

بررسی هیجان در بین دانش آموز (ل-م) دختر مقطع ابتدایی مدرسه یاسین ناحیه سه کرمانشاه

صدیقه خزلی

کد پرسنلی: ۷۰۸۹۰۴۲۳، کارشناس علوم تربیتی، فرهنگی آموزش و پرورش

چکیده

در روان‌شناسی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها معمولاً به احساسها و واکنش‌های عاطفی اشاره دارند، هر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی از سه مؤلفه اساسی برخوردار است: مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را تعیین می‌کنند. آن چه برای یک فرد فوق العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگری کسل کننده یا آزارنده باشد.

مؤلفه فیزیولوژیکی که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی به واسطه ترس یا خشم بر انگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها شامل یک انگیختگی کلی و غیر اختصاصی دستگاه عصب هستند.

مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکات‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های دیگر تغییر می‌کنند.

جلوه چهره‌ای مهم‌ترین شکل ارتباط هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی هستند. بررسی‌هایی که صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند که برخی از جلوه‌های خاص چهره‌ای، ذاتی هستند. و بنابراین، در همه جای دنیا آن‌ها را می‌شناسند.

کلمات کلیدی: هیجان، دانش آموز، مقطع ابتدایی، ناحیه سه کرمانشاه

مقدمه

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها متشکل از الگوهای پاسخ های فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند . و در واقع غالبا از نظر مردم هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی همان احساسی است که به فرد دست میدهد . ولی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی یک رفتار است نه یک تجربه ی خصوصی و پدیده ای است که در بقای نوع و تولید مثل نقش دارد . اصطلاح هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی از ریشه لاتین **Emovere** به معنی حرکت، تحریک و حالت تنش مشتق شده است. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی در زبان متداول با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است. در حال حاضر دو نوع کاربرد برای این واژه وجود دارد:

۱- اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس و نفرت مورد نظر است.

۲- برجسبی برای زمینه‌ای از تحقیقات علمی که به بررسی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و شناختی این تجربیات ذهنی می‌پردازد. علاوه بر این کاربردها، اصطلاح هیجان مفاهیم ضمنی دیگری نیز دارد:

حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی به طور طبیعی، حاد تلقی می‌شوند و این حالات، تجارب ذهنی هستند که با احساسات تفاوت داشته و از نظر رفتاری با آشفتگی و اضطراب همراه هستند.

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ، حالت پیچیده روان‌شناختی است که شامل سه مولفه مجزا می‌باشد: تجربه ذهنی، پاسخ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی و رفتار آشکار حاصل از این تجربه. بر اساس مولفه‌های موجود، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های اصلی شامل ترس، تعجب، خشم، نفرت، ناراحتی و شادی می‌باشند و نوع دیگر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های مرکب هستند که ترکیبی از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات اصلی می‌باشند.

اجزای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

هر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات این مراحل را طی می‌کنند.

۱- احساس درون‌ذهنی

۲- تحریک دستگاه خودکار

۳- ارزیابی شناختی از موقعیت

۴- ابراز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

۵- واکنش عمومی

۶- گرایش عملی که مقدار هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی که از احساسی ناشی می‌شود و به صورت رفتار خاصی بروز می‌کند به تجربه فرد بستگی دارد.

مهم‌ترین چیزی که تاکنون درباره هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی گفته شده این است که، تا وقتی کسی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را تعریف نکرده فکر می‌کند معنای آن را می‌داند.

تاریخچه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

دانشمندان فراوانی درباره هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی تحقیق کرده‌اند. ویلیام جیمز، اولین محقق است که برای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی یک الگوی فیزیولوژیکی ارائه داد و چارلز داروین یکی از اولین دانشمندانی بود که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را به طور سیستماتیک مطالعه کرد.

هدف او از نشان دادن هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی در میان انسان‌ها، شاهدهی برای نظریه تکاملش بود. او در سال ۱۸۷۲ کتاب خود را با عنوان "ابراز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی در انسان‌ها و حیوانات" منتشر کرد.

همگانی بودن حالت‌های چهره هنگام ابراز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، تاییدی برای ادعای داروین مبنی بر ذاتی بودن واکنش‌ها و داشتن تاریخچه تکاملی برای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی‌ها می‌باشد.

نظریه‌های هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

ارسطو میگوید: "عصبانی شدن آسان است - همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب - آسان نیست!"

