



Understanding Health Motivation: The Impact of Cognitive Load and Positive Affect in Ontario's Iranian Community

Daniela Gottschlich¹ , Mehdi Rostami^{2,3*} , Roodi Hooshmandi^{4,3} ,
Jiantang Yang^{5,3} , Parichehr Mehdiabadi⁶ 

1. Department of Psychology, Faculty of Health Sciences, Simon Fraser University, Vancouver, BC, Canada.

2. Department of Psychology and Counseling, KMAN Research Institute, Richmond Hill, Ontario, Canada.

3. Rehabilitation Department, York Rehab Clinic, Toronto, Canada.

4. Department of Health Studies, Western University, Ontario, Canada.

5. Department of Psychology, Coventry University London–University House, London, UK.

6. School of Psychology, University of East London, London, UK.

*Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, KMAN Research Institute, Richmond Hill, Ontario, Canada. (Rehabilitation Department, York Rehab Clinic, Toronto, Canada.)
Email: mehdirostami@kmanresce.ca

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 10 Jan 2025
Revised: 20 Jun 2025
Accepted: 03 Aug 2025
Published: 30 Mar 2026

Keywords:
Cognitive Load, Health Motivation, Ontario's Iranian, Positive Affect.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the correlations between cognitive burden, positive affect, and health motivation in Iranian residents residing in Ontario, Canada. This descriptive-correlational study included 220 participants recruited from Richmond Hill, Ontario using convenience sampling method. Participants were Iranian inhabitants who were 18 years of age or older. Data collection took place from January to April 2024. The Health Motivation Scale (HMS) was employed to evaluate health motivation, the NASA Task Load Index (NASA-TLX) was employed to measure cognitive load, and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) was employed to evaluate positive affect. Pearson correlation and linear regression analyses were implemented in SPSS-27 to analyze the data. Pearson correlation analysis showed a significant negative correlation between cognitive load and health motivation ($r = -0.32, p < 0.01$), while a significant positive correlation was observed between positive affect and health motivation ($r = 0.45, p < 0.01$). The regression model was statistically significant ($F(2, 217) = 61.52, p < 0.001$), accounting for 36% of the variance in health motivation ($R^2 = 0.36$). Positive affect ($B = 0.58, \beta = 0.42, t = 6.44, p < 0.01$) and cognitive load ($B = -0.21, \beta = -0.25, t = -3.00, p < 0.01$) both significantly predicted health motivation. The study arrived at the conclusion that cognitive burden had a detrimental effect on health motivation, whereas positive affect could enhance it. These results emphasize the significance of promoting positive emotional states and managing cognitive burden to enhance health motivation.

Cite this article: Gottschlich, D., Rostami, M., Hooshmandi, P., Yang, J., & Mehdiabadi, P. (2026). Understanding Health Motivation: The Impact of Cognitive Load and Positive Affect in Ontario's Iranian Community. *Journal of Applied Psychological Research*, 17(1), 67-83. doi:10.22059/japr.2025.388048.645114



© Author(s) retain the copyright.
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.388048.645114>

Publisher: University of Tehran Press.

Understanding Health Motivation: The Impact of Cognitive Load and Positive Affect in Ontario's Iranian Community

Extended Abstract

Aim

Health motivation refers to the willingness and drive to engage in behaviors that enhance and sustain well-being. This construct is central to public health initiatives because it directly influences individuals' adherence to health-promoting activities such as exercise, dietary regulation, and compliance with medical recommendations (Bellg, 2003). Rooted in Self-Determination Theory, health motivation encompasses intrinsic factors, such as personal satisfaction and enjoyment, as well as extrinsic drivers, including external rewards and social pressures (Reeve & Cole, 1987; Movahedifar, 2022). Research has demonstrated strong links between intrinsic motivation and long-term health benefits, including improved dietary habits and increased physical activity (Dwyer et al., 2017; Gall et al., 2019). Additionally, health motivation in early life has been identified as a predictor of cardiometabolic health in adulthood, highlighting the importance of fostering health-oriented behaviors across the lifespan (Gall et al., 2019).

Cognitive load, defined as the mental effort required to process information and perform tasks, significantly influences decision-making and behavioral change. According to Cognitive Load Theory, the human brain has a limited capacity for processing information, and exceeding this capacity can impair both learning and performance (Hadie et al., 2021; Alavi et al., 2022). In health-related contexts, excessive cognitive demands may hinder individuals' ability to understand complex medical instructions or adhere to treatment regimens (Sun et al., 2015; Bulut et al., 2024). Conversely, moderate levels of cognitive load may enhance engagement by encouraging deeper cognitive processing (Kuldas et al., 2014).

Positive affect, characterized by emotions such as joy, enthusiasm, and satisfaction, is another important determinant of health motivation. Positive emotions broaden individuals' thought-action repertoires, enhance cognitive flexibility, and strengthen psychological resilience, thereby facilitating engagement in health-promoting behaviors (Harmon-Jones et al., 2013; Strobel et al., 2021). The Broaden-and-Build Theory suggests that experiencing positive affect promotes adaptive coping strategies and supports the development of sustainable health-related habits (Liew et al., 2017; Price & Harmon-Jones, 2010). Moreover, positive affect has been associated with improved decision-making in health contexts, as it enables individuals to approach challenges with greater optimism and creativity (Ya & Wang, 2014).

The interplay between cognitive load and positive affect in shaping health motivation is complex but crucial for understanding individual health behaviors. When not properly managed, cognitive load can reduce the beneficial effects of positive emotional states, whereas positive affect may buffer the negative consequences of cognitive overload (Sun et al., 2015; Strobel et al., 2021). This study aims to investigate these dynamics within the Iranian community in Ontario, Canada, where cultural and demographic factors may uniquely influence health motivation. By examining the relationships among cognitive load, positive affect, and health motivation, this research seeks to provide insights that can inform the development of culturally sensitive health interventions.

Methodology

This descriptive–correlational study employed a cross-sectional design to investigate the relationships between cognitive load, positive affect, and health motivation among Iranian residents of Ontario, Canada. A total of 220 participants were recruited from Richmond Hill, a region with a substantial Iranian population. Eligibility criteria included being of Iranian descent, residing in Ontario, and being at least 18 years of age. The study was conducted from January to April 2024, and ethical approval was obtained from the KMAN Research Institute (KEC.2024.1A4).

Three validated instruments were used for data collection. The Health Behavior Motivation Scale (HBMS; Poraj-Weder et al., 2021) assessed participants' motivation to engage in health-related behaviors. This 20-item scale evaluates intrinsic and extrinsic motivation, self-efficacy, and outcome expectations. Responses are scored on a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree), with higher scores indicating greater health motivation.

Cognitive load was measured using the NASA Task Load Index (NASA-TLX; Hart & Staveland, 1988), a multidimensional instrument that evaluates perceived workload across six domains: mental demand, physical demand, temporal demand, effort, performance, and frustration. Participants rated each domain on a 21-point scale, and composite scores were calculated to represent overall cognitive load.

Positive affect was assessed using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988), specifically the 10 items representing positive emotions. Participants rated their experiences on a 5-point Likert scale, with higher scores indicating greater positive affect.

Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships among cognitive load, positive affect, and health motivation. In addition, multiple linear regression analysis was performed to assess the predictive effects of cognitive load and positive affect on health motivation. All statistical analyses were conducted using SPSS version 27, with the level of statistical significance set at $p < 0.05$.

Findings

Demographic analysis indicated that the sample of Iranian residents in Richmond Hill was diverse. Of the 220 participants, 55.4% were female and 44.6% were male. Participants' ages ranged from 18 to over 50 years, with the majority falling within the 30–39 age group. Educational attainment varied: 45.5% held a bachelor's degree, and 27.3% possessed postgraduate qualifications.

Descriptive statistics for the main study variables showed a mean cognitive load score of 3.45 (SD= 0.65), a positive affect score of 4.12 (SD= 0.58), and a health motivation score of 3.78 (SD= 0.71). Correlation analysis revealed a significant negative relationship between cognitive load and health motivation ($r = -0.32, p < 0.01$). In contrast, positive affect was positively correlated with health motivation ($r = 0.45, p < 0.01$).

Multiple regression analysis indicated that the overall model was statistically significant ($F(2, 217) = 61.52, p < 0.001$), explaining 36% of the variance in health motivation ($R^2 = 0.36$). Positive affect emerged as the strongest predictor ($B = 0.58, \beta = 0.42, t = 6.44, p < 0.01$), whereas cognitive load also showed a significant but smaller negative effect ($B = -0.21, \beta = -0.25, t = -3.00, p < 0.01$).

Conclusion

The findings highlight the dual influence of cognitive and emotional factors on health motivation. The negative association between cognitive load and health motivation aligns with Cognitive Load Theory, which suggests that excessive mental demands reduce individuals' capacity to engage in health-related decision-making (Hadie et al., 2021; Sun et al., 2015). These results are consistent with studies demonstrating the detrimental effects of cognitive overload on behavior, particularly in health contexts that require complex decision-making (Larmuseau et al., 2019).

Conversely, the positive relationship between positive affect and health motivation supports the Broaden-and-Build Theory, which emphasizes the role of positive emotions in fostering adaptive behaviors and psychological resilience (Harmon-Jones et al., 2013; Strobel et al., 2021). Positive affect not only enhances cognitive flexibility but also motivates individuals to pursue health-related goals with optimism and persistence (Ya & Wang, 2014; Queen & Hess, 2018).

The stronger predictive effect of positive affect compared with cognitive load underscores the importance of emotional states in shaping health behaviors. This finding aligns with previous research suggesting that positive emotions enhance intrinsic motivation and help sustain long-term behavioral change (Reeve & Cole, 1987; Dwyer et al., 2017).

These findings have important practical implications for health interventions. Strategies aimed at managing cognitive load—such as simplifying health information and providing clear, concise instructions—may help reduce the negative effects of mental overload. Likewise, promoting positive affect through practices such as mindfulness, gratitude exercises, and supportive social interactions may strengthen individuals' motivation to engage in health-promoting behaviors (Strobel et al., 2021; Price & Harmon-Jones, 2010).

Future research should employ longitudinal designs to establish causal relationships among cognitive load, positive affect, and health motivation. In addition, examining these dynamics across diverse cultural and demographic groups may provide a more comprehensive understanding of the determinants of health

motivation. Integrating objective measures, such as neurocognitive assessments, with self-report instruments may also improve the validity of future findings.

In conclusion, this study underscores the critical importance of managing cognitive demands and fostering positive emotional states in promoting health motivation. Addressing these factors may enable health practitioners and policymakers to design more effective and culturally sensitive interventions to improve public health outcomes.

Keywords: Health Motivation, Cognitive Load, Positive Affect, Ontario's Iranian

Ethical Considerations

This study was conducted in accordance with the ethical standards of the KMAN Research Institute, and ethical approval was obtained under the code KEC.2024.1A4. All participants provided informed consent prior to participation and were fully informed about the study's purpose, procedures, and their right to withdraw at any time without any consequences. Participants' anonymity and confidentiality were strictly maintained, and all data were securely stored and accessible only to the research team. Participants were assured that their responses would be used solely for research purposes and reported only in aggregated form. Furthermore, the study adhered to the principles of the Declaration of Helsinki, ensuring respect for the rights and well-being of all participants. Any potential risks associated with participation were minimized, and contact

Acknowledgments and Funding

The authors sincerely thank all Iranian residents of Ontario who cooperated with the researchers in conducting this study. This research received no financial support.

Authors' Contribution

All authors contributed equally to the preparation and writing of this article.

information was provided for addressing any questions or concerns.

Data Transparency

The data and sources of this study will be made available by the corresponding author upon reasonable request, in accordance with copyright regulations.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest regarding the conduct of this study.

Cite this article: Gottschlich, D., Rostami, M., Hooshmandi, P., Yang, J., & Mehdiabadi, P. (2026). Understanding Health Motivation: The Impact of Cognitive Load and Positive Affect in Ontario's Iranian Community. *Journal of Applied Psychological Research*, 17(1), 67-83. doi:10.22059/japr.2025.388048.645114



© Author(s) retain the copyright.

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.388048.645114>

Publisher: University of Tehran Press.

درک انگیزش سلامت: تأثیر بار شناختی و عاطفه مثبت در جامعه ایرانیان انتاریو

دنیل گوتچلیخ^۱، مهدی رستمی^{۲،*۳}، رودی هوشمندی^{۳،۴}، جیانگ یانگ^{۳،۵}، پریچهر مهدی‌آبادی^۶

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم بهداشتی، دانشگاه سیمون فریزر، ونکوور، بریتیش کلمبیا، کانادا.

۲. گروه روان‌شناسی و مشاوره، مؤسسه پژوهشی کی من، ریچموند هیل، انتاریو، کانادا.

۳. گروه توانبخشی، کلینیک توانبخشی یورک، تورنتو، کانادا.

۴. گروه مطالعات بهداشت، دانشگاه غربی، انتاریو، کانادا.

۵. گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاونتری، لندن-یونیورسیتی هاوز، لندن، انگلستان.

۶. دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه شرق لندن، لندن، انگلستان.

*نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، مؤسسه پژوهشی کی من، ریچموند هیل، انتاریو، کانادا / گروه توانبخشی، کلینیک توانبخشی یورک، تورنتو، کانادا. رایانامه: mehdirostami@kmanresce.ca

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۱۰

کلیدواژه‌ها:

انگیزش سلامت، ایرانیان انتاریو،

بار شناختی، عاطفه مثبت.

هدف این مطالعه بررسی روابط بین بار شناختی، عاطفه مثبت و انگیزش سلامت در میان ساکنان ایرانی انتاریو کانادا بود. این مطالعه توصیفی-همبستگی شامل ۲۲۰ شرکت‌کننده بود که از شهر به شیوه در دسترس در ریچموند هیل، انتاریو، انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان ایرانیان مقیم انتاریو با سن ۱۸ و بالاتر بودند. جمع‌آوری داده‌ها از ژانویه تا آوریل ۲۰۲۴ انجام شد. انگیزش سلامت با استفاده از مقیاس انگیزش سلامت (HMS)، بار شناختی با شاخص بار وظیفه ناسا (NASA-TLX) و عاطفه مثبت با استفاده از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS) اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی در نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند. تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد بین بار شناختی و انگیزش سلامت، همبستگی منفی معنادار ($r = -0.32$; $p < 0.01$) و بین عاطفه مثبت و انگیزش سلامت، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد ($r = 0.45$; $p < 0.01$). مدل رگرسیون معنادار بود ($F(2/217) = 61.52$; $p < 0.001$) و ۳۶ درصد واریانس انگیزش سلامت را تبیین کرد ($R^2 = 0.36$). عاطفه مثبت ($\beta = 0.44$; $t = 6.44$; $p < 0.01$) و بار شناختی ($\beta = -0.21$; $t = -3.00$; $p < 0.01$) هر دو پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار انگیزش سلامت بودند. این مطالعه نتیجه می‌گیرد که بار شناختی تأثیری منفی بر انگیزش سلامت دارد؛ درحالی‌که عاطفه مثبت آن را بهبود می‌بخشد. این یافته‌ها بر اهمیت مدیریت بار شناختی و تقویت حالات عاطفی مثبت برای بهبود انگیزش سلامت تأکید دارند.

استناد: گوتچلیخ، د، رستمی، م، هوشمندی، ر، یانگ، ج، و مهدی‌آبادی، پ. (۱۴۰۵). درک انگیزش سلامت: تأثیر بار شناختی و عاطفه مثبت در جامعه ایرانیان انتاریو. فصل‌نامه

پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۷(۱)، ۶۷-۸۳. doi:10.22059/japr.2025.388048.645114

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.388048.645114>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

انگیزش سلامت یکی از عوامل کلیدی در مشارکت افراد در رفتارهایی است که سلامت را ارتقا می‌دهند و حفظ می‌کنند. درک عوامل مؤثر بر انگیزش سلامت برای طراحی مداخلات مؤثر و بهبود سلامت عمومی ضروری است. انگیزش سلامت به معنای میل یا تمایل به مشارکت در رفتارهایی است که سلامت و بهزیستی را ارتقا می‌دهند (تورس و همکاران^۱، ۲۰۲۵؛ لی و اندرسون^۲، ۲۰۲۵؛ گونگ و سانتوسو^۳، ۲۰۲۴). این مفهوم در چارچوب‌های نظری مختلفی از جمله نظریه خودتعیینی مطرح شده و بر نقش انگیزه‌های درونی و بیرونی در تغییر رفتار سلامت تأکید دارد (مالیک^۴، ۲۰۲۴؛ موحدی‌فر، ۲۰۲۲؛ نجاتی‌فر و عابدی، ۲۰۲۳؛ ریو و کول^۵، ۱۹۸۷). تحقیقات نشان داده‌اند انگیزش سلامت با مجموعه‌ای از نتایج سلامت، از جمله رژیم غذایی، ورزش و پایبندی به دستورالعمل‌های پزشکی مرتبط است (بلگ^۶، ۲۰۰۳)؛ برای مثال، انگیزش خودمختار با افزایش مصرف میوه و سبزیجات در بزرگسالان و نوجوانان مرتبط بوده است (دوایر و همکاران^۷، ۲۰۱۷). علاوه‌براین، انگیزش سلامت در کودکی پیش‌بینی‌کننده سلامت قلبی-متابولیک در بزرگسالی است که بر تأثیرات بلندمدت عوامل انگیزشی تأکید دارد (گال و همکاران^۸، ۲۰۱۹).

بار شناختی میزان تلاش ذهنی مورد نیاز برای پردازش اطلاعات و انجام وظایف است (پارساکیا، ۲۰۲۴). براساس نظریه بار شناختی، سیستم شناختی انسان ظرفیت محدودی دارد و بار شناختی بیش‌ازحد می‌تواند یادگیری و عملکرد را مختل کند (علوی و همکاران، ۲۰۲۲؛ اسدی رسانی، ۲۰۲۳؛ باباخانلو و باباخانلو، ۲۰۲۳؛ بولوت و همکاران^۹، ۲۰۲۴؛ عنایتی شبکلائی و همکاران، ۲۰۲۳؛ قزلسفلو و همکاران، ۲۰۲۳؛ قربان‌نژاد، ۱۴۰۱؛ هادی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۱؛ جهانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ جاویدان، ۱۴۰۱؛ موحدی‌فر، ۲۰۲۲؛ نوروزی و همکاران، ۲۰۲۲؛ پورجابری و همکاران، ۲۰۲۳؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ سالمی و همکاران، ۲۰۲۳؛ شعبان‌نژاد، ۲۰۲۴؛ شوقی و همکاران، ۱۴۰۱؛ یائو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۴). در محیط‌های آموزشی، مدیریت بار شناختی برای بهینه‌سازی درک، مشارکت و انگیزش دانش‌آموزان ضروری است (اسدی رسانی، ۲۰۲۳؛ کولداس و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۴؛ مهدیان و همکاران، ۲۰۲۱؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ روغنی و همکاران، ۲۰۲۲؛ صفی‌خانی، ۲۰۲۲؛ شوقی و همکاران، ۱۴۰۱؛ یائو و همکاران، ۲۰۲۴). به همین ترتیب، بار شناختی در زمینه‌های مرتبط با سلامت نقش مهمی ایفا می‌کند؛ جایی که افراد باید اطلاعات پیچیده را پردازش کنند و تصمیماتی بگیرند که بر سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارد (اسدی رسانی، ۲۰۲۳؛ بولوت و همکاران، ۲۰۲۴؛ کهکی، ۱۴۰۳؛ لارموسئو و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۹؛ مهدیان و همکاران، ۲۰۲۱؛ پارساکیا و همکاران، ۲۰۲۳a؛ پارساکیا و همکاران، ۲۰۲۳b؛ پارساکیا، رستمی و سعادت، ۲۰۲۳؛ پورجابری و همکاران، ۲۰۲۳؛ رحمانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ روغنی و همکاران، ۲۰۲۲؛ صفی‌خانی، ۲۰۲۲؛ یائو و همکاران، ۲۰۲۴). رابطه بین بار شناختی و انگیزش سلامت پیچیده است. از یک سو، بار شناختی زیاد می‌تواند با غلبه بر منابع شناختی، توانایی افراد را برای مشارکت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت مختل کند (عبیدی و هادی، ۲۰۲۴؛ پارساکیا، ۲۰۲۴؛ شیرعلی‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۲؛ سون و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، بار شناختی متوسط می‌تواند با به‌چالش کشیدن افراد و ارتقای درگیری شناختی عمیق‌تر، یادگیری و انگیزش را بهبود بخشد (کولداس و همکاران، ۲۰۱۴).

1. Torres et al.
2. Lee & Anderson
3. Gong & Santoso
4. Malik
5. Reeve & Cole
6. Bellg
7. Dwyer et al.
8. Gall et al.
9. Bulut et al.
10. Hadie et al.
11. Yao et al.
12. Kuldass et al.
13. Larmuseau et al.
14. Sun et al.

عاطفه مثبت به تجربه حالات عاطفی مثبت و احساساتی مانند شادی، اشتیاق و رضایت اشاره دارد (علوی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عنایتی شبکلایی و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده‌اند که عاطفه مثبت می‌تواند دامنه شناختی افراد را گسترش و توانایی آن‌ها را برای درگیر شدن در تفکر خلاقانه و انعطاف‌پذیر افزایش دهد (علوی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عنایتی شبکلایی و همکاران، ۲۰۲۳؛ قزلسفلو و همکاران، ۲۰۲۳؛ قربان نژاد، ۱۴۰۱؛ حسن‌پور و همکاران، ۲۰۲۲؛ جاویدان، ۱۴۰۱؛ کهکی، ۱۴۰۳؛ کاشانیان و شیخ‌پور، ۲۰۲۳؛ مهدیان و همکاران، ۲۰۲۱؛ نوروزی و همکاران، ۲۰۲۲؛ پورجابری و همکاران، ۲۰۲۳؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ روغنی و همکاران، ۲۰۲۲؛ صفی‌خانی، ۲۰۲۲؛ شعبان‌نژاد، ۲۰۲۴؛ شوقی و همکاران، ۱۴۰۱؛ یائو و همکاران، ۲۰۲۴؛ عبدی، ۲۰۲۴؛ هارمن-جونز و همکاران^۱، ۲۰۱۳؛ مجلسی کوپایی و فریستا^۲، ۲۰۲۴؛ لیو و وانگ^۳، ۲۰۱۴). عاطفه مثبت همچنین با نتایج بهبودیافته سلامت و افزایش انگیزه برای مشارکت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت مرتبط است (باباخانلو و باباخانلو، ۲۰۲۳؛ فولادی و همکاران، ۲۰۲۳؛ قزلسفلو و همکاران، ۲۰۲۳؛ کهکی، ۱۴۰۳؛ کریمی دشتکی و محمودی، ۱۴۰۳؛ کاشمری و همکاران، ۱۴۰۳؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ صفی‌خانی، ۲۰۲۲؛ استروبل و همکاران^۴، ۲۰۲۱).

نظریه گسترش و ایجاد نشان می‌دهد احساسات مثبت، دامنه اندیشه‌ها و اقدامات افراد را گسترش می‌دهد و آن‌ها را قادر می‌سازد منابع شخصی پایدار مانند تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ایجاد کنند (هارمن-جونز و همکاران، ۲۰۱۳). این نظریه با تأثیر محدودکننده احساسات منفی که معمولاً توجه را به تهدیدها یا چالش‌های خاص متمرکز می‌کند، در تضاد است (پرایس و هارمن-جونز^۵، ۲۰۱۰). در زمینه انگیزش سلامت، عاطفه مثبت ممکن است تمایل افراد به پذیرش و حفظ رفتارهای سلامت را با پرورش ذهنیتی خوش‌بینانه‌تر و فعال‌تر افزایش دهد (لیو و همکاران^۶، ۲۰۱۷).

انگیزه عاملی کلیدی در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت است. نظریه خودتعیینی میان انگیزه درونی که ناشی از علاقه ذاتی و لذت است و انگیزه بیرونی که ناشی از پاداش‌ها یا فشارهای خارجی است، تمایز قائل می‌شود. هردو نوع انگیزه می‌توانند رفتارهای مرتبط با سلامت را تحت تأثیر قرار دهند، اما انگیزه درونی معمولاً با تغییر رفتار پایدارتر و خودمختارتر مرتبط است (علوی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عزیزاده و همکاران، ۲۰۲۳؛ باباخانلو، ۲۰۲۳؛ عنایتی شبکلایی و همکاران، ۲۰۲۳؛ هاگر و همکاران^۷، ۲۰۱۴؛ حسن‌پور و همکاران، ۲۰۲۲؛ حجتی و زادحسن، ۲۰۲۳؛ کجیاف و همکاران، ۱۳۸۲؛ مرادی و مردانی، ۲۰۲۳؛ نوروزی و همکاران، ۲۰۲۲؛ پینتریچ و دگروت^۸، ۱۹۹۰؛ روغنی و همکاران، ۲۰۲۲؛ سامان آذری و همکاران^۹، ۲۰۲۴؛ سرامی و حجتی، ۲۰۲۳؛ طهماسبی و همکاران، ۲۰۲۳؛ زیمرمن و مارتینز-پونز^{۱۰}، ۱۹۹۰). انگیزه خودمختار که عناصر انگیزه درونی را با پذیرش شخصی اهداف بیرونی ترکیب می‌کند، با طیف وسیعی از رفتارهای مرتبط با سلامت از جمله ورزش، رژیم غذایی و پایبندی به درمان دارویی ارتباط دارد (علایی و همکاران، ۲۰۲۴؛ علوی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عنایتی شبکلایی و همکاران، ۲۰۲۳؛ فولادی و همکاران، ۲۰۲۳؛ حجتی و زادحسن، ۲۰۲۳؛ کریمی دشتکی و محمودی، ۱۴۰۳؛ لی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲؛ نوروزی و همکاران، ۲۰۲۲؛ پورجابری و همکاران، ۲۰۲۳؛ رجایی‌نیا، ۲۰۲۲؛ روغنی و همکاران، ۲۰۲۲؛ سرامی و حجتی، ۲۰۲۳؛ طهماسبی و همکاران، ۲۰۲۳).

رابطه میان انگیزه و رفتار سلامت تحت تأثیر عوامل شخصی و زمینه‌ای مختلفی قرار دارد؛ برای مثال، نگرش‌ها و باورهای فرهنگی می‌توانند انگیزه افراد برای مشارکت در رفتارهای مرتبط با سلامت را شکل دهند (حمزه و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۸).

1. Harmon-Jones et al.
2. Majlessi Koupaei & Farista
3. Liu & Wang
4. Strobel et al.
5. Price & Harmon-Jones
6. Liew et al.
7. Hagger et al.
8. Pintrich & De Groot
9. Saman Azari et al.
10. Zimmerman & Martinez-Pons
11. Li et al.
12. Hamzah et al.

علاوه بر این، عواملی مانند خودکارآمدی و انتظارات از نتایج، نقش مهمی دارند در تعیین اینکه آیا افراد رفتارهای مرتبط با سلامت را اتخاذ و حفظ می‌کنند (کوئین و هس، ۲۰۱۸).

درک تعامل بار شناختی و عاطفه مثبت برای تأثیر بر انگیزه سلامت و ارائه مداخلات مؤثر ضروری است. بار شناختی می‌تواند بر توانایی افراد برای پردازش اطلاعات مرتبط با سلامت و اتخاذ تصمیمات آگاهانه تأثیر بگذارد (هادی و همکاران، ۲۰۲۱). بار شناختی زیاد می‌تواند به اضافه بار شناختی منجر شود و انگیزه افراد را برای مشارکت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت کاهش دهد. در مقابل، بار شناختی متوسط می‌تواند با ترویج تعامل شناختی عمیق‌تر و حل مسئله، انگیزه را افزایش دهد (کولداس و همکاران، ۲۰۱۴).

عاطفه مثبت می‌تواند اثرات منفی بار شناختی را با افزایش انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری شناختی کاهش دهد (عباسی ابرازگاه و همکاران، ۲۰۲۴؛ رضاقلیان و همکاران، ۲۰۲۵؛ لیو و وانگ، ۲۰۱۴). هنگامی که افراد احساسات مثبت را تجربه می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در رفتارهای سلامت‌محور پیشگیرانه مشارکت کنند و در مواجهه با چالش‌ها پایدار بمانند (استروبل و همکاران، ۲۰۲۱)؛ برای مثال، عاطفه مثبت با افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و انتخاب رژیم‌های غذایی سالم‌تر مرتبط است (لی و همکاران، ۲۰۲۲).

این مطالعه به درک نظری انگیزه سلامت با بررسی تعامل میان بار شناختی و عاطفه مثبت کمک می‌کند. با ادغام مفاهیم نظریه بار شناختی و نظریه گسترش و ساخت عواطف مثبت، این پژوهش چارچوب جامعی برای درک چگونگی تأثیر این عوامل بر انگیزه سلامت ارائه می‌دهد (هادی و همکاران، ۲۰۲۱؛ هارمن-جونز و همکاران، ۲۰۱۳). یافته‌های این مطالعه نتایج عملی برای طراحی مداخلات سلامت و برنامه‌های آموزشی دارد. با مدیریت بار شناختی و پرورش عاطفه مثبت، متخصصان می‌توانند انگیزه افراد را برای مشارکت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت افزایش دهند (کولداس و همکاران، ۲۰۱۴؛ لارموسئو و همکاران، ۲۰۱۹). در زمینه آموزش حرفه‌ای سلامت، استفاده از نظریه بار شناختی می‌تواند به بهینه‌سازی تجربیات یادگیری دانشجویان و افزایش انگیزه آنان برای پیگیری حرفه‌های مرتبط با سلامت کمک کند (هادی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین مداخلاتی که عاطفه مثبت را ارتقا می‌دهند، می‌توانند تاب‌آوری افراد و توانایی آن‌ها را در مشارکت مداوم در تغییر رفتارهای سلامت‌محور افزایش دهند (استروبل و همکاران، ۲۰۲۱). این مطالعه بر ساکنان ایرانی در انتاریو کانادا تمرکز دارد؛ جمعیتی که ممکن است به دلیل عوامل فرهنگی و زمینه‌ای با چالش‌های منحصربه‌فردی در ارتباط با انگیزه سلامت مواجه شوند. تحقیقات پیشین بر اهمیت در نظر گرفتن نگرش‌ها و باورهای فرهنگی در مداخلات رفتاری سلامت تأکید کرده‌اند (حمزه و همکاران، ۲۰۱۸). با اینکه مبانی نظری و پیشینه موجود از وجود رابطه میان این سه متغیر حمایت می‌کند، اما هنوز پژوهشی که انگیزش را به عنوان متغیر وابسته و بار شناختی در وضعیت نامطلوب و همچنین عاطفه مثبت را به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های آن لحاظ کند موجود نیست. با بررسی نقش بار شناختی در وضعیت نامطلوب و عاطفه مثبت در این جمعیت خاص، این مطالعه به ارائه بینش‌هایی کمک می‌کند که می‌تواند مداخلات سلامت متناسب با فرهنگ را اطلاع‌رسانی کند. در مجموع، اهداف این مطالعه شامل بررسی تأثیر بار شناختی و عاطفه مثبت بر انگیزه سلامت در میان ساکنان ایرانی انتاریو در این جمعیت است و با پرداختن به این هدف، راهبردهایی مؤثر برای افزایش انگیزه سلامت و ترویج رفتارهای سالم در جمعیت‌های فرهنگی متنوع ارائه می‌کند.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

در این مطالعه، از یک طراحی توصیفی-همبستگی برای بررسی رابطه بین بار شناختی، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت در میان ساکنان ایرانی انتاریو کانادا که حداقل پنج سال از سکونت آن‌ها گذشته باشد، استفاده شد. در مجموع ۲۲۰ شرکت‌کننده از ریچموند هیل، براساس محاسبه حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و کرجسی، از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب

شدند. معیارهای ورود شامل ایرانی تبار بودن، سکونت حداقل پنج سال در انتاریو، داشتن وضعیت نامطلوب بار شناختی و سن ۱۸ یا بالاتر بود. این مطالعه در بازه ژانویه تا آوریل ۲۰۲۴ انجام گرفت.

