

ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

مؤلفان:

صیاد عبدالمهی اصل

سعیده بهی پور

سرشناسه : عبدالهی اصل، صیاد، ۱۳۷۴ -
 عنوان و نام پدیدآور : ادراک‌های هیجانی در کودکان و بزرگسالان / مولفان صیاد عبدالهی اصل، سعیده بهی‌پور.
 مشخصات نشر : تبریز: انتشارات آذربایجان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : [۱۳۰] ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978 - 600 - 5612 - 745
 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات : فیبا.
 یادداشت : کتاینامه: ص. [۱۱۹] - ۱۲۹.
 موضوع : هیجان‌ها - جنبه‌های روانشناسی
 موضوع : Emotions -- Psychological aspects
 موضوع : هیجان‌ها در کودکان
 موضوع : Emotions in children
 شناسه گروه : بهی‌پور، سعیده، ۱۳۶۳ -
 شناسه گنجره : ۵۶۸BF
 رده بندی دیویی : ۴/۱۵۲
 رده بندی کتابخانه ملی : ۶۱۳۶۵۳۷

ادراک‌های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

- نویسندگان: صیاد عبدالهی اصل و سعیده بهی‌پور
- ناشر: آذربایجان • چاپ و انتشار: (روزی جلد: محمدی علمیه)
- تیراژ: ۵۰۰ جلد • انداز: رقه - ۱۳۰ صفحه
- نوبت چاپ: اول ۱۹ - لیتو: رافی: چاردیز
- شابک: ۷۴۵ - ۵۶۱۲ - ۹۶

حق چاپ محفوظ است

تبریز- خیابان امین، پاساژ کریمی تلفن: ۲۵۵۶۷۹۲۵ - ۳۱
 خ امام، نرسیده به سه راه تربیت، نشریاران، کتابفروشی نوبل
 تلفن: ۲۵۵۵۷۲۹۶ - تلفاکس: ۲۵۵۵۱۴۶۲
 انتشارات آذربایجان تلفن: ۲۵۵۴۱۱۳۱



فهرست

۸	مقدمه
	فصل اول: شادکامی و اثرات آن در طول زندگی
۱۴	شادکامی
۱۴	تأثیرهای شادمانی
۱۹	عمر طولانی
۲۱	عوامل شادمانی
۲۲	بایه‌های وراثتی و محیطی برای صفات شخصیت
۲۳	انواع واج
۲۵	تحدیدات
	فصل دوم: موانع شادکامی و راه‌های مقابله با آن
۲۸	دیدگاه‌های علمی در مورد موانع شادمانی
۲۹	خوگیری و سازگاری با شرایط سخت
۳۱	قیاس‌های اجتماعی منفی
۳۳	واکنش‌های نابرابر به سود و زیان‌های یکسار
۳۴	هیجان‌های سازگارانۀ ولی پریشان‌ساز
۳۵	افزایش شادمانی
	فصل سوم: تار و پود مولفه‌های آن
۳۹	تاب‌آوری
۴۰	تاب‌آوری چیست؟
۴۱	ویژگی افراد تاب‌آور
۴۳	مدل‌های تاب‌آوری
۴۵	مؤلفه‌های مرتبط با تاب‌آوری
	فصل چهارم: عزت نفس و نقش آن در شادکامی و رفاه فردی
۵۹	عزت نفس
۶۰	رشد عزت نفس
۶۳	همبسته‌های عزت نفس
۶۳	راههای دفاع از عزت نفس
۶۷	اهمیت عزت نفس
	فصل پنجم: رشد ادراکات هیجانی در دوران کودکی
۶۹	ادراک‌های هیجانی در کودکان
۷۱	رشد هیجانی در دوران کودکی
۷۵	یادگیری
۷۵	هیجانها و عواطف مشترک کودکان

۷۷		آثار ترس
۷۸		فواید ترس
۷۸		جلوگیری و درمان ترس
۸۱		نگرانی
۸۱		نگرانی‌های عمومی
۸۲		دل‌پرسی و یا اضطراب
۸۴		فرید خشم
۸۵		توکید و درمان خشم
۸۷		محرکات هیجانی

فصل ششم: نگاه فیزیولوژیکی به ادراکات هیجانی

۹۱		احساس ادراک
۹۳		احساس
۹۵		بینایی
۹۷		احساس نور
۹۹		احساس نور از نظر روان شناسی فیزیکی
۱۰۱		کوار رنگی
۱۰۱		پس تصویر
۱۰۳		اختلال‌های بینایی
۱۰۳		حواس پوستی
۱۰۴		بویایی
۱۰۵		چشایی
۱۰۶		حواس دیگر
۱۰۷		چگونه می‌توان ادراک را از احساس تمیز داد
۱۱۱		عوامل مؤثر در ادراک
۱۱۷		خطای ادراک
۱۲۰		منابع فارسی
۱۲۴		منابع خارجی

مقدمه

تعجب آور نخواهد بود اگر بگوییم که انسان ها در طول زندگی خویش، بیش از هر چیز برای به دست آوردن یک زندگی سالم، شاد، همراه با دوستان و خانواده و نیز دستیابی به مهم ترین و عالی ترین تمایلات و خواسته های فردی تلاش می کنند (لای بمورسکی و بوهم^۱، ۲۰۱۰). تمام انسان ها تمایل دارند، شادکام باشند و شاید بتوان گفت، شادکامی^۲ هدف نهایی در زندگی آنهاست (دینر و روبیر بیسواس^۳، ۲۰۰۸). مطالعه پیرامون شادکامی پیشینه های مفصلی دارد و اگرچه تا مدت ها در میان مطالعات علمی، کمبود ابزار دقیقی برای سنجش و ارزیابی شادکامی احساس می شد (ونهن^۴، ۲۰۰۱)، اما رواندان باستان تا فلاسفه ی امروز، سیاستمداران و متفکران، همگی شادکامی را مورد بحث قرار داده اند (موگیلنر، سپندر و جیفر^۵، ۲۰۱۱).