دانیل گلمن معتقد است، هوش عاطفی بالا تبیین می‌کند که چرا افرادی با ضریب هوشی (IQ) متوسط موفق تر از کسانی هستند که نمره‌های IQ بسیار بالا تری دارند. ضریب هوشی (IQ) نمی‌تواند بخوبی از عهده توضیح سرنوشت متفاوت افرادی بر آید که فرصت‌ها، شرایط تحصیلی و چشم اندازهای مشابهی دارند. وقتی نود و پنج دانشجوی دانشگاه هاروارد در دهه ۱۹۴۰ را - یعنی دورانی که دانشجویان دانشگاه‌های شرق آمریکا را افرادی با هوشبهرهای متنوع تر از امروز تشکیل می‌دادند - تا سنین میانسالی مورد بررسی قرار دادند، چنین دیدند که افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را داشتند از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از همدوره‌ایهای ضعیف تر خود موفق تر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عشقی نیز وضعیتی برتر نداشتند: با ظهور عصر اطلاعات و ارتقاء ارزش مندی ارتباطات انسانی و هم چنین بروز موقعیت‌های استراتژیک سازمانی، نظریه هوش عاطفی رشد چشم‌گیری یافته و از مباحث پرطرفدار سازمانی شده‌است. هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه مشخصی از دانش‌های پیشین، چون هوشبهر و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی از آخرین مباحث متخصصین در خصوص درک تمایز بین منطق و هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی بوده و برخلاف مباحث اولیه در این جا، فکر و هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی به عنوان موضوعاتی برای سازگاری و هوش مندی تلقی شده‌است. به علاوه، شبیه سایر مباحث مطرح در خصوص ماهیت انسان، هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی نیز دستخوش دو نوع بحث و گفتگوی علمی و عوام‌پسند گردیده‌است.

اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان‌شناس به نام‌های جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. دانیل گلمن صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب «کار کردن به وسیله هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی» اولین کسی بود که این مفهوم را وارد عرصه سازمان نمود. گلمن هوش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را استعداد، مهارت و یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی‌های فردی را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

نظریه جیمز - لانگه (theory James Lange): بر طبق این نظریه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی هایی که احساس می‌شوند، ادراک دگرگونی‌های بدنی است. طبق این نظریه چیزی که ما به صورت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی تجربه می‌کنیم برچسبی است که به پاسخ‌های خودمان می‌زنیم. برای مثال، چون می‌گریزیم پس می‌ترسیم.

نظریه شاختر - سینگر (Schachter - Singer): در این نظریه، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی که احساس می‌کنیم تعبیر و تفسیر ما از حالت‌های برانگیختگی است.

نظریه ارزیابانه: طبق نظر ریچارد لازاروس (Lazarus)، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و از درون بدن است.

نظریه رفتارگرایی: واتسون اظهار داشت که فقط سه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی اساسی وجود دارد که ذاتی بوده و توسط محرک‌های ویژه بروز می‌کند که عبارتند از: ترس، خشم و عشق.

ترس: از پاسخ ذاتی فرد به صدای بلند و یا از دست دادن حمایت به وجود می‌آید.

خشم: از ایجاد مانع در برابر حرکات و اعمال فرد به وجود می‌آید.

عشق: از نوازش و دلجویی به وجود می‌آید.

و سایر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها از طریق شرطی شدن و یادگیری به وجود می‌آید.

نظریه بازخوراند چهره: طبق این نظریه حالت چهره باعث تجربه درون‌ذهنی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی می‌شود.

تامکینز (Tomkins) معتقد است: حالت چهره یا مثبت است یا منفی. حالت چهره از همین طریق می‌تواند هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات مثبت و منفی را از هم افتراق دهد.

وظایف هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها

اگر ما قابلیت تجربه کردن و ابراز کردن هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها را تکامل بخشیده‌ایم، پس هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها باید برای اجداد ما سازگارانه بوده و احتمالاً برای ما نیز چنین باشند. به طور مثال، ترس به ما هشدار می‌دهد که از خطر بگریزیم، خشم برای حمله کردن به مهاجم هدایت می‌کند. وقتی نیاز به گرفتن تصمیمی فوری است هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی می‌تواند رهنمودی مفید در اختیار بگذارد. افرادی که شدیداً بی‌هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی هستند اغلب تصمیمات نامناسب می‌گیرند.

