

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**دانشگاه آزاد اسلامی**

**واحد مرودشت**

**دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی**

**پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته روانشناسی تربیتی**

**عنوان:**

**اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان**

**استاد راهنما:**

**دکتر آذرمیدخت رضایی**

**استاد مشاور:**

**دکتر سیامک سامانی**

**نگارش:**

**فاطمه محمدی**

**زمستان ۱۳۹۲**



## معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

### منشور اخلاق پژوهش

بیاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعلائی فرهنگ و تمدن بشری، مادیانجویمان و اعضاء، هیئت علمی و احدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشنائه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برانت: التزام به برانت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به ثابتهای غیر علمی می آلائند.



## معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب فاطمه محمدی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی که در تاریخ از پایان نامه خود تحت عنوان "اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان"

با کسب نمره دفاع نموده‌ام بدینوسیله متعهد می‌شوم:

۱) این پایان‌نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان‌نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده‌ام. مطابق شواهد و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده‌ام.

۲) این پایان‌نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین‌تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره‌برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان‌نامه داشته باشم. از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می‌پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی‌ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء



**صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)**

نام و نام خانوادگی دانشجو: فاطمه محمدی در تاریخ رشته: روانشناسی تربیتی از  
پایان نامه خود با عنوان: اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر هیجانات تحصیلی  
دانش آموزان

با درجه	و نمره	دفاع نموده است.
نام و نام خانوادگی اعضای هیات داور	سمت	امضاء اعضای هیات داور
۱- دکتر آذرمیدخت رضایی	استاد راهنما	
۲- دکتر سیامک سامانی	استاد مشاور	
۳- دکتر سیروس سروقد	استاد داور	
۴-	استاد داور	

مدیر / معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تایید است.

مهر و امضاء

## پاسکزاری

باشکر و پاس فراوان از:

استاد کرامی سرکار خانم دکتر آذمیدخت رضایی که بارها سمانی های عالمانه در امر نگارش این پایان نامه یاریم نمودند و باشکر از جناب آقای دکتر سیامک سامانی که با پیشنهادات مفید در هر چه بهتر شدن این پایان نامه را سمانیم نمودند و همچنین از آقای دکتر سیروس سروقد و اور پایان نامه که قبول زحمت نمودند و پایان نامه را مطالعه نمودند و داورى آن را بر عهده گرفتند نهایت تشکر را دارم.

و در آخر از دوست خوبم جناب آقای مجید جهانیان که در فرآیند نگارش این رساله دوستانه یاریم نمودند صمیمانه پاسکزارم.

تقدیم به:

آنان که به زندگیم آرامش و معنای بخشیدند.

مادر، خواهر و برادرانم

و به بهترین‌های زندگیم

دوستانی چون آب روان...

