

# تنوع و سرعت استقرار فرآیندها و راهبردهای نظم بخش هیجان های غم، خشم، ترس و درد در کودکان: یک مطالعه کیفی □

## Variety and Acceleration in Trajectory of Emotion Regulation Processes and Strategies for Sadness, Anger, Fear & Pain in Children: A Qualitative Study □

Alireza Zarandi, MSc  
Shole Amiri, PhD □  
Hossein Molavi, PhD

علیرضا زرندی\*  
دکتر شعله امیری\*  
دکتر حسین مولوی\*

### Abstract

### چکیده

The purpose of this study was to examine a developmental model based on variety and acceleration in formation of the processes and strategies of emotion regulation for sadness, anger, fear and pain. Participants were one hundred eight children (age, 4- 12). A directive content analysis was used to gather data through individually standard interviews. Data were collected with semi-structured interviews and observation of children after presentation of emotional scenarios or encountering real situations generating emotion. Data were analysed based on coding the behaviours, sub-strategies, and emotion regulation processes for four emotions of sadness, fear, anger, and pain. Findings showed variety of emotion regulation processes and strategies in formation four emotions. Development of emotion regulation did not show an age-related different pathway for different emotions.

این مطالعه باهدف تدوین الگوی تحولی بر اساس تنوع و سرعت استقرار فرآیندها و راهبردهای نظم بخش هیجان برای غم، خشم، درد و ترس انجام شد. مطالعه کیفی و از نوع تحلیل محتوای جهت دار بود. مشارکت کنندگان در این مطالعه ۱۰۸ کودک ۴ تا ۱۲ ساله بودند. داده‌ها از طریق انجام مصاحبه فردی و مشاهده کودکان پس از خواندن سناریوهای هیجان یا تجربه یک موقعیت هیجانی واقعی گردآوری شد. نتایج بر اساس کدگذاری رفتارها، خرده راهبردها، راهبردها و فرآیندهای تنظیم هیجان برای چهار هیجان غم، ترس، خشم و درد تحلیل شد. یافته‌ها مؤید تأثیرپذیری نظم‌بخشی هیجان از افزایش سن است، لذا پدیده‌ای تحول وابسته است. یافته‌ها نشان داد خط سیر تحولی فرآیندهای نظم‌بخشی برای هر چهار هیجان یکسان و هم‌شکل است. آنچه در تحول انواع هیجان‌ها متفاوت است، سرعت استقرار و تنوع فرآیندها و راهبردهای نظم بخش بسته به نوع هیجان است.

**Keywords:** emotion regulation, children, sadness, anger, fear, pain

**کلید واژه‌ها:** نظم بخشی هیجان، کودکان، غم، خشم، ترس و درد

□ Faculty of Education and Psychology, Isfahan University, I. R. Iran  
□ Email: s.amiri@edu.ui.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۸/۱۳ تصویب نهایی: ۱۳۹۶/۱۰/۱۰  
\* دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

## ● مقدمه

نبود الگوی استقرار سنی فرآیندها و راهبردهای نظم بخش برای هیجان‌های اصلی از انسجام مفهوم‌پردازی تحولی در خصوص «نظم‌بخشی هیجان»<sup>۱</sup> کاسته است (گراس، ۲۰۱۵، کول، دنیس، اسمیت-سیمون و کوهن، ۲۰۰۹؛ تامپسون، لويس و کالکینز، ۲۰۰۸، زمان و گاربر، ۱۹۹۶، و گاربر و دوج، ۱۹۹۱). بررسی‌های کالیر، هاروی، بیلر (۲۰۱۶)، گولن، هوق، کینگ و تونگ (۲۰۱۰)، گارنفسکی، ریف، جلسما، میرام تروگت و کرایت (۲۰۰۷)، کالیدو، پاور، چری و گاتفرید (۲۰۰۴)، ریدل، برلین و بوهلین (۲۰۰۳)، و شیلدز و سیچتی، (۱۹۹۷) در راستای یافتن مسیرهای تحولی نظم‌بخشی هیجان بوده‌اند؛ اما هیچ‌یک از این پژوهش‌ها، ۱. تفکیک فرآیندها از راهبردها و ۲. اختصاص دادن آنها به هیجان‌های جداگانه را مدنظر نداشته‌اند.

