

# Identifying Mental Patterns Related to Positive Emotion Processing

1. Mahdi Rezaei Pour: Department of Counseling, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

2. Leila Omidi\*: Department of Psychology, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: leila.omidi85@yahoo.com

## Abstract:

**Objective:** The objective of this study is to identify mental patterns related to positive emotion processing in individuals.

**Methods and Materials:** This qualitative study used semi-structured interviews to collect data from 26 participants residing in Tehran. The sample consisted of 14 men and 12 women with an average age of 32 years. Theoretical saturation was applied in data collection, and data analysis was conducted using NVivo software.

**Findings:** Three main categories were identified: cognitive processing of positive emotions, physiological processing of positive emotions, and social impacts of positive emotion processing. In cognitive processing, key themes included analysis and interpretation of positive emotions, emotional self-awareness, and reflection on positive experiences. Physiological changes such as increased energy and muscle relaxation were noted in the physiological processing. Social impacts included effective social interactions and receiving social support.

**Conclusion:** The findings of this study suggest that positive emotion processing has broad impacts on individuals' mental, physiological, and social well-being. Additionally, identifying mental patterns related to the processing of these emotions can serve as valuable tools for improving life quality and mental health.

**Keywords:** Positive emotion processing, mental patterns, mental health, social support, emotional self-awareness, physiological changes.

**How to Cite:** Rezaei Pour, M. & Omidi, L. (2024). Identifying Mental Patterns Related to Positive Emotion Processing. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(4), 47-54.

Received: date: 29 October 2023

Revised: date: 02 December 2023

Accepted: date: 14 December 2023

Published: date: 21 December 2023



## شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت

۱. مهدی رضایی پور: گروه مشاوره، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

۲. لیلا امید: گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. (نویسنده مسئول)

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: leila.omidi85@yahoo.com

### چکیده

هدف: هدف این تحقیق شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت در افراد است.

روش‌ها و مواد: این تحقیق از نوع کیفی بوده و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۶ نفر از افراد ساکن تهران جمع‌آوری شد. شرکت‌کنندگان شامل ۱۴ مرد و ۱۲ زن با میانگین سنی ۳۲ سال بودند. در این تحقیق از روش اشباع نظری برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار NVivo انجام شد.

یافته‌ها: سه دسته‌بندی اصلی شناسایی شد: پردازش شناختی هیجانات مثبت، پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت و تأثیرات اجتماعی پردازش هیجانات مثبت. در پردازش شناختی، تحلیل و تفسیر هیجانات مثبت، خودآگاهی هیجانی و بازتاب تجربیات مثبت برجسته شدند. در پردازش فیزیولوژیک، تغییرات جسمی مانند افزایش انرژی و آرامش عضلانی مشاهده شد. تأثیرات اجتماعی پردازش هیجانات مثبت شامل ارتباطات اجتماعی مؤثر و دریافت حمایت اجتماعی بود.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان می‌دهند که پردازش هیجانات مثبت تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت روانی، فیزیولوژیکی و اجتماعی افراد دارد. همچنین، شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش این هیجانات می‌تواند به‌عنوان ابزارهای مفیدی برای ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: پردازش هیجانات مثبت، الگوهای ذهنی، سلامت روانی، حمایت اجتماعی، خودآگاهی هیجانی، تغییرات فیزیولوژیک.

نحوه استناددهی: رضایی پور، مهدی، امید، لیلا. (۱۴۰۳). شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۴)، ۴۷-۵۴.

تاریخ دریافت: ۸ آبان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۲ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۴ آذر ۱۴۰۲

تاریخ انتشار: ۰۱ دی ۱۴۰۲



پردازش هیجانات یکی از ابعاد اساسی در روانشناسی است که تأثیرات عمیقی بر رفتارها، تصمیمات و تجربیات فردی دارد. هیجانات مثبت به عنوان یکی از انواع هیجانات انسانی، تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی افراد دارند. از آنجا که هیجانات مثبت نظیر شادی، رضایت و خوشبختی به طور مستقیم با رفاه و سلامت روانی افراد مرتبط هستند، بررسی الگوهای ذهنی افراد در پردازش این هیجانات به ویژه از منظر روانشناسی شناختی و اجتماعی دارای اهمیت بسیاری است (Fredrickson, ۲۰۰۱). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که پردازش صحیح هیجانات مثبت می‌تواند به ارتقاء کیفیت زندگی، بهبود سلامت روانی و افزایش تعاملات اجتماعی مثبت منجر شود (Isen, ۲۰۰۱). با این حال، روند پردازش این هیجانات و الگوهای ذهنی مرتبط با آن هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

