

October–November 2022, Volume 17, Issue 4

## Qualitatively Analyze the Views of Experts on the Role of Knowledge and Cognitive Evaluation Effective in Emotion Regulation

Hatamian P<sup>1</sup>, Rasoulzadeh Tabatabaei K<sup>2\*</sup>, Azadfallah P<sup>3</sup>, Hasani J<sup>4</sup>

1-Ph.D. Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

2- Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

3- Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

4- Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and education, Kharazmi University, Tehran, Iran

**Corresponding author:** Rasoulzadeh Tabatabaei K, Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

**Email:** rasoolza@modares.ac.ir

Received: 16 June 2022

Accepted: 21 Aug 2022

### Abstract

**Introduction:** Emotion regulation refers to strategies that are used to reduce, increase or maintain emotional experiences, Considering that accurate knowledge of emotions and their correct assessment can play an important role in reducing people's emotional problems, therefore, the purpose of this research was to qualitatively analyze the opinion of experts about the role of knowledge and cognitive evaluation effective on emotion regulation.

**Methods:** The present study was Inductive qualitative content analysis and latent analysis method. The participants were specialists and experts working on the field of emotion regulation in Iran and were selected through purposeful sampling. After reaching the saturation point with 11 experts, semi-structured interviews were conducted.

**Results:** Qualitative analysis of the findings led to two main categories: a) knowledge and acceptance of emotions and b) inadequate emotional education and four subcategories. Subclasses include such as; Emotional assessment and acceptance, incomplete emotional knowledge, lack of accurate emotional education programs, and deficiencies in existing training.

**Conclusions:** The results of the findings indicate that the more people know about their emotions and accept that emotions are part of them, the more easily the regulation and management of emotions happens and vice versa. The lack of evaluation and lack of emotional education leads the person towards inappropriate strategies of emotional regulation in emotional situations. Therefore, clinical therapists are advised to pay special attention to this issue in relation to clients.

**Keywords:** Cognitive Evaluation, Emotion Acceptance, Emotion Regulation.

## تحلیل کیفی نظر متخصصان درباره نقش دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان

پیمان حاتمیان<sup>۱</sup>، سید کاظم رسول زاده طباطبایی<sup>۲\*</sup>، پرویز آزادفلاح<sup>۳</sup>، جعفر حسینی<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

۳- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

۴- استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

نویسنده مسئول: سید کاظم رسول زاده طباطبایی، دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.  
ایمیل: rasoolza@modares.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۵/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۲۶

### چکیده

**مقدمه:** تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می گیرد، با توجه به اینکه شناخت دقیق هیجان ها و ارزیابی درست آن ها می تواند نقش مهمی در کاهش مشکلات هیجانی افراد داشته باشد، بنابراین هدف از پژوهش حاضر تحلیل کیفی نظر متخصصان درباره نقش دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر از نوع تحلیل محتوای کیفی استقرایی و به شیوه تحلیل نهفته بود. جامعه آماری شامل تمامی متخصصان و صاحب نظران تنظیم هیجان در ایران بود که با روش نمونه گیری هدفمند تا حد اشباع با ۱۱ نفر از متخصصان، مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد.

**یافته ها:** تحلیل کیفی یافته ها منجر به دو طبقه اصلی الف) دانش و پذیرش هیجان ها و ب) آموزش هیجانی نامناسب و چهار زیر طبقه شد. زیر طبقات مواردی از قبیل: ارزیابی و پذیرش هیجانی، دانش هیجانی ناقص، نبود برنامه های دقیق آموزش هیجانی و نقص در آموزش های موجود را شامل می شود.

**نتیجه گیری:** نتایج یافته ها بیانگر آن است که هر چقدر افراد نسبت به هیجان های خود شناخت داشته باشند و بپذیرند که هیجان ها هم جزئی از آن ها محسوب می شوند، تنظیم و مدیریت به موقع هیجان راحت تر اتفاق می افتد و برعکس عدم ارزیابی و فقدان آموزش هیجانی فرد را به سمت راهبردهای نامناسب تنظیم هیجان در موقعیت های هیجانی هدایت می کند. بنابراین به درمانگران بالینی توصیه می شود، در ارتباط با مراجعان به این مهم توجه ویژه ای داشته باشند.

**کلیدواژه ها:** ارزیابی شناختی، پذیرش هیجان، تنظیم هیجان.

### مقدمه

این اطلاعات انسان ها یاد می گیرند که در مواجهه با هیجان ها چگونه رفتار کنند و چگونه از راهکارها برای پاسخ به هیجان ها استفاده کنند. در حالی که دیدگاه های فلسفی اولیه، هیجان را به عنوان یک نیروی مخرب عقل و منطق در نظر می گرفتند در دهه های اخیر دیدگاه ها به سوی یک مفهوم کارآمدتر از هیجان سوق پیدا کرده است

هیجان به انواع وسیعی از پاسخ ها اطلاق می گردد که می تواند از خفیف تا شدید، مثبت تا منفی، کلی تا جزئی، کوتاه مدت تا بلند مدت، سطح پایه تا شکل پیشرفته تغییر یابد (۱). پاسخ های هیجانی اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می کند. با

معنی رویداد هیجانی را تعدیل می کند. که هریک از این راهبردها بر اساس هدف فرد، می تواند به منظور کاهش هیجان و یا افزایش هیجان استفاده شود (۷).

