

Research Article

The Role of Personality Traits, Alexithymia, and Cognitive Avoidance in Predicting Positive and Negative Emotions

Authors

Loghman Ebrahimi ^{1*}, Majid Almasi ²

1. Associate Professor Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. (Corresponding Author)

2. Master Student, General Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. majid.almasi75@gmail.com

Abstract

Receive Date:
31/08/2022

Accept Date:
25/01/2023



Introduction: This study aims to study the role of personality traits, Alexithymia, and cognitive avoidance on positive and negative emotions.

Method: The method of this research was descriptive and correlational. The statistical population includes all Bachelor students of Zanjan University aged 18-25 in the academic year 2018-2019. 220 people were selected as a statistical sample by the available sampling method. Using the Big Five Factors Questionnaire (McCreey and Costa, 1985), Toronto Emotional Dysfunction Scale (Bagby, Parker Taylor, 1994), Cognitive Avoidance Scale (Sexton and Dagas Ria, 2004), and positive and negative emotion scales (Watson, Clark and Telgen, 1989) were collected. Findings were analyzed using Pearson correlation and stepwise regression.

Result: Result: The results showed that neuroticism, difficulty in identifying feelings, difficulty in describing feelings, suppression of thought, substitution of thought, distraction, avoidance, and transformation of thought into thought have a positive and meaningful relationship. Extroversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness have a negative and significant relationship with negative emotion. In addition, extroversion, agreeableness, conscientiousness, and avoidance have a positive and meaningful relationship. Also, there is neuroticism, difficulty in identifying the feeling, and difficulty in describing the feeling of negative and meaningful relationship with positive emotion.

Discussion and conclusion: The results showed that personality traits, alexithymia, and cognitive avoidance are effective in positive and negative emotions. Based on the findings, it can be said that different personalities and people with alexithymia and cognitive avoidance experience different emotions to an unequal degree.

Keywords

Personality Traits, Alexithymia, Cognitive Avoidance, Positive and Negative Emotion.

Corresponding Author's E-mail

L.ebrahimi@znu.ac.ir

نقش ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی در پیش‌بینی عاطفه مثبت و منفی

نویسندگان

لقمان ابراهیمی^{۱*}، مجید الماسی^۲

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.
majid.almasi75@gmail.com

چکیده

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی بر عاطفه مثبت و منفی است.

روش: روش این پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری آن شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه زنجان با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ است. ۲۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های پنج‌عامل بزرگ (مک کری و کوستا، ۱۹۸۵)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴)، مقیاس اجتناب‌شناختی (سکستون و داگاس ریا، ۲۰۰۴) و مقیاس عاطفه مثبت و منفی (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۹) جمع‌آوری شدند. یافته‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد روان‌رنجورخویی، دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس‌پرتی، اجتناب و تبدیل تصور به فکر رابطه مثبت و معنادار و برون‌گرایی، بازبودن به تجربه، موافق‌بودن و وظیفه‌شناسی رابطه منفی و معناداری با عاطفه منفی دارند. علاوه‌براین برون‌گرایی، موافق‌بودن، وظیفه‌شناسی و اجتناب رابطه مثبت و معنادار و همچنین روان‌رنجورخویی، دشواری در شناسایی احساس و دشواری در توصیف احساس رابطه منفی و معناداری با عاطفه مثبت وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی در عواطف مثبت و منفی تأثیرگذار هستند و بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت شخصیت‌های مختلف و افراد دچار ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی به میزان نابرابری عواطف مختلف را تجربه می‌کنند.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۱/۰۶/۰۹

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۱/۱۱/۰۵



کلیدواژه‌ها

ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی، اجتناب‌شناختی، عاطفه مثبت و منفی.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

L.ebrahimi@znu.ac.ir

مقدمه

یکی از جنبه‌های روان‌شناختی افراد که در معاینه وضعیت روانی آنها مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد، عاطفه است. عاطفه نمود بیرونی هیجان است [۱]. که از جلوه‌های رفتار فرد استنباط می‌شود و ممکن است با خلق هماهنگ باشد یا نباشد. جلوه‌هایی از عاطفه را می‌توان در حالات چهره، لحن صدا و حرکات بدنی مشاهده کرد [۲]. عواطف، یکی از جنبه‌های رفتار انسان است و از آن جهت سودمند است که فعالیت‌های آنان را به سوی هدفی متوجه می‌سازد و بنابراین انسان را وادار به انجام کارهایی می‌کند که برای بقای او سودمند بوده و از انجام کارهایی که بقای او را به خطر می‌اندازد آگاه می‌کند؛ از این رو در بهبود کیفیت زندگی و عملکرد افراد نقش به‌سزایی ایفا می‌کند [۳]. عواطف به دو بعد مثبت و منفی تقسیم می‌شوند. عاطفه مثبت را می‌توان حالتی لذت‌بخش با محیطی که احساسات را برانگیخته می‌کند، از قبیل شادکامی، لذت، برانگیختگی، شوق و اشتیاق و خرسندی دانست [۴]. این نوع از عاطفه دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت، از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل و اعتمادبه‌نفس است. مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که عاطفه مثبت برای سلامتی مفید است و با زندگی طولانی‌تر و سلامتی همراه است [۵]. درحالی‌که عاطفه منفی دارای یک بُعد عمومی از ناامیدی درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است و به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید [۶]. نمره بالا در این مقیاس با رفتارهای تکانشی، رفتارهای پرخطر و شدت رفتارهای پرخطر دیگر هم‌بستگی معناداری دارد [۷].

الکسی تایمیا یا ناگویی هیجانی یکی از اختلالات ناخوشایند هیجانی است که با عاطفه منفی رابطه دارد، و عبارت است از دشواری در خودنظم‌دهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات [۸]. ناگویی هیجانی سازه‌ای چندوجهی شامل: ۱- دشواری در شناسایی و توصیف احساسات؛ ۲- دشواری در تمایزگذاری بین احساسات و حواس جسمانی ناشی از برانگیختگی هیجانی؛ ۳- محدودیت در پردازش تصویری که توسط نارسایی در خیال‌پردازی درک می‌شود و ۴- سبک‌شناختی با

جهت‌گیری بیرونی است [۹]. وقتی فردی در توانایی شناسایی و پردازش و تنظیم هیجانات با نارسایی‌هایی روبه‌رو باشد، در ابراز هیجان که در ناگویی هیجانی دیده می‌شود دشواری‌هایی را تجربه خواهد کرد [۱۰]. افراد مبتلا دارای چهره خشک و رسمی و فاقد هرگونه جلوه‌های عاطفی چهره هستند، در شناسایی هیجان از چهره دیگران دچار مشکل می‌شوند و استعداد ضعیفی برای همدلی و خودآگاهی دارند. این افراد اضطراب و تنش خود را اساساً از طریق نشانه‌های جسمانی آشکار می‌کنند [۱۱]. همچنین این افراد در یافتن کلمات مناسب برای توصیف احساسات و بیان هیجان‌اتشان ناتوان‌اند و این مسئله در بسیاری از بیماران روان‌تنی مشاهده می‌شود [۱۲]. الکسی تایمیا در بسیاری از بیماران روان‌تنی (سایکوسوماتیک) مشاهده می‌شود شکایت اصلی بیماران هنگام مراجعه به پزشک الکسی تایمیا نیست، بلکه این مشکل را در جسم بیمار خود نشان می‌دهند و به جای توصیف احساسات خود به شرح جزئیات می‌پردازند؛ این افراد تمایل دارند در عوض بیان هیجانات به توصیف وقایع محیطی بپردازند [۱۳]. آگاهی‌های هیجانی ضعیف و فرایندهای شناختی معیوب در زمینه عواطف افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، به برانگیختگی فیزیولوژیک طولانی‌مدت و واکنش‌های عصبی و فشارهای روانی منجر می‌شود [۱۴]. رابطه مثبت بین ناگویی هیجانی، افسردگی و اضطراب (به‌عنوان اختلالات مرتبط با عاطفه منفی) در بیماران سایکوسوماتیک در مطالعات تأیید شده است [۱۵]. از سوی دیگر ناگویی خلقی، نشانه‌های درونی ناخوشایند را تقویت می‌کند و منجر به عاطفه منفی می‌شود. افرادی که خلق منفی دارند نشانه‌های محیطی را با حساسیت زیاد دریافت می‌کنند و عاطفه مثبت نیز در برداشت ایمن از محیط، نقش مثبتی دارد؛ همچنین عاطفه منفی در ظرفیت شناختی افراد و در نامتعادل‌سازی هیجانی نقش دارد [۱۶].

