

## واکاوی دیدگاه صاحب‌نظران درباره زمینه‌های اجتماعی هیجان و تنظیم هیجان



**مقدمه:** از آنجایی که عوامل محیطی و اجتماعی با سلامت روان شناختی مردم ارتباط دارند و فرهنگها نیز با شکل‌دادن به هنجارها، ارزشها و باورهای اجتماعی می‌توانند افراد را به شیوه‌های مشخصی از تنظیم هیجان ترغیب کنند، بنابراین پژوهش حاضر با هدف وارسی کیفی دیدگاه صاحب‌نظران درباره زمینه‌های اجتماعی هیجان و تنظیم هیجان انجام شد.

**روش:** مطالعه حاضر از نوع تحلیل محتوای کیفی با رویکرد استقرایی بود. جامعه موردمطالعه شامل متخصصان و صاحب‌نظران فعال حوزه تنظیم هیجان ایران بودند که بر اساس سوابق علمی، پژوهشی و میزان سابقه بالینی آنها در حوزه تنظیم هیجان به روش نمونه‌گیری هدفمند با تعداد ۱۱ نفر از آنها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد.

**یافته‌ها:** تحلیل یافته‌ها منجر به سه مقوله اصلی و شش زیرمقوله شد. مقولات اصلی دربرگیرنده تعاملات اجتماعی، هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان و کلیشه‌های جنسیتی مرتبط با تنظیم هیجان است. مقوله اصلی تعاملات اجتماعی شامل دو زیرمقوله روابط مؤثر اجتماعی و انتظارات و توقعات دیگران است. همچنین هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان نیز دربرگیرنده دو زیرمقوله تسهیل‌کننده‌های ابراز هیجان و بازدارنده‌های ابراز هیجان است و نهایتاً مقوله اصلی کلیشه‌های جنسیتی دو زیرمقوله تابوهای جنسیتی و جداکردن هیجانات متناسب با جنسیت را شامل می‌شود.

**بحث:** نتایج بیانگر آن است که عوامل مختلف اجتماعی به شیوه‌های مختلف می‌توانند روی تنظیم هیجان افراد تأثیر بگذارند که گاهی این شیوه اثرگذاری، سازگارانه و موجب رشد فرد می‌شود و برخی مواقع نیز به شکل ناسازگارانه و غیرمنطقی، ممکن است دشواری در تنظیم هیجان و سرکوب هیجانی را به دنبال داشته باشد. بنابراین به متخصصان حوزه سلامت پیشنهاد می‌شود به این مسئله توجه ویژه‌ای داشته باشند.

### ۱. پیمان حاتمیان

دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.  
(نویسنده مسئول)

[chatamian.p@lu.ac.ir](mailto:chatamian.p@lu.ac.ir)

### ۲. کاظم رسول‌زاده طباطبایی

دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

### واژه‌های کلیدی:


عوامل اجتماعی، هیجان، تنظیم هیجان، فرهنگ، سلامت.


تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲



## Experts' Perspectives on Social Factors Related to Emotion and Emotion Regulation: A Qualitative Study

▶ **1- Peyman Hatamian**   
Ph.D. in Psychology,  
Department of Psychology,  
Faculty of Literature and  
Humanities, Lorestan  
University, Khorramabad,  
Iran. (Corresponding Author)  
<hatamian.p@lu.ac.ir>

▶ **2- Kazem Rasoulzadeh Tabatabaei**   
Ph.D. in Psychology,  
Department of Psychology,  
Faculty of Humanities,  
Tarbiat Modares University,  
Tehran, Iran.

**Introduction:** Environmental and social factors are integral to psychological health, as cultures shape social norms, values, and beliefs that influence how individuals regulate their emotions. This study aimed to explore experts' perspectives on the social and cultural factors associated with emotion and emotion regulation in the Iranian context.

**Method:** An inductive qualitative content analysis was conducted. The study population consisted of active scholars and practitioners specializing in emotion regulation in Iran. Using purposive sampling, 11 experts with substantial scientific, research, and clinical backgrounds in the field were selected. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using an inductive approach.

**Findings:** The analysis identified three core themes concerning the social dimensions of emotion regulation. The first theme, Social Interactions, encompasses the quality of interpersonal relationships and the influence of others' expectations. The second theme, Social Norms of Emotional Expression, highlights cultural rules that either facilitate or inhibit the open expression of feelings. The final theme, Gender Stereotypes in Emotion Regulation, reveals societal taboos and prescriptive beliefs about which emotions are deemed appropriate for different genders, thereby shaping regulatory strategies.

**Discussion:** The findings indicate that diverse social factors can variably influence an individual's emotion regulation. These influences can be adaptive and promotive of personal growth or, conversely, maladaptive and irrational, potentially leading to emotional dysregulation and suppression. It is recommended that mental health professionals give due consideration to these socio-cultural dimensions in both assessment and intervention.

### Keywords:

Social Factors, Emotion, Emotion Regulation, Culture, Mental Health.

**Received:** 2025/03/06

**Accepted:** 2025/11/03

### Citation:



Hatamian P, Tabatabaei K. (2026). Experts perspectives on social factors related to emotion and emotion regulation: A qualitative study. *refahj*. 25(99), : 5 doi:10.32598/refahj.25.99.2416.4

URL: <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4447-cn.html>



## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Emotions are typically understood as individual experiences arising from the interplay of physiology, cognitive appraisal, and behavior (Butler, 2011; Taylor, & et al., 2007). However, emotional events are inherently embedded within specific social and cultural contexts, and the strategies individuals employ to regulate their emotions are pivotal for successful social navigation. Consequently, the process and outcomes of emotion regulation are heavily contingent upon contextual standards and cultural definitions of appropriate feeling and expression (Butler & et al., 2007). A substantial body of research underscores the profound link between emotion regulation and cultural components (Kwok & et al., 2013; Lim, 2016). As a transdiagnostic construct, emotion regulation is demonstrably culture-dependent; cultures shape norms, values, and beliefs that prescribe specific regulatory strategies, thereby influencing whether such regulation is adaptive or maladaptive within a given society (Ford & Mauss, 2015). Empirical findings indicate that individuals modulate positive and negative emotions—maintaining, enhancing, or reducing them—according to culturally specific beliefs, customs, and values (Miyamoto & Peterman, 2014). Aligning with this, Ford and Mauss (2015) posit that emotion regulation is adaptive when congruent with an individual's socio-cultural context and maladaptive when incongruent.

### **Methods**

This qualitative study employed a latent content analysis approach. Inductive content analysis aims to organize data, extract meaning, and draw valid inferences from textual materials within their context of use. The target population consisted of active Iranian scholars and practitioners specializing in emotion regulation in 2020. Using purposive sampling, eleven experts were selected based on their scientific, research, and clinical backgrounds in the field. Recruitment and interviewing continued until theoretical data saturation was achieved. Inclusion criteria required a Ph.D. in psychology, a minimum of three years of clinical experience in emotion regulation, and at least one relevant publication within the preceding two years. Exclusion criteria included providing unconvincing or incomplete answers

and unwillingness to participate. Ethical protocols were strictly followed, including obtaining written informed consent prior to each interview. Semi-structured interviews, averaging 42 minutes in duration, were conducted with a focus on social factors influencing emotion regulation in Iranian society.

