

تدوین الگوی فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان کودکان بر اساس الگوی رشدنگر خودتنظیمی کودکان

علیرضا زرندی: دانشجوی دکترای روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

*شعله امیری: (نویسنده مسئول)، استاد روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. s.amiri@edu.ui.ac.ir

حسین مولوی: استاد روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۱۱/۰۳

پذیرش اولیه: ۱۳۹۵/۰۶/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۲۶

چکیده

پژوهش حاضر به شناسایی فرآیندها و راهبردها و تدوین الگوی رشدنگر خود تنظیمی در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله پرداخته است. نمونه شامل ۱۰۸ کودک در شهر تهران بوده است. شرکت کنندگان در پژوهش با پس از تجربه موقعیت واقعی ایجاد کننده هیجان یا پس از در معرض قرار گرفتن سانحه‌هایی با مضمون چهار هیجان خم، عصبانیت، ترس و درد، مورد مصاحبه تنظیم هیجان (ERI) و مشاهده قرار می‌گرفتند. داده‌ها مطابق روش‌های کیفی و تحت نظر متخصصان کدگذاری و تحلیل شد و سپس الگویابی سنی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که تنظیم هیجان طبق الگوی خود تنظیمی رشدنگر از مسیر تنظیم بروون ارگانیسمی شامل تعییر موقعیت، تغییر توجه، تعدیل ادراک، تعییر پاسخ (برون داد و پاسخ) به سمت درون ارگانیسمی شامل درخواست حمایت و تعییر شناختی (پردازش تجربه) می‌گذرد و استقرار می‌یابد. چنین یافته‌هایی راهگشای انسجام‌بخشی در حوزه نظریه پردازی‌های خود تنظیمی و کارکردهای اجرایی است.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، خود تنظیمی، کارکردهای اجرایی، کودکان.

Journal of Cognitive Psychology, Vol. 5, No. 1, Spring 2017

Designing Processes and Strategies Model of Children (4-12 Years Old) Emotion Regulation Based on Self-Regulation Developmental Model

Zarandi, A. PhD student, Esfahan University, Esfahan, Iran.

*Amiri, S. (Corresponding author) Professor, Esfahan University, Esfahan, Iran. s.amiri@edu.ui.ac.ir

Moulavi, H. Professor, Esfahan University, Esfahan, Iran.

Abstract

This study to do identifying processes and strategies of emotion regulation and designing developmental model based on self-regulation patterns. Thus, this study examined emotion regulation with a developmental perspective in children age 4 - 12 years In Tehran. To 108 children, scenarios including four emotions namely sadness, madness, worry and pain were read. After the stories were read to the subjects and duly understood by them, and once an emotional atmosphere was created, subjects had an emotion regulation interview (ERI) and observation. Findings show that emotion regulation developed from extra-organismic self-regulation (input and output) toward intra-organismic (central processing). This trajectory is situation, attention and perception change, responding and expression modulating and internal-cognitive regulation.

Keywords: Emotion regulation, Self-regulation, Executive functioning, Development, Children.

مقدمه

یافته است (بلیر، کالکینز، و کوب^{۱۹}، ۲۰۱۰). رفتار سازمان یافته از مسیر احساسات نظم یافته تغذیه می شود (استیگ و میرام تروگت^{۲۰}، ۲۰۰۷). هیجان های نامتناسب، آشتفتگی اضافه ایجاد می کنند (زمان و همکاران، ۲۰۰۶)، لذا خودتنظیمی بدون تنظیم هیجان قابل تصور نیست (زیمر- گمبک و اسکینر^{۲۱}، ۲۰۱۱). کوب (۱۹۸۲ و ۱۹۸۹) الگوی رشدنگر خودتنظیمی کودکان را طی روندی از درونی^{۲۲} به بیرونی^{۲۳} ترسیم و معرفی کرده است. طبق الگوی او تحول این توانایی از هدایت توسط مراقبان در نوزادی شروع می شود (کوب و نوبلد، ۲۰۱۰)، با شکل گیری زبان رشدیافته تر و پیچیده تر می شود (کالکینز و مارکویج^{۲۴}، ۲۰۱۰). همچنان این الگو، اصلی ترین چارچوب نظری در ساماندهی بررسی های تجربی رشدنگر مرتبط با خودتنظیمی است (مونتروی، باولس، اسکیب، مکلند، و موریسون^{۲۵}، ۲۰۱۶). لذا پژوهش حاضر نیز الگوی کوب (۱۹۸۲ و ۱۹۸۹) را مبنای بررسی و تدوین یک الگوی تنظیم هیجان قرار داده است.

