

## Conceptualizing emotion regulation in Iranian women: A qualitative research based on grounded theory approach

Seyedeh Leila Poursamar\*  
Parviz Azadfallah\*\*  
Hojjat Farahani\*\*\*

### Introduction

Emotions have a critical role in social relationships. For successful relationship with the social world we need to manage our emotions. Emotion regulation has been referred to the processes by which individuals modify their emotions, behaviors, and thoughts in a culturally appropriate context. Through emotion regulation process people try to effectively manage and respond to their emotional experience.

### Method

According to the critical role of cultural components in emotional situations and emotion regulation, exploring the emotion regulation in cultural context seems essential. For this purpose, the present study was performed as a qualitative assessment based on Strauss and Corbin grounded theory approach. There were two informant sources participated in this study, data was collected from 31 Iranian women, and 9 psychologists, by the in-depth interviews. The in-depth interviews helped interviewees to speak comfortably in an intimate environment. At first, the researcher informed the participants about the general aim of the study. They were also assured that the interviews would not be shared with anyone but researchers, and the results would be reported anonymously. While participants talked about their emotional experiences broadly, the researcher focused on it and made the experience. Then, each response was led to the next question. For gaining the more complete understanding of emotion regulation process among Iranian women, 9 psychologists were interviewed by semi-structured method. The semi-structured interviews with professionals were performed

---

\* Ph.D. student, humanities faculty, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

\*\* Associate professor, psychology department, humanities faculty, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran. *Corresponding Author:* [azadfa\\_p@modares.ac.ir](mailto:azadfa_p@modares.ac.ir)

\*\*\* Professor, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

in 4 main domains: his/her idea about the topic of research, components of emotion regulation, cultural components and personal differences in emotion regulation. Interviews with participants continued until saturation had been reached and adequate data were collected. All the interviews were recorded with audio recorders, and one of the researchers turn the voices to the text. The transcripts were reviewed several times for better understanding. At the same time, data were analyzed through the coding process. Researchers tagged the meaning units with initial codes. Gradually, in the process of axial and selective coding, codes grouped into categories.

### Results

After considering the trustworthiness of study, results showed five main themes and 18 sub-themes: A) Social Characteristics; B) Personal Characteristics; C) Emotional Passivity; D) Active Responsiveness; F) Emotional Effect. According to qualitative paradigm Social Characteristics and Personal Characteristics were considered as causal conditions of emotion regulation, Emotional Passivity and Active Responsiveness were considered as two categories of emotion regulations which included 10 different emotion regulation strategies, and Emotional Effect were considered as consequences of using different types of emotion regulation strategies. As the results of the present study, the emotion regulation strategies in Iranian women were summarized into 2 main categories: *emotional passivity* and *active responsiveness*. The first emotion regulation category among Iranian women is Active Responsiveness, in which individuals actively attempt to mediate in emotional situation through behavioral or cognitive work. In this way, they can, in addition to environmental demands, manage their emotions too. This main theme consisted of five sub-themes, including sacrifice, cognitive reconstruction, redress, challenge and support seeking. The second emotion regulation category among Iranian women is Emotional Passivity, which consisted of five sub-themes, including surrendering, flight, passive aggression, impulsive reaction and projection. According to the results of the present study emotion regulation is accompanied by positive or negative emotional effects.

### Discussion

Outcomes revealed that emotion regulation among Iranian women is based on biological, mental and socio-cultural circumstances which is affected by different factors rooted in values, religion and social norms, and using different types of emotion regulation strategies causes different consequences.

**Keywords:** emotion regulation, grounded theory, Iranian women

تاریخ دریافت مقاله: ۹۷/۱۱/۰۲  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۸/۰۴/۱۸

مجله دست آوردهای روان‌شناختی  
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)  
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۸  
دوره‌ی چهارم، سال ۲۶، شماره‌ی ۱  
ص:ص: ۷۸-۵۹

## مفهوم‌پردازی تنظیم هیجان در جمعیت زنان ایرانی: تحلیل کیفی مبتنی بر نظریه داده بنیاد

سیده لیلا پورسمر\*

پرویز آزادفلاح\*\*

حجت‌الله فراهانی\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر به شیوه کیفی نظریه داده بنیاد و بر اساس مدل کوربین و استراوس اجرا شد. شرکت‌کننده‌ها در دو سطح زنان ایرانی و جمعی از متخصصان حوزه هیجان حضور داشتند. ۳۱ مصاحبه عمیق با زنان شرکت‌کننده و ۹ مصاحبه نیمه ساختاریافته با متخصصان برگزار شد. تحلیل داده‌ها به ۵ مقوله اصلی «سازمانگر اجتماعی»، «سازمانگر شخصی»، «پردازشگری کنش‌پذیر»، «پردازشگری کنش‌گر» و «بازمانه عاطفی» منجر شد. بر اساس پارادایم تحلیلی این پژوهش سازمانگر اجتماعی و سازمانگر شخصی شرایط زمینه‌ای فرآیند تنظیم هیجان زنان ایرانی را تشکیل می‌دهند. راهکارهای پردازشگری کنش‌پذیر شامل: وانهادگی، فرافکنی، گریز، واکنش زودانگیخته و پرخاشگری فعل‌پذیر هستند. راهکارهای پردازشگری کنش‌گر شامل: بازپردازشگری، دگرپرستی، حمایت‌جویی، چالش‌گری و چاره‌گری هستند. همچنین بررسی مقوله بازمانه عاطفی نشان داد راهکارهای تنظیم هیجان گوناگون می‌توانند با پیامدهای مثبت و منفی همراه باشند. نتایج پژوهش افزون بر این که مفهوم‌پردازی کلاسیک تنظیم هیجان را شامل می‌گردد، مقوله‌های جامعتری را در این گستره مورد نظر قرار داده است که برگرفته از داده‌های وابسته به فرهنگ می‌باشند.

**کلید واژگان:** تنظیم هیجان؛ نظریه داده بنیاد؛ زنان ایرانی

\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

[azadfa\\_p@modares.ac.ir](mailto:azadfa_p@modares.ac.ir)

\*\*\* استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

## مقدمه

هیجان‌ها نقش حیاتی در برقراری ارتباط با دیگران ایفا می‌کنند، به همین منظور یکی از الزامات تجربه‌های هیجانی مدیریت صحیح و سازگارانه آنها است (Gross & John, 2003). تنظیم هیجان فرآیندی است که فرد از طریق آن هیجان‌های خود را به صورت هشیار و یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (Bargh & Williams, 2007; Rotenberg & Gross, 2003) تا به اقتضای شرایط محیطی و به شیوه متناسبی پاسخ دهد (Campbell-Sills & Barlow, 2007). بررسی فرایند تنظیم هیجان به دلایل گوناگون از اهمیت بسیاری برخوردار است. راهکارهای تنظیم هیجان بر اساس آسیب‌شناسی روانی به دو دسته سازگار<sup>۱</sup> و ناسازگار<sup>۲</sup> و یا کارآمد و ناکارآمد تقسیم می‌شوند (Brockman, Ciarrochi, Parker & Kashdan, 2017; Gross & John, 2003) تنظیم هیجان کارآمد را با پیامدهایی همچون بهزیستی بالاتر، روابط بین فردی مؤثرتر و عملکرد شغلی بهتر ارتباط داده‌اند (Rotenberg & Gorss, 2004). در مقابل، الگوهای ناکارآمد تنظیم هیجانی<sup>۳</sup> و یا بدتنظیمی هیجانی که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجان‌ها و مدیریت آنها است در پدیدآیی و استمرار بسیاری از مشکلات روانشناختی نقش دارند (Parker, 2008).

اخیراً علاقه‌مندی پژوهشگران به موضوع تفاوت‌های دو جنس در پردازش هیجان رو به افزایش است. از آنجایی که نسبت ابتلای زنان به اختلالات اضطرابی و خلقی دو برابر مردان است، برخی پژوهش‌ها ادعا کرده‌اند که فرآیند پردازش هیجان می‌تواند با آسیب‌شناسی روانی مرتبط باشد. تفاوت این دو جنس در واکنش‌پذیری هیجانی می‌تواند نرخ متفاوت شیوع این اختلالات را توجیه کند (Gardner, 2013). پژوهش‌ها نشان دادند زنان واکنش‌پذیری اولیه بالاتر نسبت به محرک‌های منفی دارند، به این معنی که زنان در مقایسه با مردان نسبت به محرک هیجانی منفی حساس‌تر هستند (William, 2008)، و همین موضوع باعث آسیب‌پذیری بالاتر آنها نسبت به اختلالات روانشناختی می‌شود (Mennin, Holaway, Fresco, Moore & Heimberg, 2007; Gardner, 2013). در مطالعه‌ای که به هدف بررسی شیوع اختلالات روانی در تهران انجام شد، میزان فراوانی اختلالات روانی در میان مردان ایرانی ۹/۳٪ گزارش شد در حالی که این میزان در زنان ۱۹/۶٪ به دست آمد (Mohammadi, Davidian, Noorbala, Malekafzali & Naghavi, 2005).

- 
- 1- adaptive
  - 2- maladaptive
  - 3- Maladaptive emotion regulation

علاوه بر نقش جنسیت در تنظیم هیجان، در سال‌های اخیر اهمیت بافت فرهنگی در تنظیم هیجان در ابعاد تجربی و نظری در حال شکل گرفتن است (Cheung & Park, 2010). فرهنگ هنجارها، ارزش‌ها و باورهایی را شامل می‌شود که افکار و حتی ادراک ما از خویشتن و محیط اطرافمان را تحت کنترل خود دارد (Matsumoto, 1988). بدین ترتیب فرهنگ‌ها بر فرآیند پردازش هیجان و در نتیجه تنظیم هیجان تأثیرگذار هستند (Ochsner & Gross, 2008). فرهنگ‌های جمع‌گرا همچون فرهنگ ایرانی برخلاف فرهنگ‌های فردگرای غربی بر وابسته بودن به دیگران، دارا بودن هویت جمعی، تعهد به ارزش‌های جمعی و همسو شدن با آنها متمرکز هستند. به نظر می‌رسد در حال حاضر جامعه ایران در جایی میان فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا قرار دارد (Tahmouresi, Bender, Schmitz, Baleshtar & Tuschen-Caffier, 2014; Barnow, Arens & Balkir, 2011).

توجه به فرایند و چگونگی تنظیم هیجان زنان در جامعه ایران اهمیت ویژه‌ای دارد. ساختار نابرابر اجتماعی در این جامعه که گونه‌ای از آن به نابرابری جنسیتی منتهی می‌شود؛ نقش‌های متفاوتی که فرهنگ، قانون و عرف بر این گروه جمعیتی در نظر می‌گیرد؛ فشارهای فرهنگی منحصر به فرد بر روی زنان که تبعات هیجانی متفاوتی نیز دارد؛ فراوانی و شیوع متفاوت مشکلات روانشناختی زنان؛ و ده‌ها عامل دیگر که ترسیم این الگو را در زنان متمایز می‌سازند. در این پژوهش با توجه به نقش هنجارهای فرهنگی در تنظیم هیجان زنان ایرانی تلاش شد تا الگوهای تنظیم هیجان بررسی شود و عوامل مؤثر بر این الگوها و پیامدهای استفاده از آنها به شیوه کیفی بررسی شود.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس مدل نظریه داده بنیاد استراوس و کوربین برنامه‌ریزی و اجرا شد. به همین منظور در ابتدا به هدف بررسی شیوه اجرای مصاحبه‌ها و نقاط قوت و ضعف آنها یک مطالعه مقدماتی که در آن دو مصاحبه به شیوه عمیق روی دو شرکت‌کننده داوطلب اجرا شد. سپس در فاز اصلی پژوهش ۳۱ مصاحبه به شیوه عمیق روی زنان ایرانی طی سال‌های ۱۳۹۵-۱۳۹۶ اجرا شد. شیوه دستیابی به شرکت‌کننده‌ها در این پژوهش به شیوه هدفمند بود که با هدف دستیابی به شرکت‌کنندگانی با حداکثر تنوع انتخاب شد. شیوه جمع‌آوری اطلاعات از زنان شرکت‌کننده

مصاحبه عمیق بود. انجام مصاحبه‌های عمیق دست‌یابی به غنی‌ترین اطلاعات را ممکن می‌ساختند. به هدف دستیابی به دیدگاهی جامع‌تر درباره فرایند تنظیم هیجان زنان ایرانی پس از برگزاری هجدهمین مصاحبه با زنان، ۹ مصاحبه نیمه ساختاریافته با جمعی از متخصصان روانشناس دارای مدرک دکتری روانشناسی و سابقه فعالیت بالینی انجام شد؛ در این مصاحبه‌ها تلاش شد تا بیش از آنکه درباره دانش نظری صحبت شود، از دیدگاه این متخصصان در زمینه ارتباط با زنان ایرانی به عنوان یک مشاهده‌گر متخصص استفاده شود. افراد متخصص شرکت‌کننده در پژوهش حاضر با توجه به سابقه فعالیت حرفه‌ای و بر اساس مدرک تحصیلی‌شان به شیوه هدفمند انتخاب شدند مصاحبه‌های گروه متخصصان نیز همچون گروه زنان شرکت‌کننده ضبط و ثبت می‌شد. جمع‌آوری اطلاعات تا زمان به اشباع رسیدن داده‌ها ادامه پیدا کرد. به تدریج کدگذاری متن مصاحبه‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به جمع‌بندی و طبقه‌بندی داده‌ها شدند.

### شرکت‌کننده‌ها

منبع اطلاع‌رسانی اول متشکل از ۳۱ زن ایرانی که به شیوه هدفمند انتخاب شدند. مصاحبه‌ها در سال‌های ۱۳۹۵-۱۳۹۶ انجام شد. شرکت‌کننده‌ها از نظر سن، تحصیلات، وضعیت اشتغال و وضعیت تأهل بررسی شدند. میانگین سنی زنان شرکت‌کننده ۳۳ سال و ۱۶ نفر دارای وضعیت تأهل مجرد و ۱۵ نفر متأهل بودند. ضمناً مدت زمان ۳۱ مصاحبه انجام شده روی گروه زنان شرکت‌کننده در پژوهش به طور میانگین ۴۴ دقیقه و دارای بازه ۸۰-۲۵ دقیقه بود. ملیت ایرانی، محدوده سنی ۲۲ تا ۵۰ سال، فارسی زبان بودن، عدم بیماری روانی خاص در کنار ملاک‌های پژوهش کیفی که شامل تمایل به مشارکت در پژوهش و قابلیت انتقال تجربه غنی در خصوص پدیده مورد مطالعه ملاک‌های ورود به پژوهش بودند.

منبع اطلاع‌رسانی دوم متشکل از ۹ متخصص مطلع در حوزه هیجان و دارای مدرک دکترای روانشناسی بودند. افراد متخصص شرکت‌کننده در پژوهش حاضر با توجه به سابقه فعالیت حرفه‌ای و بر اساس مدرک تحصیلی‌شان به شیوه هدفمند انتخاب شدند. مصاحبه‌ها در سال ۱۳۹۶ انجام شد و میانگین مدت زمان ۹ مصاحبه انجام شده ۲۷ دقیقه و دارای بازه ۴۶-۲۰ دقیقه بود. داشتن مدرک دکتری روانشناسی، دارا بودن تجربه بالینی و تمایل به مشارکت در پژوهش ملاک‌های ورود به پژوهش بودند. یادآور می‌گردد که از متخصصان خواسته شد که در

پاسخ به سؤالات به جای تأکید بر دانش نظری خود در حوزه تنظیم هیجان، به پرسش‌ها بر مبنای تجربه خود از کار با زنان ایرانی و بر مبنای شواهد بالینی پاسخ گویند.

## گردآوری داده‌ها

### مصاحبه عمیق

شیوه جمع‌آوری داده‌ها در میان منبع اطلاع‌رسانی زنان شرکت‌کننده مصاحبه عمیق بود. به این منظور پس از اشاره به هدف کلی انجام مصاحبه که اشاره مستقیم به موضوع پژوهش نمی‌کرد، مصاحبه با طرح سؤال‌های باز درباره تجربیات شخصی بیمار در موقعیت‌های هیجانی آغاز می‌شد و هر سؤال منجر به سؤال دیگر می‌شد. به هدف دستیابی به غنی‌ترین اطلاعات موقعیت‌های هیجانی گوناگونی که فرد تجربه کرده بود مورد بررسی قرار می‌گرفت. این موقعیت‌ها می‌توانستند در رابطه با روابط بین فردی صمیمانه و یا رسمی‌تر و یا موقعیت‌های اجتماعی با افراد ناشناس باشند. همچنین در مصاحبه‌ها به دغدغه‌ها و احساسات درونی فرد هم اشاره می‌شد به گونه‌ای که شرکت‌کننده بتواند درباره فرآیند تنظیم هیجانی صحبت کند. هیچ یک از مصاحبه‌ها از قبل برنامه‌ریزی نشده بودند.

### مصاحبه نیمه‌ساختاریافته

ابزار جمع‌آوری اطلاعات از متخصصان مطلع در پژوهش حاضر مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته پیرامون موضوع هیجان و تنظیم هیجان و با تمرکز بر مؤلفه‌های فرهنگی و جنسیتی مرتبط با تنظیم هیجان زنان ایرانی و دارای ۴ محور کلی بود. توالی پرسش‌ها برای تمام متخصصان یکسان نبود و به فرآیند مصاحبه و پاسخ‌های هر فرد بستگی داشت.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

فرآیند کدگذاری و تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس مدل استراوس و کوربین پس از پیاده‌سازی اولین مصاحبه آغاز شد و به تدریج با افزایش تعداد کدهای اولیه از انسجام بیشتری برخوردار شد. داده‌های برآمده از ۳۱ مصاحبه با زنان شرکت‌کننده ایرانی و ۹ مصاحبه با متخصصان مطلع در مجموع ۹۴۷ کد اولیه از زنان شرکت‌کننده و ۱۸۰ کد اولیه از متخصصان

مطلع را تشکیل دادند (۱۱۲۷ کد سطح اول) که بعد از ادغام و حذف کدهای مشابه ۶۷۸ کد اولیه باقی ماند. از این مجموع ۷۲ مفهوم بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌هایشان انتخاب شدند که حاصل مقوله‌بندی آنها ۱۸ زیر مقوله، ۵ مقوله اصلی بود. با افزایش تعداد مقوله‌ها، مقوله‌های مشابه در یک دسته‌بندی کلی‌تر جای می‌گرفتند. در جدول (۱) نمونه‌ای از نحوه کدگذاری باز، محوری و انتخابی متن مصاحبه‌ها آمده است.

جدول ۱.

نمونه‌ای از کدگذاری متن مصاحبه‌ها

مقوله اصلی	زیر مقوله	مفهوم	کد اولیه	واحد معنا
سازمانگر شخصی	رگه‌ها	درون‌گرایی	درون ریزی احساسات	کلا شخصیتم به جوریه که از بچگی اینجوری بودم. همه رو میریزم تو خودم ترجیح میدم خودم و ناراحت کنم تا اونو ناراحت کنم
پردازشگری کنش‌پذیر	گریز	فاصله‌گیری هیجانی از طریق فعالیت‌های رفتاری	مشغول کردن خود با فعالیت‌های دیگر	سخت بود گریه میکردم اما بیشتر با دوستای دیگم رفت و آمد می‌کردم شب‌ها سعی می‌کردم دیرتر پیام خونه که تنها بودن منو اذیت نکنه.
سازمانگر اجتماعی	نشانگرهای درون خانوادگی	فاصله‌گیری هیجانی از طریق فعالیت‌های رفتاری	سرکوب ابرازگری آموخته شده از مادر	مادر من همیشه ساکت بود. ترجیح می‌داد وقتی ناراحته هیچی نگوید. الان من هم همینجوری ام. میرم تو اتاق و در را می‌بندم.

## یافته‌ها

میانگین سنی زنان شرکت‌کننده در این پژوهش ۳۳ سال و میانگین مدت زمان مصاحبه‌های عمیق با زنان ۴۴ دقیقه بود. همچنین، مدت زمان مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با متخصصان مطلع به طور میانگین ۲۷ دقیقه بود. بدین ترتیب، از دسته‌بندی کدهای اولیه و مفاهیم ۵ مقوله «سازمانگر اجتماعی»، «سازمانگر شخصی»، «پردازشگری کنش‌پذیر»، «پردازشگری کنش‌گر» و «بازمانه عاطفی» شکل گرفتند.

اجزای تشکیل دهنده مقوله «سازمانگر اجتماعی» دو زیر مقوله نشانگرهای درون خانوادگی و



نشانه‌های بافتی و فرهنگی هستند. زیر مقوله نشانگرهای درون خانوادگی از مفاهیم "خانواده کنترل‌گر"، "خانواده خشونت‌طلب"، "خانواده حمایت‌گر" و "آموزه‌های تربیتی" تشکیل شده است. همچنین مفاهیم تشکیل دهنده زیرمقوله نشانگرهای بافتی و فرهنگی عبارتند از: "ارزیابی‌های وابسته به فرهنگ"، "سنت‌های متداول"، "قوانین جامعه" و "وضعیت اقتصادی و معیشتی".

مفاهیم "رفتار کردن بر اساس اولویت‌های شخصی، علائق و ارزش‌های فردی"، "اولویت قرار دادن اعضای خانواده"، "ترجیح دیگران به خود" و "راضی نگه داشتن دیگران" زیر مقوله آرمان‌ها را تشکیل دادند. "برانگیختگی هیجانی در اثر بیماری مزمن جسمانی"، "تغییرات خلقی ماهانه" و "برانگیختگی هیجانی در اثر خستگی و ضعف روانی" زیر مقوله نمایه‌های بدنی / روانی را به وجود آوردند. مفاهیم "خودباوری"، "کمال‌گرایی"، "درون‌گرایی"، "برون‌گرایی" و "منفی‌کاری" زیر مقوله رگه‌ها را شکل دادند. همچنین "قضاوت"، "حافظه اجتماعی"، "دانش هیجانی" و "کارکردهای اجرایی" زیر مقوله آمایه‌های شناختی را پدید آوردند. تمام این زیر مقوله‌ها از اجزای تشکیل دهنده مقوله با اهمیت «سازمانگر شخصی» هستند.

از اجزای تشکیل دهنده مقوله اصلی «پردازشگری کنش‌پذیر» پنج زیر مقوله وانهادگی، گریز، پرخاشگری فعل‌پذیر، واکنش زودانگیخته و فرافکنی است که هر کدام از کدهای اولیه و مفاهیمی مجزا تشکیل شده‌اند. "واگذاری حقوق خود و واگذار کردن به خدا"، "کناره‌گیری و سکوت"، "کنار آمدن"، "احساس درماندگی و گریه کردن"، "نشخوار فکری"، "سرزنش خود" و "در خود فرو رفتن" از مفاهیم تشکیل دهنده زیر مقوله وانهادگی هستند. "فاصله‌گیری هیجانی از طریق پرت کردن حواس"، "فاصله‌گیری هیجانی به واسطه فعالیت‌های رفتاری"، "آرام کردن ذهن از طریق رویگردانی فیزیکی" و "نادیده انگاری ناهشیار هیجان" از مفاهیم به وجود آورنده زیر مقوله گریز هستند. "اعتقاد به باورهای سحری و خرافی"، "باورهای دینی" و "سرزنش گری دیگران، شرایط و ویژگی‌های سرشتی" زیر مقوله فرافکنی را پدید آورده‌اند. همچنین "استفاده از طنز و شوخی"، "ابراز معکوس هیجان"، "انتقام جویی"، "بی محلی و کم محلی و قهر کردن"، "پنهان کاری و ظاهرسازی" و "سنگ اندازی و منفی کاری" از مفاهیم تشکیل دهنده پرخاشگری فعل‌پذیر هستند. و در نهایت "آسیب به خود" و "برون‌ریزی" از اجزای تشکیل دهنده زیر مقوله واکنش زودانگیخته هستند که همگی این زیر مقوله‌ها، مقوله

اصلی «پردازشگری کنش‌پذیر» را می‌سازند.

جدول ۲.

مقوله‌ها و زیرمقوله‌های پدیده تنظیم هیجان در زنان ایرانی

مقوله‌های اصلی	زیرمقوله‌ها
سازمانگر اجتماعی	نشانه‌گرهای درون خانوادگی، نشانه‌گرهای بافتی و فرهنگی
سازمانگر شخصی	آرمان‌ها، رگه‌ها، نمایه‌های بدنی / روانی، آمایه‌های شناختی
پردازشگری کنش‌پذیر	وانهادگی، فرافکنی، پرخاشگری فعل‌پذیر، گریز، واکنش زودانگیزه
پردازشگری کنش‌گر	چاره‌گری، چالشگری، حمایت‌جویی، دگرپرستی، بازپردازشگری
بازمانه عاطفی	نزهت، پژمان

مقوله «پردازشگری کنش‌گر» به پنج زیر مقوله چالشگری، چاره‌گری، حمایت‌جویی، دگرپرستی و بازپردازشگری تقسیم می‌شود. مفاهیم "ایستادگی و مبارزه برای عبور از مشکلات"، "رفتار جرأت‌مندانه"، "تلاش برای تغییر و بهبود شرایط" زیر مقوله **چالشگری** را تشکیل می‌دهند. مفاهیم "برنامه ریزی"، "بررسی تمام جوانب و راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل"، "مدیریت زمان"، "بررسی موضوع و تصمیم‌گیری"، "بحث، استدلال و گفتگو" زیر مقوله **چاره‌گری** را پدید آورده‌اند. مفاهیم "کمک گرفتن از اعضای خانواده و دوستان"، "کمک گرفتن از افراد متخصص و مراجع قدرت" و "استمداد از باورهای مذهبی" زیر مقوله **حمایت‌جویی** را تشکیل دادند. همچنین مفاهیم "خویش‌داری"، "ملاحظه‌گری"، "حفظ ظاهر" و "از خودگذشتگی" در دسته **دگرپرستی** قرار می‌گیرند. و در نهایت مفاهیم "پذیرش"، "انعطاف‌پذیری"، "فاجعه‌زدایی" و "عدم شخصی‌سازی" زیر مقوله **بازپردازشگری** را می‌سازند. این پنج زیر مقوله در مجموع مقوله اصلی «پردازشگری کنش‌گر» را بوجود آورده‌اند.

