

بررسی و تحلیل روش‌های کاهش اضطراب و فرآیندهای

موثر در تنظیم هیجان رفتاری دانش‌آموزان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۱/۰۳/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۱/۰۹/۱۲)

محمدرضا زریری ۱

آرمان یارمرادی

چکیده

اضطراب نگرانی شدید، بیش از حد و مداوم و ترس در مورد موقعیت‌های روزمره است اما باید گفت اضطراب یک احساس بسیار طبیعی است زیرا مغز انسان در تلاش است تا فرد را در برابر برخی اتفاقات ایمن نگه دارد. برخی از علائم فیزیکی اضطراب می‌تواند شامل احساس گرفتگی هوا، تعریق، لرزش، افزایش ضربان قلب و احساس خطر قریب الوقوع باشد. در کنار اضطراب عامل دیگری که می‌تواند به عنوان یک بیماری و نگرانی رفتاری روح و روان دانش‌آموزان و نوجوانان را تحت تاثیر قرار دهد هیجان است. تنظیم شناختی هیجان یکی از مهم‌ترین متغیرهای است که بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد. تنظیم هیجانی به استفاده از استراتژی‌های شناختی، رفتاری و عاطفی مانند اجتناب، ارزیابی مجدد، نشخوار فکری، فرار، سرکوب، حواس پرتی و مقابله مساله محور، برای تغییر شکل، فرکانس، شدت یا رخداد موقعیتی تجربیات احساسی اشاره دارد. هنگامی که انسانها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. هر چند تنظیم هیجان می‌تواند در برگیرنده فرایندهای هشیار باشد، الزاماً نیازمند آگاهی و راهبردهای آشکار نیست. تنظیم هیجان در مدیریت هیجان نقش اساسی ایفا می‌کند و شکلی خاصی از خود نظم بخشی است. تنظیم شناختی هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد. در این مقاله که به روش تحلیلی-توصیفی نگارش شده

است قصد داریم به بررسی و تحلیل روش های کاهش اضطراب و فرآیندهای موثر در تنظیم هیجان رفتاری پردازیم. نتایج این پژوهش نشان از این دارد که قابلیت و مهارت افراد در تنظیم هیجانات و عواطف بر بهزیستی روانی، جسمانی، بین فردی و در نهایت در بهبود کارکرد خانواده و ارتباط زناشویی فرد موثر است.

واژگان کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، اضطراب، خصایص رفتاری، اختلالات روحی و روانی

بخش اول: بررسی و شناخت اضطراب

همه ما در بسیاری از موقعیت های زندگی به طور طبیعی احساس اضطراب می کنیم. مثلاً درست پیش از امتحان مهم، سخنرانی در جمع دانشجویان یا همکاران، در مصاحبه، یا در اولین قرار ملاقات. اکثر واکنش های اضطرابی کاملاً طبیعی و به صورت واکنش های انطباقی است که به ما کمک می کنند تا در شرایط دشواری که برایمان پیش می آید، صحیح عمل کنیم. اما گاهی اضطراب آنقدر شدید یا آنقدر با رویدادها و موقعیت های نامناسب همراه می شود که برای فرد مشکل ساز و ناسازگارانه جلوه می کند. اینجاست که احتمالاً اختلالات اضطرابی ایجاد می شود. اختلالات اضطرابی عبارت است از یک حالت روانی یا برانگیختگی شدید که خصوصیات اصلی آن عبارت است از ترس، شک و نگرانی مفرط (دی وی، ۲۰۰۸، به نقل از کریمی، بحرینیان، غباری ناب، ۱۳۹۱). اضطراب، فرد را در برابر خطر هشیار می کند و هیجانی است که در ابتدای کودکی نمایان می شود، در طول تحول ادامه می یابد و کارکردی سازگارانه را در جهت تسهیل ردیابی و دوری از تهدید فراهم می آورد. با این وجود اضطراب زمانی به عنوان یک مشکل تلقی می گردد که با کارکردهای روزمره تداخل پیدا می کند و یا زمانی که به شکل مداوم و پایا اتفاق می افتد (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰؛ ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۹۶). اضطراب پدیده ای محوری است که نظریات روان پزشکی زیادی حول آن شکل گرفته است. بنابراین اصطلاح اضطراب در نظریه روان پزشکی و نیز در تحقیقات متمرکز بر علوم اعصاب و مکاتب مختلف فکری تحت تاثیر اصول شناختی رفتاری نقش محوری دارد. اختلالات اضطرابی با عوارض زیادی همراه اند و اغلب مزمن شده و

نسبت به درمان مقاوم هستند. این اختلالات را می‌توان خانواده‌ای از اختلالات روانی مجزا و در عین حال مرتبط به هم در نظر گرفت. اختلالات اضطرابی شامل موارد زیراند: اختلال وحشت زدگی (پانیک)، گذرهراسی، هراس (فوبیا) اختصاصی، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر (سادوک، سادوک و روئیز، ۲۰۱۱؛ ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). اختلالات اضطرابی شامل طبقه‌ای از اختلالات است که مواردی از آن، همچون اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی و اضطراب مفرط در بین کودکان رایج بوده و سبب آسیب اساسی در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی می‌گردد. این علایم پیش‌بینی‌کننده افسردگی اساسی و اختلالات اضطرابی در بزرگسالی است. برخلاف شیوع بالا (۲۰ - ۱۰ درصد) و حالات ناخوشی و مرضی عمده، علائم اضطرابی در کودکان و نوجوانان کمتر مورد درمان و توجه قرار گرفته است (واک آپ و آلبنو^۱، ۲۰۱۱). اختلال اضطراب تعمیم یافته با نگرانی مفرط در مورد وقایع و فعالیت‌های زندگی در بیشتر روزها مشخص می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی شامل اضطراب بیش از حد درباره‌ی مورد قضاوت قرار گرفتن توسط دیگران یا رفتار در بین جمع است و اختلال اضطراب جدایی نیز با اضطراب بیش از حد درباره‌ی دور بودن از مراقبان اصلی مشخص می‌شود (والکزک، اسیورن، برین هولست، رین هولت و دان^۲، ۲۰۱۷، به نقل از عباسی، داورپناه، خنجرخانی، اداوی، ۱۳۹۶). اضطراب حالتی از انگیزش هیجانی منفی بیان شده است که به واسطه احساس هراس و فقدان کنترل نگرانی مرتبط با رویداد تهدیدزا آینده همراهی می‌شود (بارلو^۳، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲، و مز و سیلورمن^۴، ۲۰۰۸). از جنبه‌های مختلفی می‌توان به تبیین آسیب‌شناسی روانی اختلال‌های اضطرابی پرداخت و تلاش‌های بسیاری جهت شناسایی عوامل مرتبط با پدیدآیی و تداوم اختلال اضطراب انجام گرفته است. در این راستا، مطالعات نشان می‌دهند که عوامل خطر اختلال‌های

^۱ Walkup & Albano

^۲ Walczak , Esbjørn, Breinholst, Reinholdt-Dunne

^۳ Barlow

^۴ Weems, & Silverman

اضطرابی، شامل عوامل محیطی، عوامل ارثی و زیستی میشود (سوگ، سوود، کومر و کندال^۱، ۲۰۰۸).

بخش دوم: نگاهی به روش‌های کاهش و کنترل اضطراب

(یک) تنفس عمیق

زمانی که دچار وحشت‌زدگی می‌شوید تنفس تان چگونه است؟ بیشتر مردم در هنگام وحشت زدگی بریده بریده نفس می‌کشند و سپس نفس خود را حبس می‌کنند. این افراد، تنفس کم عمق و کوتاهی دارند اما اکسیژن را به طور کامل از ریه‌هایشان خالی نمی‌کنند. مشکل اینجاست که وقتی اجازه نمی‌دهید هوا به طور کامل از ریه خارج شود، احساس نبود اکسیژن می‌کنید. احساس نبود اکسیژن، یک خیال باطل و وهم است (یک عامل مضطرب کننده که باعث می‌شود شما تندتر نفس بکشید). آموزش کنترل تنفس تمرین بسیار موثری است که با استفاده از آن می‌توانید از بروز بدترین علائم جنگ و گریز جلوگیری کنید. بسیار مهم است که این تمرین را در حالت آرامش و در یک محیط امن و بی‌خطر بدون اضطراب و وحشت‌زدگی انجام دهید تا اثر آن را ببینید. پنج مرحله‌ی آسان برای انجام دادن وجود دارد:

مرحله ۱. ابتدا نفس خود را بیرون دهید (بازدم). به محض اینکه احساس وحشت‌زدگی کردید با نفس نفس‌زدن‌ها با علائمی مثل تپش قلب شروع شدند، ریه‌های خود را به طور کامل از هوا خالی کنید. ابتدا باید بازدم انجام دهید.