تعریف هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

هر فرد از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ، برداشت خاصی دارد و با توجه به اطلاعات و گرایش های خود، تعریفی از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ارائه می‌دهد. یکی می‌گوید: هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی یعنی عشق، صفا، بگو و بخند، گردش و تفریح. دیگری می‌گوید: هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی یعنی خطر کردن، ماجراجویی، زدن تو دل حوادث . و شاید بعضی ها که کمی آگاهی بیشتری دارند بگویند: هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ، هم به غم گفته می‌شود و هم به شادی. اما تعریفی که روان شناسی ارائه می‌دهد دامنه ای بسیار گسترده تری را دربر می‌گیرد. روان شناسی با تکیه بر یافته های خود به توضیح این واژه می‌پردازد. البته در روان شناسی نیز تعریف های گوناگونی از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ، ارائه شده است و ما برای این که تعریفی ارائه دهیم که از سویی مفهوم هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را مشخص کند و از سوی دیگر، این تعریف آنچنان علمی صرف نباشد (که فهم آن برای عموم مردم، مستلزم آگاهی از پیش فرض های روان شناختی باشد)، سعی بر ساده تر نمودن تعریف داشته ایم.

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی در افراد به دنبال محرک های بیرونی و گاهی درونی ظاهر می شود. به هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، عاطفه نیز گفته می شود که عمدتاً در قالب هایی مثل: ترس، خشم، اندوه، شادمانی و لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم، بروز پیدا می کند. برای مثال، انسان وقتی با یک واقعه خطرناک مواجه می شود، بی اختیار، نشانه های آمادگی برای گریز و فرار از لحاظ جسمی و فیزیولوژیک در او به وجود می آید و از لحاظ روانی هم نشانه ها و رفتارهایی مبتنی بر ترس در فرد، ظاهر می شود که به آن حالت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، «ترس» گفته می شود. گاهی اوقات این حالت ترس، تبدیل به هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی «خشم» می شود و فرد، بدون این که خودش اختیاری داشته باشد، حالت پرخاشگری و تدافعی به خود می گیرد.

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، یک موهبت الهی است که به عنوان یک مکانیزم (ساز و کار) تنش زدا عمل می کند. به این صورت که هنگام تحریک فرد از سوی یک محرک خارجی، بدن سریعاً نسبت به آن، واکنش نشان می دهد و اضطراب در فرد به وجود می آید و این اضطراب، موجب عدم تعادل و به هم ریختگی روانی فرد می شود و در این مرحله، آرگانیزم (بدن) با به راه انداختن تظاهرات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی که با حالت های مختلف چهره، تنفس شدید و... همراه است، سعی می کند این تنش و اضطراب را کاهش دهد و تعادل را دوباره به وجود آورد. اگر این مکانیزم بدن نمی بود، عملاً فرد در مقابل بسیاری از محرک ها با درماندگی مواجه شده و با آسیب های جسمی و روانی بسیاری رو به رو می شد. البته هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها با شناخت های ما پیوند خورده اند و این تجربه های شناختی هر فرد است که بر میزان تأثیر محرک ها و در نتیجه، شدت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های وی اثر می گذارد.

به این مثال توجه کنید: هنگام خرید از یک فروشگاه اگر فکر کنید که فروشنده، قصد فریب شما را دارد، به احتمال قوی، عصبانی خواهید شد؛ اما اگر این فکر به ذهن شما خطور نکند، عصبانیتی به وجود نخواهد آمد. بنابراین، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی با شناخت افراد، رابطه مستقیم دارد. دایره هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، بسیار گسترده تر از تفریح و سرگرمی یا ماجراجویی است. یک عصبانیت ساده، یک گریه کودکانه و یک تعجب ابتدایی هم هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است. «در نهایت می توان گفت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی به احساس ها، افکار و حالت های روانی و بیولوژیکی (زیستی) مختص آن و به دامنه ای از تمایلات شخص برای عمل کردن بر اساس همان تمایلات اطلاق می شود».