«نظم‌بخشی هیجان» برآمده از روان‌شناسی تحولی است (گانسبر، ۱۹۸۲، گراس، ۱۹۹۸) و اشاره دارد به فرآیندها و راهبردهای هشیار و ناهشیار که به‌واسطه آن شخص واکنش‌های هیجانی‌اش را متناسب با اقتضائات محیط تنظیم می‌کند (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۸). سیر سنی آن به تفکیک انواع هیجان‌ها چنان‌که باید بررسی نشده است (راوانا، فلت، مک فی، ان گوین و نروود، ۲۰۱۴، کول، دنیس، اسمیت-سیمون و کوهن، ۲۰۰۹؛ و زمان و گاربر، ۱۹۹۶). لذا این پژوهش به دنبال شناسایی یک الگوی سنی در سطوح فرآیندها و راهبردهای نظم بخش هیجان برای چهار هیجان اصلی «ترس» (نگرانی)، «غم»، «خشم» و «درد» برآمد. شفافیت در سطوح نظم‌بخشی هیجان به صورت اختصاصی برای انواع هیجان‌ها (امیری، ۱۳۹۱)، موجب تقویت در مفهوم‌سازی‌ها و عملیاتی ساختن الگوهای تشخیصی-مداخله‌ای با یک چشم‌انداز تحولی می‌شود. از سوی دیگر، اثرگذاری نظم‌بخشی هیجان بر سازگاری روانی-اجتماعی (زرندی، اعظم لالانسفلی و رضانی، ۱۳۹۰، لیلجنفورس و لاند، ۲۰۱۵، بریجت، اُدی، لاک، مرداک، بچمن، ۲۰۱۳)، انسجام‌بخشی فهم ما از تحول هنجار و ناهنجار (آدریان، زمان و ویتس، ۲۰۱۱) و اینکه دستیابی به راهبردها و مهارت‌های سازگارانه نظم‌بخشی هیجان یک دستاورد تحولی در کودکی است (پونز، هریس و رزنی، ۲۰۰۴؛ شیلدز و سیچتی، ۱۹۹۷، ریدل، برلین و بوهلین، ۲۰۰۳؛ دیاموند و اسپینوال، ۲۰۰۳)، ضرورت یک مطالعه و وضوح بخش و اختصاصی مبتنی بر داده و نه مفهوم‌پردازی نظری را دوچندان می‌سازد.

الگوی فرآیندی گراس (۱۹۹۸ و ۲۰۱۵)، مهم‌ترین و بانفوذترین الگوی نظم‌بخشی هیجان است. نظم‌بخشی هیجان طی مراحل «انتخاب موقعیت»<sup>۲</sup> (اجتناب کلی از موقعیت)، «اصلاح موقعیت»<sup>۳</sup> (تغییر یا اجتناب از محرک خاص)، «توجه پراکنی»<sup>۴</sup> (حواس‌پرتی)، «تغییر شناخت»<sup>۵</sup> (ارزیابی مجدد)، و «تعدیل پاسخ»<sup>۶</sup> (فرونشانی) صورت می‌گیرد. الگوی دیگر که تک عاملی راهبرد محور است، نظم‌بخشی هیجان را بر پایه راهبردهای خاص ناهمسو با علائم روانشناختی انطباقی و سازگار (حل مسئله و ارزیابی مجدد) و همسو با آسیب‌شناسی روانی و ناهنجار (سرکوب، اجتناب تجربه‌ای، اجتناب رفتاری، نشخوار فکری) معرفی کرده است (آلدو و نولن-هوکسما، ۲۰۱۲). الگوی توانایی، محور نظم‌بخشی سالم هیجان، بر اساس راهبردها و موقعیت‌های مختلف و معطوف به آسیب‌شناسی روانی سازمان‌یافته است. الگوی گرتز و رومر (۲۰۰۴) شامل شناخت هیجان (آگاهی و وضوح هیجان)، پاسخ به هیجان (پذیرش هیجان)، تعدیل اثرات هیجان‌های منفی بر روی رفتار (کنترل تکانه‌ها و نشان دادن رفتارهای هدف مدار در حضور اثرات منفی)، و دسترسی ادراک‌شده به راهبردهای تنظیم هیجان مؤثر می‌شود. در میان الگوهای تحولی نظم‌بخشی هیجان می‌توان به هریس (۲۰۰۰)، بلاک و بلاک (۱۹۸۰)، کامپوس، مام، کرمویان و کامپوس (۱۹۹۴)، کوپ (۱۹۸۲) اشاره کرد.