مرحله ۲. سپس از طریق بینی، هوا را به داخل بکشید و بیرون دهید. تنفس از طریق بینی آرام‌تر انجام می‌شود و سرعت تنفس را کاهش می‌دهد و در عین حال از نفس نفس‌زدن جلوگیری می‌کند.

مرحله ۳. نفس عمیق بکشید و هوا را داخل شکم ببرید. یک دست‌تان را روی شکم و دست دیگرتان را روی قفسه‌ی سینه بگذارید. اگر تنفس شما درست باشد (تنفس شکمی) دستی که روی شکم است باید بالا و پایین شود.

مرحله ۴. نفس‌هایتان را بشمارید. ابتدا بازدم و سپس دم را از طریق بینی انجام دهید. بشمارید، یک...دو...سه، یک ثانیه مکث کنید، سپس هوا را از طریق دهان بیرون دهید

^۱ Suveg, Sood, Comer, & Kendall

مرحله ۵. در این مرحله، سرعت تنفس خود را نسبت به مرحله ی ۴ قدری آرام تر کنید. نفس بکشید و بشمرید، یک...دو...یه...چهار...پنج، سپس مکث کنید و نفس خود را بیرون دهید و بشمارید، یک...دو...سه...چهار...پنج (مکث کی ۱ و دوفرین ۲، ۲۰۱۱؛ ترجمه محمدصادق، ۱۳۹۶).

(دو) پذیرش اضطراب

به یاد داشته باشید که اضطراب تنها یک هیجان است مانند خیلی از هیجانات دیگر. انکار کردن اضطراب بسیار خطرناک می باشد. چرا که تلاش برای پرخاشگری یا انکار اضطراب اغلب آنرا نهادینه تر می کند؛ انکار این هیجان باعث همیشگی شدن و تحمل ناپذیر شدن آن می شود. این به این معنیست که شما با پذیرفتن حقیقت به یکسری مزایا در لحظه دست پیدا می کنید؛ واقعیت می تواند اضطراب باشد. آخرین کلام این است که احساس اضطراب یقیناً با ایده آل های انسانی همسو نیست اما نباید فراموش شود که حضور آن همیشگی نبست (تارتاکووسکی، ۲۰۱۸). وقتی از پذیرش صحبت می کنیم، منظورمان اتخاذ یک نگرش باز، غیر قضاوت گرایانه و پذیرا نسبت به تجربیات زندگی به عنوان یک فرد زنده است (خوب و بد، خوشایند و دردناک، تلخ و شیرین). پذیرش، آنچنان که منظور ما است، از هرگونه قضاوتی چه مثبت و چه منفی مستقل است. وقتی یک تجربه ی خاص را می پذیرید، به وجود آن اقرار می کنید، یا با آن در زمان حال می مانید و هیچ تلاشی برای از بین بردن آن نمی کنید یعنی پذیرش اتفاق افتاده است (مکث کی ۳ و دوفرین ۴، ۲۰۱۱؛ ترجمه محمدصادق ۱۳۹۶).

سه) خود کنترل

تکنیک خودکنترلی واقعا ساده است. کل کاری که باید انجام دهید شمردن افکار منفی در طول روز است. اگر برای یک دوره زمانی از تکنیک خودکنترلی استفاده کنید، اغلب کاهش قابل

۱ McKay

۲ DuFrene

۳ McKay

۴ DuFrene

توجهی در افکار منفی تجربه خواهید کرد و پیشرفت خوبی را در روش احساسی خود درک می- کنید. یک روش ساده برای خود کنترلی خرید یک شمارنده امتیاز مانند صلوات شمار است. هر زمان که یک فکر منفی دارید، یکبار دکه شمارشگر را فشار دهید. در انتهای روز می توانید کل افکار منفی را که در آن روز داشته اید، جمع بزنید و دوباره شماره ی شمارنده را به صفر برسانید (برنز ۱، ۲۰۱۵؛ ترجمه میرحبیبی، ۱۳۹۶).

چهار) تکنیک پرسش از افکار

وقتی که افراد مضطربند مغز با انواع ایده های عجیب و بیگانه که خیلی از آنها بسیار ناواقع گرایانه و بسیار ناخوشایند است به سراغ آنها می آید. و این افکار تنها باعث بالا رفتن حالت اضطراب شخص می شود. برای مثال؛ در یک سخنرانی رسمی افکاری از قبیل - خدای من نمی توانم اینکار را انجام دهم، اینکار مرا می کشد ممکن است از ذهن شما عبور کند. صرفا در همان لحظات پر تنش کافست به خودتان یاد آوری کنید؛ بهر حال این یک فاجعه نیست و در واقعیت هیچکس از سخنرانی کردن نمرده است. زمانی که این افکار ذهن شما را به چالش می کشند این سوال ها را از خود پرسید:

- آیا این نگرانی واقعی است؟
- آیا امکان دارد که چنین اتفاقی بی افتد؟
- اگر بدترین اتفاق ممکن بی افتد، چه موردی درباره ی آن آنقدر بد است؟
- آیا من میتوانم از پس آن بر بیایم؟
- اگر یک اتفاق بد بیافتد، من چه سهمی در آن دارم؟
- آیا این واقعیت؟ یا صرفا اینگونه به نظر می رسد؟ (تارتاکووسکی ۲، ۲۰۱۸).

پنج) مشاهده افکار

گسلش که یکی از مولفه های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (هیز، استروسال و ویلسون ۳،

۱ Burnce

۲ Tartakovsky

۳ Hayes , Srohsal & Wilson

۱۹۹۹)، تکنیکی است که رابطه‌ی شما با ذهن و افکارتان را تغییر می‌دهد. تمرین مشاهده ذهن و سپس برچسب زدن و رها کردن، به شما کمک می‌کند از افکارتان جدا شده و آنها را کمتر جدی بگیرید. گسلش به شما می‌آموزد به جای «بودن» یک فکر (من زشتم، من در خطر)، آن فکر را «داشته» باشید (من این فکر را دارم که در خطر هستم، من این فکر را دارم که زشت هستم). نقطه-شروع گسلش جایی است که یاد بگیرید افکار را مشاهده کنید. یکی از تمرین‌های خوب در این حوزه، مراقبه نام دارد (مک کی ۱ و دوفرین ۲، ۲۰۱۱؛ ترجمه محمدصادق ۱۳۹۶).

شش) خودگویی مثبت

اضطراب می‌تواند باعث ایجاد بسیاری از رفتارهای منفی شود. به خودت بگو "با شرایط پیش رو به طور مثبت کنار بیا". برای مثال شما ممکن است بگویید "این اضطراب سرشار از احساسات ناخوشایند است، اما من میتوانم از راهکارهایی برای مدیریت آن استفاده کنم" (تارتاکوفسکی، ۲۰۱۸).

هفت) وقفه‌های نگرانی

وقفه‌های نگرانی یک تکنیک متناقض است. به جای اینکه با افکار منفی خود بجنگید، با جریان حرکت کنید و خود را به آن بسپارید. در هر روز، یک یا چند دوره به خود اجازه می‌دهید که نگران یا افسرده شوید و یا اینکه احساس گناه کنید. در طی این زمان‌ها تا آنجا که می‌توانید خود را با افکار منفی‌تان بمباران می‌کنید. بقیه زمان را می‌توانید به شیوه‌ای مثبت و خلاقانه به زندگی خود ادامه دهید. می‌توانید از این تکنیک برای غلبه بر افکاری استفاده کنید که اضطراب یا افسردگی را مورد هدف قرار می‌دهند (برنز، ۲۰۱۵؛ ترجمه میرحبیبی، ۱۳۹۶).

هشت) متمرکز شدن بر فعالیت‌های معنادار

وقتی که شما مضطرب هستید توجه و تمرکز به یک هدف با معنا می‌تواند اثر بخش باشد. کوربی توصیه می‌کند که از خودتان این سوال را بپرسید که اگر مضطرب نبودید چکار می‌کردید؟ اگر شما به دیدن یک فیلم می‌روید، همچنان به راهتان ادامه دهید. اگر مشغول شستن لباسها هستید،

۱ McKay

۲ DuFrene

همچنان به شستن لباسها ادامه دهید. در زمان اضطراب بدترین حالت ممکن آن است که شما بصورت منفعلانه گوشه ای بنشینید و به احساس منفی یا اضطرابتان فکر کنید. انجام دادن چیزی که باید انجام شود به شما یک درس کلیدی می دهد، کوربی می گوید خارج شدن از افکاری که در ذهنتان است احساس بهتری به شما می دهد؛ شما توانایی زندگی کردن زندگیتان را دارید هرچند درگیر اضطراب باشید و شما می توانید به تمام کارهایتان برسید. "در یک سخن، با معادلات زندگی درگیر شوید. در گوشه ای ننشینید و به اضطراب فکر نکنید" (تارتاکوفسکی، ۲۰۱۸).