### **Findings**

Interview analysis yielded three main categories and six subcategories related to social factors affecting emotion regulation. The core categories are: (1) Social Interactions, encompassing the subcategories of effective social relationships and the expectations of others; (2) Social Norms of Emotional Expression, comprising emotion facilitators and emotion inhibitors; and (3) Gender Stereotypes in Emotion Regulation, involving gender-related taboos and the demarcation of gender-appropriate emotions.

### **Discussion**

This study qualitatively explored experts' perspectives on social factors related to emotion and its regulation. The findings reveal that diverse social factors significantly shape emotional expression and regulatory strategies. Qualitative analysis indicates that social interactions directly and indirectly influence the regulation of a wide range of emotions (e.g., anger, happiness, fear). The behavior and expectations of others in daily relationships play a critical role in shaping individuals' regulatory approaches. This aligns with the fundamental human need for social connection, wherein relationships can either foster psychological health or, through inappropriate expectations, contribute to psychological distress. This finding resonates with research by [Chiao et al. \(2021\)](#) and [Ma and et al. \(2018\)](#).

The results further demonstrate that social norms exert a powerful influence on how emotions are expressed and regulated. Emotional behavior is expected to conform to societal prescriptions; deviations are often deemed undesirable or reprehensible. Crucially, not all norms exert uniform influence; some facilitate emotional expression while others inhibit it. This observation is supported by [Van Kleef and Côté \(2022\)](#), who assert that societal rules profoundly shape individual emotions. Similarly, research by [Goodman and et al. \(2021\)](#) on emotional control in social anxiety disorders highlights the role of personal beliefs and social rules,

providing parallel evidence consistent with the present findings.

### **Ethical considerations**

This article has been approved with the ethics code IR.MODARES.REC.1399.148. Also, in this study, an attempt has been made to observe all the criteria of research methodology and research ethics. Finally, we are deeply grateful to all the people who have accompanied me in conducting this study.

### **Conflict of interest**

There is no conflict of interest between the authors.

### **Authors' contribution**

The ideation, initial writing, and revision of the entire article were with the first author and supervision was with the second author.

### **Financial support**

This study did not receive financial support from any organization.



## مقدمه

هیجان‌ها معمولاً به‌عنوان تجربیاتی فردی در نظر گرفته می‌شوند که از مجموع نتایج ترکیبی فیزیولوژی، ارزیابی شناختی و رفتار به وجود می‌آیند (باتلر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱؛ تیلور<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). باین‌حال، رویدادهای عاطفی اغلب در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی خاص اتفاق می‌افتند و روشی که افراد احساسات خود را تنظیم می‌کنند برای پیمایش موفق در دنیای اجتماعی بسیار مهم است. از این رو فرآیند تنظیم هیجان و پیامدهای آن به‌شدت به استانداردهای زمینه‌ای و آنچه برای احساس و بیان مناسب است، وابسته است (باتلر و همکاران، ۲۰۰۷).

بافت فرهنگی بزرگ‌تر می‌تواند دستورالعملها یا انتظاراتی را در مورد تعاملات اجتماعی ارائه دهد که در نتیجه بر نحوه تنظیم احساسات افراد تأثیر می‌گذارد. برای مثال، فرهنگهای آسیای شرقی در مقابل آمریکای شمالی، تمایل دارند بر ارزشهای متفاوتی در رابطه با روابط بین فردی تأکید کنند، به‌طوری‌که مردم فرهنگهای آسیای شرقی تمایل دارند برای ارتباط و هماهنگی با دیگران ارزش قائل شوند، درحالی‌که مردم فرهنگهای آمریکای شمالی تمایل دارند استقلال و اهداف شخصی را ارزشمند تلقی کنند (کیم و سوزوکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲)؛ بنابراین بایستی گفت چگونگی ابراز و تنظیم هیجان به شرایط و بافتار فرهنگی جامعه‌ای بستگی دارد که فرد در آن زندگی می‌کند. پژوهشهای مختلفی تأکید داشته‌اند که تنظیم هیجان با فرهنگ و مؤلفه‌های فرهنگی ارتباط دارد (پیتلوک<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ لیم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶؛ آون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). شواهد علمی زیادی نیز در مورد فرهنگ - وابسته‌بودن این سازه فراتشخیصی وجود دارد (حاتمیان و همکاران، ۲۰۲۲).

از آنجایی‌که فرهنگها با شکل دادن به هنجارها ارزشها و باورهای اجتماعی می‌توانند افراد را به شیوه‌های مشخصی از تنظیم هیجان ترغیب کنند، بنابراین می‌توان گفت که فرهنگ بر نحوه تنظیم هیجان و تعیین اینکه تنظیم هیجان انطباقی است یا خیر اثر می‌گذارد (فورد و موس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵).

1. Butler

2. Taylor

3. Kim &amp; Sasaki

4. Pitluk

5. Lim

6. Kwon

7. Ford &amp; Mauss

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که افراد هنگامی که هیجانهای مثبت یا منفی را تجربه می‌کنند، بسته به باور، آداب و رسوم و ارزشهای فرهنگ خود، از روشهای مختلف برای حفظ، افزایش یا کاهش هیجان بهره می‌گیرند (میاموتو و پترمن، ۲۰۱۴). از نظر فورد و موس (۲۰۱۵) تنظیم هیجان هرزمانی که با زمینه فرهنگی و اجتماعی افراد، هماهنگ باشد، سازگارانه تلقی می‌شود و هرزمانی که با چارچوب فرهنگی ناهماهنگ باشد، غیرسازگارانه است.

بر طبق مطالعات انجام شده، افراد زمانی که هیجانهای مثبت یا منفی را تجربه می‌کنند بسته به هنجارهای حاکم بر جامعه خود، از شیوه‌های مختلف برای حفظ، افزایش یا کاهش هیجان بهره می‌گیرند. به عنوان مثال، در جوامع شرقی، افراد کمتر به حفظ هیجانهای مثبت تشویق می‌شوند؛ در حالی که در جوامع غربی مردم تمایل بیشتری برای تنظیم کاهشی هیجانهای مثبت دارند. از طرفی دیگر، در فرهنگ غرب، هدف زندگی به حداکثر رساندن جنبه‌های لذت‌آور است و از نگاه این فرهنگها جوامع خوب جوامعی هستند که بیشترین لذت را برای افراد مهیا کند. این در حالی است که بر اساس ادبیات فرهنگ شرق، باور غالب این است که حقیقت، دائم در حال تغییر است و لذت گاهی جای خود را به غم و ناراحتی و همین‌طور غم و ناراحتی نیز جای خود را به شادی و خوشحالی می‌دهد (حاتمیان و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین از نگاه فرهنگ شرقی، ایجاد توازن بین هیجانهای مثبت و منفی مورد توجه است (میاماتو و ما، ۲۰۱۱). برخی پژوهشگران تفاوتی در سطوح تنظیم هیجان بین افراد از جوامع آسیایی و غربی یافتند، از این رو ادعا کردند که فرهنگها روی توانایی شناسایی و انتقال هیجانها تأثیر می‌گذارند. آنها دریافتند که در فرهنگهای غربی نسبت به فرهنگهای آسیایی، والدین هیجانهای مثبت را بیشتر ابراز می‌کنند و ابراز عواطف به صورت جسمی متداول‌تر است (سیابروک، ۲۰۱۸).

