

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)

موضوع ارائه: هیجانات اولیه، سازگاران،
ناسازگاران و ثانویه

تهیه شده توسط رضا احمدی فایندر
کد ۴۰

هیجانان

- در کل هیجانان جزو عمیق ترین احساسات و نیز اشتیاق ها و آرزو ها ما هستند. و به زندگی ما انسان ها رنگ و بو و جهت میدهد .
- هیجانان و عواطف موجب بقای بشر هستند. مثال هنگامی که فرد خشمگین می شود، خون به سمت دست ها جریان مییابد و از این طریق گرفتن سلاح یا حمله به دشمن را آسان تر میسازد
- هیجان با عاطفه تا حدی تفاوت دارند. هرگونه تحریک یا اغتشاش در ذهن، هیجان نامیده میشود و هر حالت ذهنی قدرتمند یا تهییج شده عاطفه نام دارد

برخی هیجانات مهم:

خشم: مثال زمانی که دوستان کاری که از آن متنفر هستیم را انجام می دهد و هیجان خشم را درون ما برمی . نشانه ها این هیجان شامل، تهاجم، هتک حرمت، تنفر، غضب، اوقات تلخی، غیظ، آزرده گی، پرخاش، خصومت، اذیت، تند مزاجی، دشمنی و شاید در بدترین حالت تنفر و خشونت آسیب شناختی. میشود.

اندوه: مثال زمانی که ما یکی از والدین یا عزیزان مان را از دست می دهیم این هیجان به ما دست میدهد. نشانه های این هیجان شامل غصه، ناثر، دلتنگی، عبوس، مالیخولیا، دلسوزی به حال خود، احساس تنهایی، دل شکستگی، ناامیدی و در سطح آسیب شناختی، افسردگی شدید میشود.

ترس: احساسی ناخوشایندی است وقتی که ما را خطری تهدید می کند مثل ترس از ارتفاع و آب، این هیجان شامل اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپس، بهت، نگرانی، توهم، ملاحظه کاری، تردید، زودرنجی، ترسیدن، ترس ناگهانی (شوک)، وحشت، و از نظر آسیب شناختی روانی هراس (فوبی) و وحشت زدگی میشود.

- **شادمانی** : هنگامی که ما در یک درس مشکل یک نمره بسیار عالی میگیریم به حس خوشایند به ما دست میدهد که به آن شادی یا شادمانی میگویند. نشانه های این هیجان شامل شادی، لذت، آسودگی، خرسندی، سعادت، شوق، تفریح، احساس غرور، لذت جسمانی، به هیجان آمدن، وجد، خشنودی، رضایت، شنگولی، بوالهوسی، از خود بی خود شدن، و در نهایت شیدایی(مانی) می شود
- **عشق** : وقتی ما عاقله ای بی پایان نسبت به کسی مانند پدر و مادر داریم هیجان عشق هست. نشانه های این هیجان شامل پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، هم ریشگی، صمیمیت، پرستش، شیفتگی، مبهوت شدن می شود.
- **نفرت** : وقتی ما از یک چیز یا کس بیزار هستیم به این حس نفرت میگوییم. نشانه های این هیجان شامل تحقیر، اهانت، خوار شمردن، اکراه، بیزاری، بی رغبتی میشود.
- **شرم** : زمانی که ما به کار و رفتار اشتباه و غلط انجام میدهم و پشیمان هستیم حس شرم به ما دست میدهد. نشانه های این هیجان شامل احساس گناه، حسرت، احساس پشیمانی، احساس پستی، افسوس، دلشکستگی و توبه می شود.

دلایل اهمیت هیجان‌ات

1. نیاز به بقا
2. تصمیم‌گیری مناسب
3. تنظیم مرزهای خود با دیگران
4. برقراری ارتباط
5. شادی و خوشحالی
6. وحدت و یکپارچگی (هیجان‌ات برعکس باورها موجب وحدت و یکپارچگی انسانها میشود. درحالی که باورها انسانها را از همدیگر جدا میکند).

هیجانات اصلی

• خشم

خشم هیجانی فراگیر است. هنگامیکه افراد جدیدترین تجربه هیجانی خود را توصیف می کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می آید. اساس خشم بر این عقیده است که اوضاع آنگونه که باید باشد، نیست. خشم، نه تنها پرشورترین هیجان، بلکه خطرناکترین هیجان نیز هست.

• غم

منفی ترین و آزارنده ترین هیجان است. غم، اصولاً از تجارب جدایی یا شکست ناشی میشود یکی از جنبه های مثبت غم، این است که به صورت غیرمستقیم به انجام گروه های اجتماعی کمک میکند.

• ترس

- عقیده بر این است که بین ترس و اضطراب (ANXIETY) تفاوت وجود دارد. موضوع هدف در ترس مشخص است؛ در حالی که موضوع هدف در اضطراب مهم و ناشناخته است. اکثر نظریه پردازان میگویند ریشه های اضطراب از جهت گیری تفکر آینده مدار است که در آن افراد نسبت به آینده بیمناک هستند.

شادی

هیجان شادی نمونه ای از هیجانات مثبت است. شادی بالاترین سطح عواطف مثبت است. رویدادهای شادیاور، پیامدهای خوشایند را شامل می شود؛ مانند موفقیت در کار

نشانه‌های هیجانات

- خشم
- تجربه ذهنی: افزایش افکار منفی و ناکارآمد، تحریک پذیری و ..
- علائم فیزیولوژیک: سرخ شدن صورت، منبسط شدن رگ های پیشانی و گردن، جمع و کوچک شدن مردمک چشم، افزایش تعداد ضربان قلب و تنس و غیره.
- واکنشهای رفتاری: ابروان درهم کشیده، دندان های قفلشده و در حال سایش، پرخاشگری و غیره.
- غم
- تجربه ذهنی: بی علائگی به انجام دادن امور، کاهش اعتمادبه نفس، زودرنجی و ...
- علائم فیزیولوژیک: کاهش گردش خون، رنگ پریدگی صورت، پلک های پایین افتاده، تنفس کند و ضعیف، کاهش ضربان قلب و ...
- واکنشهای رفتاری: بی تحرکی، گوشه گیری، گریه کردن

- ترس
- تجربه ذهنی: اشکال در توجه و تمرکز، فراموشی و...
- علائم فیزیولوژیک: لرزیدن، مو بر بدن سیخ شدن، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، باز شدن دهان، بالا رفتن ابروها و...
- واکنش‌های رفتاری: اجتناب، دستپاچگی و...

- شادی
- تجربه ذهنی: تحریک زیاد، افزایش اعتمادبه نفس، خوشبینی
- علائم فیزیولوژیک: حالت چهرهای خنده مثل کشیده شدن لب‌ها، چشم‌های براق و گاه اشک آلود، افزایش ضربان قلب و...
- واکنش‌های رفتاری: افزایش فعالیت، فریاد زدن، پایکوبی، خندیدن و...

هیجان‌ات اولیه

هیجان‌های اولیه در انواع هیجان (آنچه که اول احساس می شود)

- این هیجان‌ات ابتدایی‌ترین، اساسی‌ترین و فوری‌ترین پاسخ‌های احساسی هستند و می‌توانند سازگاران یا ناسازگاران باشند و ارزش بالایی در بقا و سلامت بشر دارند.
- هیجان‌ات اولیه واکنش‌های افراد به چیزی است که هم اکنون در حال رخ دادن است.
- هیجان‌های اولیه هیجان‌هایی هستند که از لحاظ ژنتیکی پیش‌رستر بوده و اولین پاسخ هیجانی هستند.
- هیجان‌های اولیه از انواع هیجان ممکن است به همان سرعتی که بروز یافته‌اند، ناپدید شوند و هیجان‌های ثانویه جایگزین آنها شوند. چنین وضعیتی باعث میشود درک موقعیت و شناخت اینکه واقعا چه چیزی در حال وقوع است؛ دشوار گردد.

هیجانات اولیه شامل موارد زیر میشوند:

- اندوه
- نگرانی
- ناامیدی
- ناکامی
- حقارت
- خجالت

هیجانان اولیه سازگاران

- هیجانان اولیه سازگاران هیجانی خودکار هستند. که برای آماده سازی فرد جهت اقدام سازگاران هست و به انسان کمک میکند تا نیاز هایش بر طرف کند. مانند : غم (برای تسکین پیدا کردن فرد)

هیجانان اولیه سازگاران بلافاصله به وجود می آیند و فوراً از بین میروند.

