

# رابطه همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با سلامت روانی: بررسی کارکرد اجتماعی هیجان

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۰۳/۰۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۰۳/۳۱

دکتر ابراهیم احمدی\*

## چکیده

پژوهش‌ها به وفور نشان داده‌اند که هیجان مثبت باعث افزایش سلامت روانی می‌شود. اما کمتر پژوهشی ساز و کار این اثر را روشن کرده است. پژوهش حاضر فرض کرد که هیجان مثبت از طریق بهبود بخشیدن به روابط اجتماعی فرد باعث افزایش سلامت روانی او می‌شود. بنابراین فرضیه این است که اولاً هیجان مثبت فقط زمانی باعث افزایش سلامت روانی می‌شود که به درستی به دیگران ابراز شود؛ یعنی میان احساس و ابراز هیجان مثبت همخوانی وجود داشته باشد، ثانیاً این همخوانی نیز فقط زمانی باعث سلامت روانی می‌شود که فرد پیوندهای اجتماعی لازم را دارا باشد. برای آزمون این فرضیه‌ها سه متغیر در ۲۱۷ دانشجوی کارشناسی اندازه‌گیری شد: ۱- شاخصی از همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت بر اساس گزارش آزمودنی‌ها و سه نفر از نزدیکان آنها (همچنین هیجان مثبت احساس شده و هیجان مثبت ابراز شده هر آزمودنی به طور جداگانه ثبت شد)، ۲- پیوند اجتماعی، ۳- بهزیستی روانی و نشانه‌های افسرده‌وار به عنوان شاخص‌های سلامت روانی. ضرایب همبستگی پاره‌ای نشان دادند که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت، حتی پس از کنترل میزان هیجان مثبت احساس شده و میزان هیجان مثبت ابراز شده، با شاخص‌های سلامت روانی رابطه معنادار دارد، اما این رابطه پس از کنترل متغیر پیوند اجتماعی دیگر معنادار نیست.

**واژه‌های کلیدی:** هیجان مثبت، همخوانی احساس و ابراز هیجان، سلامت روانی، پیوند اجتماعی

پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که هیجان مثبت با کارکرد روان‌شناختی خوب، از جمله بهزیستی روانی بالا و مشکلات روانی پایین، همبستگی دارد (آیسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ بونانو<sup>۳</sup> و کلندر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷؛ فردریکسن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱؛ فولکمن<sup>۶</sup> و ماسکویتس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ کین<sup>۸</sup>، هیکس<sup>۹</sup>، کرال<sup>۱۰</sup>، و دل‌گیسو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶؛ هارکر<sup>۱۲</sup> و کلندر، ۲۰۰۱). البته این همبستگی‌ها نمی‌توانند ثابت کنند که هیجان مثبت علت کارکرد روان‌شناختی خوب است، زیرا اولاً کارکرد روان‌شناختی خوب می‌تواند علت هیچ‌ان مثبت باشد، و ثانیاً هیجان مثبت جزء جدایی‌ناپذیر کارکرد روان‌شناختی خوب است و در تعریف کارکرد روان‌شناختی خوب هم گنجانده شده است (دینر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۰؛ کنمن<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۹).

اما پژوهش‌ها اثر علی هیجان مثبت بر کارکرد روان‌شناختی خوب را نیز ثابت کرده‌اند (فردریکسن و همکاران، ۲۰۰۸؛ لیوبومرסקی<sup>۱۵</sup>، کین، و دینر، ۲۰۰۵). برای مثال در پژوهش آزمایشی فردریکسن و همکاران (۲۰۰۸)، گروهی که با هدف افزایش هیجان مثبت تحت آموزش مراقبه قرار گرفتند، در مقایسه با گروه کنترل، بهزیستی روانی بیشتر و نشانه‌های افسرده‌وار کمتری را گزارش دادند.

این یافته‌ها یک سؤال مهم را بر می‌انگیزند: هیجان مثبت چگونه منجر به این اتفاقات خوب روانی می‌شود؟ ساز و کار هیجان مثبت برای افزایش سلامت روانی چیست؟

یک کارکرد مهم هیجان‌ها عبارت است از تنظیم روابط اجتماعی (فریجدا<sup>۱۶</sup>، و مسکیتا<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۴؛ کلندر و هیت<sup>۱۸</sup>، ۱۹۹۹). هیجان‌ها دیگران را از حالات درونی فرد مطلع می‌کنند و باعث بهبود روابط بین فردی او می‌شوند. از آنجا که انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است، افزایش کیفیت روابط اجتماعی در زندگی وی باعث ارتقاء اکثر شاخص‌های روانی مثبت در او می‌شود (بری<sup>۱۹</sup> و پنی‌بیکر<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۳؛ بونانو و همکاران، ۲۰۰۷؛ کلندر و کرینگ<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۸). از سوی دیگر نبود پیوندهای

- 
۲. Isen
  ۳. Bonanno
  ۴. Keltner
  ۵. Fredrickson
  ۶. Folkman
  ۷. Moskowitz
  ۸. King
  ۹. Hicks
  ۱۰. Krull
  ۱۱. Del Gaiso
  ۱۲. Harker
  ۱۳. Diener
  ۱۴. Kahneman
  ۱۵. Lyubomirsky
  ۱۶. Frijda
  ۱۷. Mesquita
  ۱۸. Haidt
  ۱۹. Berry
  ۲۰. Pennebaker

