

بررسی هیجان و علل روانشناسی در بین دانش آموز (ل-م) مقطع ابتدایی دبستان شهید رجایی شهرک دیره

نازار پروین

کارشناس رشته روانشناسی عمومی، آموزگار دبستان شهید رجایی شهرک دیره کد پرسنلی: ۳۵۰۱۰۳۱۴

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.

واژگان کلیدی: هیجان، روانشناسی، دانش آموز، مقطع ابتدایی، دبستان شهید رجایی، شهرک

دیره

مقدمه

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 انگیزته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها شامل یک انگیزتگی 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 حرکت‌های 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. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها متشکل از الگوهای پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند. و در واقع غالباً 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- برجسی 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 مؤلفه مجزا می‌باشد: تجربه ذهنی، پاسخ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی و رفتار آشکار حاصل از این تجربه. بر اساس مؤلفه‌های 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 دبستان شهید رجایی شهرک دیره

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 دبستان شهید رجایی شهرک دیره

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.

روانشناسی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی دبستان شهید رجایی شهرک دیره

یکی از مشکلات اصلی که پژوهشگران هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی با آن روبرو هستند فهمیدن علت یا علت‌های هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است. در این بررسی علیتی دیدگاه‌های متعددی مطرح شده است که دیدگاه‌های زیستی، روان تکاملی، شناختی رشدی، روان کاوی، اجتماعی، جامعه شناختی، فرهنگی و انسان شناختی از جمله آنها هستند.

● نگاه اجمالی

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها چند بعدی هستند. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها از این نظر احساس‌های ذهنی هستند که باعث می‌شوند به صورت خاصی مثل عصبانی یا شاد احساس کنیم. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها واکنش‌های زیستی هم هستند. آنها پاسخ‌های بسیج کننده انرژی اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که روبرو می‌شویم آماده می‌سازند. برای مثال خشم نوعی میل انگیزشی در ما ایجاد می‌کند تا کاری انجام دهیم که معمولاً آن را انجام نمی‌دهیم، مثلاً با یک دشمن بجنگیم یا به یک بی‌عدالتی اعتراض کنیم. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی می‌شویم علائم قابل تشخیص چهره ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که کیفیت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی پذیری ما را به دیگران منتقل می‌کند. (مثل حرکت ابروهايمان و تن صدايمان) این اصطلاح از ریشه لاتین Emovere به معنی حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است.

ابعاد هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

■ عنصر ذهنی به هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی احساس می‌دهد یعنی تجربه ذهنی ای که هم معنی و هم اهمیت شخصی دارد. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی از نظر شدت و کیفیت در سطح ذهنی احساس می‌شود.

عنصر زیستی فعالیت دستگاه‌های خودمختار و هورمونی را شامل می‌شود، به این صورت که آنها برای آماده کردن رفتار کنار آمدن سازگاران آن در هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی دخالت دارد. فعالیت نور و فیزیولوژیکی آن چنان با هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی آمیخته است که هر گونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که برانگیخته نباشد تقریباً غیرممکن است.

■ عنصر کارکردی (هدفمند) به این سوال مربوط می‌شود که وقتی فردی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی را تجربه می‌کند چه فایده ای از آن می‌برد. آدم بدون هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدمها اشکال دارد. برای مثال تجسم کنید فردی که قابلیت ترس، علاقه یا عشق ندارد از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعدی قرار دارد.

■ عناصر بیانگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است. تجربه‌های خصوصی ما از طریق ژست‌ها، آواگریها، و بویژه جلوه‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل می‌شوند. پس هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها کل بدن ما را درگیر می‌کنند. احساسها و پدیدارشناسی مان، زیست شیمی و نظام عضلانی مان، امیال و هدفهایمان و ارتباط و تعاملمان با دیگران است.

دیدگاه های مربوط به هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

دیدگاه زیستی

این دیدگاه معتقد است که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها از تاثیرات بدنی گذرگاههای عصبی لیمبیک، الگوهای شلیک عصبی و پس خوراند صورت می گیرد .

دیدگاه شناختی

این دیدگاه معتقد است که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها از رویدادهای ذهنی نظیر ارزیابیها، دانش و حافظه، زمانی که فرد معنی شخصی رویدادهای محرک را تعبیر می کند ناشی می شود. چون مواردی نظیر داروها، تحریک برقی مغز و پس خوراند صورت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی را فعال می کند. معلوم است که نیروهای زیستی بدون دخالت شناختی یا با دخالت آن تجربه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی به بار می آورند چون افراد تقریباً همیشه ارتباط شخصی و اهمیت شخصی رویدادها را تعبیر می کنند پس معلوم می شود که نیروهای شناختی هم موجب تجربه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی می شوند .

● چند نوع هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی وجود دارد؟

گرایش شناختی بر هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های اصلی مثل خشم، ترس تاکید می کند و به اهمیت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های ثانوی یا اکتسابی کم بها می دهد. گرایش شناختی قبول دارد که هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های اصلی مهم هستند اما معتقد است جالب بودن تجربه های هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی به خاطر تجربه های فردی، اجتماعی و فرهنگی است. در نهایت پاسخ دهی به سوال فوق بستگی به اینکه طرفدار گرایش شناختی باشیم یا زیست شناسی فرق می کند .

دیدگاه زیستی معتقد است که انسانها چیزی بین ۲ تا ۱۰ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی دارند .

دیدگاه شناختی معتقد است که انسانها خزانه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی بسیار متنوع تری از هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی های اصلی دارند. این نظریه پردازان می گویند درست است که تعداد معدودی مدار عصبی و واکنش بدنی مثل جنگ و گریز وجود دارد اما چند هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی مختلف می تواند از واکنش زیستی یک ایجاد شوند برای مثال یک پاسخ فیزیولوژیکی تنها مثل بالا رفتن سریع فشار خون می تواند مبنای زیستی خشم، حسادت یا رشک باشد .

● هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی دبستان شهید رجایی شهرک دیره چه فایده ای دارند؟

از دیدگاه کارکردی هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها به صورت واکنش های زیستی تکامل یافته اند تا به ما کمک کنند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجه شدن با تهدید به خوبی کنار بیاییم. علاوه بر این هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها به هدفهای اجتماعی هم کمک می کنند. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها احساسات ما را به دیگران منتقل می کنند، بر نحوه تعامل دیگران با ما تاثیر می گذارند، ما را به تعامل اجتماعی فرا می خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان فردی، حفظ و قطع آن دارند.

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی دبستان شهید رجایی شهرک دیره در زندگی

موجود پیچیده ای به نام انسان، مجموعه ای گسترده و وسیع از هزاران خصیصه و حالت است. ما انسانها در هر لحظه از زندگی مان با موقعیت ها و شرایط گوناگون و متغییری مواجه می شویم و احساسات و انگیزه ها و در کل مجموعه عکس العمل های ما در مواجه با این موقعیت هاست که زندگی ما را شکل می دهد .

یکی از این حالتها که در هر یک از ما به نوعی وجود دارد، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی است. هیچ تا به حال به وجود این حالت در خودتان فکر کرده اید؟ اینکه هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی واقعا چیست؟ آیا هیجان در بین دانش آموز

مقطع ابتدایی همیشه و در همه حالتها، یک احساس خوب و مفید است یا اینکه ضررهایی هم دارد؟ بلوغ هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی چیست؟ آیا هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی در زندگی به ما کمک می کند؟ و هزاران سوال از این نوع؟

مشخصات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی که ترجمه واژه Emotion است، سه مشخصه اصلی دارد:

(۱) فعالیت ضمیری

(۲) تغییرات در اعمال فیزیولوژیکی

(۳) تظاهرات بدنی

دانشمندان معتقدند، هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ذاتی معدود می باشند. بر حسب نظر یکی از محققین نوزادان تنها یک حالت کلی عدم تعادل یا برهم خوردگی دارند. یکی دیگر از پژوهندگان معتقد است که سه حالت هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی ترس، خشم و عشق در نوزادان قابل مشاهده است. صرف نظر از صحت و سقم این تحقیقات، آنچه مسلم است این است که بیشتر رفتارهای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی ما ناشی از یادگیری است.

● هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات وسیله بستگی میان افراد

از آنجایی که همه افراد بشر دارای هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی هستند، پس وجه مشترکی میان آنان وجود دارد. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی خشم و ترس و محبت و نفرت و کینه و حسادت را همه دارند و همه می دانند که وقتی شخصی از فراق حرف می زند چه احساسی دارد و وقتی شخصی می گوید: نمی دانی وقتی این خبر را شنیدم چه تعجبی به من دست داد! شما کاملا واقف به حالت تعجب او هستید. زیرا که خود شما هم از بسیاری از اخبار تعجب کرده اید.

● فواید هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی هم مفید است و هم مضر. در بسیاری از موارد، شخص بدون داشتن حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی نمی تواند از زندگی لذت ببرد و در کارها توفیق حاصل کند. ولی از آن طرف همین حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی ممکن است موجبات بدبختی ما و دیگران را فراهم سازند.

■ زندگی را روح می بخشند.

■ ما را با سایر افراد مرتبط می سازند و به زندگی اجتماعی ما نور می تابند.

■ پایه کارهای هنری هستند.

■ به ما نیروی زیادتری می بخشند و موجب می شوند در مواردی از حد اعلاای قدرت بدنی استفاده کنیم.

■ ما را وادار می سازند که خود را برای مقبول افتادن آراسته سازیم.

■ خاصیت داروی مقوی دارند.

● مضرات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ها

■ ممکن است شخص را به عمل ناشایست بکشانند.

■ ممکن است قوای عقلی را تحت الشعاع قرار دهند.

■ ممکن است شخص را به راههای نامطلوب و گمراه کننده سوق دهند.

■ موجبات اتلاف وقت را فراهم سازند.

■ خطرات جانی را ممکن است باعث گردند.

تحقیقات علمی ثابت کرده اند که بسیاری از بیماریهای جسمی ما نتیجه حالات هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی شدید و نامطلوب می باشند. این بیماریها را به نام بیماریهای روان تنی گویند (Psychosomatic).

● هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی پایه و اساس هنر

هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی پایه و اساس هنر است. هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات لازمه حیات است و هنر نیز به حیات روح می دهد. اگر زیباییهای هنر نباشد، زندگی فاقد تحریکات و تهییجات می گردد. تولستوی یکی از بزرگترین هنرمندان دنیا در رشته داستان سرائی در مورد هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ات و احساسات می گوید: احساساتی را که شخص در خود دارد، می تواند از راه حرکات، خطوط، رنگها، صداها و یا بیان کلمات در دیگری بوجود آورد و این را هنر گویند.

هنر ما را با افراد انسانی که در گذشته صاحب یک نوع احساسات با ما بوده اند و یا افراد انسانی که در آینده دارای همین احساسات هستند متحد می کند. شوق و هیجان در بین دانش آموز مقطع ابتدایی ی که در اثر مشاهده شگفتیهای جهان طبیعت در انسان ایجاد می شود، موجب خلق آثار هنری، موجب کشف قوانین حاکم بر طبیعت، موجب اختراعات گوناگون و هزاران مورد دیگر می شود که در نهایت به زندگی انسان در این جهان سمت و سویی بهتر و پرمعنا تر می دهد.

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 نظر مقدار و اهمیت بر حالت سازنده تفوق دارد و معمولا آمادگی برای بروز واکنشهای اجتنابی بیشتر از آمادگی برای کنشهای اکتسابی است. شکسپیر می گوید: "از میان همه تمایلات و احساسات بد، ترس منفورترین آنهاست".

علائم ترس عبارتند از:

- لرزیدن بدن
- سفید شدن پوست
- غدد عرقی فعال می شوند
- مو بر بدن راست می شود
- ترشحات دستگاه گوارش و کلیه ها زیاد می شود و فضولات بدن به دلیل انقباض ماهیچه های اسفنکتر بطور غیر عادی رفع می شود.
- میزان تنفس زیاد می شود

■ قلب به تندی و شدت می زند

■ قوای ذهنی به مقدار زیادی مختل می شود .

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