

## تنظیم هیجان در زوجها و خانواده‌ها

تأملی بر فاکتورهای درآمدی و سلامتی از دریچه تنظیم هیجان

# فهرست مطالب

- معرفی ویراستاران ..... ۹  
معرفی نویسندگان ..... ۱۱  
مقدمه: رویکردهای بین‌رشته‌ای به تنظیم هیجان ..... ۱۳

## ۱. تنظیم هیجان: چشم‌انداز نظری

۱. تنظیم هیجان در زندگی روزمره ..... ۲۳  
۲. هوش هیجانی و خودتنظیمی عواطف ..... ۴۳  
۳. نظریهٔ دلبستگی بزرگسالان و تنظیم و واکنش‌پذیری عاطفی ..... ۵۹

## ۲. پیوند تنظیم هیجان به ناکارآمدی و کارآمدی در گسترهٔ عمر

۴. مبانی دلبستگی تنظیم هیجان و سازگاری پس از آسیب ..... ۷۵  
۵. قلدری: بدتنظیمی هیجان در بافت پرخاشگری ابزاری و فعال ..... ۹۷  
۶. والدگری و سازگاری فرزندان: نقش تنظیم هیجان فرزندان ..... ۱۱۵  
۷. خانواده و رابطه با همسالان: نقش فرآیندهای تنظیم هیجان ..... ۱۳۱  
۸. ناسازگاری زناشویی و خودتنظیمی هیجانی کودکان ..... ۱۴۷  
۹. تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان و رابطهٔ آن با خطرپذیری در نوجوانی ..... ۱۶۵

## ۳. مداخله‌های بالینی در فرآیند تنظیم هیجان

۱۰. فرآیند تنظیم هیجان در درد بیماری - زاد: دیدگاه زوج‌محور ..... ۱۸۳  
۱۱. ارتقای ابرازگری و تنظیم هیجان در زوجها ..... ۲۰۳  
۱۲. درمان بدتنظیمی هیجان و آسیب روانی در زوجها و خانواده‌ها ..... ۲۱۹  
۱۳. چه کسی سس من را خورد؟ تنظیم هیجان در بافت زندگی روزمره و مناسک خانواده ..... ۲۳۷  
۱۴. فرآیندهای تنظیم هیجان خانواده: الزامات پژوهشی و درمانی ..... ۲۵۷  
منابع ..... ۲۶۹  
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ..... ۳۰۰  
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ..... ۳۰۲

## معرفی ویراستاران

**دوگلاس ک. اسنایدر** استاد روان‌شناسی و مدیر آموزش‌های بالینی دانشگاه ای‌اند‌ام است. ایشان را بیشتر به‌خاطر پژوهش‌هایش در زمینهٔ سنجش ازدواج و نتیجه‌پژوهی‌های زوج‌درمانی می‌شناسند. وی ویراستار کتاب *درمان زوج‌های دشوار* و نویسندهٔ کتاب‌های *رهایی از پیمان‌شکنی زناشویی: راهنمای درمانگران* و *رهایی از پیمان‌شکنی زناشویی: برنامه‌ای برای غلبه، گذر، و التیام: راهنمای زوج‌هاست*. انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۰۵ از دکتر اسنایدر برای نقشش در روان‌شناسی خانواده تقدیر کرد.



**جفری آ. سیمپسون** استاد روان‌شناسی دانشگاه مینه‌سوتا است. فرآیندهای دلبستگی بزرگسالان، مدل‌های جفت‌یابی انسان، آرمانی‌سازی و همدلی در روابط، و راهبردهای نفوذ اجتماعی علاقه‌های پژوهشی اصلی او است. بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۱ ویراستار مجلهٔ *روابط فردی* بوده و در حال حاضر نیز ویراستار مجلهٔ *روان‌شناسی شخصیت و اجتماعی: روابط بین‌فردی و فرآیندهای گروهی* است. در ضمن، دکتر سیمپسون عضو هیئت کمک‌های مالی پژوهشی در بنیاد ملی علوم و مؤسسهٔ ملی سلامت روان بوده است.



**ژان ن. هیوز** استاد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه ای‌اند‌ام است. او پژوهشگر برجسته‌ای در دانشکدهٔ علوم تربیتی و رشد انسانی به‌شمار می‌رود. پژوهش‌هایش بر اصلاح پرخاشگری کودکان، رابطهٔ معلم-دانش‌آموز، رشد مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، و روابط همسالان متمرکز است. او عضو هیئت تحریریهٔ مجله‌های *روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان* و *روان‌شناسی مدرسه* است. دکتر هیوز عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا است و مدتی نیز مدیر بخش روان‌شناسی مدرسه بوده است.



## معرفی نویسندگان

- ویلیام ف. آرسنیو، دانشکده روان‌شناسی فرکاف، دانشگاه یشیوا، نیویورک.
- لیزا فلدمن-بارت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بوستون.
- مارک براکت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ییل.
- مینا کلادیس، گروه روان‌شناسی، دانشکده واسر، نیویورک.
- م. لین کوپر، گروه علوم روان‌شناختی، دانشگاه میزوری.
- ا. مارک کامینگز، گروه روان‌شناسی، دانشگاه نوتردام.
- نانسی ایزنبرگ، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی آریزونا.
- باربارا ه. فیز، گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیراکیوز.
- میندی ا. فلاناگان، مرکز مدیریت پزشکی کهنه‌سربازان رودبوش، ایندیاناپولیس.
- آلن ا. فروزتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه نوادا.
- روندا ن. گلدمن، دانشکده روان‌شناسی حرفه‌ای، دانشگاه آرگوسی.
- لزلی س. گرینبرگ، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ییل.
- دیزی گرووال، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ییل.
- جیمز ج. گراس، گروه روان‌شناسی، دانشگاه استنفورد.
- تنا هورش، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بار-ایلان.
- ژان ن. هیوز، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه ای‌اند‌ام.
- کاترین م. ایورسون، گروه روان‌شناسی، دانشگاه نوادا.
- آلیور پ. جان، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا.
- فرانسیس ج. کیف، گروه روان‌پزشکی، علوم رفتاری، و روان‌شناسی، دانشگاه دوک.
- پگی س. کلر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه نوتردام.
- جفری لابان، گروه روان‌پزشکی، علوم رفتاری، و روان‌شناسی، دانشگاه دوک.
- ملیندا س. لیدی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا.
- دیوید ج. مک‌دوئل، گروه روان‌شناسی بالینی و اجتماعی، دانشگاه روچستر.

لادا مایکس، گروه علوم روان‌شناختی، دانشگاه میزوری.  
ماریو میکولینسر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بار-ایلان.  
راس د. پارک، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا.  
پائولا ر. پیتروموناکو، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ماساچوست.  
لورا س. پورتر، گروه روان‌پزشکی، علوم رفتاری، و روان‌شناسی، دانشگاه دوک.  
سالی، ای. پاورز، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ماساچوست.  
جین م. ریچاردز، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تگزاس.  
پیتر سالووی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ییل.  
فیلیپ ر. شیور، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا.  
جفری آ. سیمپسون، گروه روان‌شناسی، دانشگاه مینه‌سوتا.  
دوگلاس ک. اسنایدر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ای‌اند‌ام.  
آملیا ا. تالی، گروه علوم روان‌شناختی، دانشگاه میزوری.  
کارلوس والینت، گروه رشد انسان و خانواده، دانشگاه ایالتی آریزونا.

## مقدمه:

# رویکردهای بین‌رشته‌ای به تنظیم هیجان

جفری آ. سیمپسون، ژان ن. هیوز، و دوگلاس ک. اسنایدر

در سال‌های اخیر علاقه فزاینده‌ای به فرآیندهای تنظیم هیجان در حوزه‌های روان‌شناسی شکل گرفته است. این علاقه هم نتیجه ظهور و رشد مدل‌های نظری جدید درباره فرآیندهای تنظیم هیجان، و هم نتیجه ارتقای این فهم است که بدتنظیمی هیجان مؤلفه اصلی مشکلات فردی و بین‌فردی است. در واقع، توانایی کنترل و مدیریت مؤثر هیجان‌ها در تعامل‌های اجتماعی (خاصه روابط بین‌فردی که زمینه‌ساز هیجان‌های منفی‌اند) در شادمانی، رضایت، کارکرد مطلوب و روابط مهم افراد نقش کلیدی دارد. رویکردهای نظری نو به درک تنظیم هیجان (فصل‌های ۲ و ۳) و مدل‌های فرآیندی جدیدی ابداع شده‌اند که مؤید نحوه تنظیم هیجان‌ها هستند (فصل ۱) تا نشان دهند انسان‌ها چه زمانی، چگونه، و چرا می‌توانند یا نمی‌توانند هیجان‌های خاصی را در بافت اجتماعی خود تنظیم کنند. رفته‌رفته، این دسته نظریه‌پردازی‌ها مقدمه شناخت بعضی فرآیندهای مهم درون‌فردی و بین‌فردی را فراهم کرد که با تنظیم موفق یا ناموفق هیجان‌ها گره خورده است. مثلاً آنانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، یعنی در مدیریت هیجان‌های منفی خود کارگشته‌ترند، در مقایسه با آنانی که هوش هیجانی کمتری دارند، در ابعاد بیشتری توانایی سازگاری دارند. به علاوه، افراد دارای هوش هیجانی بالاتر که هیجان‌های تنظیم‌یافته‌تری دارند، وارد روابط رضایت‌بخش‌تر و کارآمدتر عاشقانه یا خانوادگی می‌شوند.

از منظر کاربردی نیز باید یادآور شد که درک ژرف‌تر فرآیندهای تنظیم هیجان جمعیت عمومی و بالینی به متخصصان کمک می‌کند درمان مؤثرتری برای طیف گسترده‌ای از مشکلات و اختلالات بین‌فردی ارائه کنند که بسیاری از آنها، تاحدی، نتیجه بدتنظیمی یا تنظیم ناقص هیجان‌هاست. همان‌گونه که فصل‌های متعدد کتاب نشان می‌دهد، تعیین اینکه فرآیندهای تنظیم هیجان و مکانیزم‌های روانی در جمعیت‌های عمومی و بالینی چه تفاوتی دارد، همانند فانوس شرایط آغاز، تداوم، یا بهبود احتمالی اختلال‌های بین‌فردی هم‌آیند را روشن می‌کند.

