

بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی: مطالعه‌ای کیفی

پیمان حاتمیان^۱، سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی^۲، پرویز آزادفلاح^۳، جعفر حسینی^۴

چکیده

مفهوم سلامت روانی بسیار مرتبط با فرهنگ و متأثر از آن است و شیوه‌ها و باورهای فرهنگی می‌توانند بر سبک مقابله فرد با پریشانی روان‌شناختی اثر بگذارند و گاهی به او در مواجهه با بیماری روانی کمک کنند. از سوی دیگر همین عوامل فرهنگی می‌توانند منبع پریشانی، تعارض و زمینه‌ساز بروز اختلال روانی در فرد باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی انجام شد. پژوهش حاضر از نوع تحلیل محتوای کیفی استقرایی و به شیوه تحلیل نهفته بود. جامعه هدف شامل متخصصان و صاحب‌نظران تنظیم هیجان در ایران بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند تا حد اشباع با یازده نفر از متخصصان، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. تجزیه و تحلیل کیفی یافته‌ها به استخراج سه طبقه اصلی از قبیل: الف) قومیت‌ها و نقش زبان (خرده‌فرهنگ‌ها)؛ ب) نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها؛ و ج) تفاوت بین‌نسلی و همچنین شش زیرطبقه منجر شد. نتایج بیانگر آن بود که مؤلفه‌های مرتبط با بافتار تاریخی و فرهنگی همچون قومیت، اسطوره‌ها، داستان‌ها و تفاوت بین‌نسلی بر شیوه تنظیم هیجان افراد تأثیر می‌گذارند.

واژه‌های کلیدی: بافتار تاریخی، تنظیم هیجان، فرهنگ ایرانی، روان‌شناسی فرهنگی.

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.
(rasoolza@modares.ac.ir) نویسنده مسئول
۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
۴. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

(دریافت: ۱۴۰۰/۹/۲۴ - پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰)

Historical and Cultural Context Affecting on Emotion Regulation in Iranian Society: A Qualitative study

Peyman Hatamian¹
Kazem Rasoulzadeh Tabatabaei²
Parviz Azadfallah³
Jafar Hasani⁴

Abstract

The concept of mental health is very much related on culture and is affected by it; cultural practices and beliefs can influence on coping style of person with psychological distress and sometimes help to deal with mental disorder. On the other hand, these cultural factors can be the source of distress and conflict and underlie the mental disorders, therefore the present study was done to study the role of historical and cultural context affecting on emotion regulation in Iranian society. The present study was Inductive qualitative content analysis and latent analysis method. Target community includes emotion regulation in Iran. Asemi – structured interview was performed with 11 experts and purposeful sampling to saturation qualitative analysis of the findings leads to the extraction of three main categories: a) ethnicities and the role of language (subcultures), b) the role of myths and stories, c) Intergenerational differences, as well as six sub-floors. The results showed that components related to historical and cultural contexts such as ethnicity, myths and stories also, intergenerational differences affect the people emotion regulation.

Keywords: historical context, emotion regulation, Iranian culture, Cultural psychology

-
1. Ph.D. Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.
 2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran (*Corresponding author*).
 3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.
 4. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and education, Kharazmi University, Tehran, Iran.

مقدمه

هیجان‌ها نقش حیاتی در برقراری ارتباط با دیگران ایفا می‌کنند و آشکارکننده اهداف و نیت‌های فردی هستند (دان گلاسر و گروس^۱، ۲۰۱۳). هیجان بر تعاملات بین فردی، قضاوت‌های اجتماعی، محتوای شناخت و رفتار و همچنین بر فرایند تفکر نیز اثرگذار است (گیوالیانی و برکمن^۲، ۲۰۱۵). طبق برخی از تئوری‌ها، این هیجان‌ها هستند که به تغییرات در کارکردهای جسمی، هورمونی و روانی منجر می‌شوند و بر رفتار تأثیر می‌گذارند (شاکمن و واگر^۳، ۲۰۱۹). تردیدی نیست که تجربه هیجان دارای کنش‌وری تکاملی، ارتباطی، اجتماعی و تصمیم‌گیری است (گروس و باریت^۴، ۲۰۱۱). با این حال هیجان‌ها علاوه بر اینکه دارای کارکردهای مثبت و سازگارانه هستند، می‌توانند اثرات آسیب‌زا را نیز به دنبال داشته باشند (گروس، ۲۰۱۵). کاهش جنبه ناسازگارانه هیجان‌ها و افزایش کارآمدی رفتار هیجانی یکی از اهداف اساسی مطالعات علمی در حوزه عواطف است که بر اساس فرایند تنظیم هیجان^۵ اتفاق می‌افتد (پورسمر و همکاران، ۱۳۹۸).