اجتماعی لازم به کارکرد روان شناختی فرد آسیب می زند (آشینو<sup>۲۲</sup>، کیسیاپو<sup>۲۳</sup>، و کیکالت- گلیزر<sup>۲۴</sup>، ۱۹۹۶؛ استیورینگ<sup>۲۵</sup> و

لیندنبرگ<sup>۲۶</sup>، ۲۰۰۶؛ کیسیاپو، هیوس<sup>۲۷</sup>، ویت<sup>۲۸</sup>، هاگلی<sup>۲۹</sup>، و تستد<sup>۳۰</sup> ۲۰۰۶؛ لی<sup>۳۱</sup> و رابنس<sup>۳۲</sup>، ۱۹۹۸). ابراز هیجان مثبت علاوه بر اینکه به دیگران نشان می دهد که فرد دوست دارد به آنها نزدیک شود و آنها نیز می توانند به فرد نزدیک شوند، باعث سرایت این هیجان مثبت به دیگران نیز می شود (شایوتا<sup>۳۳</sup>، کمپوس<sup>۳۴</sup>، کلدنر، و هردنستاین<sup>۳۵</sup>، ۲۰۰۴؛ کین، ۲۰۰۰). به این ترتیب ابراز هیجان مثبت پیوند اجتماعی (روابط نزدیک که هر دو طرف از آن راضی باشند) و همکاری دراز مدت را تقویت می کند (اندرسن<sup>۳۶</sup>، کلدنر، و جان<sup>۳۷</sup>، ۲۰۰۳؛ ریس<sup>۳۸</sup> و پتربیک<sup>۳۹</sup>، ۱۹۹۶).

اما لازمه این کارکرد اجتماعی-ارتباطی هیجان مثبت آنست که این هیجان به طور تمام عیار رخ دهد. یک هیجان تمام عیار دو جزء دارد: ۱- تجربه هیجان توسط فرد (احساس هیجان)، ۲- تجلی هیجان در رفتار فرد (ابراز هیجان). هیچ یک از این دو جزء به تنهایی و بدون همراهی جزء دیگر نمی توانند کارکرد اجتماعی داشته باشند. یک هیجان کامل هیجانی است که نه تنها خود فرد آن را تجربه کند، بلکه دیگران نیز با مشاهده فرد بتوانند وجود این هیجان در فرد را تشخیص دهند (باک<sup>۴۰</sup>، ۱۹۹۴؛ ماس<sup>۴۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). شخصی که در طول روز هیجان های زیادی را تجربه می کند اما این هیجان ها، به دلایل مختلف، در رفتار او متجلی نمی شوند و لذا برای اطرافیان او قابل مشاهده نیستند، کارکرد اجتماعی هیجان را از دست داده است و هیجان های او نقشی در روابط اجتماعی وی بازی نمی کنند. در مقابل فردی هم که در طول روز هیجان چندانی تجربه نمی کند اما با استفاده از نشانه های کلامی و غیر کلامی به اطرافیان خود می گوید که دارای هیجان است، به تدریج دیگران را از اصل نبودن و بی ریشه بودن

- 
۲۱. Kring
  ۲۲. Uchino
  ۲۳. Cacioppo
  ۲۴. Kiecolt-Glaser
  ۲۵. Steverink
  ۲۶. Lindenberg
  ۲۷. Hughes
  ۲۸. Waite
  ۲۹. Hawkley
  ۳۰. Thisted
  ۳۱. Lee
  ۳۲. Robbins
  ۳۳. Shiota
  ۳۴. Campos
  ۳۵. Hertenstein
  ۳۶. Anderson
  ۳۷. John
  ۳۸. Reis
  ۳۹. Patrick
  ۴۰. Buck
  ۴۱. Mauss

ابرازهای هیجانی خود آگاه می‌کند و به روابط اجتماعی خود صدمه می‌زند: یک لبخند مصنوعی در دیگران حس بدی به وجود می‌آورد (باک، ۱۹۹۴؛ بون<sup>۴۲</sup> و باک، ۲۰۰۳؛ کرنایس<sup>۴۳</sup> و گلدمن<sup>۴۴</sup>، ۲۰۰۶؛ ماس و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین همخوانی احساس و ابراز هیجان روابط اجتماعی فرد را به پیش می‌برد و باعث می‌شود دیگران بهتر فرد را بشناسند و پس از مدتی وی را اصیل و قابل اعتماد تشخیص دهند (کرنایس و گلدمن، ۲۰۰۶). بر این اساس پیش‌بینی می‌شود آنچه که به بهبود شاخص‌های روان‌شناختی کمک می‌کند نه میزان احساس هیجان مثبت است و نه میزان ابراز آن. بلکه اثرات مثبت هیجان مثبت بر شاخص‌های روانی که در پژوهش‌های پیشین مشاهده شده است، فقط ناشی از همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت و از آن طریق افزایش کارکرد اجتماعی هیجان مثبت بوده است. پیش‌بینی دیگر آن است که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت فقط زمانی می‌تواند اثرات مثبت خود را اعمال کند که فرد دارای حداقلی از روابط اجتماعی باشد. فردی که در تنهایی کامل به سر می‌برد، هر قدر هم که احساس و ابراز هیجان مثبت در وی همخوان باشد، این همخوانی اصولاً محملی برای اعمال اثرات مثبت خود بر روابط اجتماعی او (و از آن طریق بهبود شاخص‌های روانی وی) ندارد (ماس و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین پیش‌بینی می‌شود که اثر مثبت همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت بر شاخص‌های روانی، فقط در صورت وجود پیوند اجتماعی امکان‌پذیر است.