## فهرست مطالب

عنوان ..... صفحه

چکیده ..... ۱

### فصل اول: کلیات پژوهش

مقدمه ..... ۳

بیان مسئله ..... ۵

اهمیت و ضرورت پژوهش ..... ۹

اهداف پژوهش ..... ۱۰

فرضیات پژوهش ..... ۱۰

هیجان تحصیلی ..... ۱۱

آموزش ذهن آگاهی ..... ۱۱

### فصل دوم: ادبیات پژوهش

مقدمه ..... ۱۴

هیجان ..... ۱۴

هیجانان تحصیلی ..... ۱۷

تعریف هیجان های تحصیلی ..... ۱۸

ارزیابی های پیشایند هیجان های تحصیلی ..... ۱۹

هیجان های نتایج آینده ..... ۲۱

هیجان های نتایج گذشته ..... ۲۳

هیجان های فعالیت ..... ۲۴

چرخه های بازخوردی هیجانها، پیشایندها و پیامدها ..... ۲۵



۲۵	تنظیم و تحول هیجان‌های تحصیلی
۲۷	تعیین کننده‌های فردی و اجتماعی هیجان‌های تحصیلی
۲۸	تعریف ذهن آگاهی
۲۹	تاریخچه ذهن آگاهی
۳۱	مولفه‌های ذهن آگاهی
۳۵	ذهن آگاهی و مراقبه
۳۶	ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی
۳۷	«موج اول» رفتار درمانی: کاربردهای بالینی تحلیل تجربی رفتار
۳۸	موج دوم رفتار درمانی: تأکید گسترده تر بر شناخت
۳۸	«موج سوم» رفتار درمانی: درمانهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۳۹	مداخلات آموزشی و درمانی بر پایه ذهن آگاهی
۳۹	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی MBCT
۴۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT
۴۲	رفتار درمانی دیالکتیک DBT
۴۲	زوج درمانی رفتاری منسجم IBCT
۴۳	برنامه غنی سازی رابطه مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی MBRE
۴۴	پیشگیری از بازگشت مبتنی بر ذهن آگاهی MBRP
۴۴	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی MBSR
۴۶	تحقیقات پیشین
۴۶	تحقیقات انجام شده در زمینه هیجان‌ات تحصیلی
۵۴	تحقیقات انجام شده در زمینه ذهن آگاهی

## فصل سوم: روش پژوهش

مقدمه	۵۹
طرح کلی پژوهش	۵۹
جامعه، حجم نمونه، و روش نمونه‌گیری	۶۰
ابزار پژوهش پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی دانش آموز (AEQ)	۶۰
شیوه اجرا و محتوای جلسات آموزشی	۶۳
شیوه تجزیه و تحلیل آماری	۶۴

## فصل چهارم: یافته‌های پژوهشی

مقدمه	۶۶
ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه	۶۶
یافته‌های کمی پژوهش	۶۹
یافته‌های توصیفی	۶۹
یافته‌های استنباطی	۷۱
آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها	۷۱
آزمون فرضیه‌ها	۷۲
یافته‌های کیفی پژوهش	۷۸

## فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

مقدمه	۸۰
تبیین نتایج	۸۰
جمع بندی کلی	۸۴
محدودیت‌ها	۸۶

۸۶	پیشنهادها.....
۸۶	پیشنهادهای کاربردی.....
۸۶	پیشنهادهای پژوهشی.....
۹۰	منابع فارسی.....
۹۳	منابع انگلیسی.....
۱۰۲	پیوست ۱.....
۱۰۹	پیوست ۲.....
۱۱۰	چکیده انگلیسی.....

## فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲- تقسیم‌بندی هیجان‌ها بر اساس موضوع محوری آنها (لازاروس ۱۹۹۱، به نقل از فرنکن، ترجمه شمس آباد و همکاران، ۱۳۸۴).....	۱۵
جدول ۲-۲- فرض‌های بنیادی نظریه کنترل-ارزش.....	۲۲
جدول ۱-۳- سیمای کلی طرح پژوهش.....	۵۹
جدول ۲-۳- ضرایب آلفای کرانباخ، میانگین و انحراف معیار پرسشنامه (AEQ).....	۶۱
جدول ۳-۳- خلاصه شاخص‌های نیکویی برآزش پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی مربوط به کلاس و یادگیری.....	۶۲
جدول ۱-۴- معدل تحصیلی سال گذشته دانش‌آموزان.....	۶۷
جدول ۲-۴- سطح تحصیلات پدر دانش‌آموزان.....	۶۷
جدول ۳-۴- سطح تحصیلات مادر دانش‌آموزان.....	۶۸
جدول ۴-۴- متوسط درآمد خانواده دانش‌آموزان.....	۶۸
جدول ۵-۴- میانگین و انحراف معیار هیجان‌ها در مقیاس کلاس به تفکیک گروه و زمان سنجش.....	۶۹
جدول ۶-۴- میانگین و انحراف معیار هیجان‌ها در مقیاس یادگیری به تفکیک گروه و زمان سنجش.....	۷۰
جدول ۷-۴- آزمون ام‌باکس برای هیجان‌ها در مقیاس کلاس.....	۷۲
جدول ۸-۴- آزمون لوین برای هیجان‌ها در مقیاس کلاس.....	۷۳
جدول ۹-۴- آزمون‌های چندمتغیره برای بررسی ترکیب خطی هیجان‌ها در مقیاس کلاس.....	۷۳
جدول ۱۰-۴- اثرات بین‌گروهی آموزش ذهن‌آگاهی بر هیجان‌ها در مقیاس کلاس به تفکیک هر هیجان.....	۷۴