بر اساس تئوری ارزیابی، هیجان ها زمانی به وجود می آیند که یک فرد موقعیتی را با نوع خاصی از هدف فعلی خود ارزیابی کند. هدفی که به وجود آورنده این ارزیابی است ممکن است پایدار و یا زودگذر، از روی آگاهی و پیچیده و یا غیر آگاهانه و یا ممکن است ساده، عمومی و یا وابسته به شرایط باشد. هدف هرچه هست، معنایی که موقعیت در سایه هدف پیدا می کند هیجان را بر می انگیزد. حال اگر این معنا در طول زمان دچار تغییراتی گردد، به دنبالش هیجان هم تغییر خواهد نمود (۹). نتایج پژوهش های مختلف نشان می دهد که دانش، آگاهی و درک نسبت به هیجان ها و نیز ارزیابی دقیق و درست از آن ها، امکان دست یابی به تنظیم هیجان و توانایی کنترل کردن رفتارهای تکانشی را تسهیل می کند (۱۰). ارزیابی شناختی هیجان ها به عنوان یک راهبرد سازگارانه نشخوارهای فکری و نگرانی را کاهش داده و تجارب هیجانی منفی را خنثی می کند (۱۱). لامبی (۲۰۰۹) بر این باور است که خودشناسی نسبت به هیجانات می تواند انسان را نسبت به خطرات احتمالی مرتبط با هیجان های منفی در امان نگهدارد (۱۲). ریدلاوسک و همکاران (۲۰۱۷) بر این عقیده اند که ارزیابی درست می تواند آینده ی رفتار هیجانی را پیش بینی کند و بر روی تصمیم گیری فرد در موقعیت های هیجانی تاثیر بگذارد (۱۳).

در نهایت از ضروریات پرداختن به چنین پژوهشی این است که اولاً تنظیم هیجان به عنوان یک عامل فراتشخیصی نقش بسیار مهمی در سلامت روانشناختی افراد دارد و توجه به جنبه های گوناگون آن می تواند بسیار مفید باشد. از طرفی اکثر مطالعاتی که به بررسی تنظیم هیجان پرداخته اند، آن را به عنوان یک سازه کلی در نظر گرفته اند و به بررسی نقش عوامل موثر بر آن تاکید آن چنانی نداشته اند که این یک خلاء پژوهشی به حساب می آید، واکاوی نقش دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان می تواند گامی مفید در جهت تحولی علمی در این حوزه باشد. از این رو پژوهش حاضر با هدف تحلیل کیفی نظر متخصصان درباره نقش دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان انجام شد.

(۲). کاهش جنبه ناسازگارانه هیجان ها و افزایش کارآمدی رفتار هیجانی یکی از اهداف اساسی مطالعات علمی در حوزه عواطف است که بر اساس فرآیند تنظیم هیجان اتفاق می افتد (۳). در چند دهه ی اخیر تنظیم هیجان به عنوان یک فرآیند هسته ای بسیار مهم در تحقیق و درمان آسیب شناسی روانی مورد توجه درمانگران و پژوهشگران حوزه سلامت روانی قرار گرفته است (۴). هرچند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما انسان ها قادرند بر شیوه های که این هیجان ها را ابراز می کنند، تاثیر بگذارند. هیجان ها منجر به تغییرات در کارکردهای جسمی، هورمونی و روانی می شوند و بر رفتار تأثیر می گذارند، این موضوع نشان دهنده ی نقش مهم هیجان ها در زندگی روزمره انسان ها است. تنظیم هیجان که در قالب فرآیندهای درونی و بیرونی است مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق اهداف بر عهده دارند (۵). اولین ویژگی اصلی تنظیم هیجان، فعال کردن یک هدف برای اصلاح فرآیند تولید هیجان است (۶). این هدف بسته به اینکه در فرد تنظیم هیجان درونی یا بیرونی داشته باشد به دو شکل دسته بندی می شود. بر اساس این دسته بندی بزرگسالان معمولاً تنظیم هیجان درونی و خردسالان و کودکان بیشتر تنظیم هیجان بیرونی دارند (۷). دومین ویژگی اصلی تنظیم هیجان، درگیر شدن فرآیندهایی است که مسئول تغییر مسیر هیجان هستند و سومین ویژگی تنظیم هیجان، تأثیر آن بر پویایی هیجان است؛ چراکه بسته به اهداف فردی، تنظیم هیجان ممکن است زمان نهفته، زمان برانگیزش، شدت، مدت و تعدیل پاسخ هیجانی را کاهش و یا افزایش دهد. تنظیم هیجان همچنین ممکن است میزان مؤلفه های پاسخ هیجانی که ابراز می شوند را تغییر دهد (۸). از نظر گروس (۲۰۱۵) تنظیم هیجان شامل فرآیندهایی است که از طریق آنها، افراد بر نوع هیجان هایی که دارند و نحوه ی تجربه و ابراز این هیجان ها تاثیر می گذارند. این فرآیندها می توانند خودکار یا کنترل شده و یا هشیار یا ناهشیار باشند. به طور کلی دو طبقه راهبرد تنظیم هیجان وجود دارد؛ ۱- راهبردهای رفتاری (که شامل اقدام برای جلوگیری از مواجهه با یک محرک برانگیزاننده ی هیجان، تغییر ماهیت محرک برانگیزاننده هیجان که یک فرد با آن مواجه می شود و یا کنترل ابراز رفتاری هیجان است (مثل سرکوبی) ۲- راهبردهای شناختی (که شامل روش توجه و بازنمایی

## روش کار

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی و به روش تحلیل محتوای نهفته (که در مقابل تحلیل محتوای آشکار قرار دارد) بود. هدف تحلیل محتوا نهفته، سازماندهی و استخراج معنی از داده‌های جمع‌آوری شده و نتیجه‌گیری واقع‌بینانه از آن و نیز فراهم آوردن دانش و درک عمیق از پدیده‌های مورد مطالعه است. کریپندورف (۲۰۰۴) تحلیل محتوا نهفته را به عنوان «یک روش تحقیق برای انجام استنتاج‌های قابل تکرار و معتبر از متون و مصاحبه‌ها (یا سایر مطالب معنی‌دار) در زمینه‌های مورد استفاده از آنها» تعریف می‌کند (۱۴). جامعه مورد مطالعه شامل؛ متخصصان و صاحب‌نظران فعال حوزه تنظیم هیجان سطح کشور (از جمله شهرهای تهران، مشهد، اصفهان، یزد، قم، کرمانشاه، خرم‌آباد، تبریز، بندرعباس) در سال ۱۳۹۹ بود، که بر اساس سوابق علمی، پژوهشی و میزان سابقه بالینی آنها در حوزه تنظیم هیجان به روش نمونه‌گیری هدفمند با تعدادی از آنها مصاحبه انجام شد. مصاحبه‌ها تا زمان به اشیاع رسیدن مقوله‌ها و تا جایی که نیاز به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، ادامه پیدا کرد. نهایتاً در این مرحله ۱۱ نفر از متخصصان در مطالعه حاضر شرکت کردند. ملاک‌های ورود برای متخصصان شامل؛ داشتن مدرک دکتری تخصصی روانشناسی، حداقل ۳ سال سابقه کار بالینی در زمینه تنظیم هیجان و چاپ حداقل ۱ مقاله علمی مرتبط با تنظیم هیجان ظرف ۲ سال گذشته بود. از جمله ملاک‌های خروج عدم پاسخ‌گویی به سوالات تا زمانی که مصاحبه‌کننده به اقیان برسد و نیز عدم تمایل جهت شرکت در مصاحبه بود. قابل ذکر است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی قبل از شروع مصاحبه از شرکت‌کننده درخواست می‌شد که فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را مطالعه و تکمیل نماید. از آنجایی که مصاحبه‌ها به صورت نیمه ساختار یافته انجام می‌گرفت مدت زمان مصاحبه‌ها به طور میانگین ۴۲ دقیقه و در بازه زمانی ۳۰ الی ۶۵ دقیقه بود. همانطور که گفته شد گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته پیرامون موضوع هیجان و تنظیم هیجان و با تأکید بر عوامل خانوادگی موثر بر تنظیم هیجان در جامعه‌ی ایرانی انجام شد.

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که در گام اول پس از شناسایی متخصصان و صاحب‌نظران در حوزه مورد مطالعه و اخذ رضایت آگاهانه از هر کدام از آنها، به تشریح اهداف پژوهش پرداخته شد. سپس از شرکت‌کنندگان خواسته می‌

شد که اطلاعات دموگرافیک خود همچون سن، مدرک تحصیلی (لزوماً دکتری تخصصی)، میزان سابقه فعالیت در این حوزه و اینکه هیئت علمی است یا خیر را بیان کند (اطلاعات کامل در جدول ۱ آمده است)، در ادامه سوالاتی که با نظارت و تأیید همکاران و متناسب با موضوع مطالعه طراحی شده بودند به صورت باز پاسخ از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد (سوالاتی از قبیل؛ ۱- لطفاً با توجه به تجربه‌ی عملی و بالینی شما و به صورت کلی تجربه حاصل از ارتباطات اجتماعی، هیجان و تنظیم هیجان را در فرهنگ و جامعه ایرانی تشریح کنید؟ ۲- نقش دانش شناختی را در مدیریت هیجان چگونه تبیین می‌کنید؟ آیا عوامل مرتبط ارزیابی شناختی در تنظیم هیجان نقش دارند؟ و سوالاتی از این قبیل. قابل ذکر است که قبل از شروع مصاحبه از متخصصان درخواست می‌شد که در هنگام پاسخگویی به سوالات به جای تأکید بر دانش نظری خود در زمینه تنظیم هیجان، به سوالات بر مبنای تجربه خود در ارتباط با جامعه ایرانی و نیز تجربه خود از کار با مراجعین بر مبنای شواهد بالینی پاسخ گویند. مصاحبه‌ها تا زمان به اشیاع رسیدن مقوله‌ها و تا جایی که نیاز به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، ادامه پیدا کرد. گفتنی است که در طول زمان مصاحبه با کسب اجازه از مصاحبه‌شونده جلسات مصاحبه ضبط می‌شد و بعد از انجام هر مصاحبه بلافاصله پیاده‌سازی انجام می‌گرفت (البته در برخی از مواقع دو بار و یا حتی بیشتر ضبط جلسه مجدد بررسی می‌شد.

از آنجایی که شیوه تجزیه و تحلیل این مطالعه، تحلیل محتوای نهفته بود و آغاز تحلیل داده‌ها با اولین مصاحبه شروع می‌شد و همگام با انجام مصاحبه‌ها تحلیل داده‌ها انجام می‌گرفت، بنابراین پس از پیاده‌سازی چندین بار محتوا بررسی می‌شد تا پژوهشگر به درک کلی از محتوا دست یابد. در مراحل ابتدایی کدها انسجام کمتری داشتند ولی به تدریج از انسجام بیشتری برخوردار شدند، داده‌های برگرفته از ۱۱ مصاحبه با متخصصان شامل ۶ زیر طبقه و ۳ طبقه اصلی بود، اما بعد از بررسی استحکام داده‌ها با استفاده از نسبت روایی محتوایی از نظر متخصصان (که توضیحات آن در بخش بعدی آمده است) یکی از طبقات اصلی و دو زیر طبقه‌ی مرتبط به آن به دلیل تشخیص مشابهت و عدم ضرورت آن از نظر متخصصان حذف گردید. بنابراین شکل نهایی در مجموع بعد از حذف همسان‌سازی کدهای مشابه و تکراری شامل ۳۳ کد اولیه

با مشخصه های آنها انتخاب و با افزایش تعداد طبقات، طبقات مشابه در یک طبقه کلی تر جای می گرفتند، و در پایان متناسب با جنبه های مشترک طبقات اصلی، درون مایه کلی آن طبقات، حاصل می شد. در جدول ۱ اطلاعات مربوط به مصاحبه شوندگان آمده است.

(کد باز)، ۴ زیر طبقه و ۲ طبقه اصلی شد. قابل ذکر است که نحوه شکل گیری هر یک از زیر طبقات و طبقات اصلی، بدین صورت بود که در گام اول، مفاهیمی که نقاط مشابهی داشتند در کنار همدیگر قرار داده می شدند و یک طبقه را تشکیل می دادند. در گام دوم، عنوان ابتدایی متناسب

جدول ۱: اطلاعات شرکت کننده گان مصاحبه شونده

ردیف	جنس	سن	سابقه کار بالینی (سال)	آخرین مدرک تحصیلی
متخصص شماره ۱	آقا	۵۵	۲۰	دکتری تخصصی روانشناسی
متخصص شماره ۲	خانم	۳۲	۷	دکتری تخصصی روانشناسی بالینی
متخصص شماره ۳	خانم	۳۵	۳	دکتری تخصصی روانشناسی
متخصص شماره ۴	خانم	۴۲	۱۳	دکتری تخصصی روانشناسی بالینی
متخصص شماره ۵	آقا	۳۷	۸	دکتری تخصصی روانشناسی
متخصص شماره ۶	خانم	۴۲	۱۵	دکتری تخصصی روانشناسی کودک و نوجوان
متخصص شماره ۷	خانم	۳۳	۵	دکتری تخصصی روانشناسی سلامت
متخصص شماره ۸	خانم	۳۸	۶	دکتری تخصصی روانشناسی عمومی
متخصص شماره ۹	آقا	۵۸	۲۳	دکتری تخصصی روانشناسی شناختی
متخصص شماره ۱۰	آقا	۵۳	۱۰	دکتری تخصصی روانشناسی عمومی
متخصص شماره ۱۱	آقا	۴۳	۱۷	دکتری تخصصی روانشناسی سلامت

شرکت کنندگان اولیه مصاحبه شد و اطلاعات جدیدی که نیاز به اصلاح باشد به دست نیامد. تایید پذیری به عینیت کیفی گزارش طبیعت گرایانه کیفی اطلاق می شود. یعنی اینکه چقدر یافته های پژوهش عملا و واقعا مبتنی بر داده ها هستند. در این پژوهش محقق با یادداشت کردن تمام بینش ها، اسناد ها، فایل های صوتی سعی نمود اطلاعات کافی را به طور مداوم ثبت و مستند سازی نماید تا از سوگیری های خود آگاه شود و آنها را در نتایج و تحلیل ها دخالت ندهد.

جهت بررسی روایی محتوایی به شکل کمی نسبت روایی محتوایی محاسبه و مقدار حاصله در جدول ۲ آمده است. برای این کار فرم طراحی شده توسط پژوهشگران به ۱۰ نفر از ارزیابان متخصص ارسال شد (اطلاعات ارزیابان در جدول ۳ آمده است)، و از آنها درخواست شد تا هر طبقه را بر اساس طیف ۳ قسمتی (ضروری است، مفید است اما ضروری نیست و ضروری نیست) بررسی نمایند. در نهایت پاسخ ها بر اساس فرمول زیر محاسبه شد که در آن  $n$  تعداد افراد شرکت کننده (ارزیاب) است که به طبقه با گزینه ضروری پاسخ داده اند و  $N$  تعداد کل شرکت کنندگان است.

#### شواهد استحکام داده ها

جهت ارزیابی روایی محتوایی از نظر متخصصان در مورد میزان هماهنگی زیر طبقات و طبقات از دو روش کیفی و کمی استفاده شد. برای اعتبار بخش اول پژوهش که به گونه ای کیفی انجام شد متخصصان صاحب نظر پسخوراند لازم را در ارتباط با طبقه بندی ارائه دادند و مطابق با نظر لینکلن و گوبا (۱۹۸۶) از ۴ معیار قابلیت اعتبار، قابلیت ثبات و اطمینان، قابلیت انتقال پذیری و تایید پذیری استفاده گردید. و بر اساس آن موارد لازم اصلاح شد. جهت کسب قابلیت اعتبار تلاش شد تا شرکت کنندگان با حداکثر تنوع تجربیات متناسب با موضوع مورد مطالعه انتخاب شوند و نمونه گیری تا رسیدن داده ها به اشباع ادامه یافت. برای سنجش قابلیت ثبات تلاش شد میزان پایداری داده ها در طول زمان و شرایط متفاوت بررسی شود، جهت دست یابی به این کار علاوه بر اینکه از طولانی شدن زمان جمع آوری داده ها (انجام مصاحبه ها) تا حد امکان خودداری شود و از همه مشارکت کنندگان راجع به این موضوع پرسیده شود. قابلیت انتقال پذیری به این نکته اشاره دارد که نتایج یک مطالعه کیفی می تواند به یک محیط متفاوت دیگر نیز منتقل شود. جهت دست یابی به این کار، پژوهشگر پس از پایان یافتن مصاحبه ها، با چند متخصص دیگر غیر از

## بیمان حاتمیان و همکاران

بود، در اینجا از متخصصان درخواست شد تا هر طبقه را بر اساس طیف ۴ قسمتی (۱-کاملاً مرتبط است، ۲-مرتبط اما نیاز به بازبینی دارد، ۳-نیاز به بازبینی دارد و ۴-غیر مرتبط است) بررسی نمایند. در آخر بعد از پاسخ متخصصان جهت سنجش شاخص روایی محتوایی (CVI) با تجمیع امتیازات موافق برای هر طبقه که امتیاز "کاملاً مرتبط" و "مرتبط" اما نیاز به بازبینی دارد"، را کسب نموده بودند تقسیم بر تعداد کل متخصصان محاسبه شد. گفتنی است که در صورتی که نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ باشد روایی محتوایی آن طبقه مورد تایید می باشد (۱۵).

$$CVR = \frac{r_E - \frac{N}{Y}}{\frac{N}{Y}}$$

در آخر نسبت روایی محتوایی به دست آمده با جدول لاوشه (۱۹۷۵) مقایسه شد. طبق این جدول چنانچه که مقدار محاسبه شده از مقدار جدول بیشتر باشد، روایی محتوایی برای طبقه موردنظر تایید می شد. از آنجایی که تعداد ارزیابان شامل ۱۰ نفر بود، بنابراین تنها طبقاتی حداقل میزان روایی را داشتند که نسبت روایی محتوایی آن بزرگتر از ۰/۶۲ باشد. همچنین جهت بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز همراه با فرم طراحی شده در بخش نخست که در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان قرار گرفته

جدول ۲: روایی محتوایی طبقات

نتیجه نهایی	CVR	نتیجه نهایی	CVI	طبقات اصلی	دانش و ارزیابی شناختی
عدم تایید	-۰/۲	عدم تایید	۰/۶	شناخت محیط	
تایید	۰/۸	تایید	۰/۹	دانش و پذیرش هیجانها	
تایید	۰/۸	تایید	۱	آموزش هیجانی	

ضرورتی برای وجود چنین طبقه ای نیست.

## یافته ها

نتایج حاصل از مصاحبه ها با متخصصان جهت واریسی دانش و ارزیابی شناختی منجر به ۳۳ کد اولیه، ۲ طبقه اصلی و ۴ زیر طبقه شد. در جدول ۳ خلاصه ای از اطلاعات مربوط به هر کدام آمده است.

همانطور که در جدول ۲ آمده است میزان نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی دو مورد از طبقات اصلی تایید و میزان نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی طبقه شناخت محیط عدم تایید شد، چرا که طبق توضیحات پیشنهادی تعدادی از متخصصان در هنگام جواب گویی به فرم آنها اعتقاد بر این داشته اند که این طبقه (شناخت محیط) در دل طبقات دیگر آمده است، بنابراین

جدول ۴: نمونه هایی از طبقات و زیر طبقات مرتبط با دانش و ارزیابی شناختی مستخرج از تحلیل محتوی