وقتی در فوریه ۲۰۰۴ برای همایش تنظیم هیجان در زوج‌ها و خانواده‌ها در دانشگاه ای‌آندام تگزاس گرد آمدیم (که کتاب پیش‌رو نتیجه همان همایش است) در پی گردهم‌آیی پژوهشگران

بین‌المللی برجسته‌ای بودیم که در زمینه تنظیم هیجان در حوزه‌های روان‌شناسی پژوهش‌های مهم و پیش‌گامانه‌ای انجام داده بودند. انتظار داشتیم این بزرگان (الف) آزادانه درباره اینکه چگونه باید سازه تنظیم هیجان را به نحو بهتری مفهوم‌پردازی و تعریف کرد و سنجد گفت‌وگو کنند؛ (ب) نظریه‌ها، ایده‌های مهم، و دانشی را که درباره فرآیندهای اساسی تنظیم هیجان وجود دارد و نتایجی را که با زمینه‌های کاری‌شان مرتبط هست به اشتراک بگذارند و آنها را نقد کنند؛ و (پ) نظریه‌ها، مدل‌ها، و فرضیه‌های بین‌رشته‌ای و یا افکار جدیدی را درباره تنظیم هیجان تدوین کنند که اقدامات بین‌رشته‌ای را در حوزه‌های روان‌شناسی (نظیر روان‌شناسی بالینی، رشدی، آموزشی، مطالعات خانواده، اجتماعی-شخصیتی، و روش‌شناسی کمی) تسهیل کند. این کتاب میراث همان همایش موفق است.

ناتوانی در تنظیم هیجان خطر مشکلات اجتماعی، بین‌فردی، تحصیلی، شغلی، و سلامتی را افزایش می‌دهد. این کتاب به طیف وسیعی از الزامات نظری، مفهومی، و روش‌شناختی می‌پردازد که هم برای فهم فرآیندهای تنظیم هیجان هنجار و انطباقی حیاتی است و هم به درک فرآیندهای تنظیم هیجان ناکارآمد کمک می‌کند. فصل‌های کتاب یافته‌های پژوهشی مرتبط با فرآیندهای تنظیم هیجان درون‌فردی و بین‌فردی را ارائه می‌کند که افراد در گستره زندگی خود با آنها مواجه می‌شوند. همچنین، فصل‌ها حاوی چشم‌اندازهای بی‌شمار و ملاحظاتی برای مداخله‌های بالینی، راهبردهای عمومی، و دستورالعمل‌هایی برای پژوهش‌های آتی است. از آنجا که نویسندگان فصل‌ها تخصص‌های دانشگاهی متنوعی دارند و از دیدگاه‌های نظری وسیعی درباره نقش فرآیندهای تنظیم هیجان کارآمد و ناکارآمد برخوردارند، این کتاب به کار همه آدم‌هایی می‌آید که به تنظیم هیجان علاقه‌مندند. روان‌شناسان بالینی و مشاوره، روان‌شناسان رشد، اجتماعی، و شخصیت، و جامعه‌پژوهان و خانواده‌پژوهان بخشی از افرادی‌اند که کتاب حاضر به کارشان می‌آید. کتاب علاوه بر اینکه به یافته‌های پژوهشی جدید می‌پردازد، مسائل مرتبط با راهبردهای عمومی و درمانی را نیز برجسته و آشکار می‌کند. بنابراین، برای متخصصانی که با کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، زوج‌ها، و خانواده‌ها (خاصه آنانی که با مشکلات تنظیم هیجان مواجه‌اند) سروکار دارند مفید و کارگشا خواهد بود.

## الزامات مفهومی و نظری

با اینکه علاقه پژوهشی شدید به تنظیم هیجان پدیده تازه‌ای است و تنظیم هیجان ارتباط تنگاتنگی با ابعاد بی‌شماری از کارکرد انسان (مانند سلامتی هیجانی و جسمانی، یادگیری، شغل، و روابط اجتماعی) در گستره زندگی دارد، تعجب‌آور نیست هنوز اجماعی درباره تعریف تنظیم هیجان نباشد. گرچه بعضی پژوهشگران فقدان اجماع نظری و تعریف عملیاتی را قبیح می‌پندارند (کول و همکاران، ۲۰۰۴)، در علم رو به رشد تنظیم هیجان، کثرت‌گرایی در مفهوم‌پردازی نظری، تعاریف، و سنجش تا

حدی مانع گرایش به روش‌های پژوهشی ناپخته و کوتاه‌بینانه می‌شود.

نویسندگان کتاب اختلاف‌نظرهایشان را کتمان نمی‌کنند اما دربارهٔ بسیاری از مسائل تنظیم هیجان هم‌رأی‌اند. آنان صراحتاً یا تلویحاً موافق‌اند که سازهٔ تنظیم هیجان فرآیندهای هشیار و ناهشیار، اختیاری و بی‌اختیار، زیستی، رفتاری، و شناختی را در بر می‌گیرد. این فرآیندها به افراد اجازه می‌دهد «به‌طور غیرمستقیم بر هیجان‌هایی که دارند، زمانی که آنها را تجربه می‌کنند، و نحوهٔ تجربه و ابراز آنها اثر بگذارند» (فصل ۱). به‌علاوه، تنظیم هیجان را کارکرد انطباقی می‌دانند که دست‌یابی به اهداف را تسهیل می‌کند. در نتیجه، تنظیم هیجان سازگارانه متمایز از کنترل هیجان است که گاه سازگارانه (مثلاً فرونشاندن خشمی که رئیس را نشانه رفته) و گاه ناسازگارانه (مانند کودکی که هیجان‌های منفی و مثبتش را سرکوب می‌کند که به روابط ضعیف با همسالان و کاوش محدود در محیطش می‌انجامد) است. به‌علاوه، نظم‌بخشی به‌معنای آغاز، تداوم، و ابراز هیجان‌های مثبت و اجتناب، کاهش، و پوشاندن هیجان‌های منفی است. به‌طور کلی، نویسندگان کتاب تمایز گراس و همکارانش را دربارهٔ تنظیم هیجان پیش‌آیند-محور<sup>۱</sup> و پاسخ-محور<sup>۲</sup> می‌پذیرند (فصل ۱). در تنظیم هیجان پیش‌آیند-محور فرآیندهای نظم‌بخشی مقدم بر واکنش‌های هیجانی‌اند و آن را پیش‌بینی می‌کنند، و در تنظیم هیجان پاسخ-محور فرآیندهای نظم‌بخشی در واکنش به هیجان برانگیخته‌شده فعال می‌شوند. همچنین، نویسندگان متفق‌القول‌اند که تنظیم هیجان یکی از جنبه‌های «مجموعهٔ در هم تنیده‌ای از مهارت‌هاست که دست به دست هم می‌دهند» (فصل ۷) تا به اهداف درون‌فردی و بین‌فردی دست یابند.

با وجود این توافقات کلی، مفهوم‌پردازی نویسندگان از تنظیم هیجان آشکارا یا تلویحاً تفاوت‌های مهمی دارد که بازتاب اختلاف‌هایی است که در پیشینهٔ پژوهشی سال‌های اخیر دربارهٔ آنها بحث شده است (بریج و همکاران، ۲۰۰۴؛ کمپس و همکاران، ۲۰۰۴؛ کول و همکاران، ۲۰۰۴). مثلاً برای اینکه فعالیتی را تنظیم هیجان بنامیم چقدر اختیار لازم است؟ تعریف گرووال، براکت، و سالووی از تنظیم هیجان (فصل ۲) بر جنبه‌های هشیار و اختیاری تأکید می‌کند («توانایی پایش و نام‌گذاری مؤثر احساسات فرد، خودکارآمدی دربارهٔ توانایی اصلاح این احساسات، و شناخت و داشتن انگیزه برای کاربست راهبردهای مؤثر به منظور تغییر هیجان‌ها»). با این حال، میکولینسر، شیور، و هورش (فصل ۴) تنظیم هیجان را جنبه‌ای از سیستم دلبستگی می‌دانند که عمدتاً خارج از آگاهی هشیار عمل کرده و بر واکنش‌های هیجانی که امنیت را تهدید می‌کند اثر می‌گذارد. والینت و ایزنبرگ (فصل ۶) با اتخاذ اختیار، بین کنترل واکنشی<sup>۳</sup> (که یکی از جنبه‌های خُلق در نوباوگی است) و کنترل کوششی<sup>۴</sup> (که اختیار بیشتری در آن وجود دارد، در انتهای سال اول زندگی ظاهر می‌شود، متأثر از تجربه‌های اجتماعی شدن

1. antecedent-focused emotion regulation  
2. response-focused emotion regulation  
3. reactive control  
4. effortful control



است، و با توجه به سن زمینه‌ساز تفاوت‌های فردی غلبه بر هیجان‌ها می‌شود) تمایز قائل می‌شوند. به‌علاوه، نویسندگان کتاب به واکنش‌های هیجانی، شناختی، و زیستی به موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان در برابر الگوهای سازمان‌یافته واکنشی توجه متفاوتی نشان می‌دهند. این حوزه بیشتر به سمت ابرازگری و تنظیم هیجان پیش می‌رود (فصل‌های ۸ و ۱۳). هم‌زمان که به این سمت پیش می‌رویم، باید فرآیندهایی را که با برانگیختگی‌های اولیه هیجان همراه است (مانند تفاوت‌های فردی در واکنش‌پذیری هیجانی عمومی) از فرآیندهای هم‌آیند با تنظیم هیجان متمایز کرد (فصل ۱). تا امروز توجه چندانی به این پرسش نشده است که «آیا تنظیم هیجان از تفاوت‌های فردی پایدار اثر می‌پذیرد؟» منظور تفاوت‌های ناشی از واکنش‌های هیجانی قوی یا ضعیف به محرک‌های خاص است؛ و اگر بله، چگونه؟ مثلاً تنظیم هیجان مؤثر برای انسان‌هایی که همواره واکنش‌های هیجانی شدیدی در برابر محرک‌ها یا رویدادهای خاص تجربه کرده‌اند سخت خواهد بود.

با توجه به تشتی که در تعریف عملیاتی تنظیم هیجان وجود دارد، پژوهشگران باید ابزارهای سنجش تنظیم هیجان‌شان را به مفهوم‌پردازی‌های نظری گره بزنند. این هدفی بود که نویسندگان کتاب کمابیش به آن دست یافته‌اند. مثلاً وقتی والینت و ایزنبرگ (فصل ۶) بین دو جنبه تنظیم هیجان که در آن اختیار تفاوت دارد تمایز قائل شدند به این هدف رسیدند. کامینگز و کلر (فصل ۸) با مطالعه تنظیم هیجان در بافت (تعارض زناشویی) و تفسیر یافته‌هایشان در چارچوب گسترده امنیت هیجانی که حمایت‌های پژوهشی و نظری قوی‌ای دارد، به این هدف نائل شدند. گراس و همکاران (فصل ۱) راهبردهای تنظیم هیجان را با توجه به زمانی که بر فرآیند هیجان<sup>۱</sup> اثر می‌گذارد دسته‌بندی کردند. پیترموناکو و همکارانش (فصل ۳) دو فرآیند عاطفه-محور<sup>۲</sup> یعنی واکنش‌پذیری عاطفی<sup>۳</sup> و تنظیم عاطفه<sup>۴</sup> را که زیربنای مدل‌های دل‌بستگی‌اند از هم متمایز می‌کنند.

