

صلح درونی

(نگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل ناکامی)

راضیه سادات رفعتی پور

دکتر مهدی تبریزی

www.ketab.ir



۱۴۰۰

سرشناسه رفعتی‌پور، راضیه‌سادات، ۱۳۵۳-
 عنوان و نام پدیدآور: صلح درونی: (نگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل ناکامی) // راضیه‌سادات رفعتی‌پور،
 مهدی تبریزی.
 مشخصات نشر: اصفهان: کاشف علم، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ صفحه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۱۴-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت کتابنامه: ص. ۱۱۷ - ۱۲۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: نگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل ناکامی.
 موضوع: هیجان‌ها
 موضوع: Emotions
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: Emotional intelligence
 موضوع: ناکامی
 موضوع: Frustration
 موضوع: تاب‌آوری (درمان)
 موضوع: Resilient therapy
 موضوع: تربیت اخلاقی
 موضوع: Moral education
 شناسه افزوده: تبریزی، مهدی، ۱۳۴۰-
 رده بندی کنگره: BF۵۳۱
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۱۱۷۸

صلح درونی

راضیه سادات رفعتی پور - دکتر مهدی تبریزی

نشر کاشف علم



ویراستار: فاطمه طاهریان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۱۴-۹

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۳۳۲۵۸

WWW.KASHEFELM.IR

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۲	آشنایی با مفاهیم
۱۳	فصل اول: هیجان
۱۵	تعریف هیجان
۱۵	معنای ضمنی هیجان
۱۶	کاربردهای هیجان
۱۶	اجزای هیجان
۱۷	ابعاد هیجان
۱۸	تاریخچه هیجان
۱۸	دیدگاه‌های مربوط به هیجان
۱۸	دیدگاه زیستی
۱۸	دیدگاه شناختی
۱۹	نظریه جیمز - لانگه
۱۹	نظریه شاکتر سینگر
۱۹	نظریه ارزیابانه
۱۹	نظریه رفتارگرایی
۲۰	نظریه بازخوراند چهره
۲۱	فصل دوم: تنظیم هیجان
۳۲	تعریف‌های متعددی از تنظیم هیجان ارائه شده است ازجمله:
۲۶	کنترل کردن هیجان
۲۸	اهمیت تنظیم هیجان
۳۰	تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان
۳۰	رشد تنظیم هیجان
۳۲	نقش دشواری تنظیم هیجان‌ها در اختلالات

۳۳	نظریات و دیدگاه‌های تنظیم هیجان
۳۳	نظریه بلاچیک
۳۳	نظریه مندلر
۳۴	نظریه لویس
۳۴	نظریه اشلوزبرگ

۳۷	فصل سوم: راهبردها و مدل‌های تنظیم هیجان
۳۹	راهبردهای تنظیم هیجان
۴۰	الف) انتخاب موقعیت
۴۲	ب) تعدیل موقعیت
۴۴	ج) تنظیم توجه
۴۶	د) تغییر شناختی
۴۸	ه) تعدیل پاسخ
۵۰	مدلهای تنظیم هیجان
۵۰	مدل فرآیند توافقی تنظیم هیجان
۵۳	مدل فرآیندی تنظیم هیجان
۵۴	الف: فرآیند ارزیابی در تنظیم هیجان
۶۰	ب: فرآیند اولیه‌ی در تنظیم هیجان
۶۲	ج: فرآیند ثانویه‌ی تنظیم هیجان

۶۳	فصل چهارم: ناکامی
۶۵	درجات ناکامی
۶۶	انواع ناکامی
۶۶	سنین ناکامی
۶۷	عوامل موثر بر ناکامی
۶۷	عوامل درونی
۶۸	عوامل بیرونی
۶۸	ارتباط یادگیری با نوع واکنش به ناکامی
۶۹	دنیای بدون ناکامی
۶۹	ناکامی، تعارض

مقدمه

خانواده باشکست در فراهم نمودن فضای مناسب، فرصت دستیابی به تنظیم هیجان^۱ را از افراد سلب می کند و به احتمال زیاد موجب به وجود آمدن مشکلات متعددی در تنظیم هیجان می شود. تنظیم هیجان به فرد در سازگاری با شرایط موجود کمک می کند و در صورت اختلال سبب بروز مشکلاتی از جمله ارتباط نامناسب با دیگران، گرایش به اعتیاد، از دست دادن گواه و توانایی برای رسیدن به اهداف موردنظر می شود.

تنظیم هیجان از دو بعد مهم مورد بررسی قرار می گیرد که عبارتند از: ۱) راهبردهای تنظیم هیجانی که قبل از وقوع حادثه یا در آغاز بروز آن فعال می شود، ۲) راهبردهای تنظیم هیجانی که پس از بروز حادثه یا بعد از شکل گیری هیجان ها فعال می شود. راهبردهای حین بروز واقعه می تواند در شکل دهی به نوع پاسخ های افراد به موقعیات موثر باشد، و همچنین راهبردهای تنظیم هیجانی که پس از بروز حادثه فعال می شوند، در کنترل هیجانات پس از وقوع حوادث، نقش مهمی دارند. زیرا موجب تفسیر حوادث به نحوی می شوند که در موارد مشابه پاسخ های هیجانی منفی را کاهش و یا افزایش می دهند.^۲

به طور کلی شش روش معمول تنظیم هیجان شامل پذیرش^۳، اجتناب^۴، حل مسئله^۵، ارزیابی مجدد^۶،

1- Emotion Regulation

2- Goldenberg, A., Halperin, A., van Zomeren, M & Gross, J.J. (2015). The Process Model of Group-Based Emotion: Integrating Intergroup Emotion and Emotion Regulation Perspectives. *Personality and Social Psychology review*, 20(36): 118-141.

3- Acceptance

4- Avoidance

5- Problem Solving

6- Reappraisal

نشخوار فکری یا اشتغال فکری^۱، و سرکوب^۲ می‌باشند؛ منظور از پذیرش آگاهی بر هر یک از افکار به صورت ساده و بدون جزئیات، بدون قضاوت و حال محور است و اغلب شکلی از ذهن آگاهی در نظر گرفته می‌شود که در این روش، افکار، احساسات و حس‌ها همان‌گونه که هستند، پذیرفته می‌شوند؛ اجتناب، به اجتناب فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجارب اشاره دارد؛ حل مسئله شامل کوشش آگاهانه برای تغییر یک موقعیت تنش‌زا یا جلوگیری از پیامدهای آن است؛ ارزیابی مجدد، ایجاد تفسیرهای مثبت یا خنثی برای کاهش تنش منفی در موقعیت‌های تنش‌زا می‌باشد؛ نشخوار فکری (اشتغال فکری) تمرکز چند باره بر افکار، هیجان و تجارب و همچنین علت‌ها و پیامدهای آنها است و در نهایت سرکوب شامل کوشش و تلاش برای کاهش یا جلوگیری از ابراز هیجان یا تجربه ذهنی هیجان است.^۳

اغلب هنگامی که نقصی در شرایط زندگی وجود دارد و یا اتفاق بدی در حال وقوع است، مهربانی با خود و کنترل خود سرزنش‌هایی از مهمترین عوامل کاهش هیجان منفی ناشی از آن واقعه است. شفقت^۴ به خود و دیگران رویکردی مبتنی بر کنترل ارادی ذهن به منظور ارتقای سطح سلامت روانی و جسمانی و کاهش سیستم انتقاد و سرزنش ذهن است، این رویکرد با هدف افزایش سلامتی و بهزیستی انسان‌ها، مزایای مهربانی در ذهن و رفتار را متذکر می‌شود.^۵

ناکامی^۶، به عنوان یک حالت عاطفی پیچیده، زمانی که ما در زندگی به مانعی برخورد میکنیم به وجود می‌آید. همه افراد در یک زمانی در طول زندگی باید کم یا بیشتر در برابر ناکامی از خود تحمل نشان دهند. اصطلاح تحمل ناکامی^۷ اشاره دارد به میزان فشار روانی که شخص می‌تواند تحمل کند قبل از اینکه رفتار از حالتی یکپارچگی در آمده مختل گردد. از نظر روزنویگ (۱۹۹۴) تحمل ناکامی

1- Rumination

2- Suppression

3- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.(2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(66): 217- 237.

4- Compassion

5- Gilbert, P.(2009). Introducing Compassion Focused Therapy. *Adv psychiatr treat*. 15.

6- frustration

7- frustration tolerance

صنح درونی

قابلیت فرد برای مقاومت در برابر ناکامی است. بدون اینکه در سازگاری روانشناختی اشکالی ایجاد شود؛ یعنی بدون اینکه به شیوه‌های ناپسند رفتاری دست بزند ناتوانی در تحمل ناکامی به آشفته‌گی روانی و ناسازگاری و مشکلات در روابط بین اشخاص می‌انجامد. افرادی که تحمل ناکامی کمی دارند، باورهای انعطاف ناپذیری دارند. غمگین هستند، غیرمنطقی بوده و در مقابل واقعیت بسیار ناپایدار هستند.

www.ketab.ir