

Research Paper

Identifying the components of adolescent emotion regulation from the perspective of experts: A qualitative study

Faroogh Mohammadi¹ , Zahra Akhavi Samarein^{*2} , Ali Rezaeisharif³ , Hossein GhamariGivi³ 

Rastegar Rahmani Tanha⁴ 

1. Ph.D. Student Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
3. Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
4. Assistant Professor, Department of Neurosurgery, Faculty of Medicine, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

Citation: Mohammadi F, Akhavi Samarein Z, Rezaeisharif A, GhamariGivi3H, Rahmani Tanha R. Identifying the components of adolescent emotion regulation from the perspective of experts: A qualitative study. J Child Ment Health. 2026; 13 (2):41-58.



URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1581-en.html>

 [10.61882/jcmh.13.2.3](https://doi.org/10.61882/jcmh.13.2.3)

ARTICLE INFO

Keywords:

Emotion regulation,
Experts,
qualitative study

ABSTRACT

Background and Purpose: Emotion regulation is a fundamental construct in developmental and clinical psychology that plays a critical role in adolescents' mental health, social adjustment, and academic functioning. Therefore, the present study aimed to identify the components of adolescent emotion regulation from the perspective of experts.

Method: This study employed qualitative design using thematic analysis based on the framework proposed by Braun and Clarke (2006). The participants included 27 psychologists and counselors specializing in the field of adolescents who were selected purposively and continued until theoretical saturation. Data was gathered through semi-structured interviews (45 to 90 minutes) and transcribed verbatim. The data were analyzed inductively at the semantic level following the six phases of thematic analysis. To enhance the trustworthiness of the findings, coding and thematic interpretations were reviewed by a second researcher, and detailed documentation procedures were supported throughout the study. MAXQDA- 2022 software was used for data organization and management.

Results: Based on the results obtained, 9 main components were extracted, including cognitive components, attention regulation, impulse control, active emotional self-regulation components, internal self-regulation, interpersonal emotion regulation, emotional expression and communication, emotional self-awareness, and acceptance and tolerance of emotions.

Conclusion: The findings suggest that emotion regulation in adolescents is an interactive and non-linear system composed of nine interrelated components organized within overlapping functional clusters. Within this system, emotional self-awareness provides the foundation for recognizing and understanding emotional experiences, emotional acceptance reduces internal resistance to affective states, and personal values guide regulatory processes in conjunction with other components. The proposed model may provide a useful framework for the development of preventive, educational, and intervention programs aimed at promoting adolescent mental health.

Received: 6 May 2026

Accepted: 24 Jun 2026

Available: 13 Jul 2026



* **Corresponding author:** Zahra Akhavi Samarein, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

E-mail: Z.akhavi@uma.ac.ir

Tel: (+98) 4531505648

2476-5740/ © 2026 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a period of rapid biological, cognitive, and social changes accompanied by considerable emotional fluctuations (1). Within this developmental stage, emotion regulation, as one of the fundamental constructs in developmental and clinical psychology, plays a crucial role in adolescents' mental health, social adjustment, and academic performance (2). Research evidence shows that difficulties in emotion regulation are associated with problems such as risk-taking behaviors, self-harm, binge eating, and academic procrastination (3–6). Neurodevelopmental findings suggest that the imbalance between emotional and cognitive systems during this period may lead to heightened emotional arousal and impaired emotional inhibition (7).

In contrast, having effective emotion regulation skills serves as a protective factor that helps developmental trajectories of the adaptive (8). From a theoretical perspective, the Process Model (12) conceptualizes emotion regulation as a set of cognitive and behavioral strategies used to modify emotional experiences and expressions, whereas the multidimensional approach (17) emphasizes the role of various components, including emotional awareness, emotional acceptance, impulse control, and goal-directed behavior, in the regulation of emotions. Despite these advances, recent studies have shown that emotion regulation during adolescence is a dynamic, context-dependent phenomenon that is linked to social interactions (19). Moreover, values and emotional acceptance have been identified as key elements of internal self-regulation (23, 24). In addition, mindfulness-based interventions and acceptance-based approaches have been shown to reduce difficulties in emotion regulation (25, 27). Evidence also suggests that emotional expression is strongly influenced by the relational context in which it occurs (28). Despite these developments, most existing models are based on quantitative data and Western cultural contexts, with limited attention given to the interpersonal and value-based dimensions of emotion regulation in collectivist cultures. So, the present study was conducted to identify the components of adolescents' emotion regulation and to explain how these components interact from the perspective of experts.

Method

The present study was a basic research project conducted using a qualitative approach. Its aim was to find the components of adolescents' emotion regulation from the perspective of experts. Data was analyzed using Reflexive Thematic Analysis following a six-phase procedure. The analysis was primarily inductive and conducted at the semantic level, with code generated directly from the data. Participants consisted of 27 psychologists and counselors from the provinces of Tehran, Kermanshah, and Kurdistan. They were selected in 1404 through purposive sampling with maximum theoretical and professional variation. Inclusion criteria require participants to

hold at least a master's degree and have a minimum of five years of professional experience. Sampling continued until data sufficiency was achieved; no new codes appeared after the twenty-fourth interview. Rather than interviewing adolescents directly, the study relied on experts' perspectives. This decision was based on experts' ability to find stable patterns and underlying mechanisms through accumulated clinical experience. Demographically, 14 participants held doctoral degrees, 10 were doctoral candidates, and 3 held master's degrees. Fourteen participants had more than 15 years of professional experience. They included 16 men and 11 women. Individual in-depth interviews lasting between 45 and 90 minutes were conducted. Following the acquisition of informed consent, all interviews were audio-recorded and transcribed verbatim. Data was collected using a semi-structured interview protocol consisting of six main questions and several follow-up questions. Experts confirmed the content validity of the interview guide. A first version of the interview questions was reviewed by five specialists in adolescent psychology and qualitative method. They evaluated the questions in terms of relevance to the study aims, clarity, simplicity, comprehensiveness, sequencing, and capacity to elicit rich data. After incorporating their recommendations, the final interview guide was developed. In addition, a pilot interview was conducted with one qualified expert. The analytic process included familiarization with the data, initial coding, organization of codes, review of themes, and theme naming. Coding was conducted by the first researcher and independently reviewed by the second researcher. Any discrepancies were resolved through analytical discussion. To enhance trustworthiness, summaries of the identified themes were sent to eight participants for member checking, and their feedback was incorporated into the final analysis. Furthermore, the findings were reviewed during peer-debriefing sessions with research colleagues and an external qualitative research expert. All stages of the research process were thoroughly documented, and MAXQDA 2022 software was used for data management and organization.

Results

Based on interviews conducted with psychologists and counselors specializing in child and adolescent mental health, a total of 243 first codes were extracted. Following data analysis, these codes were organized into 9 main themes and 25 subthemes. The identified themes are described below.

1. Cognitive Components: This theme included subthemes such as cognitive reappraisal, positive cognitive orientation, inhibition of rumination, cognitive distancing, and cognitive persistence. Findings showed that adolescents having these capacities can reinterpret the meaning of emotional events and prevent prolonged engagement with negative thoughts. **2. Attentional Regulation Components:** Attentional flexibility appeared as a key subtheme and was defined as the ability to shift attention from negative stimuli toward positive or neutral stimuli. **3. Impulse Control Components:** This theme included the subthemes of keeping performance under emotional arousal

and behavioral-verbal impulse inhibition. The findings suggested that adolescents with effective emotion regulation can control impulsive responses while keeping goal-directed behavior. **4. Active Emotional Self-Regulation:** This theme included behavior-based emotion regulation and problem-solving orientation. Findings showed that adolescents play an active role in managing and regulating their emotional experiences in this domain. **5. Internal Self-Regulation:** The subthemes of emotional self-soothing and value-based commitment were found within this domain. Results showed that personal values serve as important guiding principles in adolescents' behavior. **6. Interpersonal Emotion Regulation:** This theme encompassed empathy and interpersonal emotional sensitivity, forgiveness and emotional release, and the ability to seek social support. **7. Emotional Expression and Communication:** This theme included the ability to verbally express emotions, behavioral expression of emotions, situational appropriateness of emotional expression, and the capacity to regulate and inhibit emotional expression. The findings suggested that adolescents need to adjust both the intensity and manner of emotional expression according to contextual demands. **8. Emotional Self-Awareness:** This theme included emotional insight, identification and recognition of emotions, awareness of bodily sensations associated with emotions, and general emotional awareness. Emotional self-awareness appeared to be one of the most fundamental prerequisites for effective emotion regulation. **9. Emotional Acceptance and Tolerance:** This theme included nonjudgmental acceptance of emotions and distress tolerance. Its defining characteristic was the ability to experience emotions without trying to at once avoid, suppress, or end them.

Conclusion

The present study was conducted to find the components of adolescent emotion regulation and to explain their interactions from the perspective of experts. The findings revealed that emotion regulation in adolescence constitutes an interactive and non-linear system comprising nine components: cognitive components, attentional regulation components, impulse control components, active emotional self-regulation, internal self-regulation, interpersonal emotion regulation, emotional expression and communication, emotional self-awareness, and emotional acceptance and tolerance. These findings are consistent with earlier studies in the field. Within this system, emotional self-awareness serves as the foundation for emotional belief, emotional acceptance reduces internal resistance to emotional experiences, and personal values guide

regulatory processes. The interaction among these components suggests that emotion regulation in adolescence is a dynamic and context-dependent process that cannot be reduced merely to cognitive or behavioral strategies.

The findings are consistent with both the Process Model of emotion regulation (12) and multidimensional approaches to emotion regulation (17). In addition to supporting previous research emphasizing cognitive flexibility, the results highlight the importance of cognitive stability, a concept referring to the ability to maintain consistency in judgments and cognitive evaluations of oneself and others during periods of emotional disturbance (8, 18). Furthermore, earlier studies have shown personal values and psychological flexibility as essential elements of internal self-regulation (23, 24). Likewise, evidence about the role of emotional acceptance (25) supports the findings of the present study. So, clinical and educational interventions targeting adolescents should address all nine components simultaneously and adopt an integrated approach to emotion regulation.

Several limitations of the study should be acknowledged. First, the findings were based on experts' perspectives rather than adolescents' direct experiences, which may have introduced theoretical bias. Second, the qualitative nature of the study did not allow for empirical testing of the relationships among the identified components. Third, the sample was limited to specialists from only a few provinces, restricting the cultural generalizability of the findings. Fourth, participants' theoretical assumptions and professional experiences may have influenced their interpretations of the data. From a theoretical perspective, the proposed interactive model suggests that explanations of emotion regulation in collectivist cultures should take interpersonal dimensions and cultural context into account. In this context, the concept of cognitive stability is introduced as a novel construct for explaining psychological coherence under conditions of emotional disturbance. From a research perspective, the findings open several avenues for future investigation, including the development of culturally grounded instruments for assessing emotion regulation, quantitative testing of the structural relationships among the nine identified components, and longitudinal studies examining the developmental trajectories of these components. From an applied perspective, the proposed model provides a valuable framework for designing emotional skills training programs in schools, developing educational packages, implementing counseling and therapeutic interventions, and setting up preventive programs aimed at reducing emotional and behavioral problems among adolescents.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's doctoral dissertation in Counseling at the University of Mohaghegh Ardabili in letter No 1402/D/20/25065. This research has the ethics code IR.UMA.REC.1403.070 issued by the Ethics Committee of the University of Mohaghegh Ardabili. Furthermore, the ethical considerations set forth in the Publication Manual of the American Psychological Association and the ethical codes of the Psychology and Counseling Organization of the Islamic Republic of Iran, including confidentiality, protection of participants' identifying information, and informed consent of professionals to participate in the research, have been followed in this study.

Funding: This study was conducted without any organization or institution's financial support.

Authors' contribution: The first author served as the main designer and ideator of the research and was responsible for data collection, the second and third authors served as supervising professors, and the fourth and fifth authors served as advisory professors in this article.

Conflict of interests: The authors declare that they have no conflicts of interest related to this study.

Data availability statement: The data from this study are available from the corresponding author upon reasonable request. Access to this data may require the signing of a confidentiality agreement.

Consent for publication: The authors have given their full consent to publish this article.

Acknowledgment: We would like to thank the administrators and students at Tabriz schools for their participation in this study.

مقاله پژوهشی

شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان از دیدگاه متخصصان: مطالعه کیفی

فاروق محمدی ^۱id، زهرا اخوی ثمرین ^{۲*}id، علی رضایی شریف ^۳id، حسین قمری گیوی ^۴id، رستگار رحمانی تنها ^۵id

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۴. استادیار، گروه جراحی مغز و اعصاب، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

تنظیم هیجان،
متخصصان،
مطالعه کیفی

زمینه و هدف: تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از سازه‌های بنیادی در روان‌شناسی تحولی و بالینی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان، سازش-یافتگی اجتماعی، و عملکرد تحصیلی نوجوانان ایفا می‌کند، بنابراین پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان از دیدگاه متخصصان انجام شد.

روش: این پژوهش با روی‌آورد کیفی و با استفاده از تحلیل مضمون براساس چارچوب براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۷ روان‌شناس و مشاور متخصص نوجوان بودند که به‌صورت هدفمند انتخاب و تا اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (۴۵ تا ۹۰ دقیقه) گردآوری و به‌صورت کلمه‌به‌کلمه جمع‌آوری شدند. تحلیل داده‌ها به‌صورت استقرایی و در سطح معنایی بر اساس مراحل شش‌گانه انجام شد و جهت اعتباریابی از بازبینی پژوهشگر دوم و مستندسازی دقیق استفاده شد. برای سازمان‌دهی و مدیریت داده‌ها از ویرایش ۲۲ نرم‌افزار MAXQDA استفاده شد.

یافته‌ها: بر اساس نتایج به‌دست‌آمده ۹ مؤلفه اصلی استخراج شد که شامل مؤلفه‌های شناختی، مؤلفه‌های تنظیم توجه، مؤلفه‌های مهار تکانه، مؤلفه‌های خودنظم‌دهی فعال هیجانی، خودنظم‌جویی درونی، تنظیم بین‌فردی هیجان، بیان و ارتباط هیجانی، خودآگاهی هیجانی، و پذیرش و تحمل هیجانات بودند.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج این پژوهش تنظیم هیجان در نوجوانان نظامی تعاملی و غیرخطی با ۹ مؤلفه وابسته در قالب خوشه‌های عملکردی همپوشان است. در این نظام، خودآگاهی هیجانی بستر ادراک، پذیرش کاهش‌دهنده مقاومت درونی و ارزش‌ها جهت‌دهنده فرایندها هستند و در تعامل با سایر مؤلفه‌ها عمل می‌کنند. این الگو قابلیت کاربرد در طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی سلامت روان نوجوانان را دارد.

دریافت شده: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۵/۰۴/۰۳

منتشر شده: ۱۴۰۵/۰۴/۲۲

* نویسنده مسئول: زهرا اخوی ثمرین، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

رایانامه: Z.akhavi@uma.ac.ir

تلفن: ۰۴۵-۳۱۵۰۵۶۴۸

مقدمه

دوره نوجوانی^۱ مرحله‌ای سرشار از تغییرات سریع زیستی، شناختی، و اجتماعی است که با نوسانات هیجانی قابل توجهی همراه است (۱) و در این میان تنظیم هیجان^۲، به‌عنوان یکی از سازه‌های محوری در روان‌شناسی تحولی و بالینی^۳، نقش بنیادی در سلامت روان^۴، سازش‌یافتگی اجتماعی^۵ و عملکرد تحصیلی^۶ نوجوانان ایفا می‌کند (۲). شواهد پژوهشی گسترده نشان می‌دهد که نقص در تنظیم هیجان^۷ با سایر مشکلات دوره نوجوانی مانند اهمال‌کاری تحصیلی^۸ و کاهش انعطاف‌پذیری شناختی^۹، رفتارهای آسیب‌به‌خود^{۱۰} (۴)، پرخوری افراطی^{۱۱} (۵) و خطرپذیری^{۱۲} (۶) پیوند خورده است. از منظر عصب تحولی^{۱۳}، عدم توازن میان سیستم‌های هیجانی و شناختی در این دوره می‌تواند به افزایش برانگیختگی و اختلال در مهار هیجان^{۱۴} منجر شود (۷). درمقابل برخورداری از مهارت‌های تنظیم هیجان، به‌عنوان یک عامل محافظتی^{۱۵}، نقش مهمی در تسهیل مسیر نمو یافتگی سازش‌یافته ایفا می‌کند (۸).

علاوه بر این، شواهد اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان نه تنها با کاهش آسیب‌های روانی، که با ارتقای تاب‌آوری^{۱۶}، احساس کفایت فردی^{۱۷} و کیفیت روابط اجتماعی نوجوانان نیز مرتبط است و می‌تواند به‌عنوان یکی از پیش‌بین‌های کلیدی سازش‌یافتگی روان‌شناختی در دوره گذار به بزرگسالی در نظر گرفته شود (۹). همچنین شواهد پژوهش (۱۰) حاکی از آن است که توانایی استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای تنظیم هیجان، در مقایسه با استفاده صرف از یک راهبرد خاص، نقش تعیین‌کننده‌تری در سلامت روان نوجوانان دارد. در سطح نظری، تنظیم هیجان به‌طور سنتی به‌عنوان مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری برای تعدیل تجربه و ابراز هیجان مفهوم‌سازی شده است (۱۱، ۱۲). در مقابل، روی‌آوردهای معاصر بر ماهیت پویا، بافت‌مند و چندسطحی این

سازه تأکید دارند و آن را حاصل تعامل فرایندهای شناختی^{۱۸}، توجهی^{۱۹}، رفتاری^{۲۰} و بین‌فردی^{۲۱} می‌دانند (۸، ۱۳). افزون بر این شواهد تجربی نشان می‌دهد که فرایندهای مهار شناختی، از جمله مهار عاطفی و انعطاف‌پذیری تنظیمی، با پویایی‌های تنظیم هیجان در موقعیت‌های روزمره مرتبط هستند (۱۴). با وجود این تحولات، همچنان ابهاماتی درباره نحوه سازمان‌یابی یکپارچه این فرایندها در پیشینه پژوهشی مشاهده می‌شود.

برخی پژوهشگران نیز تأکید کرده‌اند که تنظیم هیجان در نوجوانی فرایندی وابسته به بافت است و تحت تأثیر عواملی نظیر خانواده، همسالان، فضای مدرسه، و رسانه‌های اجتماعی قرار می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای که کیفیت تعاملات اجتماعی می‌تواند نحوه تجربه، ارزیابی و ابراز هیجان را تغییر دهد (۱۵). در سال‌های اخیر، توجه به نقش شبکه‌های اجتماعی و محیط‌های دیجیتال در تشدید یا تعدیل پاسخ‌های هیجانی نوجوانان افزایش یافته و این موضوع به‌عنوان یکی از زمینه‌های نوظهور پژوهشی در حوزه تنظیم هیجان مطرح شده است (۱۶). با وجود پیشرفت‌های نظری، پیشینه پژوهشی موجود با سه محدودیت اساسی مواجه است. نخست در مدل‌های غالب، از جمله مدل فرایندی (۱۲) و روی‌آورد چندبعدی (۱۷)، تمرکز عمدتاً بر داده‌های کمی است و از این‌رو ممکن است تمامی پیچیدگی، پویایی و هم‌پوشانی مؤلفه‌های تنظیم هیجان در بافت‌های واقعی به‌طور کامل منعکس نشود. دوم این مدل‌ها عمدتاً در بافت‌های فرهنگی غربی توسعه یافته‌اند و ممکن است ابعاد بین‌فردی و ارزش‌محور تنظیم هیجان را در زمینه‌های جمع‌گرا به‌طور کامل پوشش ندهند. سوم، به نظر می‌رسد ادغام سطوح مختلف تحلیل - از فرایندهای درون‌فردی تا تعاملات بین‌فردی - در قالب چارچوب‌های مفهومی منسجم همچنان محدود باشد. در عین حال، برخی پژوهش‌ها نشان

1. Adolescence
2. Emotion regulation
3. Developmental and clinical psychology
4. Mental Health
5. Social Adjustment
6. Academic Functioning
7. Emotion regulation
8. Academic procrastination
9. Cognitive flexibility
10. Self-injurious behaviors
11. Binge eating

12. Risk taking
13. Neurodevelopmental
14. Emotional control
15. Protective factor
16. Resilience
17. Self-Efficacy
18. Cognitive processes
19. Attentional
20. Behavioral
21. Interpersonal

داده‌اند که سازوکارهای شناختی در پیش‌بینی کارکرد سازش‌یافته نوجوانان نقش دارند (۱۸) و مطالعات دیگری بر اهمیت بافت اجتماعی و تعاملات همسالان در فرایند تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند (۱۹).

باوجوداین بسیاری از مطالعات موجود، تنظیم هیجان را به‌صورت ایستا و مستقل از تغییرات لحظه‌ای بررسی کرده‌اند درحالی‌که شواهد جدید مبتنی بر روش‌های نمونه‌برداری روزانه و ارزیابی بوم‌شناختی لحظه‌ای نشان می‌دهد که تنظیم هیجان ماهیتی پویا داشته و بسته به شرایط محیطی و روابط اجتماعی دچار نوسان می‌شود (۲۰). این مسئله ضرورت استفاده از روی‌آوردهایی را برجسته می‌کند که بتوانند تجربه زیسته و پیچیدگی فرایندهای هیجانی نوجوانان را در بافت واقعی زندگی آنها منعکس کنند. در پاسخ به این خلأها، روی‌آوردهای کیفی می‌توانند امکان کاوش عمیق‌تر ساختارهای معنایی و الگوهای تعاملی تنظیم هیجان را فراهم کنند. تحلیل مضمون^۱، به‌عنوان روشی نظام‌مند و انعطاف‌پذیر، ظرفیت شناسایی الگوهای پنهان در داده‌های تجربی و توسعه چارچوب‌های مفهومی مبتنی بر داده را داراست (۲۱، ۲۲). این روی‌آورد به‌ویژه در مطالعه سازه‌های پیچیده‌ای مانند تنظیم هیجان، که در آن مرز میان مؤلفه‌ها سیال و وابسته به بافت است، مزیت قابل‌توجهی دارد.

افزون بر این، پژوهش‌های اخیر بر نقش فرایندهای درونی و بین‌فردی در تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند. مؤلفه‌هایی مانند خودآگاهی هیجانی^۲، پذیرش^۳، و جهت‌گیری مبتنی بر ارزش‌ها^۴ به‌عنوان مکانیزم‌های کلیدی در هدایت پاسخ‌های هیجانی مطرح شده‌اند (۲۳، ۲۴). در همین راستا، روی‌آوردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد و مداخلات ذهن‌آگاهی نشان داده‌اند که از طریق تقویت این فرایندها می‌توانند به کاهش نشانه‌های روان‌شناختی و در نتیجه بهبود تنظیم هیجان در نوجوانان منجر شوند (۲۵-۲۷). همچنین شواهد حاکی از آن است که نحوه ابراز هیجان به‌شدت تحت تأثیر بافت رابطه‌ای قرار دارد و نوجوانان بسته به نوع رابطه، الگوهای متفاوتی از بیان هیجان را تجربه می‌کنند (۲۸). باوجوداین، این یافته‌ها هنوز در قالب یک مدل یکپارچه که روابط میان این سطوح را تبیین کند، ادغام نشده‌اند.

در کنار این عوامل، نقش فرهنگ در نحوه تنظیم هیجان اهمیت زیادی یافته است. در فرهنگ‌های جمع‌گرا، ابراز هیجان اغلب در راستای حفظ انسجام اجتماعی و هماهنگی بین‌فردی تنظیم می‌شود؛ در حالی‌که در فرهنگ‌های فردگرا، تأکید بیشتری بر ابراز فردی هیجان وجود دارد. این تفاوت‌ها می‌تواند بر انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان و پیامدهای روان‌شناختی آن‌ها در نوجوانان اثرگذار باشد (۲۹). بنابراین مطالعه تنظیم هیجان در بستر فرهنگی جامعه ایرانی می‌تواند به توسعه مدل‌هایی منجر شود که حساسیت بیشتری نسبت به ارزش‌ها و الگوهای ارتباطی فرهنگی داشته باشند. و از آنجا که تنظیم هیجان سازه‌ای چندسطحی و متشکل از فرایندهای درهم‌تنیده شناختی، رفتاری و بین‌فردی است، بهره‌گیری از دانش و تجربه متخصصان حوزه نوجوان می‌تواند در شناسایی مؤلفه‌های هسته‌ای و الگوهای پایدار این سازه نقش مهمی ایفا کند و زمینه را برای تدوین مدل‌های مفهومی جامع‌تر فراهم آورد (۳۰-۳۲).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های تنظیم هیجان در نوجوانان از دیدگاه متخصصان و بررسی نحوه تعامل آنها در قالب یک نظام منسجم انجام شده است. این مطالعه با تکیه بر داده‌های کیفی و استفاده از دیدگاه متخصصان، درصدد است تا فراتر از مدل‌های خطی موجود، یک چارچوب مفهومی مبتنی بر تجربه بالینی و بافت فرهنگی ارائه دهد. به‌طور مشخص، این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال است که تنظیم هیجان در نوجوانان از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده و این مؤلفه‌ها چگونه در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند؟ انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش بتواند علاوه بر غنای پیشینه نظری، مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و بالینی حساس به بافت فرهنگی فراهم آورد.

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این پژوهش از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش با روی‌آورد کیفی و با هدف شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان از دیدگاه متخصصان انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل مضمون بازتابی بر اساس چارچوب شش مرحله‌ای (۲۱) استفاده شد. تحلیل به‌صورت عمدتاً استقرایی و در سطح معنایی انجام

1. Thematic Analysis
2. Emotional self-awareness

3. Acceptance
4. Values-based direction

شد و کدها مستقیماً از داده‌ها استخراج شدند. آگاهی پژوهشگر از پیشینه نظری صرفاً به عنوان زمینه‌ای حساس کننده در نظر گرفته شد و پیش فرض‌ها طی فرایند بازتابندگی مستمر (با استفاده از دفترچه یادداشت تحلیلی و جلسات تیم پژوهشی) واریسی شد. مشارکت کنندگان شامل ۲۷ نفر از روان‌شناسان و مشاوران با تجربه کار در حوزه نوجوان در استان‌های تهران، کرمانشاه، و کردستان در سال ۱۴۰۴ بودند که از طریق نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع (از نظر روی آورد نظری: شناختی- رفتاری، روان‌پویشی، پذیرش و تعهد و التقاطی؛ و زمینه کاری: مدارس، مراکز مشاوره و درمانگاه‌ها) انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داشتن حداقل مدرک کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی یا مشاوره و حداقل پنج سال سابقه کار مستقیم با نوجوانان بود و معیارهای خروج شامل انصراف مشارکت کننده در هر مرحله از پژوهش، عدم تمایل به ادامه مصاحبه، و ناقص ماندن مصاحبه به گونه‌ای که داده‌های کافی برای تحلیل فراهم نشود. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به کفایت داده ادامه یافت؛ به گونه‌ای که از مصاحبه بیست و چهارم به بعد، کد جدیدی استخراج نشد، الگوهای تکرار شونده تثبیت شدند و داده‌ها از غنای کافی برای پاسخ به پرسش پژوهش برخوردار بودند. مصاحبه‌های پایانی در جهت تعمیق تحلیل انجام شدند.

در این پژوهش به جای استفاده مستقیم از نوجوانان، از دیدگاه متخصصان استفاده شد. در پژوهش‌های کیفی اکتشافی، متخصصان با اتکا به تجربه بالینی انباشته خود قادر به شناسایی الگوهای پایدار و مؤلفه‌های هسته‌ای هستند (۳۰-۳۲). همچنین مصاحبه با خبرگان امکان دسترسی به دانش ضمنی و تحلیل سازوکارهای زیربنایی را فراهم می‌کند، دانشی که معمولاً از طریق گزارش‌های فردی به سادگی قابل استخراج نیست (۳۲). از دیگر سو پیشینه نظری حوزه تنظیم هیجان نیز بر چندلایه بودن این سازه تأکید دارد. به طور خاص (۱۲) تنظیم هیجان را فرایندی پویا و چندسطحی می‌داند که شامل تعامل پیچیده‌ای از راهبردهای شناختی، رفتاری، و بین فردی است. از این دیدگاه شناسایی مؤلفه‌های این سازه نیازمند درکی یکپارچه از الگوهای عملکردی در موقعیت‌های متنوع است؛ درکی که بیشتر از طریق تجربه بالینی انباشته در متخصصان حاصل می‌شود. بنابراین استفاده از دیدگاه متخصصان امکان دستیابی به ساختارهای زیربنایی تنظیم هیجان را فراهم می‌کند، اگرچه

ممکن است با تجربه زیسته نوجوانان تفاوت داشته باشد. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت کنندگان در مصاحبه به شرح زیر است: از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد، ۱۰ نفر دانشجوی مقطع دکترا و ۱۴ نفر دارای مدرک دکتری بودند. از نظر سابقه کار حرفه‌ای، ۵ نفر بین ۵ تا ۱۰ سال، ۸ نفر بین ۱۰ تا ۱۵ سال و ۱۴ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه داشتند. ترکیب جنسیتی شرکت کنندگان شامل ۱۶ مرد و ۱۱ زن بود. در پایان، توزیع سنی آنها نشان داد که ۵ نفر کمتر از ۳۵ سال، ۱۲ نفر بین ۳۵ تا ۴۵ سال و ۱۰ نفر بیش از ۴۵ سال سن داشتند. مصاحبه‌ها به صورت فردی و عمیق (۴۵ تا ۹۰ دقیقه) انجام شد و پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط و کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند. تحلیل در شش مرحله (۲۱) انجام شد: آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، سازمان‌دهی کدها در مضمون‌های بالقوه، و بازبینی و نام‌گذاری مضمون‌ها در فرایندی بازگشتی.

کدگذاری اولیه توسط نویسنده یکم این مقاله انجام شد و پژوهشگر دوم با هدف غنای تحلیلی به بازبینی پرداخت؛ تفاوت در تفسیرها از طریق گفت‌وگوی تحلیلی و بازاندیشی در داده‌ها تا رسیدن به اجماع بررسی شد. برای افزایش اعتبار، خلاصه مضمون‌های اصلی برای ۸ نفر از مشارکت کنندگان (حدود ۳۰٪ نمونه، با تنوع روی آورد نظری) ارسال شد و بازخورد آنان در تحلیل‌هایی لحاظ شد. همچنین یافته‌ها در جلسات بحث با همکاران پژوهشی و یک متخصص خارج از تیم بررسی شد.

(ب) ابزار: ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. راهنمای مصاحبه بر اساس مرور پیشینه نظری و پژوهش‌های مرتبط با تنظیم هیجان نوجوانان و با توجه به هدف پژوهش مبنی بر شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان تدوین شد. در مرحله نخست، مجموعه‌ای از سؤالات اولیه بر اساس مفاهیم مطرح شده در پیشینه پژوهش و تجارب حرفه‌ای پژوهشگران طراحی شد. سپس سؤالات توسط دو نفر از متخصصان آشنا با حوزه تنظیم هیجان نوجوانان و روش‌شناسی پژوهش کیفی بررسی شد و از نظر شفافیت، تناسب با اهداف پژوهش و پوشش ابعاد مورد نظر اصلاح شد.

به منظور بررسی قابلیت اجرا و اعتبار محتوایی راهنمای مصاحبه، یک مصاحبه آزمایشی با یکی از متخصصان واجد شرایط انجام شد. پس

داده‌های مرتبط ارزیابی کردند. بر اساس بازخوردهای دریافتی، اصلاحات لازم در نگارش، ترتیب و محتوای برخی سؤالات اعمال شد و نسخه نهایی راهنمای مصاحبه تدوین شد. همچنین به منظور بررسی قابلیت اجرای سؤالات، یک مصاحبه آزمایشی با یکی از متخصصان واجد شرایط انجام شد و نتایج حاصل از آن در بازنگری نهایی راهنمای مصاحبه استفاده شد.

(ج) روش اجرا: پس از اخذ تأییدیه کمیته اخلاق دانشگاه محقق اردبیلی با کد اخلاق IR.UMA.REC.1403.070، فرایند اجرای پژوهش آغاز شد. در مرحله نخست، پژوهشگر با مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، کلینیک‌های روان‌شناسی، مراکز مشاوره مدارس و شبکه‌های حرفه‌ای روان‌شناسان و مشاوران در استان‌های تهران، کرمانشاه، و کردستان ارتباط برقرار کرد. سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، متخصصان واجد شرایط شناسایی شدند. همچنین برای دستیابی به حداکثر تنوع، تلاش شد افرادی با روی‌آوردهای نظری مختلف و سوابق حرفه‌ای متفاوت در پژوهش مشارکت داشته باشند. پس از شناسایی افراد واجد شرایط، از طریق تماس تلفنی، پیام‌رسان‌های اجتماعی، پست الکترونیک و ارتباط حضوری با آنان تماس برقرار شد. در این مرحله، هدف پژوهش، نحوه مشارکت، مدت زمان تقریبی مصاحبه، محرمانه بودن اطلاعات، شیوه استفاده از داده‌ها و حق انصراف در هر مرحله برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. افرادی که تمایل به همکاری داشتند، وارد فرایند پژوهش شدند و زمان و نحوه انجام مصاحبه با هماهنگی آنان تعیین شد.

مصاحبه‌ها متناسب با شرایط و ترجیح مشارکت‌کنندگان به دو صورت حضوری و آنلاین انجام شد. پیش از آغاز هر مصاحبه، رضایت آگاهانه کتبی یا الکترونیکی اخذ شد و اجازه ضبط مصاحبه دریافت شد. پژوهشگر در ابتدای هر جلسه تلاش می‌کرد با ایجاد فضای تعاملی و اعتمادآمیز، شرایطی را فراهم کند تا مشارکت‌کنندگان بتوانند آزادانه دیدگاه‌ها و تجربیات حرفه‌ای خود را درباره مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان بیان کنند. در طول مصاحبه‌ها، علاوه بر سؤالات اصلی راهنمای مصاحبه، از پرسش‌های پیگیری و کاوشگرانه برای روشن‌تر شدن مفاهیم، تعمیق پاسخ‌ها و دستیابی به درک جامع‌تر از دیدگاه مشارکت‌کنندگان استفاده شد. هم‌زمان با انجام مصاحبه‌ها، مرور اولیه

از تحلیل نتایج مصاحبه آزمایشی، اصلاحات جزئی در نحوه بیان، ترتیب، و وضوح برخی سؤالات اعمال شد. راهنمای مصاحبه شامل ۶ پرسش اصلی و تعدادی پرسش پیگیری بود که با هدف شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان نوجوانان از دیدگاه متخصصان طراحی شدند. سؤالات به گونه‌ای تدوین شدند که مشارکت‌کنندگان بتوانند بر اساس تجربه حرفه‌ای و بالینی خود، ابعاد، ویژگی‌ها و زمینه‌های مرتبط با تنظیم هیجان نوجوانان را توصیف کنند. پرسش‌های اصلی مصاحبه عبارت بودند از:

۱. بر اساس تجربه حرفه‌ای و بالینی شما، تنظیم هیجان در نوجوانان چگونه قابل مشاهده یا توصیف است؟
۲. بر اساس تجربه حرفه‌ای خود، نوجوانانی که در مواجهه با هیجان‌ها عملکرد بهتری دارند، معمولاً چه توانمندی‌ها، ویژگی‌ها یا رفتارهایی در آنها است؟
۳. می‌توانید درباره نوجوانی که شیوه مواجهه او با احساسات و هیجان‌هایش برای شما قابل توجه بوده باشد، توضیح دهید؟ چه ویژگی‌هایی از نظر شما در نحوه تنظیم هیجان او قابل استخراج و مهم بود؟
۴. در تجربه حرفه‌ای شما، نوجوانان، معمولاً هنگام مواجهه با هیجان‌های دشوار چه الگوها یا ویژگی‌های پایدار در نحوه واکنش یا مدیریت آنها دیده می‌شود؟
۵. در تجربه حرفه‌ای شما، چه تجربه‌ها یا شرایط زمینه‌ای در زندگی نوجوانان نقش مهمی را در برجسته شدن یا تضعیف مولفه‌های تنظیم هیجان در نوجوانان دارند؟
۶. اگر بخواهید بر اساس تجربه حرفه‌ای خود، تصویری کلی از نحوه مواجهه نوجوانان با هیجان‌ها ارائه دهید، چه موضوع‌ها یا ویژگی‌هایی در آن تصویر پررنگ‌تر هستند؟

برای تعمیق پاسخ‌ها، از پرسش‌های پیگیری مانند ممکن است بیشتر توضیح دهید؟، می‌توانید مثالی بیان کنید؟ و منظور شما از این ویژگی چیست؟ استفاده شد. روایی محتوایی سؤالات مصاحبه از طریق بررسی و اصلاح توسط دو نفر از متخصصان آشنا با پژوهش کیفی و حوزه تنظیم هیجان تأیید شد. همچنین، پیش از اجرای اصلی پژوهش، یک مصاحبه آزمایشی انجام شد و بر اساس نتایج آن، اصلاحات جزئی در ترتیب و شیوه بیان سؤالات اعمال شد. به منظور بررسی روایی محتوایی کیفی راهنمای مصاحبه، نسخه اولیه سؤالات در اختیار ۵ نفر از اعضای هیئت علمی و متخصصان حوزه روان‌شناسی نوجوان و روش‌شناسی پژوهش کیفی قرار گرفت. متخصصان سؤالات را از نظر تناسب با هدف پژوهش، شفافیت، سادگی، جامعیت، ترتیب طرح سؤالات و قابلیت استخراج

داده‌ها نیز انجام می‌شد تا در صورت نیاز، سؤالات پیگیری مناسب برای مصاحبه‌های بعدی طراحی شود. پس از پایان هر مصاحبه، فایل صوتی آن در کوتاه‌ترین زمان ممکن به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. به منظور حفظ محرمانگی اطلاعات، تمامی نام‌ها و مشخصات شناسایی‌کننده حذف و برای هر مشارکت‌کننده یک کد اختصاصی در نظر گرفته شد. فایل‌های صوتی، متون پیاده‌سازی شده و یادداشت‌های پژوهش در محیطی امن و محافظت‌شده با رمز عبور نگهداری شدند و تنها اعضای تیم پژوهش به آنها دسترسی داشتند. به منظور افزایش اعتمادپذیری یافته‌ها، تمامی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها مستندسازی شد و پژوهشگر در طول مطالعه یادداشت‌های تحلیلی و بازتابی تهیه کرد. همچنین خلاصه مضامین استخراج شده برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد و دیدگاه‌های آنان در بازنگری نهایی یافته‌ها توجه شد. افزون بر این، یافته‌ها در جلسات بحث با اعضای تیم پژوهش و یک متخصص خارج از تیم پژوهش بررسی شد. برای مدیریت، سازماندهی و بازیابی داده‌ها از نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۲۰۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش براساس مصاحبه انجام شده با روان‌شناسان و مشاوران متخصص در حیطه کودکان و نوجوانان، ۲۴۳ کد و داده اولیه استخراج شد که پس از تحلیل داده‌ها ۹ مؤلفه اصلی و ۲۵ زیرمؤلفه استخراج شد. در ادامه یافته‌ها ارائه می‌شود:

۱. مؤلفه‌های شناختی^۱: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) توانایی ارزیابی مجدد شناختی^۲ (۱۴ کد): تغییر تفسیر رویدادهای منفی یا کاهش اتهام‌زنی به دیگران از طریق معناسازی و یافتن تبیین‌های جایگزین برای کاهش هیجانات ناخوشایند. نقل قول: «در تجربه من، وقتی اتفاق بدی می‌افتد، نوجوان سعی می‌کند موضوع را از زاویه دیگری ببیند.»

