

مقاله‌ی پژوهشی

بررسی اثر اصول قواعد ابراز هیجان در تجربه‌ی عاطفه‌ی مثبت/منفی

خلاصه

مقدمه: قواعد ابراز هیجان، وابسته به شرایط فرهنگی هر فرد، تعیین‌کننده‌ی بروز هیجانات مختلف فرد است. بنابراین قواعد، آن چه که فرد از خود بروز می‌دهد، وابسته به پیش‌شرط‌های زیرآستانه‌ای است که فرهنگ فرد برای او مشخص می‌کند. بر این اساس، تجربه‌ی عاطفه به عنوان مولفه‌ای که نقشی برجسته و تعیین‌کننده در سلامت روان افراد و بهزیستی روان‌شناختی دارد می‌تواند مورد پژوهش قرار گیرد.

روش کار: شرکت‌کنندگان این پژوهش، ۵۶۰ نفر از شهروندان ایرانی ساکن شهرهای مختلف ایران (تهران، مشهد، شیراز، اصفهان، اهواز و آبادان) در سال‌های ۱۳۹۳-۱۳۹۴ بودند که به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و و هر یک قواعد ابراز هیجانی خاصی را به خود اختصاص می‌دادند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه‌ی قواعد ابراز هیجانی (نسخه‌ی گسترش یافته) و پرسش‌نامه‌ی تجربه‌ی عاطفه‌ی مثبت و منفی بود. داده‌ها توسط نسخه‌ی ۱۹ نرم‌افزار SPSS با روش آماری رگرسیون چندگانه مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها: بر اساس نتایج، هیجان شادی و تنفر، از قواعد ابراز هیجان آشکارانه و هیجان خشم، غم و شادی از قواعد ابراز هیجان سرکوب‌گرایانه تبعیت می‌کنند. **نتیجه‌گیری:** بنا بر نتایج، قواعدی زیرآستانه‌ای است که در جریان فرهنگی کشور ایران وجود دارد و ورای تجربه‌ی زیستی که یک هیجان برای فرد به ارمغان می‌آورد، مورد تایید بودن شکل بروز آن در یک فرهنگ، تجربه‌ی عاطفه‌ی مثبت یا منفی را برای کاربران آن فرهنگ با قواعد ابراز هیجان خاص آن، به همراه دارد.

واژه‌های کلیدی: عاطفه، فرهنگ، هیجان

سیدسپهر هاشمیان

روان‌شناس بالینی، بیمارستان روزبه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

*گیتی شمس

استادیار گروه روان‌پزشکی، بیمارستان روزبه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

حسن عشایری

استاد دانشکده‌ی توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

مرتضی مدرس غروی

استادیار روان‌شناسی بالینی، مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

*مؤلف مسئول:

گروه روان‌پزشکی، بیمارستان روزبه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

تاریخ وصول: ۹۵/۰۴/۱۲

تاریخ تایید: ۹۵/۰۷/۲۵

پی‌نوشت:

این مطالعه برگرفته از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد بوده که با تایید دانشگاه علوم پزشکی تهران و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده و با منافع نویسندگان ارتباطی نداشته است. از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش تقدیر و تشکر می‌گردد.

مقدمه

موارد ۳ تا ۶ در دسته‌ی ابراز سرکوب‌گرایانه‌ی احساس، قرار می‌گیرند (۷).

از طرف دیگر، تجربه‌ی عواطف، تحت تاثیر مستقیم بروز رفتارهای فرد هستند (۸). عاطفه‌ی مثبت نشان می‌دهد که شخص تا چه میزان شور و شوق به زندگی دارد و چه میزان احساس فعالیت و هوشیاری می‌کند اما عاطفه‌ی منفی، یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ناخوش‌آیند را نشان می‌دهد و شامل حالات ناخوش‌آیندی مانند خشم، نفرت، بی‌زاری، گناه، ترس و عصبیت است (۹، ۱۰). در واقع، عاطفه‌ی مثبت شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند لذت، شغف، خرسندی، غرور و عاطفه‌ی منفی شامل احساسات و هیجان‌های منفی مانند گناه، شرم، غمگینی، اضطراب و نگرانی، خشم و تنش است (۱۱). این گونه به نظر می‌رسد که افرادی که عاطفه‌ی مثبت زیادی را تجربه می‌کنند، باید عاطفه‌ی منفی اندکی در خود تجربه کنند اما در حقیقت، شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد عاطفه‌ی مثبت و منفی دو روی یک سکه نیستند. دلیل این امر این است که عامل مولد عاطفه‌ی مثبت، رویدادها و تجارب خوش‌آیند است، در حالی که عاطفه‌ی منفی به واسطه‌ی رویدادها یا تجارب ناخوش‌آیند ایجاد می‌شود (۱۲).

