

چرا بعضی افراد در

ابراز هیجان

مشکل دارند؟!؟

نویسندگان:

آریا مومنی و اعظم ابراهیمی

سرشناسه: مومنی، آریا، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: چرا بعضی افراد در ابراز هیجان مشکل دارند؟! / نویسندگان آریا مومنی، اعظم ابراهیمی
مشخصات نشر: بوشهر: موفقیّت، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: رقعی ۱۵۲ ص
شابک: ۲۵۰۰۰ ریال 978-600-6336-35-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: آنکسی تیمیا- هوش هیجانی - اختلالات عاطفی - هیجان‌ها و شناخت
موضوع: Alexithymia - Emotional intelligence - Affective disorders -
Emotions and cognition
شناسه افزوده: ابراهیمی، اعظم، ۱۳۶۲
رده بندی کنگر: ۱۵۱۷، ۵۴۰/م۸ RC
رده بندی دیویی: ۱۶۱۶/۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۰۱۲۱

نام کتاب: چرا بعضی از افراد در ابراز هیجان مشکل دارند!؟

نویسندگان: آریا مومنی و اعظم ابراهیمی

انتشارات: موفقیّت

سال انتشار: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

لیتوگرافی: صالحین

شابک: 978-600-6336-35-0

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس: بوشهر. خیابان باغ زهرا روبروی پمپ بنزین . داخل پاساژپشت

استودیو عکسباران تلفن ۰۹۱۷۳۷۷۳۰۹۸ - ۰۹۳۹۳۷۷۳۰۹۸

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۲	دارایی هیجانی
۱۳	نظریه دانش‌مندان
۱۴	دلبستگی
۱۶	انواع سبک‌های دلبستگی
۱۶	دلبستگی کودکی
۱۷	رضایت‌مندی از زندگی
۱۷	تعریف نظری آلکسی تایمی
۲۲	نظریه روان تحلیل‌گری
۲۶	نظریه اریکسون
۲۸	نظریه ارتباط موضوعی
۲۸	نظریه ملانی کلاین
۳۰	نظریه مارگارت ماهر
۳۲	رفتارنگری
۳۴	نظریه شناختی
۳۵	نظریه بالبی
۴۰	مدل‌های عمل درونی و نقش دلبستگی در رشد بهنجار
۴۲	مراحل دلبستگی
۴۳	انواع دلبستگی
۴۴	کودکان دلبسته ایمن

- ۴۵..... کودکان دلبسته نایمن-اجتنابگر
- ۴۶..... کودکان نایمن-دوسوگرا
- ۴۸..... دلبستگی به پدر
- ۵۱..... دلبستگی به همسالان
- ۵۴..... دلبستگی بزرگسالی
- ۵۶..... رضایت از زندگی
- ۵۸..... نظریه‌های در تبیین رضایت از زندگی
- ۵۸..... طریقه ناهماهنگی شناختی
- ۵۹..... نظریه‌ی چند تکه‌ای میکالس
- ۵۹..... نظریه مارکس
- ۶۱..... نظریه هرزبرگ
- ۶۲..... نظریه آلپورت
- ۶۲..... نظریه میدانی لوین
- ۶۳..... نظریه یونگ
- ۶۳..... نظریه سیرجی
- ۶۴..... نظریه سلیگمن
- ۶۵..... احساس بی‌عدالتی
- ۶۵..... نظریه ارضای نیاز
- ۶۷..... شخصیت یا محیط
- ۶۹..... سن
- ۷۰..... جنس
- ۷۲..... مذهب
- ۷۳..... وضعیت اقتصادی
- ۷۴..... فرهنگ
- ۷۵..... دیگر عوامل موثر بر رضایت‌مندی از زندگی
- ۷۷..... هویت جنسی
- ۷۸..... الکسی تایمیا