بخش سوم: بررسی تعاریف هیجان و نظریات مرتبط با آن

ارائه تعریفی از هیجانات تا حد زیادی سخت است، زیرا می توان هیجان را به دامنه وسیعی از پاسخ ها اطلاق کرد. برای مثال ناراحت شدن از دست استاد، کلافگی ناشی از ترافیک، لذت بردن از قدم زدن در پارک، ترس از یک نمره بد، احساس گناه بخاطر عمل نکردن به گفته های والدین و... را می توان به عنوان هیجان در نظر گرفت. این هیجانات در چند بعد قابل بررسی هستند. شدید یا ملایمند، مثبت یا منفی اند، عام یا خاص اند، کوتاه مدت یا بلند مدت اند، اولیه اند یا ثانویه (یعنی هیجانی که در واکنش به یک پاسخ هیجانی ایجاد می شود) (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). افلاطون معتقد بود که هیجان ها همانند دارویی هستند که عقلانیت را مختل می سازند. این عدم اطمینان در دوره رواقیون نیز مطرح بود که هیجان ها بیماری روح است ادامه یافت. مطالعه نوین هیجان ها با داروین^۱ شروع شد که در کارش این روش فکری را دنبال کرد. او متوجه شباهت هایی میان تظاهرات احساسی در انسان و دیگر حیوانات و نیز میان افراد بالغ و کودکان شد. او مشاهده کرد که این تظاهرات خواه ذره ای استفاده داشته باشد یا نه روی می دهند، او آنگاه توانست استدلال کند که این تظاهرات وقتی در انسان بالغ پدید می آید، انعکاسی از تاریخچه تعاملی و سابقه ی تحول ما از دوران کودکی است. به دنبال داروین، ویلیام جیمز^۲ مطرح ساخت که هیجان ها عبارتند از ادراک رویداد های بدن و والتر کنن^۳ مطرح کرد که آنها فوران تکانه های مربوط به

۱- Darwin

۲- William James

۳- Walter Cannon

بخش های پایینی و غیر عقلانی مغز هستند. چنین پیشنهاداتی روند کلی نظریه سازی روان شناسی در مورد هیجان ها را تشکیل می داد. سنت فکری دیگری درباره ی هیجان ها در تاریخ نظریات روان شناسی غرب وجود داشته است. این سنت با ارسطو شروع شد که مطرح کرد که هیجان ها بر داوری های شناختی مبتنی اند. او از اصطلاحات مربوط به هیجان ها تجزیه و تحلیلی مؤلفه ای به دست داد. بنابراین، برای نمونه، او خشم را به عنوان حالتی پدید آمده در نتیجه ی این باور که فردی مورد اهانت قرار گرفته است تحلیل کرد. این شیوه ی تجزیه و تحلیل معنای اصطلاحات مربوط به هیجان از طرف اسپینوزا^۱ دنبال شد (آیزنک^۲، ۱۹۹۲؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹). در این سنت شناختی، کاری که مشخص کننده ی نقطه ی آغاز دوران نوین است متعلق به فردریک پاول هان^۳ است که در سال ۱۸۸۷ مطرح کرد که هیجان ها وقتی بروز می کنند که چیزی موجب قطع یک گرایش یا یک فعالیت در حال اجرا می گردد. هیجان سپس اختلالی ذهنی تولید می کند که توجه خود آگاه را کاملاً به خودش اختصاص می دهد. شکر و سینگر^۴ (۱۹۶۲) نیز در دهه ی ۱۹۶۰ مقاله ای منتشر کردند که اثر گذارترین تحقیق اخیر در مورد هیجان ها محسوب می شود. هر هیجان در این نظریه دو مولفه دارد، تحریک غیر شناختی و نا متمایز نه چندان متفاوت با نوع درون دادی که توسط جیمز و کنن اصل قرار داده شده بود؛ به همراه انتسابی شناختی از سبب تحریک. شکر و سینگر با یک حرکت، سنتهای زیست شناسانه، شناختی و روانی - اجتماعی را متحد کردند (آیزنک^۲، ۱۹۹۲؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹).

بند اول: ابعاد هیجان

هیجانها را می توان در چند بعد متمایز کرد:

الف) هیجانها در کیفیت متفاوت هستند: بعضی از حالات هیجانی فی النفسه ناخوشایند و منفی

۱- Spinoza

۲- Eysenck

۳- Paulhan

۴- Schachtel & Singer

هستند. مثل ترس، درد، خشم و تنفر و بعضی دیگر طبیعتاً پاداش دهنده و مثبت هستند مثل شادی و غرور (هانزداتیر و اولندیک، ۱، ۲۰۰۷).

ب) هیجانها در شدت و طول مدت نیز متفاوتند: تامپسون بیان کرده نه تنها کیفیت و نوع هیجان مهم است، بلکه شدت بر انگیزندگی و طول مدت آن نیز دارای اهمیت است. یک تجربه با شدت متفاوت می تواند فشاری متفاوت روی شخص داشته باشد. برای مثال کودکی که برای مدت طولانی از والدینش جدا می شود، هیجان منفی شدیدتری را تجربه می کند و بیشتر احتمال دارد این رویداد برایش آسیب زا باشد و پیامدهای متفاوتی نسبت به کودکی که در این جدایی فقط چند قطره اشک ریخته است، تجربه کند.

ج) برانگیختگی هیجانی ممکن است بر اساس اطلاعات درونی یا بیرونی باشد: در تعیین حالات هیجانی خود، ما اطلاعات موثقی نسبت به آنچه در درونمان احساس می کنیم داریم. اما در تعیین حالات هیجانی دیگران ما فقط می توانیم بر اساس رفتار، تظاهرات صورت، متغیرهای بافتی و محیطی، زبان و ژست بدنی شان قضاوت کنیم (هانزداتیر و اولندیک، ۲۰۰۷).

بند دوم: تعاریف مختلف تنظیم هیجان

تا کنون توافقی بر تعریف «تنظیم هیجان» وجود ندارد. به واقع بحث و مشاجره ی زیادی درباره ی آن وجود دارد، تا حدی که چالش ها درباره ی مؤثر بودن آن به عنوان یک سازه ی علمی رو به افزایش است (کول، مارتین و دنیس، ۲، ۲۰۰۴). پژوهش های انجام شده تعدادی تعریف را ارائه کرده اند. برخی از محققین تنظیم هیجان را توانایی افزایش یا کاهش هیجانات به میزان نیاز تعریف کرده اند. برای مثال اگر شما در میانه ی یک جلسه، در محل کار احساس ناراحتی کنید ممکن است سعی کنید با فکر کردن در مورد چیز دیگری خود را از آنچه ناراحتان می کند جدا کنید. بعضی از متخصصین این را یک مثال از تنظیم هیجان می دانند (اندامی خشک، ۱۳۹۲). گراس (۱۹۹۸) معتقد است تنظیم هیجان یک زمینه مطالعاتی است که بررسی می کند چطور افراد بر هیجانانشان تاثیر می گذارند، کنترلشان می کنند یا آنها را بیان می کنند.

۱- Hannesdottir & Ollendick

۲- Cole, Martin & Dennis

کول و همکاران (۲۰۰۴) تنظیم هیجان را به عنوان تغییراتی که مرتبط با هیجانات هستند و به وسیله ی بعضی رخداد ها یا موقعیت ها فعال می شوند تعریف می کنند.

بریدج، مارجی و زف^۱ (۲۰۰۱) تنظیم هیجان را به عنوان مجموعه ای از فرایندهایی در نظر گرفته اند که یک شخص ممکن است از آنها برای فراخوانی یک هیجان مثبت یا منفی، حفظ آن هیجان، کنترل یا تغییر آن استفاده کند و آنها بین هیجان و نوع ابراز آن هیجان تفاوت قائل شده اند (به نقل از مک لم^۲، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان به عنوان فرایندهایی که از طریق آنها، افراد هیجانانشان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و نا هشیارانه تعدیل می کنند، در نظر گرفته می شود (آلداو و همکاران، ۲۰۱۰).

(دال^۳ ۲۰۰۱۳؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰) تنظیم هیجان را به عنوان تلاش فرد برای مدیریت هیجان در نظر گرفته است، که در آن هیجان خاصی برای یک هدف مورد استفاده قرار می گیرد.

گراس و تامپسون (۲۰۰۷) نوشته اند که اصطلاح تنظیم هیجان می تواند تنظیم به وسیله ی هیجان معنی شود یا می تواند اشاره به چگونگی کنترل هیجانات داشته باشد.

تنظیم هیجان شامل کنترل هیجان و توانایی تنظیم حالات روانی و روان - زیستی فرد است (ایزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۷).

تامپسون (۱۹۹۴) تنظیم هیجان را به عنوان فرآیندهای درونی و بیرونی که عامل نظارت، ارزش گذاری و تعدیل عکس العمل های هیجانی، مخصوصاً هیجان های شدید و موقتی، برای دستیابی به اهداف شخصی می داند.

