



تنظیم هیجان

در فرآیند تنظیم هیجان همه مفاهیم شناختی، از جمله یادگیری، حافظه، حل مسئله و غیره، می توانند دخیل باشند و ممکن است فرآیند تنظیم هیجان خودکار و کنترل شده یا هشیار و ناهشیار باشد. به علت اینکه هیجان ها، فرآیندهای چندبُعدی هستند که در هر زمانی آشکار می شوند، تنظیم هیجان شامل تغییرات در پویایی هیجان می شود (تامپسون، ۱۱۱۲) یا موجب تغییر در زمان، مقدار و مدت آن و تعدیل پاسخ در حوزههای رفتاری، تجربی یا فیزیولوژیکی می شود. تنظیم هیجان ممکن است براساس اهداف فردی، هیجان را تعدیل کند، به آن شدت بخشد و به سادگی باعث حفظ آن شود