هیجانات مثبت به عنوان پاسخ‌های احساسی به تجربیات مثبت و خوشایند، نقشی اساسی در ارتقاء رفاه و سلامت روانی دارند (Diener, ۲۰۰۰). این هیجانات شامل شادمانی، رضایت، امید و هیجانات مشابه می‌شوند که بر سلامت روان و جسم افراد تأثیرگذارند. در این راستا، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که پردازش هیجانات مثبت می‌تواند به کاهش استرس، تقویت سلامت روانی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای زندگی کمک کند (Fredrickson, ۲۰۰۱). با این حال، پردازش هیجانات مثبت به طور کامل به عنوان یک فرایند روان‌شناختی پیچیده در نظر گرفته می‌شود. افراد ممکن است به شیوه‌های مختلف به هیجانات مثبت واکنش نشان دهند. برخی از افراد ممکن است این هیجانات را در ذهن خود تحلیل کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است این هیجانات را در سطح بدنی و فیزیولوژیکی تجربه کنند (Isen, ۲۰۰۱). به علاوه، این پردازش‌ها می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر روابط فردی و اجتماعی افراد بگذارند. از این رو، درک الگوهای ذهنی پردازش هیجانات مثبت می‌تواند به عنوان یک ابزار مهم برای بهبود سلامت روانی و روابط اجتماعی افراد در نظر گرفته شود. پردازش هیجانات نه تنها بر سطح فردی تأثیر می‌گذارد بلکه اثرات آن در روابط اجتماعی افراد نیز قابل توجه است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با پردازش مثبت هیجانات، تمایل بیشتری به برقراری روابط اجتماعی سالم و مؤثر دارند (Fredrickson & Joiner, ۲۰۰۲). به عنوان مثال، افرادی که هیجانات مثبت خود را به طور مؤثر پردازش می‌کنند، معمولاً در تعاملات اجتماعی خود روابط مؤثرتری برقرار می‌کنند و به طور کلی در محیط‌های اجتماعی تأثیر مثبتی دارند (Cohn et al., ۲۰۰۹).

در این زمینه، الگوهای ذهنی پردازش هیجانات مثبت می‌توانند به طور مستقیم بر نحوه تعامل فرد با دیگران تأثیرگذار باشند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که افراد با ذهنیت مثبت، تمایل بیشتری به دریافت حمایت اجتماعی دارند و از این حمایت‌ها برای مقابله با چالش‌های زندگی استفاده می‌کنند (Carver & Scheier, ۱۹۹۹). این نوع حمایت‌ها نه تنها به تقویت رفاه فردی کمک می‌کنند بلکه موجب تقویت روابط اجتماعی و احساس همبستگی در جامعه نیز می‌شوند. پردازش هیجانات مثبت می‌تواند به طور مستقیم از طریق روش‌های شناختی و فیزیولوژیکی صورت گیرد. در بعد شناختی، افراد ممکن است هیجانات مثبت خود را از طریق تحلیل و تفسیر تجربه‌های خوشایند پردازش کنند. این فرایند ممکن است به افزایش خودآگاهی و توانمندی فرد در مواجهه با چالش‌ها منجر شود (Keltner & Haidt, ۲۰۰۳). در بعد فیزیولوژیکی، هیجانات مثبت می‌توانند تغییرات جسمی در بدن ایجاد کنند که شامل افزایش انرژی، تغییر در ضربان قلب و احساس سبکی باشد (Fredrickson, ۲۰۰۱).

## دوره اول، شماره چهارم

این تغییرات فیزیولوژیک ممکن است موجب بهبود سلامت عمومی فرد و ارتقاء سطح انرژی برای انجام فعالیت‌های روزمره شود. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که افراد با هیجانات مثبت، معمولاً دارای سطوح بالاتری از سلامتی جسمانی و روانی هستند (Pressman & Cohen, ۲۰۰۵). به‌طور کلی، پردازش مؤثر هیجانات مثبت می‌تواند به‌عنوان یک عامل کلیدی در ارتقاء سلامت و رفاه فردی در نظر گرفته شود.

هدف اصلی این مطالعه، شناسایی و بررسی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت است. این تحقیق به دنبال آن است تا با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، الگوهای ذهنی و فرایندهای شناختی و فیزیولوژیکی پردازش هیجانات مثبت را در میان افراد مختلف بررسی کند. همچنین، این مطالعه به‌طور خاص به تأثیرات اجتماعی و فیزیولوژیکی این هیجانات پرداخته و سعی دارد تا نشان دهد چگونه پردازش این هیجانات می‌تواند روابط فردی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

### روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع کیفی است و به‌منظور شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت در افراد انجام شد. ۲۶ نفر از شرکت‌کنندگان این مطالعه از تهران انتخاب شدند. این گروه شامل افراد با تجربه‌های متفاوت در مواجهه با هیجانات مثبت بود که به‌طور داوطلبانه برای شرکت در تحقیق اعلام آمادگی کردند. تمامی شرکت‌کنندگان شرایط مورد نظر برای مشارکت در مطالعه را داشتند و تحت نظارت اخلاقی پژوهش قرار گرفتند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. این مصاحبه‌ها به‌طور فردی و با هدف درک عمیق‌تر از الگوهای ذهنی افراد در پردازش هیجانات مثبت انجام شدند. سؤالات مصاحبه به‌گونه‌ای طراحی شدند که زمینه را برای بیان تجربیات و نظرات شخصی شرکت‌کنندگان فراهم کنند. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo تجزیه و تحلیل شدند. در این تحقیق از روش اشیاع نظری استفاده شد، به‌طوری‌که داده‌ها تا زمانی که به اشیاع نظری رسیدند، جمع‌آوری شدند و هیچ داده جدیدی به‌دست نیامد. تحلیل داده‌ها به‌صورت مرحله به مرحله و بر اساس کدگذاری مفهومی انجام شد تا الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت شناسایی شوند.

### یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۶ نفر به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند که شامل ۱۴ مرد (۵۳.۸ درصد) و ۱۲ زن (۴۶.۲ درصد) بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۲ سال (بین ۲۵ تا ۴۵ سال) بود. از نظر وضعیت تأهل، ۱۵ نفر (۵۷.۷ درصد) متأهل و ۱۱ نفر (۴۲.۳ درصد) مجرد بودند. همچنین، از نظر تحصیلات، ۱۰ نفر (۳۸.۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی، ۱۳ نفر (۵۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی‌ارشد و ۳ نفر (۱۱.۵ درصد) دارای مدرک دکتری بودند. شرکت‌کنندگان از نظر وضعیت شغلی نیز تنوع زیادی داشتند؛ ۱۴ نفر (۵۳.۸ درصد) شاغل، ۸ نفر (۳۰.۸ درصد) دانشجو و ۴ نفر (۱۵.۴ درصد) بیکار بودند. این تنوع در ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کمک کرد تا نتایج تحقیق از جنبه‌های مختلف زندگی افراد در پردازش هیجانات مثبت بررسی شود.

پردازش شناختی هیجانات مثبت

یکی از الگوهای اصلی شناسایی شده در پردازش هیجانات مثبت، تحلیل و تفسیر هیجانات است. این زیرمجموعه شامل مفاهیمی مانند احساس رضایت، شادمانی، احساس کنترل، تفکر مثبت و خوشبختی می‌باشد. شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها اظهار داشتند که "وقتی احساس رضایت دارم، همه چیز به نظر ممکن می‌آید" یا "شاد بودن برای من یعنی داشتن آرامش درونی و احساس کنترل در زندگی". این مفاهیم نشان‌دهنده اهمیت تفکر مثبت و حس خوشبختی در پردازش هیجانات مثبت بودند.