هدف پژوهش حاضر عبارت بود از اثبات کارکرد اجتماعی هیجان مثبت از طریق آزمون سه فرضیه: ۱- همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با دو شاخص مهم سلامت روانی یعنی بهزیستی روانی و نشانه‌های افسردوار رابطه دارد، ۲- همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با سلامت روانی از دو متغیر هیجان احساس شده و هیجان ابراز شده مستقل است، و بنابراین حتی پس از حذف اثر این دو متغیر نیز همچنان به قوت خود باقی خواهد ماند. ۳- همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با سلامت روانی به متغیر پیوند اجتماعی وابسته است، و بنابراین پس از حذف اثر این متغیر تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

## روش

جامعه پژوهش حاضر دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور قم در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بود. از این جامعه با روش تصادفی چند مرحله‌ای ۲۳۱ نفر انتخاب شد. از این تعداد ۶ نفر پرسشنامه‌های پژوهش را ناقص تکمیل کردند و داده‌های حاصل از ۸ نفر بی‌اعتبار بود (در پایین توضیح داده می‌شود). این ۱۴ نفر از پژوهش کنار گذاشته شدند و بنابراین در نهایت داده‌های ۲۱۷ آزمودنی تحلیل شد که میانگین سنی آنها  $(SD=1/2)23/7$  بود و ۱۱۹ نفر از آنها زن بودند.

آزمودنی‌ها به چهار پرسشنامه پاسخ دادند که یکی از آنها محقق ساخته بود و برای اندازه‌گیری همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت به کار رفت و سه پرسشنامه دیگر استاندارد بودند و برای سنجش نشانه‌های افسردوار، بهزیستی روانی، و پیوند اجتماعی به کار رفتند.

در پرسشنامه محقق ساخته دو سؤال مطرح شده بود که به اولی باید خود آزمودنی پاسخ می‌داد و به دومی سه نفر از اطرافیان آزمودنی. این سؤالات چنین بودند:

۱- شما معمولاً چقدر احساسات و هیجانات مثبت، مانند شادی، لذت، غرور، امید، عشق و علاقه، و ... دارید؟

---

۴۲. Boone

۴۳. Kernis

۴۴. Goldman

۲- آقا یا خانم [اسم آزمودنی] معمولاً چقدر احساسات و هیجانات مثبت، مانند شادی، لذت، غرور، امید، عشق و علاقه، و... دارد؟

از آزمودنی ها خواسته شد سؤال دوم را از سه نفر از کسانی که بیشترین ارتباط را با آنها دارند، اعم از اعضای خانواده، اقوام، دوستان، همکاران، و... به صورت تلفنی پرسند و پاسخ را در پرسشنامه درج نمایند. به هر دو سؤال با استفاده از یک مقیاس ۹ درجه ای (اصلاً ندارم/ندارد=۱، خیلی زیاد دارم/دارد=۹) پاسخ داده شد. برای هر آزمودنی نمره ترکیبی<sup>۴۵</sup> درجه بندی های سه نفر از اطرافیان وی محاسبه شد تا یک شاخص واحد به دست آید. در مورد ۸ نفر از آزمودنی ها این سه درجه بندی پراکندگی بالایی داشتند و بنابراین چون ترکیب آنها فاقد اعتبار بود داده های این ۸ آزمودنی تحلیل نشد. اما در سایر آزمودنی ها میانگین ضرایب آلفای نمرات ترکیبی رضایت بخش بود(۰/۸۳).

با این روش سه متغیر در آزمودنی ها اندازه گیری شد: ۱- میزان احساس هیجان مثبت توسط گزارش آزمودنی ها (سؤال اول)، ۲- میزان ابراز هیجان مثبت توسط ترکیب گزارش اطرافیان آزمودنی ها (سؤال دوم)، و ۳- میزان همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از طریق محاسبه فاصله نمره سؤال اول و نمره سؤال دوم برای هر آزمودنی. این فاصله هر قدر بیشتر باشد همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت کمتر است و بر عکس. به همین دلیل این نمرات کدگذاری معکوس شدند تا نمره بیشتر نمایان گر همخوانی بیشتر احساس و ابراز هیجان مثبت باشد و بر عکس. برای مثال اگر نمره ای که آزمودنی الف در سؤال اول به خود داده است ۸ باشد و ترکیب نمراتی که اطرافیان وی در سؤال دوم به او داده اند ۳ باشد، آنگاه این آزمودنی دارای ۵ واحد ناهمخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت است که معکوس این عدد شاخص همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت در این آزمودنی است. بر این اساس نمرات همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از (نبود همخوانی) تا ۸ (همخوانی کامل) دامنه دارند.

