



## تنظیم هیجان در روان‌درمانی علی بیگی ندا

دکترای روانشناسی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی nedapsych@gmail.com

یکی از انتقادهای اولیه به CBT نادیده گرفتن هیجانها و تمرکز بیشتر بر تفکر است. امروزه دیدگاه عمومی بر این است که هیجانها قبل از رفتارها واقع می‌شوند و تاکید بر هیجانها و مفید بودن آنها سازگاری فرد با ضروریات محیط فیزیکی و اجتماعی را بهینه می‌سازد. سالها پژوهش دلالت بر نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی‌زای زندگی دارد. تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجانهای آدمی تاثیر می‌گذارند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از هوش هیجانی است.

هیجانها از دیدی کارکردی تلاشهایی همگرا توسط فرد محسوب می‌شوند به منظور ابقای تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تاثیرگذار. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی بیان، تغییر طول دوره و یا شدت فرایندهای تجربی، رفتاری و یا جسمانی هیجانها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق بکارگیری راهبردهای تنظیم هیجان صورت می‌گیرد. تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی، سلامتی بکارگیرنده تنظیم هیجان است و در مقابل هیجان تنظیم نشده همراه با اشکال متفاوت آسیب شناسی روانی است. پژوهشگران معتقدند که شکست در بکارگیری و اصلاح مهارتهای تنظیم هیجان پیش بینی کننده آسیبهای روانی فرد در آینده بوده و افراد را مستعد اختلالات روانی بعدی می‌کند.

فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت و تنظیم هیجانها را بر عهده گیریم تا از این طریق بر مهار هیجانها پس از وقایع استرس‌زا قادر گردیم. راهبردهای متعددی برای تنظیم تجارب و فرایندهای مختلف هیجانی وجود دارند که در اختلالات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته اند و به معرفی آنها به اختصار می‌پردازیم.