نمونه ای از کدهای باز	زیر طبقات	طبقات اصلی	درون مایه نهایی
- ارزیابی دقیق و با برنامه داشتن برداشت حساب شده از هیجان - منفی ارزیابی نکردن هیجانها - پذیرش و قبول احساسات - اجازه ابراز هیجان (هرچند گاهی منفی)	ارزیابی و پذیرش هیجانی	دانش و پذیرش هیجانها	دانش و ارزیابی شناختی
- فقدان دانش هیجانی - شناخت ناقص هیجانها - یکسان گرفتن شناخت و هیجان - نداشتن تعریف درستی از هیجان - ناتوانی در اسم گذاری بر روی هیجانها	دانش هیجانی ناقص		
- ناتوانی در برنامه ریزی درست جهت آموزش هیجان - عدم آموزش هیجانی از ابتدای تولد - نداشتن آموزش هیجانی در محیط آموزشی	نبود برنامه های دقیق آموزش هیجانی	آموزش هیجانی نامناسب	
- بی توجهی به برخی تاثیرات منفی شیوهای آموزشی موجود - عدم اجازه جرئت ورزی و اعتراض به دانش آموز در مدارس - آموزش های نادرست - آموزش سرکوب به جای تنظیم	نقص آموزش های موجود		

#### الف) دانش و پذیرش هیجان ها

زمانی که انسان ها نسبت به هیجان های خود شناخت داشته باشند و آنها را متعلق به خود بدانند و بپذیرند که هیجان ها هم جزئی از آنها محسوب می شوند، بنابراین تنظیم و مدیریت آنها نیز آسان تر است. البته ایجاد چنین شرایطی نیاز به آموزش دارد. طبقه اصلی دانش و پذیرش هیجانی شامل دو زیر طبقه ی ارزیابی و پذیرش هیجانی و دانش هیجانی ناقص است.

#### ۵ ارزیابی و پذیرش هیجانی

این زیر طبقه شامل مولفه هایی از قبیل؛ ارزیابی دقیق و با برنامه، داشتن برداشت حساب شده از هیجان، پذیرش و قبول احساسات خود و اجازه ابراز آن ها است. زمانی که هیجان ها بر اساس شناخت و ارزیابی فرد از محرک های هیجانی تعیین شوند، تنظیم هیجان راحت تر اتفاق می افتد. در ادامه نمونه هایی از نقل و قول شرکت کنندگان (متخصصان) ارائه شده است؛

شرکت کننده شماره ۲: ”من اعتقاد دارم برای تنظیم هیجان، ارزیابی شناختی اون هیجاناتی که تجربه میشن یا قراره تجربه بشن خیلی اهمیت داره. منظورم این هستش که اون رویدادی که موجب هیجان در ما شده را چگونه برداشت کنیم یا به عبارتی چه معنی به اون بدیم...“

شرکت کننده شماره ۸: ”من فکر میکنم در فرهنگ ما باید بیشتر روی پذیرش هیجان ها تمرکز بشه. منظورم اینکه پذیرش هیجانی خودش مقدمه ای برای تنظیم اون است، پس اگر انسان ها سعی کنند اول هیجان های خودشون را بشناسند و بپذیرن راحتتر میتونن آن را تنظیمش کنند.“

#### ۵ دانش هیجانی ناقص

این زیر طبقه دربر گیرنده مولفه هایی از قبیل؛ شناخت ناقص هیجان ها، نداشتن تعریف درستی از هیجان، ناتوانی در اسم گذاری بر روی هیجان ها و حتی فقدان دانش هیجانی است. نتایج مطالعات گویای این مهم است که شناخت ناقص هیجان ها منجر به سردرگمی فرد در هنگام مواجهه با موقعیت های هیجانی می شود. در ادامه نمونه هایی از نقل و قول شرکت کنندگان (متخصصان) ارائه شده است؛

شرکت کننده شماره ۲: ”بنده در تجربه بالینی و کلا ارتباط روزانه ام با انسان ها می بینم که خیلی از افراد هیجان ها را چیز مثبتی نمی دانند و اون را منفی می دانند و من اینطور برداشت می کنم که در واقع دانش هیجانی

کافی در فرهنگ ما جا نیفتاده است.“

شرکت کننده شماره ۷: ”خیلی ها وقتی ازشون میپرسم هیجان چی هست اصلا نمی دونن و هیجان های خودشون را نمی شناسند و در کل برخی ها اصلا نمی تونند روی هیجانات خودشون اسم بگذارند به خاطر همین سعی می کنند از تجربیاتی که قبلا در ارتباط با گذشتگان داشتند در مورد هیجانانشان استفاده کنند و سعی نمی کنند با شناخت دقیق هیجان خود سعی در مدیریت و کنترل آن داشته باشند.“

#### ب) آموزش هیجانی نامناسب

اگر آموزش هیجان ها به شکل درست اتفاق نیفتد افراد از راهبردهای نامناسب تنظیم هیجانی در موقعیت های هیجانی بهره می-گیرند. طبقه اصلی آموزش هیجانی نامناسب دربر گیرنده دو زیر طبقه ی نبود برنامه های دقیق آموزش هیجانی و نقص در آموزش های موجود است.