بهزیستی روانی با مقیاس پنج سؤالی رضایت از زندگی (دینر، امونس<sup>۴۶</sup>، لارسن<sup>۴۷</sup>، و گرفن<sup>۴۸</sup>، ۱۹۸۵) اندازه گیری شد که ضریب آلفای کرونباخ آن در گروه نمونه پژوهش حاضر ۰/۷۶ بود. نشانه های افسرده وار با نسخه کوتاه (پنج سؤالی) مقیاس افسردگی مرکز مطالعات همه گیر شناختی (ردلاف<sup>۴۹</sup>، ۱۹۷۷) اندازه گیری شد که ضریب آلفای کرونباخ آن در گروه نمونه پژوهش حاضر ۰/۷۹ بود. همان طور که انتظار می رفت، نمرات این دو پرسشنامه همبستگی منفی (۰/۵۶-) داشتند. با این حال چون این دو شاخص سلامت روانی از لحاظ مفهومی مجزا و دارای اثرات متفاوت هستند (ریف<sup>۵۰</sup> و سینگر<sup>۵۱</sup>، ۲۰۰۸؛ ریف و همکاران، ۲۰۰۶)، از هر دوی آنها در پژوهش حاضر استفاده شد. پیوند اجتماعی از طریق دو مقیاس اندازه گیری شد: مقیاس چهار سؤالی حمایت اجتماعی (کوهن<sup>۵۲</sup> و هوبرمن<sup>۵۳</sup>، ۱۹۸۳) و مقیاس هشت سؤالی تنهایی (راسل<sup>۵۴</sup>، ۱۹۹۶). از آنجا که این دو مقیاس همپوشی مفهومی قابل

---

۴۵. Composite

۴۶. Emmons

۴۷. Larsen

۴۸. Griffen

۴۹. Radloff

۵۰. Ryff

۵۱. Singer

۵۲. Cohen

۵۳. Hoberman

۵۴. Russell

توجهی دارند و چون نتایج پژوهش حاضر برای هر دوی آنها یکسان بود، بنابراین با ترکیب آنها یک مقیاس واحد ساخته شد (سؤالاتی که نشان دهنده حمایت اجتماعی پایین و تنهایی بودند نمره گذاری معکوس شدند). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۱۲ سؤالی پیوند اجتماعی در نمونه پژوهش حاضر ۰/۷۳ بود.

همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت متغیر پیش بین پژوهش حاضر است، و شاخص های سلامت روانی متغیرهای ملاک. احساس هیجان مثبت، ابراز هیجان مثبت، و پیوند اجتماعی متغیر های کنترل پژوهش حاضر هستند. همان طور که اشاره شد پیش بینی آن است که پس از کنترل آماری دو متغیر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت (از طریق محاسبه ضریب همبستگی پاره ای)، همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی باز هم به قوت خود باقی خواهد ماند، اما پس از کنترل آماری متغیر پیوند اجتماعی این همبستگی کاهش زیادی خواهد یافت.

## یافته ها

همان طور که انتظار می رفت، احساس و ابراز هیجان مثبت به طور میانگین در آزمودنی ها همخوان بود ( $M=5/83$ ) اما خوش بختانه پراکندگی لازم برای انجام تحلیل های آماری در نمرات همخوانی وجود داشت ( $SD=3/23$ ) و دامنه آنها از ۰ تا ۸ بود<sup>۵۵</sup>.

جدول ۱ ضرایب همبستگی احساس هیجان مثبت، ابراز هیجان مثبت، همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت، و پیوند اجتماعی را با بهزیستی روانی و نشانه های افسرده وار نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می شود، تمامی همبستگی ها معنادار هستند، اما همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی بیشتر از همبستگی احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت با این شاخص ها است<sup>۵۶</sup>.

جدول ۱. ضرایب همبستگی احساس هیجان مثبت، ابراز هیجان مثبت، همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت، و پیوند اجتماعی با بهزیستی روانی و نشانه های افسرده وار

نشانه های افسرده وار	بهزیستی روانی	
-۰/۲۶**	۰/۲۵**	احساس هیجان مثبت
-۰/۱۹*	۰/۱۹*	ابراز هیجان مثبت
-۰/۳۰**	۰/۳۱**	همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت
-۰/۵۶**	۰/۴۹**	پیوند اجتماعی

\*  $p < 0/05$  \*\*  $p < 0/01$

جدول ۲ ضرایب همبستگی پاره ای همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با بهزیستی روانی و نشانه های افسرده وار را پس از جدا سازی اثرات احساس هیجان مثبت، ابراز هیجان مثبت، و پیوند اجتماعی نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می شود، همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی پس از جدا سازی اثر ابراز هیجان مثبت همچنان معنادار است. پس از جداسازی اثر احساس هیجان مثبت، همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با بهزیستی روانی همچنان معنادار است اما با نشانه های افسرده - وار در مرز معناداری ( $p=0/063$ ) قرار دارد. هنگام جداسازی هر دو اثر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت، بار دیگر همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با بهزیستی روانی و نشانه های افسرده وار فقط در مرز معناداری (به ترتیب  $p=0/080$  و  $p=0/081$ ) قرار دارد. اما پس از جداسازی اثر پیوند اجتماعی، همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی به هیچ وجه معنادار نیست ( $p \geq 0/13$ ) ها).

۱. چون محتمل بود که زنان ایرانی هیجانان خود را پنهان کنند و لذا همخوانی احساس و ابراز هیجان در آنان کمتر از مردان باشد، یک تحلیل واریانس بر روی داده ها انجام شد که در آن جنسیت متغیر مستقل و همخوانی متغیر وابسته بود. نتیجه نشان داد که تفاوت نمرات همخوانی زنان و مردان معنادار نیست ( $P=0/11$ ,  $\eta^2=0/063$ ).

۲. ضرایب همبستگی غیر خطی (درجه دوم یا درجه سوم) بین متغیر ها معنادار نبودند ( $p \geq 0/67$ ) ها). این نشان می دهد که همبستگی های مشاهده شده فقط محدود به آزمودنی هایی که در دو کران پیوستار همخوانی احساس و ابراز هیجان (همخوانی خیلی بالا-همخوانی خیلی پایین) قرار دارند نیست.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پاره ای همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با بهزیستی روانی و نشانه های افسرده وار پس از جدا سازی اثرات احساس هیجان مثبت، ابراز هیجان مثبت، و پیوند اجتماعی

نشانه های افسرده وار	بهزیستی روانی	
-۰/۲۴**	۰/۲۴**	جدا سازی اثر ابراز هیجان مثبت
-۰/۱۶	۰/۱۷*	جدا سازی اثر احساس هیجان مثبت
-۰/۱۵	۰/۱۵	جدا سازی اثر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت
-۰/۱۰	۰/۹	جدا سازی اثر پیوند اجتماعی

\*  $p < ۰/۰۵$     \*\*  $p < ۰/۰۱$

دو یافته دیگر نیز مشاهده شد که بر اساس پیش بینی ه ای پژوهش قابل توجه است : ۱- همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با پیوند اجتماعی همبستگی معنادار داشت ( $r=۰/۳۹$  ,  $p<۰/۰۱$ ) ، ۲- پس از جداسازی اثر پیوند اجتماعی، همبستگی دو متغیر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی همچنان معنادار بود ( $p<۰/۰۵$ ) .

## بحث

هیجان ها کارکرد اجتماعی-ارتباطی دارند و بخش زیادی از اثرات مطلوب هیجان مثبت بر سلامت روانی ناشی از همین کارکرد اجتماعی است. یک هیجان از دو جزء احساس (تجربه هیجانی) و ابراز (رفتار هیجانی) تشکیل می شود. احساس هیجان مثبت زمانی دارای کارکرد اجتماعی است که به درستی به دیگران نشان داده شود، و نشان دادن هیجان مثبت نیز فقط هنگامی دارای کارکرد اجتماعی است که واقعاً نماینده حالات درونی فرد باشد . این همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت فقط از طریق پیوند های اجتماعی فرد با دیگران می تواند اثرات مثبت خود را بر سلامت روانی اعمال کند.

پژوهش حاضر دو یافته اساسی در بر داشت که هر دو از کارکرد اجتماعی-ارتباطی هیجان حمایت می کنند. اول آن که متغیر همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت بیش از دو متغیر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی رابطه دارد (جدول ۱) و این رابطه حتی پس از حذف اثر متغیرهای احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت همچنان معنادار است و یا در مرز معناداری قرار دارد (جدول ۲). این یافته نشان می دهد که متغیر همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت متغیری است مستقل از احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت . این همخوانی کارکرد اجتماعی هیجان مثبت را افزایش می دهد و از این طریق منجر به ارتقای شاخص های سلامت روانی می شود. همخوانی هیجان مثبت اطرافیان فرد را متوجه وجود و اصالت هیجان های مثبت وی کفلی و از این طریق ضمن بهبود کمیت و کیفیت روابط اجتماعی وی، باعث افزایش رضایت از زندگی و کاهش مشکلات روانی می شود.

دومین یافته اساسی پژوهش حاضر که اهمیت کارکرد اجتماعی هیجان را نشان می دهد این بود که همبستگی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با شاخص های سلامت روانی پس از جداسازی اثر متغیر پیوند اجتماعی غیر معنادار می شود، اما همبستگی متغیرهای احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت حتی پس از جداسازی اثر پیوند اجتماعی همچنان معنادار است . این یافته نشان می دهد که همخوانی هیجان مثبت، بر خلاف احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت، فقط از طریق پیوند های اجتماعی اثرات مثبت خود را بر سلامت روانی اعمال می کند.



یافته‌ها همچنین رابطه معنادار همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با پیوند اجتماعی را نشان دادند. یافته ضمنی پژوهش حاضر عبارت بود از برآورد میزان همخوانی احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت. مطابق با پژوهش پیشین (ماس و همکاران، ۲۰۱۱؛ ماس و همکاران، ۲۰۰۵)، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که به طور متوسط همخوانی بالایی میان احساس و ابراز هیجان مثبت در گروه نمونه ما وجود دارد. این یافته با نظریه‌هایی که هیجان را نظام واحدی متشکل از پاسخ‌های هماهنگ می‌دانند (اکمن<sup>۵۷</sup>، ۱۹۹۲؛ داروین<sup>۵۸</sup>، ۱۸۷۲/۱۹۶۵؛ لونسون<sup>۵۹</sup>، ۲۰۰۳) همگام است. در میزان همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت میان زنان و مردان تفاوتی وجود نداشت. این نشان می‌دهد که هماهنگی پاسخ‌ها در هیجان، یک ویژگی اساسی هیجان‌ها است که تفاوت‌های فردی در آن دخیل نیست. اما در عین حال داده‌ها نشان دادند که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت کامل نیست. این یافته سازگار با نظریه‌هایی است که همخوانی احساس و ابراز هیجان را متغیر و وابسته به بافت می‌دانند (برای مثال، برت<sup>۶۰</sup>، ۲۰۰۶). همان‌طور که دیدیم تفاوت‌های فردی زیادی از لحاظ همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت در نمونه پژوهش وجود داشت و دامنه این تفاوت‌ها کل مقیاس همخوانی (از ۰ تا ۸) را پوشش می‌داد.

برخلاف دیدگاه بوم‌شناسی رفتاری (برای مثال، فریدلاند<sup>۶۱</sup>، ۱۹۹۱) که پیش‌بینی می‌کند رفتار هیجانی حتی بدون تجربه درونی هم بر روان‌افراد اثر می‌گذارد، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که لبخند زدن بدون احساس شادی و احساس شادی بدون جلوه صورتی اجازه نمی‌دهد که هیجان مثبت کارکرد کامل خود را داشته باشد. آنچه که به کارکرد هیجان‌های مثبت کمک می‌کند عبارت است از میزان همخوانی یا ناهمخوانی تجربه هیجان و رفتار هیجانی. بر این اساس توصیه جامعه روان‌شناسان به مردم این است که هیجان‌های مثبت خود را پنهان نکنند و آنها را به طور تمام‌عیار ابراز نمایند.

به طور کلی تفاوت‌های فردی زیادی در مدیریت هیجان بین افراد وجود دارد. بعضی افراد ابراز هیجان را فرو می‌نشانند و بعضی دیگر حتی از احساس آن نیز اجتناب می‌کنند. در مقابل، عده‌ای دیگر هیجان‌های خود را کاملاً می‌پذیرند. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی<sup>۶۲</sup> نیز اصولاً قادر به تشخیص هیجان‌های خود نیستند. پژوهش‌ها نشان داده است که این سبک‌های مدیریت هیجان بر سلامت روانی اثر می‌گذارند. فرونشانی ابراز هیجان با بهزیستی روانی رابطه منفی دارد (گراس<sup>۶۳</sup> و جان، ۲۰۰۳) و روابط اجتماعی فرد را مختل می‌کند (بادلر<sup>۶۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ جان و گراس، ۲۰۰۴؛ شریواستاو<sup>۶۵</sup>، تمیر<sup>۶۶</sup>، مک‌گانینگال<sup>۶۷</sup>، جان، و گراس، ۲۰۰۹). کشدن<sup>۶۸</sup>، بریوس<sup>۶۹</sup>، فورسایت<sup>۷۰</sup>، و

---

۵۷. Ekman

۵۸. Darwin

۵۹. Levenson

۶۰. Barrett

۶۱. Fridlund

۶۲. alexithymia

۶۳. Gross

۶۴. Butler

۶۵. Srivastava

۶۶. Tamir

۶۷. McGonigal

۶۸. Kashdan

استگر<sup>۷۱</sup> (۲۰۰۶) مشاهده کردند که اجتناب از احساس هیجان عاملی مهم در افزایش آسای ب پذیری از بیماری های روانی است. در عوض پذیرش هیجانات منفی از مقدار این هیجانات و نشانه های افسرده وار می کاهد (شلکراس<sup>۷۲</sup>، تروی<sup>۷۳</sup>، بالند<sup>۷۴</sup>، و ماس، ۲۰۱۰). سرانجام سیفنیوس<sup>۷۵</sup> (۱۹۷۳) مشاهده کرد که شیوع ناگویی هیجانی در بیماران روان-تنی بالا است. این پژوهش ها صرفاً توصیفی هستند، به این صورت که اثراتی را که مشاهده نموده اند تبیین نکرده اند. یافته های پژوهش حاضر می توانند ساز و کار اثر گذاری سبک مدیریت هیجان بر سلامت روان را نشان دهند. بعضی از سبک های مدیریت هیجان (از قبیل فرونشانی ابراز) همخوانی احساس و ابراز هیجان را بر هم می زنند، و در مقابل برخی دیگر (از قبیل پذیرش هیجان) به این همخوانی کمک می کنند. پژوهش حاضر نشان داد که کارکرد اجتماعی هیجان مثبت وابسته به همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت است. پس سبک های مختلف مدیریت هیجان از طریق فرایندهای اجتماعی اثرات خود را بر سلامت روان اعمال می کنند.

