

## مروری بر روش تحقیق خاطرات روزانه An overview of diary research methods

**Dr. Mahsima Pourshahriari \***  
Associate Professor, Al-Zahra University, Tehran, Iran.  
[mpourshahriari@yahoo.com](mailto:mpourshahriari@yahoo.com)  
**Gashav Sharifi**  
PhD Student of Counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.  
**Fateme Jafari**  
PhD Student of Counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.  
**Arezoo Zarebi**  
PhD Student of Counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.  
**Syedefateme Hashemi**  
PhD Student of Counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.

دکتر مه سیما پورشهریاری (نویسنده مسئول)  
دانشیار گروه مشاوره دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
گشاو شریفی  
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
فاطمه جعفری  
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
آرزو ضاربی  
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
سیده فاطمه هاشمی  
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

### Abstract

The diary research method is one of the types of qualitative research that is different in context and over time due to its capacity to record the desired phenomena on a regular basis. This method, like other qualitative methods, is flexible and can be tailored to different research questions. The tendency of contemporary research is to study the feeling and perceptions of popular culture and the discourse of the humanities, which are overlap with the perspectives of diary studies. Now with the growth of new media and digital technology and the explosion of online attention to people's lives, this method is expanding. This paper will introduce the method of diary method, its background, and methods of data collection, goals, data analysis, and ethical considerations in order to provide a basis for using this method.

**Keywords:** *Qualitative research method, daily diary, intensive longitudinal studies.*

### چکیده

روش تحقیق خاطرات روزانه یکی از انواع تحقیق کیفی است که به دلیل ظرفیت خود برای ثبت پدیده‌های موردعلاقه به‌طور منظم، در بافت و در طول زمان متمایز است. این روش همانند سایر روش‌های کیفی انعطاف‌پذیر بوده و می‌تواند متناسب با سؤال‌های مختلف تحقیق، باشد. گرایش تحقیقات معاصر به بررسی احساس و ادراک فرهنگ عامه و گفت‌وگو علوم انسانی است که به‌صورت ظریفی با چشم‌اندازی که در بسیاری از مطالعات خاطرات روزانه ارائه شده، پوشش داده می‌شود. در حال حاضر با رشد رسانه‌های جدید و تکنولوژی دیجیتال و توجه آنلاین به زندگی افراد، این روش رو به گسترش است. در این گفتار به معرفی روش تحقیق خاطرات روزانه، پیشینه، انواع طرح‌ها، روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، اهداف، تحلیل داده‌ها و ملاحظات اخلاقی در این روش می‌پردازیم تا زمینه‌ای جهت استفاده از این روش در تحقیقات کیفی کشورمان ایجاد نماید.

**واژه‌های کلیدی:** روش تحقیق کیفی، خاطرات روزانه، مطالعات طولی فشرده.

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۰

پذیرش: اسفند ۹۹

دریافت: آذر ۹۹

نوع مقاله: مروری سیستماتیک

### مقدمه

تعاریف مختلفی از تحقیقات کیفی ارائه شده است. درک مشترکی از این اصطلاح، همان‌طور که لینکلن و دنزین<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) اظهار داشتند، این است که تحقیقات کیفی، دربرگیرنده رویکرد تفسیری و طبیعت‌گرایانه به جهان است؛ یعنی محققان کیفی، موضوعات را در

1. Lincoln & Denzin

## An overview of diary research methods

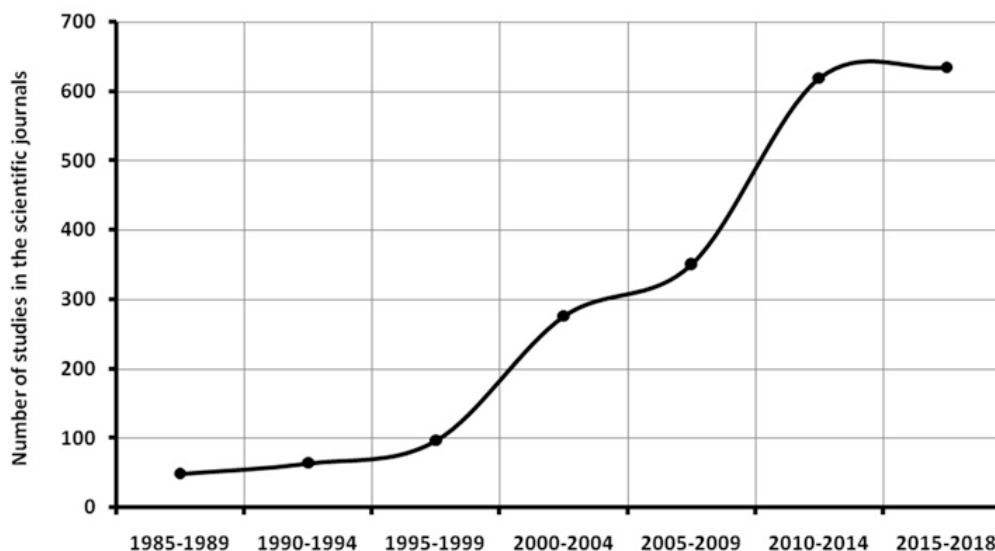
زمینه‌های طبیعی خود مطالعه می‌کنند و سعی دارند پدیده‌ها را به‌گونه‌ای تعبیر کنند که افراد به آن‌ها معنا دهند. یکی از پیشرفت‌های مهم در روش‌شناسی علوم اجتماعی و رفتاری، توسعه روش‌های خاطرات روزانه<sup>۱</sup> (روش طولی فشرده<sup>۲</sup>) است که بر مطالعه افراد در موقعیت‌های طبیعی تأکید دارد (اسپکتور و هاوارد<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). خاطرات یکی از ارزشمندترین عناصری است که از ما بجا می‌ماند. هیچ نوع دیگری از اسناد چنین اطلاعات ارزشمندی در مورد زندگی روزانه ارائه نمی‌دهد. در میان گزینه‌های بسیار از روش‌های موجود برای محققان کیفی، روش خاطرات روزانه به دلیل ظرفیت خود برای ثبت پدیده‌های موردعلاقه به‌طور منظم، در بافت و در طول زمان متمایز است. این روش همانند سایر روش‌های کیفی انعطاف‌پذیر است و می‌تواند متناسب با سؤال‌های مختلف تحقیق، باشد (هایرس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸).

روش خاطرات روزانه یکی از جدیدترین روش‌های تحقیق در زمینه زندگی روزانه است که برای اندازه‌گیری‌های دقیق جنبه‌های زندگی روزانه طراحی شده است. امتیاز روش خاطرات روزانه این است که به محققان اجازه می‌دهد به افراد در موقعیت‌های طبیعی‌شان در نزدیک به زمان واقعی و موقعیت‌های تکراری دسترسی پیدا کنند (مهل و کانر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). پیگیری عملکرد روزمره افراد و بررسی تجربیات مداوم آن‌ها در زمینه‌های مختلف مطالعات روان‌شناختی محبوبیت فراوانی کسب کرده است. ایده اندازه‌گیری ماهیت پویا و متغیر رفتارها، تعاملات، افکار و خلقیات طبیعی در بافت طبیعی در طرح‌ها و روش‌های مطالعه اخیر منعکس شده است (بولگر و لارنسوا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳؛ مهل و کانر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). این اندازه‌گیری خود گزارشی، امکان بررسی فرآیندهای زمانی در محیط‌های روزمره را فراهم می‌کند و برای تحقیق دارای خلاقیت مفید و امیدوارکننده است (اسچوارز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲).