آثار هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

از آن جا که در نظام آفرینش، آنچه از سوی خدا مقرر شده، بدون حکمت نبوده و دارای آثار مثبت و مفید است، همه پدیده های وجودی انسان نیز دارای آثار مثبتی خواهد بود، که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها و عواطف نیز از آن جمله اند. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، یک مکانیزم پاسخ به محرک های بیرونی و گاه، درونی است. بنا بر این، اگر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها تعدیل و کنترل شوند آثار مثبت و مطلوبی خواهند داشت؛ اما عدم کنترل آنها می تواند آثار مخربی را به وجود آورد. آثار هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی دامنه گسترده ای دارد، اما در این فرصت اندک می توان به مهم ترین آنها به طور خلاصه اشاره نمود:

۱. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها، بدن را برای تلاش و کوشش آماده می کنند؛
۲. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها، به عنوان یک وسیله ارتباطی عمل می کنند؛ زیرا جذب و دفع و خشم و مهر و... هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی هایی هستند که در روابط با دیگران، بروز پیدا خواهند نمود؛
۳. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها زندگی را شاد، پویا و متنوع می کنند؛
۴. فعالیت های ذهنی، تحت تأثیر عواطف قرار دارند و بروز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها بر این فعالیت ها تأثیر بسزایی دارد که در محدودهای زیر می تواند ظهور و بروز پیدا کند:

الف. محدودیت در دقت و تمرکز: فرد هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی، دقت عادی خود را از دست داده و نمی تواند به آسانی، ذهن خویش را به هر مطلب دلخواه، متمرکز کند.

ب. ضعف در تداعی: در این حالت، انسان غالباً از یادآوری سایر اشیا بجز عامل هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، عاجز می ماند.

ج. ضعف در استدلال و تفکر: تفکر عادی در این حالت، بسیار مشکل است و توانایی کامل برای اندیشه منطقی از دست می رود و چه بسا زمینه ای به وجود می آید که فرد، بدون تأمل در مورد عواقب رفتار، دست به هر عملی می زند. بسیار اتفاق می افتد که افراد به هنگام شادی زیاد و سرمستی و غرور، سخنانی بر زبان جاری می کنند که در حال عادی چنین سخنانی از آنها مشاهده نمی شود، یا تصمیم هایی می گیرند که بسیار نامعقول است. البته این حالت در حالت خشم، بیش از اندازه هم روی می دهد. امیرالمؤمنین علی (ع) در این مورد می فرماید: شدت غضب، توانایی استدلال صحیح را از بین می برد و ادراکات را مغشوش می سازد.

د. دگرگونی در نگرش: هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها می توانند نگرش فرد درباره خود و نقش آینده وی در زندگی اش را تحت تأثیر قرار دهند. بدین ترتیب، نگرش انسان در مورد آینده و خود و کسب شخصیت سالم تا حدودی مرهون این عواطف است و همچنین تسلط انواع این عواطف، که کدام یک بر او مسلط خواهند شد: ترس یا خشم، شادی یا غم، غرور یا شرم^۴ (۴)

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مفید - هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مضر؟

اینک در جواب یکی از سؤال های ابتدایی که می پرسید: «آیا می توان هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها را به دو دسته مناسب و نامناسب تقسیم کرد؟» باید بگوییم هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی و عاطفه، جزء جدا ناشدنی وجود انسان است؛ اما از آن جا که منشأ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها بیشتر بیرونی است، باید گفت که همه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها به طور طبیعی برای همه افراد رخ می دهد؛ اما آنچه مهم است، تمایلی است که در فرد، نسبت به یک هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی بیش از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های دیگر، مشاهده می شود. بنابراین آنچه گذشت، می توان گفت این انسان است که با کنترل و مهار هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها و عواطف خود، آنها را مناسب یا نامناسب تلقی می کند. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها اگر کنترل شوند، بسیار مفید و مناسب اند؛ اما اگر مهار نشوند، بسیار نامناسب و حتی خطرناک و مشکل زا خواهند بود.

آنچه اهمیتی بیش از سایر موضوعات دارد، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های دوره جوانی و نوجوانی است. در دوره نوجوانی به علت گذار از دوران بلوغ، و رشد سریع جسمانی و عاطفی و عدم رشد قوه استدلال و تفکر، به موازات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها، کنترل عواطف، بسیار مشکل است و جوانان، در رویارویی با هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها، بیشتر، راه افراط را در پیش می گیرند که بیشتر به سوی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های از نوع شادی آفرین یا ماجراجویی است.