الگوهای اصلی به‌استثنای الگوی فرآیندی گراس عمدتاً بر اساس پیامدها شکل گرفته‌اند و هیچ‌یک سطح‌بندی فرآیندها و راهبردها را در نظر نیاورده‌اند. از این رو به نظر می‌رسد این وجه از مفهوم‌سازی نیازمند توجه است، لذا پژوهش حاضر این مهم را دنبال کرده است. علاوه بر آن، بررسی نظم‌بخشی انواع هیجان‌ها (نارگن-گینی، مکماهین، و چاکو، ۲۰۱۷) این قابلیت را دارد که موجب عمق‌بخشی الگوهای فعلی (گراس، ۲۰۱۵) و رفع‌کننده شکاف بین پژوهش و نظریه (وب و همکاران، ۲۰۱۲) باشد. از این رو، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤالات است که:

□ سیر تحول فرآیندهای نظم بخش هیجان‌های غم، خشم، ترس و درد در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله چگونه است؟

□ سیر تحول راهبردهای نظم بخش هیجان‌های غم، خشم، ترس و درد در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله چگونه است؟

## ● روش

با توجه به هدف و ماهیت، مطالعه حاضر کیفی و از روش «تحلیل محتوای جهت‌دار» استفاده شد.

مشارکت‌کنندگان شامل ۱۰۸ کودک ۴ تا ۱۲ ساله شهر تهران بودند که با روش خوشه‌ای و تقسیم شهر تهران به مرکز، شمال، جنوب، شرق و غرب انتخاب شدند. نمونه‌گیری درون‌خوشه‌ها، هدفمند (پاتون، ۱۹۹۰) بود.

## ● ابزار

داده‌ها بر پایه مصاحبه فردی نیمه ساختاریافته برگرفته از زمان و گاربر (۱۹۹۶) و سووگ و زمان (۲۰۰۴) و مشاهدات مصاحبه‌کننده و همکاران او جمع‌آوری شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی (مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده) و مدت هر مصاحبه از ۲۵ تا ۴۵ دقیقه بود. مشارکت‌کنندگان طی دو موقعیت مورد مصاحبه قرار گرفتند:

□ الف: موقعیت اول: ابتدا کودک در اتاق مصاحبه حاضر می‌شد، پس از آشنایی و ایجاد رابطه، توضیحاتی راجع به روال کار به او داده می‌شد. در ادامه، مصاحبه‌کننده طی چهار مرحله، سناریوهایی با محتوای هیجان‌های غم، خشم، درد و ترس (نگرانی) برای کودکان می‌خواند. پس از خواندن هر سناریو، مصاحبه‌کننده از کودکان می‌خواست خود را در شرایط سناریو تصور کنند. سپس از آنها پرسیده می‌شد: «در چنین شرایطی چه احساسی پیدا می‌کنند؟» «دیگران چگونه متوجه این احساس آنها می‌شوند؟». مصاحبه‌کننده پس از اطمینان از فهم شرایط توسط کودکان از آنها می‌پرسید «چنانچه قرار نباشد اطرافیان متوجه حالت درونی‌تان شوند چکار می‌کنید؟».

□ ب: موقعیت دوم: مصاحبه‌کننده در مهدکودک، پیش‌دبستان، دبستان و باشگاه ورزشی منتظر می‌ماند تا یک موقعیت واقعی ایجادکننده هیجان رخ دهد. با وقوع یک برانگیزان واقعی هیجان، مثل زمین خوردن، تأخیر، برنده شدن، باختن، اشتباه کردن، انجام ندادن تکلیف، جا ماندن از سرویس، و نیامدن والدین، مصاحبه‌کننده سراغ کودک رفته و او را به اتاق مصاحبه دعوت می‌کرد. احساس کودک را پرسیده و ادامه می‌داد «دیگران چگونه متوجه می‌شوند تو الان چه احساس داری؟». در ادامه، «الان یکی از مسئولین مدرسه به