با توجه به تعاریفی که از قواعد ابراز هیجان و عاطفه‌ی مثبت و منفی شد، به نظر رابطه‌ی همبسته‌وار میان این دو متغیر وجود دارد که می‌توان از طریق روش آماری رگرسیون به پیش‌بینی آن پرداخت.

روش کار

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی شامل تمام شهروندان ایرانی ۱۶ تا ۵۴ سال در سال ۹۴-۱۳۹۳ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها، ۵۶۰ نفر از شهرهای تهران، مشهد، اهواز، شیراز، اصفهان و آبادان، بنا بر سطح پراکندگی و دارا بودن بالاترین جمعیت شهری، به عنوان نمونه‌ی آماری پژوهش انتخاب شدند. پس از توضیح طرح پژوهش و گرفتن رضایت آگاهانه از آنان و اطمینان‌بخشی به آنان، مبنی بر محرمانه بودن اطلاعات، از آن‌ها خواسته شد پرسش‌نامه‌های طرح پژوهش حاضر را تکمیل نمایند. حجم نمونه‌ی حاضر بر اساس مطالعه‌ای که در رابطه با رگرسیون چندگانه جهت اهداف پیش‌بینی صورت می‌گیرد، تعیین گردید (۱۳). بر اساس مطالعه‌ی مذکور، چنان چه متغیرهای پیش‌بین مطالعه، ۶ متغیر (شش قاعده‌ی ابراز هیجان) باشند، جمعیت مطالعه برای مدل مناسب رگرسیون، ۵۵۰ نفر است (۱۳) که در مطالعه‌ی حاضر، برای پیش‌بینی امکان ریزش در بین داده‌های مطالعه ۵۶۰ نفر وارد طرح شدند. روش نمونه‌گیری به صورت چندمرحله‌ای خوشه‌ای بوده که ابتدا نمونه‌گیری خوشه‌ای متناسب با حجم نمونه صورت گرفت. به این صورت که ۶ شهر را بنا بر سطح پراکندگی و دارا بودن بالاترین

ابرازگری هیجانی به عنوان یک مولفه‌ی اصلی در هیجان، به نمایش بیرونی هیجان، بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا شیوه‌ی (چهره‌ای، کلامی و رفتاری) آن اطلاق می‌شود (۱). هالبرستد^۱ ابرازگری هیجانی را شامل ترکیبی از حالت‌های هیجانی، دانش قوانین نمایش و انگیزش و توانایی کنترل ابراز هیجان فرد می‌داند (۲). یکی از عوامل تعدیل‌کننده رفتار ابرازگری هیجانی، قوانین نمایشی^۲ است. در تمام فرهنگ‌ها، کودکان، قوانین یا راه‌هایی را راجع به این موضوع یاد می‌گیرند که چه هیجانی را کجا، کی و به کدام افراد نشان دهند. وقتی کودکان ابراز بیرونی احساسات‌شان را تغییر می‌دهند، اغلب در تلاش‌اند که رفتار ابرازگری خود را با فرهنگ یا عقاید، راجع به آن چه مناسب و یا از لحاظ اجتماعی، تحت شرایط ویژه، مطلوب است، تطبیق دهند. این عقیده در مورد مناسب یا مطلوب بودن ابراز هیجان از لحاظ اجتماعی، در ارتباط با قوانین نمایش است که در واقع، اشاره به توافق اجتماعی دارد که در مورد نوع ابراز وجود دارد (۳).

