

# هیجان چیست؟



دکتر لیلی مصلی نژاد

# به سؤالات زیر پاسخ دهید



## ● اهداف رفتاری

- هیجان چیست؟
- هیجان از کجا ناشی می‌شود؟
- تاثیر هیجانها چیست؟
- آیا هیجان علت یک حالت جسمانی است؟
- چه نوع تغییرات فیزیولوژیک با هیجان همراه است؟
- تغییرات واضح و آشکار در هیجان کدامها هستند؟
- چه نوع تغییرات ذهنی در ارتباط با هیجانات هستند؟
- آیا هیجانات ناخودآگاه می‌توانند وجود داشته باشند؟
- رابطه احساسات و حالات جسمانی در هیجانات چیست؟
- انسان چگونه می‌تواند هیجانات خود را تحت کنترل در آورد؟
- هیجانات چند نوع هستند، آیا اکتسابی‌اند یا ذاتی؟
- آیا در ایجاد هیجانات عامل ژنتیکی ثابتی موثر است؟



- خشم، ترس، اندوه، تنفر، شگفتی، حسادت، غبطه و شرمندگی، همه جزء هیجانها به حساب می آیند

- . این حالتها بخشهای مهم زندگی عاطفی را تشکیل می دهند، زیرا در موقعیتهای ذهنی مهم تجلی می کنند. ویژگی حالتها هیجانی این است که اختلالهای روانی و فیزیولوژیک به همراه می آورند. بخش ظاهری این اختلالها جلوه ی هیجان نامیده می شود

# ایا هیجان با سلامتی مرتبط است ؟؟؟؟؟



- روان شناسی هیجانها جایگاه بسیار حساس و بنیادی دارند، زیرا رابطه ی آنها با نیازها و انگیزشها بسیار نزدیک است و می توانند ریشه ی بسیاری از اختلالهای روانی یا روان -تتی را تشکیل دهند.
- هیجانها حتی می توانند سلامت انسان را تضمین کنند. مثلا ، ترس موجب می شود که انسان خود را از خطر محفوظ بدارد و خشم موجب می شود که به دشمن حمله کند.



- جلوه های فیزیولوژیک هیجانها (تغییرات ضربانهای قلب و تنفس، سست شدن اسفنگترها، خشک شدن دهان، عرق کردن، ....)،
- اثر آنها روی عملکردهای ذهن (افزایش تلقین پذیری، کاهش کنترل ارادی) و
- رفتارهای ناشی از هیجانها (گریه ها، خنده ها، فرار کردنها، پنهان شدنها). این مطالعات نشان داده است که در ظهور و تکوین جلوه های هیجان، فرهنگ سهم بسزایی دارد. مثلاً، در چین، وقتی انسانها خشمگین می شوند چشمهای خود را گرد می کنند. با این همه، شرایط تولید هیجان و پایه های روانی-فیزیولوژیک آن هنوز بخوبی شناخته نشده است.

# ظهور و تکوین هیجان



- در ظهور و تکوین جلوه های هیجان ، فرهنگ سهم بسزایی دارد. مثلاً، در چین ، وقتی انسانها خشمگین می شوند چشموهای خود را گرد می کنند . با این همه ، شرایط تولید هیجان و پایه های روانی - فیزیولوژیک آن هنوز بخوبی شناخته نشده است.

مهم



- هیيجان ،نه تنها به ماهيت عامل هیيجان را بلکه به خود فرد، حالت فعلی جسمی و ذهنی ،شخصیت ،تاریخچه زندگی شخصی و تجربه های قبلی او نیز وابسته است .

مهم



- هیجان در واقع بیانگر عدم سازگاری فرد با موقعیت و تلاش ارگانیزم برای برقراری تعادلی است که به طور موقت از بین رفته است. بنابراین ، می توان گفت که هدف هیجان برقراری تعادل و حفظ موجودیت ارگانیزم است.



- وقتی هیجان شدید و زودگذر است ، واکنشهای فیزیولوژیک آن یکنواخت تر از موقعی است که هیجان ملایم و طولانی است. کند یا تند شدن جریان خون و تنفس و انقباضهای رگهای سطحی (رگهای ریز) از جمله واکنشهایی است که در هیجانهای غم، شادی ، خشم و ترس شدید دیده می شود



- زمانی که هیجان ملایم و طولانی است، مثلاً هیجان حسادت، واکنشهای فیزیولوژیک آن متفاوت از واکنشهای یک هیجان شدید است. در هر صورت، رابطه بین نوع هیجان و واکنشهای جسمی آن یک رابطه ی ساده و بدون ابهام نیست. در واکنشهای فیزیولوژیک هیجان، نوعی برانگیختگی و فرو ریختگی دیده می شود که در عین حال ترکیبهای متفاوت دارند.



- هیجان غم می تواند به شکل افسردگی جلوه کند. بدین ترتیب که حالات زیر در فرد دیده شود: کوفتگی، سستی، خمیدگی قد افتادن شانه ها و دستها، انجماد چهره، بی حرکتی بدن، بی حالتی نگاه، کند شدن گردش خون و تنفس، بی حس شدن عضلات و فعال نبودن ذهن. همچنین هیجان غم می تواند شکل فعال به خود بگیرد، که در آن صورت تحرک جسمی و روانی، فریادها، گریه ها، ناله ها و فعالیتهای بیش از حد دستگاههای تنفس و گردش خون مشاهده خواهد شد. بنابراین، فیزیولوژی غم فعال، از برخی جهات، به فیزیولوژی شادی فعال شباهت خواهد داشت. برعکس، فیزیولوژی غم غیرفعال، از برخی جهات، یادآور فیزیولوژی شادی آرام خواهد بود.



- مطالعه ی واکنشهای فیزیولوژیک هیجان ، با ابزارهای ویژه و با آزمایش انسانها و حیوانات انجام می گیرد. جریان خون با قلب نگار و نبض نگار ، که ضربان قلب یا رگها را ثبت می کنند، مطالعه می شود. حجم نگار ، تغییرات حجم اعضا (تغییرات کند حاصل از انقباض ماهیچه های رگها و تغییرات همزمان ضربان قلب یا نبض) را ثبت می کند. فشار خون سنج ، فشار موج خون را اندازه می گیرد. دم نگار ، تغییرات حجم قفسه سینه و شکم را ، که در اثر تنفس حاصل شود، ثبت می کند. لوله هایی که به معده ، اثنی عشر و روده فرستاده می شوند، انقباضهای آنها را ثبت می کنند. با گالوانومتر ، دگرگونیهای الکتریکی پوست (بازتاب گالوانیک ) اندازه گیری می شود. نمونه برداری از خون و ادرار ایجاب می کند که از روشهای تجزیه ی شیمیایی معمولی استفاده شود.



- جلوه های اکتسابی هیجان ابتدا به صورت تقلید و تغییر شکل از جلوه ی بازتابی اولیه ظاهر می شود. مثلاً، لبخند زدن، جلوه ی بازتابی هیجان شادی است که می توان آن را با تحریک الکتریکی عصب صورت ایجاد کرد. لبخند زدن در اولین ماه زندگی کودک و در حالی که او از نظر جسمی در سلامت کامل است دیده می شود. لبخند زدن، در اثر تعلیم و تربیت، تغییر شکل می یابد و کاملاً متفاوت از آنچه از نظر جسمی می توانست باشد جلوه می کند (لبخند محبت آمیز، مودیان، تحقیر آمیز، ملیح، نیشدار و ...) شکل و کاربرد لبخند، طبق سنتی که در محیط و به کمک تعلیم و تربیت در اختیار ما قرار می گیرد، تثبیت می شود. هر چند لبخند می تواند غیر هیجانی و مصنوعی نیز باشد (لبخند از روی سیاست)، واکنش های حرکتی هیجانی اصولاً می تواند کدگذاری شود و بیانگر احساسات واقعی ما تحت نفوذ آداب و سنن باشد.



- میز جلوه ی اکتسابی و اجتماعی هیجان از جلوه ی ذاتی و بازتابی آن اغلب دشوار است.

# تاریخچه نظریات هیجان



- هیجانها همیشه مورد توجه کامل انسان بوده است، زیرا در هر تلاش و در هر اقدام مهم بشری ، هیجانات به طریقی دخالت دارند
- پیشرفت روانشناسی بالینی ، روانکاوی ، روان شناسی تطبیقی و رفتارگرایی تاثیرات قابل ملاحظه‌ای در مطالعه رفتار هیجانی و ارائه نظریات هیجانی داشته‌اند. درباره این موضوع بدون اغراق می‌توان گفت که هزاران مقاله و گزارش نوشته شده است. با وجود این هنوز هم تئوری کامل ، جامع و واحدی درباره هیجانات وجود ندارد که با تمامی این زمینه‌ها مناسبت و ارتباط داشته باشد.

# ویژگیهای نظریات هیجان



- چهار ویژگی اساسی نظریات هیجان عبارتند از: **هماهنگ کنندگی**، **پیش بینی کنندگی**، **عامل انگیزش برای تحقیق**، **تلفیق کنندگی**. یک نظریه هیجان نه تنها باید به مسائل مختلفی که مطرح شده است، پاسخی نسبتاً منطقی بدهد، بلکه باید بسیاری از موضوعاتی را که تاکنون به عنوان حقیقت پذیرفته‌ایم، هماهنگ و سپس آنها را تبیین آنها را کند. این ویژگی نظریه را به عنوان عامل هماهنگ کننده حقایق قبلی نامگذاری کرده‌اند. چنانچه یک نظریه هیجان بتواند داده‌ها و حقایق قبلی را به شیوه‌ای هماهنگ و وحدت بخشد، پیش بینی روابط جدید را می‌توان به منزله ویژگی فوق‌العاده‌ای برای آن به حساب آورد.

از سوی دیگر هر نظریه جامعی نارسائیهای علمی را نشان می‌دهد که ناگزیر از برطرف کردن آنها هستیم و این خود می‌تواند انگیزه‌ای برای برخی از مطالعات جدید باشد. این ویژگی نظریه هیجان را عامل انگیزش برای تحقیق می‌نامند و بالاخره یک نظریه هیجان به عنوان یک عامل تلفیق کننده باید بتواند روابط بین زمینه‌های ظاهر را گوناگون را مشخص کند.

# علايم هيچانى



- فيزيولوژيكي: هيپر اړئوسال
- روانى
- رفتارى

هیجان جمعی است یا فردی؟



• مثالهایی از هیجان

# جلوه های هیجان



• آیا جلوه های هیجانی جنبه ملی یا بین المللی دارد ؟

# حالات هیجانی



- برانگیختگی

- فروریختگی

# انواع نظریه‌های معاصر هیجان



## • نظریه جیمز \_ لانگ

- در این نظریه توالی ادراک ، واکنشهای ارگانیکی ، هیجان مدنظر بوده است. در واقع در این نظریه تلاش بر پاسخ دادن به این سوال بوده است که در موقع بروز هیجانات اول احساس بوجود می‌آید یا تغییرات جسمی؟



- نظریه کائن \_ بارد
- نظریه کائن و بارد اهمیت ویژه‌ای در تجزیه و تحلیل هیجانات کسب کرده است. این نظریه بر اهمیت فرایندهای خاص در کیفیت خاص هیجان تاکید دارد.



- نگرش بعد در مجموع برای هیجان ارزش سازگاری قایل است. مثلاً، داروین معتقد بود که ترس می تواند حشره ای را که خود را به مردن می زند و در نتیجه به چشم نمی آید یا در نظر دشمنان خود بی ارزش جلوه می دهد، حفظ کند. همچنین سگی که موهای خود را سیخ می کند بزرگتر و ترسناکتر به نظر میرسد و کمتر مورد تهاجم قرار میگیرد. بر این اساس بسیاری از واکنش های هیجانی را نمی توان مجموعه ای از حوادث نامربوط به حساب آورد بلکه باید گفت که آنها از سازماندهی قابل ملاحظه ای برخوردارند. حالت های شدید برانگیختگی (ترس و خشم) موجب هماهنگی و اکنشها میشود و این هماهنگی موجود زنده را آماده می کند تا در مقابل یک موقعیت حاد و اضطراری، با تحرک و کارآمدی بیشتر پاسخ ده

# نظریه فعال سازی



- این نظریه عمدتاً توسط اشلوزبرگ مطرح شده است. این نظریه به جای آن که هیجان را به عنوان یک حالت خاص و از نظر کیفی متفاوت از سایر حالتها تلقی کند، محل رفتار هیجانی را بر روی پیوستاری که همه رفتارها را دربرمیگیرد، تعیین می‌کند. قسمت پائین پیوستار که سطح کلی فعالیت نامیده می‌شود، به حالت خواب، قسمت‌های وسط به توجهات هوشیارانه و قسمت بالای آن به هیجانات شدید اختصاص یافته است

# نظریه فعال سازی



- نظریه انگیزشی
- بر اساس این نظریه هیجانات را در درجه اول می‌توان به منزله انگیزه‌هایی به حساب آورد، زیرا آنها فرایندهایی به حساب می‌آیند که باعث تحریک، تداوم و کنترل فعالیت می‌شوند

# نظریه روانکاوی



- نظریه روانکاوی نه تنها به شخصیت بلکه همچنین به هیجانات و به خصوص به مساله اضطراب بطور اساسی پرداخته است و به اهمیت هیجان در فرایندهای تخلیه روانی تاکید داشته است.

# نظریه‌های رفتاری



- پیشرفت مکتب رفتارگرایی با کوشش پیشروان آن در بکار گرفتن مفاهیم این مکتب در مورد بسیاری از مسائل دیرینه روان شناسی از جمله مساله ماهیت هیجان همراه بوده است. افرادی چون واتسون، تولمن و اسکینز سعی بر آن داشته‌اند تا از این دیدگاه در مورد ماهیت عمومی هیجان بحث کنند.