

# مقایسه سرکوب شناختی و سرکوب هیجانی در نمونه‌های غیربالینی زنان و مردان

زهرا صالح‌زاده عین‌آباد<sup>۱\*</sup>

مهشید مجتهدزاده<sup>۲</sup>

دکتر محمدرضا شعیری<sup>۳</sup>

## چکیده

با توجه به اینکه در پیشینه‌ی مربوط به نقش جنسیت در راهبردهای تنظیم هیجانی گوناگون، ناهم‌نوایی وجود دارد و مسائل فرهنگی در راهبردهای تنظیم هیجانی نقش شایان توجهی دارد. هدف این پژوهش، تعیین تفاوت تأثیر جنسیت در راهبردهای تنظیم هیجانی چون سرکوب شناختی و بازداری هیجانی در نمونه‌های غیر بالینی است.

۸۷ آزمودنی برای شرکت در پژوهش حاضر برگزیده شدند و پرسشنامه‌های سرکوب فکر و سرکوب هیجانی را تکمیل نمودند. یافته‌ها: نتایج مربوط به مقایسه آزمودنی‌ها بر حسب آزمون  $t$  نشان داد از لحاظ نوع گرایش به استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی مانند سرکوب فکر تفاوتی بر حسب جنسیت وجود ندارد اما تفاوت معناداری از حیث سرکوب هیجانی بین زنان و مردان وجود دارد ( $t = 2.641, p \leq 0/01$ ).

روی هم‌رفته نتایج حاکی از این بود که به رغم تفاوت‌های فرهنگی، نتایج کنونی با برخی از نتایج دیگر در دنیا همسویی دارد. در واقع سرکوب هیجانی در جوامع شرقی بسیار شایع‌تر از جوامع غربی است. با توجه به اینکه مردان بیشتر گرایش به استفاده از سرکوب فکر دارند بایستی به این امر در مداخلات درمانی بیش‌تر توجه نمود.

**واژگان کلیدی:** سرکوب شناختی، سرکوب هیجانی، راهبردهای تنظیم هیجانی، تفاوت‌های جنسیتی

\* نویسنده‌مسئول: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. پست الکترونیکی: z\_salehzade@yahoo.com

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران.

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

# Comparison of Cognitive Repression and Emotional Repression in the Non-clinical Samples of Men and Women

Zahra Salehzadeh Eynabad<sup>1\*</sup>, Mahshid Mojtahed Zadeh<sup>2</sup>, Dr. Mohammadreza Shaeiri<sup>3</sup>

1. MSc, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran (\*corresponding author; Email: [z\\_salehzade@yahoo.com](mailto:z_salehzade@yahoo.com))
2. MSc of Clinical Psychology, Department of Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran
3. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran

## Abstract

Considering the inconsistencies in the literature regarding the role of gender in diverse emotion regulation strategies and the significant effect of cultural issues on these strategies, the present study aimed to evaluate gender differences in emotion regulation strategies, including cognitive repression and emotion inhibition in non-clinical samples.

The research was conducted on 87 participants selected and assessed using questionnaires such as thought suppression and emotional repression.

Results of t-test indicated no significant differences in thought suppression in terms of the type of emotion regulation strategies. However, a significant difference was observed in terms of emotional repression in this regard ( $t=2.641$ ,  $P\leq 0.01$ ).

Despite cultural differences, the results were consistent with the findings in other cultures. In fact, emotional repression is far more common in eastern cultures compared to western cultures. Since men are more inclined toward emotional repression, it should be noted in the related psychological interventions.

**Keywords:** Cognitive Suppression, Emotion Inhibition, Emotion Regulation Strategies, Gender Differences

به طور روزافزونی پژوهش‌ها محرز ساخته‌اند که تنظیم هیجانی موثر با گستره‌ای از پیامدهای مطلوب روانشناختی مرتبط است. پژوهشگران، تنظیم هیجانی را به عنوان روش های عمدی و اتوماتیک قلمداد می کنند که از رهگذر آن، افراد هیجانات خود را تحت الشعاع قرار می دهند (گراس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). تنظیم هیجانی موثر، افراد را به مقابله ی سازگارانه با طیف وسیعی از الزامات محیطی قادر می سازد. وقتی که تنظیم هیجانی مختل می شود ممکن است پیامدهای هیجانی و شناختی منفی به بار بیاورد و به طور بالقوه یک عامل ایجاد و تداوم مشکلات جسمانی و روانی تلقی شود (برنباوم<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). افراد برای تغییر میزان و/ یا نوع تجارب هیجانی شان یا وقایع برانگیزاننده ی هیجان، راهبردهای تنظیمی را به کار می بندند (دیاموند و اسپینوال<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ گراس، ۱۹۹۷). هم چنین محرز شده است که تنظیم هیجانی موفق با پیامدهای مثبت برای سلامتی و عملکرد شغلی و تحصیلی و روابط بهبود یافته مرتبط است (براکت و سالوی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ جان و گراس، ۲۰۰۳) و دشواری در تنظیم هیجانی با اختلالات روانی مرتبط شده است (برنباوم<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳).

ریچاردز و گراس (۲۰۰۰) این سوال را مطرح نمودند که آیا افراد تفاوتی در گرایش به استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی خاص دارند؟ به دیگر سخن، آنها مقوله ی تفاوت های فردی در انتخاب راهبردهای هیجانی گوناگون را مورد بررسی قرار دادند. از جمله این تفاوت های فردی می توان به جنسیت اشاره نمود. یک باور رایج و فراگیر در فرهنگ غربی این است که زنان در جوامع غربی هیجانی تر از مردان هستند، بیشتر با هیجانانشان در تماس هستند، حساس تر، پاسخ دهنده تر و همدل تر هستند (جرمنز گارد و کرینگ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷).

بنابر پژوهش‌ها می توان اذعان ساخت تفاوت های جنسیتی در فرایندهای شناختی مانند حافظه و شناخت به روشنی گزارش شده است (کاهیل، ۲۰۰۶). موضوع تفاوت های جنسیتی در پردازش هیجانی، محور بررسی های زیادی بوده است چرا که کاربرد شایان توجهی در درک آسیب شناسی روانی دارد. برای مثال، تفاوت های جنسیتی در شیوع اختلالات خلقی ممکن است با پاسخ دهی زنان و مردن نسبت به استرس مرتبط باشد (کاهیل<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). مثلا در یک بررسی نشان داده شد که تصاویر ناخوشایند برگرفته از سیستم تصاویر عاطفی بین المللی<sup>۸</sup> (لانگ<sup>۹</sup> و همکاران، ۱۹۹۷) اثرات قوی تری را در نیمکره ی چپ زنان و نیمکره ی راست مردان بر می انگیزد (گاسباری و همکاران، ۲۰۰۷). از دیگر سو، هان و همکاران (۲۰۰۸) گزارش کردند که اثرات محرک های دردناک در مغز زنان قوی تر از مغز مردان بود. به طور کلی پژوهشگرانی چون ویلیامز و گوردون (۲۰۰۷) و نیز صالح زاده و شعیری (در دست چاپ) نشان دادند که زنان به طور کلی پاسخدهی بیشتری نسبت به محرک های هیجانی دارند. با این وجود، شواهد تجربی درباره ی نقش تفاوت های جنسیتی در پاسخدهی هیجانی بسیار متناقض است (برادلی،

<sup>1</sup> Gross, J. J.

<sup>2</sup> Berenbaum, H.

<sup>3</sup> Diamond, L. M.; Aspinwall, L. G.

<sup>4</sup> Brackett, M.A.; Salovey, P.

<sup>5</sup> Berenbaum, H.

<sup>6</sup> Germans Gard, M. & Kring, A. M.

<sup>7</sup> Cahill, L.

<sup>8</sup> International Affective Picture System (IAPS)

<sup>9</sup> Lang, P.J.

کودیسپوتی، ساباتینلی و لانگ<sup>۱</sup>، (۲۰۰۱) و تعجب آور اینکه یافته های منفی نیز بسیاری نیز در پیشینه به چشم می خورد (وانگ، فان، لیبرزون و تیلور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

در این راستا، این سوال پیش می آید که چه عاملی تبیین کننده ی این تفاوت هاست؟ یک احتمال این است که تفاوت های جنسیتی ظاهری در پاسخدهی هیجانی، نتیجه ی پاسخدهی هیجانی بلافصل نیست بلکه ماحصل تفاوت در راهبردهای تنظیم هیجانی است (گلدین و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). ریچاردز و گراس<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) تنظیم هیجانی را استفاده از افکار یا رفتارهای خاصی قلمداد می کنند که در انتخاب نوع هیجانات، زمان و حتی نحوه ی بیان آن هیجانات تعیین کننده است. از آنجاییکه هیجانات را به روش های تقریباً نامحدودی می توان تنظیم نمود، گراس (۱۹۹۸) استفاده از مدلی را مفید قلمداد می کند که یک چهارچوب بسزا برای مطالعه ی تنظیم هیجان ارائه می دهد. مدل مذکور بر فرایندهایی متمرکز است که از رهگذر آنها، هیجانات ایجاد می شود و بین دو طبقه ی گسترده ی تنظیم هیجانی تمایز صورت می گیرد. بر این اساس، تلاش های خود تنظیمی ممکن است در دو برهه ی متفاوت به سمت فرایند مولد هیجان سوق داده شود. نخست، راهبردهای پیشایند محور که به مواردی اشاره دارد که پیش از فعال شدن کامل گرایش در پاسخ هیجانی روی می دهد و پاسخ دهی فیزیولوژیکی محیطی و رفتاری را تغییر می دهد. مثلاً یک مصاحبه ی شغلی را می توان به مثابه ی فرصتی برای یادگیری بیشتر درباره ی محیط شغلی و نه یک آزمون برد- باخت قلمداد نمود (گراس، ۲۰۰۲). دوم، راهبردهای پاسخ محور که به مواردی اشاره دارد که به هنگام شروع شدن هیجانات انجام می دهیم. مثلاً می توان به بروز ندادن اضطراب به هنگام اولین باری اشاره کرد که کودک را در مهد کودک می گذاریم.

قابل ذکر است که از جمله اشکال تنظیم هیجانی می توان به سرکوب هیجانی و سرکوب فکر اشاره نمود. بازداری عاطفی به معنای عدم پاسخدهی هیجانی به محرکهایی که به طور معمول پاسخ های هیجانی را فرا می خواند (برایانت و کوپار<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). بازداری هیجانی شامل بازداری بیان هیجانی و سرکوب عمدی افکار، احساسات، رانه ها و یا حس های مرتبط با تجربه ی هیجانی است. گرچه راهبردهای بازداری به طور کلی به عنوان ابزاری برای فرار از تجارب هیجانی بیزار می باشد به کار گرفته می شود و ممکن است با دوره های بی حسی مرتبط باشد، پژوهش ها حاکی از آن است که ممکن است افکار منفی منبع هیجانات و برانگیختگی روانشناختی (گراس و لوینسون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۳، ۱۹۹۷) و پریشانی روانشناختی را افزایش دهد. پژوهش ها حاکی از آن هستند که ممکن است بازداری هیجانی یک عامل فراتشخیصی حائز اهمیت باشد که نقش مهمی در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت روانی ایفا می کند (هاروی، واتکینز، مانسل و شافران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴).

دومین شکل رایج اجتناب، سرکوب تفکر است که مستلزم بازداری یک فکر خاص و نظارت دائم بر اطلاعات سرکوب شده است (فونگ<sup>۸</sup> و برایانت، ۲۰۱۳). سرکوب فکر، یک راهبرد شناختی تنظیم هیجانی است (الدائو و نولن هوکسما<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). به

<sup>1</sup> Bradley, M. M.; Codispoti, M.; Sabatinelli, D. ; Lang, P. J.

<sup>2</sup> Wager, T. D.; Phan, K. L.; Liberzon, I.; Taylor, S. F.

<sup>3</sup> McRae, K.

<sup>4</sup> Richards, J. M.; Gross, J. J.

<sup>5</sup> Bryant, R. A.; Kapur, A.

<sup>6</sup> Levenson. R. W

<sup>7</sup> Harvey, A.; Watkins, E.; Mansell, W.; Shafraan, R.

<sup>8</sup> Phung, S.Q.

<sup>9</sup> Aldao, A. ; Nolen-Hoeksema, S.

عقیده ی وگنر و اسمارت<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) سرکوب فکر فرایندی عمدی قلمداد می شود و هدفش این است که در راستای اولویت های فرد برای فکر کردن، برخی موارد را از حضور هشیارانه حذف کند. به زعم هیز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) اجتناب از تجربه ی هیجانی ممکن است به گستره ای از پیامدهای منفی -از مشکلات خلقی گرفته تا مشکلات مصرف مواد- منتهی شود.

روی هم رفته، پژوهش ها در مورد نقش جنسیت در راهبردهای تنظیم هیجانی همناو نیست. مثلا، گراس و جان (۲۰۰۳) دریافتند راهبردهایی نظیر سرکوب فکر در مردان بیشتر از زنان است. در این راستا، کمپبل استیلز و همکاران (۲۰۰۶) طی آزمایش هایی خود بر یافته های گراس و جان (۲۰۰۳) صحت گذاشتند. این در حالی است که پژوهشگرانی چون گراتز، هوئر و وسل (۲۰۱۰) و فونگ و برایانت (۲۰۱۳) در آزمایش های خود چنین تفاوتی را در راهبردهای تنظیم هیجانی گوناگون نیافتند.

بنابراین، با توجه به اینکه از یک سو، در پیشینه ی مربوط به نقش جنسیت در راهبردهای تنظیم هیجانی گوناگون، ناهمنوایی وجود دارد و از سوی دیگر، مسائل فرهنگی در راهبردهای تنظیم هیجانی نقش شایان توجهی دارد (کیتایاما، مارکوس و کوروکاو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ مارکوس و کیتایاما، ۱۹۹۱) هدف این پژوهش، تعیین تفاوت تاثیر جنسیت در راهبردهای تنظیم هیجانی چون سرکوب شناختی و بازداری هیجانی در نمونه های غیر بالینی است. از این رو، مفروضه ی تحقیقی حاضر این است که سرکوب شناختی و سرکوب هیجانی بر حسب جنسیت در نمونه های غیر بالینی، متفاوت است

## روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: پژوهش پیش رو از نوع علی-مقایسه ای است. جامعه آماری نیز در بر گیرنده تمامی دانشجویان دانشکده علوم انسانی و علوم پایه و فنی و مهندسی دانشگاه شاهد بوده است که در مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بوده اند. نمونه گیری به صورت خوشه ای مرحله ای انجام شد. در مرحله نخست از بین کلاس های دانشکده علوم انسانی و علوم پایه و فنی و مهندسی چند کلاس انتخاب گردید. سپس، از کلاسهای یاد شده به تصادف نمونه مورد نظر انتخاب گردید. سپس آزمودنی هایی که آمادگی رضایت خود را اعلام می کردند در فرایند آزمایش شرکت داده می شدند. در مجموع در پژوهش حاضر ۸۷ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند و به پرسشنامه های یاد شده پاسخ دادند.

ابزار: ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق از این قرار هستند:

پرسشنامه سرکوب خرس سفید<sup>۴</sup>: این پرسشنامه توسط وگنر و زاناکاس<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) تهیه شد و ابزاری است ۱۵ آیتمی که گرایشات مزمن سرکوب فکر را می سنجد. پژوهش های متعددی در زمینه پایایی و روایی، پایایی و روایی آن را خوب توصیف می کنند. مثلا (وگنر و زاناکاس ۱۹۹۴) همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ گزارش نمودند و موریس، مرکلباخ و

<sup>1</sup> Wegner, D.M.; Smart, L.

<sup>2</sup> Hayes, S.C.

<sup>3</sup> Kitayama, S. ; Markus H. R. ; Kurokawa, M.

<sup>4</sup> The white bear suppression inventory

<sup>5</sup> Wegner, D. M. ; Zanakos, S.

هورسلنبرگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) پایایی آزمون- باز آزمون ۸۰/۰ را گزارش نمودند. شایان ذکر اینکه شواهدی قوی برای اعتبار آن آرایه شده است. نمرات این پرسشنامه دارای همبستگی مثبت با سایر متغیرهای مربوط به تفاوت فردی همچون افسردگی و اضطراب و رفتارهای وسواسی جبری بوده است (پوردون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹). هم چنین، در ارتباط با ویژگی های روانسنجی این تست در ایران، پژوهشی انجام شده است. در بررسی رنجبر کهن (۱۳۹۱) بر روی ۸۳ دانشجو (۵۱ دختر و ۳۲ پسر) به همراه پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم (BDI-II) اجرا شد. روایی همزمان ابزار با استفاده از همبستگی دو پرسشنامه برابر  $r = 0.51$  بود. بررسی پایایی نیز با استفاده از روش همسانی درونی  $\alpha = 0.78$  گزارش شد.

**پرسشنامه تنظیم هیجانی<sup>۳</sup>:** گراس و جان<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) پرسشنامه تنظیم هیجانی را تدوین کرده اند. پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان شامل راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه ای می شود که برای ارزیابی سبک پاسخ دهی افراد به شرایط استرس زا و موقعیتهای ناگوار مورد استفاده قرار می گیرد (گراس و جان، ۲۰۰۳). برای پرسشنامه تنظیم هیجانی، دو راهبرد را شناسایی کرده اند که شامل ارزیابی مجدد و سرکوب است. بالزورتی<sup>۵</sup>، جان و گراس (۲۰۱۰) نیز در یک نمونه 416 نفری ایتالیایی همین دو عامل را برشمردند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰.۷۹ و برای سرکوب ۰.۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از 3 ماه برای کل مقیاس ۰.۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، 2003). تنها بررسی صورت گرفته در ایران توسط قاسم پور، ایل بیگی و حسن زاده (۱۳۹۱) انجام شده است که روی ۳۱۷ دانشجو انجام شد. نتایج نشان داد عامل اول ۳۰/۱۳ درصد واریانسهای مشاهده شده را توجیه می کند. این عامل ارزیابی مجدد نام گرفت. دومین عامل ۱۹/۵۹ درصد از واریانس را تبیین می کند. این عامل سرکوب نام گرفت. نتایج نشان می دهد که روابط معناداری بین دو خرده مقیاس وجود دارد. همچنین الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاسها و افکار اضطرابی بیانگر اعتبار ملاکی همزمان خوب نسخه ی فارسی پرسشنامه ی تنظیم هیجانی می باشد. دامنه ی ضرایب آلفای کرونباخ از 0.60 تا 0.81 در نوسان بود. این نتایج بیانگر اعتبار مطلوب و همگنی پرسشنامه و خرده مقیاسهای آن بود. در این پژوهش از زیرمقیاس سرکوب هیجانی استفاده گردید.

نتایج با استفاده از آزمون t در SPSS-23 مورد تحلیل قرار گرفت.

## یافته ها

جدول ۱ دربرگیرنده ی فراوانی و جنسیت و سن نمونه ی مورد بررسی است. اغلب آزمودنی ها (۶/۷۳ درصد) از دانشکده ی انسانی و کمترین آزمودنی ها از دانشکده ی علوم پایه (۵/۱۱ درصد) بوده اند. هم چنین، ۱۳ درصد آزمودنی ها از دانشکده ی فنی مهندسی انتخاب شدند. از این میان ۴۶ نفر (۹/۵۲ درصد) مرد و ۴۱ نفر (۱/۴۷ درصد) زن بودند. میانگین سنی زنان ۱۹،۷۷ و میانگین سنی مردان ۱۹،۹۵ بوده است. نتایج نشان می دهد که T مشاهده شده ناشی از سن ۰،۶۴ می باشد که در مقایسه با سطح معناداری معنادار نیست. هم چنین خی دو مشاهده شده در متغیرهای جنسیت و دانشکده به ترتیب ۱،۹۵ و ۲،۷۹ است که در مقایسه با مقادیر بحرانی معنادار نیست.

نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

<sup>1</sup> Muris, P.; Merckelbach, H. ; Horselenberg, R.

<sup>2</sup> Purdon, C.

<sup>3</sup> Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

<sup>4</sup> Gross, J. J.; John, O. P.

<sup>5</sup> Balzarotti, S.

جدول ۱) نتایج توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار
سرکوب فکر	زنان	46.89	4.44
	مردان	48.67	7.78
سرکوب هیجانی	کل	47.83	10.70
	زنان	11.48	13.27
	مردان	14.30	5.38
	کل	12.97	13

لازم به ذکر است که نتایج مربوط به آزمون  $t$  مستقل برای مقایسه میانگین های زنان و مردان در دو متغیر سرکوب فکر و سرکوب هیجانی در جدول ۲ گزارش شده است. همان طور که مشاهده می‌نمایید تفاوت معناداری در متغیر سرکوب هیجانی وجود دارد ( $t = 2.641, p \leq 0/01$ ). اما تفاوت معناداری در متغیر سرکوب فکر وجود ندارد ( $t = .753, p > 0/05$ ). مقایسه میانگین ها حاکی از این است که مردان در مقایسه با زنان نمرات بالاتری در سرکوب هیجانی گرفتند. (جدول ۲) نتایج آزمون  $t$  مستقل برای مقایسه میانگین های زنان و مردان در دو متغیر سرکوب فکر و سرکوب هیجانی

آزمون لون		آزمون $t$				سطح $t$		F	معناداری
سطح	درجه آزادی	تفاوت سطح معناداری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	کمینه	بیشینه		
2.64	85	.01	2.81	1.06	.69			4.93	سرکوب هیجانی
.753	85	.45	1.78	2.37	-2.95			6.52	سرکوب فکر

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد تفاوتی از لحاظ نوع گرایش به استفاده از سرکوب فکر بر حسب جنسیت وجود ندارد. اما از لحاظ سرکوب هیجانی تفاوت معناداری بین دو جنس وجود دارد و مردان نمرات بالاتری در این آزمون گرفتند. این یافته همسو با بررسی فونگ و برایانت (۲۰۱۳) و گراترئز، هوئر و وسل (۲۰۱۰) است. اما از دیگر سو، با یافته های گراس و جان (۲۰۰۳) و کمپبل

استیلز و همکاران (۲۰۰۶) و کیون، یون، جور من و کیون<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تضاد است. پژوهش های بسیاری در دهه های پیشین بر تفاوت های جنسیتی در هیجانی بودن تمرکز کرده اند ولی یافته ها متناقض هستند.

تبیین این یافته ها به ۳ دلیل دشوار است: نخست، هیجان اصطلاحی است که محل بحث های فراوانی بوده است و به طور کلی به عنوان یک مفهوم چندبعدی قلمداد می شود که شامل مولفه های عدیده ای چون فیزیولوژی، بیان و تجربه ی هیجانی (لافرانس و باناجی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲) است. برخی پژوهشگران معتقدند که مقوله ی کلی تفاوت های فردی در هیجانی بودن بسیار مبهم است و بهتر است از طریق فردی سازی تفاوت های فردی بین زنان و مردان در قالب یک یا چند مولفه ی هیجانی از جمله به صورت تجربه یا بیان، اختصاصی تر شود (جرمنز و کرینگ، ۲۰۰۷). از آنجائیکه تفاوت های جنسیتی در یک مولفه (مثلا بیان) ممکن است دارای یا فاقد همبستگی با تفاوت ها در مولفه های دیگری (مثلا تجربه) - به دلیل عوامل موقعیتی، فرهنگی و زیستی (کرینگ و گوردون، ۱۹۹۸) - باشد، تعمیم سازی مشاهدات به دست آمده بر اساس یک مولفه به سایر مولفه ها ممکن است دشوار باشد (مثلا اینکه چطور از روی شدت بیان هیجانها به شدت احساساتمان دست به تعبیر و تفسیر می زنیم).

دوم، حتی زمانی که یک مولفه (مثلا تجربه) را مد نظر داریم، تفاوت بین مردان و زنان را می توان از رهگذر ابعاد متفاوت - که لزوما دارای همبستگی نیستند - از جمله شدت، نوع، فراوانی یا مدت زمان تجربه ی هیجان سنجید. بنابراین، بجای این سوال که آیا زنان هیجانها بیشتری را در مقایسه با مردان تجربه می کنند بایستی این سوال به این صورت مطرح شود که آیا زنان هیجانها را به صورت شدیدتر (شدت)، فراوان تر (فراوانی) یا برای مدت زمان طولانی تری پس از برانگیختگی هیجانها (مدت) تجربه می کنند یا خیر. افزون بر این سایر ابعاد روش شناختی همچون میزان اثر گذاری ابزار مورد استفاده برای سنجش نیز بایستی در نظر گرفته شود (لافرانس و باناجی، ۱۹۹۲).

سوم، صرف شواهد درباره ی تفاوت های جنسیتی در برخی ابعاد هیجانی بودن، تبیین کننده ی این امر نیست که چطور این تفاوتها پدید می آید. در واقع الگوهای هیجانی جنسیت - ویژه را اغلب می توان هم به عنوان پیامد اجتماعی پذیری تبیین نمود و هم بر حسب تفاوت های سخت افزاری و زیستی بین زنان و مردان.

هم چنین در تبیین یافته ها می توان به نقش شایان توجه فرهنگ در راهبردهای تنظیم هیجانی اشاره نمود. این نقش به قدری برجسته است که به زعم گراس<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) اثرات راهبردهای تنظیم هیجانی به فرهنگ وابسته است. از این رو، قضاوت و ارزش گذاری در مورد راهبردهای تنظیم هیجانی، امری نادرست است. افزون بر این، تنظیم هیجانی به طور متفاوتی متأثر از جمع گرایی و فرد گرایی است (کیتایاما، مارکوس و کوروکواوا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ مارکوس و کیتایاما، ۱۹۹۱). مطالعات بین فرهنگی خاطر نشان ساخته اند که آزمودنی های متعلق به جوامع آسیای شرقی در مقایسه با آمریکایی اروپایی ها، سرکوب بیشتری نشان می دهند؛ سرکوب نه تنها در میان آسیایی ها رایج است بلکه آنها هیجانها منفی شان را به طور خودکار، به عنوان روشی برای تنظیم هیجانها منفی، سرکوب می کنند (بوتلر، لی و گراس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). برخی مطالعات حاکی از آن هستند که آزمودنی های آسیایی تبار، اغلب هیجان کمتری در پاسخ به تکالیف برانگیزاننده ی هیجانی نسبت به سایر گروه های فرهنگی

<sup>1</sup> Kwon, H. ; Yoon, K. L. ; Joormann, J. ; Kwon J.

<sup>2</sup> LaFrance, M. ; Banaji, M.

<sup>3</sup> Kitayama, S. ; Markus H. R. ; Kurokawa, M.

<sup>4</sup> Butler, E.A.; Lee, T. L.; Gross, J. J.



نشان می دهند (بوتلر و همکاران، ۲۰۰۰). متوجه فرمایشتان در مورد این قسمت نشدم ممکن است لطف بفرمایید مجدداً توضیح بدهید که منظورتان از مقایسه با نمونه خارجی چه بوده است؟

لازم به ذکر است که محدودیت هایی فرا روی این پژوهش وجود دارد که به این شرح است: نخست، نمونه ی مورد بررسی صرفاً افراد دانشجویانی با تحصیلات خاص و ویژگی های جمعیت شناختی خاص و غیربالیینی بودند و این امر ممکن است تعمیم پذیری یافته ها را محدود سازد. دوم، تعداد نمونه ی این پژوهش محدود بوده است. سوم، استفاده از ابزارهای خاص نیز ممکن است نوعی محدودیت قلمداد شود.

از سوی دیگر، متناسب با محدودیتهای پژوهش، پیشنهادات زیر ارائه می گردد: اول، انجام پژوهشی با نمونه ی گسترده تر، با تنوع تحصیلی، شغلی و سنی به منظور تعمیم پذیری بیشتر داده ها. دوم، انجام پژوهشی با نمونه های متنوع بالینی با توجه به پیشینه ها. سوم، به کار گیری محرک های کلامی متفاوت برای ایجاد شرایط هیجانی و نیز نوع تنظیم هیجانی در پژوهش های دیگر.

## منابع

رنجبر کهن، زهره (۱۳۹۱). بررسی تأثیر سرکوب خاطره منفی بر اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی نشخوارفکری، میزان مزاحمت خاطره منفی و مقایسه اثربخشی آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی با درمان شناختی-رفتاری و درمان دارویی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. پایان نامه ی دکتری، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

قاسم پور، عبدالله؛ ایل بیگی، رضا؛ حسن زاده، شهناز (۱۳۹۱) خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه گیلان

Aldao, A.; Nolen-Hoeksema S. (2010) Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy* 48 , 974-983

Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J.J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26 (1), 61-67.

Brackett, M.A.; Salovey, P. (2004) Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geher (Ed.), *Measurement of emotional intelligence* (pp. 179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Bradley, M. M., Codispoti, M., Sabatinelli, D., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation II: Sex differences in picture processing. *Emotion*, 1, 300-319.

Bradley, M. M.; Codispoti, M.; Sabatinelli, D.; & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation. II: Sex differences in picture processing. *Emotion*, 1, 300-319.

Bryant, R. A., & Kapur, A. (2006). Hypnotically induced emotional numbing: The roles of hypnosis and hypnotizability. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 54(3), 281-291.

Butler, E. A.; Lee, T. L.; Gross, J.J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, Vol 7(1), 30-48

Campbell-Sills L.; Barlow D. H.; Brown T. A. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy* 44 .1251-1263

Diamond, L. M.; Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125-156

- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577–586. doi: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031.
- Gratz, K. L.; Rosenthal, M. A.; Tull, M. T.; & Lejuez, C. W. (2006) An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850–855.
- Gross . J.; Levenson R.w. (1997) Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J Abnorm Psychol.* 106(1).95-103
- Gross . J.; Levenson R.w. (1997) Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J Abnorm Psychol.* 106(1).95-103
- Gross J.J. (1998)The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology* VoL 2, No. 3, 271-299
- Gross, I. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*. 9. 87-108.
- 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 ( 2)348–362
- Harvey, A.; Watkins, E.; Mansell, W.; & Shafran, R. (2004) *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press, 2004, Pp. 376
- Hayes, Steven C.; Strosahl, Kirk; Wilson, Kelly G.; Bissett, Richard T.; Pistorello, Jacqueline; Toarmino, Dosheen; Polusny, Melissa A.; Dykstra, Thane A.; Batten, Sonja V.; Bergan, John; Stewart, Sherry H.; Zvolensky, Michael J.; Eifert, Georg H.; Bond, Frank W.; Forsyth, John P.; Karekla, Maria; Mccurry, Susan M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553–578.
- Kitayama, S., S., Markus H. R., Kurokawa, M. (2000). Culture, Emotion, and Well-being: Good Feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion* Volume 14, Issue 1. pages 93-124
- Kwon, Hoin, Yoon, K Lira, Joormann, Jutta, & Kwon, Jung-Hye. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782.
- LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender emotion relationship. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotions and social behavior* (Vol. 14, pp. 178-202). Newbury Park, CA: Sage
- Markus, H. R.; Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, Vol 98(2) , 224-253.
- Phung ,S .Q; Bryant R. A. (2013)The influence of cognitive and emotional suppression on overgeneral autobiographical memory retrieval.*Conscious Cogn.* 22(3).965-7
- Purdon ,C. (1999) Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research Therapy*;37(11):1029-54.
- Richards, J. M.; & Gross, J. J. (2000) Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology* 79(3), 410–424.
- Wager, T. D., Phan, K. L., Liberzon, I., & Taylor, S. F. (2003). Valence, gender, and lateralization of functional brain anatomy in emotion: a meta-analysis of findings from neuroimaging. *Neuroimage*, 19, 513-531.

- Wager, T. D.; Phan, K. L.; Liberzon, I.; Taylor, S. F. (2003). Valence, gender, and lateralization of functional brain anatomy in emotion: A meta-analysis of findings from neuroimaging. *NeuroImage*, 19, 513–531.
- Wegner, D.M.; Smart, L. (1997). Deep cognitive activation: a new approach to the unconscious. *J. Consult. Clin. Psychol.* 65:984–95
- Wegner, D. M.; Zanakos, S. (1994) Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615–640
- Muris, P., Merckelbach, H., & Horselenberg, R. (1996). Individual differences in thought suppression, the White Bear Suppression Inventory: factor structure, reliability, validity and correlates. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 501-513.