جوان با آن عواطف توفانی خود از یک سو و تنوع طلبی متناسب با سن خود از سوی دیگر، بیشتر به سوی ماجراجویی ها و سرگرمی های بی حد و حصر، تمایل پیدا می کند که همین مسئله می تواند سرآغاز بسیاری از انحرافات و مشکلات باشد؛ چرا که - چنانچه قبلاً متذکر شدیم - یکی از ویژگی های هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، تضعیف قوه استدلال و تفکر است.

فرد به هنگام لذت بسیار و سرخوشی بیش از اندازه، آنچنان از خود، بی خود می شود که به بسیاری از پیشنهادهای غیرمعقول و غیرقانونی یا نامتعارف دوستان خود نیز پاسخ مثبت می دهد. میزان قابل توجهی از دوستی های خیابانی، اعتیادها، جنایت ها، دزدی ها و حتی تصادف های رانندگی، ریشه در عدم کنترل هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها دارد. بنابراین نمی توان

از انواع هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها تعدادی را به عنوان مناسب و تعدادی را به عنوان نامناسب تفکیک کرد. بلکه باید گفت تمامی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها در صورت کنترل، مناسب و مفید خواهند بود و در صورت عدم کنترل، نامناسب و مضر.

شاید پرسش بسیاری از اشخاص این باشد که معمولاً محرک های بیرونی و تحریکات درونی، آن قدر قوی هستند که نمی توان در مقابل آنها مقاومت نمود. در چنین مواردی چه باید کرد؟

راه کارهای مقاوم سازی خود

در پاسخ باید گفت: با استفاده از راه های گوناگونی می توان با هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات شدید، مقابله کرد، که ما در این فرصت کوتاه، تنها به دو مورد اشاره می کنیم.

الف. راه کارهای شناختی: انسان موجودی صاحب فکر و تعقل است و می تواند میزان آگاهی خود را در مورد هر موضوعی افزایش دهد. بالا بردن میزان آگاهی و شناخت نسبت به محرک های بیرونی و آثار مفید یا مخرب آنها، ما را در تعدیل هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها بسیار یاری خواهد نمود. این فرایند، موجب می شود که بسیاری از محرک ها که برای دیگران شگفت آور است، برای ما بسیار عادی جلوه کند.

البته در یک موقعیت دقیق تر نیز با فرا گرفتن تکنیک های (راه کارهای) خاص برخورد با احساسات و عواطف لحظه ای (تکانشی) می توان به هنگام مواجهه با هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات، از این تکنیک، استفاده نمود و اضطراب را کاهش داد. بنابراین، بالا بردن شناخت، چه در مورد محرک ها و چه در مورد تکنیک های مقابله، به ما کمک می کند تا هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها و عواطف را تحت کنترل خود درآوریم.

ب. راه کارهای عملی (رفتاری): بسیاری از روان شناسان معتقدند که به هنگام بروز هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، نیرویی در بدن به وجود می آید تا فرد را برای مقابله با خطرات احتمالی یاری دهد. آنها همچنین معتقدند اگر این نیرو به واسطه سرکوب شدن هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی، مورد مصرف قرار نگیرد، در بدن باقی می ماند و موجب آسیب رسانی به بافت های مختلف بدن می شود و همچنین در روان فرد نیز تأثیرات مخربی می گذارد. این روان شناسان برای مصون ماندن فرد از آسیب ها، نظریه تخلیه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی را ارائه داده اند. مبتکرین این نظریه بر این باورند که با راه های گوناگونی باید این نیروی اضافی را تخلیه نمود. البته بسیاری از روش های پیشنهادی (از جمله نمایش صحنه های خشونت بار و...) مثر ثمر بوده است، اما روش هایی نیز در عمل، کاملاً مفید بوده اند که ما به دو نمونه از آنها اشاره خواهیم نمود.

۱. فعالیت های هنری: تعدادی از روان شناسان معتقدند که می توان این نیروی اضافی را در راه هنر به کار برد. هنرمندان در حقیقت با تفسیر مسیر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های خود به سوی خلاقیت های هنری (از جمله: ادبیات)، موفقیت های بسیاری را کسب نموده اند و آثار بی نظیری را آفریده اند. وقتی زیبایی یک گل یا یک منظره طبیعی یا یک صحنه شورانگیز، فرد را به وجد می آورد و احساسات او را به شدت تحریک می کند، او می تواند به جای پایکوبی و شادی بی حد، با نقاشی کردن آن صحنه یا توصیف آن با شعر و نثر، عواطف خود را نشان دهد و نیروی خود را در راه مفید خلاقیت هنری به کار گرفته، تخلیه نماید.