نتایج نشان‌دهنده آن است که تنظیم هیجان نقش مؤثری در سلامت روان افراد دارد (کنیلند و همکاران، ۲۰۱۹؛ حاتمیان و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع تنظیم هیجان به راهبردهایی گفته می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (گروس و تامپسون^۶، ۲۰۰۷). به بیان دیگر تنظیم هیجان شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به خصوص اشکال شدید و موقتی برای نیل به اهداف فردی است (میرجیلی و همکاران، ۱۳۹۷). آدمی همواره از راهکارهایی برای تعدیل شدت تجربه هیجانی یا تنظیم رویدادهای برانگیزاننده هیجان استفاده می‌کند. این راهکارهای تنظیم هیجان براساس آسیب‌شناسی روانی به دو دسته سازگار و ناسازگار یا کارآمد و ناکارآمد تقسیم می‌شوند (بروکمن^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج بیانگر آن است که راهکارهای ناکارآمد تنظیم هیجان که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجان‌ها و مدیریت درست آن‌هاست در شکل‌گیری و تداوم

1. Dan-Glauser & Gross
2. Giuliani & Berkman
3. Shackman & Wager
4. Barrett
5. Emotion Regulation
6. Kneelan, Goodman & Dovidio
7. Thompson
8. Brockman

بسیاری از مشکلات روان‌شناختی نقش دارند (حاتمیان و همکاران، ۱۳۹۸). در مقابل تنظیم و تعدیل به موقع هیجان، سلامت روان را ارتقا می‌دهد و با پیامدهای مثبت روان‌شناختی همراه است (نورتن و پالوس^۱، ۲۰۱۶).

نقش فرهنگ و بافتار فرهنگی بر تنظیم هیجان اثبات شده است و مبانی نظری و پژوهشی مختلفی بر آن تأکید داشته‌اند (پورسمر و همکاران، ۱۳۹۸). فرهنگ‌ها با شکل دادن به هنجارها، ارزش‌ها و باورهای اجتماعی می‌توانند افراد را به شیوه‌های مشخصی از تنظیم هیجان ترغیب کنند، پس اگر بخواهیم درک بهتری از چگونگی شیوه‌های تنظیم هیجان افراد داشته باشیم می‌بایست به مطالعه آن‌ها در بافت و محیط فرهنگی موجود پردازیم (کوان^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). فرهنگ هنجارها، ارزش‌ها و باورهایی را شامل می‌شود که افکار و حتی ادراک ما از خویش و محیط اطرافمان را تحت کنترل خود قرار می‌دهد (میامتو و پیترمن^۳، ۲۰۱۴). بدین ترتیب فرهنگ‌ها بر فرایند پردازش هیجان اثرگذار هستند. همچنین می‌توان گفت که فرهنگ بر نحوه تنظیم هیجان و تعیین اینکه تنظیم هیجان انطباقی است یا خیر اثر می‌گذارد (فورد و موس^۴، ۲۰۱۵). به گونه‌ای که نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد که 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 (میامتو و پیترمن، ۲۰۱۴). چانگ^۵ 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؛ در حالی که ابراز خشم در بسیاری از فرهنگ‌ها برای دختران و زنان پسندیده نیست، یا هیجان ترس برای پسران و مردان جامعه نامتناسب است. مسکویتا و واکر^۶ (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 پردازند (کرینگ و اسلون^۷،

1. Norton & Paulus
2. Kwon
3. Miyamoto & Petermann
4. Ford & Muasse
5. Chang, Tsai & Sanna
6. Mesquita & Waker
7. Krings & Sloan

۲۰۱۰). 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 متمرکزند که این امر می‌تواند چگونگی ابراز و تنظیم هیجان افراد را تحت تأثیر قرار دهد (پورسمر و همکاران، ۱۳۹۸).

علی‌رغم پژوهش‌های صورت گرفته محدود در حوزه ارتباط فرهنگ با اختلالات روان‌شناختی (همچون پژوهش زرانی و همکاران، ۱۳۹۶؛ و مازندرانی و همکاران، ۱۳۹۹) یکی از خلأهای موجود، که ضروری است در پژوهش حاضر به آن پرداخته شود، اینکه تاکنون پژوهش‌های جامعی که آن مؤلفه‌های مرتبط با بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی را شناسایی و استخراج کند، انجام نشده است. البته پژوهش‌های کمی (نه کیفی) زیادی در حوزه تنظیم هیجان انجام شده که هیچ توجهی به نقش فرهنگ نداشته‌اند، در صورتی که طبق نظریه‌های مرتبط و پژوهش‌های پیشین (چانگ و همکاران، ۲۰۱۰؛ تامپسون و میر، ۲۰۰۷)، 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 با توجه به مباحث مطرح شده، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی و به رویکرد استقرایی (یعنی از کدهای اولیه و باز به مقوله‌های اصلی و درون‌مایه‌ها دست پیدا کردن) و به روش تحلیل محتوای کیفی نهفته بود. تحلیل محتوای کیفی، روشی برای تفسیر محتوای داده‌های متنی از طریق دسته‌بندی نظام‌مند کدگذاری و شناسایی مضمون‌ها و الگوهاست (عادل مهربانی و دوستی ایرانی، ۱۳۹۴). هدف تحلیل محتوا، سازماندهی و استخراج معنی از داده‌های جمع‌آوری شده و نتیجه‌گیری واقع‌بینانه از آن است. محقق باید انتخاب کند که تحلیل دارای ساختار سطحی گسترده (تحلیل آشکار) یا دارای ساختار عمیق (تحلیل نهفته) باشد (بینگتسون، ۲۰۱۶). در تحلیل آشکار، محقق آنچه را افراد آگاه در واقع می‌گویند شرح می‌دهد، بسیار دقیق به متن می‌پردازد، از خود کلمات استفاده می‌کند، و موارد آشکار و قابل مشاهده در متن را