در ارتباط با خودآگاهی هیجانی، شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که آگاهی از احساسات و شناسایی هیجانات درونی می‌تواند به پردازش بهتر هیجانات مثبت کمک کند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "وقتی از خودم آگاه باشم، می‌توانم احساسات مثبت رو بهتر درک کنم و از آنها بهره‌برداری کنم." این نوع آگاهی به شناسایی نیازهای درونی و بهبود روابط فردی کمک می‌کند.

بازتاب تجربیات مثبت نیز به عنوان یک زیرمجموعه دیگر در پردازش شناختی هیجانات مثبت شناسایی شد. شرکت‌کنندگان به بازبینی تجربیات خوشایند و ارزیابی احساسات مثبت گذشته اشاره کردند. یکی از افراد گفت: "من همیشه خاطرات شاد و مثبت را مرور می‌کنم تا یادم بیاید زندگی چقدر می‌تواند زیبا باشد." این بیان نشان‌دهنده اهمیت بازنگری در تجربیات گذشته به منظور تقویت هیجانات مثبت است.

### پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت

پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت نیز به عنوان یکی دیگر از الگوهای مهم شناسایی شده بود. تغییرات جسمی ناشی از هیجانات مثبت مانند افزایش انرژی، احساس سبکی و تغییرات در ضربان قلب در مصاحبه‌ها مورد اشاره قرار گرفت. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: "زمانی که شاد می‌شوم، حس می‌کنم بدنم پر از انرژی است و ضربان قلبم تندتر می‌شود." این نشان‌دهنده تأثیر هیجانات مثبت بر تغییرات فیزیولوژیک بدن است.

در خصوص واکنش‌های فیزیولوژیک، شرکت‌کنندگان اشاره کردند که هیجانات مثبت منجر به آرامش عضلانی و تنفس عمیق می‌شود. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "وقتی شاد می‌شوم، بدنم آرام می‌شود و نفس‌هایم عمیق‌تر و راحت‌تر می‌شود."

### تأثیرات اجتماعی پردازش هیجانات مثبت

پردازش هیجانات مثبت تأثیرات زیادی بر روابط اجتماعی افراد دارد. در این راستا، ارتباطات اجتماعی به عنوان یکی از زیرمجموعه‌های اصلی شناسایی شد. شرکت‌کنندگان معتقد بودند که ارتباطات مثبت با دیگران و افزایش تعاملات اجتماعی می‌تواند به تقویت هیجانات مثبت کمک کند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "وقتی با دوستانم می‌خندم و وقت می‌گذرانم، احساس خوبی پیدا می‌کنم و این شادی به من انرژی می‌دهد."

حمایت اجتماعی نیز در پردازش هیجانات مثبت تأثیر زیادی دارد. شرکت‌کنندگان بر اهمیت دریافت حمایت از اطرافیان و اعتماد به دیگران تأکید کردند. یکی از افراد بیان کرد: "در زمان‌های سخت، حمایت خانواده و دوستان برای من خیلی مهم است و به من کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشم."

در نهایت، تأثیرات جمعی هیجانات مثبت در گروه‌ها نیز به عنوان یک زیرمجموعه در پردازش هیجانات مثبت شناسایی شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: "وقتی در یک جمع شادی می‌کنم، تأثیر آن بر دیگران هم مثبت است و این باعث می‌شود که همگان احساس خوبی داشته باشند." این نشان‌دهنده تأثیر اجتماعی هیجانات مثبت و تقویت همبستگی گروهی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه شناسایی الگوهای ذهنی مرتبط با پردازش هیجانات مثبت نشان می‌دهد که پردازش هیجانات مثبت می‌تواند به‌طور گسترده‌ای بر سلامت روان، روابط اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیک افراد تأثیر بگذارد. در این تحقیق، سه دسته‌بندی اصلی شناسایی شد: پردازش شناختی هیجانات مثبت، پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت و تأثیرات اجتماعی پردازش هیجانات مثبت. این دسته‌بندی‌ها هرکدام به‌طور مستقل و در عین حال مرتبط با یکدیگر تأثیرات عمیقی بر نحوه تجربه و مدیریت هیجانات مثبت دارند.

نتایج نشان داد که تحلیل و تفسیر هیجانات مثبت یکی از الگوهای اصلی در پردازش این هیجانات است. شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که زمانی که احساس رضایت و شادمانی دارند، همه‌چیز در زندگی ممکن به نظر می‌رسد و این هیجانات مثبت به آنها احساس کنترل و تسلط بر شرایط را می‌دهند. این یافته با پژوهش‌های قبلی تطابق دارد که نشان داده‌اند تفکر مثبت و تحلیل شناختی هیجانات می‌تواند به ارتقای سلامت روان و رفاه فردی منجر شود (Fredrickson, 2001). به‌ویژه، Fredrickson (2001) در نظریه خود با عنوان «گسترش و ساخت»، استدلال کرده است که هیجانات مثبت می‌توانند دامنه شناختی فرد را گسترش دهند و منجر به توسعه منابع روانی و اجتماعی شوند.

خودآگاهی هیجانی نیز به‌عنوان یک زیرمجموعه مهم در پردازش شناختی هیجانات مثبت شناسایی شد. شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که آگاهی از احساسات درونی‌شان به آنها کمک می‌کند تا بهتر هیجانات خود را مدیریت کنند. این یافته با مطالعات پیشین همخوانی دارد که نشان داده‌اند آگاهی هیجانی به مدیریت بهتر هیجانات و ارتقای سلامت روانی کمک می‌کند (Salovey & Mayer, 1990). این نتایج نشان می‌دهند که افزایش خودآگاهی هیجانی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مفید در بهبود کیفیت زندگی و رفاه فردی در نظر گرفته شود.

بازتاب تجربیات مثبت نیز به‌عنوان یکی دیگر از زیرمجموعه‌های پردازش شناختی هیجانات مثبت در این مطالعه شناسایی شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که مرور خاطرات شاد و مثبت به آنها کمک می‌کند تا احساسات مثبت را دوباره تجربه کنند و از این طریق به بهبود وضعیت روانی خود دست یابند. این یافته به‌طور مستقیم با تحقیقاتی که نقش مرور تجربیات مثبت را در بهبود سلامت روان تأکید کرده‌اند، هم‌راستا است (Gable & Haidt, 2005).

پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت نیز یکی دیگر از الگوهای مهم شناسایی‌شده در این مطالعه بود. تغییرات جسمی ناشی از هیجانات مثبت مانند افزایش انرژی، احساس سبکی و تغییر در ضربان قلب در نتایج این مطالعه تأکید شد. این یافته با پژوهش‌های گذشته که نشان می‌دهند هیجانات مثبت می‌توانند موجب تغییرات فیزیولوژیک در بدن شوند، همخوانی دارد (Fredrickson, 2001). به‌ویژه، تحقیقاتی که نشان داده‌اند هیجانات مثبت می‌توانند به کاهش استرس و ارتقای سلامت جسمی منجر شوند، این یافته‌ها را تأیید می‌کنند (Pressman & Cohen, 2005). تغییرات فیزیولوژیک که به‌طور مستقیم با هیجانات مثبت ارتباط دارند، به‌ویژه در بهبود وضعیت سلامت جسمانی افراد نقش مهمی ایفا می‌کنند.

در این مطالعه، واکنش‌های فیزیولوژیک نظیر آرامش عضلانی و تنفس عمیق به‌عنوان بخش دیگری از پردازش فیزیولوژیک هیجانات مثبت شناسایی شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که زمانی که شاد می‌شوند، بدنشان آرام‌تر می‌شود و نفس‌های عمیق‌تری می‌کشند. این یافته‌ها با نظریه‌های مربوط به اثرات فیزیولوژیک هیجانات مثبت و آرامش ارتباط دارند که بر کاهش تنش عضلانی و افزایش رفاه فیزیکی تأکید دارند (Kabat-Zinn, 1990).