بعضی از روان شناسان تا آن جا پیش رفته اند که منشأ بسیاری از سوز و گدازهای شعرا و هنرمندان را در هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های تغییر مسیر داده شده، جستجو می کنند. هم چنان که گفته شد، روان شناسی تمام هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها را در حد متعادل، مناسب می داند. البته توضیح این نکته نیز ضروری است که مکتب انسان ساز اسلام نیز با افراط و تفریط، کاملاً مخالف است و با تعادل، موافق بنابراین، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مناسب، همان هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی متعادل و به دور از افراط و تفریط است.

۲. فعالیت های بدنی: فعالیت های بدنی به تناسب شدت و ضعفشان به نیرو و انرژی نیاز دارند. به این معنا که فعالیت بدنی هرچند فعالیت ناچیز و ضعیفی باشد، باز هم نیاز به صرف انرژی درون بدنی دارد، بنابراین، جوان با روی آوردن به فعالیت های بدنی می تواند نیروهای اضافی انباشته شده در بدن خود را به کار گیرد.

فعالیت های بدنی، بیشتر در دو دسته «کار» و «ورزش» بروز و ظهور پیدا می کنند. اما در این میان آنچه نظر جوان و نوجوان را به خود جلب می کند، ورزش است. امروزه ورزش با جذابیت های زیادی که دارد بسیاری از جوانان را به خود جذب کرده است. روان شناسان مسلمان با استفاده از تعالیم اسلام (که به ورزش توجه ویژه ای دارد)، به این نتیجه رسیده اند که ورزش، به دلیل این که هم نیروی بدن را صرف می کند و هم موجب سرزندگی و شادابی در فرد می شود، بهترین وسیله تخلیه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است؛ بویژه در زمان حال که با تنوع زیادی که در رشته های مختلف ورزشی وجود دارد، عملاً در بسیاری از آنها، جنبه تفریحی و سرگرمی، بیشتر از جنبه های قدرتی و توان بدنی آن است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که بهترین راه تخلیه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات و عواطف، همان ورزشی است که نه تنها هیچ اثر سوئی بر فرد ندارد، بلکه فواید دیگری هم در پی می آورد که از آن جمله می توان به سلامت جسمی، بالا رفتن قدرت بدنی، افزایش قدرت تفکر و شادابی اشاره نمود.

با توجه به مطالب ذکر شده، به این نتیجه می رسیم که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مخصوصی وجود ندارد که بتوان آن را «هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مناسب» نامید؛ تنها به تمامی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها اگر متعادل و کنترل شده باشند، «مناسب» گفته می شود، و در غیر این صورت، «نامناسب».

● شناخت حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی خود

برای اینکه بتوانیم بلوغ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی به دست آوریم، ما باید خود را از بسیاری حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی نامطلوب که تجارب ناگوار به ما می دهند، فارغ سازیم و به عوض، حالات فرح بخش را در خود تقویت نماییم. هر فرد باید از چگونگی حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی خویش آگاهی یابد و بداند که در موقعیت های مختلف چگونه از آنها بهره برداری مفید نماید. ما باید با بکار بردن نیروی عقلانی، نظارت در حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی را همیشه داشته باشیم.

اینکه پس از ابراز یک حالت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی نامطلوب خود را سرزنش کنیم و نفس خویش را ناراحت نمائیم، مضر است. بلکه باید آن حالت را در موقع مناسب تحلیل نمائیم و برای آینده تجربه به دست آوریم. خودشناسی و تامین سعادت از طریق توجه به نتایج مطلوب یا نامطلوب هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها، بلوغ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی است. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی اگر شدید و طولانی باشد نه تنها باعث خستگی و فرسودگی می شود، بلکه موجب بیماری های جسمی مثل سوءهاضمه و زخم معده و اختلالات سایر دستگاه های بدن می گردد.

انواع هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

ما در زندگی روزمره خود با انواع هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات رو در رو هستیم. بطوری که این آشنایی ما با هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات به دوران نوزادی ما بر می گردد. به عبارتی ما از لحظه تولد برخی از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات را با خود داریم و این اهمیت و نقش هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات مختلف را در زندگی نشان می دهد.

