DOI: 10.22122/rbs.v17i1.2478

نقش سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان در پیش‌بینی ترس از شادی دانشجویان

امیر محمد جلالیان[۱]، قاسم آهی[۲]

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: ترس از هیجان‌های منفی نقش مهمی در تنظیم هیجان ناسازگار دارد و زمانی که چنین هیجان‌هایی تجربه می‌شوند افراد ممکن است درگیر اجتناب از هیجان شوند. بر این اساس مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش سرگردانی ذهنی (Mind wandering) و سفر ذهنی در زمان (Mental time travel) در پیش‌بینی ترس از شادی (Fear of happiness) انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. تعداد اعضای نمونه ۵۰۰ نفر در نظر گرفته شد. برای انتخاب نمونه روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بکار رفت. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از مقیاس ترس از شادی (Fear of Happiness Scale یا FHS)، پرسشنامه سرگردانی ذهنی (Mind-Wandering Questionnaire یا MWQ) و مقیاس سفر ذهنی در زمان (Mental Time Travel Scale یا MTTS) انجام شد. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین سرگردانی ذهنی و ترس از شادی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین، بین سفر ذهنی در زمان (گذشته و آینده) و ترس از شادی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد ($p<۰/۰۱$). ترس از شادی از طریق سرگردانی ذهنی، سفر ذهنی در زمان گذشته و سفر ذهنی در آینده پیش‌بینی می‌شود. به‌علاوه، سه مدل روی‌هم ۱۹ درصد واریانس ترس از شادی را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده نقش سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان (گذشته و آینده) در پیش‌بینی ترس از شادی است؛ بنابراین در نظر گرفتن نقش این متغیرهای پیش‌بین توسط متخصصان، درمانگران و برنامه ریزان به هنگام کار با دانشجویان و به‌طور خاص در مراکز مشاوره‌ای و درمانی ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: سرگردانی ذهنی، سفر ذهنی در زمان، شادی.

ارجاع: جلالیان محمدتقی، آهی قاسم. **نقش سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان در پیش‌بینی ترس از شادی دانشجویان.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۸؛ ۱۷(۱): ۲۱-۱۲.

دریافت مقاله:۱۳۹۸/۰۱/۲۶ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۱۶

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

نویسنده مسئول: قاسم آهی

Email: Ahigh1356@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]

[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

مقدمه

حجم فزاینده‌ای از پژوهش‌های اخیر بر اهمیت مفهوم شادی (Happiness) به‌عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های مهم سلامت در زندگی تأکید دارند (۱). شادی به شیوه نگاه افراد به جنبه‌های متفاوت زندگی‌شان بستگی دارد. همچنین می‌تواند به‌عنوان تظاهر بهزیستی شخصی که ترکیبی از ارزیابی شخص از حالت‌های هیجانی و رضایت از زندگی است، تعریف شود (۲). باوجوداین، جستجو برای به حداکثر رساندن لذت همیشه انرژی‌دهنده رفتار انسان نیست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در بعضی موارد افراد ترجیح می‌دهند به‌جای هیجان‌های خوشایند، هیجان‌های ناخوشایند را تجربه کنند (۳). بسیاری از مردم از هیجان‌های مثبت نظیر احساس امنیت و شادی ترس دارند، زیرا بر این باورند که شادی دائمی نیست یا اگر شاد باشند چیزهای بدی برای آن‌ها اتفاق می‌افتد (۴). ترس از شادی (Fear of happiness) باور به این اعتقاد است که شادی ممکن است پیامدهای منفی داشته باشد. این ترس به‌عنوان نفرت از تجربه و یا تظاهر شادی به خاطر این باور که شادکامی می‌تواند باعث وقوع چیزهای بد شود، تعریف‌شده است (۵). افراد به چهار دلیل ممکن است دچار ترس از شادی شوند که عبارت‌اند از: ۱) شخص شاد به لحاظ اخلاقی یک شخص بد در نظر گرفته می‌شود، ۲) برای فرد شاد چیزهای بدی اتفاق می‌افتد، ۳) به زبان آوردن و ۴) جستجوی شادی چیز خوبی نیست (۶).