پژوهش های پیشین نیز، همانند پژوهش حاضر، به ساز و کار اثرات مثبت هیجان های مثبت علاقمند بوده اند. یعنی به دنبال این بوده اند که هیجان مثبت از چه طریق اثرات مثبت خود را بر شاخص های روان شناختی اعمال می کند (آیسن، ۲۰۰۰؛ توگد<sup>۷۶</sup> و فردریکسن، ۲۰۰۴؛ توگد، فردریکسن، و فلتمن برت<sup>۷۷</sup>، ۲۰۰۴؛ فردریکسن، ۱۹۹۸؛ لیوبومرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). ساز و کارهایی که این پژوهش ها به آن پرداخته اند همگی درون- فردی (شناختی و خود-تنظیمی) هستند. اما پژوهش حاضر یک ساز و کار بین- فردی برای اثرات مثبت هیجان های مثبت معرفی می کند؛ پیوند اجتماعی. پژوهش حاضر نشان می دهد که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از طریق بهبود بخشی به روابط اجتماعی فرد باعث ارتقای سلامت روانی می شود. همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از دو طریق به روابط اجتماعی فرد کمک می کند. اول آن که باعث می شود دیگران فرد را به عنوان کسی که ظاهر و باطنش یکی است و لذا اصیل، پیش بینی پذیر، و قابل اعتماد است داوری کنند (بون و باک، ۲۰۰۳؛ کرنایس و گلدمن، ۲۰۰۶). این داوری مثبت باعث می شود اطرافیان فرد به او نزدیک تر شوند و تعهد بیشتری در روابط با وی داشته باشند. دوم آن که این همخوانی باعث تنظیم بهینه و افزایش کیفیت روابط اجتماعی فرد با دیگران می شود، زیرا روابط موفق تا حد زیادی نیازمند تبادل درست احساسات است (ووبن<sup>۷۸</sup>، دی کریمر<sup>۷۹</sup>، و ون دیچک<sup>۸۰</sup>، ۲۰۰۹).

## محدودیت ها و پیشنهادات برای پژوهش های آینده

- 
- ۶۹. Barrios
  - ۷۰. Forsyth
  - ۷۱. Steger
  - ۷۲. Shallcross
  - ۷۳. Troy
  - ۷۴. Boland
  - ۷۵. Sifneos
  - ۷۶. Tugade
  - ۷۷. Feldman Barrett
  - ۷۸. Wubben
  - ۷۹. De Cremer
  - ۸۰. Van Dijk

پژوهش حاضر محدودیت هایی دارد که به سه مورد از آنها اشاره می شود. هر کدام از این محدودیت ها می توانند هدف پژوهش های آینده قرار گیرند.

اول آن که همخوانی احساس و ابراز هیجان بر حسب سن، جنسیت، و پایگاه اقتصادی- اجتماعی متفاوت است. هر چند داده های پژوهش حاضر چنین تفاوتی را از نظر جنسیت نشان ندادند، اما پژوهش های آینده می توانند به- طور مستقیم به نقش این متغیرها در رابطه میان همخوانی احساس و ابراز هیجان با سلامت روانی بپردازند.

دوم آن که همبستگی میان همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت با سلامت روانی نمی تواند جهت رابطه میان این دو متغیر را روشن سازد. این احتمال وجود دارد که افرادی که سلامت روانی بالایی دارند هیجان های خود را راحت تر از افراد دارای سلامت روانی پایین ابراز می کنند. البته مرور پژوهش های پیشین از فرضیه علی حمایت می کند. از یک سو بادلر و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که فرونشاندن ابراز هیجان (که باعث ناهمخوانی احساس و ابراز هیجان می شود) روابط اجتماعی فرد را خراب می کند. از سوی دیگر پینکورت<sup>۸۱</sup> و سورنسن<sup>۸۲</sup> (۲۰۰۰)، کیسیاپو و همکاران (۲۰۰۶)، و هالاهان<sup>۸۳</sup> و موس<sup>۸۴</sup> (۱۹۹۱) ثابت کردند که کیفیت روابط اجتماعی بر افسردگی و بهزیستی روانی (به عنوان شاخص های سلامت روانی) اثر علی دارد. این پژوهش ها به نفع اثر علی همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت بر سلامت روانی هستند، زیرا پژوهش حاضر نشان داد که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از طریق بهبود بخشی به روابط اجتماعی فرد اثرات مثبت خود بر سلامت روانی را اعمال می کند. با این وجود نتیجه گیری علی باید با احتیاط همراه باشد، تا زمانی که پژوهش های آینده بتوانند با دستکاری همخوانی احساس و ابراز هیجان (از طریق آموزش مهارت های ابراز هیجان به گروه آزمایشی و مقایسه شاخص های سلامت روانی آنان با گروه کنترل) نتیجه گیری های علی مطمئن تری داشته باشند.

سوم آن که پژوهش حاضر فقط بر روی هیجان های مثبت متمرکز شد. اگر بپذیریم که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت متغیری است مستقل و مجزا از دو متغیر احساس هیجان مثبت و ابراز هیجان مثبت، این امر در مورد هیجان های منفی نیز می تواند صادق باشد. درست همان طور که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت اثرات خود را بر سلامت روانی مستقل از میزان هیجان مثبت احساس شده و ابراز شده اعمال می کند، اثرات همخوانی احساس و ابراز هیجان منفی نیز می تواند مستقل از میزان هیجان منفی احساس شده و ابراز شده و متفاوت با آنها باشد. با وجود آن که احساس هیجان منفی و ابراز هیجان منفی اثرات منفی بر سلامت روانی دارد (واتسن<sup>۸۵</sup>، کلارک<sup>۸۶</sup>، و کری<sup>۸۷</sup>، ۱۹۸۸)، اما فرضیه پژوهش های آینده می تواند این باشد که اثرات همخوانی احساس و ابراز هیجان منفی بر سلامت روانی مثبت است و یا دست کم این همخوانی از شدت اثرات منفی احساس هیجان منفی و ابراز هیجان منفی می کاهد.