1. Petermann
2. Maw
3. Seabrook

جوکاما<sup>۱</sup> به نقل از چیاو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در نمونه‌ای از جمعیت فنلاندی رابطه‌ای بین ابراز و تنظیم هیجان و روشهای تربیتی در افراد ساکن در روستاهای فنلاند یافتند. در دهه ۱۹۶۰ هنگامی که آزمودنیها در نمونه آنها به دنیا آمدند، آنها تصور کردند که سبک زندگی فنلاندی سنتی که در نواحی روستایی شایع‌تر از نواحی شهری بود تأثیر مستقیمی روی تحول هیجانی دارد. بعد از مطالعه نتایج آنها نشان داد که سبک زندگی سنتی، افراد و به‌خصوص مردها را تشویق می‌کند تا هیجانها و احساسهایشان را آزادانه بیان کنند.

ماو و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای که به بررسی رویکرد ابرازی اجتماعی-فرهنگی به تنظیم هیجان پرداختند، چنین دریافتند که هم ابراز هیجان و هم شیوه مدیریت و تنظیم کردن آن کاملاً تحت تأثیر فرهنگ و هنجارهای اجتماعی-فرهنگی است. یکی از خلأهای موجود که در پژوهش حاضر به آن پرداخته می‌شود، این است که در فرهنگ ایرانی عوامل اجتماعی چه در سطح فردی و چه بین فردی به چه نحوی در راهبردهای تنظیم هیجان افراد نقش دارند. با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی در این راستا انجام نگرفته، بنابراین توجه به آن ضروری به نظر می‌رسد.

## روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی و به روش تحلیل محتوی و با رویکرد استقرایی بود. برخلاف تحلیل محتوای آشکار که در آن معنای مستقیم یافته‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد، در تحلیل محتوای نهفته، سازمان‌دهی و استخراج معنی از داده‌های جمع‌آوری شده و نتیجه‌گیری واقع‌بینانه از آن است. برخی از محققان بر این عقیده‌اند که تحلیل محتوای نهفته را می‌توان به‌عنوان «یک روش تحقیق برای انجام استنتاجهای قابل تکرار و معتبر از متون و مصاحبه‌ها

1. Jokama
2. Chiao

(یا سایر مطالب معنی‌دار) در زمینه‌های مورد استفاده از آنها» تعریف می‌کند (بنگسون، ۲۰۱۶). افراد مورد مطالعه شامل متخصصان و صاحب‌نظران فعال حوزه تنظیم هیجان سطح کشور در سال ۲۰۲۱ بود که بر اساس سوابق علمی، پژوهشی و میزان سابقه بالینی آنها در حوزه تنظیم هیجان به روش نمونه‌گیری هدفمند با تعدادی از آنها مصاحبه انجام شد. مصاحبه‌ها تا زمان به اشباع رسیدن مقوله‌ها و تا جایی که نیاز به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، ادامه پیدا کرد. نهایتاً در این مرحله یازده نفر از متخصصان در مطالعه حاضر شرکت کردند.

ملاکهای ورود برای متخصصان شامل داشتن مدرک دکتری تخصصی روانشناسی، حداقل سه سال سابقه کار بالینی در زمینه تنظیم هیجان و چاپ حداقل یک مقاله علمی مرتبط با تنظیم هیجان ظرف دو سال گذشته بود. از جمله ملاکهای خروج عدم پاسخ‌گویی به سؤالات تا زمانی که مصاحبه‌کننده به اشباع برسد و نیز عدم تمایل برای شرکت در مصاحبه بود.

قابل ذکر است که برای رعایت ملاحظات اخلاقی قبل از شروع مصاحبه از شرکت‌کننده درخواست می‌شد که فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را مطالعه و تکمیل کند. از آنجایی که مصاحبه‌ها به صورت نیمه‌ساختاریافته انجام می‌گرفت مدت زمان مصاحبه‌ها به طور میانگین ۴۲ دقیقه برای هر شرکت‌کننده بود. همان‌طور که گفته شد گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته پیرامون موضوع هیجان و تنظیم هیجان و با تأکید بر عوامل اجتماعی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی انجام شد.

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که در گام اول پس از شناسایی متخصصان و صاحب‌نظران در حوزه مورد مطالعه و اخذ رضایت آگاهانه از هر کدام از آنها، به تشریح اهداف پژوهش پرداخته شد. سپس از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد که اطلاعات جمعیت‌شناختی خود همچون سن، مدرک تحصیلی (لزوماً دکتری تخصصی)، میزان سابقه فعالیت در این حوزه و اینکه هیئت علمی است یا خیر را بیان کند (اطلاعات کامل در جدول ۱ آمده است)؛

## 1. Bengtsson

در ادامه سؤالاتی که با نظارت و تأیید همکاران و متناسب با موضوع مطالعه طراحی شده بودند به صورت باز پاسخ از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد.

قابل ذکر است که قبل از شروع مصاحبه از متخصصان درخواست می‌شد که در هنگام پاسخگویی به سؤالات به جای تأکید بر دانش نظری خود در زمینه تنظیم هیجان، به سؤالات بر مبنای تجربه خود در ارتباط با جامعه ایرانی و نیز تجربه خود از کار با مراجعین بر مبنای شواهد بالینی پاسخ گویند. مصاحبه‌ها تا زمان به اشباع رسیدن مقوله‌ها و تا جایی که نیاز به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، ادامه پیدا کرد. گفتنی است که در طول زمان مصاحبه با کسب اجازه از مصاحبه‌شونده جلسات مصاحبه ضبط می‌شد و بعد از انجام هر مصاحبه بلافاصله پیاده‌سازی انجام می‌گرفت. بنابراین پس از پیاده‌سازی چندین بار محتوا بررسی می‌شد تا پژوهشگر به درک کلی از محتوا دست یابد. در مراحل ابتدایی کدها انسجام کمتری داشتند ولی به تدریج از انسجام بیشتری برخوردار شدند.

