نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره پنجم، زمستان ۱۴۰۰، شماره چهارم، صفحات ۵۷۴ تا ۵۷۵

نامه به سردبیر

نقش بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان و ارتقای سلامت

پیمان حاتمیان[۱]، سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی[۲*]، پرویز آزادفلاح[۲]، جعفر حسنی[۳]

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
* **نویسنده مسئول:** rasoolza@modares.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۲۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۲۵

مقدمه

هیجان‌ها در برقراری ارتباط با دیگران نقش حیاتی دارند و آشکارکننده اهداف و نیت‌های فردی هستند. هیجان بر تعاملات بین‌فردی، قضاوت‌های اجتماعی، محتوای شناخت، رفتار و همچنین فرایند تفکر اثرگذار است.. در برخی از نظریه‌ها، هیجان‌ها را عامل تغییرات در کارکردهای جسمی، هورمونی و روانی و مؤثر بر رفتار توصیف کرده‌اند(۱). با این حال هیجان‌ها علاوه بر اینکه دارای کارکردهای مثبت و سازگارانه هستند، می‌توانند اثرات آسیب‌زا نیز به دنبال داشته باشند (۲). کاهش جنبه ناسازگارانه هیجان‌ها و افزایش کارآمدی رفتار هیجانی یکی از اهداف اساسی مطالعات علمی در حوزه عواطف است که براساس فرآیند تنظیم هیجان اتفاق می‌افتد. تنظیم هیجان شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، بخصوص اشکال شدید و موقتی برای نیل به اهداف فردی است. تنظیم هیجان، نقش مؤثری در سلامت روان افراد دارد (۳). آدمی همواره از راهکارهایی برای تعدیل شدت تجربه هیجانی و یا تنظیم رویدادهای برانگیزاننده هیجان استفاده می‌کند، این راهکارهای تنظیم هیجان براساس آسیب‌شناسی روانی به دو دسته سازگار و ناسازگار و یا کارآمد و ناکارآمد تقسیم می‌شوند که راهکارهای ناکارآمد در شکل‌گیری و تداوم بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و راهکارهای ناکارآمد در سلامت روان نقش دارند. امروزه نقش فرهنگ و بافتار فرهنگی بر تنظیم هیجان اثبات شده است و مبانی نظری و پژوهشی مختلفی بر آن تأکید داشته‌اند (۴). فرهنگ‌ها با شکل دادن به هنجارها، ارزش‌ها و باورهای اجتماعی می‌توانند افراد را به شیوه‌های مشخصی از تنظیم هیجان ترغیب کنند، در این مستند برای درک بهتر از چگونگی شیوه‌های تنظیم هیجان افراد به اهمیت بافت و محیط فرهنگی در این خصوص می‌پردازیم.

نتایج

فرهنگ هنجارها، ارزش‌ها و باورهایی را شامل می‌شود که افکار و حتی ادراک ما از خویشتن و محیط اطرافمان را تحت کنترل خود قرار می‌دهد. بدین ترتیب فرهنگ‌ها بر فرآیند پردازش و نحوه تنظیم هیجان و تعیین اینکه تنظیم هیجان انطباقی است یا خیر اثر می‌گذارد (۵). نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افراد هنگامی که هیجان‌های مثبت یا منفی را تجربه می‌کنند، بسته به باور، آداب و رسوم و ارزش‌های فرهنگ خود، از روش‌های مختلف برای حفظ، افزایش یا کاهش هیجان بهره می‌گیرند (۶). چانگ و همکاران (۲۰۱۰) بر این باورند که مؤلفه‌های فرهنگی، اجتماعی و تاریخی در جوامع مختلف به شیوه‌های گوناگون بر تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارند، برای مثال تجربه و ابراز هیجان در جوامع غربی بسیار بیشتر از کشورهای شرقی مورد تشویق و تقویت قرار می‌گیرد؛ درحالی‌که ابراز خشم در بسیاری از فرهنگ‌ها برای دختران و زنان پسندیده نیست، یا هیجان ترس برای پسران و مردان جامعه نامتناسب است (۷). میسکویتا و واکر (۲۰۰۳) بر این باورند که اگر متخصصان و پژوهشگران بخواهند درک بهتری از چگونگی شیوه‌های تنظیم هیجان افراد داشته باشند، بایستی به مطالعه آن‌ها در بافت و محیط فرهنگی خود آن‌ها بپردازند (۸). در فرهنگ‌های جمع‌گرا (از جمله فرهنگ ایرانی) برعکس فرهنگ‌های فردگرا (همچون فرهنگ کشورهای غربی) بر وابسته بودن به دیگران، دارا بودن هویت جمعی، تعهد به ارزش‌های جمعی و همسو شدن با آن‌ها متمرکز هستند که این می‌تواند چگونگی ابراز و تنظیم هیجان افراد را تحت تأثیر قرار دهد (۵).

نتیجه‌گیری

طبق نظریه‌های مرتبط و پژوهش‌های پیشین (۳و۷)، فرهنگ و مؤلفه‌های فرهنگی و بافتار تاریخی - فرهنگی بر چگونگی تنظیم هیجان افراد نقش مهمی دارند و حتی فرهنگ بر تعیین اینکه تنظیم هیجان انطباقی است یا خیر اثر می‌گذارد. بنابراین توجه به نقش بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان و ارتقای سلامت ضروری به نظر می‌رسد.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-02]

تضاد منافع

این مقاله قسمتی از رساله دکتری نویسنده اول بوده و در دانشگاه تربیت مدرس با شناسه اخلاق IR.MODARES.REC.1399.148 مورد تأیید قرار گرفته است. در این پژوهش بین نویسندگان هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

Editorial

The Role of Historical and Cultural Context Affecting of Emotion Regulation and Health Promotion

Peyman Hatamian[1], Kazem Rasoulzadeh Tabatabaei*[2], Parviz Azadfallah[2], Jafar Hasani[3]

1. Ph.D. Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
2. Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
3. Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and education, Kharazmi University, Tehran, Iran

***Corresponding Author:** rasoolza@modares.ac.ir

منابع

1. Shackman AJ, Wager TD. The emotional brain: fundamental questions and strategies for future research. Neurosci let 2019, 693: 68-74.
2. Gross JJ. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Publication; 2015. p. 46-55.
3. Hatamian P, Nouri M. The Efficacy Emotion Regulation Training sequel of Gross on Safety Behavior Nurses. J Neyshabur Univ Med Sci 2020; 8(3):87-95
4. Kwon H, Yoon K.L, Joormann J, Kwon J. H. Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. Cognition & Emotion 2013; 27(5): 769-782.
5. Ford B.Q, Muasse I.B. culture and emotion regulation. curr opin psycho 2015; 3: 1-5.
6. Miyamoto Y, Ma X, Petermann A.G. Cultural differences in hedonic emotion regulation after a negative event. Emotion 2014; 14(4): 804.
7. Chang E.C, Tsai W, Sanna L.J. Examining the relations between rumination and adjustment: Do ethnic differences exist between Asian and European Americans? Asian Am J Psychol 2010; 1(1): 46-56.
8. Kring A M, Sloan D.M. Emotion regulation and psychopathology a transdiagnostic approach to etiology and treatmen. New York: Guilford Press; 2010.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-02]