

نقش هیجان‌های دلخواه و هیجان‌های خوشایند در احساس خوشبختی

ابراهیم احمدی*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۷/۲

چکیده

بیشتر روان‌شناسان، خوشبختی را زیاد بودن هیجان‌های خوشایند و کم بودن هیجان‌های ناخوشایند می‌دانند، اما به باور ارسطو، انسان‌ها زمانی خوشبخت هستند که هیجان‌هایی را داشته باشند که می‌خواهند داشته باشند، حتی اگر آن هیجان‌ها ناخوشایند باشند. پژوهش کنونی باهدف بررسی این نظریه ارسطو، به آزمون این فرضیه پرداخت که ناهمخوانی هیجان‌هایی که فرد دارد و هیجان‌هایی که می‌خواهد داشته باشد، با افسردگی رابطه مثبت و با بهزیستی رابطه منفی دارد. در یک طرح همبستگی، فراخوان شرکت در پژوهش به سی هزار مشترک همراه اول و ایرنسل شهر تهران پیامک شد و ۱۴۱۰ نفر (۵۶۴ مرد) با میانگین سنی ۲۶ سال در پژوهش شرکت کردند. ابزار پژوهش، یک پرسشنامه ساخته پژوهشگر برای اندازه‌گیری هیجان‌های خواسته و داشته، مقیاس افسردگی مرکز پژوهش‌های همه‌گیرشناختی و مقیاس رضایت از زندگی بود. تحلیل‌های همبستگی و رگرسیون نشان دادند که ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته (که نشان می‌داد هر آزمودنی تا چه اندازه هیجان‌های دلخواه خود را تجربه کرده است)، حتی در آزمودنی‌هایی که هیجان‌های خوشایند را بیشتر و هیجان‌های ناخوشایند را کمتر از آنچه می‌خواستند تجربه کردند و حتی پس از کنترل آماری هیجان‌های تجربه‌شده، توانست افسردگی بیشتر و بهزیستی کمتر را پیش‌بینی کند. پس خوشبختی فقط هیجان‌های خوشایند نیست، بلکه هر هیجانی، اگر دلخواه ما باشد می‌تواند به خوشبختی ما کمک کند.

واژه‌های کلیدی: خوشبختی، هیجان، افسردگی، بهزیستی، فرهنگ

مقدمه

همهٔ انسان‌ها در جستجوی خوشبختی هستند (Diener, 2013) و بیشتر روان‌شناسان، خوشبختی را زیاد بودن هیجان‌های خوشایندی چون شادی، و کم بودن هیجان‌های ناخوشایندی چون غم می‌دانند (Kuppens, Realo, & Diener, 2008). این نگاه به اندازه‌ای قدیمی است که در زبان انگلیسی، واژه‌ای که به معنی شادی است^۱، به معنی خوشبختی نیز هست. روان‌شناسان بسیاری باور دارند که با افزودن بر لذت و کاستن از درد، می‌توان خوشبختی را افزایش داد (Tamir, Schwartz, Oishi, Kim, 2017؛ Kahneman, Diener & Schwarz, 1999؛ Myers & Diener, 1995)، اما پژوهش کنونی با نگاه به فلسفهٔ ارسطویی، رویکرد دیگری را برای رسیدن به خوشبختی پیشنهاد می‌کند.

به باور ارسطو، انسان‌ها زمانی خوشبخت هستند که هیجان‌هایی را داشته باشند که می‌خواهند داشته باشند (Thomson, 1955). هیجان‌هایی که مردم می‌خواهند داشته باشند، لزوماً خوشایند نیستند، بلکه می‌توانند هیجان‌های ناخوشایندی چون ترس و خشم هم باشند. در واقع ارسطو باور داشت که خوشبختی، داشتن هیجان‌های خوشایند و نداشتن هیجان‌های ناخوشایند نیست، بلکه خوشبختی، داشتن هیجان‌های «دلخواه» است؛ همهٔ هیجان‌ها، چه خوشایند و چه ناخوشایند، اگر دلخواه ما باشند، به خوشبختی ما کمک می‌کنند. هیجان‌های دلخواه، هیجان‌هایی هستند که فرد دوست دارد آن‌ها را تجربه کند (Tamir, et al., 2017). پژوهش کنونی برای نخستین بار در ایران، این فرضیه را آزمون می‌کند که هیجان‌های دلخواه، حتی اگر ناخوشایند باشند، می‌توانند خوشبختی را افزایش دهند.

ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوسی^۲ می‌گوید: هر هیجانی می‌تواند حال انسان را خوب کند، به شرط آن‌که بهنگام باشد، علت منطقی داشته باشد، نیازهای انسان را

-
1. happiness
 2. Nicomachean Ethics

برآورده کند، و فرد را به هدف‌هایش برساند (Thomson, 1955). تجربه زیسته ما این نظر ارسطو را تأیید می‌کند. برای نمونه، ترس یک هیجان ناخوشایند است، اما اگر هنگام تماشای یک فیلم ترسناک یا در قطار شهربازی به ما دست دهد، نه تنها آزاردهنده نیست، بلکه حال ما را بهتر هم می‌کند. از سوی دیگر، عشق یک هیجان خوشایند است، اما عشق حرام (برای نمونه، عشق به والد جنس مخالف) نه تنها بر خوشبختی فرد نمی‌افزاید، بلکه حال وی را بد می‌کند. یا خشمگین بودن از کسانی که به ما ستم کرده‌اند، می‌تواند اثر بدی بر خوشحالی ما نداشته باشد، اما خشمگین بودن از کسانی که از ما موفق‌تر هستند، می‌تواند باعث شود که از خودمان بدمان بیاید.

همچنین، در کشور ما مردمان بسیاری هستند که با غمگین بودن و گریه کردن حال خوبی پیدا می‌کنند. پس اثر هیجان‌ها بر خوشبختی، بیش از آن‌که به خوشایند یا ناخوشایند بودن آن‌ها بستگی داشته باشد، به این بستگی دارد که آیا فرد می‌خواهد آن هیجان‌ها را داشته باشد یا خیر. ارسطو می‌گفت همه مردم در جستجوی هیجان‌های یکسانی چون شادی نیستند، بلکه هر فردی با توجه به نیازها و انگیزه‌هایی که دارد، هیجان‌های متفاوتی را جستجو می‌کند و اگر به آن هیجان‌ها برسد خوشبخت است (Thomson, 1955). بنابراین بر پایه نگره ارسطویی، خوشبختی یعنی داشتن هیجان‌های دلخواه، نه هیجان‌های خوشایند (Tamir, et al, 2017).