مدل فرآیندی تنظیم هیجان، راهبردهای تنظیم هیجان را به راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تقسیم میکند (تایر و همکاران، ۱۹۹۴) بُعد سازگاران شامل سه نوع راهبرد میشود که عبارتند از: جستجوی فعالیت های سالم و فرح بخش، تفسیر و رشد مثبت و برنامه ریزی.

- 1- **جستجوی فعالیتهای سالم و فرح بخش:** تایر و همکاران (۱۹۹۴) نشان دادند که جستجوی فعالیتهای سالم و فرح بخش، از قبیل ورزش و گوش دادن به موسیقی راهبردهای موثقی در کاهش اضطراب و تنش هستند. این تأثیر مثبت و رهایی از قید و بندهای ذهنی توسط نظریه ی فعالسازی گسترده (بودن و بائومایستر، ۱۹۹۷) توضیح داده شده است که نشان میدهد هیجان یک گره سازماندهی مرکزی است که با اطلاعات ذخیره شده در شبکه ی معنایی حافظه مرتبط است. وقتی یک گره هیجانی توسط رویدادهای استرس زا فعالسازی میشود، حوادث قبلی و عقاید مرتبط با هیجان به ذهن میآیند که منجر به زیاد شدن و به طول انجامیدن هیجان میشود. در این حالت، جستجوی فعالیتهای سالم و فرحبخش در پرداختن به هیجان های منفی وقفه ایجاد میکنند و فرد را در کاهش پریشانی هیجانی توانمند میسازد.

2. **تفسیر و رشد مثبت:** تفسیر به معنی بازاریابی مثبت است که در نهایت منجر به رشد مثبت می شود. در این راهبرد فرد هیجانانگیز خود را مورد بررسی قرار می دهد و در واقع به خودشناسی درباره هیجانانگیز خود اقدام می کند. در مواقع مشابه سعی می کند از نتیجه تأملات خود در جهت تنظیم هیجانی بهره ببرد. علاوه بر این، این راهبرد یک راهبرد شناختی نیز محسوب می شود که می تواند در جهت مقابله مثبت با احساسات هیجانی ناشی شود.

3. **برنامه ریزی:** برنامه ریزی جزء راهبردهای سازگارانگی تنظیم هیجان است، زیرا این فعالیت شناختی پریشانی هیجانی را کاهش می دهد و افراد را به ایجاد تالشهای الزم جهت مقابله با رویدادهای استرس زا مجهز می سازد. برنامه ریزی یک تالش شناختی برای مقابله مناسب با هیجان های جاری و آمادگی برای مقابله مناسب با هیجان های در پیش رو می باشد

هیجانان اولیه ناسازگارانه

- هیجانان اولیه ناسازگارانه نیز اولین پاسخ هیجانی خودکار افراد به یک موقعیت میدهند اما جنبه بیشتر بازتابی از مقوله های حل نشده گذشته است تا پاسخی به موقعیت کنونی.
- هیجانان ناسازگارانه احساسات آشنای قدیمی هستند که به فرد کمک نمی کند خود را با شرایط کنونی وفق دهد. مثال پاسخی ما خوشایند که در گذشته به موقعیتی دادید بعد ها با رخ دادن یا نشانه ای درباره آن موقعیت احساسی ناخوشایند نمود پیدا کند.
- یک : طرحواره های ناسازگار اولیه از جمله فقدان ، شکست و مورد عاقله نبودن را معرفی کرد. این طرحواره ها در سال های اولیه کودکی پدید می آیند
- بالبی : معتقد است اختلال هایی که در مرحله اولیه زندگی روی می دهند بر پردازش اطلاعات در سال های زندگی اثر می گذارند.

- یانگ : نیز فرض کرد برخی از طرحواره ها به ویژه طرحواره هایی که در طی دوران اولیه زندگی در نتیجه تجربه های ناخوشایند و نامطلوب کودکی شکل می گیرند ممکن است هسته مرکزی اختلالات شخصیت ، مشکلات خصیصه ای خفیف تر و بسیاری از اختلالات دیرپای محور یک را تشکیل دهند. وی این مجموعه از طرحواره ها را طرحواره های ناسازگار اولیه نامگذاری کرد.
- بطور خلاصه طرحواره های ناسازگار اولیه ، الگوهای شناختی ، هیجانی و واکنش های جسمی خود ویرانگری هستند که در دوره های اولیه کودکی شکل می گیرند و در طول زندگی وی تکرار می شوند.
- در مدل فرآیند تنظیم هیجان، بُعد راهبردهای ناسازگارانه شامل سه نوع راهبرد میشوند که علیرغم کاهش پریشانی هیجانی، زیانبار هستند. این راهبردها عبارتند از: 1) وابستگی به حمایت هیجانی دیگران، 2) وابستگی به مواد و 3) متمرکز شدن بر برون ریزی هیجانی.

