



## معرفی هسته پژوهشی

# مطالعات هیجان و تنظیم هیجان

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

تهیه و تنظیم:

دکتر مژگان لطفی

(روانشناس بالینی)

تابستان ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه و کلیات
۴.....	چشم‌انداز
۵.....	ماموریت
۵.....	هدف کلی
۵.....	اهداف اختصاصی و مسیر پژوهشی
۷.....	برنامه‌های بلندمدت، میان مدت، کوتاه مدت
۷.....	نتایج مورد انتظار
۸.....	ارکان هسته
۸.....	گروه پژوهشی
۸.....	ترجمان دانش

## مقدمه و کلیات

هیجان یک حالت پیچیده روان‌شناختی است که در برگیرنده تجارب ذهنی، پاسخ هیجانی و رفتار آشکار بوده و در واکنش به رویدادهای درونی و بیرونی ظاهر می‌شود. این پدیده یک تجربه اصیل انسانی بوده و موجب غنا بخشیدن به زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها می‌شود. هیجان‌های اصلی شامل شادی، ترس، تعجب، خشم، نفرت، عشق، شگفتی و ناراحتی می‌باشند و نوع دیگر هیجان، هیجان‌های مرکب هستند که ترکیبی از هیجان‌های اصلی می‌باشند. هر هیجان شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان‌های این مراحل را طی می‌کنند. هیجان در افراد به دنبال محرک‌های بیرونی و گاهی درونی ظاهر می‌شود. برای مثال، انسان وقتی با یک واقعه خطرناک مواجه می‌شود، بی اختیار، نشانه‌های آمادگی برای گریز و فرار از لحاظ جسمی و فیزیولوژیک در او به وجود می‌آید و از لحاظ روانی هم نشانه‌ها و رفتارهایی مبتنی بر ترس در فرد، ظاهر می‌شود که به آن حالت، هیجان «ترس» گفته می‌شود. گاهی اوقات این حالت ترس، تبدیل به هیجان «خشم» می‌شود و فرد، بدون این که خودش اختیاری داشته باشد، حالت

پرخاشگری و تدافعی به خود می‌گیرد. هیجان حالتی جهانشمول بوده و تقریباً همه افراد آن را تجربه می‌کنند. هرچه هیجان‌های تجربه شده هیجان‌های مثبت‌تری باشند فرد احساس آرامش بیشتری داشته و بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد، و به تبع آن جامعه نیز شادتر و پویاتر خواهد بود. نقطه مقابل هیجان‌های مثبت، تجربه دایمی هیجان‌های منفی و بروز اختلال‌های هیجانی است. اختلال‌های هیجانی، اختلال‌های روانی شایع و عودکننده‌ای هستند که در درازمدت می‌توانند تاثیرات ناتوان‌کننده‌ای برای افراد داشته و جامعه را به سمت جامعه‌ای ناشاد و ناکارا پیش ببرد. از دیرباز اختلالات روانی را معادل اختلالات هیجانی تلقی کرده‌اند؛ و این امر شاید به اهمیت نقش هیجان و نمود هیجانی در تمامی اختلالات روانشناختی برگردد.

یک مفهوم مهم در فهم ماهیت اختلال‌های هیجانی، تنظیم هیجانی<sup>۱</sup> است و منظور از تنظیم هیجانی راهبردهایی است که افراد از آنها برای وقوع، تجربه، شدت و نحوه ابراز دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها استفاده می‌کنند. تنظیم و بدتنظیمی هیجانی

---

<sup>1</sup> Emotion regulation

نقش مهمی در تداوم اختلال‌های هیجانی بازی می‌کند و هدف مهمی نیز در مداخلات روانشناختی است. افرادی که در مورد نحوه ابراز و تجربه هیجان‌های خود مشکل دارند اغلب از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مثل سرکوبی یا اجتناب، پنهان کردن و یا نادیده گرفتن آنها استفاده می‌کنند که با پیامدهای منفی همراه است. اگر افراد یاد بگیرند تا هیجان‌ات خود را به گونه مثبت‌تری تجربه کنند، هیجان مثبت عمومی افزایش یافته و جامعه از نشاط، بالندگی، کارایی و پویایی برخوردار خواهد شد. دستیابی به این مهم علاوه بر اینکه نیازمند یک برنامه‌ریزی همه جانبه اجتماعی، سیاسی و اقتصادی است، به توانمندی‌های افراد در تنظیم هیجان نیز بر می‌گردد. باید خاطر نشان کرد که تنظیم هیجان تنها به روشهای روانشناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی محدود نشده و ممکن است عوامل دیگری چون ایجاد فضاهای تاثیرگذار شهری، وجود وسایل بازی کودکان، ابزارهای مهیج، برنامه‌های رسانه جمعی و ... نیز به آن کمک کند. از این رو، هدف اصلی از تشکیل این هسته تحقیقاتی در دانشگاه علوم پزشکی ایران، بررسی عوامل موثر در بروز هیجان‌ات مثبت و منفی افراد و ارتقای