برخی از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات لذت بخش، خوشایند و تقویت کننده هستند، بطوری که فرد برای رسیدن به آن حالت خاص از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات ممکن است تقلا و تلاش هم بکند. ولی برخی دیگر بیشتر جنبه آزارنده را دارند و شاید فرد تلاش برای اجتناب از رسیدن به آنها داشته باشد یا اگر در آن حالات قرار گیرند، تلاش کند خود را از

آن نوع هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی رهایی دهد. به این ترتیب هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات از لحاظ میزان خوشایندی یا ناخوشایندی به دو دسته تقسیم می شوند: هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات مثبت و منفی . اما به این نکته باید توجه داشت، هر یک از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات اهمیت و نقش مهمی در زندگی دارند. و کارکرد خاصی برای هر یک وجود دارد. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ترس در اغلب بحثهای مربوط به هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ترس جای مهمی را به خود اختصاص داده است و حتی آن را به عنوان علت اصلی اختلالات عصبی شناخته اند. اما ترس همیشه ایجاد کننده ناراحتی و مشکل نیست. وجود آن در خیلی از مسائل موقعیتهای زندگی لازم است. این هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی شاید از آن جهت اهمیت ویژه ای دارد که در آن حالت فشار و تخریب بطور بالقوه از

- گاه ترس ضعیف باعث می شود در فرد میل شدیدی به خمیازه کشیدن بوجود بیاید .

- چشمها در حالت ترس شدید از حدقه بیرون می افتند و به سوی عامل ایجاد کننده وحشت ثابت می مانند، یا اینکه بی قرار از جهتی به جهت دیگر می چرخند . ترس همچون سایر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات از شدت و ضعفهای مختلف برخوردار است .

ترس شدید علاوه بر علائم متفاوت (از لحاظ شدت) کارکردهای مختلف می تواند داشته باشد. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی خشم هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی خشم همراه با مفاهیم مترادف و مباحثی که با آن مرتبط هستند بسیار بیشتر از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های دیگر (البته به غیر از ترس) در نوشته ها مورد بحث قرار گرفته است. بسیاری از روشهای کنترل اجتماعی بزرگسالان و خردسالان به اجتماعی کردن واکنش خشم به موقعیتهای مختلف مربوط است. خشم از دسته هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات منفی است و علل مختلفی برای آن شناسایی شده است که بسیار گسترده تر از آن هستند که در این بحث بتوانند مطرح شوند. اما علائم آن عبارت است :

- از سرخ شدن صورت

- منبسط شدن رگهای پیشانی و گردن

- سرخ شدن چشمها

- جمع و کوچک شدن مردمکهای چشم

- کشیده شدن لبها و در نتیجه آشکار شدن دندانها

- بدن تاخورد

- ابروان در هم کشیده

- لبان سخت و محکم و دندانهای قفل شده و در حال سایش .

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی اندوه اندوه نیز مانند سایر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات از شدت و ضعف برخوردار است. بطوری که در حالتی از آن با یکسری علائم ویژه طبیعی تلقی می شوند. در حالیکه نوع شدید و مهمتر آن یا زمانی که بدون دلیل واضحی در فرد وجود دارند، وجود یک اختلال روانی را در پیش می کشند. در هر حال این هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی نیز از دسته هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات منفی است که برای جنبه ناخوشایندی دارد .

- مشخص بودن و بی تحرکی

- کاهش گردش خون

- رنگ پریدگی صورت

- سست شدن عضلات

- پلکهای پایین افتاده از علائم اندوه هستند .

همچنین حالت سر کمی رو به سینه خم می شود،

لبها، گونه ها و آرواره ها همه از حالت طبیعی خارج می شوند و به طرف پایین رها می شوند.

تنفس کند و ضعیف می شود و غالباً آههای عمیق نفس را قطع می کنند. یک نشانه ثابت و دائمی اندوه این است که افراد به سرما حساسیت نشان می دهند و به سختی می توانند خود را گرم نگه دارند. بی اشتهایی و عدم تمایل به غذا خوردن نیز در هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی اندوه دیده می شود. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی تنفر با وجود اینکه این هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی یک مکانیزم دفاعی اساسی است و دارای ارزش حیاتی قابل ملاحظه ای است، لکن هنوز بطور منظم مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است و از آنجائیکه تنفر در مواجهه با یک محرک آزارنده که موجب رنجش می شود بوجود می آید، همراه با حرکاتی است که هدف آنها کنار زدن عامل آزار دهنده یا محافظت فرد از آن عامل است.