- 1. **وابستگی به حمایت هیجانی دیگران:** این وابستگی بیشتر در کودکان دیده می‌شود که توانایی جدا و جدا زندگی از والدین و اطرافیان خود را ندارند. براساس این جنبه های نظری و تجربی، مدل فرآیندی تنظیم هیجان وابستگی به حمایت هیجانی دیگران برای مقابله با پریشانی هیجانی را به عنوان یک راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان در نظر می‌گیرد.
- 2. **وابستگی به مواد:** کسی که شکست اقتصادی، عشقی یا تحصیلی می‌خورد، برای خالصی از هیجان های منفی از شکست به مصرف بی رویه مواد و در نهایت به وابستگی از مواد مبتلا می‌شود این راهبردها با ناسازگاری در حوزه های مختلف از قبیل روابط اجتماعی و عاشقانه، دستیابی به شغل و آموزش و سلامت روانی و فیزیکی مرتبط هستند (ایسائو ۲۰۰۳)
- 3. **متمرکز شدن بر برونریزی هیجانی:** برون ریزی اصطلاحی فریادی است که در مورد تکانه های اولیه بکار برده شده است. به عنوان نمونه براساس دیدگاه فریادی وقتی تکانه پرخاشگری متمرکز می‌شود، عین یک نیروی هیدرولیکی تمایل به برونریزی دارد. این برونریزی می‌تواند مخرب (مثال دعوا) یا جامعه پسندانه (مثال مبارزه در میدان ورزشی) باشد. تمرکز افراطی بر برونریزی هیجانی، به عنوان یک راهبرد ناسازگارانه در مدل فرآیندی تنطی م هیجان عمل میکند.

هیجان‌های ثانویه

- هیجان‌های ثانویه در انواع هیجان (آنچه که در مرحله بعدی احساس می شود) هیجان‌های ثانویه ، پاسخها یا مکان یزمهای دفاعی در برابر ی ک احساس یا فکر اولیه هستند هیجان‌های ثانویه با نیاز اولیه مرتبط نیستند و در دسرساز میباشند.
- هیجان‌های ثانویه، از لحاظ شناختی پیچیده تر هستند و تفسیر شان نیازمند زیرکی بیشتری است. هیجان‌های ثانویه را میتوان واکنش هیجانی به هیجان‌های اولیه تعریف کرد؛ به عبارت دیگر این هیجان ها، احساس هایی هستند که درباره داشتن احساسات بلافاصله خود به رویدادها تجربه می کنیم.
- در این شرایط احساس ثانویه، ساده بوده است. ولی در موقعیتی مانند زنده ماندن در یک نبرد؛ فردی ممکن است از زنده ماندن احساس شادی داشته باشد اما بعد از آن به خاطر از دست رفتن هم رزمش احساس اندوه و بابت زنده ماندن خود احساس گناه و نیز خشم داشته باشد.
- احتمال دارد واکنش هیجانی اولیه در یک موقعیت، به زنجیره پایان ناپذیری از هیجان‌های ثانویه آشفته ساز دامن بزند و درد زیادی تولید کند.
- خشم به عنوان احساس ثانویه مطرح می شود. اگرچه که خشم یک احساس اولیه است، اما به راحتی می تواند در موقعیت های گوناگون به جای احساس اولیه دیگری قرار بگیرد.

• احساسات و هیجانات ثانویه:

- خشم
- تنفر
- رنجش
- اضطراب

منابع

- ❖ کتاب درمان هیجان مدار، مربیگری مراجعان در کار با هیجان شان
- ❖ کتاب گام به گام تا سلامت روان، دکتر گلاره مستشاری و همکاران
- ❖ کتاب جریان های فکری و عاطفی کودکان و نوجوانان
- ❖ مقاله ترس و رشد فردی ، معصومه تیموری
- ❖ مقاله طرحواره ما سازگار اولیه ، مرکز روانشناسی بینش

ممنون از توجه شما