

الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الْحَمِيمِ



به نام خدا

# مؤلفه های هیجان تحصیلی و عملکرد تحصیلی

مؤلف :

ریحان حیدری فارسانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: حیدری فارسانی، ریحان، ۱۳۶۰-  
عنوان و نام پدیدآور: مولفه‌های هیجان تحصیلی و عملکرد تحصیلی / مولف ریحان حیدری فارسانی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۲ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۲۸-۷-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۱ - ۱۶۲.

Emotions موضوع: هیجان‌ها  
Promotion (School) -- Iran پیشرفت تحصیلی -- ایران  
موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی  
Academic achievement -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: BF۵۶۸

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۴۳۳۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مولفه‌های هیجان تحصیلی و عملکرد تحصیلی

مولف: ریحان حیدری فارسانی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۲۸-۷-۷

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران  
Chaponashr.ir

## [فهرست]

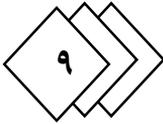
۸	.....مقدمه
۱۳	.....ابراز‌گری هیجانی
۱۵	.....تفاوت‌های فردی در ابراز‌گری هیجانی
۱۹	.....فرهنگ و قوانین در نمایش ابراز‌گری هیجانی
۲۳	.....تفاوت‌های جنسی در ابراز‌گری هیجانی
۲۶	.....سبک‌های ابراز هیجان و خصوصیات شخصیتی
۲۹	.....ابراز‌گری هیجانی و کارکرد اجتماعی
۳۱	.....تنیدگی تجارب آسیب‌زا، روش‌های مقابله و ابراز‌گری هیجان
۳۷	.....اهمیت ابراز و افشای آسیب هیجانی در سلامت
۴۰	.....کنترل هیجانی
۴۲	.....کنترل خوش‌خیم
۴۳	.....پرخاشگری
۴۴	.....بازداری هیجانی
۴۹	.....نشخوار و مرور رویدادها
۵۳	.....آلکسی‌تیمیا
۵۴	.....دو سوگرایی در ابراز هیجان
۵۶	.....دو سوگرایی در ابراز هیجان و سلامت روانی

- ۶۱ ..... دوسوگرایی در ابراز هیجان و عملکرد اجتماعی
- ۶۲ ..... دوسوگرایی در ابراز هیجان و سلامت جسمانی
- ۶۶ ..... خودپنداره
- ۶۷ ..... افراد دارای خود پنداره مثبت و منفی
- ۶۸ ..... عوامل موثر در شکل گیری خود پنداره
- ۷۴ ..... مفهوم خودپنداره
- ۷۵ ..... اجزاء خودپنداره
- ۷۷ ..... انواع خودپنداره
- ۷۸ ..... تعاریف درباره خودپنداره
- ۸۰ ..... خویشتن پنداری پایه
- ۸۱ ..... خویشتن پنداری گذرا
- ۸۳ ..... خویشتن پنداری آرمانی
- ۸۴ ..... رشد خویشتن پنداری
- ۸۵ ..... سلسله مراتب خویشتن پنداری
- ۸۸ ..... الگوهای رشد خویشتن پنداری
- ۸۸ ..... خودپنداری های جسمانی و روانی
- ۹۰ ..... ثبات خودپنداری
- ۹۱ ..... اثرات خودپنداری بر رفتار

۹۲	چگونگی تشکیل خودپنداره.....
۹۶	تعریف مفهوم و تکامل خود از دیدگاه راجرز.....
۱۰۰	عوامل اجتماعی.....
۱۰۹	چرخه های بازخوردی هیجان ها، پیشایندها و پیامدها.....
۱۱۰	تنظیم و تحول هیجان های پیشرفت.....
۱۱۲	گسترش و تبلور هیجانات در طول سال های مدرسه.....
۱۱۸	عوامل مؤثر بر بهبود هیجان های پیشرفت.....
۱۲۳	پیشایندهای هیجان های پیشرفت.....
۱۳۰	چرخه های بازخوردی هیجان ها، پیشایندها و پیامدها.....
۱۳۰	هیجان تحصیلی و عملکرد درسی.....
۱۳۲	آموزش ترغیبی و هیجانهای تحصیلی.....
۱۵۱	منابع و مآخذ.....