از دیگر الگوهای رشدنگر خودتنظیمی می توان به بلاک و بلاک (۱۹۸۰) و ایزنبرگ، فابس، گاتری و ریسر^{۲۶} (۲۰۰۰) اشاره کرد که ضمناً به تنظیم هیجان هم پرداخته اند. الگوی بلاک و بلاک شامل کنترل افراطی، کنترل ناکافی و نظم بخشی بهینه^{۲۷} و عمدتاً مکانیزم محور است. اما راجع به این دو مفهوم بصورت مجزا و متمایز از همدیگر، الگویی ارائه نداده اند. نظریه های رشدنگر تنظیم هیجان شامل هریس^{۲۸} (۱۹۸۹) و کامپوس، مام، کرمویان و کامپوس^{۲۹} (۱۹۹۴) است. هریس (۱۹۸۹) عمدتاً کنترل هیجان و نه تنظیم را مدنظر قرار می دهد. او قائل به کنترل در ابراز است و نه تجربه، هر چند بهر حال کنترل و پنهان کردن نیز بخشی از تنظیم هیجان محسوب می شود. کامپوس و مام و همکاران (۱۹۹۴) تنظیم هیجان را طی سطوح حسی (درونداد)، مرکزی و پاسخ (برونداد)^{۳۰} صورت‌بندی کرده اند. این الگوها نیز که خودتنظیمی را مجزا از تنظیم هیجان دانسته اند به سیر

تنظیم هیجان^۱ (گراس^۳، ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۴، کول، مارتین و دنیس^۲، ۲۰۰۴؛ کامپوس، فرانکل و کامراس^۳، ۲۰۰۴؛ کوول^۴، ۲۰۰۹) مفهومی است که طی سه دهه، زمینه ساز تحقیقات زیادی با هدف انسجام بخشی به حوزه مواجهه با هیجانها شده است. این مفهوم برآمده از روان شناسی رشد است (گانسبر^۵، ۱۹۸۲؛ گاربر و دوج^۶، ۱۹۹۱) که طی آن افراد راهبردهای نظم بخش را با هدف تعديل شدت و نوع تجربه هیجانی در قبال رویداد فراخوان هیجان بکار می گیرند (ایزنبرگ، هوفر، سولیک، و اسپینارد^۷، ۲۰۱۴). کوول (۲۰۰۹) روال نظم بخشی هیجان را جدا از ایجاد^۸ آن دانسته و همچنان این تمایز، محل بحث باقی مانده است (کامپوس و همکاران، ۲۰۰۴؛ گراس و برت^۹، ۲۰۱۱). گراس (۲۰۱۳) از دیدگاه گسترده زندگی^{۱۰} به این ضرورت اشاره می کند که توصیف های رشدنگر درباره تنظیم هیجان نیازمند تلاش های مکمل و شناسایی کننده ساز و کارهای آشکار و نهان است و البته در ابتدای راه این سفر درازیم، بنابر همین ضرورت، پژوهش حاضر با هدف شناسایی فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان از نگاهی رشدنگر انجام شده است و البته دستیابی به راهبردها و مهارت های سازگارانه نظم بخشی هیجان در سایه خود تنظیمی^{۱۲} (کوب، ۱۹۸۲، ۱۹۸۹، ۱۹۹۲؛ کوب و نوبلد^{۱۳}، ۲۰۰۳)، به عنوان یک دستاورد رشدی-شناختی-شخصیتی در نظر گرفته می شود (شیلدز و سیچتی^{۱۴}، ۱۹۹۷، ریدل، برلین و بوهلین^{۱۵}، ۲۰۰۳؛ دیاموند و اسپینوال^{۱۶}، ۲۰۰۳).

تنظیم هیجان نقش محوری در استقرار و کنش وری^{۱۷} خود تنظیمی دارد (ایزنبرگ، هوفر، سولیک، و اسپینارد^{۱۸}، ۲۰۱۴). خود تنظیمی یک مفهوم شخصیتی و مبنای رفتار سازمان

¹. Emotion regulation

². Gross

³. Cole, Martin & Dennis

⁴. Campos, Frankel & Camras

⁵. Koole

⁶. Gaensbauer

⁷. Garber & Dodge

⁸. Eisenberg, Hofer, Sulik, Spinard

⁹. Emotion generation

¹⁰. Barrett

¹¹. Life span

¹². Self-regulation

¹³. Kopp & Neufeld

¹⁴. Shiels & Cicchetti

¹⁵. Rydell, Berlin & Bohlin

¹⁶. Diamond & Aspinwall

¹⁷. Functioning

¹⁸. Eisenberg, Hofer, Sulik, Spinard

فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان در کودکان چیست؟ آیا الگوی فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان در کودکان بر اساس الگوهای خود تنظیمی رشدنگر کودکان پیش می‌رود؟

روش

طرح پژوهش: با توجه به هدف و ماهیت پژوهش، از روش تحقیق کیفی با رویکرد تحلیل محتوا از نوع جهت دار (هسی و شانون^{۱۰}، ۲۰۰۵) استفاده شد. بررسی‌های انجام شده عمدها با استفاده از مقیاس‌های کمی که محدوده‌ای از تنظیم هیجان را اندازه می‌گیرند، انجام شده است (آدریان، زمان و ویتز^{۱۱}، ۲۰۱۱؛ گرتز و رومر^{۱۲}، ۲۰۰۴). این محدودیت‌ها مخوان با نگاه رشدنگر و فراگیر این پژوهش نبود، لذا رفع آن نیازمند ابزارهایی همچون مصاحبه و مشاهده بود که در رویکرد کیفی به آنها اصطالت داده می‌شود. از سوی دیگر، اصطلاحات نسبتاً کافی برای نامگذاری سازوکارهای تنظیم هیجان بر پایه نظریه‌های فعلی موجود بود، لذا روش جهت دار که مبتنی بر نظریه‌های موجود است، انتخاب شد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: مشارکت کنندگان در این مطالعه، ۱۰۸ کودک ۴ تا ۱۲ ساله در مهدهای کودک، پیش‌دبستانی و مدارس ابتدایی شهر تهران بودند. مطالعه با نمونه‌گیری هدفمند (پاتون^{۱۳}، ۱۹۹۰) انجام شد. نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها و رسیدن به ۱۰۸ مصاحبه ادامه یافت. همچنین سعی شد برای ایجاد حداقل تنوع نمونه، مشارکت کنندگان از نظر سن، محل زندگی، سطح اقتصادی و اجتماعی متتنوع باشند. نمونه بر اساس نواحی شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تهران انتخاب شد. برای هر یک از ۹ رده سنی ۱۲ کودک مورد مصاحبه قرار می‌گرفتند که ۶ کودک در معرض خواندن سناریو و ۶ کودک در شرایط موقعیت واقعی مورد مصاحبه قرار گرفتند. داده‌ها حین جمع آوری به صورت همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

داده‌ها از طریق انجام مصاحبه فردی نیمه ساختار یافته برگرفته از زمان و گاربر^{۱۴} (۱۹۹۶) و سووگ و زمان^{۱۵} (۲۰۰۴) و مشاهده مصاحبه کننده و همکار او جمع آوری شد.

¹⁰. Directed content analysis

¹¹. Hsieh & Shannon

¹². Adrian, Zeman & Veits

¹³. Grats & Roemer

¹⁴. Patton

¹⁵. Zeman & Garber

رشدنگر و سنبی آن اشاره دقیقی نداشته‌اند. لذا این پژوهش تنظیم هیجان را مجزا و بر اساس خط سیر^۱ سنبی بر پایه الگوی خودتنظیمی بررسی نموده است. از سوی دیگر، گراس (۲۰۱۳) و وب، میلز و شیران (۲۰۱۲) شکاف نظری و پژوهشی در تحقیقات مرتبط با تنظیم هیجان را همچنان باقی می‌دانند. لذا پرداختن به این مفهوم از چشم انداز یک مفهوم شخصیتی-شناختی سطح بالاتر همچون خودتنظیمی قابلیت این را دارد که موجب عمق بخشی نظری و رفع کننده این شکاف باشد؛ در ضمن اینکه منسجم کننده مفهوم سازی‌های تنظیم هیجان است و موجب غنای مفهوم خودتنظیمی هم خواهد بود. با نظر به اهمیت این موضوع، کمتر شاهد پژوهش‌های تجربی و نه مروری هستیم. به همین خاطر است که ضروریات رشدنگر و انسجام بخش بیان شده گراس از ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۴ پیرامون سازه نظم بخشی هیجان، همچنان به قوت خود باقیست. از اینرو، بررسی تنظیم هیجان در قالب مفهوم شناختی-شخصیتی خودتنظیمی با نگاهی رشدنگر موجب انسجام بخشی نظریه پردازی‌های این حوزه می‌شود، و همین امر است که ضرورت پژوهش حاضر را آشکار می‌سازد.

پژوهش‌های (کالیر، هاروی، بیملر^۲، ۲۰۱۶؛ گولن، هوق، کینگ و تونگ^۳، ۲۰۱۰، کول، دنیس، اسمیت-سیمون و کوهن^۴، ۲۰۰۹؛ گارنفسکی، ریف، جلسما، میرام تروگت و کرایت^۵، ۲۰۰۷؛ کالپیدو، پاور، چری و گاتفرید^۶، ۲۰۰۴؛ ریدل، برلین و بوهلین^۷، ۲۰۰۳، شیلدز و سیچتی^۸، ۱۹۹۷؛ زمان و گاربر^۹، ۱۹۹۶) با نگاه رشدنگر به تنظیم هیجان انجام شده است. اما هیچکدام نسبت تنظیم هیجان با خودتنظیمی را هدف بررسی قرار نداده‌اند.

لذا این پژوهش با هدف شناسایی راهبردها و فرآیندهای تنظیم هیجان در کودکان ۴ تا ۱۲ ساله و سپس تدوین الگوی تنظیم هیجان در چارچوب مفهوم خودتنظیمی رشدنگر کودکان طراحی شد. شناسایی فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان و تدوین الگویی با محوریت خودتنظیمی، محور این پژوهش است. از اینرو، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوالات است که:

¹. Trajectory

². Callear, Harvey, Bimler

³. Gullone, Hughes, King & Tonge

⁴. Cole, Dennis, Smith-Simon & Cohen

⁵. Garnefski, Rieffe, Jellesma, Meerum Terwogt & Kraait

⁶. Kalpidou, Power, Cherry, Gottfried

⁷. Rydell, Berlin & Bohlin

⁸. Shiels & Cicchetti

⁹. Zeman & Garber

اتاق را ترک می کرد. پس از خروج از او پرسیده می شد: «چه در کودک دیدی؟» «احساسی که در او دیدی چه بود» یا «متوجه چه احساسی در او شدی؟». آنچه همکار پژوهشگر مشاهده شده بود و بیان می شد توسط دستیاران محقق ثبت می شد. آنگاه مصاحبه گر وارد اتاق می شد و از کودک سوالات زیر را می پرسید: «چه اتفاقی افتاد؟ چکار کردی؟ برای اینکه او نفهمد چگونه عمل کردی؟ چگونه این ... را انجام دادی؟» جریان این مصاحبه ضبط می شد.