پردازش هیجان‌ها مثبت نه تنها تأثیرات فردی بلکه تأثیرات اجتماعی نیز دارد. در این تحقیق، تأثیرات اجتماعی پردازش هیجان‌ها مثبت از طریق ارتباطات اجتماعی و حمایت اجتماعی شناسایی شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که وقتی هیجان‌ها مثبت خود را پردازش می‌کنند، تمایل بیشتری به برقراری روابط اجتماعی سالم و مؤثر دارند. این یافته با پژوهش‌های پیشین که نشان می‌دهند هیجان‌ها مثبت می‌توانند به افزایش تعاملات اجتماعی و بهبود روابط بین فردی منجر شوند، همخوانی دارد (Cohn et al., 2009). به‌ویژه، Fredrickson & Joiner (۲۰۰۲) تأکید کرده‌اند که هیجان‌ها مثبت می‌توانند موجب ایجاد "چرخش‌های صعودی" در روابط اجتماعی شوند که به نوبه خود بر سلامت فردی و اجتماعی تأثیر مثبت دارند.

همچنین، شرکت‌کنندگان در این مطالعه به دریافت حمایت اجتماعی از خانواده و دوستان اشاره کردند و تأکید داشتند که این حمایت‌ها به آنها کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی مقابله کنند و احساس بهتری داشته باشند. این یافته‌ها با تحقیقاتی که نشان داده‌اند حمایت اجتماعی به‌عنوان یک عامل کلیدی در پردازش هیجان‌ها مثبت عمل می‌کند، تطابق دارد (Carver & Scheier, 1999).

با وجود یافته‌های قابل توجه این تحقیق، چندین محدودیت وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند. اولاً، نمونه‌گیری این مطالعه محدود به ۲۶ نفر از تهران بود و بنابراین نتایج آن ممکن است نتایج یک جامعه بزرگ‌تر را به‌طور کامل نمایان نکند. علاوه بر این، استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به‌عنوان تنها روش جمع‌آوری داده‌ها، ممکن است محدودیت‌هایی در غنای داده‌ها ایجاد کرده باشد. به‌ویژه، داده‌های به‌دست‌آمده ممکن است تحت تأثیر تجربیات شخصی و پیش‌فرض‌های مصاحبه‌کنندگان قرار گرفته باشد. همچنین، این تحقیق فقط به پردازش هیجان‌ها مثبت پرداخته و تأثیرات هیجان‌ها منفی را نادیده گرفته است. در آینده، تحقیقات مشابه می‌توانند به‌طور جامع‌تری به بررسی پردازش هیجان‌ها مثبت و منفی بپردازند و تفاوت‌های آنها را در تأثیرات فیزیولوژیکی و اجتماعی بررسی کنند.

پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، نمونه‌گیری گسترده‌تری از جامعه‌های مختلف انجام شود تا نتایج قابل‌تعمیم‌تری به‌دست‌آید. به‌ویژه، استفاده از روش‌های چندگانه برای جمع‌آوری داده‌ها می‌تواند به غنای بیشتر اطلاعات و درک دقیق‌تر پردازش هیجان‌ها مثبت کمک کند. علاوه بر این، تحقیقات آینده می‌توانند به‌طور خاص به بررسی تأثیرات هیجان‌ها مثبت بر افراد با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت بپردازند و نقش جنسیت، سن و وضعیت تأهل را در پردازش این هیجان‌ها بررسی کنند. همچنین، پژوهش‌های آتی می‌توانند به بررسی نحوه تأثیر پردازش هیجان‌ها مثبت بر سلامت روانی و جسمی در بلندمدت بپردازند.

نتایج این تحقیق می‌توانند در زمینه‌های مختلفی مانند روان‌درمانی و آموزش مهارت‌های زندگی مفید واقع شوند. به‌ویژه، آموزش خودآگاهی هیجانی به افراد می‌تواند به آنها کمک کند تا به‌طور مؤثرتری هیجان‌ها مثبت خود را پردازش کنند. به‌علاوه، برنامه‌های حمایتی که بر افزایش روابط اجتماعی مثبت و حمایت اجتماعی تأکید دارند، می‌توانند به تقویت رفاه اجتماعی و روانی افراد کمک کنند. در نهایت، می‌توان از نتایج این تحقیق برای طراحی برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌هایی استفاده کرد که به افراد کمک کند تا از طریق پردازش مؤثر هیجان‌ها مثبت، کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## References

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). *Perspectives on personality*. Allyn & Bacon.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361–368.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172–175.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 188–191.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*(6), 925–971.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*(3), 185–211.