- جدول ۱۱-۴- آزمون ام باکس برای هیجان‌ات تحصیلی یادگیری ..... ۷۵
- جدول ۱۲-۴- آزمون لوین برای هیجان‌ات تحصیلی یادگیری ..... ۷۶
- جدول ۱۳-۴- آزمون‌های چندمتغیره برای بررسی ترکیب خطی هیجان‌ات تحصیلی یادگیری ..... ۷۶
- جدول ۱۴-۴- اثرات بین گروهی آموزش ذهن آگاهی بر هیجان‌ات تحصیلی یادگیری به تفکیک هر هیجان ..... ۷۷

## فهرست شکل‌ها

<u>عنوان</u> .....	<u>صفحه</u>
شکل ۱-۲- چهار عنصر هیجان (اقتباس از ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۶).....	۱۷
شکل ۲-۲- مدل اجتماعی- شناختی پیشایندها و پیامدهای هیجان‌های تحصیلی (پکران، ۲۰۰۶).....	۲۶
شکل ۳-۲- مؤلفه‌های زیربنایی ACT.....	۴۱

## چکیده:

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هیجانات تحصیلی و یادگیری دانش آموزان می باشد. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و به صورت پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران مقطع دوم دبیرستان شهر فیروز آباد در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ می باشند. از میان مدارس دبیرستان شهر فیروز آباد یک مدرسه به تصادف انتخاب و تعداد ۶۰ نفر که دارای نمره پایین تری در هیجانات مثبت و نمرات بالاتری در هیجانات منفی در پرسشنامه هیجان های تحصیلی دانش آموزان (AEQ) بودند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر کدام ۳۰ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. در پایان پرسشنامه هیجان تحصیلی (پس آزمون) مجدداً برای هر دو گروه اجرا شد. داده های به دست آمده از اجرای پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه های لذت، امیدواری، خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی در کلاس و مؤلفه های لذت، امیدواری، خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی در یادگیری اثر بخش است. همچنین مشخص شد که آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه غرور در کلاس و غرور در یادگیری اثربخشی معنی داری بر گروه آزمایش نداشت.

**کلید واژه ها:** ذهن آگاهی، هیجانات پیشرفت، هیجانات تحصیلی، هیجانات یادگیری.

# فصل اول

## کلیات پژوهش



## مقدمه

یکی از موضوعاتی که طی دو دهه گذشته تلاش و توجهات تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است، بحث هیجانات است. این علاقه و توجه تا حدی می‌تواند به دلیل نقشی باشد که هیجان و تنظیم هیجانی در رفتارهای بیرونی و درونی ایفا می‌نماید. نظریه پردازان و دانشمندان مختلف تعاریف متعددی از هیجان ارائه داده‌اند، اما در مجموع می‌توان گفت که هیجان رویدادی پیچیده و چندبعدی است که منجر به آمادگی برای عمل می‌شود.