---

۸۱. Pinquart

۸۲. Sörensen

۸۳. Holahan

۸۴. Moos

۸۵. Watson

۸۶. Clark

۸۷. Carey

- **Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003).** Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 1054–1068. doi:10.1037/0022-3514.84.5.1054
- **Barrett, L. F. (2006).** Emotions as natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, *1*, 28–58. doi:10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x
- **Berry, D. S., & Pennebaker, J. W. (1993).** Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *59*, 11–19. doi:10.1159/000288640
- **Bonanno, G. A., Colak, D. M., Keltner, D., Shiota, M. N., Papa, A., Noll, J. G., Trickett, P. K. (2007).** Context matters: The benefits and costs of expressing positive emotion among survivors of childhood sexual abuse. *Emotion*, *7*, 824–837. doi:10.1037/1528-3542.7.4.824
- **Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997).** Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 126–137. doi:10.1037/0021-843X.106.1.126
- **Boone, T. R., & Buck, R. (2003).** Emotional expressivity and trustworthiness: The role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior*, *27*, 163–182. doi:10.1023/A: 1025341931128
- **Buck, R. (1994).** Social and emotional functions in facial expression and communication: The readout hypothesis. *Biological Psychology*, *38*, 95–115. doi:10.1016/0301-0511(94)90032-9
- **Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003).** The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, *3*, 48–67. doi:10.1037/1528-3542.3.1.48
- **Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006).** Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms. *Psychology and Aging*, *21*, 140–151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140
- **Cohen, S., & Hoberman, H. (1983).** Positive events and social connectedness as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, *13*, 99–125. doi:10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x
- **Darwin, C. (1965).** *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago, IL: University of Chicago Press. (Original work published 1872)
- **Diener, E. (2000).** Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34–43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- **Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S. (1985).** The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- **Ekman, P. (1992).** An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, *6*, 169–200. doi:10.1080/02699939208411068
- **Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000).** Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*, 647–654. doi:10.1037/0003-066X.55.6.647
- **Fredrickson, B. L. (1998).** What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*, 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- **Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218–226.
- **Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M.**

(2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062. doi: 10.1037/a0013262

- **Fridlund, A. J. (1991)**. Evolution and facial action in reflex, social motive, and paralanguage. *Biological Psychology*, 32, 3–100. doi:10.1016/0301-0511(91)90003-Y

- **Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994)**. The social roles and functions of emotions. In K. Shinobu & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51–87). Washington, DC: American Psychological Association.

- **Gross, J. J., & John, O. P. (2003)**. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

- **Harker, L., & Keltner, D. (2001)**. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112–124. doi:10.1037/0022-3514.80.1.112

- **Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991)**. Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 31–38. doi:10.1037/0021-843X.100.1.31

- **Isen, A. M. (2000)**. Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 417–435). New York, NY: Guilford Press.

- **John, O. P., & Gross, J. J. (2004)**. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.

- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York, NY: Russell Sage Foundation.

- **Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006)**. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301–1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003

- **Keltner, D., & Haidt, J. (1999)**. Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13, 505–521. doi:10.1080/026999399379168

- **Keltner, D., & Kring, A. M. (1998)**. Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320–342. doi:10.1037/1089-2680.2.3.320

- **Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006)**. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, pp. 283–357). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- **King, L. (2000)**. Why happiness is good for you: A commentary on Fredrickson. *Prevention & Treatment*, 3, Article 4. doi:10.1037/1522-3736.3.1.34c

- **King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006)**. Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179

- **Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998)**. The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338–345. doi:10.1037/0022-0167.45.3.338

- **Levenson, R. W. (2003)**. Autonomic specificity and emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 212–

224). New York, NY: Oxford University Press.

- **Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005).** The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803

- **Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005).** The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, *5*, 175–190. doi:10.1037/1528-3542.5.2.175

- **Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., Gross, J.J. (2011).** Don't Hide Your Happiness! Positive Emotion Dissociation, Social Connectedness, and Psychological Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*, 738–748. doi:10.1037/a0022410

- **Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000).** Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, *15*, 187–224. doi:10.1037/0882-7974.15.2.187

- **Radloff, L. S. (1977).** The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, *1*, 385–401. doi:10.1177/014662167700100306

- Reis, H. T., & Patrick, B. P. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523–563). New York, NY: Guilford Press.

- **Russell, D. (1996).** The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*, 20–40. doi:10.1207/s15327752jpa6601\_2

- **Ryff, C. D., Love, G. D., Muller, D., Urry, H., Friedman, E. M., Davidson, R., & Singer, B. (2006).** Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, *75*, 85–95. doi:10.1159/000090892

- **Ryff, C. D., & Singer, B. (2008).** Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9010-0

- **Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010).** Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 921–929. doi:10.1016/j.brat.2010.05.025

- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp.127–155). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- **Sifneos, P. E. (1973).** The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *26*, 270–285.

- **Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009).** The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*, 883–897. doi:10.1037/a0014755.

- **Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006).** Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, *21*, 281–290. doi:10.1037/0882-7974.21.2.281

- **Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004).** Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 320–333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320

- **Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004).** Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of

positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161–1190. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x

- **Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996).** The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488–531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488

- **Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988).** Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346–353. doi: [10.1037/0021-843X.97.3.346](https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346)

- **Wubben, M., De Cremer, D., & Van Dijk, E. (2009).** How emotion communication guides reciprocity: Establishing cooperation through disappointment and anger. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 987–990. doi:10.1016/j.jesp.2009.04.010.