یکی از سازه‌های روان‌شناختی که بر عاطفه افراد تأثیرگذار بوده، اجتناب‌شناختی است. اجتناب‌شناختی شامل پاسخ‌هایی با هدف انکار یا به حداقل رساندن بحران و عواقب آن است و یا می‌تواند پذیرفتن موقعیت با این باور که شخص نمی‌تواند شرایط را تغییر دهد باشد که شامل سرزنش خود و دیگران برای رویدادهای مختلف، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، ارزیابی مجدد و تمرکز مجدد روی برنامه‌هاست [۱۷]. اجتناب‌شناختی، انواعی از راهبردهای

ذهنی است که بر اساس آن افراد تفکرات خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می‌دهند [۱۸]. انواع راهبردهای آن عبارت‌اند از: حواس‌پرتی، فرونشانی فکر، جانشینی فکر، اجتناب از محرک‌های تهدیدکننده و تبدیل تصور به فکر [۱۹]. در صورتی که برداشت افراد از موقعیت‌ها به شکل مبهم و تهدیدآمیز باشد به اجتناب‌شناختی از آن رویداد روی می‌آورند و امکان دارد که سلامت روانی خود را در معرض خطر قرار دهند که همین امر منجر به تجربه عاطفه منفی در این افراد می‌شود. در ادامه مطالب بالا می‌توان گفت افراد روان‌رنجور، عاطفه منفی تجربه می‌کنند و سلامت روان‌شناختی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند [۲۰] و [۲۱]. هرچقدر افراد تلاش کنند که افکار منفی را سرکوب کنند باعث تولید اثر متناقض خواهد شد و دوره معیوبی از افکار نگران‌کننده شکل می‌گیرد که این افکار منفی بر عواطف منفی آنها اثر گذاشته و زمینه را برای ناپهنجاری‌های رفتاری آماده می‌کند [۲۲].

یکی از متغیرهایی که با عواطف منفی و مثبت در ارتباط است شخصیت است. مفهوم شخصیت در بین محققان و روان‌شناسان همیشه مورد چالش واقع شده و تعاریف متعددی از آن ارائه شده است؛ گرچه همه نظریه‌پردازان با تعریف واحدی از آن توافق ندارند اما در نگاه کلی: ویژگی‌های شخصیتی به تفاوت‌های فردی در نحوه رفتار، احساس و عمل اشاره می‌کند که در دوران کودکی تا بزرگسالی و همچنین در طول دوران بزرگسالی، نسبتاً پایدار هستند [۲۳]. ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند الگویی برای پیش‌بینی رفتار و حالت‌های روانی افراد فراهم آورد و همین ویژگی‌های شخصیتی است که نشان می‌دهد چرا برخی از افراد بهتر از سایرین با شرایط و متغیرهای محیطی برخورد می‌کنند [۲۴]. این پنج عامل (روان‌رنجوری، برون‌گرایی، توافق‌پذیری، تجربه‌گرایی و وجدان‌گرایی) چارچوبی را برای تبیین تفاوت‌های فردی از نظر شخصیتی فراهم می‌آورد [۲۵]. تحقیقات نشان داده است که روان‌رنجور خوبی با سطح بالایی از عاطفه منفی و سطح پایینی از عاطفه مثبت همراه است و همچنین سطوح بالایی از روان‌رنجور خوبی و گشودگی به تجربه با سطح بالایی از استرس همراه است؛ از سوی دیگر سطح بالای وجدان-توافق و برون‌گرایی با عوامل استرس‌زا کمتر در ارتباط است همچنین سطح بالایی از سازگاری با استرس پایین و با

ارزیابی پایین از خطر همراه است [۲۶]. در راستای این پژوهش مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که برون‌گرایی، بازبودن به تجربه، توافق و با وجدان‌بودن، و با معنادر کردن زندگی و در ادامه آن با تجربه عاطفه مثبت، هم‌بستگی مثبتی وجود دارد و از سوی دیگر بین روان‌رنجوری و با معنادر کردن زندگی و عاطفه مثبت، هم‌بستگی منفی وجود دارد [۲۷]. رابطه بین عاطفه مثبت و برون‌گرایی، مثبت و معنادار است و رابطه بین عاطفه مثبت با روان‌رنجوری، منفی و معنادار است. رابطه بین عاطفه منفی با روان‌رنجوری و سازگاری مثبت و معنادار است و رابطه بین عاطفه منفی با گشودگی و وظیفه‌شناسی منفی و معنادار است [۲۸]. همچنین اثر برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و وظیفه‌گرایی بر عاطفه مثبت به‌صورت مثبت و معنادار است؛ و اثر روان‌نژندگرایی بر عاطفه مثبت به‌صورت منفی و معنادار و بر عاطفه منفی به‌صورت مثبت و معنادار بود [۲۹]. در تحقیق عبدی و همکاران (۱۳۹۳) بین ناتوانی در شناسایی هیجان و عاطفه منفی، مهارت‌گسیختگی و روان‌پریش‌خویی روابط معناداری وجود دارد [۳۰]. بین ناتوانی در توصیف هیجان با عاطفه منفی، گسلسش، مهارت‌گسیختگی و روان‌پریش‌خویی و همچنین بین تفکر عینی با تمام ابعاد ناپهنجاری شخصیت رابطه مثبت و معناداری را نشان دادند. بشارت و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که عاطفه مثبت و عاطفه منفی، در دو جهت متضاد، در رابطه بین ناگویی هیجانی و شدت درد نقش تعدیل‌کننده دارند [۳۱]. پژوهشی که عطادخت و همکاران (۱۳۹۸) انجام دادند نشان دادند که اضطراب حالت و صفت پرستاران با متغیر اجتناب‌شناختی رابطه منفی و معناداری داشت [۳۲]. نتایج پژوهش قلی‌پور و همکارانش (۱۳۹۷) بیانگر این بود که بین سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده با عاطفه مثبت و منفی رابطه معنادار وجود دارد [۳۳]. همچنین بین ناگویی هیجانی و عواطف مثبت و منفی رابطه معناداری وجود دارد. عواطف، احساسات ما را بیان کرده و آنها را برای دیگران قابل شناسایی می‌کنند؛ با توجه به اینکه در اختلالات روان‌پزشکی عواطف مختل می‌شود پی‌بردن به احساسات را دشوار می‌کند؛ از این رو شناسایی عوامل تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده عواطف جهت طراحی اهداف درمانی و پیشبرد اهداف درمان ضروری بوده است. با توجه به کارکرد عاطفه و تأثیر عواطف مثبت و منفی در

عاملی (Big Five Personality Theory) تدوین شده است. درست برعکس سایر پرسش‌نامه‌ها که محتوای آنها برگرفته از نظریه‌های شناخته‌شده روان‌شناسی هستند. البته این رویکرد در برخی سازه‌های دیگر روان‌شناسی صنعتی مانند ارزیابی‌های محوری نیز دیده می‌شود. پرسش‌نامه صفات پنج‌گانه از جدیدترین ابزارها در زمینه شخصیت است که توسط مک کری و کوستا در سال ۱۹۸۵ تحت عنوان پرسش‌نامه شخصیتی NEO معرفی شد. فرم تجدیدنظر شده این پرسش‌نامه توسط همان مؤلفین تحت عنوان فرم تجدیدنظر شده پرسش‌نامه شخصیتی نئو ارائه شده است و در نهایت فرم کوتاه آن یا همین نسخه حاضر و ۶۰ سؤالی برای صرفه‌جویی در وقت و هزینه، تهیه و استانداردسازی شده است. آلفای کرونباخ ابعاد شخصیتی برای روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق و با وجدان بودن به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ به دست آمده است [۳۴]. ضریب پایایی ابعاد نسخه فارسی به همان ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است [۳۵].

مقیاس ناگویی خلقی تورنتو: نسخه فارسی مقیاس هیجانی تورنتو [۳۶] که در سال ۱۹۹۴ توسط بگبی و همکاران طراحی شده و در ایران توسط بشارت در سال ۱۳۸۷ ترجمه و بررسی شد. یک آزمون بیست ماده‌ای است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، تفکر عینی را در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. این مقیاس برای اجرا در نمونه‌های عمومی و بالینی مناسب است و می‌تواند برحسب شرایط به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. در ایران ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کل نارسایی هیجانی و ۳ زیرمقیاس آن به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شده است. پایایی بازآزمایی آن در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت، با فاصله ۴ هفته از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ برای نمره کل نارسایی هیجانی و زیرمقیاس‌های مختلف آن تأیید شد.

مقیاس عاطفه مثبت و منفی: یک ابزار سنجشی بیست آیتمی است که برای سنجش دو بعد خلقی یعنی عاطفه منفی و عاطفه مثبت طراحی شده است [۳۷]. هر خرده‌مقیاس دارای ۱۰ آیتم است. آیتم‌ها روی یک مقیاس ۵ نقطه‌ای (۱=بسیار کم، ۵=بسیار زیاد) قرار

سلامت روان افراد، لزوم شناسایی عوامل تأثیرگذار و تعیین‌کننده‌های آنها و نیاز به انجام این پژوهش به چشم می‌خورد و همچنین نظر به اینکه رابطه عاطفه با اجتناب‌شناختی مورد بررسی قرار نگرفته و با توجه به شیوع اختلالات مختلف و تأثیر عاطفه در پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات هدف این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی در پیش‌بینی عاطفه مثبت و منفی نقش دارند؟

روش

نوع پژوهش

روش این پژوهش توصیفی-همبستگی (از نوع پیش‌بینی) بوده است.

آزمودنی

الف) آزمودنی

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه زنجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ در سطح کارشناسی از تمامی رشته‌ها تشکیل می‌دهد.

ب) نمونه پژوهش

از بین دانشجویان تعداد ۲۲۰ نفر (۱۱۶ نفر پسر و ۱۰۴ نفر دختر) با استفاده از جدول مورگان در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ به روش نمونه‌گیری در دسترس و به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شده و به پرسشنامه‌های فرم کوتاه‌شده پنج‌عامل بزرگ شخصیت، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو، مقیاس اجتناب‌شناختی و مقیاس عاطفه مثبت و منفی پاسخ دادند.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت: پرسش‌نامه NEO یکی از آزمون‌های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عامل ساخته شده است و پنج حوزه اصلی را مورد بررسی قرار می‌دهد که شامل درون‌گرایی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیربودن و وجدان است. در واقع در ساخت این پرسش‌نامه از آخر به اول حرکت شده است به این معنی که اول سنجش‌های مرتبط با صفات فراگیر از طریق پرسش‌نامه انجام شد. بعد بر اساس تیمارهای آماری و تحلیل عاملی اکتشافی پنج عامل شناسایی شد. در گام بعدی عوامل تحلیل محتوا شدند و ... در نهایت نظریه شخصیتی پنج

فعال‌ساز افکار نگران‌کننده، ۵) تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی. برای نمره کل ضرایب هم‌بستگی همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۵ و پایایی بازآزمایی در فاصله ۶ هفته ۰/۸۵ گزارش دادند. در پژوهشی که در ایران صورت گرفته در نمونه ایرانی پایایی با استفاده از روش دونیمه‌کردن و پایایی بازآزمایی ۰/۷۴ و ۰/۷۲ و روایی کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش کردند. آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های واپس‌زنی افکار، جانمایی افکار، حواس‌پرتی، اجتناب و تبدیل تصور به فکر به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۱، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۴ به دست آمده است.

شیوه انجام پژوهش

پرسش‌نامه‌های این پژوهش به علت سهولت در دسترسی به دانشجویان و همچنین سهولت در پاسخ‌گویی به سؤالات پرسش‌نامه به صورت لینک اینترنتی در اختیار دانشجویان قرار گرفته شد که ۲۵۰ نفر به سؤالات پرسش‌نامه پاسخ دادند که از بین این ۲۵۰ نفر پاسخ‌های ۳۰ نفر به دلیل نقص در تکمیل داده‌ها و وجود داده پرت کنار گذاشته شد و داده‌های مربوط به ۲۲۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

شیوه تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

طبق یافته‌های پژوهش ۵۲ درصد از افراد شرکت‌کننده مرد و ۴۸ درصد زن بودند. اطلاعات توصیفی مرتبط با متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه می‌شود.

رتبه‌بندی می‌شوند. یک ابزار خودسنجی است. با تغییر نوع دستورالعمل هم می‌توان شق حالتی عاطفه را سنجید و هم شق صفتی، اگر چهارچوب زمانی به هفته جاری اشاره کند، شق حالتی عاطفه سنجیده می‌شود و اگر چهارچوب زمانی طولانی‌تر در نظر گرفته شود، شق صفتی سنجیده می‌شود. دامنه کلی نمرات برای خرده‌مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است. از نظر شاخص‌های روان‌سنجی یعنی پایایی و روایی، این مقیاس از ویژگی‌های مطلوبی برخوردار است. ضرایب سازگاری درونی (ضرایب آلفا) برای عاطفه مثبت ۰/۸۸ و برای عاطفه منفی ۰/۸۷ است. پایایی آزمون-آزمون مجدد با فاصله ۸ هفته‌ای برای عاطفه مثبت ۰/۶۸ و برای عاطفه منفی ۰/۷۱ است. این دو عاطفه از هم مستقل هستند. هم‌بستگی‌های میان عاطفه منفی و مثبت با برخی از ابزارهای سنجش که سازه‌های مرتبط با این عواطف را می‌سنجد مانند اضطراب، ناراحتی عام روانی نیز روایی خارجی خوب این ابزار را نشان می‌دهد برای نمونه هم‌بستگی عاطفه منفی با فهرست وارسی علائم هایکینز ۰/۷۲ و هم‌بستگی عاطفه مثبت ۰/۱۹. هم‌بستگی عاطفه منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک ۰/۵۸ و عاطفه مثبت با پرسش‌نامه افسردگی بک ۰/۳۶- است و سرانجام هم‌بستگی عاطفه منفی با مقیاس اضطراب آشکار - نهان ۰/۵۱ و هم‌بستگی عاطفه مثبت با مقیاس اضطراب آشکار و پنهان ۰/۳۵ گزارش شده است [۳۸].

مقیاس اجتناب‌شناختی: این پرسش‌نامه توسط سکستون و داگاس [۳۹] برای سنجش اجتناب‌شناختی تهیه شده است. این پرسش‌نامه در قالب ۲۵ گویه، پنج راهبرد اجتناب‌شناختی را می‌سنجد که عبارت‌اند از (۱) واپس‌زنی افکار نگران‌کننده، (۲) جانمایی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده، (۳) استفاده از توجه برگردانی برای قطع روند نگرانی، (۴) اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

| متغیر | M | SD | متغیر | M | SD | متغیر | M | SD |
|----------------|-------|-------|----------------------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|
| عاطفه کل | ۶۰/۱۹ | ۱۱/۳۱ | بازبودن به تجربه | ۲۷/۸۶ | ۵/۰۹ | دشواری در توصیف احساس‌ها | ۱۳/۰۲ | ۳/۶۵ |
| عاطفه مثبت | ۳۵/۴۸ | ۸/۷۳ | موافق بودن | ۲۷/۸۰ | ۵/۶۱ | تفکر عینی | ۱۹/۶۹ | ۳/۱۷ |
| عاطفه منفی | ۲۴/۷۰ | ۹/۰۳ | وظیفه‌شناسی | ۳۳/۰۵ | ۸/۳۲ | اجتناب‌شناختی کل | ۷۶/۶۴ | ۲۲/۰۵ |
| برون‌گرایی | ۲۴/۴۸ | ۷/۵۶ | ناگویی هیجانی کل | ۵۰/۵۹ | ۹/۹۵ | فرونشانی فکر | ۱۶/۷۷ | ۵/۲۵ |
| روان‌رنجورخویی | ۲۷/۴۶ | ۶/۶۳ | دشواری در شناسایی احساس‌ها | ۱۷/۸۷ | ۵/۹۸ | جانمایی افکار | ۱۳/۱۲ | ۴/۶۲ |
| حواس‌پرتی | ۱۶/۱۷ | ۵/۴۳ | اجتناب | ۱۵/۳۹ | ۵/۲۶ | تبدیل تصور به فکر | ۱۵/۱۸ | ۵/۲۸ |

جدول ۲. ضریب هم‌بستگی بین متغیرهای شخصیت، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی با عاطفه

