

## تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان

شیوا رضوان\*، دکتر فاطمه بهرامی\*\*، دکتر محمدرضا عابدی\*\*

### چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان انجام شده است. **روش:** این بررسی از نوع نیمه‌آزمایشی است. افراد مورد بررسی ۷۵ دانشجوی دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه اصفهان بودند که به تصادف در سه گروه ۲۵ نفری سرکوب هیجان، ارزیابی هیجان و گواه جای داده شدند. برای آزمودنی‌های سه گروه فیلم خاکستری با محتوای ترازدی نمایش داده شد. آزمودنی‌ها در هر سه گروه پیش از دیدن فیلم، به پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد پاسخ دادند و پس از آن افزون بر پرسش‌نامه یادشده، به پرسش‌هایی که برای پرت کردن حواس آنها از فیلم طرح شده بود و سپس به پرسش‌های طرح شده درباره فیلم که نشخوار فکری آنها را می‌سنجید پاسخ دادند. **یافته‌ها:** تفاوت میان میانگین‌های نشخوار فکری و شادکامی گروه سرکوب هیجان با میانگین‌های دو گروه دیگر معنی‌دار، نشخوار فکری آنها از دو گروه دیگر بیشتر و شادکامی آنها از سایر گروه‌ها کمتر بود. **نتیجه‌گیری:** ارزیابی هیجان پیش از ایجاد آن، افزون بر این که از بروز هیجان‌های شدید در هنگام رویارویی فرد با یک موقعیت هیجانی منفی پیش‌گیری می‌کند، مانع کاهش چشم‌گیر شادمانی فرد پس از حادثه هیجانی می‌گردد و نشخوارهای فکری او را نیز که پس از بروز هیجان پدید می‌آید، کمتر می‌سازد.

**کلیدواژه:** تنظیم هیجان، نشخوار فکری، شادکامی

### مقدمه

بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (داماسیو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴) و می‌کوشد هیجان‌های خود را کنترل کند. کنترل هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آنها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند. تنظیم هیجان<sup>۳</sup> بیشتر در دو چهارچوب مهم (گروس، ۱۹۹۸a،

هدف بسیاری از بررسی‌های انجام شده در زمینه هیجان، تنظیم پیامدهای آن بر رفتار و شناخت است (گروس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸a). هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به‌تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات

\* دانشجوی دوره دکتری مشاوره دانشگاه اصفهان. اصفهان، خیابان هزارجریب، دانشگاه اصفهان. فاکس: ۰۳۱۱-۶۶۸۳۱۰۷ (نویسنده مسئول).

E-mail: psychologybox@yahoo.com

\*\* دکترای تخصصی مشاوره، استادیار دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، گروه مشاوره.

شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب تعریف کردند. آنها روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران و طبیعت را نیز بخشی از شادکامی دانستند و نشان دادند که افراد به دلیل ارزیابی مثبت از رویدادها، شادتر هستند. کوباسا<sup>۲۸</sup> (۱۹۸۲) کنترل درونی را یکی از عوامل تأثیرگذار بر شادی گزارش نمود. به‌طور کلی این بررسی‌ها تنظیم هیجان به‌صورت ارزیابی پیش از رخداد حادثه و هم‌چنین نگرستن به رویدادها با یک دید تحلیلی را از عوامل مؤثر در شادکامی می‌دانند.

از سوی دیگر سرکوب هیجان، نه‌تنها تجربه هیجانی را کاهش نمی‌دهد بلکه فعالیت فیزیولوژیکی فرد را در هنگام بروز هیجان افزایش می‌دهد و این فرآیند می‌تواند بر کارآیی شناختی و هم‌چنین خلق فرد تأثیر داشته باشد. پژوهش حاضر در این راستا و با هدف بررسی تأثیر تنظیم هیجانی - به‌صورت سرکوب ابراز هیجان و ارزیابی مجدد آن - بر نشخوار فکری و شادکامی دانشجویان دختر خوابگاه دانشگاه اصفهان انجام شده است.

## روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است و شامل سه گروه سرکوب هیجان، ارزیابی مجدد هیجان و گروه گواه می‌باشد. از میان دانشجویان دختر خوابگاه شهدای دانشگاه اصفهان که تمایل به شرکت در پژوهش داشته و در مرکز مشاوره خوابگاه ثبت‌نام نموده بودند، به کمک مصاحبه تشخیصی بر پایه معیارهای چهارمین نسخه دستنامه تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-IV)، ۷۵ نفر که علائم خلقی یا شخصیتی حادی نداشتند انتخاب شدند. رشته تحصیلی ۳۰٪ این افراد علوم پایه، ۴۵٪ علوم انسانی و ۲۵٪ فنی مهندسی بود. آنها فرم رضایت‌نامه را امضا کردند و به پرسش‌نامه شادکامی

(۱۹۹۹) بررسی می‌شود: ۱) راهبردهای تنظیم هیجانی پیش از رخداد حادثه (پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند و از بروز هیجان‌های شدید پیش‌گیری می‌کنند) و ۲) راهبردهایی که پس از بروز حادثه و یا پس از پیدایی هیجان فعال می‌شوند (این راهبردها نمی‌توانند از ایجاد هیجان‌های شدید پیش‌گیری کنند).

راهبردهای تنظیم هیجانی که پیش از رخداد حادثه استرس‌زا فعال می‌شوند باعث تعبیر و تفسیر موقعیت به‌نحوی می‌گردند که پاسخ‌های هیجانی مرتبط با آن موقعیت را کاهش دهند (بک<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱؛ شرر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۴). این فرآیند ارزیابی دوباره نامیده می‌شود (گروس، ۱۹۹۸b)؛ برای نمونه، فردی یک رویداد در حال وقوع را به جای این که یک تهدید به‌شمار آورد، به‌عنوان یک چالش ارزیابی می‌کند (توماکا<sup>۳</sup>، بلازکوویچ<sup>۴</sup>، کیبلر<sup>۵</sup> و ارنست<sup>۶</sup>، ۱۹۹۷).

پژوهش‌های زیادی با هدف تعیین تأثیر تنظیم هیجان بر متغیرهای شناختی مانند حافظه، تمرکز، حل مسأله و نشخوار فکری<sup>۷</sup> انجام شده است. مارتین<sup>۸</sup> و تسر<sup>۹</sup> (۱۹۹۶) نشخوار فکری را افکار آگاهانه‌ای تعریف کرده‌اند که در مورد یک موضوع معین پیوسته تکرار می‌شوند و حتی در نبود محرک‌های پدیدآورنده آنها نیز فعال می‌باشند. دیویس<sup>۱۰</sup> و کلارک<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۸) در بررسی تأثیر تنظیم هیجان بر نشخوار فکری دریافتند که سرکوب هیجان در هنگام رویارویی با یک رویداد استرس‌زا باعث پدیدآوردن نشخوار فکری پس از آن رویداد می‌شود. وگنر<sup>۱۲</sup>، اشنایدر<sup>۱۳</sup>، کارتر<sup>۱۴</sup> و وایت<sup>۱۵</sup> (۱۹۸۷) نیز به کارگیری راهبردهای سرکوب هیجان را موجب فراوانی افکار و ناکامی فرد در کنترل افکار خود می‌دانند. بررسی‌ها (بومستیر<sup>۱۶</sup>، براتسلاوسکی<sup>۱۷</sup>، موراون<sup>۱۸</sup> و تیس<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۸؛ موراون، تیس و بومستیر، ۱۹۹۸) نشان داده‌اند افرادی که عمل خودتنظیمی را به‌صورت سرکوب ابراز هیجان انجام داده بودند، مسأله‌های کمتری را نسبت به گروه گواه حل کردند. وگنر، اربر<sup>۲۰</sup> و زاناکوز<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۳)، ریچاردز<sup>۲۲</sup> و گروس (۱۹۹۹) و گروس (۱۹۹۸a و ۱۹۹۹) دریافتند که سرکوب ابراز هیجان منابع شناختی را کاهش می‌دهد ولی بر انجام سایر تکالیف جاری اثر ندارد. هم‌چنین تنظیم هیجان به‌صورت ارزیابی پیش از رخداد حادثه هیجانی از کاهش منابع شناختی پیش‌گیری می‌کند.

ماتلین<sup>۲۳</sup> و گاوریون<sup>۲۴</sup> (۱۹۷۹) و آرجیل<sup>۲۵</sup>، مارتین و لو<sup>۲۶</sup> (۱۹۹۵) در ارزیابی تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی<sup>۲۷</sup>،

1- Beck	2- Scherer
3- Tomaka	4- Blascovich
5- Kibler	6- Ernest
7- rumination	8- Martin
9- Tesser	10- Davies
11- Clark	12- Wegner
13- Schneider	14- Carter
15- White	16- Baumeister
17- Bratslavsky	18- Muraven
19- Tice	20- Erber
21- Zanakos	22- Richards
23- Matlin	24- Gawron
25- Argyle	26- Lu
27- happiness	28- Kobasa

آکسفورد پاسخ دادند. سپس به تصادف در سه گروه ۲۵ نفری جایگزین شدند و آموزش‌های زیر به آنها داده شد:

آموزش مربوط به گروه ارزیابی هیجان: به آزمودنی‌ها گفته شد که قرار است فیلمی به آنها نشان داده شود. باید با دقت فیلم را تماشا کنند و در هنگام دیدن فیلم به یاد داشته باشند که این فیلم صرفاً بازی چند هنرپیشه است که پیوسته در زمینه چگونگی کارشان کارگردان آنها را راهنمایی می‌کند و هیچ کدام از صحنه‌ها واقعیت ندارد. آزمودنی‌ها باید خود را آماده کنند که از یک موضع بی‌طرفانه به فیلم نگاه کنند و به‌جای قضاوت شخصی نسبت به فیلم، از دید تحلیلی خود کمک گیرند. برای نمونه درباره دکور صحنه و فاصله دوربین از بازیگران داوری کنند. به‌طور کلی، فیلم را آن‌گونه تماشا کنند که تأثیر احساسی روی آنها نداشته باشد. فیلم به نمایش گذاشته شده با عنوان خاکستری و با محتوای تراژدی بود.

آموزش مربوط به گروه سرکوب هیجان: به آزمودنی‌های این گروه گفته شد که قرار است فیلمی به آنها نشان داده شود و اگر در هنگام تماشای فیلم احساسی پیدا کردند، بکوشند آن احساس را در چهره خود بروز ندهند، به‌طوری که اگر افراد حاضر در جلسه آنها را ببینند متوجه هیچ‌گونه احساسی در وجود آنها نشوند. آنها می‌بایست در هنگام دیدن فیلم بر خطوط چهره خود مسلط باشند و در صورت تجربه هر احساسی، به آن اجازه بروز ندهند. در صورت بروز هر تغییری در چهره آنها به آنها تذکر داده می‌شد.

گروه گواه: به این گروه گفته شد فیلمی به نام خاکستری که مدت زمان آن یک ساعت و نیم است برای آنها نمایش داده می‌شود.

پس از تماشای فیلم، آزمودنی‌ها دوباره به پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد پاسخ دادند. آنها هم‌چنین به پرسش‌های دیگری نیز پاسخ دادند که هدف از طرح آنها، انحراف توجه آزمودنی‌ها بود. پاسخ به این پرسش‌ها حدوداً ۱۵ دقیقه طول می‌کشید. در آخرین مرحله دانشجویان به پرسش‌هایی که در رابطه با فیلم بود و نشخوار فکری آنها را می‌سنجید پاسخ دادند. برای پی‌گیری تأثیر تنظیم هیجانی، پس از ۴۸ ساعت دوباره به پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌های مربوط به نشخوار فکری پاسخ دادند.

برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار برده شدند:

(۱) پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این ابزار توسط آرجیل، مارتین و کروسلند<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) ساخته شد. میزان پایایی که

آرجیل و همکاران (همان‌جا) با ۳۴۷ آزمودنی به‌دست آوردند ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن پس از هفت هفته ۰/۷۸ گزارش شد. روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد درباره شادی آنان، ۰/۴۳ محاسبه شد. آلفای کرونباخ محاسبه شده در ایران ۰/۹۳ است و برای بررسی روایی صوری آن نیز از ۱۰ کارشناس نظرخواهی شده است که همگی آنها توان سنجش شادکامی را توسط این آزمون تأیید کردند (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸). نتیجه بررسی پایایی این آزمون در پژوهش حاضر، به روش بازآزمایی بر روی ۳۰ نفر دانشجوی با فاصله دو هفته، ۰/۸۷ بود.

(۲) پرسش‌نامه محقق ساخته درباره فیلم: این پرسش‌ها به این منظور طراحی شده بودند که مشخص کنند آزمودنی‌ها چقدر در مورد صحنه‌های فیلم و چگونگی پایان آن فکر می‌کنند. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ پرسش چهارگزینه‌ای بود. گزینه‌ها از طیف کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم درجه‌بندی شده بودند. روایی محتوایی پرسش‌نامه به تأیید پنج متخصص در حوزه روانشناسی و مشاوره رسید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

(۳) پرسش‌نامه محقق ساخته برای پرت کردن حواس آزمودنی‌ها: این پرسش‌ها دربرگیرنده پرسش‌های ریاضی و هم‌چنین پرسش‌های کلامی بود که دست کم برای ۱۵ دقیقه حواس آزمودنی‌ها را پس از دیدن فیلم پرت می‌کرد.

فیلمی که در این پژوهش نشان داده شد، فیلم خاکستری به کارگردانی مهرداد میرفلاح و بازیگری ثریا قاسمی، محمدرضا شریفی‌نیا و... بود. محتوای فیلم اجتماعی است و فضای تراژدیک دارد.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مانوا و آزمون تعقیبی LSD<sup>۲</sup> بهره گرفته شد.

## یافته‌ها

میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۰/۲ سال (انحراف معیار، ۱/۸) بود. همه رشته‌ها غیر از رشته‌های علوم پزشکی در بررسی شرکت داشتند. بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان گروه انسانی (۴۵٪) و کمترین فراوانی مربوط به گروه فنی مهندسی (۲۵٪) بود.

میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌ها در آزمون شادکامی در جدول‌های ۱ و ۲ نشان داده شده است. جدول ۳ یافته‌های مربوط به تحلیل مانوا را نشان می‌دهد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره‌های نشخوار فکری سه گروه گواه، ارزیابی هیجان و سرکوب هیجان

میانگین (انحراف معیار)	نشخوار فکری
(۶/۰۴) ۱۴/۲۴	گواه بعد از دیدن فیلم
(۴/۸۲) ۱۳/۵۶	ارزیابی هیجان
(۴/۷۶) ۱۷/۸۰	سرکوب هیجان
(۶/۴۴) ۱۳/۵۶	گواه بعد از ۴۸ ساعت
(۴/۱۱) ۸/۶۸	ارزیابی هیجان
(۵/۰۵) ۲۰/۴۰	سرکوب هیجان

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمون شادکامی سه گروه گواه، ارزیابی هیجان و سرکوب هیجان در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری

میانگین (انحراف معیار)	آزمون شادکامی
پیش‌آزمون	
(۲/۱۲) ۴۲/۶۰	گواه
(۲/۱۲) ۳۶/۴۰	ارزیابی هیجان
(۲/۱۲) ۴۰/۴۴	سرکوب هیجان
پس‌آزمون	
(۱۰/۷۵) ۳۹/۳۶	گواه
(۱۱/۳۵) ۳۴/۹۶	ارزیابی هیجان
(۱۰/۳۵) ۳۴/۲۰	سرکوب هیجان
آزمون پی‌گیری (۴۸ ساعت بعد)	
(۱۰/۷۶) ۴۰/۱۲	گواه
(۱۱/۱۳) ۳۶/۴۴	ارزیابی هیجان
(۸/۷۱) ۳۲/۳۶	سرکوب هیجان

(۳۶/۴۰). میانگین شادی گروه گواه در پی‌گیری (۴۰/۱۲) در مقایسه با میانگین نمرات پیش از فیلم (۴۲/۶۰) تا اندازه‌ای کمتر است. این روند برای گروه سرکوب هیجان کاملاً متفاوت است؛ یعنی میانگین شادی که پس از دیدن فیلم کاهش یافته و از ۴۰/۴۴ پیش از فیلم به ۳۴/۲۰ پس از فیلم رسیده، پس از گذشت ۴۸ ساعت باز هم کمتر شده و به ۳۲/۳۶ رسیده است.

همان گونه که در جدول ۱ دیده می‌شود، میانگین شادی در گروه ارزیابی هیجان، ۴۸ ساعت پس از دیدن فیلم ۳۶/۴۴ است که تقریباً برابر با میانگین آن پیش از دیدن فیلم است

جدول ۳- نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین‌های زوجی سه گروه

متغیر وابسته	گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	انحراف معیار	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون شادکامی	گواه	ارزیابی هیجان	-۱/۷۷	۰/۶۴	۰/۰۰۱
		سرکوب هیجان	۳/۰۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱
		گواه	-۳/۰۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱
		ارزیابی هیجان	-۴/۷۸	۰/۶۳	۰/۰۰۱
پی‌گیری شادکامی	گواه	ارزیابی هیجان	-۱/۶۷	۱/۳۳	N.S.
		سرکوب هیجان	۵/۸۹	۱/۳۰	۰/۰۰۱
		گواه	-۵/۸۹	۱/۳۰	۰/۰۰۱
		ارزیابی هیجان	-۷/۵۶	۱/۳۱	۰/۰۰۱
نشخوار فکری بعد از فیلم	گواه	ارزیابی هیجان	۰/۹۷	۱/۵۲	N.S.
		سرکوب هیجان	-۳/۴۵	۱/۴۹	۰/۰۵
		گواه	۳/۴۵	۱/۴۹	۰/۰۵
		ارزیابی هیجان	۴/۴۳	۱/۵۰	۰/۰۱
نشخوار فکری بعد از ۴۸ ساعت	گواه	ارزیابی هیجان	۵/۰۰	۱/۵۴	۰/۰۰۱
		سرکوب هیجان	-۱۱/۸۰	۱/۵۲	۰/۰۰۱
		گواه	۶/۷۹	۱/۵۱	۰/۰۰۱
		ارزیابی هیجان	۱۱/۸	۱/۵۲	۰/۰۰۱

همکاران (۱۹۹۳)، گروس (۱۹۹۹)، دیویس و کلارک (۱۹۹۸) و وگنر و همکاران (۱۹۸۷) هم خوان است.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت افرادی که کوشش در پنهان کردن احساسات خود دارند همیشه در حال مقایسه رفتارهای خود در هنگام بروز هیجان با رفتارهای استاندارد (یعنی هنگامی که فرد هیچ هیجانی را تجربه نمی‌کند) هستند و می‌خواهند در هنگام روبروشدن با هیجان مانند زمانی رفتار کنند که هیچ هیجانی رخ نداده است. بنابراین می‌کوشند تغییرات چهره‌ای خود را کنترل کنند و تکانه‌های هیجانی از خود نشان ندهند. پن‌بیکر<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) در بررسی خود دریافت که سرکوب هیجان مانع ایجاد تکانه‌های هیجانی، سازگاری و یا پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر می‌گردد. به بیان دیگر، افرادی که روش تنظیم هیجان از نوع سرکوب ابراز هیجان را به کار می‌برند، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز هیجان اصلاح کنند. این فرآیند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد (ریچاردز و گروس، ۲۰۰۰)، نشخوار فکری پس از رویارویی با رویداد هیجانی را زیاد کند (دیویس و کلارک، ۱۹۹۸) و به دلیل کاهش توانایی شخص برای رویارویی با رویداد هیجانی، شادی او را کاهش دهد (کوباسا، ۱۹۸۲).

به‌طور کلی یافته‌های این بررسی در مورد تأثیر سرکوب ابراز هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری نشان داد که سرکوب هیجان به دلیل کاهش منابع شناختی و افزایش توجه مبتنی بر خود، فراوانی افکار و در نتیجه نشخوار فکری را زیاد می‌کند. از سوی دیگر، به دلیل این که تنظیم هیجان به صورت سرکوب، توجه فرد را به سمت محرک‌ها و منابع درون‌فردی می‌کشاند، توانایی کنترل فرد را نسبت به محرکات بیرونی کاهش می‌دهد و این امر باعث احساس ناتوانی برای رویارویی با منابع بیرونی و در نتیجه کاهش شادکامی می‌شود. تفاوت میان میانگین‌های نشخوار فکری گروه ارزیابی هیجان و گروه گواه به دلیل این که هر دو گروه در هنگام دیدن فیلم هیجان‌های منفی خود را ابراز کرده بودند (با وجود بیشتر بودن میانگین نشخوار فکری گروه گواه) معنی‌دار نشد، ولی چون توجه گروه ارزیابی هیجان در طی ۴۸ ساعت بعد بیشتر بر روی ساختار فنی فیلم جهت داده شده بود و در گروه گواه، توجه به‌طور ناخودآگاه بر احساس معطوف بود، تکرار

**جدول ۲** نشان می‌دهد که میانگین نشخوار فکری پس از فیلم در گروه سرکوب هیجان از دو گروه دیگر بیشتر است (۱۷/۸۰) و پس از ۴۸ ساعت باز هم بیشتر شده است (۲۰/۴۰)؛ در صورتی که در دو گروه ارزیابی هیجان و گواه، میانگین نشخوار فکری پس از گذشت ۴۸ ساعت کمتر شده است. این میزان کاهش، در گروه ارزیابی دوباره هیجان بیشتر از گروه گواه است و از ۱۳/۵۶ به ۸/۶۸ در ۴۸ ساعت بعد رسیده است.

نتایج تحلیل مانوا نشان داد که تفاوت سه گروه از نظر شادکامی در پس‌آزمون ( $F=29/09, p<0/05$ ) و در پی‌گیری ( $F=18/5, p<0/05$ ) معنی‌دار است. مقادیر مربوط به میزان ضریب تأثیر نشان داد که ۴۵٪ تفاوت میان سه گروه مربوط به پس‌آزمون شادکامی و ۳۴٪ تفاوت‌ها مربوط به آزمون پی‌گیری شادکامی است.

در مورد نشخوار فکری نیز نتایج مشابهی دیده شد؛ یعنی تفاوت بین سه گروه از نظر نشخوار فکری معنی‌دار است. این نتایج در مورد نشخوار فکری پس از فیلم ( $F=4/81, p<0/05$ ) و پی‌گیری پس از ۴۸ ساعت ( $F=30/36, p<0/05$ ) می‌باشد. میزان ضریب تأثیر به‌ویژه در مورد نشخوار فکری نشان می‌دهد که میزان نشخوار فکری پس از ۴۸ ساعت باعث ۴۶٪ تفاوت بین گروه‌ها گردیده است. برای بررسی دقیق تفاوت بین گروه‌ها، آزمون تعقیبی LSD به کار رفته که نتایج آن به صورت مقایسه‌های زوجی در **جدول ۳** ارائه شده است.

تفاوت میانگین گروه سرکوب هیجان با میانگین‌های دو گروه ارزیابی هیجان و گواه (**جدول ۳**)، هم در پس‌آزمون و پی‌گیری شادکامی و هم در آزمون‌های نشخوار فکری معنی‌دار است ( $p<0/05$ )، ولی این تفاوت‌ها در گروه‌های گواه و ارزیابی هیجان در آزمون‌های پی‌گیری شادکامی و نشخوار فکری پس از فیلم معنی‌دار نیست.

## بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد که سرکوب ابراز هیجان نه تنها باعث بروز نشخوار فکری می‌شود بلکه بر کاهش شادکامی نیز مؤثر است؛ ولی ارزیابی هیجان چنین تأثیری ندارد. از این رو افرادی که موفق به ارزیابی هیجان‌های خود شده بودند کمترین نشخوار فکری و بیشترین میزان شادکامی را پس از دیدن فیلم نشان دادند. این یافته با یافته‌های موروان و همکاران (۱۹۹۸)، ریچاردز و گروس (۲۰۰۰)، و گنر و

- psychology: An international perspective* (pp. 189-203). North Holland: Elsevier.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368 - 375.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grossett/Putnam.
- Davies, M. I., & Clark, D. M. (1998). Thought suppression produces a rebound effect with analogue posttraumatic intrusions. *Behavior Research and Therapy*, 36, 571-582.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research (2nd. ed.)* (pp. 525-552). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An interview review. *Review of General Psychology*, 2, 271 - 299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224 - 237.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Towards a social psychology of stress and health. In G. S. Saners & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp.1-47). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Matlin, M. W., & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.

بیشتر افکار و صحنه‌های مربوط به فیلم در گروه گواه و تفاوت معنی‌دار میانگین نشخوارهای فکری دو گروه را در پی داشت. با توجه به این که این پژوهش، نقش توجه در تنظیم هیجانی را به صورت کلی بررسی کرده است، انجام بررسی دقیق‌تر رابطه بین تنظیم هیجان و توجه مبتنی بر خود ضروری به نظر می‌رسد. هم‌چنین بررسی میزان تأثیر تنظیم هیجانی بر عوامل دیگری مانند ادراک اجتماعی، تصمیم‌گیری و حافظه دارای اهمیت است.

تنظیم هیجان می‌تواند پیامدهایی را نیز در کارکرد اجتماعی افراد داشته باشد؛ برای نمونه افرادی که از تنظیم هیجان به شیوه ارزیابی بهره می‌گیرند، به دلیل این که پیش از آغاز روابط میان‌فردی توجهشان را به جای معطوف کردن بر خود به منابع بیرونی مانند کیفیت رابطه و یا فرد دیگر متمرکز می‌سازند، توانایی آنها برای کنترل کیفیت رابطه بیشتر و در نتیجه رضایت آنها از روابط اجتماعی بالا می‌رود.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند به درمانگران و مشاوران در زمینه درمان اختلال‌های رفتاری - هیجانی و کنترل هیجان‌ها کمک کند. به کار نبردن دوربین فیلمبرداری برای بررسی دقیق واکنش‌های چهره‌ای و احساسی گروه سرکوب هیجان و به کار نگرفتن دانشجویان پسر در این پژوهش، از جمله محدودیت‌های آن است.

## سپاسگزاری

بدین وسیله از همکاری مسئولین محترم معاونت فرهنگی - دانشجویی دانشگاه اصفهان، کارمندان محترم خوابگاه شهدای دانشگاه اصفهان، مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان و دانشجویانی که در انجام این پژوهش همکاری داشتند سپاسگزاری می‌شود.

دریافت مقاله: ۱۳۸۳/۱۰/۵؛ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۸۴/۲/۱۱؛

پذیرش مقاله: ۱۳۸۴/۴/۱

## منابع

- علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، سال پنجم، شماره‌های ۱ و ۲، ۶۴ - ۵۵.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social*

- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: Morrow.
- 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, 410-424.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Scherer, K. R. (1984). *On the nature and function of emotion: A component process approach*. In K.R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-318). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., & Ernest, J. M. (1997). Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 63-72.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.