در نهایت مقوله اصلی «بازمانه عاطفی» به دو زیر مقوله نزهت و پژمان تقسیم می‌شود. **نزهت** از مفاهیم "احساس‌های مثبت" همچون احساس آرامش، احساس غرور و رضایت درونی به همراه "بازخوردهای بیرونی مثبت" همچون مورد تشویق قرار گرفتن تشکیل شده است. همچنین، **پژمان** هم با "احساس‌های منفی" همچون احساس پشیمانی و احساس گناه و "بازخوردهای منفی اطرافیان" نظیر تنبیه شدن همراه است.

## بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش با توجه به نقش هنجارهای فرهنگی در تنظیم هیجان زنان ایرانی تلاش شد تا راهکارهای تنظیم هیجان بررسی شود و عوامل مؤثر بر انتخاب این راهکارها و پیامد آنها، به شیوه‌ای کیفی مورد مطالعه قرار گیرد. هر یک از این ۵ مقوله به تنهایی مجموعه اطلاعات ارزشمندی از پدیده تنظیم هیجان در جامعه زنان ایرانی را به همراه دارد. با این وجود، با در نظر گرفتن پدیده تنظیم هیجان به عنوان یک فرآیند پویا هر یک از این مقوله‌ها در ارتباط مستمر با یکدیگر هستند و هر یک بر دیگری تأثیرگذار است. بر همین اساس سازمانگر اجتماعی و سازمانگر شخصی را می‌توان به عنوان مقوله‌های زمینه‌ای فرآیند تنظیم هیجان در نظر گرفت که منجر به انواع راهکارهای تنظیمی می‌گردند. همچنین پردازشگری کنش‌گر و پردازشگری کنش‌پذیر از جمله راهکارهایی هستند که در میان زنان ایرانی به هدف تنظیم موقعیت هیجانی به کار گرفته می‌شوند و بازمانه عاطفی پیامد نهایی فرایند تنظیم هیجان در نظر گرفته می‌شود.

مقوله «سازمانگر اجتماعی» شامل نشانگرهای درون خانوادگی و نشانگرهای بافتی و فرهنگی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر فرایند تنظیم هیجان زنان ایرانی هستند. پژوهش‌های متعددی بر اثرگذاری آموزه‌های تربیتی در محیط خانواده و مدرسه، ارزش‌ها و باورهای فرهنگی و شرایط اقتصادی و معیشتی بر شیوه‌های ابراز هیجان و در نتیجه تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند (Clara, 2015; Bastin et al, 2013; Matsumoto, 2008). به طور مشخص نتایج این پژوهش نشان داد آموزه‌های تربیتی و الگوی روابط میان اعضای خانواده به عنوان یکی از با اهمیت‌ترین عوامل زمینه‌ای در به‌کارگیری شیوه‌های تنظیم هیجان در موقعیت هیجان برانگیز در نظر گرفته می‌شود. یکی از مفاهیم تکرار شونده در میان زنان و دختران ایرانی اشاره به رابطه عمیق و با اهمیتی است که با مادران خود تجربه کرده‌اند. همین مسئله باعث می‌شود تا تعریف والدین به ویژه مادران از هیجان‌ها و واکنشی که در شرایط رویارویی هیجانی انجام می‌دهند الگوی قدرتمندی باشد که می‌تواند بر فرآیند تنظیم هیجان اثرگذار باشد. همچنین زنان ایرانی از سبک‌های ارتباطی که میان اعضای خانواده (پدر، مادر، همسر، فرزندان و...) برقرار است به عنوان زمینه‌ای تأثیرگذار بر فرآیند تنظیم هیجان خود یاد کردند.

از سوی دیگر ویژگی‌های بافتی و فرهنگی به عنوان کانونی از ارزش‌ها، باورها و هنجارهای فرهنگی عامل زمینه‌ساز بسیاری از شیوه‌های تنظیم هیجان منحصر به فرد در زنان ایرانی است. پژوهش حاضر نشان داد نظام اجتماعی سستی، قضاوت‌ها و ارزیابی‌های وابسته به فرهنگ، قوانین محدودکننده فعالیت‌های زنان، ساختار نابرابر اجتماعی، و وضعیت اقتصادی و معیشتی گروه زنان در جامعه از جمله مواردی هستند که بر فرآیند تنظیم هیجان یک زن ایرانی اثرگذار هستند.

برخی از مشخصه‌های فردی در قالب مقوله «سازمانگر شخصی» بر نحوه تنظیم هیجان اثرگذار هستند. این پژوهش نشان داد آرمان‌ها، نمایه‌های بدنی / روانی، رگه‌ها و آمایه‌های شناختی زنان ایرانی از جمله عوامل زمینه‌ای پدیده تنظیم هیجان محسوب می‌شوند. یکی از مفاهیم پر کاربرد در میان زنان ایرانی اشاره به اولویت‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی در قالب اهداف و نیت‌هایی بود که زمینه‌ساز انتخاب نوعی از شیوه تنظیمی می‌شدند. با بررسی انواع نیت‌هایی که شرکت‌کننده‌های پژوهش در پس رفتار تنظیم هیجان خود به آنها اشاره کردند به سادگی می‌توان شاهد فراوانی بالاتر نیت‌های فردی با اولویت دیگران از جمله اعضای خانواده، دوستان و حتی افراد ناشناس شد. این در حالی است که به مواردی همچون اولویت دادن به انتخاب‌های شخصی و آرمان‌های فردی کمتر اشاره شد. اولویت قرار دادن خواسته‌های دیگران در موقعیت‌های هیجانی با یافته‌هایی همسو است که پیشنهاد می‌دهند افراد در فرآیند تنظیم هیجان بر اساس اهدافشان انگیزه پیدا می‌کنند تا برای دستیابی به سود بیشتر هیجان‌های مثبت و یا حتی هیجان‌های منفی خود را افزایش دهند (Tamir, Mitchell & Gross, 2008).