فرضیه‌ی قواعد ابراز هیجانی در ابتدا توسط اکمن و فرایزن^۳ (۴) بیان شد و آن را به عنوان یک سازه‌ی نظریه‌ای از زمانی که یک مفهوم کلی در مطالعه‌ی هیجان و فرهنگ بود و در جهت توصیف تفاوت‌های مشاهده شده در مطالعه‌ی مقایسه‌ای بین دانش‌آموزان آمریکایی و ژاپنی به کار می‌رفت مطرح کردند. قواعد ابراز هیجانی را می‌توان به عنوان اجزای مهم هر فرهنگی در نظر گرفت. در واقع می‌توان آنان را به عنوان قواعد از پیش تجویز شده‌ی فرهنگی تعریف کرد که خیلی زود در زندگی از مسیر اجتماعی شدن آموخته می‌شوند. این قواعد، ابراز هیجانی افراد از هر فرهنگی بسته به این که آن فرهنگ خاص چه ویژگی‌هایی اعم از ابراز قابل قبول یا غیر قابل قبول از هیجان دارد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. این هنجارهای به اشتراک گذاشته شده‌ی فرهنگی دستور می‌دهد که چگونه، کی و به چه افرادی، می‌بایست تجارب هیجانی خود را ابراز کرد (۵).

ما از این سازه‌ها به عنوان ابعادی ساده استفاده نکرده بلکه آنان را به عنوان بازنماینده^۴ بسیاری از پدیده‌های روان-اجتماعی در نظر می‌گیریم (از جمله هنجارهای وابسته به اجتماع، ارزش‌ها، باورها، شخصیت و خصیصه‌های رفتاری که مرتبط با روابط محیط-شخصی است که ارزیابی می‌شوند (۶)).

قواعد ابراز هیجان خود در شش دسته‌ی کلی قرار می‌گیرد که عبارتند از: ۱- ابراز مستقیم، ۲- ابراز بیش از حد، ۳- ابراز کمتر از حد، ۴- خنثی‌سازی، ۵- پنهان کردن و ۶- بیان احساس به شکلی دیگر. در این تقسیم بندی، موارد اول و دوم در دسته‌ی ابراز آشکارانه‌ی احساس و

ماتسوموتو^۲ (۵) مورد بررسی قرار می‌گیرد. شرکت‌کنندگان لیستی از چهار رابطه‌ی اجتماعی، چهارده هیجان و هفت پاسخ رفتاری را پاسخ داده و بر اساس نمره‌ای که به دست می‌آید در طبقه‌بندی‌های مختلف قرار می‌گیرد. نمره‌بندی نمرات شرکت‌کنندگان در دو حوزه‌ی ارزش اجتماعی و رفتار خودگزارش‌دهی قرار می‌گیرد. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در حدود ۰/۷۸ گزارش شده است. در نمونه‌ی عمومی جامعه ایران، روایی و پایایی این پرسش‌نامه به دست خواهد آمد. در این ابزار از افراد خواسته می‌شود تا به انتخاب استراتژی‌ی مدیریتی ابراز خود که باید برای هر هیجان (خشم، تنفر، تحقیر، ترس، شادی و غم) متمایزی استفاده کنند. پردازنده، استراتژی‌هایی که در موقعیت‌های مختلف به کار می‌روند. شرکت‌کنندگان باید این استراتژی‌ها را در زمان تنهایی خود، هم در موقعیت عمومی و هم موقعیت خصوصی انتخاب کنند. استراتژی‌های مدیریتی ابراز برای هر سناریو شامل موارد زیر می‌شود: صریح بیان کردن، با شدت زیاد ابراز کردن، با شدت کم بیان کردن، خنثی بودن در برابر یک موقعیت، پنهان کردن ابراز و متناسب یک موقعیت ابراز داشتن (۵). پرسش‌نامه‌ی قواعد ابراز هیجان، پایایی درونی مناسبی را در مطالعات پیشین از خود نشان داده است (آلفای کرونباخ از ۰/۸۷ تا ۰/۹۵). برای شش استراتژی ابزار مذکور ذکر شده است (۱۵). در مطالعه‌ی حاضر، آلفای کرونباخ در سناریو صریح بیان کردن (۰/۷)، با شدت زیاد ابراز کردن (۰/۸)، با شدت کم ابراز کردن (۰/۸۲)، خنثی بودن در برابر یک موقعیت (۰/۶۲)، پنهان کردن ابراز (۰/۵۵) و متناسب با یک موقعیت ابراز داشتن (۰/۷۲) بود. روایی سازه برای این ابزار ۰/۸۳ گزارش شده است و پایایی این سازه به روش بازآزمایی آزمون، ۰/۸۱ گزارش شده است که نشان از باثبات بودن نتایج این آزمون دارد (۱۵). داده‌های پژوهش حاضر با آزمون‌های همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج

در این پژوهش، تعداد ۵۶۰ شرکت‌کننده، بررسی شدند که اطلاعات جمعیت‌شناختی و توصیفی آنان در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- اطلاعات جمعیت‌شناختی و توصیفی شرکت‌کنندگان

متغیر	فراوانی	درصد
سن (سال)	۱۱۲	۰/۲
	۱۸۵	۰/۳۳
	۸۹	۰/۱۵
	۱۷۴	۰/۳۱
	۲۷۲	۰/۴۸
سطح تحصیلات	۱۸۹	۰/۳۳
		کارشناسی

جمعیت شهری به صورت یک خوشه در نظر گرفتیم و درون هر شهر، به تناسب تعداد مراکز خدمات جامع سلامت در هر شهر، مراکز را به عنوان خوشه انتخاب کردیم. در نهایت درون هر مرکز به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده، افرادی انتخاب شده و وارد طرح پژوهش شدند. به لحاظ جنسیت ۳۲۰ مرد (۵۷٪) و ۲۴۰ زن (۴۳٪) بودند. از نظر جمعیت‌شناختی، تا جای ممکن سعی شد، از محیط‌های کاری مختلف که در شهرهای مختلف که هر یک دارای فرهنگ‌های متفاوتی بودند، داده‌ها جمع‌آوری گردد.

معیارهای ورود شامل سن بالای ۱۸ سال و حداقل توانایی خواندن و نوشتن بود. معیارهای خروج شامل نداشتن اختلال بالینی خاص، و داشتن حداقل تحصیلات دیپلم جهت شرکت در پژوهش حاضر بود. در گام نخست، مطالعه بر روی نمونه ۵۶۰ نفری اجرا شد.

ابزار پژوهش

الف- عاطفه‌ی مثبت و منفی: برای سنجش عاطفه‌ی مثبت از پرسش‌نامه‌ی عاطفه‌ی مثبت و منفی^۵ استفاده خواهد شد که واتسون^۱ و همکاران (۹) آن را تهیه و ارایه کرده‌اند. این مقیاس شامل ۲۰ مقوله است که بیان‌کننده‌ی ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت و ۱۰ احساس منفی) و در قالب کلمات مطرح شده است و نظر تکمیل‌کننده درباره‌ی این احساسات، در سه بعد گذشته، حال و آینده است و به طور کلی در یک مقیاس ۵ درجه‌ای ارزیابی می‌شود (۱۴). مقیاس‌های عاطفه‌ی مثبت و منفی، یک ابزار خودسنجی است و با تغییر دستورالعمل می‌توان هم (بخش حالتی) و هم (بخش خصیصه‌ای) آن را سنجید. در پژوهش حاضر، چهارچوب زمانی به هفته‌ی جاری اشاره داشت و بنابراین بخش حالتی عاطفه برای آن در نظر گرفته شد. دامنه‌ی نمره‌ها برای هر خرده‌مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است (۱۴). ضرایب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده‌مقیاس عاطفه‌ی مثبت ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس عاطفه‌ی منفی ۰/۸۷ است (۹). ابوالقاسمی، ضریب روایی سازه‌ی مولفه‌ها و کل مقیاس را بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۴ به دست آورد که تمامی آن‌ها معنی‌دار بود و حاکی از اعتبار سازه‌ی این مقیاس است (۱۴). هم‌چنین ضریب پایایی پرسش‌نامه‌ی حاضر ۰/۷۸ تعیین گردید (۱۴). در تحقیق واتسون و همکار، روایی سازه برای این ابزار ۰/۸۸ گزارش شده بود که نشان از روایی بالای آن دارد و هم‌چنین پایایی به روش بازآزمایی این آزمون، ۰/۷۳ گزارش شده است (۹).