محقق پس از خواندن سناریوها و یا تجربه موقعیت واقعی هیجان برانگیز، مصاحبه را آغاز می کرد. برخی موقعیت های واقعی شامل موارد زیر بود: روزهایی که مسابقات ورزشی برگزار می شده، زنگ های تفریح که وقایعی مثل زمین خوردن رخ می داد، زمان جا ماندن از سرویس، موارد انضباطی که کودکان متظر حضور مسولین مدرسه بودند. محقق با وقوع موقعیت های هیجان برانگیز وارد موقعیت شده و پس از انتقال به اتاق مصاحبه، چرخه مصاحبه شروع می شد. در پایان هر مصاحبه هدیه ای به کودکان تقدیم گردید.

فرایند تحلیل داده ها: همزمان با جمع آوری داده ها تجزیه و تحلیل داده ها نیز انجام میگرفت و برای این کار از روش پیشنهادی هسی و شانون^۲ استفاده شد که پنج مرحله را برای تحلیل داده های کیفی به شرح ذیل پیشنهاد کرده اند. ۱. مکتوب کردن کل مصاحبه بلافصله 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. طبقه بندی کدهای اولیه مشابه در مقوله های^۳ جامع تر و ۵. تعیین محتوای نهفته در داده ها و استخراج تم اصلی. لذا در این مطالعه نیز بالفا صله بعد از مصاحبه، متن، دست نویس و تایپ میگردید و چندین بار خوانده میشد. کدهای اولیه^۴ استخراج، سپس کدها ادغام و بر اساس شباهت ها طبقه بندی میگردید و در نهایت مفهوم و محتوای نهفته در داده ها در قالب یک تم اصلی استخراج شد. جهت اطمینان از صحت و استحکام داده ها، مطابق نظر لینکلن و گوبا^۵ (۱۹۸۵)، از چهار معیار اعتبار، تأییدپذیری، قابلیت اعتماد و انتقال پذیری استفاده شد. بدین منظور، مواردی که بر اساس نظر ناظران مبهم بود یا نیاز به بررسی عمیق تر داشت جمع

فرایند اجرای پژوهش: مصاحبه ها به صورت فردی (مصاحبه کننده و مصاحبه شونده)، و حول محورهایی مانند اینکه الان چه احساسی داری؟ چه طور آن را تجربه می کنی؟ دیگران آن را چگونه متوجه می شوند؟ اگر بخواهی دیگران حالتی متفاوت را متوجه شوند (یا احساس تو را متوجه نشوند) چه کار خواهی کرد؟ دنبال می شد. مدت مصاحبه از ۲۵ تا ۴۵ دقیقه بود. مشارکت کنندگان طی دو موقعیت مورد مصاحبه قرار گرفتند:

موقعیت اول: پس از استقرار کودک در اتاق مصاحبه و آشنایی او با شرایط و بیان توضیحات مقدماتی، طی چهار مرحله که بین آنها فاصله زمانی وجود داشت، مصاحبه کننده چهار سناریو با محتوای هیجان های غم، عصبانیت، درد و ترس (نگرانی) برای کودکان می خواند. پس از خواندن سناریو، مصاحبه کننده از کودکان می خواست خود را در شرایط سناریو قرار دهد. سپس از کودکان پرسیده می شد: «در چنین شرایطی چه احساسی پیدا می کنند؟» دیگران چگونه متوجه این احساس آنها می شوند؟. مصاحبه کننده پس از اطمینان از فهم شرایط توسط کودکان از آنها می پرسید «اگر در چنین شرایطی قرار نباشد اطرافیان متوجه احساس شما شوند یا شما نخواهید دیگران متوجه حالت درونی تان شوند چکار می کنید؟» یا «اگر بخواهید حالت بهتری را تجربه کنید چگونه این کار را انجام می دهید؟». جریان مصاحبه و پاسخ ها ضبط می شد. حالت هایی که ابراز می شد و قابل مشاهده بود توسط مصاحبه گر ثبت می شد.

موقعیت دوم: مصاحبه کننده در موقعیت های واقعی مثل مهد کودک، پیش دبستان، دبستان و باشگاه ورزشی حاضر می شد. با وقوع یک موقعیت واقعی برانگیزان هیجان مثل زمین خوردن، تاخیر، بردن، باختن، اشتباہ کردن، انجام ندادن تکلیف، جا ماندن از سرویس، و نیامدن والدین، مصاحبه کننده سراغ کودک رفته و او را به اتاق مصاحبه می برد. پس از استقرار کودک، مصاحبه گر احساس فعلی او را می پرسید. سپس از او می پرسید «دیگران چگونه الان متوجه می شوند تو چه احساس داری؟». سپس به او گفته می شد «الان یکی از مسؤولین 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 مصاحبه گر اتاق مصاحبه را ترک می کرد. همکار محقق وارد اتاق می شد، با کودک احوالپرسی می کرد و حدود یک دقیقه روبروی کودک می نشست و سپس

². Hsieh & Shannon

³. Category

⁴. Initial Codes

⁵. Lincoln & Guba

¹. Suveg & Zeman

(نادیده گرفتن احساس) بر ترسم غلبه می کنم و یاد جشن تولدم می فرم (مقابله ذهنی فعال).

در ادامه، قسمتی از مشاهده و کدگذاری موقعیت واقعی (غم و درد) برای دو کودک ۹ و ۶ ساله بعد از شکست در مسابقه و زمین خوردن و زخم شدن دست، عنوان نمونه آمده است.

کودک ۹ ساله ای که در مسابقه شکست خورده (موقعیت واقعی غم) است:

"..... در حالیکه نفس عمیق می کشد با دستهایش روی پای خود می زند (کاستن از تجربه فیزیولوژیک) و گاهی به اطراف نگاه می کند (حوالس خود را پرت کردن) پس از سوال پرسیدن مصاحبه کننده : به خود انگیزه میدم، میگم می برم حتماً، یا اگه نشد مسابقات بعدی حتماً آماده میشم، حواسم را جمع می کنم (به خود امید دادن) سعی میکنم آرام باشم و دقتم را بالا ببرم (آرام کردن خود) اشکال نداره می تونم تو مسابقه بعدی شرکت کنم.

کودک ۶ ساله ای که دستش زخم شده و گریه می کند (موقعیت واقعی درد):

"..... در حالیکه اشک هایش را پاک می کند (نفی احساس)، میگه نمیدونم، درد داره؛ ساكت میشه (نادیده گرفتن احساس) و شروع میکنه زخمش را مالیدن و لباس هایش را تکان می دهد (حوالس خود را پرت کردن). پس از پرسیدن مصاحبه کننده : میگه چسب بزنم خوب میشه (آرام کردن خویش)، به مامانم میگم یه کاری بکنه من خوب بشم (درخواست حمایت).

کدهای اولیه، خرده راهبردهای اصلی و فرآیندهای تنظیم هیجان پس از تایید ناظران و متخصصان به صورت جدول شماره یک نشان داده می شود.

بر اساس نتایج، خردترین سطح تنظیم، رفتارها هستند. لذا رفتارهای همراستا در کنار هم سازماندهی شده و خرده راهبردها را تشکیل دادند. خرده راهبردهای همراستا، تشکیل دهنده راهبردهای اصلی شدند. نامگذاری تا مرحله راهبردهای اصلی عمدتاً بر اساس مفاهیم گراس (۱۹۹۸) تا (۲۰۱۴) و فراتحلیل وب، میلز و شیران (۲۰۱۲) است. راهبردهای همراستا در قالب فرآیندهای تنظیم هیجان ساماندهی شدند که یافته اصلی و متمایز این پژوهش است و در مفهوم سازی های دیگر به این شکل مشاهده نمی شود. این فرآیندها همسو با نظریه خودتنظیمی کوب (۱۹۸۲) و (۱۹۸۹) است. از اینرو، تنظیم هیجان در سطح فرآیندها که برآمده از یافته های این پژوهش است منطبق با الگوی خودتنظیمی کوب است.

آوری می شد و به عنوان کدهای قابل پیگیری وارد ساختار مصاحبه ها شده و طی مصاحبه های بعدی پیگیری می شد. کل این روال، متن مصاحبه ها و کدها و طبقات استخراج شده مورد بازنگری ناظران قرار گرفت. در این مطالعه نیز، متن مصاحبه ها، در اختیار متخصصان قرار می گرفت تا در باره نامگذاری و فرایند کدگذاری نظر داده، موارد اصلاحی مطرح و پس از اصلاح مورد تأیید قرار گیرد. جهت افزایش پایایی از روش هایی مثل بازبینی متخصصین و پایایی بین ارزیابان بهره گیری شد. به نحوی که ۲۰ درصد از مصاحبه ها توسط ارزیابی کننده دیگری کدگذاری می شد و همگرایی کدها به تایید متخصصان می رسید.

یافته ها

نتایج این پژوهش شامل استخراج کدها، خرده مقوله ها، مقوله ها و تم های تنظیم هیجان انجام شد. طی گام اول (کدگذاری)، واحدهای معنایی استخراجی از متن مصاحبه ها و مشاهده ها به کدهای اولیه تبدیل شدند. کدهای اولیه بر اساس شباهت در خرده مقوله ها جای گرفتند، خرده مقوله ها در مقوله ها و مقوله ها به تم های اصلی تعلق گرفتند. بر اساس نظریه های تنظیم هیجان و واژه شناسی^۱ موجود برآمده از این نظریه ها، کدهای اولیه به رفتار^۲، خرده مقوله با خرده راهبرد^۳، مقوله با راهبردهای اصلی^۴ و تم ها با فرآیندهای^۵ تنظیم هیجان نامیده شدند.