وضعیت هیجانی افراد با تاکید بر داشتن جامعه‌ای پویا، شاد و بانشاط می‌باشد. با توجه به هدف فوق، این هسته در راستای تولید دانش نظری و عملی در حوزه هیجان و تنظیم هیجان حرکت کرده و می‌تواند به افراد کمک نماید تا از روشها و ابزارهای مناسبی برای مدیریت هیجانات و خلق خود استفاده کنند. هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان، یکی از هسته‌های علمی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان است که می‌تواند تاثیر چشمگیری در تولید، توسعه و ارتقای برنامه‌های سلامت هیجانی افراد جامعه داشته باشد. این هسته یک واحد کاملاً علمی و آکادمیک بوده و دارای ماموریت (Mission)، چشم‌انداز (Vision) و اهدافی است که به شرح ذیل می‌باشند:

### **چشم انداز**

چشم‌انداز هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان تبدیل شدن به برند برتر دانشگاهی در زمینه مطالعه، بررسی و نظریه‌پردازی مبتنی بر شواهد درباره ابعاد هیجان و روش‌های موثر تنظیم هیجانی با تاکید بر ایجاد اجتماع شاد است.

## **ماموریت**

ماموریت هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان انجام پروژه‌های پژوهشی و مداخله‌ای در راستای ارتقای سلامت هیجانی جامعه می‌باشد. این هسته متعهد است به عنوان یک واحد علمی و پژوهشی نسبت به مطالعه و بررسی عوامل هیجانی موثر اختلالات روانی اقدام نموده؛ و به طراحی، تدوین و تولید روش‌های مبتنی بر شواهد ارتقای هیجانی برای تمامی اقشار جامعه و حرکت به سوی جامعه‌ای شاد و بانشاط؛ فعالیت نماید.

## **هدف کلی**

انجام پروژه‌های پژوهشی و مداخلاتی در راستای تولید دانش نظری و تدوین مداخلات مبتنی بر شواهد، در راستای ارتقای سلامت هیجانی و درمان اختلالات هیجانی.

## **اهداف اختصاصی و مسیر پژوهشی**

- بررسی ابعاد هیجان‌های بهنجار و نابهنجار
- مطالعه راهبردهای تنظیم هیجانی افراد نرمال



- مطالعه راهبردهای تنظیم هیجانی افراد مبتلا به اختلالات روانی
- بررسی نقش هیجان و عوامل انگیزشی در ارتقای کیفیت و سبک زندگی
- مطالعات آزمایشگاهی جنبه‌های هیجانی اختلالات روانی
- طراحی، تدوین و ساخت ابزارهایی جهت کمک به مدیریت هیجانات افراد برای تمامی سنین
- ارائه مشاوره به سازمان‌های و نهادها در طراحی فضاهای شهری، جهت ایجاد محیطی موثر
- بررسی موانع ابراز هیجانات مثبت در جامعه
- بررسی تسهیل‌گرهای ابراز هیجانات منفی در جامعه
- تدوین پروتکل‌های درمانی مبتنی بر شواهد جهت درمان افراد مبتلا به اختلالات هیجانی
- آموزش به والدین جهت کمک به مدیریت هیجانی فرزندان
- طراحی پروتکل‌های آموزش هیجانات مثبت
- تدوین، ساخت و هنجاریابی آزمون‌های مرتبط با بررسی هیجان و تنظیم هیجان
- همکاری در ساخت و تدوین برنامه‌های ارتباط جمعی با

هدف آموزش مدیریت هیجانات و القای هیجان مثبت

### **برنامه‌های بلندمدت، میان‌مدت، کوتاه‌مدت**

- مطالعه و بررسی عوامل مؤثر در تجربه هیجانات مثبت
- مطالعه و بررسی عوامل هیجانی مهم در ایجاد و تداوم اختلالات روانی
- تدوین برنامه‌های جامع مبتنی بر مدل‌های هیجان و تنظیم هیجان در راستای ارتقای سلامت روان و ارتقای هیجانی افراد
- تدوین برنامه‌های درمانی مبتنی بر مدل‌های هیجان و تنظیم هیجان در درمان اختلالات روانی
- طراحی، تولید و ساخت ابزارهای ارتقای سلامت هیجانی
- ارائه خدمات مشاوره‌ای مؤثر در زمینه گسترش هیجانات مثبت به سازمان‌ها و نهادها

### **نتایج مورد انتظار**

- ارتقای سلامت هیجانی جامعه و تلاش در راستای ایجاد جامعه‌ای شاد و با نشاط

- تولید دانش بومی در حوزه مطالعات هیجان و تنظیم هیجان
- تدوین برنامه‌های پیشگیری از اختلالات هیجانی
- تدوین برنامه‌ها، پکیج‌ها، نرم‌افزارها و دیگر محصولات مرتبط با ارتقای روش‌های تنظیم هیجانی

## **ارکان هسته**

مسئول: دکتر مژگان لطفی

دستیار: دکتر بهروز بیرشک

## **گروه پژوهشی**

- دکتر علی اصغر اصغرنژاد فرید
- دکتر مهدی امینی

## **ترجمان دانش**

دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی