

فصل هجدهم

هیجانان و عواطف



فهرست فصل هجدهم :

۶۳۳ فصل هجدهم : هیجانات و عواطف
۶۳۴ فهرست فصل هجدهم :
۶۳۷ سیستم های واکنشی :
۶۴۳ نگاه کارکردی به عواطف و هیجانات :
۶۴۷ تعداد حالت های عاطفی - هیجانی :
۶۴۸ حالت های چهره :
۶۵۴ گزارش های شخصی :
۶۶۷ تفاوت های فرهنگی :
۶۷۰ خلاصه ی فصل : عواطف و هیجانات
۶۷۲ یادداشت های مترجم :
۶۷۵ کتاب هایی برای مطالعه ی بیشتر :



رویدادهای مهم زندگی، در اکثر موارد (و شاید هم در همه ی موارد !) با سطح بالایی از تجربیات عاطفی - هیجانی^۱ همراه اند. زمانی که در آزمونی مهم، نمره ی قبولی می آوریم احساس شادی و سربلندی می کنیم، هنگامی که با شخصی طرح دوستی می ریزیم بسیار برانگیخته و بی تاب هستیم، هنگامی که در کاری

شکست می خوریم افسرده و ناراحت می شویم و وقتی یکی از عزیزانمان را از دست می دهیم غم و اندوه فراوانی را متحمل می شویم. بنابراین، همانطور که ملاحظه می کنید، تجربیات عاطفی - هیجانش جایگاه با اهمیتی را در زندگی همه ی ما اشغال می کنند.

در این فصل، ابتدا ماهیت عواطف و هیجانات را به دقت بررسی می کنیم. آنگاه نگاهی به چند نظریه ی برجسته که متخصصان در این زمینه مطرح کرده اند می اندازیم.

۱ emotions : عواطف، هیجانات : الگوی واکنش پیچیده ای از تغییرات در اعصاب، امعا و احشا، و واکنش های عضلانی بدن هستند که به عنوان پاسخ به یک محرک ظاهر می شوند. نوع و شدت این واکنش ها، به محرکی که - ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشد - بستگی دارد. (نقل از فرهنگ علوم رفتاری دکتر شعاری نژاد)

در واقع هیچ اصطلاحی در روانشناسی و روانپزشکی نیست که وسعت کاربرد و تعریف ناپذیری آن این چنین هماهنگ باشد. این اصطلاح از ریشه ی لاتین *emovere* به معنای حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است و کاربرد معاصر این اصطلاح کلاً به دو نوع است :

- اصطلاحی کلی برای تعداد نامعینی از حالت ذهنی... کاربرد اصطلاح هم از نظر تکنیکی و کلی همین است. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس، نفرت، وحشت و غیره مورد نظر است.
- برجسی برای زمینه ای از تحقیقات علمی که به جستجوی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی، و شناختی مسئول این تجربیات ذهنی می پردازد.

(نقل از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

عاطفه یا هیجان به چه معناست ؟

واتسون و کلارک^۱ (۱۹۹۴) عواطف و هیجانات را به این شکل تعریف کرده اند : " عواطف و هیجانات عبارتند از سیستمهای واکنشی که ماهیت فیزیولوژیکی - روانی، اما یکپارچه و یگانه دارند. به عبارت دقیق تر، یک حالت عاطفی - هیجانی، از سه سیستم واکنشی متفاوت تشکیل شده است :

۱. یک سری حالات اصلی (این حالت ها بیشتر در چهره نمایان می شوند.)

۲. الگویی از تغییرات یکدست و خودکار در داخل بدن

۳. یک احساس ذهنی مشخص "

برای روشن تر شدن قضیه، حالت " ترس " را با استفاده از این سه سیستم واکنشی توصیف می کنیم. وقتی کسی می ترسد :

۱. غالباً حالت خاصی بر چهره اش نقش می بندد : ابروها بالا رفته و به هم نزدیک می شوند، چشمها

از حالت طبیعی خود بازتر شده، لبها به طرف عقب کشیده می شوند. همچنین یک نوع حالت تنش

در لب پایینی فرد نمایان می شود.

۲. ترس موجب می شود تا فعالیت سیستم عصبی خودکار به مقدار قابل توجهی افزایش یابد. مثلاً

ضربان قلب افزایش می یابد و فرد بیشتر از معمول عرق می کند.

۳. افرادی که می ترسند برای توصیف احساسات ذهنی شان از عباراتی نظیر " عصبی شدم "، " هول

شدم " و یا " داشتم از ترس می مردم " استفاده می کنند.

سیستم های واکنشی :

لانگ^۱ (۱۹۷۱، ۱۹۸۵) نیز ۳ سیستم واکنشی مشابه (اما نه کاملاً یکی با) سیستم واتسون و کلارک (۱۹۹۴) پیشنهاد کرده است. سیستم سه گانه ی او عبارتند از :

(۱) واکنش رفتاری

(۲) واکنش فیزیولوژیکی

(۳) واکنش کلامی یا شناختی (بر مبنای گزارش فرد از وضعیت خویش)

سوالی که پیش می آید این است که آیا هنگام تجربه ی یک حالت عاطفی - هیجانی^۲، این سه سیستم واکنشی به طور هماهنگ عمل می کنند ؟

در نگاه اول، انتظار می رود بین این سه سیستم هماهنگی وجود داشته باشد. { یعنی به عنوان مثال اگر واکنش گفتاری فرد بیان کننده ی حالت ترس است، انتظار می رود واکنش های رفتاری و فیزیولوژیک فرد نیز به طور همزمان مربوط به حالت ترس باشند. } همچنین چنانچه یک پیانیست هنگام اجرای کنسرت اعلام کند که در بالاترین سطح اضطراب قرار دارد (۳)، انتظار می رود فعالیت سیستم عصبی خودکار (۲) { مانند لرزش دستها و پاها } و عملکرد او (۱) (کیفیت اجرای موسیقی) نیز این اضطراب را تایید کنند. با این وجود، واقعیت، چیز دیگری را نشان می دهد. در واقع، به نظر می رسد که حداقل در مورد پیانیست ها، سیستم های واکنشی مختلف به طور هماهنگ با یکدیگر عمل نمی کنند.

در تایید این موضوع، کریگ و کراسک^۳ (۱۹۸۴) دریافته اند مقدار اضطرابی که از طریق سیستم های واکنشی مختلف سنجیده می شود، به طور چشمگیری با یکدیگر تفاوت دارد.

Lang ۱

۲ منظور از تجربه ی یک حالت عاطفی - هیجانی، تجربه ی حالت ترس، خشم، شادی، نفرت و این قبیل حالت ها است - م

Craig & Craske ۳

این عدم هماهنگی بین سیستم های واکنشی، تنها مربوط به پیانست ها نبوده و موارد بیشمار دیگری نیز آنرا تایید می کند. به عنوان مثال، بیدل، ترنر و دانکو^۱ (۱۹۸۵) در یک آزمایش که برای سنجش میزانِ اضطرابِ افرادِ طراحی شده بود، افراد را از لحاظِ شخصیتی به دو دسته ی مضطرب و غیر مضطرب تقسیم نمودند. سپس افراد در موقعیت های مختلف مورد بررسی قرار گرفتند، (مثلاً هنگامِ گفتگو). نتایج حاکی از آن بود که :

- میزان اضطرابی که به هنگامِ قرار گرفتن در یک محیطِ پر استرس توسط خود افراد گزارش می شد، حاکی از آن بود که دو گروه از نظرِ حالتِ عاطفی - هیجانی، به شکلِ قابل توجهی با یکدیگر تفاوت دارند. (واکنش کلامی یا شناختی)
- با این وجود، هنگامی که ناظران، اضطرابِ افرادِ دو گروه را بر مبنای واکنش های رفتاری و قابل مشاهده شان ارزیابی می کردند، تفاوتِ چندانی بین دو گروه دیده نمی شد. (واکنش رفتاری) همانطور که این آزمایش نشان می دهد واکنش های رفتاری و شناختی هماهنگ با یکدیگر عمل نمی کنند.



چرا این چنین هماهنگیِ ضعیفی میانِ واکنشهای مختلف وجود دارد؟

سه دلیل برای این مساله عنوان شده است :

۱. بسیاری از معیارهای سنجشِ واکنشها دارای اعتبارِ محدودی هستند. مثلاً، ضربانِ قلب و ضربِ رسانایی پوست هر دو معیارهایی برای سنجشِ واکنش های خودکار در نظر گرفته می شوند، با این وجود میزانِ همبستگی بینِ آن دو به طورِ میانگین، تنها حدود (۰.۳+) است.^۱ (لیکی^۲، ۱۹۶۷).
۲. در واکنش های فیزیولوژیک، هرکس نسبت به معیارهای سنجشِ خاصی بیشترین حساسیت را نشان می دهند. { به عبارت دیگر بین افراد تفاوت وجود دارد. } همچنین، افراد، تحت تاثیر رفتارهای جامعه پسند در واکنش های گفتاری - شناختی خود، تحریفاتی صورت می دهند. (مثلاً، افراد سعی می کنند تا در واکنشهای خود چنین وانمود کنند که کمتر از آنچه که حقیقتاً وجود دارد، افسرده یا مضطرب هستند).