پژوهشگران معاصر هیجان‌ها را پایه و بنیاد رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند (کی و لورک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، هیجان‌ها تاثیرات نیرومندی بر یادگیری انسان، حافظه، توجه، اسنادها، عملکرد، و باورهای مربوط به خود افراد دارند (لوئیز، سالیوان، میشلسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۴؛ موری، آندروود و روزنهام<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴؛ به نقل از ساکیز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). در کنار تعریف و تبیین هیجان‌های عمومی و کلی، پکران<sup>۵</sup>، گوئتز<sup>۶</sup>، تیتز<sup>۷</sup> و پری<sup>۸</sup> (۲۰۰۲b) هیجان‌های پیشرفت<sup>۹</sup> را مطرح می‌کنند که مستقیماً به فعالیت‌های تحصیلی یا نتایج تحصیلی، گره خورده‌اند. هیجان‌های پیشرفت یا هیجان‌های تحصیلی<sup>۱۰</sup>، هیجان‌هایی هستند که به طور مستقیم با فعالیت‌های پیشرفت یا نتایج پیشرفت تحصیلی، گره خورده‌اند. بر اساس این تعریف، هیجان‌های وابسته به فعالیت‌های مرتبط با پیشرفت نیز هیجان‌های پیشرفت به شمار می‌آیند. لذت منبعث از یادگیری، خستگی ناشی از آموزش‌های کلاسی و ناکامی‌ها و

---

۱ - Kay & Loverock

۲ - Lewis, Sullivan & Michalson

۳ - Moore, Underwood & Rosenhan

۴ - Sakiz

۵ - Pekrun

۶ - Goetz

۷ - Titz

۸ - Perry

۹ - Achievement Emotion

۱۰ - Academic Emotion

عصبانیت‌های ناشی از تکالیف دشوار نمونه‌هایی از فعالیت‌های مرتبط با هیجان‌های تحصیلی هستند. فرآیند آموزش و یادگیری همواره -آگاهانه یا ناآگاهانه- در بستر هیجان‌های مثبت (مانند لذت، غرور و امیدواری) و هیجان‌های منفی (مانند خستگی، ناامیدی، شرم، اضطراب و خشم) در جریان است. پژوهش‌های متعددی لزوم توجه به هیجان‌های تحصیلی و تاثیر آنها در پیشرفت تحصیلی، عملکرد تحصیلی و خودگردانی یادگیری (اسد زاده، ۱۳۹۲ و نیکدل و همکاران، ۱۳۹۱) را مورد بررسی قرار داده‌اند. از جمله مداخلات روانشناختی که امروزه برای تنظیم هیجان‌های استفاده می‌شود، آموزش ذهن آگاهی<sup>۱</sup> است.

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات زین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر در باره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (تیزدل<sup>۳</sup>، ویلیامز<sup>۴</sup>، سگال<sup>۵</sup> و سالسبی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودایی گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را -که فراتر از فکر است- افزایش می‌دهد. ذهن آگاهی جنبه‌های مختلفی دارد از جمله توجه کردن: به این معنی که برای حضور چیزی که انتخاب کرده اید، شما نیاز به توجه دارید. لحظه‌ی حاضر: واقعیتی که هم اکنون و در اینجا وجود دارد به این معنی که شما تنها نیاز دارید به چیزی که هم اکنون وجود دارد آگاه باشید. تجربیات شما معتبر و به همان اندازه نیز درست است. عدم واکنش‌پذیری: معمولاً هنگامی که شما چیزی را تجربه می‌کنید، به طور خودکار با توجه به تجربه گذشته‌تان واکنش نشان می‌دهید. برای مثال، اگر شما فکر کنید "من هنوز کارم را تمام نکردم" شما متناسب با تفکر خود واکنش نشان می‌دهید و به شکل و فرمی خاص عمل می‌کنید. آگاهی شما را تشویق می‌کند که به جای واکنش به افکار، پاسنگوی تجربیات خود باشید. این یک واکنش خودکار است و حق انتخاب را از شما می‌گیرد. عدم داوری یا قضاوت: فریب و اغوای ناشی از اینکه تجربه‌ای را خوب یا بد قضاوت کنید. همان طور که بعضی چیزها را دوست دارید و از بعضی دیگر متنفرید، "من می‌خواهم احساس خوشبختی کنم"، "من دوست ندارم، بترسم". به جای اینکه قضاوت و داوری‌تان بر پایه شرایط گذشته‌تان فیلتر کنید، اجازه بدهید که قضاوت‌تان به شما کمک کند که چیزها را همانطور که هستند ببینید.

تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خود آگاهی و پذیرش خود در دانش آموزان منجر می‌شود. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن، روش‌ها و فنون مختلف

۱- Mindfulness

۲- Kabat Zinn

۳- Teasdale

۴- Williams

۵- Segal

۶- Soulsby

زیادی به کاررفته است. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه‌ی بودن<sup>۱</sup> یا یک شیوه‌ی فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک احساسات شخصی است. اگر دانش آموزان بتوانند یاد بگیرند که چگونه به طور کامل متمرکز باشند، می‌توانند کیفیت عملکرد خود را افزایش دهند و با تمرکز بیشتر، بهتر قادر به مقابله با شرایط استرس‌زا هستند (بادنر<sup>۲</sup> و لانگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). هنگامی که ما ذهن آگاه هستیم، می‌توانیم هم به طور ضمنی و هم صراحتاً یک موقعیت از دیدگاه‌های مختلف و اطلاعات ارائه شده در آن را ببینیم و به مفاهیمی که از آن‌ها اطلاعات را دریافت می‌کنیم، توجه کنیم و در نهایت دسته بندی‌هایی را ارائه کنیم که به فهم بیشتر این اطلاعات کمک کنند (دیویدسون<sup>۴</sup> و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک حالت شناختی، و یا یک روند، در جایی که عناصر رفتار ذهن آگاهانه برای موقعیت‌های خاصی استفاده میشوند، استفاده شود (میشل<sup>۵</sup>، ۱۹۶۸). داشتن میل فردی و فرصت پردازش اطلاعات به طور مستمر از دیدگاه‌های مختلف می‌تواند پایه دانش و افزایش سطح خلاقیت اضافه کند. مدارسی که آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی را استفاده کردند، به طور کلی دانش آموزان و معلمان را در تجربه یادگیری شریک دیدند. هنگامی که دانش آموزان ذهن آگاهی را در فرایند یادگیری استفاده کردند، توانستند از خلاقیت خود استفاده کرده و انعطاف پذیری شناختی را تجربه کنند، همچنین قادر به استفاده بهتر از اطلاعات به منظور ارتقاء حافظه برای ابقا آموزش‌ها شدند (بادنر و لانگر، ۲۰۰۱).

## بیان مسئله

یکی از ابعاد اساسی وجود انسان را هیجان‌ها تشکیل می‌دهند. نقش هیجان‌ها در زندگی ما چنان برجسته و چشمگیر است که تصور فقدان آن‌ها ممکن نیست. دنیای رنگارنگ ما بدون هیجان دچار بی‌رنگی خواهد بود، یک بی‌رنگی ملال آور (گراس<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸).

پژوهشگران معاصر هیجان‌ها را پایه و بنیاد رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند. بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، هیجان‌ها تاثیرات نیرومندی بر یادگیری انسان، حافظه، توجه، اسنادها، عملکرد، و باورهای مربوط به خود افراد دارند (لویز<sup>۷</sup> و همکاران<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹). طی سالیان به خاطر پیچیدگی مفهوم و ماهیت هیجان تعاریف مختلفی از آن ارائه شده است. برجسته‌ترین تعریفی که پژوهش‌های مختلف آن را مبنای کار خود قرار داده‌اند، دارای یک دیدگاه مولفه‌ای است. در این تعریف هیجان‌ها به صورت فرآیندهای چند مولفه‌ای و هماهنگ خرده سیستم‌های روان شناختی، شامل فرآیندهای عاطفی،

---

۱- Being  
۲- Bodner  
۳- Langer  
۴- Davidson  
۵- Mischel  
۶- Gross  
۷- Lewis

