

فصل اول : کلیات

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از حساسترین دوران زندگی است که کودک در حال رشد باید از آن بگذرد و مهارت لازم را کسب کند. به عبارتی دورانی است که کودک پا به مرحله بزرگسالی می گذارد یعنی انتقال از اخلاق «دیگر پیرو» به اخلاق «خود پیرو». به علت اهمیت این مرحله است که روان شناسان به آن « تولد ثانوی » می گویند(ابولقاسمی، ۱۳۸۶). در سنین نوجوانی، نوجوان از نظر جسمانی، شناختی، روانی و عاطفی دستخوش تغییراتی می شود که بر روی شخصیت وی تاثیر گذار است و این تاثیرات خواسته یا نا خواسته بر روی مفهوم خود نوجوان اثر گذار می باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

به عبارتی احساسات پر شور و عواطف گسترده از ذخائر گرانبهای دوران نوجوانی و جوانی می باشد و تمایلات عاطفی نوجوان از پایگاههای مهم آموزش اخلاقی و پرورش های انسانی است و قسمت اعظم تربیت های درست و نادرست نوجوانان بر اساس عواطف و احساسات آنهاست، به همین دلیل بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان تربیتی و متخصصان بالینی آموختن مدیریت هیجان را به نوجوان مورد تاکید دارند (لین لی وجوزف، ۲۰۰۴؛ به نقل از اسدی، ۱۳۹۰).

یکی از مباحث مهم در خصوص هیجانها، مفهوم خود کنترلی^۱ و خود بازداری^۲ به عنوان مولفه های فراشناختی است که به توانایی مدیریت و اداره هیجانها و کنترل تکانه های خود اشاره دارد که در نهایت

^۱-self-control

^۲-self-restraint

این عمل منجر به «خود تعدیلی»^۱ می گردد (مجد تیموری، ۱۳۸۶).

مهارت کنترل عواطف و هیجانات اثرات گوناگونی در جنبه های مختلف زندگی فرد، تعاملات میان فردی، بهداشت روان و سلامت فیزیکی و جسمی انسان دارد. این در حالی است که بسیاری از صاحب نظران این نکته را خاطر نشان کرده اند که صفت بارز نوروژها و پیسکوزها کاهش تظاهرات عاطفی و هیجانات می باشد (مولوی، ۱۳۸۶). سلامت عاطفی و داشتن مهارت های کنترل عواطف و هیجانات برای نوجوانان ضروری و لازم است تا از گمراه شدن در امان باشند و در عین حال مسئولیت اعمال و رفتار خود را بپذیرند. سهل انگاری در این امر منجر به افزایش یافتن تنش و به تعویق افتادن رشد و تکامل بهنجار می گردد (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

خود کنترلی و خود بازداری هیجانی یک مولفه مهم در تضمین سلامت به خصوص سلامت روانی افراد می باشد، به عبارتی سلامتی و تندرستی حالتی کاملاً مطلق نیست که همیشه در ما وجود داشته باشد و ما بایستی در شرایط و موقعیت های مختلف در حال ایجاد آن باشیم تا بتوانیم به زندگی خود ادامه دهیم. به عبارتی سلامت روان^۲ یک حالت تعادل در فرد است که اگر این تعادل به هم بریزد فرد بیمار می گردد (هنرپروران، ۱۳۸۶).

از جمله مشکلاتی که ممکن است با به هم خوردن این تعادل در افراد ایجاد شود، اضطراب^۳، افسردگی^۴ و فشار روانی^۵ است و این مشکلات در دوران نوجوانی دارای اهمیت ویژه تری است چون دوران نوجوانی ترکیبی از دو عامل محیطی و زیستی - ژنتیکی است که یکی از این عوامل محیطی، سیستم خانواده و تاثیر آن بر روی سلامت روان نوجوانان می باشد (برک، ۱۳۸۴). گینزبرگ^۶ سلامت روان را تسلط و مهارت داشتن در ارتباط صحیح برقرار کردن با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی از قبیل عشق، کار و تفریح تعریف کرده است (هنر پروران، ۱۳۸۶).

^۱-self-water downing

^۲-mental health

^۳-anxiety

^۴-depression

^۵-stress

^۶-Ginsburg

از جمله عواملی که می تواند بر مهارت های خودبازداری و سلامت روان تاثیر گذار باشد خانواده و نحوه ارتباطشان^۱ با یکدیگر است. از دیدگاه روان شناسی، خانواده نظامی نیمه بسته است که نقش ارتباطی داخلی را ایفا می کند و دارای اعضایی است که وضعیتها و مقام های مختلفی در خانواده و اجتماع احراز کرده اند و با توجه به محتوای نقش، وضعیتها، افکار و ارتباطات خویشاوندی و غیره ایفای نقش و وظیفه می کنند (اسعدی، ۱۳۸۷).

به عبارت دیگر مهارت برقراری ارتباط موثر، یکی از مهمترین پیش بینی کننده های سلامت در روابط بین فردی است که یکی از عمده ترین ویژگی های این ارتباطات قابل یادگیری بودن آنها می باشد (هارجی و دیکسون^۲، ۲۰۰۴).

محققان بسیاری سعی داشته اند که الگوهای ارتباطی خانواده را شناخته و طبقه بندی کنند از جمله فیتزپاتریک و ریچی^۳ (۱۹۹۴) و ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰؛ به نقل از فیتزپاتریک، ۲۰۰۴)، دو بعد زیر بنایی جهت گیری گفت و شنود^۴ و جهت گیری همنوایی^۵ را در الگوهای ارتباطی خانواده شناسایی و معرفی کردند.

در فرم تجدید نظر شده (ریچی و فیتزپاتریک، ۱۹۹۰؛ کوئر^۶ و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲) جهت گیری همنوایی به هماهنگی بین اعضای خانواده و اجتناب از هر گونه تعارضات و مجادلات اشاره دارد، در حالی که در جهت گیری گفت و شنود فرزندان تشویق می شوند تا در مورد مسائل مختلف فکر کنند و به بحث با یکدیگر پردازند.

از سوی دیگر لازم به ذکر است که از ترکیب این دو بعد، چهار الگوی ارتباطی یا چهار نوع خانواده شکل می گیرد که عبارتند از: خانواده های کثرت گرا^۷، خانواده های توافق کننده^۸، خانواده های حمایت

^۱-communication

^۲-Hargie & Dickson

^۳-Fitzpatrick & Ritchi

^۴-conversation

^۵-conformity

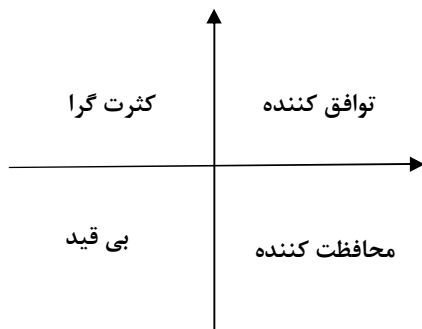
^۶-koerner

^۷-pluralistic

^۸-consensual

حمایت کننده^۱ و خانواده های به حال خود واگذارند^۲.

در خانواده های کثرت گرا استقلال و فردگرایی تشویق می شود و همگی به تبادل عقاید و افکار می پردازند و همه به طور برابر در تصمیم گیری ها شرکت می کنند. در خانواده های توافق کننده اعضای آن تمایل به تبادل عقاید و افکار دارند اما تصمیم گیرنده نهایی خود والدین هستند و درعین حال تمایل به همگونی و هماهنگی دارند. و همچنین در خانواده های حمایت کننده، پدر و مادر به عنوان مرجعین قدرت هستند و اهمیتی به تبادل افکار و عقاید نمی دهند و تلاش می شود همگونی و هماهنگی در خانواده حفظ شود. در آخر خانواده های به حال خود واگذارنده خانواده ای هستند که در آنها ارتباطات و گفت و گو کم است و تقریباً فرزندان به حال خودشان رها گردیده اند. در شکل (۱-۱)، چگونگی تعامل این دو بعد و الگوهای ارتباطی ناشی از آن نشان داده شده است.



شکل (۱-۱) الگوهای ارتباطی

بطور کلی حاکم بودن روابط مطلوب در درون خانواده رشد ذهنی، عاطفی و روانی - اجتماعی اعضا را به دنبال خواهد داشت و کارکرد نامطلوب و خصمانه میان اعضا موجب آشفتگی در روابط خانوادگی می شود و باعث می شود طیف باطل و نادرستی از روابط نامطلوب و واکنش خصمانه ادامه یابد. به طور کلی خانواده و روابط حاکم در آن می تواند یک عامل تاثیر گذار در تضمین سلامت روان و کنترل و بازداری هیجانات نامطلوب فرزندان گردد و یا اینکه سلامت روان فرزندان را به مخاطره بیندازد و تشدید مشکلات هیجانی را به دنبال داشته باشد.

^۱-protective
^۲-laissez faive

بیان مسئله :

هنر بر قراری یک رابطه اثربخش با دیگران بستگی به مهارت فرد در کنترل و بازداری هیجان های خود و دیگران دارد و این توانایی درمیزان محبوبیت، رهبری و اثر بخشی فردی تاثیر گذار است. عدم شناخت هیجانهای خود و دیگران نه تنها باعث آسیب رسانی به دیگران در روابط بین فردی می گردد بلکه موجب آسیب رسانی به خود فرد می شود (مجد تیموری، ۱۳۸۶).

کنترل عواطف و هیجانات در همه سنین به خصوص در سنین نوجوانی مقوله بسیار مهمی است، زیرا دوران نوجوانی دوران جوشش و بروز هیجانات شدید می باشد. نوجوان نمی داند با احساسات شدید و گاه متضاد خود چگونه برخورد کند، همچنین به دلیل ناتوانی در کنترل عواطف خود نمی تواند جلوی واکنش های سریع و ناگهانی خود را بگیرد و در چنین شرایطی دچار مشکلاتی می گردد که علاوه بر صدمه زدن به خود و دیگران باعث آسیب رسانی به کل جامعه می گردد که می توان به خشم، اضطراب و افسردگی اشاره کرد (مولوی، ۱۳۸۶).

خود کنترلی هیجانی ناظر بر توانایی فرد در کنترل عواطف و هیجانات و داشتن روحیه ای قوی در مقابله با مشکلات، عشق و علاقه درونی است (سامانی و لطیفیان، ۱۳۸۴). از نظر براودر و شاپیرو^۱ (۱۹۸۵) از آنجا که خود کنترلی، فرد را درگیر با تغییر رفتار خودش می کند حائز اهمیت است و می بایست آن را جدی تر گرفت. وینبرگر و شوارتز^۲ (۱۹۹۰) چهار زیر مقیاس را برای خود بازداری در نظر گرفتند که عبارت است از فرونشاندن خشم، کنترل تکانه، مسئولیت پذیری و مراعات دیگران. همه افراد به صورت یکسان اقدام به ابراز هیجانات خود از جمله هیجان خشم نمی کنند و با توجه به تجارب قبلی، شخصیتی و تقویت یا تنبیه های بیرونی و درونی آنها را به شیوه های مختلف ابراز می کنند (جزایری، دهقانی، ۱۳۸۷).

بک اظهار می دارد که تهدید نیازها و امنیت افراد باعث فشار روانی می گردد که در اثر استمرار آن

^۱-Browder & Shapiro

^۲- Weinberger & Schwartz

علائم اضطراب و نگرانی بروز می کند و نگرانی تولید عصبانیت می کند. افراد بر طبق سبک های شخصیت خود در برابر عصبانیت واکنش نشان می دهند. برخی بر اساس آن سبک ها، عصبانیت خود را سرکوب می کنند که این به نوبه خود فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می کند (زاهدی فر، ۱۳۷۷).

یکی از عواملی که می تواند بر روی مهارت های خودبازداری و سلامت روان تاثیر گذارد، خانواده ونحوه ارتباطشان است. خانواده سیستمی قانونگذار است که اعضای آن دائما در حال تعریف مجدد ماهیت روابط خود بر مبنای الگوهای ارتباطشان می باشند، شناخت این الگوها ما را به شناخت بعضی از جنبه های عملکرد خانواده کمک می کند، در واقع شناخت انواع مختلف الگوها و سبک های ارتباطی خانوادگی علاوه بر توصیف به پیش بینی وتوضیح عملکرد خانواده کمک می کند (والترزلاویک، بیوین وجکسون^۱، ۱۹۶۷؛ به نقل از کوروش نیا، ۱۳۸۶).

کرترنر و فیتزپاتریک (۱۹۹۷) جهت گیری گفت و شنود (اولین بعد) را شرایطی که خانواده ایجاد می کند تا اعضای آن آزادانه و راحت و در تعامل با یکدیگر در مورد موضوعات مختلف به تبادل افکار و عقاید پردازند تعریف کرده اند و همچنین آنها جهت گیری همنوایی (دومین بعد) را هماهنگی و همسانی اعضای خانواده در ارزش ها، عقاید و نگرش های خانواده وتاکید بر وابستگی متقابل واجتناب از هر گونه تعارض تعریف کرده اند. با الهام از مبانی نظری وتحقیقات در پژوهش حاضر وضعیت ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده در رابطه با پیش بینی کننده های مهارت های خود بازداری وسلامت روان بررسی می شود و به این سوال پاسخ می دهد که آیا ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده، مهارت های خود بازداری و سلامت روان دانش آموزان را پیش بینی می کند؟

اهمیت تحقیق:

در همه جوامع، درکانون تجربه ارتباط با اعضای خانواده از قبیل پدر و مادر، خواهر و برادر و غیره است که مهارت های ارتباط برقرار کردن شکل می گیرد و این خانواده است که بستری را فراهم می کند تا فرد

^۱-Watzlawick,Beavin & Jackson

خودش را مورد ارزیابی قرار دهد و در کل خودش را بشناسد و به هویت واقعی برسد.

عملکرد خانواده می تواند در تمامی ابعاد و زمینه ها بر روی رفتار، شخصیت و رشد استعدادهای فرزندان تاثیرگذار باشد، این عملکرد نه تنها در برگیرنده عواملی از قبیل : امکانات رفاهی خانواده و تحصیلات والدین است، بلکه شامل رشد اخلاقی، نحوه برخورد اعضای خانواده با مشکل، ابراز عواطف، رفع نیاز های عاطفی و غیره می باشد (اپشتاین و بیشاپ، ۱۹۸۳).

خانواده در تمامی فرهنگ ها خواستار سلامت جسمانی و روانی اعضای خود هستند و برای رسیدن به این خواسته بایستی عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان را شناخت که یکی از این عوامل نحوه ارتباطات اعضای خانواده با یکدیگر است، که به عنوان مهمترین عامل قلمداد می شود که یا سلامت روان افراد را به خطر می اندازد و منجر به بروز مشکلات هیجانی و رفتاری در اعضاء می گردد و یا تضمین کننده و تامین کننده سلامت روانی اعضاء است و از بروز مشکلات هیجانی و رفتاری جلوگیری به عمل می آورد. این در حالی است که مثلاً نوجوانانی که ارتباطات کمی با والدین خود دارند و یا اصلاً این ارتباط را تجربه نکرده اند با مشکلات ارتباطی بیشتر و اضطراب بیشتری در جامعه مواجه اند. در حالی که نوجوانانی که ارتباطات بازتری و راحت تری با والدین خود دارند به طبع، مهارت های ارتباطی بیشتری دارند و در جامعه و در موقعیت های مختلف اضطراب و نگرانی ضعیف تری را تجربه می کنند.

در هر شرایط خویشنداری و بازداری عواطف و هیجانات منفی بخصوص در دوران نوجوانی از مقوله بسیار مهمی قلمداد می شود که بایستی توسط نوجوان انجام پذیرد. با توجه به متغیرهای مورد پژوهش تا به حال تحقیقی در زمینه پیش بینی مهارت های خودبازداری و سلامت روان بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده صورت نگرفته است و امید است این مطالعه فرصتی باشد تا بتوان با اهمیت جلوه دادن نحوه ارتباطات در میان اعضاء و بالا بردن کیفیت آن، باعث رشد و شکوفایی هر چه بیشتر اعضاء در تمامی ابعاد و جنبه های زندگی از جمله تامین سلامت روانی و همچنین بازداری و کنترل هر چه بیشتر هیجانات منفی در میان نوجوانان گردیم.

اهداف تحقیق :

اهداف اصلی :

۱- بررسی رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده (جهت گیری گفت و شنود ، جهت گیری همنوایی) با خودبازداری هیجانی و ابعاد آن (فرونشاندن خشم ، کنترل تکانه ، مراعات دیگران ، مسئولیت پذیری) در نوجوانان دبیرستانی .

۲- بررسی رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده (جهت گیری گفت و شنود ، جهت گیری همنوایی) با ۷۶ سلامت روانی و ابعاد آن (افسردگی ، اضطراب ، فشار روانی) در نوجوانان دبیرستانی .

۳- بررسی قدرت پیش بینی کنندگی میزان خودبازداری توسط الگوهای ارتباطی خانواده .

۴- بررسی قدرت پیش بینی کنندگی میزان سلامت روان توسط الگوهای ارتباطی خانواده .

اهداف فرعی :

۱- مقایسه خودبازداری نوجوانان دختر و پسر دبیرستانی

۲- مقایسه سلامت روانی نوجوانان دختر و پسر دبیرستانی .

تعارف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش :

الف) تعاریف نظری:

الگوهای ارتباطی خانواده: والتزلاویک، بیوین و جکسون (۱۹۶۷)، به نقل از کلارک و شیلدز، (۱۹۹۷) خانواده را سیستمی قانونگذار تعریف کردند که اعضای آن دائماً در حال تعریف و تجدید نظر در تعریف ماهیت ارتباطشان بر اساس الگوهای ارتباطی خود هستند که شناخت این الگوها به شناخت بعضی از جنبه های عملکرد خانواده کمک می کند و به عبارتی این الگوها گویای نوع رابطه والدین و فرزندان با یکدیگر هستند.

-**جهت گیری گفت و شنود:** شرایطی که خانواده ایجاد می کند تا اعضای آن به صورت آزادانه و راحت در تعامل با یکدیگر به بحث و تبادل نظر در مورد موضوعات مختلف بپردازند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۱۹۹۷).

-**جهت گیری همنوایی:** شرایطی که در آن خانواده به هماهنگی و همگونی اعضاء در ارزشها و عقاید خانوادگی و اجتناب از هرگونه تعارض با یکدیگر تاکید دارد (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۱۹۹۷).

خودبازداری: توانایی و گرایش به سامان دادن احساسها، رفتارهای کلامی و غیر کلامی و دیگر گونه های خود بیان گری می باشد (اسنایدر، ۱۹۴۷؛ به نقل از حسینی، ۱۳۸۵).

-**کنترل تکانه^۱:** به تفکر کردن قبل از انجام دادن یک عمل و رفتار خاص اشاره دارد که فرد این توانایی را دارا می باشد که لذت ها و کامرواسازی ها را به تاخیر اندازد تا بتواند به اهداف بلند مدت دست یابد (ماگنوسون^۲، ۱۹۸۸).

-**فرونشاندن خشم^۳:** به عنوان یکی از شیوه های بیان خشم است که در آن فرد خشم خود را تجربه می کند اما آن را به شیوه هوشیارانه و آگاهانه فرونشانده و ابراز نمی دارد (جزایری و دهقانی، ۱۳۸۷).

-**مراعات دیگران^۴:** که به معنی فهم و درک احساس و هیجانهای دیگری یا به مفهوم ارتباط عاطفی برقرار کردن با فرد دیگر است (گالو^۵، ۱۹۸۹؛ به نقل از باولک^۶، ۲۰۰۳).

-**مسئولیت پذیری^۷:** سرتو (۱۹۸۹) مسئولیت پذیری را یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت هایی که بر عهده او گذاشته می شود تعریف می کند (شمشیری، ۱۳۸۸).

۱-impuls control
۲-Magnusson
۳-suppression of anger
۴-consideration of other
۵-Gallo
۶-Bavolek
۷-responsibility

سلامت روان : سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف کرده اند (هنرپروران، ۱۳۸۶).

-فشار روانی: به مجموعه عوامل و موانعی که باعث عدم سازگاری با محیط و عدم تعادل و توازن سیستم یا فرد می گردد فشار روانی گویند (لازاروس^۱، ترجمه صالحی کلاهی و بدزافشان، ۱۳۸۸).

-اضطراب: احساس ناخوشایندی است که مشخصه اصلی آن احساس خطر کردن است و به صورت ذهنی و فرضی صورت می پذیرد که هیچ منبع مشخص شده ای ندارد و با نگرانی و دلشوره همراه است (هنرپروران، ۱۳۸۶).

-افسردگی: نوعی احساس غمگینی، ناکامی و از دست دادن علاقه نسبت به زندگی همراه با اختلال در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی تعریف کرده اند (برک، ۱۳۸۴).

(ب) تعارف عملیاتی:

الگوهای ارتباطی خانواده: این مفهوم همراه با ابعاد دوگانه اش (جهت گیری گفت و شنود و جهت گیری همنوایی) در قالب عملیاتی عبارتند از امتیاز نمره ای که افراد در هر یک از ابعاد به طور منفرد و به طور کلی تحت عنوان نمره الگوهای ارتباطی خانواده از طریق اجرای مقیاس تجدیدنظر شده الگوهای ارتباطی خانواده (ریچی و فیتزپاتریک، ۱۹۹۰) به دست می آورد.

نمرات جهت گیری گفت و شنود در دامنه صفر تا ۶۰ و جهت گیری همنوایی در دامنه صفر تا ۴۴ قرار دارد که نمرات بیشتر در هر کدام از این دو بعد نشان دهنده این است که در خانواده او جهت گیری گفت و شنود یا همنوایی زیاد وجود دارد.

^۱-Lazarus

خودبازداری: این مفهوم میزان بازداری هیجانی و توانایی فرونشاندن خشم را مورد ارزیابی قرار می

دهد که از محاسبه امتیاز هر فرد از طریق اجرای مقیاس خود بازداری (وینبرگر و شوارتز، ۱۹۹۰)

مشخص می شود.

نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس ها (کنترل تکانه؛ فرونشاندن خشم، مراعات دیگران، مسئولیت

پذیری) از طریق جمع کردن امتیاز عبارات مربوط به آن زیر مقیاس به دست می آید که بالاترین امتیاز

۳۵ برای دو مقیاس: فرونشاندن خشم و مراعات دیگران و امتیاز ۴۰ برای دو زیرمقیاس: کنترل تکانه و

مسئولیت پذیری می باشد.

سلامت روان : این مفهوم در قالب ابعاد سه گانه اش (افسردگی، اضطراب، فشار روانی) شامل

امتیازی است که افراد به طور مجزا اما تحت عنوان کلی سلامت روان از طریق اجرای فرم کوتاه ۲۱

سوالی مقیاس های افسردگی، اضطراب، فشار روانی (لاوبوند و لاوبوند، ۱۹۹۵) به دست می آورند که از آن

طریق می توان به شدت و کاهش مشکلات روان شناختی در افراد پی برد.

مقدمه:

با توجه به موضوع مورد تحقیق در این پژوهش تحت عنوان پیش بینی ابعاد خودبازداری و سلامت روان بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده، در این فصل ابتدا ادبیات و اطلاعات مربوط در این زمینه به ترتیب عنوان ارائه می شوند و سپس به پیشینه تحقیقات داخلی و خارجی در زمینه متغیرهای مورد پژوهش پرداخته می شود.

الف) مبانی نظری:

مفهوم هیجان^۱:

روان شناسان در تعریف هیجان و عاطفه اختلاف نظر دارند، زیرا هر کدام در تعریف خود زاویه ای از آن را در نظر می گیرد. این در حالی است که به نظر می رسد به تعداد نویسندگانی که درباره هیجان مطلب نوشته اند، تعریف وجود دارد (حسن زاده، ۱۳۸۶).

تمام هیجان ها در اصل تکانه هایی برای عمل کردن هستند و در اصل برنامه هایی فوری برای حفظ زندگی هستند که تکامل در وجود ما به تدریج به ودیعه گذارده است و ریشه اصلی لغت emotion و فعل لاتین آن motere به معنای حرکت کردن است و در فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد معنای لغوی هیجان چنین ذکر شده است « هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، عاطفه، هر حالت ذهنی قدرتمند تهییج شده » (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۸۷).

۱-emotion

پلاچیک^۱ در تعریف خود از هیجان دقیقاً این چنین مطرح کرد: «۱- یک حالت عاطفی خاص درونی که معمولاً بر تعبیر و تفسیرهایی مبتنی است. ۲- مجموعه ای از تغییرات فیزیولوژیکی درونی که از نظر ذهنی به بازگشت مجدد تعادل بین ارگانسیم و محیط آن کمک می کند. ۳- الگوهای مختلفی از رفتار آشکار که از طریق محیط برانگیخته می شود و مبین رابطه ی متقابل پایداری با محیط است. این الگوهای رفتاری حاکی از یک حالت فیزیولوژیکی برانگیخته شده و یک حالت روانی آشفته است» (حسن زاده، ۱۳۸۶).

از سوی دیگر استراب^۲ و همکاران (۲۰۰۲) هیجان را نتیجه تعامل عوامل درونی، عوامل محیطی و فرایندهای عصبی - هورمونی می دانند و معتقدند که هیجان ها الف) با تجارب عاطفی مانند احساس لذت یا عدم لذت همراهند؛ ب) فرد را به تفسیرهای شناختی و احساسی می دارند؛ ج) باعث به کار افتادن برخی از تغییرات درونی مانند افزایش فشار خون می شوند؛ د) رفتارهایی را فرا می خوانند که اغلب ابرازگر، انطباقی و جهت گیری شده به سوی هدف هستند. هیجانها به وسیله افکار، رفتار و فیزیولوژی تاثیر می پذیرند و بر آنها اثر می گذارند؛ بعضی از هیجانها مثبت و خشانند هستند؛ مانند شادی و عاطفه و بعضی از هیجان ها منفی؛ مانند خشم، ترس و غم (احقر، ۱۳۸۷).

در روان شناسی، هیجان ها جایگاه حساس و بنیادی دارند، زیرا رابطه آنها با نیازها و انگیزش ها بسیار نزدیک است و می توانند ریشه بسیاری از اختلالات روانی و روان تنی را تشکیل دهند و می توانند سلامت انسان را تضمین کنند (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۸۷).

دوره نوجوانی و دگرگونی های آن را می توان به گردهادی تشبیه کرد که خاک و شن فراوانی به همراه می آورد و می برد که متضمن عناصر و عوامل هیجانی، اجتماعی، ذهنی و جنسی است و این عوامل با هم تشکیل دهنده حیات فرد در دوران نوجوانی می باشند (شعاری نژاد، ۱۳۸۶).

بروز حالت ها و واکنش های شدید هیجانی از سوی نوجوان و جوان در این سنین بیشتر از هر چیز

۱-Plutchik
۲-Straub

دیگری موجب می شود تا در نظر اطرافیان این حالت ها و واکنش ها بد و بحرانی جلوه کند، چون در دوران نوجوانی به علت تغییر و تحولات درونی که نوجوان در خود احساس می کند، مانند آتشفشانی است که در درون خود غوغایی دارد و از آنجا که علت این حالات را به خوبی نمی داند، سعی می کند اینگونه رفتارهای متنوع را به شکلی توجیه کند و برای رسیدن به چنین توجیهی نوجوانان و جوانان به دو گروه عمده تقسیم می شوند؛ گروه اول کسانی هستند که برای مبارزه و برخورد با این تغییرات راه گوشه گیری و انزواطلبی را بر می گزینند و گروه دوم کسانی هستند که سرسختانه به مبارزه با چنین واکنش هایی پرداخته و با خشم و پرخاشگری و انجام فعالیت های شدید هیجانی، سعی می کنند ترس خود را از اتفاقاتی که در درونشان می افتد پنهان کنند (اکبری، ۱۳۸۷).

آثار هیجان:

هیجان ها، پدیده هایی چند وجهی اند و تا اندازه ای حالت های عاطفی – ذهنی هستند و باعث می شوند تا به شیوه خاصی احساس کنیم (جزایری و رحیمی، ۱۳۸۵).

گاهی هیجانها آثار نامطلوبی برای نوجوانان دارند و به سلامت و فعالیت های ذهنی و بدنی او صدمه وارد می کنند ، این آثار عبارتند از :

- ۱-آثار بدنی : که به صورت خستگی مزمن،اختلالات گوارشی مانند بی اشتهاپی و استفراغ، یبوست و اسهال، کاهش وزن ، ضعف عمومی بدن ظاهر می شوند.
- ۲-فعالیت ذهنی : فعالیت های مختلف ذهنی از هیجانهای تند متاثر می شوند، چنانکه هنرپیشه تازه کار وقتی برای اولین بار در مقابل جمعیت تماشاگران ظاهر می شود هر چه را که حفظ کرده بود فراموش می کند و علت آن ترس شدید از وضع موجود است.
- ۳-گرایش ها: هیجان ها ی تند اثر نیرومند تری در تغییر گرایش های فرد دارند و موجب پیدایش تعجب در او می شوند.

۴- عاداتهای هیجانی : تندی هیجان و تکرار بیشتر آن، فرد را از کنترل خود خارج می دارد و در نتیجه او به کمترین علت عصبانی می شود و این نیز او را به یک نوع اضطراب و بد بینی گرفتار می کند (شعاری نژاد، ۱۳۸۶).

نظریه های مختلف در زمینه هیجان:

نظریه روان کاوی:

راپاپورت از فروید چنین نقل می کند که «عواطف و هیجانات با فرایندهای تخلیه روانی که آخرین حالت آن به عنوان احساس درک می شود یکی است». محققانی که در جستجوی تعیین روابط روشن و مشخص هیجانهای احساس شده و فرایندهای جسمانی هستند محکوم به شکست نمی باشند، چرا که «قوای محرک و تظاهرات روحی، ناخودآگاه است و روابط متقابل داده های فیزیولوژیکی و داده های مربوط به آگاهی و شعور، از طریق تحقیق قابل کشف نیست». (پلاچیک، ۱۹۵۹، ترجمه، رمضان زاده، ۱۳۶۶).

نظریه شناختی:

مندلر^۱ معتقد است که وقفه یا بازداری فرایندهای فکری یا زنجیره های رفتاری جاری موجب فعال شدن دستگاه عصبی خودکار می شود و این نیز به نوبه خود یک حالت عمومی انگیختگی (هیجان) را سبب می گردد. این پاسخ فطری جاندار در مواقعی است که یک فرایند سازمان یافته ی روانی دچار وقفه می شود (حسن زاده، ۱۳۸۶).

از سوی دیگر طبق این نظریه، اختلالات هیجانی دارای یک محتوا یا موضوع شناختی خاص هستند که در آنها وجود دارد مثلاً احساس بی ارزش یا فقدان در افسردگی ، خطر یا تهدید در اضطراب، خطر وابسته به موقعیت در هراس، تعرض در خشم و انبساط در شادی. این موضوعات با مفهوم بک از « قلمرو

۱-Mandler

شخصی^۱ « گر خورده اند، یعنی هر آنچه فرد در زندگی اش مهم تلقی کند . ماهیت پاسخ هیجانی یک فرد یا آشفستگی هیجانی او به این بسته است که او رویدادها را به نفع یا ضرر قلمرواش یا متعارض با آن درک کند و یا به خاطره آمیز بودنش پی ببرد (بک، ۱۹۹۸).

نظریه رفتارگرایی:

واتسون (۱۹۲۹) اظهار داشت که فقط سه هیجان اساسی وجود دارد که ذاتی بوده و توسط محرک های ویژه ای بروز می کنند. این سه الگوی هیجانی عبارتند از : ترس، خشم و عشق. او می گوید ترس عبارتند از پاسخ ذاتی فرد به صدای بلند و یا از دست دادن حمایت ، خشم هنگامی به وجود می آید که از حرکات فرد جلوگیری شود و عشق حاصل نوازش و دلجویی است . سایر هیجان ها از طریق شرطی شدن و یادگیری است که به وجود می آیند (احمدی، ۱۳۸۰).

از دیدگاه تولمن^۲ (۱۹۲۳) هیجان را نمی توان رفتار آشکار فرد تلقی کرد، وی هیجان را آمادگی و کشش شخص برای انجام رفتار می داند (احمدی، ۱۳۸۰).

اسکینر^۳ (۱۹۵۳) بر این باور بود که هیجان بیشتر یک منبع نیرو می باشد و نه نوعی پاسخ . و در جای دیگر اظهار می دارد که هیچ تردیدی وجود ندارد که بنویسید هیجان ها یکی از بهترین نمونه های علت های تخیلی است که تمایل داریم رفتارهایمان را به آنها نسبت دهیم (احمدی، ۱۳۸۰).

۱-personal domain
۲-Tolman
۳-Skinner

نظریه انگیزشی^۱:

لپر^۲ نظریه انگیزشی هیجان را مطرح کرد و در چند سال پیش مقاله ای منتشر کرد که در آن به جای تعریف هیجان به عنوان یک پاسخ نامنظم، از یک تعریف انگیزشی حمایت کرد و عنوان کرد که مرز بین انگیزه ها و هیجان ها غالباً باریک است. (پلاچیک، ۱۹۵۹؛ حسن زاده، ۱۳۸۶).

او خاطر نشان کرد که معمولترین تعریف هیجان توسط یانگ (۱۹۴۳) ارائه شده است که گفته است « هیجان نوعی برآشفتگی شدید در فرد به عنوان یک کل است که در اصل ماهیتی روان شناختی دارد و متضمن رفتار، تجربه آگاهانه و تغییرات درونی است ». بر اساس این تعریف، هیجانها را در درجه اول می توان به منزله انگیزه هایی به حساب آورد، زیرا که آنها فرایندهایی به حساب می آیند که باعث تحریک، تداوم و کنترل فعالیت می شوند. تغییرات فیزیولوژیکی و رفتاری که همراه با هیجانها بروز می کنند، ممکن است با حالات قبل از خود متفاوت باشند، اما به فرد کمک می کنند تا خود را برای انجام واکنشی که در آن واحد ضرورت دارد آماده کند و یا در همان موقع آن را انجام دهد (پلاچیک، ۱۹۵۹؛ ترجمه رمضان زاده، ۱۳۶۶).

نظریه تکاملی هیجان^۳:

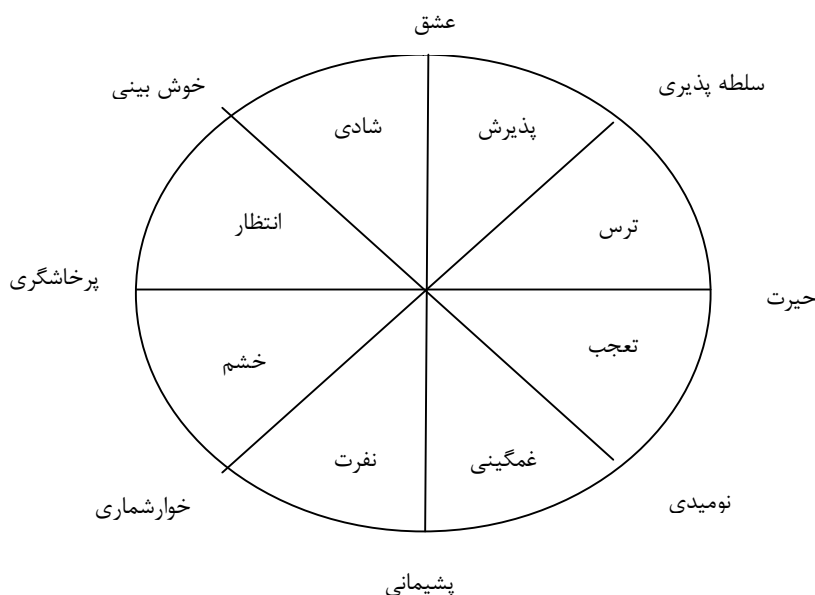
به عقیده داروین، هیجانها محصول تکامل هستند، مثلاً ترس به جاندار کمک می کند که از خطر فرار کند و بنابراین زنده بماند. این فرض داروین مبنای چند نظریه در هیجان شد، یکی از نظریه هایی که بر اساس نظریه تکاملی داروین به وجود آمده است، نظریه رابرت پلاچیک است. پلاچیک هیجانها را برای بقا امری انطباقی می داند که با داشتن روابط و تاثیر متقابل روی یکدیگر، احساسهای پیچیده تری به وجود می آورند. او یک نظریه ی توصیفی مطرح کرده است که به چیزی که آن را هیجانهای اولیه یا اصلی می نامند مربوط است و همچنین از ترکیب این هیجانها، هیجانهای ثانویه پدید می آیند که در

۱-motivational theory

۲-Lepper

۳-emotion evolutionary theory

واقع احساسات پیچیده تری محسوب می گردند(حسن زاده، ۱۳۸۶). در شکل (۱-۲) هیجان های اولیه پلاچیک که شامل ۸ هیجان است در داخل دایره نشان داده شده و هیجان هایی که از ترکیب ساده داخل دایره به وجود می آیند، در خارج از دایره نشان داده شده اند.



شکل(۱-۲) ترکیب دوتایی هیجان های اولیه در دیدگاه پلاچیک

خودبازداری هیجانی:

سنگ بنای منش، خودبازداری است، چنانچه فلاسفه از زمان ارسطو تا کنون ملاحظه کرده اند، زندگی با فضیلت بر پایه ی خودبازداری قرار گرفته است. یکی از اساسی ترین اصول مرتبط با منش، توانایی انگیزش و هدایت شخص خود است، چه در انجام تکالیف مدرسه ، تمام کردن یک کار و چه بیدار شدن در هنگام صبح باشد (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۸۷).

بازداری، نقش بسیار مهمی در خودگردانی هیجان دارد. نارسایی بازداری باعث می شود که کودک در تنظیم و کنترل هیجان ، انگیزش و برانگیختگی مشکل اساسی پیدا کند. این مشکل به صورت واکنش های شدیدتر، تحمل کم ، افت توانایی به علت تاثیر هیجان، کمبود انگیزه کافی برای پیگیری کارها و در نهایت وابستگی به انگیزه های بیرونی است. از نظر رشدی کودکان می توانند از حدود ۵ تا ۱۰ ماهگی

به خودگردانی انگیزش و هیجان پردازند (استیفر و برونگارت^۱، ۱۹۹۵؛ به نقل از بارکلی^۲، ۱۹۹۷b).
خودبازداری هیجانی به عنوان ابداع تنظیماتی وینبرگر (WAI^۳؛ وینبرگر و شوارتز، ۱۹۹۰) به منظور
ارزیابی کارآمد از تنظیمات هیجانی و اجتماعی طولانی مدت و همچنین سنجش بازداری هیجانی و
فرونشاندن خشم با یک قالب طبقه بندی شده طراحی شده است. در ادامه به تعریف خود بازداری
پرداخته می شود.

تعریف خودبازداری:

بازداری امکان کنترل برانگیختگی همراه با تجربیات عاطفی را فراهم می کند و در تعدیل زمان غلبه
بر تجربه عاطفی نقش دارد. به عبارتی میزان توانایی فرد در اعمال بازداری مناسب به هنگام تجربه
هیجانی، بازداری عاطفی و هیجانی تعریف می شود (تئونیسن^۴، ۲۰۰۵).

به هنگام تجربه حالت‌های عاطفی، اگر محرک عاطفی توانایی بازداری را سلب کند، اعمال بازداری
عاطفی مختل می شود و تنظیم موثر حالت هیجانی رخ نمی دهد. یک رویکرد در تبیین این بد تنظیمی
هیجانی، به سوگیری توجه ناشی از وجود مولفه هیجانی اشاره دارد که مانع از اعمال بازداری و تنظیم
هیجانی متناسب با موقعیت شده و زمینه ی برون ریزی پرخاشگرانه و تکانشگرانه را فراهم می آورد
(عاطفی و همکاران، ۱۳۸۹).

وینبرگر و همکارانش (۱۹۹۰)، خودبازداری را به عنوان یک ساختار فوق العاده در نظر گرفته اند
(هامپسون^۵، جان و گلدبرگ^۶، ۱۹۸۶) که جنبه های مختلف سازگاری با جامعه و کنترل خود را در بر
می گیرد و همچنین به طور قوی رفتار بزهکاری در نوجوانان را پیش بینی می کند (گات فرد سون^۷ و

۱-Steifer & Brongart

۲-Barkley

۳-The Weinberger Adjustment Inventory

۴-Theunissen

۵-Hampson

۶-John & Goldberg

۷-Gottfredson

هیرسچی^۱، ۱۹۹۰).

خودبازداری به تمایلات و خواسته ها و تکانه ها در طول دوران زندگی و ممانعت از آنها و همچنین به هیجاناتی که فرد در علائق مربوط به اهداف طولانی مدت خود به آنها تمرکز کرده و در عین حال روابط مثبت و خوشایند با دیگران داشتن مربوط می شود، به طور کلی خودبازداری از نظر ژنتیکی مشابه با دیگر ابعاد گسترده مانند وجود خارجی بخشیدن به رفتارها (آخنباخ و ادلبروگ^۲، ۱۹۸۳) و کنترل خود است (بلاک^۳، ۱۹۸۰).

اصطلاح کنترل خود و خودبازداری، به طور معمول برای توانایی مهار رفتار تکانشی از طریق مهار امیال فوری کوتاه مدت به کار برده می شود (پورافکاری، ۱۳۷۳). خودبازداری و خودکنترلی را می توان از ابعاد گوناگون نگاه کرد. برای مثال، خودکنترلی را به عنوان « تاخیر خشنودی^۴ » و از نظر عملیاتی طول زمانی که فرد برای رسیدن به پیامد ارزشمند تر در آینده ای دیرتر منتظر می ماند، توصیف کرده اند (رودریگوز و همکاران^۵، ۱۹۸۹؛ به نقل از استری هورن، ۲۰۰۲). اصطلاح خودبازداری نشان می دهد که کنترل از درون فرد و نه از بیرون هدایت می شود. البته ممکن است فرد خودش با تغییر در محیط چنین کاری را مدیریت کند. نارسایی در خودبازداری و خودکنترلی با مفهوم تکانشگری رابطه دارد و نشانگر ناتوانی در تفکر در مورد پیامد رفتار است که این ناتوانی به نوبه خود منجر به رفتار بدون پیش بینی می شود (علیزاده، ۱۳۸۴). خودبازداری را بایستی از انکار و سرکوب کردن^۶ هیجانات متمایز کرد. در حالت سرکوب کردن ممکن است هیجانات به دیگران منتقل شود اما در حالت خودبازداری این عمل به طور آگاهانه مورد توجه قرار نمی گیرد و هیجانات تجربه می شوند اما به شکل منفی به دیگران انتقال داده نمی شود

۱-Hirschi

۲-Achonbach & Edelbrock

۳-Block

۴-delay of gratification

۵-Rodriguez & et.al

۶-repression