#### ۵ نبود برنامه های دقیق آموزش هیجانی

این زیر طبقه بیشتر شامل عواملی از قبیل؛ فقدان برنامه ریزی درست جهت آموزش هیجان، نبود آموزش هیجانی مناسب در محیط آموزشی و حتی عدم آموزش هیجانی از ابتدای تولد به افراد است. در زیر نمونه هایی از نقل و قول شرکت کنندگان (متخصصان) در این باره آمده است؛

شرکت کننده ۱۱: ”من فکر میکنم تا کنون برنامه ریزی درستی جهت آموزش هیجانات در فرهنگمان ارائه نشده، منظورم آموزشی هستش که از همان اول کودکی صورت بگیرد چه در مدارس یا ارتباط های ابتدایی مادر کودک و ... شرکت کننده ۳: ”من به جرئت میتونم بگم ما هیچ برنامه آموزشی که هدفش آموزش درست هیجان و به تبعش تنظیم هیجان باشه رو در سیستم آموزشی کشورمون نداریم یا اگر باشه خیلی ناقصه. آموزشی که به فرد کمک کنه بتواند هیجانانشو از همدیگر تفکیک کند و بتواند روی آنها اسم بگذارد و بتواند هیجانانشو از رفتارها متمایز کند و اینکه بتونه تشخیص بدهد لزوما هر هیجانی نایستی تبدیل به رفتار یا عمل بشه و...“

#### ۵ نقص آموزش های موجود

این زیر طبقه شامل مواردی از قبیل؛ بی توجهی به برخی تاثیرات منفی شیوهای آموزشی موجود، آموزش های نادرست و حتی آموزش سرکوب به جای تنظیم هیجان به افراد است. در ادامه نمونه هایی از نقل و قول شرکت کنندگان (متخصصان) ارائه می کنیم؛

همچنین نتایج تحلیل محتوا در پژوهش حاضر نشان داد که آموزش هیجانی نامناسب با ناتوانی در مدیریت هیجان ارتباط دارد. اگر آموزش هیجان ها به شکل درست اتفاق نیفتد افراد از راهبردهای شناختی نامناسب تنظیم هیجانی در موقعیت های هیجانی بهره می گیرند. همچنین نبود برنامه های دقیق آموزش هیجانی و نقص در آموزش های ارائه شده در این حوزه ممکن است منجر به سردرگمی هیجانی و استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان در افراد گردد. سان و متیوز (۲۰۱۲) در مطالعه ی خود که به بررسی شناخت ضمنی هیجانها و کنترل فرآشناختی آن ها پرداختند، دریافتند که عدم مدیریت شناختی هیجانها و فقدان آموزش در این باره ممکن آسیب روانشناختی را در افراد به دنبال داشته باشد (۱۹). ونتور (۲۰۱۹) نیز ضمن تایید رابطه شناخت و هیجان، هر نوع ساده انگاری آموزش هیجانی را آسیب پذیر تلقی کرد (۲۰).

### نتیجه گیری

به طور کلی می توان از یافته های پژوهش حاضر چنین نتیجه گرفت که از نظر متخصصان دانش و ارزیابی شناختی نقش موثری بر تنظیم هیجان دارد. نتایج پژوهش حاضر را باید با در نظر داشتن محدودیت های آن تفسیر کرد. از جمله محدودیت های مطالعه حاضر اینکه با توجه به نوع مطالعه (کیفی) و روش نمونه گیری در دسترس و تصادفی نبودن انتخاب اعضای نمونه، ممکن است تمام گروه های جامعه هدف مورد پوشش قرار نگرفته باشد. همچنین شرایط ایجاد شده به دنبال شیوع همه گیری کرونا در کشور موجب گردید که پژوهشگران مجبور شود صرفاً مصاحبه با متخصصان و صاحب نظران حوزه تنظیم هیجان را داشته باشد و از تجربیات مردم عادی (که می توانست نتایج را غنی تر نماید) محروم گشتند. پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی در جهت بسط دادن مولفه های حاضر، علاوه بر متخصصان با مردم عادی نیز مصاحبه انجام شود. همچنین پیشنهاد می شود از مضامین مرتبط با دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان جهت طراحی پروتکل های درمانی استفاده شود.

### سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول بوده و در دانشگاه تربیت مدرس با شناسه اخلاق IR.MODARES.

شرکت کننده ۶: ” در این باره در حال حاضر نقش فرهنگ ما به گونه ای دست و پا بسته است، مخصوصاً در بعد هیجانها منفی چون عملاً نه آموزش های کنونی نقص دارند در اینکه چطور تنظیم کنیم هیجانها تمون رو. مثال می زنم، شما فرض کنید اگر یک نفری گریه کند نهایت تلاشی که در فرهنگ ما وجود دارد این هستش که خاموشش کنن یا به عبارتی عامیانه تر ساکتش کنن... شرکت کننده ۹: ” به نظر من ما هم چنان برنامه ای درست و حسابی برای کنترل خشم نداریم، دلیلش ساده است، این همه خشونت و پرونده های جنایی مرتبط با قتل ناشی از عدم کنترل خشم و سایر جرم های آبی در دادگاههای کشور نمونه ای از عدم برنامه درست در این رابطه است.

### بحث

مطالعه حاضر با هدف تحلیل محتوای کیفی نظر متخصصان درباره نقش دانش و ارزیابی شناختی موثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی انجام شد. یافته ها حاکی از آن بود که با توجه به نظر متخصصان، دانش و ارزیابی شناختی بر شیوه تنظیم هیجان افراد موثر است. تحلیل یافته های بیانگر آن بود که دانش و پذیرش هیجانها دربر گیرنده دو شکل از تحلیل هیجانی یعنی؛ ارزیابی و پذیرش هیجانی و دانش هیجانی ناقص است. منظور از ارزیابی و پذیرش هیجانی در گام نخست، شیوه ی دقیق بررسی موقعیت هیجانی که فرد در آن قرار می گیرد و در گام دوم نحوه ی رویارویی و قبول کردن هیجان تجربه شده است. همچنین منظور از دانش هیجانی ناقص در اینجا شناخت ناقص هیجانها و یا دانش ناقص هیجانی است. در تبیین یافته ها می توان گفت هر چقدر شناخت و ارزیابی فرد از محرک های هیجانی بیشتر باشد، افراد تنظیم هیجان بهتری خواهند داشت. چنین یافته ای تا حدودی همخوان با نتایج پژوهش های ریدلاوسک و همکاران (۲۰۱۷) (۱۳)، کاسترو و همکاران (۲۰۱۶) (۱۰) و کارمی و همکاران (۲۰۱۵) (۱۶) است. در همین راستا، لیماری (۲۰۲۲) بر این باور است که شناخت هیجانها سازگاری هیجانی را تا حدود زیادی تضمین می کند (۱۷). همچنین کجارستاد و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه ی خود روابط بین شناخت و عواطف را تایید نمودند و بر این عقیده اند که ناهمگونی عصب شناختی می تواند اختلالات هیجانی را افزایش دهد (۱۸).



## تضاد منافع

بین نویسندگان مقاله تضاد منافی وجود ندارد.

REC.1399.148 مورد تایید قرار گرفته است. از تمامی افرادی که مرا در انجام این مطالعه همراهی نموده اند کمال سپاس و قدردانی را داریم.

## References

1. Jones E. J, Lam PH, Hoffer LC., Chen E, & Schreier H M. Chronic Family Stress and Adolescent Health: The Moderating Role of Emotion Regulation. *Psychosomatic medicine* 2018, 80(8), 764-773. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000624>
2. Coppin G, Sander D. Theoretical approach to emotion and its measurement. in *emotion measurement*. Woodheadpublishing, 2021, P3-37. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821124-3.00001-6>
3. Poursamar S L, Azadfallah P, Farahani H. Conceptualizing emotion regulation in Iranian women: a qualitative research based on grounded theory approach, *journal of psychological achievements*, 2019, 26 (1); 59-78.
4. Mennin DS & Fresco D M. Emotion regulation in integrative framework for understanding and treating psychopathology, 2010, 356-379.
5. Naragon-Gainey K. The structure of common emotion regulation strategies: a meta-analytic examination. *Psychol. Bull*, 2017, 143, 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
6. Gross J. J, Sheppes G, & Urry H L. Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 2011, 25, 765-781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
7. Gross J.J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Publication, 2015, 46-55.
8. Dan-Glauser E. S, & Gross J. J. Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *Emotion*. 2013. <https://doi.org/10.1037/a0032672>
9. Ochsner K. N, & Gross J. J. The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 23-42). New York: Guilford Press. 2014.
10. Castro V. L, Cheng Y, Halberstadt A. G, & Grün D. EUReKA! A conceptual model of emotion understanding. *Emotion Review*, 2016, 8(3), 258-268. <https://doi.org/10.1177/1754073915580601>
11. Stegge H, & Terwogt M. M. Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. *Handbook of emotion regulation*, 2007, 269-286.
12. Lambie J. A. Emotion experience, rational action, and self-knowledge. *Emotion Review*, 2009, 1(3), 272-280. <https://doi.org/10.1177/1754073909103596>
13. Redlawsk D. P, Pierce D. R, Arzheimer K, Evans J, & Lewis-Beck M. Emotions and voting, 2017, 406-432. <https://doi.org/10.4135/9781473957978.n18>
14. Krippendorff K. *Content analysis: an intruduction to its methodology*, thousand oaks, california. Sage publications Inc. 2004.
15. Hajizadeh E & Asghari M. *Methods and Statistical Analysis with a Look at Research Methods in Life and Health Sciences*, University Jihad, First Edition, 2011.
16. Carmi N, Arnon S, & Orion N. Transforming environmental knowledge into behavior: The mediating role of environmental emotions. *The Journal of Environmental Education*, 2015, 46(3), 183-201. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1028517>
17. Lemaire P. *Emotion and Cognition: An Introduction*. Routledge. 2022 . <https://doi.org/10.4324/9781003231028>
18. Kjørstad H. L, Eikeseth F. F, Vinberg M, Kessing L. V, & Miskowiak K. Neurocognitive heterogeneity in patients with bipolar disorder and their unaffected relatives: associations with emotional cognition. *Psychological Medicine*, 2021, 51(4), 668-679. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003738>
19. Sun R, & Mathews R. C. Implicit cognition, emotion, and meta-cognitive control. *Mind & Society*, 2012, 11(1), 107-119. <https://doi.org/10.1007/s11299-012-0101-5>
20. Wentura D. Cognition and emotion: on paradigms and metaphors. *Cognition and Emotion*, 2019, 33(1), 85-93. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1567464>