

ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

حسین لطفی، احسان عبدالله زاده

ویرایش: فاطمه کرمی کلوری

www.ketab.ir

نام کتاب: ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

گردآورندگان: حسین لطفی، احسان عبدالله زاده، ویرایش: فاطمه کلوری

ناشر: انتشارات جالیز

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹

قطع: وزیری

تعداد صفحه: ۱۳۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۲۶۳-۵

موضوع: هیجان ها

رده بندی کنگره: B۴۵۶۸

رده بندی دیوئی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۳۰۴۲

ادراک های هیجانی ۵

۸	مقدمه
۱۰	شادکامی
۱۱	تأثیرهای شادمانی
۱۷	عمر طولانی
۱۸	عزت های شادمانی
۱۹	پایه های وراثتی و محیطی برای صفات شخصیت
۲۰	زندگی
۲۲	تحصیلات
۲۳	دیدگاه های تکاملی در مورد منابع شادمانی
۲۴	خوگیری و سازگاری با شرایط زندگی
۲۶	قیاس های اجتماعی منفی
۲۹	واکنش های نابرابر به سود و زیان های یکس
۳۰	هیجان های سازگرنده ولی پریشان ساز
۳۲	فرایش شادمانی
۳۳	نظر اسلام در مورد شادی
۳۴	جایگاه شادی در اسلام
۳۵	تاب آوری
۳۶	تاب آوری چیست؟
۳۸	ویژگی فرد تاب آور
۳۹	مدل های تاب آوری
۴۱	مؤلفه های مرتبط با تاب آوری
۵۳	عزت نفس
۵۴	رشد عزت نفس

ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

۵۷	همبسته‌های عزت نفس
۵۸	راههای دفاع از عزت نفس
۶۳	اهمیت عزت نفس
۶۴	ادراک های هیجانی در کودکان
۶۴	رشد هیجانی در دوران کودکی
۶۸	یادگیری
۶۹	هیجانه‌ها و عواطف مشترک کودکان
۷۲	آثار ترس
۷۲	فواید ترس
۷۳	جنگجویی و درمان ترس
۷۵	نگرانی
۷۶	نگرانی های عمومی
۷۷	دلواپسی و اضطراب
۷۹	فواید خشم
۸۰	جنگجویی و درمان خشم
۸۳	محرکهای حسادت
۸۶	احساس و ادراک
۸۶	احساس
۸۹	بینایی
۹۱	احساس نور
۹۳	احساس نور از نظر روان شناسی فیزیولوژیک
۹۵	کور رنگی
۹۶	پس تصویر
۹۷	اختلال های بینایی
۹۸	حواس پوستی

ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

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 فلسفی دارد و اگرچه تا مدت ها در میان مطالعات علمی، کمبود ابزار دقیقی برای سنجش و ارزیابی شادکامی احساس می شد (ونهون^۴، ۲۰۰۱)، اما از یونانیان باستان تا فلاسفه ی امروز، سیاستمداران و متفکران همگی شادکامی را مورد پرسش قرار داده اند (موگیلنر، سپندر و جنیفر^۵، ۲۰۱۱).

در سالهای اخیر با کارهای مارتین سلیگمن و همکاران وی در روان شناسی، جنبشی با عنوان روان شناسی مثبت ایجاد شده است. در این حیطه، مباحثی مثل شادی، امید، سرزندگی و خوش بینی مورد بررسی قرار می گیرد (بارلو^۶، ۲۰۰۲). شادی به عنوان یکی از حیطه های روان شناسی مثبت، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است و معناهای گسترده ای را در بر می گیرد. ونهون (۱۹۹۴) معتقد است شادی به نوع قضاوتی اطلاق می گردد که شخص درباره مطلوبیت کل زندگی خود نشان می دهد، به عبارت دیگر

^۱ Lyubomirsky & Boehm, J. K.
happines

^۲ Diener E, Rober-Biswas D,
Veenhoven R.

^۳ Mogilner C, Sepandar DK, Jennifer A.
barlo

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

از جمله مباحث دیگری که در روان شناسی مثبت آمده است مفهوم تاب آوری^{۱۰} می باشد. تاب آوری از جمله راهبردهای مقابله ای است که به فرد کمک می کند تا با شرایط استرس زا روبه رو شده و از اختلالات بیماری زا نجات یابد (ایزدنیا، امیری، جهرمی و حمیدی، ۱۳۸۹). تاب آوری به عنوان عاملی برای سازگاری موفقیت آمیز با تغییرات و توانایی مقاومت، در برابر مشکلات شناخته شده است (مک آلیستر و مک کینان، ۲۰۰۹). آهرن و نوریس (۲۰۱۱). تاب آوری به فرد این امکان را می دهد که بتواند از مهارت سازگارانه خود سود جسته و شرایط استرس زا را به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل کند و با تمرکز بر مشکل، استرس را در فرد، کنترل کند (ویلکز، ۲۰۰۸). تاب آوری تنها روش سازگاری با استرس نیست. بلکه به معنی بهبود، انعطاف پذیری و برگشت به حالت اول می باشد. در تاب آوری مقوله های تحمل، بهبودی و انعطاف پذیری مستتر است. شخصی تاب آور با استرس ها، چالش ها و حوادث زندگی خود روبه رو شده و همچنین حضور فعالانه در محیط زندگی خود دارد (ذاکری، جوکار و رزمجویی، ۱۳۸۹). تاب آوری به نحوی سطوح استرس و ناتوانی را در

ادراک های هیجانی در کودکان و بزرگسالان

شرایط استرس را تعدیل می کند و در واقع فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی می باشد (ابوالقاسمی و نکلوی ورنیاب، ۱۳۸۹). می توان گفت تاب آوری باعث ارتقای مهارت حل مسأله 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، خستونت، مصرف سیگار و مواد مخدر و انجام فعالیتهای جنسی مهARNشده قرار دارند و از نظر پیشرفت، تحصیلی دچار ضعف و نقصان می باشند (یو، لائو، مک، زانگ، لویی و زانگ، ۲۰۱۱).

شادکامی

روان شناسان علاقه مند به حیطه روان شناسی مثبت نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده اند؛ امید و شادی یکی از این سازه های شناختی - انگیزشی^{۱۲} است که در این زمینه مورد تأکید قرار گرفته است. پاسخ های هیجانی نیز بخش مهمی از تعاملات فیزیولوژیک انسان است که توانایی وی را برای بقاء و حفظ سلامت در برابر بیماری های مختلف تحت تأثیر قرار می دهد. شادی یکی از این هیجان هاست که دامنه وسیعی از کنش های عاطفی از احساس آرامش گرفته تا احساس لذت و خلسه را شامل می شود (یعقوبی، ۱۳۸۹). مایرز و دینر^{۱۳} (۱۹۹۵) بر این باورند که شادکامی دارای مولفه های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مولفه عاطفی باعث می شود

^{۱۲} Yu, Lau, Mak, Zhang, Lui, Zhang
Cognitive- emotional.
^{۱۳} Myers & Diener.