۳. هر سیستمِ واکنش دهنده عملکردِ نسبتاً متفاوتی دارد، و این مسئله باعث می شود تا هر سیستمِ واکنشی تا حدودی مستقل از دیگری عمل کند. برای نمونه :

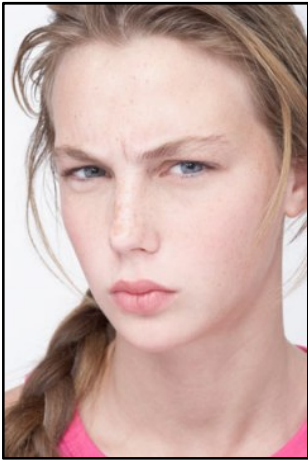
- فعالیتِ خودکار، امکانِ تمایلاتِ حرکتی خاصی را فراهم می کند. (مثلاً انجام دادن رفتارهای اجتنابی^۳)
- رفتارهای کلامی (مثلاً حالت های چهره) به فرد امکان می دهد تا اطلاعات را با دیگران رد و بدل کند.
- تجربه ی ذهنی ناشی از حالت های عاطفی - هیجانی به فرد امکان می دهد تا هدف را همچنان پیگیری کند و یا در هدف تغییراتی ایجاد کند.

۱ correlation : همبستگی ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۱]

۲ Lacey

۳ ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۲]

از این رو، تعجبی ندارد اگر این سه سیستم با یکدیگر هماهنگی کامل نداشته باشند. چه تفاوتی بین تجربه‌ی عاطفی - هیجانی و خلق و خو^۱ وجود دارد؟



۱. خلق و خواها برای مدت طولانی پا برجا هستند، در حالی که عواطف و هیجانات (از هر نوعی) معمولاً در مدت زمان بسیار کوتاه تری پایان می‌پذیرند. واتسون و کلارک (۱۹۹۴) در این زمینه مثال خوبی ارائه کرده‌اند: "حالت خشم و عصبانیت ممکن است تنها برای چند ثانیه و یا حداکثر چند دقیقه دوام یابد، اما خلق و خوی برآشفته و یا زود رنج ممکن است برای چندین ساعت و یا حتی چندین روز ادامه داشته باشد."

۲. عواطف و هیجانات به طور معمول شدیدتر از خلقیات هستند. از این رو، با اینکه خلقیات از نظر حالت ذهنی شبیه عواطف و هیجانات هستند، اما برخلاف عواطف و هیجانات، عموماً قادر نیستند حالات چهره‌ی واضح و همچنین فعالیت قابل ملاحظه‌ی در سیستم خودکار بدن ایجاد کنند. علاوه بر این، حالت‌های عاطفی - هیجانی اغلب آنچنان شدید هستند که تمام توجه^۲ فرد را به خود معطوف می‌کنند. این در حالی است که خلقیات تنها پس زمینه‌ی برای فعالیت‌های روزمره مان فراهم می‌کنند و در نتیجه ما معمولاً به طور مستقیم به خلق و خویمان توجهی نداریم.

۱ mood: به معنی دقیق، خلق حالت عاطفی - هیجانی مسلط در هر زمان تلقی می‌شود. اکثر متخصصان، خلق را برای آن حالت عاطفی - هیجانی بکار می‌برند که معمولاً دوام پیدا می‌کند و بر تجربه‌ی کلی شخص تاثیر می‌گذارد. به معنی دقیق، بایستی این وضعیت را حالت خلقی (mood state) نامید. با این حساب در حالیکه، حالت عاطفی - هیجانی، واکنش کوتاه مدتی محسوب می‌شود، حالت خلقی یک وضعیت پایا است که چه واکنشی و چه درونخیز برای ابراز واکنش به رویدادهایی که با نوع خاصی از عواطف و هیجانات همراهند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. (نقل از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

۳. عواملی که موجب بروز عواطف و هیجانات می شود با عوامل به وجود آورنده ی خلیات تفاوت دارند. به عبارت دقیق تر، عواطف و هیجانات عموماً به دلیل رویدادهای خاصی (مثلاً مرگ یکی از دوستان) بروز می کنند، در حالی که علت به وجود آمدن یک خلق و خوی معین، اغلب نامشخص است. فریجدا^۱ (۱۹۹۴) نشان داد که چگونه عواطف و هیجانات با رویدادها و اشیاء پیرامون در ارتباطند: "عواطف و هیجانات، روابطی را میان فرد و یک مورد خاص برقرار می کنند. مثلاً فرد از چیزی می ترسد، از دست دیگری عصبانی می شود، چیزی او را خوشحال می کند، و از چیزی وحشت می کند." خلیات فاقد چنین خصوصیتی هستند و غالباً ارتباط مستقیمی با رویدادها و اشیاء پیرامون فرد ندارند.



علازم تفاوت های چشمگیری که در بالا ذکر شد، بایستی بدانید که بین عواطف-هیجانات و خلیات یک سری ارتباطات متقابل برقرار است. طبق گفته ی فریجدا (۱۹۹۴): "هر تجربه ی عاطفی - هیجانی در مدتی نسبتاً طولانی می تواند به بخشی از خلیات فرد تبدیل شود. به عبارت دیگر، در پی هر تجربه ی عاطفی - هیجانی، تغییراتی در خلق و خو رخ می دهد.

با این وجود، این جریان تاثیر گذاری یک سویه نیست و خلیات نیز می توانند بر تجربه های عاطفی - هیجانی اثر داشته باشند. در واقع، از آنجاییکه خلیات دارای آستانه ی پایینی از برخی عواطف و هیجانات هستند، قادرند به راحتی به یک تجربه ی عاطفی - هیجانی تبدیل شوند. "

این واقعیت که عواطف و هیجانات می توانند در خلق و خو موثر باشند، و خلیات نیز می توانند در عواطف و هیجانات نفوذ کنند، به این معناست که ما نمی توانیم بین این دو پدیده، یک تفاوت دقیق و قطعی قائل شویم. در واقع بین تجربه ی عاطفی - هیجانی و خلق و خو یک مرز نامشخص و مبهم وجود دارد. این مرز نامشخص و مبهم را بیش از هر کجا می توان در ادبیات مشاهده کرد. چرا که این دو واژه در بسیاری موارد تقریباً به صورت مترادف و یا حتی به جای یکدیگر مورد استفاده قرار گرفته اند.

داشتن عواطف و هیجانات چه سودی برای ما دارد؟

باور عمومی بر این است که عواطف و هیجانات (به ویژه عواطف و هیجانات منفی) اکثراً نه تنها سودی برای فرد ندارند، بلکه مضر نیز هستند. دلایل مختلفی از این عقیده پشتیبانی می کند :

۱. در عمل هیچ کس دوست ندارد به اضطراب یا افسردگی دچار شود.
۲. غالباً عواطف و هیجانات در رفتارها و فعالیتهای ما اختلال ایجاد می کنند.
۳. همانطور که گراس و کلتنر^۱ (۱۹۹۹) طی تحقیقاتشان نشان دادند " تجربیات عاطفی - هیجانی به طور کلی اعمالی غیرمنطقی و غیرعقلانی هستند که به هیچ وجه از قوانین استدلال و دیگر فرآیندهای شناختی پیروی نمی کنند ".

اسکینر^۲ (۱۹۴۸) در رمان معروفش به نام « والدن تو^۳ » که درباره ی یک جامعه ی آرمانی نوشته شده است نیز چنین عقیده ای دارد : " همه ی ما می دانیم که عواطف و هیجانات برای آرامش خاطر و فشار

Gross & Keltner ۱

Skinner ۲

Walden Two ۳

خونِ ما بی فایده و حتی مضر هستند." دسته ی دیگری از روانشناسان (همچون هب^۱ ۱۹۴۹) گفته اند که عواطف و هیجانات در رفتارهای فرد بی نظمی و نابسامانی ایجاد می کنند. به عبارت دیگر، تجربه ی روزانه نشان می دهد که عواطف و هیجانات قادرند در کاری که قبل از تجربه ی عاطفی - هیجانی به آن مشغول بوده ایم، اختلال ایجاد کنند. به عنوان مثال، هنگامی که قصد داریم به سمت دیگر خیابان برویم، ماشینی را می بینیم که به سرعت به طرف ما می آید. در این لحظه، به برنامه هایی که برای عصر چیده ایم می اندیشیم، مضطرب می شویم و نهایتاً از رفتن به سمت دیگر خیابان صرف نظر می کنیم. آیا باید از همه ی آنچه گفته شد اینطور نتیجه گرفت که عواطف و هیجانات هیچ سودی برای ما ندارند؟

نگاه کارکردی به عواطف و هیجانات :

علازمِ تمامی استدلال هایی که پیرامون بی فایده بودنِ عواطف و هیجانات ارائه شد، امروزه عقیده بر آن است که عواطف و هیجانات کارکردهای مهمی دارند و به طور کلی وجود آنها برای ما مفید است. مثلاً آیزنک (۱۹۹۲) فایده های احتمالی « اضطراب » را این طور بیان می کند: " واضح است که توانایی تشخیصِ سریعِ علائمِ هشدار دهنده ی خطر از ارزشِ بقای بسیار بالایی برخوردار است. از این رو، به نظر می رسد کارکردِ « اضطراب » نیز کمک به تشخیصِ سریعِ خطر در محیط های تهدید آمیز و پرخطر باشد. " در تاییدِ این موضوع، شواهد و مدارکِ بسیاری وجود دارد که نشان می دهد افرادِ مضطرب در مقایسه با افرادِ غیرِ مضطرب، به طور انتخابی^۲ توجه بیشتری به محرک های مربوط به خطر می کنند. (آیزنک ۱۹۹۷)

Hebb ۱

۲ منظور از توجه انتخابی چیست ؟ ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۴]