جدول ۱- اطلاعات شرکت‌کنندگان

ردیف	جنس	سن	سابقه کار بالینی (سال)	آخرین مدرک تحصیلی
شماره ۱	مرد	۵۵	۲۰	دکتری تخصصی
شماره ۲	زن	۳۲	۷	دکتری تخصصی
شماره ۳	زن	۳۵	۳	دکتری تخصصی
شماره ۴	زن	۴۲	۱۳	دکتری تخصصی
شماره ۵	مرد	۳۷	۸	دکتری تخصصی
شماره ۶	زن	۴۳	۱۵	دکتری تخصصی
شماره ۷	زن	۳۳	۵	دکتری تخصصی
شماره ۸	زن	۳۸	۶	دکتری تخصصی
شماره ۹	مرد	۵۸	۲۳	دکتری تخصصی
شماره ۱۰	مرد	۵۳	۱۰	دکتری تخصصی
شماره ۱۱	مرد	۴۳	۱۷	دکتری تخصصی

برای ارزیابی روایی محتوایی از نظر متخصصان در مورد میزان هماهنگی زیرمقولات و مقولات اصلی از دو روش کیفی و کمی استفاده شد. برای اعتبار بخش اول پژوهش که به‌گونه‌ای کیفی انجام شد متخصصان صاحب‌نظر پس‌خوراند لازم را در ارتباط با مقوله‌بندی ارائه دادند و مطابق با نظر لینکلن و گوبا از ۴ معیار قابلیت اعتبار، قابلیت ثبات و اطمینان، قابلیت انتقال‌پذیری و تأییدپذیری استفاده شد؛ و بر اساس آن موارد لازم اصلاح شد. برای کسب قابلیت اعتبار تلاش شد تا شرکت‌کنندگان با حداکثر تنوع تجربیات متناسب با موضوع مورد مطالعه انتخاب شوند و نمونه‌گیری تا رسیدن داده‌ها به اشباع ادامه یافت. برای سنجش قابلیت ثبات تلاش شد میزان پایداری داده‌ها در طول زمان و شرایط متفاوت بررسی شود. برای دستیابی به این کار علاوه بر اینکه تلاش شد از طولانی‌شدن زمان جمع‌آوری داده‌ها (انجام مصاحبه‌ها) تا حد امکان خودداری شود، از همه مشارکت‌کنندگان راجع به یک موضوع پرسیده شد. قابلیت انتقال‌پذیری به این نکته اشاره دارد که نتایج یک مطالعه کیفی می‌تواند به یک محیط متفاوت دیگر نیز منتقل شود. برای دستیابی به این کار، پژوهشگر پس از پایان یافتن مصاحبه‌ها، با چند متخصص دیگر غیر از شرکت‌کنندگان اولیه مصاحبه کرد که اطلاعات جدیدی که نیاز به اصلاح باشد به دست نیامد.

تأییدپذیری به عینیت کیفی گزارش طبیعت‌گرایانه کیفی اطلاق می‌شود؛ یعنی اینکه چقدر یافته‌های پژوهش عملاً و واقعاً مبنی بر داده‌ها هستند. در این پژوهش محقق با یادداشت‌کردن تمام بینشها، اسنادها و فایل‌های صوتی سعی کرد اطلاعات کافی را به‌طور مداوم ثبت و مستندسازی کند تا از سوگیریهای خودآگاه شود و آنها را در نتایج و تحلیلها دخالت ندهد. برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، نسبت روایی محتوایی محاسبه و مقدار حاصله در جدول ۲ آمده است. برای این کار فرم طراحی شده توسط پژوهشگران به ۱۰ نفر از ارزیابان متخصص ارسال شد و از آنها درخواست شد تا هر مقوله را بر اساس طیف ۳ قسمتی (ضروری است، مفید است اما ضروری نیست و ضروری نیست) بررسی کنند. درنهایت

پاسخها بر اساس فرمول زیر محاسبه شد که در آن  $n$  تعداد افراد شرکت‌کننده (ارزیاب) است که به مقوله با گزینه ضروری پاسخ داده‌اند و  $N$  تعداد کل شرکت‌کنندگان است.

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

توضیحات فرمول:  $CVR$  یعنی نسبت روایی محتوایی  $N$ : تعداد کل متخصصین  $n_E$ : تعداد متخصصینی که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند.

در آخر نسبت روایی محتوایی به دست آمده با جدول لاوشه (۱۹۷۵) مقایسه شد. طبق این جدول چنانچه که مقدار محاسبه شده از مقدار جدول بیشتر باشد، روایی محتوایی برای مقوله مورد نظر تأیید می‌شود. از آنجایی که تعداد ارزیابان شامل ۱۰ نفر بود، بنابراین تنها مقولاتی حداقل میزان روایی را داشتند که نسبت روایی محتوایی آن بزرگ‌تر از  $0/62$  باشد. همچنین برای بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز همراه با فرم طراحی شده در بخش نخست که در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان قرار گرفته بود، در اینجا از متخصصان درخواست شد تا هر مقوله را بر اساس طیف ۴ قسمتی (۱- کاملاً مرتبط است، ۲- مرتبط اما نیاز به بازبینی دارد، ۳- نیاز به بازبینی دارد و ۴- غیر مرتبط است) بررسی کنند. در آخر بعد از پاسخ متخصصان برای سنجش شاخص روایی محتوایی (CVI) با تجمیع امتیازات موافق برای هر مقوله که امتیاز «کاملاً مرتبط» و «مرتبط اما نیاز به بازبینی دارد» را کسب کرده بودند تقسیم بر تعداد کل متخصصان محاسبه شد. گفتنی است که در صورتی که نمره CVI بالاتر از  $0/79$  باشد روایی محتوایی آن مقوله مورد تأیید است (به نقل از عظیمی و همکاران، ۲۰۲۰).

جدول ۲- روایی محتوایی مقولات

مقولات اصلی	CVI	نتیجه نهایی	CVR	نتیجه نهایی
تعاملات اجتماعی	۰/۸	تأیید	۱	تأیید
هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان	۱	تأیید	۱	تأیید
کلیشه‌های جنسیتی	۰/۸	تأیید	۱	تأیید

بر اساس نتایج جدول فوق مشخص است که میزان نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی هر سه مقوله اصلی تأیید شده است.

### یافته‌ها

نتایج حاصل از مصاحبه‌ها با متخصصان برای واریسی دانش و ارزیابی شناختی منجر ۳ مقوله اصلی و ۶ زیرمقوله شد. در جدول زیر خلاصه‌ای از اطلاعات مربوط به هر کدام ارائه شده است.

جدول ۳- نمونه‌هایی از چگونگی گسترش کدهای باز به سمت زیرمقولات، مقولات حاصل از

#### تحلیل محتوی

درون‌مایه نهایی	مقولات اصلی	زیرمقولات	کدهای اولیه (باز)
عوامل اجتماعی	تعاملات اجتماعی	روابط مؤثر اجتماعی	- ارتباط درست با هم نوع خود - اهمیت دادن و ارزشمند دانستن موفقیت دیگران - تلاش منطقی برای رضایت هم نوعان - همدلی با دیگران متناسب با شرایط و موقعیت - برخورد محبت‌آمیز در جامعه
		انتظارات و توقعات دیگران	- توقع و انتظارات دیگران در هنگام شادی، غم... - انتظارات اجتماع در مراودات روزمره - توجه به نظرات دیگران در تصمیم‌گیری - توجه به خواسته‌های دیگران مهم