مردم بر پایه موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند و شخصیت و فرهنگی که دارند، هیجان‌های متفاوتی را می‌خواهند و جستجو می‌کنند (Tamir, et al, 2017). این‌گونه نیست که همه مردم به یک اندازه به دنبال هیجان‌های خوشایند باشند و از هیجان‌های ناخوشایند دوری کنند. برای نمونه، راس‌تینگ و لارسن^۱ (۱۹۹۵) مشاهده کردند که برخی از مردم، هیجان‌های خوشایندی را دوست دارند که برانگیختگی آن‌ها را بالا ببرد (مانند اشتیاق) اما برخی دیگر، هیجان‌های خوشایندی را

می‌پسندند که از برانگیختگی آن‌ها بکاهد (مانند آرامش). فرهنگ نیز بر هیجان‌های دلخواه انسان‌ها اثر می‌گذارد، مثلاً آمریکایی‌ها هیجان‌های خوشایندِ دارای برانگیختگی بالا را بیشتر از آسیایی‌ها دوست دارند (Tsai, Knutson, & Fung, 2006).

میزان دوری کردن مردم از هیجان‌های ناخوشایند نیز به فرهنگ آن‌ها بستگی دارد؛ برای نمونه، آلمانی‌ها کمتر از آمریکایی‌های اروپایی تبار، انگیزه دارند که هیجان‌های ناخوشایند خود را کم کنند (Koopmann-Holm, & Tsai, 2014). همچنین، مردمان فرهنگ‌های جمع‌گرا کمتر از مردمان فرهنگ‌های فردگرا به دنبال افزودن بر هیجان‌های خوشایند و کاستن از هیجان‌های ناخوشایند خود هستند (Sims et al. 2015; Miyamoto, & Petermann, 2014).

تامیر و همکاران (۲۰۱۶) می‌گویند مردم دوست دارند هیجان‌هایی را داشته باشند که با ارزش‌های آنان هماهنگ باشد. این پژوهشگران در یک مطالعه بین‌فرهنگی مشاهده کردند که کسانی دیگران خواه^۱ هستند (یعنی کمک به دیگران را ارزش می‌دانند)، هیجان‌هایی چون عشق، اعتماد، و دلسوزی را دوست دارند، اما کسانی که خودخواه هستند (یعنی پیشرفت شخصی را ارزش می‌دانند)، هیجان‌هایی چون غرور، خشم، نفرت، و تحقیر را می‌خواهند.

ارسطو ادعا کرد که خوشبختی همان شادی نیست، یعنی خوشبختی فقط با داشتن هیجان‌های خوشایند به دست نمی‌آید، بلکه آنچه به خوشبختی کمک می‌کند، داشتن هیجان‌های دلخواه^۲ است، حتی اگر این هیجان‌های دلخواه، ناخوشایند باشند. پژوهش کنونی بر پایه این نظریه ارسطو به آزمون این فرضیه پرداخت که کسانی که هیجان‌های دلخواه خود را دارند، خوشبختی بیشتر، یعنی افسردگی پایین‌تر و بهزیستی بالاتری هم دارند، چه این هیجان‌های دلخواه، خوشایند باشند و چه ناخوشایند.

-
1. other oriented
 2. desired emotions

در پژوهش کنونی، ناهمخوانی بین «هیجان داشته» (یعنی مقداری از یک هیجان که فرد تجربه کرده است) و «هیجان خواسته» (یعنی مقداری از آن هیجان که فرد دوست دارد تجربه کند) محاسبه شد تا معلوم شود که هر آزمودنی تا چه اندازه هیجان‌های دلخواه خود را تجربه کرده است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که هر اندازه ناهمخوانی هیجان‌های داشته و خواسته کمتر باشد، یعنی هر اندازه مردم هیجان‌های دلخواه خود را بیشتر تجربه کنند، رضایت از زندگی بیشتر است (برای نمونه، Kämpfe, 2009; & Mitte, 2008; Larsen, & McKibban, 2008). درباره‌ی کسانی که هیجان‌های خوشایند را می‌خواهند، پیش‌بینی ارسطو همان پیش‌بینی بیشتر روان‌شناسان (از جمله Diener, 1984; Kahneman و همکاران، ۱۹۹۹) است؛ کسانی خوشبخت‌تر هستند که هیجان‌های خوشایند بیشتری را تجربه کنند. اما درباره‌ی کسانی که هیجان‌های ناخوشایند را می‌خواهند (و تعداد آن‌ها هرچند کمتر از دسته نخست، اما باز هم زیاد است)، پیش‌بینی ارسطو با پیش‌بینی بیشتر روان‌شناسان تضاد کامل دارد: کسانی خوشبخت‌تر هستند که هیجان‌های ناخوشایند بیشتری را تجربه کنند (Tamir, et al, 2017).

ارسطو می‌گوید هیجان‌های خوشایند فقط زمانی به خوشبختی ما کمک می‌کنند که ما این هیجان‌ها را بخواهیم و ارزشمند بدانیم. درست است که این نظر ارسطو به گونه‌ی مستقیم آزمون تجربی نشده است، اما پژوهش‌هایی هستند که نشان داده‌اند که پیشرفت، عزت نفس و رابطه‌های اجتماعی، فقط زمانی ما را خوشحال می‌کنند که آن‌ها را ارزشمند بدانیم (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999). برای نمونه، پیشرفت‌های روزانه در آزمودنی‌هایی که پیشرفت را یک ارزش می‌دانستند توانست رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند، اما در آزمودنی‌هایی که به پیشرفت بها نمی‌دانند این گونه نبود (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). همچنین، رضایت از وضعیت اقتصادی در کشورهای فقیر بیشتر از کشورهای ثروتمند توانست رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند، زیرا برای مردمان کشورهای فقیر، وضعیت خوب اقتصادی یک ارزش است، اما مردمان

کشورهای ثروتمند، چیزهای دیگری از جمله آزادی‌های سیاسی-اجتماعی را ارزشمند می‌دانند (Oishi و همکاران، ۱۹۹۹).

یک پژوهش دیگر نشان داد که لذت جسمی روزانه، فقط زمانی توانست رضایت کلی روزانه را پیش‌بینی کند که آزمودنی‌ها هیجان‌خواهی بالایی داشتند (Oishi, Schimack, & Diener, 2001). همچنین اشتیاق نیز، که یک هیجان خوشایند است، رضایت از زندگی را در کسانی که هیجان‌خواهی بالا داشتند پیش‌بینی کرد، اما این پیش‌بینی در کسانی که هیجان‌خواهی پایین داشتند بسیار ضعیف بود (Oishi, Schimack, & Colcombe, 2003). و سرانجام، هیجان‌های خوشایند در کشورهایی که خودابرازی را ارزش می‌دانستند بیشتر از کشورهایی که زنده ماندن را ارزش می‌دانستند توانست رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند (Kuppens, et al, 2008; Tay & Diener, 2011).

این‌که چه هیجان‌هایی به خوشبختی ما کمک می‌کنند، به فرهنگ، ارزش‌ها، و هنجارهای جامعه‌ای بستگی دارد که در آن رشد کرده‌ایم (Schwartz, 2006). کیتایاما، مارکوس و کوروکاوا^۱ (۲۰۰۰) مشاهده کردند که در آمریکا، هیجان‌هایی که رابطه با دیگران را خراب می‌کنند اما خوشایند هستند (مانند غرور) با خوشبختی همبستگی دارند، اما در ژاپن، فقط آن دسته از هیجان‌های خوشایند با خوشبختی همبستگی دارند که رابطه با دیگران را بهبود بخشند (مانند دوستی^۲؛ و نگاه کنید به (Kitayama, Ishii, Imada, Takemura, & Ramaswamy, 2006). دلرسنیدر، کیم و مسکوئیا^۳ (۲۰۱۵) گزارش دادند که کره‌ای‌ها، بلژیکی‌ها و آمریکایی‌های اروپایی تبار، هراندازه هیجان‌هایی را تجربه کنند که در فرهنگ آن‌ها رایج و غالب است، بهزیستی بیشتری دارند. به گونه کلی، مردم زمانی احساس خوشبختی می‌کنند که چیزهایی را داشته باشند که جامعه و فرهنگشان آن چیزها را ارزشمند می‌داند (Fulmer, et al, 2010).

-
1. Kitayama, Markus, & Kurokawa
 2. fureai
 3. de Leersnyder, Kim, & Mesquita

بنابراین، مردمان فرهنگ‌های گوناگون، هیجان‌های دلخواه متفاوتی دارند (Tamir, et al, 2016; Eid, & Diener, 2001; Schwartz, 2006)، و این تا اندازه‌ای با نگره ارسطویی هماهنگ است، زیرا اولاً، نشان می‌دهد که برخلاف نظر بیشتر روان‌شناسان، همه مردم فقط به دنبال هیجان‌های خوشایند نیستند بلکه هیجان‌های دلخواه آن‌ها می‌توانند ناخوشایند هم باشند، و ثانیاً، معقول است که داشتن هیجان‌های دلخواه (و به گونه کلی داشتن هر چیزی که دلخواه ما باشد)، به خوشبختی ما کمک می‌کند. پژوهش کنونی باهدف بررسی نظریه ارسطو، به آزمون این فرضیه می‌پردازد که هیجان‌های دلخواه، که از تفاوت هیجان‌های داشته و هیجان‌های خواسته به دست می‌آیند، با افسردگی رابطه منفی و با بهزیستی رابطه مثبت دارند، حتی در کسانی که این هیجان‌های دلخواه، ناخوشایند هستند. در این پژوهش، نخست ناهمخوانی مطلق (یعنی بدون علامت مثبت و منفی) میان هیجان‌های داشته و خواسته در پنج هیجان خوشایند (عشق، شادی، غرور، لذت، و امید) و پنج هیجان ناخوشایند (خشم، دلخوری، غم، ترس، و خجالت) محاسبه شد تا معلوم شود که هر آزمودنی چه اندازه هیجان‌های دلخواه خود را داشته است و سپس همبستگی این ناهمخوانی‌های مطلق با شاخص‌های افسردگی و بهزیستی به دست آمد.

روش

آزمودنی‌ها

برای دستیابی به آزمودنی‌های این پژوهش، سی هزار پیامک به مشترکان همراه اول و ایرانسل ساکن شهر تهران فرستاده شد، که در آن ضمن درج لینک پرسشنامه اینترنتی، از گیرندگان درخواست شده بود که: «با تکمیل این پرسشنامه که فقط بیست دقیقه وقت شما را می‌گیرد، ضمن کمک به پیشرفت روان‌شناسی، در قرعه‌کشی یک لپ‌تاپ شرکت کنید». پرسشنامه اینترنتی، که متغیرهای پژوهش و ویژگی‌های جمعیت شناختی

آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد، با نرم‌افزار طراح‌ی پرسشنامه پُرس‌لاین^۱ ساخته‌شده بود که با گوشی‌های تلفن همراه نیز به‌آسانی می‌توان به پرسشنامه‌های آن پاسخ داد. دو هزار و سیزده نفر این پرسشنامه را پر کردند، اما فقط ۱۴۱۰ نفر از آن‌ها سن موردنظر (۱۸ سال به بالا) را داشتند و به همه پرسش‌ها به‌درستی پاسخ دادند. میانگین و انحراف استاندارد سن این ۱۴۱۰ نفر، به ترتیب ۲۶،۵۰ و ۴،۵۸ با دامنه ۱۸ تا ۴۳ سال بود، و ۵۶۴ نفر از آن‌ها مرد بودند. در پایان پژوهش، از آزمودنی‌ها سپاسگزاری و لپ‌تاپ پیش‌گفته با قرعه‌کشی به یکی از آن‌ها داده شد.

روند کار

در یک طرح همبستگی، نخست از آزمودنی‌ها خواسته شد که در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۵ (خیلی وقت‌ها) گزارش دهند که هرچند وقت یک‌بار دلشان خواسته است که پنج هیجان خوشایند (عشق، شادی، غرور، لذت، و امید) و پنج هیجان ناخوشایند (خشم، دلخوری، غم، ترس، و خجالت) را تجربه کنند. آنگاه باهدف کاستن از اثر انتقال (چون ممکن بود که آزمودنی‌ها همان پاسخی را که به پرسش یکم داده‌اند به پرسش دوم هم بدهند)، از آزمودنی‌ها خواسته شد که یک کار نامربوط، یعنی ساختن واژه‌های کوچک‌تری چون مار از واژه‌های بزرگ‌تری چون ورامین، را انجام دهند و سپس از آزمودنی‌ها خواسته شد که در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۵ (خیلی وقت‌ها) گزارش دهند که هرچند وقت یک‌بار پنج هیجان خوشایند (عشق، شادی، غرور، لذت، و امید) و پنج هیجان ناخوشایند (خشم، دلخوری، غم، ترس، و خجالت) را واقعاً تجربه کرده‌اند. آلفای کرونباخ برای هیجان‌های خوشایند خواسته ۵۰، برای هیجان‌های ناخوشایند داشته ۵۲، برای هیجان‌های ناخوشایند خواسته ۵۴، و برای هیجان‌های ناخوشایند داشته ۵۳ بود. درست است که این آلفاهای کرونباخ ضعیف هستند (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۹)، اما

نباید فراموش کرد که هیجان‌های خوشایند و ناخوشایند لزوماً با یکدیگر همبستگی ندارند، برای نمونه، کسی که هیجان امید را تجربه می‌کند لزوماً هیجان عشق را تجربه نمی‌کند و برعکس؛ پس نباید انتظار داشت که آلفاهای کرونباخ بالایی به دست بیاید. پس از آن، افسردگی آزمودنی‌ها با مقیاس افسردگی مرکز پژوهش‌های همه‌گیرشناختی (Andresen, Malmgren, Carter, & Patrick, 1994)^۱ اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ این مقیاس ده ماده‌ای ۸۷ درصد بود و آزمودنی‌ها در مقیاسی از ۱ (خیلی کم یا هرگز) تا ۴ (خیلی زیاد یا همیشه) به آن پاسخ دادند. بهزیستی آزمودنی‌ها با مقیاس رضایت از زندگی (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)^۲ اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ این مقیاس پنج ماده‌ای ۸۵ درصد بود و آزمودنی‌ها در مقیاسی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) به آن پاسخ دادند.

یافته‌ها

داده‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش، در پایگاه اینترنتی چارچوب علم^۳ باز به نشانی osf.io/kaqt5 در دسترس هستند.

ناهمخوانی هیجان‌های خواسته و داشته: برای به دست آوردن این شاخص، میانگین آن مقدار از پنج هیجان خوشایند که یک آزمودنی واقعاً تجربه کرده بود، از میانگین آن مقدار از همان پنج هیجان که آن آزمودنی دوست داشت تجربه کند منها شد؛ یعنی میانگین هیجان‌های خوشایند داشته از میانگین هیجان‌های خوشایند خواسته کم شد. همچنین، میانگین آن مقدار از پنج هیجان ناخوشایند که آزمودنی واقعاً تجربه کرده بود، از میانگین آن مقدار از همان پنج هیجان که آزمودنی دوست داشت تجربه کند منها شد؛ یعنی میانگین هیجان‌های ناخوشایند داشته از میانگین هیجان‌های ناخوشایند

-
1. Center of Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)
 2. Satisfaction With Life Scale (SWLS)
 3. Open Science Framework

خواسته کم شد. به این ترتیب، برای هر آزمودنی دو نمره ناهمخوانی هیجان‌های خواسته و داشته به دست آمد؛ یک نمره ناهمخوانی هیجان‌های خوشایند و یک نمره ناهمخوانی هیجان‌های ناخوشایند. شکل ۱، هیستوگرام، میانگین و انحراف استاندارد این دو نمره ناهمخوانی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در شکل ۱ دیده می‌شود، آزمودنی‌ها به‌طور میانگین می‌خواستند هیجان‌های خوشایند بیشتر و هیجان‌های ناخوشایند کمتری را، نسبت به آنچه واقعاً تجربه کرده بودند، داشته باشند، اما ۲۷ درصد از آزمودنی‌ها می‌خواستند هیجان‌های خوشایند را کمتر از آنچه واقعاً تجربه کرده بودند داشته باشند، و ۲۴ درصد از آزمودنی‌ها می‌خواستند هیجان‌های ناخوشایند را بیشتر از آنچه واقعاً تجربه کرده بودند داشته باشند.

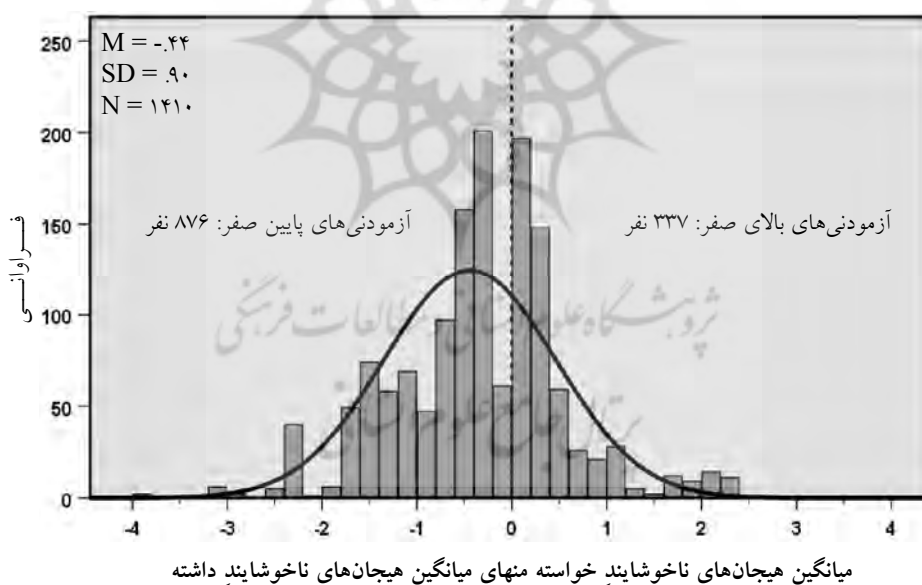
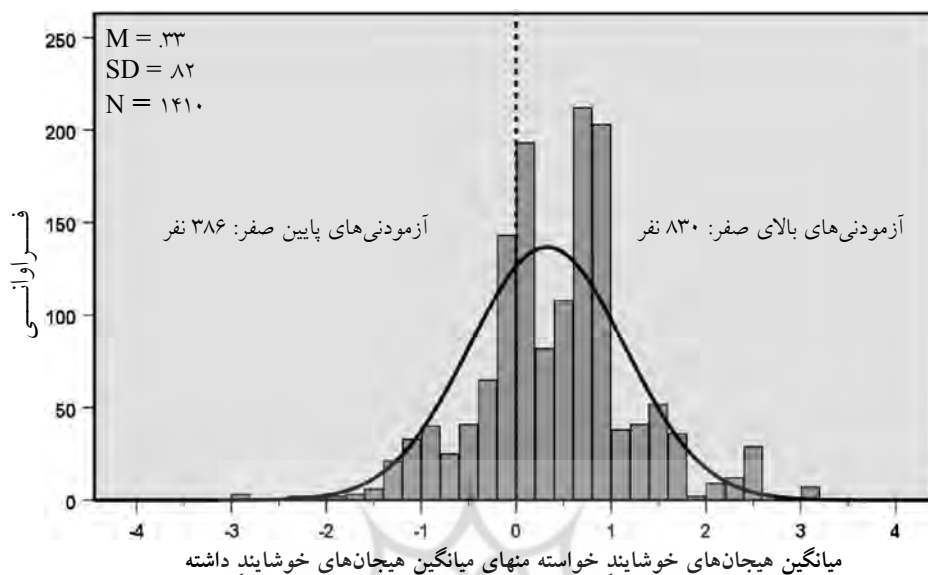
ناهمخوانی مطلق (بدون علامت مثبت و منفی) هیجان‌های خواسته و داشته:

هراندازه این ناهمخوانی بیشتر باشد، آزمودنی هیجان‌های دلخواه خود را کمتر داشته است و برعکس. فرضیه پژوهش این بود که این ناهمخوانی با افسردگی رابطه مثبت و با بهزیستی رابطه منفی دارد. این فرضیه با دو روش تحلیل همبستگی و تحلیل رگرسیون آزمون شد.

تحلیل همبستگی: همبستگی ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته

خوشایند و ناخوشایند با افسردگی و بهزیستی، جداگانه برای همه آزمودنی‌ها، آزمودنی‌هایی که هیجان‌ها را بیشتر از آنچه می‌خواستند داشتند و آزمودنی‌هایی که هیجان‌ها را کمتر از آنچه می‌خواستند داشتند، محاسبه شد. همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، ناهمخوانی مطلق با افسردگی همبستگی مثبت و با بهزیستی همبستگی منفی دارد. این همبستگی در آزمودنی‌هایی که هیجان‌های خوشایند را کمتر از آنچه می‌خواستند داشتند و در آزمودنی‌هایی که هیجان‌های ناخوشایند را بیشتر از آنچه می‌خواستند داشتند، مشاهده شد، اما یافته‌ای که نظریه ارسطو را تقویت می‌کند این

نقش هیجان‌های دلخواه و هیجان‌های خوشایند در ... ۲۰۱



شکل ۱. هیستوگرام، میانگین، و انحراف استاندارد ناهمخوانی هیجان‌های خواسته و داشته برای هیجان‌های خوشایند (بالا) و هیجان‌های ناخوشایند (پایین). خط مقطع، ناهمخوانی صفر را نشان می‌دهد. آزمودنی‌هایی که در سمت راست این خط هستند، هیجان‌های مربوطه را کمتر از آنچه می‌خواستند تجربه کردند، و آزمودنی‌هایی که در سمت چپ این خط هستند، هیجان‌های مربوطه را بیشتر از آنچه می‌خواستند تجربه کردند. منحنی بهنجار بر روی هیستوگرام دیده می‌شود.

است که همین همبستگی در آزمودنی‌هایی که هیجان‌های خوشایند را بیشتر از آنچه می‌خواستند تجربه کردند و در آزمودنی‌هایی که هیجان‌های ناخوشایند را کمتر از آنچه می‌خواستند تجربه کردند، نیز دیده شد. این نشان می‌دهد که ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته، حتی اگر به شکل بیشتر تجربه کردن هیجان‌های خوشایند و کمتر تجربه کردن هیجان‌های ناخوشایند باشد، باز هم به افزایش افسردگی و کاهش بهزیستی می‌انجامد.

جدول ۱- همبستگی ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته با افسردگی و بهزیستی

هیجان و آزمودنی‌ها	افسردگی	بهزیستی
هیجان‌های خوشایند		
همه گروه نمونه (n= ۱۴۱۰)	.۴۴	-.۵۵
هیجان داشته > هیجان خواسته (n= ۸۳۰)	.۴۹	-.۴۴
هیجان خواسته > هیجان داشته (n= ۳۸۶)	.۳۳	-.۴۷
هیجان‌های ناخوشایند		
همه گروه نمونه (n= ۱۴۱۰)	.۴۸	-.۵۸
هیجان داشته > هیجان خواسته (n= ۳۳۷)	.۳۲	-.۶۰
هیجان خواسته > هیجان داشته (n= ۸۷۶)	.۵۳	-.۴۴
میانگین و انحراف استاندارد	۲,۰۳ و .۴۵	۴,۱۸ و .۷۹
توضیح. همبستگی‌ها جداگانه برای همه گروه نمونه، برای آزمودنی‌هایی که هیجان مربوطه (خوشایند یا ناخوشایند) را بیشتر از آنچه می‌خواستند داشتند، و برای آزمودنی‌هایی که هیجان مربوطه را کمتر از آنچه می‌خواستند داشتند، نمایش داده شده است. همه همبستگی‌ها در سطح کمتر از ۰۰۱. معنی‌دار هستند.		

تحلیل رگرسیون

برای کنترل آماری اثر هیجان‌های خوشایند و ناخوشایندی که آزمودنی‌ها تجربه کرده بودند، هیجان‌های داشته آزمودنی‌ها و تعامل آن با ناهمخوانی مطلق هیجان‌های

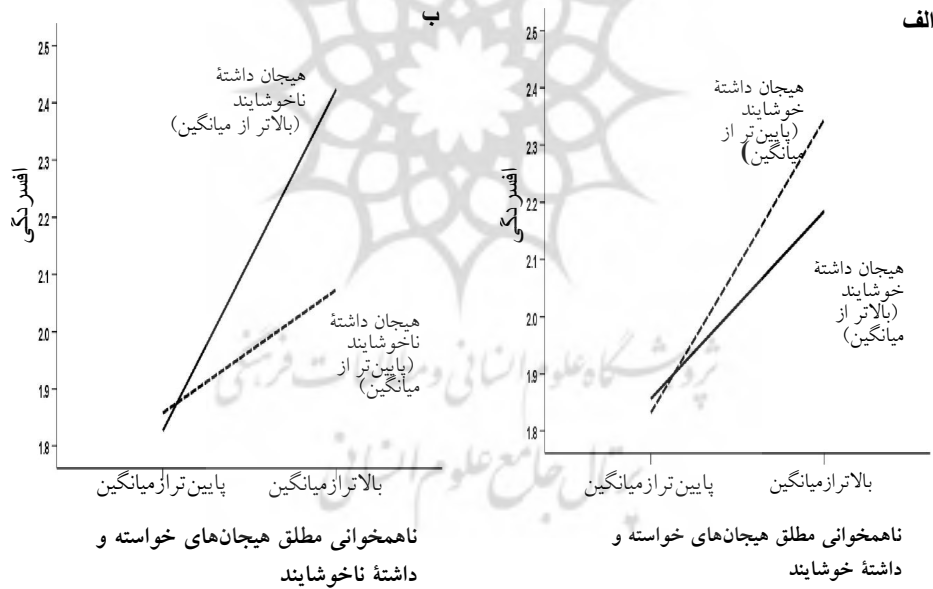
خواسته و داشته وارد تحلیل‌های رگرسیون شد تا افسردگی و بهزیستی آزمودنی‌ها از روی آن‌ها پیش‌بینی شود. فرضیه این بود که ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته، حتی پس از کنترل هیجان‌های داشته، افسردگی بیشتر و بهزیستی کمتر را پیش‌بینی می‌کند. اگر اثر ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته، پس از ورود هیجان داشته به تحلیل رگرسیون، همچنان معنی‌دار باشد، آنگاه می‌توان مطمئن شد که ناهمخوانی مطلق هیجان‌ها، مستقل از هیجان‌های تجربه‌شده، با افسردگی رابطه مثبت و با بهزیستی رابطه منفی دارد.

