الشعور الذاتي أو فسيولوجيا الفرد. للمراجعة) ذلك ويوصي بإعادة التقييم المعرفي لمعنى الموقف يعتبر التصوير غير المصرح به جريمة. فيما يتعلق بقمع التعبير (الجسدي والوجهي) عن المشاعر. تم تعريف القمع العاطفي (جروس وليفنسون، فإن إعادة التقييم تنطوي على محاولة تعديل المعنى بنشاط ووعي نظرا لموقف أو عناصر معينة من هذا الوضع. يبدو أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تقلل من المشاعر الذاتيةمن المشاعر الإيجابية والسلبية، في حين أن استراتيجية القمع التعبير يمكن أن يقلل من الشعور بالمشاعر الإيجابية، ولكن ليس لديه أو تأثير ضئيل على المشاعر السلبية (ومع ذلك، وتستند هذه الاستنتاجات على العديد من الدراسات. ذكرت المواضيع شعورأقل بالاشمئزاز بعد إعادة التقييم الأفلام بطريقة أكثر إيجابية، قمع التعبير العاطفي لم يغير مستواهم شعرت بالاشمئزاز. فإن قمع التعبير العاطفي لم يحدث لم يؤثر الشعور الذاتي بالاشمئزاز في تجربة أجراها جروس وليفنسون (1993)، في حين أنه قلل من مشاعر التسلية تثيره الأفلام المضحكة والحزينة (جروس وليفنسون، هؤلاء الاختلافات في آثار قمع التعبير وإعادة التقييم المعرفية يمكن أن ترجع، إلى حقيقة أننا معتادون أكثر على قمع مشاعرنا السلبية إيجابية فقط.
ويمكن أيضًا ربطها بحقيقة نشاط إن قمع التعبير في حد ذاته له تأثير سلبي على حالتنا العاطفية، يمكن قياس فعالية قمع التعبير العاطفي على المكون التعبيري بشكل موضوعي. فإن قمع التعبير العاطفي غالبًا ما لا يكون ناجحًا على النحو الأمثل. هو – هي تنتج عن ظاهرة "التسرب" التي تظهر خلالها علامات طفيفة تظل العاطفة مرئية أو تظهر مشاعر لا علاقة لها بالموقف. أن يبالغ المشاركون في محاولاتهم للقيام بذلك قمع تعابير الوجه وينتهي الأمر بإظهار تعابير الوجه الضيق (الذي يتضمن انحراف زوايا الفم نحو الأسفل) أثناء محاولتهم قمع الضحك (جروس وليفنسون، آحرون يمكن استخلاص مؤشرات القمع من الزيادة في معدل الوميض والتلاعب الذاتي بالوجه (Ceschi، والذي غالبًا ما يكون قابلاً للقياس تحته شكل من أشكال زيادة في التنشيط الفسيولوجي. والتي لا يتم تطبيقها إلا بعد التكوين من الاستجابة العاطفية ولها تأثير ضئيل على الشعور الذاتي – ذلك لاستخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ـ والتي بدورها تؤدي إلى النتائج إلى التعديل العميق لمعنى التحفيز العاطفي من قبل أنه يمكن أن يثير استجابة نفسية جسدية. لا يبدو أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تكون مصحوبة برد فعل فسيولوجي زيادة. وإن كانت أحدث الدراسات تشير إلى ذلك أن قمع التعبير يسير جنبًا إلى جنب مع استجابة متعاطفة، لم تجد دراسات أخرى فرقًا فسيولوجيًا بين قمع التعبير والاستجابة العاطفية التلقائية (بوش، والتجربة الأولى في بتلر وآخرون، ربما هذه التناقضات يمكن تفسيرها بالاختلافات الثقافية: الآثار السلبية للقمع يبدو أن التعبير العاطفي قد انخفض إذا التزم المنظم بذلك القيم من النوع الآسيوي، وعلى عكس إعادة التقييم المعرفي، يبدو أن قمع التعبير عن مشاعر الفرد يؤثر بشكل كبير على الموارد. القدرات المعرفية للموضوع وتدهور قدرات ذاكرتهم فيما يتعلق بالمعلومات ذات الطبيعة الاجتماعية (على سبيل المثال الأسماء الصحيحة والمهن). ريتشاردز وأظهر جروس (1999) صورًا تستحضر الضعف أو القوة المشاعر السلبية للشابات الأصحاء وطلب النصف منهم لقمع أي نوع من التعبير العاطفي، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأشخاص الذين تم سؤالهم لقمع أي تعبير عاطفي يتم تذكره بشكل أقل جودة المعلومات السمعية المقدمة مع الصور، بالإضافة إلى ذلك، إزالة ارتبط التعبير بالتنشيط الفسيولوجي، ثلاث دراسات تشير بشكل عام إلى ما يلي: – الاحتفاظ بالتفاصيل المرئية والصوتية للفيلم الذي يثير المشاعر تتدهور السلبية عندما ينخرط الموضوع في قمع تعبير؛ بدلاً من إعادة التقييم المعرفي، يؤثر سلباً على الاحتفاظ بالمعلومات اللفظية المقدمة في نفس الوقت الوقت كصور عاطفية سلبية؛ ـ يبدو أن العلاقة بين الكبت وتدهور الذاكرة موجودة أيضًا خارج المختبر بشكل يومي. لذلك يبدو أن إعادة التقييم المعرفي تشكل استراتيجية تنظيمية عاطفيًا أكثر استحسانًا من قمع التعبير العاطفي. ستكون إعادة التقييم أكثر فعالية في تقليل الشعور الذاتي الناجم عن المشاعر السلبية. من شأنه أن يثير أقل التنشيط الفسيولوجي (مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية، فمن الأفضل إعادة التقييم بدلاً من حذف لا فقط للحفاظ على صحتنا الجسدية والعقلية، فيما يتعلق بمسألة آثار التنظيم العاطفي علىطرف ثالث، بدأ هؤلاء المؤلفون من المنطق أنه إذا كان القمع التعبيري يقلل من التعبيرات العاطفية و الموارد المعرفية للموضوع الذي ينخرط فيه، وفي الوقت نفسه يثير الإجهاد الفسيولوجي، فيجب أن يكون له أيضًا عواقب سلبية على الشركاء الاجتماعيين المحتملين وعلى التواصل معهم شركاء. تشير العديد من خطوط البحث إلى هذا النقص التعبير عن المشاعر (خاصة الإيجابية) من جانب الشخص الزوج) يمكن أن يضر بالعلاقات والاتصالات التي فهذا الشخص يلزم نفسه، (2003) افترض أن إعادة التقييم المعرفي لن تحتوي على هذه العناصر آثار سلبية على الشركاء الاجتماعيين، لأنها تقل بشكل رئيسي التعبير عن المشاعر السلبية (وليست الإيجابية) يستهلك أقل من الموارد المعرفية، ويثير استجابات فسيولوجية أقل أو معدومة \من التوتر في هذا الموضوع الذي يستخدمه. المواضيع طُلب منهم مناقشة أفكارهم ومشاعرهم فيما يتعلق بفيلم حربي، وقمع أي تعبير عاطفي

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

فإن الإزالة له آثار سلبية سواء على الشخص الذي يطبقه أو على نفسه الشريك الاجتماعي. وأقل انجذابًا إليه. بالإضافة إلى ذلك، هذه النتائج يبدو أنه يشير إلى أن استراتيجية قمع التعبير العاطفي يضر بالشخص الذي يستخدمه، بينما أما بالنسبة للأشخاص الذين تتفاعل معهم، وتتدخل بينهم الآخرين مع خلق روابط عاطفية والتسبب في الأعراض الإجهاد الفسيولوجي. التي أجراها إلى حد كبير كان جروس وزملاؤه مهتمين بشكل خاص بمقارنة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لقمع التعبير العاطفي. النتائج التجريبية والفرضيات النظرية المستخلصة من الأدبيات تشير إلى أن قمع التعبير العاطفي ينطوي على المزيد عيوبه من مزاياه بالنسبة للموضوع الذي يطبقه، تماما كما ل الشركاء الاجتماعيين الذين يتفاعلون معهم. يعتبر قمع التعبير فعالًا بشكل عام في تثبيط التعبير. العواطف (حتى لو كانت النتيجة غالبًا ما تكون غير كاملة) وفي التخفيض الشعور بالمشاعر الإيجابية. فهو أقل فعالية بالنسبة تقليل الشعور بالمشاعر السلبية ويصاحبها عدة "الآثار الجانبية"، وزيادة حالة التنشيط الفسيولوجي. فإن قمع التعبير العاطفي يؤدي إلى تدهور العلاقات مع الآخرين من الواضح أن أحد أهداف البحث المستقبلي يجب أن يكون إنشاء المزيد الدقة في سياقات قمع التعبير العاطفي يمكن أن يكون مفيدا. أن تساعد في إنشاء مسافة معينة بينه وبين الأشخاص الذين يتفاعل معهم. يمكن للثقافات الأخرى أن تعطي قيمة أكبر للعمل فيما بينهاةالأفراد على أساس قمع التعبير العاطفي (انظر بتلر، فهي بالأحرى إعادة التقييم المعرفي للموقف أو عنصر منه الموقف من أجل تعديل تأثيره العاطفي (استراتيجية تسمى إعادة التقييم في الأدب الإنجليزي). بالمقارنة مع القمع التعبيري، يبدو أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي أكثر فعالية في الحد مشاعر سلبية. سيكون أقل تكلفة من حيث الموارد المعرفي، لن يسبب تنشيطًا فسيولوجيًا كبيرًا و من شأنه أن يخلق مشاعر أقل بالغربة والمسافة في العلاقات مع الآخرين. ويستفال وكويفمان،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي