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

1- Peyman Hatamian
PhD 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
PhD 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
Revised: 2025/07/06
Accepted: 2025/11/03

Citation: Hatamian P, Tabatabaei K. (2026). Experts perspectives on social factors related to emotion and emotion regulation: A qualitative study. Social Welfare Quarterly. 25(99), 125-150. doi:10.32598/refahj.25.99.2416.4
URL: http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4447-en.html

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 & et al., 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 PhD 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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,

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

providing parallel evidence consistent with the present findings.

Ethical considerations

Compliance With Ethical Guidelines

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.

Authors' contribution

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

Funding

This study did not receive financial support from any organization.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

واکاوی دیدگاه صاحبنظران درباره زمینه‌های اجتماعی هیجان و تنظیم هیجان

۱. پیمان حاتمیان
دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.
(نویسنده مسئول)
hatamian.p@lu.ac.ir

۲. کاظم رسول‌زاده طباطبایی
دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

مقدمه: *ازآنجایی‌که عوامل محیطی و اجتماعی با سلامت روان‌شناختی 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.*

واژه‌های کلیدی:
عوامل اجتماعی، هیجان، تنظیم هیجان، فرهنگ، سلامت.

تاریخ دریافت: *۱۴۰۳/۱۲/۱۶*
آخرین اصلاح: *۱۴۰۴/۰۴/۱۵*
تاریخ پذیرش: *۱۴۰۴/۰۸/۱۲*

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

CC BY NC

مقدمه

هیجانات معمولاً به‌عنوان تجربیاتی فردی در نظر گرفته می‌شوند که از مجموع نتایج ترکیبی فیزیولوژی، ارزیابی شناختی و رفتار به وجود می‌آیند (باتلر[1]، ۲۰۱۱؛ تیلور[2] و همکاران، ۲۰۰۷). بااین‌حال، رویدادهای عاطفی اغلب درزمینه‌های اجتماعی و فرهنگی خاص اتفاق می‌افتند و روشی که افراد احساسات خود را تنظیم می‌کنند برای پیمایش موفق در دنیای اجتماعی بسیار مهم است. ازاین‌رو 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 درنتیجه 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[3]، 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[4] و همکاران، ۲۰۲۱؛ لیم[5]، ۲۰۱۶؛ آون[6] و همکاران، ۲۰۱۳). شواهد علمی زیادی نیز در مورد فرهنگ – وابسته‌بودن این سازه فراتشخیصی وجود دارد (حاتمیان و همکاران، ۲۰۲۲).

ازآنجایی‌که فرهنگها با شکل‌دادن 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[7]، ۲۰۱۵). نتایج

1. Butler
2. Taylor
3. Kim & Sasaki
4. Pitluk
5. Lim
6. Kwon
7. Ford & Mauss

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

برخی مطالعات نشان می‌دهد که افراد هنگامی‌که هیجانهای مثبت یا منفی را تجربه می‌کنند، بسته به باور، آداب‌ورسوم و ارزشهای فرهنگ خود، از روشهای مختلف برای حفظ، افزایش یا کاهش هیجان بهره می‌گیرند (میاموتو و همکاران، 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 انجام‌شده، 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. به‌عنوان‌مثال، در جوامع شرقی، افراد کمتر به حفظ هیجانهای مثبت تشویق می‌شوند؛ درحالی‌که در جوامع غربی مردم تمایل بیشتری برای تنظیم کاهشی هیجانهای مثبت دارند. از طرفی دیگر، در فرهنگ غرب، هدف زندگی به حداکثررساندن 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 موردتوجه است (میاماتو و ما[1]، ۲۰۱۱). برخی پژوهشگران تفاوتهایی در سطوح تنظیم هیجان بین افراد از جوامع آسیایی و غربی یافتند، ازاین‌رو ادعا کردند که فرهنگها روی توانایی شناسایی و انتقال هیجانها تأثیر می‌گذارند. آنها دریافتند که در فرهنگهای غربی نسبت به فرهنگهای آسیایی، والدین هیجانات مثبت را بیشتر ابراز می‌کنند و ابراز عواطف به‌صورت جسمی متداول‌تر است (سیابروک[2]، ۲۰۱۸).

1. Maw
2. Seabrook

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

جوکاما[1] به نقل از چیاوو[2] 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 ۱۹٦۰ هنگامی‌که 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 ابزاری اجتماعی–فرهنگی به تنظیم هیجان پرداختند، چنین دریافتند که هم ابراز هیجان و هم شیوه مدیریت و تنظیم‌کردن آن کاملاً تحت‌تأثیر 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 موردبررسی قرار می‌گیرد، در تحلیل محتوای نهفته، سازمان‌دهی و استخراج معنی از داده‌های جمع‌آوری‌شده 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

(یا سایر مطالب معنی‌دار) درزمینه‌های مورداستفاده از آنها» تعریف می‌کند (بنگسون[1]، ۲۰۱٦).

افراد موردمطالعه 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 درزمینه تنظیم هیجان و چاپ حداقل یک مقاله علمی مرتبط با تنظیم هیجان ظرف دو سال گذشته بود. ازجمله ملاکهای خروج عدم پاسخ‌گویی به سؤالات تا زمانی که مصاحبه‌کننده به اشباع برسد و نیز عدم تمایل برای شرکت در مصاحبه بود.

قابل‌ذکر 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. ازآنجایی‌که مصاحبه‌ها به‌صورت نیمه‌ساختاریافته انجام می‌گرفت مدت‌زمان مصاحبه‌ها به‌طور میانگین ٤۲ 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 موردمطالعه و اخذ رضایت آگاهانه از هرکدام از آنها، به تشریح اهداف پژوهش پرداخته شد. سپس از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد که اطلاعات جمعیت شناختی خود همچون سن، مدرک تحصیلی (لزوماً دکتری تخصصی)، میزان سابقه فعالیت در این حوزه و اینکه هیئت‌علمی است یا خیر را بیان کند (اطلاعات کامل در جدول ۱ آمده است)؛

1. Bengtsson

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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

قابل‌ذکر است که قبل از شروع مصاحبه از متخصصان درخواست می‌شد که در هنگام پاسخگویی به سؤالات به‌جای تأکید بر دانش نظری خود درزمینه 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 به‌تدریج 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 ٤	زن	٤۲	۱۳	دکتری تخصصی
شماره ۵	مرد	۳۷	۸	دکتری تخصصی
شماره ٦	زن	٤۳	۱۵	دکتری تخصصی
شماره ۷	زن	۳۳	۵	دکتری تخصصی
شماره ۸	زن	۳۸	٦	دکتری تخصصی
شماره ۹	مرد	۵۸	۲۳	دکتری تخصصی
شماره ۱۰	مرد	۵۳	۱۰	دکتری تخصصی
شماره ۱۱	مرد	٤۳	۱۷	دکتری تخصصی

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 ٤ 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 موردمطالعه 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 مبتنی 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 طراحی‌شده 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 Ne: تعداد متخصصینی که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند.

در آخر نسبت روایی محتوایی به‌دست‌آمده با جدول لاوشه (۱۹۷۵) مقایسه شد. طبق این جدول چنانچه که مقدار محاسبه‌شده از مقدار جدول بیشتر باشد، روایی محتوایی برای مقوله موردنظر تأیید می‌شد. ازآنجایی‌که تعداد ارزیابان شامل ۱۰ نفر بود، بنابراین تنها مقولاتی حداقل میزان روایی را داشتند که نسبت روایی محتوایی آن بزرگ‌تر از ۰/۶۲ باشد. همچنین برای بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز همراه با فرم طراحی‌شده 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 ٤ قسمتی (۱-کاملاً مرتبط است، ۲-مرتبط اما نیاز به بازبینی دارد، ۳-نیاز به بازبینی دارد و ٤-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 درصورتی‌که نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ باشد روایی محتوایی آن مقوله مورد تأیید است (به نقل از عظیمی و همکاران، ۲۰۲۰).

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 وارسی دانش و ارزیابی شناختی منجر ۳ مقوله اصلی و ٦ زیرمقوله شد. در جدول زیر خلاصه‌ای از اطلاعات مربوط به هرکدام ارائه شده است.

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

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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

کدهای اولیه (باز)	زیرمقولات	مقولات اصلی	درون‌مایه نهایی
-انعطاف‌پذیری و عدم سخت‌گیری هنجارها - کاهش الزامهای دست‌وپاگیر مانع ابراز مناسب هیجان -ارائه چارچوب مشخص از هنجارهای حاکم بر جامعه -داشتن برنامه برای افزایش آگاهی افراد نسبت بایدهای اجتماعی	تسهیل‌کننده‌های ابراز هیجان	هنجارهای اجتماعی ابراز هیجان	عوامل اجتماعی
-بایدهای اجتماعی نابه‌جا و غیرضروری -ترغیب اجتماعی سرزنش خود و سرزنش دیگران -تشویق افراد جامعه به سرکوب هیجان -مخفی‌کردن هیجان به خاطر ترس از قواعد اجتماعی - ترغیب پشیمانی به شکل احساس گناه	بازدارنده‌های ابراز هیجان		
-تمایز جنسیتی التزام آور در مورد هیجانها -انگهای هیجانی وابسته به جنسیت - اختصاصی پنداشتن هیجانها مرتبط با جنسیت - خشم و عصبانی‌بودن مخصوص مردها -اضطراب و ترس با ضعیف‌بودن خاص زنان	جداکردن هیجانها متناسب با جنسیت	کلیشه‌های جنسیتی	عوامل اجتماعی
- 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	تابوهای جنسیتی		

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 ازجمله عوامل اجتماعی ارضاکننده هیجانی و عاطفی زندگی محسوب می‌شود.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

۱- تعاملات اجتماعی

تعاملات اجتماعی به‌صورت مستقیم و یا غیرمستقیم با چگونگی تنظیم و تعدیل هیجان افراد آمیخته شده است. به‌عنوان‌مثال 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 نقل‌قول شرکت‌کنندگان در این راستا ارائه شده است؛

شرکت‌کننده شماره ۷: «خیلی از مواقع نحوه رفتار و اعمال ما در ارتباط با دیگرون است که بر شیوه مدیریت هیجاناتامون تأثیر می‌گذارند. ببینید اینکه من به چه صورتی بتونم با دیگر ارتباط بگیرم، ریکشن اونا بر هیجانات من بی‌تأثیر نیست، هرچقدر این ارتباط‌گیری مناسب‌تر باشه قاعدتاً 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 اون ور 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.»

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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. ازآنجایی‌که 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. ازآنجایی‌که انتظارات بیشتر ناظر بر بعد روانی و ذهنی انسان هستند، پس بر آن اثر مستقیم دارند و به دنبال آن می‌توانند به‌صورت 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 ٤: «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 به‌اصطلاح 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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. به‌عنوان‌مثال 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 سازگارانه 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 نقل‌قول شرکت‌کنندگان در ادامه آمده است.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

شرکت‌کننده شماره ۱: «هر جامعه برای خودش بایدونبایدی داره، این در خرده‌فرهنگها هم هست و حتی در دورافتاده‌ترین روستاها هم‌چنین 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 موردبحث الآن ماست) روبرو می‌شیم.»

بازدارنده‌های ابراز هیجان

این زیرمقوله مؤلفه‌هایی از قبیل مخفی‌کردن 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 چندماهه 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.»

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

شرکت‌کننده شماره ۳: «فرهنگ اجتماعی برخی هیجاناتو که غالبشون هیجانات 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 تفاوتهایی وجود دارد، مثلاً زنان از راهبردهای همچون نشخوار فکری و نگرانی راجع به هیجانات منفی خود بیشتر از مردان استفاده می‌کنند، در عوض مردان سرکوب هیجانی بیشتری دارند؛ اما مطلق‌نگری دراین‌باره و متمایزکردن 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 هیجانات متناسب با جنسیت است.

جداکردن هیجانات متناسب با جنسیت

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

شرکت‌کننده شماره ۵: «خود فرهنگ تمایزهای جنسیتی را در مورد هیجان دخیل کرده مثلاً برخی هیجانات برای خانومها مثل گریه‌کردن، 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...»

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

شرکت‌کننده شماره: «اینکه زن و مرد تفاوتهایی در شیوه ابراز هیجان دارند شکی در اون نیست ولی اینکه ما بگیم مثلاً آقایون حق ندارند گریه کنند چون‌که 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 نتونه 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، تابوپنداشتن مسائل جنسی در هر دو جنس و... است. دراین‌باره دو نمونه از نقل‌قول شرکت‌کنندگان در ادامه ارائه شده است.

شرکت‌کننده شماره ۱۰: «برخی تابوهای جنسی در فرهنگها وجود داره که مثلاً می‌گن راجع به مسائل جنسی نبایستی صحبت بشه. یا این سؤال برای برخی از کودکان پیش میاد که چرا تا ۵ و ٦ سالگی دختر و پسر راحت با هم بازی می‌کنند ولی یک‌دفعه 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 ...»

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 به‌صورت 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، ازآنجایی‌که 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[1] و همکاران (۲۰۲۳) بر این باورند که تعاملات اجتماعی روی چگونگی عواطف انسانها و نحوه تنظیم عواطف نقش دارند. در مطالعه‌ای کینگ جوهنسون[2] 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. Mänty
2. King Johnson

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 بایدونبایدهای و عرف حاکم بر جامعه باشد و اگر خلاف آن عمل شود از نگاه جامعه چنین رفتار هیجانی ناپسند و یا مذموم به‌حساب می‌آید. با این توصیفات، روشن است که همه هنجارهای موجود در یک جامعه به یک اندازه هیجانها را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهند؛ چراکه برخی هنجارهای اجتماعی می‌توانند موجب تسهیل ابراز هیجان و برخی دیگر منجر به بازداری هیجانات شوند. ون کلیف و کوته[1] (۲۰۲۲) معتقدند که قواعد حاکم بر جوامع تأثیر زیادی را بر روی عواطف و هیجانات افراد بر جای خواهند گذاشت. در مطالعه‌ای دیگر گودمن[2] و همکاران (۲۰۲۱) به این مسئله پرداختند که کنترل هیجانی در اختلالات اضطراب اجتماعی می‌تواند تحت‌تأثیر عوامل مختلفی ازجمله 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 تحت‌تأثیر قرار دهد. در تبیین این موضوع می‌توان گفت که هرچند بین مردان و زنان در چگونگی ابراز هیجان و حتی استفاده از راهبردهای هیجانی تفاوتهایی 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 دراین‌باره و متمایزکردن 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

مشکلات هیجانی را برای افراد ایجاد کند. ون دورن[1] و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی که با هدف بررسی نقش عوامل بین فرهنگی و جنسیتی مؤثر بر تنظیم هیجان در دو کشور ایالات‌متحده و هند انجام دادند، بدین نتیجه دست یافتند که جنسیت می‌تواند نقش مهمی در شیوه‌های تنظیم هیجان ایفا کند.

نولن هوکسما[2] (۲۰۱۲) بر این عقیده است که باوجوداینکه 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.

درنهایت 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. ازجمله اینکه با توجه به نوع مطالعه (کیفی) و روش نمونه‌گیری در دسترس و تصادفی‌نبودن انتخاب اعضای نمونه، ممکن است تمام گروههای جامعه هدف مورد پوشش قرار نگرفته باشند. همچنین شرایط ایجادشده 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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 موردبررسی قرار دهند. درنهایت پیشنهاد می‌شود متخصصان روانشناسی اجتماعی و بالینی از نتایج پژوهش حاضر در مداخلات اجتماعی و درمانی استفاده کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول 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. درنهایت از تمامی افرادی که مرا در انجام این مطالعه همراهی کرده‌اند کمال سپاس و قدردانی را داریم.

مشارکت نویسندگان

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

تأمین مالی

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

تعارض منافع

بین نویسندگان تعارض منافعی وجود ندارد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

- 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. http://dx.doi.org/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. http://dx.doi.org/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. http://dx.doi.org/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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]

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. http://dx.doi.org/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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.32598/refahj.25.99.2416.4]