جدول ۲ برون‌داد دو تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی افسردگی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود، همساز با فرضیه پژوهش، هم ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته خوشایند و هم ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته ناخوشایند، افسردگی بیشتر را پیش‌بینی کرده‌اند. همچنین، جدول ۲ و شکل ۲ نشان می‌دهند که هیجان داشته خوشایند با افسردگی کمتر و هیجان داشته ناخوشایند با افسردگی بیشتر، رابطه دارد. جدول ۲ نشان می‌دهد که تعامل ناهمخوانی مطلق و هیجان داشته نیز معنی‌دار است. برای روشن شدن معنی این تعامل، نمره‌های ناهمخوانی مطلق و نمره‌های هیجان داشته، در دو دسته بالاتر و پایین‌تر از میانگین جای‌داده شدند و نمودار خطی رابطه آن‌ها با افسردگی کشیده شد (نگاه کنید به شکل ۲). همان‌گونه که شکل ۲-الف نشان می‌دهد، ناهمخوانی مطلق بیشتر، با افسردگی رابطه مثبت دارد، اما هیجان داشته خوشایند، فقط زمانی با افسردگی رابطه منفی دارد که ناهمخوانی مطلق بالا باشد. و همان‌گونه که شکل ۲-ب نشان می‌دهد، ناهمخوانی مطلق بیشتر، با افسردگی رابطه مثبت دارد، اما هیجان داشته ناخوشایند، فقط زمانی با افسردگی رابطه مثبت دارد که ناهمخوانی مطلق بالا باشد. این‌ها یعنی خوشایند یا ناخوشایند بودن هیجان‌های تجربه‌شده، فقط زمانی اثر کاهشی یا افزایشی بر افسردگی دارند، که ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته زیاد باشد.

جدول ۲- تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی افسردگی از روی ناهمخوانی مطلق هیجان‌های داشته و خواسته، هیجان داشته، تعامل ناهمخوانی مطلق با هیجان داشته، جنسیت، و سن

هیجان ناخوشایند		هیجان خوشایند		پیش‌بین‌ها
t	β	t	β	
۱۳,۱۰***	.۴۱	۱۶,۲۸***	.۴۶	ناهمخوانی مطلق هیجان‌های داشته و خواسته
۶,۷۲***	.۲۳	۲,۲۳*	.۰۷	هیجان داشته
۳,۴۸***	.۱۲	۲,۰۳*	.۰۵	ناهمخوانی مطلق × هیجان داشته
۱,۵۴	.۰۴	۱,۶۱	.۰۴	جنسیت
.۳۹	.۰۱	.۶۵	.۰۲	سن

* $p < .05$. ** $p < .001$



شکل ۲- افسردگی به‌عنوان تابعی از ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته خوشایند (الف) و ناخوشایند (ب) و هیجان‌های داشته خوشایند و ناخوشایند.

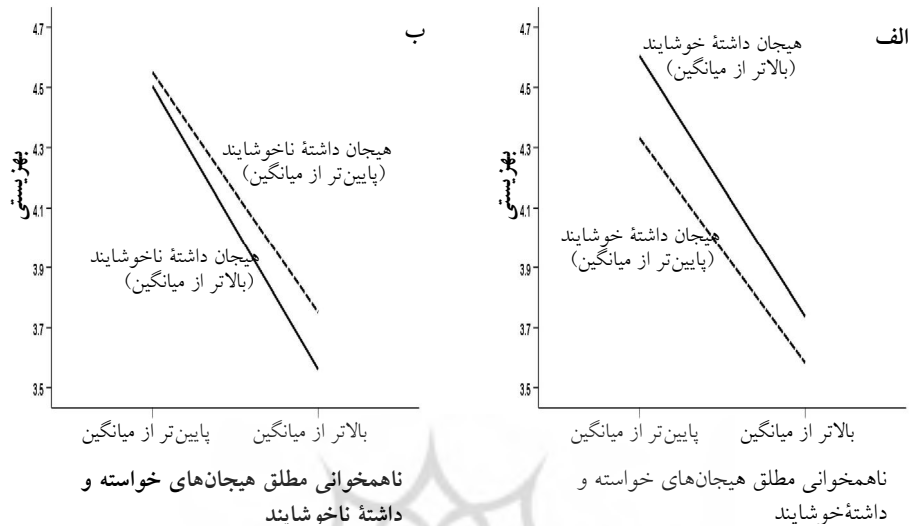
نقش هیجان‌های دلخواه و هیجان‌های خوشایند در ... ۲۰۵

جدول ۳ برونداد دو تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول ۳ دیده می‌شود، همساز با فرضیه پژوهش، هم ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته خوشایند و هم ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته ناخوشایند، بهزیستی کمتر را پیش‌بینی کرده‌اند. همچنین، جدول ۳ و شکل ۳ نشان می‌دهند که هیجان داشته خوشایند با بهزیستی بیشتر رابطه دارد، اما هیجان داشته ناخوشایند با بهزیستی رابطه‌ای ندارد. جدول ۳ نشان می‌دهد که تعامل ناهمخوانی مطلق و هیجان داشته نیز معنی‌دار است. برای روشن شدن معنی این تعامل، نمره‌های ناهمخوانی مطلق و نمره‌های هیجان داشته، در دو دسته بالاتر و پایین‌تر از میانگین جای داده شدند و نمودار خطی رابطه آن‌ها با بهزیستی کشیده شد (نگاه کنید به شکل ۳). همان‌گونه که شکل‌های ۳- الف و ۳- ب نشان می‌دهند، ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته خوشایند و ناخوشایند، هم در کسانی که هیجان داشته (خوشایند یا ناخوشایند) آن‌ها بالا بوده و هم در کسانی که هیجان داشته (خوشایند یا ناخوشایند) آن‌ها پایین بوده است، با بهزیستی رابطه منفی دارد.

جدول ۳- تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی از روی ناهمخوانی مطلق هیجان‌های داشته و خواسته، هیجان داشته، تعامل ناهمخوانی مطلق با هیجان داشته، جنسیت، و سن

هیجان ناخوشایند		هیجان خوشایند		پیش‌بین‌ها
t	β	t	β	
-۲۱,۳۷***	-.۶۲	-۲۱,۹۳***	-.۵۷	ناهمخوانی مطلق هیجان‌های داشته و خواسته
-.۷۶	-.۰۲	-۳,۰۰**	-.۰۸	هیجان داشته
-۲,۹۶**	-.۱۰	-۴,۶۶***	-.۱۱	ناهمخوانی مطلق × هیجان داشته
.۱۰	.۰۰	.۰۵	.۰۰	جنسیت
-.۲۱	-.۰۰	-.۵۳	-.۰۱	سن

** $p < .01$.^c *** $p < .001$.



شکل ۳- بهزیستی به‌عنوان تابعی از ناهمخوانی مطلق هیجان‌های خواسته و داشته خوشایند (الف) و ناخوشایند (ب) و هیجان‌های داشته خوشایند و ناخوشایند.

بحث و نتیجه‌گیری

از نگاه ارسطو، کسانی خوشبخت هستند که همان هیجان‌هایی را دارند که می‌خواهند داشته باشند (Thomson, 1955). ارسطو برخلاف بیشتر روان‌شناسان امروزی بر این باور بود که مردم فقط به دنبال هیجان‌های خوشایندی چون شادی نیستند، بلکه هیجان‌های ناخوشایندی چون غم هم می‌توانند برای برخی انسان‌ها و در برخی موقعیت‌ها خواستنی باشند. ارسطو می‌گفت خوشبخت‌ها کسانی هستند که در هر موقعیتی همان هیجان‌هایی را دارند که دلشان می‌خواهد داشته باشند. یافته‌های پژوهش کنونی برای این ادعای ارسطو پشتیبان تجربی فراهم کردند. این پژوهش نشان داد که انسان‌های خوشبخت‌تر، آنهایی هستند که هیجان‌های دلخواه خود را با فراوانی بیشتری تجربه می‌کنند، چه این هیجان‌ها خوشایند باشند (مانند: عشق و شادی) و چه

ناخوشایند (مانند: خشم و دلخوری). هیجان‌های دلخواه، آن‌هایی هستند که در راستای هدف‌ها و انگیزه‌های فرد بوده و با موقعیت وی سازگار باشند. در پژوهش کنونی، ناهمخوانی میان هیجان‌هایی که آزمودنی‌ها می‌خواستند تجربه کنند و هیجان‌هایی که واقعاً تجربه کرده بودند، با افسردگی رابطه مثبت و با بهزیستی رابطه منفی داشت. بنابراین برخلاف نظر بیشتر روان‌شناسان، خوشبختی فقط دربرگیرنده هیجان‌های خوشایند نیست، بلکه هر هیجانی، حتی هیجان‌های ناخوشایند، اگر دلخواه فرد باشد، می‌تواند به خوشبختی او کمک کند.

یافته‌های پژوهش کنونی می‌توانند جهت پژوهش‌ها درباره عوامل‌های خوشبختی را تغییر دهند، زیرا پژوهش‌هایی که پیش‌تر به سرچشمه‌های خوشبختی پرداخته‌اند (برای نمونه، Diener, 2013؛ Ryan & Deci, 2001؛ Ryff, 1989)، عامل‌های خوشبختی را از یک سو «جهانی» و از سوی دیگر «مثبت» دانسته‌اند. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عامل‌های مثبتی چون خودمختار بودن، پذیرش خود، تسلط بر محیط، رشد و پیشرفت، داشتن هدف زندگی، رابطه‌های اجتماعی خوب، برآورده شدن نیازهای روانی و مانند آن‌ها، به خوشبختی همه مردمان در همه فرهنگ‌ها کمک می‌کنند. اما پژوهش کنونی نشان داد که اولاً، عاملی که به خوشبختی یک فرد کمک می‌کند (برای نمونه، هیجان غرور)، می‌تواند برای فردی دیگر خوشبخت‌کننده نباشد و ثانیاً، عامل‌های منفی (برای نمونه، هیجان خجالت) هم، اگر دلخواه باشند، می‌توانند خوشبختی برخی از مردم را افزایش دهند.

با این وجود، می‌توان یافته‌های پژوهش کنونی را با یافته‌های پژوهش‌های پیشین، که خوشبختی را فقط به لذت روانی و بدنی و برآورده شدن نیازها وابسته دانسته‌اند، آشتی داد. برای نمونه، خشم و ترس برای فردی که می‌خواهد خشمگین باشد یا دوست دارد بترسد، هم لذت‌بخش و هم برآورده‌کننده نیازها است. درست است که چنین کسانی کمیاب هستند، اما شناسایی نمونه‌های اندکی که در آن مردم احساس خوبی ندارند اما خوشبخت هستند، می‌تواند فهم ما از عامل‌های کمک‌کننده به سلامت روانی را کامل‌تر

کند و در کنار عامل لذت و درد، به پیش‌بینی دقیق‌تر خوشبختی کمک نماید (Tamir, et al, 2017).

یافته‌های پژوهش کنونی نشان دادند که خوشبختی علاوه بر آنچه داریم (هیجان‌های داشته)، به آنچه که می‌خواهیم داشته باشیم (هیجان‌های خواسته) همبستگی دارد. این پژوهش نشان داد که انسان‌ها زمانی خوشبخت هستند که آنچه دارند همان چیزی باشد که می‌خواهند داشته باشند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که افسرده‌ها غمگین بودن را انتخاب کرده‌اند (برای نمونه، Millgram, Joormann, Huppert, & Tamir, 2015) و ارزشمند دانستن هیجان‌های خوشایند، به بهزیستی کمک می‌کند (برای نمونه، Bastian, Kuppens, De Roover, & Diener, 2014)، اما پژوهش کنونی فراتر از این پژوهش‌ها نشان داد که مردم احساس‌هایی را که دارند با احساس‌هایی که می‌خواهند داشته باشند مقایسه می‌کنند و نتیجه این مقایسه بر افسردگی و بهزیستی آنان اثر می‌گذارد. پس اگر هم هیجان‌های داشته و هم هیجان‌های خواسته را در پیوند با یکدیگر در نظر بگیریم، بهتر می‌توانیم افسردگی و بهزیستی را پیش‌بینی کنیم، اما پژوهش‌های پیشین تنها با یکی از این دو دسته هیجان‌ها به پیش‌بینی سلامت روانی پرداخته‌اند.

از آنجا که فرهنگ بر هیجان‌هایی که مردم می‌خواهند داشته باشند اثر می‌گذارد (Ford, et al, 2015; de Leersnyder, Kim, & Mesquita, 2015; Tamir, 2016) و مردم ایران فرهنگ‌های گوناگونی دارند، متخصصان روان‌شناسی و مشاوره باید بر پایه یافته‌های پژوهش کنونی به فرهنگ درمانجویان و اثر آن بر هیجان‌های خواسته آن‌ها حساس باشند. برای نمونه، شاید فردی که در یک شهرستان یا روستای کوچک زندگی می‌کند از داشتن غرور احساس بدبختی و از داشتن همدلی احساس خوشبختی کند، اما این امر در یک فرد تهرانی دقیقاً برعکس باشد. بنابراین، پیش از تلاش برای افزایش هیجان‌های خوشایند در درمانجویان، باید به هیجان‌های دلخواه آنان نیز توجه شود.

چون پژوهش کنونی از طرح همبستگی استفاده کرد، یافته‌های این پژوهش یک محدودیت مهم دارند و آن محدودیت این است که این یافته‌ها می‌توانند به دو شکل تفسیر شوند: ۱- خوشبخت‌ها کسانی هستند که هیجان‌هایی را که می‌خواهند تجربه می‌کنند و ۲- خوشبخت‌ها کسانی هستند که هیجان‌هایی را که تجربه می‌کنند می‌خواهند (نگاه کنید به Larsen & McKibban, 2008؛ Hardin & Larsen, 2014). به بیان دیگر، روشن نیست که آیا ناهمخوانی هیجان‌های خواسته و داشته بر خوشبختی اثر می‌گذارد یا خوشبختی باعث می‌شود که فرد ناهمخوانی کمتری میان هیجان‌های خواسته و داشته خود ادراک کند و گزارش دهد (Tamir, et al, 2017). پژوهش‌های آینده می‌توانند با طرح‌های طولی و آزمایشی، هر یک از این دو احتمال را جداگانه آزمون کنند و جهت این علّیت را روشن نمایند.

دومین محدودیت پژوهش کنونی این است که تعداد هیجان‌های به‌کاررفته در پژوهش (پنج هیجان خوشایند و پنج هیجان ناخوشایند) اندک است و بنابراین یافته‌های این پژوهش نباید به همه هیجان‌ها تعمیم داده شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند با تکرار این پژوهش بر روی هیجان‌های مهمی چون گناه، اشتیاق، تعجب، انتظار و...، به تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش کنونی به هیجان‌های دیگر، کمک کنند.

منابع

- جعفری، ا؛ حسینی، س و فاضلی، م. (۱۳۹۵). «تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار». *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، دوره ۲، شماره ۸: ۴۱-۷۶.
- فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۹). *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران: بعثت.
- کلاتری، ع. کشاورز، ا. مؤمنی، ح. (۱۳۹۵). «رابطه بین سرمایه اجتماعی و نشاط اجتماعی جوانان شهرستان دهلران». *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، دوره ۳، شماره ۱۰: ۴۱-۷۲.
- میکاییلی، ج؛ خورسندی، می‌شود؛ همایونی، ف. (۱۳۹۶). «بررسی نقش عوامل اجتماعی - اقتصادی مؤثر بر شادی (مطالعه موردی جمعیت فعال شهر تهران)». *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، دوره ۳، شماره ۱۲: ۱-۴۱.
- Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). "Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)". *American Journal of Preventive Medicine*, 10, 77- 84.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). "Is valuing positive emotion associated with life satisfaction?" *Emotion*, 14, 639 - 645. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036466>
- de Leersnyder, J., Kim, H., & Mesquita, B. (2015). "Feeling right is feeling good: Psychological wellbeing and emotional fit with culture in autonomy versus relatedness promoting situations." *Frontiers in Psychology*, 6, 630. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00630>
- Diener, E. (1984). "Subjective wellbeing". *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <http://dx.doi.org/10.1037/00332909.95.3.542>
- Diener, E. (2013). "The remarkable changes in the science of subjective wellbeing." *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663- 666. [http:// dx.doi.org/10.1177/1745691613507583](http://dx.doi.org/10.1177/1745691613507583)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). "The satisfaction with life scale." *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Eid, M., & Diener, E. (2001). "Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences." *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869 – 885.
<http://dx.doi.org/10.1037/00223514.81.5.869>
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., ChentsovaDutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M.,... Mauss, I. B. (2015). "Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower wellbeing." *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 1053–1062.
<http://dx.doi.org/10.1037/xge0000108>
- Fulmer, C. A., Gelfand, M. J., Kruglanski, A. W., KimPrieto, C., Diener, E., Pierro, A., & Higgins, E. T. (2010). "On “feeling right” in cultural contexts: How person-culture match affects self-esteem and subjective wellbeing." *Psychological Science*, 21, 1563–1569.
<http://dx.doi.org/10.1177/0956797610384742>
- Hardin, E. E., & Larsen, J. T. (2014). "Distinct sources of self-discrepancies: Effects of being who you want to be and wanting to be who you are on wellbeing." *Emotion*, 14, 214 –226. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033893>
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: Foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York, NY: Sage.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). "*Wellbeing. The Foundations of Hedonic Psychology*." New York, NY: Sage.
- Kämpfe, N., & Mitte, K. (2009). "What you wish is what you get? The meaning of individual variability in desired affect and affective discrepancy." *Journal of Research in Personality*, 43, 409 – 418.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.007>
- Kitayama, S., Ishii, K., Imada, T., Takemura, K., & Ramaswamy, J. (2006). "Voluntary settlement and the spirit of independence: Evidence from Japan’s “Northern frontier”." *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 369 –384. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.91.3.369>
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). "Culture, emotion, and wellbeing: Good feelings in Japan and the United States." *Cognition and Emotion*, 14, 93–124. <http://dx.doi.org/10.1080/026999300379003>
- Koopmann-Holm, B., & Tsai, J. L. (2014). "Focusing on the negative: Cultural differences in expressions of sympathy." *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 1092–1115. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037684>

- Koopmann-Holm, B., & Tsai, J. L. (2014). "Focusing on the negative: Cultural differences in expressions of sympathy." *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 1092–1115. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037684>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). "The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations." *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66–75. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.95.1.66>
- Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). "Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?" *Psychological Science*, 19, 371–377. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02095.x>
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., & Tamir, M. (2015). "Sad as a matter of choice? Emotion-regulation goals in depression." *Psychological Science*, 26, 1216–1228. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797615583295>
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Petermann, A. G. (2014). "Cultural differences in hedonic emotion regulation after a negative event." *Emotion*, 14, 804–815. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036257>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). "Who is happy?" *Psychological Science*, 6, 10–19. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). "Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980–990. <http://dx.doi.org/10.1177/01461672992511006>
- Oishi, S., Diener, E. F., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). "Value as a moderator in subjective wellbeing." *Journal of Personality*, 67, 157–184. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6494.00051>
- Oishi, S., Schimmack, U., & Colcombe, S. (2003). "The Contextual and systematic nature of life satisfaction judgments." *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 232–247. [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00016-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00016-7)
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). "Pleasures and subjective wellbeing." *European Journal of Personality*, 15, 153–167. <http://dx.doi.org/10.1002/per.406>
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1995). "Moods as sources of stimulation: Relationships between personality and desired mood states." *Personality and Individual Differences*, 18, 321–329. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00157-N](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00157-N)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing." *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schwartz, S. H. (2006). "A theory of cultural value orientations: Explication and applications." *Comparative Sociology*, 5, 137–182. <http://dx.doi.org/10.1163/156913306778667357>
- Sims, T., Tsai, J. L., Jiang, D., Wang, Y., Fung, H. H., & Zhang, X. (2015). "Wanting to maximize the positive and minimize the negative: Implications for mixed affective experience in American and Chinese contexts." *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 292–315. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039276>
- Tamir, M. (2016). "Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation." *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199–222. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Riediger, M., Torres, C., Scollon, C.,... Vishkin, A. (2016). "Desired emotions across cultures: A value-based account." *Journal of Personality and Social Psychology*, 111, 67– 82. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000072>.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). "The secret to happiness: Feeling good or feeling right?" *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). "Needs and subjective wellbeing around the world." *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354–365. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023779>.
- Thomson, J. A. K. (1955). *The ethics of Aristotle—The Nicomachean ethics*. Baltimore, MD: Penguin.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). "Cultural variation in affect valuation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288–307. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>