درون‌مایه نهایی	مقولات اصلی	زیرمقولات	کدهای اولیه (باز)
عوامل اجتماعی	هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان	تسهیل‌کننده‌های ابراز هیجان	- انعطاف‌پذیری و عدم سخت‌گیری هنجارها - کاهش الزامات دست‌وپاگیر مانع ابراز مناسب هیجان - ارائه چارچوب مشخص از هنجارهای حاکم بر جامعه - داشتن برنامه برای افزایش آگاهی افراد نسبت بایدهای اجتماعی
		بازدارنده‌های ابراز هیجان	- بایدهای اجتماعی نابه‌جا و غیرضروری - ترغیب اجتماعی سرزنش خود و سرزنش دیگران - تشویق افراد جامعه به سرکوب هیجان - مخفی کردن هیجان به خاطر ترس از قواعد اجتماعی - ترغیب پشیمانی به شکل احساس گناه
عوامل اجتماعی	کلشه‌های جنسیتی	جداکردن هیجانها متناسب با جنسیت	- تمایز جنسیتی التزام آور در مورد هیجانها - انگهای هیجانی وابسته به جنسیت - اختصاصی پنداشتن هیجانها مرتبط با جنسیت - خشم و عصبانی بودن مخصوص مردها - اضطراب و ترس با ضعیف بودن خاص زنان
		تابوهای جنسیتی	- فقدان صراحت موضوعی و عدم شفافیت - احساس شرمساری از پرداختن به مباحث با موضوع جنسی - نگاه اجتماعی بسته و انعطاف‌ناپذیر مرتبط با جنسیت - تابوپنداشتن مسائل جنسی در هر دو جنس

در مطالعه حاضر عوامل اجتماعی مؤثر بر تنظیم هیجان دربرگیرنده سه مقوله اصلی تعاملات اجتماعی، هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان و کلیشه‌های جنسیتی مرتبط با تنظیم هیجان در اجتماع است. انسانها در اجتماع بزرگ می‌شوند، بسیاری از رفتارهای اجتماعی بر شیوه تفکر، نحوه رفتار و چگونگی ابراز هیجان تأثیر می‌گذارند. حمایت اجتماعی به‌عنوان یکی از اثرات و کارکردهای روابط اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی از جمله عوامل اجتماعی ارضاکنده هیجانی و عاطفی زندگی محسوب می‌شود.

## ۱- تعاملات اجتماعی

تعاملات اجتماعی به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم با چگونگی تنظیم و تعدیل هیجان افراد آمیخته شده است. به عنوان مثال بسیاری از هیجانهای انسان همچون خشم، شادی، ترس، عشق، کینه، نفرت و... در تعاملات اجتماعی روزمره خود را نشان می‌دهند؛ بنابراین روابط و تعاملات اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در چگونگی تنظیم هیجان افراد ایفا می‌کنند. در پژوهش حاضر مقوله اصلی تعاملات اجتماعی دربرگیرنده دو زیرمقوله روابط مؤثر اجتماعی و انتظارات و توقعات دیگران است

### روابط مؤثر اجتماعی

این زیرمقوله شامل مؤلفه‌هایی همچون ارتباط درست با همنوع خود، تلاش منطقی برای رضایت همنوعان، همدلی با دیگران متناسب با شرایط و موقعیت، برخورد محبت‌آمیز در جامعه و... است. روابط مؤثر اجتماعی، اشاره به ارتباط مفید و مؤثر فرد با دیگران و اجتماع دارد. اینکه فرد چگونه بتواند در روابط روزمره خود ضمن حفظ حریم خصوصی خویش، رابطه سازنده و مطلوبی با دیگران داشته باشد بر شیوه مناسب تنظیم هیجان او تأثیر خواهد گذاشت. در ادامه نمونه‌ای از نقل قول شرکت‌کنندگان در این راستا ارائه شده است؛

شرکت‌کننده شماره ۷: «خیلی از مواقع نحوه رفتار و اعمال ما در ارتباط با دیگران است که بر شیوه مدیریت هیجاناتمون تأثیر می‌گذارند. ببینید اینکه من به چه صورتی بتونم با دیگر ارتباط بگیرم، ریکشن اون‌ها بر هیجانات من بی‌تأثیر نیست، هرچقدر این ارتباط‌گیری مناسب‌تر باشه قاعداً تأثیر مثبتش بیشتره و برعکس.

شرکت‌کننده شماره ۹: «ما بدون جامعه و جوامع بدون مردم معنایی ندارن، این ارتباطات اجتماعی هستش که پویایی جامعه رو هویدا میکنه، هرچقدر ارتباطات مفیدتر از اون‌ور روابط پویاتر و افراد میتونن هیجاناتشون رو آسانتر ابراز کنند و مسلم است که در چنین حالتی به نسبت حالت متضادش تنظیم هیجانی راحت‌تر اتفاق میفته.»

## انتظارات و توقعات دیگران

این زیرمقوله بیشتر دربرگیرنده انتظارات اجتماع در مراودات روزمره، توجه به خواسته‌های دیگران مهم، توجه به نظرات دیگران در تصمیم‌گیری، توقع و انتظارات دیگران در هنگام شادی، غم... و عواملی از این قبیل است. از آنجایی که افراد در اجتماع زندگی می‌کنند، بنابراین از یکدیگر انتظاراتی دارند. انتظار از دیگران زمانی منطقی و معقول است که آزادی، آرامش و سلامت جسمانی و روان‌شناختی دیگران را سلب نکند. از آنجایی که انتظارات بیشتر ناظر بر بعد روانی و ذهنی انسان هستند، پس بر آن اثر مستقیم دارند و به دنبال آن می‌توانند به صورت غیرمستقیم دارای تبعات عینی و عملی برای جامعه باشند.

منطقی است که جلوه‌های توقع و انتظار از دیگران در جوامع مختلف یکسان نیست، مثلاً در جامعه ایران که فرهنگی جمع‌گرا دارد، انتظارات افراد شکل ملموس‌تری به خود می‌گیرند که می‌توانند بر ذهنیت، شناخت و هیجان فرد مورد توقع تأثیر بگذارند. نمونه‌هایی از نقل و قول شرکت‌کنندگان در ادامه آمده است.

شرکت‌کننده شماره ۴: «ببینید واقعیت اینکه جامعه ما به شکلیه که به خاطر شرایط فرهنگی خاص خودش و اون میزان صمیمیتی که مخصوصاً در خرده‌فرهنگ‌هاش بیشتر دیده میشه، توقعاتی از همدیگه داریم که هرچند که گاهی این توقعات مشکلی ایجاد نمی‌کنند ولی بعضی مواقع از اون حالت عادی میتونن خارج بشن و دیگران رو به اصطلاح در منگنه قرار بدن و آزادی انتخاب رو از فرد سلب کنند و حتی به دنبالش احساس گناه و هیجاناتی از این قبیل در فرد ایجاد میشه که خوب مشخصه که از اون حالت سازگاری هیجانی ممکنه فرد رو دور کنه و به عبارتی دشواری هیجانی رو منجر بشه...»

شرکت‌کننده شماره ۹: «باور من اینکه گاهی انتظارات اجتماعی لازم و ضروریه.