همانطور که پیش تر گفتیم، یکی از سیستم هایی که به تجربه های عاطفی - هیجانی واکنش نشان می دهد، سیستم فیزیولوژیکی بدن است. برخی عقیده دارند که همین تغییرات ایجاد شده در فعالیت فیزیولوژیکی بدن را بایستی یکی از فایده های عواطف و هیجانات دانست. همان طور که لونسون (۱۹۹۹) گفته است: "خشم و ترس می تواند باعث افزایش فعالیت سطوح قلبی - عروقی شود. درست است که این مقدار افزایش فعالیت سطوح قلبی - عروقی برای بقای جانور در درازمدت مطلوب نیست، با این وجود به ارگانسیم امکان می دهد تا به فعالیت های کوتاه مدت، جهت مبارزه با تهدیدات محیطی بپردازد." شواهد و مدارک مربوط به این موضوع در ادامه ی فصل مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

لیرد - جانسون و اوتلی^۱ (۱۹۸۷) یک نظریه^۲ ی کارکردی در مورد عواطف و هیجانات ارائه نمودند که تاثیر فراوانی بر نظریه های پس از خود به جا گذاشت. بر اساس این نظریه، ۵ نوع حالت عاطفی - هیجانی بنیادی وجود دارد که در راه رسیدن به هر هدف دلخواه، هر یک از این عواطف و هیجانات در یک مقطع زمانی مهم رخ می دهند:

۱. شادگامی: هنگامی که در راه دستیابی به هدف مورد نظر، پیشرفتی رخ داده است.
۲. اضطراب: هنگامی که هدف فرد مبنی بر حفاظت از خویشتن، مورد تهدید قرار گرفته است.
۳. غمگینی: هنگامی که دستیابی به هدف مورد نظر ممکن نیست.
۴. خشم: ناکامی در رسیدن به هدف. هنگامی که چیزی مانع دستیابی به هدف شده است.
۵. تنفر: هنگامی که هدف مورد تجاوز قرار گرفته است.

۱ Laird- Johnson & Oatley

۲ یک نظریه ی علمی گزاره ای است که روابط منظمی را میان پدیده های طبیعی برقرار می سازد و پاره ای از جهان را تبیین می کند. (نقل از انسان شناسی فرهنگی اثر بیتس، پلاگ ترجمه ی محسن ثلاثی نشر علمی - چاپ پنجم - صفحه ی ۵۹)

طبق گفته ی لیرد - جانسون و اوتلی (۱۹۸۷)، کارکرد مهم عواطف و هیجانات عبارت است از ترغیب افراد، جهت پیگیری هر گونه هدفی که دارای بیشترین ارزش بقا و یا بهترین انتخاب در موقعیت مربوطه است. بنابراین، مثلاً، حالت شادکامی، فرد را ترغیب می کند تا هدف رایج را همچنان دنبال کند. در مقابل، حالت غمگینی موجب می شود تا فرد از پیگیری هدف (دسترسی ناپذیر)، صرف نظر کند و انرژی اش را برای دستیابی به اهداف بعدی ذخیره کند. حالت اضطراب نیز به فرد انگیزه می دهد تا جهت دستیابی به برخی از اهداف مهم، با خطرات دست و پنجه نرم کند.

این نظریه چه محدودیتهایی دارد ؟

لونسون (۱۹۹۹) خاطر نشان می کند که "ضعف این نوع نظریه ها این است که برای تمامی حالت ها یک نسخه می پیچند. به عبارت دیگر آنها یک نوع مدل کلی را برای تمامی حالات عاطفی - هیجانی معتبر می شمارند. این نوع نگاه به حالت های عاطفی - هیجانی اغلب باعث می شود تا برخی از عواطف و هیجانات، مناسب و سودمند و برخی دیگر تقریباً ناکارآمد به نظر برسند". در واقع، اکثر نظریات کارکردی، بیشتر با عواطف و هیجانات منفی جور در می آیند تا با عواطف و هیجانات مثبت. به عبارت دیگر:

- عواطف و هیجانات منفی باعث می شوند تا افراد اهدافشان را تغییر دهند.
- تغییرات بدنی همراه با این عواطف و هیجانات منفی، دسترسی به اهداف جدید را، آسان تر می سازد.

و این درست همان چیزی ست که این نظریات مطرح کرده بودند. اما در مقابل، عواطف و هیجانات مثبت مانند شادکامی یا رضایت مندی نه موجب تغییر هدف می شوند و نه قادرند تغییراتی در فعالیت خودکار بدن ایجاد کنند. (لونسون، ۱۹۹۹).

{ به این ترتیب، به نظر می رسد این نظریات بیشتر در مورد عواطف و هیجانات منفی صادق اند. }

کارکردِ عواطف و هیجاناتِ مثبت چیست ؟

عواطف و هیجاناتِ مثبت، اغلب با سطحِ بالایی از برانگیختگی^۱ همراه هستند. در عین حال، فردریکسون و لونسون (۱۹۹۸) عنوان کردند که گاهی کارکردِ عواطف و هیجاناتِ مثبت این است که برانگیختگیِ مربوط به عواطف و هیجاناتِ منفی را کاهش دهند. به این منظور، فردریکسون و لونسون آزمایشی ترتیب دادند. آنها افراد را در معرضِ یک عاملِ تهدید کننده قرار می دادند و سپس مدت زمانی که طول می کشید تا برانگیختگیِ قلبی - عروقی فرد به حالتِ عادی بازگردد را اندازه می گرفتند. همانطور که انتظار می رفت، هنگامی که به دنبال محرک تهدید کننده، محرک های شادی آور و رضایت بخش ارائه می شد، برانگیختگیِ قلبی - عروقی سریع تر به حالت عادی بازمی گشت.

نتیجه :

همانطور که دیدیم شواهد و مدارکِ فراوانی وجود دارد که نشان می دهد اکثر (و شاید هم تمامی) عواطف و هیجاناتِ دارای کارکردهای ارزشمندی هستند. از سوی دیگر، مواردی وجود دارد که عواطف و هیجاناتِ نه تنها مفید نیستند بلکه می توانند در در عملکردِ فرد نیز اختلال ایجاد کنند. چطور می توان این تناقض را برطرف کرد ؟

لونسون (۱۹۹۹) تلاش کرد تا راه حلی برای این مشکل بیابد. طبق گفته ی او " مهم این است که از چه دیدگاهی به موضوع بنگریم :

- چنانچه از دیدگاهِ کسی که پیش از تجربه ی حالت عاطفی - هیجانی مشغول به انجام کاری بوده است و تجربه ی عاطفی - هیجانی باعث شده است که در کار او اختلال ایجاد شود، به موضوع نگاه کنیم آنگاه رفتارِ عاطفی - هیجانی، امری ناکارآمد و نابسامان جلوه خواهد کرد.
- اما اگر از دیدگاهِ تکاملی و بقای جانور به موضوع بنگریم آنگاه حالت‌های عاطفی - هیجانی را رفتارهایی انطباقی، هوشمندانه و بسیار سازمان یافته در نظر خواهیم گرفت. "

۱ ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۵]

تعداد حالت های عاطفی - هیجانی :

چه تعداد حالت عاطفی - هیجانی وجود دارد؟ شاید در نگاه اول پاسخ به این سوال آسان به نظر برسد. با این وجود باید بدانید که متأسفانه، توافق چندانی بر سر این موضوع وجود ندارد. این موضوع تا حدی به سرشت مبهم سوال بر می گردد، چرا که این سوال را به شکل های مختلفی می توان تفسیر نمود:

- شاید هدف سوال این باشد که تعداد و ماهیت یک سری عواطف و هیجانات بنیادی را جستجو کنیم.
- همچنین ممکن است هدف سوال این باشد که توجه خود را به تمامی عواطف و هیجاناتی که قابل شناسایی هستند معطوف کنیم، حتی عواطف و هیجاناتی که بسیار پیچیده و بغرنج هستند و خود از عواطف و هیجانات بنیادی نشأت می گیرند.

در مجموع، مشکل اینجاست که در بیشتر اوقات حد و مرز مشخصی بین یک حالت عاطفی - هیجانی با حالت عاطفی - هیجانی دیگر وجود ندارد. موقعیت هایی وجود دارد که به راستی دشوار است تعیین کنیم دقیقاً در حال تجربه ی چه حالت عاطفی - هیجانی هستیم.

ما در اینجا، بررسی خود را تنها به عواطف و هیجانات اصلی محدود می کنیم. به این منظور ابتدا به بررسی تحقیقات مربوط به حالت های چهره و پرسشنامه های خود سنجی می پردازیم. اما چرا بررسی خود را با حالت های چهره آغاز می کنیم؟

- همه ی ما دارای حالت های چهره ی بیشماری هستیم، و یک فرض منطقی است که هر یک از عواطف و هیجانات اصلی، دارای حالت های چهره ی مخصوص به خود باشند. { حالت چهره ی ما به هنگام شادکامی با حالت چهره ی ما به هنگام خشم تفاوت دارد. }

- بررسی حالت های چهره، یک راه معقول برای نزدیک شدن به یک موضوع پیچیده و گمراه کننده است.

حالت های چهره^۱ :



احتمالاً بیشترین تحقیقات در رابطه با اهمیتِ حالت های چهره، توسط روانشناس آمریکایی، پاول اکمان^۲ صورت گرفته است. او در تحقیقی (که با کمک محققان دیگر انجام شد) نشان داد که تنها تعداد کمی از عواطف و هیجانات را می توان از طریقِ حالاتِ چهره شناسایی کرد. اکمان، فریسن و السوت^۳ (۱۹۷۲) پس از مرور منابع گوناگون به این نتیجه رسیدند که یک فرد قادر است ۶ نوع حالتِ عاطفی - هیجانی را از روی حالتِ

چهره ی طرفِ مقابل شناسایی کند : شادکامی، تعجب، خشم، غمگینی، ترس و نفرت توأم با تحقیر.

مشکلی که وجود داشت این بود که تقریباً تمامی مطالعاتِ اکمان و همکارانش مربوط به جوامع غربی بودند. از این رو ممکن است این رابطه بینِ حالت های چهره و عواطف و هیجانات تنها مربوط به جوامع غرب باشد. اگر اینطور باشد دیگر نمی توان از حالت های بنیادی سخن گفت، زیرا تنها در صورتی می توان گفت شادکامی، تعجب، خشم، غمگینی، ترس و نفرت، عواطف و هیجانات بنیادی انسان هستند که در تمامی فرهنگ های انسانی یافت شوند. (جهان شمول باشند.)

۱ facial expressions

۲ Paul Ekman

۳ Ellsworth & Friesen, Ekman

به این منظور، اکمان و همکارانش (۱۹۸۷) در یک تحقیق میان فرهنگی که ۱۰ کشور جهان (استونی، آلمان، یونان، هنگ کنگ، ایتالیا، ژاپن، اسکاتلند، جزیره ی سوماترا در کشور اندونزی، ترکیه و آمریکا) را شامل می شد تلاش کردند تا به این مساله پاسخ دهند. در این آزمایش به افراد، ۱۸ عکس که مربوط به چهره های مختلف بود، نشان داده شد و از آنها خواسته شد تا حالت عاطفی - هیجانی هر چهره را شناسایی کنند. یافته ها بسیار واضح بود. همانطور که اکمان و همکارانش نتیجه گیری کردند :

- " بین فرهنگ های مختلف در تشخیص اینکه کدام نوع حالت عاطفی - هیجانی از بقیه شدیدتر است توافق بسیار بالایی وجود داشت.
- در تشخیص دومین حالت شدید عاطفی - هیجانی از روی حالات چهره نیز بین تمامی ۱۰ فرهنگ توافق وجود داشت."



ممکن است گفته شود دلیل اینکه بین فرهنگ های مختلف در مورد ارتباط حالت های چهره با عواطف و هیجانات توافق بالایی دیده می شود این است که تقریباً تمامی فرهنگهای جهان تحت تاثیر نگرش های غربی قرار دارند. با این وجود، اکمان و فریسن (۱۹۷۱) طی تحقیقی بر روی مردمان جنوب خلیج پاپوا (گینه ی نو)، شواهد و مدارکی در مخالفت با این گفته ارائه کردند. این مردمان از ابزارهای سنگی استفاده می کردند و هیچ ارتباطی با رسانه های غربی نداشتند. با این وجود، تحقیقات نشان داد این مردمان نیز همان حالت های عاطفی - هیجانی را از روی چهره ها شناسایی می نمایند که مردم سایر جوامع شناسایی می کردند.

از این همه که بگذریم، باید خاطر نشان کنیم که بسیاری از تحقیقات انجام شده بر روی حالت های چهره تا اندازه ای ساختگی و محدود هستند. به عبارت دیگر :

- آنچه که اغلب در این گونه تحقیقات رخ می دهد این است که افراد از یک سری دستورالعمل ها در مورد اینکه برای ایجاد یک ویژگی عاطفی - هیجانی چه عضلاتی از چهره بایستی منقبض شود، پیروی می کنند. زمانی که موفق به انجام این کار شدند، از چهره ی آنها عکس گرفته می شود و به مخاطبین نشان داده می شود.

- این تحقیقات بسیار محدود و کم دامنه هستند زیرا در این تحقیقات، دو بخش از سه بخش اصلی واکنش های عاطفی - هیجانی (یعنی تغییرات خودکار بدن و حالت ذهنی فرد) نادیده گرفته می شود.

لونسون، اکمان و فریسن (۱۹۹۰) با رعایت این نکات آزمایشی ترتیب دادند. در این آزمایش از افراد خواسته شد تا عضلاتِ چهره شان را به منظور ایجادِ حالت های عاطفی - هیجانی معینی حرکت دهند. با این وجود به افراد گفته نشد که هر یک از این حالات چهره به کدام تجربه ی عاطفی - هیجانی رابطه دارد. علاوه بر این، واکنش های روانی - فیزیولوژیکی افراد (مانند ضربان قلب، ضریب رسانایی پوست، دمای انگشتان) نیز ثبت می شد. از این آزمایش، سه یافته ی مهم به دست آمد:

۱- با اینکه افراد از ماهیت تجربه ی عاطفی - هیجانی مربوط به حالت چهره ی مورد نظر باخبر نبودند، عموماً اعلام کردند که در هنگام اجرای هر الگوی انقباضِ ماهیچه های چهره، حالت عاطفی - هیجانی مربوطه را تجربه می کردند.

۲- حالت های چهره باعث ایجاد تغییرات اساسی در فعالیت خودکار بدن می شدند.

۳- الگوی تغییرات خودکار بدن از یک حالت عاطفی - هیجانی به حالت عاطفی - هیجانی دیگر تغییر می کرد. مثلاً ضربان قلب در حالت تنفر و تعجب نسبت به حالت خشم، ترس، غمگینی یا شادکامی به میزان کمتری افزایش می یافت. همچنین، ترس تنها حالتی بود که هنگام تجربه ی آن دمای انگشتان کاهش می یافت.



به طور کلی، این یافته‌ها نشان دادند که که اجرای حالت‌های مختلف در چهره، حتی به طور ساختگی، باعث به وجود آمدنِ عواطف و هیجاناتِ واقعی می‌شوند! جالب اینجاست که عواطف و هیجاناتِ تولید شده، هر سه مولفه‌ی عاطفی - هیجانی (یعنی حالتِ چهره، تغییراتِ خودکار در بدن و حالتِ ذهنی) را دارا هستند. { بد نیست از این پس، بیشتر مراقبِ عضلاتِ صورتتان باشید! }

ذکرِ یک نکته‌ی دیگر در موردِ حالت‌های چهره لازم به نظر می‌رسد. غیر منطقی خواهد بود اگر فرض کنیم بینِ تجربیاتِ عاطفی - هیجانی و حالاتِ چهره یک رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. این مساله تا حدی به این دلیل است که حالاتِ چهره به همان اندازه که جهتِ منعکس نمودنِ حالت‌های عاطفی - هیجانی تعبیه شده‌اند، وظیفه‌ی برقراریِ ارتباط در محیط‌های اجتماعی را نیز به عهده دارند. در تاییدِ این موضوع، گیلبرت^۱ (۱۹۸۷) با بررسیِ واکنش‌های چهره‌ی افراد هنگامِ مواجهه با یک بوی خاص نشان داد هنگامی که افراد در یک مکانِ عمومی حضور دارند در مقایسه با زمانی که تنها هستند، واکنش‌های چهره‌ی بیشتری بروز می‌دهند.

ارزیابی :

✓ بررسیِ حالت‌های چهره، اطلاعاتِ ارزشمندی در رابطه با تجربه‌ی عاطفی - هیجانیِ سایر افراد در اختیار ما قرار می‌دهد.

✓ هماهنگی و تناسبِ بالایی بین تفسیرهای بدست آمده از حالت‌های چهره در بینِ چندین فرهنگِ مختلف دیده می‌شود.

✘ اکثرِ حالت های چهره ای که در تحقیقات استفاده می شوند، ظاهری و ساختگی هستند. در واقع، تشخیص یک حالتِ عاطفی - هیجانی (به جز شادکامی) از روی حالتِ واقعی چهره به طرزِ عجیبی دشوار است^۱. (واگنر، مک دونالد و مانستید^۲، ۱۹۸۶)



✘ در این تحقیقات، برخی تفاوت‌های بین فرهنگی آشکار نمی شوند. زیرا محققان، لیستی به افراد می دهند و از افراد می خواهند تا عواطف و هیجان‌اتِ ذکر شده در لیست را در حالاتِ چهره شان منعکس کنند. کارلسون و بوچر^۳ (۱۹۸۰) در تحقیقی نشان دادند هنگامی که به افراد اجازه داده می شود تا عواطف و هیجان‌اتشان را با حالاتِ چهره ی مخصوص به خود منعکس کنند، در بین افراد تفاوت های بارزی مشاهده می شود. مثلاً آنها متوجه شدند که افرادِ آمریکایی، مالزیایی و گروهِ بومیانِ مالزی^۴، عواطف و هیجان‌اتشان را با حالت های چهره ی یکسانی منعکس نمی کنند.

✘ همان طور که اکمان (۱۹۹۳) اعتراف می کند، به نظر می رسد عواطف و هیجان‌اتی وجود دارند که فاقدِ حالت های چهره ای واضح و منحصر به فرد هستند. مثلاً حالتِ گناه، شرمساری و یا حیرت). همچنین حالت های چهره ی یکسانی وجود دارد که می تواند بیانگرِ عواطف و هیجان‌ات مختلفی باشد. مثلاً، لبخند در بین تمامی عواطف و هیجان‌ات مثبت، مشترک است.

۱ منظور از حالتِ واقعی چهره یعنی حالتِ چهره ی فرد، هنگامی که در معرض یک تجربه ی عاطفی - هیجانی واقعی قرار گرفته است. به عنوان مثال زمانی که فرد واقعاً ترسیده است.

Manstead & MacDonald, Wagner ۲

Boucher & Carlson ۳

Temuans ۴

گزارش های شخصی :

همانطور که دیدیم بررسی حالت های چهره، شواهد و مدارک قانع کننده ای در رابطه با وجود ۶ حالت عاطفی - هیجانی بنیادی به همراه داشته است. یک روش اساسی دیگر برای ارزیابی عواطف و هیجانات و خلیات، استفاده از پرسش نامه های حاوی گزارش های شخصی است. این پرسش نامه ها غالباً شامل تعداد بیشماری صفات (مانند غمگین، تنها و مغموم، شادمان، عصبی، تحریک پذیر) بوده، و افراد با گزینش این صفات احساس خود را در شرایط مختلف توصیف می کنند. تاکنون پرسش نامه های بیشماری به منظور ارزیابی حالات عاطفی - هیجانی طراحی شده است. برای مثال می توان به «جدول عواطف و هیجانات مثبت و منفی»^۱ (PANAS-X) اشاره کرد (واتسون و کلارک، ۱۹۹۴). این پرسش نامه عبارت بود از ۱۱ رده ی متفاوت از حالات عاطفی - هیجانی (ترس^۲، غم^۳، خصومت^۴، گناه^۵، کمرویی^۶، خستگی^۷، تعجب^۸، مهربان و خوش رو^۹، اتکا به نفس^{۱۰}، حواس جمع و ملاحظه کار^{۱۱}، خونسرد^{۱۲}) است.

Positive and Negative Affect Schedule ۱

fear ۲

sadness ۳

hostility ۴

guilt ۵

shyness ۶

fatigue ۷

surprise ۸

joviality ۹

self – assurance ۱۰

attentiveness ۱۱

serenity ۱۲



یکی دیگر از پرسش نامه های مشهور در این مورد " شرح حالی از خلقیات" ^۱ (POMS) " نام دارد (مک نیر، لور و دراپلمن ^۲ ۱۹۷۱). در این پرسش نامه، معیارهایی برای سنجش ۶ حالت مختلف از خلقیات ارائه شده است.

یکی از مشکلاتی که در اکثر این پرسش نامه ها دیده می شود این است که رده های مختلفِ خلقیات با یکدیگر همبستگی بالایی دارند. مثلاً، بسیاری از صفاتِ پرسش نامه ی POMS، چیزی حدود ۰.۶+ و یا بیشتر با یکدیگر همبستگی دارند. بنابراین، گویی که برخی از رده ها در حال اندازه گیریِ صفتِ واحدی هستند، هر چند که به هر رده، نامی متفاوت نسبت داده شده است.

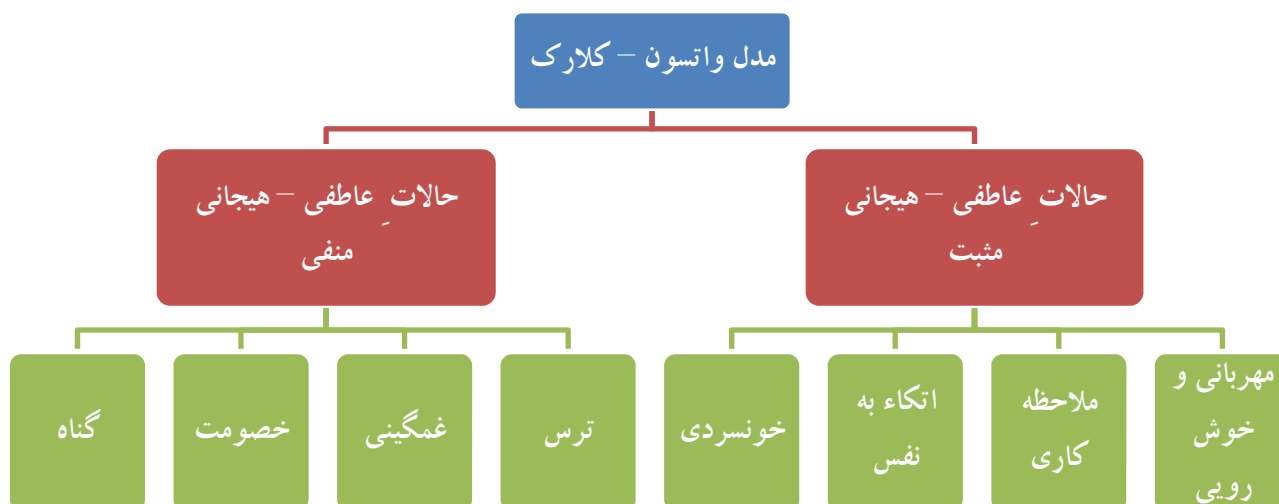
۱ profile of Moods States

۲ Droppelman & Lorr, McNair

واتسون و تلگن^۱ (۱۹۸۵) و واتسون و کلارک^۲ (۱۹۹۲)، یک مدل سلسله مراتبی (طبقه ای) پیشنهاد کردند. در این مدل، دو طبقه اصلی وجود دارد. در طبقه ی پایین تر، حالت های عاطفی - هیجانی متفاوت که میان آنها همبستگی وجود دارد قرار گرفته اند. در طبقه ی بالا نیز دو دسته ی وسیع و مستقل به نام های «حالات عاطفی - هیجانی مثبت» و «حالات عاطفی - هیجانی منفی» وجود دارد. به عقیده ی واتسون و کلارک، تمامی حالت های عاطفی - هیجانی یا خلقی را می توان در یکی از این دو دسته عوامل جای داد. طبق گفته ی واتسون و کلارک: " در این مدل:

- طبقه ی بالا نشان دهنده ی این است که حالت عاطفی - هیجانی مذکور از چه جایگاه ارزشی برخوردار است. (یعنی مثبت یا منفی بودن حالت مذکور).
- طبقه ی پایین، محتوای دقیق تری از خلیات فرد را نشان می دهد. (یعنی ویژگیهای متمایز و مشخصی از حالات عاطفی - هیجانی فرد)

در نمودار زیر، این مدل به تصویر کشیده شده است. (واتسون و کلارک ۱۹۹۲)



۱ Watson & Tellegen

۲ Watson & Clark

محدوده ی حالاتِ عاطفی - هیجانی منفی از حالاتِ شدیدی نظیر « وحشت زده^۱ » و یا « عصبی^۲ » تا حالاتِ خفیف تری مثل « خواب آلودگی » و « ملال و کسالت » متغیر است. محدوده ی حالاتِ عاطفی - هیجانی مثبت را نیز می توان از حالاتِ شدیدی نظیر « شعف » و « هیجان زدگی » تا حالاتِ خفیف تری نظیر « آرام » و یا « آرمیده » متغیر دانست. همانطور که ملاحظه می کنید هرچه در این مدل به سمتِ پایین تر برویم، حالت های عاطفی - هیجانی دقیق تر و مشخص تر می شوند.

در هر حال، شاید در نظر گرفتنِ حالاتِ عاطفی - هیجانی مثبت و منفی، به عنوان دو بُعد کاملاً مستقل و نه متضاد با یکدیگر تا اندازه ای دشوار باشد. راسل (به همراه فلدمن بَرت، ۱۹۹۸) برای توصیفِ حالاتِ عاطفی - هیجانی از یک مدلِ دوبُعدی استفاده کرد. بر اساسِ این مدل، می توان برای هر حالتِ عاطفی - هیجانی دو بُعدِ جداگانه در نظر گرفت :

۱. خوشایند - ناخوشایند : این بُعد مربوط است به نوع تجربه ی عاطفی - هیجانی (یعنی خوشایند یا ناخوشایند بودن یک تجربه)
۲. برانگیختگی - خواب : این بُعد، بیانگر شدتِ تجربه ی عاطفی - هیجانی است.

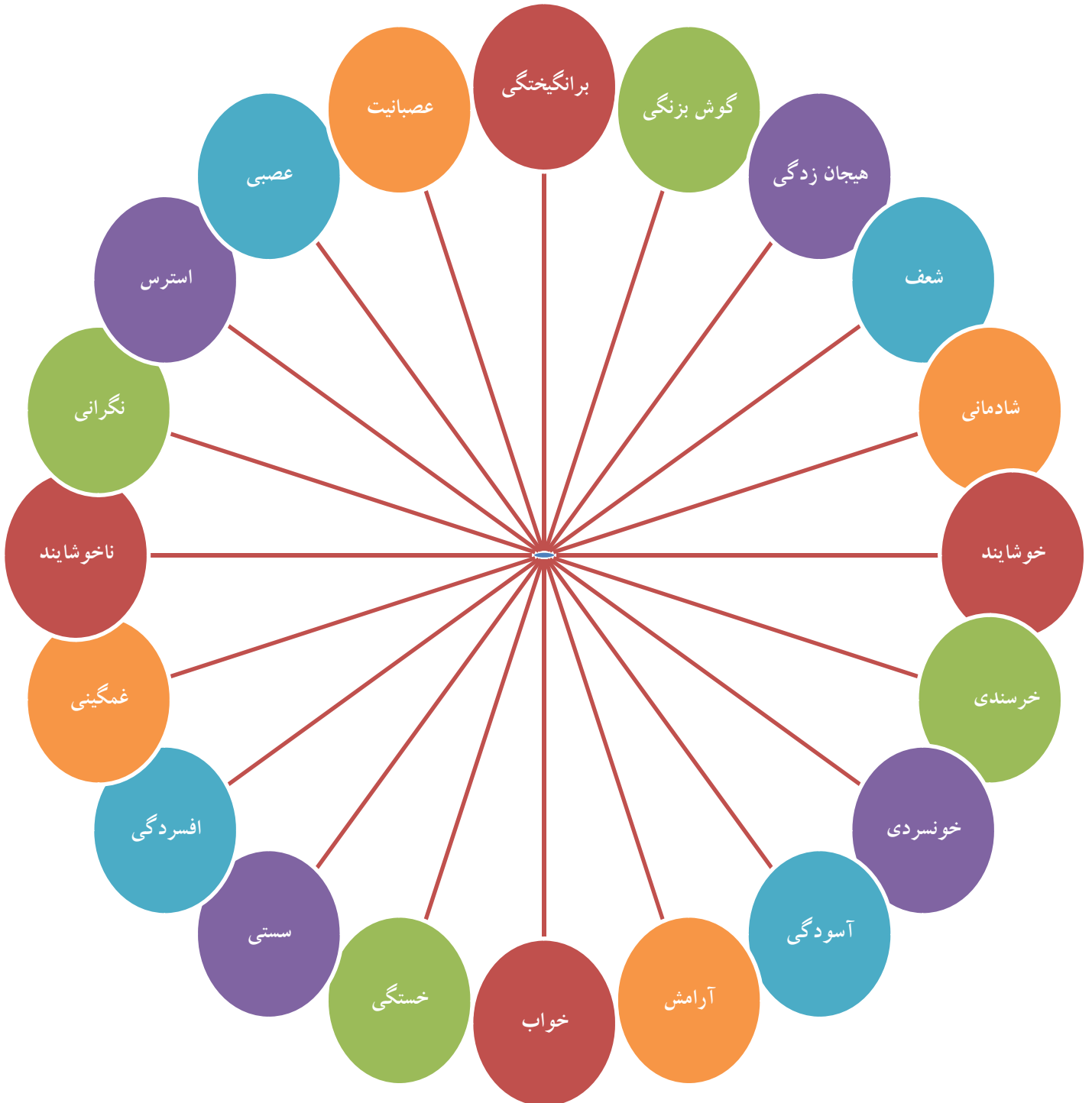
شاید در نگاه اول بین این مدل و مدل طبقه ای تفاوت های بسیاری به چشم بخورد. اما به واقع این دو مدل، تا اندازه ی زیادی شبیه به یکدیگرند. تحلیلِ دقیقِ یافته های بدست آمده از پرسش نامه ها این شباهت را به وضوح نشان می دهد. (راسل و فلدمن بَرت، ۱۹۹۹). در نمودار زیر، این دو مدل با هم تلفیق شده اند.

fearful ۱

nervous ۲



در نمودار زیر، همین الگو با جزئیات بیشتر ارائه شده است :



شواهد و مدارک :

واتسون و کلارک (۱۹۹۲) آزمایش های دقیق تری بر روی مدل طبقه ای انجام دادند. آنها به عنوان نمونه، چهار حالت ترس، غمگینی، خصومت و گناه را که مربوط به دسته ی « حالات عاطفی - هیجانی منفی » بود انتخاب کردند. بر اساس پیش بینی های الگوی طبقه ای، انتظار می رفت هر یک از این حالت های عاطفی - هیجانی دو ویژگی را دارا باشند :

۱. بایستی بیانگر یک حالت کلی از عواطف و هیجانات (در این مورد منفی) می بودند^۱.
۲. بایستی بخشی از حالت کلی فرد را به طور دقیق و مشخص در خود منعکس می کردند^۲.

یافته های واتسون و کلارک این پیش بینی را تایید کرد. تحقیقات آنها نشان داد :

۱. هریک از این حالات عاطفی - هیجانی، یک حالت دقیق و مشخص از حالات فرد را بیان می کند.
۲. این چهار حالت عاطفی - هیجانی، به طور میانگین حدود ۶۰٪ + با یکدیگر همبستگی داشتند که این نشان می داد همگی آنها در یک حالت عاطفی - هیجانی کلی (در این مورد منفی) سهیم هستند.

۱ مثلاً واژه ی « ترس » قادر است بخشی از حالت عاطفی - هیجانی فردی را که در حال عبور از روی یک پل معلق است به طور دقیق و مشخص بیان کند.

۲ مثلاً از واژه « ترس » می توان به ناخوشایند بودن وضعیت کلی عاطفی - هیجانی فرد پی برد.

انتقاد از تحقیقات متکی بر روش های خودسنجی :

ضعف بزرگ روش های خودسنجی، میزان صحت و سقم داده ها است. به عبارت دیگر، از آنجاییکه :

- همگی ما از رسم و رسوم و انتظارات جامعه تاثیر می گیریم ؛
- هیچ یک از ما نمی خواهیم از نظر اجتماعی، نابهنجار تلقی شویم ؛
- همگی ما یک سری رازهای خصوصی داریم ؛

در این روش، تعیین اینکه این داده ها تا چه حد دقیق و حقیقی هستند، تقریباً غیرممکن است.

در هر حال، باید پذیرفت که برای برخی تحقیقات نظیر مطالعه ی حالت های عاطفی – هیجانی، استفاده از روش خودسنجی اجتناب ناپذیر است.



همانطور که پیش تر دیدیم یکی دیگر از پیش بینی های این محققان این بود که " حالات عاطفی – هیجانی مثبت و منفی مستقل از یکدیگر هستند و نه متضاد با یکدیگر". واتسون، ویز وایدیا و تلگن^۱ (۱۹۹۹) شواهد و مدارکی در تایید این دیدگاه ارائه کردند :

▪ مدرک اول : از دیدگاه فیزیولوژیک، برای واکنش های روی آوردن و یا روی گرداندن از چیزها، سیستم های فیزیولوژیک مستقل و مجزایی وجود دارد. به این سیستم ها نامهای مختلفی داده اند. یکی از این نامگذاری ها، مربوط به دانشمندی به نام فولز^۱ (۱۹۸۷) است :

۱. او سیستم روی آوری را سیستم برانگیختگی رفتاری^۲،
۲. و سیستم روی گردانی را سیستم بازداری رفتاری^۳ نامید.

طبق گفته ی واتسون و همکارانش (۱۹۹۹):

▪ حالات عاطفی - هیجانی مثبت عبارتند از مولفه ی عاطفی - هیجانی « سیستم برانگیختگی رفتاری » ؛

▪ حالات عاطفی - هیجانی منفی نیز عبارتند از مولفه ی عاطفی - هیجانی « سیستم بازداری رفتاری ».

گری^۴ (۱۹۸۲)، شواهد و مدارکی در حمایت از این دیدگاه ارائه کرد. به عنوان مثال، او نشان داد هنگامی که در موش های صحرایی و جانوران دیگر، سیستم سپتو هیپوکامپال^۵ تخریب می شود، اثری بسیار شبیه به اثر داروهای ضد اضطراب ایجاد می شود. (گری، ۱۹۸۲). در واقع، این تحقیق نشان داد که سیستم سپتو هیپوکامپال یکی از بخش هایی است که منحصراً مربوط به ایجاد حالت های عاطفی - هیجانی منفی است.

Fowles ۱

behavioural activation system ۲

behavioural inhibition system ۳

Gray ۴

septo-hippocampal ۵

■ مدرک دوم : همانطور که در ادامه ی فصل خواهیم دید، میزانِ دخالتِ دو نیمکره ی مغز در عواطف و هیجانات منفی و مثبت به یک اندازه نیست. به عبارتِ دقیق تر " در افرادِ شادمان، در هنگامِ استراحت، قشر پیش پیشانیِ چپ در مقایسه با قشر پیش پیشانی راست دارای فعالیت بیشتری است؛ از سوی دیگر، در افرادِ ناخشنود، قشر پیش پیشانی راست، فعالیت بیشتری از خود نشان می دهد. " (واتسون و همکارانش ۱۹۹۹)

■ مدرک سوم : تفاوتِ بسیاری بین چرخه های شبانه روزی مربوط به عواطف و هیجانات مثبت و منفی وجود دارد. (واتسون ۱۹۹۹). به عبارت دقیق تر :

- معمولاً سطحِ عواطف و هیجانات مثبت به هنگام صبح افزایش می یابد، و تا عصر، در یک سطح نسبتاً بالا باقی می ماند، آنگاه طی عصر به تدریج کاهش می یابد.
- اما عواطف و هیجانات منفی، عملاً از تغییرات منظمی در طول شبانه روز پیروی نمی کنند. شاید به این دلیل که ما اصولاً هنگامی حالاتِ عاطفی - هیجانی منفی را تجربه می کنیم که در معرضِ خطرات و تهدیدها قرار بگیریم و خطرات و تهدیدها نیز همانطور که همه می دانیم، به طور غیر منتظره و در هر ساعتی از شبانه روز می توانند رخ دهند.

به این ترتیب، مدارکِ واتسون و تلگن نشان می دهد که عواطف و هیجانات مثبت و منفی حداقل تا حدی مستقل از یکدیگرند.

آیا همانطور که در پرسش نامه ها، عواطف و هیجانات مثبت و منفی، کاملاً مستقل از یکدیگر در نظر گرفته می شوند در واقعیت نیز این حالات کاملاً از یکدیگر مستقل هستند؟

این مسئله پیچیده تر از آن است که در نگاه اول به نظر می رسد (راسل و کارول، ۱۹۹۹)، زیرا میزان همبستگی بین حالات عاطفی - هیجانی مثبت و منفی بستگی دارد به اینکه چه چیزی و چگونه مورد سنجش قرار گرفته باشد. اما از همه ی این حرف ها که بگذریم، بیشتر تحقیقات، به این سوال پاسخ منفی می دهند. به عبارت دیگر، یافته های آنها از وجود مقداری همبستگی بین این دو بُعد (مثبت و منفی)، حکایت می کند^۱:

■ تلگن، واتسون و کلارک (۱۹۹۹) همبستگی بین این دو بُعد را ۰.۴۳ - اعلام کرده اند.

■ گرین، گلدمن و سالووی (۱۹۹۳) همبستگی بین این دو بُعد را ۰.۵۸ - اعلام کرده اند.

این همبستگی های منفی و نسبتاً قابل توجه، تا حدودی نشان دهنده ی محدودیت های مدل دو بعدی واتسون و تلگن است^۲.

۱ ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۶]

۲ زیرا مدل دو بعدی واتسون - تلگن، عواطف و هیجانات مثبت و منفی را کاملاً مستقل و مجزا از یکدیگر در نظر گرفته و وجود هر گونه تضادی (رابطه ای) بین این دو حالت را انکار می کند. به عبارت دیگر، بر اساس مدل دو بعدی، گویی می توان حالات مثبت و منفی را به طور همزمان تجربه کرد. اما همانطور که از این آمار و ارقام بر می آید، عواطف و هیجانات منفی و مثبت تا اندازه ای با یکدیگر همبستگی دارند و این همبستگی نیز از نوع منفی ست. همبستگی منفی یعنی اگر یکی رخ دهد، دیگری به احتمالی رخ نمی دهد. پس بین این دو حالت یک رابطه وجود دارد و این رابطه از نوع تضاد است. با این وجود از این گفته ها نباید اینچنین برداشت کرد که حالات عاطفی - هیجانی مثبت و منفی کاملاً در تضاد با یکدیگر قرار دارند - م

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند که حالاتِ عاطفی - هیجانیِ منفی و مثبت، دارای سیستم‌های فیزیولوژیکی مجزایی هستند^۱. با این وجود، به نظر می‌رسد بین حالاتِ عاطفی - هیجانی مثبت و منفی یک همبستگی منفی وجود داشته باشد. زیرا ما در اکثرِ مواقع، یا دارای حالتِ عاطفی - هیجانی مثبت هستیم و یا حالتِ عاطفی - هیجانی منفی. (مثلاً شرکت در یک جشن و یا شکست در یک آزمون مهم).

{از این رو می‌توان گفت حالاتِ عاطفی - هیجانیِ مثبت و منفی، کاملاً مستقل از یکدیگر نیستند و از روی حضور هریک می‌توان تا اندازه‌ای غیبتِ دیگری را حدس زد. از این همه گفته‌های ضد و نقیض شاید بتوان نتیجه گرفت:}

"در اکثر مواقع، حالاتِ عاطفی - هیجانی مثبت و منفی تا اندازه‌ای با یکدیگر همبستگی منفی دارند."

{ یعنی از روی شادمانی شما تا حدودی می‌توان حدس زد که عصبانی نیستید. }

ارزیابی :

✓ شواهد و مدارکِ بدست آمده از روشِ پرسش‌نامه‌ای، حاکی از آن است که اکثرِ واکنش‌های عاطفی - هیجانی یا خلقی را می‌توان تحتِ دو مقوله‌ی عواطف و هیجاناتِ مثبت و عواطف و هیجاناتِ منفی دسته‌بندی کرد.

✓ با مدلِ طبقه‌ای (سلسله‌مراتبی)، می‌توانیم داده‌های بدست آمده از روشِ پرسش‌نامه‌ای را به خوبی تبیین کنیم.

۱ یعنی احتمالاً هیچ همبستگی با یکدیگر ندارند - م

✓ شواهد و مدارکِ قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد برای عواطف و هیجاناتِ مثبت و منفی، سیستم های مجزایی در مغز وجود دارد.

✗ یافته ها نشان می دهد که غالباً بین حالاتِ عاطفی - هیجانیِ مثبت و منفی یک همبستگی منفی (اما متوسط) وجود دارد. این، با نظر محققانی که عنوان می کنند عواطف و هیجاناتِ مثبت و منفی دو بُعد کاملاً مستقل از یکدیگر هستند، همخوانی ندارد.

✗ استفاده از گزارش های شخصی برای ارزیابیِ عواطف و هیجانات، با محدودیت هایی روبروست. احتمالاً دلیل این مساله، تکیه بر زبان است. به عنوان مثال، تنها در زبانِ انگلیسی بیش از ۵۰۰ مقوله^۱ برای توصیفِ عواطف و هیجانات وجود دارد. همچنین، در زبانِ ایفالوک^۲ در حدود ۵۰ مقوله و در زبانِ چوونگ^۳، چیزی حدود ۷ مقوله برای این موضوع وجود دارد. (راسل و فیلدمن برت، ۱۹۹۹). بنابراین، در بحثِ عواطف و هیجانات، احتمالاً تفاوت های مهم - اما کشف نشده ای - بین زبانها و فرهنگ های مختلف وجود دارد.

✗ این مدل ها به اطلاعاتِ پرسش نامه ها اهمیتِ فراوانی می دهند، در حالیکه به داده های بدست آمده از سایر رویکردها (مثلاً داده های مربوط به حالاتِ چهره و ارزیابی های فیزیولوژیکیِ حالاتِ عاطفی - هیجانی) توجه چندانی ندارند.

categories ۱

Ifaluk ۲

Chewong ۳

تفاوت های فرهنگی :

همانطور که دیدیم شواهد و مدارکی وجود دارد که نشان می دهد هیجانات و عواطف اصلی در بین فرهنگ های گوناگون تا حدود زیادی شبیه به هم است. (اکمان و همکارانش ۱۹۸۷). با این وجود، در مورد حالات عاطفی - هیجانی، تفاوت های مهمی بین فرهنگ های فردگرا (با تکیه بر شخصیت فردی) و فرهنگ های جمع گرا (با تکیه بر گروه) دیده می شود. (به بحث مربوط به فردگرایی - جمع گرایی در فصل اول مراجعه کنید.) برای نمونه دیانر و اید^۱ (۲۰۰۱) به مطالعه بر روی افرادی از دو فرهنگ فردگرا (آمریکا و استرالیا) و دو فرهنگ جمع گرا (چین و تایوان) پرداختند.

- در مورد عواطف و هیجانات مثبت : ۸۳٪ شرکت کنندگان آمریکایی و استرالیایی بروز این عواطف و هیجانات را بهنجار و پذیرفته شده می دانستند در حالی که تنها ۹٪ چینی ها و ۳۲٪ تایوانی ها چنین نظری داشتند.
- در مورد عواطف و هیجانات منفی : ۴۰٪ شرکت کنندگان استرالیایی، آمریکایی و تایوانی بروز این عواطف و هیجانات را بهنجار و فاقد هر نوع اشکال می دانستند در حالی که تنها ۱۴٪ شرکت کنندگان چینی چنین نظری داشتند.

دیانر و اید (۲۰۰۱) دریافتند که چینی ها در میزان و شدت بروز عواطف و احساسات چه مثبت و چه منفی در پایین ترین رتبه قرار دارند. این یافته با این نگرش چینی ها که هیجانات و واکنش ها، خطرناک و نامناسب هستند و می توانند باعث ناخوشی و بیماری فرد شوند همخوانی دارد.

با این وجود، این یافته‌ها با تجربیات شخصی من، مطابقت ندارد. در ۱۹۹۴، به کنفرانسی در شیان^۱ (در چین) رفتم و از موج‌های مداوم خنده‌ی چینی‌ها حین غذا خوردن، شگفت زده شدم!

دلیل وجود این تناقض چیست؟

شاید دلیل آن این باشد که دیانر و اید در تحقیقاتشان احساس «غرور» را به عنوان نماینده‌ی عواطف و هیجانات مثبت و احساس «گناه» را به عنوان نماینده‌ی عواطف و هیجانات منفی انتخاب نموده‌اند. با انتخاب این دو عاطفه، طبیعی است که نتایج بالا بدست آید. زیرا:

- غالباً زمانی به افراد حالتِ غرور دست می‌دهد که به دستاوردها و موفقیت‌های شخصی نائل شده باشند.

- در حالی که در اکثر مواقع، احساس گناه در نتیجه‌ی شکست افراد در تطبیق با هنجارهای اجتماعی ایجاد می‌شود.

و از آن نتیجه می‌شود که:

- در فرهنگ‌های فردگرا که اکثراً بر دستاوردهای شخصی تاکید می‌شود، احساس غرور در مقایسه با گناه پسندیده تر و مطلوب تر در نظر گرفته می‌شود.

- در فرهنگ‌های جمع‌گرا، احساس گناه نسبت به غرور پسندیده تر و مطلوب تر قلمداد می‌شود. و این دقیقاً همان چیزی است که دیانر و اید کشف کردند.

در یک تحقیق مشابه، مسکیتا^۱ (۲۰۰۱) به بررسی تفاوت های عاطفی - هیجانی در بین فرهنگ های فردگرا (آلمان) و فرهنگ های جمع گرا (ترکیه و سورینامی) پرداخت. نتیجه ی تحقیقات او نشان داد:

- افراد فردگرا به طور کلی عواطف و هیجانات خود را به عنوان بازتاب جهان شخصی و درونی در نظر می گیرند.
 - افراد جمع گرا بیشتر تمایل دارند تا عواطف و هیجانات خویش را به عنوان بازتاب واقعیت های جامعه قلمداد کنند.
- محتوای عواطف و هیجانات نیز در بین دو گروه متفاوت بود:
- افراد جمع گرا، به عواطف و هیجانات به عنوان پدیده هایی می نگریند که ریشه در روابط بین افراد داشته و از روی آنها می توان به وضعیت درونی روابط پی برد.
 - در مقابل هیجانات افراد فردگرا، کمتر به محیط اجتماعی نسبت داده می شد.



خلاصه ی فصل : عواطف و هیجانات

▪ حالت های عاطفی - هیجانی به سیستم های واکنشی گوناگونی مربوط است. از جمله ی این سیستم های واکنشی می توان به حالت های چهره و دیگر حالت، تغییرات در فعالیت فیزیولوژیک، حالت های ذهنی و الگوهای رفتار اشاره کرد.

▪ غالباً بین سیستم های واکنشی مختلف، هماهنگی نسبتاً کمی وجود دارد. دو دلیل برای این مساله می توان ذکر کرد :

۱. ابزارهای سنجش دقیق نیستند.

۲. هر یک از این سیستم های واکنشی، کارکردهای غیر عاطفی - هیجانی نیز دارد.

▪ بین عواطف و هیجانات با خلق و خواها تفاوت هایی وجود دارد. از جمله :

۱. عواطف و هیجانات مدت کوتاه تری دوام می آورند.

۲. عواطف و هیجانات از شدت بیشتری برخوردارند.

۳. عواطف و هیجانات غالباً با یک رویداد معین در ارتباطند. در حالی که خلق و خواها این چنین نیستند.

▪ عواطف و هیجانات دارای کارکردهای مختلفی هستند. مثلاً :

۱. حالت اضطراب، باعث می شود تا شناسایی خطر راحت تر صورت بگیرد.

۲. تغییرات فیزیولوژیکی که همراه با حالت خشم ایجاد می شود، به فرد کمک می کند تا به طور موثرتری به مقابله با مشکلات محیطی پردازد.

۳. عواطف و هیجانات به فرد امکان می دهند تا از میان هدف های گوناگون، هدفی را که دارای بیشترین ارزش بقا است، دنبال کند.

- در اکثر مواقع عواطف و هیجانات باعث می شوند تا در کاری که مشغول انجام آن بودیم اختلال ایجاد شود. با این وجود، این اختلال به نفع فرد است. زیرا منجر به رفتارهای سازمان یافته جهت دستیابی به اهداف حیاتی تر می شود.
- تحقیقات اکمان حاکی از آن است که از روی حالت های چهره می توان ۶ حالت عاطفی - هیجانی را شناسایی نمود : شادمانی، تعجب، خشم، غمگینی، ترس و تنفر همراه با تحقیر.
- رابطه ی بین حالت های عاطفی - هیجانی و حالات چهره، با انجام مطالعات میان فرهنگی تا حد زیادی تایید می شود. با این حال، یکی از نقائص این تحقیقات این است که اکثر این تحقیقات با تصویرهای ساختگی انجام شده است.
- گزارش های پرسش نامه ها، مدل سلسله مراتبی (طبقه ای) را تایید می کند. در این مدل، عواطف و هیجانات مثبت و منفی در طبقه ی بالاتر و عواطف و هیجانات جزئی تر در طبقه ی پایین تر قرار می گیرند. با این وجود، هنوز معلوم نیست که آیا عواطف و هیجانات همانطور که در این مدل تصویر شده است از یکدیگر مستقل هستند یا خیر.

یادداشت های مترجم :

[۱] میزان ارتباط یا بستگی میان دو یا چند عامل تغییر پذیر، بدین معنا که اگر در یکی از آنها تغییری پیدا شود در دیگری نیز تغییری به وجود خواهد آمد که قابل پیش بینی است. به عبارت دیگر :

▪ چنانچه هر بار که عامل A رخ دهد عامل B نیز رخ دهد گفته می شود بین عامل A و B میزان همبستگی ۱ است.

▪ چنانچه هیچگاه با رخ دادن عامل A، عامل B رخ ندهد گفته می شود میزان همبستگی بین عامل A و B صفر است.

علامت مثبت و منفی مربوط به جهت این تغییرات است. مثلاً :

▪ چنانچه همواره با افزایش عامل A، عامل B کاهش یابد آنگاه گفته می شود میزان همبستگی میان عامل A و B، -۱ است.

▪ چنانچه با افزایش عامل A، عامل B نیز افزایش یابد گفته می شود میزان همبستگی میان عامل A و B، +۱ است.

[۲] روانشناسان بین رفتارهای اجتنابی و گرایشی تمایز قائل می شوند :

▪ در رفتار گرایشی، افراد به دلیل اینکه چیزی را می خواهند، به چیزی تمایل دارند یا به چیزی نیازمندند کاری را انجام می دهند. برای مثال فرد ممکن است ساندویچ بخورد چون گرسنه است. این رفتار او، یک رفتار گرایشی در نظر گرفته می شود.

▪ در رفتار اجتنابی ؛ افراد کاری را انجام می دهند تا از چیزی دوری کنند. ترس از مار و یا حشرات در این مقوله قرار می گیرد. رفتارهای اجتنابی غالباً بسیار گریزناپذیرند. یعنی نه تنها بیزار کننده یا نگران کننده اند، بلکه نادیده گرفتن آنها دشوار و یا غیرممکن است. به نظر می رسد علت این مساله، آن باشد که به هنگام رفتارهای اجتنابی، اغلب بقای ما تهدید می شود. و از

آنجاییکه از دیدگاه زیست شناختی، دو هدف اصلی انسان بقاء و تولید مثل است، هر چیزی که بقا را به خطر بیندازد، لازم است فوراً با آن برخورد شود. به گفته ی لی دوکس (۱۹۹۶)، انسان ها و حیوانات به گونه ای تکامل یافته اند که در خطا کردن محتاط باشند، زیرا بهتر است انسان چیزی را تهدید به حساب آورد و زنده بماند تا آنکه خطر کند و جان خود را از دست بدهد.

نقل از انگیزش و هیجان اثر رابرت فرانکن ترجمه ی حسن شمس اسفند آباد و همکاران - نشر نی - صفحه ی ۲۹

[۳] شاید اینطور به نظر برسد که وقتی افراد به چیزی توجه می کنند نمی توانند همزمان کار دیگری نیز انجام دهند. اما در واقع این موضوع حقیقت ندارد. می توان به طور همزمان وظایفی را انجام داد به شرط آنکه تنها یکی از آنها به توجه زیادی نیاز داشته باشد. مثلاً قدم زدن به توجه اندکی نیاز دارد (البته وقتی که یادگرفته شود) و می توان همزمان با این عمل وظایف دیگری را انجام داد مانند صحبت کردن یا اندیشیدن، که نیاز به سطح بالایی از توجه دارند.

نقل از یادگیری و کنترل حرکتی از دیدگاه روانشناسی عصب شناختی اثر جورج سیچ ترجمه ی حسن مرتضوی نشر سنبله - صفحه ی ۲۲۹

[۴] منظور از توجه انتخابی چیست ؟ تنها بخشی از کل محرک های رسیده به فرد در یک زمان معین به ادراک در می آید و به آن توجه می شود. اگر مکانیسم های توجه انتخابی وجود نداشت ما به همه ی محرک هایی که در یک زمان معین به بدن می رسید پاسخ می دادیم که این باعث عدم سازماندهی رفتار می شد.

نقل از یادگیری و کنترل حرکتی از دیدگاه روانشناسی عصب شناختی اثر جورج سیچ ترجمه ی حسن مرتضوی نشر سنبله - صفحه ی ۱۸۹

[۵] حالتِ انگیختگیِ فرد را می توان به مثابه ی زنجیره ای دانست که در یک سوی آن، خواب عمیق است و در سوی دیگر هیجانِ شدید قرار دارد. الیزابت دافی (Daffy) یکی از مشهورترین نظریه پردازان، سطح انگیختگی را چنین تعریف می کند : " میزان رها شدنِ انرژیِ پتانسیلی که در بافت های موجودِ زنده ذخیره شده است و در فعالیت یا پاسخ ظاهر می شود. "

نقل از یادگیری و کنترلِ حرکتی از دیدگاهِ روانشناسی عصب شناختی اثرِ جورج سیچ ترجمه ی حسن مرتضوی نشر سنبله - صفحه ی ۷۶۷

[۶] نکته ی جالبی که باید به آن توجه کرد این است که شواهد و مدارکِ لازم برای انتقاد از مدل دو بعدی واتسون - تلگن توسط خودِ این دانشمندان جمع آوری شده است ! به راستی که کمتر روحیه ای می تواند با روحیه ی یک دانشمندِ حقیقی برابری کند. " شناخت همواره با ضربی از خطا همراه است. به اقتضای این وضع، پژوهنده ناگزیر است در سراسر جریانِ پژوهش، نقاد کار خود باشد. این هم مستلزم خودسنجی و خود نکوهی و حتی خودشکنی است، و کاری ساده نیست.

آینه چون نقشِ تو بنمود راست، خود شکن، آینه شکستن خطاست.

نقل از آیین پژوهش - امیرحسین آریان پور - صفحه ی ۵۵

کتاب هایی برای مطالعه ی بیشتر :

- Dalglish , T.(۱۹۹۸). Emotion. In M.W.Eysenck (Ed.) , Psychology : An integrated approach , Harlow, Uk : Longman.
 ▪ این کتاب حاوی مباحثِ سودمندی در زمینه ی عواطف و هیجانات است.
 - Lewis, M., & Howland –Jones , J. M. (۲۰۰۰). Handbook of emotions (۲nd.ed.). New York : Guilford Press
 ▪ این کتاب حاوی مباحثِ سودمندی در زمینه ی عواطف و هیجانات است.
 - Pitts M., & Philips , K.(۱۹۹۸). The psychology of health : An introduction (۲nd. ed.). London : Routledge.
 ▪ اثراتِ استرس بر سلامتی افراد در این کتاب به تفصیل توضیح داده شده است.
 - Wickens , A. (۲۰۰۰). Foundations of biopsychology. Harlow , UK : Prentice Hall.
 ▪ فصل ۵ این کتاب، ابعادِ زیستیِ عواطف و هیجانات را مورد بررسی قرار داده است.
-