در سال های اخیر با کارهای مابین سلینگمن و همکاران وی در روان شناسی، جنبشی با عنوان روان شناسی مثبت ایجاد شده است. در این حیطه، مباحثی مثل شادی، امید، سرزندگی و جنبش بینی مورد بررسی قرار می گیرد (بارلو^۶، ۲۰۰۲). شادی به عنوان یک جنبه های روان شناسی مثبت، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است و بسیاری گسترده ای را در بر می گیرد. ونهن (۱۹۹۴) معتقد است شادی به نوع خاصی اطلاق می گردد که شخص درباره مطلوبیت کل زندگی خود نشان می دهد، به

^۱. Lyubomirsky & Boehm, J K

^۲. happiness

^۳. Diener E, Rober-Biswas D

^۴. Veenhoven R

^۵. Mogilner C. Sepandar DK, Jennifer A

^۶. barlo

عبارت دیگر شادی به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. لیوومیراسکی و همکاران (۲۰۰۵)، شادی را احساس نشاط، خشنودی و خوشی و نیز احساس خوب، بامعنا و ارزش بودن زندگی فرد، در نظر گرفته اند. طبق این تعریف مشخص می‌شود که شادی یک پدیده ذهنی و درونی است.

از جمله مباحث دیگری که در روان‌شناسی مثبت آمده است مفهوم تاب‌آوری^۱ می‌باشد. تاب‌آوری از جمله راهبردهای مقابله‌ای، است که به فرد کمک می‌کند تا با شرایط استرس‌زا روبه‌رو شده و از اختلالات بیماری‌زا نجات یابد (ایزدی، امیری، جهرمی و حمیدی، ۱۳۸۹). تاب‌آوری به عنوان عاملی برای سازگاری موفقیت‌آمیز با تغییرات و توانایی مقاومت، در برابر مشکلات شناخته شده است (مک‌آلیستر و مک‌کینان^۲، ۲۰۰۹؛ آهرن و نوریس^۳، ۲۰۱۱). تاب‌آوری به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند از مهارت سازگاران خود سود جسته و شرایط استرس‌زا را به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل کند و با تمرکز بر مشکل، استرس را در فرد، کنترل کند (ویلکز^۴، ۲۰۰۸). تاب‌آوری تنها روش سازگاری با استرس نیست، بلکه به معنی بهبود، انعطاف‌پذیری و برگشت به حالت اول می‌باشد. در تاب‌آوری مقوله‌های تحمل، بهبودی و انعطاف‌پذیری مستتر است. شخص تاب‌آور با استرس‌ها، چالش‌ها و حوادث زندگی خود روبه‌رو شده و همچنین به صرفه‌لانه در محیط زندگی خود دارد (ذاکری، جوکار و رزمجویی، ۱۳۸۹). تاب‌آوری به نحوی سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل می‌کند و به رافع

^۱. resiliens

^۲. McAllister M& McKinnon J

^۳. Ahern NR& Norris AE

^۴. Wilks

فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی می باشد (ابوالقاسمی و تکلوی ورنیاب، ۱۳۸۹). می توان گفت تاب آوری باعث ارتقای مهارت حل مسئله در افراد می شود (صالحی، آزاد و نعمتی، ۱۳۹۰). تحقیقات نشان داده است که جوانان با تاب آوری کم در معرض خطرات بیشتری از نظر مشکلات روانی از قبیل افسردگی، ناامیدی، اختلالات رفتاری، شونت، مصرف سیگار و مواد مخدر و انجام فعالیت های جنسی مهار نشده قرار دارند و از نظر پیشرفت، تحصیلی دچار ضعف و نقصان می باشند (یو، لائو، مک، زانگ، لئی و زانگ، ۲۰۱۱).

در مطالعات به بررسی رابطه ی عزت نفس^۲ و شاخص های بهزیستی انسان مثل شادکامی پرداخته شده است. از جمله نتایج پژوهش لیمبروسکی نشانگر آن است که تجارب شادی افراد بستگی به احساس آن ها در مورد خودشان دارد. از سوی دیگر عزت نفس یکی از نیازهای اساسی هر فرد است و نقش بسیار تعیین کننده ای در عزت و پیشرفت هر فرد دارد. اسپکتور^۳، ۲۰۰۱؛ به نقل از سلیمانی، سعادت، ۱۳۹۲) معتقد است عزت نفس عبارت است از درجه ارزشمندی که شخص نسبت به خویش احساس می کند. منشأ پیدایش عزت نفس، نگرش فرد نسبت به خودش می باشد و این نگرش نیز در سایه ارتباط فرد با دیگران به ویژه ارتباط فرد با افراد مهم زندگی اش به وجود می آید. بنا بر تعریف، عزت نفس احساس و باوری درونی و پایدار نسبت به ارزش ها و توانایی های خود است که در ضمیر ناخودآگاه افراد و در دوران کودکی شکل می گیرد و البته همه ی افراد درجه های متفاوتی از عزت نفس را دارند (حدادزاده، ۱۳۹۰).

^۱. Yu, Lau, Mak, Zhang, Lui, Zhang

^۲. Self steem

^۳. spector