۲-۲. ابزار جمع آوری داده

۲-۲-۱. پرسشنامه انگیزه سلامت^۱ (HBMS)

متغیر انگیزه سلامت در این مطالعه با استفاده از مقیاس انگیزه رفتار سلامت که پوراج-و در و همکاران^۲ (۲۰۲۱) ارائه کرده‌اند، اندازه‌گیری شد. پرسشنامه انگیزه سلامت برای ارزیابی میزان انگیزه فرد برای حفظ یا بهبود سلامت خود طراحی شده است. این مقیاس شامل ۲۰ گویه است که به پنج زیرمقیاس تقسیم می‌شود: انگیزه سلامت درونی، انگیزه سلامت بیرونی، تنظیم یکپارچه، نداشتن انگیزه (معکوس) و تنظیم درون فکنی شده. هر گویه براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای، از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) امتیازدهی می‌شود. بیشترین امتیاز پرسشنامه ۱۰۰ و کمترین آن ۲۰ است. امتیاز کلی با جمع امتیازات تمام گویه‌ها محاسبه شده و امتیازات بالاتر نشان‌دهنده انگیزه سلامت بیشتر است. پرسشنامه انگیزه سلامت در مطالعات مختلف اعتبار و پایایی زیادی را نشان داده و به‌عنوان ابزاری قوی برای اندازه‌گیری انگیزه سلامت در جمعیت‌ها و محیط‌های مختلف شناخته شده است (گان و همکاران^۳، ۲۰۲۳). در این پژوهش، برای پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۷ به‌دست آمد که مقدار مطلوبی است.

۲-۲-۲. پرسشنامه بار وظیفه ناسا^۴ (NASA-TLX)

بار شناختی با استفاده از شاخص بار وظیفه ناسا که هارت و استاولند^۵ (۱۹۸۸) ارائه کرده‌اند، ارزیابی شد. پرسشنامه بار وظیفه ناسا ابزاری پرکاربرد است که بار کاری ادراک‌شده را در شش زیرمقیاس اندازه‌گیری می‌کند: تقاضای ذهنی، تقاضای جسمی، تقاضای زمانی، عملکرد، تلاش، و ناامیدی. این ابزار شامل شش گویه است که هر کدام از صفر (بسیار کم) تا ۱۰۰ (بسیار زیاد) با فواصل پنج‌تایی امتیازدهی می‌شوند. بار شناختی کلی با محاسبه میانگین وزنی این زیرمقیاس‌ها تعیین می‌شود. این پرسشنامه به‌طور گسترده اعتبارسنجی شده و به‌دلیل قابلیت اطمینان خود در اندازه‌گیری بار شناختی در وظایف و محیط‌های مختلف شناخته شده است (عبدی، ۲۰۲۴؛ لارموسو و همکاران، ۲۰۱۹؛ سون و همکاران، ۲۰۱۵). در این پژوهش، برای پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۸ به‌دست آمد که مقدار مطلوبی است.

۲-۲-۳. پرسشنامه عاطفه مثبت^۶ (PANAS)

عاطفه مثبت با استفاده از مقیاس عواطف مثبت و منفی که واتسون و همکاران^۷ (۱۹۸۸) ارائه کرده‌اند، اندازه‌گیری شد. این مقیاس شامل ۲۰ گویه است که به‌طور مساوی بین دو زیرمقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی تقسیم شده‌اند. شرکت‌کنندگان میزان تجربه هر حالت عاطفی را در یک بازه زمانی مشخص (برای مثال، هفته گذشته) براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (بسیار کم یا اصلاً) تا ۵ (بسیار زیاد) ارزیابی می‌کنند. در این مطالعه فقط از زیرمقیاس عاطفه مثبت شامل ده گویه استفاده شد. امتیازات عاطفه مثبت جمع می‌شود و یک امتیاز کلی ارائه می‌دهد و امتیازات بالاتر نشان‌دهنده عاطفه مثبت بیشتر است. پرسشنامه عاطفه مثبت در مطالعات متعدد اعتبار و پایایی بالایی را نشان داده و به‌عنوان ابزاری استاندارد برای ارزیابی حالات عاطفی شناخته شده است (عبدی، ۲۰۲۴؛ علایی و همکاران، ۲۰۲۴؛ باباخانلو، ۲۰۲۳؛ حیدری و همکاران، ۲۰۲۳؛ جاویدان، ۱۴۰۱؛ کاشانیان و شیخ پور، ۲۰۲۳؛ پورجبری و همکاران، ۲۰۲۳؛ شعبان‌نژاد، ۲۰۲۴). در این پژوهش، برای پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۱ به‌دست آمد که مقدار مطلوبی است.

1. Health Behavior Motivation Scale
2. Poraj-Weder et al.
3. Gan et al.
4. NASA Task Load Index (NASA-TLI)
5. Hart & Staveland
6. Positive and Negative Affect Scale (PANAS)
7. Watson

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام گرفت. ضرایب همبستگی پیرسون برای بررسی روابط بین متغیر وابسته (انگیزه سلامت) و هریک از متغیرهای مستقل (بار شناختی و عاطفه مثبت) محاسبه شد. برای بررسی بیشتر این روابط، تحلیل رگرسیون خطی با انگیزه سلامت به عنوان متغیر وابسته و بار شناختی و عاطفه مثبت به عنوان متغیرهای مستقل انجام گرفت. سطح معناداری برای تمامی آزمون‌های آماری برابر با $p < 0.05$ تعیین شد. این تحلیل به منظور تعیین قدرت پیش‌بینی بار شناختی و عاطفه مثبت بر انگیزه سلامت در میان شرکت‌کنندگان مطالعه صورت پذیرفت.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در مطالعه مورد تحلیل قرار گرفت که نمونه‌ای متنوع از ساکنان ایرانی شهر ریچموند هیل انتاریو را نشان می‌دهد. از مجموع ۲۲۰ شرکت‌کننده، ۱۲۲ نفر زن (۴۵/۵۵ درصد) و ۹۸ نفر مرد (۵۵/۴۴ درصد) بودند. توزیع سنی نشان داد ۴۰ نفر (۱۸/۱۸ درصد) تا ۱۸ تا ۲۹ سال، ۸۰ نفر (۳۶/۳۶ درصد) ۳۰ تا ۳۹ سال، ۶۰ نفر (۲۷/۲۷ درصد) ۴۰ تا ۴۹ سال و ۴۰ نفر (۱۸/۱۸ درصد) ۵۰ سال یا بالاتر بودند. ۶۰ نفر (۲۷/۲۷ درصد) تحصیلات دیپلم داشتند، ۱۰۰ نفر (۴۵/۴۵ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی بودند و ۶۰ نفر (۲۷/۲۷ درصد) تحصیلات تکمیلی داشتند. ۱۳۰ نفر (۵۹/۰۹ درصد) شاغل، ۵۰ نفر (۲۲/۷۳ درصد) خوداشتغال، ۲۰ نفر (۹/۰۹ درصد) دانشجو و ۲۰ نفر (۹/۰۹ درصد) بیکار بودند.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

جدول ۱. آمار توصیفی برای بار شناختی نامطلوب، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت

متغیر	میانگین	انحراف معیار
تقاضای ذهنی	۳/۷۶	۰/۶۱
تقاضای جسمی	۲/۰۸	۰/۷۷
تقاضای زمانی	۳/۴۷	۰/۶۹
عملکرد درک‌شده	۲/۶۲	۰/۷۰
تلاش	۳/۵۶	۰/۵۹
ناامیدی	۳/۱۶	۰/۶۶
بار شناختی نامطلوب	۳/۴۵	۰/۶۵
عاطفه مثبت	۴/۱۲	۰/۵۸
انگیزه سلامت	۳/۷۸	۰/۷۱

جدول ۱ آمار توصیفی را برای بار شناختی نامطلوب، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت ارائه می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بیشترین میانگین مربوط به مؤلفه تقاضای ذهنی (۳/۷۶) و تلاش (۳/۵۶) است که بیانگر فشار ذهنی زیاد و انرژی فراوان صرف‌شده توسط شرکت‌کنندگان است. در مقابل، پایین‌ترین میانگین به تقاضای جسمی (۲/۰۸) اختصاص دارد که نشان می‌دهد تکالیف ذهنی در این نمونه بیش از بار فیزیکی مؤثر بوده‌اند. همچنین ناامیدی (۳/۱۶) و عملکرد درک‌شده پایین (۲/۶۲) نیز نسبتاً زیاد گزارش شد که می‌تواند نشانه‌ای از ناکارآمدی ذهنی در شرایط بار بالا باشد. این نتایج بر لزوم مداخله برای مدیریت مؤلفه‌های خاص بار شناختی مانند فشار ذهنی، ناامیدی و تقاضای زمانی تأکید دارد تا از کاهش انگیزه سلامت پیشگیری شود.

پیش از انجام تحلیل‌های اصلی، پیش‌فرض‌های رگرسیون خطی بررسی و تأیید شدند. نخست، پیش‌فرض نرمال بودن با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ارزیابی شد که نشان داد باقی‌مانده‌ها توزیع نرمال دارند ($W=0.98$; $p=0.12$). پیش‌فرض خطی بودن با بررسی نمودارهای پراکنندگی متغیرهای مستقل و وابسته ارزیابی شد که روابط خطی را نشان داد. همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون برش-پاگان بررسی شد که نتیجه‌ای غیرمعنادار ($\chi^2(2)=2.15$; $p=0.34$) نشان داد. به این معنی

که واریانس خطاها ثابت است. چندخطی بودن با استفاده از مقادیر فاکتور تورم واریانس (VIF) بررسی شد که همگی کمتر از ۲ بودند و مشکلی از نظر چندخطی بودن وجود نداشت. در نهایت، استقلال خطاها با استفاده از آماره دوربین-واتسون که ۹۵/۱ بود و در بازه قابل قبول (۵/۱ تا ۵/۲) قرار داشت، تأیید شد. تمام پیش فرض‌ها رعایت شدند و امکان تفسیر معتبر نتایج تحلیل رگرسیون فراهم شد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون و مقادیر p برای انگیزه سلامت، بار شناختی نامطلوب و عاطفه مثبت

متغیر	انگیزه سلامت (r)	مقدار p	عاطفه مثبت (r)	مقدار p
تقاضای ذهنی	-۰/۲۸	<۰/۰۱	-۰/۲۴	<۰/۰۱
تقاضای جسمی	-۰/۱۴	<۰/۰۱	-۰/۱۳	<۰/۰۱
تقاضای زمانی	-۰/۲۵	<۰/۰۱	-۰/۲۲	<۰/۰۱
عملکرد درک شده	-۰/۳۴	<۰/۰۱	-۰/۳۰	<۰/۰۱
تلاش	-۰/۱۷	<۰/۰۱	-۰/۱۵	<۰/۰۱
نامیدی	-۰/۳۰	<۰/۰۱	-۰/۲۸	<۰/۰۱
بار شناختی نامطلوب	-۰/۳۲	<۰/۰۱	-۰/۲۹	<۰/۰۱
عاطفه مثبت	۰/۴۵	<۰/۰۱	-	-

جدول ۲ روابط معنادار بین متغیر وابسته (انگیزه سلامت) و هریک از متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد. همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد، مؤلفه‌هایی که بیشترین همبستگی منفی را با انگیزه سلامت داشتند، شامل عملکرد درک شده (-۰/۳۴)، نامیدی (-۰/۳۰)، و تقاضای ذهنی (-۰/۲۸) بودند. همین مؤلفه‌ها نیز با عاطفه مثبت همبستگی منفی معنادار نشان دادند: عملکرد درک شده (-۰/۳۰)، نامیدی (-۰/۲۸)، و تقاضای ذهنی (-۰/۲۴). این یافته‌ها حاکی از آن است که افزایش ادراک ناکارآمدی ذهنی، نامیدی، و فشار ذهنی نه تنها انگیزه سلامت، بلکه حالات عاطفی مثبت را نیز تضعیف می‌کند. مؤلفه‌های تلاش، تقاضای زمانی و تقاضای جسمی نیز با هردو متغیر همبستگی منفی معنادار، اما با شدت کمتر داشتند.

۳-۳. بررسی فرضیه‌ها

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	R	R ²	R ² adj	F	p
رگرسیون	۵۸/۲۰	۲	۲۹/۱۰	۰/۶۰	۰/۳۶	۰/۳۵	۶۱/۵۲	<۰/۰۰۱
باقی مانده	۱۰۳/۲۶	۲۱۷	۰/۴۸					
کل	۱۶۱/۴۶	۲۱۹						

جدول ۳ نشان می‌دهد مدل کلی رگرسیون معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$; $F(۲/۲۱۷) = ۶۱/۵۲$) و پیش‌بینی کننده‌ها توانسته‌اند ۳۶ درصد واریانس در انگیزه سلامت را تبیین کنند ($R^2 = ۰/۳۶$; $R^2_{adj} = ۰/۳۵$). این مدل رگرسیون تأثیر ترکیبی بار شناختی نامطلوب و عاطفه مثبت را بر انگیزه سلامت برجسته می‌کند.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره

متغیر	B	خطای استاندارد	β	t	p
مقدار ثابت	۱/۱۰	۰/۳۲		۳/۴۴	<۰/۰۱
بار شناختی نامطلوب	-۰/۲۱	۰/۰۷	-۰/۲۵	-۳/۰۰	<۰/۰۱
عاطفه مثبت	۰/۵۸	۰/۰۹	۰/۴۲	۶/۴۴	<۰/۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد هردو متغیر بار شناختی نامطلوب و عاطفه مثبت پیش‌بینی کننده‌های معناداری برای انگیزه سلامت هستند. عاطفه مثبت به‌عنوان پیش‌بینی کننده قوی‌تر ظاهر شد ($p < ۰/۰۱$; $t = ۶/۴۴$; $\beta < ۰/۴۲$; $B = ۰/۵۸$); در حالی که بار شناختی نامطلوب نیز تأثیری معنادار اما کمتر داشت ($p < ۰/۰۱$; $t = -۳/۰۰$; $\beta = -۰/۲۵$; $B = -۰/۲۱$). این نتایج بر اهمیت حالات عاطفی مثبت در افزایش انگیزه سلامت تأکید می‌کند و در عین حال به اثرات مضر بار شناختی نامطلوب زیاد اشاره دارد.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین بار شناختی نامطلوب، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت در میان ساکنان ایرانی انتاریوی کانادا انجام شد. نتایج ما نشان داد بین هردو متغیر مستقل و انگیزه سلامت همبستگی معنادار وجود دارد. به‌طور خاص، بار شناختی نامطلوب بیشتر با انگیزه سلامت کمتر همراه بود ($r = 0/33$; $p < 0/01$)؛ درحالی‌که عاطفه مثبت بیشتر با انگیزه سلامت ارتباط مثبت داشت ($r = 0/45$; $p < 0/01$). تحلیل رگرسیون خطی نشان داد بار شناختی نامطلوب و عاطفه مثبت به‌طور مشترک بخش قابل توجهی از واریانس انگیزه سلامت را توضیح می‌دهند ($R^2 = 0/36$; $F(2/217) = 61/52$; $p < 0/01$). عاطفه مثبت به‌عنوان پیش‌بین قوی‌تر ($\beta = 0/42$; $p < 0/01$) در مقایسه با بار شناختی نامطلوب ($\beta = -0/25$; $p < 0/01$) ظاهر شد.

رابطه منفی بین بار شناختی و انگیزه سلامت با تحقیقات پیشین مطابقت دارد که نشان می‌دهند تقاضاهای شناختی بالا می‌تواند توانایی افراد برای انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت را کاهش دهند. نظریه بار شناختی بیان می‌کند که وقتی منابع شناختی بیش‌ازحد اشغال می‌شوند، پردازش و عمل براساس اطلاعات مرتبط با سلامت دشوار می‌شود (هادی و همکاران، ۲۰۲۱). این یافته با نتایج سون و همکاران (۲۰۱۵) سازگار است که نشان دادند بار شناختی بالا فرایندهای تصمیم‌گیری را مختل می‌کند (سون و همکاران، ۲۰۱۵). به‌طور مشابه، لارموسو و همکاران (۲۰۱۹) تأکید کردند که بار شناختی بیش‌ازحد می‌تواند توانایی یادگیرندگان برای درگیر شدن عمیق با وظایف پیچیده حل مسئله را کاهش دهد که این موضوع در زمینه چالش‌هایی که افراد در رفتارهای مرتبط با سلامت با آن روبه‌رو هستند، مشابه است (لارموسو و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج این پژوهش نشان می‌دهد افزایش بار شناختی سبب کاهش انگیزش سلامت می‌شود که این اثر را می‌توان براساس نظریه بار شناختی توضیح داد. هنگامی که بار شناختی افراد افزایش می‌یابد، ظرفیت پردازش اطلاعات کاهش می‌یابد و منابع شناختی به فرایندهای ضروری‌تر مانند حل مسائل فوری و تصمیم‌گیری‌های کوتاه‌مدت اختصاص داده می‌شوند. در این شرایط، افراد تمایل کمتری به رفتارهای سلامت‌محور دارند؛ زیرا این رفتارها نیازمند تحلیل و پردازش اطلاعات پیچیده و برنامه‌ریزی بلندمدت هستند. به عبارت دیگر، بار شناختی بالا می‌تواند از طریق افزایش فشار ذهنی و ایجاد احساس ناتوانی شناختی، فرایندهای انگیزشی را مختل کند. این یافته همچنین نشان می‌دهد منابع شناختی محدود نقش تعیین‌کننده‌ای در پردازش اطلاعات مرتبط با سلامت دارند و هرگونه فشار اضافی می‌تواند به کاهش تعامل فعال با این اطلاعات منجر شود.

برعکس، همبستگی مثبت بین عاطفه مثبت و انگیزه سلامت از نظریه گسترش و تقویت عواطف مثبت حمایت می‌کند که بیان می‌کند عاطفه مثبت گستره شناختی و رفتاری افراد را افزایش می‌دهد و توانایی آن‌ها را برای انجام رفتارهای انطباقی و ارتقادهنده سلامت تقویت می‌کند (هارمن-جونز و همکاران، ۲۰۱۳). این یافته با نتایج لیو و وانگ (۲۰۱۴) هماهنگ است که نشان دادند عاطفه مثبت کنترل و انعطاف‌پذیری شناختی را بهبود می‌بخشد و تصمیم‌گیری بهتر در حوزه سلامت را تسهیل می‌کند (لیو و وانگ، ۲۰۱۴). علاوه‌براین، استروبل و همکاران (۲۰۲۱) تأکید کردند که عاطفه مثبت می‌تواند به‌عنوان منبعی برای تنظیم عاطفی و سلامت روانی عمل کند و به‌طور غیرمستقیم انگیزه حفظ رفتارهای سلامت را افزایش دهد (استروبل و همکاران، ۲۰۲۱). به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که عاطفه مثبت تأثیر معناداری بر افزایش انگیزش سلامت دارد که می‌توان آن را براساس نظریه «گسترش و ایجاد» توضیح داد. تجربه عواطف مثبت موجب گسترش دامنه توجه و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود که این امر موجب ادراک بهتر فرصت‌های مرتبط با سلامت و افزایش تمایل به مشارکت در رفتارهای سالم می‌شود. عواطف مثبت می‌توانند فرایندهای تصمیم‌گیری را از طریق افزایش دسترسی به منابع شناختی و هیجانی بهبود بخشند و نگرش مثبتی به اقدامات سلامت‌محور ایجاد کنند. علاوه‌براین، تجربه مداوم عواطف مثبت موجب تقویت سیستم‌های پاداش مغزی می‌شود که فرد را به اتخاذ رفتارهای سلامت‌محور ترغیب می‌کند. درواقع، این نتایج نشان می‌دهد عواطف مثبت می‌توانند به‌عنوان یک محرک درونی، مسیرهای عصبی مربوط به پاداش و انگیزه را فعال کنند و سبب پایداری رفتارهای سلامت‌محور شوند.

قدرت پیش‌بینی‌کننده قوی‌تر عاطفه مثبت نسبت به بار شناختی در مدل رگرسیون ما بر نقش حیاتی حالات عاطفی در پیشبرد انگیزه سلامت تأکید می‌کند. این یافته با نتایج کوئین و هس (۲۰۱۸) مطابقت دارد که نشان دادند عاطفه مثبت به‌طور

معناداری به درگیری در فعالیت‌های روزمره، از جمله رفتارهای سلامت، کمک می‌کند (کوئین و هس، ۲۰۱۸). ریو و کول (۱۹۸۷) نیز بر تلفیق عاطفه و شناخت در انگیزه درونی تأکید کردند و توضیح دادند که تجارب عاطفی مثبت می‌تواند از طریق افزایش لذت و ارزش درک‌شده فعالیت‌های مرتبط با سلامت، انگیزه را تقویت کند (ریو و کول، ۱۹۸۷). همچنین نتایج مشخص کرد که عاطفه مثبت می‌تواند اثرات منفی بار شناختی را تعدیل کند که این تعامل را می‌توان با در نظر گرفتن نقش سامانه‌های شناختی و هیجانی در تصمیم‌گیری سلامت تبیین کرد. در شرایطی که فرد دچار بار شناختی زیاد است، معمولاً منابع شناختی برای تحلیل دقیق اطلاعات سلامت ناکافی می‌شود، اما عاطفه مثبت با تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش استرس شناختی می‌تواند سبب بهبود پردازش اطلاعات و افزایش انگیزه سلامت شود. مکانیسم این تعامل را می‌توان در تداخل بین سامانه شناختی منطقی (که متأثر از بار شناختی است) و سامانه عاطفی (که توسط عواطف مثبت تقویت می‌شود) جستجو کرد. هنگامی که عاطفه مثبت فعال است، کارکردهای شناختی بهبود می‌یابد و فرد می‌تواند اطلاعات سلامت را بهتر پردازش کند و تصمیمات مؤثرتری اتخاذ کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد هم‌افزایی بین عوامل شناختی و هیجانی نقش کلیدی در رفتارهای مرتبط با سلامت دارد.

با وجود یافته‌های قوی، این مطالعه چندین محدودیت دارد که باید به آن‌ها اشاره کرد. اول، طراحی مقطعی توانایی ما برای استنتاج علی از روابط مشاهده‌شده را محدود می‌کند. مطالعات طولی برای تعیین جهت‌گیری اثرات بین بار شناختی، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت مورد نیاز است. دوم، نمونه به ساکنان ایرانی انتاریو محدود بود که ممکن است تعمیم یافته‌ها به گروه‌های فرهنگی یا قومی دیگر را محدود کند. عوامل فرهنگی می‌توانند تأثیر چشمگیری بر رفتارها و انگیزه‌های سلامت داشته باشند و تحقیقات آینده باید این روابط را در جمعیت‌های متنوع‌تر بررسی کنند (بیلچ و همکاران^۱، ۲۰۲۴؛ بولتیوتس^۲، ۲۰۲۳؛ بولوت و همکاران، ۲۰۲۴؛ یانگ و مک‌دانل^۳، ۲۰۲۴؛ زادحسن، ۲۰۲۳). سوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است سوگیری‌های پاسخ‌دهی، مانند سوگیری مطلوبیت اجتماعی، را معرفی کند که می‌تواند بر دقت داده‌های گزارش‌شده تأثیر بگذارد.

تحقیقات آینده باید با اتخاذ طراحی‌های طولی به این محدودیت‌ها بپردازند و تغییرات بار شناختی، عاطفه مثبت و انگیزه سلامت را در طول زمان پیگیری کنند. این رویکرد درک واضح‌تری از مسیرهای علی و دینامیک زمانی بین این متغیرها ارائه می‌دهد. علاوه بر این، گسترش مطالعه برای شامل کردن شرکت‌کنندگان از زمینه‌های فرهنگی متنوع می‌تواند قابلیت تعمیم یافته‌ها را افزایش دهد و دیدگاه‌هایی در مورد چگونگی تأثیر زمینه فرهنگی بر انگیزه سلامت ارائه کند. محققان همچنین باید ابزارهایی عینی برای اندازه‌گیری بار شناختی و رفتارهای سلامت، مانند ارزیابی‌های فیزیولوژیک یا مشاهدات رفتاری، را در نظر بگیرند تا داده‌های خودگزارشی را تکمیل کنند و سوگیری‌های احتمالی را کاهش دهند.

بررسی تعامل بین سایر ساختارهای روان‌شناختی، مانند خودکارآمدی، انتظارات از نتایج، و استرس درک‌شده با بار شناختی و عاطفه مثبت می‌تواند مکانیسم‌های زیرساختی انگیزه سلامت را روشن‌تر کند؛ برای مثال، نقش خودکارآمدی در میانجی‌گری اثرات بار شناختی و عاطفه مثبت بر انگیزه سلامت می‌تواند زمینه جالبی برای تحقیق باشد. علاوه بر این، بررسی چگونگی تأثیر مداخلات طراحی‌شده برای کاهش بار شناختی یا افزایش عاطفه مثبت بر انگیزه و رفتارهای سلامت می‌تواند بینش‌های عملی ارزشمندی ارائه دهد.

یافته‌های این مطالعه پیامدهای عملی مهمی برای طراحی مداخلات سلامت و برنامه‌های آموزشی دارد. پزشکان و مربیان سلامت باید از اثرات مضر بار شناختی بالا بر انگیزه سلامت آگاه باشند و تلاش کنند اطلاعات و فرایندهای تصمیم‌گیری سلامت را برای مراجعان خود ساده‌سازی کنند. استفاده از راهبردهایی مانند تقسیم‌بندی اطلاعات، ارائه دستورالعمل‌های روشن و مختصر و کاهش تقاضاهای شناختی غیرضروری می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر مشغول وظایف مرتبط با سلامت شوند (کولداس و همکاران، ۲۰۱۴).

1. Bilač et al.
2. Boltivets
3. Yang & McDonnel

مداخلاتی نیز که هدف آن‌ها افزایش عاطفه مثبت است می‌توانند در افزایش انگیزه سلامت مؤثر باشند. تکنیک‌هایی مانند تقویت مثبت، تمرینات ذهن‌آگاهی و فعالیت‌هایی که عواطف مثبت را تقویت می‌کنند، می‌توانند به افراد کمک کنند ذهنیتی فعال‌تر و خوش‌بینانه‌تر نسبت به رفتارهای سلامت ایجاد کنند (استروبل و همکاران، ۲۰۲۱). مربیان و پزشکان سلامت باید این راهبردها را در برنامه‌های خود بگنجانند تا محیط عاطفی مثبتی ایجاد کنند که از تغییر رفتارهای سلامت حمایت می‌کند (علایی و همکاران، ۲۰۲۴؛ امیری و همکاران، ۱۴۰۲؛ چویک و توکر، ۲۰۲۲؛ کوتوال^۲، ۲۰۲۲؛ مهدیان و همکاران، ۲۰۲۱؛ معین کوچکسرای و همکاران، ۲۰۲۳).

علاوه بر این، مداخلاتی که به صورت فرهنگی تنظیم شده‌اند و نیازها و ترجیحات منحصربه‌فرد گروه‌های قومی مختلف را در نظر می‌گیرند، می‌توانند اثربخشی تلاش‌های ارتقای سلامت را افزایش دهند. برای ساکنان ایرانی انتاریو، ادغام عناصر مرتبط فرهنگی در آموزش سلامت و راهبردهای انگیزشی می‌تواند تعامل و نتایج را بهبود بخشد. این ممکن است شامل استفاده از سبک‌های ارتباطی متناسب با فرهنگ، مشارکت رهبران جامعه در اجرای مداخلات و پرداختن به باورها و شیوه‌های خاص سلامت رایج در جامعه ایرانی باشد (بولوت و همکاران، ۲۰۲۴).

این مطالعه بر نقش‌های مهم بار شناختی و عاطفه مثبت در انگیزه سلامت تأکید می‌کند. با درک و پرداختن به این عوامل، پزشکان و مربیان سلامت می‌توانند مداخلات مؤثرتری برای ارتقای سلامت و رفاه در میان جمعیت‌های متنوع طراحی کنند. تحقیقات آینده باید به بررسی این روابط ادامه دهند و با استفاده از طراحی‌های طولی و نمونه‌های متنوع، درکی جامع‌تر از عوامل تعیین‌کننده انگیزه سلامت ایجاد کنند.

۵. ملاحظات اخلاقی

این مطالعه مطابق با استانداردهای اخلاقی تعیین‌شده توسط مؤسسه تحقیقاتی KMAN انجام شده و تأیید اخلاقی تحت کد اخلاقی KEC.2024.1A4 دریافت کرده است. تمامی شرکت‌کنندگان پیش از مشارکت، رضایت آگاهانه خود را ارائه دادند و از هدف مطالعه، روش‌ها و حق خود برای انصراف در هر زمان بدون هیچ‌گونه پیامدی کاملاً آگاه شدند. ناشناس بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان رعایت شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که پاسخ‌های آن‌ها فقط برای اهداف تحقیقاتی استفاده و به صورت کلی گزارش می‌شود. علاوه بر این، مطالعه براساس اصول اعلامیه هلسینکی و با احترام به حقوق و رفاه تمامی شرکت‌کنندگان انجام گرفت. هرگونه خطر احتمالی مشارکت به حداقل رسید و اطلاعات تماس برای پاسخگویی به هرگونه سؤال یا نگرانی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. داده‌های کلی و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسؤل و ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

۶. مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

۷. سپاسگزاری و حمایت مالی

از کلیه ایرانیان ساکن انتاریو که در اجرای این تحقیق با محققان همکاری کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود. این پژوهش حامی مالی نداشته است.