1. Cognitive components
2. Cognitive reappraisal ability
3. Positive cognitive orientation
4. Rumination inhibition

(ب) جهت‌گیری شناختی مثبت^۳ (۱۰ کد): جستجوی عناصر مثبت یا درس‌های آموزنده در دل موقعیت‌های منفی یا دشوار. نقل قول: «هنگام مواجهه با مشکل به خود می‌گویند. نقل قول: شرایط می‌توانست خیلی بدتر از این باشد» و این طرز فکر به آنها آرامش می‌دهد»

(ج) بازدارندگی نشخوار فکری^۴ (۱۳ کد): قطع چرخه تفکر تکراری و بی‌ثمر درباره موضوعات ناراحت‌کننده. نقل قول: «نوجوانان دارای تنظیم هیجان معتقدند فکر کردن مکرر به اشتباهاتشان چیزی را عوض نمی‌کند، بنابراین از آن دست می‌کشند.»

(د) فاصله‌گیری شناختی^۵ (۳ کد): پذیرش گذرا بودن افکار و رها کردن آنها بدون قضاوت یا درگیری. نقل قول: «یک مشاور مثال زد: رها کردن فکرهای ناراحت‌کننده گذشته برای نوجوان سخت نیست؛ او اجازه می‌دهد افکار بیایند و بروند بدون اینکه درگیرشان شود.»

(ه) پایداری شناختی^۶ (۴ کد): توانایی حفظ ثبات در تفکرات، ارزیابی‌ها، و قضاوت‌ها درباره خود و دیگران با وجود تجربه هیجانات شدید. نقل قول: «حتی هنگام هیجان و ناراحتی، نظر و فکر خود را درباره افراد زودبه‌زود تغییر نمی‌دهد.»

این مؤلفه به فرایندهای پردازش شناختی در مواجهه با رویدادهای هیجانی اشاره دارد. ماهیت آن بر توانایی بازسازی شناختی، تعدیل تفسیرهای منفی، و توقف الگوهای فکری ناکارآمد متمرکز است. یافته‌ها نشان می‌دهد که نوجوانان با استفاده از این ظرفیت، می‌توانند فاصله‌ای روان‌شناختی از تجربه هیجانی ایجاد کرده و معنای موقعیت را به شیوه‌ای سازش‌یافته بازتعریف کنند. دلیل نام‌گذاری این است که تمامی زیرمؤلفه‌های آن به فرایندهای پردازش ذهنی و نحوه تفسیر و دستکاری محتوای فکر مربوط می‌شوند. نقل قول‌ها نشان می‌دهند که هسته مشترک این راهبردها، تغییر در افکار و ارزیابی‌ها است، نه رفتار آشکار یا هیجان به تنهایی.

۲. مؤلفه‌های تنظیم توجه^۷: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) انعطاف‌پذیری توجهی^۸ (۱۰ کد): توانایی جابجا کردن توجه از محرک هیجانی منفی به سمت محرک خنثی یا مثبت. نقل قول: «هنگامی

5. Cognitive distancing
6. Cognitive stability
7. Attentional regulation components
8. Attentional flexibility

که اتفاقات ناراحت کننده‌ای می افتد به جای فکر مداوم به اتفاقات ناراحت کننده، نوجوان توجه خود را به چیزهای خوبی که در روز اتفاق افتاده جلب می کند»

این مؤلفه ناظر بر توانایی هدایت و جابه‌جایی کانون توجه در مواجهه با محرک‌های هیجانی است. ماهیت آن در انعطاف‌پذیری توجهی و جلوگیری از تثبیت توجه بر محرک‌های منفی نمود می‌کند. این فرایند به‌عنوان یک مکانیسم اولیه، مسیر پردازش هیجانی را پیش از تعمیق درگیری شناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد. واژه «تنظیم توجه» به کار رفته است، زیرا تعریف این مؤلفه و نقل‌قول‌ها (تمرکز بر جلب توجه به چیزهای خوبی که اتفاق افتاده) همگی بر مدیریت و هدایت کانون توجه دلالت دارند. از آنجا که توجه، دروازه ورودی پردازش اطلاعات است، این نام‌گذاری بر نقش مکانیسم اولیه و پیش‌نیاز تمرکز در فرایند تنظیم هیجان تأکید دارد.

۳. مؤلفه‌های مهار تکانه^۱: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) تداوم عملکرد تحت هیجان^۲ (۶ کد): ادامه فعالیت‌های عادی (مانند درس خواندن) با وجود تجربه هیجان شدید. نقل‌قول: «کاری را که می‌خواهد انجام می‌دهد، حتی اگر در مسیرش با هیجانات منفی روبرو شود.»

(ب) مهار تکانه رفتاری-کلامی^۳ (۲۴ کد): توانایی به تأخیر انداختن پاسخ‌های تکانشی که در اثر برانگیختگی هیجانی فراخوانده می‌شوند. نقل‌قول: «وقتی با بدرفتاری دیگران مواجه می‌شود، بلافاصله تلافی نمی‌کند؛ اول سعی می‌کند آرام شود، بعد تصمیم بگیرد.»

این مؤلفه به ظرفیت بازداري پاسخ‌های تکانشی و حفظ رفتار هدفمند در شرایط برانگیختگی هیجانی اشاره دارد. ماهیت آن ایجاد فاصله زمانی بین تجربه هیجان و پاسخ رفتاری است، به گونه‌ای که نوجوان بتواند از واکنش‌های فوری و بالقوه آسیب‌زا اجتناب کرده و عملکرد خود را حفظ کند. علت نام‌گذاری این مؤلفه به مهار تکانه، تمرکز دو زیرمؤلفه مهار تکانه رفتاری-کلامی و تداوم عملکرد تحت هیجان بر بازداري

پاسخ‌های فوری و تکانشی است. جوهره این مؤلفه ایجاد وقفه میان برانگیختگی هیجانی و واکنش است.

۴. مؤلفه‌های خودنظم‌دهی فعال هیجانی^۴: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) تنظیم هیجان مبتنی بر رفتار^۵ (۱۴ کد): توانایی انجام اقدامات عملی برای تغییر حالت هیجانی توانایی به کارگیری رفتارهای هدفمند برای کاهش یا افزایش شدت هیجان. نقل‌قول: «وقتی ناراحت است، با ورزش کردن یا تمرینات بدنی از آن حالت رها می‌شود.»

(ب) جهت‌گیری حل مسئله^۶ (۱۶ کد): مواجهه فعال و مستقیم با منبع تنیدگی به جای اجتناب. نقل‌قول: «وقتی اتفاقی می‌افتد، سعی می‌کند کاری مفید انجام دهد تا مشکل را حل کند.»

این مؤلفه شامل راهبردهای فعال و هدفمند برای تغییر یا تعدیل حالت هیجانی است. ماهیت آن در به کارگیری رفتارهای معطوف به حل مسئله و نیز تنظیم مبتنی بر عمل (مانند تغییر سطح فعالیت) متجلی می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که نوجوانان در این بعد، نقش فعالی در مدیریت هیجان ایفا می‌کنند. واژه نظم‌دهی هیجانی به‌طور خاص به راهبردهای فعال و سازمان‌یافته اشاره دارد. زیرمؤلفه‌های «تنظیم هیجان مبتنی بر رفتار» و «جهت‌گیری حل مسئله» نشان می‌دهند که این مؤلفه شامل اقدامات هدفمند (ورزش کردن، حل کردن مشکل) برای سازمان‌دهی مجدد و تغییر حالت هیجانی است. نقل‌قول‌ها حاکی از نقش فعال فرد در سامان دادن به هیجان آشسته است؛ بنابراین «نظم‌دهی» بر این فرایند ساختارمند و فعال صحنه می‌گذارد.

۵. خودنظم‌جویی درونی^۷: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) ظرفیت خودآرام‌سازی هیجانی^۸ (۱۸ کد): توانایی برای آرام کردن حالت هیجانی شدید و تغییر احساس درونی. نقل‌قول: «هیجان‌های او را در خود غرق نمی‌کنند؛ وقتی اتفاق ناراحت کننده می‌افتد، می‌تواند خودش را آرام کند.»

(ب) پایبندی به ارزش‌ها^۹ (۷ کد): توانایی حفظ و عمل کردن براساس ارزش‌ها و معیارهای درونی به گونه‌ای که رفتار فرد با وجود

1. Impulse control components
2. Sustained performance under emotional arousal
3. Behavioral and verbal impulse control
4. Active emotional self-regulation components
5. Behavioral emotion regulation

6. Problem-solving orientation
7. Internal self-regulation
8. Capacity for emotional self-soothing
9. Commitment to values

نفوذ دیگران، در راستای اصول شخصی او باقی بماند. نقل قول: «توانایی مخالفت و نه گفتن به چیزهایی که مخالف ارزش‌هایش است را دارد، حتی اگر دیگران ناراحت شوند.»

این مؤلفه بیانگر ظرفیت‌های درونی برای حفظ ثبات هیجانی مستقل از عوامل بیرونی است. ماهیت آن شامل توانایی خودآرام‌سازی و پایبندی به ارزش‌ها در شرایط فشار هیجانی است. این بعد نشان‌دهنده انسجام درونی و جهت‌مندی رفتار بر اساس معیارهای شخصی است. این مؤلفه خودنظم‌جویی درونی نام‌گذاری شده است زیرا بر منابع و معیارهای شخصی و مستقل از محیط متمرکز است. زیرمؤلفه‌های آن به فرایندهای درون‌فردی اشاره دارند که فرد بدون اتکای مستقیم به دیگران انجام می‌دهد. نقل قول‌ها به وضوح بر هسته درونی و ارزش‌محور این دسته از مهارت‌ها تأکید دارند.

۶. تنظیم بین‌فردی هیجان^۱: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است: *همدلی و حساسیت هیجانی بین‌فردی^۲* (۵ کد): درک هیجانات دیگران و تنظیم پاسخ خود بر اساس آن. نقل قول: «می‌تواند به احساسات دیگران گوش دهد و آرام و منطقی درباره آنها صحبت کند.»

(الف) بخشش و رهاسازی هیجانی^۳ (۳ کد): رها کردن کینه و خشم نسبت به دیگران و بخشیدن برای آرامش درونی. نقل قول: «ناراحتی از افرادی که به خاطر چیزهای کوچک او را ناراحت کرده‌اند را فراموش می‌کند.»

(ب) توانایی جستجوی حمایت اجتماعی^۴ (۱۳ کد): توانایی دریافت حمایت یا در میان گذاشتن احساسات با دوستان، خانواده یا مشاور برای دریافت کمک. نقل قول: «هنگام اتفاق بد، می‌تواند از والدین و اطرافیان خود کمک بگیرد و با آنها حرف بزند.»

این مؤلفه به تنظیم هیجان در بستر تعاملات اجتماعی اشاره دارد. ماهیت آن در ترکیب درک هیجانات دیگران، استفاده از حمایت اجتماعی و فرایندهای رهاسازی هیجانی در روابط بین‌فردی نمود می‌کند. این یافته‌ها بر نقش بافت اجتماعی در تنظیم هیجان تأکید دارند. استفاده از کلمه «بین‌فردی» به دلیل ماهیت تعاملی و اجتماعی تمامی

زیرمؤلفه‌های آن است. داده‌های نقل قول نشان می‌دهند که بستر بروز این مؤلفه، رابطه با دیگران است.

۷. بیان و ارتباط هیجانی^۵: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) توانایی بیان کلامی هیجان^۶ (۷ کد): استفاده از کلمات برای توصیف دقیق احساسات. نقل قول: «یک متخصص اظهار داشت: می‌تواند احساساتش را به راحتی برای دوستانش و بزرگ‌ترها توصیف کند و برای آنها اسم بگذارد.»

(ب) توانایی بیان رفتاری هیجان^۷ (۶ کد): ابراز هیجان از طریق زبان بدن، هنر، یا فعالیت (مثل خندیدن، گریه کردن، نقاشی). نقل قول: «اگر خوشحالی غافلگیرکننده‌ای داشته باشد، آن را نشان می‌دهد و در دل خود نمی‌ریزد.»

(ج) تناسب موقعیت ابراز هیجان^۸ (۲ کد): در نظر گرفتن موقعیت و هنجارها برای ابراز هیجان. نقل قول: «برای بروز هیجان، موقعیت را در نظر می‌گیرد؛ مثلاً سر کلاس درس جیغ نمی‌زند.»

(د) ظرفیت مهار و تنظیم ابراز هیجان^۹ (۱۷ کد): مدیریت و توانایی کاهش شدت و نحوه ابراز هیجان با در نظر گرفتن بافت و پیامدهای بین فردی نحوه نشان دادن هیجانات به دیگران. نقل قول: «وقتی هیجان منفی دارد، مطمئن می‌شود آن را شدید بروز ندهد تا دیگران اذیت نشوند.»

این مؤلفه به توانایی ابراز هیجانات به شیوه‌ای متناسب با بافت اجتماعی اشاره دارد. ماهیت آن فراتر از صرف ابراز بوده و شامل انتخاب شیوه مناسب بیان و تنظیم شدت آن در موقعیت‌های مختلف است. این ظرفیت به تسهیل ارتباط مؤثر و کاهش تعارضات بین‌فردی کمک می‌کند. این عنوان دو بخشی است، زیرا زیرمؤلفه‌ها هم شامل بیان و هم ارتباط است. عبارت «بیان هیجانی» به تنهایی کافی نبود، زیرا که «تناسب موقعیت ابراز هیجان» و «ظرفیت مهار و تنظیم ابراز» نشان می‌دهند این مؤلفه صرفاً تخلیه هیجانی نیست، بلکه یک کنش ارتباطی تنظیم‌شده است.

۸. خودآگاهی هیجانی^{۱۰}: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

6. Verbal emotional expression ability
7. Behavioral emotional expression ability
8. Situational appropriateness of emotional expression
9. Capacity to inhibit and regulate emotional expression
10. Emotional self-awareness

1. Interpersonal emotion regulation
2. Empathy and interpersonal emotional sensitivity
3. Forgiveness and emotional release
4. Social support-seeking ability
5. Emotional expression and communication

(الف) بیشش هیجانی^۱ (۱۷ کد): شناخت منشأ و معنای هیجان و درک تأثیر آن بر رفتار و افکار. نقل قول: «می‌داند احساساتش چگونه شکل می‌گیرند و چه چیزی باعث آنها می‌شود».

(ب) شناسایی و تشخیص هیجانات^۲ (۷ کد): توانایی نام‌گذاری دقیق هیجان تجربه‌شده (مثلاً تمایز غم از خشم). نقل قول: «با فکر کردن به هیجان‌هایش، آنها را به خوبی می‌شناسد و روی آنها اسم می‌گذارد».

(ج) آگاهی از حس‌های بدنی هیجانات^۳ (۵ کد): شناخت ارتباط بین احساسات بدنی (تپش قلب، گرفتگی معده) و حالت هیجانی. نقل قول: «یکی از متخصصان گفت: می‌داند چه تغییرات جسمانی هنگام هر هیجان و احساس در او ایجاد می‌شود».

(د) آگاهی هیجانی^۴ (۸ کد): توجه آگاهانه و مداوم به حالت هیجانی خود. نقل قول: «آنها توجه مداومی به هیجان‌هایشان دارند؛ یعنی می‌دانند چه حسی دارند و آن را نادیده نمی‌گیرند».

این مؤلفه به آگاهی فرد از تجربه هیجانی خود، شامل شناسایی، نام‌گذاری و درک منشأ هیجان اشاره دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این بعد به‌عنوان یکی از پیش‌نیازهای اساسی تنظیم هیجان عمل کرده و سایر فرایندهای تنظیمی را تسهیل می‌کند. حفظ واژه «خودآگاهی» در نام این مؤلفه به دلیل ماهیت نظارتی و دانش درونی تمامی زیرمؤلفه‌های آن است. این مؤلفه بر شناخت و نظارت مستمر بر حالت درونی تمرکز دارد. نقل قول‌ها هم این مؤلفه را به‌عنوان بستر ادراکی ضروری برای فعال‌سازی سایر اجزای تنظیم هیجان معرفی می‌کند.

۹. پذیرش و تحمل هیجانات^۵: این مؤلفه شامل زیرمؤلفه‌های زیر است:

(الف) پذیرش بی‌قضاوت هیجانات^۶ (۷ کد): قبول کردن هیجانات منفی به عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسان، بدون قضاوت. نقل قول: «یک روان‌شناس بیان کرد: احساساتش حتی وقتی غمگین است برایش مهم و ارزشمندند و سعی نمی‌کند آنها را انکار کند».

(ب) ظرفیت تحمل پریشانی هیجانی^۷ (۷ کد): توانایی تاب آوردن و گذر از موج هیجانات شدید بدون توسل به رفتارهای سازش‌نا یافته.

نقل قول: «تحمل هیجانات منفی خود را دارد بنابراین نیازی به رفتار واکنش‌های برانگیخته یا آسیب‌زا نمی‌بیند».

این مؤلفه به ظرفیت پذیرش هیجانات بدون قضاوت و تحمل پریشانی هیجانی اشاره دارد. ماهیت آن در توانایی تجربه هیجان بدون تلاش برای اجتناب یا سرکوب فوری آن نمود می‌کند. این بعد نشان‌دهنده سطحی از بلوغ هیجانی است که در آن فرد می‌تواند ناپایداری و گذرایی هیجانات را بپذیرد. این مؤلفه به این دلیل با دو واژه «پذیرش» و «تحمل» نام‌گذاری شده که دو جنبه مکمل یک روی آورد غیراجتنابی را پوشش می‌دهد. پذیرش بی‌قضاوت هیجانات ناظر بر مواجهه شناختی و گشودگی در برابر هیجان است، و زیرمؤلفه‌های «ظرفیت تحمل پریشانی هیجانی» ناظر بر بعد رفتاری و تاب‌آوری در طوفان هیجانی بدون واکنش تکانشی است. این نام‌گذاری دوگانه، هم بعد نگرشی و هم بعد استقامتی این خوشه را بازتاب می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، هدف اصلی شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان در نوجوانان بر اساس دیدگاه متخصصان و با استفاده از روش تحلیل مضمون بود. یافته‌ها نشان داد که تنظیم هیجان در نوجوانان نه به‌صورت مجموعه‌ای از مهارت‌های منفک، که به‌عنوان یک نظام تعاملی قابل درک است. در این نظام، نه مؤلفه اصلی شناسایی شد که به‌صورت زنجیره‌ای و وابسته به یکدیگر عمل می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش در حوزه مؤلفه‌های شناختی، علاوه بر تأیید نقش ارزیابی مجدد و فاصله‌گیری شناختی، مفهوم «پایداری شناختی» را به‌عنوان یک یافته جدید معرفی کرد. اگرچه این مفهوم به‌صورت مستقل در پیشینه علمی تنظیم هیجان، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این مؤلفه در ادراک متخصصان به توانایی حفظ ثبات در قضاوت‌ها و ارزیابی‌های شناختی نسبت به خود و دیگران، حتی در شرایط برانگیختگی هیجانی، اشاره داشت. این یافته نشان می‌دهد که تنظیم هیجان مؤثر در نوجوانان، تنها به تغییر و بازسازی شناختی وابسته نیست. اگرچه این مفهوم به‌صورت مستقیم در پیشینه علمی تنظیم هیجان کمتر

5. Acceptance and tolerance of emotions
6. Nonjudgmental acceptance of emotions
7. Capacity for emotional distress tolerance

1. Emotional insight
2. Identification and recognition of emotions
3. Awareness of emotion-related bodily sensations
4. Emotional awareness

مورد توجه قرار گرفته است، اما می‌توان آن را در ارتباط با یافته‌های مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی و پایداری الگوهای تنظیم شناختی هیجان تفسیر کرد (۱۸، ۸). همچنین شواهد نشان داده‌اند که ارزیابی مجدد شناختی با بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان رابطه مثبت دارد (۲). این یافته نشان می‌دهد که تنظیم هیجان صرفاً به معنای تغییر تفسیر موقعیت‌ها نیست، که شامل حفظ یک چارچوب ذهنی پایدار در شرایط آشفتگی هیجانی نیز می‌شود. این نتیجه را می‌توان بر اساس مدل فرایندی تنظیم هیجان (۱۲) تبیین کرد که در آن دو فرایند مکمل در سطح شناختی وجود دارد: انعطاف‌پذیری شناختی برای بازسازی معنا و پایداری شناختی برای جلوگیری از فروپاشی آن. این دو فرایند نوعی تعادل پویا ایجاد می‌کنند که برای عملکرد سالم ضروری است.