ملاقات تو خواهد آمد، اما قرار است که متوجه احساس فعلی/ات نشود، لذا سعی خود را برای انجام این کار انجام بده»، و سپس مصاحبه‌گر اتاق را ترک می‌کرد. همکار محقق وارد اتاق می‌شد، با کودک احوالپرسی کرده و دقایقی با او صحبت می‌کرد و سپس از اتاق خارج می‌شد. هنگام خروج از همکار محقق پرسیده می‌شد: «یا متوجه احساس و حالت خاصی در کودک شدی؟» «احساسی که در او دیدی چه بود». آنچه همکار مشاهده کرده بود، ثبت می‌شد. آنگاه مصاحبه‌گر وارد اتاق شده و سؤالات زیر را از کودک می‌پرسید: «چه اتفاقی افتاد؟ چکار کردی؟ برای اینکه او احساس تو را نفهمد چگونه عمل کردی؟ چگونه این کار را انجام دادی؟» جریان این مصاحبه ضبط می‌شد.

هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل با روش پیشنهادی هسی و شانون (۲۰۰۵) طی پنج مرحله ۱. مکتوب کردن کل مصاحبه بلافاصله بعد از انجام هر مصاحبه، ۲. خواندن کل متن مصاحبه برای رسیدن به درک کلی از محتوای آن، ۳. تعیین واحدهای معنا و کدهای اولیه، ۴. طبقه‌بندی کدهای اولیه مشابه در مقوله‌های جامع‌تر و ۵. تعیین محتوای نهفته در داده‌ها و استخراج تم اصلی، انجام شد. در ادامه، یک نمونه کدگذاری موقعیت واقعی (غم) برای کودک ۹ ساله پس از شکست در مسابقه، آمده است.

#### کودک ۹ ساله‌ای که در مسابقه شکست خورده (موقعیت واقعی غم):

..... درحالی که «نفس عمیق» می‌کشد با دست‌هایش «روی پای خود می‌زند» (کاستن از تجربه فیزیولوژیک) و گاهی «به اطراف نگاه می‌کند» (حواس خود را پرت کردن) .... در پاسخ به سؤال مصاحبه‌کننده: .... «به خودم انگیزه میدم، میگم» می‌برم حتماً، یا آگه نشد مسابقات بعدی حتماً آماده میشم، حواسم را جمع می‌کنم (به خود امید دادن) .... «سعی می‌کنم آرام باشم» و دقتم را بالا ببرم (آرام کردن خود) .... «شکال نداره» می‌تونم تو مسابقه بعدی شرکت کنم.

#### ● نتایج

بر اساس اختصاص کدهای «ولیه به رفتار»، خرده مقوله به «خرده راهبرد»، مقوله به راهبردهای اصلی و «تم‌ها به فرآیندهای» نظم‌بخشی هیجان، در بخش اصلی تحلیل، رفتار، خرده راهبردها، راهبردهای اصلی و فرآیندهای تنظیم هیجان به تفکیک چهار هیجان غم، خشم،

درد و ترس در الگوی سنی ۴ تا ۱۲ سال جایابی شده و اختصاص یافتند که در جدول‌های بعدی، خلاصه و ارائه شده‌اند.

جدول ۱. الگوی تحول تنظیم هیجان در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله در سطح فرآیندهای نظم بخش هیجان به تفکیک چهار هیجان غم، عصبانیت، درد و ترس

مقاطع سنی	قبل از ۴ سالگی	از ۵ تا ۷ سالگی	از ۸ تا ۱۰ سالگی	از ۱۰ سالگی به بعد
غم	تنظیم ادراکی هیجان در سطح محرک و موقعیت	تنظیم ادراکی معطوف به تجربه هیجان	تنظیم در سطح پاسخ	تنظیم شناختی درونی
خشم	تنظیم ادراکی عدم تنظیم هیجان	تنظیم در سطح پاسخ	تنظیم تجربه با کمک از بیرون تنظیم تجربه در کنترل فیزیولوژیک	تنظیم شناختی درونی
درد	تنظیم ادراکی هیجان در سطح محرک و موقعیت	تنظیم ادراکی معطوف به تجربه هیجان تنظیم در سطح پاسخ	تنظیم تجربه با کمک از بیرون	تنظیم شناختی درونی
ترس	تنظیم ادراکی هیجان در سطح محرک و موقعیت عدم تنظیم هیجان	تنظیم ادراکی معطوف به تجربه هیجان تنظیم در سطح پاسخ	تنظیم تجربه با کمک از بیرون	تنظیم شناختی درونی

بر اساس نتایج جدول ۱ و پاسخ سؤال یک، الگوی سنی از مسیر فرآیندهای تنظیم ادراک (موقعیت و محرک)، ادراک معطوف به تجربه، تنظیم پاسخ فیزیولوژیک، تنظیم درونی با کمک دیگران و تنظیم شناختی (از درون) می‌گذرد.

جدول ۲. سیر تحول تنظیم هیجان در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله در سطح راهبردهای نظم بخش هیجان به تفکیک چهار هیجان غم، عصبانیت، درد و ترس

مقاطع سنی	قبل از ۴ سالگی	از ۵ تا ۷ سالگی	از ۸ تا ۱۰ سالگی	از ۱۰ سالگی به بعد
غم	تغییر شرایط تغییر توجه از محرک	تغییر پاسخ تغییر توجه از تجربه هیجان	فرونشانی	تعدیل شناختی کنترل فیزیولوژیک
عصبانیت	تغییر شرایط تغییر توجه از محرک تبدیل به عمل	تغییر پاسخ تغییر توجه از تجربه هیجان	تعدیل شناختی بیرونی کنترل فیزیولوژیک	تعدیل شناختی درونی
درد	تغییر شرایط تغییر توجه از محرک	تغییر پاسخ فرونشانی تغییر توجه از تجربه هیجان	تعدیل شناختی بیرونی	تعدیل شناختی درونی
ترس	تغییر شرایط تغییر توجه از محرک تبدیل به عمل	تغییر پاسخ فرونشانی تغییر توجه از تجربه هیجان	کنترل فیزیولوژیک	تعدیل شناختی

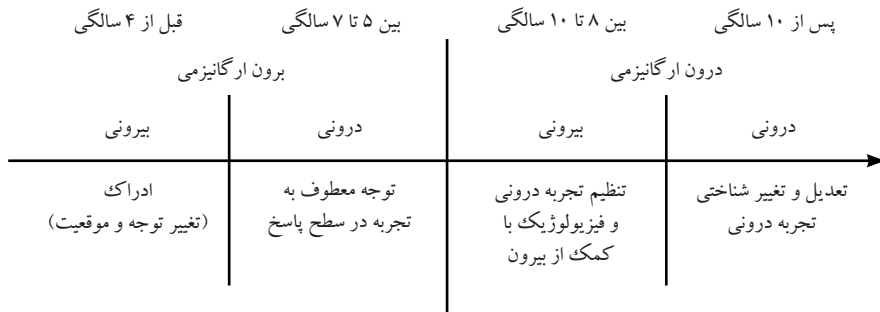
نتایج جدول ۲ و پاسخ سؤال دوم، الگوی سنی از مسیر راهبردهای تبدیل به عمل، تغییر شرایط و توجه از محرک (بیرون)، تغییر توجه از تجربه (درون)، فرونشانی و تغییر پاسخ، کنترل فیزیولوژیک، تعدیل شناختی از بیرون و درونی می‌گذرد. چنین وضعیتی در جدول ۳ و برای خرده راهبردها نیز مشاهده می‌شود.

جدول ۳. الگوی تحول در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله در سطح خرده راهبردهای نظم بخش هیجان به تفکیک چهار هیجان غم، عصبانیت، درد و ترس

از ۱۰ سالگی به بعد	از ۸ تا ۱۰ سالگی	از ۵ تا ۷ سالگی	قبل از ۴ سالگی
<p>آرام کردن با خودگویی مخفی نگه داشتن احساس نفی احساس</p> <p>درخواست حمایت کاستن از تجربه فیزیولوژیک کنترل گفتار</p>	<p>آرام کردن با خودگویی به خود امید دادن کاستن فیزیولوژیک</p> <p>نفی احساس مخفی نگه داشتن احساس کنترل گفتار کنترل رفتاری</p>	<p>پوشاندن پاسخ با هیجان جایگزین نادیده گرفتن احساس</p> <p>ترک موقعیت و یافتن موقعیت جایگزین ترک موقعیت و پنهان شدن پرت کردن حواس</p>	<p>مقابله ذهنی فعال آرام کردن خود با خودگویی به خود امید دادن</p> <p>نفی احساس مخفی نگه داشتن احساس کنترل رفتاری</p>
<p>مقابله فعال ذهنی آرام کردن با خودگویی</p> <p>درخواست حمایت کاستن از تجربه فیزیولوژیک کنترل رفتاری مخفی نگه داشتن احساس کاستن ذهنی شدت محرک</p>	<p>پوشاندن پاسخ با هیجان جایگزین نفی احساس مخفی نگه داشتن احساس کاستن ذهنی از شدت محرک</p> <p>ترک موقعیت و یافتن موقعیت جایگزین ترک موقعیت و پنهان شدن پرت کردن حواس</p>	<p>ترک موقعیت و پنهان شدن پرت کردن حواس تبدیل به عمل</p>	<p>مقابله ذهنی فعال آرام کردن خود با خودگویی به خود امید دادن</p> <p>ترک موقعیت و پنهان شدن پرت کردن حواس تبدیل به عمل</p>