حوزه تنظیم هیجان از تلاش‌های بی‌پایانی سود می‌برد که برای تعریف و مفهوم‌پردازی سازه‌های کلیدی انجام می‌شود. مثلاً تلاش افراد برای اصلاح هیجان‌های دیگران چه زمانی به تنظیم هیجان منجر می‌شود؟ آیا راهبردهایی که دیگران آغاز یا به فرد تحمیل می‌کنند به تنظیم هیجان او می‌انجامد؟ مثلاً والدی که به دخترش تذکر می‌دهد نامهربانی او با سایر بچه‌ها موجب رنجش آنان می‌شود (نمونه‌ای از تلاش درون‌فردی برای بازتنظیم همدلی) به تنظیم هیجان دختر کمک می‌کند؟ وقتی کسی رفتار مشکل‌ساز یا مخربی نشان می‌دهد، آیا برداشت رایج «تنظیم هیجان ضعیف» بر معنای سازنده آن غلبه کرده و مفیدبودنش را کم‌رنگ می‌کند؟ کوپر، فلاناگان، تالی، و مایکس (فصل ۹) با رد این نگرانی مدعی‌اند رفتارهای پرخطر نوجوانان (نظیر سوء مصرف الکل و رفتارهای جنسی) بازتاب تلاش برای

---

1. emotion-generation process  
 2. affect-based processes  
 3. affect reactivity  
 4. affect regulation

تنظیم تجربه هیجان‌های مثبت و منفی است. از همین رو، آرسنیو (فصل ۵) قلدری را شاخص بدتنظیمی هیجان معرفی می‌کند، و معتقد است رفتارهای قلدرمآبانه نشانه فقدان تجربه همدلی است که اگر وجود داشت مانع پرخاشگری یا نقص اخلاقی و هیجانی می‌شد.

با گردهم‌آیی پژوهشگرانی که در حوزه‌های گوناگون مو سفید کرده‌اند، چیزی که به دست می‌آید طیف گسترده‌ای از مفهوم‌پردازی‌ها، تعریف‌ها، و ابزارهای سنجش تنظیم هیجان است که بافت‌ها، سنین، و اهداف متعدد را از درک منشأ تفاوت‌های فردی تنظیم هیجان گرفته تا آموزش به زوج‌ها برای رهایی از دردهای مزمنی که همسران‌شان تجربه می‌کند در بر می‌گیرد. این کتاب فرصت داد تا تخصص‌های گوناگون به مسائل مشترک تنظیم هیجان نزدیک شوند، و امیدواریم این فرصت به مفهوم‌پردازی و سنجش درستی بیانجامد که از منظر علمی و از منظر بالینی باارزش باشد.

## تنظیم هیجان در بافت خانواده و روابط صمیمانه

توجه به نقش والدگری در اجتماعی‌کردن توانایی‌ها و مهارت‌های هیجانی فرزندان سابقه دور و درازی در رشد کودک دارد. گرچه فنون والدگری (فصل‌های ۶ و ۷) و الگوهای تکراری تعامل‌های خانوادگی (فصل‌های ۸ و ۱۳) با مهارت کودک برای مدیریت هیجان‌هایش همبسته است، نویسندگان کتاب سعی کردند نقشی در این بُعد غنی داشته باشند. پژوهشگرانی که زمینه‌های پژوهشی و کاری متنوعی دارند شواهد هم‌سوئی ارائه داده‌اند که بازنمایی روانی و امن والد-کودک و تعامل‌های خانواده مسئول پیوند تعامل‌های خانواده با تنظیم هیجان کودک است. همچنین، نویسندگان پژوهش‌های خود را درباره چگونگی اثرگذاری اجتماعی‌شدن والدین بر هیجان‌های فرزندان ارتقا داده‌اند؛ یعنی، از پژوهش‌هایی که روابط دومتغیری رفتارهای والدین با مهارت‌های هیجانی کودکان را بررسی می‌کرد سراغ پژوهش‌های طولی رفتند که مسیرهای علی را روشن می‌کند. این طرح‌های پژوهشی اثر مهم و انکارناپذیری بر دانش و درک ما نسبت به مهارت‌های تنظیم هیجان کودکان داشته و فرصت ارزیابی دوسویه علی رفتارهای کودک با والدین را هم فراهم کرده است. به‌علاوه، چند یافته پژوهشی در این فصل‌ها گزارش شده که مؤید این واقعیت است که والدگری و تنظیم هیجان در بافت فرهنگی اتفاق می‌افتد، و پیوند رفتار اجتماعی مرتبط با هیجان و صلاحیت‌های اجتماعی کودک در فرهنگ‌ها متفاوت است.

در ضمن، فصل‌های این کتاب گوشه چشمی نیز به اهمیت تنظیم هیجان در روابط صمیمانه دارند. همان‌طور که چند فصل نشان داده، بدتنظیمی هیجان در سطح درون‌فردی (در خود فرد) یا سطح بین‌فردی (بین دو طرف رابطه) احتمالاً از زمینه‌های عمده نارضایتی در ارتباط و زمینه‌ساز جدایی است (فصل‌های ۲، ۳، ۴، ۱۱، و ۱۲). از نحوه تنظیم درون‌فردی هیجان‌ها بیش از تنظیم

بین فردی آنها اطلاع داریم. پژوهشگران در ابتدای راه کاوش، تعیین، و اعتباریابی مدل‌های دوتائی‌اند و بر این موضوع متمرکز شده‌اند که چگونه مهارت‌ها و سبک‌های تنظیم هیجان هر طرف رابطه پی‌آمدهای ارتباطی مهمی که یکی یا هر دوی آنان تجربه می‌کند به بار می‌آورد (نظیر درک تعهد، اعتماد، رضایت، یا پایداری رابطه). مثلاً مدل‌های جدیدی که ریشه در نظریهٔ دلبستگی دارند معتقدند حضور همسرانی که دلبستگی ایمن دارند و هیجان‌هایشان را به‌طور سازنده و مشکل-محور تنظیم می‌کنند، می‌تواند همسرانی را که دلبستگی ناایمن دارند از پی‌آمدهای منفی بین فردی در آمان نگه دارد (فصل ۴). با این حال، دانش و درک ما دربارهٔ اینکه کی، چگونه، و چرا افراد خاصی در مدیریت احساسات‌شان برای آرام‌سازی همسران آشفتهٔ خود خیره‌اند و عده‌ای از پس آن برنمی‌آیند، به‌طور شگفت‌آوری محدود است.

## مبانی بالینی

بدتنظیمی هیجان با مشکلات اجتماعی، هیجانی، و جسمانی در گسترهٔ عمر ارتباط دارد، از این رو، به‌منظور بهبود توانایی انسان در مدیریت هیجان‌هایش باید مداخله‌هایی تدوین، اعتباریابی، و منتشر کرد. نویسندگان کتاب راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های متعدد در این زمینه ارائه کرده‌اند. همان‌طور که کامینگز و کلر (فصل ۸) و دیگران می‌گویند رفتارهای اجتماعی وابسته به هیجان<sup>۱</sup> زمینهٔ تشکیل الگوهای سازمان‌یافتهٔ واکنشی را فراهم می‌کند که هم بر طرح‌واره‌های ارتباطی و هم بازنمایی‌های آن اثر می‌گذارد و هم از آن اثر می‌پذیرد. بنابراین، مداخله‌های والد-محور که پا را از مدیریت رفتارهای فرزندان فراتر گذاشته‌اند و در پی ایجاد رابطه‌ای گرم، پذیرا، و دو جانبه‌اند در بلندمدت سود بیشتری به فرزندان می‌رسانند. میکولینسر و همکاران (فصل ۴) یافته‌هایی را گزارش می‌کنند که نشان می‌دهد مداخله‌ای که به انسان کمک کند در دوره‌های پر استرس به بازنمایی‌های روانی امن‌تری دست‌یابد تاب‌آوری او را افزایش می‌دهد. نویسندگان در بخش سوم کتاب نتایج نویدبخشی را گزارش می‌کنند که نتیجهٔ پژوهش در حوزهٔ مداخله‌های زوجی و خانوادگی هیجان-محور است. مثلاً کیف، پورتر، و لابان (فصل ۱۰) شواهدی آورده‌اند که از مداخله‌های معطوف به مهارت‌های مقابله بر درد همسر-یار<sup>۲</sup> حمایت می‌کند. این مداخله‌ها هم به بیمار که درد مزمنی را تجربه می‌کند و هم به همسرش کمک می‌کند فرآیندهای هیجانی خود را تنظیم کنند. بستهٔ مداخله‌ای آنان آموزش شکل‌دهی<sup>۳</sup> هیجان‌های مثبت و بازداری<sup>۴</sup> هیجان‌های منفی را در بر می‌گیرد. فروزتی و ایورسون (فصل ۱۲) بر مهارت‌های

---

1. emotion-relevant socialization behaviors  
 2. partner-assisted pain  
 3. up-regulating  
 4. down-regulating

تنظیم هیجان درون فردی و بین فردی تمرکز می‌کنند که برای عملکرد زوجی و خانوادگی مهم‌اند. آنان خاصه به مهارت‌هایی توجه می‌کنند که با مشکلات هیجانی جدی و آسیب روانی ارتباط دارد. توجه گلدمن و گرینبرگ در فصل ۱۱ بر متغیرهای فرآیندی و پی‌آمدی در مداخله‌پژوهی‌هاست که به دنبال ارتقای درمان‌های هیجان-مدار برای زوج‌های آشفته‌اند. فیز (فصل ۱۳) با اتخاذ دیدگاه «کل خانواده» گزارش می‌کند مداخله‌هایی که به ایجاد و حفظ مناسک خانوادگی بیانجامد خانواده‌ها را قادر می‌سازد بر فشارهای ناشی از مراقبت‌های پزشکی از کودکان آسمی غلبه کنند.

## ساختار کتاب

کتاب در چهار بخش سازمان یافته است. فصل‌های بخش نخست بر مبانی نظری و مفهومی پیش‌گامی متمرکز است که به فرآیندهای تنظیم هیجان ارتباط دارد. هر فصل دیدگاه نظری متفاوتی دارد که نشان می‌دهد چگونه تفاوت‌ها و جنبه‌های مشترک تنظیم هیجان در افراد و در رابطه بین فردی فعال می‌شود. مثلاً گراس، ریچاردز، و جان در فصل یک چشم‌انداز کلی درباره مدل‌های جدید فرآیند تنظیم هیجان ارائه می‌کنند که نشان می‌دهد کی و چگونه هیجان‌های مثبت و منفی تنظیم می‌شوند. آنان از زمان پیش از تجربه هیجان‌ها (تنظیم هیجان پیش‌آیند-محور) تا وقتی به‌خوبی تنظیم می‌شود (تنظیم هیجان پاسخ-محور) بر هیجان‌ها متمرکز می‌شوند. در فصل دوم، گرووال، براکت، و سالووی تلاش‌های نظری و تجربی در زمینه هوش هیجانی را توضیح می‌دهند. هوش هیجانی سازه برتری است که فرآیندهای تنظیم هیجان را در خود جا می‌دهد. در فصل سه، پیتر و موناکو، فلدمن-بارت، و پاورز فرآیندهای تنظیم هیجان را با اقتباس از نظریه دلبستگی توصیف کرده‌اند.

بخش دوم کتاب نشانگر پیوند تجربی تعامل‌های خانواده و جلوه‌های روانی آن با زمینه‌های زیستی و تفاوت‌های فردی در هیجان و تنظیم هیجان است. در فصل چهار، میکولینسر، شیور، و هورش شواهد تجربی را ارائه کرده‌اند که نشان می‌دهد فرآیندهای دلبستگی به واکنش انسان به رویدادهای آسیب‌زا و سازگاری پس از آسیب ربط دارد. آرسنیو، در فصل ۵، به این بحث می‌پردازد که چگونه فقدان رابطه والد-فرزندی بستر ظهور پدیده قلدری می‌شود. والینت و ایزنبرگ (فصل ۶) و پارک، مک‌دونل، کلادیس، و لیدی (فصل ۷) یافته‌هایی درباره رابطه والدگری با رشد هیجانی فرزندان آورده‌اند. کامینگز و کلر (فصل ۸) به جای تمرکز بر راهبردهای مجزایی که والدین با کمک آنها بر توانایی تنظیم هیجان فرزندشان اثر می‌گذارند، گریزی به بازنمایی‌ها زده‌اند و با استفاده از فرضیه امنیت هیجانی و آزمون‌های روانی آنها را پیش‌بینی کرده‌اند. کوپر، فلاناگان، تالی، و مایکس در فصل ۹ اشاره می‌کنند رفتارهای پرخطر نتیجه تلاش برای نظم‌بخشی به تجربه هیجان‌های مثبت و منفی است. بخش سوم، در پی فهم آن است که چگونه ابعاد عملکرد فردی و ارتباطی را می‌توان با درمان‌ها و

مداخله‌های بالینی و مکانیزم‌های میانجی خاص هدف قرار داد. کیف، پورتر، و لابان (فصل ۱۰) درباره نقش فرآیندهای تنظیم هیجان در مدل زیست- روان- اجتماعی گسترده‌تر بحث می‌کنند و به تجربه و مدیریت دردهای مزمن توجه دارند. گلدمن و گرینبرگ (فصل ۱۱) فرآیندهای اساسی ابرازگری و پاسخ‌گری هیجان را بررسی می‌کنند، که به ارتباط ابرازگری و پاسخ‌گویی با رابطه صمیمانه یا آشفته زوجی برمی‌گردد. فروزتی و ایورسون (فصل ۱۲) اهمیت درک و مداخله در فرآیندهای تنظیم هیجان در زوجها و خانواده‌ها را، خاصه وقتی با هیجان‌های آشفته و بدتنظیم روبه‌رو هستند، گوش‌زد می‌کنند. در فصل ۱۳، فیز پا را از تأکیدهای دوگانه فراتر می‌گذارد و به «کل خانواده» می‌نگرد و سعی می‌کند تنظیم هیجان را در آئین‌ها و مناسک خانواده کاوش کند.

در بخش چهار کتاب، ما (ویراستاران) الزامات فصل‌های پیشین را برای پژوهش‌ها و مداخله‌های زوجی و خانوادگی بیان می‌کنیم. برای این منظور، مشاهده‌ها و توصیه‌هایی پیش‌کش می‌کنیم که با مفهوم‌پردازی، روش‌شناسی، و کاربرد تنظیم هیجان سروکار دارد و پژوهشگران تنظیم هیجان باید در آینده به آنها بپردازند و حل و فصل کنند.

۱

تنظیم هیجان:  
چشم انداز نظری

## تنظیم هیجان در زندگی روزمره

جیمز ج. گراس، جین م. ریچاردز، و آلپور پ. جان

گاه هیجان‌ها ما را وامی‌دارند دست به کارهای عجیبی بزنیم. آدم‌های بالغ ماشین‌شان را کنار می‌زنند و برای اینکه ثابت کنند کدام راننده احمق‌تر است، جنجال راه می‌اندازند. والدین کنترل‌شان را از دست می‌دهند و هر حرف زشتی به دهن‌شان می‌آید نثار فرزندان‌شان می‌کنند و ماجرا که تمام می‌شود چیزی جز پشیمانی برایشان نمی‌ماند. نوجوانانی که پیش از کل‌کل توأم با حسادت‌شان دوستان خوبی برای هم بودند، عهد می‌کنند دیگر با هم حرف نزنند. و بچه‌ها در فروشگاه همین که چشم‌شان به شکلاتی می‌افتد، پایشان را در یک کفش می‌کنند و شکلات می‌خواهند.

شرایطی نظیر آنچه گفتیم یادآور نقش بنیادین تنظیم هیجان در زندگی اجتماعی است. هیجان‌ها با ارائه اطلاعات مهم درباره تعامل فرد با دنیای اطرافش (کلور، ۱۹۹۴) یا تسریع واکنش فرد در موقعیت‌های تهدیدکننده (فریدا، ۱۹۸۶) راه‌گشا هستند. با این حال، انسان‌ها همواره هیجان‌های شدیدی تجربه می‌کنند که اگر می‌خواهند قرارها، کار، و روابط دوستانه خود را حفظ کنند، چاره‌ای جز مدیریت و کنترل آنها ندارند. در واقع، تنظیم هیجان مؤثر پیش‌نیاز عملکرد سازگارانه و انطباقی است. برای حفظ ارتباط با دیگران، فرد باید بتواند هیجان‌هایش را مدیریت، و تجربه خود را ابراز کند. تنظیم هیجان در دو دهه گذشته کانون توجه پژوهش‌ها در حوزه مسائل کودکان (تامپسون، ۱۹۹۱) و بزرگسالان (گراس، ۱۹۹۸) بوده، که فصل‌های این کتاب مؤید همین موضوع است. اما آنچه تا کنون در هاله‌ای از ابهام مانده، این است که (الف) چگونه می‌توان فرآیندهای تنظیم هیجان را به‌نحو احسن مفهوم‌پردازی کرد، و (ب) انسان‌ها در زندگی روزمره خود چگونه هیجان‌هایشان را تنظیم می‌کنند. در ابتدای این فصل نحوه استفاده از واژه‌های دشوار و پرابهام «هیجان» و «تنظیم هیجان» را روشن می‌کنیم. سپس، مدل فرآیندی تنظیم هیجان را معرفی کرده و داده‌های آزمایشی مرتبط با تفاوت‌های فردی دو سبک مهم تنظیم هیجان را ارائه می‌کنیم. در گام بعدی، به این پرسش می‌پردازیم که انسان‌ها چگونه در زندگی روزمره هیجان‌هایشان را تنظیم می‌کنند، و اطلاعات جدیدی را از پژوهش‌هایی می‌آوریم که سه رویکرد تجربی اصلی را نسبت به این موضوع نشان می‌دهند. و در نهایت، با اشاره به یافته‌های مرتبط با مسائل کلان‌تر تنظیم هیجان در زندگی روزمره، فصل را به پایان می‌رسانیم.

## الزامات مفهومی، نظری، و روش‌شناختی

نقطه آغاز کار ما مفهوم هیجان است که چند نظریه‌پرداز پیش‌رو در آن هم‌نظرند (اکمن، ۱۹۷۲؛ فریدا، ۱۹۸۶). فرآیندهای هیجان‌زا وقتی آغاز می‌شود که یک رویداد درونی یا بیرونی به فرد هشدار دهد چیز مهمی در معرض خطر است. وقتی توجه جلب و ارزیابی انجام شود، هیجان‌ها ماشه‌چکان مجموعه هماهنگی از واکنش‌ها می‌شود که سیستم‌های تجربی، رفتاری، و دستگاه عصبی مرکزی و پیرامونی را درگیر می‌کند. وقتی واکنش‌های هیجانی بالا بگیرد، به روش‌های گوناگونی تنظیم و تعدیل می‌شود و واکنش‌های عینی هر فرد را می‌سازد.

تنظیم هیجان به تلاش‌هایی که افراد برای اثرگذاری بر هیجان‌های خود انجام می‌دهند، زمان‌هایی که آنها را تجربه می‌کنند، و نحوه تجربه و ابراز آنها اشاره دارد. چنین تلاش‌هایی ممکن است خودکار یا کنترل‌شده، و هشیار یا ناهشیار باشد. همچنین، ادعا شده است (البته پشتوانه آزمایشی ندارد) تنظیم هیجان شکل‌دهی و بازسازی هیجان‌های مثبت و منفی را در بر می‌گیرد (پروت، ۱۹۹۳). بنابراین، تنظیم هیجان یکی از اشکال تنظیم عاطفه<sup>۱</sup> است. تنظیم عاطفه تلاش برای تغییر جنبه‌های تأثیر متقابل افراد و محیط است که توسط افراد به شکل خوب یا بدی کدگذاری شده است. تنظیم هیجان را می‌توان از سه شکل تنظیم عاطفه متمایز کرد: اقدام مقابله‌ای، تنظیم خلق، و دفاع روانی (برای مطالعه بیشتر تفاوت‌های این سه شکل تنظیم عاطفه به گراس، ۱۹۹۸، مراجعه کنید).

*اقدام مقابله‌ای* به تلاش‌های ارگانیزم برای مدیریت ارتباط با محیطی اشاره دارد که به توانایی او برای واکنش فشار می‌آورد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). اقدام مقابله‌ای و تنظیم هیجان اشتراک زیادی دارند، و اقدام مقابله‌ای به معنای انجام اقدامات غیرهیجانی برای دستیابی به اهداف غیرهیجانی است (مانند مطالعه بی‌وقفه برای قبولی در امتحان‌های دشوار)، در حالی که تنظیم هیجان به هیجان‌ها در هر بافتی که ظاهر می‌شوند ربط دارد. تنظیم خلق بیانگر تلاش‌هایی است که برای تغییر دسته دوم واکنش‌های عاطفی انجام می‌شود که ماندگارتر و خفیف‌تر از هیجان‌ها هستند، و کمتر شامل واکنش به موضوعات خاص‌اند (پارکینسون و همکاران، ۱۹۹۶). از این رو، تمرکز پژوهش‌های تنظیم خلق بر فعالیت‌هایی است که افراد برای کاهش حالت‌های خلقی منفی انجام می‌دهند (مانند دوییدن، خواب باکیفیت). سومین جنبه تنظیم عاطفه دفاع روانی است، که سابقه طولانی در پژوهش و نظریه‌پردازی روان‌پوشی دارد. همانند اقدام مقابله‌ای، ابعاد دفاع روانی نیز با ابعاد تنظیم هیجان هم‌پوشانی زیادی دارد، اما سازکارهای دفاعی به ویژگی‌های ماندگار فرد اشاره دارد که خارج از هشیاری‌اند و در پی کاهش تجربه ذهنی اضطراب و سایر عواطف منفی‌اند. در طرف مقابل، پژوهش‌های تنظیم هیجان توجه خود را به همه طیف‌های هیجانی معطوف کرده‌اند، و هم به تفاوت‌های فردی پایدار و هم به