هم چنین تنظیم شناختی هیجان می تواند به عنوان مدیریت اطلاعات بر انگیزه شده هیجانی با راهبرد های شناختی هشیار تعریف شود (زلومکی و هان^۴، ۲۰۱۰).

۱- Bridge, Margie & Zaff

۲- Mc Lem

۳- Dahl

۴- Zolmke & Hahn

برخی محققین تعریف گسترده تری از هیجان را استفاده می کنند. این محققین تنظیم هیجان را به صورت مجموعه گسترده ای از مهارت ها و توانایی ها که به حفظ سلامت و کارکرد سیستم هیجانی کمک می کند می بینند. تنظیم هیجان درست، شامل توانایی برای :

تشخیص اینکه شما یک پاسخ هیجانی دارید.

پذیرفتن پاسخ هیجانی تان (به جای رد کردن آن یا ترسیدن از آنها)

به کار بردن راهبرد هایی که به شما اجازه می دهد که شدت هیجان را زمانی که نیاز است کم کنید.

درگیر شدن در رفتار های هدفمند موقع ناراحتی.

کنترل رفتارهای تکانشی موقع ناراحتی (سالترز - پدنولت ۱، ۲۰۰۹؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹)

بخش چهارم: انواع روش های تنظیم هیجان

در حقیقت مفهوم تنظیم هیجان خیلی گسترده و فراگیر بوده و در بر گیرنده ی طیف وسیعی از فرایندهای هشیار و نا هشیار فیزیولوژیک، رفتاری و روان شناختی می باشد (گراس ۲۰۰۱؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۹). افراد به طرق مختلفی هیجانات خود را تنظیم می کنند، راهبردهای تنظیم هیجان ممکن است متمرکز بر تغییر رفتار (مانند فرونشانی)، توجه (مانند کنترل توجه، حواسپرتی)، شناخت (مانند ارزیابی مجدد شناختی، پذیرش) و واکنش های فیزیولوژیکی (مانند تکنیک های تنفس عمیق) باشد (تروی ۲، ۲۰۱۲). برای تنظیم هیجان شکل های مختلفی ارائه شده است، شامل: هشیار و غیر هشیار، خود انگیزه یا دیگر انگیزه و تنظیم هیجان رو به بالا و رو به پایین.

الف) تنظیم هیجان هشیار در مقابل ناهشیار

تنظیم هیجان نا هشیار یک فرایند نسبتاً خودکار است برای مثال رو به رو شدن با بعضی حالات فیزیکی خاص ممکن است هیجان های خاصی را بر انگیزه کند و مثال دیگری از چنین فرایندی سرایت هیجان های اولیه است. در چنین شرایطی شخص در تعاملات اجتماعی، حالات هیجانی دیگران را به خود می گیرد. تنظیم هیجان نا هشیار، اغلب وقتی که افراد با محیط و حوادث یکسانی

۱- Salters - Pedneault

۲- Troy

و تکراری رو به رو می شوند، روی می دهد. تنظیم هیجان در سطوح هشیارانه تری نیز رخ می دهد. در محیط کاری، افراد بعضی اوقات تغییرات عمدی در حالات هیجانی خود و دیگران به وجود می آورند تا بتوانند اعتماد به نفس را ارتقا بدهند یا روی دیگران تأثیر گذار باشند (لیو، ۲۰۰۶).

ب) تنظیم هیجان خود انگیزه در مقابل دیگر انگیزه

تنظیم هیجان خود انگیزه نظارت بر تجربه ی هیجانی خود است و تنظیم هیجان دیگر انگیزه، نظارت هیجانات توسط دیگران است. افراد بعضی اوقات می خواهند هیجان های دیگر را تنظیم کنند. برای مثال، مردم ممکن است عمداً هیجان های منفی مثل خشم را نشان دهند تا بتوانند دیگران را از موقعیت برترشان آگاه کنند یا آن را یاد آوری کنند. یا اینکه بخواهند ارتباط شان را با افراد قدرتمند محکم کنند، بنابراین با شوخی و تملق سعی در افزایش هیجان های مثبت آنها بر آیند. این نکته ی مهمی است که اگر چه این دو نوع تنظیم هیجان متفاوت هستند، ولی همیشه از نظر تجربی نمی توان بین این دو تمایز قائل شد، به این دلیل که ممکن است این دو در یک تظاهر رفتاری خاص ترکیب شوند. برای مثال، در یک موقعیت بحرانی یک مدیر سعی می کند که آرام باشد به این دلیل که از طرفی برای کنترل بهتر موقعیت (خود تنظیمی) و از طرف دیگر با آرام به نظر رسیدن، زیر دستانش نیز احساس آرامش کنند (تنظیم دیگر انگیزه) (لیو، ۲۰۰۶).

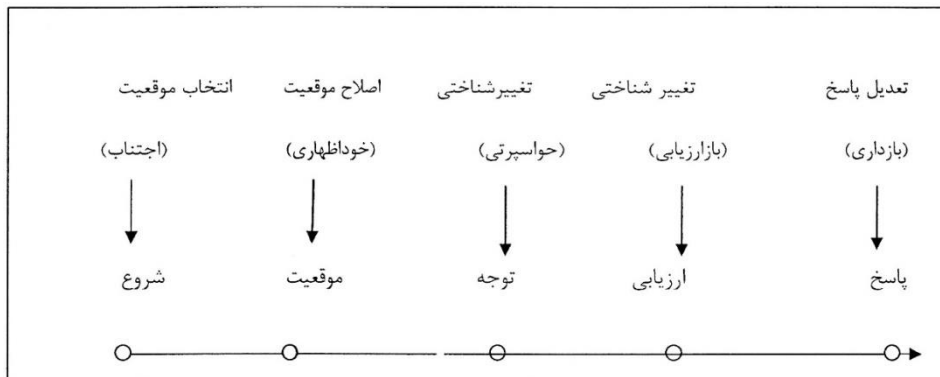
ج) تنظیم هیجان رو به بالا در مقابل رو به پایین :

تنظیم هیجان رو به بالا تلاش فرد برای تغییر هیجان خودش یا دیگری از حالت منفی به حالت خنثی و یا مثبت است. اکثر تحقیقات در این زمینه روی تنظیم هیجان رو به بالا متمرکز شده اند تا تنظیم هیجان رو به پایین. این به دلیل این است که به طور گسترده پذیرفته شده که اشخاص، گرایش کلی دارند که هیجانات مثبت را جست و جو کرده و از هیجانات منفی جلوگیری کنند. با این وجود این دیدگاه نیز توسط بسیاری از افراد پذیرفته شده که هیجان های منفی می توانند به انسان خدمت کنند و در خیلی از شرایط هست که افراد در جهت دوری از شادی و حرکت به سمت هیجانات کمتر خوشایند بر انگیزه می شوند. در واقع در بسیاری از موقعیت های زندگی

افراد یک هیجان خنثی و یا حتی منفی را مفید می‌دانند. برای مثال جورج (۲۰۰۰) دریافت که هیجانات منفی برای عملکرد خلاق مفید است. یا در هنگام امتحان اندکی اضطراب برای عملکرد بهتر مورد نیاز است. با این وجود، هیجان‌های منفی یا مثبت نیاز به تنظیم دارند و اینکه افراد نیاز دارند توانایی تنظیم انعطاف‌پذیر حالات هیجانی‌شان را در موقعیت‌های خاص بیاموزند (لیو، ۲۰۰۶).

بخش پنجم: فرایند‌های مؤثر در تنظیم هیجانات

گراس بر اساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند تنظیم هیجان را ارائه کرد. مدل اولیه شامل پنج مرحله (شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ) است. به اعتقاد گراس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف تنظیمی بالقوه دارد و مهارت‌های تنظیم‌کننده‌ی هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). گراس بر اساس مدل اولیه، مدل فرایند تنظیم هیجان (شکل زیر) را طراحی کرد و پنج نقطه از مراحل تولید هیجان را مشخص کرد که هر نقطه، محل اعمال یک خانواده از فرایند‌های تنظیم هیجان است.



پنج خانواده از فرایند‌های تنظیم هیجان مطابق با مدل کیفیت تولید هیجان (اقتباس از گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). گراس، پنج مجموعه از فرایند‌ها یا پنج نقطه‌ی مؤثر در ایجاد هیجان که در تنظیم هیجان دخیلند را شرح داده است:

۱- انتخاب موقعیت

اولین مرحله از فرایند تنظیم هیجان گراس، انتخاب موقعیت است. این مرحله را می توان به عنوان هوشمندانه ترین و با کفایت ترین راهبرد تنظیم هیجان نامید، زیرا قبل از هر رویارویی با هر گونه نشانه هیجانی انجام می شود (وروچی ۱، ۲۰۱۰). این نوع تنظیم هیجان شامل اتخاذ اعمالی است که موجب می شوند با موقعیتی که انتظار داریم باعث برانگیختگی هیجان های مطلوب (یا نامطلوب) شود، کمتر یا بیشتر مواجه شویم. لازمه انتخاب موقعیت فهم ویژگی های مربوط به موقعیت و پاسخ های هیجانی مورد انتظار نسبت به این ویژگی ها است، یعنی فرد توانایی تفسیر بافتی را که با آن رو به رو می شود را داشته باشد. البته نیل به چنین درکی اصلاً آسان نیست چرا که فرد وقتی برای درک تجارب هیجانی اش به وقایع یک سال گذشته می اندیشد شکاف بین آن تجربه و خاطره حاصل از آن موجب می شود که درک آن موقعیت درست صورت نگیرد. به ویژه وقتی که زمان زیادی از آن اتفاق گذشته باشد، برخی از وقایع، بزرگتر از حد به نظر می رسند که به آن سوء گیری نگاه به گذشته و آینده گفته می شود (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). مانع دیگر برای انتخاب موقعیت به شیوه ی مؤثر، محاسبه سود و زیان منافع کوتاه مدت تنظیم هیجان در مقابل منافع طولانی مدت آن است. مثلاً یک فرد خجالتی که از موقعیت های اجتماعی اجتناب می کند در کوتاه مدت احساس بهتری دارد و ممکن است این دوری کردن در دراز مدت منجر به انزوای اجتماعی او شود. به دلیل پیچیدگی محاسبه سود و زیان در اکثر مواقع، لازمه انتخاب موقعیت، دسترسی به نظر گاه دیگران (والدین، درمانگران یا غیره) می باشد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). بقیه ی فرآیندها در موقعیت مفروض و بعد از این که فرد با موقعیت و نشانه های هیجانی رو به رو می شود قابل توصیف است.

۲- تغییر (اصلاح) موقعیت

دومین مرحله از فرایند تنظیم هیجان گراس، تغییر موقعیت است. این مرحله اینگونه تعریف می شود: «توانایی استفاده از تفکر و توانایی حل مسئله برای تغییر تأثیر هیجانی یک موقعیت» (مک لم، ۱۳۹۰). در این زمینه گراس و تامپسون (۲۰۰۷) می نویسند: موقعیت هایی که به طور بالقوه

برانگیزاننده هیجان هستند ضرورتاً منتهی به پاسخ‌های هیجانی نمی‌شوند و فرد می‌تواند موقعیت را تغییر دهد. تلاش‌های مربوط به تغییر یا اصلاح موقعیت یکی از قوی‌ترین اشکال تنظیم هیجان به شمار می‌روند. مثلاً در هنگام یک گفتگوی سیاسی، تغییر موقعیت می‌تواند مخفی کردن برخی حقایق یا می‌تواند ترتیب دادن یک مهمانی جای‌باشد (اعظمی، ۱۳۹۲). موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان می‌توانند درونی یا بیرونی باشند. تغییر موقعیت به انجام اصلاحات در موقعیت‌های خارجی مربوط می‌شود. نکته دیگر، ابراز هیجانی و نقش آن در تغییر موقعیت است. ابراز هیجانی پیامد‌های اجتماعی مهمی در بر دارد و می‌تواند به طور چشمگیری تعاملات بعدی را تغییر دهد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

۳- گسترش توجه ۱

بعد از دو مرحله انتخاب و تغییر موقعیت، سومین مرحله تنظیم هیجان گراس، گسترش توجه نام دارد. انتخاب و تغییر موقعیت، موقعیت برانگیزاننده هیجان را تغییر می‌دهد. به علاوه این امکان هم وجود دارد که بدون تغییر دادن واقعی محیط، هیجان‌های فرد تنظیم شوند. موقعیت‌ها ابعاد بسیاری دارند و گسترش توجه به این اشاره دارد که فرد به منظور تأثیر گذاشتن روی هیجان‌هایش چطور توجه خود را در درون موقعیت مورد نظر تغییر می‌دهد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). در واقع گسترش توجه، تغییر تمرکز از موقعیتی می‌باشد که فعال‌کننده‌ی هیجان خاصی است (مک‌لم، ۱۳۹۰).

گسترش توجه یکی از شکل‌های اولیه‌ی فرایند تنظیم هیجان است که در فرایند رشد فرد، خودش را نشان می‌دهد (پودیستر^۲، ۲۰۱۱) و از سنین طفولیت تا بزرگسالی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به ویژه زمانی که امکان تغییر یا اصلاح موقعیت وجود ندارد. گسترش توجه را می‌توان به عنوان نوع درونی انتخاب موقعیت به حساب آورد. دو راهبرد توجه‌ی اصلی در گسترش توجه «حواس پرتی» و «تمرکز» هستند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). حواس پرتی یعنی کاستن از توجه به محرک هیجانی درونی و بیرونی از طریق تمرکز بر فعالیت‌ها و افکاری که کمتر عاطفی

۱- attentional deployment

۲-Pudester

هستند. مثلاً بیمار مضطربی که نگران از دست دادن عشق فرد محبوب خود است و هرگاه عشق محبوبش بیرون می رود دچار اضطراب می شود، در این مواقع تلویزیون تماشا می کند و به این وسیله حواس خود را از موضوع مربوط به محبوب پرت می کند (کمپل - سیلز و بارلو^۱، ۲۰۰۷). حواس پرتی، توجه فرد را روی جنبه های دیگر موقعیت متمرکز می سازد یا توجه را از کل موقعیت دور می کند (روتبارت و شیز^۲، ۲۰۰۷). ممکن است حواس پرتی تغییر در تمرکز درونی را هم شامل گردد. مانند زمانی که فرد، افکار یا خاطرات مغایر با وضعیت هیجانی نامطلوب را فرا می خواند یا وقتی که یک هنر پیشه برای ایجاد یک تجربه هیجانی، حادثه هیجانی خاصی را به یاد می آورد (واتز و دودس^۳، ۲۰۰۷). بازداری می تواند یکی از راهبرد های مربوط به این مرحله به حساب آید. چرا که مستلزم تغییر دادن جهت توجه از فکر ناراحت کننده به سمت دیگر اهداف می باشد. بازداری عمدتاً به مخفی کردن احساسات و منبع برخی از تجارب هیجانی تعبیر شده و به معنای تلاش جهت کنترل تولیدات شناختی مانند خود گویی و تصاویر ذهنی است (کمپل - سیلز و بارلو، ۲۰۰۷). یکی دیگر از راهبرد های مربوط به این مرحله، تمرکز است که توجه را به سمت ویژگی های هیجانی موقعیت سوق می دهد. واگنر^۴ و بارق (۱۹۹۸) آن را «شروع کنترل شده» هیجان نامیده اند. نگرانی و نشخوار فکری نیز دو راهبرد مربوط به تمرکز هستند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). در هر دو این فرایندها توجه فرد روی ابعاد هیجانی موقعیت متمرکز می شود. نگرانی شکلی از شناخت است که کلامی و متمرکز بر آینده بوده و دارای تن هیجانی منفی است. زمانی که توجه مکرراً به سمت احساسات فرد و پیامدهای آن معطوف شود به آن «نشخوار فکری» گفته می شود. نشخوار فکری بسیار شبیه به نگرانی است با این تفاوت که، بیش از اینکه به آینده معطوف باشد متمرکز بر گذشته و پیامدهای منفی کنونی آن است (کمپل - سیلز و

۱- Barlow

۲- Rothbart & Sheese

۳- Watts & Dodds

۴- Wagner

بارلو، ۲۰۰۷). پس گسترش توجه می‌تواند اشکال زیادی داشته باشد، شامل کناره‌گیری جسمانی از موقعیت (مانند پوشاندن چشم‌ها و گوش‌ها)، تغییر جهت توجه درونی (از طریق حواس پرتی یا تمرکز) و غیره (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