یافته‌های این پژوهش، به‌طور خلاصه و منسجم در شکل ۱ زیر ارائه شده است.



شکل ۱. الگوی تحولی تنظیم هیجان

## ● بحث و نتیجه گیری

○ یافته‌ها نشان می‌دهد خط سیر سنی فرآیندهای نظم‌بخشی برای هر چهار هیجان یکسان و هم‌شکل است. آنچه در تحول انواع هیجان‌ها متفاوت است، سرعت استقرار فرآیندهای نظم‌بخش بسته به نوع هیجان است. سیر سنی فرآیندهای نظم‌بخش برای هیجان غم کندتر و با تنوع کمتری است که همسو با نتایج گولزن، هوق، کینگ و تونگ (۲۰۱۰) است. قبل از چهارسالگی، عدم تنظیم برای هیجان‌های خشم و ترس دیده می‌شود ولی برای هیجان‌های غم و درد مشاهده نشد. ترس و خشم از تنوع فرآیندهای نظم‌بخش برخوردار است. شاید گره خوردن هیجان‌های خشم و ترس با حفظ بقای اشخاص موجب تنوع فرآیندها و استقرار سریع‌تر آنها باشد (بریجت، آدی، لاک، مرداک، بچمن، ۲۰۱۳). تنوع و استقرار سریع‌تر تنظیم هیجان‌های خشم و ترس قابل توجه است. خشم و ترس، هیجان‌های آنی‌تری هستند، لذا نظم‌بخشی آنها دیرتر شروع می‌شود ولی زودتر مستقر می‌شوند. این نتایج هماهنگ با الگوی توانایی محورگرتز و رومر (۲۰۰۴) است.

○ سیر تحولی راهبردهای تنظیم برای هیجان غم به نحوی است که راهبرد تغییر پاسخ، دامنه‌ای شش‌ساله از ۵ تا ۱۰ سالگی را به خود اختصاص داده است، که دال بر کندی استقرار در راهبردهای نظم‌بخش به هیجان غم است. قبل از چهارسالگی، تبدیل به عمل برای هیجان‌های خشم و ترس دیده می‌شود ولی برای هیجان‌های غم و درد مشاهده نشد. غم به‌عنوان احساسی که اثری ماندگار دارد نیازمند پختگی لازم برای نظم‌بخشی است (هریس، ۲۰۰۰)، لذا سرعت کندتر در استقرار نظم‌بخشی آشکارکننده زمان بیشتر برای شکل‌گیری آن

است. درعین حال که بد تنظیمی آن در شروع نیز زودتر ناپدید می شود که همسو با کالپیدو، پاور، چری و گاتفرید (۲۰۰۴) است.

○ ترتیب استقرار خرده راهبردها با توجه به نوع هیجان، تفاوتی نشان نداد؛ اما سن بروز آنها بر اساس نوع هیجان متفاوت است. خرده راهبردها در نظم بخشی خشم زودتر ظاهر می شوند و این با نتایج کول، دنیس، اسمیت-سیمون و کوهن، (۲۰۰۹) و زمان و گاربر (۱۹۹۶) همسویی دارد. ظهور سنی راهبردها و خرده راهبردها به ترتیب برای خشم، درد، ترس و غم زودتر واقع می شود. تنظیم خشم زودتر ظاهر می شود. غم نیازمند زمان طولانی تری برای استقرار تنظیم و گذار از سطح پاسخ به سطح تجربه درونی است (پونز، هریس و رزنی، ۲۰۰۴).