فرض بر این است که ترس از شادی می‌تواند تحت تأثیر پاسخ افراد به رویدادهای زندگی باشد. یک‌سوم تا نیمی از زندگی ما تحت تأثیر یک پدیده عمده یعنی سرگردانی ذهنی (Mind-wandering) قرار دارد که رابطه نزدیکی با خلق منفی دارد (۷). سرگردانی ذهنی فرایندی است که طی آن توجه از تکلیف جاری منحرف‌شده و بر محتوایی متمرکز می‌شود که ذهن فی‌نفسه تولید کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد از دانشجویان تجارب سرگردانی ذهنی را گزارش می‌کنند (۸). تقریباً هیچ یافته منتشرشده‌ای که به‌طور مستقیم رابطه بین سرگردانی ذهنی و ترس از شادی را بررسی کرده باشد، مشاهده نشد. بااین‌حال در ادامه پژوهش‌هایی در مورد رابطه بین سرگردانی ذهنی و سایر اختلال‌های روان‌شناختی گزارش می‌شود که تا حدی می‌توانند روشن‌کننده رابطه و اهمیت موضوع این پژوهش باشند. یافته‌های مطالعه‌های با حجم نمونه بزرگ نشان داد که افراد دارای سرگردانی ذهنی بالا در مقایسه با افراد بدون سرگردانی زندگی غیر شادتری دارند (۹). Luo و همکاران دریافتند که باورهای فراشناختی رابطه بین سرگردانی ذهنی و عاطفه منفی را میانجی می‌کنند (۸). مطالعه دیگری نشان داد که نوجوانان با سطوح بالای سرگردانی ذهنی عزت‌نفس پایین‌تری دارند که با کاهش رضایت از زندگی همراه است (۹). Mrazek و همکاران گزارش کردند که سرگردانی ذهنی با عملکرد بدتر در تکالیف نیازمند توجه و درک و فهم در حین خواندن مرتبط است (۱۰). Marchetti و همکاران دریافتند که افزایش افکار منفی و سرگردانی ذهنی با سطوح بالاتر افسردگی مرتبط هستند (۱۱). مطالعات دیگر رابطه بین سرگردانی ذهنی با افسردگی، ذهن آگاهی (۱۲)، سطوح پایین خلق و تفکر منفی (۱۳) را گزارش کرده‌اند. همان‌طور که پیش‌ازاین اشاره شد در هیچ مطالعه‌ای رابطه بین سرگردانی ذهنی و ترس از شادی مورد بررسی قرار نگرفته است و بررسی این رابطه می‌تواند تا حدی روشن‌کننده کارکرد سازگارانه- ناسازگارانه سرگردانی ذهنی در پیش‌بینی ترس از شادی باشد.

سفر ذهنی در زمان (Mental time travel) متغیر پیش‌بین دیگری است که رابطه آن با ترس از شادی بررسی می‌شود. سفر ذهنی در زمان به‌عنوان توانایی یادآوری رویدادهای گذشته از حافظه رویدادی و پیش‌بینی کردن یا تصویرسازی رویدادهای آینده تعریف‌شده است. به‌عبارت‌دیگر سفر ذهنی در زمان شامل سفر ذهنی به آینده از طریق مجسم سازی رویدادهای احتمالی آینده و سفر ذهنی به گذشته از طریق یادآوری رویدادهای گذشته است (۱۴). این سازه شامل حافظه رویدادی گذشته، توجه به آینده و فهم اینکه چگونه این دو به هم ارتباط می‌یابند، می‌شود. از چشم‌انداز زیستی سفر ذهنی ارزش تکاملی دارد زیرا شامل بهینه‌سازی فرایندهای تصمیم‌گیری، روش‌های حل مسئله کارآمدتر، آمادگی برای نیازهای آینده و شکل‌دهی اهداف به‌منظور اجرای اعمال در زمان‌های خاصی در آینده می‌شود (۱۵). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نقص در کارکرد سفر ذهنی در زمان با مشکلاتی در کارکرد حرفه‌ای و اجتماعی همراه است. برای مثال

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

مشخص‌شده است که افراد مبتلا بـه اخـتلال اسـترس پـس از سانحه (Post-Traumatic Stress Disorder یا PTSD) در شکل‌گیری حافظه دوره‌ای و سفر ذهنی در زمان نقـص‌هـای زیادی گزارش می‌کنند (۱۴). یافته‌های دیگر بیانگر از آن اسـت که کاهش توانایی سفر به زمان مـرتبط بـا آینـده بـا قماربـازی مرضی رابطه دارد. ظرفیت بـالاتر بـرای سـفر ذهنـی در زمـان کارایی افراد در یادگیری اجتماعی را بهبود می‌بخشـد. همچنـین زمانی که تکالیف شناختی ازجمله سفر ذهنی در زمـان یـا خـود فرافکنی شناختی محتوای تهدیدکننده داشته باشـد، مؤلفـه‌هـای شناختی و عاطفی پارانویا ظاهر می‌شـوند و عملکـرد در تکـالیف شناختی به‌شدت با این مؤلفه‌ها هم‌بسـته اسـت (۱۸). سـرانجام گزارش‌شده است که سفر ذهنی در زمان با ویژگی‌هایی نظیـری شخصیت (۱۹)، نظام اهداف شخصی (۲۰)، انگیـزش پیشـرفت، تلاش و عملکرد (۲۱) رابطه دارد.

بااین‌حال مشخص‌شده است که سفر ذهنی در زمـان بـرای تصمیم‌گیری ضرورت دارد و به‌طور خاص یـک مـانع انگیزشـی است که مانع تصمیم‌گیری‌های کوتاه‌مدت و تکانشی مـی‌شـود. سفر ذهنی در زمان در زندگی روزمره رایـج اسـت، از رفتارهـای انطبـاقی و خـودکنترلی حمایـت مـی‌کنـد، انعطـاف‌پـذیری در موقعیت‌های جدید و متنوع را افزایش می‌دهد تـا از ایـن طریـق طرح‌های راهبردی طولانی‌مدت برای پیگیری اهداف انتخابی را گسترش دهند (۱۶). علی‌رغم وجـود یافتـه‌هـایی دربـاره نقـش سـرگردانی ذهنـی و سـفر ذهنـی در پـیش‌بینـی نشـانگان روان‌شناختی هیچ مطالعه‌ای رابطه بین این متغیرها بـا تـرس از شادی را بررسی نکرده است. ازآنجاکه ترس از شادی یـک بـاور نسبتاً پایدار مهم برای پیامـدهای زنـدگی اسـت (۲۲)، محققـان سعی کرده‌اند تا پیش‌بین‌های احتمالی مفاهیم مرتبط با شادی را شناسایی کنند. ازاین‌رو مطالعه حاضر باهدف پاسخ‌گویی به ایـن سؤال انجام شد که آیا سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان در پیش‌بینی ترس از شادی نقش دارند؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آمـاری آن را کلیه دانشجویان دانشـگاه آزاد اسـلامی شـهر بیرجنـد در سـال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل دادند. به نظـر Guilford حـداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر است. Comrey پیشنهاد کرده است گروه نمونه ۱۰۰ نفری ضعیف است، ۲۰۰ نفری نسبتاً مناسـب اسـت، ۳۰۰ نفری خوب، ۵۰۰ نفری خیلی خـوب و ۱۰۰۰ نفـری عـالی است (۲۳). بر این اساس تعداد اعضای نمونـه در ایـن پـژوهش ۵۰۰ نفر در نظر گرفته شد. برای انتخاب نمونه روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای استفاده شـد. ابتـدا لیسـت رشـته‌هـا تهیـه و کدبندی شدند. سپس از بین کدهای انتخابی به‌طور تصادفی ۱۰ کد و از هر کد رشته سه کلاس انتخـاب شـد. پـس از انتخـاب کلاس‌ها، مشخص شدن روزهای حضور دانشجویان رشته‌هـای موردنظر در طول هفته و هماهنگی با مسئولان، پرسشـنامه‌هـا تکمیل گشت. دانشجوی شاغل بـه تحصـیل در دانشـگاه آزاد بیرجنـد و رضـایت آگاهانـه بـرای شـرکت در پـژوهش جـزو معیـارهای ورود به پژوهش بود. معیـارهای خروج از مطالعه نیـز شامل عدم تمایل به شرکت در مطالعـه یـا نقـص در تکمیـل پرسشنامه‌ها بـود. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شـرکت در پـژوهش، تأکیـد بـر محرمانـه مانـدن اطلاعات و اجتناب از آسیب رساندن بـه شـرکت‌کننـدگان بـود. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و اسـتنباطی صـورت گرفت. از شاخص‌های میـانگین و انحـراف معیـار بـرای تفسـیر سطح توصیفی داده‌ها و از تحلیل رگرسـیون چندگانـه در سـطح استنباطی استفاده شد. داده‌ها به کمک نرم‌افـزار آمـاری SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد. برای گردآوری داده‌هـا از سـه پرسشـنامه استاندارد زیر استفاده شد.

مقیاس تـرس از شـادی (Fear of Happiness Scale یا FHS):

یک پرسشنامه ۵ ماده‌ای است کـه توسـط جوشنلو (۲۲) ساخته‌شده است. مواد این پرسشنامه بر روی یـک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) درجه‌بنـدی می‌شوند. با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و مـدل یـابی چنـد متغیری ویژگی‌های روان‌سـنجی ایـن پرسشـنامه در ۱۴ کشـور بررسی شده است. نتایج نشـان داد کـه ایـن پرسشـنامه هـم در سطح فردی و هـم در سـطح فرهنگـی ویژگـی‌هـای سـاختاری مناسبی دارد. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در کشورهای مختلف در دامنه ۰/۵۱ (نمونه روسـی) تـا ۰/۸۸ (نمونـه ایرانـی) گزارش شده است. روایی پـیش‌بـین ایـن پرسشـنامه از طریـق پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (r=-۰/۲۳) و مقیاس همرنگی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

با جماعت (r=۰/۶۰) مناسب بوده است. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی در همه نمونه‌ها مناسب بوده است. در نمونه ایرانی شاخص‌ها (RMSEA=۰/۰۰۴، CIF=۱، TLI=۱، p>۰/۰۵، df=۴، χ^2=۴/۰۱) گزارش شده است (۲۴). ازآنجاکه این پرسشنامه در ایران هنجاریابی نشده است برای تعیین روایی و اعتبار پرسشنامه به ترتیب از روش تحلیل عاملی تأییدی و روش همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ محاسبه شد. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی (p<۰/۰۵، df=۰/۵، χ^2=۲۳/۷۲، CIF=۰/۹۹، NFI=۰/۹۹، AGFI=۰/۹۴، GFI=۰/۹۸، RMSEA=۰/۰۸۷) حاکی از برازش مناسب این پرسشنامه بود.

پرسشنامه سرگردانی ذهنی (Mind-Wandering Questionnaire یا MWQ):

ابزاری است که توسط Mrazek و همکاران (۱۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۵ ماده دارد که بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) درجه‌بندی می‌شوند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان‌دهنده ساختار تک عاملی این پرسشنامه بوده است و روی‌هم‌رفته ۶۳/۱۶ درصد از واریانس کل را تبیین نموده است. سرگردانی ذهنی و نمره‌های درک خواندن همبستگی منفی داشتند. به‌علاوه سطوح بالاتر سرگردانی ذهنی پیش‌بینی کننده خلق بدتر، رضایت زندگی کمتر، استرس بیشتر و عزت‌نفس کمتر بوده است. سرانجام ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ برآورد شده است (۲۴). ازآنجاکه این پرسشنامه در ایران هنجاریابی نشده است برای تعیین روایی و اعتبار این پرسشنامه به ترتیب از تحلیل عاملی تأییدی و روش همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۴ بود. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی (p<۰/۰۵، df=۵، χ^2=۲۰/۸۰، CIF=۰/۹۷، NFI=۰/۹۷، AGFI=۰/۹۴، GFI=۰/۹۸، RMSEA=۰/۰۹۲) نشان‌دهنده برازش مناسب این پرسشنامه بود.