تنفر شدید به صورت حرکاتی در اطراف دهان بروز می کند که درست شبیه حرکات دهان قبل از استفراغ کردن است. در این حالت نیمه بسته شدن پلکها و به عقب برگشتن صورت یا تمامی بدن نیز نشان دهنده ابراز انزجار شدید است. این حرکات طوری انجام می گیرد که گویا محرک مورد نظر ارزش گناه کردن هم ندارد. تف کردن نشانه ای عمومی برای تنفر و انزجار است.

داروین می گوید: "تف کردن بیانگر رفع عوامل آزار دهنده از دهان است." هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی شادی همه حالات شادی و لذات را تجربه کرده اند. درجاتی از آن نیز مانند هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی اندوه طبیعی است، ولی انواعی از آن که بطور مستمر و شدید و با علائم تشدید شده و بوجود می آید، به عنوان یک اختلال روانی شناخته می شود که در آن فرد دائماً در حالت شادی و شغف شنگولی به سر می برد و ممکن است دست به کارهای عجیب و غریب بزند.

حالات چهره ای خنده مثل کشیده شدن لبها

چشمهای براق و گاه اشک آلود

تحریک زیاد

تکلم زیاد از علائم شادی هستند.

رقص و پایکوبی

بالا و پایین بردن و در حالت خوشحالی شدید و ناگهانی جیغ زدن از علائم شادی هستند.

برخی معتقدند علائم شادی در برخی اوقات به علائم خشم شبیه است، هر چند آنها به دسته های جداگانه تعلق دارند، ولی علائم جسمی آنها مثل فریاد زدن، پا کوبیدن، افزایش فعالیت بازوان و دستها، چشمهای سرخ شده و در حال چرخش، گامهای محکم و راسخ در هر دو هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی وجود دارند، اما هدف آنها متفاوت است. هر دو آنها هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است گرایشی هستند بطوری که باعث نزدیک شدن فرد به محرک خوشحال کننده یا خشم آور می شوند، اما هدف خشم تخریب و از بین بردن است، ولی هدف شادی تداوم و نگهداری آن محرک. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی تعجب همه موجودات زنده در جریان زندگی خود به خودی به محرکهای جدید و نو ظهوری مواجه می شوند.

در برخورد با چنین محرکهایی الگوی واکنش را می توان تکان هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی یا تعجب نامید. این واکنشها فقط در مواقعی بروز می کنند که محرکهای شناخته نشده، مبهم، نامعلوم، شدید و ناگهانی وارد عمل می شوند. برانگیخته شدن بینایی و شنوایی، باز شدن دهان و چشمها و ابروان بالا کشیده شده، تولید صدای ناگهانی از دهان و از جا پریدن علائم اساسی تعجب هستند، با توجه به اینکه در مورد انسان نوع شخصیت در الگوی خاص او در حالت بازتاب هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی مثل تعجب تاثیر دارد. برخی افراد شاید سر و صدای بیشتری بکنند و تفاوتهای دیگری با یکدیگر داشته باشند.

نتیجه گیری:

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی خفیف و مطبوع عملاً مثل شربت مقوی برای بدن است. به شخص یک لذت خاص روحی و جسمی می دهد و در واقع یک انگیزه سالمی است. ولی گاهی اوقات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی موجب گمراهی است و وقتی شخص در یک حالت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی شدید قرار می گیرد، قدرت قضاوت را تا حدی از دست می دهد و خود را در کارش ولو آنکه صحیح نباشد، ذیحق می داند .

رشد هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها در بشر از طریق شرطی ، از راه سرمشق ، از طریق روش آزمایش و خطا و از راه اخذ تجربه شخصی صورت می گیرد. بنابراین لازم است که بکوشیم آن نوع رفتارهای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی که موجبات سعادت ما را فراهم می سازد، بیاموزیم. به عبارت دیگر همانطور که باید کوشید تا بلوغ فکری بدست آورد، باید سعی کرد تا به بلوغ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی نیز نایل شد.

منابع:

۱. www.aftab.ir
۲. www.howzeh.com
۳. www.tebyan.ir