شما در نظر بگیرید فرضاً منی که رعایت حال همسایمو تو هنگام غم و شادی که براش ایجاد میشه می‌کنم پس به دنبالش انتظار دارم اگه خود منم در همچین شرایطی قرار گرفتم اون رعایت حال منو داشته باشه، یعنی وقتی اون عزیزشو از دست داده من نیام همون روز پیش چشمش عروسی بگیرم و ...»

## ۲- هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان

هنجارهای اجتماعی شیوه‌های رفتاری معینی هستند که در اجتماع متداول‌اند و افراد در طول زندگی خود بایستی آنها را بیاموزند؛ بنابراین هر عملی که با آنها منطبق باشد، عملی بهنجار و اگر نسبت به آنها انحراف داشته باشند نابهنجار تلقی می‌شوند. با این تعریف از هنجارهای اجتماعی می‌توان چنین برداشت کرد که آنها بر چگونگی ابراز و تنظیم هیجان افراد تأثیر می‌گذارند. به‌عنوان مثال ابراز هیجانی که با هنجارهای اجتماع یک جامعه در تضاد باشد، از نظر آن اجتماع رفتاری نابهنجار تلقی شده و برای آن‌که مورد تأیید آن جامعه شود بایستی به شکلی آن را تغییر داد که می‌تواند از طریق راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان چنین تغییری صورت بگیرد یا از طریق راهبردهایی همچون سرکوب که یک استراتژی ناسازگار تنظیم هیجان است. در پژوهش حاضر مقوله اصلی هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان در شامل دو زیرمقوله تسهیل‌کننده‌های ابراز هیجان و بازدارنده‌های ابراز هیجان است.

### تسهیل‌کننده‌های ابراز هیجان

این زیرمقوله شامل مؤلفه‌هایی همچون انعطاف‌پذیری و عدم سخت‌گیری افراطی هنجارها، ارائه چارچوب مشخص از هنجارهای حاکم بر جامعه، داشتن برنامه برای افزایش آگاهی افراد نسبت بایدهای اجتماعی و... است. در این راستا نمونه‌هایی از نقل قول شرکت‌کنندگان در ادامه آمده است.

شرکت‌کننده شماره ۱: «هر جامعه برای خودش بایدونبایدی داره، این در خرده‌فرهنگها هم هست و حتی در دورافتاده‌ترین روستاها هم چنین ضوابطی وجود داره، خیلی خوبه که این ضابط دست‌وپاگیر نباشند و اجازه بدهند جوانی که قراره مثلاً ازدواج کنه بتونه عروسی بگیره، شاد باشه و...»

شرکت‌کننده شماره ۵: «اگه بخوایم راهکاری درست برای به‌نوعی ابراز درست هیجان در جوامع داشته باشیم به نظر میاد بایستی برنامه‌های دقیق‌تری مثلاً در صداوسیما و یا از طرق دیگه برای افزایش آگاهی عمومی نسبت به بایسته‌های الزام‌آور جامعه داشته باشیم، چون هرچه که ما آگاهی بخشی داشته باشیم از اون طرف کمتر با مشکلات (همچون مثلاً مشکلات هیجانی که مورد بحث الان ماست) روبرو می‌شیم.»

### بازدارنده‌های ابراز هیجان

این زیرمقوله مؤلفه‌هایی از قبیل مخفی کردن هیجان به خاطر ترس از قواعد اجتماعی، بایدهای اجتماعی نابه‌جا و غیرضروری، ترغیب اجتماعی سرزنش خود و سرزنش دیگران، ترغیب پشیمانی به شکل احساس گناه و... را شامل می‌شود. در ادامه نمونه‌هایی از نقل و قول شرکت‌کنندگان آمده است.

شرکت‌کننده شماره ۱: «گاهی ما (باز می‌گم در خرده‌فرهنگها بیشتر این ملموسه که) می‌بینیم مثلاً طرف چند ماهه یکی از اقوامش فوت شده، حالا اگه قرار باشه کسی از اطرافیان عروسی بگیره یا شادی زیادی داشته باشه، از دستش ناراحت می‌شه گاهی منجر به اختلاف می‌شه، پس یا باید شادی خودشو سرکوب کنه که راهبردی نادرست از تنظیم هیجان است یا وارد یک اختلاف خانوادگی یا قومیتی بشه... واقعاً همچین چیزایی دیدم.»

شرکت‌کننده شماره ۳: «فرهنگ اجتماعی برخی هیجانانگیز که غالبشون هیجانانگیز مثبت هستند به خاطر عرف، دانسته سرکوب می‌کنه، مثال می‌زنم خندیدن در مراسم فوت دیگران ناشایست است، خنده با صدای بلند نشان‌دهنده عدم پختگی طرف است و...»

### ۳- کلیشه‌های جنسیتی

هرچند بین مردان و زنان در چگونگی ابراز هیجان و حتی استفاده از راهبردهای هیجانی تفاوتی وجود دارد، مثلاً زنان از راهبردهای همچون نشخوار فکری و نگرانی راجع به هیجانانگیز منفی خود بیشتر از مردان استفاده می‌کنند، در عوض مردان سرکوب هیجان بیشتری دارند؛ اما مطلق‌نگری در این باره و متمایز کردن هیجانها و راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با جنسیت ممکن است مشکلات رفتاری، شناختی و عاطفی را برای هر دو جنس (مرد و زن) به وجود آورد. در پژوهش حاضر مقوله اصلی کلیشه‌های جنسیتی دربرگیرنده دو زیرمقوله تابوهای جنسیتی و جداکردن هیجانانگیز متناسب با جنسیت است.

#### جداکردن هیجانانگیز متناسب با جنسیت

این زیرمقوله مؤلفه‌هایی از قبیل تمایز جنسیتی التزام آور در مورد هیجانها، انگیزهای هیجانی وابسته به جنسیت، اختصاصی‌پنداشتن هیجانها مرتبط با جنسیت و... را شامل می‌شود. نمونه‌ای از نقل قول شرکت‌کنندگان در ادامه آمده است.

شرکت‌کننده شماره ۵: «خود فرهنگ تمایزهای جنسیتی را در مورد هیجان دخیل کرده مثلاً برخی هیجانانگیز برای خانومها مثل گریه کردن، ترس،... و برای دیگر همچون عصبانیت و... برای مردها که اگه اینو مطلق بدونیم به نظر آسیب‌زننده است و می‌تونه موجب دشواری عاطفی و هیجانی بشه...»

شرکت‌کننده شماره: «اینکه زن و مرد تفاوت‌هایی در شیوه ابراز هیجان دارند شکی در اون نیست ولی اینکه ما بگیریم مثلاً آقایون حق ندارند گریه کنند چون که این خانومها هستند که مثلاً می‌ترسند و غمگین می‌شن و گریه می‌کنند و یک هیجانی رو فقط خاص یک جنسیت بدونیم باعث می‌شه که جنسیت دیگر حتی اگر در شرایطی قرار بگیره که لازم باشه اون هیجان رو ابراز کنه، به خاطر چنین جداسازی تئونه و این حتماً مشکلات هیجانی و بدتنظیمی هیجانی رو در او ایجاد می‌کنه...»

### تابوهای جنسیتی

این زیرمقوله شامل مؤلفه‌هایی همچون فقدان صراحت موضوعی و عدم شفافیت لازم راجع به تعدادی از مفاهیم مرتبط با مباحث جنسی، احساس شرمساری از پرداختن به برخی از مباحث با موضوع جنسی، تابوپرداختن مسائل جنسی در هر دو جنس و... است. در این باره دو نمونه از نقل قول شرکت‌کنندگان در ادامه ارائه شده است.

شرکت‌کننده شماره ۱۰: «برخی تابوهای جنسی در فرهنگها وجود داره که مثلاً می‌گن راجع به مسائل جنسی نایستی صحبت بشه. یا این سؤال برای برخی از کودکان پیش میاد که چرا تا ۵ و ۶ سالگی دختر و پسر راحت با هم بازی می‌کنند ولی یک دفعه جداسازی در فرآیند آموزش اتفاق می‌افتد، هرچند که این کار درسته ولی بهتره بیشتر راجع بهش برای کودکان توضیح داده بشه که مشکلات هیجانی مرتبط با این موضوع را در اونها ایجاد نکنه...»

شرکت‌کننده شماره: «برخی قبحهای جنسیتی مرتبط با هیجان در فرهنگ خودمان مطرح می‌شه که البته می‌تونه در فرهنگهای دیگر هم باشد ولی ما در فرهنگ خودمان اونها را می‌بینیم مثلاً استفاده از اصطلاحاتی همچون اینکه پسر که گریه نمی‌کند یا دختری خوبه که بلند نخنده و...»

## بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی کیفی دیدگاه صاحب‌نظران درباره عوامل اجتماعی مرتبط با هیجان و تنظیم هیجان انجام شد. نتایج نشان داد که عوامل گوناگون اجتماعی بر نحوه ابراز و راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارند. تحلیل کیفی یافته‌ها بیانگر آن است که تعاملات اجتماعی به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم بر چگونگی تنظیم هیجانهای مختلف از قبیل خشم، شادی، ترس، عشق، کینه، نفرت و... تأثیر می‌گذارند. اینکه دیگران در روابط روزمره اجتماعی به چه نحوی برخورد می‌کنند و یا اینکه در روابط با هم نوعان خود چه توقعاتی دارند، نقش بارزی در چگونگی تنظیم هیجان افراد ایفا می‌کند. در تبیین چنین یافته‌ای بایستی گفت، از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند بدون ارتباط با دیگران خواسته‌های خود را برطرف کند، بنابراین نیازمند برقراری روابط با جامعه و تعاملات اجتماعی و بین فردی با دیگران است. دیگرانی که هم می‌توانند به او کمک کنند و موجب پیشرفت و ارتقای سلامت روان‌شناختی او شوند و هم می‌توانند با داشتن توقعات نابجا او را از پیشرفت باز داشته و مشکلات روان‌شناختی مختلفی را برای او ایجاد کنند. چنین یافته‌ای تا حدودی همسو با نتیجه پژوهشهای چیاوو و همکاران (۲۰۲۱) و ما و همکاران (۲۰۱۸) است. در همین راستا مانتی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) بر این باورند که تعاملات اجتماعی روی چگونگی عواطف انسانها و نحوه تنظیم عواطف نقش دارند. در مطالعه‌ای کینگ جوهنسون<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۲) که به بررسی چگونگی نقش روابط اجتماعی با تنظیم هیجان در سالمندان پرداخته شد، نتایج نشان داد که روابط اجتماعی مفید با راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان ارتباط مثبت و با راهبردهایی همچون سرکوب رابطه منفی داشت. چنین نتایجی همسو با یافته‌های مطالعه حاضر هستند.

---

1. Manty

2. King Johnson

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که هنجارهای اجتماعی بر چگونگی ابراز و تنظیم هیجان افراد تأثیر می‌گذارند. چنین یافته‌ای بیانگر این مهم است که رفتار هیجانی فرد بایستی منطبق با باید و نبایدهای و عرف حاکم بر جامعه باشد و اگر خلاف آن عمل شود از نگاه جامعه چنین رفتار هیجانی ناپسند و یا مذموم به حساب می‌آید. با این توصیفات، روشن است که همه هنجارهای موجود در یک جامعه به یک اندازه هیجانها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند؛ چراکه برخی هنجارهای اجتماعی می‌توانند موجب تسهیل ابراز هیجان و برخی دیگر منجر به بازداری هیجان‌ات شوند. ون کلیف و کوته<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) معتقدند که قواعد حاکم بر جوامع تأثیر زیادی را بر روی عواطف و هیجان‌ات افراد بر جای خواهند گذاشت. در مطالعه‌ای دیگر **گودمن<sup>۲</sup> و همکاران** (۲۰۲۱) به این مسئله پرداختند که کنترل هیجانی در اختلالات اضطراب اجتماعی می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله باورها و قواعد اجتماعی افراد باشد. چنین نتایجی می‌تواند همسو با یافته‌های حاضر باشد.

از طرفی دیگر یافته‌های مطالعه حاضر حاکی از آن است که شکل‌گیری کلیشه‌های جنسیتی در جوامع می‌تواند چگونگی تنظیم هیجان را در زنان و مردان تحت تأثیر قرار دهد. در تبیین این موضوع می‌توان گفت که هرچند بین مردان و زنان در چگونگی ابراز هیجان و حتی استفاده از راهبردهای هیجانی تفاوتی وجود دارد، مثلاً زنان از راهبردهای همچون نشخوار فکری و نگرانی راجع به هیجان‌ات منفی خود بیشتر از مردان استفاده می‌کنند و در عوض مردان سرکوب هیجانی بیشتری دارند، اما مطلق‌نگری در این باره و متمایز کردن هیجانها و راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با جنسیت ممکن است مشکلات رفتاری، شناختی و عاطفی را برای هر دو جنس (مرد و زن) به وجود آورد. گاهی مواقع تابوهای جنسیتی به شکل نامعقول و تمایز صددرصدی هیجان‌ات متناسب با جنسیت می‌تواند

---

1. Van Kleef & Cote

2. Goodman

مشکلات هیجانی را برای افراد ایجاد کند. ون دورن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی که با هدف بررسی نقش عوامل بین فرهنگی و جنسیتی مؤثر بر تنظیم هیجان در دو کشور ایالات متحده و هند انجام دادند، بدین نتیجه دست یافتند که جنسیت می‌تواند نقش مهمی در شیوه‌های تنظیم هیجان ایفا کند.

نولن هوکسما<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) بر این عقیده است که با وجود اینکه تفاوت‌های جنسیتی در راهبردهای تنظیم هیجان وجود دارد و تفاوت‌های جنسیتی در استراتژی‌های تنظیم هیجان نیز دیده می‌شود ولی مطلق‌نگری در این زمینه می‌تواند آسیب روان‌شناختی برای هر دو جنسیت به وجود آورد.

در نهایت نتایج یافته‌های حاضر بیانگر آن است که عوامل مختلف اجتماعی به شیوه‌های مختلف می‌توانند روی تنظیم هیجان افراد تأثیر بگذارند که گاهی این شیوه اثرگذاری سازگارانه و موجب رشد فرد می‌شود و برخی مواقع نیز به شکل ناسازگارانه و غیرمنطقی، ممکن است دشواری در تنظیم هیجان و سرکوب هیجانی را به دنبال داشته باشد.