ب- قواعد ابراز هیجان: قواعد ابراز هیجانی، قواعدی هستند که در دوران کودکی فراگرفته شده و به فرد کمک کرده تا به کنترل و تعدیل ابرازات هیجانی خود بر اساس شرایط اجتماعی موجود پردازد (۴). قواعد ابراز هیجانی در این پژوهش توسط پرسش‌نامه‌ی ساخته‌شده توسط

^۱Watson

^۲Matsumoto

یافته‌ها در جدول ۳ که سهم تفکیکی مولفه‌های معنی‌دار هیجان را نشان می‌دهد، هیجان شادی و تنفر، با یکدیگر توانایی پیش‌بینی ۰/۲۴ از واریانس مولفه‌ی قواعد ابراز هیجان آشکار را دارا می‌باشند. به این معنا که ۲۴ درصد از سهم واریانس قواعد ابراز هیجان آشکار در جمعیت پژوهش حاضر، توسط دو هیجان شادی و تنفر قابل تبیین است ($P < 0/05, F = 16/25$). هم‌چنین یافته‌ها در جدول ۴ که سهم تفکیکی مولفه‌های معنی‌دار هیجان را نشان می‌دهد. هیجان خشم و غم، با یکدیگر توانایی پیش‌بینی ۰/۱۸ از واریانس مولفه‌ی قواعد ابراز هیجان سرکوب‌کننده را دارا می‌باشند. به این معنا که ۱۸ درصد از سهم واریانس قواعد ابراز هیجان سرکوب‌کننده در جمعیت پژوهش حاضر، توسط دو هیجان خشم و غم قابل تبیین است ($P < 0/05, F = 5/27$).

بحث

از آغاز کارهای اکمن و فرایزن^۱ (۴)، مفهوم قواعد ابراز هیجان به خوبی جایگاه خود را در میان روان‌شناسی معاصر پیدا کرده بود. این قواعد، قواعد آموخته شده‌ای هستند که مدیریت ابراز هیجانی را بر اساس شرایط اجتماعی به افراد دیکته می‌کند. حضور چنین قواعدی در فرهنگ‌ها از ۳۰ سال پیش در تحقیقی که میان دو فرهنگ آمریکایی و ژاپنی که در آن شرکت‌کنندگان فیلم‌های پراسترس را به تنهایی تماشا می‌کردند و سپس در نوبت بعدی در حضور آزمایشگر آن را نگاه می‌کردند به اثبات رسید. در زمانی که آزمودنی‌ها تنها بودند، در موقعی که نیاز به قواعد ابراز هیجان وجود نداشت، هم شرکت‌کننده‌ی آمریکایی و هم ژاپنی ابراز هیجانی مشابهی از خشم و ترس و نفرت و غم داشتند. هیجاناتی که در تحقیقات قبلی به عنوان هیجان‌ات جهانی شناخته شده بودند اما در زمان حضور آزمونگر، بحث متفاوت بود. بسیاری از ژاپنی‌ها احساسات منفی خود را در حضور آزمونگر با لبخند مخفی می‌کردند، حال آن‌که آمریکایی‌ها احساسات منفی خود را هم چنان نشان می‌دادند. این اتفاق به این دلیل رخ می‌داد که در فرهنگ ژاپن، قاعده‌ی ابراز هیجان مبنی بر پنهان کردن احساسات منفی در شرایط، وجود داشت (۱۶).

از نتایج به دست آمده از تحلیل‌های آماری می‌توان نتیجه گرفت که هیجان شادی و تنفر از قواعد ابراز هیجان آشکارانه و هیجان خشم، غم و شادی از قواعد ابراز هیجان سرکوب‌گرایانه تبعیت می‌کنند. بنابراین هیجان‌هایی که از ابعاد مثبت‌تر در قضاوت فرهنگی و اجتماعی برخوردار هستند، از قواعد آشکارانه و بر عکس، هیجان‌هایی که از ابعاد منفی‌تر در قضاوت فرهنگی و اجتماعی برخوردار هستند، از قواعد سرکوب‌گرایانه استفاده می‌کنند.

کارشناسی ارشد	۹۹	۰/۱۷
خانهدار	۱۹۵	۰/۳۴
آزاد	۳۰۱	۰/۵۳
کارمند	۶۵	۰/۱۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، هیجان شادی و تنفر با عوامل قواعد ابراز هیجان آشکار همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. هم‌چنین هیجان خشم، غم و شادی با عوامل قواعد ابراز هیجان سرکوب‌کننده، همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند.

جدول ۲- نتایج ضرایب همبستگی پیرسون بین عوامل قواعد ابراز

متغیر میانگین انحراف استاندارد	هیجان و مولفه‌های هیجان					
	ابراز بیش از حد	ابراز کمتر از حد	پنهان کردن به شکل دیگر	پنهان سازی کردن	بیان احساسات	میانگین انحراف استاندارد
شادی	۰/۲۳*	۰/۱۸*	۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۰۳	۱۴/۳
خشم	۰/۱۱	۰/۱۵	۰/۱۴*	۰/۱۶*	۰/۱۹*	۱۱/۵
غم	۰/۱۳	۰/۰۹	۰/۱۱*	۰/۲۶*	۰/۲۲*	۱۳/۵۵
تنفر	۰/۱۱	۰/۱۹*	۰/۱۴*	۰/۱۵	۰/۰۳	۱۲/۱۷
تعجب	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۰۰۴	۰/۰۲	۰/۰۰	۱۷/۰۸
ترس	۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۰۱	۱۰/۰۹
تحقیر	۰/۰۸	۰/۱۸	۰/۱۹	۰/۱۲*	۰/۰۳	۸/۰۷

برای درک بهتر و بیشتر روابط میان قواعد ابراز هیجان و تجربه‌ی عواطف مثبت-منفی، تحلیل رگرسیون گام به گام مورد استفاده قرار گرفت. در این تحلیل، قواعد ابراز هیجان ۷ هیجان مختلف را در این تحلیل وارد کردیم تا مبتنی بر نتایج پاسخ‌های ۵۶۰ شرکت‌کننده، به پیش‌بینی نمرات عواطف مثبت-منفی پردازیم. نتایج در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به

پیش‌بینی‌کننده‌ها	β	R2	تغییر R2	تغییر F	معنی‌داری
شادی	۰/۴۱	۰/۲۳	۰/۱۹	۱۴۵/۹۸	۰/۰۰
تنفر	۰/۳۵	۰/۳۵	۰/۲۴	۱۶/۲۵	۰/۰۰

جدول ۴- خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به

پیش‌بینی‌کننده‌ها	β	R2	تغییر R2	تغییر F	معنی‌داری
خشم	۰/۳۱	۰/۲۹	۰/۱۷	۱۱۸/۱۶	۰/۰۰
غم	۰/۲۱	۰/۳۳	۰/۱۸	۵/۲۷	۰/۰۰

¹Ekman and Friesen

که قواعد ابراز هیجان آشکار یا سرکوب کننده را دربر می‌گیرد، تجربه‌ی عاطفه‌ی فرد را رقم می‌زند (۱۹،۱۸). به طور مثال در این جا، هیجانانی که قواعد ابراز هیجان سرکوب کننده را شامل می‌شوند، تجربه‌ی عاطفه‌ی منفی را برای فرد به همراه دارند.

نتیجه‌گیری

بنابراین آن چه که از نتایج این مطالعه به دست می‌آید، قواعدی زیرآستانه‌ای است که در جریان فرهنگی کشور ایران وجود دارد و ورا‌ی تجربه‌ی زیستی است که یک هیجان برای فرد به ارمغان می‌آورد. بنابراین مورد تایید بودن شکل بروز آن در یک فرهنگ، تجربه‌ی عاطفه‌ی مثبت یا منفی را برای کاربر آن فرهنگ با قواعد ابراز هیجان خاص آن، به همراه دارد.

مطالعه‌ی بالا، به خوبی نشان می‌دهد، قواعد ابراز هیجان تا چه حد وابسته به شرایط و فرهنگ افراد بوده و بسته به متغیرهای محیطی این قواعد ذهنی، تغییر کرده و افراد، هیجان خود را به شکلی متفاوت نشان می‌دهند. هم‌چنان که در مطالعه‌ی حاضر نشان داده شد، هیجان شادی و تنفر، در فرهنگ ۵۶۰ ایرانی، از مقبولیتی عام برخوردار بوده و فرصت ابراز آشکارانه را در محیط به خود اختصاص می‌دهد. از طرف دیگر، هیجانی چون خشم و غم که بار منفی داشته و تجربه‌ی عاطفه‌ی منفی را در بر دارد، ابراز سرکوب کننده را به خود اختصاص می‌دهد (۱۷،۱۵). به نظر می‌رسد، وابسته به شرایطی که یک هیجان در یک فرهنگ، قواعد ابرازی را به خود اختصاص می‌دهد، تجربه‌ی عاطفه‌ی مثبت یا منفی را بر این اساس به فرد نسبت می‌دهد. به این معنا که جدا از مسئله‌ی تنش فیزیولوژیکی که هیجانی چون خشم به خود نسبت می‌دهد، بسته به این

References

1. Diefendorff J, Morehart J, Gabriel A. The influence of power and solidarity on emotional display rules at work. *Motiv Emot* 2010; 34(2): 120-32.
2. Hooley JM, Parker HA. Measuring expressed emotion: an evaluation of the shortcuts. *J Fam Psychol* 2006; 20(3): 386.
3. Van Kleef GA. How emotions regulate social life the emotions as social information (EASI) model. *Curr Direct Psychol Sci* 2009; 18(3): 184-8.
4. Ekman P, Friesen WV, O'Sullivan M, Chan A, Diacoyanni-Tarlatzis I, Heider K, et al. Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *J Pers Soc Psychol* 1987; 53(4): 712.
5. Matsumoto D. American-Japanese cultural differences in judgements of expression intensity and subjective experience. *Cogn Emot* 1999; 13(2): 201-18.
6. Hofstede G. Culture consequences. Comparing values, behaviors, institutions, and organizations; 2001.
7. Safdar S, Friedlmeier W, Matsumoto D, Yoo SH, Kwantes CT, Kakai H, et al. Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Can J Behav Sci* 2009; 41(1): 1.
8. Kuhbandner C, Pekrun R, Maier MA. The role of positive and negative affect in the "mirroring" of other persons' actions. *Cogn Emot* 2010; 24(7): 1182-90.
9. Watson D, Clark LA. The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form; 1999.
10. LeDoux J. Rethinking the emotional brain. *Neuron* 2012; 73(4): 653-76.
11. Crawford JR, Henry JD. The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* 2004; 43(3): 245-65.
12. Aviezer H, Trope Y, Todorov A. Body cues, not facial expressions, discriminate between intense positive and negative emotions. *Science* 2012; 338 (6111): 1225-9.
13. Knofczynski GT, Mundfrom D. Sample sizes when using multiple linear regression for prediction. *Educ Psychol Meas* 2008; 68(3): 431-42.
14. Bakhshipour R, Dezhkam M. [A confirmatory factor analysis of the positive affect and negative affect scales (PANAS)]. *Journal of psychology* 2006; 9(4): 351-65. (Persian)
15. Matsumoto D, Yoo SH, Hirayama S, Petrova G. Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory. *Emotion* 2005; 5(1): 23.
16. Ekman P. Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*. 1999; 45-60.
17. Hill CL, Updegraff JA. Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion* 2012; 12(1): 81.
18. Shallcross AJ, Troy AS, Boland M, Mauss IB. Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behav Res Ther* 2010; 48(9): 921-9.
19. Begley S, Davidson R. The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live-and how you can change them: Hachette UK; 2012.