## مقدمه

یکی از مسائل و معضلات مهم اجتماعی، فرهنگی که هم اکنون جامعه ما با آن دست به گریبان است موضوع دختران فراری است (معظمی، ۱۳۸۲). معضل گریز دختران از خانه و خانواده مشکلات عدیده ای را برای آنها، خانواده ها و جامعه ایجاد کرده است، هر چند پسران نیز به نسبت دختران و شاید بیشتر از آنان از خانه می گریزند، اما فرار دختران به علت قرار گرفتن آنان در حالت و وضعیت خطرناک در خانواده در بین مسولان و صاحب نظران و افکار عمومی حساسیت و واکنش شدیدی را ایجاد می کند. پرداختن به مبحث آسیب های اجتماعی به ویژه در خصوص دختران و زنان آسیب دیده بهره گیری از نگرشی را می طلبد که توانایی شناسایی تار و پود ناسازگارهای اجتماعی را داشته باشد. پدیده فرار دختران از منزل یک معلول چند علتی است که ریشه های آن را می توان در فقر اقتصادی، طلاق یا جدایی عاطفی والدین، اعتیاد، دوستان ناباب و ... جستجو کرد. فرار دختران از خانه در حقیقت نوعی واکنش به شرایط نامساعد و تنیدگی زای درون خانه می باشد. به طور کلی تنیدگی جزء زندگی آدمی و غیر قابل اجتناب است در عین حال که مقدار کمی از تنیدگی می تواند مفید باشد و در فرد ایجاد انگیزه کند، تنیدگی زیاد می تواند پیامد های ناگواری را به دنبال داشته باشد. همانطور که اشاره شد یکی از ریشه های فرار می تواند تنیدگی بیش از حد برای یک نوجوان باشد ولی ارزیابی فرد از تنیدگی و نحوه مقابله با آن بسیار مفید است. انسانها از نظر نحوه کنترل و تحمل



مشکلات با هم متفاوتند، عوامل تنیدگی زا و شیوه های مقابله با آنها در سراسر زندگی مهم است اما دوره نوجوانی که یکی از مراحل مهم زندگی است با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه است (بازیاری میمندی، ۱۳۸۱) و احتمال بیشتری دارد که به طو منفی تحت تأثیر هیجان ها قرار گیرند، زیرا آنها هیجان خواهی بیشتری را نسبت به نوجوانان غیر فراری در سطوح گسترده زندگیشان متحمل می شود. بیشتر آنها با دست زدن به فعالیت هایی که افراد کم هیجان خواه جرأت انجام دادن آنها را ندارند دیگران را متحیر می کنند.

و هیجان های خود را بی پرده ابراز می کنند، در روابط خود با دیگران جسور هستند، ناهم رنگ با جماعت هستند و خطرپذیری و ریسک پذیری بالایی دارند، آنها قتل از قراردادهایی اجتماعی و نیازها و نگرشهای دیگران عمل می کنند مسئله مهم در این برقراری رابطه فکری عاطفی با نوجوانان است و آن نیز در گروه آشنایی با اسرار و رموزی است که اگر پدر و مادر، مربی با این اسرار و رموز آشنا نباشد نمی تواند به عالم نوجوانان راه پیدا کنند و پیوند فکری و روحی با او برقرار کنند و اگر خانواده نتواند این وظیفه را به درستی انجام دهد فرزندان از حوزه جاذبه خانواده خارج می شوند و در معرض جذب عوامل محیطی قرار می گیرند و به سادگی راه انحراف را پیش می کشاند (سادات، ۱۳۸۳).

همچنین خانواده به عنوان مرکز اولیه و اصل تربیتی و یادگیری و پایگاه مهم عاطفی و ایمنی و حمایتی نقش ریشه ای تری دارد، این خانواده است که می تواند با تصدیق های بجا و به موقع از همان دوران کودکی و ادامه آن تا دوره نوجوانی باعث شکل گیری خودپنداره مثبت در آنها شود و خودپنداره فرد تعیین کننده، اهداف انتخابی، چگونگی ارزیابی او از پیشرفت در رسیدن به این اهداف و تأثیر موفقیت و شکست بر رفتار هدفمند اوست. فروید (۱۹۱۵) معتقد است که منع و سرکوبی هیجان همواره مستلزم صرف انرژی است. رویکرد کار کردی - اجتماعی، هیجان را به عنوان یک مرکز سازمان یافته و نیروی برانگیزاننده ای که شالوده شخصیت را تشکیل می دهد در نظر می گیرد و بررسی می کند. هیجانها، فرایندها پردازشهای شناختی و تمایلات عملی را از طریق شکل دهی تعاملات اجتماعی و براساس روشهای سیستماتیک، شکل می دهند بنابراین تفاوت های فردی در تمایلات و گرایشهای هیجانی که به نظر می رسد در همان اوایل رشد وجود دارد، باید با ساختارهای شناختی، گرایشات و تمایلات فردی و سبکهای بین فردی که خصوصیات شخصیتی را تعریف می کند، ارتباطی داشته باشد.