۴- تغییر شناختی

چهارمین مرحله از مراحل تنظیم هیجان گراس، ایجاد تغییرات شناختی است. تغییر شناختی، اشاره به باز تفسیر بافت دارد، به نوعی که تجربه‌ی آن موقعیت به صورت شدید یا غیر منطقی یا نامناسب احساس نمی‌شود (مک‌لم، ۱۳۹۰). حتی بعد از این که موقعیتی انتخاب شد، تغییر داده شد و در حیطه توجه فرد قرار گرفت، به هیچ وجه نمی‌توان گفت که پاسخ هیجانی نتیجه مسلم آن است. لازمه ایجاد هیجان، نفوذ به معنای آن موقعیت برای فرد و ارزیابی او از توانایی‌اش در اداره موقعیت است. نظریه‌های مربوط به ارزیابی، چندین مرحله شناختی را برای اینکه یک مفهوم به عامل فراخوان هیجان تبدیل شود ذکر کرده‌اند. تغییر شناختی به نحوه‌ی ارزیابی ما از موقعیتی که در آن قرار داریم با هدف تغییر اهمیت هیجانی آن موقعیت از طریق تغییر دادن نحوه تفکرمان درباره موقعیت یا توانایی‌مان جهت اداره آنچه برای گذر از آن موقعیت لازم است، اشاره دارد. یکی از کاربردهای معمول تغییر شناختی در حیطه‌ی اجتماعی عبارت است از: مقایسه شرایط خود با پایین دست، یعنی کسانی که در شرایط بدتر از ما قرار دارند و در نتیجه کاهش دادن هیجان منفی (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد کسانی که برانگیختگی فیزیولوژیک خود را برای انجام بهتر امور مفید می‌دانند (درست مثل تلمبه‌زدن) بیش از کسانی که این برانگیختگی را موجب ناتوان‌سازی خود و در نتیجه عملکرد بدشان قلمداد می‌کنند در اداره‌ی هیجان‌های‌شان توانا تر هستند. البته در مورد این که هر فرد چگونه علائم جسمانی برانگیختگی هیجانی خود را تعبیر و تفسیر می‌کند دانش زیادی وجود ندارد. یکی از اشکال تغییر شناختی که توجه خاصی را به خود اختصاص داده، بازآرزیابی شناختی است (اوکسندر و گراس، ۲۰۰۸؛ گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). بازآرزیابی به معنای تفکر کردن راجع به محرک‌ها یا موقعیت‌های خاص به شیوه‌ای است که از شدت هیجان کاسته شود. این نوع تغییر شناختی شامل تغییر دادن موقعیت به گونه‌ای است که فشار هیجانی حاصل از آن تغییر کند (کمپل - سیلر و بارلو، ۲۰۰۷).

۵- تعدیل پاسخ

آخرین مرحله از فرایند تنظیم هیجان گراس، تعدیل پاسخ است. تعدیل پاسخ اشاره به راهبرد هایی دارد که برای جدا کردن هیجانی که در آن موقعیت احساس می شود، استفاده می شود (مک لم، ۱۳۹۰). این مرحله در مقایسه با دیگر راهبردهای تنظیم هیجان، در فرایند تولید هیجان، خیلی دیر رخ می دهد. یعنی بعد از اینکه تمایلات پاسخدهی کارشان را شروع کردند تعدیل پاسخ به تأثیر گذاری روی سیستم پاسخدهی جسمانی، تجربی و رفتاری به مستقیم ترین شکل ممکن اشاره دارد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). یکی از اشکال رایج تعدیل پاسخ، تنظیم کردن رفتار بیانی است (گراس، ریچاردس و جان، ۲۰۰۶). شاید فرد با یک ارزیابی به این نتیجه برسد که اگر احساسات واقعی اش را از دیگران مخفی کند بهتر است. به نظر می رسد کاستن از رفتار بیانی، اثرات پیچیده ای روی تجربه هیجانی دارد و حتی به جای کاستن از هیجان منفی، تجربه هیجان مثبت را کاهش می دهد و حتی ممکن است منجر به افزایش فعالیت اعصاب سمپاتیک شود. کلاً به نظر می رسد زمانی افراد در تنظیم هیجان هایشان توانا تر هستند که بتوانند روش هایی برای بیان آنها به طور سازگارانه و نه ناسازگارانه بیابند (تامپسون، ۱۹۹۴). بازداری علاوه بر اینکه یکی از راهبردهای اصلاح موقعیت است، از جمله راهبردهای تعدیل پاسخ هیجانی نیز به شمار می رود. اما به نظر می رسد تأثیر مثبتی در اداره ی هیجان های منفی نشان نداده و حتی پیامدهای نا مطلوبی داشته است مانند افزایش فعالیت سمپاتیک (اعظمی، ۱۳۹۲). چهار فرایند اول می تواند به عنوان تمرکز پیشایند^۲ (پیشایند محور) و فرآیند پنجم به عنوان تمرکز پاسخ^۳ (پاسخ محور) در نظر گرفته شود (مک لم، ۱۳۹۰).

تنظیم هیجان متمرکز بر پیشایند شامل راهبردهای است که به تغییر یا اصلاح موقعیت های آشفته کننده می پردازد و باعث تغییر نوع قضاوت در مورد فعال کننده ها و توجه به چیز دیگر می شود. این راهبرد ها از نظر استفاده «در ابتدا» قرار دارند. راهبردهای متمرکز بر پاسخ بعد از واکنش

۱-Richards & John

۲-antecedent focused

۳-response focused

هیجانی فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد، به صورتی که هیجان باید تنظیم شود و به سطح قابل کنترل بر گردد. افکار، رفتار، احساسات، همه اینها باید تحت کنترل در آیند (ریچاردس و گراس، ۲۰۰۰؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰). تنظیم متمرکز بر پاسخ «در انتها» رخ می‌دهد و به صورت فرونشانی ابرازی توصیف می‌شود. این راهبرد ها برای «زدودن» هیجانات مفرط طراحی شده اند. مثال هایی از راهبرد های متمرکز بر پاسخ شامل پنهان کردن نا امیدی هنگامی که یک هدیه همان چیزی نیست که فرد آرزویش را داشت، پنهان کردن هیجان هنگام برنده شدن در بازی یا تنفس عمیق برای آرام کردن خود قبل از گام برداشتن برای ضربه زدن به توپ بیس بال می باشد. هدف، تغییر هیجان بعد از احساس آن است. اجتناب شناختی برای لحظه ای می تواند مفید باشد، چون این کار به فرد، فرصت شروع فرایند حل مشکل رامی دهد. اما اگر همین کار مؤثر نباشد و طولانی شود و احساس بدی به فرد بدهد، می تواند منفی باشد (ریچاردس و گراس، ۲۰۰۰؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰).

بخش ششم: نگاهی به نظریه های تنظیم هیجان

پژوهش در مورد تنظیم هیجان منجر به ظهور رویکرد هایی در زمینه وحدت یا جدایی دو پدیده هیجان و تنظیم هیجان شده است. گروهی عنوان می کنند که هیجان به طور ذاتی نظم دهنده است و این که این دو مفهوم نمی توانند مجزا شوند. گروهی دیگر ادعا می کنند که این اصطلاح به طور ضمنی به دو پدیده اشاره دارد. یکی در برگیرنده فرایند های مرتبط با تولید هیجان است و دیگری شامل مجموعه گسترده ای از فرایند هایی است که به دنبال هیجان فراخوانده شده، ظاهر شده و درگیر مدیریت یا سوء مدیریت هیجان تولید شده می گردد. سردمدار این مدل دو عاملی، پژوهش کول، مارتین و دنیس (۲۰۰۴) است که در آن رویکرد های پژوهشی تشویق به اتخاذ این موضع شده اند که در ابتدا هیجان تولید شده را در نظر گرفته و سپس به این موضوع می پردازند که چگونه فرایند تنظیمی منجر به تغییر حالت هیجانی فراخوانده شده می شود. یکی از فرض های آنها در مورد مجزا بودن این دو سازه این است که هیجان ها بسته به این که چگونه تنظیم می شوند دارای تأثیرات مختلف هستند. طرفداران مدل های دو عاملی بحث می کنند که هیجان ها از نظر ادراکی از تنظیم هیجان متفاوت هستند. زیرا هیجان ها می توانند فشاری متفاوت روی رفتاری که شخص آن را کنترل می کند داشته باشند. این نویسندگان هم چنین بیان می کنند که فرایند های

شناخت و تنظیم هیجان مستقل هستند. در واکنش به این پژوهش، کامپوس، فرانکل و کمرز (۲۰۰۴) رویکرد واحدی را به هیجان و تنظیم هیجان اتخاذ کرده اند. در این جا هدف ارائه دلایل آنها در تبیین چگونگی واحد بودن این دو پدیده نیست؛ به طور خلاصه آنها معتقدند که به نظر می رسد در دنیای واقعی فرایند های زیر بنایی هیجان و تنظیم هیجان یکسان است، در واقع پدیده های واحدی، هیجان را تولید می کنند و همین فرایند ها توجیه کننده تنوع تجلی و ابراز هیجان هستند برای مثال، آنها را تنظیم می کنند. به نظر آنها هیجان و تنظیم هیجان همزمان رخ می دهند. هنگامی که هیجان ها رفتار را کنترل می کنند، همان موقع نیز کنترل می شوند.

بند اول: تنظیم هیجان و تمایز آن با سبک های مقابله

انسان موجودی نیست که هیجان ها را فقط تجربه نماید بلکه علاوه بر تجربه نمودن هیجان ها آن ها را مورد بازبینی قرار داده، نظم جویی کرده و در برخی موارد با آن ها مبارزه می کند، همانگونه که قبلاً ذکر شد، افراد برای تنظیم هیجان از راهبرد های مختلفی استفاده می کنند، یکی از متداول ترین این راهبرد ها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبرد های شناختی است. تنظیم هیجان از طریق شناخت ها در زندگی روزمره افراد به چشم می خورد. شناختها با فرایند های شناختی به افراد کمک می کنند که هیجان ها و احساس های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان ها مغلوب نشوند. فرایند های شناختی را می توان به فرایند های نا هشیار (مانند فرافکنی و انکار) و هشیار، نظیر سرزنش خویش، تلقی فاجعه آمیز و نشخوار فکری تقسیم نمود (حسنی، ۱۳۸۹). راهبرد های شناختی تنظیم هیجان، بر فرایند های هشیار و خود آگاه تمرکز دارند، بر خلاف مکانیسم های دفاعی که به صورت نا هشیار عمل می کنند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹).

تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان ها کمک می کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می دهد (امین آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). تنظیم شناختی هیجان در بیشتر مطالعات همسان با مطالعه شناختی فرض می شود و در کل به راه های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می شود (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). سبک های مقابله، مشتمل بر کوشش هایی

از نوع عملی و درون روانی برای مهار مقتضیات درونی و محیطی و تعارض‌های میان آن هاست. لذا مفهوم تنظیم شناختی هیجان، به دقت مرتبط با مفهوم مقابله است (الک^۱، گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۷؛ به نقل از عبدی، باباپور و فتحی، ۱۳۸۹).

سبک‌های مقابله در سه بعد ۱- شناختی (با تفکر)^۲- مداخلات رفتاری و ۳- ترکیبی از دو بعد شناختی و رفتاری، هیجان را تنظیم می‌کنند (عبدی و همکاران، ۱۳۸۹).

بنابراین با وجود تشابه میان این دو مفهوم، تنظیم هیجان شناختی، برخلاف سبک‌های مقابله‌ای که متشکل از بعد رفتاری و شناختی تنظیم هیجان می‌باشد، به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل می‌شود، و منحصرأً افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه‌ی منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند (اندامی خشک، ۱۳۹۲).

بند دوم: پیامد تنظیم مؤفق هیجان‌ات

هیجان‌ها می‌توانند، هم سازمان‌دهنده‌ی توجه و هم مانعی برای سازماندهی توجه باشند، هم می‌توانند حل مسئله را تسهیل و هم مختل کنند و همچنین هم باعث ایجاد روابط و هم تخریب آن شوند. در خصوص مزایای تنظیم هیجان بیان شده که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های اساسی انعطاف‌پذیری و شایستگی فرد می‌باشد و همچنین به عنوان یکی از تعدیل‌کننده‌های اجتماعی قوی عمل می‌کند، پیش‌بینی‌کننده‌ی سلامت می‌باشد، در موفقیت، انطباقی اساسی است، توسط بعضی‌ها بعنوان بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ی سازگاری معرفی شده است و برای موفقیت و شادکامی شدیداً مهم دانسته شده است (مک‌لم، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان یک فرایند محوری برای همه‌ی جنبه‌های عملکردی انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌ای که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله می‌کنند و شادی را تجربه می‌کنند، ایفا می‌کند. تنظیم هیجان دلالت‌های بالینی مهمی دارد، روش‌هایی که افراد هیجان‌های شان را مدیریت می‌کنند، عملکرد روان شناختی (مانند مشکلات بیرونی^۲ و مشکلات درونی^۳) آنها را متأثر می‌سازد. همچنین تنظیم هیجان دارای تلویحات رشدی و

^۱-Olak

^۲-externalizing problems

^۳- internalizing problems

اجتماعی مهمی مانند رشد همدلی و روابط با همسالان می باشد (فوسکا^۱، ۲۰۰۸). سایر تحقیقات نشان داده اند، اینکه آیا مردم اصول تنظیم هیجان را می دانند یا نه، با سلامت، رواب اجتماعی نزدیک، درجات بالای تحصیلی و عملکرد شغلی بالا مرتبط است. طبق این پژوهش ها افزایش مهارت های تنظیم شناختی هیجان دو اثر دارد:

پاسخ های خودکار به محرک های هیجانی مرتبط، به طریقی بهبود می یابند که مانع رشد هیجان منفی می شوند.

۲- مهارت های تنظیم هیجان فرد را قادر به مواجهه با هیجانات منفی می کند که به روش سازگارانه تری پیش برود و به احتمال کمتری دچار مشکلات سلامت روان شود (برکینگ^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). تنظیم هیجان سازگارانه با اعتماد به نفس مثبت و تعاملات اجتماعی، افزایش در فراوانی تجارب هیجانی مثبت، مقابله مؤثر در مواجهه با موقعیت های پر استرس و حتی گسترش فعالیت های ممکن در پاسخ به موقعیت های اجتماعی، مرتبط است (دکر^۳ و همکاران، ۲۰۰۸).

بند سوم: پیامد تنظیم نا مؤفق هیجانات

دانشمندان بالینی به طور فزاینده ای اهمیت هیجان را در فهم آسیب شناسی روانی فهمیده اند (محمدی، ۱۳۸۹). مهارت های تنظیم هیجان به چندین دلیل حائز اهمیت می باشند؛ اول اینکه، هیجان ها و احساس های منفی که ضرورتاً در شناخت و تشخیص معیار های سنجش یک اختلال ذکر نمی شوند، اغلب به الگو های رفتاری مربوط به یک اختلال اشاره می کنند (به طور مثال خشم، نشانه ای از پر خوری عصبی است و غم نشانه ای از سوء مصرف مواد است). دوم، هیجانات منفی که ضرورتاً در ملاک های تشخیص ذکر نشده اند اغلب با مقابله ی مؤثر و اجرای راهبرد های یاد گرفته شده در درمان مداخله می کنند (مثلاً، اضطراب مانع حل مسئله فعال افراد افسرده می شود و خلق افسرده و احساس نا امیدی مانع از وارد شدن در موقعیت های ترسناک در افراد مضطرب می شود). سرانجام، تعدادی از بیماران ازبیش از یک اختلال رنج می برند که می تواند

۱-Fosca

۲- Berking,

۳-Decker

تا حدی با نقایص تنظیم هیجان تبیین شود؛ به عنوان مثال ناتوانی برای پذیرش احساس خود احتمالاً به پاسخ های متنوعی مثل اجتناب یا نشخوار منجر می شود که عموماً منجر به اختلالات چند گانه مثل اضطراب و افسردگی می شود (برکینگ و همکاران، ۲۰۰۸).

شکست در تنظیم هیجان، بی نظمی نامیده می شود که به طور موقت می تواند موجب نشانه های اضطراب و به احتمال زیاد حتی ناراحتی شدید، رفتار های کنترل نشده و انزوا شود. هیجان نامنظم، با بسیاری از اختلالات روان شناختی که در افراد می بینیم ارتباط دارد (اندامی خشک، ۱۳۹۲). در واقع، بر طبق نظر گراس (۱۹۹۸)، هیجان نامنظم شامل بسیاری از اختلالاتی می شود که در راهنمای آماری و تشخیصی انجمن روان پزشکی آمریکا (DSM) ۱ شرح داده شده است و شامل بیش از نیمی از اختلالات محور یک^۲ و تمام اختلالات محور دو^۳ است که مشخصه ی بارز آسیب شناسی روانی تلقی می شود. از آنجا که تنظیم هیجان، بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد، تعجب آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود (آمستدتر^۴، ۲۰۰۸).

بی نظمی هیجانی در زمینه های زیر نقش دارد :

- اختلالات فیزیولوژیکی
- اختلالات زیست شناختی
- اختلالاتی که معلول استرس هستند
- اختلالات روان شناختی

الگو های تنظیم هیجان که قویاً در توانایی فرد تداخل می کند می تواند نشانه های یک اختلال شوند. به طور مثال، مشکلات تنظیم هیجان منفی با اختلالاتی نظیر اضطراب و افسردگی رابطه

۱- Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association

۲- dsm-IV axis I disorders

۳- dsm-IV axis II disorders

۴- Amstddater

دارد. احساس منفی، هنگام توجه به آسیب شناسی روانی مهم تر از احساسات مثبت هستند. چندین اختلال و نشانه فیزیکی وجود دارند که با بی نظمی هیجانی مرتبط هستند. بعضی از آنها شامل: (۱) درد (۲) سیگار کشیدن (۳) بریدن اندام (۴) اختلالات خوردن و (۵) اعتیاد می شوند. تحقیقات نشان داده اند که بین مشکلات فیزیکی و هیجان منفی رابطه وجود دارد. نقش بی نظمی هیجانی در رشد اختلالات جسمانی شکل که نشانه اولیه آن درد است و بخشی از هیچ اختلال قابل شناسایی نیست، شناسایی شده است (مک لم، ۲۰۰۸؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹).

والر و شیت^۱ (۲۰۰۶؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹) این اختلال را به توانایی کاهش یافته برای تجربه و تمایز هیجانات همانند ناتوانی برای بیان هیجانات به روش سالم، مرتبط می دانند. کنترل رفتاری هنگامی که خلق منفی است از بین می رود. خلق های منفی منجر به شکست در تنظیم، قبل و حین و بعد از درمان می شوند. به طور مثال در طی درمان، تلاش ها برای متوقف کردن نوشیدن الکل موفق ترند، یعنی زمانی که هیجانات منفی تحت کنترل نگه داشته می شوند. بی نظمی هیجانی یک نشانه ی مهم برای اختلالات درونی سازی و برونی سازی محسوب می شود. تحقیقات نشان می دهند که افرادی که سطوح بالایی از روان رنجوری و نقایص تنظیم هیجان را بروز می دهند بیش از دیگران احتمال دارد که در رفتار های پر خطری که متعاقباً به افسردگی یا اضطراب منجر می شود درگیر شوند. افرادی که راهبرد های تنظیم هیجان ضعیف را فرا گرفته اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتار های پر خطر به عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی باشند (اوریک، ایلا و رینگوهو^۲، ۲۰۰۷). در اینجا لیستی از ضعف های تنظیم هیجان ارائه شده است:

- نشان دادن هیجانات خیلی شدید نسبت به موقعیت
- ابراز هیجان با فراوانی بیشتر
- داشتن مشکلاتی برای کاهش هیجانات منفی
- وجود مشکل برای بازداری بیان هیجانی
- مشکل در فهم تجارب هیجانی

^۱-Waller&-Scheidt

^۲-Auerbach, Abela&Ringo Ho

- تجربه هیجانات منفی بیشتر
- ناتوانی بیشتر برای آرام نمودن خود
- داشتن سوگیری برای نشانه های منفی یا تهدید کننده
- انتخاب راهبرد های پرخاشگرانه، اجتنابی یا نامربوط برای مواجهه با هیجانات منفی
- عدم باور به اینکه هیجانات منفی قابل تغییرند
- تمایل به تمرکز بر جنبه های منفی موقعیت ها
- مشکلات کنترل توجه
- ناتوانی برای تشخیص هیجانات خود (مک لم، ۲۰۰۸؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹).

نتیجه گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری پایانی این مقاله باید گفت امروزه با صنعتی شدن کشورها اختلالات روان پزشکی، من جمله اضطراب در افراد رو به افزایش است. اضطراب یک جز طبیعی و غیر قابل اجتناب در زندگی هر فرد است و در بر گیرنده ی تغییرات جسمی، روانی و رفتاری می باشد که در رویارویی با تهدید و خطر به طور خودکار رخ می دهند. این تغییرات شامل احساس منتشر و ناخوشایند و مبهمی از هراس در کنار نشانه های اتونوم همچون گیجی، تعریق، اسهال، افزایش فشار خون، تپش قلب، گشادی مردمک ها، بی قراری، لرزش، افزایش ضربان قلب، تکرر و فوریت ادراری، گزگز اندامها و سنکوپ می باشد. اضطراب زمانی به عنوان یک اختلال تلقی میشود که در موقعیت هایی ایجاد شود که خطر واقعی وجود ندارد و یا اینکه پس از رفع موقعیت مخاطره آمیز بیش از حد معمول طول بکشد. برای اهمیت این موضوع همین بس که انسان ها و دولت ها سالیانه مبالغ هنگفتی را صرف درمان افراد مضطرب و افسرده می کنند. با وجود این که این اختلالات مشکلات اجتماعی و ارتباطی نیز بوجود می آورند، به طور مستقیم و غیرمستقیم نیز بر روی جامعه تأثیر می گذارد. از طرف دیگر با توجه به مهم بودن این دو اختلال هر ساله وقت و نیرو و هزینه های زیادی صرف پژوهش درباره افسردگی و اضطراب می گردد، ولی با این حال هنوز عوامل واقعی موثر بر این دو اختلال شناخته نشده اند. اختلال اضطرابی موجب می شود زندگی افراد متزلزل و ناپایدار شود و امیدی به زندگی بهتر نداشته باشند که البته می تواند تبعاتی ناخوشایند به بار آورد. تشدید و خنثی سازی هیجان به عنوان دو شکل از بدتنظیمی هیجانی مطرح شده اند. در

حالت تشدید هیجان، هیجانات بصورت ناخواسته، مزاحم، درمانده‌کننده و مشکل‌ساز تجربه می‌شوند، نظیر آنچه که در افراد تجربه‌کننده آسیب رخ می‌دهد. خنثی‌سازی هیجان نیز می‌تواند در بردارنده‌ی تجارب تجزیه‌ای نظیر دگرسان‌بینی خود و یا محیط، جداسازی و یا کرختی هیجانی می‌باشد. خنثی‌سازی هیجانی مانع پردازش هیجانی شده و بخشی از سبک مقابله اجتناب محسوب می‌شود. با وجود، رشد بسیار انواع شبکه‌های ماهواره‌ای و تهاجم فرهنگی و تلاش دشمن برای رخنه کردن افکارهای ضد باورهای مذهبی نوجوانان، لزوم داشتن اعتقادات مذهبی، به امری حیاتی نسبت به گذشته مبدل شده است و نقشی که مذهب، بعنوان مجموعه آموزه‌ها و باورها در پیشگیری از کژرویه‌ها ایفا می‌کند غیرقابل انکار است. دختران، در جامعه امروز، همواره در معرض انواع خطرات بخصوص مخاطرات اخلاقی قرار دارند و نیازمند یک باور عمیق و صحیح هستند که آنان را در گذار از دوره حساس نوجوانی به سلامت یاری کند نسل جوان بدون باور دینی و اعتقادات مذهبی به سهولت قابل نفوذ است و زمینه‌های انحراف اخلاقی در او فراهم می‌باشد و از طرف دیگران بیگانگان با سرمایه‌گذاری عظیم و هنگفت قصد دارند ریشه‌های اعتقادی و اخلاقی این نسل را بپوشانند. این قشر آسیب‌پذیر، جزو گروههایی محسوب میشوند که خطر نداشتن اعتقادات و باورهای دینی آنها را دچار انواع مشکلات می‌کند و این احتمال تبدیل شدن آنان را به بزرگسالان سازنده، کم می‌کند. تا به امروز پژوهش‌های بسیاری در حوزه‌ی رابطه باور مذهبی و کاهش علائم اختلالات افسردگی، انواع مولفه‌های اضطراب، سایکوز و تنظیم هیجان انجام گرفته است که در بسیاری از موارد نتایج قابل تأملی بدست آمده، این در شرایطی است که در میان پژوهش‌های داخلی هیچ‌یک به بررسی باور مذهبی و سطح اضطراب و استرس بر اساس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان نپرداخته‌اند پس انجام چنین پژوهش‌هایی در داخل کشور می‌تواند سودمند باشد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

آجرلو، مریم؛ برقی ایرانی، زیبا؛ علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۵)، تاثیر قصه‌درمانی بر کاهش اضطراب و بهبود عادات خواب کودکان مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی. روان شناسی سلامت. شماره ۱۸؛ ص ۲۵-۵.

امین آبادی زهرا، خداپناهی محمدکریم، دهقانی، محسن. (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتبار یابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. مجله علوم رفتاری، ۲، ۱۰۹-۱۱۷.

حسنی، جعفر و میرآقایی، علی محمد. (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده پردازی خودکشی. روان شناسی معاصر. ۷(۱): ۶۱-۷۲.

زارع، حسین، سلگی، زهرا (۱۳۹۲). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس دردانشجویان. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۱ ششم، شماره، صفحه ۲۹-۱۹.

عیسی زادگان، علی، میکائیلی منبع، فرزانه، قادرپور، سیران، شیخی، سیامک، کارگر، بهروز. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توأم با درمان متادون بر بهبود کیفیت زندگی مردان با سوء مصرف مواد. مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و پنجم، شماره پنجم

ب) منابع لاتین

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., and Znoj, H. (۲۰۰۸) Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. J Behav Res Ther, ۴۶(۱۱), ۱۲۳۰-۷.

Berking, Matthias, Wupperman, Peggilee, Alexander Reichardt, Pejic, Tanja Dippel, Alexandra, Hansjorg Znoj (۲۰۰۸). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. Behaviour Research and Therapy ۴۶. ۱۲۳۰-۱۲۳۷

Cloitre, M., Cohen, L.R., & Koenen, K.C. Treating survivors of childhood abuse: Psychotherapy for the interrupted life. ۲۰۱۱. Guilford Press.

DiClemente RJ, Hansen WB, Ponton LE. Handbook of adolescent health

risk behavior. New York: Springer Science & Business Media; ۲۰۱۳.

Duckworth, A.L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P.M..Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. ۲۰۱۱. Educational Psychology, ۳۱(۱), ۱۷-۲۶.

Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M.J., & Spinrad, T.L..Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. ۲۰۱۴.