22126/jap.2020.4894.1389

Sahabi, A., Asghari, M., & Salari, R. (2005). Validation of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) for the Iranian population. Developmental Psychology. *Iranian Psychologists*, *1*(4), 36-54. [Persian]

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, *46*, 261-276. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0

Schnittker, J. S. (2022). Anxiety: Fear and worry in the modern mind. In *Emotions in Culture and Everyday Life* (pp. 133-149). Routledge.

Shuda, Q., Bougoulias, M. E., & Kass, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *53*, 102514. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514

Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of personality and social psychology*, *113*(1), 117. https://doi.org/10.1037/pspp0000096

Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2019). State emotional clarity and attention to emotion: a naturalistic examination of their associations with each other, affect, and context. *Cognition and emotion*, *33*(7), 1514-1522. https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1572597

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063. https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063

Zahrakar, K., Sharei, A., & Salmani, A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy on State-Trait Anxiety and Resilience in female Students with Self-Harming Behaviors. *Journal of Applied Psychological Research*.

Zheng, H., Ma, W., Li, J., & Botero, J. (2023). Relationship between internet use and negative affect. *Applied Research in Quality of Life*, *18*(4), 1693-1713. https://doi.org/10.1007/s11482-023-10158-z

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Zysberg, L., & Zisberg, A. (2022). Days of worry: Emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*, *27*(2), 268-277. https://doi.org/10.1177/1359105320949935

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]