شناختی، انگیزشی، تظاهرات چهره‌ای و فیزیولوژی پیرامونی مطرح شده است (ترانل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). فرآیندهای عاطفی (مانند مضطرب شدن هنگام امتحان)، محور هیجان‌ها در نظر گرفته می‌شوند. از نظر فیزیولوژیکی نیز کرانه‌ی این مولفه‌ها سیستم لیمبیک می‌باشد (فیلاس<sup>۲</sup> و لی دوکس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). برای مثال مولفه‌های مرتبط با اضطراب امتحان، شامل احساس ناراحتی، تشویش و بی‌قراری (بعد عاطفی)، نگرانی‌ها (بعد شناختی)، انگیزش برای اجتناب (بعد انگیزشی)، حالات چهره (بعد رفتاری) و فعالیت‌های فیزیولوژیکی پیرامونی (فیزیولوژیکی) است. هیجان‌های ضعیف‌تر (خلق‌های هیجانی) نیز می‌توانند در شمار این مولفه‌ها قرار بگیرند، بنابراین نمود ناخودآگاه این عواطف در شمار هیجان‌ها می‌گنجد. شواهد نشان می‌دهد که تمام انسان‌ها مجموعه مشترکی از هیجان‌ها را تجربه می‌کنند. لازاروس (۱۹۹۱)، نقل از فرنکن ترجمه شمس آباد و همکاران، ۱۳۸۴) معتقد است که هیجان‌ها را می‌توان بر اساس موضوعات محوری و ارتباطی آن‌ها توصیف کرد. وی تاکید می‌کند که پاسخ‌های هیجانی ناشی از تعامل فرد با محیط بسیار شناختی و اغلب پیچیده است. شناسایی موضوعات محوری در واکنش هیجانی به فرد کمک می‌کند تا پیچیدگی آن را کم کند. لازاروس این رویکرد را چنین خلاصه کرد: «قضیه اصلی آن است که موجودات (بویژه انسان) به گونه‌ای ساخته شده‌اند که برای بقای خود، همواره روابط خود را با محیط ارزیابی می‌کنند.» لنگ<sup>۴</sup>، برادلی<sup>۵</sup> و کاتبرت<sup>۶</sup> (۱۹۹۰) تمامی انواع هیجان را در دو مقوله تقسیم بندی کردند: دسته اول هیجان‌هایی که با رفتارهای روی آوری، دلبستگی و تمایل همراه است و دسته دوم شامل هیجان‌هایی است که در قالب رفتارهای اجتنابی، کنار کشیدن و فرار ظاهر می‌شوند. از این دیدگاه، هیجان نوعی آمادگی برای عمل است و لذا می‌توان آن را در قالب هیجان‌های مثبت (خوشایند) مانند شادی و نیرومندی و هیجان‌های منفی (ناخوشایند) مانند غم، خشم و چندش طبقه بندی کرد. آن‌ها همچنین حالت برانگیختگی و جاذب بودن را از جنبه خوشایند/ناخوشایندی هیجان‌ها قابل تفکیک می‌دانند و معتقدند هیجان‌های مثبت و منفی هر دو می‌توانند در دو سوی محورهای برانگیختگی و جاذب بودن مشاهده شوند.

ارتباط بین هیجان و شناخت از مباحث مورد توجه روانشناسان و محققان بوده است. کیفیت و چگونگی ارتباط بین هیجان و شناخت، از جمله چالش‌هایی است که هر نظریه پرداز با آن مواجه بوده و لازم است آن را به صورتی دقیق تبیین نماید. در سال‌های اخیر، تحقیقات قابل ملاحظه‌ای بر فرآیند ارزیابی شناختی در حوزه‌ی هیجان‌ها متمرکز شده است. بر اساس این تحقیقات، گزینه‌ای که در فرآیند ارزیابی، انتخاب می‌گردد با هیجان‌هایی که تجربه می‌شوند، مرتبط می‌باشد (فریجدا<sup>۷</sup>، ۱۹۸۶). این قضاوت‌ها

---

۱- Tranel  
۲- Fellous  
۳- Ledoux  
۴-Bradley  
۵- Cuthbert  
۶- Lang  
۷- Frijda