## پیشینه

اولین مطالعات طولی فشرده (خاطرات روزانه) توسط جامعه‌شناسان سوورکین و برگر<sup>۸</sup> (۱۹۳۹) انجام شد که در آن از نمونه‌ای از افراد خواسته بودند که زمان شروع و توقف فعالیت‌های روزانه، حضور دیگران و انگیزه فعالیت را ثبت کنند. دینر و همکاران (دینر و ایمونس<sup>۹</sup>، ۱۹۸۵؛ دینر و لارسن<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۴) نیز الگوهای رفتاری را در موقعیت‌های مختلف در تجربه روزانه مطالعه نمودند. دیگر کارهای قابل توجه توسط هارپورت و سیپرل<sup>۱۱</sup> (۱۹۷۸)، هورموت<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۶) و پاولیک و بوس<sup>۱۳</sup> (۱۹۸۲) انجام شد. در سال‌های اخیر بولگر و لارنسوا (۲۰۱۳) اشاره کردند که یکی از تحولات هیجان‌انگیز در روش‌شناسی اجتماعی و رفتاری، رشد روش‌های خاطرات روزانه است. در واقع، محققان به‌طور روزافزونی از روش‌های خاطرات و همچنین توضیحات وسیعی برای برنامه‌ریزی کارآمد و اجرای طرح‌های طولی فشرده شامل خودگزارشی‌ها استفاده می‌کنند (به‌عنوان مثال بولگر و لارنسوا، ۲۰۱۳؛ گونتتر و ونز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲؛ ایدا<sup>۱۵</sup>، شرویت<sup>۱۶</sup>، لارنسوا و بولگر، ۲۰۱۲). شکل ۱ تعدادی از مطالعات جمع‌آوری‌شده بر اساس جستجوی PsycINFO با استفاده از کلیدواژه خاطرات روزانه، رشد سریع تحقیقات با استفاده از این روش را نشان می‌دهد (لبودا و گلاونو<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۹).

- 1 . daily diary
- 2 . intensive longitudinal method
3. Spector & Howard
4. Hyers
5. Mehl & Conner
6. Bolger & Laurenceau
- 7 . Schwarz
8. Sorokin & Berger
- 9 . Diener & Emmons
- 10 . Larson
- 11 . Hurlburt & Sipprelle
- 12 . Hormuth
- 13 . Pawlik & Buse
- 14 . Gunthert & Wenze
- 15 . Iida
- 16 . Shrout
- 17 . Lebudu & Glăveanu



شکل ۱: رشد مطالعات تحقیقاتی با استفاده از روش‌های یادداشت روزانه از سال ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۸.

### انواع طرح‌های روش‌های خاطرات روزانه

طرح‌های خاطرات روزانه سنتی می‌توانند در دو طبقه گسترده طبقه‌بندی شوند: پروتکل‌های مبتنی بر زمان و پروتکل‌های مبتنی بر رویداد. در مورد اول، مجموعه داده‌ها بر اساس زمان، برنامه‌ریزی یا نمونه‌برداری شده است و در مورد دوم مجموعه داده‌ها توسط برخی از تجارب شرکت‌کننده‌ها شکل می‌گیرد. علاوه بر طرح‌های سنتی، طرح‌های جدید و ابتکاری مثل پروتکل‌های مبتنی بر نشانه و پروتکل‌های وابسته به ابزار نیز وجود دارد که هر یک از آن‌ها را به اختصار توضیح می‌دهیم.

#### طرح‌های مبتنی بر رویداد

در طرح‌های مبتنی بر رویداد، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا هر زمان که یک رویداد از پیش تعیین‌شده رخ می‌دهد، گزارش کنند. این طرح به محققانی نیاز دارد که تعریف واضحی از وقایعی که به آن علاقه‌مندند ارائه دهند. اگر شرکت‌کنندگان فهم مبهمی از واقعه داشته باشند؛ ممکن است وقایع گزارش داده نشوند یا از دست بروند. یک راه برای کاهش ابهام و بار مسئولیت شرکت‌کنندگان، تمرکز بر دسته‌ای از وقایع است. اشکال دیگر این طرح این است که هیچ روشی برای ارزیابی انطباق وجود ندارد چون به شدت روی توانایی شرکت‌کنندگان در قضاوت موقعیت‌شان تکیه می‌کند (جانسنز، باس، رزمالن، ویچرز و رایس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸).

#### طرح‌های مبتنی بر زمان

در طرح مبتنی بر زمان شرکت‌کنندگان تجربیات‌شان را در فواصل زمانی منظم و از پیش تعیین‌شده توسط پژوهشگر ثبت می‌کنند. محقق ممکن است از شرکت‌کنندگان بخواهد آنچه از آخرین بازه زمانی مشخص‌شده، رخ داده یا آنچه شرکت‌کننده در آن لحظه احساس می‌کند، گزارش نماید. این طرح‌ها شامل برنامه‌های فاصله‌ای ثابت (شرکت‌کنندگان تجربیات‌شان را از وقایع در فواصل از پیش تعیین‌شده گزارش می‌دهند) و برنامه‌های فاصله‌ای متغیر (شرکت‌کنندگان علائم سریع را در هر فاصله تصادفی یا بعضی الگوهای موقتی گزارش می‌کنند) هستند. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های طرح مبتنی بر زمان، تصمیم‌گیری در مورد فاصله مناسب بین ارزیابی‌هاست. چالش دیگر این است که اندازه اثر می‌تواند در یک کارکرد در طول زمان بین پیش‌بینی و نتیجه مورد انتظار متنوع و مختلف باشد (بولگر و لارنسا، ۲۰۱۳).

در مطالعات خاطرات، نمونه‌هایی وجود دارد تحت عنوان طرح‌های مبتنی بر زمان، که در واقع همان طرح‌های فرآیند روزانه است. طرح‌های فرآیند روزانه در حوزه‌های مختلف روانشناسی، از جمله اختلالات شخصیت (هلوگ-جوئر جنسن، ایکمدیت، لیچتنتستاین و

## An overview of diary research methods

پدرسن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹)، سلامت (بلچر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) روابط صمیمی (لارنسوا و همکاران، ۲۰۰۵)، احساسات (هیجان‌ها) (هان، ساه و لی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) و روان‌درمانی (کوهن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۸) مورد استفاده قرار گرفته است. اگرچه طرح‌های مبتنی بر زمان و رویداد را در دو دسته جدا ارائه می‌دهیم بعضی از مطالعات اخیر این دو طرح را ترکیب می‌کنند (جانسنز، باس، رزمالن، ویچرز و رایس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸).

## طرح‌های مبتنی بر نشانه

در طرح‌های مبتنی بر نشانه، شرکت‌کنندگان باید زمانی که نشانه موردنظر محقق را تجربه کردند، گزارش دهند. محقق تعیین می‌کند که آیا نشانه‌ها ثابت هستند یا تصادفی و شرکت‌کنندگان معمولاً در مورد تجربه خود در آن زمان گزارش می‌دهند (بولگر و همکاران، ۲۰۰۲).

## طرح‌های مبتنی بر ابزار

طرح مبتنی بر ابزار این امکان را فراهم می‌کند که سؤالات با تلفن‌های همراه و دیگر ابزارهای الکترونیکی، ویندوزها و سیستم‌های عامل مک سازگار شود. این ابزارها اغلب با مجموعه‌ای از درون‌داده‌ها و برون‌داده‌های اطلاعاتی حساس مثل ابزارهای دوربین تلفن‌های همراه، میکروفون‌ها، بلوتوث، شتاب‌سنج و سیستم موقعیت‌یاب جهانی کار می‌کنند. این قابلیت‌ها به محققان امکان می‌دهند که اطلاعات جانبی را نیز جمع‌آوری کنند، مثل موقعیتی که خاطرات روزانه در آن با استفاده از جی‌پی‌اس<sup>۶</sup> ثبت شده باشد. این طرح دو امتیاز دارد: اول اینکه شرکت‌کنندگان موارد و وقایع خاص را به‌خصوص در طرح مبتنی بر رویداد شناسایی نمی‌کنند. چون این ابزارها باعث می‌شوند هنگامی که حسگرها موقعیت‌های خاص را شناسایی کردند بار مسئولیت شرکت‌کننده کاهش یابد. دوم اینکه اغلب می‌توانند برنامه‌ریزی شوند. مهم‌تر اینکه، این ابزارها امکان ثبت داده‌های روان‌شناختی شرکت‌کننده را با آگاهی کم یا هیچ آگاهی‌ای از طرف او فراهم می‌کنند. این طرح‌ها به‌طور روزافزونی امکان‌پذیر و عملی می‌شوند (بولگر و همکاران، ۲۰۰۲).

## اهداف تحقیق خاطرات روزانه

اثربخشی طرح‌های خاطرات روزانه بستگی به توجه دقیق به سؤال (هایی) دارد که فرد به دنبال پاسخ آن‌هاست. سه نوع هدف تحقیق را می‌توان با استفاده از طرح‌های خاطرات روزانه به دست آورد: (الف) به‌دست آوردن اطلاعات قابل‌اطمینان در سطح فردی؛ (ب) به‌دست آوردن برآورد تغییر درون‌فردی در طول زمان و همچنین تفاوت‌های بین‌فردی در چنین تغییراتی؛ و (ج) انجام تجزیه‌وتحلیل علی تغییرات درون‌فردی و تفاوت‌های بین‌فردی در این تغییرات (اسپکتور و هاوارد، ۲۰۲۱).

هدف دوم به بررسی الگوهای زمانی و پویایی سازه‌های مورد مطالعه تمرکز می‌کند بنابراین، توجه روی دوره زمانی فرآیندها در دو جنبه اساسی متمرکز شده است: ویژگی‌های دوره زمانی برای فرد معمولی (تغییر درون‌فردی) و تفاوت‌های فردی حین تغییر در طول زمان (سطح بین‌فردی). به‌عبارت‌دیگر، با استفاده از طرح‌های خاطرات روزانه ما قادر به تحلیل تغییرات فردی در تجربیات، فعالیت‌ها، یا مکانیسم‌های خودکفایی و تفاوت‌ها در تغییرات در طول زمان هستیم. در این مورد، روش‌های خاطرات روزانه مخصوصاً برای شناسایی عوامل مؤثر بر تغییرات در تجارب زمانی، پیش‌بینی‌ها و همبستگی‌ها مانند تجربه مفید است. مطالعات خاطرات روزانه در فرایندهای درون‌فردی غیرتجربی است؛ با این‌وجود، توانایی ثبت تغییر درون فرد (سونتاج و بینویس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳) یکی از مهم‌ترین مزایای روش خاطرات روزانه است. داده‌های خاطرات روزانه معمولاً با مدل‌های چند سطحی مورد تجزیه‌وتحلیل قرار می‌گیرند (نزلک<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲).

## روش

در این بخش استفاده‌های رایج از انواع خاطرات روزانه را مرور می‌کنیم: مداد-کاغذی، مصاحبه‌های تلفنی مختصر و خاطرات روزانه الکترونیکی (مثل خاطرات روزانه مبتنی بر اینترنت و کامپیوتر دستی).

1. Helweg-Joergensen Schmidt, Lichtenstein & Pedersen
2. Belcher
3. Han, Sah & Lee
4. Cohen
5. Janssens, Bos, Rosmalen, Wichers & Riese
6. GPS
7. Sonnentag & Binnewies
8. Nezlek

### ثبت خاطرات روزانه به صورت مداد کاغذی

ثبت خاطرات مداد کاغذی، اولین و همچنان متداول ترین روش در این پژوهش‌ها محسوب می‌شود. پژوهش‌هایی که از این رویکرد استفاده می‌کردند در دهه ۱۹۴۰ انتشار یافتند (آلپورت<sup>۱</sup>، ۱۹۴۲؛ استون برو<sup>۲</sup>، ۱۹۴۲). مزایای سهولت استفاده از پژوهش‌های مداد کاغذی مشخص است. پوشه، دفترچه یا پاکت پرسشنامه در اختیار هر شرکت‌کننده قرار می‌گیرد. در مرحله پیش‌آزمون، به شرکت‌کنندگان آموزش می‌دهند که چگونه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کرده و برگردانند. برخی از پژوهش‌های ثبت خاطرات که از روش‌های مداد کاغذی استفاده می‌کنند چندین محدودیت اساسی دارند. اولین محدودیت، خطر فراموش کردن است، زمانی که شرکت‌کنندگان زمان برنامه‌ریزی شده پاسخ‌دهی را فراموش می‌کنند (در پروتکل‌های مبتنی بر زمان) یا اینکه خاطرات در دسترس آن‌ها نیست (در پروتکل‌های مبتنی بر زمان و پروتکل‌های مبتنی بر رویداد). این مسئله با احتمال خطای یادآوری گذشته تشدید می‌شود؛ مثل زمانی که شرکت‌کنندگان خاطرات را بازسازی کرده یا بخشی از خاطرات فراموش شده را به دروغ گزارش می‌کنند. این امر زیربنای پژوهش ثبت خاطرات را که به دست آوردن اطلاعات دقیق و به موقع است زیر سؤال می‌برد و موجب رضایت ناپایدار می‌گردد (فلدمن بارت و بارت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

### ثبت خاطرات روزانه با استفاده از ابزارهای دستی و الکترونیکی

فواید چنین برنامه‌هایی به سرعت قابل مشاهده بود. اول اینکه، آن‌ها امکان هشدار دادن را فراهم می‌کنند. دوم، آن‌ها زمان و تاریخ دقیق را یادآوری می‌کنند. زمانی که این مزیت همراه با سؤالاتی که به درستی طراحی شده باشند، مثل سؤالاتی که بر زمان حال تمرکز دارند، تلفیق شوند، این ویژگی‌ها مشکلات فراموش شدن و رضایت ناپایدار را کاهش می‌دهند. در واقع، هشدار زمانی یک ارزیابی مستقیم از رضایت را در برمی‌گیرد. با بررسی زمان‌های پاسخ‌دهی، پژوهشگران به سرعت می‌توانند زمان ثبت وقایع و خاطراتی را که در زمان مناسب کامل شده‌اند، شناسایی کنند. همچنین، پژوهشگران می‌خواهند مطمئن شوند که ثبت اطلاعات به صورت کامل و یکپارچه در یک زمان خاص انجام شده است. ابزارهای ثبت الکترونیکی می‌توانند این کار را سرعت ببخشند. سومین مزیت این برنامه‌ها انعطاف‌پذیری در ارائه سؤالات است. برخی برنامه‌ها امکان انتخاب تصادفی را فراهم می‌کنند و یا توانایی ارائه سؤالات مختلف بر اساس پاسخ‌ها را دارند. این ویژگی‌ها این امکان را برای پژوهش‌های ثبت وقایع فراهم می‌کنند تا کمتر خسته‌کننده و تکراری باشند. چهارم، پژوهش‌های ثبت خاطرات که به صورت الکترونیکی انجام می‌شود، مزیت‌های اساسی در زمینه ورود، مدیریت و دقت اطلاعات دارند. از آنجایی که شرکت‌کنندگان پاسخ‌هایشان را مستقیماً در ابزار الکترونیکی وارد می‌کنند، از فرآیندهای بازنویسی و مرور دوباره اطلاعات که هزینه‌بر و مستعد خطاست، اجتناب می‌شود. همچنین، این برنامه‌ها پاسخ‌هایی را که خارج از محدوده هستند نمی‌پذیرند و احتمال جا انداختن سؤالات را به حداقل می‌رسانند (چرا که سؤالات اساساً به صورت متوالی ارائه می‌شوند و زمانی خاتمه می‌یابند که کل سؤالات ثبت شود). پنجم، این برنامه‌ها فرآیند در نظر گرفتن برنامه‌های زمانی شرکت‌کنندگان را تسهیل می‌کنند (نزلک، ۲۰۱۲).

### خاطرات روزانه در زوج‌ها، خانواده‌ها و گروه‌ها

یکی از اولین کاربردهای روش‌های خاطرات روزانه برای روابط نزدیک توسط ویلز و ویس و پاترسون<sup>۴</sup> (۱۹۷۴) انجام شد که ارتباط بین رفتارهای روزانه خوشایند و ناخوشایند (بیش از ۱۴ روز) را مورد بررسی قرار داده و رتبه‌بندی رضایت زناشویی در هفت زوج بدون افسردگی و آشفتگی را انجام دادند. پس از آن، تعداد روزافزونی از پژوهش‌ها از مزایای روش‌های خاطرات روزانه در گروه‌ها (دومیر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷) و همچنین برای بررسی از دواج و پدیده‌های خانوادگی استفاده کردند: شامل صمیمیت در ازدواج (جارویس<sup>۶</sup>، ام سی کلار<sup>۷</sup>، بولگر،

- 1 . Allport
- 2 . Stonborough
- 3 . Feldman Barrett & Barrett
- 4 . Wills, Weiss & Patterson
- 5 . Dommeyer
- 6 . Jarvis
- 7 . McClure

## An overview of diary research methods

(۲۰۱۹)، انتقال احساسات خانوادگی (بریت وایت، مارش، تی اس جمپل-دیسینگ و لیچ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷)، تعارضات در خانواده (کانرت، اسپیرز و موری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷)، تعادل کار-زندگی در مدیران (هار، گابل، تن بروملهایوس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

## تحلیل داده خاطرات روزانه

مسائل تحلیل داده با سه سؤالی که قبلاً مطرح شد، در نظر گرفته می‌شود.

- ۱) تجربیات معمول یک فرد چه چیزهایی هستند و این تجربیات تا چه میزان از روزی به روز دیگر متفاوت می‌شوند.
- ۲) مسیر تجربیات فرد در طول روز چه مسیرهایی هستند و چگونه این مسیرها به وسیله شخص متفاوت می‌شوند.
- ۳) چه فرآیندهایی بر تغییرات فرد اثر می‌گذارد و چگونه افراد در این فرآیندها متفاوت می‌شوند (مهل و کانر، ۲۰۱۲).

## تفاوت‌های بین‌فردی در داده‌های متراکم

تفاوت‌های بین‌فردی میزان تفاوت افراد از یکدیگر را نشان می‌دهد. در مطالعات غیرآزمایشی خاطرات روزانه این موارد می‌تواند شامل ویژگی‌های نسبتاً پایدار شرکت‌کنندگان (مثلاً شخصیت) یا محیط آن‌ها (مثلاً کیفیت محله‌ای که در آن زندگی می‌کنند) باشد. در مطالعات آزمایشی (مثلاً هنگامی که یک برنامه‌ی مداخله‌ای آزمایش می‌شود) ممکن است محقق علاقه‌مند به مقایسه‌ی سطوح نتایج در گروه آزمایش و گروه کنترل باشد. برای مثال مطالعه رادنبوش و بریک<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، صمیمیت زانی که رابطه‌ی زناشویی آشفته‌ای داشتند را در دو سطح درون‌فردی و بین‌فردی مورد بررسی قرار داد. از آنجایی که نتایج نشان داد که تفاوت‌های درون‌فردی در شرایط مختلف متفاوت است، تحلیل چند سطحی برای تحلیل بهینه از معناداری لازم بود، هم‌چنین تسبب همبستگی در خطاهای درون‌فردی نیز توصیه شد و همچنین عنوان شد که در صورت وجود، همبستگی باید مدل‌سازی شود و در نتیجه تخمین‌های بدون سوگیری از واریانس‌های درون‌فردی به دست آید.

## مدل‌سازی دوره‌ی زمانی: فرد در طول زمان چگونه تغییر می‌کند؟

در مثال قبل ممکن است محققان علاقه‌مند به بررسی تغییرات صمیمیت زنان در طول زمان باشند. وقتی برای متغیر صمیمیت دوره‌ی زمانی در نظر گرفته می‌شود، دو سؤال اساسی می‌تواند مطرح شود: الف) میانگین سطح صمیمیت زنان در آغاز مطالعه‌ی خاطرات چقدر بوده است و ب) میانگین صمیمیت زنان در دوره‌ی زمانی موردنظر چقدر بوده است؟ یک روش مدل‌سازی مناسب در اینجا یک مدل رشد خطی خواهد بود. در سطح ۱ یا سطح درون‌فردی مشخص می‌کنیم که نمرات صمیمیت زنان در یک هفته‌ی مشخص مجموع سطح شروع و نرخ تغییر در هر هفته ضربدر تعداد هفته‌های سپری شده و دوره‌های باقیمانده و انحراف واقعی نمرات از ارزش‌های پیش‌بینی شده برای آن هفته است. در سطح ۲ یا سطح بین‌فردی، مشخص می‌شود که میزان شروع برای هر یک از زنان (یا نرخ تغییر) مجموع میانگین نقطه‌ی شروع (یا میانگین نرخ تغییر) به اضافه‌ی انحراف از آن میانگین‌ها است. از این مدل، مقدار شروع، نرخ تغییر و واریانس باقی‌مانده برای شخص معمولی قابل‌دستیابی است. تفاوت‌های بین‌فردی در تغییرات علاوه بر تخمین زدن برای شخص، امکان تخمین‌های تغییرپذیری بین‌فردی را از مقدار شروع و نرخ تغییر در صمیمیت فراهم می‌کند. توجه کنید که تغییرپذیری مشاهده‌شده در شروع و نرخ تغییر اگر از تجزیه و تحلیل‌های رگرسیون چندگانه به‌جای مدل چند سطحی به‌دست آمده باشد ممکن است به سمت بالا سوگیری داشته باشد (رادنبوش و بریک، ۲۰۰۲).

## مدل‌سازی فرآیندهای درون‌فردی: فرآیندهای درون‌فردی برای فرد چیست و افراد چگونه در این فرآیندها از یکدیگر متفاوت می‌شوند؟

سؤال نهایی تحقیق، چالش‌انگیزترین و جالب‌ترین سؤالی است که هنگام استفاده از طرح‌های روزانه پرسیده می‌شود. طرح‌های روزانه می‌توانند همبستگی‌ها، پیش‌بینی‌کننده‌ها و نتایج تجربیات روزانه را تعیین کنند. بیشتر مطالعات خاطرات روزانه مرتبط با این سؤال هستند. برای مثال گلسون<sup>۵</sup>، ایدا، شرویت و بولگر (۲۰۰۸)، نتایج دریافت حمایت اجتماعی روی خلق و صمیمیت را بررسی کردند.

1. Braithwaite, Marsh, Tschampl-Diesing & Leach
2. Konner, Speirs & Mori
3. Haar, Roche & ten Brummelhuis
4. Raudenbush & Bryk
5. Gleason

به‌علاوه طرح خاطرات روزانه امکان بررسی تفاوت‌های بین‌فردی در این فرآیندها را نیز فراهم می‌کند. مثل اینکه بعضی افراد ممکن است فرآیندهای درون‌فردی بیشتری نسبت به دیگران نشان دهند. در نهایت می‌توانیم بررسی کنیم چه چیزی به تفاوت‌های بین‌فردی کمک می‌کند.

سومین و کامل‌ترین رویکرد برای درک داده‌های خاطرات روزانه شامل ایجاد یک مدل توضیحی از عوامل مؤثر بر تغییرات درون‌فردی در داده‌هاست. چنین مدل‌هایی ممکن است از یک مدل اولیه‌ی دوره‌ی زمانی در متغیر وابسته (برای مثال بولگر و اکنرود<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱) یا از علاقه به متغیرهایی که لزوماً مربوط به زمان سپری شده در تحقیق نیستند، رشد کند (به عنوان مثال سویم و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). اینکه چه تغییرات موقتی‌ای مورد توجه ما باشد یا نباشد، بر اساس تجربه عاقلانه است که پارامترهای مدل فرآیند را برای زمان‌های سپری شده در تحقیق و برای اثرات سیکلی از قبیل ساعات روز یا روزهای هفته تعریف کنیم.

مسئله‌ی مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد چگونگی و چرایی استفاده از ماهیت طولی طرح‌های خاطرات روزانه برای مطالعه‌ی اثرات معطوف به گذشته به عنوان یک ابزار نشان‌دهنده‌ی فرآیندهای دو طرفه است. یک رویکرد مدل‌سازی چند سطحی مناسب‌تر رویکردی است که رادنبوش و بریک (۲۰۰۲) آن را مدل ضریب رگرسیون تصادفی می‌نامند. این مدل، آزمون‌ها و تخمین‌های مناسب از میانگین شیب‌های سطح ۱ برای تعارض، واریانس‌های این شیب‌ها را فراهم می‌کند. چنین تحلیلی شواهدی از اثرات میانگین تعارض هم‌چنین تفاوت‌های بین‌فردی در این اثرات را نشان می‌دهد. احتمالاً هیچ تفاوت بین‌فردی در باقیمانده‌های سطح ۱ را نشان نمی‌دهد. هنگامی که اثر تعارض در نظر گرفته می‌شود تغییرپذیری باقیمانده در بین افراد متفاوت نخواهد بود.

جدول ۱، قسمت سوم یک مدل ضرایب تصادفی را توصیف می‌کند که در آن روابط متقابل (مقطعی) بین تعارض و صمیمیت مورد بررسی قرار می‌گیرد. با جایگذاری هم‌زمان تعارض با تعارض عقب‌افتاده و صمیمیت عقب‌افتاده، تحلیل طولی می‌تواند انجام شود. سطح ۱ مدل، مشخص می‌کند که نمره‌ی صمیمیت زن در یک روز مشخص مجموع میانگین نمره‌ی صمیمیت او در روزهایی که تعارض ندارد به اضافه‌ی کاهش صمیمیت مرتبط با روزهای درگیری و یک نمره‌ی باقی‌مانده، انحراف نمرات واقعی صمیمیت از مقدار پیش‌بینی شده برای آن روز است. در سطح ۲ یا سطح بین‌فردی، مشخص می‌شود که ضریب سطح ۱ هر یک از زنان مجموع آن ضریب برای میانگین زن به‌اضافه‌ی انحراف آن از میانگین است. در واقع این مدل می‌تواند برای تولید آزمون‌ها و تخمین‌های توصیف‌شده‌ی قبلی استفاده شود: (ضرایب برای میانگین زن، تفاوت‌های بین‌فردی در این ضرایب و تفاوت‌های بین‌فردی در خطاهای سطح ۱).

جدول ۱. مثال‌هایی از سؤالات تحقیق، طراحی، فناوری و تجزیه‌وتحلیل آماری برای مطالعات خاطرات مبتنی بر زمان برگرفته از پژوهش رادنبوش و بریک (۲۰۰۰)

قسمت اول: تراکم در طول زمان (مطالعه مداخله)
سؤالات انتزاعی تحقیق تفاوت‌های بین‌فردی چه میزان هستند؟ عوامل تفاوت‌های بین‌فردی چه چیزهایی هستند؟ (الف) متوسط سطح ۷ یک فرد عادی چقدر است؟ (الف) سطح متوسط ۴؟ (الف) سطح متوسط ۷؟ (ب) تغییر در ۷ در یک فرد عادی چقدر است؟ (ب) تغییر در ۴؟ (ب) تغییر در ۷؟
سؤالات تحقیق تجربه زن عادی چیست؟ چه مقدار زنان در تجربیاتشان متفاوت هستند؟ چه مقدار زنان در گروه آزمایش، نسبت به زنان در گروه کنترل در تجربیاتشان متفاوت هستند؟ مثال‌های صمیمیت (الف) متوسط سطح صمیمیت؟ (الف) متوسط سطح صمیمیت؟ (الف) متوسط سطح صمیمیت؟ (ب) تغییر در صمیمیت؟ (ب) تغییر در صمیمیت؟ (ب) تغییر در صمیمیت؟
طرح خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۱۶ هفته کامل شدند خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۱۶ هفته کامل شدند
فناوری PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد
مدل آماری (چند سطحی)

## An overview of diary research methods

<p>نام اثرات تصادفی یک راهه ANOVAa اثرات تصادفی یک راهه ANOVAa مدل میانگین به عنوان نتایج</p> <p>مشخصات سطح ۱: عرض سطح ۱: عرض سطح ۱: عرض</p> <p>سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض، گروه</p> <p>پارامترهای مرتبط واریانس L-1 واریانس L-1 تفاوت‌های گروهی در L-1</p> <p>الف) عرض‌ها الف) عرض‌ها الف) عرض‌ها</p> <p>ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا</p>
<p>سوالات انتزاعی تحقیق الف ۱) سطح شروع Y در یک فرد عادی چیست؟ تفاوت‌های بین فردی چه هستند؟ عوامل تفاوت‌های بین فردی چه هستند؟</p> <p>الف ۲) میزان تغییر در Y در یک فرد عادی چیست؟ الف ۱) سطح شروع Y؟ الف ۱) سطح شروع Y؟</p> <p>ب) تغییر باقی‌مانده در Y در یک فرد عادی چیست؟ الف ۲) میزان تغییر در Y؟ الف ۲) میزان تغییر در Y؟</p> <p>ب) تغییر باقی‌مانده در Y؟ ب) تغییر باقی‌مانده در Y؟</p>
<p>قسمت ۲: زمان مدل</p> <p>سوالات عینی تحقیق الف ۱) سطح شروع صمیمیت یک زن چیست؟ چقدر زنان در این موارد متفاوت‌اند؟ آیا زنان در گروه مداخله با زنان گروه کنترل متفاوت‌اند؟</p> <p>مثال‌های صمیمیت الف ۲) میزان تغییر در صمیمیت؟ الف ۱) سطح شروع صمیمیت؟ الف ۱) سطح شروع صمیمیت؟</p> <p>ب) تغییر باقی‌مانده در صمیمیت؟ الف ۲) میزان تغییر در صمیمیت؟ الف ۲) میزان تغییر در صمیمیت؟</p> <p>ب) تغییر باقی‌مانده در صمیمیت؟ ب) تغییر باقی‌مانده در صمیمیت؟</p> <p>طرح خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۱۶ هفته کامل شدند خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۱۶ هفته کامل شدند</p>
<p>فناوری PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد</p> <p>مدل آماری (چند سطحی)</p> <p>نام مدل رشد خطی مدل رشد خطی مدل رشد خطی با پیش‌بینی کننده سطح ۲</p> <p>مشخصات سطح ۱: عرض، زمان سطح ۱: عرض، زمان سطح ۱: عرض، زمان</p> <p>سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض، گروه</p> <p>پارامترهای مرتبط میانگین L-1 میانگین L-1 تفاوت‌های گروهی در L-1</p> <p>الف ۱) عرض الف ۱) عرض الف ۱) عرض</p> <p>الف ۲) شیب زمانی الف ۲) شیب زمانی الف ۲) شیب زمانی</p> <p>ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا</p>
<p>قسمت سوم: مدل پردازش درون فردی</p> <p>سوالات انتزاعی تحقیق الف ۱) سطح Y وقتی که X اتفاق نمی‌افتد در یک فرد چیست؟ تفاوت‌های بین فردی در موارد زیر چیست؟ تفاوت‌های بین فردی در موارد زیر چیست؟</p> <p>الف ۲) تغییر در Y وقتی که X اتفاق می‌افتد؟ الف ۱) سطح Y وقتی که X تغییر نمی‌کند؟</p> <p>(وقتی که X با یک واحد تفاوت دارد) الف ۲) تغییرات در Y وقتی که X اتفاق می‌افتد؟ الف ۲) تغییرات در Y وقتی که X اتفاق می‌افتد؟</p> <p>ب) تغییر باقی‌مانده در Y؟ ب) تغییر باقی‌مانده در Y؟</p>
<p>سوالات تحقیق عینی الف ۱) سطح شروع صمیمیت یک زن چیست؟ چقدر زنان در این موارد متفاوت‌اند؟ آیا زنانی که کیفیت ارتباطی پایینی دارند با زنانی که کیفیت ارتباطی بالایی دارند متفاوت‌اند</p> <p>مثال‌های صمیمیت الف ۲) نرخ تغییر در صمیمیت الف ۱) سطح صمیمیت در روزهایی که هیچ تعارضی اتفاق نمی‌افتد. الف ۱) سطح صمیمیت در روزهایی که هیچ تعارضی اتفاق نمی‌افتد.</p>

ب) تغییر باقی مانده در صمیمیت الف ۲) تفاوت در صمیمیت بین روزهای دارای تعارض و بدون تعارض الف ۲) تفاوت در صمیمیت بین روزهای دارای تعارض و بدون تعارض

ب) تغییر باقی مانده در صمیمیت ب) تغییر باقی مانده در صمیمیت

طرح خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۲۸ روز کامل شدند خاطرات مبتنی بر زمان به مدت ۲۸ روز کامل شدند  
۲۸ روز کامل شدند

فناوری PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد PDA یا کاغذ و مداد

مدل آماری (چند سطحی)

نام ضرایب تصادفی ضرایب تصادفی عرض‌ها و شیب‌ها

مدل رگرسیون مدل رگرسیون به عنوان مدل نتایج

مشخصات سطح ۱: عرض، روز تعارض سطح ۱: عرض، روز تعارض سطح ۱: عرض، روز تعارض

سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض سطح ۲: عرض، کیفیت رابطه

پارامترهای مرتبط متوسط L-1 متوسط L-1 تفاوت‌های کیفیت رابطه در L-1

الف ۱) عرض‌ها الف ۱) عرض‌ها الف ۱) عرض‌ها

الف ۲) شیب‌های روز تعارض الف ۲) شیب‌های روز تعارض الف ۲) شیب‌های روز تعارض

ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا ب) واریانس‌های خطا

## رواستنجدی تحلیل داده خاطرات روزانه

دو رویکرد رایج در برآورد پایایی در روان‌شناسی، طرح‌های آزمون-بازآزمون و طرح‌های توافق درونی هستند. طرح‌های آزمون-بازآزمون نیازمند این هستند که محققان اندازه‌گیری دومی روی اشخاص در موقعیت دیگر، داشته باشند؛ اما قبل از اینکه ساختار تغییر کند. در فرضیات نظری آزمون کلاسیک یک همبستگی فردی ساده بین آزمون-باز آزمون به عنوان برآوردی از ضریب پایایی ارائه می‌دهد. طرح‌های توافق درونی به محققان امکان می‌دهد که پایایی را در یک موقعیت اندازه‌گیری که فرض می‌شود از ۲ آیتم یا بیشتر تشکیل شده، تخمین بزنند. به جای تکرار تمام فرآیند اندازه‌گیری، رویکرد توافق درونی بررسی می‌کند که آیا آیتم‌های متفاوت می‌توانند تکراری در نظر گرفته شوند؟ رایج‌ترین برآورد پایایی توافق درونی، آلفای کرونباخ است که مثل پایایی آزمون-بازآزمون کیفیت تفاوت‌های بین فردی را اندازه‌گیری می‌کند.

کرانفورد<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) نشان داد که چگونه رویکرد توافق درونی می‌تواند به تحلیل پایایی داده خاطرات روزانه در نظریه کلی گسترش یابد. وی اشاره کرد مطالعات خاطرات روزانه به‌طور کلی تحلیل پایایی را برای توصیف تفاوت‌های تغییر بین فردی و درون فردی متمایز می‌کنند. اولی گسترش رویکرد معمول آلفای کرونباخ است؛ اما اطلاعات را از تمام روزهای ثبت خاطرات و همه آیتم‌های مقیاس در یک نمره خلاصه برای هر شخص ترکیب می‌کند. پایایی تغییر می‌تواند به‌طور جداگانه تخمین زده شود. زمانی که دو یا چند آیتم مرتبط با مفهوم در هر خاطره روزانه وجود دارد. برای محاسبه پایایی بین فردی و پایایی تغییر، محققان از نرم‌افزار تحلیل واریانس استفاده می‌کنند که در بیشتر سیستم‌های تجاری به وسیله محققان روان‌شناس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## رویکردهای چندسطحی در داده‌های خاطرات روزانه

بسیاری از اندازه‌گیری‌های روان‌شناسی برای نشان دادن سطوح معمول نگرش‌ها، رفتار، عاطفه، انگیزه و مانند آن، طراحی شده‌اند. بعضی نسخه‌های اندازه‌گیری حیطه زمانی خاصی مثل ماه گذشته را در برمی‌گیرند درحالی‌که برخی دیگر اشاره‌ای به زمان ندارند. برای مثال  $DAS^2$  به‌طور معمول برای اندازه‌گیری رضایت ارتباطی استفاده می‌شود و از شرکت‌کنندگان می‌خواهد احساسات خود را از جنبه‌های مختلف توصیف کنند. هنگام پاسخ دادن، شرکت‌کنندگان باید اساساً ارتباط‌شان را فراتر از مقدار معمول زمان، محاسبه و خلاصه کنند و این خلاصه ممکن است بر پایه وضعیت فعلی یا موقعیت شرکت‌کننده باشد. در مطالعه خاطرات روزانه می‌توانیم از این

1. Cranford

2. Dysfunctional Attitude Scale

## An overview of diary research methods

محاسبات ذهنی اجتناب کنیم به این صورت که از شرکت کنندگان بخواهیم رضایت ارتباطی را هر روز گزارش کنند. سپس می‌توانیم با استفاده از گزارش‌های افراد به‌طور میانگین میزان رضایت هر شخص را محاسبه کنیم. این حد متوسط می‌تواند برای هر یک از زوجین جداگانه ثبت شود یا می‌تواند ابزار اضافی برای نشان دادن ارزش رضایت زوج باشند. علاوه بر این، تغییر درون‌فردی می‌تواند از محاسبه واریانس گزارش‌های رضایت ارتباطی روزانه در هر روز به وسیله هر شخص نشئت بگیرد. محاسبه این آمارهای توصیفی می‌تواند مفید باشد. این محاسبات مشاهدات وابسته به زمان را از طریق ایجاد خلاصه‌های بین‌فردی تجربه روزانه حذف می‌کند. تحلیل رسمی‌تر تغییر بین‌فردی و درون‌فردی می‌تواند با استفاده از مدل چند سطحی انجام شود (هم‌چنین به عنوان مدل خطی سلسله مراتبی مدل رگرسیون تصادفی و مدل‌های ترکیبی کلی) که با جزئیات به وسیله نزلک توصیف شد. این روش‌ها ریشه در داده‌های وابسته به تحلیل دارد مثل گزارش‌های روزانه درون‌فردی، اما آن‌ها به ساختار مدل آشکاری از داده وابسته هستند (بولگر و همکاران، ۲۰۰۲). امتیاز این مدل‌ها این است که بعضی ساختارهای رایج برای تجربیات زندگی افراد را شناسایی می‌کنند و به محققان امکان در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی مهم در آشکارسازی این ساختار را می‌دهند. استفاده از مدل‌های چند سطحی را در مطالعه‌ی هو، وانگ، سان، آرتتا گارسیا و پورول<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) می‌توان مشاهده کرد.

## بحث و نتیجه گیری

به طور کلی می‌توان گفت، روش تحقیق خاطرات روزانه گزینه بسیار مناسبی برای ثبت تغییرات مولفه موردنظر در نمونه مورد بررسی است. این روش طبق آن چه که گفته شد موجب می‌شود تا در علوم رفتاری و علوم اجتماعی بدون سوگیری و دخالت متغیرهای مزاحم، قشر وسیعی از متغیرها مورد بررسی قرار گرفته و مهمتر از آن موجب می‌شود تا محققان بتوانند تغییرات طولی، بین‌فردی و درون‌فردی را نیز شناسایی کنند (احمت‌اغلو، برامبی و کوکس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). با این همه، این نوع از روش تحقیق به خاطر جدید بودن و وقت‌گیر بودن آن، آن‌طور که شایسته است مورد توجه قرار نگرفته و نیازمند پژوهش‌های بیشتر در این حوزه‌هاست. به نظر می‌رسد استفاده بیشتر از این روش در مطالعات علاوه بر معرفی این نوع از روش تحقیق و استفاده از مزایای آن، موجب می‌شد تا محققان به رقت این روش در شناسایی عوامل تاثیرگذار نیز پی ببرند.

## نقاط قوت روش خاطرات روزانه

اول، روش‌های طولی فشرده پژوهشگران را قادر می‌سازد تا روابط درون رفتارها، بین رفتارها، فعالیت‌ها و ادراکات روزمره را مطالعه کنند. در واقع، برخی از جالب‌ترین پدیده‌های رفتاری و علوم اجتماعی در خارج از محدوده آزمایش کنترل‌شده قرار می‌گیرند (ریس و گاسلینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). دوم، گزارش لحظه‌ای فشرده از متغیرها می‌تواند به کاهش اثرات سوگیری یادآوری که اغلب بر اندازه‌گیری‌ها، به خصوص ارزیابی تجربیات عاطفی تأثیر می‌گذارد کمک کند (کانمن و تیورسکی<sup>۴</sup>، ۱۹۸۲؛ رابینسون و کلور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). سوم، استفاده از طرح طولی فشرده به محققان امکان می‌دهد به‌طور مستقیم روند تغییر فرایندها را مشاهده کنند. چهارم، طرح‌های طولی فشرده به پژوهشگران امکان می‌دهد رفتارهای کم‌شدت یا حوادثی که ممکن است در بیشتر طرح‌های سنتی تشخیص داده نشود را مطالعه کنند. پنجم، یکی از مزایای اساسی روش‌های خاطرات روزانه این است که امکان بررسی وقایع و تجربیات گزارش شده در بافت طبیعی و خودانگیز و ارائه اطلاعات کامل‌تر نسبت به آنچه توسط طرح‌های سنتی‌تر به دست می‌آید را فراهم می‌کند (ریس، ۱۹۹۴). ششم، مزیت دیگر به حداقل رساندن مقدار زمان سپری شده بین تجربه و گزارش تجربه است. در نهایت، همان‌گونه که قبلاً تأکید شده است، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از یک طرح طولی فشرده، محققان را قادر می‌سازد روابط بین متغیرها در هر موضوع را شناسایی کنند.

1. Hu, Wang, Sun, Arteta-Garcia & Puroil

2. Ahmetoglu, Brumby & Cox

3. Reis & Gosling

4. Kahneman & Tversky

5. Robinson & Clore

### محدودیت‌های روش خاطرات روزانه

یک مانع اصلی تحقیق خاطرات روزانه بار مسئولیت شرکت‌کنندگان است. بار مسئولیت سه جنبه‌ی اصلی دارد: الف) طول ثبت روزانه (مثل پرسشنامه ۳۰ دقیقه‌ای) ب) فراوانی پاسخ‌های روزانه (مثل هر دو ساعت بیداری) و ج) طول مدت خاطرات روزانه مثل ۹ هفته. معمولاً پاسخ‌هایی با فراوانی کمتر برای کاهش بار مسئولیت شرکت‌کننده مطلوب است. موضوع مهم دیگر تجربیات و رفتارهای ذهنی است. روش‌های خاطرات روزانه نسبتاً جدید هستند و نظریه‌ای وجود ندارد که توضیح دهد چه موقع انجام خاطرات روزانه اثر دارد و چه هنگامی ندارد. از جمله محدودیت‌های دیگر خاطرات روزانه، این است که می‌تواند برای شرکت‌کنندگان بسیار دشوار و وقت‌گیر باشند. همچنین مسئولیت پاسخگویی خیلی زیاد روی شرکت‌کنندگان می‌تواند میزان فراموشی یا عدم رعایت آن‌ها را افزایش دهد و به از دست رفتن داده‌ها و خستگی آن‌ها از مطالعه بیانجامد. همچنین شرکت در یک مطالعه ممکن است خود مداخله‌ای باشد که بر روی تجربیات تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، افرادی که در یک مطالعه نمونه‌گیری مبتنی بر رویداد شرکت می‌کنند که در آن میزان و شدت سردرد را گزارش می‌دهند ممکن است یاد بگیرند که بیش‌ازحد معمول به احساسات بدن و نشانه‌ها توجه کنند (و یا به‌طور متناوب به احساسات بدنی خاص) عادت کنند. خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند مقالات ایدا، شرویت، لارنسوا و بولگر (۲۰۱۲) و بارتا، لیت و تنی<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) را برای بحث‌های مفصل‌تر در مورد واکنش‌پذیری در روش‌های طولی فشرده مورد بررسی قرار دهند.

### ملاحظات اخلاقی خاص در تحقیق خاطرات روزانه

برخی از شباهت‌های اساسی در دستورالعمل‌های اخلاقی در پژوهش‌ها وجود دارد که هدف آن‌ها حفاظت از رفاه و حقوق شرکت‌کنندگان در تحقیق است و بر سه اصل اساسی احترام به اشخاص، منافع و عدالت تأکید می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا، جزئیاتی در مورد آنچه شرکت‌کنندگان باید در مورد محتوای فرآیند تحقیق بدانند ارائه می‌دهد. این جزئیات شامل هدف، مدت زمان و روش تحقیق، حقوق آن‌ها برای کاهش مشارکت و ترک کردن تحقیق از زمانی که یک تحقیق آغاز شده است، عواملی که ممکن است بر تمایل آن‌ها در مشارکت تأثیر بگذارد، هرگونه خطر، ناراحتی یا عوارض جانبی، هرگونه مزیت تحقیق در آینده، هرگونه انگیزه ارائه شده توسط محقق برای مشارکت و محدوده محرمانه بودن در رونویسی داده‌ها، کدگذاری، به اشتراک‌گذاری، آرشیو کردن، حذف کردن است. برخی از بخش‌های ویژه طرح تحقیق کیفی نگرانی‌های اخلاقی ویژه‌ای را ایجاد می‌کنند که محققان باید به آن‌ها آگاه و حساس باشند. یک مورد این است که این روش‌ها اغلب بسیار شخصی هستند. ماهیت شخصی روش‌های کیفی باعث می‌شود محققان در بعضی روش‌ها با کنجکاوای زیاد به حریم مراجعان وارد شوند. به ویژه روش‌های خاطرات روزانه، با توجه به اینکه به جمع‌آوری داده‌ها در دنیای روزانه شرکت‌کننده می‌پردازند و یک نام بسیار شخصی و آشنای «خاطرات» در آن قرار دارد، بیشتر در معرض این موضوع هستند. در این تحقیق‌ها، محقق وارد فضای افکار بسیار شخصی و خصوصی شرکت‌کننده می‌شود. دی و تاچرا<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) اشاره می‌کنند که نویسنده خاطرات هنگام نوشتن وقایع روزانه به مخاطبانش فکر می‌کند، بنابراین ممکن است بر روی مواردی که گزارش می‌کند اثر بگذارد. هدف تحقیق باید برای شرکت‌کننده آشکار شود و شرکت‌کنندگان بدانند که دفتر خاطرات برای آن‌ها مداخله اضافی ایجاد نمی‌کند. در مجموع، نتایج مطالعه خاطرات روزانه می‌تواند بسیار دقیق، جامع، حاوی داده‌های غیر معمول و ارزشمند برای محقق و دیگران باشد (هایرس، ۲۰۱۸).

### منابع

1. Barta, Litt & Tennen  
2. Day & Thatcher

## An overview of diary research methods

- Ahmetoglu, Y., Brumby, D. P., & Cox, A. L. (2021). To Plan or Not to Plan? A Mixed-Methods Diary Study Examining When, How and Why Knowledge Work Planning is Inaccurate. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW3), 1-20.
- Allport, G. W. (1942). *The use of personal documents in psychological science*. New York: Social Science Research Council. 112-118.
- Barta, W. D., Tennen, H., & Litt, M. D. (2011). Measurement reactivity in diary research. In M. R. Mehl, & T. A. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 108–123). New York, NY: Guilford Press, 35-39.
- Belcher, A. J. Laurenceau, J.P. Graber, E. C. Cohen, L. H. Dasch-Yee, K. B. & Siegel, S. D. (2011). Daily support in couples coping with early stage breast cancer: Maintaining intimacy during adversity. *Health Psychology*, 30, 665–673.
- Bolger, N. & Laurenceau, J.P. (2013). *Intensive longitudinal methods: An introduction to diary and experience sampling research*. New York: Guilford Press, 218-222.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440-452.
- Braithwaite, D. O. Marsh, J. S. Tschampl-Diesing, C. L. & Leach, M. S. (2017). “Love Needs to Be Exchanged”: A Diary Study of Interaction and Enactment of the Family Kinkeeper Role. *Western Journal of Communication*, 81(5), 601-618.
- Cohen, L. H. Gunthert, K. Butler, A. Parrish, B. Wenzel, S. & Beck, J. (2008). Negative affective spillover from daily events predicts early response to cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 955–965.
- Cranford, J. A. Shrout, P. E. Iida, M. Rafaeli, E. Yip, T. & Bolger, N. (2006). A procedure for evaluating sensitivity to within-person change: Can mood measures in diary studies detect change reliably? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(7), 917-929.
- Day, M., & Thatcher, J. (2009). “I’m really embarrassed that you’re going to read this...”: Reflections on using diaries in qualitative research. *Qualitative Research in Psychology*, 6(4), 249-259.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105– 1117.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, cognitive, and behavioral responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 871–883.
- Dommeyer, C. J. (2007). Using the diary method to deal with social loafers on the group project: Its effects on peer evaluations, group behavior, and attitudes. *Journal of Marketing Education*, 29(2), 175-188.
- Feldman Barrett L, Barrett DJ. (2001). An introduction to computerized experience sampling in psychology. *Soc. Sci. Comput. Rev.* 19:175-85.
- Gleason, M.E.J. Iida, M. Shrout, P.E. & Bolger, N.P (2008). Receiving support as mixed blessing: Evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 824-838.
- Gunthert, K. C. & Wenzel, S. J. (2012). *Daily diary methods*. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life*. New York: Guilford Press. 114-159.
- Haar, J. M. Roche, M. & ten Brummelhuis, L. (2018). A daily diary study of work-life balance in managers: utilizing a daily process model. *The International Journal of Human Resource Management*, 29(18), 2659-2681.
- Han J., Sah Y.J., Lee S. (2019) *Effects of Emotion-Based Color Feedback on User’ Perceptions in Diary Context*. In: Lee S., Ismail R., Choo H. (eds) *Proceedings of the 13th International Conference on Ubiquitous Information Management and Communication (IMCOM)*. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 935. 7\_42
- Helweg-Joergensen, S. Schmidt, T. Lichtenstein, M. B. & Pedersen, S. S. (2019). Using a Mobile Diary App in the Treatment of Borderline Personality Disorder: Mixed Methods Feasibility Study. *JMIR formative research*, 3(3), e12852.
- Hormuth, S. E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54, 262–293.
- Hu, Y., Wang, Y., Sun, Y., Arteta-Garcia, J., & Purol, S. (2018). Diary study: the protective role of self-compassion on stress-related poor sleep quality. *Mindfulness*, 9(6), 1931-1940.
- Hurlburt, R. T. & Sippelle, C. N. (1978). Random sampling of cognitions in alleviating anxiety attacks. *Cognitive Therapy and Research*, 2(2), 165– 169.
- Hyers, L. L. (2018). *Diary methods*. Oxford University Press. 312-332.
- Iida M, Shrout PE, Laurenceau JP, et al. (2012) *Using diary methods in psychological research*. In: Cooper H, et al. (eds) *APA Handbook of Research Methodology in Psychology*. Washington, DC: APA Books, 1. 277–305.
- Janssens, K. A. Bos, E. H. Rosmalen, J. G. Wichers, M. C. & Riese, H. (2018). A qualitative approach to guide choices for designing a diary study. *BMC medical research methodology*, 18(1), 140.
- Jarvis, S. N. McClure, M. J. & Bolger, N. (2019). Exploring how exchange orientation affects conflict and intimacy in the daily life of romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3575-3587.
- Kahneman, D., Slovic, S. P., Slovic, P., & Tversky, A. (Eds.). (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge university press.
- Konnert, C. Speirs, C. & Mori, C. (2017). Conflict between family caregivers and staff in nursing homes: Feasibility of the daily diary method. *Clinical gerontologist*, 40(5), 352-361.
- Laurenceau, J.P. & Bolger, N. (2005). Using diary methods to study marital and family processes. *Journal of Family Psychology*, 19, 86–97.

- Lebuda, I. & Glăveanu, V. P. (Eds.) (2019). *The Palgrave Handbook of Social Creativity Research*. Palgrave Macmillan. 94-107.
- Lincoln, Y. S., & Denzin, N. K. (Eds.). (2003). *Turning points in qualitative research: Tying knots in a handkerchief* (Vol. 2). Rowman Altamira. 58-64.
- Mehl, M. R. & Conner, T. S. (Eds.). (2012). *Handbook of research methods for studying daily life*. New York: Guilford Press. 318-322.
- Nezlek, J. B. (2012). *Multilevel modeling analyses of diary-style data*. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 357–383). New York: Guilford Press. 402-411-
- Nezlek, J. B. (2013). *The SAGE Library of Methods in Social and Personality Psychology*. Collection of 5 Books 1st Edition, London: Sage publication. 103-117.
- Pawlik, K., & Buse, L. (1982). Rechnergestützte Verhaltensregistrierung im Feld: Beschreibung und erste psychometrische Überprüfung einer neuen Erhebungsmethode [Computer-based behavior registration in the field: Description and first psychometric evaluation of a new recording method]. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 3(2), 101–118.
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods* (Vol. 1). sage. 202-215.
- Reis HT. (1994). *Domains of experience: investi-gating relationship processes from three per-spectives*. In *Theoretical Frameworks in Per-sonal Relationships*, ed. R Erber, R Gilmore, 87–110.
- Reis, H. T., & Gosling, S. D. (2010). *Social psychological methods outside the laboratory*. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*. 82-114.
- Robinson, M. D. & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128, 934–960.
- Schwarz, N. (2012). *Why researchers should think “real-time”*: A cognitiverationale. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life*. New York, NY: Guilford. 22-42.
- Sonnentag, S., & Binnewies, C. (2013). Daily affect spillover from work to home: Detachment from work and sleep as moderators. *Journal of Vocational Behavior*, 83(2), 198-208.
- Sorokin, P. A. & Berger, C. Q. (1939). *Time budgets of human behaviour*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 54-62.
- Spector, P. E., & Howard, D. J. (2021). Research Methods for Studying Workplace Ostracism. *Workplace Ostracism Its Nature, Antecedents, and Consequences*, 1, 269-282.
- Stonborough, T. H. (1942). Fixed panels in consumer research. *Journal of Marketing*, 7(2), 129-138.
- Swim, J. K. Hyers, L. L. Cohen, L. L. & Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism: Evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues*, 57, 31–54.
- Wills, T. A. Weiss, R. L. & Patterson, G. R. (1974). A behavioral analysis of the determinants of marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 802–811.

An overview of diary research methods