- ۹۴..... مقیاس دوسوگرایی در ابراز هیجان (AEQ)
- ۹۵..... برازگری هیجانات مثبت و تنظیم هیجان
- ۹۶..... صحبت والد درباره هیجانات
- ۹۷..... نکاتی برای والدین در ارتباط با تنظیم هیجان
- ۹۸..... با هیجانات خود چگونه رفتار کنیم؟
- ۹۹..... هیجاناتی برای همه انسان‌ها
- ۱۰۰..... هیجانات، مثبت و منفی؛ سرکوب یا ابراز؟
- ۱۰۱..... هیجانات منفی به خلق منفی نرسد
- ۱۰۲..... خودتان کمتر بنید
- ۱۰۳..... این واکنش طبیعی است یا نه؟
- ۱۰۴..... مشکلات روانی، نتیجه سرکوب هیجانات
- ۱۰۵..... مهارت ابراز وجود
- ۱۰۶..... اهمیت ابراز هیجانات مثبت خانواده
- ۱۰۸..... افراد با هوش هیجانی بالا این ۱۷ بیان را دارند
- ۱۱۰..... ۱. دایره لغات احساسی قوی دارند
- ۱۱۰..... ۲. راجع به مردم کنجکاو هستید
- ۱۱۱..... ۳. تغییرات را در آغوش می‌کشید
- ۱۱۱..... ۴. نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسید
- ۱۱۱..... ۵. شخصیت را به خوبی قضاوت می‌کنید
- ۱۱۲..... ۶. خیلی سخت دلخور می‌شوید
- ۱۱۲..... ۷. می‌دانید که چطور جواب منفی دهید - چه به خود چه به دیگران
- ۱۱۳..... ۸. ذهن خود را درگیر اشتباه‌هایتان نمی‌کنید
- ۱۱۳..... ۹. نسبت به آن چه می‌بخشید، توقعی ندارید
- ۱۱۴..... ۱۰. هیچگاه حسادت نمی‌کنید
- ۱۱۴..... ۱۱. می‌توانید زهر مردم را خنثی کنید
- ۱۱۵..... ۱۲. کمال‌گرا نیستید
- ۱۱۵..... ۱۳. قدردان دارایی‌تان هستید

۱۴. میزان کافئین خود را محدود می‌کنید ۱۱۶
۱۵. به میزان کافی می‌خوابید ۱۱۶
۱۶. تفکرات منفی را متوقف می‌کنید ۱۱۷
۱۷. نمی‌گذارید کسی لذت تان را محدود کند ۱۱۷
- نقش آموزش در کنترل هیجانات منفی ۱۱۷
- اهمیت هیجانات ۱۱۸
- صدقات احساسی ۱۲۱
- مدیریت کردن هیجانات مان چیست؟ ۱۲۲
- چرا مدیریت هیجانات مهم است؟ ۱۲۳
- ۴ راهکار کنترل هیجانات ۱۲۴
- مهارت مقابله و مدیریت با هیجانات ۱۲۶
- هیجان چیست؟ ۱۲۷
- آنچه بر هیجانات تاثیر دارند ۱۲۸
- نحوه شکل‌گیری هیجان‌ها در انسان ۱۲۸
- آثار هیجان ۱۳۱
- تاثیر هیجانات شدید بر فعالیت‌های ذهنی ۱۳۱
- مولفه‌های هیجان ۱۳۲
- تفاوت‌های جنسیتی در هیجان‌ها ۱۳۲
- هیجان چیست؟ ۱۳۴
- کارکردهای هیجانات ۱۳۵
- اهمیت مدیریت هیجانی در چیست؟ ۱۳۶
- چگونه مهارت مدیریت هیجانات را افزایش دهیم؟ ۱۳۸
- هیجان در زندگی روزمره ۱۴۱
- راهکارهایی به منظور مدیریت هیجان‌ها ۱۴۲
- مدیریت هیجانات (هوش هیجانی) چیست؟ ۱۴۳
- اهمیت مدیریت هوش هیجانی ۱۴۳

- ۱۴۴..... توصیه هایی برای افزایش مدیریت هیجانات
- ۱۴۷..... تعریف کنترل احساسات و هیجانات
- ۱۴۹..... چرا مدیریت هیجانات مهم است؟
- ۱۴۹..... ۴ راهکار کنترل هیجانات

مقدمه

هدف از این نوشتن این کتاب بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و رنجش از زندگی بالکسی تایمیا (ناتوانی هیجانی) هست، نتایج نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن و ناتوانی هیجانی انسان‌ها رابطه منفی معنی‌دار، بین سبک دلبستگی دوسوگرا و ناتوانی هیجانی رابطه مثبت معنی‌دار و بین رنجش از زندگی و ناتوانی هیجانی رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

اصطلاح الکسی تایمیا^۱ توسط سنفوس^۲ در سال ۱۹۷۳ ابداع شد و از ریشه یونانی مشتق می‌شود و نشان‌دهنده ناتوانی در بیان هیجانات است (لسر^۳، ۱۹۸۵). چهار مشخصه اصلی این پدیده شامل: وجود مشکل در شناخت و شرح احساسات، وجود مشکل در تفاوت قایل شدن بین مراحل هیجان و احساسات جسمانی، فعالیت‌های تخیلی محدود مثل کمبود خیال‌بافی و رؤیای یک‌پارشی شناختی با جهت‌گیری بیرونی است (تیلور^۴ بگبی و همکاران،

-
1. Alexithymia
 2. Sifneos
 3. Lesser
 4. Taylor

۱۹۹۱، سیفندس ۱۹۷، نیمیا^۱ و سیفنوس ۱۹۷۰). این افراد در درک کردن و شرح هیجانات خود و دیگران ابراز ناتوانی می‌کنند. برای همدلی استعداد ضعیف شده‌ای از خود نشان می‌دهند. افرادی که واجد ویژگی‌های الکسی تایمیا هستند، نمی‌توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار نموده و سازگار گردند و آمادگی ابتلا به انواع انحرافات و مشکلات روانشناختی را دارند. به این ترتیب الکسی تایمیا سازه‌ای است که منجر به کاهش سازگاری فردی می‌گردد و از این رو، مورد توجه پژوهشگران علوم رفتاری، روانشناسان و روانپزشکان قرار گرفته است (تیلور و بگبی^۲، ۱۹۹۶).

نقش تجربه‌های کودک در تعیین روابط بین شخصی^۳ بزرگسال، رفتارهای سالم و سلامتی، رویکردهای موضوعات مورد توجه پژوهش‌های مربوط به دلبستگی^۴ بوده است. سبک‌های دلبستگی^۵ به مدل‌های درونکاری^۶ معینی از دلبستگی گفته می‌شود که شکل پاسخ‌های رفتاری افراد به جدایی از نگاره‌های دلبستگی و پیوند مجدد^۷ با این نگاره‌ها را تعیین می‌کنند. این سبک‌ها عمدتاً بر اساس تجربه‌های کودک با مادر (مراقب) شکل می‌گیرند، در مراحل مختلف زندگی نسبتاً پایدار باقی می‌مانند و تعامل‌های اجتماعی را

5. Nemiah

2. Bagby

3. Interpersonal relationships

4. Attachment styles

5. Separation

6. Reunion

7. Rothbard

تحت تأثیر قرار می‌دهند.

پژوهشگرانی که دلبستگی را بررسی کرده‌اند، تأثیر تجربه‌های نخستین را بر تجسم‌های درونی در حال پیدایش و شکل‌گیری از خود و دیگران تأیید کرده‌اند و به بررسی چگونگی تأثیرگذاری مدل‌های درونکاری دلبستگی بر روابط آینده و راهبردهای تنظیم عاطفه در بزرگسالی پرداخته‌اند.

رضایت از زندگی یکی از واکنش‌های انسانی در زندگی فردی و اجتماعی است. به عنوان ارزیابی فرد از زندگی تعریف می‌شود. رضایت از زندگی، قضاوت شخصی از سعادت و بهروزی و کیفیت زندگی مبتنی بر معیارهای انتخابی هر فرد است. احساس پیوستگی یکی از متغیرهایی است که با رضایت از زندگی مرتبط می‌باشد. شواهد حاکی است که احساس پیوستگی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت و با سطح انسردگی، اضطراب و استرس ارتباط منفی دارد.

نارسایی هیجانی

متغیر مرتبط دیگر با رضایت از زندگی، نارسایی هیجانی است. نارسایی هیجانی سازه شخصیتی است که با فقدان خیال‌پردازی، ظرفیت کم برای افکار سمبولیک و ناتوانی برای تجربه و بیان هیجانات مشخص می‌شود. با توجه به مطالب ذکر شده هدف از تحقیق حاضر تعیین رابطه سبک‌های دلبستگی، رضایت از زندگی با الگوی تأیید است.

نظریه دانشمندان

بسیاری از پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که الکسی تایمیا افراد را در معرض خطر بالاتری برای اختلال‌های روان پزشکی و پزشکی قرار می‌دهد. از جمله پژوهش‌های صورت گرفته که به بررسی این سازه در نمونه‌های بالینی و اهمیت آن در طیفی از بیماری‌های صورت گرفته نشان داده‌اند می‌توان به این موارد اشاره کرد: الکسی تایمیا در سوء مصرف‌کنندگان مواد و الکل، بیماران واجد اختلال خوردن، اختلال‌های اضطرابی و هراس، اختلال نعوظ، افسردگی، درد مزمن، اختلال اسررس پس از سانحه، برخی از انواع اختلال‌های شخصیت و در فیبر و میالژیا فشار خون بالا. علاوه بر این الکسی تایمیا منجر به کاهش کیفیت زندگی در افراد می‌گردد.

