

به نام خدا

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

مؤلف :

مریم سمندری خسروشاهی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: سمندری خسروشاهی، مریم، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای شناختی تنظیم هیجان/ مولف مریم سمندری خسروشاهی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.
شابک: ۹-۰۴۷-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تنظیم هیجان- راهبردهای شناختی
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۳
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
مولف: مریم سمندری خسروشاهی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹-۰۴۷-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	فصل اول: مبانی نظری هیجان
۷	هیجان و ابعاد آن
۱۰	رسانه و تارنما
۱۲	کلمات
۱۷	فصل دوم: هیجان خواهی
۱۹	نظریه های مربوط به هیجان
۲۱	ویژگی های افراد هیجان خواه
۳۵	ادراک و ارزیابی خطر در هیجان خواهان
۳۶	هیجان خواهی و گروه همگنان
۳۷	هیجان خواهی و زمان تولد
۳۹	اساس وراثتی
۳۹	اساس عصبی زیستی
۴۱	مؤلفه های هیجان خواهی
۴۹	سیر تحولی پرسشنامه هیجان خواهی
۵۰	اساس بیولوژیک هیجان خواهی
۵۲	مؤلفه های هیجان خواهی
۵۴	فرایندهای شناختی در هیجان خواهی
۵۵	خود تنظیمی در هیجان خواهی
۵۷	فصل سوم: مبانی تنظیم هیجان
۵۷	تنظیم هیجان
۵۷	تعریف تنظیم هیجان
۵۹	تنظیم شناختی هیجان
۶۱	ابعاد تنظیم شناختی هیجان
۶۱	مدل های تنظیم هیجان
۶۳	فرایند تنظیم هیجان
۶۵	فصل چهارم: خودکنترلی
۶۵	تاریخچه ی خودکنترلی
۶۷	خودکنترلی گری

۶۷	ضرورت خویشتنداری
۶۸	خودکنترلی و رفتارهای تکانشی
۷۰	خودکنترلی وهوش هیجانی
۷۲	خودکنترلی رفتاری و مؤلفه های آن
۷۳	فوایدکنترل وتنظیم هیجانات
۷۵	فصل پنجم: راهبردهای تنظیم هیجان
۷۸	پیشینه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۸۰	راهبرد های شناختی تنظیم هیجان
۸۳	مدل های نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۸۷	راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان
۸۷	راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان
۸۸	تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی
۹۳	منابع و مأخذ
۹۳	منابع فارسی
۹۸	منابع لاتین

پیشگفتار

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌ی شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده‌ی هیجان دارد. به عبارت دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه‌ی منفی یا واقعه‌ی آسیب‌زا اطلاق می‌گردد. محققان ۹ راهبرد شناختی را در تنظیم هیجانات معرفی کرده‌اند: ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌پنداری و ملامت دیگران.

تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زای زندگی دارد. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارد.

وان اودن هرن و واندرزی (۲۰۰۲) در بررسی توانایی سازگاری مثبت با شرایط، توانایی در تنظیم هیجان‌ها در مواجهه با تعارض‌ها و فشارها را مهم‌ترین عوامل سازگاری میان فرهنگی دانستند. شواهد بسیاری ثابت می‌کند که افراد دارای مهارت هیجانی؛ یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند، و آن‌ها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثر بخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند.

اختلال در نظم هیجان نیز پیش‌بینی‌کننده‌ی آسیب روانی فرد در آینده و عامل کلیدی و مهمی در پیدایش افسردگی و اضطراب، حساسیت‌های بین‌فردی و انزوای اجتماعی، بزهکاری، خشونت و رفتار پرخاشگرانه است.

عبدی، باباپور و فتحی (۱۳۸۹) نشان دادند که بین سبک‌های تنظیم هیجان شناختی سازگار (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز دوباره بر برنامه‌ریزی) و سلامت عمومی همبستگی مستقیم و بین سبک‌های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار

(فاجعه انگاری، سرزنش دیگری و نشخوار فکری) و سلامت عمومی همبستگی معکوس وجود دارد.

تنظیم هیجان به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و با تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی- روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود.

فصل اول

مبانی نظری هیجان

هیجان و ابعاد آن

واژه انگلیسی Emotion (به معنی هیجان) از واژه فرانسوی گرفته شده است که خود دارای ریشه لاتین است. E که بجای Ex به کار رفته به معنای خارج و بیرون است و omever به معنای حرکت، تحریک، حالت تنش و تهییج است و در کل این معنا را القا می‌نماید که بدن به ندرت از ثبات برخوردار است (پرایس^۱، پترسون^۲، هرمون-جونز^۳، ۲۰۱۲).

هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارند. در فعالیت‌های مختلفی که انسان درگیر آن می‌گردد به نوعی هیجان‌ها نقش بازی می‌کنند. تعاریف مختلفی برای هیجان ارائه شده است. هیجان، حالت پیچیده‌ی روان شناختی است که دارای سه مؤلفه‌ی مجزا از هم است. این مؤلفه‌ها شامل تجربه ذهنی، پاسخ هیجانی و رفتار مشهود و آشکار حاصل از این تجربه است. بر اساس این مؤلفه‌ها، هیجان را به انواع مختلف تقسیم بندی کرده‌اند که این طبقه بندی در مجموع شامل هیجان‌های اصلی و هیجان‌های مرکب است (پور افکاری، ۱۳۷۳).

اگر بخواهیم نگاهی به اولین پژوهش‌ها در حوزه موضوع هیجان بیندازیم متوجه می‌شویم که جیمز در سال ۱۸۸۴ به عنوان اولین پژوهشگر برای هیجان یک الگوی فیزیولوژیک ارائه کرد. نظریه جیمز بعد از مدتی به علت تشابهی که با نظریه فیزیولوژیست دانمارکی بنام لانگه داشت نظریه جیمز-لانگه نامیده شد. در این نظریه بر

1. Price
2. Peterson
3. Hermne Jones

نقش دستگاه اعصاب خودمختار، احشا و تغییرات چهره ای تاکید شده است (خدایپناهی، ۱۳۹۳).

در مورد هیجان همانند سایر زمینه‌ها و موضوعات روان شناختی فقط یک یا چند نظریه مشخص وجود ندارد بلکه نظریات مختلف و حتی گاهی به ظاهر مخالف و یا مکمل هم ارائه شده است مثلاً "کنن-بارد و پاپز نظریات مخالفی نسبت به نظریه جیمز-لانگه مطرح کردند و بر نقش اعصاب مرکزی از جمله تالاموس و هیپوتالاموس در هیجانات تاکید کردند. نظریه‌ی مهم دیگری که ارائه شد نظریه شاختر-سینگر بود که بیان می-دارد هیجانی که فرد احساس می‌کند نتیجه‌ی تعبیر و تفسیر او از حالت‌های برانگیختگی است (خدایپناهی، ۱۳۹۳).

آنچه با مرور بر نظریات هیجان روش می‌گردد این است که هر پژوهشگری بسته به دیدگاه و جهت گیری خود در مورد هیجان نظریه پردازی نموده است. دیدگاه زیستی و دیدگاه شناختی به هیجان و دیدگاه مهم و بزرگ نظریه‌پردازان در مورد هیجان است (ریو^۱، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۳).

ابعاد هیجان

هیجان، دارای ابعاد متعددی است که در این پژوهش برانگیختگی، خوشایندی و غلبه مورد مطالعه قرار می‌گیرند.

برانگیختگی

جیمز (۱۸۹۰) ارتباط احساس‌های ذهنی و حالت‌های فیزیولوژیک برانگیختگی را تایید می‌کند. به نظر او این تغییرات و واکنش‌ها به عنوان تجربه‌های هیجانی در قشر مغز احساس می‌شود. دریافت محرک‌های هیجانی به تغییرات عروق نهان و واکنش‌های ماهیچه ای پوشیده منجر می‌گردد. به نظر او تجربه هیجان به تنهایی همان درک آگاهانه پاسخ فیزیولوژیک است (جیمز^۲، ۱۸۸۴، به نقل از کلویانی، پورناصح و گلفام، ۱۳۹۴).

به اعتقاد لنگ و همکاران (۱۹۹۰) ابعاد برانگیختگی و جذاب بودن هیجان از جنبه خوشایندی-ناخوشایندی هیجان‌ها قابل تفکیک است و هیجان‌های خوشایند و

1. Reeve
2. James

ناخوشایند هر دو می‌توانند در دو سوی پیوستار و محورهای برانگیختگی و جاذب بودن دیده شوند (کاوینی، پورناصح و گلفام، ۱۳۸۴).

انگیختگی-عدم انگیختگی به مسئله فعالیت فیزیکی و تغییرات روانی-فیزیولوژیک اشاره می‌کند (گوایزا کیسدو، ۲۰۰۹).

تجربه هر هیجانی همراه با ظهور تغییراتی در وضعیت فیزیولوژیکی و روانی بدن است. گلמן^۱ (۱۹۹۵) بیان می‌کند در احساس شادی، بخشی از مغز که بازدارنده احساسات منفی است فعال می‌گردد، انرژی بدن زیاد شده و فعالیت مراکز مغز که تفکرات نگران کننده را می‌سازند متوقف می‌شوند. در غمگینی و ناراحتی، از جمله در حالت افسردگی که یکی از شدیدترین حالت‌های این هیجان‌ات است، انرژی و شور و شوق و امید برای زندگی کاهش می‌یابد و هر چه این احساس عمیق‌تر می‌شود سوخت و ساز بدن کندتر می‌شود. (بهرامی و محمودی؛ به نقل از پیرحسین لو، ۱۳۹۳).

خوشایندی-ناخوشایندی

یکی از ابعاد مهم هیجان‌ات خوشایندی-ناخوشایندی است که در آن رویداد یا موضوع را به صورت خوشایندی-ناخوشایندی ارزیابی می‌کنند. هیجان‌ها انواع مختلفی دارند و تجربه احساسی افراد در هر هیجان متفاوت از دیگری است. منظور از خوشایندی-ناخوشایندی کیفیت تجربه هیجانی است (گوایزا کیسدو، ۲۰۰۹). هیجان‌ها محدوده‌ای از سرخوشی تا تنفر و وحشت و ملال را در بر می‌گیرند (بهرامی، عیسی نژاد و قادر پور، ۱۳۸۷). همچنین آن‌ها، الگوی واکنش ارگانیزم نسبت به محرک‌های درونی و بیرونی تلقی می‌شوند که در ابعاد خوشایند-ناخوشایند (نزدیکی-اجتناب) و تحریکی و بازداری تجلی می‌کنند (خداپناهی، ۱۳۹۳). افراد در زمان تجربه هیجان‌های خشم، غم، شادی، ترس و ... حواس متفاوتی را از نظر خوشایندی یا ناخوشایندی احساس می‌کنند.

به طور کلی انسان جریانی دائمی از خلق‌ها را تجربه می‌کند. با آنکه به ظاهر تجربه هیجانی در زندگی روزمره نادر هست، اما افراد همیشه حالتی را احساس می‌کنند. آنچه انسان‌ها معمولاً احساس می‌کنند، نوعی احساس، که غالباً به صورت اثر پسین خلق رویداد هیجانی که قبلاً تجربه شده است می‌باشد. با این حال، خلق به صورت عاطفه