یکی دیگر از عوامل بسیار تأثیرگذار بر شیوه‌های تنظیم هیجان رگه‌های شخصیتی افراد بود. (Hasani, Azadfallah, Rasoulzade Tabatabaie and Ashayeri (2010) نشان دادند افراد دارای صفات‌های شخصیتی متفاوت درون‌گرایی و برون‌گرایی، از راهکارهای تنظیمی متفاوتی استفاده می‌کنند. (Amiri and Ghasemi (2018) نشان داد رگه‌های شخصیتی همچون حساسیت به تنبیه با دشواری هیجانی و دشواری در کنترل تکانه همراه است. در پژوهش حاضر افراد الگوهای رفتاری مشخص و نسبتاً باثباتی را در برابر محرک‌های هیجانی گزارش کردند. مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی همچون درون‌گرایی، برون‌گرایی، کمال‌گرایی، خودباوری در کنار عوامل دیگر فرد را به سوی انتخاب آگاهانه و یا ناآگاهانه برخی از شیوه‌های تنظیمی هدایت می‌کنند. در کنار سایر عوامل، پژوهش حاضر نشان داد برخی از حالت‌های روانی همچون پریشانی و یا

تحریک‌پذیری در پی یک حالت فیزیکی دشوار و خستگی شدید جسمانی، همچنین تغییرات خلقی ماهانه می‌توانند بر شیوه‌های تنظیم اثرگذار باشند. بر اساس نتایج مطالعه‌ای در همین راستا در روزهای آخر سیکل ماهانه، زنانی که از اختلال سندرم پیش از قاعدگی رنج می‌برند دشواری‌هایی را تنظیم هیجان‌های خود تجربه می‌کنند (Petersen, Ghahremani, Rapkin, Berman & Liang, 2018). همچنین Lee, Jung, Jang, Kim, Chung & Chae (2017) هیستگنی منفی میان شدت هیجان ادراک شده و خستگی جسمانی و درد فیزیکی یافتند. به این معنی که میزان ناراحتی و خستگی فیزیکی با افزایش شدت هیجان ناخوشایند در ارتباط است.

یکی دیگر از زیر مقوله‌های سازمانگر شخصی، تحت عنوان آمایه‌های شناختی زنان ایرانی شناسایی شد. شناخت و یا توانمندی‌های شناختی می‌توانند با مدیریت رفتارها، تنظیم هیجان را بهبود ببخشند (Biringer, Stopsack, Arens & Wick, 2015). مجموعه‌ای از کارکردهای اجرایی از جمله قضاوت و حافظه اجتماعی و دانش هیجانی از جمله کارکردهای شناختی هستند که در مصاحبه‌ها به آنها اشاره شد. نتایج این پژوهش نشان داد آگاهی از نوع و شدت هیجان‌ها و آشنایی با مشخصه‌های فیزیکی و روانی آنها افراد را در برابر بروز واکنش هیجانی آماده می‌کند. شرکت‌کننده‌ها ادعا کردند که با گرفتن کمک حرفه‌ای از روانشناسان و یا مطالعه کتاب‌های خود راهبردی، نسبت به نشانه‌های جسمانی و روانی هیجان‌های خود و در نتیجه پیامد پاسخ‌های رفتاری خود نسبت به محرک هیجانی آگاه‌تر شدند. این نتایج با مطالعات ایزارد و وولترینگ همسو است (Izard, et al, 2011; Woltering & Qinxin, 2016). دانش هیجانی همواره با دانش اجتماعی همراه بوده است. دانش اجتماعی پردازشی است که در آن ادراک، قضاوت و حافظه نسبت به محرک اجتماعی دخیل است و شامل توانمندی تمییز هیجان‌ها و حالت‌های ذهنی دیگران از هیجان‌ها و افکار خود است (Blackemore & Robbins, 2013). نتایج پژوهش حاضر نشان داد آگاهی از شدت هیجان منفی دیگران، داشتن شناخت نسبت به دیگران، نوع رابطه با طرف مقابل و پیش‌بینی نوع واکنش او بر اساس خاطرات گذشته به افراد کمک می‌کند تا نوع واکنش خود نسبت به محرک مثبت و یا منفی هیجانی را در موقعیت‌های هیجانی انتخاب کنند. این نتایج با یافته‌های فوناگی و مارسو همسو است (Fonagy & Luyten, 2009; Marceau, Kelly & Solowij, 2018).

بر اساس نتایج پژوهش حاضر در جامعه زنان ایرانی گاهی تعدیل هیجانی با استفاده از

راهکارهای «پردازشگری کنش‌پذیر» رخ می‌دهد. این شیوه‌ها شامل پنج راهکار و نهادگی، گریز، فرافکنی، پرخاشگری فعل‌پذیر و واکنش زودانگیخته هستند. اگرچه چنین الگوهایی در تعدیل هیجان‌های ناخوشایند چندان کارآمد نیستند ولی از فراوانی بالایی در جامعه زنان ایرانی برخوردار است. راهکار کنش‌پذیر و نهادگی بی‌شک یکی از پرکاربردترین شیوه‌های تنظیمی در میان زنان ایرانی است. در این شرایط فرد از سر ناچاری و درماندگی تلاش می‌کند با موقعیت موجود سازش کند. این سازش اگرچه کارآمد نیست، اما می‌تواند تا حدودی از شدت هیجان تجربه شده بکاهد.

پس از راهکار و نهادگی، فرافکنی دلایل بروز هیجان به عوامل دیگر یکی از شیوه‌های تنظیمی بود که بسیار به آن اشاره شد. اصطلاح علمی فرافکنی<sup>۱</sup> اولین بار توسط زیگموند فروید<sup>۲</sup> مفهوم‌سازی شد. افکار، امیال و احساس‌هایی که پذیرفتنی نیستند به سوی دنیای بیرون فرافکنی می‌شوند و به موضوع دیگری نسبت داده می‌شوند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد به کارگیری راهکار فرافکنی به زنان کمک می‌کند تا با نسبت دادن عوامل بروز هیجان‌ها به موضوعاتی بیرون از خود، همچون موضوعات سحری و خرافی از جمله شانس و قسمت و گاهی حتی باورهای مذهبی همچون مصلحت و خواست الهی از شدت هیجان‌های پدید آمده بکاهند. (Garnefski, Van Den Kommer and Kraaij (2002 در مدل تنظیم شناختی هیجان ۹ راهکار تنظیم هیجان را معرفی کردند که یکی از آنها سرزنش دیگران است که با بهزیستی هیجانی ضعیف همراه است و فرد را در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری مواجه می‌کند. پرخاشگری فعل‌پذیر یکی دیگر از راهکارهای فعل‌پذیر تنظیم هیجان است. پژوهش حاضر نشان داد که زنان ایرانی در موقعیت‌های بسیاری ابراز غیرمستقیم هیجان با استفاده از شیوه‌های پرخاشگری فعل‌پذیر همچون انتقام‌جویی، قهر، پنهان‌کاری، مانع‌تراشی و منفی‌کاری و استفاده از طنز و کنایه را انتخاب می‌کنند. این شیوه‌ها تا حدودی به تعدیل هیجانی کمک می‌کند، ولی در درازمدت می‌تواند با مشکلات بین فردی همراه باشد.