1. Meyer
2. Bengtsson

توضیح می‌دهد. در مقابل، تحلیل نهفته به سطح تفسیری بسط می‌یابد که در آن محقق به دنبال یافتن معنی اصلی متن است: آنچه متن در موردش صحبت می‌کند (برگ، ۲۰۰۱ به نقل از بینگتسون، ۲۰۱۶). تحلیل محتوا نهفته^۱ را به عنوان «یک روش تحقیق برای انجام استنتاج‌های قابل تکرار و معتبر از متون و مصاحبه‌ها (یا سایر مطالب معنی‌دار) در زمینه‌های مورد استفاده از آن‌ها» تعریف می‌کند (کریپیندورف^۲، ۲۰۰۴، ص ۳۶). جامعه مورد مطالعه شامل متخصصان و صاحب‌نظران فعال حوزه تنظیم هیجان سطح کشور در سال ۱۳۹۹ بودند که براساس سوابق علمی، پژوهشی و میزان سابقه بالینی آن‌ها در حوزه تنظیم هیجان به روش نمونه‌گیری هدفمند با تعدادی از آن‌ها مصاحبه (در دفتر کار متخصصان) انجام شد. مصاحبه‌ها تا زمان به اشیاع رسیدن مقوله‌ها و تا جایی که نیاز به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، ادامه پیدا کرد. در نهایت در این مرحله یازده نفر از متخصصان در مطالعه حاضر شرکت کردند. ملاک‌های ورود برای متخصصان شامل داشتن مدرک دکتری تخصصی روان‌شناسی (بدون در نظر گرفتن گرایش)، حداقل سه سال سابقه کار بالینی در زمینه تنظیم هیجان و چاپ حداقل یک مقاله علمی مرتبط با تنظیم هیجان ظرف دو سال گذشته بود. از جمله ملاک‌های خروج عدم پاسخ‌گویی به سؤالات تا زمانی که مصاحبه‌کننده به اقناع برسد و نیز عدم تمایل جهت شرکت در مصاحبه بود. گفتنی است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی قبل از شروع مصاحبه از شرکت‌کننده درخواست می‌شد که فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را مطالعه و تکمیل کند. از آنجایی که مصاحبه‌ها به صورت نیمه‌ساختاریافته انجام می‌گرفت مدت زمان مصاحبه‌ها به‌طور میانگین ۴۲ دقیقه و در بازه زمانی ۳۰ الی ۶۵ دقیقه بود. همان‌طور که گفته شد گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته درباره موضوع هیجان و تنظیم هیجان و با تأکید بر عوامل خانوادگی 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 مورد مطالعه و اخذ رضایت آگاهانه از هر کدام از آن‌ها، به تشریح اهداف پژوهش پرداخته شد. سپس از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد که اطلاعات دموگرافیک خود همچون سن، مدرک تحصیلی (لزوماً دکتری تخصصی)، میزان سابقه فعالیت در این حوزه و اینکه هیئت علمی است یا خیر را بیان کند (اطلاعات کامل در

1. Latent content analysis
2. Krippendorff

جدول ۱ آمده است)، در ادامه سؤالاتی که با نظارت و تأیید همکاران و متناسب با موضوع مطالعه طراحی شده بودند به صورت بازپاسخ از شرکت کنندگان پرسیده می‌شد (سؤالاتی از قبیل: ۱. لطفاً با توجه به تجربه عملی و بالینی شما و به صورت کلی تجربه حاصل از ارتباطات اجتماعی، هیجان و تنظیم هیجان را در بافت و فرهنگ ایرانی تشریح کنید؟؛ ۲. نقش بافت فرهنگی ایران را در مدیریت هیجان چگونه تبیین می‌کنید؟؛ ۳. چگونه بافتار تاریخی و اسطوره‌ها که مختص فرهنگ ما هستند می‌توانند به تنظیم هیجان کمک کنند؟ آیا چنین عواملی در تنظیم هیجان نقش دارند؟ و سؤالاتی از این قبیل). قابل ذکر است که قبل از شروع مصاحبه از متخصصان درخواست می‌شد که هنگام پاسخ‌گویی به سؤالات به جای تأکید بر دانش نظری خود در زمینه تنظیم هیجان، به سؤالات بر مبنای تجربه خود در ارتباط با جامعه ایرانی و نیز تجربه خود از کار با مراجعان 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 (البته در برخی از مواقع دو بار یا حتی بیشتر ضبط جلسه مجدد بررسی می‌شد). گفتنی است که از راهبردهایی همچون بازخورد کلامی و نیز گرفتن اطلاعات موردنظر غیر کلامی جهت کنترل مصاحبه‌ها استفاده شد.

از آنجایی که شیوه تجزیه و تحلیل این مطالعه، تحلیل محتوا نهفته بود و آغاز تحلیل داده‌ها با اولین مصاحبه شروع می‌شد و همگام با انجام مصاحبه‌ها تحلیل داده‌ها 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 به تدریج از انسجام بیشتری برخوردار شدند، داده‌های برگرفته از یازده مصاحبه با متخصصان در مجموع بعد از حذف و همسان‌سازی کدهای مشابه و تکراری ۶۰ کد اولیه (کد باز)، ۶ زیر طبقه و ۳ طبقه اصلی استخراج شد. گفتنی است که نحوه شکل‌گیری هر یک از زیرطبقات و طبقات اصلی بدین صورت بود که در گام اول، مفاهیمی که نقاط مشابهی داشتند در کنار همدیگر قرار داده می‌شدند و یک طبقه را تشکیل می‌دادند. در گام دوم، عنوان ابتدایی متناسب با مشخصه‌های آن‌ها انتخاب و با افزایش تعداد طبقات، طبقات مشابه در یک طبقه کلی‌تر جای می‌گرفتند، و در پایان متناسب با جنبه‌های مشترک طبقات اصلی، درون‌مایه کلی آن طبقات، حاصل می‌شد. برای اعتبار بخش اول پژوهش که به گونه‌ای کیفی انجام

شد متخصصان صاحب نظر پس خوراند لازم را در ارتباط با طبقه بندی ارائه دادند و مطابق با نظر لینکلن و گوبا^۱ (۱۹۸۶) از چهار معیار قابلیت اعتبار، قابلیت ثبات و اطمینان، قابلیت انتقال پذیری و تأیید پذیری استفاده شد و براساس آن موارد لازم اصلاح شد. در جدول ۱ اطلاعات مربوط به مصاحبه شوندگان آمده است.

جدول ۱ اطلاعات شرکت کنندگان مصاحبه شونده

ردیف	جنس	سن	سابقه کار بالینی (سال)	آخرین مدرک تحصیلی
متخصص شماره ۱	آقا	۵۵	۲۰	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۲	خانم	۳۲	۷	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۳	خانم	۳۵	۳	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۴	خانم	۴۲	۱۳	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۵	آقا	۳۷	۸	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۶	خانم	۴۳	۱۵	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۷	خانم	۳۳	۵	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۸	خانم	۳۸	۶	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۹	آقا	۵۸	۲۳	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۱۰	آقا	۵۳	۱۰	دکتری تخصصی
متخصص شماره ۱۱	آقا	۴۳	۱۷	دکتری تخصصی

شواهد استحکام داده‌ها

جهت بررسی روایی محتوایی، نسبت روایی محتوایی محاسبه و مقدار حاصله در جدول ۲ آمده است. برای این کار فرم طراحی شده توسط پژوهشگران به ده نفر از ارزیابان متخصص ارسال و از آن‌ها درخواست شد تا هر طبقه را براساس طیف سه قسمتی (ضروری است، مفید است اما ضروری نیست و ضروری نیست) بررسی کنند. در نهایت پاسخ‌ها براساس فرمول زیر محاسبه شد که در آن n تعداد افراد شرکت کننده (ارزیاب) است که به طبقه با گزینه ضروری پاسخ داده‌اند و N تعداد کل شرکت کنندگان است.

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در آخر نسبت روایی محتوایی به دست آمده با جدول لاوشه (۱۹۷۵) مقایسه شد. طبق این جدول چنانچه که مقدار محاسبه شده از مقدار جدول بیشتر باشد، روایی محتوایی برای طبقه مورد نظر تأیید می‌شد. از آنجایی که تعداد ارزیابان شامل ده نفر بود، بنابراین تنها طبقاتی حداقل میزان روایی را داشتند که نسبت روایی محتوایی آن بزرگ‌تر از $0/62$ باشد. همچنین جهت بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز همراه با فرم طراحی شده در بخش نخست که در اختیار ده نفر از متخصصان قرار گرفته بود، در اینجا از متخصصان درخواست شد تا هر طبقه را براساس طیف چهار قسمتی (۱. کاملاً مرتبط است، ۲. مرتبط اما نیاز به بازبینی دارد، ۳. نیاز به بازبینی دارد و ۴. غیرمرتبط است) بررسی کنند. در آخر بعد از پاسخ متخصصان جهت سنجش شاخص روایی محتوایی (CVI) با تجمیع امتیازات موافق برای هر طبقه 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 در صورتی که نمره CVI بالاتر از $0/79$ باشد روایی محتوایی آن طبقه مورد تأیید است (حاجی‌زاده و اصغری، ۱۳۹۰).

جدول ۲ روایی محتوایی طبقات

نتیجه نهایی	CVR	نتیجه نهایی	CVI	طبقات اصلی
تأیید	۰/۸	تأیید	۰/۹	قومیت‌ها و نقش زبان
تأیید	۰/۸	تأیید	۰/۹	نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها
تأیید	۱	تأیید	۱	تفاوت بین‌نسلی

همانطور که در جدول ۲ آمده است میزان نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی طبقات اصلی تأیید شد.

یافته‌ها

شرکت کنندگان حاضر در پژوهش شامل یازده متخصص با مدرک دکتری تخصصی روان‌شناسی با سابقه حداقل پنج سال کار بالینی در زمینه تنظیم هیجان و دامنه سنی آن‌ها بین ۳۲ تا ۵۸ سال بود.

در ادامه یافته‌های پژوهش در دو بخش نتایج تحلیل محتوا و شواهد استحکام داده‌ها به دو صورت مجزا ارائه شده است. نتایج حاصل از مصاحبه‌ها با متخصصان جهت واریسی عوامل تاریخی و فرهنگی به ۳ طبقه اصلی منجر شد که هر طبقه نیز دو زیرطبقه را دربر می‌گیرد. در جدول ۳ اطلاعات مربوط به هر کدام آمده است.

جدول ۳ طبقات و زیرطبقات مرتبط با عوامل تاریخی و فرهنگی مستخرج از تحلیل محتوا

طبقات اصلی	زیرطبقات	نمونه‌ای از کدهای اولیه
قومیت‌ها و نقش زبان (خرده‌فرهنگ‌ها)	حساسیت مرتبط با بافتار فرهنگی	- فرهنگ جمع‌گرایی در برابر فردگرایی - تفاوت بافتاری در ابراز شادی، خنده، گریه... - شیوه‌های متفاوت بازداري مختص به فرهنگ
	زبان هیجانی	- تفاوت در زبان ابراز هیجان در خرده‌فرهنگ‌ها
	مرتبط با بافتار فرهنگی	- نقش لحن، تن صدا و کلام در برخورداری یا عدم برخورداری هیجانی - تفاوت در فرایند زبان‌شناختی که افراد استفاده می‌کنند
نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها	مضامین مبتنی بر خویش‌داری	- شکایت از جدایی در ادبیات داستانی - موجود بودن پیشینه داستانی سرشار از خودکنترلی - اعتقاد سنتی به آرامش خاطر
	مضامین مبتنی بر اخلاق	- توصیه فراوان به اخلاق - تأکید بر سخاوت و نهي حسادت در اسطوره‌ها - ستایش شجاعت همراه با اخلاق در ادبیات
تفاوت بین نسلی	تفاوت ناشی از گذشت زمان	- گسست نسلی بین جوانان و سالمندان - نقش گذر زمان در ابراز و کنترل هیجان‌ها - تغییر برخی تابوها با گذشت زمان
جهان‌بینی متفاوت		- تفاوت در نوع نگاه نسل جدید به نسبت چند دهه قبل - نگاه، تعبیر و تفسیر متفاوت از گذشته تا به حال - سرکوب برخی هیجان‌ها در گذشته به خاطر جهان‌بینی خاص

الف) قومیت‌ها و نقش زبان (خرده‌فرهنگ‌ها): منظور از نقش قومیت‌ها و زبان یا به عبارتی خرده‌فرهنگ‌های مختلف در واقع همان حساسیت‌های قومی مرتبط با بافتار فرهنگی و زبان هیجانی مرتبط با موقعیت فرهنگی خاص هر جامعه است. فرهنگ شامل قومیت، نژاد، زبان و بسیاری ویژگی‌های دیگر است که می‌تواند بر تنظیم هیجان اثرگذار

باشد (اشان و گارانگ^۱، ۲۰۰۹). از مهم‌ترین عوامل فرهنگی که به تجربه استرس و بدتنظیمی هیجانی منجر می‌شود، نژاد و قومیت است، گروه‌های قومی متفاوت، پریشانی و علائم جسمانی خود را به طرق مختلف ابراز می‌کنند (زرانی و همکاران، ۱۳۹۶). در ادامه نمونه‌ای از نقل و قول متخصصان مشارکت‌کننده ارائه شده است.

متخصص شماره ۱: «تجربه من نشون می‌ده که فرهنگ و بافت فرهنگی خیلی در عالم هیجان و به تبع آن تنظیم هیجان تأثیرگذاره، مثلاً شما ملاحظه بفرمایید زمانی که ما با مخاطبان ارتباط (ارتباط هیجانی مثبت) برقرار می‌کنیم فرد با خودش اون لحن را، اون تن صدا رو و اون کلام رو با خودش میاره و میزان برخورداری و یا کم‌تر برخورداری از دنیای هیجان را با خودش میاره و حتی در بین خرده‌فرهنگ‌ها باز نحوه برخورد هیجانی متفاوت است، به عنوان مثال در یک شهری یک فرد زمانی که از هیجانش استفاده می‌کنه می‌گه مادر عزیزم یا پدر عزیزم/ اما فردی دیگر در خرده‌فرهنگی دیگر شاید براش خیلی سخت باشه که مثلاً عزیزم یا دوست دارم را در پسوند کلماتی همچون پدر یا مادر خود استفاده کنه».

متخصص شماره ۱۰: «قطعاً فرهنگی که فرد در اون قرار داره و به خصوص موقعیت مکانی، موقعیت جغرافیایی و فرایند زبان‌شناختی که فرد ازش بهره گرفته، قومیت و خانواده‌ای که درش بزرگ شده همه می‌تونند بر فرد تأثیر بگذارند».

متخصص شماره ۸: «در فرهنگ ایرانی وقتی ما به خرده‌فرهنگ‌ها نگاه می‌کنیم مثلاً شمالی‌ها به یک شیوه هیجانتشون را تنظیم می‌کنند جنوبی‌ها به شیوه دیگر، غرب کشور به شیوه‌های دیگر، همه اینها نشون می‌ده که فرهنگ داره یک چیزی را ارائه می‌ده، حالا شاید بتونیم اسم اینو حساسیت بافتی بذاریم یعنی بافت به ما کمک می‌کنه که هیجان‌ها را چطور ابراز، تجربه و تنظیم کنیم».

ب) نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها: منظور از نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها بیشتر تأکید بر نقش مضامین مرتبط با خویشتن‌داری و اخلاق‌مداری است که در داستان‌ها و اسطوره‌های مرتبط با فرهنگ ما بر روی آن‌ها تأکید شده است. در ادامه بخشی از نظر شرکت‌کنندگان در مطالعه آمده است.

متخصص شماره ۵: «به نظر من مفهوم دیگری که مهمه اسطوره‌ها هستند که ریشه‌ای ترند، درواقع همیشه گفت اسطوره‌ها باورهای ریشه‌دار فرهنگی‌اند. مثلاً اسطوره پسر خوب در ایران اینکه اگر پدر یک سلی به پسرش بزند نباید چیزی بگه که این

اسطوره‌های هستند که ارتباط نزدیکی تنظیم هیجان دارد. یا مثلاً احساس مثبتی که از داستان‌های رستم و سهراب و سایر داستان‌های شاهنامه... به ما دست می‌دهد، به گونه‌ای بر تنظیم هیجان ما تأثیر می‌گذارد. به نظر من عدم شناخت درست اسطوره‌ها می‌تواند مانع از تنظیم درست هیجان شود».

در جای دیگر متخصص شماره ۹: «تا جایی که من می‌بینم در جامعه ما نقش شعر و ابیات سنتی در چگونگی ابراز و تنظیم هیجان بارز است و واقعاً این را می‌توان در ادبیات داستانی و شعرهای بزرگانی همچون حافظ، سعدی، فردوسی و... دید و لمس کرد».

متخصص شماره ۱۰: «به نظر من داستان‌ها و ادبیات سنتی و اسطوره‌های ما همه می‌توانند به صورت هشیار یا ناهشیار بر تنظیم هیجان تأثیر بگذارند و البته می‌توانند بیرونی باشند یا درونی باشند؛ مثلاً خیلی از این نگاه مبتنی بر اسطوره‌ها و افسانه و داستان‌هایی و نگرش‌های که از قدیم وجود داشته، ادبیات موجود و کتاب‌هایی که ما می‌خوانیم حتی ما در ادبیات خودمان داستان‌های خیلی زیادی داریم که مثلاً از رستم و سهراب و شاهنامه کل این داستان‌های شاهنامه می‌توانند تنظیم هیجان باشد چون هم شجاعت، هم گذشت و هم شادی، غرور و... افراد مختلف ممکن است به صورت‌های مختلف این را درونی کرده باشند یکی از طریق کتاب‌ها یکی از طریق والدین و یا از طریق داستان‌های از قبل موجود در ذهن ما جا گرفتند... استرو تایپ و داستان‌ها می‌توانند بر روی شیوه تنظیم هیجان و حتی تصمیم‌گیری ما تأثیر بگذارند».

ج) تفاوت بین نسلی: منظور از تفاوت‌های بین نسلی در مطالعه حاضر در واقع همان جهان‌بینی متفاوت بین نسل‌های جوان و بزرگسال و سالمندان در ابراز و تنظیم هیجان است که تا حدودی می‌توان آن را ناشی از گذشت زمان در نظر گرفت. نمونه‌ای از نظر شرکت‌کننده‌ها در ادامه ارائه شده است.

متخصص شماره ۱۱: «اگرچه بخوایم مقایسه‌ای داشته باشیم نسل جدید را با نسل قدیمی‌تر، شما به راحتی می‌بینی که سرکوب برخی هیجان‌ها در گذشته به خاطر جهان‌بینی متفاوت نسبت به نسل امروزی بیشتر بوده، خوب همین می‌تونه چگونگی ابراز هیجان و نحوه تنظیم کردن هیجان را تحت تأثیر قرار بده».

یا متخصص شماره ۲: «خوب به نکته که همیشه بایستی نقش اونو در نظر گرفت اینکه قبلاً مثلاً دهه‌های پنجاه و شصت برخی واژه‌ها و اصطلاحاتی که بار هیجانی خیلی شادی داشتند گاهی مواقع به نوعی سرکوبشون می‌کردند مثلاً میگفتن دختر نبایستی طوری

بخنده که دندوناش مشخص باشه یا پسری خوبه که گریه نکنه و عواملی از این قبیل که من فک می‌کنم در حال حاضر سخت‌گیری راجع به این طور مسائل کم‌تره و این به دلیل تفاوت‌های بین‌نسلی در ابراز و تنظیم هیجاناته».

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش بافتار تاریخی و فرهنگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی از نظر متخصصان انجام شد. در مطالعه حاضر عوامل تاریخی و فرهنگی در سه طبقه اصلی موردشناسایی قرار گرفت که شامل قومیت‌ها و نقش زبان (خرده‌فرهنگ‌ها)، نقش اسطوره‌ها و داستان‌ها و تفاوت بین‌نسلی بود.

نتایج حاصل از تحلیل محتوا نشان داد که جنبه‌های مرتبط با فرهنگ همچون عوامل مرتبط با قومیت و تفاوت‌های موجود با خرده‌فرهنگ‌ها بر روی تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر تنظیم هیجان تحت تأثیر عوامل مختلف فرهنگی از جمله قومیت، زبان هیجانی مرتبط با موقعیت فرهنگی خاص و دیگر تفاوت‌های مرتبط با فرهنگ است. چنین نتیجه‌ای تا حدودی می‌تواند همخوان با نتایج پژوهش‌های کووان و همکاران (۲۰۱۳) و فورد و موس (۲۰۱۵) باشد. همچنین نتایج پژوهش پورسمر و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که فرهنگ و مؤلفه‌های مرتبط با آن با شکل دادن به هنجارها، ارزش‌ها و باورهای اجتماعی می‌تواند افراد را به شیوه‌های مشخصی از تنظیم هیجان ترغیب کند، پس جهت درک بهتری از شیوه‌های تنظیم هیجان افراد بایستی به مطالعه آن‌ها در بافت و محیط فرهنگی آن‌ها پرداخت. همچنین می‌توان گفت از آنجایی که فرهنگ و مؤلفه‌های آن یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده تمامی رفتارها، چه بهنجار و چه نابهنجار است، بنابراین فرهنگ بر مرز بین کنترل و عدم کنترل هیجان، تحمل علائم و رفتارهای خاص، آسیب‌پذیری، رنج و پای‌بندی به درمان تأثیر می‌گذارد (جاکوب^۱، ۲۰۱۴). در تبیین نتایج می‌توان گفت از آنجایی که فرهنگ به مثابه یک سیستم اجتماعی گسترده نقش مهمی در ابراز هیجان و چگونگی تنظیم هیجان دارد، بنابراین رفتارهای فرهنگی به شیوه‌های مختلف پیامدهای مهمی بر سلامت روان‌شناختی انسان‌ها دارند.

همچنین نتایج مطالعه حاضر گویای آن است که حساسیت مرتبط با بافتار فرهنگی،

گذر زمان و جهان‌بینی متفاوت بین نسلی می‌تواند بر شیوه تنظیم هیجان افراد تأثیر بگذارند. گفتنی است که مضامین مبتنی بر خویشتن‌داری و مضامین مبتنی بر اخلاق که هر دو در اسطوره‌ها و داستان‌های فرهنگ ایرانی وجود دارند می‌توانند چگونگی ابراز هیجان را تحت تأثیر قرار دهند. در تأیید این موضوع بایستی گفت از آنجایی که ویژگی‌های بافتی و فرهنگی به‌عنوان کانونی از ارزش‌ها، باورها و هنجارهای هر جامعه به حساب می‌آیند، بنابراین آن‌ها به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز بسیاری از شیوه‌های مؤثر در تنظیم هیجان در نظر گرفته می‌شوند. چنین نتیجه‌ای تا حدودی همخوان با نتایج پژوهش‌های پیتلوک^۱ و همکاران (۲۰۲۱) و شمسایی (۱۳۹۹) است. در همین راستا وان دورن^۲ و همکاران (۲۰۲۱) نیز در مطالعه‌ای تطبیقی که به بررسی عوامل فرهنگی و جنسیتی مؤثر بر تنظیم هیجان در دو کشور آمریکا و هندوستان پرداختند، به این نتیجه دست یافتند که بافتار تاریخی و فرهنگی و نیز عوامل مرتبط با ارزش‌گذاری، اهمیت به نقش داستان‌ها و اسطوره‌ها از یک کشور به کشور دیگر متفاوت است. وانگ و وانگ^۳ (۲۰۰۶) بر این باورند که حساسیت بافتی در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت‌اند. در حقیقت فرهنگ می‌تواند عاملی اثرگذار یا واسطه‌گر بر راهبردهای هیجانی افراد باشد.

در جهت تبیین هر چه بهتر یافته‌ها می‌توان گفت از آنجایی که فرهنگ ابزاری برای درک و پیش‌بینی رفتار آدمی است، سلامت و بیماری در بافت فرهنگی معنا یافته و تعریف می‌شود. سیستم معناگذاری فرهنگی اطلاعاتی درباره جنبه‌های فرد فراهم می‌کند، چرا که برخی مشکلات روان‌شناختی خاص فرهنگ هستند. فرهنگ شیوه زندگی افراد است که بر جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی، سلامت روان و موجودیت روان‌شناختی افراد اثر می‌گذارد (ادبایو و ایلوری^۴، ۲۰۱۳). به‌طور کلی می‌توان گفت یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که عوامل تاریخی و فرهنگی شناسایی شده در این مطالعه که شامل سه طبقه می‌شد، هر کدام با توجه به مؤلفه‌های خود به شیوه خاص تنظیم هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین بایستی به اثرگذاری آن‌ها بر تنظیم هیجان توجه ویژه‌ای داشت.

نتایج پژوهش حاضر را باید با در نظر داشتن محدودیت‌های آن تفسیر کرد. از جمله محدودیت‌های پژوهش با توجه به شرایط ایجاد شده به دنبال شیوع همه‌گیری کرونا در

1. Pitluk
2. Wan Doren
3. Wong & Wong
4. Adebayo & Ilori

کشور بود که پژوهشگر مجبور شد فقط مصاحبه با متخصصان و صاحب‌نظران حوزه تنظیم هیجان انجام شود و از تجربیات مردم عادی (که می‌توانست نتایج را غنی‌تر کند) بنابر شرایط موجود، استفاده نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در جهت بسط دادن مؤلفه‌های حاضر، علاوه بر متخصصان با مردم عادی نیز مصاحبه انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با توجه به مؤثر بودن نقش بافتار تاریخی و فرهنگی بر تنظیم هیجان، متخصصان از نتایج مطالعه حاضر در جهت ارتقای سلامت مراجعان خود استفاده کنند. همچنین طراحی پروتکل‌های درمانی بومی با محتوای بافتار فرهنگی پیشنهاد می‌شود.

قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول بوده و در دانشگاه تربیت مدرس 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. در نهایت از تمامی افرادی که مرا در انجام این مطالعه همراهی کرده‌اند کمال سپاس و قدردانی را دارم.

منابع

- پورسمر، ل.، آزادفلاح، پ.، و فراهانی، ح. (۱۳۹۸). مفهوم‌پردازی تنظیم هیجان در جمعیت زنان ایرانی: تحلیل کیفی مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد. *دستاورد‌های روان‌شناختی*، ۲۶ (۱)، ۶۱-۷۸.
- حاتمیان، پ.، حاتمیان، پ.، و نوری، م. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گروس بر افزایش رفتار ایمنی پرستاران. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۸ (۳)، ۸۷-۹۵.
- حاتمیان، پ.، بابایی، ع.، و رسول‌زاده طباطبایی، س. ک. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مبتنی بر فراشناخت بر حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجان سالمندان دارای سابقه بیماری قلبی-عروقی مقیم سرای سالمندان شهر تهران. *مجله سلامت و مراقبت*، ۲۱ (۴)، ۳۱۹-۳۲۹.
- حاجی‌زاده، ا.، و اصغری، م. (۱۳۹۰). *روش‌ها و تحلیل‌های آماری با نگاه به روش تحقیق در علوم زیستی و بهداشتی*. تهران: جهاد دانشگاهی.
- زرانی، ف.، حقیقی، ف.، علی‌زاده، ح.، و شیرینی، ا. (۱۳۹۶). نقش فرهنگ در ابعاد اختلالات اضطرابی بر اساس پنج‌مین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۱ (۲)، ۹۵-۱۱۱.
- زرانی، ف.، بهزادپور، س.، و بابایی، ز. (۱۳۹۶). تحلیلی بر نقش فرهنگ در آسیب‌شناسی روانی. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۶ (۱)، ۱۹۱-۲۲۴.

- شمسایی، م. (۱۳۹۹). عوامل فرهنگی مؤثر بر سلامت. *فرهنگ و ارتقای سلامت*، ۴ (۲)، ۱۶۶-۱۷۲.
- میرجلیلی، ر. س.، جان‌بزرگی، م.، رسول‌زاده طباطبایی، س. ک.، و پسندیده، ع. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی درمان فراتشخیصی مبتنی بر تنظیم هیجان با طراحی مذهبی-معنوی بر کاهش علائم و بهبود عملکرد عمومی زنان مبتلا به اختلال‌های اضطرابی. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۶ (۳)، ۳۷-۹.
- مازندرانی، ا.ع.، آگیلار-وفایی، م. ی.، و اسماعیلی‌نسب، م. (۱۳۹۹). تدوین درمان شناختی-رفتاری بی‌خوابی مطابق با فرهنگ ایرانی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۴ (۱)، ۱-۳۴.
- Adebayo, S.O., & Ilori, O.S. (2013). Influence of Paranormal beliefs on Psychopathology in a Cross-Cultural Society. *Journal Of Humanities And Social Science*, 11, 2, 63-70.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*, 46(2), 91-113.
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing Plus Open*, 2(1), 8-14
- Chang, E. C., Tsai, W., & Sanna, L. J. (2010). Examining the relations between rumination and adjustment: Do ethnic differences exist between Asian and European Americans? *Asian American Journal of Psychology*, 1(1), 46-56.
- Dan-Glauser, E.S., & Gross, J.J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13(5), 832-42.
- Eshun, S., & Gurung, R. A. R. (2009). Culture and mental health: Sociocultural influences, theory, and practice. Chichester, U.K: Wiley Blackwell.
- Ford, B. Q., & Muasse, I.B. (2015). culture and emotion regulation. *Current Opinian in Psychology*, 3, 1-5.
- Giuliani, N.R., & Berkman, E.T. (2015). Craving is an Affective State and Its Regulation Can Be Understood in Terms of the Extended Process Model of Emotion Regulation. *Psychol Inq*, 26(1), 48-53.
- Gross, J.J., & Barrett, L.F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J.J. (2015). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Publication, p. 46-55.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (Ed). Handbook of Emotion Regulation, (p.3-24).
- Jacob, K.S. (2014). DSM-5 and culture: The need to move towards a shared model of care within a more equal patient-physician partnership. *Asian Journal of Psychiatry*, 7, 89-91.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1986). Naturalistic inquiry, Thousand oaks, CA: Sage, p. 124.
- Kneeland, E.T., Goodman, F., & Dovidio, J.F. (2019). Emotion Beliefs, Emotion Regulation, and Emotional Experiences in Daily Life, Behavior Therapy.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782.
- Kring, A M., & Sloan, D. M. (2010). Emotion regulation and psychopathology a transdiagnostic approach to etiology and treatment.
- Krippendorff, K. (2004). Content analysis: an intruduction to its methodology, thousand oaks, california. Sage publitions Inc.p 39.
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Petermann, A. G. (2014). Cultural differences in hedonic emotion regulation after a negative event. *Emotion*, 14 (4), 804.
- Norton, P.J., & Paulus, D.J. (2016). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders: Update on the Science and Practice. *Behavior Therapy*, 47 (6), 854-868
- Pitluk, M., Elboim-Gabyzon, M., & Engelhard, E. S. (2021). Validation of the grounding assessment tool for identifying emotional awareness and emotion regulation. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101821.

- Shackman, A.J., & Wager, T.D. (2019). The emotional brain: fundamental questions and strategies for future research. *Neurosci let*, 69(3), 68-74.
- Thompson, R.A., & Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion & self-regulation in family. In, J.J. Gross. *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford press, 4(4), 249-268.
- Wan 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*.
- Wong, P.T.P., & Wong, L.C.J. (2006). *Handbook of multicultural perspective on stress and coping*. New York: Springer