نمونه زیر، خلاصه چندین متن استخراجی از مصاحبه های سناپیو- خوانده است که رفتارهای اولیه و خرده راهبرهای تنظیمی را نشان می دهد. زیر کدهای اولیه خط کشیده شده و خرده راهبردها داخل پرانتز اورده است:

"بهشون نمیگم (مخفي نگاه داشتن احساس) و بعدش آن وقت از آنجا میرم تو اتاق (ترک موقعیت و پنهان شدن) با اسباب بازی هام بازی می کنم (حوالس خود را پرت کردن) اشک هایم را پاک می کنم (نفی احساس) و خودم را نگه می دارم که اشک هایم ناید (کترول و مخفی نگاه داشتن احساس) می خندم و خودم را خوشحال نشان می دهم (پوشاندن با هیجان جایگزین) قیافه ام را معمولی نشان می دهم (کترول رفتار غیرکلامی) میگم انفاقی نیفتاده و شروع می کنم چیزهای خوب تعریف کردن

¹. Terminology

². Initial code → behavior

³. Subcategory-->Substrategy

⁴. Category→Strategy

⁵. Theme→Process

جدول ۱ - رفتارها، خرده راهبردها، راهبردهای اصلی و فرآیندهای تنظیم هیجان

رفتار	خرده راهبردها	فرآیندها
قابل شدن	ترک موقعیت و پنهان شدن	تنظیم در سطح محرک (تنظیم ادراکی هیجان)
رفتن به اتاق خودش	تغییر شرایط (موقعیت)	
قهر کردن		
مخفی کردن محل درد (عامل درد)		
رفتن توی جمع، دوستان، مامان	ترک موقعیت و قرار دادن خود در موقعیت دیگر	
سراغ بازی رفتن		
رفتن و میوه خوردن		
رفتن و کار دیگری انجام دادن		
بازی کردن با روپوش	حوالس خود را پرت کردن	تغییر توجه از محرک
دست را داخل چیب بردن		
تکان تکان خوردن		
به اطراف نگاه کردن		
به هم مالیدن دست ها		
در خود فرو رفتن		
شروع به فکر کردن نمود		
جواب نداد (ساکت شدن)		
مکث کردن		
به تعویق انداختن درخواست	کاستن ذهنی از شدت محرک	
بی اهمیت کردن موضوع	(تعديل شناختی محرک)	
به خود گفتن که ای کاش اینقدر نخورده بود		
درگیر نکردن فکر		
بیرون کردن از ذهن		
دلداری دادن به خود		
سعی در آرام کردن خود		
به خودش میگه اشکالی نداره		
حرف زدن با خود		
به خودش میگه می بره		
به خودش میگه خوب می شود		
بیان اینکه دفعه بعد بازی را می برد	به خود امید دادن	
سعی بر افزایش دقت برای دفعه بعد		
فکر به اینکه دفعه بعد کاروی بهتری بخورد		
طرح آماده شدن برای مسابقه بعد		
فکر شرکت در مسابقه بعدی		
بیان اینکه با استراحت خوب می شود		
بیان اینکه حواسش را بهتر جمع می کند (افزایش دقت)		
فراموش شدن در آینده		
غلبه بر ترس (کثار گذاشتن ترس)	مقابله فعل ذهنی	
فکر دیگری کردن		
فکر کردن به یک موضوع خوب		
از خدا میخواهد خونسرد باشد	درخواست حمایت	
در خواست اقام از شخص دیگر برای خوب شدن حالش		
هی خدا خدا کردن		

در گام دوم تجزیه و تحلیل نتایج، فرآیندها، راهبردها، خرده تنظیمی کودکان سامان داده شد. خلاصه این الگو در شکل ۱ راهبردها و رفتارهای نظم بخش هیجان بر اساس الگوی خود نشان داده شده است.

ادامه جدول ۱			
کنترل فیزیولوژیک	کاستن از تجربه فیزیولوژیک احساس	نفس عمیق کشیدن نوشیدن آب تکان دادن آرام پاها شل کردن بدن راه رفتن گرفتن لرزش دست و پا	
تنظیم در سطح پاسخدهی هیجانی	فرونشانی	مخفي نگاه داشتن احساس (جلوگیری از بروز احساس)	گریه نکردن جیغ نزدن نگفتن احساس سعی در نشان ندادن احساس احساس را در خود نگه داشتن باز کردن اخوها (بالا دادن ابروها) پاک کردن اشکها
تفییر پاسخ	کنترل رفتار غیرکلامی	نهی احساس (قطع ابراز احساس)	شستن صورت اظهار کلامی به خوب بودن بواشکی گریه کردن انجام کارهای همیشگی و معمول نشان دادن حالت طبیعی (ممولی رفتار کردن) خود را یک چور دیگر نشان دادن (به آن راه زدن خود) وامد به درد نداشت (به روی خود نیاوردن) خوب رفتار کردن (بد رفتار نکردن با عامل عصبانیت) آرام رفتار کردن صف کردن بدن
عدم تنظیم	ابراز هیجان	تبدیل به عمل تفییر پاسخ	درست حرف زدن آرام حرف زدن ادامه حرف زدن عادی اظهار کلامی احساس (غم، ترس، درد یا عصبانیت) لبخند زدن خوشحال نشان دادن خود زدن و کنک کاری کردن شخص دیگر را مقصراً دانستن گریه کردن حالی کردن عصبانیت روی چیز دیگر شکستن چیزی

شکل ۱- الگوی رشدنگر تنظیم هیجان

پس از ۱۰ سالگی	بین ۸ تا ۱۰ سالگی	بین ۵ تا ۷ سالگی	قبل از ۴ سالگی	برون ارگانیزمی
درونی	درونی	درونی	درونی	درونی
تعديل شناختی	تعديل فیزیولوژیک	تعديل ادراک	تعديل ادراک	تعديل ادراک
تفییر از درون	با کمک از بیرون	تفییر پاسخ	تفییر پاسخ	تفییر توجه

ادراکی-ظاهری (درونداد) شروع می‌کند و در ادامه مسیر رشدی به تنظیم و تعديل تجربه درونی محرک و سپس عمل و پاسخ (برونداد) بر اساس آن دست می‌یابند (کوپ، ۱۹۸۲ و ۱۹۸۹؛ کامپوس و همکاران، ۱۹۹۴). بر اساس یافته‌ها، سه فرآیند کلان تنظیم شامل تنظیم ادراکی هیجان، تنظیم در سطح تجربه درونی و تنظیم

بحث و نتیجه‌گیری
انطباق الگوی رشدنگر تنظیم هیجان با الگوی خودتنظیمی در یافته‌ها عیان است. یافته‌ها مovid نظریه‌های موجود و البته انسجام با خش مقاومت آنهاست. این الگوی رشدی تنظیم هیجان همخوان با الگوهای رشدنگر خودتنظیمی است. الگوهایی که طبق آنها کودکان تنظیم خویش را از حالات

از هفت تا ده سالگی)، درون ارگانیزمی درونی تجربه هیجان (حین ده سالگی و پس از آن).

بر پایه یافته ها، تنظیم هیجان تا سن هفت سالگی، بروندارگانیزمی است که تا قبل از چهار سالگی راهبردهای تغییر شرایط و محرك عمل می کند. حدود پنج سالگی، راهبردهای تعديل ادراکی و تنظیم پاسخدهی و ابراز هیجان تا هفت سالگی نمایان می شوند. پس از هفت سالگی، تنظیم درون ارگانیزمی هویتاً می شود. حدود هشت تا ده سالگی، راهبردهای کنترل فیزیولوژیک و تنظیم شناختی با کمک از بیرون رخ می دهد. با آغاز ده سالگی، تنظیم هیجان کاملاً درونی و شناختی رقم می خورد. این یافته ها با الگوی تنظیم هیجان کامپوس و همکاران (۱۹۹۴) مطابقت و همسوی بیشتری دارد. چنانچه بخواهیم الگوی فرآیندی گراس (۲۰۱۴) را بر اساس الگوی رشدنگر برآمده از این یافته ها منطبق کنیم به این ترتیب می شود: توجه پرائکنی، تغییر و انتخاب موقعیت، تعديل پاسخ و تغییر شناختی.

بر اساس نتایج می توان اظهار داشت رشد تنظیم هیجان، مطابق با الگوی رشدنگر خودتنظیمی کوب (۱۹۸۲ و ۱۹۸۹) و یافته های مونتروی و همکاران (مونتروی و همکاران، ۲۰۱۶) است. این یافته ها، مovid این است که تنظیم هیجان در خدمت تنظیم هیجان است (ایزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۴)، لذا تغییرات هر دو توانایی بر همدیگر اثرگذار و درهمتینیده اند (بلیر و همکاران، ۲۰۱۰؛ زیمر-گمبک و اسکینر، ۲۰۱۱). از اینرو می توان به درستی، تنظیم هیجان را مفهومی رشد وابسته دانست (استیگ و میرام تروگت، ۲۰۰۷) و شاخص های آنرا بعنوان ملاک های رشد رفتارهای تنظیمی هنجریا ناهنجار مورد نظر داشت. از آنجا که حرکت رشدی از بیرون به درون است، همین امر امکان ارزیابی های رشدی و مداخلات بهنگام عملیاتی، شناختی و البته رشدنگر را فراهم خواهد آورد.

از محدودیت های این پژوهش می توان به نپرداختن به تنظیم هیجان های مثبت اشاره کرد که البته انجام بررسی های دیگر را می طلبد. از سوی دیگر، انجام طرح های طولی پژوهش با هدف ارتقای این الگوی رشدی پیشنهاد می شود.

منابع

- Abdollahi A., & Nasiri-Moghadam, SH. (2001). Recall and recognition of false words and visual stimulus not presented. *Advances in Cognitive Science*, 3 (1,2). [Persian].
- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011).

پاسخدهی و ابراز هیجان است. تنظیم هیجان ادراکی و پاسخدهی منطبق با خودتنظیمی بروندارگانیزمی و تنظیم شناختی تجربه درونی هیجان هماهنگ با خودتنظیمی درون ارگانیزمی کوب (۱۹۸۹ و ۱۹۸۲) است. تنظیم ادراکی هیجان با تنظیم درونداد، تنظیم شناختی تجربه درونی هیجان هماهنگ با تنظیم مرکزی و تنظیم پاسخ با تنظیم برونداد در الگوی کامپوس و همکاران (۱۹۹۴) منطبق است. ترتیب و مراحل شکل گیری رشدی این فرآیندها در یافته های این پژوهش الگویابی و مدون شده است.

بر اساس الگوی برآمده از یافته های این پژوهش، نمایان است که قبل از چهار سالگی، مسیر تحولی تنظیم هیجان به ترتیب، از سطح عدم تنظیم یا تنظیم سازمان نایافته به تغییر موقعیت و تغییر توجه که بیرونی است، استقرار می یابد. پس از چهار سالگی، این سطح بیرونی تنظیم به سمت درون شامل تعديل ادراک که پس از تجربه محرك است، حرکت می کند. تا اینجا با الگوی خودتنظیمی کوب (۱۹۸۹ و ۱۹۸۲) هماهنگ است. طی پنج سالگی، علاوه بر تعديل ادراکی، تنظیم در سطح ابراز و پاسخ (کامپوس و همکاران، ۱۹۹۴) آشکار می شود که بیرونی است، این سطح تنظیم مرحله ای رشدی است که ترتیب بروز آن از یافته های پژوهش حاضر است. تنظیم هیجان طی هفت سالگی معطوف به تجربه هیجان است و درون ارگانیزمی که کودک بصورت فعل تنظیم را حین تجربه هیجان با نگاه به بیرون و درخواست حمایت انجام می دهد. با افزایش سن و در محدوده ده سالگی تجربه هیجانی بصورتی فعال، درونی و ذهنی به مدد پردازش از درون تنظیم می شود. لذا می توان تنظیم تجربه هیجان را نیز بیرونی و درونی برشمرد که مسیر تحولی آن از بیرون به درون است. نتیجه اینکه، مسیر تحولی تنظیم هیجان از بیرون ارگانیزم (موقعیت، توجه، ادراک، پاسخ و ابراز) به درون ارگانیزم (تنظیم شناختی تجربه با کمک از بیرون و بدون استفاده از بیرون) استقرار می یابد و رشد می کند. این با الگوی کوب (۱۹۸۲ و ۱۹۸۹) در خصوص مسیر تحولی خودتنظیمی هماهنگ است. مطابق با یافته های این پژوهش، هر کدام از سطوح درون ارگانیزمی و بروندارگانیزمی، دو مرحله بیرونی و درونی دارد. ترتیب مسیر تحولی این گونه است، بروندارگانیزمی بیرونی موقعیت (قبل از چهار سالگی)، بروندارگانیزمی بیرونی توجه (قبل از چهار سالگی)، بروندارگانیزمی درونی ادراک (پس از چهار سالگی)، بروندارگانیزمی درونی پاسخ (حین پنج تا هفت سالگی)، درون ارگانیزمی با کمک از بیرون شامل پاسخ و تجربه (پس



- socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 157-172). New York: Guilford press.
- Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21, 163-170.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- 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(1), 41-55.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford press.
- Gross, J. J. (2013). emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, Advance online publication. doi:10.1037/a0032135.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emot Rev*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- 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. (1989). *Children and emotion: The development of psychological understanding*. Oxford, UK: Blackwell.
- 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
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: A integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. B., & Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. In R. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 347-374). Oxford, UK:
- 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.
- Blair, M., Calkins, J., & Kopp, G. (2010). Self-regulation as the interface of emotional and cognitive development: implication for education and academic achievement. *Journal of experimental child psychology*, 110, 171-197.
- 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.
- Calkins, S. D., & Marcovitch, S. (2010). Emotion regulation and executive functioning in early development: Integrated mechanisms of control supporting adaptive functioning. In S. D. Calkins & M. A. Bell (Eds.), *Human brain development. Child development at the intersection of emotion and cognition* (pp. 37-57). <http://dx.doi.org/10.1037/12059-003>
- 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.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 15(2), 377-394.
- 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.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136.
- 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.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinard, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their

Oxford University Press.

Kopp, C. B. (1992). Emotional distress and control in young children. In N. Eisenberg & R. Fabes, (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 41–56). San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology, 25*, 343-354.

Kopp, C. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology, 18* (2), 199-214.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage.

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology, 52*(11), 1744-1762. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000159>

Patton, M. Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

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.

Suveig, C. & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of clinical child and adolescent psychology, 33*(4), 750-759.

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.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). Review: The development of coping

across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development, 35*, 1–17.