مقیاس سفر ذهنی در زمان (Mental Time Travel Scale یا MTTS):

این مقیاس شامل ۱۰ ماده مرتبط با رویدادهای گذشته و آینده است که توسط Eren (۲۵) ساخته‌شده است. MTTS مواردی چون رویدادهای ذهنی پیش و پس از تجربه، مسافرت در زمان، دیدن، شنیدن و احساس هیجان را شامل می‌شود. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا یک رویداد شخصی مثبت مرتبط با گذشته را به یاد بیاورند. همچنین از آن‌ها خواسته می‌شود تا یک رویداد شخصی مثبت مرتبط با آینده را تصور کنند. به‌منظور کنترل اثرات مهم و والانس رویدادهای شخصی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا مهم‌ترین و مثبت‌ترین رویداد را به یاد بیاورند یا تصور کنند و احساس خود نسبت به آن را بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای در ۱۳ موقعیت امروز، دیروز/فردا، یک هفته قبل/بعد، یک ماه قبل/بعد، یک سال قبل/بعد، ۵ سال قبل/بعد و ۱۰ سال قبل/بعد درجه‌بندی کنند. تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش پروماکس ساختار چهار عاملی را استخراج کرده است که ۶۰/۸۹ درصد واریانس را تبیین می‌کند. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی (RMSEA =۰/۰۷۵، CIF=۰/۹۴، GFI=۰/۸۹، p<۰/۰۰۱، df=۱۲۸، χ^2=۳۱۲/۳۷) نیز برازش مدل چهار عاملی را تأیید کرده است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های چهارگانه به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۹۰ و ۰/۸۹ گزارش شده است (۲۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای عامل اول ۰/۸۳ و برای عامل دوم ۰/۷۹ محاسبه شد. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی (p<۰/۰۵، df=۳۳، χ^2=۱۷۳، CIF=۰/۹۷، NFI=۰/۹۷، AGFI=۰/۹۰، GFI=۰/۹۴، RMSEA=۰/۰۹۴) نشان‌دهنده برازش مناسب این مقیاس بود.

یافته‌ها

برای پاسخ‌گویی به سؤال پژوهش حاضر ابتدا اطلاعات توصیفی و سپس تحلیل‌های آمار استنباطی ارائه گردید. از مجموع ۵۰۰ پرسشنامه توزیع‌شده ۲۵۸ مورد دختر (۵۱/۶۰ درصد) و ۲۴۲ نفر پسر (۴۸/۴۰ درصد) بودند. دامنه سنی آن‌ها ۱۷ تا ۴۲ سال (میانگین سنی ۲۳/۴۰ و انحراف معیار ۴/۵۴) بود. از مجموع ۵۰۰ نفر، ۱۰۳ نفر زیر ۲۰ سال (۲۰/۶۰ درصد)، ۱۸۷ نفر ۲۰ تا ۲۵ سال (۳۷/۴۰ درصد)، ۱۱۲ نفر ۲۶ تا ۳۰ سال (۲۲/۴۰ درصد)، ۶۴ نفر ۳۱ تا ۳۶ سال (۱۲/۸۰ درصد) و ۳۴ نفر ۳۶ سال به بالا (۶/۸۰ درصد) سن داشتند. در جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	سرگردانی ذهنی	سفر ذهنی (گذشته)	سفر ذهنی (آینده)	ترس از شادی
سرگردانی ذهنی	–			
سفر ذهنی (گذشته)	−۰/۰۹*	–		
سفر ذهنی (آینده)	−۰/۱۰*	۰/۵۶**	–	
ترس از شادی	۰/۳۲**	−۰/۳۰**	−۰/۲۵**	–
میانگین	۱۳/۷۸	۱۷/۰۲	۱۶/۶۶	۱۱/۲۳
انحراف استاندارد	۳/۸۶	۴/۶۶	۴/۸۲	۵/۰۳

**p<۰/۰۱ ،*p<۰/۰۵

بر اساس نتایج جدول ۱ بیشترین همبستگی مشاهده‌شده بین سفر ذهنی در زمان (آینده) و سفر ذهنی در زمان (گذشته) مشاهده شد (p=۰/۰۱). به‌علاوه کمترین همبستگی بین سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی (گذشته) مشاهده شد (p<۰/۰۵). برای پیش‌بینی ترس از شادی از طریق سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان (گذشته و آینده) از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌ها مفروضه استقلال باقیمانده‌ها به کمک آماره دوربین واتسون (Durbin-Watson statistic) و بررسی هم خطی چندگانه متغیرهای مستقل به کمک آماره VIF و شاخص تحمل (Tolerance) بررسی شد. مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۸۶ محاسبه شد که حاکی از عدم‌تخطی از مفروضه استقلال باقیمانده‌ها است. همچنین مقدار شاخص VIF و شاخص تحمل به ترتیب ۱/۰۱، ۱/۰۴، ۱/۰۴، ۰/۹۹، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ به دست آمد که نشان‌دهنده عدم هم خطی بودن چندگانه است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به پیش‌بینی ترس از شادی از طریق سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	RS	F	B	خطای استاندارد	β	t	P	تحمل	تورم تحمل	دوربین واتسون
اول	سرگردانی ذهنی	۰/۳۲	۰/۱۰	۵۷/۹۹	۰/۳۸	۰/۰۵	۰/۲۹	۷/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۱	
دوم	سفر ذهنی (گذشته)	۰/۴۲	۰/۱۸	۵۴/۲۰	−۰/۲۳	۰/۰۵	−۰/۲۲	−۴/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱/۰۴	۱/۸۷
سوم	سفر ذهنی (آینده)	۰/۴۳	۰/۱۹	۳۷/۸۰	−۰/۱۱	۰/۰۵	−۰/۱۰	−۲/۰۷	۰/۰۴	۰/۸۷	۱/۰۴	

مدل اول نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از واریانس مشاهده‌شده ترس از شادی از طریق سرگردانی ذهنی توجیه می‌شود (R square= ۰/۱۰). اضافه شدن مدل دوم (سفر ذهنی در زمان گذشته) و مدل سوم (سفر ذهنی در آینده) به ترتیب سبب افزوده شدن ۸ و ۱ درصد به واریانس قبلی می‌شود. بدین ترتیب سه مدل روی‌هم ۱۹ درصد واریانس ترس از شادی را تبیین می‌کنند (R square= ۰/۱۹). بر این اساس اگر سرگردانی ذهنی به‌اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به ترتیب به‌اندازه ۰/۲۹ نمرات ترس از شادی را افزایش می‌دهد. به‌علاوه یک واحد افزایش در سفر ذهنی در زمان (گذشته) و سفر ذهنی (آینده) به ترتیب به‌اندازه ۰/۲۲ و ۰/۱۰ واحد از ترس از شادی می‌کاهد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سرگردانی ذهنی پیش‌بینی کننده ترس از شادی است. این یافته با یافته‌های سایر پژوهشگران (۸، ۹، ۲۶–۳۰) همسو است. این پژوهش‌ها دامنه گسترده‌ای از تأثیرات سرگردانی ذهن بر عاطفه منفی را موردتوجه قرار داده‌اند (۸). به‌عنوان‌مثال گزارش‌شده است که سرگردانی ذهنی همبستگی مثبتی با بی‌حوصلگی و افسردگی دارد و ذهن‌های سرگردان اغلب به مسائل ناخوشایند می‌اندیشند (۲۶). همسو با این نتایج Poerio و همکاران (۷) نشان داده‌اند

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

که خود محتوای عاطفی سرگردانی ذهنی پیش‌بین این حزن و اندوه است. Stawarczyk و همکاران (۲۸) بیان کردند که ذهن آگاهی و سبک رمزگذاری (Encoding style) نقش میانجی را در رابطه بین سرگردانی و آشفتگی روان‌شناختی بازی می‌کنند. کیفیت پایین خواب میانجی رابطه بین فراوانی خیال‌بافی/سرگردانی ذهنی و عاطفه منفی است (۲۹). همچنین مشخص‌شده است که بین سرگردانی ذهنی و نشانه‌های وسواس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۳۰) پژوهش‌های دیگر با بررسی رابطه بین سرگردانی ذهنی و شادکامی دریافتند که اندوه یکی از پیامدهای سرگردانی ذهن است (۱۳).

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت افرادی که از وضعیت خود آگاه نیستند اغلب منابع توجهشان را بر پردازش درونی متمرکز می‌کنند و کمتر بر اهداف خود متمرکز می‌شوند. به‌عبارت‌دیگر سرگردانی ذهنی بدون آگاهی منجر به فعال‌سازی پردازش خودکار و غیرارادی می‌گردد و عاطفه منفی بیشتری را به دنبال دارد؛ بنابراین ازآنجایی‌که چنین افرادی اغلب دست به پردازش منفی و غیرارادی می‌زنند، فراوانی سرگردانی ذهنی بیشتری دارند (۱۲). مشخص‌شده است که افکار فرد در حالت سرگردانی ذهن اغلب معطوف به پردازش اهداف مرتبط به خود می‌باشند و شکل‌گیری نگرانی شخصی در او می‌تواند سرگردانی ذهنی‌اش را افزایش دهد (۹). Killingsworth و Gilbert (۱۲) معتقدند که سرگردانی ذهنی می‌تواند ذهن اندوهگین (Unhappy mind) را به دنبال داشته باشد. ذهن اندوهگین یا مضطرب هنگام سرگردانی ذهنی احساس غم یا اضطراب بیشتری دارد و چنین شناخت‌های منفی در طول سرگردانی ذهن می‌تواند خلق منفی را تشدید کند. در حمایت از چنین یافته‌هایی مشخص‌شده است که افراد دارای سطوح بالای سرگردانی ذهنی حالت، به‌طورمعمول توجه کمتری به تجربه فعلی‌شان دارند، اغلب بر عواطف و افکارشان تمرکز می‌کنند و خود اندیشی بی‌اختیار (Spontaneous self-reflection) می‌تواند عزت‌نفس آن‌ها را کاهش دهد و این مسئله منجر به کاهش رضایت از زندگی در آن‌ها می‌گردد (۹). به‌عبارت‌دیگر، سرگردانی ذهنی از طریق بالا بردن آمادگی برای افکار منفی و یا افزایش توجه به خود که با عاطفه منفی رابطه دارد می‌تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد (۱۱).

یافته‌های مربوط به نقش سفر ذهنی در زمان در پیش‌بینی ترس از شادی با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو بود و نشان داد که سفر ذهنی در زمان ترس از شادی را کاهش می‌دهد. به‌عنوان‌مثال، بیان‌شده است که اختلال در سفر ذهنی در زمان و حافظه رویدادی در بیماران مبتلابه آلزایمر با ناتوانی در توجه کردن به اطلاعات مرتبط با یک رویداد همبسته است (۳۱، ۳۲). Zlomuzica و همکاران (۱۴) با ارزیابی برانگیختگی عاطفی در طول دوره کدگذاری و بازیابی اطلاعات رویدادی و سفر ذهنی در زمان گزارش کردند که بین عملکرد شرکت‌کنندگان در آزمون حافظه واقعیت مجازی و نمره‌های خرده مقیاس استرس پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد رابطه وجود دارد. Quoidbach و همکاران (۱۹) دریافتند که افراد دارای روان رنجوری بالا در مقایسه با افراد دارای ثبات عاطفی، رویدادهای آینده را به شکلی منفی‌تری تجسم می‌کنند. نتایج پژوهش‌های دیگر در این زمینه نشان داد که تفاوت اصلی افراد افسرده و افرادی که دست به خودکشی زده‌اند با افراد سالم، فقدان تفکر مثبت در مورد آینده است (۳۳). MacLeod و Conway (۳۴) گزارش نمودند که تفکر آینده‌نگر مثبت همبستگی معناداری با بهزیستی ذهنی در جمعیت‌های عادی دارد. آن‌ها همچنین بیان نمودند که تجسمات مثبت‌تر از آینده رابطه مثبتی با شبکه اجتماعی گسترده‌تر پیرامون فرد دارد. ازنظر تکاملی، سفر ذهنی نقش حائز اهمیتی در بهزیستی و شادکامی فرد در زندگی روزانه بازی می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۱۲ درصد از افکار روزانه ما در مورد آینده است و این افکار ذهنی اغلب افکار لذت‌بخشی هستند، زیرا افراد بیشتر تمایل دارند که خود را فردی موفق و کامیاب مجسم کنند نه فردی شکست‌خورده و ناکام (۳۳). ازنظر زیست‌شناختی، به نظر می‌رسد که سفر ذهنی در زمان به‌منظور ۱) بهینه‌سازی فرایندهای تصمیم‌گیری، ۲) حل مسئله مؤثر، ۳) کسب آمادگی برای نیازهای آینده و ۴) شکل‌گیری قصدهای رفتاری برای انجام رفتارهایی در نقطه زمانی خاصی در آینده، در انسان تکامل‌یافته است (۱۵).

در تبیین نتایج فوق برخی نظریه‌های پیشگام در زمینه سفر ذهنی در زمان بیان کرده‌اند که تفکر آینده‌نگر رویدادی مستلزم بازسازی ذهنی رویدادهای گذشته، توانایی حفظ اطلاعات خاص مرتبط با این رویدادها با استفاده از سیستم حافظه کاری و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

شبیه‌سازی صحنه‌های معطوف به آینده که در آن اطلاعات به‌دست‌آمده از گذشته برای حل مشکلی مشخص به‌کاربرده می‌شوند، است. نظریه‌ای که اخیراً در زمینه تکامل سفر ذهنی در زمان ارائه‌شده است بر اهمیت عملکردهای مرتبط با توجه و حافظه کاری به‌عنوان پیش‌نیازهای اصلی این سازه تأکید دارد (۳۵). ساخت تصویرهای ذهنی مثبت از آینده و فرایندهای دستیابی به آن می‌تواند انگیزه، پشتکار و عملکرد فرد را برای رسیدن به این آینده افزایش دهد، به فرد کمک کند تا اهدافش را به شکلی واضح و آشکار در ذهن مجسم کند و رفتارهایی که او را قادر می‌سازند تا به این اهداف دست یابد را در خود توسعه دهد. این کار انگیزه و پشتکار او را برای دستیابی به این آینده مثبت افزایش می‌دهد (۳۳). در مقابل نارسایی در سفر ذهنی در زمان می‌تواند منجر به کاهش انعطاف‌پذیری رفتاری و درنتیجه تداوم یافتن الگوهای رفتاری آسیب‌رسان گردند. در حمایت از چنین یافته‌هایی مشخص‌شده است که عملکرد ضعیف بیماران مبتلا به PTSD در آزمون سفر ذهنی در زمان می‌تواند با نارسایی‌های مختلف موجود در عملکردهای اجرایی نظیر انتقال و به‌روزرسانی اطلاعات یا ظرفیت حافظه کاری رابطه داشته باشد. همچنین اگرچه این عملکردها می‌توانند در بیماران افسرده نسبتاً سالم باقی بمانند، اما این بیماران اغلب نارسایی‌هایی در فرایندهای شناختی دیگر نظیر تخصیص منابع توجه دارند که این نارسایی‌ها نیز می‌توانند به‌اندازه نارسایی‌های قبلی منجر به عملکرد ضعیف و نارسایی در سفر ذهنی در زمان گردند (۱۴). به‌طورکلی، نارسایی‌های مشاهده‌شده در سفر ذهنی در زمان و حافظه آینده‌نگر در بیماران مبتلا به اختلال PTSD و بیماران افسرده می‌تواند با اختلالات روان‌شناختی همراه باشد. عواطف مؤلفه‌ای حائز اهمیت در شکل‌گیری حافظه رویدادی هستند و فقدان فعالیت عاطفی می‌تواند مانع از ذخیره‌سازی طولانی‌مدت اطلاعات در حافظه رویدادی گردد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است. داده‌های این پژوهش به‌صورت خود گزارشی جمع‌آوری گردید و بنابراین احتمال سوگیری مطلوبیت اجتماعی در آن‌ها وجود دارد. پژوهش حاضر پژوهشی مقطعی بود؛ بنابراین یافته‌های آن روابط میان متغیرها را نشان می‌دهد، اما علت این روابط را نشان نمی‌دهند. به‌طورکلی، ماهیت دقیق رابطه بین سرگردانی ذهن و خلق منفی نامشخص است. پژوهش‌ها بیان نموده‌اند که خلق منفی می‌تواند یک پیشایند یا یک پیامد سرگردانی ذهن باشد. پژوهش‌های آتی به‌منظور افزایش روایی و کاهش احتمال سوگیری پاسخ می‌توانند از روش‌های ارزیابی چندگانه، نظیر آزمون توجه پایدار به پاسخ استفاده کنند. روش‌های دیگری نظیر تصویربرداری عصبی می‌توانند روایی نتایج را افزایش دهد. این یافته کاربردهای مهمی برای فهم و درمان ترس از شادی دانشجویان دارد. همان‌طور که مشخص شد سرگردانی ذهنی با ترس از شادی همبسته است و درمان ترس از شادی مستلزم توجه به سرگردانی ذهنی است؛ بنابراین لازم است تا متخصصان هنگام کار و درمان مشکلات دانشجویان مبتلا به هیجانات منفی ازجمله ترس از شادی به این سازه پیش‌آیند توجه کنند. مطالعه حاضر از این ایده حمایت می‌کند که افراد دارای ترس از شادی سوگیری‌هایی در سفر ذهنی در زمان (گذشته و آینده) دارند و این سوگیری‌های ذهنی در زمان با ترس از شادی رابطه مثبت دارند؛ بنابراین یک نیاز نظری برای متمایز ساختن شناختارهای متمرکز بر گذشته و آینده در سبب‌شناسی ترس از شادی وجود دارد.

تقدیر و تشکر

از کلیه مسئولان محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند به‌طور خاص معاونت پژوهشی و همچنین تمامی دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش صمیمانه تقدیر و تشکر می‌گردد. لازم به ذکر است که این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند می‌باشد.

References

1. Joshanloo M, Park YO, Park Sh. Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. Personality and Individual Differences. 2017; 106:61-3.
2. Luchesi BM, De Oliveira NA, De Morais D, De Paula Pessoa RM, Pavarini SC, Chagas MHN.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2018; 74:83-7.
3. Joshanloo M, Jarden A. Individualism as the moderator of the relationship between hedonism and happiness: A study in 19 nations. Personality and Individual Differences. 2016; 94:149-52.
4. Gilber P, McEwan K, Catarino F, Baiao R, Palmeira L. Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. British Journal of Clinical Psychology. 2014; 53(2):228-44.
5. Joshanloo M. Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. Personality and Individual Differences. 2018; 123:115-18.
6. Yildirim M, Aziz IA. Psychometric properties of Turkish form of the Fear of Happiness Scale. The Journal of Happiness & Well-Being. 2017; 5(2):187-95.
7. Poerio GA, Totterdell P, Miles E. Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another. Consciousness and Cognition. 2013; 22(4):1412-21.
8. Carciofo R, Song N, Du F, Wang MM, Zhang K. Metacognitive beliefs mediate the relationship between mind wandering and negative affect. Personality and Individual Differences. 2017; 17:78-87.
9. Luo Y, Zhu R, Ju E, You X. Validation of the Chinese version of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) and the mediating role of self-esteem in the relationship between mind-wandering and life satisfaction for adolescents. Personality and Individual Differences. 2016; 92:118-22.
10. Mrazek MD, Phillips DT, Franklin MS, Broadway JM, Schooler JW. Young and restless: Validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth. Frontiers in Psychology. 2013; 4:560.
11. Marchetti I, Koster EH, De Raedt R. Mindwandering heightens the accessibility of negative relative to positive thought. Consciousness and Cognition. 2012; 21(3):1517-25.
12. Deng Y-Q, Li S, Tang Y-Y. The relationship between wandering mind, depression and mindfulness. Mindfulness. 2014; 5(2):124-8.
13. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. Science. 2010; 330:932.
14. Zlomuzica A, Woud ML, Machulska A, Kleimt K, Dietrich L, Wolf OT et al. Deficits in episodic memory and mental time travel in patients with posttraumatic stress disorder. Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry. 2018; 83:42–54.
15. Breeden P, Dere D, Zlomuzica A, Dere E. The mental time travel continuum: on the architecture, capacity, versatility and extension of the mental bridge into the past and future. Reviews in the Neurosciences. 2016; 27(4):421-34.
16. Noël X, Saeremans M, Kornreich CH, Jaafari N, D'Argembeau D. Future-oriented mental time travel in individuals with disordered gambling. Consciousness and Cognition. 2017; 49:227-36.
17. Fogarty L, Rendell L, Laland KN. Mental time travel, memory and the social learning strategies tournament. Learning and Motivation. 2012; 43(4):241-6.
18. Corcoran R. The allusive cognitive deficit in paranoia: the case for mental time travel or cognitive self-projection. Psychological Medicine. 2010; 40(8):1233–7.
19. Quoidbach J, Hansenne M, Mottet C. Personality and mental time travel: A different approach to autonoetic consciousness. Consciousness and Cognition. 2008; 17(4):1082-92.
20. Conway MA, Meares K, Standart. S. Images and goals. Memory. 2004; 12(4):525-31.
21. Greitemeyer T, Wurz D. Mental simulation and the achievement of health goals: The role of goal difficulty. Imagination, Cognition, and Personality. 2006; 25(3):239-51.
22. 22. Joshanloo M. The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. Personality and Individual Differences. 2013; 54(5):647-51.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

23. Hooman HA. Analysis of multivariate data in behavioral research. 1st ed. Tehran: Peyke Farhang; 2010. [In Persian]
24. Joshanloo M, Lepshokova ZKh, Panyusheva T, Natalia A, Poon WC, Yeung VW, Jiang D. Cross-cultural validation of the fear of happiness scale across 14 national groups. Journal of Cross-Cultural Psychology. 2014; 45(2):246-64.
25. Eren E. Self-efficacy beliefs and mental time travel ability: Uncovering a hidden relationship in educational settings. Learning and Individual Differences. 2009; 19(4):513-17.
26. Wang Y, Xu W, Zhuang C, Liu X. Does mind wandering mediate the association between mindfulness and negative mood? A Preliminary Study. Psychological Reports. 2017; 120(1):118-29.
27. Mahmood Aliloo M, Bakhshipour A, Matinpour B. The role of spontaneous mind-wandering and dispositional mindfulness in predicting obsession symptoms in the college students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2018; 24(2):202-15. [In Persian].
28. Stawarczyk D, Majerus S, Vander Linden M, D'Argembeau A. Using the daydreaming frequency scale to investigate the relationships between mind-wandering psychological well-being, and present-moment awareness. Frontiers in Psychology. 2012; 3:363.
29. Carciofo R, Du F, Song N, Zhang K. Mind wandering, sleep quality, affect and chronotype: An exploratory study. PLoS ONE. 2014; 9(3):e91285.
30. Seli P, Risko EF, Purdon C, Smilek D. Intrusive thoughts: Linking spontaneous mind wandering and OCD symptomatology. Psychological Research. 2017; 81(2):392-8.
31. Kamkwalala AR, Newhouse PA. Beyond acetylcholinesterase inhibitors: novel cholinergic treatments for Alzheimer's disease. Current Alzheimer Research. 2017; 14(4):377-92.
32. Kirova AM, Bays RB, Lagalwar S. Working memory and executive function decline across normal aging, mild cognitive impairment, and Alzheimer's disease. BioMed Research International. 2015;748212.
33. Quoidbach J, Wood AM, Hansenne M. Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. The Journal of Positive Psychology. 2009; 4(5):349-55.
34. MacLeod AK, Conway C. Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. Cognition Emotion. 2005; 19(3):357-74.
35. Dere E, Dere D, De Souza Silva MA, Huston JP, Zlomuzica A. Fellow travellers: working memory and mental time travel in rodents. Behavioural Brain Research. 2018; 352:2-7.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]

The Role of Mind Wandering and Mental Time Travel in Predicting of Fear of Happiness

Amir Mohammad Jalalian[1], **Qasem Ahi**[2]

Original Article

Abstract

Aim and Background: Fear of negative emotions plays an important role in maladaptive adjustment. When such emotions are experienced, individuals may be involved in emotional avoidance. Accordingly, the present study was conducted to investigate the role of mind wandering and mental time travel in predicting of fear of happiness.

Methods and Materials: The research method was descriptive from type of correlation. The statistical population of this study was all students of Islamic Azad University of Birjand in the academic year of 2017-2018. The number of sample members in this study was considered to be 500. A cluster sampling method was used to select the sample. Data gathering was conduct using Fear of Happiness Scale (FSH), Mind Wandering Questionnaire (MWQ) and Mental Time Travel Scale (MTTS). Analyzing the data was carrying out by multiple regression.

Findings: Findings showed that there is a positive and significant correlation between mind wandering and fear of happiness. Also, there is a negative and significant relationship between mental time travel (past and future) with fear of happiness. In addition, it was found that the fear of happiness were predicted through mind wandering, mental time travel in the past, and mental time travel in the future. The three models all account for over 19% of the variance fear of happiness (R Square= 0.19).

Conclusions: The findings of the present study showed the roles of mind wandering and mental time travel in predicting of fear of happiness. Therefore, considering the role of these predictive variables by experts, therapists and planners seem to be necessary when working with students, and particularly in counseling and therapeutic centers.

Keywords: Happiness, Mental time travel, Mind wandering.

Citation: Jalalian MT, Ahi Q. **The Role of Mind Wandering and Mental Time Travel in Predicting of Fear of Happiness.** J Res Behav Sci 2019; 17(1): 12-21.

Received: 2019.04.15 Accepted: 2019.07.07

1- M.A in Clinical Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.
Corresponding Author: Qasem Ahi, Email: ahigh1356@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.1.2.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.1.12]