



معرفی هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجانی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

تهیه و تنظیم:

دکتر مژگان لطفی

(روانشناس)

تابستان 1395

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

- 1.....مقدمه
- 4..... ماموریت هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان
- 4..... چشم انداز هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان
- 5..... هدف کلی
- 5..... اهداف اختصاصی و مسیر پژوهشی
- 6..... برنامه های بلندمدت، میانمدت، کوتاهمدت
- 7..... نتایج مورد انتظار
- 7..... ارکان هسته
- 7..... اعضای اصلی هسته پژوهشی
- 7..... ترجمان دانش

مقدمه

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 هیجان‌ات اصلی می‌باشند. هر هیجان شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان‌ات 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، بی‌اختیار، 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 اینکه 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 کرده‌ند؛ 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 هیجانی¹ 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 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

¹Emotion regulation

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 همه‌جانبه 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 تاثیر گذار 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 هیجانی 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 هیجانی، 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:

ماموریت هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان

ماموریت هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجانی 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 با نشاط؛ فعالیت نماید.

چشم‌انداز هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجان

چشم‌انداز هسته پژوهشی مطالعات هیجان و تنظیم هیجانی 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.

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، بسته‌های آموزشی، نرم‌افزارها و دیگر محصولات مرتبط با ارتقای روش‌های تنظیم هیجانی

ارکان هسته

- مسئول هسته پژوهشی: دکتر مژگان لطفی
- دستیار هسته پژوهشی: دکتر بهروز بیرشک

اعضای اصلی هسته پژوهشی

- دکتر علی اصغر اصغرنژاد فرید
- دکتر مهدی امینی
- دکتر شهربانو قهاری

ترجمان دانش

- دکتر سیدکاظم ملکوتی