یکی دیگر از شیوه‌های تنظیمی کنش‌پذیر پر تکرار در میان زنان ایرانی برون‌ریزی هیجانی در قالب واکنش‌های زودانگیخته است. رفتارهای خود آسیب رسان و یا اشکالی از برون‌ریزی

---

1- projection

2- Sigmund Freud

هیجانی که منجر به آسیب به دیگران می‌شود اغلب در شرایطی رخ می‌دهد که فرد قادر به بازسازی هیجان تجربه شده خود نیست. اگرچه پیامد چنین رفتارهایی با رنج هیجانی بیشتر همچون احساس یأس، سرخوردگی و ناامیدی همراه بود.

آخرین راهکار تنظیم هیجان کنش‌پذیر که به نظر می‌رسد با انتخاب فعالانه‌تر فرد همراه است، راهکار گریز است. در چنین شرایطی فرد انتخاب می‌کند تا به واسطه اعمالی همچون گوش دادن به موسیقی از موضوع برانگیزاننده هیجان فاصله بگیرد. گاهی دور کردن توجه از موضوع هیجانی می‌تواند با جایگزین کردن فکر اتفاق بیافتد و گاهی فرد انتخاب می‌کند تا از محیط برانگیزاننده هیجان ناخوشایند به صورت فیزیکی فاصله بگیرد، محیط را تغییر دهد و یا از آن اجتناب کند. در همین راستا بر اساس مدل فرآیند تنظیم هیجان گراس، فرد می‌تواند انتخاب کند که به کدام یک از اجزای یک موقعیت هیجانی توجه کند (Gross, 2002).

در کنار شیوه‌های تنظیم هیجان کنش‌پذیر، شیوه دیگر تنظیم هیجان به کارگیری راهکارهای «پردازشگری کنش‌گر» است. در این راهکارها افراد فعالانه در موقعیت هیجانی دخالت می‌کنند و به واسطه فعالیت‌های رفتاری و یا شناختی موقعیت هیجانی را مدیریت می‌کنند. چالش‌گری، چاره‌گری، حمایت‌جویی، دگرپرستی و بازپردازشگری ۵ راهکار پردازشگری کنش‌گر هستند. هدف از استفاده از واژه چالش‌گری برای این دسته از راهکارها این بود که افراد در برابر محرک هیجانی فعالانه تلاش و ایستادگی می‌کردند و بر برطرف کردن عامل برانگیزاننده هیجانی ناخوشایند پافشاری می‌کردند. این افراد اغلب خودباورانه قابلیت گذشتن از لذت‌های زودگذر برای موفقیت‌های بعدی را داشتند. همان‌گونه که قبلاً هم اشاره شد، قطعاً عوامل زمینه‌سازی همچون ویژگی‌های شخصیتی، شرایط فرهنگی، اجتماعی و ویژگی‌های خانوادگی در بروز هر یک از این راهکارها مؤثر هستند.

علاوه بر چالش‌گری در شرایطی افراد دست به چاره‌جویی برای موضوع هیجانی می‌زنند. چاره‌گری مجموعه‌ای از توانمندی‌های فردی همچون برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، بررسی جوانب موضوع و تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین راه‌حل است. در این قبیل راهکارها فرد فعالانه تلاش می‌کند تا چاره‌ای بیابد و از شدت هیجان آزاردهنده بکاهد. گراس در مدل فرآیندی، به اصلاح موقعیت<sup>۱</sup> اشاره می‌کند که عبارت است از تغییر موقعیت هیجانی به

---

1- situation modification

گونه‌ای که تأثیر هیجانی آن به شیوه مناسبی اصلاح شود (Gross, 2002). اصلاح موقعیت همچنین تحت عناوین مقابله مسئله‌مدار<sup>۱</sup> و یا کنترل اولیه<sup>۲</sup> شناخته می‌شود.

در کنار تلاش فردی جهت تغییر و بهبود شرایط در بسیاری از موارد افراد از حمایت‌های اطرافیانشان برخوردار می‌شوند که همین مسئله آسیب‌پذیری آنها در برابر حادثه هیجانی را کاهش می‌دهد. (Shehni Yailagh, Shojaie, Behroozi and Maktabi (2011) نشان دادند زمانی که دانشجویان دختر از ابراز هیجان بهره‌برداری می‌کنند از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردار هستند.

همچنین در این پژوهش زنان ایرانی به مفاهیمی همچون پذیرش و سازگار شدن، انعطاف‌پذیری، فاجعه‌زدایی و عدم شخصی‌سازی اشاره کردند که تغییرات مثبتی است که در نتیجه بازپردازشگری اتفاق می‌افتد. در راهکار بازپردازشگری فرد با بررسی مجدد موضوع هیجانی، نوع نگرش خود به موضوع را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که پریشانی هیجانی را کاهش دهد. براساس مدل فرآیندی تنظیم هیجان گراس، انتخاب یک معنا از میان چندین معنی احتمالی برای موقعیت هیجانی تغییر شناختی<sup>۳</sup> نامیده می‌شود. گراس ادعا می‌کند تغییر شناختی اغلب پاسخ هیجانی را کاهش می‌دهد (Gross, 2002).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر یکی دیگر از راهکارهای پردازشگری کنش‌گر دگرپرستی است. در این راهکار فرد هیجان تجربه شده را با یک موضوع آرمانی و ارزشمند مرتبط می‌کند و آن را کمتر منفی و یا حتی مثبت ارزیابی می‌کند. در این شرایط فرد به نوعی اقدام به از خودگذشتگی و در مواردی خویش‌داری می‌کند، اما ارتباط هیجان تجربه شده با موضوع آرمانی همچون محافظت از خانواده، احترام به والدین و یا احترام به خواست خداوند به او قدرت می‌دهد تا هیجان ناخوشایند را تاب بیاورد و گاهی حتی از انجام چنین اقدام قهرمانانه‌ای نوعی هیجان مثبت همچون غرور را تجربه کند. اگرچه در هیچ یک از نظریه‌های تنظیم هیجان به این شیوه تنظیمی اشاره نشده است، به کارگیری این راهکار در میان جامعه زنان ایرانی بسیار شایع است. در این راستا ارزش‌های فرهنگی و مذهبی می‌تواند زمینه‌ساز

1- problem- focused control

2- primary control

3- cognitive change



باشد. پیامد به کارگیری این راهکار فعالانه اگرچه در کوتاه مدت کارآمدی هیجانی است اما تأثیر درازمدت آن نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد.

در نهایت بر پایه نتایج پژوهش حاضر، «بازمانه عاطفی» به عنوان پیامد فرآیند تنظیم هیجان در میان زنان ایرانی در نظر گرفته شد. تنظیم هیجان یک فرآیند است که از لحظه وقوع محرک هیجانی آغاز می‌شود و زمانی خاتمه می‌یابد که هیجان به گونه موفق و یا ناموفق تنظیم و یا تعدیل شود. نتایج این پژوهش نشان داد که پیامدهای تنظیم هیجان می‌تواند در طیفی از پیامدهای مثبت و یا منفی متغیر باشد. تنظیم هیجان می‌تواند منجر به زهدت شود که با احساس‌هایی همچون احساس غرور، قدرت، استقلال و لذت همراه است. اغلب راهکارهای تنظیم کنش‌گر با زهدت همراه است. از سوی دیگر پژمان یکی دیگر از پیامدهای تنظیم هیجان است که با مفاهیمی همچون بی‌ارزشی، احساس گناه، کاهش خودباوری و مواردی از این دست همراه است. استفاده از راهکارهای تنظیم هیجان کنش‌پذیر اغلب با تجربه پژمان همراه است. تجربه یک هیجان منفی ثانویه در نتیجه تنظیم ناموفق هیجان منفی اولیه می‌تواند فرد را در یک چرخه هیجانی منفی قرار دهد. بنابراین افزایش توانمندی تنظیم هیجان افراد به گونه‌ای که همخوان با بافتار فرهنگی و اجتماعی باشد، می‌تواند منجر به کارآمدی بالاتر هیجانی آنها در موقعیت‌های بیشمار هیجانی باشد.

### محدودیت‌ها

شیوه گردآوری داده‌ها صرفاً محدود به مصاحبه با زنان ایرانی و مصاحبه با متخصصان بوده است. پژوهش بر اساس رویکرد نظریه داده بنیاد برنامه‌ریزی و اجرا شد. گام‌های دیگر برای ارزیابی و بسط نظریه در این پژوهش منظور نشده است.

### پیشنهادها

برخورداری از شیوه‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات همچون مشاهده‌گری در میدان طبیعی توسط خود پژوهشگر پیشنهاد می‌شود. بسط و ارزیابی نظریه تدوین شده پیشنهاد می‌شود.

## Reference

- Amiri, S., & Ghasemi, N. A. (2018). Emotion and emotion regulation beliefs as a moderator between morningness-eveningness and dark traits: a study on normal population. *Psychological Achivment*, 25(1), 113-128. [Persian]
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the Nonconscious of Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Barnow, S., Arens, E.A., & Balkir, N. (2011). Emotion regulation and psychopathology taking cultural influences into account. *Pachotherapie in Psychiatrie*, 16,7-17.
- Bastian, B., Kuppens, P., Hornsey, M. J., Park, J., Koval, P., & Uchida, Y. (2012). Feeling bad about being sad: the role of social expectancies in amplifying negative mood. *Emotion*, 12(1), 69-80. doi:10.1037/a0024755
- Biringer, M., Stopsack, E. A., Arens, W., & Wick, B. (2015). Examining cognitive emotion regulation in frontal lobe patients: the mediating role of response inhibition. *NeuroRehabilitation*, 37(1), 89-98.
- Blackemore, S. J., & Robbins, T. W. (2012). Decision making in the adolescent brain. *Nature Neuroscience*, 44, 1184-1191.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. doi:10.1080/16506073.2016.1218926
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses on individuals with anxiety and mood disorders. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1251-1263.
- Cheung, R. Y. M., & Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517-525. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020655>.
- Clarà, M. (2015). Representation and emotion causation: A cultural psychology approach. *Culture & Psychology*, 21(1), 37-58. <http://doi.org/10.1177/1354067X14568687>.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381. doi:10.1017/S0954579409990198
- Gardener, E.K.T., Carr, A.R., MacGregor, A., Felmingham, K.L. (2013). Sex Differences and Emotion Regulation: An Event-Related Potential Study. *PLoS ONE*, 8(10): e73475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073475>

- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403–420.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348–362.
- Hasani, J., Azadfallah, P., Rasoulzade Tabatabaie, S. K., Ashayeri, H. (2010). The effect of reappraisal and suppression of negative emotional experience on frontal EEG asymmetry to neuroticism and extraversion dimension. *Modern Psychological Research*. 4(13), 13-1. [Persian]
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. doi:10.1177/1754073910380972
- Lee, Y.-S., Jung, W.-M., Jang, H., Kim, S., Chung, S.-Y., & Chae, Y. (2017). The dynamic relationship between emotional and physical states: an observational study of personal health records. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 411-419. doi:10.2147/NDT.S120995
- Marceau, E. M., Kelly, P. J., & Solowij, N. (2018). The relationship between executive functions and emotion regulation in females attending therapeutic community treatment for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 182, 58-66. doi:https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.10.008
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925-937. doi:10.1037/0022-3514.94.6.925
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavioural Therapy*, 38, 284–302.
- Mohammadi, M. R., Davidian, H., Noorbala, A. A., Malekafzali, H., & Naeghavi, H. R. (2005). An epidemiological survey of psychiatric disorders in Iran. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 26(1), 16. [Persian]
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*. 17, 153–158.
- Parker, J. D., Taylor, R. N., Eastbrook, J. M., Schell, S. L., & Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45, 174-180.

- Petersen, N., Ghahremani, D. G., Rapkin, A. J., Berman, S. M., & Liang, L. (2018). Brain activation during emotion regulation in women with premenstrual dysphoric disorder. *Psychological Medicine*, 48(11), 1795-1802. doi: 10.1017/S0033291717003270. Epub 2017.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 227-232.
- Shehni Yailagh, M., Shojaie, A., Behroozi, N., & Maktabi, GH. (2011). The relationship between emotional intelligence, social skills and psychological well-being in female students of Shahid Chamran University. *Psychological Achievements*, 4(1), 73-93.[Persian]
- Tahmouresi, N., Bender, C., Schmitz, J., Baleshzar, A., & Tuschen-Caffier, B. (2014). Similarities and Differences in Emotion Regulation and Psychopathology in Iranian and German School-children: A Cross-cultural Study. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2), 52-60. [Persian]
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation. *Psychological Science*, 19(4), 324-328. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x
- Williams, L. M., Gatt, J. M., Hatch, A., Palmer, D. M., & Nagv, M., et al. (2008). The INTEGRATE model of emotion, thinking and self-regulation: An application to the "paradox of aging". *Journal of Integrative Neuroscience*, 7, 367-404.
- Woltering, S., & Qinxin, S. (2016). On the neuroscience of self-regulation in children with disruptive behavior problems: Implications for education. *Review of Educational Research*, 86(4), 1085 - 1110.