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|--|
| عاطفه کل | ۱ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| عاطفه منفی | ۰/۶۲۱** | ۱ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| عاطفه مثبت | ۰/۶۵۳** | -۰/۱۸۹** | ۱ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| روان‌رنجورخویی | ۰/۳۸۸** | -۰/۳۴۲** | ۰/۶۹۳** | ۱ | | | | | | | | | | | | | | | |
| برون‌گرایی | ۰/۲۴۴** | ۰/۶۴۸** | -۰/۳۲۱** | ۰/۴۴۵** | ۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| بازبودن به تجربه | -۰/۱۱۱ | -۰/۰۰۲ | -۰/۱۴۱* | -۰/۱۸۷** | -۰/۰۴۳ | ۱ | | | | | | | | | | | | | |
| موافق‌بودن | -۰/۰۳۳ | ۰/۴۱۴** | -۰/۳۵۹** | -۰/۴۱۷** | ۰/۵۴۴** | ۰/۲۱۳** | ۱ | | | | | | | | | | | | |
| وظیفه‌شناسی | ۰/۰۵۴ | ۰/۵۹۷** | -۰/۵۰۹** | -۰/۵۰۵** | ۰/۵۶۲** | ۰/۲۸۵** | ۰/۵۳۱** | ۱ | | | | | | | | | | | |
| ناگویی هیجانی | -۰/۱۹۴** | -۰/۳۰۱** | ۰/۵۳۵** | ۰/۶۰۷** | -۰/۴۳۷** | -۰/۳۹۷** | -۰/۵۵۸** | -۰/۶۰۱** | ۱ | | | | | | | | | | |
| دشواری در شناسایی احساس | ۰/۳۳۷** | -۰/۲۷۰** | ۰/۵۵۸** | ۰/۶۷۵** | -۰/۳۳۸** | -۰/۳۵۰** | -۰/۴۸۴** | -۰/۵۶۸** | ۰/۸۸۸** | ۱ | | | | | | | | | |
| دشواری در توصیف احساس | ۰/۱۳۶* | -۰/۱۳۵** | ۰/۵۱۰** | ۰/۵۴۳** | -۰/۵۲۱** | -۰/۱۴۶* | -۰/۴۵۵** | -۰/۵۱۵** | ۰/۸۴۳** | ۰/۶۵۹** | ۱ | | | | | | | | |
| تفکر عینی | ۰/۰۰۷ | ۰/۰۳۲ | ۰/۰۴۰ | ۰/۰۰۷ | -۰/۱۳۶* | -۰/۴۱۹** | -۰/۳۱۵** | -۰/۲۲۳** | ۰/۴۹۶** | ۰/۱۴۳* | ۰/۳۵۰** | ۱ | | | | | | | |
| اجتناب‌شناختی | ۰/۳۰۳** | ۰/۰۷۰** | ۰/۳۱۲** | ۰/۲۸۹** | -۰/۱۶۱* | -۰/۰۵۳ | -۰/۱۲۱ | -۰/۱۷۳* | ۰/۴۷۸** | ۰/۴۳۶** | ۰/۴۷۱** | ۰/۱۳۷* | ۱ | | | | | | |
| فرونشانی فکر | ۰/۲۲۲** | ۰/۰۶۴ | ۰/۲۱۶** | ۰/۲۱۲** | -۰/۱۱۶ | -۰/۱۰۰ | -۰/۱۰۳ | -۰/۰۹۹ | ۰/۳۸۴** | ۰/۳۴۳** | ۰/۳۷۴** | ۰/۱۳۰ | ۰/۱۸۷** | ۱ | | | | | |
| جانشینی فکر | ۰/۳۵۵** | ۰/۰۹۶ | ۰/۵۳۷** | ۰/۴۱۵** | -۰/۲۰۹** | -۰/۲۰۰** | -۰/۳۲۰** | -۰/۳۸۶** | ۰/۵۵۱** | ۰/۵۳۴** | ۰/۴۸۴** | ۰/۱۶۷* | ۰/۷۶۱** | ۰/۵۶۲** | ۱ | | | | |
| حواس‌پرتی | ۰/۲۱۰** | ۰/۰۹۵ | ۰/۱۷۷* | ۰/۲۰۷** | -۰/۱۲۱ | ۰/۰۴۴ | -۰/۰۲۷ | -۰/۱۰۷ | ۰/۳۷۶** | ۰/۲۷۳** | ۰/۴۰۰** | ۰/۲۰۵** | ۰/۱۸۷** | ۰/۷۴۲** | ۰/۵۴۱** | ۱ | | | |
| اجتناب | ۰/۳۴۶** | ۰/۱۶۱* | ۰/۲۷۸** | ۰/۲۴۳** | -۰/۱۲۷ | -۰/۱۱۴ | -۰/۱۰۲ | -۰/۰۸۷ | ۰/۳۹۹** | ۰/۳۶۵** | ۰/۳۶۱** | ۰/۰۹۳ | ۰/۹۰۷** | ۰/۱۸۱** | ۰/۶۳۳** | ۰/۷۳۶** | ۱ | | |
| تبدیل تصور به فکر | ۰/۱۷۰* | ۰/۰۵۳ | ۰/۱۶۲* | ۰/۱۷۶** | ۰/۱۲۵ | ۰/۱۲۲ | ۰/۰۰۶ | -۰/۰۸۹ | ۰/۳۴۵** | ۰/۳۳۶** | ۰/۳۹۸** | -۰/۰۰۸ | ۰/۸۲۷** | ۰/۵۹۵** | ۰/۵۵۶** | ۰/۶۸۹** | ۰/۶۶۵** | ۱ | |

مثبت وجود دارد. همچنین بین روان‌رنجورخویی ($r=0/692$)، دشواری در شناسایی احساسات ($r=0/558$)، دشواری در توصیف احساسات ($r=0/510$)، فرونشانی فکر ($r=0/216$)، جانشینی فکر ($r=0/537$)، حواس‌پرتی ($r=0/172$)، اجتناب ($r=0/278$) و تبدیل تصور به فکر ($r=0/162$) رابطه مثبت و معنادار و برون‌گرایی ($r=0/321$) بازبودن به تجربه ($r=0/141$)، موافق‌بودن ($r=0/359$) و وظیفه‌شناسی احساس ($r=0/509$) رابطه منفی و معنادار با عاطفه منفی دارند.

ضریب هم‌بستگی بین متغیرهای شخصیت، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی با عاطفه در جدول ۲ ارائه می‌شود. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین برون‌گرایی ($r=0/648$)، موافق‌بودن ($r=0/414$)، وظیفه‌شناسی ($r=0/597$) اجتناب ($r=0/161$) رابطه مثبت و معنادار و همچنین روان‌رنجورخویی ($r=-0/342$)، دشواری در شناسایی احساس ($r=-0/270$) و دشواری در توصیف احساس ($r=-0/351$) رابطه منفی و معناداری با عاطفه

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی عاطفه مثبت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی

| Sig | T | Beta | b | Sig | F | R2 | R | مدل |
|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| | | | | | | ۰/۵۸۲ | ۰/۷۶۳ | ۱ |
| | | | | ۰/۰۰۰ | ۲۲/۰۹ | | | رگرسیون |
| ۰/۹۰۵ | ۰/۱۱۹ | ۰/۰۰۸ | ۰/۰۰۹ | | | | | روان‌رنجورخویی |
| ۰/۰۰۰ | ۷/۰۸ | ۰/۴۷۷ | ۰/۶۲۹ | | | | | برون‌گرایی |
| ۰/۶۲۶ | -۰/۴۸۸ | -۰/۲۹ | -۰/۰۵۰ | | | | | بازبودن به تجربه |
| ۰/۹۷۵ | ۰/۰۳۲ | ۰/۰۰۲ | ۰/۰۰۳ | | | | | موافق‌بودن |
| ۰/۰۰۰ | ۵/۱۲ | ۰/۳۵۲ | ۰/۳۷۰ | | | | | وظیفه‌شناسی |
| ۰/۹۴۲ | -۰/۰۷۳ | -۰/۰۰۶ | -۰/۰۰۹ | | | | | دشواری در شناسایی احساس‌ها |
| ۰/۸۱۱ | -۰/۲۴۰ | -۰/۰۱۷ | -۰/۰۴۱ | | | | | دشواری در توصیف احساس‌ها |
| ۰/۱۳۳ | ۱/۵۰ | ۰/۰۸۷ | ۰/۲۴۰ | | | | | تفکر عینی |
| ۰/۰۲۶ | -۲/۲۴ | -۰/۱۹۰ | -۰/۳۱۷ | | | | | فرونشانی فکر |
| ۰/۵۷۴ | -۰/۵۶۳ | -۰/۰۴۰ | -۰/۰۷۵ | | | | | جانشمینی فکر |
| ۰/۴۵۰ | ۰/۷۵۷ | ۰/۰۶۴ | ۰/۱۰۳ | | | | | حواس‌پرتی |
| ۰/۰۰۰ | ۴/۱۳ | ۰/۳۹۰ | ۰/۶۴۷ | | | | | اجتناب |
| ۰/۸۶۱ | -۰/۱۷۵ | -۰/۰۱۳ | -۰/۰۲۱ | | | | | تبدیل تصور به فکر |

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی عاطفه منفی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی

| Sig | T | Beta | B | Sig | F | R2 | R | مدل |
|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| | | | | | | ۰/۶۲۰ | ۰/۷۸۷ | ۱ |
| | | | | ۰/۰۰۰ | ۲۵/۸۲ | | | رگرسیون |
| ۰/۰۰۰ | ۷/۹۳ | ۰/۵۱۲ | ۰/۶۱۱ | | | | | وان‌رنجورخویی |
| ۰/۰۳۴ | ۲/۱۳ | ۰/۱۳۷ | ۰/۱۸۷ | | | | | برون‌گرایی |
| ۰/۰۱۶ | ۲/۴۳ | ۰/۱۳۹ | ۰/۲۴۶ | | | | | بازبودن به تجربه |
| ۰/۴۷۰ | ۰/۷۲۴ | ۰/۰۴۴ | ۰/۰۷۱ | | | | | موافق‌بودن |
| ۰/۰۰۲ | -۳/۲۱ | -۰/۲۱۱ | -۰/۲۲۹ | | | | | وظیفه‌شناسی |
| ۰/۴۷۳ | -۰/۷۱۹ | -۰/۰۵۷ | ۰/۰۸۶ | | | | | دشواری در شناسایی احساس‌ها |
| ۰/۰۰۶ | ۲/۷۸ | ۰/۱۹۲ | ۰/۴۷۵ | | | | | دشواری در توصیف احساس‌ها |
| ۰/۸۹۴ | ۰/۱۳۳ | ۰/۰۰۷ | ۰/۰۲۱ | | | | | تفکر عینی |
| ۰/۵۷۶ | -۰/۵۶۰ | -۰/۰۴۵ | ۰/۰۷۸ | | | | | فرونشانی فکر |
| ۰/۰۰۰ | ۵/۲۱ | ۰/۳۴۹ | ۰/۶۸۲ | | | | | جانشمینی فکر |
| ۰/۰۲۲ | -۲/۳۱ | -۰/۱۸۷ | -۰/۳۱۲ | | | | | حواس‌پرتی |
| ۰/۰۳۴ | ۲/۱۳ | ۰/۱۹۲ | ۰/۳۳۰ | | | | | اجتناب |
| ۰/۰۱۶ | -۲/۴۲ | -۰/۱۷۰ | -۰/۲۹۰ | | | | | تبدیل تصور به فکر |

و همکاران (۲۰۱۵) نشان که عوامل شناختی به‌ویژه اجتناب‌شناختی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد است [۳۹]. صدی دمیرچی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که هرچقدر طلاق عاطفی و اجتناب‌شناختی میان همسران بیشتر باشد امید به زندگی آنان کاهش می‌یابد یعنی رابطه منفی و معناداری بین اجتناب‌شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی وجود دارد [۴۰]. نتایج یافته‌های پژوهش صمدی‌فرد و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که بین مؤلفه‌های اجتناب‌شناختی و طلاق عاطفی همسران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۲۲]. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که اجتناب‌شناختی که به معنی تغییر شناخت‌ها به تنش و استرس که در زمان مواجهه افراد با فشارها و استرس‌های زندگی است باعث می‌شود افراد از یک عمل و موقعیت به دلیل استرس و فشار زیاد خودداری می‌کنند و همچنین اجتناب منجر به این می‌شود که افراد به محرک‌های هیجانی درست پاسخ ندهند و نتوانند از راهبردهای مدیریت هیجانی مؤثری استفاده کنند [۳۹]. اجتناب‌شناختی شامل حواس‌پرتی، اجتناب از موقعیت‌ها، سرکوب افکار یا خاطرات ناخوشایند و تبدیل تصور به فکر است که با هدف منحرف کردن ذهن از موضوعی که باعث نگرانی شده است صورت می‌گیرد. این راهبردها در ظاهر می‌توان گفت کارآمد هستند ولی در طول زمان باعث افکار ناکارآمد در افراد می‌شوند. تلاش زیاد در جهت سرکوب افکار باعث تولید اثر متناقض می‌شود و هرچه فرد تلاش بیشتری برای سرکوب افکار انجام دهد منجر به افزایش وقوع افکار نگران‌کننده و عاطفه منفی می‌شود [۴۱، ۴۲]. شناخت و هیجان دو جنبه پراهمیت در زندگی انسان است و در بیشتر رفتارهای افراد تعامل این دو مدنظر است. افراد زمانی که شناخت کافی و آگاهی کامل روی افکارشان دارند، راهبردهای مثبت پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت را به کار برده و با شناخت هیجانی صحیح افکار و عاطفه مثبت را جایگزین افکار و عاطفه منفی می‌کنند. نتایج پژوهش کلسی، دیکسون و لورا (۲۰۱۲) نشان داده است که بین اجتناب‌شناختی و افسردگی رابطه وجود دارد؛ یعنی هرچقدر اجتناب‌شناختی بالا باشد فرد مستعد افسردگی خواهد بود [۴۳]. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از زیر مقیاس‌های اجتناب‌شناختی، اجتناب اجتماعی- رفتاری

جهت بررسی رابطه و پیش‌بینی عاطفه مثبت با متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تقریباً ۵۸ درصد از واریانس عاطفه مثبت بر اساس متغیرهای پیش‌بین، پیش‌بینی می‌شود. نسبت $F(22/09)$ نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر عاطفه مثبت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی معنادار است. برون‌گرایی با بتای $0/477$ به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی عاطفه مثبت را دارد. وظیفه‌شناسی با بتای $0/352$ درصد به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی عاطفه مثبت را دارد. همچنین فرونشانی فکر با بتای $-0/190$ و اجتناب با ضریب بتای $0/390$ قدرت پیش‌بینی عاطفه مثبت را دارند. جهت بررسی رابطه و پیش‌بینی عاطفه منفی با متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تقریباً ۶۲ درصد از واریانس عاطفه منفی بر اساس متغیرهای پیش‌بین، پیش‌بینی می‌شود. نسبت $F(25/82)$ نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر عاطفه منفی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و اجتناب‌شناختی معنادار است. روان‌رنجوری با بتای $0/512$ به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی عاطفه منفی را دارد و نیز برون‌گرایی با بتای $0/137$ ، بازبودن به تجربه با بتای $0/139$ ، وظیفه‌شناسی با بتای $0/211$ ، دشواری در توصیف احساس‌ها با بتای $0/192$ ، جانشینی فکر با بتای $0/349$ ، حواس‌پرتی با بتای $0/187$ - اجتناب با بتای $0/192$ و تبدیل تصور به فکر با ضریب بتای $-0/170$ به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی عاطفه منفی را دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی عاطفه مثبت و منفی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، اجتناب‌شناختی و ناگویی هیجانی انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد بین اجتناب‌شناختی و عاطفه منفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در راستای همسویی نتایج به‌دست‌آمده گیلاندرز

است. افراد در ارتباط با دیگران عواطف خود را نشان می‌دهند و در واقع حضور دیگران در زندگی فرد و همچنین در موقعیت‌های اجتماعی و تبادل اطلاعات میان افراد منجر به ادراک‌های مختلف از موقعیت‌ها و صحبت‌های یکدیگر و به طبع آن تجربه عاطفه مثبت و منفی می‌شود. افرادی که به اجتناب اجتماعی رفتاری می‌پردازند از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنند و از اینکه در این شرایط قرار بگیرند و مورد خطاب واقع شوند دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند و این ویژگی منجر می‌شود که فرد به احتمال زیاد عاطفه منفی را تجربه کند. زیرمقیاس دیگر اجتماعی-شناختی است که در آن فرد از مسئولیت‌ها فرار می‌کند حالت بی‌تصمیمی به فرد دست می‌دهد و منجر می‌شود که فرد برای آینده خود هیچ‌گونه برنامه‌ریزی خاصی نداشته باشد. زندگی بدون برنامه‌ریزی و هدف، احساس و عواطف خوبی برای افراد به ارمغان نخواهد آورد و چه بسا این بی‌برنامگی و بی‌نظمی در زندگی مشکلاتی را هم باعث شود و به همراه آن فرد که از مسئولیت‌پذیری دور افتاده است به این مشکلات دامن بزند و عواطف منفی را نیز تجربه کند. این افراد معمولاً در مواقعی سعی می‌کنند مشکلاتشان را حل کنند ولی برای مدت طولانی خود را درگیر افکار لاینحلی می‌کنند که برای آن پاسخی ندارند [۴۴].

همچنین نتایج یافته‌های پژوهش نشان داد که ناگویی هیجانی رابطه مثبت و معناداری با عاطفه منفی و رابطه منفی و معناداری با عاطفه مثبت دارد. در راستای همسویی پیشینه پژوهشی نتایج پژوهش روزنبرگ، رافر و لیچو (۲۰۱۷) نشان داد که ناگویی هیجانی به دلیل عدم پردازش صحیح شناختی به حالت‌های خلقی و عاطفی منفی منتج می‌شود [۴۵]. همچنین پژوهش دویی و پاندی (۲۰۱۳) نشان داد که ناگویی هیجانی و خرده‌مقیاس‌های آن با سبک‌های غیر انطباقی تنظیم هیجان مرتبط است [۴۶]. نتایج پژوهش فلدمن، جورمن و جوهانسون (۲۰۰۸) نشان داد خرده‌مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ناگویی هیجانی با افزایش نشانه‌های هیجانی (مانند ترس و وحشت) مرتبط است [۴۷]. دی‌گوجت و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد که افرادی که دارای خصوصیات ناگویی خلقی هستند عواطف منفی و حالات ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کنند [۴۸]. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که ناگویی هیجانی دارند نشانه‌های انگیزشی خود را بد تفسیر

می‌کنند و در تفسیر و معنی‌دهی به هیجانات خود و اطرافیان مشکل دارند. در نتیجه در روابط خود با دیگران دچار مشکلاتی می‌شوند. این افراد از نظر همدلی و صمیمیت در سطح پایین‌تری قرار دارند و در مهارت‌های ارتباطی ناتوان‌اند. باتوجه‌به این ویژگی‌ها و بازخوردی که در نتیجه آن‌ها از اطرافیان دریافت می‌کنند می‌توان گفت عاطفه منفی را تجربه خواهند کرد از سوی دیگر افرادی که ناگویی خلقی دارند نشانه‌های محیطی را با حساسیت زیادی به صورت منفی تعبیر می‌کنند. یکی از متغیرهایی که در ناگویی خلقی مطرح بوده، همدلی است. این افراد در میزان دارا بودن همدلی در سطح پایین‌تری قرار دارند. همدلی یعنی توانایی قراردادن خود به جای دیگران برای درک بهتر احساسات و تجربیات فرد دیگر. معمولاً همدلی به‌عنوان پاسخ هیجانی در نظر گرفته می‌شود که از درک حالت هیجانی فرد نشئت می‌گیرد و با آنچه فرد احساس می‌کند مشابه است؛ لذا رابطه همدلی و ناگویی خلقی قابل درک است. در نتیجه می‌توان گفت افرادی که ناگویی خلقی هستند همواره عواطف خشک و بی‌روحی هم خواهند داشت. لازمه داشتن عاطفه مثبت و منفی این است که فرد به احساسات دیگران حساس و در مواقعی توجه کند تا بتواند آنها را درک کرده و رابطه طولانی‌مدت با آنها برقرار کند و در نهایت بتواند عواطفی هم داشته باشد. این افراد همواره در معرض اختلالات روان‌پزشکی قرار دارند زیرا که تحت فشار همبسته‌های جسمانی-هیجانی هستند که به کلام در نمی‌آیند. این نارسایی مانع تنظیم هیجانات شده و سازگاری موفقیت‌آمیز را دشوار می‌کند. افراد دارای ناگویی هیجانی برای بیان احساسات و عواطف خود به رفتارهای غیرکلامی خطرناک می‌پردازند. مثل پاره‌کردن، تخریب اشیاء، نوشیدن الکل و مواد مخدر و سایر رفتارهایی که با عاطفه منفی همراه خواهد بود [۴۹]. در ادامه ناگویی هیجانی می‌توان گفت افرادی که این ویژگی را دارند مشکلاتی نیز در زندگی خواهند داشت. سرکوب‌کردن هیجانات و ناتوانی در ابراز هیجانات تأثیر منفی بر ارتباط افراد با دیگران خواهد داشت و در زوجینی که هیجانات و احساسات خود را بروز نمی‌دهند بر مشکلات زناشویی خود دامن می‌زنند و عواطف منفی نیز بر زندگی آنها حاکم خواهد شد. افراد دارای ناگویی خلقی نیاز اساسی به وابستگی دارند که نتیجه آن شک و تردید و بی‌اعتمادی و

روان‌رنجورخویی و توافق‌پذیری به صورت مثبت با احساس درماندگی مرتبط است [۵۴]. وثوقی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی و با وجدان بودن به شیوه قابل انتظار روی اختلال‌های اضطرابی و افسردگی اثر معناداری می‌گذارند [۵۵]. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که این تیپ شخصیتی یعنی برون‌گرایی، موافق بودن و وظیفه‌شناسی بالا را گزارش می‌دهند افرادی هستند که عاطفه مثبت را تجربه می‌کنند. این افراد گرایش دارند که به هموعان خود کمک کنند، بسیار گرم و مهربان هستند و حس همدردی آنها بالاست. ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری به دلیل داشتن ویژگی‌هایی چون نوع‌دوستی، همدلی و فروتنی احتمال بیشتری دارد که در مواجهه با سختی‌ها و ناملایمات سازگاری بهتری از خود نشان دهند و همچنین این افراد سعی می‌کنند که به تجارب ناخوشایند و مشکلات خویش، معنای مثبتی بدهند و آنها را قابل حل قلمداد کنند، در نتیجه این افراد به جای اجتناب‌شناختی، به مقابله مناسب با وقایع عینی و ذهنی می‌پردازند و همچنین عاطفه مثبت را تجربه خواهند کرد. همچنین افراد وظیفه‌شناس برای زندگی خود برنامه‌ریزی و نظم خاصی دارند، مسئولیت‌پذیری بالایی دارند و انجام وظایف را جز ارزش‌های والای خود می‌دانند، بسیار سخت‌کوش هستند. خود انجام وظایف به نحو احسن، احساس و هیجان مثبتی را به ارمغان می‌آورد. ویژگی شخصیتی دیگری که در پنج عامل مطرح است، تجربه‌پذیری است. این افراد دارای حساسیت زیبایی‌شناختی، کنجکاو فکری بالا، باهوش و خلاق هستند و اهمیت زیادی به تنوع و مستقل بودن نشان می‌دهند. رابطه تجربه‌پذیری با عاطفه مثبت، مثبت و معنادار بود و شاید بتوان گفت ویژگی شخصیتی خاصی که این افراد دارند باعث تجربه مثبت در زندگی‌شان می‌شود. جستجو برای کشف زیبایی‌های زندگی و طبیعت، در این افراد حس نو بودن را به ارمغان می‌آورد و عاطفه‌ای که تجربه خواهند کرد، مثبت خواهد بود [۲۸]. به عبارتی می‌توان گفت افراد وظیفه‌شناس به دلیل پایبندی به اصول اخلاقی، سخت‌کوشی، هدفمندی در انجام امور خود پایداری و ثبات قدم را دارند و علی‌رغم مواجهه با سختی‌ها، در رسیدن به اهداف خویش مداومت نشان می‌دهند. این افراد همانند افراد با توافق‌پذیری بالا در مواجهه با تجارب ناخوشایند، بیشتر احتمال دارد که از راهبردهای تنظیم

در کنار این ویژگی‌ها عاطفه منفی را نیز تجربه خواهند کرد [۵۰]. فرد بالغ می‌تواند تنش‌های اضافی خود را از طریق کلامی - غیر کلامی و نمادگرا یا خلاق در روابط بین‌فردی مصرف کند، اما فرد نابالغ قادر نیست این کار را انجام دهد. کمبود راه‌های مناسب برای تخلیه‌کردن، به تنش فردی منجر و باعث مشکلات مزمنی مانند فزون‌تنشی خواهد شد که این یکی از ویژگی‌های افراد با ناگویی بالا است. به عبارت دیگر ناگویی خلقی، ساختاری است که احتمالاً با کنترل هیجانی مرتبط است. ناتوانی در شناخت و ابراز هیجانات، منجر به ناتوانی در انطباق با محیط می‌شود. در صورتی که افراد دارای ناگویی خلقی نتوانند با محیط سازگار شوند (آسیب‌پذیری در برابر محرک‌های محیطی)، نخواهند توانست از عهده مشکلات برآیند و احتمالاً در فاجعه‌سازی و نشخوار ذهنی (اجتناب‌شناختی) گرفتار خواهند شد. زمانی که اطلاعات هیجانی نتواند در فرایند پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی شود، افراد از نظر عاطفی - شناختی دچار آشفتگی و درماندگی شده‌اند و این ناتوانی می‌تواند سازمان شناخت و عواطف آنان را مختل کند. در نتیجه عاطفه منفی را تجربه خواهند کرد.