نتایج نشان داد که مؤلفه تنظیم توجه با ماهیت انعطاف‌پذیری توجهی، به‌عنوان یک مکانیسم اولیه، مسیر پردازش هیجانی را پیش از تعمیق درگیری شناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد. این یافته با مدل چندبعدی تنظیم هیجان (۱۷) همسو است که بر نقش فرایندهای توجهی به‌عنوان یکی از لایه‌های اولیه تنظیم هیجان تأکید دارد. این مؤلفه با خودآگاهی هیجانی می‌تواند جهت‌گیری مناسبی داشته باشد و همچنین مهار تکانه برای جلوگیری از چرخش مجدد توجه به محرک منفی ضروری است. یافته‌های پژوهش، مهار تکانه را نه صرفاً مهار رفتار، که به‌عنوان «حفظ عملکرد هدف‌محور در شرایط هیجانی» نشان داد. این مؤلفه به‌عنوان حلقه اتصال میان شناخت، هیجان، و رفتار عمل می‌کند. بر اساس نتایج، مهار تکانه بدون خودآگاهی هیجانی جهت‌مند نمی‌شود، بدون ارزش‌ها تداوم نمی‌یابد، و بدون پذیرش ممکن است به سرکوب هیجان تبدیل شود. این برداشت را می‌توان بر اساس شواهد عصب‌شناختی (۷) تبیین کرد که نشان می‌دهند در نوجوانی، عدم توازن میان سیستم‌های هیجانی و شناختی می‌تواند منجر به دشواری در مهار تکانه شود.

در حوزه خودنظم‌دهی فعال هیجانی، جهت‌گیری حل مسئله به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی مطرح شد. با این حال، این مهارت در داده‌ها به‌صورت یک فرایند خطی دیده نشد، بلکه وابسته به سایر مؤلفه‌ها بود. بر اساس نتایج، خودآگاهی به تشخیص مسئله کمک می‌کند، پذیرش مانع اجتناب می‌شود، پایداری شناختی از تصمیم‌گیری تکانشی جلوگیری می‌کند، و تنظیم توجه تمرکز بر راه‌حل را حفظ می‌کند. بنابراین حل

مسئله را می‌توان خروجی یک سیستم چندبعدی دانست. این برداشت با مدل فرایندی تنظیم هیجان (۱۲) همخوانی کامل دارد که در آن، راهبردهای حل مسئله به‌عنوان یکی از مراحل پایانی و متأثر از مراحل قبلی در نظر گرفته می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که نظم‌دهی هیجانی بیانگر نقش فعال نوجوان در مدیریت هیجان‌هایش است. داده‌های پژوهش نشان داد نوجوانانی که از این ظرفیت برخوردارند، به جای اجتناب یا غرق شدن در هیجان، از راهبردهای عملی و حل مسئله برای تغییر شرایط و کاهش فشار هیجانی استفاده می‌کنند. از این منظر، نظم‌دهی هیجانی نقطه‌ای است که فرایندهای شناختی و هیجانی به رفتارهای سازش‌یافته و هدفمند تبدیل می‌شوند.

یکی دیگر از یافته‌های مهم، نقش خودنظم‌دهی درونی و به‌ویژه نقش ارزش‌ها بود. بر اساس نتایج، در سطح شناختی، ارزش‌ها به تفسیر معنا می‌دهند؛ در سطح رفتاری، انتخاب‌ها را هدایت می‌کنند؛ و در سطح بین‌فردی، مرزها را مشخص می‌سازند. این یافته را می‌توان بر اساس نتایج پژوهشی (۲۳) تبیین کرد که نشان داده‌اند ارزش‌ها از طریق تأثیر بر فرایندهای تنظیم هیجان با پیامدهای روان‌شناختی مرتبط هستند. همچنین این نتیجه با چارچوب نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲۵) همخوانی دارد که در آن، ارزش‌ها به‌عنوان قطبمای هدایت‌گر رفتار مفهوم‌سازی شده‌اند.

در زمینه تنظیم بین‌فردی هیجان، یافته‌ها نشان داد که تعاملات اجتماعی نه تنها پیامد تنظیم هیجان هستند، که خود به‌عنوان یکی از بسترهای اصلی آن عمل می‌کنند. مؤلفه‌هایی مانند همدلی، بخشش و جستجوی حمایت اجتماعی در تعامل با سایر مؤلفه‌ها شکل می‌گیرند. برای مثال خودآگاهی به درک تأثیر هیجان بر روابط کمک می‌کند، پذیرش از واکنش‌های تلافی‌جویانه می‌کاهد، و ارزش‌ها جهت روابط را تعیین می‌کنند. این یافته با نتایج مرور نظام‌مند (۱۹) همسو است که نشان داده‌اند حساسیت به همسالان می‌تواند به‌عنوان یک بستر مهم برای بهبود تنظیم هیجان در نوجوانان عمل کند. تنظیم بین‌فردی حمایت اجتماعی دریافتی، ظرفیت خودآرام‌سازی و پذیرش را تقویت می‌کند.

در بخش بیان و ارتباط هیجانی، نتایج نشان داد که ابراز هیجان یک خروجی ساده نیست، که نتیجه یک تصمیم‌گیری چندمتغیره است. نحوه و شدت ابراز هیجان تحت تأثیر خودآگاهی هیجانی، مهار تکانه، و

درک بافت اجتماعی است. این یافته با برخی شواهد پژوهشی (۲۸) همسو است که بر نقش بافت اجتماعی و نوع رابطه در شکل‌دهی به شیوه‌های ابراز هیجان در نوجوانان تأکید دارند. بیان متناسب هیجان، نقطه پایانی زنجیره‌ای است که با خودآگاهی آغاز، با مهار تکانه تنظیم و با تنظیم بین‌فردی هماهنگ می‌شود، و با بازخورد مثبت یا منفی سایر مولفه‌ها را تعدیل می‌کند.

مؤلفه خودآگاهی هیجانی به‌عنوان نقطه شروع کل این شبکه، نقشی محوری و تنظیم‌کننده مسیر داشت. بر اساس نتایج، این مؤلفه تعیین می‌کند که کدام راهبرد تنظیمی فعال شود. این تبیین با شواهد پژوهشی (۲۷) همخوانی دارد که نشان می‌دهند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی هیجانی، به کاهش دشواری‌های تنظیم هیجان در نوجوانان منجر می‌شوند. خودآگاهی هیجانی نه تنها پیش‌نیاز مؤلفه‌های دیگر است، که از طریق نظم‌دهی و پذیرش خود را تقویت می‌کند و بدون خودآگاهی هیجانی سایر مؤلفه‌ها جهت‌گیری درستی ندارند و تنظیم هیجان به واکنش‌های سطحی و ناپایدار تبدیل می‌شود.

در پایان، یافته‌های مربوط به مؤلفه پذیرش و تحمل هیجانات نشان داد که تنظیم هیجان تنها به تغییر یا مهار هیجان محدود نیست، که شامل ظرفیت ماندن در تجربه هیجانی و عبور از آن بدون توسل به واکنش‌های تکانشی نیز می‌شود. این نتیجه را می‌توان بر اساس نظریه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲۵) تبیین کرد که در آن، «پذیرش» به‌عنوان جایگزینی برای اجتناب تجربه‌ای معرفی شده است. این یافته با نتیجه یک مطالعه طولی (۲۴) نیز همسو است که نشان داد پذیرش می‌تواند رابطه بین تنیدگی و علائم درون‌نمود شده را تعدیل کند. همچنین با یافته پژوهشی دیگر (۱) همسو است که نشان دادند دشواری در تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در نوجوانان مرتبط است. پذیرش سبب تقویت خودآگاهی و زمینه را برای فعال‌سازی مؤلفه‌های شناختی و نظم‌دهی هیجانی فراهم می‌کند و بدون پذیرش، سایر راهبردها ممکن است به سرکوب یا اجتناب تبدیل شوند.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند در کنار دیگر مطالعات انجام‌شده، گامی در جهت تدوین یک مدل بومی و یکپارچه از تنظیم هیجان در نوجوانان محسوب شود. تفاوت مهم این مطالعه با پژوهش‌های پیشین در چند جنبه خلاصه می‌شود: نخست در حالی که مدل‌های غالب تنظیم

هیجان مانند مدل فرایندی (۱۰) و روی‌آورد چندبعدی (۱۳) عمدتاً بر داده‌های کمی و روی‌آوردهای خطی تأکید دارند، پژوهش حاضر با استفاده از روش کیفی تحلیل مضمون موفق شد الگوهای پنهان و روابط غیرخطی میان مؤلفه‌ها را آشکار کند. دوم برخلاف بیشتر پژوهش‌های پیشین که در بافت‌های فرهنگی غربی انجام شده‌اند، این مطالعه با استفاده از دیدگاه متخصصان ایرانی، ابعاد بین‌فردی و ارزش‌محور تنظیم هیجان را در یک زمینه فرهنگی جمع‌گرا به تصویر کشیده است. سوم این پژوهش برای اولین بار مفهوم «پایداری شناختی» را در پیشینه علمی تنظیم هیجان نوجوانان معرفی می‌کند، مفهومی که تبیین می‌کند چگونه نوجوانان می‌توانند در شرایط آشفتگی هیجانی، انسجام ذهنی خود را حفظ کنند و به‌عنوان افزوده‌هایی مفهومی برای توسعه پیشینه موجود در حوزه تنظیم هیجان در نظر گرفته شود. چهارم این مطالعه نشان داد که مؤلفه‌های نه‌گانه تنظیم هیجان نه به‌صورت مجزا، که در قالب یک نظام تعاملی و با روابط وابسته و پویا عمل می‌کنند که این خود فراتر از مدل‌های خطی پیشین است. به عبارت دیگر این پژوهش با ارائه یک مدل تعاملی و سیستمی از تنظیم هیجان، درک ما را از نحوه سازمان‌یابی و تعامل مؤلفه‌ها در بافت واقعی زندگی نوجوانان عمیق‌تر می‌کند.

نتایج پژوهش حاضر باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های روش‌شناختی تفسیر شوند. نخست داده‌های پژوهش بر اساس دیدگاه متخصصان گردآوری شد و تجربه زیسته نوجوانان به طور مستقیم مورد بررسی قرار نگرفت. اگرچه این روی‌آورد توانست امکان بهره‌گیری از دانش انباشته و تجربه بالینی متخصصان را فراهم کند، اما ممکن است برخی ابعاد ذهنی و شخصی تجربه هیجانی نوجوانان کمتر منعکس شده باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مؤلفه‌های شناسایی‌شده از طریق مصاحبه مستقیم با نوجوانان و مقایسه دیدگاه آنان با متخصصان بررسی شد. دوم یافته‌های پژوهش، مبتنی بر یک مطالعه کیفی است و روابط میان مؤلفه‌های شناسایی‌شده به صورت تجربی آزمون نشده است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های کمی و مدل‌یابی ساختاری برای بررسی برازش و اعتبار مدل استخراج‌شده استفاده شود. سوم مشارکت‌کنندگان پژوهش از میان متخصصان چند استان کشور انتخاب شدند و ممکن است تمامی تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی موجود در جامعه ایران را بازنمایی نکنند،

چارچوبی برای فهم جامع‌تر تنظیم هیجان نوجوانان و مبنایی برای طراحی پژوهش‌ها و مداخلات آینده در حوزه سلامت روان نوجوانان فراهم آورد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده یکم در رشته مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی با شماره نامه ۲۵۰۶۵/۲۰/د/۱۴۰۲ است. این پژوهش دارای کد اخلاق IR.UMA.REC.1403.070 صادره از کمیته اخلاق دانشگاه محقق اردبیلی است. همچنین ملاحظات اخلاقی مندرج در راهنمای انتشار انجمن روان‌شناسی آمریکا و سازمان نظام روان‌شناسی ایران از جمله رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات هویتی و تحلیل داده‌ها، و رضایت آگاهانه متخصصان جهت شرکت در پژوهش در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی: این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ مؤسسه‌ای و با هزینه نویسندگان مقاله انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده یکم به عنوان طراح و ایده‌پرداز اصلی پژوهش و مسئول جمع‌آوری داده‌ها، نویسنده دوم و سوم به عنوان استادان راهنما، و نویسندگان چهارم و پنجم به عنوان استادان مشاور در این مقاله نقش داشتند.

تضاد منافع: انجام این پژوهش برای نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی را به دنبال نداشته است و نتایج آن کاملاً شفاف و بدون سوگیری گزارش شده است.

در دسترس بودن داده‌ها: تمامی داده‌های این مطالعه در اختیار نویسنده مسئول است و در زمان داوری دست نوشته به نشریه تحویل داده شد. همچنین در صورت درخواست منطقی پژوهشگری خاص در اختیار او قرار خواهد گرفت.

رضایت برای انتشار: نویسندگان برای انتشار این مقاله رضایت کامل خود را اعلام کردند.

تشکر و قدردانی: از شرکت‌کنندگان محترم و همه کسانی که در اجرای پژوهش به ما یاری رساندند نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

از این رو انجام پژوهش‌های مشابه در بافت‌های فرهنگی و قومی مختلف می‌تواند به توسعه و تعمیم‌پذیری بیشتر مدل حاضر کمک کند. چهارم احتمال تأثیر پیش‌فرض‌های نظری و تجربیات حرفه‌ای متخصصان بر فرایند تفسیر داده‌ها وجود دارد، بنابراین استفاده از روش آمیخته و بهره‌گیری از منابع داده‌ای متنوع برای اعتبارسنجی یافته‌ها پیشنهاد می‌شود.

در سطح پژوهشی، طراحی و اعتباریابی ابزار سنجش مبتنی بر مؤلفه‌های شناسایی شده، بررسی روابط ساختاری میان مؤلفه‌های نه‌گانه، مطالعه نقش متغیرهایی مانند جنسیت، سبک‌های والدگری و زمینه‌های فرهنگی در شکل‌گیری این مؤلفه‌ها و همچنین انجام مطالعات طولی برای بررسی تحول آنها در طول دوره نوجوانی، از مهم‌ترین مسیرهای پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده است. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود از مدل استخراج‌شده در طراحی برنامه‌های آموزش مهارت‌های هیجانی در مدارس، تدوین بسته‌های آموزشی ویژه والدین، طراحی مداخلات مشاوره‌ای و درمانی و نیز توسعه برنامه‌های پیشگیری از مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان استفاده شود. در جمع‌بندی می‌توان گفت که یافته‌های این پژوهش نشان داد تنظیم هیجان در نوجوانان پدیده‌ای چندبعدی و پویا است که از تعامل مؤلفه‌های شناختی، توجهی، رفتاری، بین‌فردی، و درون‌فردی شکل می‌گیرد. نتایج حاکی از آن است که هیچ‌یک از مؤلفه‌های شناسایی شده به تنهایی تبیین‌کننده تنظیم هیجان نیستند و کارکرد مؤثر آنها در گرو تعامل و هماهنگی متقابل میان اجزای مختلف نظام تنظیم هیجان است. از این منظر مدل ارائه‌شده می‌تواند

References

1. Mastorci F, Lazzeri MFL, Vassalle C, Pingitore A. The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children* (Basel). 2024;11(8):989. [Link]
2. Fombouchet Y, Pineau S, Perchec C, Lucenet J, Lannegrand L. The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Soc Dev*. 2023;32(4):1227-1242. [Link]
3. Baradaran M, Ranjbar Noushari F. Effectiveness of emotion regulation skills training on academic procrastination and cognitive flexibility among students with internet addiction. *J Child Ment Health*. 2022;9(2):21-35. [Persian] [Link]
4. Shahnazdoust F, Mikaeili N, Aghajani S. Relationship between motivational value characters and self-injurious behaviors in adolescents: the mediating role of emotional regulation. *J Child Ment Health*. 2023;10(3):16-30. [Persian] [Link]
5. Salehian KS, Kashefzadeh M. Structural modeling of binge eating based on self-compassion and impulsivity with the mediation of emotion regulation in girl students with obesity. *J Child Ment Health*. 2025;11(4):34-48. [Persian] [Link]
6. Jangi Zehi Shastan N, Kurd Tamini B, Karbalaeei Hrafteh FS. Predicting female students' risk-taking behaviors based on basic psychological needs and emotion regulation. *J Child Ment Health*. 2021;8(1):141-54. [Persian] [Link]
7. Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. *Ann N Y Acad Sci*. 2008;1124:111-26.. [Link]
8. Haag AC, Bagrodia R, Bonanno GA. Emotion regulation flexibility in adolescents: a systematic review from conceptualization to methodology. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2024;27(3):697-713. [Link]
9. Schäfer JÖ, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: a meta-analytic review. *J Youth Adolesc*. 2017;46(2):261-276. [Link]
10. Aldao A, Sheppes G, Gross JJ. Emotion regulation flexibility. *Cogn Ther Res*. 2015;39(3):263-278. [Link]
11. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev Gen Psychol*. 1998;2(3):271-99. [Link]
12. Gross JJ. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1-26. [Link]
13. Fombouchet Y, Pineau S, Perchec C, Lucenet J, Lannegrand L. The development of emotion regulation in adolescence: what do we know and where to go next? *Soc Dev*. 2023;32(4):1227-42. [Link]
14. Debra G, Michels N, Giletta M. Cognitive control processes and emotion regulation in adolescence: examining the impact of affective inhibition and heart-rate-variability on emotion regulation dynamics in daily life. *Dev Cogn Neurosci*. 2024;70:101454. [Link]
15. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev*. 2007;16(2):361-388. [Link]
16. George MJ, Odgers CL. Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10(6):832-851. [Link]
17. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*. 2004;26(1):41-54. [Link]
18. Booth C, Songco A, Parsons S, Fox E. Cognitive mechanisms predicting resilient functioning in adolescence: evidence from the CogBIAS longitudinal study. *Dev Psychopathol*. 2020;32(4):1449-62. [Link]
19. Sahi RS, Eisenberger NI, Silvers JA. Peer influence on emotion regulation in adolescence: a systematic review. *Dev Cogn Neurosci*. 2023;62:101278. [Link]
20. Ohashi YGB, Rodman AM, McLaughlin KA. Fluctuations in emotion regulation as a mechanism linking stress and internalizing psychopathology among adolescents: an intensive longitudinal study. *Behav Res Ther*. 2024;178:104551. [Link]
21. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101. [Link]
22. Naeem M, Ozuem W, Howell K, Ranfagni S. A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *Int J Qual Methods*. 2023;22:16094069231205789. [Link]
23. Demir M, Kabakçı ÖF. Exploring values with adolescents: implications of acceptance and commitment therapy. *Curr Approaches Psychiatry*. 2025;17(3):520-33. [Link]
24. Keulen J, Deković M, Matthijssen D, Schraven J, Bodden D. Psychological flexibility, adaptive emotion regulation, self-compassion, and autonomy as mechanisms of change in Acceptance and Commitment Therapy for transitional-age youth. *Behav Ther*. 2026;57(3):439-55. [Link]
25. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006;44(1):1-25. [Link]
26. López-Pinar C, Lara-Merín L, Macías J, Pérez-Carbonell A, López-Torrecillas F. Process of change and efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for anxiety and depression in adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Affect Disord*. 2025;342:223-35. [Link]
27. Sharma N, Agrawal M, Rushi, Ayyub S, Rai D. Mindfulness-based interventions for emotional dysregulation in adolescents: a systematic review. *Ann Neurosci*. 2025 :09727531251355311. [Link]
28. Wylie MS, De France K, Hollenstein T. Contextual influences on emotion expression in adolescents: the role of relationship type. *Emotion*. 2023;23(4):998-1011. [Link]

29. Mesquita B, Walker R. Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behav Res Ther.* 2003;41(7):777-793. [\[Link\]](#)
30. Bogner A, Littig B, Menz W, editors. *Interviewing experts: methodology and practice.* Basingstoke: Palgrave Macmillan; 2009. [\[Link\]](#)
31. Döringer S. 'The problem-centred expert interview': combining qualitative interviewing approaches for investigating implicit expert knowledge. *Int J Soc Res Methodol.* 2020;24(3):265-78. [\[Link\]](#)
32. Knott E, Rao AH, Summers K, Teeger C. Interviews in the social sciences. *Nat Rev Methods Primers.* 2022;2:73. [\[Link\]](#)