به عقیده پژوهشگرانی چون بیلر، تیلور و بگبی الکسی تایمیا را به عنوان یک صفت شخصیتی معرفی کردند. شخصیت معمولاً یک برجسب تشخیص کلی برای رفتار قابل مشاهده فرد و تجارب درونی و قابل بیان ذهنی او تعریف شده است.

الکسی تایمیا امروزه به عنوان یک صفت شخصیتی در سال در میان تمامی افراد جامعه توزیع شده است اما سطوح بالای الکسی تایمیا احتمال بالایی از آسیب‌پذیری درمقابل بیماری‌های روان تنی و بیماری‌های فیزیکی را فراهم می‌کند با ویژگی شخصیتی مختلفی در ارتباط است.

تحقیقات انجام شده در مورد شیوع الکسی تایمیا، شیوع آن را

در میان مردان ۱۷الی۱۹ درصد و در میان زنان ۵ الی ۱۰ درصد نشان داده است. نقش الکسی تایمیا در مکانیسم های ایجاد و تداوم آسیب های روانی روز به روز توجه بیشتری را به خود جلب می کند، به خصوص که ویژگی های افراد الکسی تایمیک عوامل خطر ساز مهمی برای اختلالات روان تنی و اختلالات خلقی هستند چرا که این افراد در تنظیم احساسات خود ناتوانند.

در سال های اخیر ارتباط بین الکسی تایمیا و افسردگی موضوع تحقیق های مختلفی بوده است. هینتیکا و همکاران نشان دادند که افسردگی و الکسی تایمیا ارتباط قوی و مثبتی با یکدیگر داشته و این دو وضعیت همبستگی دارند. پژوهش هایی نیز در مورد ارتباط الکسی تایمیا و اضطراب انجام شده است. هرچند تعداد آنها نسبت به موارد مرتبط با افسردگی کمتر است، اما محققان نشان داده اند که الکسی تایمیا در افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی بیشتر دیده می شود و ارتباط بین اضطراب و برخی از ابعاد الکسی تایمیا (دشواری در شناسایی و دشواری در توصیف احساسات)، را تأیید نموده اند. با وجود اینکه الکسی تایمیا به دلیل اهمیت بالینی در زمینه های مختلف نیازمند بررسی و تحقیق است، اما در کشور ما ارتباط الکسی تایمیا و ابعاد آن در نمونه بالینی که شیوع بالایی دارد با شاخص های روان شناختی مورد بررسی قرار نگرفته است.

دلبستگی

تمایل کودک به برقراری نوعی رابطه نزدیک با افرادی معین و

احساس امنیت بیشتر در حضور این افراد دلبستگی نامیده می‌شود. دلبستگی بزرگسالان عبارت است از: «گرایش پایدار شخصی است به تلاش ویژه برای دست یافتن به سلامت و امنیت و ارتباط با یک یا چند شخص که توانایی فراهم آوردن سلامت و امنیت جسمی و روان شناختی وی را دارا می‌باشد» هازن و شیور^۱ (۱۹۸۷) معتقدند که مفایم دلبستگی ارائه شده توسط بالبی^۲ (۱۹۹۶) را می‌توان به راحتی در روابط بزرگسالان، بزرگسالی، از جمله ازدواج و روابط عاشقانه نشان می‌دهد. آنها سه سبک دلبستگی را تعریف می‌کنند: دلبستگی ایمن، ناایمن و اجتنابی - دوسوگرا. سبک دلبستگی ایمن با دلبستگی عاطفی بهش مشخص می‌شود این اشخاص بیشتر احتمال دارد که خود را دوست داشته‌ی یا خوش‌مشرب بدانند (هزن و شیور، ۱۹۸۷)، قادر باشند درماندگی خود را اعلام کنند، تقاضای حمایت کنند و به نحوی سازماندهی احساسات منفی را در حل مسائل تعدیل کنند (کوباک و سیری^۳، ۱۹۸۸). سبک اجتنابی - دوسوگرا با وابسته بودن، محتاج بودن و احساسات دوسرگرا در حین روابط مشخص می‌شود، سبک اجتنابی با تکیه بر خود و فاصله عاطفی مشخص می‌شود. فردی که به شکل اجتنابی وابسته شده است احساس ناایمن را مخفی می‌کند و از صحبت می‌ترسد.

1. Hazen, c. and shaver

2. Bowlby

3. Kobak, r. r. & serecey, a.