به علاوه نتایج یافته‌های پژوهش نشان داد که از بین ابعاد شخصیت روان‌رنجورخویی رابطه مثبت و معنادار و برون‌گرایی، بازبودن به تجربه، موافق بودن و وظیفه‌شناسی رابطه منفی و معناداری با عاطفه منفی دارند و همچنین برون‌گرایی، موافق بودن، وظیفه‌شناسی رابطه مثبت و معنادار و روان‌رنجورخویی رابطه منفی و معناداری با عاطفه مثبت دارند. در راستای همسویی پیشینه پژوهشی ویلسون، هاریس و وایز (۲۰۱۵) نشان دادند که گشودگی به تجربه با ایجاد تعاملات مثبت به رضایت از زندگی و عواطف مثبت می‌انجامد [۵۱]. مگی و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که از آنجایی که وظیفه‌گرایان تجارب مثبتی را تجربه می‌کنند رضایت از زندگی و عواطف مثبت بالاتری را تجربه می‌کنند [۵۲]. بر اساس پژوهش پانسا و واندنبرگ (۲۰۱۲) از بین پنج عامل بزرگ شخصیت برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی به صورت مثبت با عاطفه مثبت و وظیفه‌گرایی به صورت منفی و روان‌رنجورخویی به صورت مثبت با عاطفه منفی رابطه دارد [۵۳]. و نیز پژوهش موتلو، بالباک و سمرک (۲۰۱۰) نیز به این نتیجه دست یافتند که ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و وظیفه‌گرایی به صورت منفی و

- 2- Spindler C, stopsack M, aldinger M, iorgen C. H, barnow S. what about the ups and downs in our daily life? *The influence of affective instability on mental health motive mot*. 2016; 40 : 148-161 .
- ۳- سیمی زهرا، نورافکن فهمیه، فتحی مرد فریبا، تقی سهرابی، رنانی محمد، داودی مریم. پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری پرستاران در محیط کار بر اساس انعطاف‌پذیری کنشی و عاطفه مثبت و منفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت*. ۱۳۹۹؛ ۷ (۴): ۵۰۶-۵۱۴.
- 4- Ong AD, Kim S, Young S, Steptoe A. Positive affect and sleep: A systematic review. *Sleep medicine reviews*. 2017; 35: 21-32.
- 5- Pressman S.D, Jenkins B.N, Moskowitz JT. Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*. 2019.
- ۶- لطفی مژگان، بهرام‌پوری لیلا، امینی مهدی، فاطمی تبار ریحانه، بیرشک بهروز، شیاسی یاسمن. اعتباریابی مقیاس عاطفه مثبت و منفی برای کودکان: (PANAS-C) بررسی مقایسه‌ای فرم‌های اصلی و کوتاه در نمونه‌ای از دانش‌آموزان ایرانی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۱۳۹۸؛ ۲۵ (۴): ۴۴۰-۴۵۳.
- 7- Jardin C, Sharp C, Garey L, Zvolensky, M. J. The role of impulsivity in the relation between negative affect and risky sexual behaviors. *Journal of sex & marital therapy*. 2017; 43(3), 250-263.
- 8- Popkirov S, Flasbeck V, Schlegel U, Juckel GT, Brune M. Alexithymia in borderline personality disorder is not associated with deficits in automatic visual processing of negative emotional stimuli. *Psychiatry Research*. 2018; 263: 121-124.
- 9- Lyvers M, Mayer K, Needham K, Thorberg FA. Parental bonding, adult attachment, and theory of mind: A developmental model of alexithymia and alcohol-related risk. *J Clin Psychol*. 2019; 75(7): 1288-1304.
- 10- Sleuwaegen E, Houben M, Claes L, Berens A Sabbe B. The relationship between non-suicidal self-injury and alexithymia in borderline personality disorder: 'Action instead of words'. *Comprehensive Psychiatry*. 2017; 77(2): 80-88.

شناختی- عاطفی مثبت استفاده کنند. پردازش حالات هیجانی منفی، بیشتر در نواحی پس‌سری و گیجگاهی (نیمکره راست) صورت می‌گیرد [۵۴]. از آنجایی که نواحی راست قشر مغز با هیجانات منفی در ارتباط است و افراد برون‌گرا بیشتر با صفاتی همچون (تازگی جویی، هیجان‌خواهی، اجتماعی بودن و غیره) توصیف می‌شوند که به‌نوعی مرتبط با هیجانات مثبت است. از این‌رو افزایش تمایلات برون‌گرایی در فرد با کاهش میزان فعالیت نواحی مغزی مربوط به هیجانات منفی همراه است. در نتیجه برون‌گراها احتمال زیادی دارد که عاطفه مثبت را تجربه کنند. افرادی که دارای تیپ شخصیتی روان‌رنجور هستند حالتی بی‌ثباتی عاطفی، نگران و عصبی دارند. این افراد برای کنترل تکانه‌های خود قدرت کمتری دارند. به عبارتی افراد دارای ویژگی شخصیتی روان‌رنجور، با داشتن ویژگی‌هایی چون (تکانشگری، آسیب‌پذیری، اضطراب، پرخاشگری و افسردگی) رضایت از زندگی‌شان کمتر است و عاطفه منفی را تجربه خواهند کرد.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان دانشگاه زنجان، روش جمع‌آوری نمونه به روش در دسترس، ماهیت پژوهش که توصیفی و همبستگی است که امکان استنتاج نتایج علت و معلولی را مهیا نمی‌سازد و استفاده از پرسش‌نامه و خودگزارش‌دهی که ممکن است صحت پاسخ شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار دهد اشاره کرد، لذا در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید احتیاط شود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در نمونه‌های بالینی انجام شود و همچنین روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مشاوران نتایج یافته‌های این پژوهش را در انجام معاینه وضعیت روانی، درمان اختلالات روانی مورد استفاده قرار دهند.

سپاسگزاری

از تمامی دانشجویانی که برای انجام این پژوهش با ما همکاری کردند قدردانی می‌کنیم.

منابع

- ۱- جیمز سادوک بنجامین، الکتوت سادوک ویرجینا، روئیز پدرو. خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری/ روان‌پزشکی بالینی جلد اول ویراست یازدهم. ۱۹۳۳؛ ترجمه فرزین رضاعی (۱۳۹۴). تهران، انتشارات ارجمند. فصل ۵ ص ۳۶۴.

- ۲۰- سپاه منصور مژگان، دلاور علی، صفاری نیا مجید. ()
پیش‌بینی نگرش به شایعه از طریق ویژگی‌های شخصیتی،
عواطف مثبت و منفی، بهزیستی روان‌شناختی، پژوهش‌های
روانشناسی اجتماعی. ۱۳۹۰؛ (۲).
- ۲۱- مهدی خانی، داداشی، محسن. و قریشی، ابوالفضل. مقایسه
سیستم‌های مغزی- رفتاری، نقش مؤلفه‌های اجتناب‌شناختی
در بین افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و سالم. مجله
علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. ۱۳۹۶؛ ۲۵
(۱۱۱). ۶۶- ۸۰.
- ۲۲- صمدی فرد حمیدرضا، نریمانی محمد، میکائیلی نیلوفر،
شیخ‌الاسلامی علی نقش مؤلفه‌های اجتناب‌شناختی و باور
فراشناختی در پیش‌بینی طلاق عاطفی همسران. پژوهش‌های
مشاوره. ۱۳۹۵؛ ۱۵ (۵۹): ۳۸-۵۷.
- 23-Ferschmann L, Fjell A. M, Vollrath. M. E,
Grydeland H, Walhovd K. B, Tamnes C. K.
Personality traits are associated with cortical
development across adolescence: A longitudinal
structural MRI study. *Child development*.2018;
89(3), 811-822.
- 24-McCredie M.N, Kurtz J.E. Prospective
prediction of academic performance in college
using self- and informant-rated personality traits.
Journal of Research in Personality.2020; 85: 47-
61.
- ۲۵- مبلیان عاطفه، دیاریان محمد مسعود، یوسفی زهرا. نقش
میانجی پذیرش خویشتن در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و
نیازهای گلاسر با کیفیت زناشویی. مجله علوم روان‌شناختی.
۱۴۰۰؛ ۲۰ (۹۸): ۳۱۶-۳۰۵.
- 26-Leger K. A, Charles T.S, Turiano N. T, Almeida
D.M. Personality and stressor-related affect –
*journal of personality and social
psychology*.2016; 1-12 .
- 27-Isik S, Uzbe N. personality traits and positive –
negative affects : *an analysis of meaning in life
among adults educational sciences theory &
practice* . june .2015; (3) 587 – 595.
- ۲۸- اشرفی سحر، حاج‌علیزاده کبری. بررسی رابطه ویژگی‌های
شخصیتی بر اساس مدل پنج‌عاملی شخصیت با بهزیستی
ذهنی دانشجویان. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و
مطالعات رفتاری. تهران. ۱۳۹۳.
- ۱۱- دلخواهی شیوا، نیکنام ماندانا. بررسی رابطه آلکسی‌تایمیا با
اعتیاد به اینترنت: نقش واسطه‌ای افسردگی، اضطراب و
استرس در یک جمعیت غیربالینی. مجله پیشرفت‌های نوین
در علوم رفتاری. ۱۳۹۸؛ ۴ (۳۹)، ۱۱-۱.
- ۱۲- سعیدی اصل سحر، رباطی فاطمه. اثربخشی یوگا درمانی بر
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی زنان افسرده:
یک مطالعه نیمه‌تجربی. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن
سینا. ۱۳۹۹؛ ۲۹ (۲): ۱۳۷-۱۴۵.
- 13-Gryenberg D, Chang B, Corneille O, Maurage
P, Vermeulen N, Berthoz S, & et al. Alexithymia
and the processing of emotional facial
expressions (EFEs): systematic review,
unanswered questions and further perspectives.
PLoS One .2012; 7(8): e42429.
- 14-Harvey R, Andriopoulou P, Grogan S. Perceived
mechanisms of change in therapeutic yoga
targeting psychological distress. *J Bodyw Move
Ther*. 2020; 24(1): 274-80.
- 15-Vieira R.V.d. A, Vieira D.C, Gomes W.B, Gauer
G. Alexithymia and its impact on quality of life
in a group of Brazilian women with migraine
without aura. *J Headache Pain*. 2013; 14(1): 18.
- ۱۶- محمودی نگار، عبداللهی محمدحسین، شاهقلیان مهناز،
گوهری سمیرا. نقش واسطه‌ای عاطفه مثبت و منفی در رابطه
بین سبک‌های حساسیت‌پردازش حسی و ناگویی خلقی.
دوفصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی. ۱۳۹۴؛ (۴).
شماره ۱ {پیاپی ۷}.
- ۱۷- محمدپور عبدالباسط، امینیان ابوالفضل، نودری محمد،
نعمی ابراهیم. نقش اجتناب‌شناختی و ابزارگری هیجانی در
پیش‌بینی تعارض زناشویی زنان شهر تهران. مجله علوم
روانشناختی. ۱۴۰۰؛ ۲۰ (۹۸)، ص ۲۱۸-۲۰۹.
- 18-Bartolon C, Lopes B, Capdevielle D, Macioce V,
Raafard S. The roles of cognitive avoidance,
rumination and negative affect in the association
between abusive supervision in the workplace
and non-clinical paranoia in a sample of workers
working in France. *Psychiatry
research*.2019;271, 581-589.
- 19-Levin M.E, Krafft J, Pierce B, Potts S. When is
experiential avoidance harmful in the moment?
Examining global experiential avoidance as a
moderator. *Journal of Behavior Therapy and
Experimental psychiatry*.2018; 4(61).158-163.

- 38-Sexton K.A, Dugas M.J. An investigation of the factors leading to cognitive avoidance in worry. Poster Presented at the Annual Convention of Association for Advancement of Behavior Therapy. *New Orleans, LA*. 2004.
- 39-Gillanders D, Ashleigh K.s, Margaret M, Kirsten J. Illness Cognitions, Cognitive fusion, avoidance and self compassion as predictors of distress and quality of life in heterogeneous sample of adults, after cancer. *J Contextual Behav Sci*.2015; 4(4): 300-311.
- ۴۰- صدری دمیرچی اسماعیل، صمدی‌فرد حمیدرضا، دریادل سید جواد، حیدری‌راد حدیث. رابطه مؤلف‌های اجتناب‌شناختی و طلاق عاطفی با امید به زندگی زوجین. کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم. دانشگاه شیراز. ۱۳۹۵.
- 41-Fazakas-DeHoog L.L, Rnic, K, Dozois D.J.A. Cognitive Distortions and Deficits Model of Suicide Ideation. *Eur J Psychol*.13(2).2017; 178-93.
- ۴۲- محمودزاده رقیه، محمدخانی شهرام. نقش میانجی اضطراب و اجتناب‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و اهمال‌کاری. دستاوردهای روان‌شناختی. ۱۳۹۵؛ ۲۳ (۱)، ۹۴-۷۳.
- 43-Kelsey S, Dickson J, Laura C. Rumination, Worry, Cognitive Avoidance, and Behavioral Avoidance: Examination of Temporal Effects. *Behavior therapy*.2012; 43, 629-640.
- ۴۴- بساک‌نژاد سودابه، هومن فرزانه، قاسمی‌نژاد محمدعلی. رابطه بین سبک‌های مقابله اجتناب‌شناختی رفتاری و اختلال خوردن در دانشجویان دانشگاه. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۱۳۹۱؛ ۱۴ (۵۶)، ۸۵-۲۸۷.
- 45-Rosenberg N, Rufer M, Lichev V, Ihme K, Grabe H. J, Kugel H, et al. Observer Rated alexithymia and its living with migraine. *Acta relationship with the five-factore- model of personality Psychol Belg*.2016; 56(2): 118-134.
- 46-Dube A, Pandey R. Mental health problems in alexithymia: Role of positive and negative emotional experiences. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*. 2013; 20(2), 128-136.
- ۲۹- رضایی زینب، یوسفی فریده. رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای عاطفه مثبت و منفی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۱۳۹۷؛ ۹ (۳۴): ۱۵۸-۱۳۱.
- ۳۰- عبدی رضا، چلبیانلو غلامرضا، و جوربنیان افسانه. پیش‌بینی ابعاد ناگویی هیجانی بر اساس مدل ابعاد ناپهنجار شخصیت. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۱۳۹۵؛ ۲۲ (۳): ۲۲۹-۲۲۲.
- ۳۱- بشارت محمدعلی، کوچی صدیقه، دهقانی محسن، فراهانی حجت‌اله، مؤمن‌زاده سیروس. بررسی نقش تعدیل‌کننده عاطفه مثبت و منفی بر رابطه بین ناگویی هیجانی و شدت درد در بیماران مبتلا به درد مزمن. *روانشناسی بالینی و شخصیت*. ۱۳۹۱؛ ۱۰ (۲): ۱۱۱-۱۰۳.
- ۳۲- عطادخت اکبر، نریمانی محمد، فلاحیان حسین نقش اجتناب‌شناختی، باورهای فراشناختی و نارسایی‌های شناختی در پیش‌بینی اضطراب حالت-صفت پرستاران. *فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*. ۱۳۹۸؛ ۵ (۱): ۳۵-۵۰.
- ۳۳- قلی‌پور مریم، احمدی تیمور، جعفرزاده سیمین، ذورقی زهرا. رابطه بین سبک‌های فرزند پروری ادراک‌شده با ناگویی هیجانی با نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی. پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. ۱۳۹۷؛ ۲۰۸-۰۵.
- 34-Beck AT, Steer RA, Brown GK. Manual for the Beck depression inventory-II. The Psychological Corporation *Harcourt Brace & Company San Antonio*.1996.
- ۳۵- حق‌شناس ح. طراحی پنج عاملی ویژگی‌های شخصیتی (رهنمودها و هنجارهای آزمون NEO-FFI و NEO-PI-R). *شیراز، ایران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز*. ۱۳۸۵.
- 36-Bagby R.M, Parker J. D. A, Taylor G. J. The twenty- item Toronto alexithymia scale-I:item selection and cross- validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic Research*.1994; 38, 23-32.
- 37-Watson D, Clark L.A, Tellegen A. Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*.1988; 54(6), 1063-1070.

- 52-Magee C. A, Miller L. M, Heaven P. C. Personality trait change and life satisfaction in adults: the role of age and hedonic balance. *Personality and Individual Differences*.2013; 55(6), 694-698.
- 53-Panaccio A, Vandenberghe C. Five-factor model of personality and organizational commitment: The mediating role of positive and negative affective states. *Journal of Vocational Behavior*.2012; 80(3), 647-658.
- 54-Mutlu T, Balbag Z, Cemrek F. The role of self-esteem, locus of control and big five personality traits in predicting hopelessness, *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2012; 9, 1788-1792.
- ۵۵- و ثوقی اصغر، بخشی‌پور رودسری عباس، هاشمی تورج، فتح‌الهی سیامک. روابط ساختاری ابعاد شخصیتی نئو با نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی و افسردگی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۱۳۹۱؛ ۱۸ (۳): ۲۳۳-۲۴۴.
- ۵۶- اعظمی سعید، مکوند حسینی شاهرخ، دکانی مینا، ضمیری‌نژاد سمیه. الگوی تغییر فعالیت قشری مغز تحت القای عاطفه مثبت و منفی با توجه به برون‌گرایی و نوروزگرایی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*. ۱۳۹۲؛ ۵ (۴): ۶۸۷-۶۹۶.
- 47-Feldman G. C, Joormann J, Johanson S. L. Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognit Ther Res*. 2008; 23(4):507.
- 48-DeGucht V, Fischler B, Heiser, W. Neuroticism Alexithymia, Negative Affect and Positive Affect as Determinants of Medically Unexplained Symptoms. *Perso and Indi*. 2004.
- ۴۹- امیریور برزو، زکی یی علی، کلهرنیا گلکار مریم. رابطه همدلی هیجانی متعادل و رضایت از زندگی با ناگویی خلقی در پرستاران، ماماها و کاردان‌های اتاق عمل. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*. ۱۳۹۴؛ ۱۲ (۲): ۸-۱.
- ۵۰- خواجه فرزانه، خضری مقدم نوشیروان. رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین‌شخصی با رضایت زناشویی در پرستاران زن متأهل. *مجله پرستاری و مامایی*. ۱۳۹۵؛ ۱۴ (۷): ۶۳۸-۶۳۰.
- 51-Wilson R. E, Hamis K, Vazire S. Personality and friendship satisfaction in daily life: Do every day social interactions account for individual differences in friendship satisfaction, *European Journal of Personality*.2015; 29(2), 173-186.