طبق تعریف بنیس<sup>1</sup> (۱۹۸۳) والدین یکی از مهمترین منابع شکل گیری تصویر خود و احساس ارزش به خود می باشد، کودکانی که طرد می شوند، احساس بی ارزشی می کنند و تصویر و پنداره هر فرد از خود وابسته به تصویری است که دیگران از او داشته اند.

پدیده فرار دختران از منزل که در طی سالهای اخیر در جامعه رو به فزونی نهاده یکی از مقوله های آسیب اجتماعی است که مهار آن به مدیریت قوی اجتماعی و حضور مداخله جویانه در روند آسیب های اجتماعی نیازمند است (بازیابی میمندی، ۱۳۸۱).

سازمان مرکزی بهداشت و خدمات انسانی<sup>۱</sup> (HHS) واژه فراری را به صورت زیر تعریف می کند: زمانی به یک جوان فراری گفته می شود که او (دختر یا پسر) از خانه بدون اجازه والدینش یا قیم قانونی خارج شده و از خانه یا محل اقامت قانونی خود شبانه و بدون اجازه غایب باشد (اسپرینگر، ۲۰۰۱).

برخی از مؤلفان معتقدند که بی خانمان ها در نتیجه شیوه زندگی خود دچار آسیبهای روانی می شوند و برخی دیگر معتقدند بیماری روانی باعث بی خانمانی و فرار می گردد. در واقع بیماری روانی به طریق مختلف با بی خانمانی و فرار تعامل دارد. در بررسی وضعیت روانی - اجتماعی افراد بی خانمان دو مقوله از اختلالات را می توان مشاهده کرد: مشکلات

---

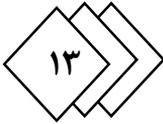
1 - Benis

۲ - Health and Human Services

مربوط به درونی سازی و مشکلات مربوط به سازگاری. مشکلات مربوط به درونی سازی در این افراد به مشکلات هیجانی یا درونی سازی همچون اضطراب، احساس گناه، احساس بی ارزشی، تنهایی، تنفر از خود و افسردگی اشاره دارد. (اردلان، ۱۳۸۲).

واندرپیلوگ و اسپولت (۱۹۹۷) در دیدگاه خود تحت عنوان تئوری رانده شدن عنوان می کنند که فرار و بی خانمانی فرایندهایی هستند که در طول زمان رخ می دهند و به تدریج نوجوان را به سمت فرار سوق می دهند. خانواده در این مورد نقش اساسی دارد چرا که از یک سو واجد تضاد، درگیری، کودک آزاری، پرخاشگری و کشمکش است و از سوی دیگر در آن از حمایت احساسی، اجتماعی و امنیت روانی برخوردار نیستند. در مورد پرورش کودکان نیز ابعاد دلبستگی بین والدین و فرزندان و مشاهده رفتار والدین توسط کودکان نیز حائز اهمیت است. هر یک از این ابعاد دارای دو قطب است، بعد دلبستگی احساسی بین والدین و فرزندان دارای قطب های پذیرش و طرد و بعد الگوی رفتاری نیز دارای دو قطب کنترل و خودمداری می باشد.

شارلین و موربراک (۱۹۹۲) در پژوهش های خود به رویکرد انگیزشی موثر در فرار اشاره می کنند. در رویکرد انگیزشی هومر (۱۹۷۳) بر اساس تحقیقی که بر روی ۲۰ دختر فراری در یک مرکز درمانی انجام داد کاربرد این دیدگاه را در زمینه فرار دختران مطرح نموده و



آنها را به دو گروه کلی تقسیم کرد: الف - فرار از: مثل فرار از مشکلات خانوادگی یا مدرسه  
و ب - فرار به: مثل فرار برای دستیابی به روابط رمانتیک و گشت و گذر کردن و ...

### ابرازگری هیجانی

ابرازگری هیجانی به عنوان یک مؤلفه اصلی هیجان ها، به نمایش بیرونی هیجان، بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا شیوه (چهره ای، کلامی و رفتاری) اطلاق می شود (کرینگ و همکاران، ۱۹۹۴).

اکمن و فریزن (۱۹۷۴ به نقل از لویس، ۲۰۰۰). ابراز هیجان را ظواهر حالتهای هیجانی با درونی شامل مجموعه های ویژه ای از تغییرات در فعالیت های زیستی - عصبی تشکیل می دهد.

**هالبرستد** (۱۹۹۱ به نقل از بویامو پارکر، ۱۹۹۵) ابرازگری هیجانی را شامل ترکیبی از حالتهای هیجانی، دانش قوانین نمایش و انگیزش و توانایی کنترل ابراز هیجان فرد می داند. (داروین، ۱۸۷۲ به نقل از باومن، ۲۰۰۱). با انتشار کتاب "ابراز هیجان ها در انسان و حیوان" نقش مهمی در زمینه مطالعه هیجان ها ایفا کرده است مشاهدات داروین موجب شد که وی سه اصل اولیه را در ابراز هیجان دخیل بداند که عبارتند از ۱ - خوگیری: فعالیتهای به اجرا در آمده ارضا کننده، خواه سودمند باشد یا سودمند نباشد؛

۲- تضاد فعالیتهای متضاد به اجرا در آمده تحت تکانه های متضاد؛ ۳- نیروی عصبی :

کنش مستقیم دستگاه عصبی تهیج کننده در تن، مستقل از اراده .

به اعتقاد لویس (۲۰۰۰)، ابراز های هیجانی ، به تغییرات سطحی بالقوه قابل مشاهده، در

چهره، صدا و بدن و سطح فعالیت منجر می شود. در ابتدا، به ابرازهای هیجانی بر حسب حرکات

و فعالیت بدنی بویژه کودکان کمتر توجه شده است، اگر چه به نظر می رسد که آواگری ها

رساننده های مهم حالتهای هیجانی باشد، ولی از کم شناخته ترین جنبه های ابراز هستند

. ابرازهای کلامی بیشتر از حد قدرتمند هستند و ممکن است بتوانند حالت های هیجانی مشابه

را در دیگران فراخوانند، بنابراین، ابراز هیجان به شیوه آواگری ممکن است مسری تر از

ابرازهای هیجان به شیوه بدنی یا چهره ای باشد. به عنوان مثال وقتی فیلم ها با افرادی تماشا می

شوند که با صدای بلند می خندند، خنده تر از زمانی است که خود فرد به تنهایی آن را می

بیند. به دلیل ماهیت مسری آواگری، ابراز کلامی ممکن است هدف تلاشهای اجتماعی اولیه

باشد (لویس، ۲۰۰۰).

۱ - Harberstadt و A.G

2 - Boyum و L.A

3 - Parker و R.D

4 - Habituation.

5 - Antithesis



حرکت، ممکن است یک شیوه دیگر ابراز هیجان ها باشد، : به عنوان مثال گریختن از چیزی و یا آمدن به سوی آن، پاسخ های حرکتی همراه با هیجان های مثبت و منفی هستند.

در واقع، اغلب دور شدن نوزاد از یک اسباب بازی یا شخصی نا آشنا، مستقل از ابراز چهره ای، بر ترس او مرتبط است. کاملاً واضح است که ابرازهای هیجانی مجزا ممکن است در نوزادان و در سنین خیلی پایین تر مشاهده شود. در ابتدا، بین حالت های هیجانی و ابراز هیجانی تمیز قائل شد، به عنوان مثال، کودک وقتی رفتار گریه کردن را تحت کنترل در می آورد که والدین او را به گونه ای تربیت می کنند که هنگام آشفتگی یا نیاز گریه نکند.

### **تفاوت های فردی در ابراز گری هیجانی**

یک مسئله در ارتباط با فعالیت های هیجانی این است که آنها بلافاصله قابل پوشیده شدن و به وسیله فرد قابل کنترل هستند. بنابراین ممکن است حالت های هیجانی با ابراز هیجانی متفاوت شوند و گاهی نیز تمیز دادن حالت های هیجانی از ابراز های هیجانی مهم است (لویس، ۲۰۰۰).

تصویر ۲-۱ یک الگوی ابراز گری هیجانی را نشان می دهد که به عنوان چهارچوبی برای فهم تفاوت های فردی در رفتار ابراز گری هیجانی به کار می رود. طبق این الگو، هیجان وقتی روی می دهد که درون داد درونی و بیرونی به شیوه ای پردازش می شود که یک برنامه هیجانی مانند (غم و شادی) به کار بیفتد. به محض به کار افتادن برنامه هیجان، گرایش های پاسخ، شامل

تغییرات فیزیولوژیکی، (احساسات ذهنی و تکانه های رفتاری) ایجاد می شود و جاندار را برای پاسخ انطباقی به چالشها و یا فرصتهای محیطی آماده می کند. هیجان ها ما را وادار نمی کنند که به شیوه مخصوص عمل کنیم، آنها فقط کاری را به ما پیشنهاد می کنند، به همین دلیل، احساس، همیشه آشکار کننده نیست. گرایشهای پاسخ<sup>۱</sup> هیجانی ممکن است به عنوان یک تکانه رفتار<sup>۲</sup> قابل دیدن ابراز شوند یا ابراز نشوند (گروس و جان، ۱۹۹۷).

تفاوتهای فردی در ابرازگری هیجانی ممکن است در چند مرحله در فرایند تولید هیجان رخ دهد. اولاً، تجارب مردم روز به روز به طور گسترده ای تغییر می کند، در نتیجه درون داده های متفاوت، بسیار زیادی برای برنامه های هیجان آنها آماده می کنند. ثانیاً این درون داده های متفاوت ممکن است به وسیله شیوه ارزیابی فرد کم یا زیاد شود. ثالثاً، بررسی و خلق نشان می دهد که تفاوت های فردی مهمی هم در آستانه فعالیت برنامه های هیجان وهم در پی آن در گرایشهای پاسخ هیجان وجود دارد (گلداسمیت، ۱۹۹۳ و کاجان و سیندمن، ۱۹۹۳، ۲).

---

1 - Response tendencies

2 - Behavioural impulsed

<sup>۱</sup> - Goldsmith و H.H

<sup>۲</sup> - Sindman و N.kagang و J



نهایتاً ممکن است مهارت‌های فردی مهمی در تعدیل کنندگی (صافی برون داد) آن باشد که تفاوتها در این است که چگونه هرگرایش پاسخ هیجانی به رفتار تبدیل می شود. (گروس و جان، ۱۹۹۷).

به اعتقاد (گروس و جان، ۱۹۹۷)، اگر چه تفاوت‌هایی در ابرازگری هیجان ممکن است هر یک از این مراحل در فرایند هیجان- تولید رخ بدهد آنها روی دو مشخصه رفتار ابرازگر هیجانی که به اعتقاد آنها مقدم است، تمرکز می کنند: (۱) فعالیت گرایشهای هیجانی- پاسخ؛ ۲ (تعدیل بعدی آنها تفاوت‌های فردی در گرایشهای هیجان - پاسخ، یک تعدیل کننده مهم تفاوت‌های فردی در ابرازگری هستند. اگرچه گرایشهای هیجان - پاسخ برای آشکار نمودن هیجان - رفتار ابرازگر ضروری هستند، ولی کافی نیستند، زیرا افراد ممکن است گرایشهای پاسخ خود را تعدیل کنند. از این رو، اینکه آیا و چگونه گرایشهای پاسخ به طور رفتاری ابراز می شوند؟ می توان گفت که این تعدیلی ممکن است برای وفق دادن با (قوانین نمایشی) فرهنگ مربوط به ابراز هیجان (مانند گرایش به بازداری هیجان های منفی در مکان عمومی به کار می رود (فام، ۲۰۰۰). یا به دلایل شخصی (مانند عدم تمایل به ضعیف به نظر رسیدن از طریق ابراز احساسات) صورت بگیرد. بنابراین دومین مشخصه مهم تفاوت‌های فردی در ابرازگری، ممکن است تفاوت‌های فردی در تعدیل هیجان باشد. این تفاوت‌های فردی در حدی

است که گرایش پاسخ از هر نوع و نیروی مفروض به طور رفتاری ابراز می شوند (گروس و جان، ۱۹۹۷).

کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی نقش ابرازگری هیجان در سلامت، ابرازگری در سه بعد ابراز هیجان مثبت، ابراز هیجان منفی و ابراز صمیمیت طرح است (گروس و جان، ۱۹۹۷/۱۹۹۷). علاوه بر این، یک نیروی کلی را نیز در گرایش به ابرازگری مطرح کردند. آنها ابرازگری هیجانی را به عنوان یک صفت ثابت فرض کردند و یک مفهوم چند بعدی از ابرازگری ارائه دادند که شامل دو جنبه است (۱) یک نیروی کلی از گرایشهای هیجانی - پاسخ<sup>۲</sup> درجه ای که این گرایشها معمولاً به عنوان رفتار آشکار ابراز می شوند. اگر چه به جای یافتن یک بعد نشان دهنده سطوح شاخص تعدیل رفتاری، آنها دو بعد یافتند: ابرازگری منفی، درجه ای که گرایشهای پاسخ هیجانی منفی به طور رفتاری ابراز می شوند و ابرازگری مثبت، درجه ای است که گرایشهای پاسخ هیجانی مثبت به طور رفتاری ابراز می شوند (کینگ و امونز، ۱۹۹۰).

هر سه بعد ابرازگری هیجان تقریباً ۵۰٪ با یکدیگر همبسته اند و این امر حاکی از آن است که افراد دارای تکانه های هیجانی قوی، بیشتر احتمال دارد که هیجانهای مثبت و منفی را ابراز کنند تا افرادی که هیجانهای منفی را ابراز می کنند. این روابط در میان ابعاد ابرازگری، یک



الگوی سلسله مراتبی را معرفی می کند که در تصویر ۲-۲ نمایش داده شده است. علی رغم وجود همبستگی مثبت بین ابعاد ذکر شده، آنها چند تفاوت مهم با یکدیگر دارند. بر اساس انتظار (گروس و جان، ۱۹۹۷) ابعاد در گرایش های هیجان - پاسخ (شدت تکانه) و ابراز عادی این گرایشها، پاسخ در رفتار (ابرازگری مثبت و منفی) تمایز دارند. بنابراین، تمایز بین ابرازگری مثبت و منفی با تمیز بین دو بعد اصلی خلق، یعنی حالت عاطفی مثبت و منفی، موازی است (تلیگن ۱۹۸۵،<sup>۱</sup> و واستون<sup>۲</sup> و تلگین، ۱۹۸۵ به نقل از گروس و جان، ۱۹۹۷).

نهایتاً سرانجام تمایزهای تجربی، در میان این ابعاد آشکار می شود؛ به عنوان مثال، همانگونه که از تحلیل قوانین نمایش فرهنگی انتظار داریم، افراد اساساً سطوح بالا تری از ابرازگری مثبت را نسبت به ابرازگری منفی گزارش می دهند. شکایت های جسمانی با شدت تکانه و ابرازگری منفی، همبسته است تا با ابرازگری مثبت. ساختارهای شخصیتی گسترده تر، روابط متمایزتری نشان می دهند؛ چنانکه برون گرایی و ملایمت<sup>۱</sup>، بیشترین ارتباط را با ابرازگری مثبت و روان رنجور خویی<sup>۲</sup>، بیشترین ارتباط را با شدت تکانه و ابرازگری منفی دارد (گروس و جان، ۱۹۹۷).

### فرهنگ و قوانین در نمایش ابرازگری هیجانی

همانگونه که قبلاً ذکر شد، یکی از عوامل تعدیل کننده رفتار ابرازگری هیجانی، "در قوانین نمایشی" است در همه فرهنگها، کودکان قوانین یا راههایی را راجع به این موضوع یاد می

گیرند که چه هیجانی را کجا، کی و به کدام افراد نشان دهند. وقتی کودکان ابراز بیرونی احساساتشان را تغییر می دهند، آنها اغلب در تلاشند که رفتار ابرازگری خود را با فرهنگ یا عقاید خرده، راجع به آنچه که مناسب و یا از لحاظ اجتماعی تحت شرایط ویژه مطلوب است، تطبیق دهند. این عقاید در مورد مناسب یا مطلوب بودن ابراز هیجان از لحاظ اجتماعی به قوانین نمایش مربوط است، که در واقع، توافق اجتماعی قابل ملاحظه یا پیش بینی است که در مورد نوع ابراز وجود دارد (سارنی، ۱۹۹۹). قوانین نمایش اساساً با توجه به جایگاه تعیین شده فرد در نظم اجتماعی متفاوت است، چنانچه در برخی فرهنگها، فرضهای متفاوتی در مورد نوع تجارب هیجانی و نحوه ابراز هیجان برای زنان در مقایسه با مردان دارند (هیلاس، ۱۹۹۶).

در کل، قوانین نمایشی تعیین شده مطابق با فرهنگ برای ابراز هیجان، به افراد اجازه می دهد که فراتر از بالا رفتن ساده ابرو یا تغییر چشم، هیجان تجربه شده درونی را بفهمند. خوشبختانه، تحقیقات زیادی نشان داده اند که جنبه های بخصوص ابراز هیجان، کیفیتی جهانی دارد و امکان شناسایی هیجان منتقل شده به وسیله دیگران و همدلی با آنان را افزایش می دهد (کینگ، ۱۹۹۸).