○ بر اساس یافته ها، قبل از چهارسالگی عدم تنظیم برای خشم مشاهده شد، که همسو با زمان و گاربر (۱۹۹۶) دال بر ابراز کننده تر بودن کوچک ترها در غم و خشم است. در بررسی آنها، تفاوت های تحولی تنظیم هیجان محوریت نداشت. اینکه بعد از ۸ سالگی، محوریت با تعدیل و تغییر شناختی و درونی است همسو با نتایج گارنفسکی و هم (۲۰۰۷) است. اما در بررسی آنها به تنظیم ادراکی و پاسخ دهی و سطح فرآیندهای تنظیم هیجان اشاره ای نشده است. چنانچه بخواهیم الگوی فرآیندی گراس (۲۰۱۵) را بر اساس الگوی تحولی برآمده از این یافته ها، منطبق کنیم به این ترتیب می شود: توجه پراکنی، تغییر و انتخاب موقعیت، تعدیل پاسخ و تغییر شناختی. اینکه یافته ها نشان می دهد سیر تحولی تنظیم هیجان از سطح پاسخ دهی به تنظیم در سطح تجربه درونی حرکت می کند همسو با گالن و همکاران (۲۰۱۰) است که نشان داده اند فرونشانی با افزایش سن کاهش می یابد. بر اساس نتایج، تنظیم هیجان با حرکتی از بیرون به درون ارگانیزم متحول می شود که هماهنگ با یافته های کالیر، هاروی، و بیلر (۲۰۱۶) هماهنگ است.

○ مراحل سنی که شکل ۱ برآمده از نتایج مطالعه حاضر نشان می دهد، تحول فرآیندهای نظم بخش هیجان را به بدین شکل آشکار ساخت؛ قبل از چهارسالگی، تنظیم هیجان در سطح ادراک به واسطه تغییر در موقعیت و توجه است. پنج تا هفت سالگی، توجه از موقعیت و محرک به تجربه آنها معطوف می شود و در وجه دیگر، تنظیم پاسخ ها رخ می دهد. هشت تا ده سالگی، تنظیم در سطح تجربه فیزیولوژیک و درونی هیجان با کمک از دیگران ظاهر

می‌شود. پس از ده‌سالگی، تنظیم هیجان با محوریت تعدیل و تغییر شناختی در تجربه درونی هیجان مشاهده می‌شود. این الگو همسو با کامپوس، مام، کرمویان و کامپوس (۱۹۹۴) است.

○ «تنظیم موقعیت» و «توجه»، بیرونی است؛ یعنی هیجان قبل از تجربه و در سطح محرک تنظیم می‌شود. تنظیم توجه معطوف به تجربه محرک، درونی است، زیرا تجربه رخ داده است و محوریت تنظیم، تجربه محرک و موقعیت است و نه خود موقعیت یا محرک. تنظیم در سطح پاسخ نیز درونی است، زیرا پاسخدهی برآمده از تجربه و ثمره آن است. این دو مرحله، برون ارگانیزمی است، زیرا روی تنظیم به سمت موقعیت، محرک، تجربه آنها و پاسخدهی است. محرک و موقعیت بیرون از ارگانیزم‌اند، توجه به تجربه محرکی است که قرار است از بیرون بر ارگانیزم وارد شود. روی پاسخدهی نیز به سمت دیگران و بیرون از ارگانیزم است. تنظیم فیزیولوژیک هیجان در سنین هشت تا ده‌سالگی با کمک از دیگران رقم می‌خورد، لذا بیرونی است. تعدیل و تغییر شناختی هیجان پس از ده‌سالگی، درونی است؛ زیرا تنظیم از درون و متمرکز بر یک تجربه درونی است. هر دو مرحله پس از هفت‌سالگی، درون ارگانیزمی‌اند، زیرا محوریت تنظیم هیجان تجربه درونی آن است؛ یعنی هیجان پس از راه‌اندازی و ورود به درون ارگانیزم و قبل از پاسخدهی، تنظیم می‌گردد که همسو با یافته‌های کالیر، هاروی، بیملر (۲۰۱۶) است.

○ در مجموع اینکه، یافته‌های این مطالعه مؤید تأثیرپذیری نظم‌بخشی هیجان از افزایش سن است، لذا پدیده‌ای تحول وابسته است. الگوی تحولی منتج از یافته‌ها نشان می‌دهد که قبل و بعد از هفت‌سالگی تنظیم هیجان از سطح ادراکی و پاسخی به سمت تنظیم هیجان در سطح تجربه درونی سیر می‌کند. هرکدام از فرآیندهای تنظیمی زمانی حدود سه سال به خود اختصاص می‌دهند. یافته‌های مبتنی بر داده این پژوهش، انسجام بخش مفاهیم نظریه‌های تنظیم هیجان در راستای یک الگوی تحولی است. آنچه در این الگو متمایز است، ترتیب شکل‌گیری فرآیندها و راهبردهای نظم‌بخشی هیجان بر مبنای افزایش سن و تنوع و سرعت متفاوت در خصوص نظم‌بخشی چهار هیجان غم، خشم، ترس و درد است. در راستای تبیین حالات خلقی منفی بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت، کندی تنظیم در غم و تنوع کم فرآیندها و راهبردهای تنظیم آن، کندی سازگاری‌های مبتنی بر فقدان، دوام حالات خلقی و ناتوانی افراد در مواجهه با آن را قابل فهم می‌سازد.



## یادداشت‌ها

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. emotion regulation     | 2. situation selection    |
| 3. situation modification | 4. attentional deployment |
| 5. cognitive change       | 6. response modulation    |

## ● منابع

- امیری، شعله (۱۳۹۱). اسناد و پایداری اسناد هیجانی اخلاقی در نوجوانان، *مجله روانشناسی*، ۱۶(۱)، ۸۴-۱۰۱.
- زرندی، علیرضا؛ اعظم لالانسفلی، فریبا؛ و رضانی، ولی اله (۱۳۹۰). نقش خودشناسی، نیازهای بنیادی روانشناختی و حمایت اجتماعی در تقاضای جراحی زیبایی، *مجله روانشناسی*، ۱۵(۴)، ۳۶۹-۳۸۱.
- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of the emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 171-197.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (7-8), 493-501.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bridgett, D. J., Oddi, K. B., Laake, L. M., Murdock, K. W., & Bachmann, M. N. (2013). Integrating and Differentiating Aspects of Self-Regulation: Effortful Control, Executive Functioning, and Links to Negative Affectivity. *Emotion*, 13(1), 47-63.
- Callear, A., Harvey, S. T., & Bimler, D. (2016). Understanding the structure of children's emotion-regulation strategies. *International Journal of Behavioral Development*, doi:10.1177/0165025416647525
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A Functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 284-303.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18, 324-352.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125-156.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning : A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in*

*Personality*, 46, 780-784.

- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Meerum Terwogt, M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16, 1–9. doi:10.1007/s00787-006-0562-3
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 567–574. doi:10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x
- Harris, P. L. (2000). Understanding emotion. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 281-292). New York: Guilford Press.
- Hsieh H.-F. & Shannon S. (2005) Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277–1288.
- Kalpidou, M. D., Power, T. G., Cherry, K. E., & Gottfried, N. W. (2004) Regulation of emotion and behavior among 3- and 5-year-olds. *The Journal of General Psychology*, 131:2, 159-178, doi: 10.3200/GENP.131.2.159-180
- Kopp, C. B. (1989). *Regulation of distress and negative emotions: A developmental view*. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Liljenfors, R., & Lundh, L. G. (2015). Mentalization and Intersubjectivity towards a theoretical integration. *Psychoanalytic Psychology*, 32(1), 36–60.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pons, F., Harris, P. L., & Rosnay, M. D. (2004) Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of*

- Developmental Psychology*, 1(2), 127-152.
- Rawana, J. S., Flett, G. L., McPhie, M. L., Nguyen, H. T., & Norwood, S. J. (2014). Developmental trends in emotion regulation: A systematic review with implications for community mental health, *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(1), 31-45.
- Rydell, A., Berlin, L., & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5- to 8-year-old children, *Emotion*, 3(1), 30-47.
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33, 906-916.
- Stegge, H., & Meerum terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269-286). New York : Guilford press.
- Suveg, C. & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750-759.
- Taylor, Z. E., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Eggum, N. D., & Sulik, M. J. (2013). The relations of ego-resiliency and emotion socialization to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood. *Emotion*, 13(5), 822-831.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: Meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957-973.

