



راهبردهای تنظیم هیجان و خود-تنظیمی عاطفی در دانش آموزان

فاطمه کیانپور لیرهارانی^۱، زبیده ظفریان^۲، طیبه ظفریان^۳

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

kianpour1818913@gmail.com

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

zafarianarash@gmail.com

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه محل تحصیل: دانشگاه آزاد شهرستان اردل

qdyrzfry6@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف ارائه راهبردهای تنظیم هیجان و خودتنظیمی عاطفی دانش آموزان انجام پذیرفته است. پژوهش حاضر بر اساس هدف کاربردی و از منظر نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی-تحلیلی است، بنابراین با استفاده از مطالعه منابع کتابخانه‌ای و بررسی اسناد و مقالات در این زمینه، گردآوری شده است. نتایج حاصل از پژوهشها حاکی از آن است که دانش آموزانی که خودتنظیمی بیشتری دارند، مهارت‌های اجتماعی بیشتری را از خود نشان داده و تعامل موثرتری را با همسالان خود دارند. راهبردهای تنظیم هیجان به دانش آموزان کمک می‌کنند تا عواطف و هیجانهای خود را بشناسند، آنها را به دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی خود را متمایز کنند و با مسائل واقع‌بینانه‌تر مواجه شوند.

کلید واژه: هیجان، راهبرد، تنظیم هیجان، عواطف، دانش آموز، خودتنظیمی

مقدمه

امروزه تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از متغیرهای روانشناختی، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی، شناخت احساسات و هیجان‌ات خود و نحوه تنظیم و ابراز صحیح هیجان‌ات؛ از جمله مهم‌ترین موارد مطرح در مهارت‌های زندگی هستند. شواهد زیادی نشان می‌دهند که تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است.

توانایی‌ها و قابلیت‌های هیجانی نه تنها برای تجربه‌های اجتماعی، بلکه برای تجربه‌های فردی نیز کارآیی دارند. افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌ات خود می‌باشند، می‌توانند در زمینه عملکرد اجتماعی به ویژه در برقراری رابطه با دیگران و تعامل سازنده با اطرافیان بهتر عمل کنند. (نوری زاده میرآبادی و همکاران، ۱۳۹۶)

از آنجایی که دانش آموزان مهم‌ترین منابع انسانی آینده برای توسعه هر کشور هستند و با توجه به نگاه متفاوت این دانش آموزان انجام مداخلات روان شناختی مبتنی بر تنظیم هیجانی می‌تواند باعث بهبود بهزیستی هیجانی، روان شناختی و اجتماعی این دانش آموزان شود و با توجه به این که، زندگی تحصیلی از مهم‌ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می گذارد، لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سوال برآمد که چگونه می‌توان خودتنظیمی عاطفی را در دانش آموزان ایجاد کرد؟

یکی از برنامه‌ها که در این راستا می‌تواند به آنان کمک کند برنامه راهبردهای تنظیم هیجان است. به توانایی افزایش آگاهی هیجانی و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت‌های برانگیختگی هیجانی از طریق فرآیندهای شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان گفته می‌شود (نوری زاده میرآبادی و همکاران، ۱۳۹۶)



راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند هشیارانه یا ناهشیارانه، خودکار یا کنترل شده باشند. (گراس و تامسون، ۲۰۰۷) راهبردهای تنظیم هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا عواطف و هیجانهای خود را بشناسند، آنها را به دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی خود را متمایز کنند و با مسائل واقع‌بینانه‌تر مواجه شوند.

روش‌شناسی تحقیق:

جامعه آماری:

در این تحقیق، جامعه آماری شامل موارد ذیل است: مقالات و نشریات مرتبط با موضوع، کتاب‌های موجود در کتابخانه‌ها و مراکز تحقیقاتی می‌باشد.

روش‌ها و ابزارگردآوری اطلاعات:

این پژوهش به روش توصیفی انجام شده است و به منظور رسیدن به اهداف پژوهش، از روش مطالعه کتابخانه‌ای و اسنادی و بررسی منابع چاپی و الکترونیکی استفاده شده است.

بحث اصلی

ادبیات و گستره نظری هیجان

هیجان یک فرایند است، یک فرایند پایدار و هشیار نسبت به محیط که به صورت دوره‌ای به سطح قابل‌شناسایی برای خود فرد (مثلاً احساس می‌کنم که شکست در امتحان مرا ناراحت کرده است) یا یک مشاهده‌گر (دوست، والد، آزمونگر از طریق کانال‌های ارتباطی مثل جلوه‌های چهره‌ای، تن صدا) نمایان می‌شود.

هیجانها فرایندهای زیستی هستند که اجازه می‌دهند ارزیابی‌های خیلی سریعی از موقعیتها به عمل آمده و همزمان آمادگی‌های سریعی برای عمل در مقابل موقعیت‌های خوشایند و مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند ایجاد می‌کنند. (ملکی، ۱۳۹۱)

هیجانها را به عنوان فرایندهای قوی بیولوژیکی که به فرد امکان برانگیختگی سریع و پاسخدهی مناسب به محیطش را می‌دهد تا بتواند شرایط مناسب را نگه داشته و به شرایط نامناسب پایان دهد (هانزداتیر و اولندیک، ۲۰۰۷) نوع عوامل برانگیختگی، کیفیت هیجان (منفی یا مثبت بودن) و درجه‌ی این تعیین‌کننده‌ها شدت و مدت پاسخدهی هیجانی را تعیین می‌کند.

هیجانها را می‌توان در چند بعد متمایز کرد:

الف: هیجانها در کیفیت متفاوت هستند: بعضی از حالات هیجانی فی‌الذمه ناخوشایند و منفی هستند مثل ترس، درد، خشم و تنفر و بعضی دیگر طبیعتاً پاداش‌دهنده و مثبت هستند مثل شادی و غرور.

ب: هیجانها در شدت و طول مدت نیز متفاوتند: تامپسون بیان کرده "نه تنها کیفیت و نوع هیجان مهم است، بلکه شدت برانگیختگی و طول مدت آن نیز دارای اهمیت است. یک تجربه با شدت متفاوت می‌تواند فشاری متفاوت روی شخص داشته باشد. (هانزداتیر و اولندیک، ۲۰۰۷).

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

هیجانها می‌تواند پاسخ یک موقعیت و منبع انگیزش باشند. همچنین هیجان می‌تواند در نفس خود هدف باشد. ما می‌توانیم رفتارهایی اتخاذ کنیم که ما را به طرف احساس شادی یا عشق سوق دهند. زندگی بدون وجود هیجانها ملال‌انگیز است، در واقع آن‌ها چاشنی زندگی هستند که به حیات ما لذت و برانگیختگی می‌بخشند (گلی، ۱۳۹۲)



اجزای هیجان

هر هیجان شامل شناختها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان‌ها این مراحل را طی می‌کنند.

۱- احساس درون ذهنی

۲- تحریک دستگاه خودکار

۳- ارزیابی شناختی از موقعیت

۴- ابراز هیجان

۵- واکنش عمومی

۶- گرایش عملی که مقدار هیجانی که از احساسی ناشی می‌شود و به صورت رفتار خاصی بروز می‌کند به تجربه فرد بستگی دارد. مهمترین چیزی که تاکنون درباره هیجان گفته شده این است که، تا وقتی کسی هیجان را تعریف نکرده فکر می‌کند معنای آن را می‌داند.

اساسی‌ترین احساسهای انسان فقط انگیزه‌هایی مثل انگیزه‌ی جنسی و گرسنگی نیست هیجان‌هایی نظیر لذت و خشم هم هست هیجان‌ها و انگیزه‌ها ارتباطی نزدیک با یکدیگر دارند هیجان‌ها ممکن است مثلاً انگیزه‌های اساسی رفتار را تحریک کنند و به آن جهت دهند ممکن است هیجان با رفتار برانگیخته همراه شوند مثلاً فعالیت جنسی نه صرفاً انگیزه‌ای پر قدرت که منبع بالقوه مسرت هم هست. با همه‌ی این شباهت‌ها لازم است تفاوت‌هایی هم میان انگیزه و هیجان قائل شویم یکی از تفاوت‌های مرسوم آن دو این است که هیجان از بیرون برانگیخته می‌شود و انگیزه از درون یعنی هیجان را معمولاً واقعه‌ی بیرونی بر می‌انگیزد و واکنش هیجانی، واکنشی معطوف به این واقعه است در حالی که انگیزه اغلب با واقعه‌ی درونی مثل عدم تعادل حیاتی برانگیخته می‌شود و به طور طبیعی به عینیت‌های خاصی در محیط نظیر غذا، آب یا جفت معطوف است.

تفاوت دیگر انگیزه هیجان در این است که انگیزه را معمولاً نیازی مشخص تحریک می‌کند در حالی که هیجان بر اثر انواع و اقسام محرک‌ها تحریک می‌شود و خلاصه انگیزه و هیجان از نظر منبع تحریک احساس درون ذهنی ناشی از آنها و اثری که بر رفتار می‌گذارند آن قدر با یکدیگر تفاوت دارند. (عرب، ۱۳۹۶)

شناخت هیجان‌ها

هیجان‌ها چند بعدی هستند، آنها بصورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان‌ها تا اندازه‌ای احساس‌های ذهنی هستند به این صورت که باعث می‌شوند به شیوه خاصی (مثل عصبانیت یا شادی) احساس کنیم. اما هیجان‌ها واکنش‌های زیستی نیز هستند یعنی پاسخ‌های بسیج‌کننده انرژی که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیت که فرد با آن مواجه شده، آماده می‌کنند (عرب، ۱۳۹۶)

هیجان‌ها هدفمند هستند مانند گرسنگی که هدفش زنده نگه داشتن سازواره است. هیجان‌ها پدیده‌هایی اجتماعی نیز هستند و همراه علائمی قابل درک برای دیگران مانند اخم کردن که علامتی است از ناراضی‌ت و ناراحتی یک فرد. با توجه به این چهار ویژگی جان مارشال ریو در کتاب (انگیزش و هیجان) هیجان را اینگونه تعریف کرده است: هیجان‌ها پدیده‌های احساسی-انگیختگی-هدفمند و بیانگر کم دوامی هستند که به ما کمک می‌کنند با فرصت‌ها و چالش‌هایی که هنگام رویدادهای مهم زندگی مواجه می‌شویم، سازگار شویم. دانیل گلمن نیز در کتاب هوش هیجانی هیجان را اینگونه تعریف می‌کند: هیجان اشاره به یک احساس یا فکر و حالت‌های روانی و بیولوژیکی مختص آن و دامنه‌ای از تمایلات شخصی برای عمل کردن بر اساس آن (احساس و فکر) دارد از لحاظ فیزیولوژیکی، یک هیجان فرآیندی جسمانی است شامل نوسان‌های بارز در وضعیت انگیختگی فرد. این تغییرات دگرگونی‌های ضربان قلب، سرعت تنفس، تعریق غدد عرق و غیره مشهود است. از لحاظ روانی هیجان واکنشی خوشایند یا ناخوشایند تجربه می‌شود که ما با واژه‌هایی توصیفی از قبیل شادی یا خشم از آنها نام می‌بریم. (عرب، ۱۳۹۶)

مفهوم‌شناسی تنظیم هیجانی



برای مدت طولانی، تنظیم هیجان جایگاه زیادی در تحقیقات علمی اشغال کرده بود. در واقع نظریه‌ی روانی-جنسی زیگموند فروید (۱۹۷۷/۱۹۲۶) به طور گسترده به جدال بین تکانه‌های هیجانی درونی و تلاش فرد برای کنترل و تنظیم تظاهرات این تکانه‌ها، می‌پردازد.

بر اساس نظریه‌ی فروید کنترل نیازهای هیجانی به وسیله‌ی مکانیسم‌های دفاعی انجام می‌شود که در صورت غیاب چنین تنظیمی نتیجه اضطراب و آسیب روانی خواهد بود. از طرف دیگر چارلز داروین (۱۸۷۲) سال‌های زیادی را در تلاش برای فهم تظاهرات هیجانی در انسان و حیوان گذراند. بعضی از موضوعات هر دو نظریه پرداز مشترک هستند مثل: مطالعه‌ی فرایندهایی که از طریق آن هیجان‌ها تظاهر می‌یابند، افزایش و یا کنترل می‌شود. در طی سالهای متمادی یک بحث اساسی در نظریه‌های هیجان این سوال بوده است که آیا تجربه‌ی هیجان یکی از پیامدهای مستقیم فعالیت مغز است یا توسط پردازش شناختی، تعدیل و تنظیم می‌شود. این سوال اساس تنظیم هیجان را شکل می‌دهد. (گلی، ۱۳۹۲)

برای تنظیم هیجان تعاریف متعددی بیان شده است مثل: تنظیم هیجان شامل کنترل هیجان و توانایی تنظیم حالات روانی و روان-زیستی فرد است.

تامپسون تنظیم هیجان را به عنوان فرایندهای درونی و بیرونی که عامل نظارت، ارزشگذاری و تعدیل عکس‌العمل‌های هیجانی، مخصوصاً هیجان‌های شدید و موقتی، برای دستیابی به اهداف شخصی، می‌داند (آرامسترانگ، ۲۰۱۱).

تعریف دیگری که برای تنظیم هیجان ارائه شده است: فرایندهای خود مدیریتی که اشخاص از طریق آن به دستکاری پیشایندهای هیجانی یا درونی، عناصر رفتاری و زیست-روانی پاسخ‌های هیجانی، می‌پردازد را تنظیم هیجان تعریف کرده‌اند (وورچی، ۲۰۱۰).

تنظیم هیجان با پیامدهای متفاوتی مثل سلامت روانی، سلامت جسمی، ارتباطات مناسب و عملکرد شغلی خوب ارتباط داده شده است. این پیامدهای مثبت نشان دهنده‌ی نقش عظیم تنظیم هیجان در زندگی بشر است.

انواع تنظیم هیجان

برای تنظیم هیجان شکل‌های مختلفی ارئه شده است، شامل:

- هوشیار و غیر هوشیار
- خودانگیخته یا دیگر انگیخته
- تنظیم هیجان رو به بالا و رو به پایین

تنظیم هیجان هوشیار در مقابل ناهشیار: تنظیم هیجان ناهشیار یک فرایند نسبتاً خودکار است برای مثال روبرو شدن با بعضی حالات فیزیکی خاص ممکن است هیجان‌های خاصی را برانگیخته کند. در چنین شرایطی شخص در تعاملات اجتماعی حالات هیجانی دیگران را به خود می‌گیرد. تنظیم هیجان ناهشیار اغلب وقتی که افراد با محیط و حوادث یکسانی و تکراری روبرو می‌شوند، روی می‌دهد. تنظیم هیجان در سطوح هشیارانه تری نیز رخ می‌دهد در محیط کاری، افراد بعضی اوقات تغییرات عمدی در حالات هیجانی خود و دیگران به وجود می‌آورند تا بتوانند اعتماد به نفس را ارتقا دهند یا روی دیگران تأثیر گذار باشند (عرب، ۱۳۹۶)

تنظیم هیجان خود انگیخته در مقابل دیگر انگیخته: تنظیم هیجان خود انگیخته نظارت بر تجربه‌ی هیجانی خود است و تنظیم هیجان دیگر انگیخته، نظارت هیجان‌ها توسط دیگران است. افراد بعضی اوقات می‌خواهند هیجان‌های دیگران را تنظیم کنند. برای مثال، مردم ممکن است عمدتاً هیجان‌های منفی مثل خشم را نشان دهند تا بتوانند دیگران از موقعیت برترشان آگاه کنند یا آن را یادآوری کنند. یا اینکه بخواهند ارتباطشان را با افراد قدرتمند محکم کنند، بنابراین با شوخی و تملق سعی در افزایش هیجان‌های مثبت آنها برآیند. این نکته‌ی مهمی است که اگرچه این دو نوع تنظیم هیجان متفاوت هستند، ولی همیشه از نظر تجربی نمی‌توان بین این دو تمایز قائل شد، به این دلیل که ممکن است این دو در یک تظاهر رفتاری خاص ترکیب شوند. (لیو، ۲۰۰۶، ص ۱۳).

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. اکثریت تحقیقات در این زمینه روی تنظیم هیجان رو به بالا متمرکز شده‌اند، تا تنظیم هیجان رو به پایین. این به دلیل این است که به طور گسترده پذیرفته شده که اشخاص گرایش کلی دارند که هیجان‌ها مثبت را جستجو کرده و از



هیجان‌های منفی جلوگیری کنند. با این وجود این دیدگاه نیز توسط بسیاری از افراد پذیرفته شده که، هیجان‌های منفی می‌توانند به انسان خدمت کنند و در خیلی از شرایط هست که افراد در جهت دوری از شادی و حرکت به سمت هیجان‌های کمتر خوشایند برانگیخته می‌شوند. در واقع در بسیاری از موقعیت‌های زندگی افراد یک هیجان خنثی و یا حتی منفی را مفید می‌دانند. برای مثال جورج (۲۰۰۰) دریافت که هیجان‌های 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 انعطاف پذیر حالات هیجانی شان را در موقعیت‌های خاص بیاموزند (لیو، ۲۰۰۶)

سطوح تنظیم هیجانی

تنظیم هیجان وابسته به دو سطح است:

- فرایند تنظیم هیجان و بازده آن: تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف تنظیم هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد.
- تنظیم هیجان رفتاری: نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود نسبت به تنظیم هیجان شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است (تامپسون، ۲۰۰۰).

اهمیت تنظیم هیجان در عملکرد دانش‌آموزان

هیجان‌های منفی می‌توانند هم سازمان‌دهنده‌ی توجه و هم مانعی برای سازماندهی آن باشند، هم می‌توانند حل مسئله را تسهیل و هم مختل کنند، و همچنین باعث ایجاد روابط و هم تخریب آن شوند. این تعاملات دو سویه، ضرورت کمک به دانش‌آموزان برای یادگیری تنظیم هیجان‌هایشان را تشدید می‌کند. می‌دانیم که کنترل توجه، حل مسئله و روابط سالم برای موفقیت تحصیلی و رضایت فردی و عملکرد مثبت حیاتی است. در بعضی مواقع، تنظیم هیجان می‌تواند عملکرد را بهبود بخشد (مک لم، ۱۹۴۱؛ ترجمه‌ی کیانی و بهرامی، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان، اساساً با رفتار مرتبط است، به صورتی که رفتار را سازماندهی می‌کند و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا رفتارهایشان را کنترل کنند، به صورتی که به چیزهایی که در اطرافشان در حال رخ دادن است، واکنش انعطاف پذیر نشان دهند. زمانی که یک دانش‌آموز خیلی عصبانی است، کتک زدن یکی از همسالانش، تنها یکی از چندین کار ممکن است که او می‌تواند انجام دهد. مشخص شده که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های اساسی انعطاف‌پذیری و شایستگی فرد می‌باشد و به عنوان یکی از تعدیل‌کننده‌های اجتماعی قوی عمل می‌کند. عملکرد هیجانی و روانی را تسهیل می‌کند (باربولا و همکاران، ۲۰۱۱) و به عنوان پایه‌ای برای پیوند بین شایستگی اجتماعی و تحصیلی و موفقیت در مدارس ابتدایی در نظر گرفته شده است.

راهبردهای تنظیم هیجان و خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان

نظریه‌های تنظیم هیجان، پنج نوع راهبرد را توصیف می‌کنند.

۱- انتخاب موقعیت

انتخاب موقعیت را می‌توان به عنوان هوشمندانه‌ترین و با کفایت‌ترین راهبرد تنظیم هیجان نامید. زیرا این راهبرد قبل از هر رویارویی با هر گونه نشانه هیجانی انجام می‌شود. این راهبرد شامل انتخاب دانش‌آموز برای ورود یا دوری از شرایط خاصی است، زیرا دانش‌آموز پیش بینی می‌کند که این موقعیت خاص، هیجان خاصی را راه اندازی می‌کند (وروچی، ۲۰۱۰، ص ۷). پیش شرط این راهبرد این است که وی توانایی تفسیر بافتی که با آن روبرو می‌شود را داشته باشد. برای مثال دانش‌آموزی که بارها هنگامی که در سرویس بهداشتی با گروهی که او را مورد آزار قرار داده‌اند، تنها مانده است، قبل از اینکه این مکان کاملاً خالی شود آنجا را ترک می‌کند. بنابراین انتخاب موقعیت نه تنها ابزاری قدرتمند در جهت تنظیم هیجان است، بلکه می‌توان این راهبرد را به دانش‌آموز زورپذیر آموزش داد تا با دوری از مکان‌هایی که در آنها مورد زورگویی قرار می‌گیرد از بروز این اتفاق پیشگیری کند. بقیه‌ی راهبردها در موقعیت مفروض، و بعد



از اینکه دانش‌آموز با موقعیت یا نشانه‌ی هیجانی روبرو می‌شود قابل توصیف است.
۲-تعدیل یا تغییر موقعیت:

این راهبرد اینگونه تعریف می‌شود: "توانایی استفاده از تفکر و توانایی حل مسئله برای تغییر تأثیر هیجانی یک موقعیت است" (مک لم، ۱۹۴۱؛ ترجمه‌ی کیانی و بهرامی، ۱۳۹۰، ص ۲۲).

روی راهبرد تغییر موقعیت، پژوهش کمتری صورت گرفته شاید به دلیل نامشخص بودن مرزهایش از دیگر راهبردها. برای مثال در چه نقطه‌ای تغییر موقعیت از انتخاب موقعیت جدا می‌شود؟ به دلیل این ابهام تعریفی، این راهبرد تنظیم هیجان به ندرت خارج از روانشناسی رشد مورد بررسی قرار گرفته است (وروچی، ۲۰۱۰).
۳-گسترش توجه:

تغییر تمرکز از موقعیتی است که فعال‌کننده هیجان خاصی است. در حقیقت گسترش توجه یکی از شکل‌های اولیه‌ی راهبرد تنظیم هیجان است. گسترش توجه می‌تواند به شیوه‌های مختلفی روی دهد مثل جسمانی (پوشاندن چشم یا گوش برای دوری از محرک) تغییر ذهنی توجه (پرت کردن حواس و تمرکز روی جنبه‌های دیگر موقعیت) (پودیستر، ۲۰۱۱).
۴-تغییر شناختی:

راهبرد تغییر شناختی به تمرین ذهنی دانش‌آموز که برای تغییر برانگیختگی هیجانی ناشی از یک رویداد بکار می‌رود، اشاره دارد (وروچی، ۲۰۱۰) و یا بازتفسیر موقعیت به نوعی که تجربه‌ی آن موقعیت به صورت شدید، غیرمنطقی یا نامناسب احساس نشود. تحقیقاتی روی این راهبرد، معمولاً روی فواید آن به درکاهش دامنه‌ی هیجانات شامل نفرت تا خشم، متمرکز شده اند (وروچی، ۲۰۱۰).
۵-تعدیل پاسخ:

اشاره دارد به راهبردهایی که برای جدا کردن هیجان‌هایی که در آن موقعیت احساس می‌شود، استفاده می‌شود (مک لم، ۱۹۴۱؛ ترجمه‌ی کیانی و بهرامی، ۱۳۹۰، ص ۲۲). راهبردهای تنظیم هیجان که در بالا بحث شد در تغییر هیجان قبل از اینکه کاملاً درک شود، درگیرند به عبارت دیگر، این مرحله ایجاد فاصله در فرایندهای عمومی هیجان است. وقتی که دانش‌آموز وارد یک موقعیت شد با نشانه‌های هیجانی روبرو شد و توسط این نشانه‌ها برانگیخته شد، چه کاری وی می‌تواند انجام دهد تا یک پاسخ هیجانی مناسب بدهد؟ آیا فرصتی برای تغییر هیجان وجود دارد؟ راهبرد تعدیل پاسخ، جواب به این سوال است. مخصوصاً وقتی که دخالت مستقیم در رفتار، تظاهرات هیجانی و روانی دانش‌آموز ایجاد می‌کند. برای مثال، دانش‌آموز عصبانی که برای تلاش در آرام کردن خود، نفس عمیقی می‌کشد یا اشخاصی که تظاهرات صورتی خود را پنهان که این تظاهرات موقعیت نامناسب است.

نتیجه‌گیری

در دو دهه‌ی اخیر، علاقه‌ی روز افزونی نسبت به درک این موضوع وجود داشته که چطور تنظیم هیجان روی سلامت روانی و جسمی دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. در بعضی از پژوهش‌های اخیر تنظیم هیجان به بعضی از پیامدهای مهم رفتاری دیگر مثل سازگاری روانی و ارتباطات مناسب ارتباط داده شده است. در متون روانشناسی هیجان‌ها، اغلب به عنوان نیروهای غیر قابل مقاومت توصیف شده‌اند. اما افراد برای رسیدن به اهدافشان در زندگی، مجبور به مدیریت هیجان‌هایشان به شیوه‌ای که از نظر اجتماعی قابل قبول است، بوده‌اند. این مدیریت هیجان‌ها، به عبارتی همان تنظیم هیجان است.

تنظیم هیجان شناختی 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 بیشتر مطالعات همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل به راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می‌شود. فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را برعهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم. (عرب، ۱۳۹۶)



منابع

- عرب، اکرم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان تنظیم هیجان و تمایز یافتگی من با احساس تنهایی با تاکید بر نقش میانجی گرانه حمایت اجتماعی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه ۱ ساری، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی بهشهر گلی، مهری. (۱۳۹۲). اثربخشی تنظیم هیجان بر کاهش میزان زورپذیری کودک پیش دبستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی
- مکلم، گایل (۱۹۴۱). تنظیم هیجان کودکان (راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روانشناسان). ترجمه ی احمد کیانی و فاطمه بهرامی (۱۳۹۰). چاپ اول. تهران. انتشارات ارجمند.
- ملکی، محبوبه. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شایستگی اجتماعی کودکان پیش دبستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی
- نوری زاده میرآبادی، مریم؛ خواستاری، سهیلا؛ شیرمردی، سارا؛ بامداد، سارا؛ خسروی فارسانی، اتوسا. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر راهبردهای نظم دهی شناختی هیجانی و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به نارسایی عروق کرونر قلب، پیشرفت های نوین در علوم رفتاری دوره دوم مرداد ۱۳۹۶ شماره ۱۰
- Armstrong, L (2011). Emotion Language in Early Childhood: Relations with Childrens' Emotion Regulation Strategy Understanding and Emotional Self- Regulation. A Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Bariola, E, Gallone, E & K.Hughes, E (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. Clin Child Fam Psychol Rev. 14: 198– 212. Publishing.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation(pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Hannedottir, D , Ollendick, Th (2007). The role of emotion regulation in the treatment of child anxiety disorders. Clin Child Fam Psycholo Rev. 10: 275- 293
- Liu, Y (2006). The Antecedents and Consequences of Emotion Regulation at Work. A Dissertation submitted to the Department of Management in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Puddester, L (2011). The Implication of Future Time Perspective and Planning Ability for Childrens' Emotion Regulation. A Dissertation submitted to the school of Graduated and Postdoctoral studies of the university of Ottawa..
- Thompson, R. A. (2000). Emotional regulation and emotional development. Educational Psychology Review, 3, 269–307.
- Verrochi, N (2010). Emotion Regulation in Consumption: Antecedents and Consequences, A Dissertation in Marketing for the Graduate Group in Managerial Science and Applied Economics