۸. تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

منابع

- امیری، س.، امیرپور، ب.، و اعتصامی پور، ر. (۱۴۰۲). مقایسه درد ذهنی، فاجعه‌سازی درد و ترس از زایمان در زنان نخست‌زا با و بدون اختلال افسردگی پس از زایمان (مطالعه موردی بیمارستان معتضدی کرمانشاه). *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، ۹(۱)، ۸۸-۹۸.
<http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-824-fa.html>
- جاویدان، ل. (۱۴۰۱). اثربخشی زوج درمانی با مدل EIS بر عواطف مثبت و منفی و سازگاری زناشویی زوجین. *پویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۱(۳)، ۲۰-۳۰.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.1.3.3>
- جهانی، ح.، یزدانی، ح.، طهماسبی، ر.، خنیفر، ح.، و ابویی اردکان، م. (۱۴۰۱). فهم سوگیری‌های تصمیم‌گیری مبتنی بر رویکرد علوم شناختی (مورد مطالعه: صنعت مشاوره مدیریت). *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۸(۱)، ۵۷-۷۱.
<https://www.iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/258>
- رحمانی، م.، نامور، ه.، و هاشمی رزینی، ه. (۱۴۰۲). اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی بر کارکردهای اجرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی کودکان با ضرب شناختی کند. *پویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۲(۴)، ۸۲-۹۰.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.2.4.9>
- شوقی، ب.، محمدی، ا.، و پیرخانقی، ع. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین توانایی‌های شناختی با خردمندی در دانشجویان. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۸(۲)، ۲۷۳-۲۶۲.
<https://iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/312>
- قربان نژاد، ع. (۱۴۰۱). پیش‌بینی ابعاد کمال‌گرایی بر اساس فراهیجانان مثبت و منفی در دانشجویان. *پویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۱(۳)، ۴۲-۴۹.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.1.3.5>
- کاشمیری، آ.، شهبایی‌زاده، ف.، آهی، ق.، و محمودی راد، ع. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان‌شناختی-رفتاری توأم با خودشفقت‌گری همراه با فعالیت‌های شناختی-حرکتی و مداخله شناختی-حرکتی به‌تنهایی بر اضطراب‌مرگ و ادراک‌پیری سالمندان. *پویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۲(۱)، ۸۶-۹۹.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.8>
- کجباف، م.ب.، مولوی، ح.، و شیرازی تهرانی، ع. (۱۳۸۲). رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۵(۱)، ۲۷-۳۳.
<http://icssjournal.ir/article-1-131-fa.html>
- کریمی دشتکی، ا.، و محمودی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش معنای زندگی بر سلامت و تاب‌آوری روانی دانشجویان. *پویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۲(۱)، ۱۸۷-۱۹۷.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.15>
- کهنکی، ف. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی شناختی-اجتماعی بر عاطفه مثبت و کارکردهای اجرایی نوجوانان. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۳(۱)، ۲۲۲-۲۳۳.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.18>

References

- Abbasi Abrazgah, M., Bostansara, M., & Aghighi Ravan, F. (2024). The model for predicting self-harming behaviors based on cognitive emotion regulation strategies and emotional distress tolerance in adolescents visiting harm reduction centers in Tehran: The mediating role of internalized shame. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(5), 164-172.
<https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/3527>
- Abdi, M. (2024). Predictors of empathic concern: The roles of compassion fatigue and positive affect. *Journal of Personality and Psychosomatic Research (JPPR)*, 1(3), 20-26. <https://doi.org/10.61838/kman.jprr.1.3.4>
- Abidi, S., & Hadi, N. (2024). The future of neurodiversity in the workplace: opportunities and challenges. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 2(4), 1-3.
<https://doi.org/10.61838/kman.prien.2.4.1>
- Alaei, F., Ahghar, G., & Fathi Vernofaderani, L. (2024). Identification and explanation of organizational health dimensions and components among middle school teachers in Tehran. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(2), 36-42. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.2.5>
- Alavi, S. H., Ghasemi Motlagh, M., Esmaeili Shad, B., & Bakhshipour, A. (2022). The effectiveness of solution-focused therapy on emotional, cognitive, motivational and biological symptoms of major depressive disorder in men and women. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(1), 253-265. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.1.21>
- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., & Fattahi Andabil, A. (2023). Presenting a predictive model of marital adjustment based on psychological flexibility and frustration discomfort with the mediation of marital self-regulation and self-compassion. *Psychology of Woman Journal*, 4(4), 109-116.
<https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.4.13>

- Amiri, S., Amirpour, B., & Etesamipour, R. (2023). Comparison of mental pain, catastrophizing, and fear of childbirth in nulliparous women with and without postpartum depression: A case study of Motazedi Hospital in Kermanshah. *Journal of Health Research in Community*, 9(1), 88-98. <http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-824-en.html> (In Persian)
- Asadi Rajani, M. (2023). Investigating the performance of selective attention and working memory in adolescents recovered from acute Covid-19 with normal adolescents. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 3(4), 44-51. <https://www.iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/71>
- Babakhanlou, A., & Babakhanlou, Z. (2023). Presenting structural model of emotional eating in people with obesity based on self-regulation with the mediating role of emotional processing. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 2(2), 30-40. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2023.185859>
- Bellg, A. J. (2003). Maintenance of health behavior change in preventive cardiology: Internalization and Self-regulation of new behaviors. *Behavior Modification*, 27(1), 103-131. <https://doi.org/10.1177/0145445502238696>
- Bilač, S., Öztop, F., Kutuk, Y., & Karadag, M. (2024). Cultural narratives and their impact on family mental health. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(2), 18-24. <https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.2.2.4>
- Boltivets, S. (2023). Cultural beliefs and mental health. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(4), 1-3. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jprfc/article/view/2612>
- Bulut, S., Bukhori, B., & Parsakia, K. (2024). Enhancing selective attention in children with learning disorders: Efficacy of executive functions training. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 86-93. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.2.14>
- Çevik, M., & Tokar, H. (2022). Social determinants of health: Legal frameworks for addressing inequities. *Interdisciplinary Studies in Society, Law, and Politics*, 1(1), 14-22. <https://doi.org/10.61838/kman.isslp.1.1.3>
- Dwyer, L. A., Bolger, N., Laurenceau, J.-P., Patrick, H., Oh, A., Nebeling, L., & Hennessy, E. (2017). Autonomous motivation and fruit/vegetable intake in parent-adolescent dyads. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(6), 863-871. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.011>
- Enayati Shabkolai, M., Enayati Shabkolai, M., & Bagheri Dadokolai, M. (2023). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on social adaptation, academic self-regulation and cognitive flexibility of students with specific learning disorders. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(1), 33-41. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/76>
- Fouladi, M., Vaziri, S., Fallah, M. H., & Afshani, A. (2023). Designing and validation a model of enhancement motivational training program for female students with depressive symptoms. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(8), 19-27. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.3>
- Gall, S., Schüz, N., Schüz, B., Martin, K., Abbott-Chapman, J., Ollington, N., Patton, G. C., Dwyer, T., & Venn, A. (2019). Childhood health motivation and adult cardiometabolic health in the Childhood Determinants Of Adult Health (CDAH) Study. *Health Psychology*, 38(4), 297-305. <https://doi.org/10.1037/hea0000718>
- Gan, T., Zheng, J., Li, W., Li, J., & Shen, J. (2023). Health and wellness tourists' motivation and behavior intention: The role of perceived value. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054339>
- Ghezelseflo, M., Gharravy, I., Ghaffari-touran, A., & Ghezelseflo, A. (2023). Examining the impact of fine motor skills on emotional processing and selective attention in elementary school students. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(1), 84-90. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.1.10>
- Ghorbannezhad, A. (2022). Prediction of perfectionism dimensions based on positive and negative meta-emotions in students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 42-49. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.1.3.5> (In Persian)
- Gong, J., & Santoso, A. (2024). Basic Psychological needs as a mediator between autonomy support and motivation. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 240-249. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.28>
- Hadie, S. N. H., Tan, V., Omar, N., Nik Aloesnisa Nik Mohd, A., Lian, L. H., & Ishak, K. M. K. (2021). COVID-19 disruptions in health professional education: Use of cognitive load theory on students' comprehension, cognitive load, engagement, and motivation. *Frontiers in Medicine*, 8, 739238. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.739238>
- Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A. M., Mallett, C. J., Pal, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: Between- and

- within-participants analyses. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 565-601. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.912945>
- Hamzah, S. R., Suandi, T., Ismail, M., & Muda, Z. (2018). Association of the personal factors of culture, attitude and motivation with health behavior among adolescents in Malaysia. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 149-159. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1482772>
- Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Price, T. F. (2013). Does negative affect always narrow and positive affect always broaden the mind? Considering the influence of motivational intensity on cognitive scope. *Current Directions in Psychological Science*, 22(4), 301-307. <https://doi.org/10.1177/0963721413481353>
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human mental workload* (pp. 139-183). North-Holland. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- Hassanpour, A., Alizadeh Mousavi, E., & Mohammadipour, M. (2022). Investigating the mediating role of self-criticism between emotional self-regulation and students' shyness. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(2), 457-467. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.2.35>
- Heidari, E., Shirazi, M., & Sanaguye Moharer, G. R. (2023). The effectiveness of laughter yoga training on quality of sleep and positive and negative affect of female teachers with diabetes. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(4), 49-68. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.4>
- Hojjati, M., & Zadhan, Z. (2023). Validation of an educational counseling model based on Dawis' work adjustment theory and its effectiveness on motivation and psychological capital of university entrance exam students Mohammad. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(1), 11-21. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.1.2>
- Jahani, H., Yazdani, H., Tahmasebi, R., Khanifar, H., & Abooyee Ardakan, M. (2022). Understanding decision biases based on cognitive science approach (Case study: Management consulting industry). *Sociology of Education*, 8(1), 57-71. <https://www.iase-jrm.ir/index.php/se/article/view/258> (In Persian)
- Javidan, L. (2022). The effectiveness of couple therapy with EIS model on positive and negative emotions and marital adjustment of couples. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 20-30. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.1.3.3> (In Persian)
- Kahaki, F. (2024). The effectiveness of social-cognitive competence skills training on positive affects and executive functions of adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 222-233. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.18> (In Persian)
- Kajbaf, M. B., Moulavi, H., & Shirazi Tehrani, A. (2003). Study of the relationship between motivational beliefs and self-regulated learning strategies, and academic performance among high school students. *Advances in Cognitive Sciences*, 5(1), 27-33. <http://icssjournal.ir/article-1-131-en.html> (In Persian)
- Karimi Dastaki, A., & Mahmudi, M. (2024). The effectiveness of life meaning workshops on resilience, negative affect, and perceived social support in students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 187-197. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.15> (In Persian)
- Kashanian, A. A., & Sheikhpour, M. (2023). The relationship between personality and psychological well-being with the mediation of positive affectivity in high school students. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 5(3), 87-93. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.3.12>
- Kashmari, A., Shahabizadeh, F., Ahi, G., & Mahmoudi Rad, A. (2024). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy combined with self-compassion and cognitive-motor activities versus cognitive-motor intervention alone on death anxiety and aging perception in the elderly. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 86-99. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.1.8> (In Persian)
- Kotwal, S. (2022). Addressing the gap: The importance of mental health legislation and policy. *Interdisciplinary Studies in Society, Law, and Politics*, 1(2), 1-3. <https://doi.org/10.61838/kman.isslp.1.2.1>
- Kuldass, S., Satyen, L., Ismail, H. N., & Hashim, S. (2014). Greater cognitive effort for better learning: Tailoring an instructional design for learners with different levels of knowledge and motivation. *Psychologica Belgica*, 54(4), 350-373. <https://doi.org/10.5334/pb.aw>
- Larmuseau, C., Coucke, H., Kerkhove, P., Desmet, P., & Depaepe, F. (2019). Cognitive load during online complex problem-solving in a teacher training context. *Eden Conference Proceedings*, 1, 466-474. <https://lirias.kuleuven.be/2801151&lang=en>
- Lee, S., & Anderson, M. (2025). How perceived independence affects life satisfaction through motivation in individuals with acquired disabilities. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 3, 1-10. <https://doi.org/10.61838/kman.rc.psynexus.3.6>

- Li, B., Han, S., Meng, S., Lee, J. W., Cheng, J., & Liu, Y. (2022). Promoting exercise behavior and cardiorespiratory fitness among college students based on the motivation theory. *BMC Public Health*, 22, 738. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13159-z>
- Liew, T. W., Zin, N. A. M., & Sahari, N. (2017). Exploring the affective, motivational and cognitive effects of pedagogical agent enthusiasm in a multimedia learning environment. *Human-Centric Computing and Information Sciences*, 7, 9. <https://doi.org/10.1186/s13673-017-0089-2>
- Liu, Y., & Wang, Z. (2014). Positive affect and cognitive control: approach-motivation intensity influences the balance between cognitive flexibility and stability: Approach-motivation intensity influences the balance between cognitive flexibility and stability. *Psychological Science*, 25(5), 1116-1123. <https://doi.org/10.1177/0956797614525213>
- Mahdian, H., Tanhayeh Reshvanloo, F., Zahmatkesh, Z., & Javidi, D. (2021). General health, psychological and social wellbeing: The role of personal and occupational factors. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 2(3), 44-50. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/41>
- Majlessi Koupaei, H., & Farista, R. (2024). Psychological pathways to immunity: The role of emotions and stress in health and disease. *Journal of Personality and Psychosomatic Research (JPPR)*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.61838/kman.jppr.2.1.1>
- Malik, S. (2024). Ego state therapy: A randomized controlled trial on prosocial and health motivational outcomes in young adults with physical disabilities. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 2(4), 12-19. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.2.4.3>
- Moeinkochaksaraei, M., Matani, M., Yousefzadeh, M., & Varedi, S. (2023). Designing the human resources development model of electronic government with an administrative health approach (In the Administrative Organization of Mazandaran Province). *Iranian Journal of Educational Sociology*, 6(1), 198-209. <https://www.qjjes.com/index.php/ijes/article/view/1137>
- Moradi, S., & Mardani, F. (2023). The impact of peer attachment on academic motivation: A quantitative analysis. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 4-9. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.2.2>
- Movahedifar, M. (2022). The comparison of self-management strategies, responsibility and rejection by peers in children with attention deficit/hyperactivity disorder and normal children. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 1(2), 29-37. <https://maherpub.com/jnidd/article/view/4>
- Nejatifar, S., & Abedi, A. (2023). Effectiveness of motivational interviewing on participation and emotional skills in learning disabled adults. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 1(1), 32-40. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.1.1.5>
- Norouzi, H., Hasani, J., & Shah hosseini, M. (2022). Validity, reliability, and confirmatory factor structure of the Persian version of Emotion and Motivation Self-Regulation Questionnaire (EMSR-Q). *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(1), 266-280. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.1.22>
- Parsakia, K. (2024). Emotional and cognitive effects of long-term antipsychotic medication use: A qualitative study. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 2(2), 12-19. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.2.2.3>
- Parsakia, K., Rostami, M., Darbani, S. A., Saadati, N., & Navabinejad, S. (2023 a). Explanation of the concept of generation disjunction in studying generation Z. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(2), 136-142. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.2.15>
- Parsakia, K., Rostami, M., Saadati, N., & Navabinejad, S. (2023b). Analyzing the causes and factors of the difference between the girls of the generation Z and the previous generations in Iran from the perspective of social psychology. *Psychology of Woman Journal*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.1.1>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship between emotional intelligence and marital conflicts using actor-partner interdependence model. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.1.1.6>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Poraj-Weder, M., Pasternak, A., & Szulawski, M. (2021). The development and validation of the Health Behavior Motivation Scale. *Frontiers in Psychology*, 12, 706495. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.706495>

- Pourjaberi, B., Shir Kavand, N., & Ashoori, J. (2023). The effectiveness of cognitive rehabilitation training on prospective memory and cognitive flexibility in individuals with depression. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(3), 45-53. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/97>
- Price, T. F., & Harmon-Jones, E. (2010). The effect of embodied emotive states on cognitive categorization. *Emotion*, 10(6), 934-938. <https://doi.org/10.1037/a0019809>
- Queen, T. L., & Hess, T. M. (2018). Linkages between resources, motivation, and engagement in everyday activities. *Motivation Science*, 4(1), 26-38. <https://doi.org/10.1037/mot0000061>
- Rahmani, M., Namvar, H., & Hashemi Razini, H. (2024). The effectiveness of rational emotive behavior therapy on executive functions and academic procrastination of children with sluggish cognitive tempo. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 2(4), 82-90. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.2.4.9> (In Persian)
- Rajaeinia, A. (2022). Effectiveness of cognitive behavior group therapy on decreasing perfectionism, increasing positive affect and mental performance in female clergies. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 2(4), 45-53. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/47>
- Reeve, J., & Cole, S. G. (1987). Integration of affect and cognition in intrinsic motivation. *The Journal of Psychology*, 121(5), 441-449. <https://doi.org/10.1080/00223980.1987.9915498>
- Rezagholyan, M., Nemati, F., & Hashemi, T. (2025). Development of a model of students' subjective well-being based on attachment styles, self-compassion, and emotion regulation styles with the mediating role of quality of life. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(1), 21-33. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.3>
- Roghani, F., Jadidi, M., & Peymani, J. (2022). The effectiveness of floortime play therapy on improving executive functions and cognitive emotion regulation in children with attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD). *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 2(4), 30-44. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/46>
- Safikhani, F. (2022). The effectiveness of grammatical mental imagery with cognitive processing on self-efficacy, emotional processing and spirituality in mothers of students with autism spectrum disorder. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 3(2), 12-22. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/56>
- Salemi, M. H., Foroozandeh, E., & Asadi-Gharneh, H. A. (2023). Effectiveness of horticultural therapy on improving memory, alexithymia, and severity of symptoms in patients with persistent depressive disorder. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.1.1>
- Saman Azari, J., Livarjani, S., & Azmoodeh, M. (2024). Comparing the effectiveness of study methods and time management training on academic self-regulation among male and female students. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(2), 95-104. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.12>
- Sarami, P., & Hojjati, M. (2023). Enhancing intrinsic motivation in academic settings: The role of self-regulation skills interventions. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 65-71. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.2.11>
- Shabannezhad, A. (2024). Comparison of cognitive behavioral therapy and mindfulness on anxiety, and positive and negative affect in female students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(1), 133-141. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.1.16>
- Shiralinejad, F., Ghasemi, M., & Emamipour, S. (2022). The comparison of the effectiveness of traditional and combined (electronic and traditional) training on the cognitive load theory of girls' students in the seconds of level high school in kerman city. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(2), 197-212. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.2.15>
- Shoghi, B., Mohammadi, A., & Pirkhaefi, A. (2023). The mediating role of mindfulness in the relationship between cognitive abilities and wisdom in students. *Sociology of Education*, 8(2), 262-273. <https://iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/312> (In Persian)
- Strobel, A., Farkas, A., Hoyer, J., Melicherova, U., Köllner, V., & Strobel, A. (2021). Cognitive motivation as a resource for affective adjustment and mental health. *Frontiers in Psychology*, 12, 581681. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.581681>
- Sun, G., Yao, S., & Carretero, J. A. (2015). A pilot study for investigating factors that affect cognitive load in the conceptual design process. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 59(1), 180-184. <https://doi.org/10.1177/1541931215591037>

- Tahmasabi, F., Pirani, Z., & Zanganeh, F. (2023). Designing a model of academic depression based on the psychological-social atmosphere of the class With the mediation of motivational self-regulation among 10th grade female students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(3), 84-95. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.3.7>
- Torres, J., Chen, D., & Peixoto, B. (2025). Locus of control and its relationship with motivation: mediated by grit. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(5), 33. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.5.16>
- 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), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Yang, J., & McDonnell, M. (2024). Social structures and family systems: an analysis of cultural influences. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(1), 31-41. <https://doi.org/10.61838/kman.jpffc.2.1.6>
- Yao, C., Jun, H., & Dai, G.-S. (2024). Predicting phonological awareness: The roles of mind-wandering and executive attention. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(2), 1-7. <https://iase-ijeas.com/index.php/ecs/article/view/121>
- Zadhasan, Z. (2023). Communication within families: Understanding patterns and impacts on mental health. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(2), 5-13. <https://doi.org/10.61838/kman.jpffc.1.2.2>
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51-59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>