مطالعه حاضر نیز مانند هر پژوهشی دارای محدودیتهایی بود. از جمله اینکه با توجه به نوع مطالعه (کیفی) و روش نمونه‌گیری در دسترس و تصادفی نبودن انتخاب اعضای نمونه، ممکن است تمام گروه‌های جامعه هدف مورد پوشش قرار نگرفته باشند. همچنین شرایط ایجاد شده به دنبال شیوع همه‌گیری ویروس کرونا در کشور موجب شد که پژوهشگران مجبور شوند صرفاً مصاحبه با متخصصان و صاحب‌نظران حوزه تنظیم هیجان را داشته باشد و از تجربیات مردم عادی (که می‌توانست نتایج را غنی‌تر نماید) محروم شوند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای بسط‌دادن مؤلفه‌های حاضر، علاوه بر متخصصان با مردم عادی نیز مصاحبه شود. پیشنهاد می‌شود با بسط‌دادن پژوهشهایی با محتوای فرهنگی

1. Van Doren

2. Nolen-Hoeksema

اجتماعی از مضامین مرتبط با عوامل اجتماعی مؤثر بر تنظیم هیجان برای طراحی بسته‌های آموزشی-تربیتی در آینده استفاده شود. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، سایر جنبه‌های مرتبط با عوامل اجتماعی در ارتباط با هیجان و تنظیم هیجان را مورد بررسی قرار دهند. در نهایت پیشنهاد می‌شود متخصصان روانشناسی اجتماعی و بالینی از نتایج پژوهش حاضر در مداخلات اجتماعی و درمانی استفاده کنند.

### ملاحظات اخلاقی

این مقاله با شناسه اخلاق IR.MODARES.REC.1399.148 مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین در این مطالعه سعی بر این بوده است که تمامی ملاکهای روش‌شناسی تحقیق و اخلاق پژوهشی رعایت شود. در نهایت از تمامی افرادی که مرا در انجام این مطالعه همراهی کرده‌اند کمال سپاس و قدردانی را داریم.

### تعارض منافع

بین نویسندگان تعارض منافی وجود ندارد.

### سهم نویسندگان

ایده‌پردازی، نگارش اولیه و بازنگری کل مقاله با نویسنده اول و نظارت با نویسنده دوم بود

### منابع مالی

در این پژوهش از هیچ ارگانی کمک مالی دریافت نشده است.

- Azimi, A., yazdkhasti, ebrahimi, A. and maracy, M. (2020). Designing a scale for the psychological flexibility of adolescent girls and examining its psychometric characteristics. *Quarterly of Educational Measurement*, 11(40), 115-136. Doi: 10.22054/jem.2020.50382.2014
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis, *NursingPlus Open*, 2; 8-14.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation and Culture: Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific? *Emotion J*, 7, 30. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Butler, E. A. (2011). Three views of emotion regulation and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 563–577. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00372.x>
- Chiao, J. Y., Harada, T., Mano, Y., Stein, D. J., Sadato, N., & Iidaka, T. (2021). Culture and emotion. In J. Y. Chiao, S.-C. Li, R. Turner, S. Y. Lee-Tauler, & B. A. Pringle (Eds.), *The Oxford handbook of cultural neuroscience and global mental health* (pp. 199–220). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190057695.001.0001>.
- Ford, B.Q, Mauss, I.B. (2015). Culture and emotion regulation. *Curr Opin Psychol*. Jun 1;3:1-5. Doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.004. PMID: 25729757; PMCID: PMC4341898.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., & İmamoğlu, A. (2021). Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion beliefs and emotion regulation. *Emotion J*, 21(4), 842. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32191093/>.
- Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Azadfallah P, Hasani J. (2022). Transdiagnostic Treatment Emotion Regulation According to Iranian Culture. *Iran J Cult Health Promot*; 6 (3):529-539. <http://ijhp.ir/article-1-600-fa.html>
- Hatamian, P., Tabatabaei, K., Azadfallah, P. and hasani, J. (2023). Historical and Cultural context affecting of emotion regulation in Iranian society: A qualitative study. *Cultural Psychology*, 6(2), 208-224. Doi: 10.30487/jcp.2023.320041.1353
- Kim, H. S., & Sasaki, J. Y. (2012). Emotion regulation: The interplay of culture and genes. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(12), 865–877. <https://doi.org/10.1111/spc3.12003>

- Kwon, H., Lira Yoon, K., Joormann, J., & Kwon, J-H. (2013). Cultural and Gender Differences in Emotion Regulation: Relation to Depression. *Cognition and Emotion J*, 27, 769-782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
- King Johnson, M. L., Roche, A. I., Markon, K., & Denburg, N. L. (2022). Emotion regulation in older adulthood: roles of executive functioning and social relationships. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 30(3):336-353. <https://doi.org/10.1080/13825585.2022.2027331>
- Lim N. (2016). Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integr Med Res. Jun*;5(2):105-109. Doi: 10.1016/j.imr.2016.03.004. Epub 2016 Mar 21. PMID: 28462104; PMCID: PMC5381435.
- Mänty, K., Järvenoja, H. & Törmänen, T. (2023). The Sequential Composition of Collaborative Groups' Emotion Regulation in Negative Socio-emotional Interactions. *Eur J Psychol Educ* 38, 203–224. <https://doi.org/10.1007/s10212-021-00589-3>
- Ma X, Tamir M, Miyamoto Y. A. (2018). socio-cultural instrumental approach to emotion regulation: Culture and the regulation of positive emotions. *Emotion J. Feb*;18(1):138-152. Doi: 10.1037/emo0000315. Epub 2017 Apr 17. PMID: 28414476.
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Petermann, A. G. (2014). Cultural differences in hedonic emotion regulation after a negative event. *Emotion J*, 14(4), 804–815. <https://doi.org/10.1037/a0036257>
- Miyamoto Y, Ma X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: a dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion J. Dec*;11(6):1346-1357. Doi: 10.1037/a0025135. Epub 2011 Sep 12. PMID: 21910543.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Pitluk, M., Elboim-Gabyzon, M., & Shuper Engelhard, E. (2021). Validation of the grounding assessment tool for identifying emotional awareness and emotion regulation. *The Arts in Psychotherapy*, 75, Article 101821. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101821>

- Seabrook, J. (2018). The mental health of societies. *Race & Class*, 59(4), 54-64. <https://doi.org/10.1177/0306396817750797>
- Taylor, S.E., Welch, W.T., Kim, H.S. and Sherman, D.K. (2007) Cultural Differences in the Impact of Social Support on Psychological and Biological Stress Responses. *Psychological Science*, 18, 831-837. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01987.x>
- Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual Review of Psychology*, 73, 629-658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- Van Doren, N., Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2021). Cross-cultural and gender invariance of emotion regulation in the United States and India. *Journal of Affective Disorders*, 295, 1360-1370. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.089>





پروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی